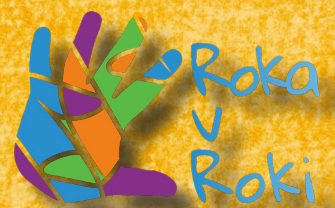




ROKA v ROKI:

Opolnomočenje učiteljic in učiteljev



Program podpore socialnih in čustvenih kompetenc ter zavedanja raznolikosti pri učiteljicah in drugih šolskih delavcih_kah

Program ROKA v ROKI je prosto dostopen. Vendar pa svetujemo, da ga uporabljate skupaj s predhodnim usposabljanjem za izvajanje programa, da bi v celoti izkoristili njegov potencial.

Za dodatne informacije lahko kontaktirate predstavnike nacionalnih ekip:

- Katinka Gøtzsche (Danska), katinkago@gmail.com
- Ana Kozina (Slovenija), ana.kozina@pei.si
- Helene Dahlström (Švedska), helene.dahlstrom@miun.se
- Jelena Matić Bojić (Hrvaška), matic@idi.hr
- Lisa Paleczek (Avstrija), lisa.paleczek@uni-graz.at
- Gina Tome (Portugalska), ginatome@sapo.pt



Opolnomočenje učiteljic in učiteljev v Evropi za spoprijemanje s kariernimi izzivi preko podpore socialnim in čustvenim kompetencam ter sprejemanju različnosti

Avtorstvo:

Katinka Gøtzsche, Heidi Berg, Danish Center for Mindfulness, Aarhus University (AU) / Univerza v Aarhusu; Helene Dahlström, Malin Norberg, Nina Eliasson, Magnus Oskarsson, Greta Wiklund Lind, Institutionen för utbildningsvetenskap, Mid Sweden University (MIUN) / Univerza v srednji Švedski; Ana Kozina, Educational Research Institute (ERI) / Pedagoški inštitut; Christina Oswald, Institute of Education Research and Teacher Education, University of Graz (Uni Graz) / Univerza v Gradcu; Jelena Matić Bojić, Institute for Social research in Zagreb (ISRZ) / Inštitut za družboslovne raziskave Zagreb; Gina Tome, University of Lisbon (ULisboa) / Univerza v Lizboni

2022

www.handinhand.si

Prevod:

Manja Veldin (Pedagoški inštitut)



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne predstavlja potrditve vsebine, ki odraža izključno stališča avtorjev. Prav tako Evropska komisija ni odgovorna za morebitno uporabo informacij, ki so vsebovane v publikaciji.

Partnerji



Kazalo vsebine

Predlagani časovni raspored izvedbe programa	8
Smernice za izvajalce_ke programa	10
O tem priročniku.....	10
Program ROKA v ROKI	10
Oblika priročnika.....	11
Namen programa ROKA V ROKI: Opolnomočenje učiteljic in učiteljev	12
Kako uporabljati priročnik	13
Teorija.....	13
Utemeljitev in ozadje.....	13
Besedilo dneva.....	13
Prilagajanje in doslednost	14
Pričakovanja učiteljev_ice	15
Izvajalec_ka programa	16
Empatični dialog	17
Empatično poslušanje.....	17
Poučevanje ≠ terapija	18
Kako voditi vaje čuječnosti	19
Možnosti.....	19
Nelagodje.....	19
Uporaba lastnih občutkov in impulzov pri vodenju	20
Motnje.....	20
Jezik.....	20
Nekaj smernic za vodenje aktivnosti o raznolikosti	21
1. Dan	23
Besedilo dneva	23
Potek dneva	24
Predstavitev izvajalk_cev in programa	25
Aktivnost: Biti tukaj in zdaj	28
Predstavitev učiteljev_ice	31
Aktivnost: Na drugi strani ceste	33
Teorija: Odnosna kompetentnost	36
Teorija: Model CASEL ter pet socialnih in čustvenih kompetenc	40
Samozavedanje	41
Samouravnavanje	42
Samospoštovanje in samozavest.....	42
Osebni jezik	44
Socialno zavedanje	44
Zavedanje raznolikosti.....	45
Odnosne spretnosti	45
Odgovorno sprejemanje odločitev.....	45
Aktivnost: Empatično poslušanje	46
Aktivnost: Espresso	49
Teorija: Zavedanje o raznolikosti – uvod	50
Intersekcionalnost	51
Norme in privilegiji	51
Aktivnost: Samorefleksija o zavedanju raznolikosti	53
Aktivnost: Raznolikost v mojem razredu, za učitelje_ice	54
Aktivnost: Pregled telesa	56





2. Dan	61
Besedilo dneva	61
Potek dneva	62
Aktivnost: Čuječe gibanje (stoje)	63
Aktivnost: Pregled telesa	68
Teorija: Čuječnost	69
Um in pozornost želita biti v preteklosti in prihodnosti	69
Pomen ohranjanja navzočnosti	71
Trening usmerjene pozornosti	71
Odnosi	71
Učenje	72
Film o empatični radovednosti	72
Teorija: Pristopanje k drugim z empatično radovednostjo	73
Aktivnost: Empatično poslušanje 2	75
Aktivnost: Vadba čuječnosti v sedečem položaju	77
Aktivnost: Stopanje na stol	80
Aktivnost: Refleksija o moji organizaciji in razredu	82
Aktivnost: Aktivnosti dialoga – Kakšne so moje vrednote?	86
Teorija: Pentagon – zemljevid človekovega bistva	88
Koncept: 60 : 40	90
Aktivnost: Sledite roki	91
Aktivnost: Ja ... in ... Skupaj povejte zgodbo	93



1. spletno srečanje	97
Potek dejavnosti	97
Aktivnost: Čuječe gibanje	97
Aktivnost: Pregled telesa	97
Pisanje dnevnika	98
Deljenje: Preverjanje	98
Aktivnost dialoga: Empatično poslušanje 1	98
Refleksije učiteljev_ic	99



2. spletno srečanje	101
Potek dejavnosti	101
Aktivnost: Čuječe gibanje	101
Aktivnost: Vadba čuječnosti v sedečem položaju	101
Pisanje dnevnika	102
Deljenje: Preverjanje in vprašanja	102
Aktivnost dialoga: Empatično poslušanje 2	102
Refleksije učiteljev_ic	103



3. dan	105
Besedilo dneva	105
Potek dneva	105
Aktivnost: Čuječe gibanje (sede)	106
Aktivnost: Nekdo, ki mi je pomemben	109
Deljenje: Preverjanje	111
Aktivnost: 60 : 40 – Sprehodite se in si oglejte	112
Aktivnost: Vesela situacija	115

Teorija: Za dobre izkušnje je potrebna pozornost	120
Težje se je spomniti dobrih izkušenj.....	120
Dva biološka mehanizma	120
Hipokampus in amigdala	120
Tri dobre stvari ali trije blagoslovi	122
Teorija: Z vadbo čuječnosti se spreminjajo možgani	123
Fizične spremembe v možganih	123
Urnavanje čustev	124
Aktivnost: Sprehod s privilegiji	125
Prvi primer: Vprašanja za vas/odrasle – naredite korak naprej, če	127
Drugi primer: Kartice z vlogami	129
Teorija: Vidiki raznolikosti (bioloških in socialnih) spolov	130
Družbeni spol in biološki spol.....	130
Različni vidiki spola	130
Pričakovanja, norme in moč	131
Biološki in družbeni spoli v družbi	131
Biološki in družbeni spoli v razredu.....	132
Možna vprašanja za razpravo po predstavitvi teorije	133
Aktivnost: Oblikovanje (socialnih) spolov	134
Aktivnost: Okvirji	136
3. spletno srečanje	139
Potek dejavnosti	139
Aktivnost: Čuječe gibanje	139
Aktivnost: Vadba čuječnosti v sedečem položaju, usmerjena na telo in dih	139
Pisanje dnevnika	140
Deljenje: Preverjanje	142
Aktivnost dialoga: Vesela situacija	142
Refleksije učiteljev_ic	141
4. dan	143
Besedilo dneva	143
Potek dneva	144
Aktivnost: Čuječe gibanje (leže)	145
Aktivnost: Pregled telesa	147
Deljenje: Preverjanje	147
Teorija: Odnosna kompetentnost – Od poslušnosti k odgovornosti	148
Aktivnost: Situacija, v kateri sem se počutil_a cenjeno_ega v svojem poklicu	150
Refleksije o situacijah na področju različnih vidikov raznolikosti	154
Aktivnost: Zamrzovalni ples v obratni smeri	157
Aktivnost: Draži, zmoti, stopi v stik	159
Aktivnost: Neprijetna izkušnja	161
Teorija: Kaj je stres?	164
Avtonomni živčni sistem	164
Akutni stres.....	164
Delovanje možganov v stresnih situacijah	165
Ko stres postane težava	166
Hipokampus.....	166
Amigdala	167
Moč misli	167



Zgodba o dveh puščicah	168
Čuječnost in stres.....	168
Delo v skupini: Kako lahko kot strokovnjak_inja prepoznam stres?	169



4. spletno srečanje	171
Potek dejavnosti	171
Aktivnost: Čuječe gibanje	171
Aktivnost: Vadba čuječnosti v sedečem položaju, usmerjena na telo in dih	171
Pisanje dnevnika	172
Deljenje: Preverjanje	172
Aktivnost dialoga: Situacija, v kateri sem se počutil_a cenjeno_ega v svojem poklicu	172
Refleksije učiteljev_ic	173



5. dan	175
Besedilo dneva	175
Potek dneva	176
Aktivnost: Čuječe gibanje	176
Aktivnost: Vadba čuječnosti	177
Deljenje: Preverjanje	177
Vidik raznolikosti etnične pripadnosti in kulturnega ozadja	177
Etnična pripadnost in kulturno ozadje v razredu	178
Možna vprašanja za razpravo po predstavitvi teorije	178
Aktivnost: Družbena lestev (Kdo ima moč?)	179
Aktivnost: Prilagajanje drugi kulturi – Poznavanje vzorca	181
Teorija: Polivagalna teorija	183
Polivagalna teorija	183
Polivagani zemljevid	183
Socialna angažiranost	184
Boj ali beg.....	184
Zamrznitev	185
Cikel stresa in sprostitev.....	186
Stresa ni mogoče odpraviti z načrtovanjem	187
Aktivnost: Aktivnost, ki sproža stres	188
Aktivnost: Kaj se zgodi, ko sem pri opravljanju svojega poklica pod pritiskom?	190



5. spletno srečanje	195
Potek dejavnosti	195
Aktivnost: Čuječe gibanje	195
Aktivnost: Vadba čuječnosti v sedečem položaju, usmerjena na telo in dih	195
Pisanje dnevnika	196
Deljenja: preverjanje in vprašanja	196
Aktivnosti dialoga: Kaj se zgodi, ko sem pri opravljanju svojega poklica pod pritiskom?	198
Refleksije učiteljev_ic	197



6. dan	199
Besedilo dneva	199
Potek dneva	200
Aktivnost: Čuječe gibanje	200
Aktivnost: Vadba čuječnosti	200
Teorija: Vidiki raznolikosti socialno-ekonomskega ozadja	201
Socialno-ekonomsko ozadje v razredu in šoli	201
Možna vprašanja za razpravo po predstavitvi teorije	202
Aktivnost: Kritična analiza norm – Raziskovanje časopisov in učbenikov	203
Aktivnosti ali Teorija: Ponovitve	206
Aktivnosti 60 : 40	206
Menjava prestave	206
Aktivnosti dialoga	206
Refleksija. Kaj sem se naučil_a?	207
Dodatno gradivo	208
Dodatno gradivo: 1. Različne hitrosti	208
Dodatno gradivo: 2. Vključevanje in izključevanje v razredu	209



ROKA V ROKI: opolnomočenje učiteljic in učiteljev – Program usposabljanja za razvijanje socialnih in čustvenih kompetenc ter zavedanja raznolikosti pri šolskih vodstvenih timih	210
1. dan za šolske vodstvene time	210
Spletno srečanje za šolske vodstvene time	211
2. dan za šolske vodstvene time	212
Aktivnost: Raznolikost v šoli za šolske vodstvene time	213
Reference	214

Predlagani časovni raspored izvedbe programa v šolskem letu

	ROKA V ROKI: Opolnomočenje učiteljic in učiteljev	
Časovni okvir: 2022/2023	Učiteljice	Vodstvo
Avgust/ september	2 dni v živo	1 dan v živo
Oktober	Spletno srečanje (2 uri)	
November	Spletno srečanje (2 uri)	
December	1 dan v živo	
Januar	Spletno srečanje (2 uri)	Spletno srečanje (2 uri)
Februar	1 dan v živo	
Marec	Spletno srečanje (2 uri)	1 dan v živo
April	1 dan v živo	
April /Maj	Spletno srečanje (2 uri)	
Maj	1 dan v živo	
Junij	Fokusne skupine (v živo ali po spletu)	Fokusne skupine (v živo ali po spletu)
Σ	6 dni treninga + 5 x supervizija/ spremljanje	2 dni treninga + 1 x supervizija/ spremljanje

Smernice za izvajalce programa ROKA V ROKI

O tem priročniku

Program ROKA v ROKI

Pred vami je program ROKA V ROKI za učitelje_ice in druge strokovne delavce_ke v šoli. Program ROKA V ROKI: opolnomočenje učiteljic in učiteljev je rezultat projekta ROKA V ROKI: opolnomočenje učiteljic in učiteljev – Opolnomočenje učiteljev v Evropi za soočanje s poklicnimi izzivi s podporo socialnim in čustvenim kompetencam ter sprejemanju raznolikosti.

Projekt ROKA V ROKI: opolnomočenje učiteljic in učiteljev se je pričel marca 2021 in je trajal tri leta (do marca 2024). ROKA V ROKI: opolnomočenje učiteljic in učiteljev je bil projekt eksperimentiranja s politikami (v okviru programa Erasmus+, Ključni ukrep 3), ki združuje 11 partnerjev iz šestih držav: Pedagoški inštitut – Slovenija, Ministerstvo za vzgojo in izobraževanje – Slovenija, Ministarstvo znanosti i obrazovanja – Hrvaška, Bildungsdirektion Steiermark – Avstrija, DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation – Nemčija, Institut za društvena istraživanja v Zagrebu – Hrvaška, Universität Graz – Avstrija, Mittuniversitetet – Švedska, Universidade de Lisboa – Portugalska, Aarhus Universitet – Danska, Network of Education Policy Centers – mednarodna mreža.

Projekt se osredotoča na učitelje_ice, tako da podpira razvoj njihovih socialnih in čustvenih kompetenc ter njihovo zavedanje raznolikosti. Cilj je podpreti učitelje_ice v kompleksnosti njihovega vsakdanjega poklicnega življenja v vedno bolj raznolikih razredih. V središče postavlja dobrobit učiteljev_ic in njihove potrebe. Dolgoročno je cilj projekta prispevati k oblikovanju celostne EU politike na področju izobraževanja in usposabljanja učiteljev_ic (z razvojem ROKA V ROKI priporočil za politike) in na ta način odgovoriti na sodobne izzive učiteljskega poklica.

Projekt ROKA V ROKI: opolnomočenje učiteljic in učiteljev v Evropi za soočanje s poklicnimi izzivi s podporo socialnim in čustvenim kompetencam ter sprejemanju raznolikosti je bil osnovan na spoznanjih in izkušnjah iz projekta ROKA V ROKI: Socialne in čustvene spretnosti za nediskriminatorno in vključujočo skupnost (celostni pristop), ki je bil leta 2019 prepoznan kot eden od desetih najinovativnejših projektov znotraj EU, namenjenih kariernemu razvoju učiteljev_ic.

Namen projekta ROKA v ROKI: Socialne in čustvene spretnosti za nediskriminatorno in vključujočo skupnost (celostni pristop) je bil podpreti socialne, čustvene in medkulturne kompetence učenk_cev in strokovnih delavk_cev šol. Teoretični okvir socialnih in čustvenih kompetenc je predstavljala odnosna kompetentnost, model CASEL (samozavedanje, samouravnavanje, socialno zavedanje, odnosne spretnosti in odgovorno sprejemanje odločitev). Teoretični okvir za podporo medkulturnim kompetencam pa so oblikovala predvsem dela Blell in Doffa (2014), Deardorff (2006) in Stierja (2003).

Namen projekta ROKA V ROKI: opolnomočenje učiteljic in učiteljev pa je razvijati in krepiti socialne in čustvene kompetence ter ozaveščenost o raznolikosti med učitelji_cami in drugimi strokovnimi delavci_kami šol. V tem projektu je bil uporabljen isti okvir, kakršnega smo

uporabili v projektu ROKA v ROKI: Socialne in čustvene spretnosti za nediskriminatorno in vključujočo skupnost (celostni pristop) za razvijanje socialnih in čustvenih kompetenc ter odnosnih kompetenc. To pomeni, da so bile nekatere vsebine iz prejšnjih gradiv uporabljene v tem priročniku.

Za podrobnejši opis, kako so bili sprejeti ti zaključki, se sklicujemo na to, kar je že napisano v publikacijah o prejšnjem projektu (Kozina, 2020; Nielsen idr., 2019; Jensen idr., 2018a, 2018b).

V tem priročniku je teoretično ogrodje socialnih in čustvenih kompetenc dodatno razširjeno s teorijo o stresnih reakcijah in čuječnosti. Prav tako je na področju zavedanja raznolikosti teoretični okvir razširjen s teorijami o raznolikosti s posebnim poudarkom na intersekcionalnosti ter na različnih vidikih raznolikosti; biološki spol in socialni spol, socialno-ekonomsko ozadje ter etnično in kulturno ozadje.

Dodatne informacije o projektu in vseh rezultatih so na voljo prek uradne Facebook strani in na spletni strani projekta **ROKA V ROKI: Opolnomočenje učiteljic in učiteljev v Evropi za spoprijemanje s kariernimi izzivi preko podpore socialnim in čustvenim kompetencam ter sprejemanju različnosti** (<https://handinhand.si/sl/home2/>). Na njej boste našli publikacije in gradiva, ki se nanašajo na projekt in so povezani s temo opolnomočenja učiteljev_ice za spoprijemanje s socialnimi in čustvenimi izzivi ter izzivi, povezanimi z raznolikostjo v njihovem poklicu.

Oblika priročnika

Priročnik za izvajalce je predstavljen v dveh različicah, eni za učitelje_ice in drugi za vodstvo šole. Za učitelje_ice je program zasnovan na šestih polnih dnevih, ki potekajo v živo, in petih spletnih srečanjih. Program za vodstva šol obsega dva polna dneva in eno spletno srečanje. Program je razvit in zasnovan za izvajalce usposabljanj v programu ROKA V ROKI: Opolnomočenje učiteljic in učiteljev, ki so se udeležili programa za vodje usposabljanj.

Namen programa ROKA V ROKI: Opolnomočenje učiteljic in učiteljev

Namen programa ROKI v ROKI: Opolnomočenje učiteljev je ponuditi učiteljicam priložnosti:

- da okrepijo in razvijejo svoje socialne in čustvene kompetence: samozavedanje, samouravnavanje, socialno zavedanje, odnosne spretnosti, odgovorno sprejemanje odločitev in zavedanje o raznolikosti;
- za krepitev in razvoj odnosnih kompetenc;
- spoznati koncept empatične radovednosti;
- z dialogom in praktičnimi vajami vaditi empatično radovednost;
- spoznati prakso govorjenja v osebni jeziku;
- spoznati razliko med osebnim jezikom in jezikom analiziranja, vrednotenja;
- z dialogom in praktičnimi vajami raziskati različna stališča;
- razvijati empatično radovednost z vadbo empatičnega poslušanja in spraševanja z namenom razumevanja stališč drugih;
- opazovati, kaj je prisotno v telesu in mislih;
- uporabiti to znanje ali zavedanje za razumevanje povezave med nami in drugimi;
- zavedati se, kako lastno počutje vpliva na odnose z drugimi ljudmi;
- uporabiti informacije, ki izhajajo iz zavedanja trenutnega počutja, za sprejemanje bolj zavestnih odločitev;
- uporabiti informacije iz zavedanja trenutnega počutja, da bi imeli več možnosti izbire pri ravnanju/reakciji na situacijo v zvezi z nami in v situacijah z drugimi ljudmi;
- spoznati različne pristope, kako se uravnati, ko smo pod pritiskom;
- deliti in razpravljati o konkretnih primerih, idejah in orodjih, ki učiteljice navdihujejo in podpirajo pri njihovem delu z raznolikostjo;
- odkriti, razpravljati in razvijati razumevanje moči, privilegijev in osebnih predsodkov v družbi in tudi v šoli;
- odkrivanje in razvijanje zavedanja o lastnih stališčih, vrednotah in predsodkih v zvezi z raznolikostjo ter o tem, kako le-ti lahko vplivajo na sprejemanje raznolikosti v razredu;
- deliti dobre prakse in razpravljati o izzivih s kolegi_cami učiteljicami in izvajalci_kami programa.

Kako uporabljati priročnik

Ta priročnik je namenjen izvajalcem usposabljanja za stalno strokovno izpopolnjevanje učiteljev in vzgojiteljev. Predstavlja smernice za razvijanje socialnih in čustvenih kompetenc ter povečanje ozaveščenosti o raznolikosti. Program smo oblikovali kot nabor praks čuječnosti, aktivnosti za izvajanje dialogov, aktivnosti za aktivno poslušanje in za razvijanje osebnega jezika, razprav, aktivnosti, usmerjenih v raznolikost v obliki skupinskih dejavnosti, aktivnosti v parih in individualnih aktivnosti.

Ta priročnik razumemo kot pomoč in predlog in ne kot edini način podpore socialnim, čustvenim kompetencam in kompetencam zavedanja raznolikosti.

Vse aktivnosti so opisane skupaj s predlogi, kako učiteljem_icam posredovati aktivnosti in kateri so njihovi cilji. Teoretični deli so napisani na podoben način, s predlogi, kako lahko izvajalec_ka poveže teorijo tako z aktivnostmi kot s splošnimi cilji programa.

Teorija

Teoretični deli so precej obsežni in so namenjeni zagotavljanju širšega konteksta razumevanja za izvajalce_ke programa. Izvajalec_ka programa lahko izbere posamezne dele besedila, tako da bo teorija ustrezala določeni skupini. PowerPoint predstavitev s teoretičnimi vsebinami bodo na voljo na spletni strani kot vir za izvajalce_ke programa.

Utemeljitev in ozadje

V vsakem opisu aktivnosti boste našli odstavek z naslovom "utemeljitev in ozadje". V nekaterih opisih je to besedilo tudi precej obsežno. Besedilo je namenjeno tako izvajalcu_ki programa kot udeležencem_kam. Glede na skupino lahko izvajalec_ka izbere, kaj je pomembno poudariti, in se odloči, koliko teorije je potrebne. Nekatere skupine bodo morda potrebovale veliko razlage, druge pa ne.

Utemeljitev posamezne aktivnosti lahko predstavite pred ali po njej. Včasih je nujno, da skupine vedo, zakaj izvajajo določeno aktivnost, včasih pa je lahko zelo poučno, če tega ne vedo in samo opazujejo, kaj se dogaja.

Če kot izvajalec_ka menite, da je bolje razložiti teorijo in aktivnost na drugačen način, vas prosimo, da to storite. Kot izvajalec_ka ste strokovnjak_inja za to, kaj bo delovalo v kontekstu vaše skupine. Če ugotovite, da določena skupina potrebuje več časa za raziskovanje nečesa, kot je predlagano v priročniku, enostavno nadaljujte s to vsebino, kolikor dolgo se vam zdi potrebno.

Besedilo dneva

Na začetku opisa vsakega od šestih dni usposabljanja (ne spletnih srečanj) boste našli sklicevanje na krajšo pesem ali besedilo iz romana. To besedilo je poetski, navdihujoči prispevek. Vodja usposabljanja ga lahko udeležencem prebere na glas ali pa ga izpusti.

Prilagajanje in doslednost

V projektu ROKA V ROKI: Socialne in čustvene spretnosti za nediskriminatorno in vključujočo skupnost (celostni pristop) smo naredili pregled tega, kaj je pomembno pri izvajanju programov socialnega in čustvenega ter medkulturnega učenja v šolah (Nielsen idr., 2019).

Kot pomembnih je bilo prepoznanih pet tem, med katerimi je bila ena: "subtilno ravnovesje med prilagajanjem in doslednostjo bi bilo morda najboljše obravnavati v prilagodljivem programu, ki poudarja aktivne sestavine ...".

Pomembno je ravnovesje med prilagajanjem in doslednostjo. Po eni strani je prilagajanje potrebno ne le pri mednarodnem usklajevanju, ampak tudi med nacionalnimi skupinami izvajalk_cev. Po drugi strani pa moramo izvajati isti program – torej mora biti prepoznaven. Zato je pomembno poudariti aktivne sestavine. Nekaterih aktivnosti ni mogoče nadomestiti, nekatere pa.

Če želite narediti prilagoditve, jih je treba narediti tako, da uporabite neko drugo aktivnost, ki ima enako usmeritev in cilj kot tista, ki jo nadomeščate. To velja za vse aktivnosti in prav tako za teorijo. Dobro izhodišče je branje odstavka Utemeljitev in ozadje aktivnosti in uporaba tega odseka kot smernice za prilagajanje.

Teorija je razdeljena med vse dni usposabljanja v živo. Če menite, da je koristno ali potrebno, da nekatere dele teorije predstavite prej ali pozneje, kot je navedeno v priročniku, to tudi storite.

Na primer, v zvezi s prilagajanjem aktivnosti in teorije o socialnih in čustvenih kompetencah je pomembno redno izvajati naslednje vaje čuječnosti: pregled telesa, sedeča čuječnost in čuječe gibanje. Lahko pa prilagodite čas in izbirate med predlaganimi navodili ali, še boljše, uporabite svoje besede in navodila. Pri aktivnostih dialoga je pomembno, da uporabite predstavljeno strukturo dialoga. Glede vsebine dialoga je prav tako pomembno, da zajema tako prijetne kot stresne izkušnje, sicer pa lahko vsebino dialogov prilagodite. Krajše aktivnosti, ki se uporabljajo za prebijanje ledu, so primeri in jih lahko nadomestite z drugimi, podobnimi aktivnostmi.

Pri teoriji in aktivnostih za ozaveščanje o raznolikosti je pomembno, da so zajeta vsa področja programa. To pomeni, da morate teoretično predstaviti vse vidike, navedene v tem priročniku. Vendar pa lahko prilagodite vse, kar se vam zdi potrebno, da bo ustrezalo kontekstu vaše države. Če na primer vidite, da bodo udeleženci_ke zaradi posebnega konteksta vaše države slabo sprejeli nekatere aktivnosti, lahko le-te seveda prilagodite ali jih nadomestite z drugimi s podobno vsebino. Prav tako lahko kot vodja programa aktivnosti za raznolikost premaknete med predlaganimi dnevi, če menite, da je to za vašo skupino udeleženk_cev bolj primerno.

Pričakovanja učiteljev_ic

Spoznanja iz prejšnjega projekta ROKA v ROKI: Socialne in čustvene spretnosti za nediskriminatorno in vključujočo skupnost (celostni pristop), opisana v pregledu literature ter v znanstveni monografiji (Nielsen idr., 2019; Kozina, 2020), poudarjajo pomembnost namenjanja več časa in virov kvalitetnim programom usposabljanj za učitelje_ice. To se doseže tako, da se pri izvajanju programov, katerih cilj je povečati socialne, čustvene in medkulturne kompetence učenk_cev v šolah, nameni več časa in sredstev ravno za podporo profesionalnemu razvoju učiteljev_ic. Učitelj_ica mora biti namreč podprt_a pri razvijanju lastnih socialnih, čustvenih in medkulturnih kompetenc ter te kompetence razvijati tudi skupaj z mladostniki_cami.

Pri tem Nielsen idr. (2019) opozarjajo, da ni pomembno le oblikovanje profesionalnega razvoja učiteljev_ic specifično namenjenega neki vsebini, temveč je ključnega pomena razvijanje splošnih pedagoških in odnosnih kompetenc učiteljev_ic (npr. zavzetost učiteljev_ic, pozitivna interakcija z otroki. Odnosi med učenci_kami in učitelji_cami so bili na primer najbolj dosleden napovednik poklicne zavzetosti učiteljev_ic. Nielsen in sodelavci izpostavljajo tudi pojav izgorelosti kot primer, zakaj je to področje tako zelo pomembno.

Bonde in sodelavci (2022) podobno izpostavljajo, da raziskave o čuječnosti za pedagoške delavce_ke kažejo, kako intervencije, ki temeljijo na čuječnosti, vplivajo na izboljšanje duševnega zdravja, preprečujejo izgorelost in pozitivno vplivajo tudi na delovno uspešnost.

V tem okviru poudarjamo, da je program ROKA V ROKI namenjen učiteljem_icam oz. strokovnemu izpopolnjevanju učiteljev_ic. Podpora je usmerjena v razvijanje njihovih socialnih in čustvenih kompetenc ter v ozaveščanje o raznolikosti.

Od učiteljev_ic se seveda ne pričakuje, da bodo takoj vpeljali aktivnosti v svoje šolske ure, upamo pa, da jih bo usposabljanje navdihnilo in usmerilo, kako aktivnosti postopoma prenesti v razred. Pričakujemo, da bo razvoj kompetenc učiteljev_ic posredno vplival na otroke. To jim bo omogočilo drugačno ravnanje in jim dalo več možnosti za spopadanje s kompleksnostjo in izzivi v vsakdanjem življenju.

Izvajalec_ka programa

Ta priročnik je bil prvotno namenjen izvajalcem usposabljanja, ki so sodelovali v projektu ROKA v ROKI in bili v okviru projekta usposobljeni za izvajanje programa. Pri izvajanju tega programa je pomembno, da imajo izvajalci usposabljanja lastne izkušnje z vajami in v določeni meri razvite kompetence, ki jih učijo. Ne poučujte nečesa, česar še niste sami preizkusili ali nimate veliko izkušenj s tem.

Kot izvajalec_ka programa posredujete svoje razumevanje socialnih in čustvenih kompetenc ter zavedanja raznolikosti. To razumevanje je tako teoretično kot tudi neposredno izkušeno v vaši praksi in na usposabljanju, ki ste ga opravili v okviru projekta ROKA V ROKI: Opolnomočenje učiteljic in učiteljev. Pomembno je, da ohranite odprte komunikacijske poti tako do teoretičnega okvira kot do svojih osebnih izkušenj. Pogosto se bolj posvečamo analitičnim, miselnim področjem. Da bi ustvarili prostor, v katerem lahko učitelji_ce sebe začnejo doživljati na drugačen način, morate kot izvajalec_ka prehoditi isto pot. To vam omogoča, da se z udeleženci_kami srečate tako v njihovih telesnih in čustvenih izkušnjah kot tudi v bolj miselnem in teoretičnem razumevanju.

Naš vzgib je, da pobegnemo, ko nam postane težko, in če nimamo neposredne izkušnje, da bi vztrajali, raziskovali in se morda sprijaznili z neprijetnimi čustvi, razpoloženji in občutki, se nam lahko zgodi, da se bomo težko spoprijeli in prenesli neprijetne izkušnje udeleženk_cev.

Prav tako se lahko preveč navdušite nad metodo in tako izgubite pregled nad dejanskim dogajanjem v skupini. Pomembno je, da ste kot izvajalec_ka ROKA V ROKI: Opolnomočenje učiteljic in učiteljev radovedni, odprti in cenite, kaj učitelji_ce prinašajo v skupino. Učitelji_ce bodo verjetno izbrali različne načine vključevanja v program. Nekateri bodo videti zelo zainteresirani, drugi morda sploh ne bodo zavzeti ali pa ne bodo preveč pozitivno naravnani. Verjetno boste naleteli na nelagodje ali dvom, vaša komunikacija pa bo morda na preizkušnji. V teh situacijah vam lahko pomagajo vaše lastne izkušnje z vadbo čuječnosti, vaje 60 : 40 ter izkušnje z nelagodjem in težavami. Če boste kot človek in izvajalec_ka odločno zastopali svojo avtoriteto, se lahko izognete temu, da bi reakcije učiteljev_ic spremenili v problem.

V veliko pomoč vam je, da poznate aktivnosti, ki jih poučujete, in da iz lastnih izkušenj veste, da imajo lahko na različne ljudi različen vpliv. V pomoč vam je tudi, da kot izvajalec_ka še naprej sami izvajate vaje čuječnosti, medtem ko učite druge ljudi, kako naj jih izvajajo. Z radovednostjo, prijaznostjo, potrpežljivostjo in pogumom nenehno raziskujete, kako je biti v sedanjem trenutku v različnih situacijah.

Empatični dialog

Med številnimi praktičnimi aktivnostmi v programu je tudi radoveden dialog, v katerem so učitelji_ce povabljeni, da delijo svoje izkušnje. Pomembno je, da je ta dialog raziskovalen in radoveden. To je dialog, pogovor, v katerem dve osebi skupaj raziskujeta. Ne gre za intervju ali, v najslabšem primeru, za zasliševanje tretje stopnje. Osrednja točka te aktivnosti je sposobnost preprostega poslušanja, to je brez osredotočenosti na dialog in iskanja ter postavljanja 'pravih' vprašanj. V programu bodo učitelji_ce med seboj vadili tudi empatični dialog. Na ta način je izvajalec_ka vzor, ki pokaže, kako postavljati vprašanja in kako poslušati. V priročniku boste našli tudi posebne opise, kako voditi aktivnosti dialoga.

Empatično poslušanje

V romanu danskega pisatelja Svenda Ågeja Madsena je zapisano: *"Nihče nima več časa poslušati. Če nikoli ne moreš pripovedovati o svojem življenju, ostane to nepovezano in nepojasnjeno."* (Madsen, 1988, str. 40, citat preveden s strani avtorjev)

Ko udeležence_ke vprašamo o njihovi neposredni in takojšnji izkušnji po aktivnosti ali vaji, jih povabimo, da se zaustavijo in začutijo občutke v svojem telesu, življenje, ki utripa v njihovem telesu prav zdaj, v tem trenutku, in da se začnejo zavedati svojih čustev, razpoloženja ter miselnih dejavnosti. Naloga izvajalca_ke je, da posluša in postavlja vprašanja, ki udeležencem_kam pomagajo odkriti in ozavestiti njihova doživljanja. Poslušanje je osrednjega pomena. Pomaga nam zaznati, kaj udeleženci_ke doživljajo, da lahko to vzamemo kot izhodišče, če in ko se odločimo postaviti več vprašanj. S poslušanjem s prisotnostjo in empatijo lahko skupaj ustvarimo procese, ki so pomembni in živi ter se pri udeležencih_kah že odvijajo.

Pogosto domnevamo, da je poslušanje samo stvar tišine in vljudnosti ter da, če poslušamo, slišimo vse – nekaj takega kot je držanje mikrofona, snemanje povedanega in nato možnost previjanja naprej in nazaj, da slišimo, kaj je bilo povedano. Vendar je v resnici veliko bolj zapleteno.

Čeprav so za razliko od oči ušesa nameščena na obeh straneh glave, še zdaleč niso zgolj pasivni prejemniki zvoka. S pomočjo pozornosti nenehno opravljajo selekcijo, pri čemer zajemajo in izbirajo, česa se bodo zavedali. Kar slišimo, obdela naš individualni senzorični aparat, cenzurira in interpretira pa se glede na to, kdo smo, glede na našo življenjsko zgodbo, biologijo in trenutno stanje. V vlogi izvajalca_ke so zato osrednjega pomena lastne socialne in čustvene kompetence ter zavedanje raznolikosti. Vprašamo se lahko, kaj je tisto, za kar smo skozi življenje usposobili svoja ušesa, da nas doseže, in še pomembneje, kaj smo usposobili, da ušesa ne slišijo. Morda bomo ugotovili, da je naše poslušanje na avtopilotu, kar pomeni, da poslušamo, vendar se tega zares ne zavedamo. Prvi korak je, da to odkrijemo, saj nam to daje možnost, da spoznamo in se zavemo, da se v našem zaznavnem sistemu vedno dogaja selekcija. Ko to ozavestimo, lahko napremo svoja ušesa, poslušamo in postavljamo vprašanja na način, ki koristi udeležencem_kam pogovora.

Po zgledu koncepta razvojnega psihologa Vigotskega o območju bližnjega razvoja lahko to prenesemo na dejstvo, da pri empatičnem poslušanju ustvarjamo premik od znanega k tistemu, kar je mogoče spoznati. Preprosto zrcaljenje povedanega lahko ustvari prostor, v katerem udeležencem_kam postane nekaj bolj jasno. Lahko vzpostavijo stik z nečim, kar je že prisotno, vendar še nejasno in neprepoznano.

Poučevanje ≠ terapija

Pomembno se je zavedati, da je ta program namenjen pridobivanju novih spoznanj in ne terapiji.

V raziskovalnem dialogu je vedno v ospredju neposredna izkušnja učiteljev_ic z vidika njihovega telesa, misli in čustev. Dialog je lahkoten in raziskovalen na horizontalni ravni. Primeri ustreznih vprašanj so: Kaj ste opazili? Kaj se je zgodilo? Kje v svojem telesu to čutite? Zastavljena vprašanja pomagajo udeležencem_kam, da so lahko polno prisotni v danem trenutku in samo opazujejo impulze in občutke. Trenutek raziskujejo s svojimi čutili, in ne z miselnimi, analitičnimi sposobnostmi. Če na primer udeleženec_ka pove, o čem je razmišljal_a med aktivnostjo, izvajalec_ka poudari, naj te misli ostanejo zgolj zaznane, ni pa se smiselno osredotočati na njihovo vsebino.

Namen tega programa ni postavljanje vertikalnih vprašanj o posameznih zgodbah in vsebini le-teh. Pravzaprav nas ne zanima, zakaj. Ne analiziramo, zakaj udeleženci_ke nekaj občutijo na določen način ali zakaj se jim zdi nekaj težko. Pomembno je, da smo do udeleženk_cev spoštljivi in nežni glede tega, kaj želijo deliti. Udeležence_ke je dobro spodbujati, naj delijo le tisto, kar se jim zdi varno in zanesljivo, a hkrati ustvarite odprt prostor, v katerem je mogoče deliti vse, s čimer se udeleženci_ke trenutno ukvarjajo, ne da bi to obsojali. To velja tudi, če želi kdo deliti nekaj osebnega in ranljivega.

Horizontalna vprašanja lahko zastavite tako, da postavite skupinska vprašanja, na primer: koliko od vas je opazilo, da ste utrujeni? Udeleženci_ke v skupini lahko na vprašanje odgovorijo tako, da dvignejo roko.

Kako voditi vaje čuječnosti

Izvajalec_ka hkrati vodi in izvaja aktivnosti.

Ko vodite prakso čuječnosti, je izhodiščna točka vaša lastna izkušnja in utelešeno usposabljanje za čuječnost. Zato je pomembno, da med vodenjem učiteljev_ice aktivnosti pravzaprav izvajate tudi sami. To pomeni, da sebe uporabite kot nosilca znanja in izkušenj ter usmerjate vodenje z mesta, ki je za vas varno in poznano. Ko to počnete, se vam ni treba sproti spominjati, kaj morate reči, ali uporabiti kakšnih posebnih besed iz priročnika, uporabite lahko vse, kar je v vas. To, kar dejansko doživljate sami, lahko ubesedite kot primere, denimo, ko svojo pozornost preusmerite na stopala. Lahko ste v stiku s svojimi občutki in se zavedate svojih reakcij. Nenehno imate priložnost raziskovati svoje ravni pozornosti do sebe in učiteljev_ice. Od tod lahko uravnavate, uglašujete in usklajujete sebe in svoje vodenje s skupino. To je eden od načinov prilagajanja.

Možnosti

Nekaterim ljudem je pozornost, usmerjena na dihanje ali določena področja telesa, morda preveč intimna. Pomembno je, da pri vodenju prakse čuječnosti vedno ponudite različne možnosti za usmerjanje pozornosti na druga mesta. Kot primer lahko navedemo, da pozornost usmerimo na stopala ali na to, kako se počutimo, ko sedimo na stolu. Druga možnost je, da učitelje_ice povabite, naj sedijo in poslušajo zvoke ali preprosto sedijo in gledajo v zrak.

Za občutek psihološke varnosti je ključnega pomena, da pri svojem vodenju poudarite, da lahko učitelji_ice z izbiro osrednje točke za svojo pozornost ohranijo občutek, da imajo nadzor nad dogajanjem in da se lahko kadar koli med meditacijo vrnejo k izbranemu središču pozornosti.

Nelagodje

Kot morda veste iz lastnih izkušenj, je včasih precej neprijetno preusmeriti pozornost navznoter. Zagotovo boste srečali učitelje_ice, ki se bodo pri izvajanju prakse čuječnosti počutili neprijetno, nemirno, zdolgočaseno ali celo preplavljeno z nelagodjem. Podprete jih lahko tako, da jim pri svojem vodenju podate konkretna navodila, kaj lahko storijo, če se med čuječnostjo počutijo preveč neprijetno.

Pomembno je omogočiti izbiro in različne možnosti, na primer predlagajte, da lahko nekoliko premikajo telo, spremenijo položaj sedenja, preusmerijo pozornost na nekaj zunaj telesa, zvoke ali odprejo oči in pogledajo skozi okno.

Učitelju_ici, ki čuti nelagodje, lahko pomaga, da ve, da ni edini, ki se tako počuti, in da ni narobe, če čuti nelagodje. Večkrat ponovite, da cilj ni dobro počutje, sproščenost ali veselje. Gre za to, da se zavedamo vsega, kar je prisotno v danem trenutku (tako ugodje kot neugodje). Kadar vaše vodenje temelji na lastnih izkušnjah s treningom čuječnosti, se lažje srečate z različnimi izkušnjami učiteljev_ice. Najpomembnejše za vas kot izvajalca_ka je, da do učiteljev_ice gojite razumevajoč, skrben, spoštljiv in prijazen odnos. To lahko pripomore k njihovemu zavedanju, da ne delajo nič narobe in da so vse izkušnje dobrodošle.

Kot izvajalec_ka ne smete učiteljev_ice popravljati ali jim pomagati tako, da bi kar koli rešili namesto njih. Upoštevajte, da imajo učitelji_ice sami vse, kar potrebujejo. Sami dihajo, in ko se seznanijo s pozornostjo, lahko uporabijo modrost telesa in uma, da se zavedajo ter obvladajo različne občutke in čustva. Ko vodite Čuječe gibanje ali Pregled telesa, je to lahko povabilo k večji fizični prisotnosti v telesu. Te aktivnosti lahko pomagajo sprostiti napetosti, pridobiti energijo, okrepiti samosprejemanje in skrb zase ter zagotoviti večjo jasnost misli. Predvsem pa je to način, kako se posvetiti trenutku s prijaznostjo, brez obsojanja ali želje, da bi bilo kar koli drugače.

Uporaba lastnih občutkov in impulzov pri vodenju

Med vodenjem prakse čuječnosti je dobro imeti odprte oči ali jih občasno odpreti. Pomembno je tudi, da se v prostoru postavite v tak položaj, da boste imeli vse učitelje_ice v svojem vidnem polju. Pogled lahko imate najprej usmerjen navzdol pred seboj in se občasno ozrete naokoli. To vam omogoča, da vodenje prilagodite skupini učiteljev_ice, s katerimi delate.

Če imajo nekateri učitelji_ice težave z mirnim sedenjem, lahko to vključite v svoje napotke z besedami: "Pogosto se zgodi, da med sedenjem pridemo v stik s svojim nemirrom, zato lahko raziščete, ali je nemir mogoče preučiti." "Kako občutite nemir?" Če vidite učitelja, ki je videti zelo napet, lahko rečete: "Preverite, ali imate napetost na obrazu ali vratu. Kako to zaznavate? Ali se spreminja ali ostaja nespremenjena?"

Motnje

Med aktivnostjo bo zagotovo prišlo do motenj. Te motnje lahko povzročijo učitelji_ice ali gre za dejanske motnje iz okolja. Namesto da jih obravnavate kot neželene dogodke ali vedenje, lahko motnje sprejmete z izjavo, da gre za pojave, ki jih lahko opazimo. Udeležence_ke lahko povabite, da so radovedni in vedoželjni glede tega, kako motnje vplivajo na njihovo pozornost.

Jezik

Pri vodenju je pomembno, da vas učitelji_ice spoznajo kot osebo, kakršna ste. Ni si treba prizadevati, da bi bili videti kot kakšna specifična različica učitelja_ice čuječnosti. Lahko govorite in vodite s svojim naravnim glasom in pri tem uporabljate običajen jezik. Vaš jezik je lahko prijazen in vabljen, namesto da bi ukazoval. Dobro je, da se izogibate imperativu in da navodila oblikujete kot predloge, lahko pa vključite tudi druge možnosti.

Uporabljajte jezik sensorike in povabite učitelje_ice, da se preusmerijo v način čutenja in ne razmišljanja.

Z uporabo besed, ki se nanašajo na to, kar je mogoče začutiti, učitelje_ice povabite k neposrednemu raziskovanju telesnih občutkov. To so lahko besede, kot so: mravljinčenje, srbenje, ščemenje, zbadanje, bolečina, mraz, vročina in podobno.

Navodila in smernice so kratka in preprosta. Spreminjajte tempo in intonacijo, da bodo navodila vedno živahna. Ne pozabite na premor.

Nekaj smernic za vodenje aktivnosti o raznolikosti

Delo na področju raznolikosti je proces. Pri prizadevanjih za povečanje raznolikosti v vaši šoli in razredu gre za proces sprememb na organizacijski ravni in na ravni posameznika – za potovanje, ki je lahko hkrati zabavno in težko. Gre za to, da postanejo razvidne in se spremenijo notranje strukture in sistemi moči, pa tudi za preverjanje lastnih vrednot, predsodkov in vedenja. Upamo, da se boste na tem potovanju tako vi kot izvajalec_ka programa kot tudi udeleženci_ke zavedali prednosti družbe, v kateri imajo vsi ljudje enako vrednost in v kateri se znanje in izkušnje vseh ljudi upoštevajo ne glede na zunanje dejavnike, kot so videz, poreklo ali starost.

Aktivnosti smo podrobno opisali, da bi vam pomagali pri njihovem vodenju. Vodite jih lahko sami, vendar priporočamo, da jih vodite skupaj s sodelavcem_ko. Pri tem se ne pozabite srečati z udeleženci_kami tam, kjer so. Zaupajte v proces in v to, da se rešitve najdejo v skupini. Za izboljšanje sodelovanja in občutka varnosti v skupini lahko skupaj z udeleženci_kami določite pravila igre za skupino. Prav tako je dobro, če kot izvajalec_ka veste, zaradi česa izgubite osredotočenost, tj. kaj vas " izzove". Ali obstajajo vprašanja, zaradi katerih začnete razpravljati, namesto da bi vzpostavili dialog? Vnaprej razmislite o tem, kako želite obvladovati takšne situacije.

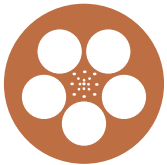
Pri vodenju je pomembno, da razmišljate o moči in tehnikah vodenja v skupini. Ali v skupini obstajajo razmerja moči, ki vplivajo na udeležence_ke? Kaj je v skupini dovoljeno razmišljati in česa ne? Kdo ima pravico, da kaj ubesedi? Koga udeleženci_ke poslušajo in koga ne? Ne pozabite, da se lahko, če prekinete vzorec moči v skupini, soočite tudi z odporom. Poskrbite, da bo vsakomur omogočeno, da spregovori in izrazi svoje mnenje. Udeležence_ke spodbujajte z vprašanji, da bodo lahko razjasnili svoja mnenja, pri čemer uporabite vprašanja, kot je na primer "Kako vi sedaj razmišljate?". Ustvarite vzdušje, ki bo udeležencem_kam omogočilo, da se bodo upali kaj spremeniti. Kot vodja si morate upati voditi, kar pomeni, da zagotovite, da vsakdo dobi nekaj prostora. Izogibajte se dajanju prednosti komur koli in se zavedajte, da večinoma fantom in moškimi samodejno namenimo več časa in prostora kot dekletom in ženskam, če nismo pozorni.

Opombe za izvajalce usposabljanja



1. dan

Besedilo dneva



Dve vrsti inteligentnosti

Jalal al-Din Rumi

Prevedel Coleman Barks

The Essential Rumi, str. 178 (2004)

Dostopno na: allpoetry.com/Two-Kinds-of-Intelligence





Potek dneva

Predlagali smo časovne okvire, ki jih je smiselno upoštevati. Predlagamo, da se dodata dva krajša odmora in en daljši odmor za kosilo.

Čas	Vsebina
20 min	Predstavitev izvajalk_cev in programa
10 min	Aktivnost. Biti tukaj in zdaj.
30 min	Predstavitev učiteljev_ic
20 min	Aktivnost. Na drugi strani ceste.
60 min	Teorija. Odnosna kompetentnost v kombinaciji s petimi kompetencami CASEL z navezavo na zavedanje raznolikosti.
30 min	Aktivnost. Aktivnost dialoga, Empatično poslušanje.
	Kosilo
5 min	Aktivnost. Prebijanje ledu (Espresso).
30 min	Teorija. Zavedanje raznolikosti – uvod.
30 min	Aktivnost. Samorefleksija o zavedanju raznolikosti.
40 min	Aktivnost. Raznolikost v mojem razredu.
10-30 min	Aktivnost Pregled telesa.

Čas, namenjen izvajanju
20 minut

Predstavitev izvajalk_cev in programa

Naslednje besedilo je le predlog, kako predstaviti program. Kot izhodišče uporablja vsakdanjo situacijo iz učiteljevega_ičinega delovnega življenja in pojasnjuje, kaj so poudarki in cilji programa. Izvajalec_ka programa lahko uporabi ta primer, ga ustrezno prilagodi z drugačnim primerom ali pa ga izpusti.

Učilnica je zapleten sistem, v katerem se dogaja veliko stvari. Učiteljica je nekoč opisala situacijo v svojem razredu. Morda to ni običajno, vendar kaže, koliko različnih interesov je lahko prisotnih v razredu.

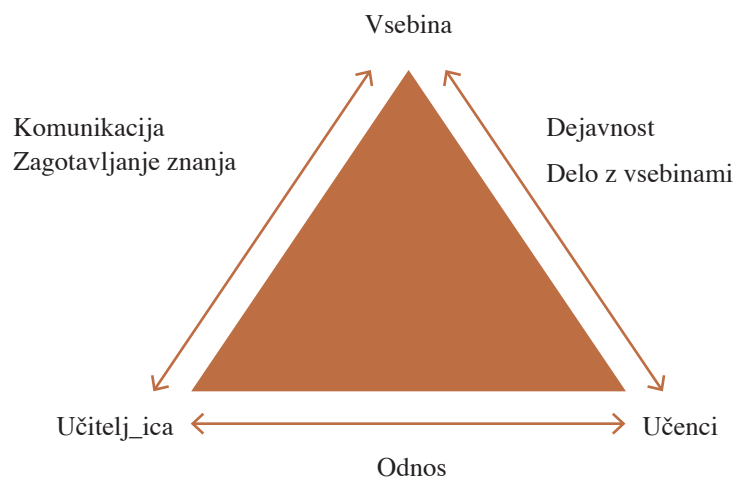
Primer situacije:

Učiteljica je nameravala poučevati nekaj, česar ni dobro poznala. Zato se je zelo dobro pripravila in porabila veliko časa za to konkretno uro, pri kateri je nameravala otroke naučiti nekaj novega. Njena priprava je obsegala pregled vsebine, pripravo gradiv, pripravo primerov, dodatnih nalog ... torej vsebino in didaktiko.

Pouk se je začel, čeprav vseh otrok še ni bilo. Eden od učencev je v odmoru med učnimi urami nekaj polil in učiteljica prejšnje ure mu je rekla, naj počisti. Drugi učenec je imel tisti dan preizkus znanja in kar nekaj učenk je bilo zaradi tega precej vznemirjenih. Deset minut po pričetku ure je v učilnico prišel manjkajoči fant. Na poti do svoje mize mu je uspelo z govorjenjem, dotikanjem itd. motiti vse učence. Sedel je in učiteljica je začela poučevati. Po nekaj minutah je ena od učenk z jokom zapustila učilnico, dve njeni prijateljici pa sta ji sledili iz učilnice ...

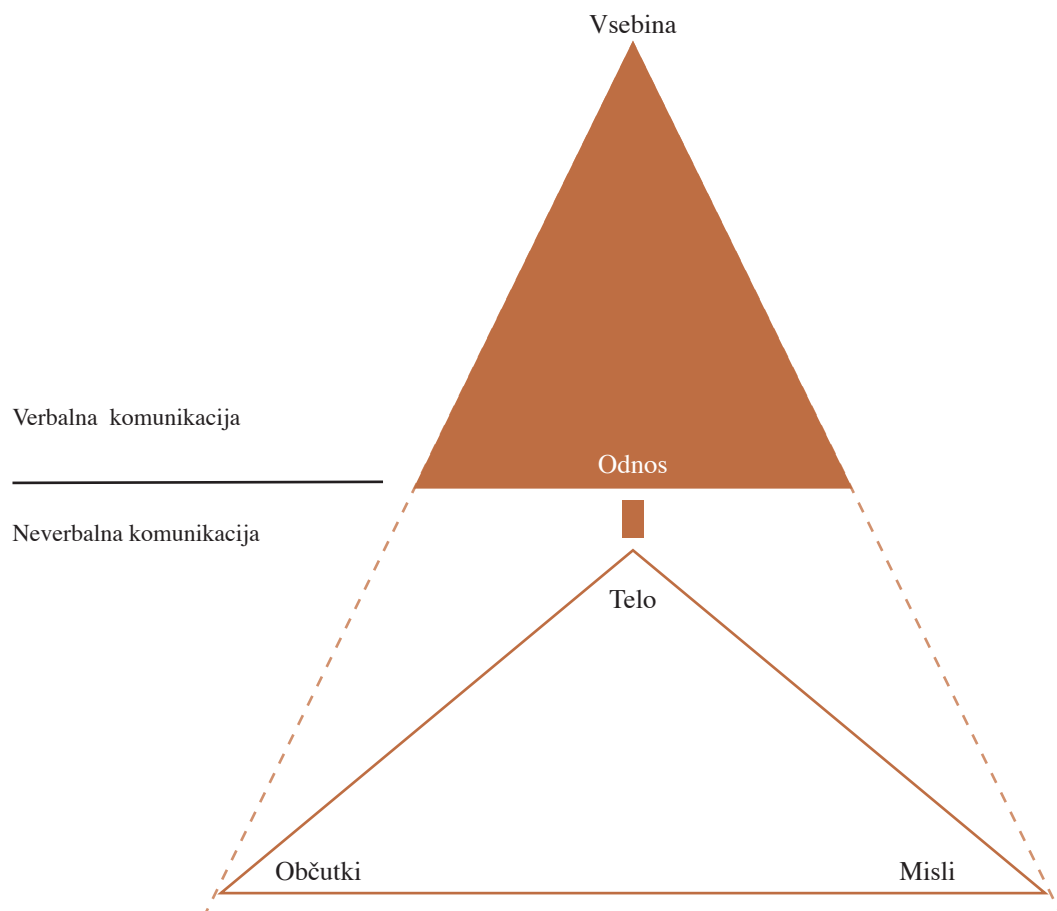
Na vprašanje: Kaj bi lahko naredili?, je učiteljica najprej odgovorila, da bi se morala boljše pripraviti in narediti več. Vprašanje, ki sledi temu odgovoru, se glasi: Na kaj natančno se je treba pripraviti? Učiteljica se je zelo dobro pripravila na vsebino in na to, kako jo bo predstavila in delala z njo v razredu. Pri tem se je soočila z veliko kompleksnostjo, ki je v razredu vedno prisotna. Tistega dne se je srečala z okoliščinami, ki jih ni mogla predvideti.

Če pogledamo didaktični trikotnik, je razvidno, da vsaka učna situacija vsebuje ta področja:



Vsa tri področja in povezave med njimi so potrebni za učenje. Pogosto se pred učno uro pripravimo na to, kako posredovati vsebino in kako mladostnikom_cam omogočiti delo z njo. Kot je razvidno iz zgornjega primera, to ni dovolj. Odnosi so namreč izredno pomembni za to, da lahko dejansko posredujemo znanje ali vsebino. Kako se lahko učitelj_i_ce na to pripravijo?

Vilain (2022) oriše tako imenovani razvejani didaktični trikotnik, ki poskuša zajeti kompleksnost, ki je prisotna v vseh odnosih.



Da bi pokazala, kaj se dogaja, je Villain dodala še en trikotnik, da bi pokazala, da odnosi niso zgolj odnosi, ampak so sestavljeni iz številnih neizrečenih zadev, ki vplivajo na dejansko izgovorjeno komunikacijo.

Ta program je namenjen strokovnemu izpopolnjevanju učiteljev_ice. Gre za program, ki raziskuje, kako je možno usposobiti in pripraviti učitelje_ice na kompleksnost, s katero se srečujejo v razredu, ter jih pripraviti na to, da se srečajo z mladostniki_cami v vsej njihovi kompleksnosti. Cilj programa je podpreti in okrepiti socialne in čustvene kompetence ter zavedanje o raznolikosti pri učiteljih_cah. Za ta namen bomo teoretična spoznanja prepletli z aktivnostmi, ki omogočajo podporo le-temu.

Obravnavanje zavedanja raznolikosti v tem programu temelji na podatku, da je za današnje evropske družbe značilna velika raznolikost in da je pomembno, da šola odraža družbo in hkrati pomembno sooblikuje družbo. Ker otroci vstopajo v učilnice z različnimi ozadji in različnimi življenjskimi razmerami, so skupine mladostnic_kov, s katerimi se učitelji_ce srečujejo, heterogene, zato se naloga ustvarjanja enakopravnega in vključujočega učnega okolja, ki vključuje vse mladostnike_ce, lahko obravnava kot izziv. Na nek način je bila šolam in s tem tudi učiteljem_icam dodeljena ključna vloga pri delu na področju raznolikosti v družbi. Evropska komisija (Svet EU, 2017) poudarja, da morajo biti učitelji_ce pripravljene na obravnavanje raznolikosti v svojih razredih, v Pariški deklaraciji (Svet EU, 2015) pa je navedeno, da je najbolj pereč izziv za učitelje_ice ravno vprašanje obravnavanja raznolikosti otrok v evropskih šolah. Zato je cilj tega programa ponuditi učiteljem_icam orodja za spodbujanje pravičnosti na področju raznolikosti v njihovih razredih.

Program omogoča priložnost, da se o socialnih in čustvenih kompetencah ter zavedanju raznolikosti ne le poučimo, ampak jih tudi ponotranjeno razumemo. Program smo zato oblikovali kot kombinacijo vaj čuječnosti, aktivnosti dialogov, aktivnega poslušanja, aktivnosti za razvijanje osebnega jezika, razprav, aktivnosti, usmerjenih v raznolikost v obliki skupinskih aktivnosti, v dvojicah in tudi individualnih aktivnosti. To pomeni, da program vsebuje veliko praktičnih dejavnosti.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju
5-10 minut

Biti tukaj in zdaj

Utemeljitev in ozadje

Ta aktivnost je eden od načinov za začetek dneva, ki udeležencem_kam omogoča, da se umirijo in stopijo v stik s seboj. To je novo okolje. Nekaterim se je morda mudilo ali pa so imeli zjutraj kakšen drug stresen dogodek. Nekateri so morda imeli težave pri iskanju lokacije, nekateri so bili zaskrbljeni zaradi tega projekta in tega, kaj se od njih dejansko pričakuje itd. Takšen začetek je priložnost, da se uravnamo in umirimo.

Pri ustanavljanju nove skupine pogosto traja nekaj časa, da se skupina poveže. Nekateri ljudje se med seboj poznajo, drugi ne. Ustanovitev skupine je začetek nečesa, hkrati pa je umeščena tudi v sam vsakdan ljudi. Udeleženci_ke se ukvarjajo s številnimi stvarmi, ki za cilje te skupine niso zares pomembne, vendar bodo imele kljub temu vpliv na skupino, saj vplivajo na posameznike_ce. S to aktivnostjo razvijamo zavedanje o tem, kaj vsak posameznik vnaša v skupino, ne zato, da bi v zvezi s tem kar koli storili, temveč zato, da bi ustvarili zavedanje, da bi vsak udeleženec_ka lahko razumel_a svoj vpliv na skupino in se v skladu s tem zavedanjem prilagodil_a.



Cilji

- Opazovati, kaj je prisotno v telesu in umu
- Preusmeriti pozornost z misli in miselnih dejavnosti na telo in občutke
- Spoznavanje različnih pristopov, kako se uravnati pod pritiskom
- Uporaba pridobljenih informacij iz zavedanja trenutnega stanja za bolj zavestno odločanje
- Ozavestiti, kako lastno stanje vpliva na odnose z drugimi ljudmi
- Uporaba informacij iz zavedanja trenutnega stanja, da bi imeli več možnosti izbire pri soočanju s situacijo/reagiranjem nanjo v zvezi s seboj in v situacijah z drugimi ljudmi



Pripomočki

Stoli



Postopek

Namestite se čim bolj udobno. Vzemite si čas.

Svoj položaj lahko prilagodite, po potrebi se lahko malo premaknete.

Lahko se tudi razgledate in se seznanite s prostorom, v katerem se nahajamo. Brez da bi neposredno gledali druge ljudi, prepoznajte, da so tam. Niste sami.

Pozorni ste lahko tudi na zvoke, ki vas dosežejo.

Opazujete le to, kar je dejansko tukaj in zdaj.

Če vam to ustreza, lahko zaprete oči ali pa jih pustite odprte in pogled usmerite v tla pred seboj.

Sedaj se osredotočite na to, kar se je zgodilo do tega trenutka. Obudite svoje jutro – od trenutka, ko ste se zbudili, pa vse do te minute.

Premor.

Od tu lahko usmerite pozornost na svoje misli in na to, s čim se ukvarjajo. Kaj vas zaposluje v tem trenutku? Morda se je danes zjutraj ali včeraj zgodilo nekaj, kar je še vedno živo v vaših mislih? Ali pa vas morda skrbi nekaj, kar se bo zgodilo jutri ali v nekem drugem trenutku? Preprosto opazujte, kar koli je tam.

Premor.

Zdaj se lahko osredotočite na svoje razpoloženje. Kakšno je vaše razpoloženje? Ali čutite veliko stvari ali ste mirni? Ali se vaša čustva spreminjajo ali je le eno precej stabilno?

Premor.

Zdaj se lahko osredotočite na stopala. Kaj opazite?

Ali čutite kakšno mravljinčenje, srbenje ali ščemenje?

Ali v stopalih čutite toploto ali hlad?

Ali pa morda ne čutite ničesar posebnega. Kako to veste? Kakšen je občutek, da ničesar ne zaznavate, in ali je vseeno mogoče ohraniti svojo pozornost tam?

Ali čutite, da nosite nogavice ali čevlje? Kakšen je ta občutek?

Ali pod svojimi nogami čutite tla?

Pozornost preusmerite na stik s stolom. Zadnji del stegen se stika s sedežem stola. Morda se tudi spodnji del vašega hrbta stika z naslonjalom stola.

Dejansko se ne morete zmotiti. Preprosto zaznavate vse, kar je v tem trenutku prisotno v vašem telesu. Ni treba, da ste sproščeni ali srečni, samo opazite, kaj je tam.

Zdaj lahko svoje telo pretegnete, če to potrebujete, globoko vdihnite in odprite oči, če so zaprte.



Smernice za izvajalca_ko programa

Te smernice so primer napotkov. Uporabite lastne besede in primeren čas. Pri tej aktivnosti so pomembna naslednja tri področja:

- 1) Kaj se je zgodilo do zdaj?
- 2) Kaj zaposluje vaše misli?
- 3) Kakšno je vaše razpoloženje v tem trenutku?

Ne pozabite aktivnosti končati tako, da usmerite pozornost na spodnji del telesa, stopala in stik s tlemi.

V navodilih je zapisano, da se po vsakem od treh področij naredi premor, vendar je vedno treba imeti v mislih premore.

Po tovrstni praksi čuječnosti lahko udeležencem_kam vedno omogočite, da v parih ali skupinah po trije reflektirajo, kaj so pri vaji opazili.

To je prva aktivnost v programu, zato je pomembno, da ste kot izvajalec_ka pozorni na to, kaj je potrebno. Ali je za udeleženca_ko prezgodaj, da bi delil_a svoje misli, ali je to dejansko dobra ideja, zaradi katere se bo udeleženec_ka počutil_a bolj varno in samozavestno, preden bo lahko spregovoril_a v veliki skupini? Če se odločite za refleksijo, naj traja od 3 do 5 minut.

Vprašanja za refleksijo so lahko naslednja:

- Kaj ste opazili v svojem telesu? Če je le mogoče, se osredotočite na občutke in ne podajajte ocen, kot so: to je bilo nekaj prijetnega, to je bilo nekaj nelagodnega itd.
- Ali ste opazili kakšne spremembe v svojem telesu ali mislih?

Čas, namenjen izvajanju

Odvisno od velikosti skupine – predvidoma 20–30 minut

Predstaviteljev_ice

Učitelj_ice se lahko predstavijo skozi aktivnost.

Utemeljitev in ozadje

Glavna naloga te aktivnosti je prebivanje ledu. Njen namen je, da naredimo nujno in pogosto zelo običajno predstaviteljev nekoliko bolj igrivo. Kljub temu ima aktivnosti še nekatere druge vidike.

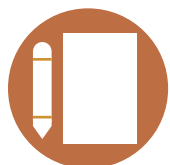
S tem, ko udeležence_ke prosimo, naj za svojo predstavitev izberejo nekaj, kar imajo radi, in nekaj, česar ne marajo, se že usmerimo proti nekaterim teorijam, ki bodo predstavljene pozneje. Naš um vedno ocenjuje in presoja: to je dobro in to je slabo, tega bi rad več, tega pa nič. In skozi ta vrednotenja pogosto razumemo tudi sami sebe. Sem oseba, ki se rada družim z drugimi ljudmi, ali pa se opredeljujem kot oseba, ki ne mara sira. Tudi to je način oblikovanja skupin; identificiram se s tistimi, ki imajo enake preference kot jaz, in se zoperstavim tistim, ki imajo drugačne preference – ali še huje, imajo radi tisto, česar ne maram.

Učimo se biti bolj ohlapni in manj togi v svojih vrednotenjih. Zavedati se moramo, da smo več kot le oseba, ki je rada z drugimi ljudmi, in sprejeti, da imajo drugi ljudje drugačne preference, glede česar smo lahko radovedni, ne pa da se ločujemo.



Cilji

- Spoznavanje drug drugega
- Povezovanje skupine
- Usmerjanje v to, kako deluje um – vrednotenje in razdeljevanje



Pripomočki

Brez



Postopek

Vsak se predstavi z besedami:

Ime mi je ...

Prihajam iz ... šole.

Rad ... (npr. hodim v gore).

Ne maram ... (npr. spati v šotoru).



Smernice za izvajalca_ko programa

Aktivnost lahko izvedete tako, kot je razloženo, lahko pa ji dodate še eno raven refleksije, tako da po aktivnosti postavite vprašanja, kot so:

- Kateri del je bil najlažji?
- Ste našli kaj, kar vam je bilo všeč, ali kaj, kar vam ni bilo všeč?
- Kaj ste opazili pri sebi, ko ste slišali izjave drugih udeleženk_cev?
- Ali ste opazili ujemanje z nekaterimi udeleženci_kami?
- Kaj se je zgodilo, ko je bilo nekemu všeč ali ni bilo všeč nekaj povsem nasprotnega kot vam?

Lahko jih pozovete k refleksiji ali pa naj samo dvignejo roko, če se strinjajo z vašim vprašanjem.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

20 minut

Na drugi strani ceste

Utemeljitev in ozadje

Ta aktivnost nadaljuje delo na področju spoznavanja in vrednotenja iz naloge "Predstavitev učiteljev_ice". Svojo identiteto razvijamo s pomočjo privlačnosti in odbojnosti. Sebe razumemo tako, da nam je ena stvar všeč, od druge pa se distanciramo. Jaz sem takšen_na oz. nisem takšen_na. Z ljudmi, ki se identificirajo z istimi stvarmi, ustvarjamo skupine, s tistimi, ki mislijo drugače, pa nismo v skupini. Ta aktivnost je način ozaveščanja o tem, da smo lahko več kot samo eno. Različne izjave omogočajo pojavljanje različnih skupin in lahko pokažejo, da je identiteta bolj zapletena in da je včasih celo težko vedeti, kako vidimo samega sebe. To ponazarja koncept interseksionalnosti.

Drugi vidik te aktivnosti je spoznanje, da pravzaprav nismo nič posebnega – v dobrem smislu. Veliko ljudi ima občutek, da delajo nekaj narobe ali da je z njimi nekaj narobe, ker se na primer počutijo osamljene, so žalostni ali jezni ali pa tako ali drugače čutijo nelagodje. Ta aktivnost pokaže, da so to pravzaprav univerzalni občutki in da smo si z drugimi bolj podobni, kot si morda mislimo.

Večina izjav je zgolj za sprostitev, nekakšna "zabavna dejstva" o nas samih. Zadnje izjave so resnejše in so lahko bolj ranljive, vendar so hkrati tudi izjave, ki omogočajo odkrivanje podobnosti in spoznanje, da nismo edini, ki se počutimo nelagodno.



Cilji

- Vaditi empatično radovednost z dialogom in praktičnimi vajami
- Raziskovanje različnih stališč s pomočjo dialoga in praktičnih vaj
- Opazovati, kaj je prisotno v naših mislih
- Uporaba znanja ali zavedanja pri razumevanju povezave med sabo in drugimi
- Odkrivanje in razvijanje zavedanja o lastnih stališčih, vrednotah in predsodkih v zvezi z raznolikostjo ter o tem, kako lahko le-ta vplivajo na sprejemanje raznolikosti v razredu



Pripomočki

Brez.



Postopek

Skupini preberite naslednje izjave in prosite vsakega, naj se postavi v položaj, v katerem se najbolj prepozna. Pri nekaterih izjavah bodo mogoče v dvomih; v tem primeru izberejo tisto, ki jim je v danem trenutku bližje. Po vsakem vprašanju se udeleženci_ke premaknejo nazaj na izhodiščno točko, na primer, da so skupaj na sredini sobe kot celotna skupina.

Med aktivnostjo lahko vodja občasno spodbudi udeležence_ke, naj se ozrejo naokoli in pogledajo, kdo je v isti skupini kot oni. Ali so v skupini isti ljudje? Ali se skupine spreminjajo? Udeležence_ke lahko tudi usmerite, naj opazijo, kako se počutijo, če so v skupini sami ali le z nekaj drugimi ljudmi. In kakšen je občutek, ko so del večine?

Ni jim treba odgovarjati; to so lahko le vprašanja za refleksijo.

Tisti, ki se vidijo kot moški – ženske – druge kategorije

Barve oči – rjava, modra, zelena, siva

Tisti, ki so bili nekoč dobri pri igranju nogometa

Tisti, ki so še vedno dobri pri igranju nogometa

Tisti, ki so z leti postali lepši

Tisti, ki radi kuhajo

Tisti, ki imajo v pisarni mizo z nastavljivo višino

Tisti, ki imajo pisarno

Tisti, ki takoj zjutraj spijejo skodelico kave

Tisti, ki imajo nadrejenega

Tisti, ki živijo v državi, v kateri so se rodili

Tisti, ki pozimi smučajo

Tisti, ki so skozi leta postali bolj družabni

Tisti, ki jim je bilo v šoli težko

Tisti, ki ne želijo govoriti z nikomer, ko se zjutraj zbudijo

Tisti, ki radi delajo na vrtu

Tisti, ki delo nosijo domov

Tisti, ki mislijo, da drugi ljudje preveč govorijo

Tisti, ki ne vedo vedno, kaj naj rečejo

Tisti, ki radi nasmejijo druge

Tisti, ki zjutraj najprej pogledajo na mobilni telefon

Tisti, ki si želijo, da zjutraj ne bi najprej pogledali na mobilni telefon

Tisti, ki se počutijo drugačne od večine v skupini

Tisti, ki se čutijo povezani z določeno religijo

Tisti, ki vedo, kakšen je občutek osamljenosti

Tisti, ki imajo skrivnost, ki je niso nikoli nikomur povedali

Za trenutek ostanite v tišini. Udeležence_ke lahko prosite, naj zaprejo oči, če jim to ustreza, ali pa naj pogled usmerijo v tla. Prosite jih, naj se spomnijo različnih izjav in različnih položajev, ki so jih zavzeli.

Vprašanja za refleksijo:

- Ali ste odkrili kaj novega?
- Kaj ste opazili, ko ste stali v različnih skupinah?

Razmišljanja v majhnih skupinah po 2–3 osebe. Povzetek v veliki skupini.

.....



Smernice za izvajalca_ko programa

Dodate lahko več izjav ali nekatere izpustite. Morda poznate kakšno zadevo, ki je pomembna za to skupino in jo lahko uporabite kot izjavo. Bodite pozorni na zadnjo izjavo, s katero zaključite aktivnost. Lahko je resna ali bolj lahkotna, odvisno od skupine in vzdušja.



Teorija

Čas, namenjen izvajanju
60 minut (Odnosna kompetentnost in CASEL)

Odnosna kompetentnost

Iz razvojne psihologije (Stern, 2000) vemo, da otrok komunicira in aktivno vstopa v odnos od trenutka, ko se rodi. Otrok za življenje potrebuje odnose in ne more preživeti brez nekoga, ki skrbi zanj. To pomeni, da se bo otrok navezal na kogar koli in z njim vzpostavil odnos. Juul (2011) opisuje, da otrok vedno sodeluje z drugo osebo, ki zanj skrbi, pogosto tudi na račun svoje integritete in dobrega počutja, saj tako zelo potrebuje odnos.

Podobno vemo tudi, da so dobri odnosi med učitelji_cami in otroci v šolah bistvenega pomena. Nordenbo in sodelavci (2008) odnosno kompetentnost opredelijo na naslednji način:

»Če želimo ustvariti dobro učno okolje, je pomembno učitelje naučiti ustvariti dobre odnose: Da bi vsakemu otroku pokazali strpnost, spoštovanje, zanimanje, empatijo in sočutje ter apelirali na otrokovo razumevanje konflikta, namesto da bi jih ustrahovali.«

Na pomembnost odnosne kompetentnosti učiteljev_ic med drugim kažejo naslednje raziskave:

Cornelius-White (2007) v pregledu 119 študij prikaže pomen kakovosti odnosa med učiteljem_ico in učencem_ko za učno uspešnost in za čustvene ter vedenjske vidike delovanja, kot so na primer zadovoljstvo, vključenost in samoučinkovitost. Tudi Durlak s sodelavci (2011; 2015) je prišel do podobnih sklepov (Jensen idr., 2018a).

Klinge (2018) nadalje poudarja, da je učiteljeva_ičina odnosna kompetentnost poglavni dejavnik, ki določa, ali otroci zapravljajo čas v šoli ali pa lahko izkoristijo šolo kot temelj za to, da k družbi prispevajo svoje edinstvene sposobnosti in prednosti. Klinge poudarja, kako odnosna kompetentnost vpliva na dobrobit otrok, na njihovo učno uspešnost, na njihovo sposobnost samoregulacije, na to, kako uspešni so zahtevnejši otroci, na njihovo prihodnost in nenazadnje na odnose v razredu.

Ågård (2015) se zanima za povezavo odnosov med učitelji_cami in učenci_kami ter motivacijo za učenje pri mladostnikih_cah. Avtorica navaja, kako pozitivni odnosi med učiteljem_ico in učencem_ko vplivajo na motivacijo otrok in na njihove učne rezultate v primerjavi s številnimi drugimi pedagoškimi dejavniki.

Oblikovanje dobrih odnosov je zelo pomembna kompetentnost v učiteljevem_ičinem profesionalnem razvoju. Ob tem se seveda zastavlja vprašanje, kako to doseči?

Eden od pomembnih dejavnikov je razumevanje, kaj je pravzaprav odnos. To je celota, sestavljena iz treh delov: učitelja_ice, učenca_ke in odnosa. Odnos je skupek stanj vsakega posameznika_ce v dani situaciji, v kateri se odnos razvija. Razvejani didaktični trikotnik prikazuje, kako so misli, čustva in tudi telesni občutki del stikov med ljudmi in kako vplivajo na kakovost odnosa.

Gustavson (2016) opisuje odnos kot okno. Oba_e udeleženca_ki v odnosu gledata skozi okno. Okno je lahko umazano in je težko jasno videti drugo osebo. Večina nas poskuša očistiti tisto stran okna, ki jo vidi druga oseba, namesto da bi očistili svojo.

Pri strokovnem razvoju učiteljev_ic gre za čiščenje lastne strani okna – da strokovni_a delavec_ka ve in se zaveda, kaj prinaša v odnos in kako vpliva na odnos. Gre za kontinuiran proces, v katerem preučujemo, prepoznavamo in se ukvarjamo z miselnimi in vedenjskimi vzorci, ki spodbujajo ali ovirajo in preprečujejo našo pot pri izpolnjevanju poklicne zavezanosti in potenciala v odnosu do drugih.

Dobra novica je, da lahko strokovnjak_inja spreminja in krepi dobre odnose, če se dobro pozna in zna prilagoditi svoje vedenje v določenih situacijah. Ko govorimo o profesionalnih odnosih, kot je na primer odnos med učiteljem_ico in učencem_ko, je učitelj_ica vedno tisti, ki je odgovoren za kakovost odnosa, njegova dolžnost pa je, da si prizadeva za odnos, ki temelji na spoštovanju, zanimanju, empatiji in sočutju. Odnos med učiteljem_ico in učencem_ko je asimetričen. Učitelj_ica ima več moči in znanja ter posledično tudi več odgovornosti.

Juul in Jensen (2002) definirata odnosno kompetentnost kot:

»Sposobnost strokovnjaka, da »vidi« posameznega otroka pod njegovimi pogoji in ustrezno prilagodi svoje vedenje, ne da bi se odrekel vodenju, pa tudi sposobnost, da je pristen v stiku z otrokom. In še kot sposobnost strokovnjaka, da bo prevzel polno odgovornost za kakovost odnosa.«

Na kratko to pomeni:

Videti vsakega otroka takšnega, kakršen je.

"Videti" otroka pomeni videti po njegovem vedenju. Pri tem je lahko koristno, če si ogledamo nekaj skupnih človeških eksistenčnih potreb.

Potreba po sodelovanju, potreba po integriteti in potreba po občutku varnosti. Potreba po sodelovanju in potreba po integriteti sta pogosto v navzkrižju. Pri otrocih se pogosto zgodi, da bodo sodelovali, da bi se počutili varne in bili del skupine, pa čeprav na račun lastnih meja, vrednot in dejanskih potreb. Sodelujejo, ker je strah pred izključitvijo za njih ogrožajoč. Kot smo že omenili, sta potreba po navezanosti in občutek pripadnosti biološko vgrajena v otroka od rojstva. Od tega je odvisno otrokovo življenje.

Sodelovanje, ki presega naše lastne meje, ni brez posledic. Reakcije ali simptomi se bodo pokazali v otrokovem vedenju. To so lahko razdražljivost, nezadovoljstvo, celo jeza ali sovraštvo. Lahko gre za hrepenenje in iskanje stikov brez običajnih meja ali zaradi žalosti. Videti otroka pomeni videti v ozadje simptomov, razumeti in biti empatičen do otroka; razumeti, da se za vedenjem skriva nekaj drugega in da je vedenje le eden od znakov.

Prilagodite svoje vedenje situaciji.

Stern (2000) je pisal o konceptu, imenovanem čustvena uglašenost, ki opisuje uspešno komunikacijo med staršem in dojenčkom. Čustvena uglašenost je odzivanje na dojenčkove izraze z ustrežno energijo, ki ustreza ritmu, intenzivnosti ali velikosti izraza na način, ki odraža dojenčkove potrebe in meje. Koliko stika potrebuje otrok? Kdaj si otrok želi komunicirati in kdaj mu je dovolj?

V šolskem okolju Klinge (2017) uporablja koncept "uglaševalcev", s katerim opisuje vedenje učiteljev_ic, ki je namenjeno navezovanju stikov in vzpostavljanju dobrih odnosov z učenci_kami. Primera "uglaševalcev" sta lahko nasmeh in prikimavanje kot način izkazovanja zanimanja med poslušanjem otrok. Lahko je tudi spuščanje telesa, da bi bil_a učenec_ka v višini oči, ko se z njim oz. njo pogovarjamo. Seveda ni objektivnega seznama "uglaševalcev". Nekaj, kar je bilo v neki situaciji zelo koristno, lahko poslabša drugo situacijo. Pomembno je vedeti, da imate kot učitelj_ica moč in priložnost, da situacijo izboljšate ali poslabšate. Pomembno je učiteljevo_ičino vedenje, ki pa ni enostavno in za katerega je potreben trening. Najprej je treba opaziti, kaj se v tej situaciji dogaja v vas samih, nato pa uravnavati samega sebe, da bi se izognili nečemu, kar bi lahko zaostriilo morebitni konflikt ali da bi preprečili, da bi naredili ali rekli nekaj, kar bi pozneje obžalovali. Prilagajanje situaciji pomeni tudi poznavanje mladostnika_ce in tega, kaj bi mu oz. ji lahko v tej situaciji pomagalo. To zahteva sposobnost, da se hkrati usmerite navznoter in navzven.

Ohranite vodilno vlogo in odgovornost za odnos ter bodite pristni.

Pri vsakem strokovnem delu imajo pomembno vlogo karizma, način vedenja in osebna moč strokovnjaka_inje.

Pri delu z drugimi ljudmi pogosto slišimo, da je treba biti profesionalen – biti profesionalen v smislu, da si nadenemo profesionalno masko, ki pokriva in skriva osebo v ozadju. Gre za idejo, da biti profesionalen pomeni pokazati stabilnost v vseh situacijah, tudi ko si prizadet ali ko nekaj doživljaš prisilno. Profesionalec je pravzaprav sposoben opraviti nalogo ne glede na to, v kakšnem osebnem stanju je – in naj ne bi kazal dvoma ali šibkosti. To je podoba tega, da svojo osebno in zasebno osebnost pustite na obešalniku pred učilnico skupaj s suknjičem, preden vstopite kot druga oseba – učitelj_ica.

V mnogih pogledih je to absurdna slika. Ni mogoče biti druga oseba ali pustiti osebnega dela sebe zunaj. Oseba, ki stoji za učiteljem_ico, bo v vsakem primeru prisotna. Vsak otrok, ki ga vprašate, bo spoznal razliko med dvema učiteljema_icama, čeprav imata enake pedagoške izkušnje in enako izobrazbo. Razlika bo obstajala, ker gre za dve različni osebi. Otroci bodo tudi vedeli, kako naj se odzivajo in vedejo, ko je v razredu učitelj 1, in kako se morajo drugače vesti do učitelja 2. Oseba v ozadju je prisotna tudi takrat, ko se oba obnašata strokovno.

Še pomembneje pa je, da sta za razmerje potrebna vsaj dva človeka. Pri delu z drugimi ljudmi, vzpostavljanju odnosov, zlasti z otroki, se je treba spoznavati kot ljudje. Težko je, da bi bil odnos strogo profesionalen. Biti oseben ali biti pristen pomeni prevzeti odgovornost za osebo, ki ste, in za vpliv, ki ga ima ta oseba na vaše poklicno delo.

Primer osebnega odnosa in prevzemanja odgovornosti je lahko dan, ko je učitelj_ica razdražljiv_a zaradi zasebnih težav. Biti pristen pomeni biti iskren glede tega, na primer z besedami:

imam slab dan, to ni vaša krivda – prosim, povejte mi, če postanem nerazumen_na. S tem, ko učitelj_ica to pove, otrokom omogoči, da se sprostijo, saj jim ni treba porabljeni energije za ugi-banja, za kaj bi lahko šlo in ali so naredili kaj narobe. Učitelj_ica pokaže spoštovanje otrokom, ko prizna, da bi lahko njegova oz. njena vzkipljivost vplivala nanje. Učitelj_ica pa prevzame odgovornost za svojo stran odnosa.

Biti pristen ne pomeni biti oseben in razkrivati stvari o sebi, ki ne zadevajo otrok in niso pomembne za situacijo. Ponovno, pomembno se je zavedati, da so tudi učitelji_ce subjekti in zato različna človeška bitja. Nekaterim učiteljem_icam se zdi zelo naravno deliti osebne stvari, drugim pa ne. Biti avtentičen pomeni biti zvest samemu sebi, hkrati pa otrokom ne nalagati odgovornosti za svoje lastne omejitve in meje.

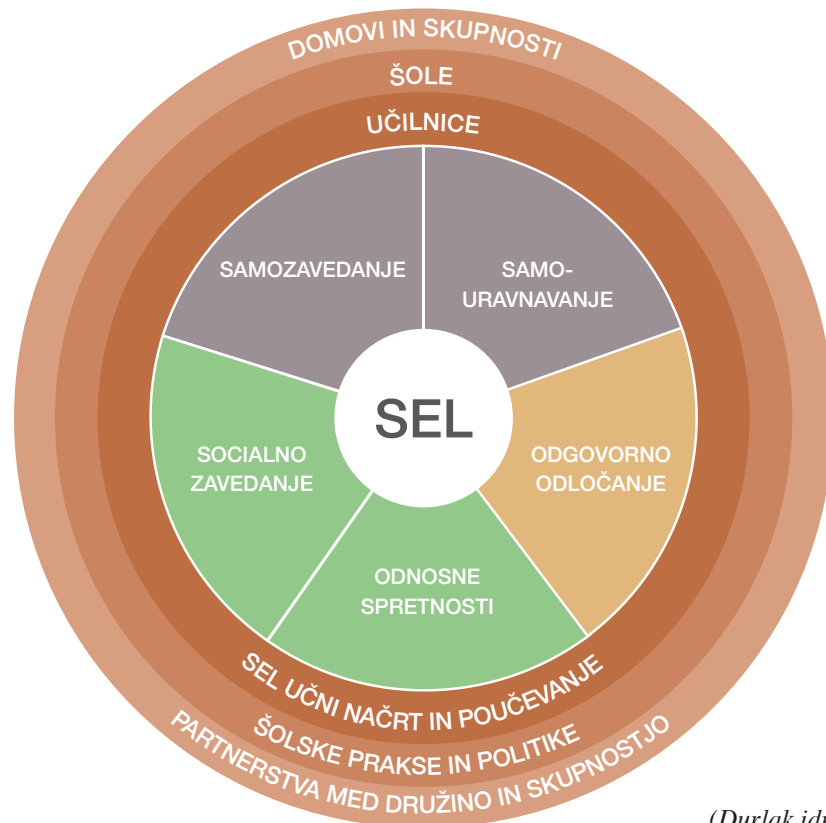


Teorija

Teorija: Model CASEL ter pet socialnih in čustvenih kompetenc

CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) je organizacija, ki si prizadeva, da bi socialno in čustveno učenje postalo del kakovostnega in pravičnega izobraževanja za vse (<https://casel.org>).

Pri tem uporabljajo teoretični model, tako imenovan model CASEL, kot okvir za vse vrste različnih intervencij na področju socialnega in čustvenega učenja.



(Durlak idr., 2015)

Model CASEL je sestavljen iz petih kompetenc: samozavedanje, samouravnavanje, socialno zavedanje, odnosne spretnosti in odgovorno sprejemanje odločitev. Teh pet kompetenc je medsebojno prepletenih in opisujejo različne elemente socialnih in čustvenih kompetenc. Skupaj pokrivajo eksistencialno vprašanje, kako hkrati biti tako posameznik_ca kot del skupine ali družbe. To se zelo enostavno poveže z zgoraj opisanim razumevanjem pojma odnosne kompetentnosti.

V predhodnem priročniku ROKA v ROKI (Jensen idr., 2020) smo opredelilve petih kompetenc iz modela CASEL nadgradili in uskladili s pomembnimi poudarki in spoznanji iz teorije o odnosni kompetentnosti. Te opredelilve bodo uporabljene tudi v tem programu. Za podrobnejši pregled sprememb in dopolnitev opredelilve iz modela CASEL ter njihovega preoblikovanja in uporabe v programu ROKA v ROKI se sklicujemo na prejšnji priročnik (ibid.).

Prvi dve kompetenci, samozavedanje in samouravnavanje, se nanašata na posameznika_co.

Samozavedanje

Samozavedanje je sposobnost prepoznavanja svojih čustev, telesnih občutkov in misli ter njihovega vpliva na naše odzivanje. To vključuje trezen, prepoznavajoč in sprejemajoč način gledanja nase ter stalno voljo in željo, da si prizadevamo za vzpostavitev navedenega (ibid.).

Na primer, samozavedanje se vadi s sedenjem v tišini in opazovanjem telesnih občutkov, ki so v danem trenutku prisotni. Gre za zavedanje lastnih vzorcev, vrednot, predsodkov in predstav ter tega, kako vplivajo na naše dožemanje resničnosti. Training samozavedanja je tudi volja in pogum, da nenehno opazujemo svojo vlogo v vsakem odnosu. Kaj kot posameznik prinašam v odnos? Prvi korak je "videti", se zavedati, ni treba razumeti ali razlagati, zakaj je tako, kot je. Zavedajte se in prevzemite odgovornost za vse, kar je, to so vaši občutki in vaša odgovornost.

Primer, ki je že bil uporabljen prej v odstavku "Ohranite vodilno vlogo in odgovornost za odnos ter bodite pristni", je lahko uporaben tudi tukaj: v primeru iz razreda je imel učitelj slabo jutro in je dejansko zelo slabe volje, ko se sreča z otroki. To nima nobene zveze z njimi, pa vendar vpliva na vzdušje. Eden od otrok lahko učitelja vpraša: Ali ste jezni? Učitelj mu odgovori z zelo jeznim tonom: »Ne, nisem jezen.«

Morda učitelj ni opazil, da je bil jezen, morda tega ni želel priznati. V vsakem primeru bo do otroka verjetno prišlo sledeče: nekaj je narobe in ne vem, kaj je, ali sem jaz kriv, ali sem naredil kaj narobe?

Samozavedanje je opažanje svojega duševnega stanja.

V tem primeru lahko učitelj otroku pomaga pri krepitvi samozavedanja tako, da prevzame odgovornost za svoja čustva in mu reče: »Da, slabe volje sem, vendar to ni povezano s tabo, in potrudil se bom, da tega ne bom izražal tukaj. Opozori me, če to storim, prosim?«

Na ta način učitelj pomaga otroku, da zaupa svojim občutkom, saj mu prizna, da je pravilno čutil. Na ta način učitelj prevzame avtoriteto in odgovornost ter otroku hkrati pomaga razvijati samozavedanje.

To ni enostavno. Povsem razumljiv odgovor učitelja na ta primer bi bil: »Ali ste bili pred kratkim v razredu? To ni mogoče! In tudi če bi bilo mogoče, je zame to pravzaprav neizvedljivo, saj sem v takšnem stresu, da se res težko umirim in prijazno odgovorim. Poleg tega se resnično razjezim, ko me kdo vpraša, ali sem jezen.« Naslednja kompetenca, samouravnavanje, je način, kako se temu posvetiti.

Samouravnavanje

Je sposobnost ustreznega uravnavanja čustev, telesnih občutkov, misli in vedenja v različnih situacijah. To vključuje obvladovanje stresa, zaznavanje in konstruktivno uporabo impulzov, motiviranje sebe in postavljanje osebnih in akademskih ciljev ter prizadevanje za doseganje le-teh (Jensen idr., 2020).

Ko smo pod pritiskom, naše vedenje pogosto poteka povsem samodejno. Zelo pogosto odreagiramo, da bi se izognili nečemu, kar čutimo kot neprijetno. Naši odzivi odražajo potrebo po uravnavanju občutkov v telesu, čustev in misli v smeri česa mirnejšega. To je naravno. Vsako živo bitje se želi izogniti neprijetnostim in se približati udobju. V ta namen smo posamezniki ce razvili nekatere navade in vzorce, ki so se izkazali za koristne. Nekateri so rezultat naše evolucije, drugi naših bioloških danosti in spet tretji naših izkušenj. Težava je v tem, da se pri avtomatičnem odzivanju pogosto odzovemo tako, da bi lahko rekli "ena velikost ustreza vsem". Enako reakcijo uporabimo za vsako neprijetno situacijo. Seveda pa ista reakcija ne bo delovala v vsaki situaciji.

Delo s samouravnavanjem pomeni, da se ustavite, ko ugotovite, da ste pod pritiskom, in oza-vestite svoje telo, dih ali čute. To vam omogoča, da se odzovete z zavedanjem in odkrijete druge možne odzive na situacijo, namesto da se odzivete po načelu avtopilota. Reagirati pomeni narediti nekaj samodejno, odzvati se pa pomeni zavedati se ter vedeti in izbrati, kaj storiti.

Proces odzivanja:

Impulz ► Interpretacija ► Reakcija/Odziv

Zgornji model prikazuje, kaj se zgodi, ko prejmemo impulz. Procesi impulza in reakcije oz. odziva se pogosto odvijajo avtomatično in hkratno, zato ju težko ločimo. Čutimo impulz in se takoj odzovemo, ne da bi se zavedali, da to počnemo. Usposabljanje vsakemu koraku dodaja zavedanje: kaj je impulz, kakšne občutke prebudi impulz in kakšni so odzivi ali reakcije? To je zelo težko storiti, ko se to dejansko dogaja. To lahko storimo v dialogu, kot priložnost, da odkrijemo, kaj se je dogajalo, in na ta način oblikujemo nove vzorce, tako da poiščemo vedenje, ki bi bilo primernejše in bi vzpostavilo bolj konstruktivno situacijo.

To temo bomo podrobneje predstavili v nadaljevanju programa, ko bomo obravnavali stres.

Samospoštovanje in samozavest

Samospoštovanje	Samozavest
Biti	Biti sposoben
Vredno	Pravilno/neppravilno
Priznavanje	Odobritev
Resno jemanje	Kritika/pohvala
Biti viden	Biti cenjen
Notranja avtoriteta	Zunanja avtoriteta

(Juul in Jensen, 2002)

Imeti občutek lastne vrednosti in samospoštovanja pomeni, da ste zadovoljni s sabo takšni, kakršni ste. Za to, da bi vedeli, ali ste v redu, ni treba ničesar specifičnega doseči. Osnovno samospoštovanje je v tem, da preprosto ste in da imate pravico biti na tej zemlji, ker ste živo bitje. Ni vam treba ničesar dosegati, delati prav, imeti veliko kompetenc, z vami je vse v redu tako, kakršni ste. Dokler dihate, je v vašem obstoju več tistega, kar je prav, kot tistega, kar je narobe.

Samozavest je povezana z dosežki in dejanji. Dobro je vedeti, da ste sposobni narediti nekaj, pri čemer lahko kaj dosežete, kar vam daje določeno vlogo in občutek samoučinkovitosti. Če pa samozavest ni povezana s samospoštovanjem, je kot gradbeni oder brez hiše. Če od drugod ne dobite priznanja in potrditve, se vam lahko zdi, da niste vredni ničesar. Le biti je nekaj vredno, a se posameznik_ca počuti pomembnega šele z vrednotenjem od zunaj. Toliko otrok in odraslih misli, da niso v redu takšni, kakršni so. Morajo biti, se obnašati ali dosegati posebne dosežke, da bi bili všečni in cenjeni, da bi bili del neke pomembne skupine: družine, skupine prijateljev ali šole.

Ker smo odvisni od pohvale in odobravanja drugih, smo ranljivi, zato je pomembno, da okrepimo samohvalo in odobravanje samega sebe. Ne tako, da bi se odvrnili od drugih ljudi in onemogočili odnose, in tudi ne s krepitvijo ukvarjanja s samim sabo in z neupoštevanjem pomembnosti drugih, temveč z enakim razumevanjem vrednosti in edinstvenosti tako sebe kot vseh drugih. Za to sta potrebna trening in poglobljeno razumevanje, kaj samospoštovanje v resnici je.

Samospoštovanje ima dve razsežnosti – kvantitativno in kvalitativno.

Kvantitativna razsežnost se nanaša na poznavanje in zavedanje samega sebe. Gre za poznavanje telesnih občutkov, misli, čustev in impulzov, da bi se lahko odzvali v določeni situaciji. To je samozavedanje.

Kvalitativna razsežnost opisuje, kako se povezujete z vsem, kar ste odkrili. Kvalitativna razsežnost se nanaša na sprejemanje samega sebe. Ali se obsojate in ne dopuščate določenih občutkov ali misli? Se sramujete določenih reakcij ali impulzov? Ali pa je mogoče imeti sprejemajoč odnos do vsega, kar odkrijete? Sprejemanje je način uravnavanja in ga lahko razumemo kot del samouravnavanja. Ko sprejemamo, se ne oddaljujemo nezavedno od nelagodja. Je način, kako se srečamo z nečim, kar si razlagamo kot neprijetno, in to obvladamo tako, da sprejemamo, da so stvari zdaj takšne, kot so. To ni brezskrbna drža. To ni mišljenje, da je vse v redu in da razvoj ni potreben. Gre za resnično sprejemanje tega, da lahko naredimo napako, da smo lahko jezni ali žalostni in da je to človeško, naravno. Sprejemanje pomeni prevzemanje odgovornosti: Morda se bomo morali nekemu opravičiti za svoje ravnanje, življenje pa se bo nadaljevalo.

Imeti dobro samospoštovanje vključuje poznavanje in sprejemanje. Pomeni, da se del nas, ko se znajdemo v težki situaciji, zaveda, da je stanje človeka takšno in da smo kljub temu, da je težko, še vedno človeška bitja, ki imajo pravico obstajati.

Obe zgoraj opisani razsežnosti samospoštovanja lahko razumemo kot nadgradnjo okvira CASEL in petih kompetenc.

Osebni jezik

Govoriti v osebnem jeziku pomeni govoriti iz svojega avtentičnega jaza – opisovanje resničnosti z vašega zornega kota. To je jezik opisovanja čustev, občutkov, predstav in misli. Pri govorjenju v osebnem jeziku ni pravih ali napačnih stvari.

Visoko usposobljeni smo za govorjenje v analitičnem jeziku. Naučili smo se, da moramo analizirati, razumeti in razložiti. V šolah se učimo metod za iskanje pravega odgovora, rešitve problema ali vprašanja. To je nujna in koristna kompetenca, ki nam daje sposobnost ustvarjanja in razvoja. Toda ta kompetenca ima tudi drugo plat, in sicer takrat, ko mislimo, da lahko tovrstni jezik uporabljamo v situacijah, v katerih ni smiselno analizirati ali kategorizirati stvari kot pravilne ali napačne. Ko govorimo o tem, kako resnična oseba doživlja neko situacijo, iz tega ne moremo narediti vprašanja, ali je to prav ali narobe. Oseba ne more napačno doživljati, čutiti ali občutiti. Zagotovo se lahko razlikuje od tega, kako isto situacijo doživljajo drugi posamezniki, vendar ne more biti napačno.

Ljudje so samostojni subjekti z zelo različnimi izkušnjami in kulturnim ozadjem, kar skupaj vpliva na to, kako bo vsak posameznik_ka doživljal_a določeno situacijo in se nanjo odzval_a. To je način obravnavanja posameznic_kov kot subjektov in ne kot objektov. Če bi bili ljudje objekti, bi bilo smiselno govoriti o izkušnjah kot o pravih ali napačnih, saj bi en dogodek vedno povzročil določen odziv ali določeno izkušnjo.

Končno smo subjekti in z uporabo analitičnega jezika, ko govorimo o sebi ali o drugih, lahko dejansko okrepimo občutek, da se motimo. Če otroku rečemo: "To ni nič, ni treba biti žalosten zaradi tega.", uporabljate analitični jezik. Sklep, na katerem temelji ta odgovor, se glasi: ta situacija ne bi smela povzročiti žalosti. Obstoji namreč objektivna resnica o tem, glede česa je vredno biti žalosten in glede česa ne. Verjetno mislimo, da otroku pomagamo, vendar je tisto, kar otrok sliši, najverjetneje: Narobe je, ker sem žalosten. Biti žalosten ni dovoljeno; tega občutka ne smem pokazati.

Govorjenje v osebnem jeziku je način treninga in krepitev samospoštovanja, zlasti kvantitativne dimenzije. S poslušanjem druge osebe in spodbujanjem k osebni pogovoru krepite kvalitativno razsežnost, saj pokažete, da je osebo vredno poslušati in da so njene izkušnje dragocene.

Naslednji dve skupini kompetenc, socialne kompetence in odnosne spretnosti, sta usmerjeni v to, kako živeti v svetu, kjer nismo sami, ampak živimo z drugimi ljudmi in delimo svet z drugimi živimi bitji. Obravnava kompetence, ki so potrebne za življenje v skupnosti z drugimi ljudmi.

Socialno zavedanje

Je sposobnost prevzemanja perspektive, empatije in sočutja do drugih iz različnih okolij ter sposobnost prožnega vrednotenja praks in produktov, ki presegajo meje samega sebe, na podlagi različnih perspektiv in spreminjanja perspektiv (perspektivna zavest); je zavedanje kulturnih sinergij in razlik (perspektivna zavest) ter razumevanje, sprejemanje in priznavanje družbenih in etičnih norm vedenja ter dajanje prostora drugačnim pogledom in prepoznavanje vpliva in pomena družine, šole in skupnosti (Jensen idr., 2020).

Zavedanje raznolikosti

Kot je opisano zgoraj, je socialno zavedanje tesno povezano z zavedanjem raznolikosti. V tem projektu vidimo CASEL-ov okvir kot most do zavedanja raznolikosti v družbi in tudi v šoli. Koncept zavedanja raznolikosti bo podrobneje razvit in opisan hkrati ob predstavljeni teoriji o raznolikosti.

Odnosne spretnosti

Nanašajo se na sposobnost vzpostavljanja in ohranjanja konstruktivnih odnosov ter voljo za nadaljevanje, tudi če se zdi, da konstruktivnega odnosa ni mogoče ohraniti. To vključuje možnost prevzemanja tako osebne kot družbene odgovornosti in vstopanja v odnos z osebno prisotnostjo, z zavedanjem, da je za konstruktiven odnos potrebna sinergija med skrbjo za lastno integriteto in skrbjo za družbo oz. skupino (Jensen idr., 2020).

Ta opredelitev vsebuje različne vidike pojma odnosna kompetentnost, pomen ustvarjanja konstruktivnih odnosov, pristnosti in prevzemanja odgovornosti za odnos ter uvid v vedenje in delo za razumevanje motivov in namenov, ki se skrivajo za določenim vedenjem.

Zadnja kompetenca je povezovanje kompetenc, ki se nanašajo na posameznika, in kompetenc, ki se nanašajo na bivanje v skupini ali v odnosu.

Odgovorno sprejemanje odločitev

Na podlagi poznavanja socialnih skupin ter njihovih produktov in praks, ki presegajo meje sebe in drugih, ter poznavanja asimetričnih in spornih globalnih kulturnih procesov predstavlja odgovorno sprejemanje odločitev sposobnost konstruktivnega in spoštljivega odločanja o osebnem vedenju in socialnih interakcijah, temelji na upoštevanju etičnih standardov, varnostnih vprašanj, družbenih norm, realističnega vrednotenja posledic različnih dejanj ter dobrobiti sebe in drugih (Jensen idr., 2020).

Da bi lahko sprejemali odgovorne odločitve, moramo poznati svoj takojšnji odziv. Potrebno je samozavedanje, to pomeni pozorno prisluhniti sebi ter reflektirati, analizirati, razmišljati, čutiti in občutiti, kakšna bi bila prava odločitev zase. Pomembno je tudi samouravnavanje. Treba je znati gledati naprej, načrtovati dolgoročno strategijo (če se odločitev nanaša na nekaj v prihodnosti, na primer na spremembo kariere) in uravnavati trenutne potrebe, ki bi nas lahko potegnile v drugo smer.

Če se sklicujemo na znani citat Donna: "Noben človek ni otok.", se odgovorne odločitve vedno sprejemajo v določenem kontekstu. Da bi bili odgovorni, moramo vedeti, kaj je mogoče v razmerah, v katere smo vpeti. Na primer lahko menimo »zame bi bilo zelo dobro, če bi se odločil za ...«, vendar bi to lahko prizadelo druge ljudi ali imelo posledice, ki bi zmanjšale njihove možnosti in vplivale na njihovo dobrobit.

Sprejemanje dobrih odločitev pomeni uravnoteženo uporabo ostalih štirih kompetenc.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

30–40 minut

Empatično poslušanje**Utemeljitev in ozadje**

Pomemben del tega programa je namenjen razvijanju empatične radovednosti. Empatično radovednost lahko opišemo kot kombinacijo Empatičnega dialoga in Empatičnega poslušanja. To je seveda konstrukt, v resničnem življenju ga ni smiselno deliti na dve entiteti, vendar je pri razvijanju spretnosti to način, kako na podlagi okvira programa obravnavati vsak element posebej.

V nadaljevanju navajamo nekaj načinov opisa Empatičnega poslušanja:

Empatično poslušanje JE:	Empatično poslušanje NI:
Biti zainteresiran in radoveden za povedano	Imeti načrt in poseben cilj za pogovor
Odkrito pozivati h kakršnim koli verbalnim in neverbalnim odgovorom	Postavljati usmerjevalna vprašanja
Postavljati pojasnjevalna in dopolnjevalna vprašanja	Izpraševati
Korak v smeri razumevanja – in izogibanje nesporazumom	Govoriti o lastnih izkušnjah
Z empatijo in sočutjem upoštevati čustva druge osebe v zvezi s povedanim	Delati zaključke
Narediti prostor in premor za razmislek	Prekinjanje
Upoštevati način pripovedovanja druge osebe	Biti vseveden, zasmehovati ali biti sarkastičen
	Rešiti morebitni konflikt za osebo, ki govori
	Ovrednotiti

Empatično poslušanje je sposobnost poslušanja brez vmešavanja. Poslušati drugo osebo, ne da bi jo motili, ni enostavno, lahko se zdi precej konstruirano, za nekatere ljudi celo nesramno in predstavlja kršitev družbenih norm.

Za napredek pri razvijanju empatične radovednosti je pomembno usposabljanje v preprostem poslušanju. To je polovica te aktivnosti. Druga polovica je razvijanje osebnega jezika.



Cilji

- Krepitev in razvoj odnosne kompetentnosti
- Spoznavanje koncepta empatične radovednosti
- Vaditi empatično radovednost s pomočjo dialoga in praktičnih vaj
- Spoznavanje načina izražanja z uporabo osebnega jezika
- Razumevanje razlike med osebnim jezikom in analitičnim, ocenjevalnim jezikom
- Razvijanje empatične radovednosti z vadbo empatičnega poslušanja in postavljanjem empatičnih vprašanj, z namenom razumevanja perspektiv drugih
- Izmenjava dobrih praks in razpravljanje o izzivih s kolegi_cami učitelji_cami in izvajalci_kami programa.



Pripomočki

Brez.



Postopek

Poiščite partnerja. Odločite se, kdo je A in kdo B.

Če želite, se lahko postavite v položaj, v katerem imate ramena v isti liniji in gledate v nasprotni smeri, vendar imate še vedno možnost, da se gledate.

V naslednjih 1–2 minutah A pripoveduje o enem od spodnjih vprašanj. Gre za refleksijo in oseba govori o vsem, kar se ji porodi. Pri tem ni nobenih pravil ali kakšnega posebnega načina odgovaranja na vprašanje. Zavedajte se, da lahko poveste le tisto, kar se vam zdi prav, da delite, in da niste primorani ničesar povedati. Če pridete do točke, ko nimate več besed, lahko preprosto sedite v tišini. Morda se bo čez nekaj časa pojavilo kaj drugega, morda ne. V tišini je lahko bolj udobno, če imate možnost, da gledate kam drugam in ne neposredno v drugo osebo.

B samo posluša. Ne komentira, ne prekinja, ne pomaga drugi osebi z vprašanji, če ta molči. Samo posluša. B lahko pokaže zanimanje in da jasno vedeti, da posluša, vendar ne z besedami, temveč samo z neverbalno komunikacijo.

Izvajalec_ka spremlja čas. Izmenjajte vloge. Prepričajte se, da A in B v vsakem krogu govorita in poslušata.

Po vsakem vprašanju sledi nov krog z novim vprašanjem in novim partnerjem.



Vprašanja

- Kako bi bil po vašem mnenju videti popoln vikend?
- Kaj bi delali, če bi se odločili za drugačno poklicno pot, kot jo trenutno opravljate?
- Pomislite na učitelja_ico, ki je vplival_a na vas. Kakšen_na je bil_a ta učitelj_ica? Kako je vplival_a na vas?
- Kateri film, ki ste si ga že ogledali, bi si želeli ogledati še enkrat?
- Situacija, v kateri ste osrečili drugo osebo.

V veliki skupini povzemite aktivnost. Uporabite lahko naslednja vprašanja:

- Kaj ste opazili?
 - Kako ste doživljali pogovor brez prekinjanja?
 - Kaj ste opazili, ko ste poslušali, ne da bi kar koli rekli?
 - Kako ste doživljali vrzeli v tišini, če so le-te bile?
-



Smernice za izvajalca_ko programa

Izvajalec_ka izbere natančno določen čas, na primer eno minuto. Ob prvem poskusu naj časovni interval ne bo predolg. Pomembno pa je tudi, da najdete ravnovesje in ga ne naredite prekratkega, tako da bodo udeleženci_ke deležni manjšega izziva. To je potrebno zato, da bi našli območje za proksimalni razvoj.

V tem navodilu je predlaganih pet vprašanj in pet krogov. Glede na skupino in časovni okvir se lahko odločite za manj krogov.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

5 minut

Espresso

Utemeljitev in ozadje

Ta aktivnost je namenjena skupini in posamezniku_ci.

To je aktivnost za spremembo prestave ali možganski odmor in kot taka je način uravnavanja samega sebe. Umestimo jo po kosilu, da bi se skupina po odmoru zbrala. Izvajanje te aktivnosti v krogu, kjer se udeleženci_ke med seboj vidijo in vedo, da jo skupina izvaja skupaj, je način, kako opozoriti na skupino ter na pripadnost in odnose znotraj skupine.

Glavna stvar pri tej aktivnosti je tapkanje po telesu, da bi pridobili fizičen občutek za svoje telo. Aktivnost se imenuje "espresso", kar se nanaša na učinek pitja espressa.

To je tudi primer aktivnosti, ki jo lahko učitelji_ce uporabijo v razredu.



Cilji

- Krepitev in razvoj samozavedanja, samouravnavanja in socialnega zavedanja
- Opazovati, kaj je prisotno v telesu in umu
- Spoznavanje različnih pristopov, kako se uravnavati, ko smo pod pritiskom
- Izmenjava in razprava o konkretnih primerih, idejah in orodjih, ki učitelje_ice navdihujejo in podpirajo pri njihovem delu na področju raznolikosti
- Izmenjava dobrih praks in razpravljanje o izzivih s kolegi_cami učitelji_cami in izvajalci_kami programa



Pripomočki

Brez.



Postopek

Z eno roko tapkajte po drugi roki od dlani do rame in pri tem preštujete do sedem. To pomeni sedem trepljanj. Enako storite na drugi roki.

Na prsih.

Po spodnjem delu hrbta.

Po stegnih.

Krog zaključite tako, da iztegnete roke pred seboj in naredite zvok: "woohoo".

Ponavljajte enak vzorec tapkanja po telesu in odštujete navzdol: 6, 5, 4, 3, 2, 1 (roke, prsni koš, spodnji del hrbta, stegna)

Vsak krog zaključite z zvokom in potiskanjem rok pred seboj.



Smernice za izvajalca_ko programa

Izvajalec_ka lahko pusti aktivnost tako, kot je, seveda pa lahko udeležence_ke povpraša po odzivih. Morda jih vprašajte, ali jo lahko uporabijo v svojem razredu.



Teorija

Čas, namenjen izvajanju
30 minut

Zavedanje o raznolikosti – uvod

Kot izhodišče za področje zavedanja raznolikosti vam predlagamo ogled videoposnetka: Vse, kar si delimo, ki je na voljo kot vir na spletni strani:

[TV 2 | Vse, kar si delimo](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=jD8tjhVO1Tc>

Zakaj je zavedanje o raznolikosti pomembno za učitelje_ice?

Predvsem zato, ker živimo v družbi, za katero je značilna raznolikost, in šole so del te družbe. Evropska komisija (Svet EU, 2017) poudarja, da morajo biti učitelji_ice pripravljeni na spoprijemanje z raznolikostjo v svojih razredih. V skladu s Pariško deklaracijo (Svet EU, 2015) je vprašanje obravnavanja raznolikosti otrok eden od najbolj perečih izzivov za učitelje_ice. Zavedanje raznolikosti zadeva vrednote, norme, predstave in predsodke ljudi o njihovi lastni pripadnosti in pripadnosti drugih ljudi.

Nadalje lahko predstavimo štiri argumente, zakaj je spodbujanje zavedanja o raznolikosti v šoli pomembno:

- Argument pravičnosti in demokracije – dostop do izobraževanja ne bi smel biti omejen glede na poreklo, pripadnost ali identiteto otrok. Različne skupine otrok ne bi smele biti privilegirane ali prikrajšane zaradi uporabljenih pedagoških metod.
- Argument protidiskriminacije – delovanje proti diskriminaciji na podlagi spola, etnične pripadnosti, vere ali drugih sistemov prepričanja, invalidnosti ali spolne usmerjenosti.
- Argument kakovosti – Če se upoštevajo različna ozadja in izkušnje otrok, lahko šola postane pomembnejša za večje število učenk_cev, hkrati pa dostop do več različnih perspektiv poveča sposobnost mladostnic_kov, da razumejo različne kontekste. Z drugimi besedami, delo z zavedanjem raznolikosti lahko prispeva k temu, da postanemo pametnejši (Phillips, 2014).
- Nenazadnje, obstaja tudi argument moči, ki je povezan z argumentom pravičnosti in demokracije, vendar se bolj osredotoča na zavedanje raznolikosti kot orodje za družbene spremembe. Pedagogika ozaveščanja o raznolikosti lahko pomaga narediti norme vidne in jih problematizirati tako, da se spremenijo izključevalne norme v šoli kot delu družbe (Wicks-tröm, 2011).

V tem programu uporabljamo izraz zavedanje raznolikosti, saj se nanaša na zavedanje, da so norme, vrednote in pripadnost spremenljivi procesi in da nič ni statično. Verjamemo, da lahko učitelji_ice z večjim zavedanjem raznolikosti bolj zavestno izbirajo, kako se bodo v razredu srečevali_e z raznolikostjo in jo spodbujali_e. Zato je treba ideje v tem programu razumeti kot orodje za učitelje_ice, ko razmišljajo o svojem poučevanju z vidika zavedanja raznolikosti. Poleg tega zavedanje raznolikosti razumemo kot sposobnost sprejemanja edinstvenosti vseh posameznic_kov po različnih razsežnostih, kot so verska prepričanja, etnična pripadnost, starost, spol, telesne sposobnosti, posebne potrebe, politična prepričanja in socialno-ekonomski status, pri čemer ne smemo pozabiti, da so te razsežnosti v interakciji in se združujejo v konstrukciji socialnih identitet ljudi. Na primer, dimenzija socialnega spola lahko pomeni, da se deklica ne identificira le kot deklica. Lahko se identificira tudi glede na druge razsežnosti, kot so starost, etnična pripadnost, socialno-ekonomski status itd. To je tisto, kar imenujemo intersekcionalnost.

Intersekcionalnost

Ko govorimo o raznolikosti, se je treba oddaljiti od konstruktov, ki zgolj obravnavajo značilnosti ljudi ločeno drug od drugega. Intersekcionalnost je nekaj, čemur je treba posvetiti pozornost (Bešić idr., 2020; Messiou idr., 2020). Nihče ni zgolj ženska ali moški, vedno smo tudi ljudje z določeno barvo kože, spolno usmerjenostjo, pripadnostjo določenemu družbenemu razredu, stopnjo funkcionalnosti in tako naprej. To je tisto, kar označujemo kot intersekcionalnost.

Koncept intersekcionalnosti je leta 1986 popularizirala profesorica Crenshaw. Crenshaw je preučevala, kako so temnopolte ženske marginalizirane na podlagi struktur, med katere so vključene tiste, ki se nanašajo na več kot eno razsežnost raznolikosti, v tem primeru na spol in raso, in kako to ustvarja posebno obliko diskriminacije. Kot konkreten primer je Crenshaw izpostavila način, kako imajo ženska telesa v ameriškem pravosodnem sistemu različno vrednost, na primer moški, obsojeni zaradi posilstva, so bili različno dolgo kaznovani glede na barvo kože ženske (Crenshaw, 1991). Intersekcionalni pristop vključuje razmislek o tem, kako se "kategorije" ali "norme" soustvarjajo in kako se medsebojno oblikujejo – kot različne sestavine v večplastni torti. Da bi se izognili reproduciranju normativnih predpostavk o tem, kaj je na primer "ženska", je potreben intersekcionalni pristop.

Spoznanje, da je na primer spol razlikovalna kategorija, etnična pripadnost pa druga kategorija, je privedlo do pristopa, po katerem na življenjske razmere različnih skupin gledamo kot na izolirane procese brez stičnih točk. V resnici gre pri intersekcionalnosti za zavedanje, da ti procesi nastajajo in se spreminjajo v odnosu drug do drugega. Gre za to, kako se življenjski pogoji ljudi oblikujejo na stičišču različnih struktur moči. Življenjski pogoji ljudi se torej ne ustvarjajo znotraj ene izolirane kulture, enega spolnega ali enega družbenega reda, temveč več redov, ki prav tako temeljijo na kontekstu (de los Reyes, 2005).

Norme in privilegiji

Norme so pojmi, ideje in nenapisana pravila, ki nas oblikujejo kot posameznike_ce, oblikujejo naše odnose z drugimi in družbo. V vseh socialnih odnosih obstajajo norme, ki določajo, kako se od nas pričakuje in kako se smemo obnašati. Ker norme nastajajo in se o njih pogajamo v interakciji med ljudmi, so tudi spremenljive in se razlikujejo glede na čas in kraj (Pease, 2010; Åkerlund, 2011). Norme so tudi medsebojno povezane, kar pomeni, da je pomembno razumeti, kakšni so pogoji za ljudi glede na več norm in vidikov raznolikosti. Večini norm v družbi se prilagajamo brez razmišljanja. Stisk roke z desno roko je nenapisano pravilo, o njem sploh ne razmišljamo. Ko nekdo prekrši pravila ali norme, te praviloma postanejo opaženi, na primer ko nekdo pri pozdravljanju nenadoma iztegne levo roko.

Norme so povezane tudi z močjo. Obstajajo norme, ki vplivajo na družbo in določajo, kdo ima privilegije in vpliv v družbi ali v zasebnem življenju posameznika_ce. Takšne družbene norme so običajno tudi nevidne, dokler jih ljudje ne kršijo. Obstajajo tudi norme, ki se nanašajo na to, kako naj bi človeško telo delovalo in kako naj bi bilo videti. V zahodnih družbah je na primer norma, da je telo dobro izklesano, vitko, da je bele barve in da ima dobro zahodno družbeno-ekonomsko ozadje (Pease, 2010). Ta norma postane vidna, ko jo odražajo ljudje, ki imajo drugačno družbeno in kulturno ozadje. To pomeni, da imajo nekateri ljudje privilegije pred drugimi ljudmi samo zato, ker so se rodili s primernim videzom, kar Pease (2010) imenuje nezasluženi privilegiji. Ljudje s privilegiji se pogosto ne zavedajo privilegijev, ki jih imajo. Nekateri moški so na primer pripravljeni priznati, da so ženske zatirane, manj pa so pripravljeni videti sebe kot privilegirane. Ne priznavajo tistih privilegijev, ki izhajajo na primer iz spola, razreda, funkcio-

nalnosti in etnične pripadnosti (Pease, 2010). Izhodišče za odpravo privilegijev v družbi in šoli je zavedanje in priznavanje, da zatiranje in privilegiji obstajajo.

Nekatere aktivnosti in razprave, ki so predstavljene v tem programu, so normativno-kritične narave. To pomeni, da želijo prikazati primere, kako norme prispevajo k temu, da so ljudje zunaj teh norm obravnavani neenakopravno in kako so ljudje znotraj norme privilegirani.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Samorefleksija o zavedanju raznolikosti

Utemeljitev in ozadje

Aktivnost začnite s pogovorom o tem, da je namen le-te spodbuditi razmišljanje o lastnem pogledu na raznolikost. To lahko razumemo kot del poti učiteljev_ic k obravnavanju in razvijanju zavedanja o raznolikosti. Eden od predpogojev za razumevanje drugih ljudi je razumevanje samega sebe. Raziskave so pokazale, da imajo učiteljeva_ičina lastna stališča in vrednote glede raznolikosti pomembno vlogo pri tem, kako bodo vsi otroci vključeni v razredno skupnost (Bohman in Miklikowska, 2020).



Cilji

Odkrivanje in razvijanje zavedanja o lastnih stališčih, vrednotah in predsodkih v zvezi z raznolikostjo ter o tem, kako ti lahko vplivajo na sprejemanje raznolikosti v razredu.



Pripomočki

Nekaj za zapisovanje refleksij. To je lahko zvezek ali digitalna naprava.



Postopek

Udeležencem_kam povejte, da bodo morali premišljevati o različnih vidikih raznolikosti ter o tem, kako sami razmišljajo in ravnajo v različnih situacijah, ki zadevajo raznolikost. Udeleženci_ke naj svoja razmišljanja zapišejo. Poudarite, da svojih zapiskov ne bodo rabili pokazati nikomur, temveč jih bodo ob koncu programa uporabili sami. Vprašanja glasno preberite enega za drugim in pustite, da vsaka refleksija traja približno tri minute.

1. Kaj vam pomeni raznolikost?
2. Kdo ali kaj je vplivalo na vaše razmišljanje o raznolikosti?
3. Kaj običajno storite, ko ste priča temu, da je nekdo ponižan ali na kakršen koli način diskriminiran? Ali se to ujema s tem, kako želite ravnati?
4. Kako se običajno odzovete, ko se vključite v razprave o različnih načinih obravnavanja raznolikosti v družbi ali na delovnem mestu?
5. Razmislite o tem, kako se zavedate svojih predsodkov in kako ti vplivajo na vaš način razmišljanja in ravnanja



Smernice za izvajalca_ko programa

Po končani aktivnosti udeležence_ke spodbudite, naj si shranijo zapiske, da jih bodo lahko uporabili ob zaključku programa. Na ta način bodo učitelji_ce lahko reflektirali svoje "potovanje" k poglobljenemu zavedanju raznolikosti.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

40 minut



Raznolikost v mojem razredu, za učitelje

Cilji

- Odkrivanje in razvijanje zavedanja o lastnih stališčih, vrednotah in predsodkih v zvezi z raznolikostjo ter o tem, kako ti lahko vplivajo na sprejemanje raznolikosti v razredu
 - Izmenjava dobrih praks in razpravljanje o izzivih s kolegi_cami učitelji_cami in izvajalci_kami programa
 - Spoznavanje koncepta empatične radovednosti
 - Prakticiranje empatične radovednosti s pomočjo dialoga in praktičnih vaj
-

Pripomočki

Nekaj, kamor lahko zapišete svoje refleksije. Papir in pisalo ali računalnik.

Utemeljitev in ozadje

Aktivnost začnite s pogovorom o raznolikosti kot zakonsko določeni podlagi za diskriminacijo, pa tudi o drugih vidikih raznolikosti, ki se lahko pojavijo v razredu.

Vidiki raznolikosti so pogosto opredeljeni na podlagi zakonsko določenih osnov za diskriminacijo, kot jih urejajo zakonodaje različnih držav. Razlogi za diskriminacijo, zajeti v zakonih, se v različnih evropskih državah razlikujejo. Primeri obstoječih zakonsko določenih podlag za diskriminacijo so: spol, invalidnost, etnična pripadnost, vera ali drugo prepričanje, starost in spolna usmerjenost. Poleg teh zakonsko opredeljenih razlogov za diskriminacijo obstajajo tudi drugi vidiki raznolikosti v naši družbi in v naših učilnicah.

Primeri drugih vidikov so: družbeni razred, telesna zgradba, državljanstvo, jezik, politična prepričanja in kultura oblačenja.



Postopek

Postopek začnite tako, da udeležencem_kam omogočite, da individualno razmišljajo o spodnjih vprašanjih (10 minut):

1. Kako je videti raznolikost v mojem razredu?
2. Kateri vidiki raznolikosti so v mojem razredu najbolj "opaženi"?
3. Kako in kdaj so ti vidiki "opazni" v razredu?
4. Kaj se vam zdi najbolj zahtevno, ko gre za delo na področju raznolikosti v vašem razredu?

Naslednji korak je razmislek v parih. Eden opiše, kako je videti raznolikost v njegovem razredu. Drugi v paru vadi empatično poslušanje in empatično postavljanje vprašanj z namenom razumevanja druge_ga udeleženke_ca in konteksta. Po petih minutah zamenjajte vloge (10 minut). Razpravljajte vsi skupaj. Vsak par naj pove bistvo svojega dialoga (20 minut).

Smernice za izvajalca_ko programa



V okviru zadnje razprave bodite prožni in vprašajte, kako je bilo vaditi empatično radovednost, če pari omenjajo le raznolikost v razredu. V primeru, da se kot vodja usposabljanja počutite negotovo glede tega, kako podpreti udeležence_ke pri prakticiranju empatične radovednosti, se vrnite nazaj in preberite o tem na strani 13, pri čemer ne pozabite, da je to proces in da se je pot do večje empatične radovednosti šele začela.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

10–20 minut (Odkvisno od skupine in časa, ki ga imate na voljo. Izbira izvajalca_ke.)

Pregled telesa

Utemeljitev in ozadje

Izvajanje pregleda telesa je priložnost, da se naučite nekaj o umu, da pridobite nekaj izkušenj o tem, kako um deluje in kako ga je mogoče trenirati.

Usmerjena pozornost

Pogosta izkušnja med izvajanjem pregleda telesa je, da je naša pozornost lahko nadzorovana in usmerjena, hkrati pa je tudi izven našega nadzora in živi svoje lastno življenje. Naše misli tavajo.

Izvajanje pregleda telesa pomeni urjenje zmožnosti osredotočanja uma. Vadimo tako, da določimo določeno področje na telesu kot osrednjo točko naše pozornosti. Opazimo, kdaj naš um zaide, in ponovno usmerimo pozornost na izbrano področje.

Vedeti, kaj je prisotno

Pregled telesa je tudi način usmerjanja pozornosti na to, kaj sestavlja ta trenutek. Kako zaznavam svoje telo in um? Kaj je dejansko prisotno prav zdaj? Poznavanje in ozaveščanje vsega, kar je tukaj v tem trenutku, nam daje priložnost, da se na svoje impulze ustrezno odzovemo.

Preusmerjanje pozornosti na telo

Telo je vedno v sedanjem trenutku, medtem ko nas lahko misli v svojih premislekih in skrbeh odvrnejo od sedanjosti. Pozornost na telo je način urjenja samouravnavanja. Z ozaveščanjem telesa se lahko uravnavamo, ko smo na primer v tesnobnem ali razdražljivem stanju.

Sprejemanje vsega, kar je na voljo

Pregled telesa pomeni tudi trening sprejemanja in prijaznosti do nas samih, razvija samospoštovanje. Druga pogosta izkušnja pri izvajanju pregleda telesa je misel, da ga izvajate narobe. Da niste dovolj spretni za izvedbo pregleda telesa ali da dejansko nimate sposobnosti, ki so potrebne za pravilno izvedbo pregleda telesa. Izvajanje pregleda telesa pomeni, da sprejmete stvari takšne, kot so ta trenutek, da ste dovolj dobri in da vam ni treba ničesar spreminjati. Ni nobenih posebnih načinov, kako narediti pregled telesa, zato ne morete narediti popolnega pregleda telesa. Z njim ničesar ne dosegate, temveč ustvarjate prostor za občutenje sebe in ustvarjate samospoštovanje.



Cilji

- Krepitev in razvoj samozavedanja in samouravnavanja
- Spoznavanje načina izražanja z uporabo osebnega jezika
- Razumevanje razlike med osebnim jezikom in analitičnim, ocenjevalnim jezikom
- Opazovati, kaj je prisotno v telesu in umu
- Spoznavanje različnih pristopov, kako se uravnavati, ko smo pod pritiskom



Pripomočki

Podloga za jogo, odeja.

Postopek

Namestite se v udoben položaj. Pregled telesa lahko izvajate leže, sede na stolu ali celo stoje.

Če ležite, lahko ležite na hrbtu z glavo na tleh/podlogi za jogo ali na vzglavniku. Noge lahko iztegnete tako, da je med njimi malo prostora, roke pa naj počivajo ob straneh. Druga možnost je, da roke položite na prsni koš ali trebuh. Lahko pa tudi položite stopala na tla in pokrčite kolena ter jih pustite, da počivajo drugo proti drugemu. To je lahko zelo koristno, če imate težave ali bolečine v ledvenem predelu. Vzemite si čas in poiščite položaj, ki vam bo zdaj čim bolj udoben.

Če sedite, se namestite v udoben položaj z nogami plosko na tleh (če vsi udeleženci_ke sedijo, lahko vodja programa uporabi navodila za meditacijo v sedečem položaju).

Zdaj bomo izvedli pregled telesa

Pri pregledu telesa se osredotočimo na zaznavanje in občutenje telesa, kakršno je, v tem trenutku. Pri tem ne stremimo k ničemu posebnemu. Ni vam treba občutiti svojega telesa na kakršen koli poseben način in ni vam treba čutiti ničesar posebnega – na primer to, da ste popolnoma sproščeni ali da se počutite prijetno in mirno, ni naš cilj. Pri pregledu telesa gre za to, da veste, kaj vaše telo občuti v tem trenutku. Z drugimi besedami: pregleda telesa ne morete narediti narobe.

Če kadar koli začutite, da je to preveč, preveč neprijetno, da vas morda boli telo ali da je vse to preobremenjujoče, lahko vedno premaknete telo, se postavite v drug položaj in se osredotočite na nekaj, kar se vam zdi nevtravno ali varno – na določeno področje v telesu ali na dihanje ali pa preprosto odprete oči in se osredotočite na to, kar lahko vidite.

Začnite z usmerjanjem pozornosti na dihanje.

Vdih in izdih. Opazujte, kako dihanje premika vaše telo. Telo se širi in krči.

Zdaj lahko pozornost usmerite na celotno dolžino svojega telesa, kot leži tukaj. Ali lahko zaznate svoje telo kot celoto?

Morda lahko malo premaknete noge in roke, da bi pozornost usmerili neposredno v roke in noge. Nato dovolite telesu, da se spet umiri. Kako zdaj čutite svoje telo?

Ali je zdaj mogoče občutiti naravno težo rok in nog ter dovoliti, da je vse tako, kot je?

Morda opazite nekaj napetosti v telesu – morda v čeljusti, vratu ali ramenih, v prsnem košu ali trebuhu? – Ali se je mogoče zavedati napetosti? In ali je mogoče te napetosti sprostiti?

Lahko preverite, ali je mogoče zavestno dihati v povezavi z napetostjo. Ob vdihu se zavedajte napetosti, ob izdihu pa jo izpustite.

Če to ni mogoče, to ne predstavlja nobenega problema.

Pomemben del treninga čuječnosti je odkrivanje in sprejemanje trenutka takega, kakršen je – z napetostjo ali brez nje.

Zdaj lahko svojo pozornost usmerite v obe stopali in vso pozornost namenite občutkom, ki jih tam opazite.

Morda začutite mravljinčenje, zbadanje ali žgečkanje, morda pa začutite nekaj povsem drugega.

Sedaj naj se vaša pozornost preseli na podplate in začutite stik med petami in površino, na kateri ležite. Če pa sedite, lahko začutite stik s stolom in tlemi.

Raziskujte in bodite radovedni glede tega, kaj čutite v nogah.

Če, ali bolje rečeno, ko kadar koli med tem pregledom telesa ugotovite, da vam je pozornost ušla ali da tavate, morate vedeti, da to ni težava ali napačna izvedba. To je naravna navada uma.

Vadimo zavedanje in opazovanje, kdaj um zaide, ter treniramo usmerjanje pozornosti na določen del telesa. To vadimo tako, da se vedno znova in znova vračamo k temu s prijaznostjo in sprejemanjem. Ni se vam treba kritizirati, kadar vam pozornost uide.

Zdaj lahko pozornost preusmerite na spodnji del nog ... in od tam na kolena ... ter na zgornji del nog in kolčne sklepe.

Ali je mogoče pozornost povečati tako, da bo zajemala obe nogi od kolčnega sklepa do konic prstov na nogah?

In še enkrat povečajte pozornost, zdaj pa se osredotočite na trtico ... in križnico ... celotno medenico.

Pozornost lahko preusmerite še dlje, na spodnji del hrbta ... spodnji del trebuha.

Morda boste v trebuhu začutili impulz od dihanja ... lahko opazujete, kako se trebuh dviguje in spušča.

Premaknite pozornost še bolj navzgor po telesu ... od območja okoli popka do prsnega koša.

Morda boste opazili, kako se prsni koš med dihanjem širi in krči.

Pozornost lahko usmerite na lopatice in začutite stik s tlemi.

Poskusite začutiti ramena, ključnico.

Če je mogoče, lahko pozornost povečate tako, da bo zajemala trup – od ramen navzdol do medenice.

Zdaj naredite preskok s svojo pozornostjo, tako da se premakne na vaše roke.

Začnite pri konicah prstov. Kaj čutite tukaj?

Pozornost preusmerite na dlani. Kakšne razlike – če sploh kakšne – opazate med hrbtno stranjo roke in dlanjo?

Razširite pozornost na roke ... najprej na spodnje dele rok ... nato na zgornje dele rok. Občutite vse občutke, ki se pojavljajo ob stiku rok s površino. Preprosto dovolite vse, kar čutite.

Premaknite pozornost na vrat ... na zadnji del glave ... na stik med glavo in podlago.

In vaš obraz. Pozornost usmerite v sredino čela in pustite, da se za trenutek ustavi na tem mestu. Od tu jo lahko premaknete na sence ... čeljusti ... okolico oči ... usta in celoten obraz.

In če se počutite dobro, lahko nežno preusmerite pozornost na občutek dihanja. Dovolite si, da resnično začutite vse gibe, ki jih sestavlja vaše dihanje: širjenje in krčenje. Če se občuti naravno, dovolite, da so vaši vdih dolgi in polni. Ni se vam treba truditi ali storiti kar koli, da bi spremenili naravni ritem dihanja.

Opazili boste, kako se občutek stika s površino nenehno spreminja glede na dihanje telesa. Pozornost lahko na primer usmerite na stike površine med hrbtom in tlemi.

Ali je mogoče, da bi pozornost ostala pri dihanju – pri celotnem vdihu in izdihu? Če opazite, da

je vaša pozornost zašla, jo lahko prijazno vrnete k telesnim občutkom ležanja na tleh, dihanja.

Dajte si čas za dihanje. Bodite radovedni in ne pozabite, da s tem telesu in sebi nudimo prijazno, sprejemajočo pozornost. Če težko ohranjate pozornost na dihanju ali se vam to zdi neprijetno, dovolite, da se pozornost zadrži v spodnjem delu telesa ali v rokah. Kjerkoli želite. Tega ne morete narediti narobe!

Zdaj lahko začnete nekoliko premikati telo in odprete oči, če so bile zaprte. Čez nekaj časa vas bom pozval_a, da se usedete. To lahko storite tako, da se prevrnete na bok in se z roko potisnete navzgor, saj je to najbolj nežen način, da se vaš hrbet premakne v sedeči položaj. Ne hitite. Vzemite si čas.

Poiščite si partnerja za kratko refleksijo o pregledu telesa.

Kaj ste opazili?

Ko razmišljate o svojih izkušnjah, lahko vadite, kako svoje neposredne izkušnje ubesediti, in preverite, ali obstaja možnost, da ne sodite.

Namesto da se osredotočate na to, ali je ta izkušnja lepa ali grozna, poskusite opisati, kaj ste dejansko občutili.

Smernice za izvajalca_ko programa

To je prvi pregled telesa v programu. Na voljo je ob koncu prvega dne. Na tem mestu je postavljen zato, da bi udeleženec_ka doživel izkušnjo s pregledom telesa brez pretirane razlage in brez povezovanja teorije z izkušnjami. To se bo zgodilo 2. DAN.

Lahko ga prilagodite času, ki ga imate na voljo.

To navodilo je treba obravnavati kot predlog v smislu, da ga je mogoče razširiti ali skržiti glede na to, koliko časa ima izvajalec_ka programa na voljo in koliko časa želi porabiti.

Je primer, kako izvajati navodila, vendar tako, kot je zapisano v odstavku: "Kako voditi vaje čuječnosti", je pomembno, da uporabljate lastne besede ter govorite s tonom in občutkom v svojem jeziku, zaradi česar vodenje zaživi in je pristno.

Ne pozabite na premor! Ti niso vključeni v ta pisna navodila.



Opombe za izvajalce usposabljanja

2. dan

Besedilo dneva



Poslušati

Michael Ende

Prevedel J. Maxwell Brownjohn.

Momo str. 18 (2009).

Začnši s:

Tisto, kar je mala Momo znala početi kot nihče drug, je bilo: poslušanje.

.....

Konča se z:

in da je zato na svoj poseben način pomemben za svet.

Ali: prozessebegleiten.com/wp-Vsebina/uploads/2021/01/momo-To-listen.pdf





Potek dneva

Predlagali smo časovne okvire, ki jih je smiselno upoštevati. Predlagamo, da se dodata dva krajša odmora in en daljši odmor za kosilo.

Čas	Vsebina
45 min	Čuječe gibanje in Pregled telesa
30 min	Teorija: Čuječnost
10 min	Film o empatični radovednosti je na voljo na zahtevo pri nacionalnih ekipah
10 min	Teorija: Empatična radovednost
30 min	Empatično poslušanje 2
30 min	Vadba čuječnosti v sedečem položaju
	Kosilo
10 min	Prebijanje ledu
1 hour	Refleksija o moji organizaciji in razredu
30 min	Aktivnost dialoga – Kakšne so moje vrednote?
20 min	Pentagon, Koncept: 60 : 40
30 min	Aktivnost: 60 : 40

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15–20 minut

Čuječe gibanje (stoje)

Utemeljitev in ozadje

Čuječe gibanje je način prebujanja telesa in občutenja prisotnosti v telesu.

Čuječe gibanje je kot pregled telesa način usmerjanja pozornosti na telo in način prisotnosti v telesu. To je način, kako z osredotočanjem na čute zasidramo svojo pozornost v sedanjosti.

Mnogi ljudje povezujejo gibanje in telesno dejavnost z uspešnostjo in dosežki. Pri tej aktivnosti je gibanje uporabljeno zgolj kot način občutenja telesa. Pomeni, da se osredotočimo na telo in se zavedamo, kako lahko različni telesni položaji vplivajo na telo. Bernie Clark v tem kontekstu pravi naslednje: "Ne gre za to, da bi svoje telo spravili v položaje, temveč za to, da položaje uporabimo za to, da se spravimo v svoje telo." In to je zelo pomembno za občutenje lastnih meja.

Vsak_a posameznik_ca, ki se giblje, je edini_a, ki najbolje pozna svoje telo, in edini_a, ki lahko začuti, kako dolgo mora ostati v raztezanju in ali nekateri položaji škodujejo njegovemu oz. njenemu telesu. Z drugimi besedami, oseba, ki se giblje, je edina, ki ve, kaj je zanjo najbolje.

Gibanje z zavedanjem je tudi način odkrivanja vzorcev. Pomemben del razvijanja socialnih in čustvenih kompetenc ter zavedanja raznolikosti je spoznavanje in odkrivanje določenih vedenjskih in miselnih vzorcev, ki vplivajo na naš način bivanja v svetu in odnos z drugimi ljudmi. Odkrivanje in zavedanje teh vzorcev nam zagotavlja večjo svobodo in nianse v življenju, saj vidimo, da so to le vzorci ali navade, ki jih lahko spremenimo. Ni nam usojeno, da delujemo na določen način; obstajajo možnosti izbire in druge priložnosti.

Z različnimi raztezanji, ki jih bomo izvajali, lahko raziskujete, katere misli in občutki se samodejno pojavljajo v vas.

Morda se vam ob spoznavanju čuječega gibanja že porajajo misli: "Ne morem se tega naučiti", "Oh, ne, tako nefleksibilen_na sem", "Čuječe gibanje je tako dolgočasno", "Nerodno mi bo, ko bom to izvajal_a pred drugimi" ali "Super, tako fleksibilen_na sem, zdaj lahko končno zablestim". Ne glede na to, katere misli prepoznate, jih lahko raziskujete, če jih dejansko opazite kot misli. Niso nič drugega kot misli, niso resničnost, so ena od slik med drugimi slikami, kako dojemate svet in sebe.

Ali je mogoče, da svojih misli ne presoimate in preprosto ne opazite, da obstajajo?

Treba je poslušati svoje telo, da bi vedeli, kje so vaše meje in teh meja ne prekoračiti.

Pri izvajanju čuječega gibanja lahko tudi preverimo, kaj pomeni, da je nekaj udobno. Včasih je lahko prijetno čutiti raztezanje tam, kjer malo boli. To lahko občutimo kot dobro bolečino. Spet drugič pa boli na način, ki kar kliče po tem, da moramo izstopiti iz položaja in se odmakniti od bolečine.



Cilji

- Krepitev in razvoj socialnih in čustvenih kompetenc ter zavedanja raznolikosti: samozavedanje in samouravnavanje.
 - Opazovati, kaj je prisotno v telesu in umu
 - Uporaba pridobljenih informacij iz zavedanja sedanjega stanja za bolj zavestno odločanje
 - Spoznavanje različnih pristopov, kako se uravnati, ko smo pod pritiskom
 - Odkrivanje in razvijanje zavedanja o lastnih stališčih, vrednotah in predsodkih.
 - Izmenjava dobrih praks in razpravljanje o izzivih s kolegi_cami učitelji_cami in izvajalci_kami programa.
-



Pripomočki

Podloga za jogo.



Postopek

Položaj gore

Postavite se v stoječi položaj s stopali vzporedno v širini bokov.

Kolena lahko nekoliko pokrčite, da ne bodo preveč iztegnjena, in stopala pritisnite v tla.

Ta položaj je izhodiščni položaj, v katerega se vračamo med različnimi raztezaji.

Imenuje se položaj gore.

Ali je mogoče stati z močjo gore in si predstavljati, da ima temelj ali korenine, ki segajo globoko v zemljo?

Naj bodo dlani obrnjene naprej. Začutite svoja stopala in noge ter stojte stabilno kot gora.

Pozornost lahko preusmerite na hrbtenico in začutite, kako ta dviguje telo navzgor.

Medenica se nahaja neposredno nad stopali. Ušesa so v liniji z rameni.

To je vaše telo. Ali je mogoče, da vaše zavedanje napolni celotno telo, prav tukaj, ko stojite?

Raztegnite svoje telo

Iz tega položaja začnite premikati roke nad glavo in raztegnite telo.

Z rokami se dvignite proti stropu, medtem ko s stopali, če je le mogoče, ohranite rahel pritisk ob tla.

Zdaj se raztezate v dveh smereh: navzgor z zgornjim delom telesa in navzdol s spodnjim delom telesa. Dihajte čim bolj svobodno in preverite, ali ne ustvarjate nepotrebne napetosti v obrazu ali trebuhu.

Ali je mogoče samo stati tukaj in občutiti raztezanje po vsem telesu?





Raztegnite eno stran

Zdaj raztegnite desno stran telesa tako, da jo podaljšate. Raztezanje te strani telesa lahko okrepite tako, da desno roko iztegnete proti stropu. Lahko si predstavljate, da segate po nečem. Če želite globlji razteg, lahko dvignete levo peto od tal.

Zamenjajte strani, tako da bo leva roka segala navzgor, desna peta pa bo dvignjena od tal.

Obe roki iztegnite proti stropu, nato pa pustite, da se roki premakneta navzdol in končata v začetnem položaju.

Za trenutek obstojite – po želji lahko zaprete oči in s pozornostjo preverite, kako se vaše telo zdaj počuti. Kaj čutite v predelih, ki ste jih premaknili?



Stranski izteg

Roki še enkrat iztegnite nad glavo, sklenite palca in ju pustite, da se premakneta v levo, desni bok pa premaknite v desno, tako da naredite stranski izteg.

Vrnite se na sredino in ponovite vajo na nasprotni strani.

Pustite, da roke padejo navzdol ob straneh telesa, nato pa se za trenutek zadržite in začutite učinek raztezanja.



Rotacija hrbtenice

Iz položaja gore lahko premaknete glavo tako, da pogled usmerite čez desno ramo, s čimer ustvarite majhno rotacijo v zgornjem delu hrbtenice.

Kolčni sklepi so še vedno usmerjeni naprej, prav tako kolena.

Zdaj lahko pustite, da prsni koš sledi glavi, tako da se rotacija hrbtenice poveča. Pri tem pa bodite pozorni na kolena; ta ne marajo, da jih zasučemo ali vrtimo. Če je le mogoče, naj bodo kolena v položaju, v katerem so še vedno usmerjena naprej.

Vrnite se v osrednji začetni položaj in se premaknite proti drugi strani, rotacijo pa izvajajte na nasprotno stran.

Vrnitev v položaj gore je vedno na voljo. Samo za trenutek obstanite in usmerite pozornost v svoje telo in telesne občutke, ki jih čutite po rotacijah.



Predklon

Od tu lahko glavo nagnete tako, da brada pade navzdol proti prsim, in nadaljujete gibanje tako, da se počasi nagibate navzdol.

Ko ne morete več naprej, pokrčite kolena, tako da končate v predklonu naprej, pri katerem se roke dotikajo tal. Kolena upogibajte toliko, kolikor je potrebno. Če to ni mogoče, lahko roke naslonite na stegna ali pa jih pustite, da visijo v zraku.

V tem položaju se lahko pojavi misel, kot je: "Nisem dovolj fleksibilen". Ne gre za to, da bi bili prožni. Gre za to, da v tem položaju začutite svoje telo in opazite misli, ki se lahko pojavijo. In če je le mogoče, jih opazujte, ne da bi jih obsojali.

Po kratkem času v tem položaju lahko začnete nežno raztezati noge, tako da na zadnjem delu nog začutite zgolj raztezanje.

Ko dosežete svojo mejo ali menite, da je to dovolj, lahko noge spet pokrčite. To naredite nekajkrat – raztezanje in upogibanje nog.

Gibanje lahko končate s pokrčenimi nogami in se počasi začnete premikati navzgor. Naj bo vaša glava težka in naj bo zadnja stvar, ki se postavi na svoje mesto.



Drevo

Stojite z vzporednima stopaloma v širini bokov.

Začutite stik s tlemi in preverite, kako stojite na stopalih.

Ali je desno stopalo bolj obremenjeno kot levo? Ali je večja teža na sprednjem delu stopala kot na petah? Ali je mogoče težo enakomerno porazdeliti na stopali ter na sprednji in zadnji del stopala?

Stojte in raziskujte, prenašajte težo z ene noge na drugo pa naprej in nazaj.

Zdaj lahko prenesete težo na desno stopalo in počasi dvignete levo stopalo od tal.

Levo stopalo postavite na desno nogo. Postavite jo lahko na različna mesta:

- na gleženj in z rahlo oporo s prsti na tleh;
- pod kolenom na goleno;
- nad kolenom na notranjo stran stegna.

Stopala ni priporočljivo postavljati na koleno, saj s tem pritiskate nanj, kar ni dobro.

Izberite mesto, ki vam bo predstavljalo primeren izziv, tako da se boste nekoliko preizkusili, vendar ne toliko, da bi se telo zategnilo in bi položaj postal pretežak.

Roke lahko naravno padajo ob strani, lahko se dlani srečajo pred prsnim košem ali pa roke iztegnete nad glavo.

Poiščite položaj, ki vam trenutno najbolj ustreza.

Ta položaj je vaja za ravnotežje. Ko stojite v tem položaju, lahko opazite, kako se telo nenehno prilagaja in kako se samo premika, da bi našlo ravnovesje.

Lahko gre za majhne premike, lahko pa tudi za večje prilagoditve, ko smo tik pred tem, da izgubimo ravnotežje.

Če izgubite ravnotežje, to ni nobena težava. Vedno je mogoče najti pot nazaj v položaj.

Zdaj izstopite iz položaja tako, da dvignjeno nogo položite na tla, da boste ponovno stali z vzpo-

rednima stopaloma v širini bokov.

Enako storite na nasprotni nogi.



Položaj gore

Položaje čuječega gibanja zaključimo tako, da se še enkrat postavimo v položaj gore.

Stojimo z vzporednima stopaloma v širini bokov.

Ali je mogoče težo enakomerno porazdeliti na desno in levo stopalo?

In podobno razporediti težo na sprednji in zadnji del stopala?

Kolena le rahlo pokrčite, da ne stojite na prekomerno iztegnjenih nogah, trtica pa naj kaže navzdol, kot da bi bila utež na konici trtice.

Roki naj visita ob straneh navzdol, dlani pa obrnite naprej.

Ramena lahko rahlo zavihate nazaj, da odprete prsni koš.

Vaša glava je na vrhu hrbtenice. Preučite, ali je mogoče glavo postaviti na sredino, tako da je ne nagnete na eno ali drugo stran. Lahko tudi potegnete brado rahlo navzdol proti prsnemu košu, tako da ustvarite dolg vrat.

Stojte v tem položaju in začutite stik s podlago, ki ima stik z tlemi in zemljo pod nami.

Občutite tudi vrh glave in nebo nad nami.

Ponovno lahko uporabite goro kot sliko tega, kako zdaj stojite z močjo in silo. Zemlja pod nami in nebo nad nami.

Stojte za trenutek.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Pregled telesa

Pregled telesa sledi neposredno po čuječem gibanju, brez refleksij.

Postopek

Enak opis kot 1. DAN (str. 57).

Smernice za izvajalca_ko programa

Ta jutranji program lahko zaključite s kratko refleksijo. Udeležence_ke prosite, naj si poiščejo partnerja. Vsak ima 5 minut časa, da reflektira, kaj je opazil pri jutranji praksi. Kaj so zaznali in občutili v telesu? Ali so opazili, kaj se je zgodilo z njihovo pozornostjo? Ali so se jim misli sprehajale? In ali so opazili misli ali občutke? Druga oseba samo posluša, ne da bi komentirala, pri tem pa uporablja enaka navodila, kot so bila predstavljena na 1. dan pri aktivnosti: Empatično poslušanje.

Vodja programa spremlja čas in udeležencem_kam pove, kdaj naj zamenjajo vloge.

Po partnerskih refleksijah je dobra priložnost, da izvajalec_ka dobi povratne informacije o tem, kaj in kako udeleženci_ke doživljajo med izvajanjem aktivnosti. To lahko storite v veliki skupini.

Pri poslušanju različnih izkušenj udeleženk_cev je pomembno, da ne ocenjujemo nobene izjave ali da jim dajemo občutek, da je bila aktivnost izvedena napačno. Izkušnje ne morete narediti narobe! Cilj je ugotoviti, kaj je dejansko prisotno, in ne priti do nekega določenega cilja.

Povratne informacije udeleženk_cev je dobro uporabiti kot odskočno desko za predstavitev teorije o čuječnosti.





Teorija

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Čuječnost

Um in pozornost želita biti v preteklosti in prihodnosti.

V nasprotju z drugimi živimi bitji človek veliko časa razmišlja o stvareh, ki niso resnične, in si jih predstavlja. Pravzaprav veliko časa preživi brez prisotnosti v sedanjem trenutku, v namišljenem svetu, bodisi ocenjuje preteklost, bodisi se pripravlja na prihodnost.

Vsak sedanji trenutek je sestavljen iz tega, kar zaznavajo naša čutila.

Telo je tu, dih je tu in čutila so prav tako. Ljudje imamo pet osnovnih čutil: dotik, vid, sluh, vonj in okus. V sedanjem trenutku so tudi občutki in misli, vendar nas ti pogosto oddaljijo od sedanjega trenutka.

Človeški um se ukvarja s tem, kar je bilo – s preteklostjo. Ocenjujmo in poskušajmo izboljšati stanje z vprašanji: "Kaj je bilo dobro?" ali "Kaj bi lahko naredil bolje?". To je zelo koristna in potrebna sposobnost.

Spominjamo se, se učimo ter uporabljamo svoje izkušnje, da postanemo modrejši in pridobimo nova znanja. Vendar se lahko misli o preteklosti spremenijo tudi v obžalovanje: "Če ne bi storil tega ... potem se to ne bi nikoli zgodilo", "Zakaj sem to rekel? To je bilo tako neumno." Lahko se popolnoma zapletemo v misli o tem, kaj bi lahko in kaj bi morali storiti oz. česa ne bi smeli storiti. Razmišljanje o preteklosti lahko vključuje tudi nostalgijo po tem, kako čudovito je bilo vse v starih dobrih časih. In čeprav so takšni spomini lahko vabljivi in mamljivi ter se v sedanjem trenutku počutimo zelo lepo, še vedno vsebujejo odpor proti temu, kar je dejansko tukaj, in so umik od resničnosti.

Človeški um se prav tako pogosto ukvarja s prihodnostjo. Načrtujemo in strukturiramo. Sposobni smo prenesti začasno nelagodje, če s tem dobimo drugačne možnosti in boljše življenje v prihodnosti. Izobražujemo se, da bi dobili službo, ki si jo želimo. Načrtujemo izlete, zabave in druge dogodke v korist sebi in drugim.

Misli o prihodnosti pa so lahko tudi zaskrbljujoče misli, na primer predstave o tem, da bo šlo kaj narobe, strah pred prihodnostjo, misli in scenariji o možnih nesrečah, ki bi se lahko zgodile.

Mark Twain naj bi dejal: "V življenju sem imel veliko skrbi, ki se večinoma nikoli niso zgodile." (<https://www.goodreads.com/quotes/201777-i-ve-had-a-lot-of-worries-in-my-life-most>) – ta citat natančno opisuje našo nagnjenost k zaskrbljenosti zaradi nečesa, za kar ne vemo, ali se bo uresničilo. Na podlagi predstav in domišljije si ustvarjamo veliko nelagodja.

Sposobnost ljudi, da si predstavljajo stvari, ki jih ni, je po eni strani dar in sposobnost, ki nam je omogočila, da smo se kot vrsta razvili; po drugi strani pa v naša življenja vnaša tesnobo, skrb in obžalovanje. Pogosto ta sposobnost naše pozornosti, da potuje naprej in nazaj v času, zasenči to, kar se dejansko dogaja v resničnosti, v kateri smo zdaj.

S tavajočim umom smo prejeli darilo, ki nam omogoča razvoj, vendar ima temno plat in ceno na čustveni ravni – vsaj če dopustimo, da naš um ostane netreniran in se tega ne zaveda.

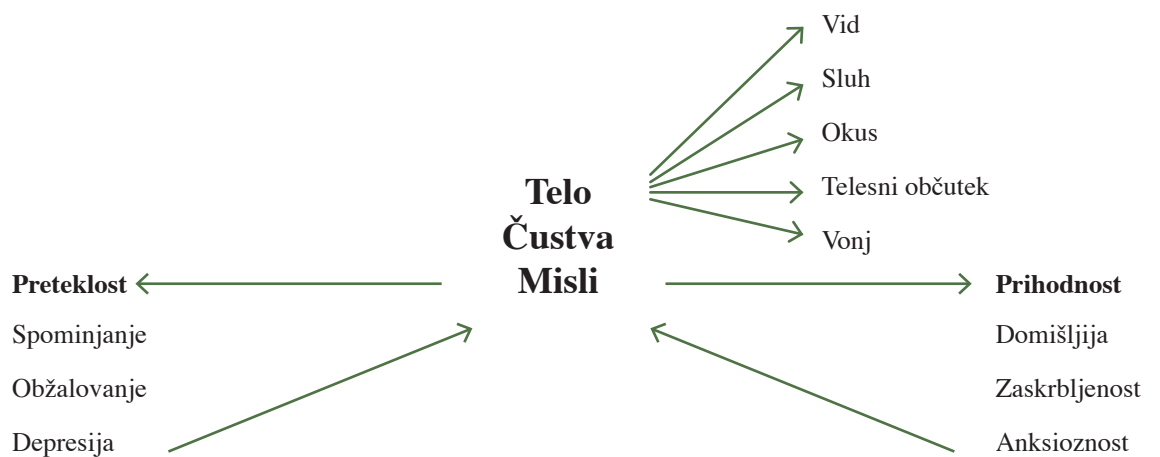
Bistvo mnogih starejših modrosti je, da je sreča v sposobnosti biti prisoten v tem trenutku. Čuječnost je podoben sodoben način za usposabljanje uma, da je prisoten tukaj in zdaj. Hkrati

pa tradicija čuječnosti pri razvoju metod uporablja najnovejša znanja, znanstvene raziskave in kritično razmišljanje.

Vadba čuječnosti pomeni zavedanje vsega, kar je tukaj. Kabat-Zinn, J. (2018), jo opredeljuje kot:

»Zavest, ki se poraja z namensko pozornostjo v sedanjem trenutku, brez presojanja, v službi samorazumevanja, modrosti in sočutja. Ko izvajamo prakse čuječnosti, kot sta pregled telesa in joga, vadimo prisotnost, sprejemanje ter razumevanje sebe in drugih. Zdi se, da vadimo le samozavedanje in samouravnavanje, vendar dejansko s spoznavanjem in sprejemanjem sebe ter deljenjem misli in izkušenj o teh praksah pridobivamo tudi razumevanje in sprejemanje drugih. Spoznamo, da imamo skupne eksistencialne potrebe.«

Sedanjest



Pomen ohranjanja navzočnosti

V študiji Univerze Harvard (Killingsworth idr., 2010) je bila preverjena povezava med dobrim počutjem in prisotnostjo. Raziskovalci so želeli raziskati, kako pogosto človekov um tava, h kakšnim temam se nagiba ter kakšen vpliv ima to tavanje na doživljanje sreče, veselja in zadovoljstva pri ljudeh.

Da bi to raziskali, so raziskovalci razvili aplikacijo, ki je ob naključnih urah dneva stopila v stik z udeleženci_kami poskusa in jim zastavila nekaj vprašanj, nato pa odgovore zbrala v podatkovni zbirki.

Udeležence_ke so na primer vprašali: "Kako se počutite zdaj?", na lestvici od 0 (zelo slabo) do 100 (zelo dobro). Prav tako so jih vprašali: "Kaj počnete zdaj?". Za odgovor na to vprašanje so lahko izbrali eno od 22 dejavnosti. Naslednje vprašanje se je glasilo: "Ali razmišljate o čem drugem kot o tem, kar počnete zdaj?". Udeleženci_ke so imeli na voljo štiri možnosti: 1) ne 2) da, nekaj prijetnega 3) da, nekaj nevtralnega 4) da, nekaj neprijetnega.

Ko so raziskovalci analizirali odgovore, so ugotovili, da človek v mislih tava približno 50 % časa. Kar pomeni, da 50 % svojega življenja nismo prisotni v dejanskem trenutku, tukaj in zdaj.

Poleg tega so ugotovili, da so se udeleženci_ke počutili manj srečne, vesele in zadovoljne, ko so jim misli begale. To je veljalo za vse dejavnosti, tudi tiste, ki jih običajno ne povezujemo z zadovoljstvom in veseljem. Poleg tega so raziskovalci ugotovili, da udeleženci_ke niso bili bolj zadovoljni, kadar je njihova pozornost uhajala k pozitivnim stvarim, v primerjavi s prisotnostjo v trenutku, ko so bili pozorni na dejavnost, s katero so se ukvarjali. Jasno je, da so se počutili slabše, ko so razmišljali o neprijetnih ali nevtralnih stvareh, namesto da bi bili prisotni v trenutku.

Sklepna ugotovitev tega članka je bila, da obstaja povezava med prisotnostjo in zadovoljstvom v življenju. Bolj srečni in zadovoljni ste, če ste prisotni in se ukvarjate s tem, kar počnete – ne glede na to, ali dejavnost ocenjujete kot prijetno ali neprijetno.

Trening usmerjene pozornosti

Dobra novica je, da se je mogoče naučiti biti prisoten in kako osredotočiti svojo pozornost na sedanji trenutek. Mogoče je trenirati dobro počutje ter izboljšati doživljanje veselja in zadovoljstva.

Odnosi

Sposobnost biti prisoten vpliva tudi na naše odnose ter na naše doživljanje, kako nas drugi ljudje spoznavajo in vidijo. Morda prepoznate izkušnjo, ko prijatelju poveste o nečem, česar se veselite, in dobite odgovor – ne bodi preveč vesel, lahko gre kaj narobe ali se ne bo zgodilo – in potem boste razočarani. Ali pa vas bodo vprašali: "Ali si že razmišljal o tem ali onem? Spomnim se, da sem nekoč doživel ... in to je bilo res neprijetno, pazi, da ne boš naredil enako". Vsekakor je to rečeno z najboljšim namenom, da bi vas obvarovali pred razočaranjem, vendar v tem primeru do pravega srečanja med dvema osebama preprosto ne pride. Oseba, ki se odziva, je ujeta v lastne misli o prihodnosti in preteklosti in v odnosu ni prisotna v tem trenutku. Prva oseba je želela le deliti nekaj, kar jo je razveselilo, vendar se je znašla v situaciji, ko ni bila slišana ali razumljena.

Druga situacija je, da prijatelju poveste, da vas nekaj skrbi. Prijatelj v trenutku spremeni temo na nekaj, kar je doživel sam, ali morda celo na kakšno drugo osebo, ki jo pozna in ki je doživela

isto, le malo hujše od tega, kar ste povedali. V tem primeru prijatelja ujamejo asociacije, misli o preteklosti ali nekaj, kar je slišal ali doživel sam – in vaša lastna izkušnja izgine. To ima posledice za odnos in srečanje, ki se odvija prav v tem trenutku. Težko se je srečati, če niste prisotni skupaj.

Učenje

Sposobnost ohranjanja pozornosti in osredotočenosti na določeno stvar vpliva na vaš način učenja. Pridobivanje novega znanja zahteva osredotočeno pozornost in nove spretnosti. Vzdrževanje osredotočene pozornosti pa je lahko zelo težavno. Morda se spomnite situacij iz svojega študija in izobraževanja, ko je učitelj_ica nenadoma rekel_la nekaj, kar se je zdelo popolnoma nepovezano. Niste imeli pojma, kakšna je bila tema ali kaj je bilo pravkar povedano. Vaša pozornost je uhajala in bila na vseh mogočih krajih, ne le v učilnici. Če se ne morete spomniti kakšne svoje situacije, jo boste morda prepoznali kot učitelj_ica z otroki, ki zelo težko usmerjajo svojo pozornost. Težko se je česa naučiti, če ne morete osredotočiti svoje pozornosti.

Vsaka učna situacija vsebuje elemente nelagodja in frustracij. Učenje zahteva premikanje z enega mesta na drugega, opravljanje nečesa, česar ne obvladate takoj, in to lahko povzroči frustracijo. V človeški naravi je, da se želimo oddaljiti od tistega, kar se nam zdi neprijetno, in da nas privlači ter iščemo v smeri užitka in zadovoljstva. To velja tudi za učence. Frustrirajoče je na primer učenje nečesa težkega, pisanje esejev in izvajanje predstavitev. V procesu učenja je pomembno, da znamo sprejeti težave in neprijetne občutke. To, kar počnete, je morda nekoliko težavno, ne veste natančno, kaj storiti, in obstaja veliko priložnosti za motnje, ki nas odvrnejo od neprijetnih občutkov. To je lahko opravljanje nečesa drugega, na primer čiščenje, prehranjevanje, brskanje po internetu, lahko pa je tudi pritoževanje nad nalogo in tako naprej. To je strategija, kako se odmakniti od neprijetnosti in se premakniti k nečemu, kar lahko nemudoma uravna ta neprijeten občutek. Težava je v tem, da se s tem uravnavanjem pozornost odmakne od procesa učenja in od opravljanja naloge.

Reševanje naloge zahteva, da se znamo osredotočiti in hkrati prilagoditi ter ostati pri tem, kar nam je neprijetno.

To je nekaj, kar moramo trenirati!



Čas namenjen izvajanju
7 minut

Film o empatični radovednosti

Film je na voljo na zahtevo pri nacionalnih ekipah.

Za izhodišče empatične radovednosti vam predlagamo ogled filma.

Po ogledu filma naj izvajalec_ka programa podrobneje opiše koncept empatične radovednosti. Spodaj je teoretično besedilo, ki ga lahko izvajalec_ka programa uporabi pri predstavitvi koncepta.



Teorija

Čas namenjen izvajanju
10 minut

Pristopanje k drugim z empatično radovednostjo

V programu se koncept empatične radovednosti uporablja kot orodje za boljše razumevanje drugih v družbi in v razredu. Programi, namenjeni sprejemanju raznolikosti, imajo koristi od tesnega navezovanja na prevzemanje perspektiv in empatično skrb (Miklikowska, 2018). Empatična radovednost je lahko usmerjena v nas same, v ljudi v naši bližini ali v ljudi, ki jih še ne poznamo. Empatična radovednost pomeni zanimanje za osebo, s katero se pogovarjamo, kar vključuje tudi nas same, pomeni tudi, da se nihče ne počuti neumnega, majhnega ali da je njegovo razmišljanje kakor koli napačno.

V tem programu nas navdihuje delo švedskega raziskovalca in učitelja Mattssona, ki želi, da bi se v razredu otroci z zelo različnimi mnenji lahko srečali brez groženj in maščevanja. To teoretično ozadje temelji na njegovem delu in razmišljanju o empatični radovednosti. Mattssonovo izhodišče je, da empatija pomeni poistovetenje s potrebami drugih ljudi, in sicer tako, da jih poskušamo razumeti (Mattsson, 2019). Drugi vidik je, da je vse naše delovanje kontekstualizirano in da izkušnje, ki jih nosimo s seboj, izhajajo iz naših predhodnih izkušenj. Kaj se zgodi v neki situaciji, je odvisno od tega, katere izkušnje ljudje prinesejo v ta kontekst in kako v njem delujejo, kar pomeni, da kontekst ni statičen (Säljö, 2008). Spreminjanje zavedanja vedno zahteva čas (Mattsson, 2019) in čas je pomemben, ko govorimo o empatični radovednosti.

Eden od primerov pomembnosti časa v razredu je ponujanje priložnosti za samorefleksijo v konfliktnih situacijah v razredu, da se umirimo in si vzamemo čas za razmislek o svoji vlogi in vlogi drugih v situaciji. Mattsson (2019) meni, da je najboljša zaščita demokracije krepitev svobode izražanja, pravic manjšin in neodvisnosti sodstva. Po njegovem mnenju je učilnica dober prostor za pogovor o spornih vprašanjih, saj je današnja učilnica jutrišnja družba in vse, česar ne moremo obvladati v učilnici, bo težko obvladati tudi v jutrišnji družbi. Šola in pogovori v razredu lahko dajo ljudem z zelo različnimi mnenji priložnost, da se srečajo in razpravljajo brez groženj ali povračilnih ukrepov.

Vendar pa morajo biti za uspeh teh pogovorov po mnenju Mattssona (2019) izpolnjeni nekateri osnovni pogoji: **Razlikovati moramo med debato in pogovorom.** Cilj debate ni reševanje konflikta, temveč merjenje, kdo je v konfliktu najmočnejši. Pogovor je usmerjen v to, da poskušamo razrešiti protislovja in se medsebojno razumeti. Vsakič, ko se vključite v pogovor, ne da bi ob tem pomislili tudi na to, da se morda motite, je že vnaprej določeno, kako želite, da se pogovor konča. Postal bo bitka za zmago, v ospredju pa bo podajanje argumentov.

Pozitiven razvoj je mogoč le, če se zavedate, da se lahko motite, in ste popolnoma pripravljeni razumeti najboljše argumente druge osebe. Vedno zagovarjamo to, kar smo. Če nekdo sliši "ne bi smel tako razmišljati" ali "ne bi smel tega početi", lahko to doživi kot napad, zato se bo odzval tako, da bo branil to, kar je bilo rečeno ali storjeno. Empatična radovednost je prav nasprotje napadu. Gre za zanimanje za osebo, s katero se pogovarjamo, ne pa za to, da bi se nekdo počutil neumnega, majhnega ali da je njegovo razmišljanje napačno. "Iskreno me zanima, kaj je namesto tega pomembno zate, in sem empatičen."

Prepovedanih tem za pogovor ni, vendar obstajajo nekatere omejitve glede tega, kaj se lahko govori. Kar je prepovedano povedati v družbi, je prepovedano tudi v razredu. Vse, kar je izrečeno, ne sme biti izrečeno z namenom, da bi koga razburili, užalili ali razžalostili. V tem primeru je pomembno razlikovati med tem, da rečemo nekaj, kar se lahko razume kot žaljivo, in tem, da rečemo nekaj z namenom, da bi nekoga užalili. Pomembno je premisliti, preden kar koli rečete, ali je to, kar nameravate povedati, prijazno ali bo koga prizadelo? Ali je to res ali pa je to nekaj, kar je bilo izrečeno samo zato, da bi zmagali v razpravi? In ali je to, kar boste povedali, pomembno? "Izogibanje temu, da bi se naredili velike na račun majhnosti nekoga drugega, pomeni biti prijazen." (Mattsson, 2019)

Možna vprašanja za razpravo:

- Kako lahko po vašem mnenju vadba empatične radovednosti prispeva k varnemu in vključujočemu okolju v razredu?
- Mattsson trdi, da je razred dober kraj za pogovor o spornih vprašanjih, saj je današnji razred jutrišnja družba in vse, česar ne moremo obravnavati v razredu, bo težko obravnavati v jutrišnji družbi. Kaj menite o tem?



Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Empatično poslušanje 2

Utemeljitev in ozadje

To je druga aktivnost v okviru treninga empatičnega poslušanja. Utemeljitev je enaka kot pri prvi vaji.

Tej vaji je dodan nov element, in sicer, da poslušalec_ka ponovi, kar govornik_ca pove. To je način podajanja potrditve tega, kar je bilo povedano. Govorcu_ki daje priložnost, da se zave, kaj dejansko govori, in s pomočjo te povratne informacije razdela in prilagodi, kaj je treba povedati. Če slišite nekoga, ki ponavlja vaše besede, postanejo resnične na nov način, če slišite nekoga drugega, ki govori vaše besede, to naredi razliko. Morda bodo razumljene ali interpretirane na način, ki ni bil v vašem namenu.

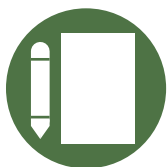
Za poslušalca_ko ponavljanje pomeni, da se osredotoči na povedano in zaupa procesu aktivnosti, tako da to, kar si zapomni, in to, kar je bilo povedano, postane novo izhodišče za raziskovanje. Hkrati se poslušalec_ka trudi ponoviti brez interpretacije, čim bolj nevtralnno in čim bližje temu, kar je bilo dejansko povedano.

Kot taka je ta aktivnosti komunikacijska vaja, ki je povezana in deluje s tradicionalnim komunikacijskim modelom, saj s ponavljanjem povedanega deluje tako, da ne pride do šuma v komunikaciji. Gre za način zagotavljanja, da sta povedano in slišano med seboj povsem enaka.



Cilji

- Krepitev in razvoj socialnih in čustvenih kompetenc: samozavedanje, samouravnavanje, socialno zavedanje, odnosne spretnosti in zavedanje raznolikosti
- Krepitev in razvoj odnosne kompetentnosti
- Spoznavanje koncepta empatične radovednosti
- Vaditi empatično radovednost z dialogom in praktičnimi vajami
- Spoznavanje načina izražanja z uporabo osebnega jezika
- Razumevanje razlike med osebnim jezikom in analitičnim, ocenjevalnim jezikom
- Razvijanje empatične radovednosti z vadbo empatičnega poslušanja in postavljanjem empatičnih vprašanj, z namenom razumevanja perspektiv drugih
- Izmenjava dobrih praks in razpravljanje o izzivih s kolegi_cami učitelji_cami in izvajalci_kami programa.



Pripomočki

Brez.



Postopek

Poiščite partnerja_ico. Odločite se, kdo je A in kdo B.

Če želite, se lahko postavite v položaj, v katerem sta vaši rami poravnani in gledata v nasprotni smeri, vendar lahko še vedno pogledate drug drugega.

Prvi krog – 5 minut

A govori in razmišlja o tem vprašanju: **Kdaj se mi zdi moje delo zadovoljivo in smiselno?**

To je refleksija, pri kateri se pogovarjamo o vsem, kar nam pride na misel. Ni pravil za kakršen koli poseben način odgovora na vprašanje. Zavedajte se, da lahko poveste le tisto, kar se vam zdi prav, da delite, nikakor niste prisiljeni povedati ničesar. Če pridete do točke, ko nimate več kaj povedati, lahko preprosto sedite v tišini. Morda se bo čez nekaj časa pojavilo še kaj drugega, morda ne.

B samo posluša. Ne komentira, ne prekinja, ne pomaga drugi osebi z vprašanji, če A molči. Samo posluša. B lahko pokaže zanimanje in da jasno vedeti, da posluša, vendar ne z besedami.

Drugi krog – 3 minute

B ponovi, kar je pravkar povedal A, čim bolj podobno tistemu, kar je bilo dejansko povedano. Naloga B-ja je ponoviti povedano na kar se da nevtralen način in brez interpretacij. Hkrati mora zaupati, da je pomembno tisto, kar si je zapomnil. Ni pomembno, če je kaj izpuščeno ali da je nekaj morda napačno razumljeno. Aktivnost je ponoviti slišano, kar morda ne bo povsem enako tistemu, kar je bilo povedano.

A posluša, ne da bi komentiral, tudi če je B nekaj narobe razumel.

Tretji krog – 3 minute

Nato A ponovno govori in razmišlja o vprašanju: **Kdaj se mi zdi moje delo zadovoljivo in smiselno?** Morda je treba kaj popraviti, morda se je med poslušanjem pojavilo nekaj novih spoznanj in je potrebna kakšna dopolnitev.

Vodja programa opazuje čas. Po treh krogih A in B zamenjata vlogi in v novih vlogah izvedeta vse tri kroge aktivnosti.

Nadaljujte v veliki skupini, pri čemer skupini pustite znotraj aktivnosti prostor za refleksijo in povratne informacije sodelujočih.

Izvajalec_ka lahko postavlja vprašanja, kot so:

- Kaj ste opazili, ko ste govorili, ne da bi vas kdo prekinil?
- Kakšen je bil občutek, ko ste samo poslušali?
- Kaj ste opazili, ko je vaš partner ponovil, kar ste pravkar povedali?
- Kako ste doživljali vrzeli v tišini, če so se pojavile?

Smernice za izvajalca_ko programa

Potem ko sta oba partnerja govorila in poslušala, je dobro dati udeležencem_kam čas za sproščeno refleksijo in pogovor brez posebnega okvira.



Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Vadba čuječnosti v sedečem položaju

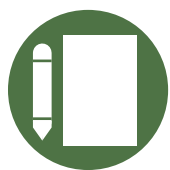
Utemeljitev in ozadje

Ta aktivnost je vadba čuječnosti in se navezuje na predhodno predstavljeno teorijo o čuječnosti ter razloge za vadbo prisotnosti.



Cilji

- Krepitev in razvoj samozavedanja in samouravnavanja
- Spoznavanje načina izražanja z uporabo osebnega jezika
- Razumevanje razlike med osebnim jezikom in analitičnim, ocenjevalnim jezikom
- Opazovati, kaj je prisotno v telesu in umu
- Spoznavanje različnih pristopov, kako se uravnavati, ko smo pod pritiskom
- Preusmeritev pozornosti z misli in miselnih dejavnosti na telo in občutke



Pripomočki

Nekaj, na čemer lahko sedite.



Postopek

Na stolu se usedite čim bolj udobno in v vzravnem položaju. Vzemite si čas.

Svoj položaj lahko prilagajate in se po potrebi malce premaknete.

Preizkusite, ali se lahko udobno namestite v sedečem položaju, v katerem sedite vzravnano in ste hkrati sproščeni. To je nekje med sesedanjem in napetostjo.

Lahko se ozrete naokoli in se seznanite s prostorom, v katerem se nahajamo. Ne da bi gledali neposredno druge osebe, prepoznajte, da so tam. Niste sami.

Pozorni ste lahko tudi na zvoke, ki vas dosežejo.

Preprosto opazujte, kaj je pravzaprav zdaj tukaj.

Če se počutite dobro, lahko zaprete oči. Z zaprtimi očmi lahko nekoliko lažje usmerite pozornost.

Lahko imate tudi odprte oči, a če to storite, naj vaš pogled počiva pred vami.

Začnite tako, da opazujete, kako sedite.

Opazujte, kako vas podpira stol. Začutite stik med zadnjico in sedežem ... in kako vas stol podpira na zadnji strani stegen ... morda podpira spodnji del hrbta ...

Zdaj lahko pozornost usmerite na stopala. Opazujte fizične občutke v stopalih: ali so hladna,

topla ali vas kaj žgečka ali kaj drugega? Občutimo lahko tudi stik s tlemi in morda tudi nogavice na stopalu ali čevlje.

Opazujte tudi, kako so vaša stopala postavljena drug glede na drugega.

Ali sta daleč narazen ali se dotikata drug drugega?

Zdaj se osredotočite na gležnje in spodnji del nog. Začutite kolena in stegna.

Če lahko, razširite polje zavedanja na celoten spodnji del telesa: zadnjico, boke, noge in stopala.

Za trenutek sedite s pozornostjo na spodnjem delu telesa. Morda boste začutili težo svojega telesa na stolu in navzdol proti tlom ... občutek prizemljenosti.

Zdaj lahko pozornost preusmerite na hrbtenico v središču telesa. Hrbtenica vas drži pokonci in se skozi vaše telo dviga proti stropu.

Začnite s spremljanjem hrbtenice od konice trtice navzgor po telesu do zadnjega vratnega vretenca, ki se nahaja na sredini glave med čeljustnimi sklepi.

Občutenje hrbtenice je lahko nekoliko bolj abstraktno – če ničesar ne čutite, ne skrbite. Preprosto dovolite, da se vaša pozornost premika od skrajnega spodnjega dela telesa do sredine glave.

Zdaj lahko pozornost preusmerite na svoje dihanje. Dihanja vam ni treba spreminjati, preprosto ga opazujte ... vdih in izdih. Opazujte, kako dihanje premika vaše telo.

Izberete lahko mesto na telesu, kjer se boste osredotočili na dihanje.

Morda je to mesto pod nosom – zrak vstopa in izstopa. Lahko je to trebuh, prsni koš ali katero koli drugo mesto, ki vam ustreza.

Včasih, ko se osredotočite na vdih in izdih, lahko to sproži neprijeten občutek, včasih se lahko počutite nelagodno in celo težko dihate. Če to čutite, je to izkušnja, ki si jo delite z mnogimi drugimi.

Če se počutite v redu, lahko radovedno preučite občutek, ki se pojavi. Če postane premočan ali preveč neprijeten, lahko vedno preusmerite pozornost na stopala in spodnji del telesa. Lahko pa odprete oči in se osredotočite na vizualne ali zvočne čute: kaj vidite in kaj slišite.

V nasprotnem primeru preprosto pustite svojo pozornost mirujočo in osredotočeno na dihanje.

Ko ugotovite, da vaša pozornost uhaja, jo ponovno usmerite v dihanje. To, da um tava, ni nobena napaka.

Ko sedimo v tišini in ne počnemo ničesar, nastane prostor, kjer naše misli začnejo načrtovati ali ocenjevati situacije, v katerih smo se znašli.

Vadimo lahko odkrivanje tavajočega uma in svojo pozornost vedno znova usmerjamo v trenutek, na dihanje.

Preučujete lahko tudi kakovost dihanja – ne kot oceno –, temveč kot zaznavo tega, kako doživljate dihanje. Ali je hitro ali počasno? Globoko ali površno? Kakšen je ritem? Ali se med sedenjem spreminja?

Kje v telesu najbolj jasno čutite dih?

Če se počutite v redu, lahko nekajkrat globlje vdihneta, raztegnete telo in počasi odprete oči.



Smernice za izvajalca_ko programa

To navodilo je primer vodenja sedeče meditacije. Kot vedno uporabite svoje besede in svoj lasten tempo. Pri tej aktivnosti je pomembno, da se naučimo osredotočiti pozornost in ozavestiti spodnji del telesa, stopala, in stik s tlemi ter dihanje.

Po tovrstnih vajah čuječnosti je vedno mogoče, da udeleženci_ke reflektirajo, kaj so med vajo opazili. To storite v parih ali v skupinah po tri osebe.

Vprašanja za refleksijo so lahko naslednja:

- Kaj ste opazili pri tej vaji? Če je mogoče, ostanite pri občutkih in se izogibajte ocenjevanju: to je bilo lepo, to je bilo neprijetno itd.
- Ali ste opazili kakšne spremembe v svojem telesu ali mislih?
- Ali ste opazili, da so vaše misli tavale?
- Ali ste opazili kakšno vrednotenje ali obsojanje?

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

10 minut

Stopanje na stol

Utemeljitev in ozadje

Ta aktivnost je vaja za menjavo prestave ali možganski premor. Sledi kosilu, da se skupina zbere po odmoru. Ta aktivnost deluje tako, da spremeni raven energije z izvajanjem nečesa zelo energičnega in nato zelo umirjenega.

Z njo vadite svojo sposobnost namernega menjavanja prestav kot načina uravnavanja sebe. Iz visoke stopnje vznemirjenosti v nižjo – ali obratno.

To je tudi aktivnost, ki jo lahko uporabimo pri delu s pozornostjo. Pri tem se lahko zavedamo, kaj se dogaja, ko smo v visoki, in kaj, ko smo v nižji stopnji vznemirjenja.

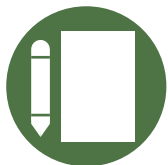
To je tudi primer aktivnosti, ki jo lahko učitelj_i_ce uporabijo v svojih učilnicah.

Kadar jo izvajamo z otroki, ustreza njihovi potrebi po gibanju in občutku nemira, ki ga imajo nekateri. To se zgodi v prvem delu aktivnosti, ko se srčni utrip dvigne in začnete uporabljati svoje telo. V zadnjih dveh delih se energija ponovno zbere, in sicer jo izvajamo počasi, nato pa jo izvajamo počasi in hkrati z zaprtimi očmi. To nam omogoča, da doživimo kaos in hrup, nato pa se uravnamo in zberemo pozornost.



Cilji

- Krepite in razvijati samozavedanje, samouravnavanje in socialno zavedanje
- Opazovati, kaj je prisotno v telesu in umu
- Spoznati različne pristope, kako se uravnovati
- Izmenjava dobrih praks in razpravljanje o izzivih s kolegi_cami učitelj_i_cami in izvajalci_kami programa.



Pripomočki

Stol.



Postopek

Ta aktivnost obsega tri kroge.

Prvi krog (1 minuta)

Postavite se pred stol. Vaša naloga je, da se v naslednji minuti čim večkrat povzpnete na stol in se spustite nazaj na tla.

Drugi krog (1 minuta)

Nato naredite samo eno serijo – enkrat se postavite na stol in se spustite nazaj na tla – kar traja celo minuto, pri čemer morate biti ves čas v gibanju. To pomeni, da morate vse delati zelo počasi.

Tretji krog (1 minuta)

Sedaj ponovite 2. krog z zaprtimi očmi in ponovno porabite celotno minuto za samo eno serijo. Izvajalec_ka je odgovoren_na za spremljanje časa in se lahko oglasi po 30 sekundah ter ponovno po 45 sekundah.

Refleksija v parih (2–3 minute)

Kaj ste opazili v svojem telesu in mislih med to aktivnostjo? Kako je hitrost vplivala na vas?

.....

Smernice za izvajalca_ko programa

Pri tej aktivnosti je dobro ponuditi nekaj različnih možnosti. Če se želite s stola brez plezanja premikati gor in dol, lahko to storite iz sedečega položaja, ali celo iz ležečega, v stoječi položaj.

Pomembno je tudi vedeti, da je lahko zapiranje oči za nekatere ljudi zelo provokativno in lahko povzroči tesnobo. Pri vodenju povejte, da je vedno mogoče odpreti oči, če je to potrebno.



Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

1 ura

Refleksija o moji organizaciji in razredu

Utemeljitev in ozadje

Ta aktivnost je bila uporabljena tudi v prejšnjem programu ROKA v ROKI. Opis je zelo podoben izvirniku, le nekateri deli so bili podrobneje razčlenjeni in nekoliko spremenjeni.

Aktivnost je sestavljena iz dveh delov, oba sta opisana spodaj.

Hildebrandt in Stubberup (2012) v knjigi *Trajnostno vodenje – vodenje iz srca* opisujeta, kako možgani oblikujejo miselne modele, ki ustvarjajo vzorce vedenja. Miselni modeli so posplošitve, so vzorci, ki temeljijo na ponavljajočih se izkušnjah, in so tesno povezani z našim spominom. Modeli nam pomagajo organizirati vse impulze, ki jih dobimo iz naših čutil. Med impulzi pa tudi razlikujejo, saj vidijo tiste impulze, ki ustrezajo izdelanim vzorcem. To imenujemo prepoznavanje vzorcev. To pomeni, da so vsi impulzi organizirani v poseben, individualno ustvarjen vzorec, ki so ga ustvarili življenje in izkušnje posameznika_ce. Svet doživljamo skozi individualno oblikovana očala. Na tej podlagi Hildebrandt in Stubberup trdita, da je resničnost ustvarjena v vsaki posamezni biološki enoti. "Realnost je odvisna od opazovalca" (str. 127). Naše resničnosti ni mogoče opredeliti kot enoznačne resnice, saj resničnost vidimo z različnih zornih kotov.

Med drugim gre pri razvijanju socialnih in čustvenih kompetenc ter zavedanju raznolikosti za zavedanje lastne resničnosti in njeno ozaveščanje, hkrati pa tudi za razumevanje, da smo si različni. Za trenutek sprejmemo perspektivo druge osebe in absorbiramo razlike. Po Hildebrandtu in Stubberupu to zahteva sposobnost informiranja in komuniciranja ter sposobnost zaznavanja druge osebe. Miselni modeli so konstruirani, kar pomeni, da niso trdni in da se lahko spreminjajo.

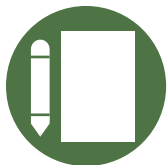
Sprememba zahteva zavedanje. Preden lahko spremenite svoj miselni model, se ga morate zavedati. V naslednji aktivnosti bomo v praksi izpostavili miselne modele, da bi bolje razumeli, kaj se dogaja v naših različnih organizacijah. Prikaže vire in težave v določeni organizaciji glede na socialne in čustvene kompetence ter zavedanje raznolikosti. Ozavešča strukture, vzorce in navade našega načina gledanja na kulturo v organizaciji. Njen namen je pokazati, da je naš način presojanja tako pozitivnih kot negativnih stvari obarvan oziroma določen z našimi miselnimi modeli. To pomeni, da pozitivne in negativne izjave niso trdne, temveč so spremenljive. Del programa pri tej aktivnosti je zavedanje te spremenljivosti in posledično urjenje sposobnosti hkratnega zadrževanja tako pozitivnih kot negativnih podob in področij.



Cilji

- Krepitev in razvoj socialnih in čustvenih kompetenc: samozavedanje, samouravnavanje, socialno zavedanje, odnosne spretnosti, odgovorno sprejemanje odločitev in zavedanje o raznolikosti
- Krepitev in razvoj odnosne kompetentnosti
- Spoznavanje načina izražanja z uporabo osebnega jezika
- Raziskovanje različnih stališč s pomočjo dialoga in praktičnih vaj
- Razvijanje empatične radovednosti z vadbo empatičnega poslušanja in postavljanjem empatičnih vprašanj, z namenom razumevanja perspektiv drugih

- Uporabiti znanje o samozavedanju pri razumevanju povezave med seboj in drugimi
- Ozavestiti, kako lastno stanje vpliva na odnose z drugimi ljudmi
- Uporaba informacij na podlagi zavedanja sedanjega stanja za bolj zavestne odločitve
- Odkriti in razviti zavedanje o lastnih stališčih, vrednotah in predsodkih v zvezi z raznolikostjo ter o tem, kako ti lahko vplivajo na sprejemanje raznolikosti v razredu



Pripomočki

Papir in pisalo.



Postopek

Namen te aktivnosti je razjasniti, kako vrednote vplivajo na naš način videnja in odnosa do drugih ljudi. Vsi imamo vrednote, pri čemer so nekatere vrednote zelo eksplicitne, druge pa bolj implicitne. Včasih lahko vrednote dojemamo kot univerzalne resnice, kot nekaj, česar ni mogoče spremeniti. Vrednote lahko postanejo zelo jasne, ko srečamo nekoga, ki ima drugačne vrednote od naših – ljudje, ki živijo po drugačnih pravilih in ki se jim zdijo pomembne druge stvari. Večinoma se takšnim ljudem izogibamo in tvorimo skupine z ljudmi, ki so nam podobni. Vendar pa se v organizaciji, kot je šola, ni vedno mogoče izogniti ljudem z drugačnimi vrednotami. Kaj se zgodi, ko se kot učitelj_ice v razredu srečamo z drugačnimi vrednotami? Kaj se zgodi z našo odnosno kompetentnostjo, ko pri otroku srečamo vrednote, ki nas odbijajo?

Prvi korak je, da se zavedamo svojih vrednot. Moramo si jih priznati in razumeti, da niso univerzalne, temveč jih ustvarjata življenje in kultura, v katero smo vpeti.

1. del (30 minut)

Najprej bomo obravnavali šolo, v kateri delate, ter implicitne in eksplicitne vrednote, povezane s to organizacijo.

Refleksija (5 minut)

Na list papirja zapišite vse možne stvari, ki so značilne za vašo šolo – tisto, kar deluje dobro, in tisto, kar ni tako dobro, kaj vam je všeč in kaj ne. Osredotočite se na šolo kot organizacijo. To pomeni splošni pogled na šolo. Kakšna je kultura na šoli? Kakšen je odnos med vodstvom in zaposlenimi? Katere vrste sposobnosti in osebnosti so visoko cenjene? Katere vrednote so na vaši šoli eksplicitne in katere implicitne? Katere so pozitivne in negativne, majhne in večje stvari?

Nekateri primeri eksplicitnih vrednot v organizacijah so lahko prilagodljivost, ustvarjalnost in sprejemanje raznolikosti. Nekateri primeri implicitnih vrednot so lahko določena vrsta humorja ali pristajanje na vse, kar se od nas zahteva.

Zbiranje izjav v skupine – 2 minuti

Izberite 2 negativni in 2 pozitivni izjavi – 3 minute

Zdaj si oglejte, kaj ste napisali, in izberite dve najpomembnejši negativni ter dve najpomembnejši pozitivni trditvi. Izberite tiste, ki izražajo vaša najmočnejša čustva. Okoli svojih štirih izjav narišite krog ali pa jih zberite skupaj tako, da jih ponovno napišete na papir.

Nekaj časa premišlujte o svojih štirih izjavah. Osredotočite se na vsako izjavo posebej. Kaj vam pomenijo? Kaj je bistvo problema ali vira? Kako prepoznate problem ali vir?

Izberite eno izmed negativnih in eno izmed pozitivnih trditev ter poiščite konkretno situacijo, v kateri je bila ta izjava aktivna, torej situacijo, v kateri se je ta vidik dejansko zgodil.

Spomnite se situacije. Kaj je bilo takrat prisotno? Katera razpoloženja so se pojavila? Katere misli in kakšni telesni občutki so vas preplavili?

Kateri so znaki, na podlagi katerih ste prepoznali težavo ali vir? Ali to morda čutite v svojem telesu? Ali prepoznate kakšne posebne občutke? Ali posebne misli?

Skupine po tri – 15 minut

Predstavite svoje izjave s težavami in viri. Vsak_a udeleženec_ka v skupini ima 3 minute časa za refleksijo. Kot vedno je pomembno, da poveste le tiste stvari, ki se vam zdijo primerne. Zavedajte se svojih meja, in če česa ne želite deliti, tega ne storite. Medtem ko ena oseba govori, ostali dve osebi pozorno poslušata. .

Reflektirajte sami pri sebi – 2 minuti

Ali so vam razmišljanja v skupini omogočila drugačno razumevanje tega, kar ste napisali?

2. del (30 minut)

Zdaj se bomo osredotočili na vašo učilnico kot predmet raziskovanja.

Refleksija (5 minut)

Na list papirja napišite vse stvari, ki so značilne za vaš razred. Stvari, ki dobro delujejo, in stvari, ki niso tako dobre, kaj vam je všeč in kaj ne.

Kakšna je kultura v vašem razredu? Kakšen je odnos med vami in mladostniki_cami? Kakšne vrste sposobnosti in osebnosti so za vas enostavne? Katere vrednote so v vašem razredu eksplisitne in katere implicitne? Izpostavite pozitivne in negativne, majhne in večje stvari.

Zbiranje izjav v skupini – 2 minuti

Izberite 1 negativno in 1 pozitivno izjavo – 3 minute

Izberite izjave, ki izražajo vaša najmočnejša čustva.

Okoli svojih dveh izjav narišite krog ali pa jih zberite skupaj tako, da jih še enkrat napišete na papir.

Nekaj časa premišlujte o teh dveh izjavah. Osredotočite se na vsako izjavo posebej. Kaj vam pomenita? Kaj je bistvo problema ali vira? Kako prepoznate problem ali vir?

Izberite dve konkretni situaciji, od katerih ena prikazuje pozitivno, druga pa negativno plat.

Nekaj se je zgodilo izven vas, zaradi česar ste nekaj občutili. Kaj je bilo to?

Občutite situaciji. Kaj je aktivno? Kakšni so občutki? Kako v teh situacijah zaznavate svoje telo, dihanje in misli? Kateri so znaki, na podlagi katerih prepoznate težavo ali vir? Ali to morda čutite v svojem telesu? Ali prepoznate določene občutke? Ali posebne misli?

Skupine po tri – 15 minut

Sestavite skupine po 3 ali 4 osebe. Predstavite svoj problem in svoj vir. Vsak ima na voljo 5 minut.

Reflektirajte sami pri sebi – 2 minuti

Ali ste na podlagi skupinskih razmišljanj drugače razumeli, kar ste napisali?

.....



Smernice za izvajalca_ko programa

Po vsakem delu je dobro, da v veliki skupini opravite refleksijo in izmenjavo povratnih informacij. Kaj so udeleženci_ke doživeli pri sodelovanju pri tej aktivnosti? Ali so pridobili kakšna spoznanja?

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Aktivnost dialoga – Kakšne so moje vrednote?**Utemeljitev in ozadje**

Ko izvajamo aktivnosti dialoga, vadimo dve stvari:

Poslušalec_ka vadi sposobnost poslušanja z empatijo in radovednostjo ter sposobnost poslušanja brez komentiranja, ocenjevanja in presojanja.

Govorec_ka vadi govorjenje v osebnem jeziku. Pri obeh aktivnostih o empatičnem poslušanju je bil poudarek zgolj na poslušanju in na govorjenju. Pri tej aktivnosti je v navedeno obliko vnesen še en element.

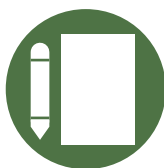
Pri tej aktivnosti je poslušalec_ka partner_ica v dialogu in lahko postavlja vprašanja. Vendar morajo biti vprašanja zastavljena iz radovednosti, da bi pojasnila in pomagala osebi, ki razmišlja, da razloži in bolje razume nekatere stvari.

Včasih so vprašanja zastavljena kot prikriti napad. Tistega, ki sprašuje, najbolj zanima njegov zorni kot in morda celo vidi dialog ali razpravo kot boj, v katerem je mogoče zmagati.

Ko se počutimo napadeni, obsojani ali ocenjevani, se pogosto branimo, začnemo govoriti v jeziku analiziranja in uporabljamo argumente, za katere morda v resnici ne jamčimo. Preidemo v stanje boja ali bega, kar ne predstavlja konstruktivnega načina izmenjave mnenj in stališč. Namen vprašanj je spodbuditi razmislek.

**Cilji**

- Krepitev in razvoj socialnih in čustvenih kompetenc: samozavedanje, samouravnavanje, socialno zavedanje, odnosne spretnosti, odgovorno sprejemanje odločitev in zavedanje raznolikosti
- Krepitev in razvoj odnosne kompetentnosti
- Spoznavanje koncepta empatične radovednosti
- Prakticiranje empatične radovednosti s pomočjo dialoga in praktičnih vaj
- Spoznavanje načina izražanja z uporabo osebnega jezika
- Razumevanje razlike med osebnim jezikom in analitičnim, ocenjevalnim jezikom
- Raziskovanje različnih stališč s pomočjo dialoga in praktičnih vaj
- Razvijanje empatične radovednosti z vadbo empatičnega poslušanja in postavljanjem empatičnih vprašanj, z namenom razumevanja perspektiv drugih
- Odkrivanje in razvijanje zavesti o lastnih stališčih, vrednotah in predsodkih v zvezi z raznolikostjo ter o tem, kako ti lahko vplivajo na sprejemanje raznolikosti v razredu
- Izmenjava dobrih praks in razpravljanje o izzivih s kolegi_cami učitelji_cami in izvajalci_kami programa

**Pripomočki**

Brez.



Postopek

Poiščite partnerja_ico. Odločite se, kdo je A in kdo B.

Namestite se drug pred drugega.

Vprašanje, o katerem boste razmišljali pri tej aktivnosti je: Kakšne so moje vrednote? Kar je pomembno zame?

5–10 minut za refleksijo posamezne_ga udeleženke_ca.

A govori in reflektira, B posluša in sprašuje, kadar je treba kaj pojasniti ali razložiti, nato pa zamenjata vlogi.

Pogosto mislimo, da se razumemo. Morda mislimo, da imamo enake vrednote, vendar pogosto iste besede razumemo različno. Domnevamo, da so zaznave in razumevanje ljudi enaki. Če na primer A reče, da je ena od vrednot biti dober do drugih ljudi, lahko B vpraša, kaj pomeni biti dober? Namen vprašanj je poglobiti razumevanje in pojasniti tisto, kar je osebi, ki govori, implicitno.

Primeri odprtih vprašanj:

- Kaj mislite s tem, da ... ste dober človek?
- Kako se to kaže v vašem razredu?
- Ali lahko natančneje pojasnite, kaj mislite s ...?

Vsakič, ko česa ne razumete, prosite partnerja_ico, naj vam to pojasni ali ponazori.

Povzemanje v skupini

V veliki skupini naredite povzetek in udeležencem_kam omogočite, da podajo svoja razmišljanja in povratne informacije o aktivnosti.

Izvajalec_ka programa lahko postavlja vprašanja, kot so: Kaj ste opazili, ko ste se pogovarjali in reflektirali? Kakšno je bilo postavljanje radovednih vprašanj? Kaj ste opazili, ko ste se pogovarjali o tej temi?

Smernice za izvajalca_ko programa

Izvajalec_ka je odgovoren_na, da spremlja čas in pove parom, kdaj naj zamenjajo vloge.

Po končani aktivnosti je dobro, da se pari pogovorijo še neformalno, preden vse skupaj povzamete v veliki skupini.



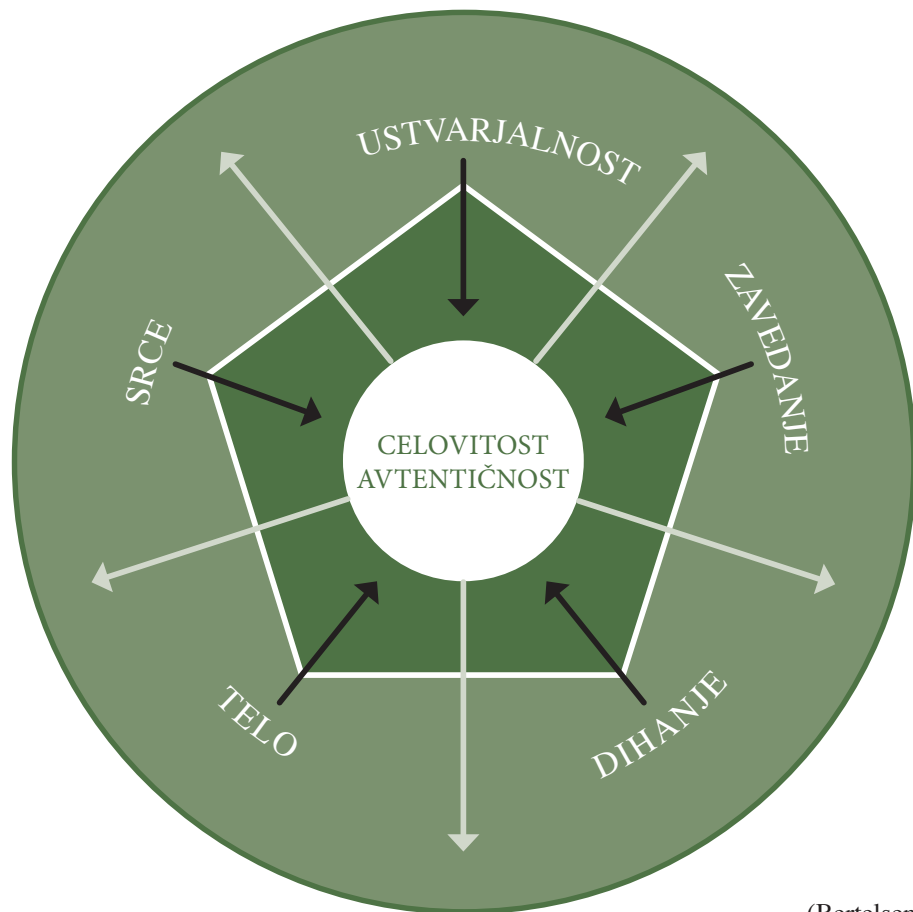


Teorija

Čas, namenjen izvajanju

20 minut

Pentagon – zemljevid človekovega bistva



(Bertelsen, 2010)

Pentagon je zemljevid za razumevanje in opisovanje narave človeškega bitja. Opisuje tisto, kar bi lahko imenovali naravni viri.

Telo – rodimo se v telo in ga lahko čutimo. Vsakdo ima telo.

Dihanje – ko se rodimo, prvič vdihnemo in dih postane del nas ter nas ohranja pri življenju do zadnjega izdiha. Dihanje je hkrati nadzorovano in samostojno. Dihanje lahko občutimo.

Srce/srčnost – Vsi se rodimo z zmožnostjo navezovanja in ljubezni do druge osebe. Potrebujemo ljubezen in smo sposobni ljubiti. Bistveno je, da imamo ob rojstvu nekoga, ki nas ima rad in skrbi za nas, sicer ne bi preživel.

Ustvarjalnost – Vsi ljudje so ustvarjalni. Že samo bivanje je izraz ustvarjalnosti, saj so vsi oz. vse posamezniki_ce edinstveni_e, nikoli prej videni in nikoli ponovljivi. Skozi življenje delujemo in smo ustvarjalni vsako minuto, glede na način, kako se odzivamo na vse impulze, ki nas nenehno dosegajo skozi naše čute. Ti so vedno malo drugačni, nikoli povsem enaki – čeprav se nam življenje lahko zdi povsem enako.

Zavedanje – Rodimo se z zavestjo. Imamo pozornost in smo lahko budni. Ljudje imajo tudi sposobnost, da poznajo sami sebe in vedo, da so budni.

Ti viri so nam prirojeni, niso del naše osebnosti, saj obstajajo že pred in ob rojstvu. Povezani so s človekom kot takim in ne z individualnostjo vsakega posameznika (Bertelsen, 2010, str. 73–89). Pentagon opisuje tisto, kar nam je skupno, kar si delimo. Naravni viri so nekaj, kar imamo, niso nič, česar bi se morali naučiti. Viri so nam že na voljo. Kar moramo storiti, je, da se jih spomnimo, da se jih zavedamo in da svojo pozornost usmerimo na enega ali več virov.

Če se zavedamo teh prirojenih, naravnih virov, se naše doživljanje samega sebe razširi v smislu, da ozavestimo več sestavnih delov človeškega bitja. Omogoča nam, da svoje zavedanje zasidramo v delu človeške izkušnje, na katerega ne vplivajo vzorci in omejitve posameznikove čine osebnosti. Večino časa se naša zavest ukvarja s področjem osebnosti, ki je pogosto pod nadzorom vpliva našega otroštva in različnih izkušenj. Če svoje zavedanje usmerimo navznoter, k naravnim kompetencam, dobimo trenutni občutek nenavezanosti na osebnost, kar je proces, ki ustvarja svobodo in prostor za pogled na določeno situacijo z druge perspektive (Juul idr., 2016, str. 26–27).

Pri razvijanju in krepitvi odnosne kompetentnosti ter socialnih in čustvenih kompetenc ter zavedanja raznolikosti se poslužujemo vaj, ki utrjujejo stik z naravnimi, prirojenimi kompetencami.

To počnemo pri vajah čuječnosti. Ko izvajamo dihalne vaje, gibalne vaje ali sedečo čuječnost, je to način ozaveščanja telesa in dihanja. Ko med izvajanjem vaj govorimo o sprejemanju in prijaznosti ter ko poudarjamo, da jih ni mogoče izvajati narobe, je to eden od načinov vzpostavitve stika s srcem.

Ustvarjalnost in zavest sta povezani s preprostim zavedanjem, da smo tu in živimo, da čutimo vse impulze in življenje v telesu.

Zavedanje enega ali drugega prirojenega vira je način, kako se zasidramo in uravnavamo. S tem lahko ustvarite trenutni premor, ki vam lahko v stresni situaciji da kratek občutek pomiritve. To je pravzaprav vgrajeno tudi v naš govor, saj ljudem, ki so vznemirjeni, rečemo, da naj globoko vdihnejo.

Pozornost na telo in dihanje nam pomagata tudi pri ohranjanju prisotnosti in osredotočenosti, tako da lahko začutimo impulze, ko se pojavijo. Ne le zato, da bi jih obvladovali, temveč tudi zato, da bi zaznali energijo v impulzih in jo uporabili na ustvarjalen način, tako v odnosih kot pri osebnem razvoju, ki se, kot smo že omenili, odvija v dialogu (Schibbye, 2002).

Koncept: 60:40

V vsakdanjem življenju je običajno, da se dobro zavedamo le dogajanja v svoji okolici, ne zavedamo pa se svojih odzivov na dogodke, zlasti kadar smo z drugimi ljudmi, še posebej kadar vodimo skupino ljudi, na primer kot učiteljice. Naša pozornost je večinoma zunaj nas. Ko smo v razredu, je naša pozornost usmerjena na otroke, ali so v redu? Ali razumejo vsebino pouka? Kaj si mislijo o meni? Ali govorijo o meni? In tako naprej. Včasih lahko to doživljamo celo tako, kot da smo zunaj sebe. Zdi se, kot da je naša pozornost usmerjena navzven, in ko se pozneje spominjamo situacije, se lahko težko spomnimo, kaj se je pravzaprav dogajalo v nas samih. Če se ne zavedate svojega čustvenega in telesnega stanja, lahko to sproži reakcije, ki niso primerne v dani situaciji ali v skladu z drugimi ljudmi.

V času tega programa smo izvajali vaje čuječnosti, da bi bolje ozavestili svoja čutila. Vaje smo uporabljali kot načine za razvijanje samozavedanja. Čuječnost lahko uporabimo tudi kot način, da se zasidramo, ko smo pod pritiskom. Čuječnost je tudi metoda za urjenje samournavanja in sposobnosti samoregulacije.

V resnici ste pod pritiskom večinoma takrat, ko ste v situacijah z drugimi ljudmi. In ko ste z drugimi ljudmi, zlasti v šolskem okolju, morda ni najboljša rešitev, da zapustite učilnico in v tišini opravite 10-minutno prakso čuječnosti, da se uravnate in zasidrate.

Koncept 60 : 40 pomeni oblikovanje odnosa, v katerem je vaše zavedanje deljeno med vami in drugimi. 60 : 40 se nanaša na stanje, v katerem 60 % svojega zavedanja ohranjate v sebi, 40 % pa v trenutni situaciji, v kateri se nahajate, na to, kar se dogaja okoli vas. Seveda je to zgolj poljubno razmerje in ga seveda ni mogoče izmeriti. Bistvo je, da se resnično potrudite, da svojo pozornost hkrati usmerite navznoter in navzven.

Z vajami je mogoče vaditi to ravnovesje hkratnega zavedanja sprememb v notranjosti in zunanosti. Naslednje aktivnosti so način dela z načelom 60 : 40.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Sledite roki

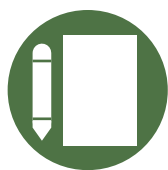
Utemeljitev in ozadje

Ta aktivnost je namenjena urjenju in razvijanju sposobnosti deljene pozornosti med seboj in drugo osebo, tako da se zavedanje osredotoči na dihanje.



Cilji

- Krepitev in razvoj socialnih in čustvenih kompetenc ter zavedanja raznolikosti: samozavedanje, samouravnavanje, socialno zavedanje, odnosne spretnosti
 - Krepitev in razvoj odnosne kompetentnosti
 - Spoznavanje načina izražanja z uporabo osebnega jezika
 - Opazovati, kaj je prisotno v telesu in umu
 - Uporaba znanja ali zavedanja pri razumevanju povezave med sabo in drugimi
 - Ozavestiti, kako lastno stanje vpliva na odnose z drugimi ljudmi
 - Uporaba pridobljenih informacij iz zavedanja sedanjega stanja za bolj zavestno odločanje
 - Uporaba informacij iz zavedanja sedanjega stanja, da bi imeli več možnosti izbire pri soočanju s situacijo oz. reakciji nanjo v zvezi s seboj in v situacijah z drugimi ljudmi
 - Spoznavanje različnih pristopov, kako se uravnavati, ko smo pod pritiskom
 - Izmenjava dobrih praks in razpravljanje o izzivih s kolegi_cami učitelji_cami in izvajalci_kami programa
-



Potrebujemo

Dovolj prostora za gibanje.



Postopek

Poiščite partnerja_ico.

Odločite se, kdo je A in kdo B.

A položi eno roko pred B-jev obraz in drži dlan proti obrazu.

Prvi krog

A premika roko v različnih smereh in z različnimi vzorci, B pa mu sledi in ohranja glavo na enaki razdalji od A-jeve roke, pri čemer je njegova pozornost usmerjena na roko. A se prav tako zaveda prostora in je odgovoren za varno vodenje B-ja, ne da bi trčil v druge ljudi ali pohištvo.

Zamenjajte vlogi in ponovite.

Kratka refleksija: Kaj ste opazili? Kje je bila vaša pozornost? Kaj ste opazili v svojem telesu, dihanju, občutkih in mislih?

Drugi krog

2. krog začnite tako, da se postavite v položaj gore. Roke lahko položite na trebuh in z rokami začutite, kako dih premika vaše telo.

Pozornost preusmerite na sam dih in nekaj časa sledite dihanju.

Sedaj ponovite 1. krog, vendar se tokrat med izvajanjem vaje zavedajte svojega dihanja. Pozornost razdelite na zavedanje dihanja in na roko. Dihanje služi kot sidro, ki ohranja del vaše pozornosti v vas. Pozornost osebe, ki vodi, je razdeljena na tri dele: njo samo, drugo osebo in prostor.

Na koncu za trenutek razmislite o svoji izkušnji s partnerjem_ico. Ali ste občutili kakšno razliko, ko ste se osredotočili na dihanje?



Smernice za izvajalca_ko programa

Povratne informacije so lahko pri tej aktivnosti zelo različne. Nekateri ljudje imajo pri tem velike težave, drugi pa lahko občutijo tesnejšo povezanost s partnerjem_ico, ko uporabljajo dih kot sidro. Vse različne izkušnje sprejemajte z radovednostjo in spoštovanjem. Ni pravilne ali napačne izkušnje.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Ja ... in ... Skupaj povejte zgodbo

Utemeljitev in ozadje

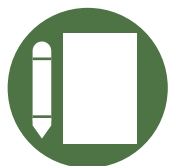
Pri tej aktivnosti dve osebi skupaj pripovedujeta zgodbo. Da bi to lahko izvedli, se morate zavedati sebe in druge osebe. Obe morata poslušati in ustvarjati. Ne morete si izmisliti lastne zgodbe, ostati boste morali odprti in radovedni glede tega, kaj si bo izmislila druga oseba, kar se nadaljuje ves čas. Ta aktivnost vadi in razvija sposobnost deljenja pozornosti med seboj in drugo osebo. Pri tej vaji je vaše sidro vaša ustvarjalnost. Zavedati se morate prvega impulza, ki ga dobite, in mu slediti, hkrati pa se morate zavedati tudi partnerjevih impulzov.

To je tudi primer aktivnosti, ki jo lahko učitelj_ice uporabijo v svojih učilnicah.



Cilji

- Krepitev in razvoj socialnih in čustvenih kompetenc ter zavedanja raznolikosti: samozavedanje, samouravnavanje, socialno zavedanje, odnosne spretnosti
- Krepitev in razvoj odnosne kompetentnosti
- Spoznavanje načina izražanja z uporabo osebnega jezika
- Opazovati, kaj je prisotno v telesu in umu
- Uporaba znanja ali zavedanja pri razumevanju povezave med sabo in drugimi
- Ozavestiti, kako lastno stanje vpliva na odnose z drugimi ljudmi
- Uporaba pridobljenih informacij iz zavedanja sedanjega stanja za bolj zavestno odločanje
- Uporaba informacij iz zavedanja sedanjega stanja, da bi imeli več možnosti izbire pri soočanju s situacijo oz. reakciji nanjo v zvezi s seboj in v situacijah z drugimi ljudmi
- Spoznavanje različnih pristopov, kako se uravnavati, ko smo pod pritiskom
- Izmenjava dobrih praks in razpravljanje o izzivih s kolegi_cami učitelj_i_cami in izvajalci_kami programa



Pripomočki

Brez.



Postopek

Poiščite partnerja_ico.

Prvi krog

S partnerjem_ico bosta zdaj skupaj ustvarila_i zgodbo.

Eden oz. ena od vaju začne in se ustavi po nekaj stavkih.

Drugi_a nadaljuje z besedami »da, ... in ...«.

To pomeni, da rečete »da« vsemu, česar se partner_ica domisli, in nadaljujete zgodbo tam, kjer

se je ustavil_a.

Poskušajte se ne ocenjevati. Recite prvo stvar, ki vam pade na pamet.

Glede strukture ali kakovosti zgodbe ni nobenih zahtev. Ni vam treba razmišljati o logičnosti zgodbe in niste odgovorni za njeno kakovost.

Drugi krog

Naredite enako, vendar vlogi izmenjujta hitreje.

Ne vzemite si časa za razmišljanje.

Lahko nadaljujete isto zgodbo ali pa začnete novo.

Tretji krog

Naredite enako, vendar se zdaj med pripovedovanjem glejte v oči.

Sledijo kratke refleksije ali neformalni pogovori v oblikovanih dvojicah. Kaj so opazili pri izva-
janju te aktivnosti?

Četrty krog

Sedaj aktivnost ponovite še enkrat, vendar tokrat, namesto da bi rekli »da ... in ...«, recite »ne
..., ampak ...«.

Refleksija: Kako je sprememba iz »da ... in ...« v »ne ..., ampak ...« vplivala na zgodbo in na
proces ustvarjanja zgodbe?

Smernice za izvajalca_ko programa

Izvajalec_ka programa pojasni, na kakšen način lahko sodelujemo. Ali je dejansko mogoče reči
"da" idejam druge osebe in hkrati prispevati s svojimi idejami?

Gre za aktivnost, ki je usmerjena na kompetence iz kolesa CASEL, v smislu, da vaja poudarja
eksistencialno človeško temo, kako biti hkrati posameznik_ca in del skupine ali družbe – da se
zavedamo tako sebe kot druge osebe.



Opombe za izvajalce usposabljanja

1. spletno srečanje



Potek spletnega srečanja

Ta raspored je enak za vsa spletna srečanja, čeprav se aktivnosti znotraj tem lahko razlikujejo. Na primer, vaje čuječnosti ne bodo povsem enake ob vseh priložnostih. Ne pozabite, da si v dveh urah privoščite odmor.

Čas	Vsebina
15 min	Čuječe gibanje
15 min	Pregled telesa
5 min	Samorefleksija. Pisanje dnevnika
20 min	Deljenje: Preverjanje in vprašanja
30 min	Aktivnost dialoga – empatično radovedno poslušanje in aktivnost govorenja. Kaj je trenutno pomembno pri mojem delu?
30 min	Refleksije učiteljev_ic

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Čuječe gibanje

Čuječe gibanje stoji, kot je opisano pri 2. dnevu (str. 63).

Virtualni prostor

Vsi skupaj.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Pregled telesa

Pregled telesa, kot je opisan pri 1. dnevu (str. 56).

Virtualni prostor

Vsi skupaj.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

5 minut

Pisanje dnevnika

Kaj ste opazili pri vaji čuječnosti? V svojem telesu, umu, čustvenem doživljanju? Individualno razmislite o tem in zapisujte vaše refleksije v zvezek. Vaših zapisov ne boste pokazali drugim.

Virtualni prostor

Vsi skupaj.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Deljenje: Preverjanje

Virtualni prostor

Vsi skupaj.

Opis

Preverjanje pomeni, da so lahko vsi udeleženci_ke prisotni, tako da povedo nekaj besed o tem, kako se počutijo in kaj se dogaja v njihovem življenju; brez dolgega govora, temveč le nekaj stavkov, ki opisujejo njihov trenutni življenjski položaj. Kot vedno nikogar ne silimo, da deli kar koli, česar ne želi, vendar je bolje, da vsakdo nekaj pove, saj je to eden od načinov sodelovanja in dejanskega oblikovanja skupine.

Z deljenjem in poslušanjem vadimo govorjenje v osebem jeziku in uporabo aktivnega, empatičnega poslušanja.

V takšnih spletnih okoljih je to preverjanje tudi priložnost za postavljanje vprašanj o programu ali aktivnostih.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Aktivnost dialoga: Empatično poslušanje 1

Virtualni prostor

Ločene spletne sobe.

Postopek

Aktivnost dialoga, Empatično poslušanje

Prvi krog – 10 minut

Poslani boste v ločene spletne sobe v skupine po tri.

Vsaka oseba v skupini ima na voljo 2 minuti za govor o vprašanju: Kaj je/je bilo pomembno pri mojem delu v zadnjih tednih?



Gre za refleksijo in govor o vsem, kar vam pride na misel. Nobenih pravil o kakršnem koli posebnem načinu odgovarjanja na vprašanje ni. Zavedajte se, da lahko poveste le tisto, kar se vam zdi prav, in da niste prisiljeni povedati ničesar. In če pridete do točke, ko nimate več besed, lahko preprosto sedite v tišini. Morda se bo čez nekaj časa pojavilo kaj drugega, morda ne. V tišini je lahko bolj udobno, če se odločite, da boste gledali kam drugam in ne neposredno v drugo osebo.

Drugi dve osebi samo poslušata. Ne komentirajte, ne prekinjajte in ne pomagajte osebi, ki odgovarja na vprašanje, če ta molči. Samo poslušajte. Lahko pa pokažete zanimanje in date jasno vedeti, da poslušate, vendar ne z besedami.

Udeleženci_ke spremljajo čas in poskrbijo, da imajo vse tri osebe v skupini čas za refleksijo.

Izvajalec_ka programa je odgovoren_na, da udeležence_ke pokliče nazaj v skupno spletno sobo.

Drugi krog – 10 minut

Gre za isti postopek kot v 1. krogu, vendar v novih skupinah, z enakim vprašanjem: Kaj je/je bilo pomembno pri mojem delu v zadnjih tednih?

Refleksija – 10 minut

Vsi skupaj.

- Kaj ste opazili pri tem, da ste se dvakrat pogovarjali o istih vprašanjih, vendar v različnih skupinah?
 - Kaj ste opazili, ko ste poslušali, v telesu in v mislih?
-



*Čas, namenjen izvajanju
30 minut*

Refleksije učiteljev_ic

Refleksije učiteljev_ic so ponavljajoča se dejavnost spletnih srečanj. To dejavnost je treba izvajati v več korakih:

- Virtualni prostor: Vsi skupaj – Reflektirajte individualno in svoje refleksije zapišite v zvezek. Teh zapisanih razmišljanj ne boste pokazali drugim.
- Virtualni prostor: Ločene spletne sobe – Pogovor v parih – udeleženci_ke si izmenjujejo svoje refleksije. Udeležencem_kam povejte, naj izberejo, kar želijo deliti.
- Virtualni prostor: Vsi skupaj – Še enkrat zapišite individualno, če se je pri razmišljanju v parih pojavilo kaj novega.
- Virtualni prostor: Vsi skupaj – Zadnji korak je skupna refleksija v veliki skupini.

Trditve, o katerih je smiselno reflektirati, so:

- Napišite vse, kar vam pade na pamet o vašem dosedanjem sodelovanju v tem programu.
 - Opišite, ali in kako je program do zdaj vplival na vas kot osebo.
 - Opišite, ali in kako je vaše sodelovanje v tem programu doslej vplivalo na vašo profesionalno vlogo učitelja_ice.
 - Opišite, kako bi po vašem mnenju lahko doslej izvedene aktivnosti uporabili z otroki v vašem razredu.
-

Opombe za izvajalce usposabljanja

2. spletno srečanje



Potek spletnega srečanja

Ta raspored je enak za vsa spletna srečanja, čeprav se aktivnosti znotraj tem lahko razlikujejo. Na primer, vaje čuječnosti ne bodo povsem enake ob vseh priložnostih. Ne pozabite, da si v dveh urah privoščite odmor.

Čas	Vsebina
15 min	Čuječe gibanje
15 min	Vadba čuječnosti v sedečem položaju
5 min	Samorefleksija. Pisanje dnevnika
20 min	Deljenje: Preverjanje in vprašanja
30 min	Aktivnost dialoga – empatično radovedno poslušanje in vadba izražanja v osebnem jeziku. Kako name vplivajo razmere v svetu?
30 min	Refleksije učiteljev_ic

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Čuječe gibanje

Čuječe gibanje stoje, kot je opisano pri 2. dnevu (str. 63).

Virtualni prostor

Vsi skupaj.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Vadba čuječnosti v sedečem položaju

Čuječe gibanje in dihanje, kot je opisano pri 2. dnevu (str. 77)

Virtualni prostor

Vsi skupaj.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

5 minut

Pisanje dnevnika

Kaj ste opazili pri vaji čuječnosti? V svojem telesu, umu, čustvenem doživljanju? Individualno razmislite o tem in zapisujte vaše refleksije v zvezek. Vaših zapisov ne boste pokazali drugim.

Virtualni prostor

Vsi skupaj.

Deljenje: Preverjanje in vprašanja

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

20 minut

Virtualni prostor

Vsi skupaj.

Preverjanje pomeni, da so lahko vsi udeleženci_ke prisotni, tako da povedo nekaj besed o tem, kako se počutijo in kaj se dogaja v njihovem življenju; brez dolgega govora, temveč le nekaj stavkov, ki opisujejo njihov trenutni življenjski položaj. Kot vedno nikogar ne silimo, da deli kar koli, česar ne želi, vendar je bolje, da vsakdo nekaj pove, saj je to eden od načinov sodelovanja in dejanskega oblikovanja skupine.

Z deljenjem in poslušanjem vadimo govorjenje v osebni jezik in uporabo aktivnega, empatičnega poslušanja.

V takšnih spletnih okoljih je to preverjanje tudi priložnost za postavljanje vprašanj o programu ali aktivnostih.

Aktivnost dialoga: Empatično poslušanje 2

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Aktivnost dialoga: Empatično poslušanje 2, kot je opisano pri 2. dnevu (str. 75), s spremembo teme poizvedovanja.

Virtualni prostor

Ločene spletne sobe.

Izvajalec_ka programa naredi ločene spletne sobe s skupinami po dve osebi.

Prvi krog – 5 minut

A govori oziroma reflektira o vprašanju: **Kako name vplivajo razmere v svetu?**

Gre za refleksijo in govor o vsem, kar vam pride na misel. Nobenih pravil o kakršnem koli posebnem načinu odgovarjanja na vprašanje ni. Zavedajte se, da lahko poveste le tisto, kar se vam zdi prav, in da niste prisiljeni povedati ničesar. In če pridete do točke, ko nimate več besed, lahko preprosto sedite v tišini. Morda se bo čez nekaj časa pojavilo kaj drugega, morda ne. V tišini je lahko bolj udobno, če se odločite, da boste gledali kam drugam in ne neposredno v drugo osebo.

B samo posluša. Če A molči, ne komentira, ne prekinja in ne pomaga drugi osebi z vprašanji. Samo posluša. B lahko pokaže zanimanje in da jasno vedeti, da posluša, vendar ne z besedami.



*Čas, namenjen izvajanju
30 minut*

Drugi krog – 3 minute

B ponovi, kar je pravkar povedal A, čim bolj podobno tistemu, kar je bilo dejansko povedano. Naloga B-ja je, da ponavlja čim bolj nevtrarno, brez interpretacij, in hkrati zaupa, da je pomembno to, kar si je zapomnil. Ni pomembno, če česa ne ponovi in če je morda kaj napačno razumljeno. Naloga je ponoviti, kar je bilo slišano in to morda ni povsem enako tistemu, kar je bilo dejansko povedano.

A posluša, ne da bi komentiral, tudi če je B nekaj napačno razumel.

Tretji krog – 3 minute

Sklepna refleksija. Morda je treba kaj popraviti, morda se je med poslušanjem pojavilo kakšno novo spoznanje in je potrebno kakšno dopolnilo.

Izvajalec_ka programa spremlja čas ali pa ga zaradi virtualnega okolja prepusti udeležencem_kam. Po treh krogih A in B zamenjata vlogi in izvedeta aktivnost v svojih novih vlogah.

Refleksije učiteljev_ice

Refleksije učiteljev_ice so ponavljajoča se dejavnost spletnih srečanj. To dejavnost je treba izvajati v več korakih:

- Virtualni prostor: Vsi skupaj – Reflektirajte individualno in svoje refleksije zapišite v zvezek. Teh zapisanih razmišljanj ne boste pokazali drugim.
- Virtualni prostor: Ločene spletne sobe – Pogovor v parih – udeleženci_ke si izmenjujejo svoje refleksije. Udeležencem_kam povejte, naj izberejo, kar želijo deliti.
- Virtualni prostor: Vsi skupaj – Še enkrat zapišite individualno, če se je pri razmišljanju v parih pojavilo kaj novega.
- Virtualni prostor: Vsi skupaj – Zadnji korak je skupna refleksija v veliki skupini.

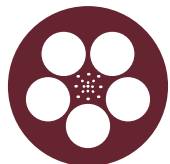
Trditve, o katerih je smiselno reflektirati, so:

- Napišite vse, kar vam pade na pamet o vašem dosedanjem sodelovanju v tem programu.
- Opišite, ali in kako je program do zdaj vplival na vas kot osebo.
- Opišite, ali in kako je vaše sodelovanje v tem programu doslej vplivalo na vašo profesionalno vlogo učitelja_ice.
- Opišite, kako bi po vašem mnenju lahko doslej izvedene aktivnosti uporabili z otroki v vašem razredu.

Opombe za izvajalce usposabljanja

3. dan

Besedilo dneva



Zaupanje, ki po osnovnem razumevanju pripada človeškemu obstoju.

"Posameznik nikoli nima opravka z drugo osebo, ne da bi imel nekaj njihovega življenja v svojih rokah. Lahko gre za zelo majhno zadevo, ki vključuje le trenutno razpoloženje, umiritev ali poživitev duha, poglobljanje ali odstranjevanje neke nenaklonjenosti. Lahko pa je gre tudi zadevo izjemnega obsega, pri čemer posameznik lahko vpliva na to, ali bo življenje drugega zacvetelo ali ne."

Knud Ejler Løgstrup. Etika zahtev. Str. 15-16 (1997).



Potek dneva

Čas	Vsebina
10 min	Dobrodošlica in predstavitev dneva
30 min	Vadba čuječnosti. Čuječe gibanje – sede ali stoje. Vadba čuječnosti v sedečem položaju – Nekdo, ki mi je pomemben
30 min	Deljenje: Preverjanje
20 min	Aktivnost: 60 : 40
30 min	Izmenjava veselih situacij. Kaj je značilno za dobro izkušnjo?
30 min	Teorija: Iskanje dobrega. Možgani so plastični
	Kosilo
45 min	Sprehod s privilegiji
30 min	Vidiki raznolikosti spolov
30 min	Oblikovanje (socialnih) spolov
30 min	Okvirji

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Čuječe gibanje (sede)**Utemeljitev in ozadje**

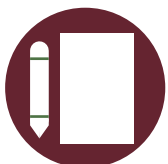
Izberete lahko stoječe čuječe gibanje, kot je opisano pri 2. dnevu (str. 63), ali pa kot alternativo izvajate sedeče čuječe gibanje.

Že prej smo omenili, da je izvajanje čuječega gibanja način vadbe samozavedanja in samouravnavanja. Je uvod v različne načine ozaveščanja sedanjega trenutka ter zavedanja telesa in dihanja.

Pri vadbi čuječega gibanja gre za zaznavanje telesa in zavedanje vpliva različnih položajev in raztezanj. Pri vadbi čuječega gibanja gre tudi za poznavanje lastnih meja in telesnih omejitev ter za spoštovanje in zvestobo tem omejitvam.

**Cilji**

- Krepitev in razvoj socialnih in čustvenih kompetenc ter zavedanja raznolikosti: samozavedanje, samouravnavanje
- Opazovati, kaj je prisotno v telesu in umu
- Ozavestiti, kako lastno stanje vpliva na odnose z drugimi ljudmi
- Uporaba pridobljenih informacij iz zavedanja sedanjega stanja za bolj zavestno odločanje
- Uporaba informacij iz zavedanja sedanjega stanja, da bi imeli več možnosti izbire pri soočanju s situacijo oz. ob reakciji nanjo v zvezi s seboj in v situacijah z drugimi ljudmi
- Spoznavanje različnih pristopov, kako se uravnavati, ko smo pod pritiskom

**Pripomočki**

Stol.

**Postopek****Položaj za sedenje**

Namestite se čim bolj udobno. Začeli bomo z raziskovanjem različnih načinov sedenja. Začnete lahko s čim bolj sproščenim položajem, kot da bi na stolu spali. Lahko iztegnete noge, se naslonite nazaj, pustite roke viseti, pustite glavo viseti ali kar koli vam pomeni, da ste v sproščenem, morda celo lenobnem položaju. Kako je sedeti na tak način? Kako se počutite v svojem telesu? Kaj se zgodi z vašo pozornostjo in občutkom budnosti, ko tako sedite? Kakšna je stopnja vaše budnosti?

Sedaj poskusite še nasprotno. Izravnajte hrbet, potisnite prsni koš naprej, dvignite glavo in na hrbtu naredite majhno vdolbino, podplate stopal pa položite na tla. Kakšen je občutek, ko sedite



tako? Kakšen je občutek tega sedečega položaja v vašem telesu? Kaj se zgodi z vašo pozornostjo in z občutkom budnosti, ko sedite na ta način? Kakšna je stopnja vaše budnosti?

Zdaj lahko preverite, ali je mogoče najti položaj sedenja nekje med tema dvema položajema – vzravnani, a sproščeni.

Stopala postavite na tla v širini bokov. Hrbet je v pokončnem položaju. Opazite ravnotežje med desno in levo stranjo. Je na eni strani večja teža kot na drugi? In ali je mogoče težo enakomerno porazdeliti?

Kako je s položajem glave? Je glava rahlo nagnjena na eno ali drugo stran? Ali gledate navzgor ali navzdol? Če se vam zdi v redu, lahko podaljšate vrat tako, da brado nekoliko potegnete proti prsnemu košu.

To je položaj gore v sedečem položaju.



Raztezanje

Zdaj iztegnite roke in jih dvignite proti stropu, tako da raztegnete telo. Pogled usmerite v smer rok.

Kje so vaša ramena, ali so dvignjena? Če so, lahko preverite, ali je mogoče spustiti ramena in iztegniti roke proti stropu, pri tem pa z nogami ustvarite rahel pritisk proti tlom.

Raztegnite desno stran tako, da desno roko iztegnete proti stropu, kot da bi hoteli nekaj doseči. Zamenjajte strani in enako naredite z levo roko. Menjavajte z ene strani na drugo.

Na koncu lahko še enkrat raztegnete obe strani hkrati in nato pustite, da se roke spustijo vzdolž bokov.

Za trenutek obsedite in začutite svoje telo in dihanje.



Stranski upogib

Z levo roko primite sedež stola. Desno roko iztegnite proti stropu in jo usmerite levo, tako da naredite stranski upogib in raztegnete desno stran telesa. Enako naredite na nasprotni strani.



Zasuk hrbtenice

Če sedite na stolu z naslonjalom, ga lahko primete z desno roko, levo roko pa položite na desno stegno ali koleno. Zdaj pogledjte čez desno ramo. Zdaj zasučete hrbtenico.

Enako naredite na nasprotni strani: z levo roko primite naslonjalo, desno roko položite na levo nogo in pogledjte čez levo ramo.

Nato se vrnite v začetni položaj.

Če na stolu ni naslonjala za hrbet, se lahko ozrete čez ramo in položite roko tja, kjer se vam zdi naravno.



Raztezanje okoli vratu in glave

Poiščite izhodiščni položaj sedenja v položaju gore.

Sedaj spustite desno uho navzdol proti desni rami.

Če se počutite dobro, lahko desno roko položite na glavo nad ušesom in rahlo pritisnete z roko, da začutite raztezanje na levi strani vratu. Glavo lahko rahlo pritisnete proti roki navzgor, da se ne raztegnete preveč.

Zdaj premaknite brado navzdol proti ključnici, tako da bo raztezanje na stranskem delu vratu. Roko lahko položite tik za uho in jo še enkrat previdno pritisnete navzdol, medtem ko glavo rahlo pritiskate ob roko.

Nato pustite, da se brada pomakne navzdol proti prsnemu košu in tu nekaj časa ostane. Roko lahko položite na zadnji del glave ali pa pustite, da glava visi.

Zdaj glavo premaknite nazaj v začetni položaj.

Enako naredite na nasprotni strani.



Smernice za izvajalca_ko programa

Nadaljujte direktno z naslednjo prakso čuječnosti.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Nekdo, ki mi je pomemben

Utemeljitev in ozadje

Kot smo že omenili, je izvajanje praks čuječnosti trening za boljše zavedanje tega, kar se dogaja zdaj, v tem trenutku. Gre za zavedanje, kje ste in kaj ta trenutek obsega. Čuječnost je tudi praksa sprejemanja in neobsojanja sebe in drugih. To je eden od pomembnih elementov gradnje odnosne kompetentnosti.

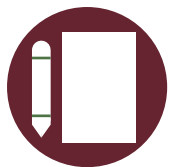
Pri tej praksi čuječnosti je poudarek na naravnem viru ali zmožnosti, ki jo ima človek, da do drugih goji prijazne občutke. Praksa spodbuja in se osredotoča na empatična čustva kot način urjenja sprejemanja in prijaznosti.

Pri razvijanju odnosne kompetentnosti gre za povečanje empatije in sočutja do sebe in do sogovornika v katerem koli odnosu. Gre tudi za to, da postanete bolj prisotni v težkih situacijah in ostanete v stiku s seboj, tudi ko se počutite ranljive in nekompetentne.



Cilji

- Krepitev in razvoj socialnih in čustvenih kompetenc ter zavedanja raznolikosti: samozavedanje, samouravnavanje, socialno zavedanje, odnosne spretnosti
- Krepitev in razvoj odnosne kompetentnosti
- Prakticiranje empatične radovednosti s pomočjo dialoga in praktičnih vaj
- Spoznavanje načina izražanja z uporabo osebnega jezika
- Razumevanje razlike med osebnim jezikom in analitičnim, ocenjevalnim jezikom
- Raziskovanje različnih stališč s pomočjo dialoga in praktičnih vaj
- Opazovati, kaj je prisotno v telesu in umu
- Uporaba znanja ali zavedanja pri razumevanju povezave med sabo in drugimi
- Ozavestiti, kako lastno stanje vpliva na odnose z drugimi ljudmi
- Spoznavanje različnih pristopov, kako se uravnavati, ko smo pod pritiskom



Pripomočki

Stol.



Postopek

Udobno se namestite na stol – opazujte, kako površina stola podpira vaše telo.

Pozornost lahko usmerite na stopala. Če težko zaznavate stopala, jih lahko nekoliko premaknete, tako da upognete in raztegnete prste na nogah. Lahko pa se zanimate za občutke, ki jih doživljate, ko ne čutite svojih stopal. Kako to zaznavate?

Lahko preverite, ali je mogoče zaznati površino stopal in jih začutiti tudi od znotraj.

Od stopal lahko svojo pozornost usmerite k rokam. Če se počutite dobro, lahko upognete in raztegnete vse prste na obeh rokah.

Opazujte, kako se roke opirajo na stol ali na vaše telo.

Ali je mogoče zaznati površino rok in jih začutiti tudi od znotraj?

Zdaj usmerite pozornost na obraz. Če se počutite dobro, lahko naredite pretirane grimase, s katerimi raztegnete obrazne mišice, nato pa sprostite obraz.

Ozavestite celotno telo in skrajne dele: stopala, roke in obraz.

Odslej se lahko osredotočate na svoje dihanje.

Svoje zavedanje osredotočite na dihanje – vdih in izdih.

Nekaj časa pustite, da se vaše zavedanje zadrži pri dihanju.

Zdaj opazite, da se lahko hkrati zavedate tako dihanja kot skrajnih delov telesa.

Nekaj časa samo opazujte.

Prakso lahko vedno poenostavite tako, da se osredotočite na eno področje: stopala, roke ali dihanje.

Zdaj lahko pozornost usmerite na prsni koš in območje okoli srca. Kakšni so fizični občutki na tem območju?

Morda čutite utrip srca ali ga slišite. Morda pa ne. Ni vam treba zaznati ničesar posebnega. Učimo se radovednega in neobsojajočega odnosa, kar pomeni, da samo opazujete – ničesar ne počnete in ničesar ne ustvarjate, da bi čutili.

Ohranite zavedanje na predelu srca in se zavedajte vseh občutkov ali čustev, ki se lahko pojavijo. Morda boste začutili nekaj intenzivnega, morda pa je to bolj subtilno.

Naslednji del prakse je povabilo. Vedno lahko pozornost usmerite na stopala, dihanje ali celo odprete oči in pogledate skozi okno, če postane preveč intenzivno ali preobremenjujoče.

Vabim vas, da se spomnite nekoga, ki vam je pomemben. Nekoga, ki vam nekaj pomeni. To je lahko prijatelj, zakonec, otrok ali družinski član, nekdo, ki ga imate radi in vam je pomemben.

Opazujte, kakšni so občutki v vašem srcu, ko pomislite na to osebo. Vsi občutki ali zaznave, ki se pojavijo, so v redu. Morda boste odkrili celo nasprotno občutke. Ali je mogoče sprejeti vse, kar se pojavi, in vse, kar opazite?

Čez nekaj časa se lahko osredotočite na občutke in se nekoliko odmaknete od osebe. Ali je mogoče pustiti, da vaša pozornost ostane pri občutkih, jih zaznavate in raziskujete?

Zdaj preusmerite pozornost na stopala. Nekaj časa vztrajajte s pozornostjo na stopalih.

Ali lahko usmerite ali občutite enako prijaznost ali skrb, kot ste jo prej čutili do te osebe, vendar tokrat do sebe? Lahko usmerite prijaznost in skrb nase?

Za trenutek lahko sedimo v tišini in raziskujemo, kaj se pojavi, ko imamo prijazen odnos do sebe.

Zdaj preusmerite pozornost nazaj na stopala. Nekaj časa vztrajajte pri svojih stopalih.

Malo se premaknite in raztegnite ter odprite oči, če so zaprte.

Poiščite partnerja_ico za razmislek: kaj ste opazili pri tej aktivnosti, tako pri čuječem gibanju kot pri sedeči vaji čuječnosti? Kaj ste opazili, ko ste razmišljali o nekom, za katerega vam je mar? Kaj ste opazili pri usmerjanju prijaznosti na sebe? Ali se vam je zdelo to lahko ali zahtevno?



Smernice za izvajalca_ko programa

Za nekatere ljudi je ta naloga lahko zelo zahtevna. Pomembno je, da udeležence_ke usmerjamo in jim ponujamo različne možnosti izbire. Lahko se osredotočijo na stopala, dihanje, odprejo oči in pogledajo skozi okno ali poslušajo zvoke, ki jih slišijo.

Pravzaprav je del programa, da se naučite osredotočiti pozornost na nekaj nevtralnega, kadar ste preobremenjeni. To je način razvijanja samouravnavanja.

Aktivnost

*Čas, namenjen izvajanju
30 minut*

Deljenje: Preverjanje

Preverjanje pomeni, da so lahko vsi udeleženci_ke prisotni, tako da povedo nekaj besed o tem, kako se počutijo in kaj se dogaja v njihovem življenju; brez dolgega govora, temveč le nekaj stavkov, ki opisujejo njihov trenutni življenjski položaj. Kot vedno nikogar ne silimo, da deli kar koli, česar ne želi, vendar je bolje, da vsakdo nekaj pove, saj je to eden od načinov sodelovanja in dejanskega oblikovanja skupine.

Z deljenjem in poslušanjem vadimo govorjenje v osebnem jeziku in uporabo aktivnega, empatičnega poslušanja.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

20 minut

60 : 40 – Sprehodite se in si oglejte

Utemeljitev in ozadje

Ta aktivnost vadi in razvija sposobnost delitve pozornosti med nami in drugo osebo, tako da del pozornosti usmerimo v svoje telo.

Bistvo te aktivnosti je ustvarjanje drobnih stikov med udeleženci_kami s tem, da si gledajo v oči. To majhno dejanje gledanja v oči druge osebe lahko sproži veliko misli in aktivira reakcije, ki so tesno povezane z družbenimi normami in tem, kaj je sprejemljivo vedenje v interakciji z drugo osebo.

Kot je opisano že zgoraj, imamo eksistencialno potrebo biti del skupine, biti sprejeti in čutiti, da imamo vrednost za druge ljudi. Ta potreba je lahko tako močna, da lahko nevarnost, da boste izključeni, ker ne znate brati družbenih pravil, določa vaše vedenje. Prilagodimo se in poskušamo prebrati potrebe druge osebe. To pogosto počnemo na račun svojih lastnih potreb. Včasih lastne potrebe prezremo, včasih pa jih prepoznamo šele pozneje.

Vse naše zavedanje je postavljeno izven nas in ne vemo, kaj se dogaja v nas. V tistem trenutku ni samozavedanja.

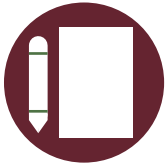
Ta aktivnost nas uči, da v situaciji, ki lahko povzroči negotovost in željo po prilagajanju, ohranimo del zavedanja, usmerjenega vase.

Koncept 60 : 40 je opisan pri 2. dnevu (str. 90).



Cilji

- Krepitev in razvoj socialnih in čustvenih kompetenc: samozavedanje, samouravnavanje, odnosne spretnosti in zavedanje raznolikosti
- Krepitev in razvoj odnosne kompetentnosti
- Prakticiranje empatične radovednosti s pomočjo dialoga in praktičnih vaj
- Spoznavanje načina izražanja z uporabo osebnega jezika
- Razumevanje razlike med osebnim jezikom in analitičnim, ocenjevalnim jezikom
- Raziskovanje različnih stališč s pomočjo dialoga in praktičnih vaj
- Opazovati, kaj je prisotno v telesu in umu
- Uporaba znanja ali zavedanja pri razumevanju povezave med sabo in drugimi
- Ozavestiti, kako lastno stanje vpliva na odnose z drugimi ljudmi
- Spoznavanje različnih pristopov, kako se uravnavati, ko smo pod pritiskom



Pripomočki

Prostor za sprehajanje.



Postopek

Prvi korak

Vsak si poišče mesto in se namesti v položaj gore.

V tem položaju lahko začnete prenašati težo s prstov na nogah na pete ter se premikati naprej in nazaj. Izvajate lahko majhne ali večje gibe in si postavljate izzive. Če izgubite ravnotežje, to ni težava. Vedno lahko znova najdete ravnotežje in nadaljujete z gibanjem.

Lahko se premikate tudi s strani na stran. Težo lahko prenašate z ene noge na drugo.

In lahko se gibljete v krogu.

Stopala so vaše korenine, ki vas držijo pri tleh in vas prizemljujejo. Preostali del telesa se giblje kot trsje v jezeru. Iz ene strani na drugo, nazaj in naprej, v krogu. Lahko eksperimentirate in ste ustvarjalni ter sledite svojim gibalnim impulzom.

Zdaj prenesite težo na eno nogo, drugo nogo dvignite, tako da stojite na eni nogi. V tem položaju se lahko na stoječi nogi začnete odbijati. To so majhni gibi navzgor in navzdol, kot da bi skakali, ne da bi pri tem zapustili tla. To počnite čim dlje, nato pa prenesite težo na drugo nogo in naredite enako. To lahko storite večkrat in zamenjate stoječo nogo, kadar koli začutite, da je čas za zamenjavo.

Če se vam zdi v redu, si lahko postavite manjši izziv in noge zamenjate šele, ko dosežete svojo mejo. Seveda ne prekoračite svoje meje. Vedno je pomembno, da prisluhnete svojemu telesu ter spoštljivo in prijazno ocenite, kaj je za vas danes mogoče.

Sedaj se ponovno namestite v položaj gore. Začutite svoje telo in dejavnost v njem. Za trenutek se ustavite in začutite tla pod nogami ter dihanje v telesu.

Drugi korak

Če se vam zdi v redu, lahko pogledate navzgor in se zavedate drugih ljudi v sobi. Ni vam treba gledati neposredno drug drugega ali vzpostaviti očesnega stika, le zavedajte se, da so tam tudi drugi ljudje.

Kaj se zgodi z vašo pozornostjo, ko se ozrete naokoli? Ali se lahko med gledanjem naokrog delno zavedate občutka in stika s tlemi?

Zdaj se začnite sprehajati po sobi in se med seboj mešati. Ne vzpostavljajte stika, vedite le, da so tam. Kaj se dogaja z vašo pozornostjo? Ali je mogoče, da del zavedanja ohranite na tem, da so vaše noge pri hoji v stiku s tlemi?

Naslednji korak je, da ustvarite nekaj majhnih srečanj. Ko nekoga srečate, se preprosto ustavite, ga pogledjte v oči in pojdite naprej.

Namen te aktivnosti je, da med vzpostavljanjem očesnega stika del zavedanja ohranite na stopa-

lih in stiku s tlemi. Svoje zavedanje razdelite med drugo osebo in sebe.

V enem kontaktu lahko ostanete, dokler želite, vendar se zavedajte svojih potreb in omejitev. Kaj je primerno za vas? Koliko časa potrebujete za vzpostavitev stika? In kdaj je to dovolj dolgo?

Pri tej aktivnosti gre za to, da prisluhnete sebi in si dovolite, da sledite svojim potrebam in se nanje odzovete. Morda druga oseba potrebuje stik za daljši ali krajši čas. Ali je mogoče dovoliti tudi to in hkrati zaupati, da je druga oseba sposobna sama poskrbeti za svoje potrebe?

Med hojo naokoli in med srečanji si je vedno možno vzeti odmor od stikov, tako da se postavite v svoj prostor in se ponovno povežete s svojimi stopali.

Zdaj se vrnite v krog. Za trenutek stojte v položaju gore in opazujte, kaj je dejavno v vašem umu in telesu.

Obrnite se k osebi, ki sedi zraven vas, in z njo na kratko reflektirajte:

- Kaj ste opazili pri tej aktivnosti?
 - Ali je bilo mogoče svoje zavedanje razdeliti med sebe in drugo osebo?
 - Kakšna je bila vaša izkušnja s porazdeljenim zavedanjem? Kako je to vplivalo na odnos ali vaše dožemanje druge osebe?
-



Smernice za izvajalca_ko programa

Aktivnost je sestavljena iz dveh delov. V prvem delu je pomembno, da ustvarite dobro povezavo s stopali. Tako je v drugem delu lažje ohraniti stik s stopali in razdeliti zavedanje.

Pomembno je ustvariti to povezavo – aktivnosti v okviru prvega dela predstavljajo primere, kako to storiti. Če želite, lahko izberete tudi druge vaje.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Vesela situacija

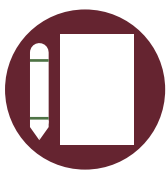
Utemeljitev in ozadje

To bo pojasnjeno pozneje v teoretičnem delu.



Cilji

- Krepitev in razvoj socialnih in čustvenih kompetenc: samozavedanje, samouravnavanje, odnosne spretnosti in zavedanje raznolikosti
 - Spoznavanje koncepta empatične radovednosti
 - Prakticiranje empatične radovednosti s pomočjo dialoga in praktičnih vaj
 - Spoznavanje načina izražanja z uporabo osebnega jezika
 - Razumevanje razlike med osebnim jezikom in analitičnim, ocenjevalnim jezikom
 - Raziskovanje različnih stališč s pomočjo dialoga in praktičnih vaj
 - Razvijanje empatične radovednosti z vadbo empatičnega poslušanja in postavljanjem empatičnih vprašanj z namenom razumevanja perspektiv drugih
 - Opazovati, kaj je prisotno v telesu in umu
 - Uporaba znanja ali zavedanja pri razumevanju povezave med sabo in drugimi
 - Ozavestiti, kako lastno stanje vpliva na odnose z drugimi ljudmi
 - Uporaba informacij iz zavedanja sedanjega stanja, da bi imeli več možnosti izbire pri soočanju s situacijo/reagiranjem nanjo v zvezi s seboj in v situacijah z drugimi ljudmi
 - Spoznavanje različnih pristopov, kako se uravnati, ko smo pod pritiskom
-



Pripomočki

Brez.



Postopek

Smernice

Zdaj sledi aktivnost in razmislek o tem, kako zaznavamo dobro, veselo ali prijetno izkušnjo.

Usedite se na stol, kolikor je mogoče udobno.

Če želite, lahko zaprete oči ali pa pogled usmerite v tla.

Ali je mogoče za trenutek usmeriti pozornost vase? Ali se lahko za trenutek osredotočite na svoja stopala in stik s tlemi ter na fizične občutke v stopalih?

Nato lahko pozornost preusmerite na dihanje. Ničesar ne spreminjajte, ni vam treba dihati na poseben način, ampak lahko preprosto zaznavate svoje dihanje in za trenutek z zavedanjem temu sledite. Opazujte, kako se dihanje premika po vašem telesu.

Kakšno je vaše stanje duha ali razpoloženje? Ne gre za to, da bi bili v določenem razpoloženju, ampak za to, da odkrijete, kakšne so stvari v resnici.

Kako se počutite v tem trenutku?

Zdaj vas vabim, da se spomnite situacije iz zadnjega tedna ali dveh, ko ste doživeli nekaj lepega – nekaj, kar vas je osrečilo, razveselilo ali vam je bilo prijetno. Ni nujno, da je šlo za veliko stvar ... velik občutek sreče ... ali najboljši dan v vašem življenju.

Lahko gre za malenkost, na primer, da ste videli čudovit sončni zahod, da vam je sodelavec prinesel skodelico kave, da se vam je neznanec nasmehnil, ko ste hodili po ulici. Kar koli.

In če ste imeli res slab teden in težko najdete kaj dobrega, lahko raziščete, ali so bile situacije, ki ste jih zaznali, boljše od vašega splošnega položaja. Ali pa najdete morda samo nevtralno situacijo?

Ko najdete situacijo, ji namenite prostor v svojem spominu in v mislih.

Kaj se je zgodilo v tej situaciji? Ste bili sami ali ste bili z drugimi? Kaj je naredilo situacijo prijetno?

Sedaj lahko preverite, kako ste to izkušnjo občutili. Kaj se vam ob spominu na situacijo poraja v mislih in čutilih? Morda ste v tej situaciji nekaj zelo jasno občutili, morda pa se vam zdaj, ko se spominjate te situacije, porajajo določeni občutki.

Morda tudi ne čutite ali ne zaznavate ničesar. To ni nobena težava in ne pomeni, da ne morete izvesti aktivnosti. Samo raziskujete situacijo, pri čemer ni nujno, da je treba to storiti na kakršen koli poseben način. To, da ničesar ne čutite, je tudi način, da se jasneje in bolj zavedate, kaj se je zgodilo.

Ali lahko raziskujemo, kako se dobra izkušnja občuti v telesu? Na obrazu, v prsnem košu, trebuhu, rokah in nogah?

Katera čustva so bila aktivna ali prisotna v tej situaciji? (Veselje, zadovoljstvo, hvaležnost ...)

Ste opazili kakšne misli? Morda ni bilo nobenih misli, morda pa se misli pojavijo zdaj, ko oza-veščate situacijo.

Sedaj lahko pozornost usmerite na to, kako je v tem trenutku. Kaj opazate zdaj? Kaj čutite v svojem telesu, ali so prisotni kakšni občutki ali čustva ali kakšne misli? In kaj čutite v svojem telesu?

Če se vam zdi v redu, lahko globlje vdihnete, odprete oči in raztegnete telo.

Refleksija v parih

Poiščite partnerja_ico.

Svoje izkušnje z dobro situacijo lahko zdaj delite z nekom drugim.

Pri deljenju je pomembno, da se zavedate, kaj in koliko želite deliti. Niste prisiljeni povedati ničesar, kar bi raje zadržali zase. Prav tako vam ni treba deliti tega, kar se je dejansko zgodilo. Raziskujemo, kaj je značilno, ko nekaj zaznavamo kot lepo, veselo ali prijetno.

Osredotočite se lahko na to, kako dobro izkušnjo čutite v svojem telesu, kakšne misli in občutki so se pojavili ter kako se počutite, če želite o tem nekomu povedati.

A začne z govorjenjem, B pa posluša. To pomeni, da govori samo A, B je prisoten, vendar ne pove ničesar. B posluša, ne da bi komentiral ali postavljaj vprašanja.

Za pogovor in poslušanje ima vsak od vas na voljo 3–4 minute.

Izvajalec_ka programa spremlja čas in pove, kdaj je treba zamenjati vloži.

Lahko se zgodi, da v tem času ugotovite, da nimate več kaj povedati.

Če nimate več kaj povedati, sedite v tišini. Ni vam treba gledati drug drugega, lahko pa izkoristite tišino, da se osredotočite na situacijo. Lahko se zgodi, da se vam bo po nekaj časa sedenja v tišini pojavilo kaj novega.

Po izmenjavi izkušenj izvajalec_ka programa povzame različne izkušnje. To lahko storite tako, da na tablo napišete različne kategorije in prosite udeležence_ke, da jih izpolnijo.

Izgled je lahko takšen:

Telesni občutki	Razpoloženja/ čustva	Misli	Kako je zdaj?
Sproščenost	Radost	"Želim si, da bi bilo vedno tako."	"Še vedno čutim veselje."
Toplina v srcu	Občutek svobode	"Kakšno srečo imam."	"Ne smem pozabiti uživati ..."
Metuljčki v trebuhu	Sreča	"Sprejemajo me."	"Ne smem pozabiti opaziti ..."
Občutek mravljinčenja v telesu	Smisel	"Počutim se ljubljene."	"Zelo sem vesel, ko slišim dobro izkušnjo nekoga drugega."
Lahkotnost	Povezanost	"Preprosto lepo je."	
Spuščena ramena	Zadovoljstvo		
	Razbremenjenost		

Če se vam zdi smiselno, lahko na glas preberete, kar je napisano na tabli.

Skupaj s skupino razmislite o tem:

Kaj je značilno za prijetno izkušnjo, če pogledamo naše skupne izkušnje?

Kateri elementi bodo pogosto prisotni?

Zelo pogosto situacije zaznavamo in si jih razlagamo kot prijetne, kadar občutimo stik in povezanost s seboj, drugo osebo, živaljo ali naravo.

Smernice za izvajalca_ko programa

Čas, ki je potreben za deljenje te aktivnosti, se lahko od skupine do skupine nekoliko razlikuje. Udeležence_ke lahko nekoliko izzovemo, da se pojavi tišina in priložnost za nadaljnja razmišljanja.

Po razmisleku lahko povzamete različne občutke in zaznave tako, da jih vsi vidijo. Včasih se pri izvajanju te aktivnosti ljudje srečajo s precej težkimi občutki in razpoloženji, zato je pomembno, da so ti prav tako dobrodošli in sprejeti kot tisti, ki jih običajno povezujemo z veseljem, srečo ali doživljanjem nečesa lepega.

Poudarite, kaj delimo. Čeprav smo si osebno in kulturno zelo različni, imamo še vedno nekaj enakih zaznav in razumevanj v zvezi z značilnostmi radostne situacije.

Pri povzemanju aktivnosti lahko vključite nekaj točk iz naslednjega besedila.

Kaj je značilno za dobro izkušnjo?

Ljudje dojemamo dobre izkušnje na bolj ali manj enak način.

V telesu jih lahko občutimo kot sprostitvev, lahko pa tudi nasprotno – kot vznemirjenje ali napekost, vendar na dober način.



Obraz in telo se nasmehmeta, srce je toplo, želodec je sproščen ali napolnjen z vznemirjenjem. Telo lahko občutimo kot vitalno, lahkotno in polno energije. Pa tudi nasprotno – sproščeno, prizemljeno in tišje.

Razpoloženja in čustva so lahko veselje, zadovoljstvo, navdušenje, hvaležnost, upanje, vera vase in v svet.

Za dobre izkušnje je pogosto značilno zelo malo misli. Misli se lahko pojavijo nekoliko pozneje, so pa lahko nagnjene k temu, da skušajo ohraniti dobro izkušnjo.

Za dobro izkušnjo so značilne tri stvari:

1. Dobra izkušnja zahteva, da se zavedamo, torej da smo prisotni v danem trenutku.
2. Prav tako zahteva, da smo v stiku s situacijo, se zavedamo, da se dogaja nekaj lepega in se lahko na to osredotočimo. To moramo vedeti in čutiti.
3. In končno, naše misli so povsem ključne za to, ali si izkušnjo razlagamo kot dobro ali slabo.

Ko se počutimo varne in vključene v skupnost, se počutimo veliko bolje. Smo družabna bitja in zlahka se počutimo ogrožene, če nismo vključeni.

Več dobrih izkušenj je mogoče doživeti, če se zavedamo, smo v stiku s svojim telesom, umom, dihom, z naravo in drugimi živimi bitji. Lahko se začnemo zavedati, da smo pravzaprav vedno del velike skupnosti, ki jo sestavljajo vsa živa bitja, ki se prav tako kot mi želijo dobro počutiti.

Pozornost lahko vedno znova vračamo v ta trenutek in pustimo, da naš um počiva v našem telesu, v nekakšni sprejemajoči pozornosti.



Teorija

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Za dobre izkušnje je potrebna pozornost

Ljudje smo na nek način nagnjeni k temu, da si samodejno zapomnimo negativne izkušnje, na dobre pa se navadimo in jih pozabimo ceniti.

Težje se je spomniti dobrih izkušenj

Ko doživimo nekaj slabega, se nam ni treba truditi, da bi si to zapomnili, ampak se to preprosto samodejno shrani v naš spomin.

Nasprotno pa moramo uporabiti veliko energije, da si zapomnimo dobre izkušnje.

Obstaja več študij, ki nakazujejo, da se dejansko raje poslužujemo beleženja informacij, ki so povezane z neprijetnimi izkušnjami.

Hipokampus in amigdala

To je med drugim povezano z načinom delovanja našega spomina. Hipokampus je center v možganih, ki je odgovoren za shranjevanje informacij in za naš spomin. Hipokampus je tisti, ki odloča, ali naj se informacija shrani in spremeni v spomin ali pa naj izgine v pozabo.

Vendar hipokampus ne deluje sam in nanj močno vpliva območje amigdale, kot imenujemo center za strah v možganih. Včasih ga imenujejo tudi možganski center za nujne primere.

Namen amigdale je povečati naše možnosti za preživetje, saj nenehno pregleduje okolje in preverja, ali je v njem kaj, kar bi lahko bilo potencialno nevarno.

Sodelovanje med amigdalo in hipokampusom poteka tako, da amigdala posreduje informacije hipokampusu. Hipokampus te informacije razvrsti kot pozitivne, negativne ali nevtralne, nato pa jih shrani v spomin.

Izkušnje, ki jih uvrščamo med zelo pozitivne ali zelo negativne, se hitreje pojavijo v zavesti, ko se spominjamo situacij. Bolje si zapomnimo situacije, ki so povezane z močnimi čustvi, in veliko podatkov kaže, da si najbolje zapomnimo negativne situacije.

Čuječnost je zavedanje in prisotnost v pozitivnih, negativnih in nevtralnih trenutkih.

Dva biološka mehanizma

Eno od izhodišč pozitivne psihologije je, da se človek rodi z dvema biološkima mehanizmoma: enim, ki zavira pozitivne izkušnje, in drugim, ki spodbuja negativne.

Pojem hedonistična prilagoditev opisuje proces, kako se ljudje navadijo na pozitivne ali negativne dražljaje. Kar je bilo ob prvih srečanjih z določenim dražljajem doživeto zelo intenzivno z visoko stopnjo prijetnih ali neprijetnih občutkov, se bo sčasoma nevtraliziralo in bo zaznano kot nevtralen dražljaj brez intenzivnosti.

Prilagoditev pomaga ljudem preživeti strah vzbujajoče izkušnje. Vendar se v kombinaciji z drugim mehanizmom, ki ga imamo ljudje – negativno pristranskostjo, zlahka spremeni v življenje, v katerem pozabimo ali ne opazimo dobrih stvari in se namesto tega osredotočimo na vse, kar je narobe (Rozin in Royzman, 2001).

Kar nam je na začetku pomenilo dobro izkušnjo in občutek ugodja, postane vsakdanje in to nehamo opazati. Postanemo slepi za elemente svojega življenja, ki so nekoč sprožali pozitivne občutke.

Negativna pristranskost pa je izraz za človeško nagnjenost k poudarjanju negativnih izkušenj. Gre za trend, ki ima evolucijske korenine. V kamenu dobi je bila sreča življenjsko nevarno razkošje. Ni bilo pomembno, ali si v življenju užival, saj je šlo predvsem za preživetje, zato je bilo ključnega pomena, da si znal prepoznati znake, ki so lahko pomenili smrt in uničenje.

Te mehanizme verjetno poznate tudi v svojem življenju. Slaba izkušnja z najljubšo jedjo lahko povzroči, da te jedi ne boste nikoli več jedli. Vemo tudi, da je težko pozabiti eno neprijetno izkušnjo z osebo, ki vam je pri srcu, čeprav ste v resnici z isto osebo doživeli več pozitivnih izkušenj. Ko dobite povratno informacijo o uspešnosti ali ste ocenjeni v svojem poklicu, je težko slišati pozitivne stvari, ki so vam bile povedane. Zelo pogosto se osredotočimo na negativne postavke, ki sledijo za AMPAK ... – na negativne dele ocene.

Ali pa pripravljate predstavitev v razredu in večina učenk_cev se zdi zainteresirana. Če pa je ena oseba, ki izžareva, da je to, kar govorite, nezanimivo in brezbrizno, je zelo pogosto ta oseba tista, ki dobi vso vašo pozornost. Naša pozornost je pogosto usmerjena v smer nezadovoljstva, to je pogosto tisto, kar si kasneje zapomnimo in na čemer temeljijo lastne ocene naše uspešnosti. Spomnimo se trenutkov, ko je šlo vse narobe namesto uspehov in majhnih epizod dobrega počutja in veselja v našem vsakdanjem življenju. Bolj se osredotočamo na težave in neuspehe kot na veselje in uspehe.

Ta nagnjenost k spominjanju in osredotočanju na negativne izkušnje ima pomembno vlogo pri naših možnostih za preživetje. Seveda je pomembno, da se izogibamo hrani, ki povzroča bolezni ali je strupena. Prav tako je pomembno, da poznamo znake, ki lahko kažejo na to, da je oseba nevarna. Druga plat medalje pa je, da v sodobnem času in sodobnih družbah osredotočanje le na negativne informacije ni več potrebno za naše preživetje. Namesto tega se zdi, da je osredotočanje na negativne informacije dejansko postalo grožnja našemu preživetju. Če na primer pogledamo, kako so stres, tesnoba in depresija postali grožnja javnemu zdravju, jih je mogoče videti kot epidemijo po vsem svetu.

Zgodbe o ljudeh iz kamene dobe so seveda le zgodbe. Obstaja tudi zgodba o tem, da so ljudje srečno hodili naokrog, dokler se niso začeli zavedati samih sebe. Dokler niso odkrili, da so goli, da imajo njihova dejanja posledice in da bo prišel čas, ko bodo morali poskrbeti zase.

V to zgodbo morda verjamemo nekoliko preveč, do te mere, da mislimo, da smo za vse krivi sami, da smo za vse odgovorni, tako takrat, ko nam gre dobro, predvsem pa takrat, ko nam gre slabo.

Vsem religijam in tradicijam modrosti je skupna zgodba, da je pozornost, empatijo in sočutje mogoče gojiti. Čuječnost je trening, pri katerem lahko zavestno posvečamo pozornost trenutku in opazimo tudi majhne situacije veselja in zadovoljstva, ki so dejansko prisotne. To je namreč trenutek, ko izklopimo avtopilota in smo popolnoma prisotni z vsem, kar je.

Ne gre za zanikanje negativnega in ustvarjanje sveta, v katerem so dovoljene le pozitivne izjave in interpretacije. Prav tako ne gre za prepoved negativnega razmišljanja ali doživljanja tako

imenovanih negativnih čustev. Gre preprosto za odkrivanje, da življenje vsebuje tako pozitivno kot negativno, in za odkrivanje, da se vse spreminja. V življenju se izmenjujeta ugodje in neugodje. Nič se ne motite ali živite slabo, če se počutite neprijetno, ste žalostni ali jezni, vse to je del življenja vsakega človeka. S priznavanjem obeh vidikov živimo življenje z več odtenki in možnostmi ter se morda znebimo dela občutka krivde.

Tri dobre stvari ali trije blagoslovi

Eden od utemeljiteljev pozitivne psihologije Martin Seligman (2002) je razvil nekaj preprostih metod, s katerimi lahko v svoje življenje vnesemo več veselja in večje doživljanje sreče. Ena od teh vaj je, da vsak večer pred spanjem pomislite na tri stvari, ki so se vam čez dan posrečile in ste jih veseli ali ste hvaležni zanje. To je lahko nekaj res lepega, kar se je zgodilo čez dan, nekaj okusnega, kar ste pojedli, lep sončni vzhod ali samo dejstvo, da ste hvaležni za svoje telesno zdravje ali za to, da imate osebo, za katero vam je mar. To so lahko velike in majhne stvari. Raziskave učinka te majhne preproste vaje so pokazale, da udeleženci_ke občutijo več veselja do življenja, če redno izvajajo to vajo.

Vaja je opisana v tem videoposnetku:

<http://sites.google.com/site/psychospiritualtools/Home/psychological-practices/three-good-things>



Teorija

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Z vadbo čuječnosti se spreminjajo možgani

Človeški možgani so plastični. To pomeni, da se možgani oblikujejo glede na miselne dejavnosti, ki potekajo v njih. To lahko primerjamo s telesno vajo. Mišice, ki jih uporabljamo, rastejo. V možganih se nevronske mreže oblikujejo glede na dejavnost, ki poteka. Večja dejavnost ustvari več in gostejše mreže. To tudi pomeni, da se lahko možgani spremenijo, če se spremeni miselna dejavnost. Študije različnih poklicnih skupin so pokazale, da se pri taksistih poveča del možganskega nevronskega omrežja, ki je povezan s prostorskim razumevanjem. Možgani z vadbo in usposabljanjem ustvarijo nekakšen notranji GPS. Gre za isti del možganov, ki pticam selivkam omogoča, da najdejo svojo pot (Maguire idr., 2006). Dokazano je bilo tudi, da se možgani spremenijo z igranjem glasbe ali žongliranjem (Draganski idr., 2004; Rodrigues idr., 2010). V naših možganih vedno poteka miselna dejavnost, kar pomeni, da vedno nekaj treniramo. Možgane nenehno oblikujemo: nekatera področja se povečujejo, druga pa zmanjšujejo – ne da bi to opazili.

Ko govorimo o drugih veščinah, je splošno znano, da postanete dobri v tem, kar trenirate ali vadite. Kako treniramo svoje možgane? Ali trenirate nekaj, v čemer želite postati boljši? Nekaj, kar želite razvijati in čemur želite dati več prostora?

Z ozaveščanjem radostnih in prijetnih situacij in izkušenj se možgani bolje zavedajo dobrih stvari v življenju ter bogatijo in širijo razlago prijetnih izkušenj.

Čuječnost je eden od načinov za urjenje možganov, saj se zavedamo miselne dejavnosti in miselnih modelov, ki jih treniramo, ter dejavno izbiramo tiste značilnosti ali sposobnosti, ki jih želimo razvijati, in ne tistih, ki za naše življenje niso uporabne ali koristne. Različne študije so pokazale, da se možgani in mentalna dejavnost z vadbo čuječnosti spremenijo.

Boljši spanec

V študiji, v kateri so skupino mladih, odvisnih od drog, učili čuječnosti, je bilo ugotovljeno, da so mladi, ki so med posameznimi srečanji vadili čuječnost, v primerjavi z mladimi, ki je niso vadili, spali eno uro na noč dlje. To je predstavljalo približno 5–10 minut vadbe na dan 2–3 dni na teden (Britton idr., 2010).

Fizične spremembe v možganih

V pregledu študij o povezanosti med spremembami v možganih in različnimi oblikami vadbe meditacije avtorji poudarjajo, da so fizične spremembe vidne na več različnih področjih možganov (Tang idr., 2015).

To je mogoče pojasniti z dejstvom, da pri tehnikah čuječnosti in meditacije praviloma uporabljamo različne oblike miselnih dejavnosti, ki aktivirajo kompleksna omrežja v možganih.

Raziskovanje možganov je nova znanost, zato obstajajo številni metodološki zadržki. Vendar se zdi, da obstajajo nekatera področja v možganih, kjer so opazovane spremembe povezane s treningom čuječnosti in meditacije.

Ta področja so:

- Povečana aktivnost v prefrontalnem korteksu, kar vpliva na našo sposobnost uravnavanja in ohranjanja pozornosti, sposobnost načrtovanja, ocenjevanja, razumevanja medsebojnih povezav in boljše zavedanje reakcijskih vzorcev. Prefrontalni korteks uravnava tudi sposobnost zavedanja samega sebe.
- Vadba čuječnosti in meditacije vpliva tudi na številna druga pomembna področja v možganih. Primeri so spominsko območje hipokampusa, območje za pozornost in telesno zaznavanje prek senzorne skorje, možganske ovojnice in izboljšanje področij, ki so pomembna za našo sposobnost uravnavanja čustvenih impulzov.

Ta področja vplivajo na naš način pridobivanja znanja. Čuječnost trenira področja možganov, ki so pomembna za našo sposobnost učenja in dobro počutje.

Uravnavanje čustev

Na splošno je več raziskav o intervencijah s pomočjo čuječnosti pokazalo, da se intenzivnost in pogostost negativnih in neprijetnih izkušenj zmanjšata, poveča pa se pozitivno razpoloženje. Pozitivni učinki so vidni v zvezi s sposobnostjo uravnavanja čustev in občutkov. Lažje se je mogoče prilagoditi nelagodju, saj se zmanjšajo čustveni odzivi na neprijetne dejavnosti, vrnitev v čustveno izhodišče po izpostavljenosti stresu pa se zgodi hitreje. Tudi telesni odzivi na stres se hitreje zmanjšajo.

Poleg tega poročila udeleženk_cev na podlagi raziskav kažejo, da se problematična izkušnja nezmožnosti uravnavanja čustev praviloma zmanjša.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

45 min

Sprehod s privilegiji

Utemeljitev in ozadje

Ta skupinska aktivnost o privilegijih ozavešča o tem, kako so socialno ozadje in družbene norme povezane s nepravilnostmi. Aktivnost poudarja ugodnosti in prikrajšanosti, ki jih lahko posamezniki_ice in skupine imajo glede na to, kako so kategorizirani in imajo v življenju različne pogoje.

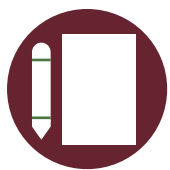
Vsaka družba in vsak razred imata nabor norm in vrednot, to so nekatere značilnosti, ki so bolj cenjene in ki dajejo več priložnosti v življenju. Nekatere od teh značilnosti so eksplicitne, druge pa implicitne. Včasih privilegijev niti ne opazimo, ker so prepleteni z našo družbeno in šolsko kulturo. Razumevanje in priznavanje privilegijev je ključnega pomena za razumevanje sebe in drugih ter tega, kako privilegiji, ki temeljijo na družbenem ozadju, vplivajo na naše možnosti v življenju.

Šola je strukturirana in uzakonjena na poseben način, ki je povezan z družbenimi vrednotami in gospodarskimi razmerami v posamezni državi. Ravnatelji in ravnateljice šole si te vrednote razlagajo osebno in imajo svoj lasten nabor vrednot. Enako velja za učitelje_ice. Tudi oni imajo svoje razumevanje vrednot šole in svoj lasten nabor vrednot. Vrednote – implicitne in eksplicitne – so pomembne za tiste, ki imajo v šoli privilegije.



Cilji

- Ozavestiti različne oblike privilegijev in tako razumeti, kako intersekcionalnost, na primer socialno-ekonomskega statusa, spola in drugih demografskih spremenljivk, oblikuje pogoje za možnosti ljudi v družbi.
- Povečati razumevanje udeleženk_cev, kako ti pogoji vplivajo na družbeno neenakost v družbi in v šoli.



Pripomočki

Brez.



Postopek

Izvajalec_ka programa lahko aktivnost začne s teoretičnim ozadjem (glejte poglavje "Utemeljitev in ozadje").

Aktivnost se lahko izvede v dveh različicah. Udeleženci_ke lahko za začetek izhajajo iz sebe ali pa lahko aktivnost izvedejo tako, da dobijo kartice, ki ponazarjajo različne vloge. Glede na čas je mogoče izvesti tudi obe različici.

1. Skupino prosite, naj se v tišini razporedi v vrsto v sobi. Udeležencem_kam povejte, da boste na glas prebrali več trditev. Vsakič, ko se trditev sklada z vami ali z vlogo udeleženk_cev, naj se premaknejo za korak naprej, sicer ostanejo na istem mestu. Seveda imajo udeleženci_ke vedno možnost, da ostanejo na mestu ali pa se premaknejo naprej. Začnite tako, da preberete nekaj preprostih trditev, ob katerih naj skupina zavzame svoj položaj, da lahko vsi preizkusijo, kako aktivnost deluje. Vsako od izjav preberite na glas ter med njimi naredite premor, da lahko udeleženci_ke naredijo korake, ki se morda nanašajo nanje.
2. Ko preberete vse izjave, prosite udeležence_ke, naj se ozrejo naokoli in pogledajo, kje v sobi se nahajajo drugi.
3. V tretjem koraku te aktivnosti boste reflektirali v skupinah po 4 do 5 udeleženk_cev. V skupini razmislite in razpravljajte o naslednjih vprašanjih:
 - Kaj se je zgodilo med izvajanjem aktivnosti? Vas je kaj presenetilo?
 - Kako ste se počutili v skupini, ko ste naredili korak naprej ali ostali pri miru?
 - Kakšen je bil občutek, ko ste bili v sprednjem ali zadnjem delu sobe?
 - Ali ste si kdaj želeli biti del skupine, ki je napredovala?
 - Kaj se lahko iz te aktivnosti naučimo, kar nam lahko pomaga v vsakdanjem življenju?
 - Kako lahko to, kar ste se tu naučili, uporabite pri svojem delu kot učitelj_ica?
 - Katera izjava vas je najbolj spodbudila k razmišljanju?
 - Če bi lahko dodali še kakšno izjavo, kakšna bi bila?
4. Zadnji korak aktivnosti je refleksija v veliki skupini. Vsako skupino prosite, naj pove nekaj iz svoje razprave. Za zaključek celotne aktivnosti se lahko kot vodja programa vrnete k pogovoru o ciljih te aktivnosti.



Smernice za izvajalca_ko programa

Namen aktivnosti ni kogar koli kriviti, da ima več moči ali privilegijev ali da prejema več pomoči pri doseganju ciljev, temveč da imamo priložnost prepoznati tako ovire kot prednosti, ki jih izkušamo v svojem življenju.

Na naslednjih straneh so na voljo primeri vprašanj, ki jih lahko zastavite udeležencem_kam, in primeri kartic z vlogami. Vi kot vodja programa se odločite, ali boste kartice vlog uporabili ali ne. Gre preprosto za dva načina izvajanja aktivnosti. Uporaba nekaterih vprašanj z dvojnimi znanikanjem udeležence_ke prisili, da resnično razmislijo o pomenu vsake izjave. Vendar je pomembno, da kot vodja programa izberete, katera vprašanja boste zastavili, in da jih po potrebi prilagodite tako, da ustrezajo vaši skupini udeleženk_cev in specifičnemu kontekstu vaše države.



Prvi primer: Vprašanja za vas/odrasle – naredite korak naprej, če:

1. V državi, v kateri živim, praznujejo moje praznike.
2. Nihče me nikoli ni vprašal, ali sem moški ali ženska.
3. Ob koncu meseca mi ni treba varčevati.
4. Nihče še ni pojasnil mojega razpoloženja z navedbo, da imam menstruacijo.
5. Moje ime in priimek ne vplivata negativno na mojo možnost zaposlitve.
6. V družbi, v kateri živim, se spoštujejo moj jezik, moja vera in moja kultura.
7. Potujem, kamor koli želim, ne da bi mi bilo treba vnaprej ugotavljati, ali so na letu, vlaku ali avtobusu kakšne ovire.
8. Ni me strah, da bi me ustavila policija.
9. Nikoli se mi ni treba ozirati čez ramo, ko sem zvečer sam_a zunaj.
10. Nikoli nisem doživel_a, da bi na moje življenjske okoliščine vplival moj spol.
11. Kupim lahko obliže v barvi kože, ki so podobni barvi moje kože.
12. Nikoli nisem bil_a imenovan_a z nečim posmehljivim, kar bi se nanašalo na mojo spolno usmerjenost ali izraz mojega spola.
13. Nikoli nisem bil_a oklican_a z nečim posmehljivim, kar bi se nanašalo na mojo barvo kože ali na to, iz katerega dela sveta prihajam.
14. Lahko vstopim v javne bazene, ne da bi razmišljal_a o tem, katero garderobo naj uporabim.
15. Ljudje me redko ali nikoli ne pogledajo skeptično, ko se sprehajam po mestu.
16. Nihče me še ni vprašal, od kod na svetu v resnici prihajam.
17. V to stavbo in sobo sem vstopil_a, ne da bi pomislil_a na pragove in stopnice.
18. V svojem življenju nisem imel_a nobenih finančnih težav.
19. Če je eden ali pa sta oba vaša starša diplomirala na fakulteti, naredite en korak naprej.
20. Če ste že od otroštva vedeli, da se od vas pričakuje študij, naredite en korak naprej.
21. Če imate ožje družinske člane, ki so zdravniki, odvetniki ali delajo v katerem koli poklicu, za katerega je potrebna diploma, naredite en korak naprej.
22. Če na televiziji, v časopisih in medijih skoraj vedno zasledite, da so pripadniki vaše narodnosti, spolne usmerjenosti, vere in razreda na splošno pozitivno predstavljeni, naredite korak naprej.
23. Če se skoraj vedno počutite dobro, ko ljudje poznajo vašo spolno usmerjenost, naredite en korak naprej.
24. Če vam na nočnih sprehodih nikoli ni treba skrbeti, da bi se kdo počutil ogroženega zaradi vaše prisotnosti, naredite en korak naprej.

Drugi primer: Kartice

Ste tridesetletna ženska. Študirate na univerzi v tujini in zadnjih pet let živite v tej državi.	Ste moški judovskega rodu v tridesetih letih. Ste igralec, vendar delate kot pomočnik za nego.
Ste predsednik mladinske organizacije politične stranke. Vaši starši so prišli v to državo iz Čila v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja.	Ste mlad fant, ki živi v predmestju velikega mesta. Vaša mati dela kot čistilka, vaš oče je brezposeln.
Na univerzi študirate pravo. Ste samski in stari nekaj več kot trideset let.	Ste srednješolski učitelj in živite v svojem rojstnem mestu.
Ste petnajstletno dekle. Živite doma s starši v vasi. Ste posvojeni.	Ste moški v petdesetih letih. Delate kot policist. Pravkar ste se ločili od svojega zakonskega partnerja.
Ste hči pomožne medicinske sestre. Na univerzi študirate ekonomijo. V prostem času se ukvarjate s nogometom.	Ste begunec, ki se skriva. Z družino živite v enosobnem stanovanju.
Ste heteroseksualna mati dveh otrok, zaposlena kot prodajalka pisarniškega materiala. Živite v samostojni hiši.	Ste sedemnajstletno dekle, ki ni končalo obveznega šolanja. Zaposlena ste v verigi restavracij s hitro prehrano.
Ste heteroseksualen moški, ki dela kot plesalec v operi. Odraščali ste v majhnem mestu na jugu Švedske.	Delate v pisarni in uporabljate invalidski voziček. Ste hči ameriškega veleposlanika.

Opombe za izvajalce usposabljanja



Teorija

Čas, namenjen izvajanju
30 minut

Vidiki raznolikosti (bioloških in družbenih) spolov

Če se vrnemo k prispodobi torte s smetano, smo doslej govorili o raznolikosti kot o celotni torti, sestavljeni iz različnih vidikov (ali sestavin). Zdaj bomo približali nekatere od teh vidikov raznolikosti. Ker se zavedamo, da je v šolskem kontekstu pomembnih več vidikov raznolikosti in da imajo pomembno vlogo pri življenjskih pogojih ljudi, bomo nekatere od njih posebej obravnavali. Vidiki raznolikosti, na katere se osredotočamo v tem programu, so biološki spol in družbeni spol, socialno-ekonomsko ozadje ter etnična pripadnost in kulturno ozadje. Danes se bomo osredotočili na družbeni oz. biološki spol.

Družbeni spol in biološki spol

Pomemben vidik raznolikosti so razlike v pričakovanjih, priložnostih in obveznostih, povezanih s spolom. Raziskovalci običajno razlikujejo med biološkim spolom in socialnim spolom. Koncept socialnega spola pomeni, da je spol socialno, kulturno in zgodovinsko konstruiran (Hirdman, 2003). To je povezano s spolno identiteto in spolnim izražanjem, tj. s tem, kako se počutimo in kaj izražamo, prav tako je povezano s pričakovanji, normami in močjo. Kaj pričakujemo od posameznikov, je povezano z njihovim spolom. Družbeni spol in biološki spol sta vedno povezana z drugimi vidiki, kot so razred, etnična pripadnost, nevrozvojne značilnosti, vera in starost. Temu pravimo intersekcionalnost, tema, ki smo jo že obravnavali v poglavju o raznolikosti. Z intersekcionalnostjo je povezano tisto, kar v empiričnih študijah opisujejo kot "dvojno zatiranje", kar med drugim pomeni, da so pripadnice etničnih manjšin dvojno zatirane, in sicer na podlagi spolnega reda lastne skupine in tudi večinske družbe (de los Reyes, 2005). Če ne upoštevamo intersekcionalnosti, obstaja nevarnost, da vprašanja bioloških in družbenih spolov postanejo vprašanja samo za bele ženske srednjega razreda (de los Reyes, 2005).

Različni vidiki spola

V okviru raziskav družbenih in bioloških spolov obstajajo tri različne perspektive (Eidevald, 2011):

1. Deklice in dečki so obravnavani kot različni. Biološki spol je opisan kot biološka danost, nekaj, kar kaže te razlike, družbeni spol pa kot njegov družbeni učinek. Iz biološke perspektive je očitno, da se ženske in moški do neke mere različno razvijajo.
2. Razlike med deklicami in dečki so družbena konstrukcija. Da se dekleta in fantje razlikujejo, je posledica tega, da jih obravnavamo različno. Cilj postane prizadevanje za odpravljanje razlik med dekleti in fanti, saj so v osnovi razumljeni kot enaki.
3. Deklice in dečki niso niti enaki niti različni. Razlike med ženskami in moškimi, med feminilnostjo in maskuliniteto, so v obeh primerih obravnavane kot družbeno konstruirane razlike, saj ni mogoče potegniti natančne ločnice med tem, kaj je telo, in tem, kaj je družbeni spol. Pri tem morebitne razlike med moškimi in ženskami niso osrednje zanimanje, temveč nas zanima, kako sta skonstruirana oz. prepletena biološki in družbeni spol ter kakšen je odnos posameznikov do njiju. Ne "smo" ne "postanemo" ženske ali moški, temveč ljudje nenehno "izvajamo" spol. Tako je lahko posameznik_ca hkrati vključen_a v tisto, kar velja za feminilno in maskulino. Da bi se zavedali bioloških in družbenih spolov, moramo razmisliti o lastnem razumevanju teh pojmov in se o tem pogovarjati z drugimi.

Pričakovanja, norme in moč

Identiteta posameznika ce ni edina problematika družbenega spola, temveč tudi moč in raznolikost (Davies, 2003). Razmerje moči med biološkima spoloma je osrednjega pomena v teoriji spola, kjer ta perspektiva poudarja moško nadrejenost in žensko podrejenost na strukturni ravni (patriarhat) (Wahl idr., 2001).

Po Ackerju (1992) se družbeni spol ustvarja v praksi na podlagi štirih procesov:

1. Ustvarjanje družbenih spolnih delitev v praksi znotraj organizacij, v poklicih, nalogah, na ravneh in v moči. Za to delitev je pogosto značilna moška nadrejenost in ženska podrejenost.
2. Ustvarjanje simbolov, podob in različnih reprezentacij, ki izražajo, potrjujejo in včasih nasprotujejo delitvam med družbenimi spoli.
3. Interakcije med posamezniki_cami (ženske-moški, ženske-ženske, moški-moški), ki ustvarjajo situacije nadrejenosti in podrejenosti ter ustvarjajo zaveznitva in izključevanja.
4. Psihični procesi pri posamezniku_ci, povezani z zahtevo po ustreznem vedenju in odnosu.

Biološki in družbeni spoli v družbi

Jeseni 2017 se je začelo gibanje #metoo. To je bila kampanja, v kateri so se ženske, nebinarne osebe in transspolne osebe združile in spregovorile o spolnem nadlegovanju in spolnem nasilju. Gibanje se je hitro razširilo po vsem svetu in verjetno smo ga vsi zasledili v različnih medijih. Po mnenju Peace (2020) lahko patriarhat premagamo le, če prepoznamo in premagamo moške privilegije. Sklicuje se na Schachtov (2003) seznam moških privilegijev, ki med drugim vključuje, da so moški lahko upravičeno prepričani o naslednjem: da so plačani več kot njihove kolegice, da ne bodo deležni spolne zlorabe, ko se bodo nekega večera vračali z avtobusa domov, da je večina vsebine novic in časopisov namenjena moškim in da se, če ima moški otroke, ne pričakuje, da bo glavno odgovornost za dom in otroke prevzel on, temveč njegova žena.

To lahko primerjamo z objavo švedskega vplivneža na Instagramu (Filindfors) z nekaj več kot 40.000 sledilci, ki je moške vprašal: "Predstavljajte si dan brez žensk na svetu. Kaj bi storili?". Moški so mu odgovorili: "Ne vem.", "Igranje", "Nič drugače, verjetno bi bilo nekako tako, kot je vedno, vendar bolj dolgočasno". Ženskam so nato zastavili obratno vprašanje, izbor njihovih odgovorov pa je bil naslednji: "Upala bi si iti sama domov". "Šla bi ven in tekla po gozdu", "Ne bi se mi bilo treba bati", "Ne bi me skrbelo za hčerke" in "Upala bi si nositi oblačila, ki jih želim nositi, ne da bi razmišljala o tem, kako bi jih lahko dojemali".

Na spletni strani Evropskega parlamenta je opisano, da ženske v povprečju zaslužijo 15 % manj kot moški na uro in to kljub temu, da imajo ženske v povprečju višjo izobrazbo kot moški. Veliko razlik je tudi med državami članicami EU. Največja razlika je v Estoniji (23 odstotkov), država EU z najmanjšo razliko pa je Romunija (3 odstotki). Vendar pa manjša razlika v plačah ne pomeni nujno večje enakosti. Majhen delež žensk na trgu dela pogosto povzroči manjše razlike v plačah. Velika razlika v plačah je lahko tudi znak, da ženske pogosteje delajo na slabo

plačanih področjih ali da jih velik delež dela s krajšim delovnim časom.

Biološki in družbeni spoli v razredu

Kako se lahko v razredu spoprime z vprašanjem spolov? Najprej moramo ugotoviti, kakšni so naši predsodki, in jih nato izpodbijati. Misel, da obstajata dva spola in samo dva ter da se medsebojno izključujeta, je globoko zakoreninjena v našem razmišljanju (Mehan in Wood, 1975). Temelji na ideji moškega in ženske kot medsebojnega nasprotja, pri čemer se od ljudi pričakuje, da bodo ustrezali tema dvema kategorijama (Butler, 1990). Tako se otroci naučijo sprejemati feminilnost in maskulnost, kot da je to nespremenljiv del njihovega osebnega in družbenega jaza (Davies, 2003). Davies opisuje, kako so posamezniki_це obravnavani kot fant ali dekle, kot maskulini ali feminini, kot moški ali ženska, vendar ni nujno, da imajo značilnosti, ki jih tipično pripisujemo enemu ali drugemu biološkemu spolu. Ni nam treba deliti ljudi na dve polarnosti. Prav tako nam na primer ni treba postaviti znaka enakosti med dečka, maskulnost in moškega. Deček ali moški je lahko tako maskulin kot feminin. Kako posameznik_ca deluje in kako se obnaša, temelji na prepletu fiziologije in njegovega oz. njenega okolja (Davies, 2003). Vsi posamezniki_це so edinstveni in jih ne bi smeli siliti v kategorije, ki degradirajo edinstvenost.

Drugič, družbeni spol je konstruiran v socialnem kontekstu. To pomeni, da je pomembno, kako se pogovarjamo o biološkem in družbenem spolu ter kako se obnašamo v zvezi s temi vprašanji. Zato je v šolskem kontekstu izjemno pomembno, kako učitelji_це, otroci in drugi v šoli govorijo o biološkem in družbenem spolu ter kako se posameznike_це (otroci in odrasli) obravnava v zvezi z biološkim in družbenim spolom. Davies (2003) poudarja, da otroci potrebujejo svobodo, da se opredelijo, kar ne pomeni, da morajo biti opredeljeni kot moški ali ženska oz. v skladu s tradicionalnimi predstavami o tem, kaj je moški in kaj je ženska. Na ta način bodo lahko otroci v prihodnosti svobodno opredelili sebe kot to, kar so, brez zahteve, da bi živeli v skladu s predstavo o moškem ali ženski. Lastnosti, ki so zdaj povezane z moškostjo in ženskostjo, kot so skrbnost, moč in podobno, ostanejo lastnosti (posameznik_kov), vendar niso samodejno povezane z ženskostjo ali moškostjo (Davies, 2003). Družbeni spol je nekaj, kar delamo, ni nekaj, kar imate zaradi x in y kromosomov (Elvin-Nowak in Thomsson, 2003).

Spolna perspektiva pomeni zavedanje, kako biološki in družbeni spol vplivata na nas in naše okolje – radovedno odkrivati, kritično preučevati, predvsem pa spoštovati vse posameznike_це. Zavedanje bioloških in družbenih spolov omogoča spolno ozaveščeno pedagogiko. Pedagogika spola se osredotoča na biološki spol in spolne identitete, pri čemer je osrednjega pomena jezik (Davies, 2003; Eidevald, 2011). Kako o nečem govorimo, vpliva na to, kako o tem razmišljamo. Torej to, kako govorimo z otroki in o njih, vpliva na njihovo razmišljanje. V vzgojno-izobraževalni praksi je poudarek tudi na gradivih, okoljih in igračah (Dolk, 2003). Zato je pomembno, da se zavedamo učnega okolja, v katerem so učenci_ke, in da kot učitelj_ica kritično preučujemo gradiva, okolja in igrače, ki so v učnem prostoru. Ali ta vabijo k dejavnostim, ki širijo spolne identitete otrok, ali pa jo krčijo?

Izvajanje spola na manj spolno stereotipni način ne pomeni, da izbrisemo spol in da moške in ženske spremenimo v osebe brez spola (Elvin-Nowak in Thomsson, 2003). Cilj torej ni, da bi bili vsi enaki, temveč da bi posameznikom_cam dali večje možnosti za razvoj in življenje,

kakršnega si želijo, brez nepotrebnih omejitev. Da bi družba postala bolj enakopravna, je treba družbeni spol oblikovati drugače. Drugačno oblikovanje družbenega spola ne pomeni vedno velikih družbenih sprememb, saj imajo pomembno vlogo predvsem majhne razlike v vsakdanjem življenju. To lahko na primer pomeni, da si upate reči "ne" ali da na avtobusu zasedete sedež, do katerega imate pravico, ali da spremenite spol oseb v zgodbi, ki jo berete otroku. Skupaj lahko prispevamo k bolj enakopravni družbi, v kateri imajo vsi posamezniki ce priložnost za razvoj in življenje brez omejujočih stereotipov.

Možna vprašanja za razpravo po predstavitvi teorije:

- Razmislite o tem, kako lahko odrasli posredno vplivamo in/ali krepimo tradicionalne socialne spolne vzorce med otroki v različnih situacijah.
- Kako lahko delujemo, da bi imeli vsi otroci več možnosti za razvoj brez omejitev, povezanih z biološkimi in družbenimi spoli? (To je lahko povezano z jezikom, gradivom in okoljem).

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Oblikovanje (socialnih) spolov

Utemeljitev in ozadje

Norme in strukture moči v zvezi z moškostjo in ženskostjo ne vplivajo le na naše razmišljanje, temveč tudi na naše vedenje. Od osebe, ki se dojema kot ženska, se pričakuje, da se bo gibala in vedla na načine, ki veljajo za žensvene. Enako velja za moške in moškost. Vse, kar se dojema kot moško ali maskulino, je tudi višje cenjeno in deležno večje pozornosti.



Cilji

- Odkrivanje, razpravljanje in razvijanje razumevanja moči, privilegijev in osebnih predsodkov v družbi in v šoli.
 - Odkrivanje in razvijanje zavedanja o lastnih stališčih, vrednotah in predsodkih v zvezi z raznolikostjo ter o tem, kako ti lahko vplivajo na sprejemanje raznolikosti v razredu
-

Postopek



Na začetku udeleženci_ke sedijo v krogu. Povabite udeležence_ke, naj si poiščejo udoben položaj in opazujejo, kako sedijo na stolu, kaj počnejo njihove roke, kako se počutijo njihova stopala na tleh itd. Nato jih prosite, naj sedijo kot ženska. Udeležence_ke še enkrat prosite, naj opazijo, kaj počnejo z rokami, kako čutijo stopala in kako to vpliva na njihovo držo. Nato udeležence_ke usmerite, naj zapustijo svoje mesto v krogu in se začnejo gibati po prostoru ter hoditi kot ženska. Ko se bodo udeleženci_ke nekaj časa premikali po sobi, naj se začnejo posvečati drug drugemu. Med seboj se lahko pozdravljajo kot ženske. Udeležence_ke spodbudite, naj pohitijo, da bi ujeli avtobus kot ženska, naj mečejo žogo kot ženska in se smejiyo kot ženska. Nato naj se vrnejo na svoja mesta v krogu.

Zdaj udeležence_ke prosite, naj se usedejo kot moški. Udeležence_ke še enkrat opomnite, naj opazujejo, kaj počnejo z rokami, kako se občutijo stopala in kako to vpliva na njihovo držo. Nato udeležence_ke prosite, naj zapustijo svoje mesto v krogu in se začnejo gibati po prostoru ter hoditi kot moški. Ko se bodo udeleženci_ke nekaj časa premikali po sobi, naj se začnejo posvečati drug drugemu. Med seboj se lahko pozdravljajo kot moški. Udeležence_ke prosite, naj odhitijo na avtobus kot moški, mečejo žogo kot moški in se smejiyo kot moški. Nato naj se vrnejo na svoja mesta v krogu.

Razprava

Nato se pogovorite o tem, kako se je bilo gibati kot ženske in kako kot moški. Kako so se počutili? Ali so bile med vlogama kakšne razlike? Koliko prostora zavzamete v različnih vlogah? Ali obstajajo podobnosti med tem, kako naj bi se moški in ženske obnašali? Kakšne so na primer posledice, če se ženska giblje bolj po stereotipu moškega? Če so udeleženci_ke ženske in moške prikazali različno, razpravljajte tudi o tem, zakaj je bilo tako. Kakšna so njihova razmišljanja o tem?



Refleksija

Upoštevajte, da lahko veliko ljudi občuti anksioznost pri gibanju ali nastopanju pred drugimi. Prav tako je lahko obremenjujoče in neprijetno izvajati to aktivnost v skupini, kjer se ne počutimo varno. Ne pozabite poudariti, da ne gre za to, da bi bili igralci_ke, in da ni pravilnega ali napačnega, dobrega ali slabega ravnanja. Pomembno je tudi ustvariti vzdušje, v katerem lahko vsakdo začuti, da je sodelovanje popolnoma prostovoljno. Predlog: tej aktivnosti sledite z aktivnostjo "Okvirji".

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Okvirji

Utemeljitev in ozadje

Naša družba ima bolj ali manj jasna pravila za primerno vedenje moških in žensk. Z drugimi besedami, v resnici obstajata dva okvira, v katera bi se moral vsakdo umestiti – maskulini moški okvir ali feminilni ženski okvir. Pri tej aktivnosti je pomembno upoštevati vlogo, ki jo imajo okviri za raven avtoritete in statusa osebe. Ta aktivnosti je povezana s teoretičnim delom o biološkem in družbenem spolu.

Cilji

- Krepitev in razvoj socialnih in čustvenih kompetenc: samozavedanje, samouravnavanje, socialno zavedanje, odnosne spretnosti, odgovorno sprejemanje odločitev in zavedanje raznolikosti
 - Odkrivanje, razpravljanje in razvijanje razumevanja moči, privilegijev in osebnih predsodkov v družbi in v šoli
 - Odkrivanje in razvijanje zavedanja o lastnih stališčih, vrednotah in predsodkih v zvezi z raznolikostjo ter o tem, kako ti lahko vplivajo na sprejemanje raznolikosti v razredu
 - Namen aktivnosti je razkriti družbena pravila o moškosti in ženskosti ter kako lahko ti okviri vplivajo na posameznike_ce
-

Pripomočki

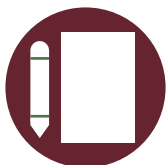
Bela tabla/velik list papirja.

Pisalo/flomaster.

Dva narisana okvirja, ki jih je potrebno dopolniti z lastnostmi.

Postopek

1. Možganska nevihta: Pogovorite se o tem, kako družba običajno definira moške in ženske lastnosti, in na tablo narišite dva okvirja drug ob drugem. Z možgansko nevihto razpravljajte o vsebini okvirjev. Kaj velja za moško? Kaj v naši družbi predstavlja sprejemljivo moško vedenje in videz? Kaj velja za žensko? Kaj v naši družbi predstavlja sprejemljivo žensko vedenje in videz? Poudarite, da je namen opisati splošne družbene standarde ženskosti in moškosti, ne pa osebnih standardov. Začnite z enim okvirjem. V vsak okvir zapišite besede, ki jih skupina pripisuje moškosti in ženskosti.
2. Poglobljeno obravnavanje teme: Udeležence_ke razdelite v manjše skupine. Naloga je, da se poglobijo v temo, udeleženci_ke pa morajo dodati pomen konceptom, zapisanim v okvirjih. Na tej stopnji lahko razprava poteka tudi o osebnih standardih udeleženk_cev. Skupine lahko zdaj prosto razpravljajo o besedah, zapisanih v okvirjih. Za navdih lahko kot vodja programa



skupino spodbudite k razpravi o naslednjem vprašanju: Kaj je potrebno, da oseba velja za moškega ali ženskega? Kako mora biti oseba videti, kaj mora početi v prostem času, katere jedi uživa nekdo, ki je moški ali ženska? Kako živijo osebe moškega ali ženskega spola?

3. Ponovno združite celotno skupino. V okvir zapišite več besed glede na to, kaj udeleženci_ke izpostavijo, na primer "močan", "izoblikovan", "trden", "skrben". Izpolnite po en okvir naenkrat in v prvem okvirju zberite določeno število besed in lastnosti. Če je skupina majhna ali je besed le nekaj, lahko pri istem okvirju izvedete še en krog. Nato se premaknite k naslednjemu okvirju in naredite enako. Zapišite, kaj je v okvirju za ženske opisano kot žensko in kaj kot moško v okvirju za moške. Udeležencem_kam se ni treba strinjati drug z drugim o vseh besedah v okvirjih, nasprotno, razprava je še bogatejša, če obstaja veliko različnih pogledov.
4. Razpravljajte v parih in razmislite o vsebini okvirjev. Reflektirajte o tem, kaj vam ob branju teh besed pride na misel. Razpravljajte o tem, ali se lastnosti v moškem okvirju štejejo za bolj vredne kot tiste v ženskem okvirju.
5. Nekatera od teh razmišljanj obravnavajte v skupini. Če se v razpravah ne pojavlja samodejno, vključite informacije, na primer, da je nemogoče v celoti izpolniti standarde v okvirjih. Poudarite tudi, da je moški okvir lahko postavljen višje od ženskega, saj ženske in ženskost veljajo za manjvredne od moških in moškosti. Poudarite tudi, da se v naši družbi za maskuline moške in feminilne ženske domneva, da so heteroseksualni.
6. Še enkrat v parih razmišljajte o naslednjih vprašanjih in se o njih pogovorite:
 - Katere so prednosti, če ima ženska več maskulinih značilnosti oz. če ima moški več feminilnih?
 - Kakšne so posledice odstopanja od njih, na primer če je ženska preveč vzkipljiva ali moški preveč občutljiv?
 - Kaj se zgodi, če ne morete določiti spola osebe?
 - Kakšno vlogo imata barva kože in razred na družbeni lestvici pri dojetju moških in žensk?
 - Zakaj so ženske, ki imajo maskuline značilnosti, pogosto pozitivno dojete?
 - Zakaj po drugi strani fantje, ki imajo ženske lastnosti, niso tako pozitivno dojeti?
7. V veliki skupini razpravljajte o posledicah, ki bi lahko nastale zaradi odstopanja od okvirov. Posledice so lahko v obliki šal, pripomb, čudnih pogledov, nadlegovanja in nasilja.



Refleksija

Ta aktivnost vsebuje številna vprašanja za razpravo. Vprašanja po potrebi prilagodite svojim trenutnim vidikom raznolikosti. Vprašanja obravnavajte kot predloge in jih lahko preoblikujete tako, da bodo bolj ustrezala vaši ciljni skupini. Ker aktivnost vsebuje več korakov, lahko kot vodja programa prilagodite število korakov in izberete korake, ki najbolj ustrezajo vašemu kontekstu.

Opombe za izvajalce usposabljanja

3. spletno srečanje



Potek spletnega srečanja

Ta urnik je enak za vsa spletna srečanja, čeprav se aktivnosti znotraj tem lahko razlikujejo. Na primer, vaje za čuječnost ne bodo popolnoma enake ob vseh priložnostih. Spomnite se, da si v teh dveh urah zagotovite tudi odmor.

Čas	Vsebina
15 min	Čuječe gibanje
15 min	Vadba čuječnosti v sedečem položaju
5 min	Samorefleksija. Pisanje dnevnika
20 min	Deljenje: Preverjanje in vprašanja
30 min	Aktivnost dialoga – Vesela situacija
30 min	Refleksije učiteljev_ic

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Čuječe gibanje

Izberete lahko stoječe čuječe gibanje, kot je opisano pri 2. dnevu (str. 63), ali pa kot alternativo izvajate sedeče čuječe gibanje, kot je opisano pri 3. dnevu (str. 106).

Virtualni prostor

Vsi skupaj

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Vadba čuječnosti v sedečem položaju usmerjena na telo in dih

Izberete lahko pregled telesa, kot je opisan pri 1. dnevu (str. 56), sedečo čuječnost, usmerjeno na telo in dihanje, kot je opisana pri 2. dnevu (str. 77), ali sedečo čuječnost, vključujoč nekoga, ki je posameznikom_cam pomemben, kot je opisana pri 3. dnevu (str. 109)..

Virtualni prostor

Vsi skupaj

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

5 minut

Pisanje dnevnika

Kaj ste opazili pri vaji čuječnosti? V svojem telesu, umu, čustvenem doživljanju? Individualno razmislite o tem in zapisujte vaše refleksije v zvezek. Vaših zapisov ne boste pokazali drugim. .

Virtualni prostor

Vsi skupaj

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Deljenje: Preverjanje

Preverjanje pomeni, da so lahko vsi udeleženci_ke prisotni, tako da povedo nekaj besed o tem, kako se počutijo in kaj se dogaja v njihovem življenju; brez dolgega govora, temveč le nekaj stavkov, ki opisujejo njihov trenutni življenjski položaj. Kot vedno nikogar ne silimo, da deli kar koli, česar ne želi, vendar je bolje, da vsakdo nekaj pove, saj je to eden od načinov sodelovanja in dejanskega oblikovanja skupine.

Z deljenjem in poslušanjem vadimo govorjenje v osebni jeziku in uporabo aktivnega, empatičnega poslušanja.

V takšnih spletnih okoljih je to preverjanje tudi priložnost za postavljanje vprašanj o programu ali vajah.

Virtualni prostor

Vsi skupaj

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

30 min

Aktivnost dialoga: Vesela situacija

Aktivnost dialoga – Vesela situacija, kot je opisana pri 3. dnevu (str. 115).

Poiščite partnerja_ico. Izvajalec_ka pripravi ločene spletne sobe s skupinami po dva.

Izmenjajte svoje izkušnje o dobri situaciji z nekom drugim.

Pri izmenjavi je pomembno, da se zavedate, kaj in koliko želite deliti. Niste prisiljeni povedati ničesar, kar bi raje zadržali zase. Prav tako vam ni treba deliti tega, kar se je dejansko zgodilo. Raziskujemo, kaj je značilno, ko nekaj dojemamo kot lepo, veselo ali prijetno.

Osredotočite se lahko na to, kako v telesu zaznavate dobro izkušnjo, kakšne misli in občutki so se pojavili ter kakšen je občutek, ko o tem nekomu poveste.

A začne govoriti, B pa posluša. To pomeni, da govori samo A, B je prisoten, vendar ne pove ničesar. B posluša, ne da bi komentiral ali postavljaj vprašanja.

Vsak ima na voljo 3–4 minute za govorjenje in poslušanje.

Virtualni prostor

Ločene spletne sobe

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Refleksije učiteljev_ic

Refleksije učiteljev_ic so ponavljajoča se dejavnost spletnih srečanj. To dejavnost je treba izvajati v več korakih:

- Virtualni prostor: Vsi skupaj – Reflektirajte individualno in svoje refleksije zapišite v zvezek. Teh zapisanih razmišljanj ne boste pokazali drugim.
- Virtualni prostor: Ločene spletne sobe – Pogovorite se v parih – udeleženci_ke si izmenjujejo svoje refleksije. Udeležencem_kam povejte, naj izberejo, kar želijo deliti.
- Virtualni prostor: Vsi skupaj – Še enkrat zapišite individualno, če se je pri razmišljanju v parih pojavilo kaj novega.
- Virtualni prostor: Vsi skupaj – Zadnji korak je skupna refleksija v veliki skupini.

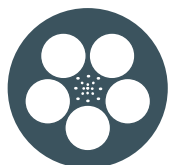
Trditve, o katerih je smiselno reflektirati, so:

- Napišite vse, kar vam pade na pamet o vašem dosedanjem sodelovanju v tem programu.
- Opišite, ali in kako je program do zdaj vplival na vas kot osebo.
- Opišite, ali in kako je vaše sodelovanje v tem programu doslej vplivalo na vašo profesionalno vlogo učitelja_ice.
- Opišite, kako bi po vašem mnenju lahko doslej izvedene aktivnosti uporabili z otroki v vašem razredu.

Opombe za izvajalce usposabljanja

4. dan

Besedilo dneva



Hiša za goste

Jalal al-Din Rumi

Prevedel Coleman Barks.

The Essential Rumi, str. 109 (2004).

Ali: allpoetry.com/poem/8534703-The-Guest-House-by-Mewlana-Jalalaluddin-Rumi





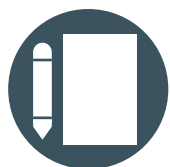
Potek dneva

Čas	Vsebina
10 min	Dobrodošlica in predstavitev dneva
30 min	Vadba čuječnosti. Čuječe gibanje – sede, stoje ali leže. Pregled telesa
30 min	Deljenje: Preverjanje
30 min	Odnosna kompetentnost: Od poslušnosti k odgovornosti
45 min	Aktivnost: Situacija, v kateri sem se počutil_a cenjeno_ega v svojem poklicu
	Odmor
45 min	Aktivnost: Težavne situacije. Primeri iz družbe, šole in razreda.
15 min	Aktivnost: Zamrzovalni ples v obratni smeri
20 min	Aktivnost: Izstopanje iz ravnovesja
30 min	Aktivnost: Stresna situacija
30 min	Teorija: Kaj je stres?
20 min	Delo v skupini: Razprava o stresu

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut



Čuječe gibanje (leže)

Izberete lahko stoječe čuječe gibanje, kot je opisano pri 2. dnevu (str. 63), kot alternativo lahko izvajate tudi sedeče čuječe gibanje, kot je opisano pri 3. dnevu (str. 106), ali pa ležeče čuječe gibanje, kot je opisano spodaj.

Pripomočki

Podloga za jogo.

Postopek

Ležeči položaj

Ležite na hrbet na podlogo za jogo na tleh. Poskrbite, da vam bo čim bolj udobno.

Začnete lahko tako, da se ozrete naokoli in se seznanite s to perspektivo prostora. Kje ste in kaj lahko vidite? Lahko tudi samo opazite, da niste sami. Zavedate se lahko tudi zvokov v sobi in zunaj nje.

Če se vam zdi prijetno, lahko med nogami pustite majhen razmik in dovolite, da noge rahlo padejo na stran, roke pa naj ležijo ob telesu. Preizkusite lahko, kako se počutite z dlanmi, obrnjenimi navzgor ali navzdol.

Ozavestite lahko stik svojega telesa s tlemi. Opazujte, kako vaše telo podpirata podloga za jogo in tla, od pet do zatilja, torej celotno zadnjo stran telesa. Natančneje lahko opazite, kje je telo v stiku s tlemi: kateri deli telesa imajo stik s tlemi in kateri ne.

Če se vam zdi v redu, se lahko osredotočite na dihanje. Kaj opazite, ko se osredotočite na dihanje? Kje v telesu čutite dih?

Raztezanje telesa

Zdaj karseda počasi dvigujte roke od tal in jih premikajte proti stropu ter dalje navzdol proti tlu za vami, tako da na koncu ležite z rokami na tleh nad glavo.

Raztegnite telo v obe smeri, roke raztegnite v eno smer, stopala pa v drugo.

Eno stran telesa iztegnite tako, da bo le-ta daljša, kot da bi segali po nečem za seboj. Nato naredite enako na drugi strani. Na koncu ponovno raztegnite celotno telo.

Zdaj premaknite roke iznad glave, po tleh in navzdol ob telesu. Ali lahko gibanju sledite s svojo pozornostjo? Ali ste lahko pozorni na to, katere mišice so vključene v proces premikanja rok? Ali lahko začutite, kdaj prevzame vajeti nova mišica?

Ko sta roki spet v začetnem položaju, lahko za trenutek preprosto ležite in opazujete občutke in impulze v telesu.





Raztezanje spodnjega dela hrbtenice

Zdaj pokrčite obe nogi in dvignite kolena proti prsim.

Roke lahko držite pod kolena na zgornjem delu goleni ali na kolenih. Nežno premikajte noge navzdol proti prsnemu košu, da raztegnete spodnji del hrbta.

Zdaj se lahko zibate naprej in nazaj po medenici in z medenico delate majhne kroge. Malo eksperimentirajte in ugotovite, kaj vam trenutno ustreza.

Zdaj prenehajte z gibanjem in aktivno povlecite noge navzdol proti prsnemu košu. Lahko tudi dvignete čelo do kolen, tako da s telesom oblikujete nekakšno žogo.

Dvig izhaja iz območja okoli lopatic in prsnega koša – ne iz vratu.

Če opazite, da obremenjujete vrat, lahko dvignete roko, da podprete vrat, ali pa glavo premaknete nazaj na podlogo za jogo.

Vsi skupaj lahko znova naslonimo glavo na podlogo za jogo in iztegnemo noge ter spustimo roke ob straneh.



Upognite po eno nogo naenkrat

Sedaj pokrčite desno nogo in jo povlecite proti prsim. Roki držite za kolenom ali na kolenu. Levo nogo iztegnite naravnost na tla, če pa vam je lažje, lahko levo stopalo položite na tla tako, da koleno kaže proti stropu.

Desno nogo nežno potegnite še bolj navzdol proti prsnemu košu.

S premiki gležnja lahko izvajate krožne gibe, in sicer v obe smeri.

Nato lahko gibanje prenesete v kolčni sklep in z nežnim krožnim gibanjem upognjene noge v kolčnem sklepu naredite krožne gibe.

Po želji lahko eksperimentirate in gibe povečate ali zmanjšate. Gibate se lahko hitreje ali počasneje. Lahko pa pustite nogo v enem položaju in jo raztegnete, če se tako počutite dobro.

Prenehajte z gibanjem in potegnite nogo navzdol proti prsim, in če se počutite dobro, lahko hkrati dvignete čelo navzgor proti kolenu. Tudi v tem primeru gibanje izhaja iz prsnega koša, ne iz vratu.

Glavo ponovno naslonite na podlogo in desno nogo spustite navzdol do podloge, roke pa položite ob strani.

Sedaj za trenutek ostanite v ležečem položaju in začutite učinek gibanja na telo. Kako občutite desno nogo v primerjavi z levo?

Zdaj naredite enako vajo z nasprotno nogo.



Raztegnite hrbtno stran stegna

Levo stopalo postavite na tla, koleno pa usmerite proti stropu.

Desni gleženj položite na levo koleno, desno koleno pa naj pade v desno. Na zadnji strani desnega stegna lahko začutite raztezanje.

Zdaj imate na voljo različne možnosti.

Lahko pustite nogo, kjer je zdaj, ali pa levo koleno v tem položaju dvignete proti prsnemu košu. Roki držite na kolenu ali za kolenom. Pomembno je, da se zavedate svojih omejitev in da z vajami ne pretiravate.

Zavedajte se, kdaj je raztezanje primerno: ne preveč in ne tako malo, da ga ne bi čutili. Trenutno vadimo, kako svojo pozornost usmeriti v svoje telo in obenem začititi svoje telesne omejitve.

Cilj ni biti prožen ali se čim bolj raztegniti v eno ali drugo smer.

Če se počutite dobro, lahko nekaj časa ostanete v tem položaju. Lahko raziščete, ali je mogoče svojo pozornost usmeriti tja, kjer najbolj izrazito čutite raztezanje.

Raztezanje lahko kombinirate tudi z dihanjem, tako da se ob vdihu osredotočite na področje, kjer čutite raztezanje, ob izdihu pa pozornost opustite.

Sledite ritmu: vdih – osredotočenje, izdih – sprostitiv.

Sedaj lahko sprostite položaj in se z iztegnjenimi rokami in nogami uležete v začetni položaj na podlogo.

Kako zdaj čutite svoje telo? Ali čutite, da ste ga razgibali? Kako?

Enako vajo naredite z nasprotno nogo.

Sedaj preidemo na pregled telesa.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Pregled telesa

Postopek

Enak opis kot pri 1. dnevu (str. 56).

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Deljenje: Preverjanje

Preverjanje pomeni, da so lahko vsi udeleženci_ke prisotni, tako da povedo nekaj besed o tem, kako se počutijo in kaj se dogaja v njihovem življenju; brez dolgega govora, temveč le nekaj stavkov, ki opisujejo njihov trenutni življenjski položaj. Kot vedno nikogar ne silimo, da deli kar koli, česar ne želi, vendar je bolje, da vsakdo nekaj pove, saj je to eden od načinov sodelovanja in dejanskega oblikovanja skupine.

Z deljenjem in poslušanjem vadimo govorjenje v osebem jeziku in uporabo aktivnega, empatičnega poslušanja.

V takšnih spletnih okoljih je to preverjanje tudi priložnost za postavljanje vprašanj o programu ali aktivnostih.



Teorija

Čas, namenjen izvajanju
30 minut

Odnosna kompetentnost – Od poslušnosti k odgovornosti

Koncept in razumevanje pojma odnosna kompetentnost, ki ga uporabljamo kot okvir v tem projektu, kot tudi v prejšnjem projektu ROKA v ROKI, je delo Jesperja Juula in Helle Jensen (Juul in Jensen, 2002).

Glavno delo, ki opisuje koncept, se imenuje Odnosna kompetentnost – Od poslušnosti do odgovornosti. Ta naslov poudarja eno od glavnih točk, in sicer, da si z vzpostavitvijo odnosne kompetentnosti prizadevamo za nov način srečevanja in ravnanja z otroki. Odnosna kompetentnost je zmožnost in sposobnost, da otroke vidimo kot sebi lastne, popolnoma enakovredne ljudi.

Kot strokovnjak_inja imate z otroki asimetričen odnos. Strokovni delavci_ke imajo več moči in znanja zaradi svoje izobrazbe, delovnega mesta in statusa v družbi. Biti enakopraven v tem kontekstu pomeni, da so različna stališča enako cenjena, da so občutki, izkušnje in samorazumevanje obravnavani kot pomembne informacije in kot nujni del vzpostavljanja dobrega odnosa.

Obe strani sta enako pomembni za vzpostavitev in razvoj odnosa, vendar je zaradi asimetrije strokovnjak_inja odgovoren_na za kakovost odnosa.

Enakovreden odnos je odnos, ki temelji na spoštovanju in ne na strahu. V šolskem okolju to pomeni ustvarjanje vzdušja enakosti, spoštovanja in odgovornosti v nasprotju s strahom, da bi naredili kaj narobe ali da bi bili kaznovani, če se ne bi obnašali tako, kot želi učitelj_ica. To pomeni, da se obnašamo s spoštovanjem do skupine in za skupno dobro – in ne iz strahu pred avtoriteto. Dolgoročno gre za učenje sodelovanja v demokraciji.

Ta prehod od poslušnosti k odgovornosti zahteva nov sklop odnosnih vrednot. Na njih je treba gledati kot na svetilnik, ki utira pot k drugačnemu odnosu do otrok.

Te vrednote lahko v primerjavi z nekdanjim odnosom opišemo takole:

Prej	Zdaj
Uporaba moči	Vključevanje
Discipliniranje	Dialog
Osredotočanje na otrokovo vedenje	Osredotočanje na vedenje v odnosu
Namen	
Popravljanje	Empatija/skrbnost
Presojanje	Priznavanje
Refleksija	
Zunanja avtoriteta	Notranja avtoriteta



Refleksija

Delite z osebo, ki sedi poleg vas:

- Kako doživljate obe vrsti vrednot, ko ste z otroki?
- Po katerih vrednotah je po vašem mnenju vzgojena večina otrok?
- Kakšne so posledice?

Danska raziskovalka na temo odnosne kompetentnosti Louise Klinge (2017) piše o svojih intervjujih z otroki o tem, kaj naredi dobrega učitelja_ico. Vsi so odgovorili, da dober oz. dobra učitelj_ica:

- pozna vse svoje učence_ke;
- zna razložiti naloge tako, da jih otroci razumejo;
- lahko začuti potrebe otrok, na primer glede tega, kdaj je potreben odmor;
- pouk naredi zabaven;
- poučuje, kot da je učenje pomembno in kot da sam_a zelo rad_a poučuje;
- da otrokom priložnost, tudi če delajo napake, namesto da bi se jezil_a.

Po drugi strani pa so intervjuvani otroci govorili tudi o tem, kako škodljivo je, če se nanje kriči.

.....



Refleksija

Delite z osebo, ki sedi poleg vas (10 minut – vsak po 5 minut):

- Spregovorite o najboljši_em učitelju_ici, ki ste ga oz. jo kdaj imeli – kako se je obnašal_a, zaradi česa je bil_a tako odličen_na z vidika tega, kar smo se pogovarjali do sedaj?
- Spregovorite o najslabši_em učitelju_ici, ki ste ga oz. jo kdaj imeli – zaradi česa je bil_a najslabši_a?

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

45 minut

Situacija, v kateri sem se počutil_a cenjeno_ega v svojem poklicu

Utemeljitev in ozadje

Ta aktivnost predstavlja tako refleksijo kot tudi dialog. Njen namen je izboljšati zavedanje o tem, kaj dejansko deluje v poklicnem življenju. Vašo pozornost usmerja k vam samim, da z radovednostjo in prijaznostjo raziščete nekaj, kar se je zgodilo v določeni situaciji, in posledice, ki bi jih lahko imela vaša lastna stanja in interpretacije na to situacijo, ter vpliv, ki ste ga lahko imeli na odnos z vpletenim otrokom. S tem treniramo tudi samospoštovanje, govorimo o sebi z uporabo osebnega jezika in priznavamo, da imamo v svojem poklicu vrednost.

S tem ustvarjamo zavedanje in večjo jasnost, kar daje možnost uporabe teh odnosnih sposobnosti v drugih situacijah.

Aktivnost trenira tudi sposobnost poslušanja in postavljanja vprašanj, ne da bi pri tem reševali problem ali dajali nasvete.



Cilji

- Krepitev in razvoj socialnih in čustvenih kompetenc ter zavedanja raznolikosti: samozavedanje, samouravnavanje, odnosne spretnosti, odgovorno sprejemanje odločitev
- Krepitev in razvoj odnosne kompetentnosti
- Spoznavanje koncepta empatične radovednosti
- Prakticiranje empatične radovednosti s pomočjo dialoga in praktičnih vaj
- Spoznavanje načina izražanja z uporabo osebnega jezika
- Razumevanje razlike med osebnim jezikom in analitičnim, ocenjevalnim jezikom
- Razvijanje empatične radovednosti z vadbo empatičnega poslušanja in postavljanjem empatičnih vprašanj, z namenom razumevanja perspektiv drugih
- Opazovati, kaj je prisotno v telesu in umu
- Uporaba znanja ali zavedanja pri razumevanju povezave med sabo in drugimi
- Ozavestiti, kako lastno stanje vpliva na odnose z drugimi ljudmi
- Uporaba pridobljenih informacij iz zavedanja sedanjega stanja za bolj zavestno odločanje
- Uporaba informacij iz zavedanja sedanjega stanja, da bi imeli več možnosti izbire pri soočanju s situacijo oz. reakciji nanjo v zvezi s seboj in v situacijah z drugimi ljudmi



Postopek

Smernice

Sedite na stol tako, da se boste počutili čim bolj udobno.

Če želite, lahko zaprete oči ali pa pogled usmerite v tla.

Ali lahko za trenutek usmerite svojo pozornost navznoter? Ali lahko svojo pozornost preusmerite na svoja stopala in stik s tlemi ter na fizične občutke v stopalih.

Nato lahko pozornost preusmerite na dihanje. Ničesar ne spreminjajte, ni vam treba dihati na poseben način, ampak lahko preprosto opazite, da dihate, in za trenutek z zavedanjem sledite svojemu dihanju. Opazujte, kako se dihanje premika po vašem telesu.

Zdaj vas vabim, da se spomnite situacije z otrokom, v kateri ste se počutili, na primer posebno dragoceni, posebno pripravljeni, dobri, vredni priznanja, koristni, sijajni, živahni, odprti, vredni zaupanja ali modri.

Kdaj ste doživeli kaj takega? V kakšni situaciji je bilo to? Kdo je bil prisoten? Kakšno je bilo vzdušje?

Ali se lahko spomnite telesnih občutkov? Kako ste čutili svoje telo? Ali ste kakšen del telesa občutili kot bolj pomembnega od drugih delov?

Kaj pa vaše dihanje? Ali ste sploh prepoznali svoje dihanje ali kakovost dihanja: je bilo hitro, počasno, površinsko, globoko ali kaj drugega?

Kaj pa vaše misli? Ali se spomnite kakšnih misli? Morda se vam zdaj porajajo kakšne misli?

In vaši občutki? Katere občutke ste zaznali v tej situaciji in po njej?

Sedaj misli preusmerite na otroka ali uporabite svojo sposobnost domišljije in se osredotočite na to, kako je videti. Kakšne signale vam pošilja otrok? Kakšna čustva se kažejo v teh signalih? Kakšna je otrokova drža – kaj sporoča? Kakšen je izraz njegovega obraza? Kaj vidite v otrokovih očeh?

Prav tako se zavedajte sebe, kot vas vidijo otrokove oči. Kakšen je izraz na vašem obrazu? Kaj sporočajo vaše oči? Kakšna je vaša drža?

To upoštevajte in nekaj časa ostanite v tej izkušnji. Ali se kaj spreminja, ko o tem razmišljate? Ali pa je nespremenljivo? In kakšno je občutje zdaj?

Ko se počutite tako dragoceni – ali lahko temu dodate naziv ali naslov? Besedo ali stavek, morda obliko ali barvo?

Sedaj se ponovno osredotočite na dihanje in nekajkrat globoko vdihnite.

Dialog

Sestavite skupine po tri.

V dialogu so tri vloge: govorec_ka (A), sogovornik_ca (B) in opazovalec_ka (C).

Govorec_ka govori in reflektira o situaciji, v kateri se je počutil_a dragoceno_ega. Kot vedno lahko pove toliko, kolikor želi.

Partner_ica v dialogu/sogovorec_ka predvsem posluša in postavlja vprašanja, kadar je treba kaj pojasniti ali razložiti. Predpostavljamo, da je naše zaznavanje in razumevanje enako ter da razumemo pomen besed druge osebe. Vendar pogosto ni tako. Namen vprašanj je poglobiti razumevanje in osvetliti tisto, kar je za osebo, ki govori, implicitno.

Zelo pomembno je, da se zavedate, da B ne rešuje težav in ne daje nasvetov govorc_u_ki. Naloga B-ja je poslušanje in postavljanje vprašanj, ki odpirajo pogled na situacijo.

Možna vprašanja: Kaj mislite s ...? Kaj vam pomeni, da ...?

Opazovalec_ka samo posluša in meri čas. Po dialogu med govorcem_ko in sogovornikom_co opazovalec_ka ponovi vse teme, ki odzvanjajo v njem.

Kaj naredi dober dialog?

Pred začetkom skupinskega dela je dobro povedati, kaj je pomembno za dober dialog.

Dober dialog je dialog, v katerem:

- udeleženci_ke pridobijo znanje
- pridejo do nove resnice
- morda dojamajo skupno resnico
- morda uvidijo drugačno resnico
- ni nujno, da pripelje do soglasja
- ni nujno harmoničen
- je enakopraven – čeprav udeleženci_ke niso v enakih položajih
- ni namenjen razkrivanju že obstoječe resnice, temveč ustvarjanju nove resnice

Trije krogi po 15 minut

10 minut za dialog in 3 minute za opazovalca_ka, da ponovi teme, ter 2 minuti za pripravo na naslednji krog.

Povzemanje v veliki skupini

Refleksije in izkušnje aktivnosti dialogov:

- Kako ste se počutili v različnih vlogah?
- Kaj je bilo zahtevno?
- Kaj je bilo lahko?



Smernice za izvajalca_ko programa

Pri tej aktivnosti je zelo pomembno, da se ne osredotočate na rešitve in nasvete, kako rešiti težavo. Dobiti nasvet, ko govorite o nečem, kar je bilo težko, je lahko zelo slaba izkušnja. Lahko se počuti razvrednoteno_ega ali pa se oseba, ki ji svetujemo, počuti manjvredno ali neumno, ker ni znala uporabiti nasveta.

Bistvo je opisati, kaj se je zgodilo, in zaupati, da ozaveščanje o nečem povzroči spremembo.

Pomembno je tudi, da se opazovalec_ka med dialogom ne vmešava. Njegova oz. njena naloga je tu le poslušati. Opazovalec_ka ima čas za govorjenje šele po koncu dialoga.

Da bi preprečili vmešavanje, je lahko dobra zamisel, da po 1. krogu naredimo premor, da pridobimo povratne informacije o tem, kako se struktura obnese.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

45 minut

Refleksije o situacijah na področju različnih vidikov raznolikosti

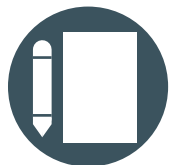
Utemeljitev in ozadje

V tej nalogi se še naprej osredotočamo na svoj pogled na raznolikost. Gre za opazovanje, kako udeleženci_ke razmišljajo, ravnajo in kako bi želeli ravnati v različnih situacijah, v katerih preizkušamo zavedanje o raznolikosti.



Cilji

- Odkriti in razviti zavedanje o lastnih stališčih, vrednotah in predsodkih v zvezi z raznolikostjo ter o tem, kako le-ti lahko vplivajo na sprejemanje raznolikosti v razredu.
 - Izmenjava dobrih praks in razpravljanje o izzivih s kolegi_cami učitelji_cami in izvajalci_kami programa ter izmenjava in razpravljanje o konkretnih primerih, idejah in orodjih za navdih in podporo učiteljem_icam pri njihovem delu na področju raznolikosti.
-



Material

Možnost sedenja v dvojce ali sedenja v veliki skupini.

Dodatni pripomočki niso potrebni.



Postopek

Aktivnost začnite tako, da učiteljem_icam pojasnite, da bodo dobili nekaj primerov situacij v družbi in v šoli, ki jim lahko predstavljajo izziv. Te situacije udeležencem_kam predstavi vodja programa. Udeležence_ke nato spodbudi, da razmišljajo o podobnih situacijah, ki so jih sami doživeli, nato se o teh situacijah v parih pogovorijo. Zadnji korak aktivnosti je, da poslušalec_ka postavi nekaj empatično radovednih vprašanj, da bi bolje razumel_a situacijo ter način, kako je druga oseba ravnala in razmišljala v njej. Situacije, ki jih je treba obravnavati, se dotikajo tako družbene kot šolske ravni. Situacije predstavite eno za drugo. Ko je prva situacija obravnavana, se premaknete naprej in predstavite naslednji primer. Glede na čas lahko izberete število primerov, o katerih boste razpravljali.

Prvi primer

Ste v piceriji. Pri sosednji mizi se pogovarjata dve ženski. Ena od žensk je pijana in glasno izraža nezadovoljstvo s priseljevanjem v vašo državo. Meni, da priseljenci neradi delajo in da imajo veliko otrok, ki so tudi slabo vzgojeni. Moški, ki je lastnik picerije, je iz Albanije in že več let živi v Sloveniji. Nekaj miz stran je družina z veliko otroki, ki govorijo drug jezik.

Udeležencem_kam dajte navodila: Razmislite o situaciji, v kateri ste doživeli kaj podobnega v povezavi z raznolikostjo v družbi. Povejte, kaj ste si mislili, kaj ste storili in ali ste si želeli, da bi kaj storili drugače. Eden oz. ena od udeleženk_cev v paru govori približno štiri minute,

drugi_a pa posluša. Nato poslušalec_ka postavi nekaj iskreno radovednih vprašanj, da bi bolje razumel_a tako situacijo kot tudi to, kako je druga oseba ravnala in kaj si misli o situaciji. Nato zamenjajte vloge.

Drugi primer šolske situacije

V zbornici se veliko govori o družini, ki je pred kratkim prispela v Slovenijo. Dva otroka te družine sta začela obiskovati vašo šolo. Sodelavci_ke so opazili, da otroka smrdita po dimu in nosita umazana oblačila. Poleg tega nosita oblačila, ki so za zimo veliko pretanka. Nekaj vaših sodelavk_cev meni, da to ni presenečenje, saj so že spoznali, za kakšno družino gre.

Udeležencem_kam dajte navodila: Razmislite o situaciji, v kateri ste doživeli kaj podobnega v povezavi z raznolikostjo v družbi. Povejte, kaj ste si mislili, kaj ste storili in ali ste si želeli, da bi kaj storili drugače. Eden oz. ena od udeleženk_cev v paru govori približno štiri minute, drugi_a pa posluša. Nato poslušalec_ka postavi nekaj iskreno radovednih vprašanj, da bi bolje razumel_a tako situacijo kot tudi to, kako je druga oseba ravnala in kaj si misli o situaciji. Nato zamenjajte vloge.

Tretji primer situacije v učilnici: med učenci_kami

Za učence_ke 3. razreda je čas odmora. Mojca stoji v vrsti in čaka na gugalnico. Čaka že nekaj časa in ravno, ko je na vrsti, se pred njo prerine Simon iz njenega razreda in prevzame gugalnico. Mojca protestira in vztraja, da je na vrsti ona. Simon se ne zmeni za Mojčin ugovor in se usede na gugalnico. Mojca pristopi in zgrabi Simona za roko, da bi ga prisilila spustiti gugalnico, nato pa se Simon in Mojca začneta glasno prepirati.

Udeležencem_kam dajte navodila: Razmislite o situaciji, v kateri ste doživeli kaj podobnega v povezavi z raznolikostjo v družbi. Povejte, kaj ste si mislili, kaj ste storili in ali ste si želeli, da bi kaj storili drugače. Eden oz. ena od udeleženk_cev v paru govori približno štiri minute, drugi_a pa posluša. Nato poslušalec_ka postavi nekaj iskreno radovednih vprašanj, da bi bolje razumel_a tako situacijo kot tudi to, kako je druga oseba ravnala in kaj si misli o situaciji. Nato zamenjajte vloge.

Četrty primer situacije v razredu

Eva ima težave s preobčutljivostjo na zunanje dražljaje. Z nošenjem kape se počuti nekoliko bolje, zato so se Eva, njeni učitelji_ce in starši odločili, da bo najbolje, če bo Eva vedno nosila kapo. Nekega dne v jedilnici eden oz. ena od zaposlenih v jedilnici sname Evi kapo, rekoč: "V jedilnici smo brez kape." in "Kako bi bilo videti, če bi vsi učenci nosili kape ali klobuke?". Eva vrže krožnik na tla in odvihra ven.

Udeležencem_kam dajte navodila: Razmislite o situaciji, v kateri ste doživeli kaj podobnega v povezavi z raznolikostjo v družbi. Povejte, kaj ste si mislili, kaj ste storili in ali ste si želeli, da bi kaj storili drugače. Eden oz. ena od udeleženk_cev v paru govori približno štiri minute, drugi_a pa ga posluša. Nato poslušalec_ka postavi nekaj iskreno radovednih vprašanj, da bi bolje razumel_a tako situacijo kot tudi to, kako je druga oseba ravnala in kaj si misli o situaciji. Nato zamenjajte vlogi.

.....



Smernice za izvajalca_ko programa:

To aktivnost lahko na različne načine prilagodite glede na skupino udeleženk_cev ter glede na trenutno stanje v vaši družbi in šolskem sistemu. Lahko se odločite, da primerov ne boste navedli in udeležence_ke le spodbudite, da si jih zamislijo na podlagi lastnih izkušenj. Lahko pa si tudi sami izmislite primere, ki bolje ustrezajo vaši državi in šolskemu sistemu. Glede na čas se odločite, o koliko primerih boste razpravljali.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Zamrzovalni ples v obratni smeri

Utemeljitev in ozadje

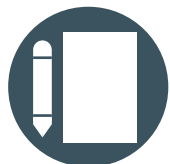
Ta aktivnost usposablja in razvija sposobnost zavedanja impulzov, pri čemer se ne odzovemo. Z njo se osredotočimo na prvi del procesa, ki je prikazan v spodnjem modelu. Tega procesa se večinoma ne zavedamo. Dobimo impulz in se odzovemo po principu avtopilota.

To je tudi primer aktivnosti, ki jo lahko učitelj_i_ce uporabijo v svojih učilnicah.



Cilji

- Krepitev in razvoj socialnih in čustvenih kompetenc ter zavedanja raznolikosti: samozavedanje, samouravnavanje, odnosne spretnosti
- Krepitev in razvoj odnosne kompetentnosti
- Opazovati, kaj je prisotno v telesu in umu
- Uporaba pridobljenih informacij iz zavedanja sedanjega stanja za bolj zavestno odločanje
- Spoznavanje različnih pristopov, kako se uravnavati, ko smo pod pritiskom
- Izmenjava dobrih praks in razpravljanje o izzivih s kolegi_cami učitelj_i_cami in izvajalci_kami programa.



Pripomočki

Dovolj prostora za gibanje.

Zvočniki za predvajanje glasbe.

Seznam skladb, ob katerih se vam zahoče plesati.



Postopek

V igri zamrzovalni ples plešete ob glasbi, in ko se glasba ustavi, morate zamrzniti svoje trenutno gibanje. Ne smete se premikati, če se premaknete, ste izločeni iz igre.

Pri aktivnosti zamrzovalni ples v obratni smeri pa se ob glasbi ne smete premakniti. Stati morate mirno in opazovati vse impulze, ki se gibljejo po vašem telesu in umu, ne da bi se nanje odzvali. Ko se glasba ustavi, se lahko premikate, kakor želite. Ni se vam treba premikati, vendar se lahko.

To ni tekmovanje, kar pomeni, da vas ne morejo vreči iz igre, če se premikate ali ne.

Gre za to, da se zavedate in opazite, kakšen vpliv ima na vas to, da ne smete plesati, ko se predvaja glasba.



Smernice za izvajalca_ko programa

Odločite se, koliko pesmi želite predvajati, morda med 4 in 6.

Udeleženci_ke naj po koncu razmislijo o tem, kaj so opazili pri aktivnosti.

Postavite jim lahko vprašanja, kot so:

- Kako je bilo, ko se niste smeli premikati?
- Kako se je bilo gibati brez glasbe?

V svojih razmišljanjih udeleženci_ke včasih poudarijo povezavo med to aktivnostjo in njihovim razredom ter otroki, ki se dejansko morajo gibati, vendar jim to ni dovoljeno. Ko jim je gibanje dovoljeno, ta impulz izgine. Če se vam zdi primerno, lahko vključite to razmišljanje.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

20 minut



Izzovi, zmoti, stopi v stik

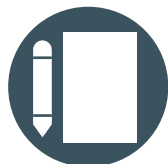
Utemeljitev in ozadje

Ta aktivnost usposablja in razvija sposobnost delitve pozornosti med nami in drugo osebo. Vključite lahko koncept 60 : 40, kot je že bil opisan.

Cilji

Krepitev in razvoj socialnih in čustvenih kompetenc ter zavedanja raznolikosti: samozavedanje, samouravnavanje, socialno zavedanje, odnosne spretnosti, odgovorno sprejemanje odločitev

- Krepitev in razvoj odnosne kompetentnosti
- Opazovati, kaj je prisotno v telesu in umu
- Uporaba znanja ali zavedanja pri razumevanju povezave med sabo in drugimi.
- Uporaba pridobljenih informacij iz zavedanja sedanjega stanja za bolj zavestno odločanje
- Uporaba informacij iz zavedanja sedanjega stanja, da bi imeli več možnosti izbire pri soočanju s situacijo in reakciji nanjo v zvezi s seboj in v situacijah z drugimi ljudmi
- Spoznavanje različnih pristopov, kako se uravnnavati, ko smo pod pritiskom



Prostor

Dovolj prostora za gibanje.



Postopek

Ta aktivnost je sestavljena iz dveh krogov:

Prvi krog

Naredite skupine po 3. Ena oseba je v središču pozornosti, drugi pa so "motilci" ali dražljaji.

Osebo na sredini motita drugi dve, njun fokus pa je na tem, da sta v stiku s seboj. Oseba na sredini poskuša ohraniti stik s seboj in se poskuša izogniti motilcem ali motnjam ter s pomočjo zasidranosti v sebi preprečiti impulze.

Drugi dve osebi odvrčata pozornost, motita, izzivata ali vzpostavljata stik z osredotočeno osebo. Pred začetkom igre je dobro vprašati, ali je kaj, kar fokusni osebi res ni všeč, nekaj, česar naj se motilci vzdržijo.

Morda se zdi nekoliko nerodno nekoga motiti ali poskušati vzpostaviti stik, ne da bi dobili kakršen koli odziv.

Zamenjajte vloge, tako da bodo vsi imeli izkušnjo, da so v središču.

Refleksije po 1. krogu:

Ali je bilo težko ali lahko? Kako je bilo izzivati? Kako je bilo, ko so vas izzivali in vam odvrčali pozornost? In kje je bila vaša pozornost? Kakšen je občutek, ko si prizadevate za pozornost in je ne dobite? Kakšno strategijo je imela oseba, ki se je ukvarjala s tem, da bi ohranila pozornost, da ne bi opazila motilcev?

Drugi krog

Aktivnost se izvede še enkrat, vendar tokrat oseba, ki se osredotoča, preveri, ali je mogoče razdeliti svoje zavedanje med sebe in druge v razmerju 60 : 40. Tokrat se lahko osredotočena oseba odzove na impulze in motnje čim bolj naravno, ne da bi pri tem izgubila stik s seboj.

Refleksije po 2. krogu:

Je bilo zdaj drugače? Kako? Je bilo težje ali lažje? Kaj ste opazili? Ste opazili kakšno strategijo ali navado? Kakšen je bil tokrat občutek, ko ste motili ali poskušali vzpostaviti stik z osebo, ki se je fokusirala?

.....



Smernice za izvajalca_ko programa

Stopnja izzivanja in motenja je odvisna od skupine, s katero delate. Uvedete lahko pravila: ne smete se dotikati drug drugega, ne smete se žgečkati ali kaj podobnega. Kot vedno je pomembno, da od udeleženk_cev zahtevate, da so iskreni in se zavedajo svojih meja ter omejitev. Bolje je opaziti svoje meje in zavrniti aktivnost, kot pa sodelovati in s tem preseči svoje meje.

Vodja programa lahko tudi predlaga, da se motilci glasno pogovarjajo, o nečem razpravljajo ali pripovedujejo šale ob osebi v središču. Ob tem ne komunicirajo z osebo, temveč so le glasni in moteči.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Neprijetna izkušnja

Utemeljitev in ozadje

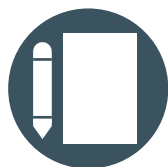
Ta aktivnost pojasni in utelesi, kaj se dogaja v situaciji, ki jo razumemo kot neprijetno. Oza-vešča, kaj se dogaja, ko smo pod pritiskom, poudarja in se zadržuje pri posameznih znakih, da bi se seznanili z odzivi. Tako lažje prepoznamo te znake v podobni situaciji in morda ustvarimo možnost novih načinov odzivanja.

Tu je še drug namen te aktivnosti, ki se nanaša na skupino: ugotoviti, da je odziv telesa v neprijetni, morda celo stresni situaciji nekaj, kar si delimo. Enako velja za naše misli in občutke. Občutke in misli pogosto individualiziramo, posledično pa odgovornost prevzame posameznik – kar pogosto pomeni, da krivimo sebe. Namen telesnih odzivov je ustvariti najboljše možne priložnosti za naše preživetje.



Cilji

- Krepitev in razvoj socialnih in čustvenih kompetenc ter zavedanja raznolikosti: samozavedanje, samouravnavanje, socialno zavedanje, odnosne spretnosti
- Krepitev in razvoj odnosne kompetentnosti
- Prakticiranje empatične radovednosti s pomočjo dialoga in praktičnih vaj
- Spoznavanje načina izražanja z uporabo osebnega jezika
- Razumevanje razlike med osebnim jezikom in analitičnim, ocenjevalnim jezikom
- Raziskovanje različnih stališč s pomočjo dialoga in praktičnih vaj
- Opazovati, kaj je prisotno v telesu in umu
- Uporaba znanja ali zavedanja pri razumevanju povezave med sabo in drugimi.



Pripomočki

Brez.



Postopek

Smernice

Na kratko bomo reflektirali, kako zaznavamo neprijetno izkušnjo.

Udobno se namestite na stolu. Lahko zaprete oči ali pa pogled usmerite v tla.

Začutite stik s stolom, stik med sedežem in stegni ter morda med hrbtom in naslonom stola.

Zdaj vas vabim, da se spomnite na situacijo iz prejšnjega tedna, ko ste doživeli nekaj neprijetnega. Ni nujno, da je šlo za veliko stvar. Lahko gre za neprijetno izkušnjo, ko se stvari niso odvijale tako, kot ste upali, ali ko niste dobili tistega, kar ste želeli. Morda ste dobili, kar ste želeli, vendar ste potem ugotovili, da si tega dejansko niste želeli. Morda ste bili izigrani, zavrnjeni, kritizirani ali popravljeni. Morda ste doživeli, da ste bili preobremenjeni. Morda ste kaj storili ali nečesa niste storili in zdaj to obžalujete.

Ko izberete situacijo, si jo priključite v spomin. Kaj se je zgodilo? Ste bili sami ali skupaj z drugo osebo?

Kako ste v telesu občutili, da vam je bila situacija neprijetna?

Kaj ste občutili na obrazu? Na ramenih? Na rokah? V prsnem košu? V želodcu? V nogah? In kako ste dihali?

Katera čustva ali razpoloženja so bila aktivna oziroma so se pojavila v tej situaciji? Ste bili prestrašeni, jezni, razočarani, osramočeni, razdraženi, prizadeti? Ali kaj drugega?

Kaj ste si mislili o situaciji? Kakšne misli, če sploh kakšne, so se vam podile po glavi?

In na kaj pomislite zdaj, ko se spomnite neprijetne izkušnje? Kaj ste opazili in o čem razmišljate?

Zdaj preusmerite pozornost na dihanje in sedite, ne da bi kar koli počeli, samo opazujte svoje dihanje.

Če se vam zdi dobrodošlo, lahko globoko vdihnete, odprete oči in raztegnete telo.

Refleksija v parih

Poiščite partnerja_ico.

Zdaj lahko svoje izkušnje z neprijetno situacijo delite s partnerjem_ico.

Pri deljenju je pomembno, da se zavedate, kaj in koliko želite deliti. Niste prisiljeni povedati ničesar, kar bi raje zadržali zase. Prav tako vam ni treba deliti, kar se je v resnici zgodilo. Raziskujemo, kaj je značilno, ko zaznavamo nekaj neprijetnega, nelagodnega, slabega ali groznega.

Osredotočite se lahko na to, kako ste v telesu občutili neprijetno situacijo, kakšne misli in občutki so se pojavili ter kakšen je občutek, če o tem nekomu poveste.

A začne govoriti, B pa posluša. To pomeni, da govori samo A. B je prisoten, vendar ne pove ničesar. B posluša, ne da bi komentiral ali postavljaj vprašanja.

Vsak ima na voljo 3–4 minute za govorjenje in poslušanje.

Vodja programa spremlja čas in pove, kdaj je treba zamenjati vloge.

Lahko se zgodi, da ugotovite, da v tem času nimate več kaj povedati.

V tem primeru sedite v tišini. Ni vam treba gledati drug drugega, lahko pa izkoristite tišino za razmislek o situaciji. Lahko se zgodi, da se vam bo po krajšem času sedenja v tišini kaj porodilo.

Po izmenjavi izkušenj izvajalec_ka povzame različne primere. To lahko stori tako, da različne kategorije napiše na tablo in prosi udeležence_ke, da jih dopolnijo.

Zgled, kako bi lahko bilo to videti:

Telesni občutki	Razpoloženja/ čustva	Misli	Kako je zdaj?
Napetost na obrazu	Anksioznost	"Zakaj se to vedno zgodí meni?"	"Spet sem postal slabe volje."
Teža	Jeza	"Nisem dovolj dober."	"Morda je bil moj odziv pretiran v pri- merjavi s tem, kar se je dejansko zgodilo."
Bolečine v želodcu	Žalost	"Kakšen idiot."	"Morda pa vendarle nisem bil tako slab."
Kontraksije v prsni koši	Občutek nesmisla	"Moram oditi."	
Cmok v grlu		"Najraje bi koga udaril."	
Utesnjenost prsne- ga koša		"To je tako sramot- no."	
Razbijanje srca			
Kratka sapa			
Zamrznitev			
Kolaps telesa			
Napetosti v telesu			

Razmišljanja udeleženk_cev uporabite v povezavi z naslednjim poglavjem o stresu. Na ta način združite teorijo z dejanskimi izkušnjami udeleženk_cev.



Smernice za izvajalca_ko programa

Pri deljenju pri tej aktivnosti se lahko čas, potreben za deljenje, od skupine do skupine nekoliko razlikuje. Udeležence_ke lahko nekoliko izzovemo, tako da nastopi tišina in s tem priložnost za nadaljnja razmišljanja.



Teorija

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Kaj je stres?

Ko govorimo o stresu, je treba poudariti, da je stres zdrav odziv. Stres je odziv telesa na dražljaj ali informacijo, ki jo zaznava kot grožnjo ali nevarnost. Tako kot druge živali imamo tudi ljudje instinktivno funkcijo preživetja, ki se aktivira, ko smo izpostavljeni nevarnostim ali izzivom. Poznamo tri različne reakcije: boj, beg ali zamrznitev.

1. Da se lahko bojujemo, se energija razporedi v mišice, zato se te napnejo. Razjezimo se, stiskamo dlani, stisnemo zobe skupaj in smo pripravljeni na boj in povračilni napad.
2. Da lahko pobegnemo, moramo biti sposobni čim hitreje teči in imeti v pljučih čim več zraka. Ustrašimo se, lahko imamo težave z dihanjem in začutimo razbijanje srca.
3. Lahko se tudi popolnoma sesedemo kot žival, ki se dela mrtvo, to občutimo kot otopelost in izgubo energije.

Te reakcije nam omogočajo hitro in modro ukrepanje v življenjsko nevarnih situacijah – ne da bi nam bilo treba premišljovati.

Avtonomni živčni sistem

Avtonomni živčni sistem nadzoruje procese v telesu, ki so instinktivni in zunaj naše zavesti. Je osrednja točka stresnih procesov in stresnih reakcij. Avtonomni živčni sistem je neodvisen in deluje zunaj našega zavestnega nadzora. Dejavnosti v tem sistemu so le redko del naše zavesti. Nadzoruje naše osnovne telesne funkcije, kot sta dihanje in prebava.

Avtonomni živčni sistem je sestavljen iz dveh nasprotujočih si živčnih sistemov: simpatičnega in parasimpatičnega. Simpatični živčni sistem uravnava odzive na ogrožajoče situacije in pripravlja telo na boj, beg ali zamrznitev oz. preprosto na situacije, ki zahtevajo ukrepanje. Parasimpatični živčni sistem uravnava procese, ki obnavljajo telo, in spodbuja stanje počitka.

Pri zdravem in dobro delujočem človeku se aktiviranje obeh živčnih sistemov enakomerno izmenjuje.

Akutni stres

Odziv na stres se sproži z vključitvijo simpatičnega živčnega sistema in sproščanjem hormonov adrenalina in kortizola. Hormona aktivirata telo tako, da povečata kontrakcijo srca in hitrost črpanja ter posledično povečata pretok krvi v mišice, srce in pljuča. Zlasti mišice vratu in ramen postanejo napete ter pripravljene na akcijo in boj. Frekvenca dihanja se poveča, da se zagotovi več kisika. Poviša se krvni tlak, poveča se pretok krvi v možgane in mišice ter zmanjša v prebavni sistem. Jetra sproščajo glukozo kot energijo za mišice. Kri se iz črevesja preusmeri v roke in noge. Morda bomo morali urinirati ali izprazniti črevesje, zaradi česar bomo lažji in bomo lahko hitreje tekli. Izboljšamo svoje sposobnosti za maksimalno zmogljivost – to pomeni, da se lahko fizično borimo, z veliko hitrostjo zbežimo ali se pretvarjamo, da smo mrtvi.

Prav tako se začnemo potiti, kar nas ohladi. Poveča se koagulacijska sposobnost krvi, tako da so krvavitve iz globokih ran manj nevarne. Izostrijo se nam čutila. Lahko se nam zdi, da čas teče počasneje in da je sedanji trenutek intenziven. Opazimo stvari, ki jih sicer ne bi odkrili. Poveča se naša pozornost, izboljšata se delovanje spomina in sposobnost učenja.

Te stresne hormone potrebujemo, da lahko kar koli dosežemo, da lahko delujemo – pravzaprav samo zato, da zjutraj vstanemo iz postelje. Ljudje imajo zjutraj, ko se zbudijo, v krvi razmeroma visoko raven stresnih hormonov, kar je bilo tudi izmerjeno. Če teh hormonov ne bi bilo, ne bi čutili nagona, da bi vstali iz postelje, ali da bi to zmogli. Torej stres sam po sebi ni težava.

Delovanje možganov v stresnih situacijah

Možgani so pomemben del našega živčnega sistema. Obdelujejo čutne informacije, ki jih prejmemo, nadzorujejo telesne funkcije ter sprožajo zavestno spoznavanje in dejanja, ki jih nadzoruje volja. To pomeni, da možgani dajejo impulze tako zavestnim kot nezavednim dejanjem.

Ko smo v varnem stanju, v katerem ne doživljamo nevarnosti, ima del možganov, imenovan prefrontalni korteks, na voljo več maneverskega prostora za delo. Prefrontalni korteks nam omogoča, da se osredotočimo, ostanemo zbrani, smo pozorni, analiziramo, razmišljamo ter sprejemamo odločitve in izbire. Prav tako pomaga uravnavati naše vedenje glede na okolico in kulturna pričakovanja. Nadzoruje naše izvršilne funkcije, ki vključujejo različne oblike samokontrole in samoregulacije, zlasti v zvezi s pozornostjo in dejanji.

Ta del možganov je pri ljudeh izredno razvit. Funkcije, ki jih nadzoruje ta del možganov, so tiste, s katerimi se identificiramo kot ljudje in po katerih se bistveno razlikujemo od drugih živali.

Ko se znajdemo v nevarni situaciji, se ne aktivira prefrontalni korteks. To bi trajalo predolgo. Če bi bili v situaciji, ko bi bilo potrebno takojšnje ukrepanje, bi bilo življenjsko nevarno, če bi razmišljali, premišljevali in razčlenjevali najboljše možnosti. Bolje je hitro ukrepati, ko vidite kačo, ki je pripravljena napasti, kot pa analizirati, ali je strupena ali ne.

Ko se znajdemo v situaciji, ki se nam zdi nevarna, se aktivira amigdala. Amigdala je najstarejši del možganov in je namenjena zagotavljanju našega preživetja, da lahko po potrebi hitro ukrepamo. Amigdala hitro aktivira naše instinkte in našo pripravljenost: boj, beg, zamrznitev. Ko je amigdala aktivirana, se vse, kar doživljamo, ne filtrira več in ne obdeluje prek prefrontalnega korteksa.

Amigdala je alarmni center možganov. Sproži procese v telesu, ki vodijo v hitro in učinkovito ukrepanje. Hkrati nam preprečuje, da bi jasno razmišljali in videli ter da bi sprejemali odločitve na podlagi razuma in premišljenosti. Telo je torej pripravljeno na to, da se lahko odzove z ukrepanjem. Pripravljeno je na hitro telesno dejavnost, kar omogočajo stresni hormoni, ki so učinkovito gorivo za delovanje mehanizma in ki se pri telesni dejavnosti pospešeno porabljajo. Vgrajeni mehanizmi za preživetje so zasnovani tako, da zagotavljajo gorivo za fizične akcije, tako da povečajo srčni utrip, črpajo kri v velike mišice in tako naprej.

V takih primerih se aktivira simpatični del avtonomnega živčnega sistema. V normalno delujočem sistemu bo parasimpatični del prevzel vajeti, ko se bomo iz situacije umaknili. Umirimo se in telo se obnovi. Da bi pospešili ta proces, se telo včasih začne tresti, nekatere živali, na primer mačke, pa se začnejo lizati. To so dejanja, ki aktivirajo parasimpatični živčni sistem, ki pomaga telesu, da se znova umiri. Ko se ponovno umirimo in zaznavamo varnost, lahko prefrontalni korteks spet začne delovati.

Ne pozabite narediti premora

Naše telo mora po izpostavljenosti stresu znova vzpostaviti ravnovesje.

Čuječnost je premor. To je vadba umetnosti nedelovanja.

Ko stres postane težava

Kronični stres je podaljšek akutnega stresa. Do tega pride, ko akutni stres ne preneha in se parasimpatični živčni sistem ne reaktivira.

Kronični stres negativno vpliva na možgane. Pri 3. dnevu je bila predstavljena zamisel, da so možgani plastični in se lahko spreminjajo. To je odvisno od tega, kako vplivamo na možgane, in od tega, kaj miselno urimo. Možgani se lahko spremenijo tako, da je v našem življenju več veselja in smisla, lahko pa se spremenijo tudi v nasprotno smer.

Kot je opisano zgoraj, je prefrontalni korteks odgovoren za našo sposobnost razmišljanja in uravnavanja. Poleg tega je zadolžen tudi za nadzor limbičnega sistema. V stresnih situacijah se aktivnost prefrontalnega korteksa zmanjša, in če se ohranja kronično stanje stresa, to postane pomembno tudi za področja, ki jih nadzoruje prefrontalni korteks.

Prav amigdala in hipokampus sta tista dela limbičnega sistema, ki se v obdobju kroničnega stresa spremenita.

Hipokampus

Hipokampus je del možganov, ki običajno skrbi za našo sposobnost orientacije in pomnjenja. Pomaga tudi pri učinkovitem obvladovanju stresa. Ko smo pod stresom in obremenjeni, je hipokampus mojster v prepoznavanju priložnosti in iskanju rešitev. Če pa smo pod prevelikim pritiskom, postane hipokampus preobremenjen in se znajde v začaranem krogu. Stresni hormoni, ki jih običajno uporablja za uravnavanje sistema, začnejo uničevati živčne celice v hipokampusu. To je neugodno, saj hipokampus potem ne more več uravnavati stresa. Stres ne vpliva le na celice, temveč tudi na umsko raven. Slabše si zapomnimo stvari in izgubimo sposobnost orientacije. Način, kako se hipokampus krči, če je dlje časa izpostavljen stresnim hormonom, je viden pri raziskavah, ki vključujejo slikanje možganov.

Amigdala

Hkrati s krčenjem hipokampusa se povečuje amigdala. Kot smo že omenili, je to možganski alarmni center, kar pomeni, da je odgovoren za zaznavanje strahu in tesnobe. V amigdalo se shranjujejo tudi dogodki, ki so povezani z nevarnostjo in strahom. Tako je amigdala običajno sposobna prepoznati podobne situacije v prihodnosti in se nanje ustrezno odzvati. Pri dolgotrajnem ali kroničnem stresu se amigdala preveč aktivira. Takrat smo nenehno v stanju nevarnosti in morda težko opazimo kaj drugega kot izzive in nevarnost okoli sebe. Vse se nam zdi nevarno – in postajamo vedno bolj pod stresom. To je začaran krog.

Moč misli

Težava sodobne družbe je, da situacije, ki sprožijo signale nevarnosti, ne zahtevajo nujno fizičnega odziva, da bi preživel. Pogosto situacije, ki jih dojemamo kot nevarne, dejansko ne ogrožajo življenja. Roki, predavanje, predstavitev, kaos v razredu in tako naprej nas ne pokončajo, če nismo uspešni. Tudi začetek nove službe ali prevzem nove funkcije na delovnem mestu v resnici nista življenjsko nevarna. Vendar pa lahko vse te situacije vseeno sprožijo stresne odzive, čeprav je za preživetje v teh situacijah le redko potrebno izredno fizično ukrepanje.

Sodobni stresorji, kot so zgoraj omenjeni, zahtevajo pomembno več psihične pripravljenosti in ne toliko telesne. Posebnost nas ljudi je, da se lahko naš stresni sistem sproži, ne da bi bili ogroženi. To storimo preprosto tako, da pomislimo na nekaj, kar bi lahko bilo potencialno ogrožajoče. Ljudje zmoremo ohranjamo svoj stresni sistem aktiven z močjo svojih misli. Pogosto si napačno razlagamo situacije kot grozeče, tj. situacije, ki v resnici niso nevarne ali življenjsko ogrožajoče.

Zaradi svoje domišljije postane situacija nevarna veliko prej, preden se dejansko zgodi. Ali pa vedno znova razmišljamo o nečem neprijetnem, kar smo doživeli. Težava je v tem, da se telo odzove, kot da bi bilo potrebno fizično ukrepanje. Pri tem se še vedno sprožijo stresni hormoni, toda ko v določeni situaciji boja ali bega ne ukrepamo tudi fizično, hormoni, ki se aktivirajo, ne izgorevajo. To pomeni, da stresni hormoni na koncu ostanejo v našem telesu, namesto da bi izginili. Sčasoma se kopičijo in povečujejo našo osnovno raven fizičnega stresa. To pomeni, da lahko na koncu živimo v stalnem stanju stresa.

V vsakdanjem življenju mnogih ljudi ni časa za sprostitev in oddih. Vedno se premikamo naprej. Takoj ko nekaj dosežemo, nas že čaka nova naloga. Parasimpatični sistem se ne aktivira redno.

Če zavest preusmerimo stran od misli o pretekli situaciji, k tukaj in zdaj ter k svojim čutom – vidu, sluhu, vonju, okusu in otipu –, bo v večini primerov postalo jasno, da ni prisotna nobena življenjska nevarnost.

Zgodba o dveh puščicah

Poleg priklica in predvidevanja situacij so misli močne še v drugem smislu.

Ko doživimo nekaj neprijetnega, naše misli pogosto okrepijo neprijetno izkušnjo. Ko postanemo jezni, prestrašeni ali obupani, je to neprijetno. Kadar pa mislimo, da smo še najslabša oseba na svetu in edina oseba na svetu, ki bi lahko bila tako nespametna, postane vse skupaj še bistveno slabše.

Prva puščica je že sama po sebi neprijetna, nelagodna, strah vzbujajoča in stresna situacija. To je preprosto del življenja, dogaja se nam vsem in nemogoče je živeti življenje brez bolečine in nelagodja. Druga puščica so naše misli in naše vrednotenje situacije, ta puščica je bolj strupena. Ko smo prizadeti ali se znajdemo v neprijetni situaciji, samodejno iščemo krivca ali nekaj, kar bi lahko krivili. Ta glas se imenuje notranji sodnik ali notranji glas in je lahko zelo zaposlen z nenehnim ocenjevanjem, primerjanjem in grajanjem. Če notranjemu sodniku prisluhnemo, si

lahko hitro ustvarimo predstavo, da smo za svoje slabo počutje pravzaprav krivi mi sami.

Pogosto se obtožujemo in kritiziramo. Ne moremo se izogniti temu, da nas zadenejo puščice, lahko pa prenehamo streljati vase (in v druge). Neprijetne situacije so boleče, vendar jih ni treba še poslabšati s streljanjem vase.

Načeloma se upiramo neprijetnim občutkom, kar dejansko samo poslabša razmere. Od bolečine in nelagodja se želimo oddaljiti, poskrbeti, da bi izginila, in načrtovati življenje, v katerem se z bolečino ne bomo nikoli srečali. Vendar to ni mogoče, mislimo, da imamo vse pod nadzorom, a v resnici ni tako. Ne moremo načrtovati življenja brez bolečine, pandemija COVID-19 je jasen primer tega. Nihče ne more načrtovati življenja brez pandemije COVID-19 ali ga podrobno predvideti.

S tem, ko se želimo izogniti bolečini, jo pravzaprav le še bolj okrepimo. Dejstvo je, da je tam in s tem, da se pogovarjamo s seboj ali si očitamo, da smo se znašli v določeni situaciji, ali s tem, da poskušamo nadzorovati svet, da bi se izognili bolečini, jo samo še poslabšamo.

Čuječnost in stres

S čuječnostjo se naučimo sprejeti neizogibno nelagodje in bolečino. Z nami ni nič narobe, ker čutimo bolečino ali nelagodje. Učimo se, da se do nelagodja odzivamo nevtravno in radovedno, tako da opazujemo in raziskujemo telesne občutke, čustva in misli. Kako je v resnici zdaj? Ali je mogoče sprejeti, da so stvari takšne, kot so?

Sprejemanje stanja stvari pogosto pomaga ublažiti nelagodje in bolečino. Sprejemanje pomeni, da smo se sposobni sprijazniti s tem, da v svetu obstajata bolečina in nelagodje. Bolečino lažje prenašamo, če svojo ranljivost delimo z drugimi in odkrijemo, da so tudi drugi ranljivi, anksiozni in polni dvomov.

Delo v skupini

Čas, namenjen izvajanju

20 minut



Kako lahko kot strokovnjak_inja prepoznam stres?

Postopek

V skupinah po 3–4 osebe razpravljajte o naslednjih vprašanjih:

- Ali prepoznate kakšne od reakcij, omenjenih v predavanju?
- Kako se odzovete, ko postanejo stvari za vas težke ali zahtevne?
- Ali je mogoče s pomočjo teorije o stresu razumeti reakcije in vedenje otrok?



Smernice za izvajalca_ko programa

Namen skupinskega dela je delati s teorijo in omogočiti udeležencem_kam, da si izmenjajo vtise z dneva.

Časovni okvir ni tako pomemben, lahko ga prilagodite glede na to, koliko časa imate na voljo. Od 15 do 30 minut.

Po skupinskem delu lahko v veliki skupini zberete razmišljanja in prispevke skupine.

Opombe za izvajalce usposabljanja

4. spletno srečanje



Potek spletnega srečanja

Ta urnik je enak za vsa spletna srečanja, čeprav se aktivnosti znotraj tem lahko razlikujejo. Na primer, vaje za čuječnost ne bodo popolnoma enake ob vseh priložnostih. Spomnite se, da si v teh dveh urah zagotovite tudi odmor.

Čas	Vsebina
15 min	Čuječe gibanje
15 min	Vadba čuječnosti v sedečem položaju
5 min	Samorefleksija. Pisanje dnevnika
20 min	Deljenje: Preverjanje in vprašanja
30 min	Aktivnost dialoga: Situacija, v kateri sem se počutil_a cenjeno_ega v svojem poklicu
30 min	Refleksije učiteljev_ic

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Čuječe gibanje

Izberete lahko stoječe čuječe gibanje, kot je opisano pri 2. dnevu (str. 63), ali pa kot alternativo izvajate sedeče čuječe gibanje, kot je opisano pri 3. dnevu (str. 106), ali ležeče čuječe gibanje, kot je opisano pri 4. dnevu (str. 145).

Virtualni prostor

Vsi skupaj

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Vadba čuječnosti v sedečem položaju, usmerjena na telo in dih

Izberete lahko pregled telesa, kot je opisan pri 1. dnevu (str. 56), sedečo meditacijo, usmerjeno na telo in dihanje, kot je opisana pri 2. dnevu (str. 77), ali sedečo čuječnost, vključujoč nekoga, ki je posameznikom_cam pomemben, kot je opisana pri 3. dnevu (str. 109).

Virtualni prostor

Vsi skupaj

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

5 minut

Pisanje dnevnika

Kaj ste opazili pri vaji čuječnosti? V svojem telesu, umu, čustvenem doživljanju? Individualno razmislite o tem in zapisujte vaše refleksije v zvezek. Vaših zapisov ne boste pokazali drugim.

Virtualni prostor

Vsi skupaj

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Deljenje: Preverjanje

Preverjanje pomeni, da so lahko vsi udeleženci_ke prisotni, tako da povedo nekaj besed o tem, kako se počutijo in kaj se dogaja v njihovem življenju; brez dolgega govora, temveč le nekaj stavkov, ki opisujejo njihov trenutni življenjski položaj. Kot vedno nikogar ne silimo, da deli kar koli, česar ne želi, vendar je bolje, da vsakdo nekaj pove, saj je to eden od načinov sodelovanja in dejanskega oblikovanja skupine.

Z deljenjem in poslušanjem vadimo govorjenje v osebnem jeziku in uporabo aktivnega, empatičnega poslušanja.

V takšnih spletnih okoljih je to preverjanje tudi priložnost za postavljanje vprašanj o programu ali vajah.

Virtualni prostor

Vsi skupaj

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Aktivnost dialoga: Situacija, v kateri sem se počutil_a cenjeno_ega v svojem poklicu

Aktivnost dialoga – Situacija, v kateri sem se počutil_a cenjeno_ega v svojem poklicu, kot je opisana pri 4. dnevu (str. 150), vendar v skupinah po dva oz. dve brez opazovalca_ke.

Vodja programa naredi ločene spletne sobe s skupinami po dva oz. dve.

Govorec_ka (A) govori in reflektira o situaciji, v kateri se je počutil_a dragoceno_ega. Kot vedno lahko pove toliko, kolikor želi.

Partner_ica v dialogu (B) predvsem posluša in postavlja vprašanja, kadar je treba kaj pojasniti ali razložiti. Predpostavljamo, da je naše zaznavanje in razumevanje enako ter da razumemo pomen besed druge osebe. Vendar pogosto ni tako. Namen vprašanj je poglobiti razumevanje in osvetliti tisto, kar je za osebo, ki govori, implicitno.

Zelo pomembno je, da se zavedate, da B ne rešuje težav ali daje nasvetov govorcu_ki. Naloga B-ja je poslušanje in postavljanje vprašanj, ki odpirajo pogled na situacijo.

Možna vprašanja: Kaj mislite s ...? Kaj vam pomeni, da ...?

Virtualni prostor

Ločene spletne sobe.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Refleksije učiteljev_ic

Refleksije učiteljev_ic so ponavljajoča se dejavnost spletnih srečanj. To dejavnost je treba izvajati v več korakih:

- Virtualni prostor: Vsi skupaj – Reflektirajte individualno in svoje refleksije zapišite v zvezek. Teh zapisanih razmišljanj ne boste pokazali drugim.
- Virtualni prostor: Ločene spletne sobe – Pogovorite se v parih – udeleženci_ke si izmenjujejo svoje refleksije. Udeležencem_kam povejte, naj izberejo, kar želijo deliti.
- Virtualni prostor: Vsi skupaj – Še enkrat zapišite individualno, če se je pri razmišljanju v parih pojavilo kaj novega.
- Virtualni prostor: Vsi skupaj – Zadnji korak je skupna refleksija v veliki skupini.

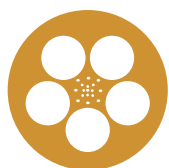
Trditve, o katerih je smiselno reflektirati, so:

- Napišite vse, kar vam pade na pamet o vašem dosedanjem sodelovanju v tem programu.
- Opišite, ali in kako je program do zdaj vplival na vas kot osebo.
- Opišite, ali in kako je vaše sodelovanje v tem programu doslej vplivalo na vašo profesionalno vlogo učitelja_ice.
- Opišite, kako bi po vašem mnenju lahko doslej izvedene aktivnosti uporabili z otroki v vašem razredu.

Opombe za izvajalce usposabljanja

5. dan

Besedilo dneva



O čem se ne pogovarjamo

Inger Christensen

Prevedla Susanna Nied

Stanje tajnosti (2018)

www.europenowjournal.org/2018/09/04/the-condition-of-secrecy-essays-by-inger-christensen/





Potek dneva

Čas	Vsebina
10 min	Dobrodošlica in predstavitev dneva
30 min	Vadba čuječnosti. Čuječe gibanje – sede ali stoje ali leže. Pregled telesa, sedeča meditacija
30 min	Deljenje: Preverjanje
30 min	Teorija: Vidik raznolikosti etnične pripadnosti in kulturnega ozadja
1 hour	Aktivnost: Družbena lestev (Kdo ima moč?)
	Kosilo
15 min	Aktivnost: Prilagajanje drugi kulturi – Poznavanje vzorca
30 min	Teorija: Polivagalna teorija
20 min	Delo v skupini: Kakšni so moji odzivi?
20 min	Aktivnost: Vaja, ki sproža stres
45 min	Dialog: Kaj se zgodi, ko sem pri opravljanju svojega poklica pod pritiskom?

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Čuječe gibanje

Izberete lahko stoječe čuječe gibanje, kot je opisano pri 2. dnevu (str. 63), ali pa kot alternativo izvajate sedeče čuječe gibanje, kot je opisano pri 3. dnevu (str. 106), ali ležeče čuječe gibanje, kot je opisano pri 4. dnevu (str. 145).

Virtualna soba

Vsi skupaj.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Vadba čuječnosti

Izberete lahko pregled telesa, kot je opisan pri 1. dnevu (str. 56), sedečo čuječnost, usmerjeno na telo in dihanje, kot je opisana pri 2. dnevu (str. 77), ali sedečo čuječnost, vključujoč nekoga, ki je posameznikom_cam pomemben, kot je opisana pri 3. dnevu (str. 109).

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Deljenje: Preverjanje

Preverjanje pomeni, da so lahko vsi udeleženci_ke prisotni, tako da povedo nekaj besed o tem, kako se počutijo in kaj se dogaja v njihovem življenju; brez dolgega govora, temveč le nekaj stavkov, ki opisujejo njihov trenutni življenjski položaj. Kot vedno nikogar ne silimo, da deli kar koli, česar ne želi, vendar je bolje, da vsakdo nekaj pove, saj je to eden od načinov sodelovanja in dejanskega oblikovanja skupine.

Z deljenjem in poslušanjem vadimo govorjenje v osebnem jeziku in uporabo aktivnega, empatičnega poslušanja.



Teorija

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Vidik raznolikosti etnične pripadnosti in kulturnega ozadja

Zaradi vse večje globalizacije, saj se je veliko število ljudi preselilo čez državne meje, so družbe v veliki meri sestavljene iz ljudi z različnimi kulturami in ozadji. Po podatkih Unesca (2012) sta kulturna in etnična raznolikost postali vir izmenjave, novih idej in ustvarjalnosti, ki sta za človeštvo enako pomembni kot biološka raznolikost za naravo. Vendar pa družbe ljudi pogosto ne sprejemajo zaradi njihovega etničnega in kulturnega ozadja, dojemajo jih kot drugačne in jih različno obravnavajo.

Eden od primerov različnega dojetja in obravnavanja ljudi na podlagi teh vidikov je ugotovitev, da so priimki ljudi v Evropi pomembni za njihove zaposlitvene možnosti (Carlsson idr., 2018).

Etničnost kot koncept temelji na dualizmu med "nami" in "drugimi". Etničnost lahko opredelimo kot identifikacijo ljudi s skupino, občutkom pripadnosti. Ta skupina se opredeljuje kot skupina ljudi, ki je drugačna od drugih ljudi (Wickström, 2011). Občutek pripadnosti pogosto temelji na kolektivnih predstavah o skupnem izvoru, zgodovini, povezanosti z geografskim območjem, jeziku, kulturi in religiji (Smith, 2009).

Pojem kulture lahko pomeni način življenja ali življenjski slog, ki človeka tekom življenja in prilagajanja oblikuje. Ko ljudi oblikuje kultura, se njihov svet formira tako, da odraža načela in norme te kulture. Na ta način njihov svet postane način videnja in bivanja. Pri tem so lahko področja, kot so vera, prehrana, pogled na življenje, družina in družbeni odnosi, pomemben del kulture. UNESCO (2001) meni, da se kultura skozi čas in prostor različno izraža.

Zavedanje kulturnih podobnosti in razlik med ljudmi v družbi lahko imenujemo zavedanje o

kulturni raznolikosti – to pomeni zavedanje lastnega kulturno oblikovanega vedenja in vrednot, ki nam omogočajo razumevanje in prepoznavanje podobnosti in razlik med kulturno oblikovanim vedenjem, vrednotami in medsebojnimi prepričanji drugih ljudi (Burchum, 2002).

Tako kot drugi vidiki raznolikosti se tudi etnična pripadnost nanaša na družbeno razvrstitev in odnose v skupinah. Vendar sta etnična in kulturna pripadnost redko edini temelj identitete posameznika_ce. Z intersekcionalnega vidika se drugi vidiki, kot so spol, razred, spolnost, starost in kraj bivanja, prepletajo pri oblikovanju identitete osebe. Tako je treba etnično pripadnost in kulturno poreklo razumeti predvsem kot spreminjajoče se družbene konstrukcije, ki so se v določeni populaciji pojavile spontano ali pa so bile namerno ustvarjene v politične namene.

Etnična pripadnost in kulturno ozadje v razredu

Šole imajo ključno vlogo pri delu na področju raznolikosti v družbi, saj današnje učilnice odražajo družbo, ki jo sestavljajo ljudje z različnimi kulturami in ozadji. Pogovori o etnični pripadnosti in kulturnem ozadju so lahko v šoli pomembni, na primer v razpravah o kulturnih razlikah v zvezi s šolskimi in družbenimi vrednotami. Kulturni konflikti, družbene in jezikovne ovire so vprašanja, o katerih se lahko razpravlja v etničnem in kulturnem smislu, pri čemer je treba upoštevati tveganje, da razprave o pedagogiki v smislu etnične pripadnosti in različnih kultur lahko utrdijo stereotipe in zanemarijo individualne razlike.

Etnično kulturno ozaveščeno poučevanje si prizadeva spodbujati učence_ke in učitelje_ice iz večinskih in manjšinskih družbenih skupin, da cenijo in raziskujejo zapletene povezave in razlike, ki se pojavljajo v in med etničnimi, kulturnimi in družbenimi identitetami njih samih in drugih. Tovrstno poučevanje spodbuja tudi k razumevanju, kako se etnične in kulturne identitete razlikujejo od posameznika_ce do posameznika_ce, ter k preseganju predstav in stereotipov o določenih skupinah ljudi. Učitelji_ce so ključni vzorniki_ce pri šolskem delu na področju raznolikosti, zato jim je treba dati priložnost, da razmislijo o svojih normah in vrednotah ter o tem, kako je to povezano s poklicno vlogo in vsakdanjim delom v šoli (Hällgren idr., 2006). Raziskave so pokazale, kako pomembni so učitelji_ce za to, kako se kulturna in etnična raznolikost obravnava in vključuje v šole. Poleg tega je ozaveščeno delo učiteljev_ic na področju raznolikosti pomembno za to, kako so mladostniki_ce z različno kulturno in etnično pripadnostjo vključeni v lastno skupnost (Bohman in Miklikowska, 2020; Geerlings idr., 2017; Miklikowska, 2018; Serdiouk idr., 2019). Raziskave so tudi pokazale, da učitelji_ce različno obravnavajo, zaznavajo in imajo različna pričakovanja glede šolske uspešnosti učenk_cev na podlagi njihove kulturne in etnične raznolikosti (Gruber, 2007).

Možna vprašanja za razpravo po predstavitvi teorije:

- Razpravljajte o tem, kako sta etnična in kulturna raznolikost videti v vašem razredu.
- Kakšne koristi vidite v skupini mladostnic_kov, ki prihajajo iz različnih etničnih in kulturnih okolij? In kaj vam predstavlja izziv?

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

1 ura

Družbena lestev (Kdo ima moč?)

(Po navdihu programa Prelomimo norme, Foruma žive zgodovine in mladinske organizacije RFSL; ang. Break the norm programme, The Living History Forum and RFSL Youth)

Utemeljitev in ozadje

Kot vodja programa začnite aktivnost z nekaj mislimi o moči v družbi, učitelje_ice pa lahko spomnite tudi na predstavljeno teorijo o raznolikosti.

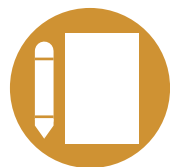
Kot ljudje smo si vsi različni. Družba nekatere ljudi ceni bolj kot druge. To morda ni odkrito izraženo, vendar se to dejstvo kaže v tem, da so si tisti, ki imajo položaj moči in vpliva, zelo podobni. Na primer, v upravnih odborih so najpogosteje moški, v evropskih parlamentih pa belci.

Moč je lahko tudi izraz tipa osebe, ki velja za normalno in ki lahko vpliva na pomembne družbene odločitve in jih sprejema. Lahko se nanaša na to, kateri kandidati so običajno najboljše uvrščeni v zaposlitvenih situacijah, katere osebe so razvrščene v skupine in glede na katere lastnosti ter katere osebe sploh niso razvrščene v skupine ali kategorije.



Cilji

Namen aktivnosti Družbena lestev je odkriti, razpravljati in razvijati razumevanje moči, privilegijev in osebnih predsodkov v družbi in tudi v šoli. Pri aktivnosti se nadalje obravnava, kako so položaji moči in vpliva v družbi povezani z razsežnostmi raznolikosti, kot so etnična pripadnost, spol, spolna usmerjenost, funkcionalna oviranost in družbeni razred.



Pripomočki

Za to vajo boste potrebovali pripravljene kopije slik, ki so na voljo na spletnem naslovu www.handinhand.si. Fotografije so objavljene s dovoljenjem fotografinke Hanne Goldstein iz organizacije RFSL Youth iz Švedske. Vsaka skupina bo potrebovala en komplet fotografij.



Postopek

1. Razdelite skupino v manjše skupine s približno 4–5 udeleženci_kami. Skupinam naročite, naj slike razporedijo na veliko mizo ali na tla. Naj skupina slike razporedi v hierarhijo tako, da fotografije, za katere meni, da imajo največ moči, postavi na vrh, slike z najmanj moči pa na dno. Člani se lahko odločajo besedno ali pa nebesedno. Posebej poudarite, da naj se skupina osredotoči na trenutno stanje vaše družbe. (20 min)
2. Refleksije v manjši skupini. V skupini se pogovorite o tem, kaj je bilo na vsaki sliki tisto, zaradi česar ste osebo uvrstili višje ali nižje po hierarhiji. Nato se preusmerite z vaše družbe na splošno na druge lokacije in druge družbe. Kako bi te ljudi umestili na podežlju v majhni vasi? Na plaži poleti? V parlamentu ali vladi? Nazadnje se v skupini pogovorite o tem, kakšna je hierarhija v njihovi šoli in nato v njihovih razredih. (20 min)

3. Vodena refleksija v veliki skupini. Vprašanja, ki jih lahko zastavite, so naslednja:

- Kaj ste ugotovili? Kateri ljudje dosežajo najvišje položaje?
- Ali so se v različnih skupinah najvišje in najnižje uvrstili isti ljudje ali ste jih razvrstili različno?
- Ali ste pogrešali kakšno osebo na fotografiji, ki ni bila zastopana? (20 minut)

Na koncu aktivnosti se spomnite ciljev le-te in poudarite, da so učilnice ogledalo družbe. Osebe, ki imajo v družbi moč, lahko povežemo s tistimi, katerih glasovi se slišijo v razredu.



Smernice za izvajalca_ko programa

Učitelje_ice opozorite, da naj bi se osredotočili na družbo kot celoto in ne na posamezne primere.

To aktivnost lahko prilagodite glede na trenutno stanje vaše družbe. Na primer, če se vam kot učitelju_ici zdijo nekatere fotografije nepomembne za vašo družbo, jih ne uporabljajte. Če v vaši družbi manjkajo fotografije ljudi, ki so pomembnejše za razprave o moči, dodajte dejavnost, ki vključuje iskanje fotografij določenih ljudi na internetu ali v časopisih. Dodatna možnost je, da kot vodja programa poiščete in natisnete fotografije ljudi, ki bolj ustrezajo trenutnemu stanju vaše družbe, kot tiste, ki so na voljo v tem programu.

Fotografije

Fotografije so na voljo na spletni strani <https://www.handinhand.si/sl/> v formatu pdf.

Fotografije v tem programu so objavljene z dovoljenjem fotografinje Hanne Goldstein/RFSL youth, Švedska.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Prilagajanje drugi kulturi – Poznavanje vzorca

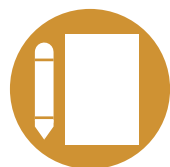
Utemeljitev

Zavedanje raznolikosti je ponazorjeno s "preprosto" igro z žogo, pri kateri si udeleženci_ke v skupinah od 4 do 6 oseb mečejo žogo po določenem vzorcu, po določenem času pa eden oz. ena od članov_ic skupine vstopi v drugo skupino. Aktivnost ponazarja, kako težko se je vključiti v skupino, v kateri ne poznate "pravil igre".



Cilji

Namen te aktivnosti je, da udeleženci_ke spoznajo, kako težko se je vključiti v skupino, ki ne pozna pravil igre, in po drugi strani, kako težko je v skupino vključiti osebo, ki ne pozna vaših pravil.



Pripomočki

4–6 teniških žog



Postopek

Vodja učitelje in učiteljice razdeli na 4–5 članov v skupine in jim naroči, naj si žogo podajajo tako, da vsi dobijo žogo. Pri tem ne uporabljajo besedne komunikacije.

Učitelje in učiteljice prosimo, da večkrat zaporedoma ponovijo določen vzorec, ki ga določijo skupaj kot skupina.

Vodja določi eno_ega člana_ico v vsaki skupini in ga oz. jo prosi, da gre v novo skupino, skupini pa naroči, naj si še naprej podaja žogo po svojem vzorcu.

Člane večkrat zamenjajte.

Razpravljajte o tem, kako so se počutili v različnih položajih, in jih vprašajte, ali lahko igro povežejo z izzivi, ki jih srečamo, ko spoznamo novo/drugo kulturo.



Smernice za izvajalca_ko programa

Ta aktivnost se osredotoča na ozaveščanje o raznolikosti. Pokaže, da imamo vsi različne poglede na stvari in kako naše realnosti ne moremo opredeliti kot edinstvene resnice, ker na realnost gledamo z različnimi perspektivami. V okviru te aktivnosti lahko udeleženci_ke izkusijo, da novi_a član_ica skupine morda drugače razume, kako izgleda biti v skupini, kot člani skupine, ki so v njej že dlje časa. Namen tega primera je odražati družbo in nas senzibilizirati za lastno dožemanje resničnosti ter za naša srečanja z drugimi.

Zavedanje raznolikosti med drugim pomeni zavedanje lastne resničnosti, njeno ozaveščanje, pa tudi razumevanje, da smo različni, da za trenutek sprejmemo perspektivo druge osebe in priznamo razlike. Po Hildebrandtu in Stubberupu (2012) je za to potrebna sposobnost informiranja in komuniciranja ter sposobnost zaznavanja druge osebe. Miselni modeli so konstruirani, kar pomeni, da niso trdni. Lahko se spreminjajo.



Teorija

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Polivagalna teorija

V zadnjem dnevu smo govorili o tem, da je stres naraven biološki odziv na situacije, ki se nam zdijo nevarne. Težava je v tem, da se naši odzivi pogosto ne ujemajo z razmerami, temveč se vklopijo, kot da smo v življenjsko nevarni situaciji, čeprav to ni res. Vprašanje je, kaj lahko storimo, ko se naši odzivi na stres ne ujemajo s tem, kar v tistem trenutku dejansko potrebujemo?

V tem programu se med drugim učimo spoznavati svoje odzive na stres, in sicer z utelešenim zavedanjem lastnih ciklov stresa in sproščanja. Razvijamo načine, kako se uravnati in najti odzive, ki ustrezajo različnim situacijam.

To, kar smo se naučili o stresu v zadnjem modulu, in nov okvir, imenovan polivagalna teorija, omogočata izdelavo zemljevida naših odzivov na stres in v tem okviru uporabo praks čuječnosti kot način dela z odzivi na stres.

Polivagalna teorija

Porges je razvil Polivagalno teorijo kot način razumevanja odziva na stres in okrevanja po stresu (2011). Hrbtina veja vagalnega živca sprejema vse informacije iz telesa v možgane. To se dogaja zunaj našega zavestnega zavedanja. Če možgani zaznajo nevarnost, nas dorzalna veja vagalnega živca izklopi in mi zamrznemo. Šele ko možgani zaznajo, da smo na varnem, lahko ponovno ukrepamo. Glede na stopnjo varnosti delujemo s strahom ali bojem ali pa se medsebojno družimo. Zanimivo pri tej teoriji je, da je regulacija (stresa, čustev in pozornosti) nekaj, česar se naučimo v medsebojnih odnosih; to ni nekaj, kar počnemo kot posamezniki_ce. Zamrznitev, boj in beg so mehanizmi, namenjeni naši zaščiti. Počutiti se moramo varno, preden lahko opustimo svoj prirojeni nagon po samoobrambi. Če smo z drugo osebo, ki je umirjena, se lahko počutimo varne in se socialno povežemo. Komuniciramo s svojim telesom in prek njega, naša čustva se izražajo prek ventralne veje vagalnega živca v tonu našega glasu, na našem obrazu in v našem srcu. Najprej se moramo naučiti počutiti varno v telesu, da bi lahko delovali in sodelovali, to pa počnemo skupaj. Polivagalna teorija in izkušnje pri okrevanju po travmi govorijo v prid temu, da je treba to delo začeti z vzpostavljanjem varnosti v telesu.

Polivagani zemljevid

Program je sestavljen iz kartiranja odzivov na stres. Za pričetek tega procesa si je treba zastaviti dve vprašanji:

Kakšni so moji odzivi na stres v tem trenutku?

Kako to vem? Če rečem, da je moj odziv na stres zelo visok, srednji ali nizek, kako lahko vem, da je dejansko takšen? To, kar čutim v svojem umu, telesu in čustvih, pa tudi način, kako ravnam z drugimi ljudmi, so sestavine, ki razkrivajo raven stresa.

Da bi odgovorili na ta vprašanja, potrebujemo zemljevid, ki nam pokaže, na kateri ravni je naš stres in v katero smer se giblje. To lahko storimo tako, da si ogledamo lestvico tristopenjskega sistema.

Socialna angažiranost

Na spodnjem nivoju se soočamo z nizkim stresom, odsotnostjo stresa ali pa se počutimo sproščeno. To je naš tako imenovani socialni živčni sistem ali stanje socialne angažiranosti. V tem stanju nam tri ključne besede pomagajo razumeti, kako se tu počutimo: prostorno, umirjeno in povezano.

To pomeni, da je v tem stanju prisoten občutek pravilnosti, prostor za gibanje in dihanje, občutek telesne in duševne prožnosti. V tem stanju sta prisotni prostornost in ustvarjalnost, ki omogočata razmišljanje o velikih in novih idejah. V tem stanju ste sposobni videti širšo sliko in dolgoročni pogled ter imate upanje. V tem stanju odlično rešujete probleme. Lahko razmišljate o problemu in premislite o vseh možnostih, kako se lotiti tega problema.

Biti tukaj pomeni biti ustaljen v vseh pogledih: ustaljene misli so jasne in odprte. Čustva so umirjena, niso turbulentna, se ne gibljejo hitro navzgor in navzdol in se ne zataknejo pri enem čustvu. Preprosto so tu. Morda boste celo občutili srečo in veselje. V telesu deluje imunski sistem, hormoni delujejo, kot je treba. Vaša prebava je urejena in dobro deluje, lahko spite. In ko spite, se zbudite regenerirani.

Prostorno, umirjeno in nenazadnje povezano.

Povezani smo s seboj in z drugimi. Povezani smo s svojim umom in čustvi. Povezani smo v svojem telesu. Povezani smo z zunanostjo, z drugimi ljudmi, s skupnostjo. Čutimo lahko celo povezanost s človeštvom. Lahko smo empatični in hkrati imamo meje. Smo sami s seboj in smo z drugimi.

Boj ali beg

Naslednja stopnja se imenuje boj ali beg. Ta se pojavi, ko se poveča stresni odziv. Tri ključne besede, ki opisujejo to stanje, so pod pritiskom, aktiviran in odziven.

Tu se pojavljajo pritisk, naglica in gibanje. Nekaj morate storiti, se odzvati, opraviti, braniti, zaščititi in se premakniti. Adrenalin se pretaka po telesu in v telesu se vse pospeši. Srčni utrip se poveča, dihanje postane hitrejše in plitvejšo, naše oči začnejo begati, naš govor hiti. Hkrati s tem, ko se vse to v telesu pospeši, se začne ustavljati prebava.

Prehod v to stanje poteka od široko odprtega do zoženega.

V najnižji stopnji je bila prisotna odprtost za vse vrste možnosti reševanja problemov. Na tej ravni se začne odprtost zoževati, dokler ne ostane le ena možnost. Če je pred vami problem, bo obstajala samo ena možna rešitev tega problema. Ne razmišljamo o prihodnosti. Vse se vrti okoli iskanja rešitve trenutnega problema. Ta rešitev je moja edina možnost, in če je ne želite izvesti na moj način, se bom z vami boril_a ali prepiral_a, dokler se ne strinjate z mano, da je to pravi – in edini – način za rešitev problema.

V tem stanju postanemo nadzorujoči in togi, stvari se zožijo in postanemo negativno usmerjeni. Dobimo tunelski vid. Vidimo le tisto, kar je pred nami, naša ušesa pa preslišijo zvok človeškega glasu. Ko pridemo v to stanje, se dobesedno ne slišimo. Naša ušesa se naravnajo tako, da slišijo nizke, hrumeče in nevarne zvoke.

Pritiski tega stanja mobilizirajo reaktivnost in v naših telesih se pojavijo odzivi. Proces v telesu se pospešijo, pojavi se utesnjenost in napetost, občutek, da se moraš premakniti, da moraš nekaj storiti.

Razpoloženja so lahko jeza, razočaranje, razdražljivost, včasih celo bes ali pa se pojavi občutek strahu, panike, groze ali tesnobe. Čustva so burna in intenzivna. Občutek, da moramo zaščititi

in delovati, lahko ustvari občutek nujnosti in nemirnosti, ki ga lahko včasih doživljamo celo kot kaotičnega. V tem stanju se oddaljujemo od povezanosti, oddaljujemo se od povezanosti s človeštvom in mislimo le na svojo državo oz. svojo skupino ali pleme.

Na tej ravni se pojavlja nacionalizem.

Zamrznitev

Naslednja stopnja je najvišja – vrh tristopenjske lestvice, ki pomeni najvišji odziv na stres. To je stanje zamrznitve odziva.

V tem stanju se vse še bolj zoži v občutek, da nam za druge ljudi sploh ni mar. Skrbite le zase ali morda za svojo družino. To je stanje, v katerem se ne zgodi noben od prejšnjih odzivov. Prehod iz stanja boja ali bega, vsa ta aktivacija, vsa ta reaktivnost ne služijo več nobenemu namenu in niso več uporabne.

To je najvišja stopnja stresa, ko se počutimo nepovezane, izključene in otrple. Tu se vse začne upočasnjevati. Upočasnita se srčni utrip in dihanje, včasih tudi govor, ki postane nejasen, vid ni več oster. Prebava se je že upočasnila in se še nadaljuje.

Telo se odzove s pretirano napetostjo, ki prizadene mišice in jih naredi preveč toge, ali pa se včasih zgodi ravno obratno in telo sploh ni napeto, pač pa povsem otopelo.

To je občutek, da se ne moremo premikati ali delovati. Misli so prazne ali izgubljene. Včasih lahko pride do disociacije, včasih pa do prekinitve povezave in občutka brezupnosti.

V umirjenem stanju socialnega živčnega sistema smo bili odprti za vse možne rešitve kakršnih koli težav. Ko se raven stresa dvigne, se začnemo boriti ali bežati, kar začne zoževati stvari, da vidimo samo eno možnost, samo en možen način za rešitev tega problema. Ko preidemo v najvišjo stopnjo zamrznitve, pa nam telo in možgani sporočajo, da tudi ta edina možnost ne bo uspešna. Vse se izklopi. To s seboj prinese občutek brezupnosti, otrplosti in apatije.

Odklopljeni smo od sebe in drugih ljudi.

Cikel stresa in sprostitve

	Duševno	Čustveno	Fizično	Socialno
Socialni živčni sistem	Radovednost Bistrost misli Ustvarjalnost Prilagodljivost Osredotočenost in koncentracija Pozitiven pogled na svet Mirnost Lahkotnost	Sreča Radost Ljubezen Umirjeno razpoloženje	Živahnost Sproščenost mišic Enakomernost dihanja Zmernost srčnega utripa Lahkost prebave in izločanja Ekspresivnost obrazih gibov Tekoč ritem in ton glasu	Uglašenost Odzivnost Interaktivnost Potrpežljivost
Boj/beg	Preveč ali premalo osredotočenosti Težave pri koncentraciji Negativen pogled na svet Togost Ponavljajoče se misli Pospešenost misli Nestrpnost	Nadležnost Razdraženost Jeza Bes Zaskrbljenost Anksioznost Strah Groza Panika	Napete mišice Hitro, plitvo dihanje Hiter srčni utrip Hladne roke in noge Potenje in vročina Suha usta Slaba prebava Zaprto Nemirnost Vznemirjenost Tresenje Hitro govorjenje Begajoče oči Slab spanec	Osredotočenost nase Konfliktnost Izogibanje
Zamrznitev	Brezupnost Zataknenost Ujetost Preplavljenost Razpršenost Brezciljnost Zasanjanost Zmedenost Prazen um Pozabljenost	Omrtničnost Apatija Sramota	Zelo napete ali pretirano mehke mišice Počasen srčni utrip Počasno, plitvo dihanje Odrevenelost Omotica Bledica Neizostrene oči Zamegljen vid Neizrazen obraz Monoton glas Nerodnost	Brez povezave Neodzivnost Izklopljenost Odjavljenost

To je zemljevid in hkrati okvir za vprašanja: kakšen je moj odziv na stres v tem trenutku? In kako to vem?



Delo v skupini

*Čas, namenjen izvajanju
20 minut*

Kakšni so moji odzivi?

Ali imate praktično poznavanje teh treh ravni?

Kako bi jih opisali glede na lastne izkušnje in s svojimi besedami?

Kako se spopadate z odzivom na stres, ko ga opazite?

Stresa ni mogoče odpraviti z načrtovanjem

Naslednji korak je, kako se ustrezneje odzvati, ko začutimo, da se pritisk ali vznemirjenost povečujeta. Pogosto mislimo, da lahko organiziramo, načrtujemo in ocenjujemo stvari tako, da se ne bomo znašli v neprijetnih in stresnih situacijah.

Pomembno je poudariti, da je bistvo v tem, kakšen odnos imamo do stresa in kako o njem razmišljamo. Ne gre za izogibanje stresu. Če mislimo, da lahko stres odpravimo z mislimi, se lahko zlahka povsem zatakne v lastni glavi. Vendar pa je resnica, da so naši odzivi na stres pravzaprav zelo globoki biološki odzivi za preživetje. To pomeni, da se najprej pojavijo v našem telesu. Torej najprej pridejo skozi naše telo, nato pridejo v naša čustva in nazadnje v naše misli. Misel, da lahko z mislimi nadzorujemo svoj stres, je nerealna. Pravzaprav so naše misli najšibkejša obrambna točka pred temi stresnimi odzivi. Kot smo se naučili v zadnjem modulu, lahko misli dejansko poslabšajo stvari in povečajo raven stresa.

Odzivi na stres so biološki odzivi za preživetje, ki jih posreduje naše telo, zato moramo delati s telesom in ne z mislimi. Ustvariti moramo odzive, ki ustrezajo stresni situaciji, in vzpostaviti povezavo s seboj, svetom okoli nas in drugimi ljudmi. Prakticiranje čuječnosti je način za urjenje te vrste utelešenja.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

20 minut

Vaja, ki sproža stres

Utemeljitev in ozadje

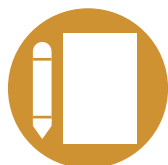
Gre za to, da uvedemo nekaj, kar bo nekoliko aktiviralo stresni sistem, tako da bodo udeleženci_ke v stiku z nekaterimi resničnimi občutki, povezanimi s stresnimi odzivi in impulzi boja, bega ali zamrznitve. Zgoraj predstavljena teorija se lahko uporabi kot okvir, povezan s tremi stopnjami, kot način kartiranja stresnih odzivov.

Ta aktivnost je primer. Morda obstaja tudi kaj drugega, kar povzroča enake odzive: degustacija nečesa z zavezanimi očmi, polaganje rok v škatlo, ne da bi vedeli, kaj je v njej, ali kaj drugega.



Cilji

- Krepitev in razvoj socialnih in čustvenih kompetenc ter zavedanja raznolikosti: samozavedanje, samouravnavanje
- Krepitev in razvoj odnosne kompetentnosti
- Opazovati, kaj je prisotno v telesu in umu
- Uporaba znanja ali zavedanja pri razumevanju povezave med sabo in drugimi
- Uporaba pridobljenih informacij iz zavedanja sedanjega stanja za bolj zavestno odločanje
- Spoznavanje različnih pristopov, kako se uravnava, ko smo pod pritiskom



Pripomočki

Brez.



Postopek

Vsi zaprejo oči. Če sedite za mizo, se lahko nagnete naprej in se z zgornjim delom telesa naslonite na mizo. Če sedite v krogu, se obrnite s hrbtom proti sredini kroga in proč drug od drugega.

Zdaj udeležencem_kam povemo, da bo izvajalec_ka izbral eno_ega od udeleženk_cev tako, da ga bo tapnil po hrbtu. Izbrana oseba je bila izbrana, da odpoje pesem.



Smernice za izvajalca_ka programa

Izvajalec_ka je v sredini kroga in se sprehaja po notranjem krogu, pri tem pa spušča zvoke, molči, se približuje nekaterim udeležencem_kam in se spet oddaljuje.

Namen je ustvariti napetost in pri udeležencih_kah sprožiti nekaj stresnih odzivov. Preizkušajte različne stvari in si vzemite čas, preden se koga dotaknete, da se napetost poveča.

Naredite manjše postanke in vprašajte: Kaj zdaj čutite v svojem telesu? Ali so prisotni znaki odzivanja na stres? Potne roke, napeto telo, hitreje dihanje? Ali kaj drugega? Ali opazate kakšne signale ali impulze za boj, beg ali zamrznitev? To so lahko misli ali impulzi za delovanje: "Nobenega problema, zdaj se samo pripravljam in sedim tukaj" ali "Ne bom tega naredil_a, skušajte me prisiliti!" Ali pa se morda pojavi impulz, da zapustite sobo ali da se poskušate narediti zelo majhna oz. sedite zelo tiho, da vas izvajalec_ka programa ne bi videl_a ali opazil_a.

Vodja programa se mora odločiti, ali bo nekoga tapnil_a ali ne. Seveda ni namen, da bi nekoga prisilili v petje, temveč da ustvarite napetost in stresne odzive. Odločite se lahko tudi, da boste izbrali več oseb ali celo celotno skupino, ali pa lahko naredite več krogov, ki jih izvedete različno.

Pomembno je poudariti, da s tem, ko udeležencem_kam pojasnimo, kaj se dogaja med izvajanjem aktivnosti, podamo primer, kaj se zgodi, ko smo pod pritiskom. Za nekatere ljudi je lahko ta aktivnost preveč obremenjujoča. Pri aktivnosti je mogoče sodelovati na različne načine. Lahko rečete, da je vedno mogoče odpreti oči, ali pa, če kdo res ne želi biti izbran, naj naredi majhen znak, na primer dvig roke. S tem udeležencem_kam preprosto omogočite, da se sami uravnavajo, če postane preveč. Ne vedo namreč, da morda sploh ne boste nikogar izbrali.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

45 minut

Kaj se zgodi, ko sem pri opravljanju svojega poklica pod pritiskom?**Utemeljitev in ozadje**

Ta aktivnost vključuje tako refleksijo kot dialog. Namen je okrepiti samozavedanje, kadar se počutite pod pritiskom na poklicnem področju. Njen namen je usmeriti pozornost nase, z radovednostjo in prijaznostjo raziskati, kaj se je zgodilo v določeni situaciji, pa tudi posledice, ki so jih lahko imela vaša lastna stanja in interpretacije na situacijo, ter vpliv, ki ste ga lahko imeli na odnos z vpletenim otrokom. S tem treniramo tudi samospoštovanje, se o težki situaciji pogovarjamo z uporabo osebnega jezika in ob tem normaliziramo, da vsi v svojih poklicih doživljamo težke situacije in da vsakdo dela po svojih najboljših močeh.

S tem ustvarjamo zavedanje in večjo jasnost, kar nam omogoča, da vidimo nove načine odzivanja, ko smo pod pritiskom.

Z aktivnostjo tudi treniramo sposobnost poslušanja in postavljanja vprašanj, ne da bi reševali težave ali dajali nasvete.

**Smernice**

Na stolu se namestite čim bolj udobno.

Če želite, lahko zaprete oči ali pa pogled usmerite v tla.

Ali lahko za trenutek usmerite svojo pozornost navznoter? Preusmerite pozornost na svoja stopala in njihov stik s tlemi ter na fizične občutke v stopalih.

Nato lahko pozornost preusmerite na dihanje – ne, da bi kar koli spremenili, ni vam treba dihati na poseben način, lahko preprosto opazite, da dihate, in za trenutek z zavedanjem sledite dihanju. Opazujte, kako se dih giblje po telesu.

Zdaj vas vabim, da pomislite na situacijo ali srečanje z otrokom, ki se vam je zdelo še posebej zahtevno in v katerem ste težko bili tako odprti in empatični, kot bi si želeli; da bi srečanje dobilo tako kakovost, kot si resnično želite.

Kdaj je bilo tako? V kakšni situaciji je bilo to? Kdo je bil prisoten? Kakšno je bilo vzdušje?

Ali se lahko spomnite telesnih občutkov? Kako ste občutili svoje telo? Ali ste en del telesa občutili kot pomembnejšega od drugih?

Kaj pa vaš dih. Ali ste sploh prepoznali svoj dih ali njegovo kakovost: hiter, počasen, površinski, globok ali kaj drugega?

Kaj pa misli? Ali se spomnite kakšnih misli? Morda se kakšna pojavlja zdaj?

Kaj pa občutki? Katere občutke ste zaznali v situaciji in po njej?

Sedaj preusmerite pozornost ali uporabite svojo sposobnost domišljije in se osredotočite na otroka in na to, kako je videti. Kakšne informacije vam posreduje otrok? Kakšna čustva se kažejo v teh signalih? Kakšna je otrokova drža – kaj sporoča? Kakšen je izraz njegovega obraza? Kaj vidite v otrokovih očeh?

Prav tako se zavedajte sebe, kot se vidite skozi otrokove oči. Kakšen je izraz na vašem obrazu? Kaj sporočajo vaše oči? In kaj vaša drža telesa?

Tega se oprimate in nekaj časa ostanite v tej izkušnji. Ali se kaj spreminja, ko o tem razmišljate? Ali pa je nespremenljivo? In kakšno je občutje zdaj?

Ko se počutite ranljive na ta način – ali ste sposobni dati temu naziv ali naslov; besedo ali stavek, morda obliko ali barvo?

Sedaj se ponovno osredotočite na dihanje in nekajkrat globoko vdihnite.

Dialog

Sestavite skupine po tri.

V dialogu so tri vloge: govorec_ka (A), partner_ica v dialogu (B) in opazovalec_ka (C).

Govorec_ka govori in reflektira o težavni situaciji. Kot vedno lahko pove toliko, kolikor želi.

Partner_ica v dialogu predvsem posluša in postavlja vprašanja, kadar je treba kaj pojasniti ali razložiti. Predpostavljamo, da je naše zaznavanje in razumevanje enako ter da razumemo pomen besed druge osebe. Vendar pogosto ni tako. Namen vprašanj je poglobiti razumevanje in osvetliti tisto, kar je za osebo, ki govori, implicitno.

Zelo pomembno je, da se zavedate, da B ne rešuje težav ali daje nasvetov govorce_ki. Naloga B-ja je poslušanje in postavljanje vprašanj, ki odpirajo pogled na situacijo.

Možna vprašanja: Kaj mislite s ...? Kaj vam pomeni, da ...?

Opazovalec_ka samo posluša in meri čas. Po dialogu med govorcem_ko in sogovornikom_co opazovalec_ka ponovi vse teme, ki odmevajo v njem.

Trije krogi po 15 minut

10 minut za dialog in 3 minute za opazovalca_ka, da ponovi teme, ter 2 minuti za pripravo na naslednji krog.

Povzemanje v veliki skupini

Refleksije in izkušnje z aktivnosti dialogov:

- Kako ste se počutili v različnih vlogah?
- Kaj je bilo zahtevno?
- Kaj je bilo lahko?



Smernice za izvajalca_ko programa

Pri tej aktivnosti je zelo pomembno, da se udeleženci_ke ne osredotočajo na rešitve in nasvete, kako rešiti težavo. Dobiti nasvet, ko je govora o nečem, kar je bilo težko, je lahko zelo slaba izkušnja. Lahko se počuti razvrednoteno ali pa se oseba, ki ji svetujemo, počuti manjvredno ali neumno, ker ni znala uporabiti nasveta.

Bistvo je opisati, kaj se je zgodilo, in zaupati, da ozaveščanje o nečem povzroči spremembo.

Pomembno je tudi, da se opazovalec_ka med dialogom ne vmešava. Opazovalec_ka naj bi tu le poslušal_a. Čas za govorjenje ima šele po koncu dialoga.

Da bi preprečili te stvari, je lahko dobra zamisel, da po 1. krogu naredimo premor in pridobimo povratne informacije o tem, kako se struktura obnese.

Opombe za izvajalce usposabljanja

Opombe za izvajalce usposabljanja

5. spletno srečanje



Potek spletnega srečanja

Ta urnik je enak za vsa spletna srečanja, čeprav se aktivnosti znotraj tem lahko razlikujejo. Na primer, vaje za čuječnost ne bodo popolnoma enake ob vseh priložnostih. Spomnite se, da si v teh dveh urah zagotovite tudi odmor.

Čas	Vsebina
15 min	Čuječe gibanje
15 min	Vadba čuječnosti v sedečem položaju
5 min	Samorefleksija: Pisanje dnevnika
20 min	Deljenje: Preverjanje in vprašanja
30 min	Aktivnost dialoga: Kaj se zgodi, ko sem pri opravljanju svojega poklica pod pritiskom?
30 min	Refleksije učiteljev_ic

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Čuječe gibanje

Izberete lahko stoječe čuječe gibanje, kot je opisano pri 2. dnevu (str. 63), ali pa kot alternativo izvajate sedeče čuječe gibanje, kot je opisano pri 3. dnevu (str. 106), ali ležeče čuječe gibanje, kot je opisano pri 4. dnevu (str. 145).

Virtualni prostor

Vsi skupaj.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Vadba čuječnosti v sedečem položaju, usmerjena na telo in dih

Izberete lahko pregled telesa, kot je opisan pri 1. dnevu (str. 56), vajo čuječnosti sede, usmerjeno na telo in dihanje, kot je opisana pri 2. dnevu (str. 77), ali vajo čuječnosti sede, vključujoč nekoga, ki je posameznikom_cam pomemben_na, kot je opisano pri 3. dnevu (str. 109).

Virtualni prostor

Vsi skupaj.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

5 minut

Pisanje dnevnika

Kaj ste opazili pri vaji čuječnosti? V svojem telesu, umu, čustvenem doživljanju? Individualno razmislite o tem in zapisujte vaše refleksije v zvezek. Vaših zapisov ne boste pokazali drugim.

Virtualni prostor

Vsi skupaj.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Deljenja: preverjanje in vprašanja

Preverjanje pomeni, da so lahko vsi udeleženci_ke prisotni, tako da povedo nekaj besed o tem, kako se počutijo in kaj se dogaja v njihovem življenju; brez dolgega govora, temveč le nekaj stavkov, ki opisujejo njihov trenutni življenjski položaj. Kot vedno nikogar ne silimo, da deli kar koli, česar ne želi, vendar je bolje, da vsakdo nekaj pove, saj je to eden od načinov sodelovanja in dejanskega oblikovanja skupine.

Z deljenjem in poslušanjem vadimo govorjenje v osebem jeziku in uporabo aktivnega, empatičnega poslušanja.

V takšnih spletnih okoljih je to preverjanje tudi priložnost za postavljanje vprašanj o programu ali aktivnostih.

Virtualni prostor

Vsi skupaj.

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Aktivnost dialoga: Kaj se zgodi, ko sem pri opravljanju svojega poklica pod pritiskom?

Aktivnost dialoga: Kaj se zgodi, ko sem pri opravljanju svojega poklica pod pritiskom? – Kot je opisano pri 5. dnevu (str. 190), vendar v skupinah po dva oz. dve brez opazovalca_ke.

Vodja programa naredi ločene spletne sobe s skupinami po dva oz. dve.

Govorec_ka (A) govori in reflektira o situaciji, v kateri se je počutil_a dragoceno_ega. Kot vedno lahko pove toliko, kolikor želi.

Partner_ica v dialogu (B) predvsem posluša in postavlja vprašanja, kadar je treba kaj pojasniti ali razložiti. Predpostavljamo, da je naše zaznavanje in razumevanje enako ter da razumemo pomen besed druge osebe. Vendar pogosto ni tako. Namen vprašanj je poglobiti razumevanje in osvetliti tisto, kar je za osebo, ki govori, implicitno.

Zelo pomembno je, da se zavedate, da B ne rešuje težav ali daje nasvetov govorcu_ki. Naloga B-ja je poslušanje in postavljanje vprašanj, ki odpirajo pogled na situacijo.

Možna vprašanja: Kaj mislite s ...? Kaj vam pomeni, da ...?

Virtualni prostor

Ločene spletne sobe

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Refleksije učiteljev_ice

Refleksije učiteljev_ice so ponavljajoča se dejavnost spletnih srečanj. To dejavnost je treba izvajati v več korakih:

- Virtualni prostor: Vsi skupaj – Reflektirajte individualno in svoje refleksije zapišite v zvezek. Teh zapisanih razmišljanj ne boste pokazali drugim.
- Virtualni prostor: Ločene spletne sobe – Pogovorite se v parih. Udeleženci_ke si izmenjujejo svoje refleksije. Udeležencem_kam povejte, naj izberejo, kar želijo deliti.
- Virtualni prostor: Vsi skupaj – Še enkrat zapišite individualno, če se je pri razmišljanju v parih pojavilo kaj novega.
- Virtualni prostor: Vsi skupaj – Zadnji korak je skupna refleksija v veliki skupini.

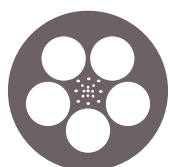
Trditve, o katerih je smiselno reflektirati, so:

- Napišite vse, kar vam pade na pamet o vašem dosedanjem sodelovanju v tem programu.
- Opišite, ali in kako je program do zdaj vplival na vas kot osebo.
- Opišite, ali in kako je vaše sodelovanje v tem programu doslej vplivalo na vašo profesionalno vlogo učitelja_ice.
- Opišite, kako bi po vašem mnenju lahko doslej izvedene aktivnosti uporabili z otroki v vašem razredu

Opombe za izvajalce usposabljanja

6. dan

Besedilo dneva



Na mojem pločniku je luknja

Portia Nelson

Na mojem pločniku je luknja: Romantika samospoznavanja (1994)

www.goodreads.com/quotes/95085-i-walk-down-the-street-there-is-a-deep-hole





Potek dneva

Čas	Vsebina
10 min	Dobrodošlica in predstavitev dneva
30 min	Vadba čuječnosti. Čuječe gibanje – sede, stoje ali leže. Pregled telesa, sedeča meditacija.
30 min	Teorija: Vidiki raznolikosti socialno-ekonomskega ozadja (razred)
45 min	Aktivnost: Kritična analiza norm
	Kosilo
1,5 hour	Ponovitve: Najljubše aktivnost – katere vaje želite še naprej uporabljati pri sebi oz. v šoli? Aktivnost: 60 : 40 Aktivnost dialoga
1,5 hour	Ovrednotenje – Kaj sem se naučil_a?

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Čuječe gibanje

Izberete lahko stoječe čuječe gibanje, kot je opisano pri 2. dnevu (str. 63), ali pa kot alternativo izvajate sedeče čuječe gibanje, kot je opisano pri 3. dnevu (str. 106), ali ležeče čuječe gibanje, kot je opisano pri 4. dnevu (str. 145).

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

15 minut

Vadba čuječnosti

Izberete lahko pregled telesa, kot je opisan pri 1. dnevu (str. 56), vajo čuječnosti sede, usmerjeno na telo in dihanje, kot je opisana pri 2. dnevu (str. 77), ali vajo čuječnosti sede, vključujoč nekoga, ki je posameznikom_cam pomemben, kot je opisano pri 3. dnevu (str. 109).



Teorija

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Vidiki raznolikosti socialno-ekonomskega ozadja

V tem poglavju je opisano, kako družbeni razred in socialno-ekonomsko ozadje mladostnika_ce vplivata na njegove oz. njene možnosti v šoli. Zaključuje se z razpravo o tem, kako zasnovati delo v razredu za vse otroke.

Socialno-ekonomsko ozadje vpliva na številne vidike našega življenja. Socialno-ekonomski razred vpliva na vire, ki so nam na voljo, in na posebna tveganja, ki smo jim izpostavljeni. Za delavski razred so poleg pomanjkanja samoodločanja in avtonomije še vedno problematična tudi fizična tveganja v poklicnem življenju. Kljub izboljšanim finančnim razmeram in vzpostavitvi socialno-varstvenih držav v številnih državah obstaja precejšnja razlika tako v obolevnosti kot v pričakovani življenjski dobi med delavskim razredom in drugimi družbenimi razredi, ki jih v tem besedilu opisujemo kot srednji razred (Fazio, Launius in Strangleman, 2020). Procesi, ki ustvarjajo te razmere, potekajo od zibelke do groba. Ogledali si bomo, kako to vpliva na šolo in kakšne možnosti imajo mladostniki_ce iz različnih družbenih razredov v šoli.

Socialno-ekonomsko ozadje v razredu in šoli

Socialno-ekonomski status (SES) je merilo trenutnega socialnega in ekonomskega položaja osebe, ki odraža njen družbeni razred. Uporablja se kot koncept, ko govorimo o možnostih otrok v šoli, saj ga je enostavno izmeriti, z njim pa lahko primerjamo različna ozadja učenk_cev.

SES otroka je najpomembnejši dejavnik izmed vseh dejavnikov ozadja, ki se preverja pri otrokovih priložnostih v šoli (Mitchell, 2017). Materialni pogoji za mladostnika_co, kot sta lastna soba ali računalnik, so del SES-a. Drugi elementi so lahko stopnja izobrazbe staršev ali število knjig doma. Povprečna razlika v tem, kako otroci opravljajo in kako se posvečajo šolskim nalogam zaradi različnega SES-a, se v vseh šolskih letih povečuje. To se dogaja kljub temu, da imajo številne države postavljene cilje, katerih namen je izravnati te različne pogoje otrok (Carnevale idr., 2019).

Program mednarodne primerjave dosežkov otrok (PISA) meri, koliko socialno, ekonomsko in kulturno ozadje mladostnika_ce vpliva na rezultate testa PISA pri petnajstletnih otrocih (OECD, 2019). Na splošno je vpliv teh dejavnikov manjši v državah z enotnim šolskim sistemom, kjer se mešajo otroci z različnimi ozadji. Zanimiv primer je Švedska. Pred nekaj več kot 20 leti so bile dovoljene zasebne šole, uveden pa je bil tudi sistem bonov, ki spremlja otroka in s katerimi lahko starši izberejo šolo za svojega otroka neodvisno od okoliša. Od takrat so se razlike med rezultati različnih otrok povečale, hkrati pa je postalo vse pomembnejše tudi otrokovo poreklo. Čeprav ima Švedska na papirju enoten šolski sistem, je zdaj podobna državam z bolj ločenim šolskim sistemom, kot sta Nemčija in Avstrija, kjer so otroci pri desetih letih razdeljeni v različne vrste šol.

Mehanizmi razlik v rezultatih med otroki iz različnih družbenih razredov so lahko posledica vedenja staršev. Veliko staršev iz srednjega razreda svoje otroke vidi kot projekte, njihovi otroci pa so vključeni v dejavnosti, katerih cilj je razvijanje različnih otrokovih spretnosti, interesov in sposobnosti (Vincent in Ball, 2007). Otroci iz delavskega razreda pogosto sami organizirajo svoj prosti čas, njihovi starši pa dajejo navodila in ne poslušajo argumentov otrok (Lareau, 2007).

Drugi dejavniki so jezik in dostop do kulturnih spodbud, saj so otroci iz srednjega razreda bolj pripravljeni na to, s čimer se srečujejo v šoli. Otroci iz srednjega razreda so bolj opremljeni za razumevanje šolskega kodeksa in jih učitelji_ce pogosto zaznajo kot pripravljene na učenje, medtem ko so otroci iz delavskega razreda manj spretni v socialnih situacijah. Številne študije kažejo, kako šole reproducirajo neenak družbeni sistem in prenašajo prednosti (ali slabosti) ene generacije na naslednjo (Reay, 2020; Brantlinger, 2003; Willis, 2017). Jobér (2012) navaja, da imajo učitelji_ce pogosto na voljo celoten nabor različnih metod za poučevanje otrok, za katere velja, da so se pripravljene učiti, medtem ko za otroke z nižjim socialno-ekonomskim ozadjem pogosteje menijo, da imajo učne težave.

Hkrati pa so med otroki in šolami velike razlike v šolskem uspehu, ki jih ni mogoče pojasniti s socialnim ozadjem mladostnika_ce. Obstajajo številni primeri učiteljev_ic in šol, ki k otrokom pristopajo na enak način in organizirajo učno okolje v razredu tako, da ustreza več učencem. To lahko na primer zajema pričakovanja učiteljev_ic ter zagotavljanje strukture in izzivov na ustreznih ravneh za različne otroke.

Možna vprašanja za razpravo po predstavitvi teorije:

- Razpravljajte o tem, kako je videti socialno-ekonomska raznolikost v njihovem razredu.
- Kakšne prednosti vidite v tem, da imate skupino otrok iz različnih socialno-ekonomskih okolij? In kaj vam predstavlja izziv?

Aktivnost

Čas, namenjen izvajanju

Približno 45 minut

Kritična analiza norm – Raziskovanje časopisov in učbenikov

Utemeljitev in ozadje

Ta naloga je povezana s teoretičnim delom o intersekcionalnosti in raznolikosti. Kdo v družbi je predstavljen v medijih in v šolskem kontekstu, je pomembno za to, na kakšen način se bodo posamezniki_ce dojemali. Z večjo ozaveščenostjo o tem, kdo je predstavljen in kako to poteka, lahko prevzamemo večjo odgovornost za družbo, ki se bolj zaveda raznolikosti in gradi na enakosti.



Cilji

- Odkrivanje, razpravljanje in razvijanje razumevanja moči, privilegijev in osebnih predsodkov v družbi in v šoli
- Odkrivanje in razvijanje zavedanja o lastnih stališčih, vrednotah in predsodkih v zvezi z raznolikostjo ter o tem, kako ti lahko vplivajo na sprejemanje raznolikosti v razredu
- Izmenjava dobrih praks in razpravljanje o izzivih s kolegi_cami učitelji_cami in izvajalci_kami programa.



Pripomočki

Dovolj časopisov in učbenikov za delo v dvojicah, tiskani izvodi Priloge 1 za vsako dvojico.

Struktura te aktivnosti

V parih poiščite delovno gradivo: dnevni časopis in učbenik.

Skupna refleksija:

- a. Statistični podatki: Koliko posameznih kategorij ste našli?
- b. Hierarhije: Kaj ste našli najprej? Kaj je bilo težko najti? Kaj sploh ni obstajalo? Ali so ljudje dobili prostor za izražanje? Če da, kako?
- c. Kako je v vaši šoli videti zastopanost raznolikosti?



Postopek

1. Iskanje v časopisih in učbenikih

Povejte skupini, da bodo razdeljeni v pare za iskanje. Udeleženci_ke naj prelistajo dnevni časopis in učbenik ter zapišejo, katere posameznike_ce so videli v njih in jih razvrstijo glede na vidike raznolikosti iz Priloge 1. Vsakega posameznika_co lahko kategoriziramo na podlagi več vidikov, kot so spol, starost, telesna zgradba in socialno-ekonomsko ozadje. Na natisnjeni prilogi si zapišite, kaj ste ugotovili, da si boste lažje zapomnili in predstavili celotni skupini. "Pravih odgovorov" ni, nekatere stvari so jasne ali vidne na sliki, druge niso tako jasne, vendar jih je mogoče interpretirati. Bistvo ni v tem, da bi imeli čim več "pravilnih odgovorov", ampak da se pogovarjamo o normah in njihovem videzu v medijih. Udeleženci_ke imajo na voljo 15 do 20 minut, da opravijo svoje iskanje. Prav tako je mogoče odstraniti enega ali več vidikov raznolikosti in tako prilagoditi aktivnost.

2a. Refleksija: Statistika

Ko se skupine vrnejo, je prvi korak oblikovanje "statistike" na podlagi podatkov, ki so jih skupine zbrale. Katere vidike "socialnega spola" ste odkrili in v kolikšni meri? Katere vidike "telesa" ste odkrili in v kolikšni meri? In tako naprej. Statistične podatke zapišite in jih ponovite, tako da jih lahko vsi vidijo in slišijo.

Nadaljujte tako, da udeležence_ke povprašate o merilih za to, kar je bilo ugotovljeno. Kako ste se odločili, kdo je oseba iz vaše države? Kdo je bila oseba s tujim poreklom? Kdo je bil heteroseksualec? Ali bi lahko bili heteroseksualci ravno tako biseksualni, vendar bi imeli partnerja nasprotnega spola? Kaj pomeni biti maskulin? In tako naprej. Omogočite, da se pojavijo različni pristopi in rešitve, in udeležencem_kam dovolite, da glasno razmišljajo o svojih zamislih in o težavah pri razvrščanju ljudi v skupine.

2b. Refleksija: Hierarhija

Nato nadaljujte in udeležencem_kam dovolite, da razmislijo o normah in hierarhijah.

Med drugim vprašajte:

- Katere ste našli najprej? Zakaj je bilo tako? Kaj je bilo težko najti?
- Katerih sploh niste našli? Je razlog, da je nekatere težko najti, ta, da skorajda ne obstajajo, da jih v resnici "ni dovoljeno videti" ali da določenih ljudi in pojavov preprosto ne vidite, čeprav so tam?
- Ali so se ljudje smeli izražati v člankih ali so bili le prikazani na slikah?

Zaključna razmišljanja

Po potrebi bi bilo primerno povzeti iskanje in pogovore:

- Na podlagi česa sodimo ljudi?
- Katera vidna in nevidna merila obstajajo?
- Katere skupine imajo najboljši položaj v naši družbi?

2c. Refleksija: Vaša šola

Da bi pojasnili, kaj lahko pomeni dober in slab položaj, lahko pokažete, da gre za vse, od tega, da vas obravnavajo kot normalnega, do tega, da se lahko v razpravah sliši vaš glas ali pa gre za zasedanje visokih vodstvenih ali političnih položajev. Nato udeležence_ke prosite, naj razmislijo o tem, kako je to videti na njihovi šoli.

Skupino razdelite v manjše skupine in jih napotite, naj razmislijo o vidikih raznolikosti iz Priloge 1:

- Kdo so člani šole?
- Kdo je viden v šolskih gradivih?
- Kateri ljudje imajo v šoli visoke položaje in kateri nizke?
- Kakšna so nevidna pravila?
- Kateri ljudje so nevidni in kateri so norma?

3. Aktivnost zaključite s povzetkom razprav in skupnim razmislekom.

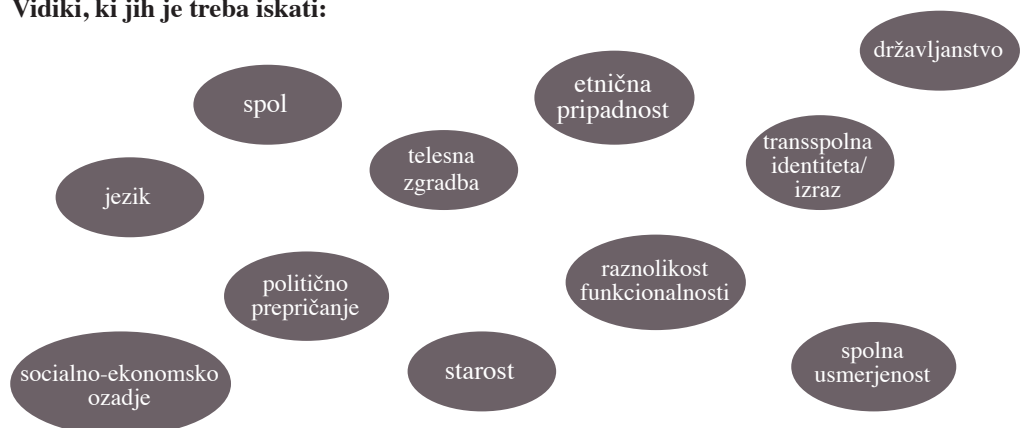
Eden od predlogov, kako izvesti to povzemanje, je, da kot vodja programa udeležence_ke spomnite, da je za to, kako posamezniki_ce dojemajo samega sebe, bistveno, kdo v družbi je predstavljen v medijih in v šolskem kontekstu. Pogovorite se o tem, kaj to lahko pomeni na primer za učence_ke in učitelje_ice, ki so manj zastopani v učnih gradivih. Povabite udeležence_ke k razmisleku.

Refleksije

Ta aktivnost vsebuje več različnih korakov in različna vprašanja za razpravo. Lahko jo prilagodite tako, da bo ustrezala vašim trenutnim vidikom raznolikosti. Vprašanja je treba obravnavati kot predloge in jih lahko preoblikujete tako, da bodo bolj ustrezala vaši ciljni skupini. Ena od predlaganih prilagoditev je vključitev učbenikov iz različnih šolskih predmetov, da bodo vidne razlike v tem, kdo je zastopan pri različnih šolskih predmetih.

Priloga 1 (To gradivo je na voljo tudi v formatu pdf kot vir na spletni strani)

Vidiki, ki jih je treba iskati:



Aktivnost ali teorija

Čas, namenjen izvajanju

1 ura–1,5 ure



Ponovitve

Postopek

Sledi sklop ponavljanja. Opravili smo veliko aktivnosti in spoznali veliko teorij. Zdaj je čas, da se spomnimo in ponovimo.

.....

Delo v skupini

Skupine po 4 osebe – 15 minut

Česa se spomnite o aktivnostih in teoriji ter ali imate kakšne želje glede ponavljanja?

.....

Odpri prostor

Prostor za želje udeleženk_cev.

.....

Smernice za izvajalca_ko programa

Če udeleženci_ke ne izrazijo nobene želje, lahko ponovite eno ali več naslednjih aktivnosti:

Aktivnost: 60 : 40:

- Sledite roki (str. 91)
 - Sprehodite se in si oglejte (str. 112)
 - Draži, zmoti, stopi v stik (str. 159)
 - Ja ... in ... Skupaj povejte zgodbo (str. 93)
-

Menjava prestave:

- Espresso (str. 49)
 - Stopanje na stol (str. 80)
-

Aktivnosti dialoga:

Empatično poslušanje 1 ali 2 (str. 46 ali 75)

Lahko pa izberete katero koli drugo aktivnost, ki jo želite ponoviti. Morda lahko izvedete aktivnosti, ki ste jih morali preskočiti ali pa ste jih izvedli zelo na kratko. Kaj je na tem mestu potrebno, je v resnici odvisno od izvajalca_ke in skupine.

Lahko tudi ponovno predstavite določeno teorijo, če menite, da je to potrebno.

Refleksija

Čas, namenjen izvajanju

1 ura–1,5 ure



Kaj sem se naučil_a?

Postopek

Smernice

Namestite se v udoben položaj. Zavedajte se, da ste tu, tako da ste pozorni na svoja čutila. Kaj lahko vidite? Razglejte se po sobi in opazujte svoje mesto v sobi ter kako je soba videti s te perspektive.

Opazite lahko, da niste sami. Tu ste v skupini, s katero ste skupaj že vse zadnje leto.

Kaj lahko slišite? Zvoke v sobi in zunanje zvoke. Preprosto opazite. Ničesar vam ni treba spreminiti prav zdaj. Preprosto se lahko zavedate, kako stvari potekajo.

Lahko zaprete oči ali jih pustite odprte, spustite pogled na tla in ga spustite.

Kaj čutite v svojem telesu, ko sedite tukaj? S stopali na tleh, z zadnjico na stolu.

Pozornost lahko usmerite na spodnji del telesa.

Na stopala, stik s tlemi, golena in meča, kolena, stegna in medenico ter stik s stolom.

Pozornost lahko preusmerite na zgornji del telesa, hrbtenico, ki se dviga navzgor, roke, ramena in glavo na vrhu.

Zdaj lahko pozornost usmerite na dihanje. Sledite ritmu svojega dihanja – vdihu in izdihu.

Zdaj bomo opravili razmislek o programu v okviru programa ROKA V ROKI: Opolnomočenje učiteljic in učiteljev, pri katerem smo razvijali socialne in čustvene kompetence ter zavedanje raznolikosti.

Začeli smo lani, sestali smo se 6-krat na terenu in 5-krat prek spleta. Seznanili smo vas z različnimi teorijami o:

- socialnih in čustvenih kompetencah
- zavedanju raznolikosti
- čuječnosti
- odnosni kompetentnosti
- stresu

Aktivno ste sodelovali pri številnih aktivnostih, katerih namen je bil utelesiti teorijo in pridobiti osebne izkušnje o tematiki.

Bili ste del programa, kjer ste razvijali socialne in čustvene kompetence ter zavedanje raznolikosti, da bi okrepili svoje osebno in poklicno življenje kot učitelj_ica.

Zdaj se spomnite in reflektirajte ...

Kakšna so bila vaša pričakovanja? Kaj ste se naučili? Ali ste v zvezi s tem programom morali kaj žrtvovati ali imeli kakšne stroške? Kaj je bilo za vas izziv? Kaj je bilo enostavno? Kako ste se sprijeli z izzivi?

Kaj si je pomembno zapomniti? Osebno in poklicno?

Kaj boste odnesli od tega programa?

Zdaj svojo pozornost še enkrat usmerite v dihanje. Tu lahko za trenutek preprosto sedimo in

opazujemo dih ter se osredotočamo nanj.

In če se vam zdi primerno, lahko naredite nekaj globljih vdihov in izdihov, odprete oči in raztegnete telo.

Refleksija v dvojicah

Poiščite partnerja_ico. Vsaka oseba ima 5 minut časa za refleksijo o programu. Druga oseba posluša. Vodja programa spremlja čas in pove, kdaj naj zamenjata vlogi.

Refleksije v skupinah po 4

Ustvarite nove skupine po 4. Vsaka oseba ima na voljo 3–4 minute za refleksijo, medtem ko jo drugi poslušajo.

Refleksija v veliki skupini

Vsi imajo priložnost, da delijo svoja razmišljanja in izkušnje s programom.

Dodatno gradivo

V nadaljevanju vam ponujamo nekaj dodatnih aktivnosti, ki jih lahko uporabite, kadar želite prilagoditi nekaj v programu. Priporočamo vam tudi, da kombinirate dodatne aktivnosti, ki so bile razvite v prejšnjem programu ROKA v ROKI:

<https://2017-20.handinhand.si/program/?lang=sl>

Dodatno gradivo: 1.

*Čas, namenjen izvajanju
20 minut*

Različne hitrosti

Utemeljitev

Namen te aktivnosti je reflektirati in ozavestiti tempo, ki ga imajo udeleženci_ke v svojem vsakdanjem življenju.

Cilji

Ozavestiti svoj tempo v vsakdanjem življenju in s tem izboljšati razumevanje medsebojne interakcije med vami in vašo okolico.

Postopek

1. Pri tej aktivnosti udeleženci_ke preizkusijo gibanje z različnim tempom in nato reflektirajo svoje izkušnje. Udeležence_ke prosite, naj se premikajo po sobi. Izvajalec_ka nato pove številke od 1 do 5 v naključnem vrstnem redu. Udeleženci_ke morajo glede na številko spremeniti svoj tempo.



- Hodite tako počasi, kot zmorete.
 - Sprehodite se in si vzemite dovolj časa.
 - Hodite z običajno hitrostjo.
 - Hitite, ne da bi tekli.
 - Po sobi hodite tako hitro, kot lahko, ne da bi tekli in trčili v kar koli oz. kogar koli
2. Naslednji korak aktivnosti je razmislek v skupinah po 4 do 5 oseb

Vprašanja za refleksijo:

- Kakšen tempo imate običajno v vsakdanjem življenju?
- Želite spremeniti svoj vsakdanji tempo življenja?
- Kateri tempo je bil za vas največji izziv?
- Kaj se je zgodilo z vašim dihanjem, srčnim utripom in pozornostjo pri izvajanju različnih tempov?

Dodatno gradivo: 2.

Čas, namenjen izvajanju

30 minut



Vključevanje in izključevanje v razredu

Utemeljitev

Ta aktivnost je namenjena refleksiji in razpravi o tem, kako narediti aktivnosti in situacije v šoli čim bolj vključujoče za vse otroke.

Cilji

- Prikazati, kako delujejo mehanizmi izključevanja in kako lahko delujejo, tudi če nimamo namena izključevati
- Osvetliti, kako lahko pri oblikovanju dejavnosti v šoli ustvarimo večjo odprtost in poiščemo nove poti.

Postopek

Ta aktivnost se izvaja v majhnih skupinah. V skupini se odločite za učno situacijo ali rutino v šoli, ki jo lahko uporabite kot izhodišče. O situaciji ali rutini razpravljajte z dveh različnih vidikov (vključevanje/izključevanje) približno 10 minut za vsak vidik. Aktivnost se zaključi s skupno razpravo.

1. **Osredotočite se na izključevanje:** Začnite tako, da si zapišete vse predloge, ki se jih spomnite, kako bi lahko učno situacijo ali rutino oblikovali tako, da bi se čim več otrok počutilo izključenih in nezaželenih. Preglejte svoje rezultate.
2. **Osredotočite se na vključevanje:** Zdaj pa vajo obrnite. Kako lahko učno situacijo oziroma rutino pripravite tako, da bo čim bolj vključujoča? Zapišite in preglejte svoje rezultate.
3. Ponovno sestavite skupine, nekatere skupine dobijo priložnost, da delijo svoje razmisleke.

ROKA V ROKI: opolnomočenje učiteljic in učiteljev

Program usposabljanja za razvijanje socialnih in čustvenih kompetenc ter zavedanja raznolikosti pri šolskih vodstvenih timih

1. dan za šolske vodstvene time

Potek dneva



Čas	Vsebina	Stran v priročniku
20 min	Predstavitev izvajalk_cev in programa	25
10 min	Aktivnost: Biti tukaj in zdaj	28
20 min	Predstavitev šolskih vodstvenih timov	31
60 min	Teorija: Odnosna kompetentnost v kombinaciji s petimi kompetencami CASEL z navezavo na zavedanje raznolikosti	36
30 min	Aktivnost: Empatično poslušanje	46
	Kosilo	
5 min	Aktivnost: Prebijanje ledu	49
30 min	Aktivnost: Ozaveščanje o raznolikosti – uvod	50
1 hour	Aktivnost: Družbena lestev (Kdo ima moč?)	179
15-20 min	Aktivnost: Pregled telesa	56

Spletno srečanje za šolske vodstvene time

Potek dneva



Čas	Vsebina	Stran v priročniku
15 min	Čuječe gibanje sede	106
15 min	Pregled telesa	56
5 min	Samorefleksija: Pisanje dnevnika	98
20 min	Deljenje: Preverjanje in vprašanja	98
30 min	Aktivnost dialoga – Empatično radovedno poslušanje in aktivnost govorjenja – Kaj je trenutno pomembno pri mojem delu?	98
30 min	Refleksije šolskih vodstvenih timov	99

Refleksije šolskih vodstvenih timov

To dejavnost je treba izvesti v več korakih:

- Virtualni prostor: Vsi skupaj – Reflektirajte individualno in svoje refleksije zapišite v zvezek. Teh zapisanih razmišljanj ne boste pokazali drugim.
- Virtualni prostor: Ločene spletne sobe – Pogovorite se v parih. Udeleženci_ke si izmenjujejo svoje refleksije. Udeležencem_kam povejte, naj izberejo, kar želijo deliti.
- Virtualni prostor: Vsi skupaj – Še enkrat zapišite individualno, če se je pri razmišljanju v parih pojavilo kaj novega.
- Virtualni prostor: Vsi skupaj – Zadnji korak je skupna refleksija v veliki skupini.

Vprašanja in izjave za razmislek:

1. Napišite vse, kar vam pade na pamet o vašem dosedanjem sodelovanju v tem programu.
2. Opišite, ali in kako je sodelovanje v tem programu vplivalo na vašo poklicno delovanje kot ravnatelj_ico šole?
3. Razmislite, kako bi po vašem mnenju ta program lahko koristil učiteljem_icam na vaši šoli.
4. Opišite, kako menite, da bi lahko doslej izvedene aktivnosti uporabili v razredih na vaši šoli.

2. dan za šolske vodstvene time



Potek dneva

Čas	Vsebina	Stran v priročniku
15 min	Vadba čuječnosti v sedečem položaju	77
30 min	Teorija: Čuječnost	69
10 min	Film o empatični radovednosti	72
10 min	Teorija: Pristopanje k drugim z empatično radovednostjo	73
30 min	Vprašanja za razpravo o empatični radovednosti	74
30 min	Empatično poslušanje 2	75
30 min	Raznolikost v šoli	213
	Kosilo	
10 min	Aktivnost: Espresso	49
20 min	Aktivnost: Neprijetna izkušnja	161
30 min	Teorija: Kaj je stres?	164
20 min	Delo v skupini: Kako lahko kot strokovnjak_inja prepoznam stres?	169
20 min	Teorija: Pentagon in Koncept – 60 : 40	88
30 min	Aktivnost: Aktivnost 60 : 40	91 in 93
45 min	Refleksija: kaj sem se naučil_a?	207

Aktivnost ali teorija

Čas, namenjen izvajanju

30 minut

Raznolikost v šoli za šolske vodstvene

Utemeljitev in ozadje

Aktivnost začnite s pogovorom o raznolikosti kot pravni podlagi za diskriminacijo, vendar se dotaknite tudi drugih vidikov raznolikosti, ki se lahko pojavijo v šoli.

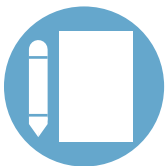
Vidiki raznolikosti so pogosto opredeljeni na podlagi zakonskih razlogov za diskriminacijo, kot jih zajemajo zakoni različnih držav. Razlogi za diskriminacijo, ki jih zajemajo zakoni, se v različnih evropskih državah razlikujejo. Primeri obstoječih zakonskih razlogov za diskriminacijo so: spol, invalidnost, etnična pripadnost, vera ali drugo prepričanje, starost in spolna usmerjenost. Poleg teh zakonsko opredeljenih razlogov za diskriminacijo obstajajo tudi drugi vidiki raznolikosti v naši družbi in v naših učilnicah.

Primeri drugih vidikov so: razred, fizična struktura, državljanstvo, jezik, politična prepričanja in kultura oblačenja.



Cilji

- Odkrivanje in razvijanje zavesti o lastnih stališčih, vrednotah in predsodkih v zvezi z raznolikostjo ter o tem, kako lahko le-ti vplivajo na sprejemanje raznolikosti v razredu
- Izmenjava dobrih praks in razpravljanje o izzivih s kolegi_cami vodi šol in izvajalci_kami programa
- Spoznavanje koncepta empatične radovednosti
- Vaditi empatično radovednost z dialogom in praktičnimi vajami



Pripomočki

Nekaj, na kar lahko pišemo svoje refleksije.



Postopek

Postopek začnite tako, da udeležencem_kam omogočite, da individualno reflektirajo spodnja vprašanja (10 minut).

- Kako je videti raznolikost na moji šoli?
- Kateri vidiki raznolikosti so na moji šoli najbolj "opaženi"? Na kakšen način so opaženi?
- Kaj se vam zdi pri delu na področju raznolikosti najbolj zahtevno, kar zadeva vas same?

Naslednji korak je razmislek v parih. Ena oseba opiše, kako je videti raznolikost na njeni šoli. Drugi v paru pa vadi empatično poslušanje in postavljanje empatičnih vprašanj z namenom razumevanja druge osebe in tudi konteksta. Po 5 minutah zamenjajte vloge (10 minut).

Razpravljajte med seboj. Vsak par naj predstavi bistvo svojega dialoga (10 minut).

Reference

Acker, J. (1992). *Gendering Organizational Theory*. V A. Mills, in P. Tancred. (Eds.). *Gendering Organizational analysis*. Sage.

Ågård, D. (2015). *Motivation*. Frydenlund.

Åkerlund, C. (2011). *Break the norm!: methods for studying norms in general and the heteronorm in particular*. Stockholm: Living history forum and RFSL Ungdom. ISBN: 978-91977914-3-4. Bertelsen, J. (2010). *Et essay om indre frihed*. Copenhagen. Rosinante.

Bešić, E., Paleczek, L., in Gasteiger-Klicpera, B. (2020). Don't forget about us: attitudes towards the inclusion of refugee children with (out) disabilities. *International Journal of Inclusive Education*, 24(2), 202–217.

Blell, G., in S. Doff. (2014). "It Takes More than Two for This Tango: Moving beyond the Self/Other-Binary in Teaching about Culture in the Global EFL-classroom." *Zeitschrift für Interkulturellen Fremdsprachenunterricht* 19: 77–96.

Bohman, A., in Miklikowska, M. (2020). *Does classroom diversity improve intergroup relations? Short- and long-term effects of classroom diversity for cross-ethnic friendships and anti-immigrant attitudes in adolescence*. Group Processes & Intergroup Relations. 136843022094159. 10.1177/1368430220941592.

Bonde, E. H., Fjorback, L. O., Frydenberg, M., in Juul, L. (2022). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction for school teachers: a cluster-randomized controlled trial. *European Journal of Public Health*, Oxford Academic (oup.com), Dostopno na: <https://academic.oup.com/eurpub/advance-article/doi/10.1093/eurpub/ckab223/6526190>.

Brantlinger, E. A. (2003). *Dividing Classes: How the Middle Class Negotiates and Rationalizes School Advantage*, New York: Routledge.

Britton idr. (2010). *The contribution of mindfulness practice to a multicomponent behavioral sleep intervention following substance abuse treatment in adolescents: A treatment-development study*. Substance Abuse, 31, 86–97.

Burchum, J. L. R. (2002). Cultural competence: An evolutionary perspective. *Nursing Forum*, 37, 5–15.

Butler, J. (1990). *Gender trouble. Feminism and the Subversion of identity*. Routledge.

Carlsson, M., Fumarco, L., in Rooth D.-O. (2018). Ethnic Discrimination in Hiring, Labor Market Tightness and the Business Cycle – Evidence from Field Experiments. *Applied Economics*, 50: 2652-2663.

Carnevale, A. P., Fasules, M. L., Quinn, M. C., in Campbell, K. P. (2019). *Born to win, schooled to lose*. Washington, D. C.: Georgetown University Center on Education and the Workforce.

Christensen, I. (2018). *The Condition of Secrecy: Essays*. Nied, S. (prev.) New Directions Publishing Corporation. Dostopno na: <https://www.europenowjournal.org/2018/09/04/the-condition-of-secrecy-essays-by-inger-christensen/>.

Cornelius-White, J. (2007). "Learner-Centered Teacher-Student Relationships are Effective: A Meta-Analysis." *Review of Educational Research* 77 (1): 113–143. doi:10.3102/003465430298563.

-
- Council of the EU. (2015). *Declaration on Promoting citizenship and the common values of freedom, tolerance and non-discrimination through education. Informal Meeting of European Union education ministers*, Paris, 17 March 2015. Dostopno na: https://ec.europa.eu/assets/eac/education/news/2015/documents/citizenship-education-declaration_en.pdf.
- Council of the EU. (2017). *Council Conclusions on school development and excellent teaching* (2017/C 421/03). Dostopno na: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52017XG1208\(01\)&from=EN](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52017XG1208(01)&from=EN).
- Crenshaw, K. (1989). *Demarginalizing the intersection of race and sex: A Black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory and antiracist politics*. University of Chicago Legal Forum, 1989(1), 139–167.
- Crenshaw, K. (1991). *Mapping the margins: Interseksionalnost, identity politics, and violence against women of color*. Stanford Law Review, 43(6), 1241–1299.
- Davies, B. (2003). *Hur flickor och pojkar gör kön*. Liber.
- Deardorff, D. K. (2006). Identification and Assessment of Intercultural Competence as a Student Outcome of Internationalization. *Journal of Studies in International Education* 10 (3): 241–266. doi:10.1177/1028315306287002.
- de los Reyes, P.; Molina, I. in Mulinari, D. (Eds.). (2005). *Maktens olika förklädnader: Kön, klass & etnicitet i det postkoloniala Sverige [The different disguises of power: Gender, class & ethnicity In postcolonial Sweden]*. Stockholm: Atlas.
- Dolk, K. (2003). Olikhet, aktivism och kritiskt tänkande i förskolan. Nedslag i Australien och Sverige. In H. Lenz Taguchi, L. Bodén, in K. Ohrlander (Eds.). *En rosa pedagogik – Jämställdhetspedagogiska utmaningar*. Liber.
- Draganski idr. (2004). *Changes in grey matter induced by training*. Nature volume 427, pp. 311–312.
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., in Gullotta, T. P. (ur.). (2015). *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice*. The Guilford Press.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., in Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405–432. doi:10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x.
- Eidevald, C. (2011). "Du kan inte ha alla kuddarna själv". Vardagsrutinernas könskonstituera(n)de kraft. V H. Lenz Taguchi, L. Bodén, in K. Ohrlander (Eds.). *En rosa pedagogik – Jämställdhetspedagogiska utmaningar*. Liber.
- Elvin-Nowak, Y., in Thomsson, H. (2003). *Att göra kön*. Stockholm: Albert Bonnier Förlag.
- Ende, M. (2009). *Momo*. Brownjohn, J.B. Puffin. (prev.) Penguin Random House Children's UK.
- Fazio, M., Launius, M., in Strangleman, T. (2020). *Routledge International Handbook of Working-Class Studies*. London: Rutledge.
- Geerlings, L., Thompson, C., Bouma, R., in Hawkins, R. (2017). Cultural Competence in Clinical Psychology Training: A Qualitative Investigation of Student and Academic Experiences. *Australian*
-

Psychologist. 53. 10.1111/ap.12291.

Gruber, S. (2007). *SKOLAN GÖR SKILLNAD Etnicitet och institutionell praktik*. Avhandling. Linköping Studies in Arts and Science No. 387. Linköpings universitet, Institutionen för samhälls- och välfärdsstudier.

Gustavson, L. (2016). *Relationsrevolutionen: om mötet mellan barn och vuxna*. Nordsteds.

Hällgren, C., Weiner, G., in Granstedt, L. (2006). *Överallt och ingenstans: Mångkulturella och antirasistiska frågor i svensk skola*. Dostopno na Myndigheten för skolutveckling: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:umu:diva-19974>.

Hildebrandt, S., in Stubberup, M. (2012). *Sustainable leadership – leadership from the Heart*. Copenhagen: Copenhagen Press, Libris Media A/S.

Hirdman, Y. (2003). *Genus: om det stabila föränderliga former*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.

Jensen, H. B., Gøtzsche, H. K., Reol, L. A., Laursen, H. D., in Nielsen, B. L. (2018a). *School Staff Training - Teachers - for the ROKA v ROKI project*. Manual, the ROKA v ROKI project.

Jensen, H. B., Gøtzsche, H. K., Reol, L. A., Laursen, H. D., in Nielsen, B. L. (2018b). *School Staff Training for Leaders and Counsellors - the ROKA v ROKI project*. Manual, the ROKA v ROKI project.

Jensen, H., idr. (2020). *ROKA v ROKI, School Staff Training – Teachers*. Dostopno na: www.handin-hand.si.

Jobér, A. (2012). *Social Class in Science Class* (PhD dissertation, Malmö University). Dostopno na: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:mau:diva-7531>.

Johansson, S., in Molina, I. (2005). *Kön och ras i rumsliga identitetskonstruktioner. Maktens (o)lika förklådnader : kön, klass & etnicitet i det postkoloniala Sverige : en festskrift till Wuokko Knocke*. S. 263-284

Juul, J. (2011). *Your Competent Child*. Balboa Press.

Juul, J., Høeg, P., Jensen, H., Bertelsen, P., Stubberup, M., in Hildebrandt, S. (2016). *Empathy*. Copenhagen: Rosinante.

Juul, J., in Jensen, H. (2002). *Pædagogisk relationskompetence – fra lydighed til ansvarlighed*. Copenhagen: Apostrof.

Kabat-Zinn, J. (2018). *Meditation is Not What You Think*. New York, Hachette Book Group

Killingsworth, M. A., in Gilbert, D. T. (2010). *A wandering mind is an unhappy mind*. *Science* 330, 932.

Klinge, L. (2017). *Lærereens relationskompetence – kendetegn, betingelser og perspektiver*. Dafolo.

Klinge, L. (2018). *Relationskompetence*. Aarhus Universitetsforlag.

Kozina, A. (ur.) (2020). *Social, Emotional and intercultural competencies for inclusive school environments across Europe – relationships matters*. Verlag Dr. Kovac

Lareau, A. (2007). *Home advantage : social class and parental intervention in elementary education /*

[Elektronisk resurs].

Løgstrup, K. E. (1997). *The Ethical Demand*. 2nd edition. University of Notre Dame Press.

Madsen, S. Å. (1988). *Slægten Leveran*. Hovedland.

Maguire, E. A., Woollett, K., in Spiers, H. J. (2006). *London Taxi Drivers and Bus Drivers: A Structural MRI and Neuropsychological Analysis*. *Hippocampus* 16:1091–1101.

Mattsson, C. (2019). *Empatisk nyfikenhet – att bem ta intolerans, hat och extremism i klassrummet. Dembra* (2) 24–22. Dostopno na: <https://gup.ub.gu.se/publication/279238>.

Mehan, H., in Wood, H. (1975). *The Reality of Ethnomethodology*. Wiley.

Messiou, K., Thien Bui, L., Ainscow, M., Gasteiger-Klipcera, B., Bešić, E., Paleczek, L., ..., Echeita, G. (2020). Student diversity and student voice conceptualisations in five European countries: implications for including all students in schools. *European Educational Research Journal*, 1–22.

Miklikowska, M. (2018). *Empathy trumps prejudice: The longitudinal relation between empathy and anti-immigrant attitudes in adolescence*. *Dev Psychol.* 2018 Apr;54(4):703-717. doi: 10.1037/dev0000474. Elektronska objava: 14. 12. 2017. PMID: 29239638.

Mitchell, D. (2017). *Diversity in Education – Effective ways to reach all learners*. London, Routledge.

Nelson, P. (1994). *There's a Hole in My Sidewalk: The Romance of Self-Discovery*. Atria Books/Beyond Words.

Nielsen, B. L., Laursen, H. D., Reol, L. A., Jensen, H., idr. (2019). *Social, emotional and intercultural competencies: a literature review with a particular focus on the school staff*, *European Journal of Teacher Education*. Dostopno na: <https://doi.org/10.1080/02619768.2019.1604670>.

Nordenbo, S. E., idr. (2008) *Lærerkompetencer og elevers læring i førskole og skole*. København: Dansk Clearinghouse for Uddannelsesforskning.

OECD. (2019). *PISA 2018: Results (Volume I) What Students Know and Can Do*. Paris: OECD.

Pease, B. (2010). *Undoing Privilege. Unearned Advantage in a Divided World*. London: Zed Books.

Phillips, K. W. (2014). How Diversity Works" *Scientific American* 311, 4, 42-47, doi:10.1038/scientificamerican1014-42

Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. New York: WW Norton.

Reay, D. (2020). Being working class in the English classroom. V Fazio, M., Launius, M., Strangleman, T. (Ed.). *Routledge International Handbook of Working-Class Studies*. London: Rutledge.

Rodrigues, A. C., Loureiro, M. A., in Caramelli, P. (2010). *Musical training, neuroplasticity and cognition*. *Dementia & Neuropsychologia*. Oct–Dec; 4(4): 277–286. doi: 10.1590/S1980-57642010DN40400005

Rozin, P., in Royzman, E. B. (2001). *Negativity Bias, Negativity Dominance and Contagion*. *Personality*

and Social Psychology Review, Vol. 5, No. 4, 296–320.

Rumi, J. (2004). *Selected Poems*. Coleman, B. (prev.). Harper San Francisco.

Säljö, R. (2008). *Lärande i praktiken – Ett sociokulturellt perspektiv*. Nordstedts akademiska förlag.

Schacht, S. (2003). Teaching About Being an Oppressor. V M. Kimmel in A. Ferber (Eds.). *Privilege: A Reader*, Westview, Press, Boulder, CO.

Schibbye, A. L. (2002). *En dialektisk relasjonsforståelse*. Oslo: Universitetsforlaget.

Seligman, Martin E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment*. New York, NY: Free Press.

Serdiouk, M., Wilson, T., Gest, S. in Berry, D. (2019). *The role of teacher emotional support in children's cross-ethnic friendship preferences*. Journal of Applied Developmental Psychology. 60. 35–46. 10.1016/j.appdev.2018.10.003.

Smith, A. D. (2009). *Ethno-symbolism and Nationalism: A Cultural Approach*. London: Routledge, 2009.

Stern, D. (2000). *The Interpersonal World of the Infant – A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*. Basic Books.

Stier, J. (2003). Internationalisation, Ethnic Diversity and the Acquisition of Intercultural Competencies. *Intercultural Education* 14 (1): 77–91. doi:10.1080/1467598032000044674.

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K. in Posner, M. I. (2015). *The neuroscience of mindfulness meditation*. Macmillan Publishers Limited.

UNESCO (2012) Shaping the Education of Tomorrow: <http://unesdoc.unesco.org/imagines/0021/002164/216472E.pdf>

UNESCO (2021). *Cutting Edge, the infinite Reservoir: Cultural diversity for shaping the future we want*. Dostopno na: <https://en.unesco.org/news/cutting-edge-infinite-reservoir-cultural-diversity-shaping-future-we-want>. (27. 1. 2022).

UNESCO Universal Declaration on Cultural Diversity (2001). UN Educational, Scientific and Cultural Organisation (UNESCO). UNESCO Universal Declaration on Cultural Diversity, 2. 11. 2001. Dostopno na: <https://www.refworld.org/docid/435cbcd64.html>

Uppsala universitet. Uppsala. (de los Reyes, P (2011) "An (un) equal equality? Intersectional perspective on inequality creation in the university world ", and de los Reyes, Paulina, ed. (2011) What happens to gender equality: impact on the field of gender equality. The unit for equal conditions. Uppsala University. Uppsala.

Vilain, H. (2022). *Bæredygtig pædagogik på et fællesskabende didaktisk grundlag*. Samfundslitteratur In Press.

Vincent, C. in Ball, S. J. (2007). "Making up" the middle-class child: Families, activities and class dispositions. *Sociology*, 41(6), 1061–1077.

Wahl, A., Holgersson, C., Höök, P. in Lindhag, S. (2001). *Det ordnar sig – Teorier om organisation och kön*. Studentlitteratur.

Wickström, J. (2011). Mångfaldsmedveten pedagogik för universitetslärare. Rapport från Avdelningen för utvecklingspedagogik [Diversity-conscious pedagogy for university teachers. Report from the Department of Development Pedagogy]. Uppsala.

Willis, P. (2017) *Learning to labour: How working-class kids get working class jobs*. New York, Columbia University Press.



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union