

# Priročnik za starše

## Kako podpreti program Back to school - temelj sreče doma?



# Kazalo:

O priročniku

Zakaj ga potrebujemo?

Kako krmariti po vodniku?

Modul 1: Družbena ozaveščenost,

Modul 2: Komunikacija,

Modul 3: Timsko delo in obvladovanje konfliktov,

Modul 4: Samozavedanje,

Modul 5: Čustvena samokontrola in pozitiven pogled,

Modul 6: Prilagodljivost,

Modul 7: Fizična inteligenca,

Modul 8: Postavljanje ciljev in vztrajnost,

Modul 9 : Kritično razmišljanje

Slovarček

Zaključek

# O VODNIKU

## Dragi starši,

Dobrodošli v priročniku "Kako podpreti usposabljanje za srečo doma"! V teh dinamičnih časih, zlasti po krizi COVID-19, je svet izobraževanja doživel pomembne premike. Kot starši ste stebri podpore in vodstva za svoje otroke in ta priročnik je zasnovan tako, da utrdi to vlogo.

Torej, zakaj vam bo všeč in kaj lahko pričakujete od tega vodnika?



# 0 vodniku



Povezovanje šole in doma: Ta vodnik zagotavlja, da boste vedno v koraku z razvojem izobraževalnih okolij in metodologij. Predstavljajte si ga kot prijaznega spremljevalca, poenostavljen učni načrt Happiness za vašega otroka, ki je dostopen in uporaben v udobju vašega doma.

Opolnomočenje z znanjem: Zavedamo se, da vsi starši nimajo strokovne izobrazbe na področju dela z otroki. Zato smo ta vodnik oblikovali tako, da je privlačen in enostaven za uporabo v domačem okolju. Gre za to, da vas opolnomočimo s pravimi orodji in znanjem brez dušečega dela.

Onkraj akademske rasti: Poudarja ključni pomen socialnih in čustvenih spretnosti - tistih življenjskih lekcij, ki zagotavljajo celostno rast vašega otroka, vzpostavljanje močnih vezi in razumevanje njegovega čustvenega kompasa. To je prava pot za prihodnji uspeh v osebnem in poklicnem življenju.

# O vodniku



Spretnosti za življenje: zanimivo je, da medtem ko vodnik pomaga pri razvoju vašega otroka, boste z njim vzpostavili trdno vez. Gre za negovanje odnosov, razumevanje čustev in spodbujanje srečnejšega, bolj povezanega življenja.

Ta vodnik je vaš zaveznik, ki premošča vrzel med prizadevanji šole in vašimi željami za vašega otroka. Skupaj se podajmo na to poučno potovanje in poskrbimo, da bodo naši otroci akademsko odlični ter čustveno in socialno uspešni.

Poskusimo to uresničiti! Srečnejša in svetlejša prihodnost za naše otroke in nas!



# Zakaj ga potrebujemo?



Verjetno se sprašujete ZAKAJ vam je to potrebno.

Predstavljajte si stojalo, ki stoji visoko in trdno. Vsaka noga predstavlja vitalno komponento: otrok, učitelj, in vi, starš. Vsak igra pomembno vlogo; brez nje se ravnovesje izgubi. Prav to je bistvo odnosa otrok – učitelj – starš. To je sila sodelovanja, ki zagotavlja, da se naši otroci ne le učijo, ampak tudi uspevajo.

Zdaj pa se pogovorimo o sreči. Morda se sprašujete: "Zakaj je tako pomembno?" Zamislite si ga kot hrano za duševno in čustveno dobro počutje naših otrok. V svetu, ki pogosto daje prednost ocenam in dosežkom, se usposabljanje za srečo osredotoča na celostno rast naših otrok. Uči jih najti veselje, razumeti svoja čustva in gojiti pozitivno miselnost. V bistvu ne gre samo za to, da smo srečni; gre za razumevanje sreče, njeno sprejemanje in dovolitev, da je vodilna luč.

Toda kje pridete vi? Vaša podpora kot staršev je temelj tega usposabljanja. Medtem ko učitelji te pojme uvajajo v šoli, se prava čarovnija zgodi, ko otroci vidijo in izkusijo, kako odmevajo doma.

# Zakaj ga potrebujemo?



Vaša vključenost, razumevanje in spodbuda krepijo usposabljanje sreče in ga naredijo resničnostjo za naše otroke.

Cilji usposabljanja za srečo so številni. To je približno:

- Gradimo odpornost naših otrok, jih pripravljamo na življenjske vzpone in padce.
- Učiti jih empatije, razumevanja in prijaznosti.
- Gojenje miselnosti rasti, kjer se na izzive gleda kot na priložnosti.
- Zagotavljanje, da imajo ne le uspešno, ampak smiselno in izpolnjujoče življenje.

Svet se nenehno spreminja in postavlja pred nas nove izzive. Pripravljena miselnost, vzgojena s treningom sreče, opremi naše otroke, da se z optimizmom in pogumom soočijo s temi izzivi.

Vsak otrok si zasluži življenje, polno ne le dosežkov, ampak tudi veselja, razumevanja in odpornosti. In vi, dragi starši, ste ključ do odklepanja tega zaklada.

# KAKO KRMARITI PO VODNIKU?

Kako začeti s sprostivijo svoje super starševske moči?

Ta priročnik je pravzaprav odklenjen nabor orodij, ki je poln vaj in virov, prilagojenih za pot sreče vašega otroka, hkrati pa je dovolj poenostavljen, da ga lahko uporabljajo tudi tisti, ki se profesionalno ne ukvarjajo z razvojem otrok. Preden se poglobite, se seznanimo s tem, kako ga najbolje uporabiti:

Kaj je v priročniku?

Tematski moduli: razdeljeni na devet skrbno izbranih modulov, vsak modul se poglobi v določeno temo usposabljanja za srečo. Vsak modul nudi nov pogled na rast vašega otroka, od družbene ozaveščenosti do kritičnega mišljenja.

V vsakem modulu boste našli:

- Nekaj teorije: za vsako temo obstaja kratka razlaga, ki vam omogoča ravno dovolj razumevanja, ne da bi vas zasipala s tonami nepotrebnih informacij. To je bistvo teme, strnjeno do njenega jedra.
- Praktične vaje: ko ste osvojili teorijo, preidite na zabavne, privlačne vaje. Izdelani za vas in vašega otroka, da skupaj uživate, so to vaša orodja, s katerimi lahko v svoje vsakdanje življenje prinesete srečo.
- Viri za poglobljeno poglobitev: radovednost ne pozna meja in za tiste, ki hrepenijo po več, je vsak modul zaokrožen z dodatnimi viri, ki segajo od poučnih videoposnetkov do poglobljenih člankov.



# KAKO KRMARITI PO VODNIKU?

Kako krmariti po tej zakladnici:

- Začnite na začetku: začnite s kratkim opazovanjem vodnika. Ko boste seznanjeni s tem, kaj imate v rokah, se boste veliko lažje odločili, kje začeti.
- Sodelujte skupaj: to ni samostojna odprava. Povabite svojega otroka, da se vam pridruži. Poskusite se poglobiti v vaje kot ekipa. Skupne izkušnje krepijo učenje.
- Prilagodite svoje potovanje: čeprav ima linearna pot svoje prednosti, se lahko odločite za module, ki najbolj odmevajo s trenutnimi potrebami ali interesi vašega otroka.
- Obiščite in razmislite: mojstrstvo zahteva ponavljanje. Če modul zadene struno, se vrnite k njemu. Vedno lahko najdeš nekaj drugačnega, česar nisi opazil. Razmislite o napredku in prilagodite svoj pristop na podlagi svojih izkušenj.

Ta vodnik ni le priročnik; je vaš kopilot na transformativni pustolovščini. Vsaka stran in vsaka vaja je korak na tej poti. Torej, pripravite se, primite svojega otroka za roko in se podajte na to odpravo v svet, poln razumevanja, veselja in brezmejnega potenciala!

Želimo vam vso srečo!

# Modul 1

## Družbena zavest

Splošni  
cilj  
modula

Namen tega modula je opolnomočiti starše z veščinami in znanjem, potrebnim za učinkovito podporo otrokovi izobraževalni in razvojni poti, izboljšati njihovo učno okolje in splošno dobro počutje doma.

Cilji  
modula

Posebne sposobnosti, razumevanje in strokovno znanje, ki jih morajo starši razviti, da bi izpolnili glavne cilje modula, vključujejo:

- Razumevanje otrokovega razvoja: spoznajte ključne stopnje otrokove rasti – fizično, čustveno in mentalno. Vedite, kaj lahko pričakujete v različnih starostih.
- Prepoznavanje učnih stilov: odkrijte, kako se vaš otrok najbolje uči. Ustvarite domače okolje, ki podpira njihove učne preference.
- Ustvarjanje ugodnega okolja za učenje: naj bo vaš dom prostor, kjer se učenje, radovednost in razmišljanje vedno spodbujajo.
- Krepitev odnosov med staršem in otrokom: okrepite čustveno vez s svojim otrokom, zgradite temelje zaupanja in razumevanja.



# Modul 1

## Družbena zavest

---

### Predstavitev modula:

Vsak trenutek v otroštvu je korak k srečni, zdravi prihodnosti. Kot starš ste ključnega pomena, da bo to potovanje veselo. Ta razdelek povezuje vaša prizadevanja s tem, kar počnejo učitelji v šoli, s čimer zagotovite, da vaš otrok dobi stalno podporo tako doma kot v razredu.

Ta program, prilagojen staršem, je vaš vodnik do razumevanja rasti vašega otroka, prepoznavanja, kako se učijo na svoj način, in ustvarjanja pozitivnega prostora za učenje doma. Gre za to, da vas opolnomočimo, da povečate srečo svojega otroka z iskrenimi pogovori in čustveno podporo. Razčistili bomo vse dvome o tem, kako pomembni ste v tem procesu.

Videli boste, kako bo vaše sodelovanje resnično spremenilo življenje in srečo vašega otroka. Vaša vloga je ključna pri oblikovanju njihove prihodnosti.

Naš cilj? Združite izkušnje, ki jih ima vaš otrok v šoli in doma, s čimer povečate učinek treninga sreče. Skupaj vzgajamo generacijo, ki ni samo pametna, ampak tudi srečna in vzdržljiva.

---

# Modul 1

## Družbena zavest

---

### Teorija za starše:

- Biti starš je podobno kot biti vrtnar za otrokovo rast. Z razumevanjem nekaj ključnih idej mu lahko resnično pomagata, da bo zacvetel.
  - Analogija s cvetjem: Tako kot cvet potrebuje sončno svetlobo, vodo in dobro zemljo, tudi vaš otrok potrebuje ljubezen, podporo in srečno okolje, da lahko raste. Kot starši zagotavljate te ključne sestavine.
  - Stopnje razvoja: V tem smislu si predstavljajte otrokovo rast kot pot od drobnega semena do čudovitega cveta. Majhni otroci, kot so malčki, potrebujejo veliko nege, podobno kot sadike. Ko odrastejo, kot otroci v šolski dobi, potrebujejo spodbudo za raziskovanje in učenje, tako kot cvet potrebuje prostor za razcvet.
  - Učni stili: Vsak otrok se uči drugače. To je tako, kot če bi imel najljubšo vrsto glasbe - ni pravilnega ali napačnega načina, temveč le tisto, kar mu najbolj ustreza. Ugotoviti, kako se vaš otrok najbolje uči, je podobno, kot če bi nastavili njegovo najljubšo glasbeno postajo.
  - Učinkovita komunikacija: To je vaš dvosmerni radio z otrokom. Jasna komunikacija z obeh strani gradi močno povezavo. Aktivno poslušanje in pozitivne odzive si predstavljajte kot nastavljanje radia za najboljši signal.
-

# Modul 1

## Družbena zavest

- Čustvena podpora: Bodite trdna opora v njihovem življenju. Vaša stalna podpora je kot zaveze v nevihti, saj jim pomaga, da se soočijo z izzivi ter postanejo močni in srečni.
- Pozitivno okolje: Svoj dom spremenite v rastlinjak za rast. Napolnite ga s spodbudo in radovednostjo, da spodbudite njihovo učenje, ustvarjalnost in srečo.
- Vključenost staršev: Bodite dejavno vključeni, kot da bi zanje navijali s strani. S svojo prisotnostjo in spodbudo jim zagotovite samozavest in motivacijo za nadaljnje delo.



# Modul 1

## Družbena zavest

### vaje



### 1. vaja: Odkrijte otrokov učni slog

- Cilj: Ugotovite, kako se vaš otrok najbolje uči, da ga lahko bolje podpirate.
- Predviden čas: 30 minut
- Opazovanje: en teden opazujte svojega otroka med različnimi dejavnostmi. Upoštevajte, ali ima rad praktične naloge, poslušanje ali gledanje in razmišljanje.

**Kviz:** Naredite zabaven kviz z vprašanji o stilih učenja, na primer »Ali vaš otrok rad riše ali gradi stvari (vizualno)?«, »Ali dobro sledi govornim navodilom (slušno)?« ali »Ali se rad uči tako, da dela stvari (kinestetične)?«

**Analizirajte:** preglejte svoje zapiske in odgovore na kvize, da ugotovite otrokov učni stil.

**Pogovarjajte se:** Klepetajte z otrokom o tem, kaj ste opazili. Vprašajte jih, kaj mislijo, in spoštujte njihova čustva.

**Nasvet:** Ne pozabite, da nekateri otroci mešajo učne stile. Če nekaj ne deluje, poskusite drugače.

**Izziv:** Če vašemu otroku kviz ali govorjenje ni všeč, si vzemite odmor. Poskrbite, da bodo te dejavnosti zabavne, ne pa prisiljene.

# Modul 1

## Družbena zavest

### vaje



### Vaja 2: Učinkovita komunikacijska praksa

- Cilj: vzpostavite močnejšo komunikacijo, da poglobite svojo vez z otrokom.
- Predviden čas: 20 minut dnevno
- Aktivno poslušanje: Vsak dan se pogovorite o njihovem dnevu. Poslušajte, vzpostavite očesni stik in ne prekinjajte.

**Razmislite:** Ponovite, kar pravijo, da se prepričate, da razumete, in postavite vprašanja, na katera je treba odgovoriti več kot le da ali ne.

**Delite z drugimi:** odprite svoje misli in občutke.

**Namig:** spremenite to v vsakodnevno druženje od srca do srca.

**Izziv:** Če je vaš otrok sramežljiv pri pogovoru, delite svoje zgodbe in pokažite, da vas njihove resnično zanimajo.

### vaje



### Vaja 3: Ustvarjanje pozitivnega učnega okolja

- Cilj: Ustvarite domači prostor, ki je odličen za učenje in ustvarjalnost.
- Predvideni čas: 1 ura za nastavitev, nato nadaljujte
- Določite prostor za učenje: izberite mesto v svoji hiši samo za učenje.

# Modul 1

## Družbena zavest

**Zberite vire:** napolnite prostor s stvarmi, kot so knjige, papir in zabavne izobraževalne igre, ki ustrezajo starosti vašega otroka in kaj mu je všeč.

**Rutina:** določite redni čas za učenje.

**Namig:** naj vaš otrok pomaga postaviti prostor in izbrati predmete.

**Izziv:** Ohranjanje urejenosti je lahko težko. Naj vaš otrok pomaga ohraniti urejenost kot del učenja.

### MORE INFO

#### ČLANKI:

[odkrijte-svoje-otroke-učni-slog nasveti-za-učinkovito-starš-otrok-komunikacijo happiness-hacks najboljše-starši-otrok-povezovanje-aktivnosti](#)

#### SPLETNA STRAN:

<https://www.positiveparentingsolutions.com/>

#### VIDEO POSNETKI:

[Elementi prostora za učenje](#) [Izboljšanje komunikacije z otrokom](#)  
[Odkrijte svoj stil učenja](#)



# Modul 2

## Komunikacija

Splošni  
cilj  
modula

Splošni cilj tega modula je staršem zagotoviti vire in znanje za ustvarjanje domačega okolja, ki krepi komunikacijske sposobnosti otrok, starih od 6 do 10 let, s poudarkom na samoizražanju, aktivnem poslušanju, pogajalskih načelih in komunikacijskem bontonu.

Cilji  
modula

Do konca tega modula bi morali biti starši sposobni:

- Razumeti koncept pogajanj: starši bodo pridobili temeljno razumevanje, zakaj so pogajanja bistvenega pomena za otrokov razvoj.
- Vzgojite občutek za upoštevanje komunikacijskega bontona: starši bodo pridobili strategije, ki otrokom pomagajo razviti občutek za upoštevanje komunikacijskega bontona glede na različne situacije.
- Razviti razumevanje neverbalnih znakov in izrazov: starši bodo pridobili strategije, ki otrokom pomagajo razviti spretnosti za opazovanje in uporabo neverbalnih znakov in izrazov.
- Spodbujajte učinkovito komunikacijo: starši bodo razumeli, kako negovati otrokovo sposobnost, da svoj govor strukturira tako, da bo jasn in utemeljen, ter izboljšati aktivno poslušanje.
- Spodbujajte odprtost in empatijo: starši bodo razumeli, kako negovati otrokovo sposobnost, da je odprt do mnenj drugih in sklepa kompromise.

S temi cilji bodo starši dobro pripravljene podpirati svoje otroke pri razvoju dobrih komunikacijskih veščin, ki jim bodo koristile v vsakdanjem življenju.

# Modul 2

## Komunikacija

---

### Predstavitev modula:

Ste vedeli, da aktivna komunikacija krepi odnose? Zdravi odnosi uspevajo z odprto in aktivno komunikacijo. Z odkritim izražanjem misli, čustev in potreb lahko posamezniki zgradijo zaupanje, razrešijo konflikte in poglobijo svoje povezave. Aktivna komunikacija vključuje tako iskreno izražanje kot pozorno poslušanje, ustvarjanje okolja medsebojnega razumevanja in empatije.

Komunikacije se je mogoče naučiti in izboljšati. Čeprav imajo nekateri posamezniki naravne komunikacijske sposobnosti, je učinkovita komunikacija veščina, ki se je mogoče naučiti in izpopolniti s prakso in samozavedanjem. Različne tehnike, kot so aktivno poslušanje, asertivnost in jasnost izražanja, lahko izboljšajo komunikacijske sposobnosti. Nenehno učenje in iskanje povratnih informacij prispeva k nenehnim izboljšavam na tem vitalnem področju.

Ne pozabite, da kulturne razlike veliko vplivajo na komunikacijo. Ljudje z različnimi kulturnimi ozadji komunicirajo z različnimi slogi. Njihov jezik, besede, kretnje in besedne zveze se lahko razlikujejo celo v njihovi uporabi. Kultura oblikuje tudi odnos ljudi v času konfliktov.

---

### Teorija za starše

Komunikacija je preprosto dejanje prenosa informacij z enega kraja, osebe ali skupine na drugega. Vsaka komunikacija vključuje (vsaj) enega pošiljatelja, sporočilo in prejemnika. Morda se sliši preprosto, vendar je komunikacija pravzaprav zelo kompleksna tema.

---

# Modul 2

## Komunikacija

Na prenos sporočila od pošiljatelja do prejemnika lahko vpliva ogromno stvari. Sem spadajo naša čustva, kulturna situacija, medij za komuniciranje in celo naša lokacija. Zapletenost je razlog, zakaj delodajalci po vsem svetu menijo, da so dobre komunikacijske veščine tako zaželeno: natančna, učinkovita in nedvoumna komunikacija je pravzaprav izjemno težka.

Obstaja širok nabor načinov komuniciranja in v danem trenutku se lahko pojavi več kot eden.

Različne kategorije komunikacije vključujejo:

- Govorna ali verbalna komunikacija, ki vključuje komunikacijo iz oči v oči, telefon, radio ali televizijo in druge medije.
- Neverbalna komunikacija, ki zajema govorico telesa, geste, kako smo oblečeni ali se obnašamo, kje stojimo in celo naš vonj. Obstaja veliko subtilnih načinov, kako komuniciramo (morda celo nenamerno) z drugimi. Na primer ton glasu lahko nakazuje razpoloženje ali čustveno stanje, medtem ko lahko znaki z rokami ali kretnje prispevajo k izgovorjenemu sporočilu.
- Pisna komunikacija: ki vključuje pisma, e-pošto, družbene medije, knjige, revije, internet in druge medije. Do nedavnega je bilo sorazmerno majhno število pisateljev in založnikov zelo močnih, ko je šlo za posredovanje pisane besede. Danes lahko vsi pišemo in objavljamo svoje ideje na spletu, kar je povzročilo eksplozijo informacijskih in komunikacijskih možnosti.
- Vizualizacije: grafi in diagrami, zemljevidi, logotipi in druge vizualizacije lahko sporočajo sporočila.

# Modul 2

## Komunikacija

### vaje

### 1. vaja: slikovno pripovedovanje



- Cilj:  
Razvijte jasen (lahko razumljiv) govor  
Razvijte pripovedovalske sposobnosti  
Izboljšajte ustvarjalnost

- Predviden čas: 10-20 minut

- Materiali niso potrebni

### Opis po korakih:

1. Začnite z eno fotografijo in naj vam otrok pove vse, kar vidi. Na primer, če gre za fotografijo kmetije, bi lahko rekli: hlev, mačka, kmet, prašič, slama, krava.
2. Nato naj si otrok izmisli zgodbo o tem, kaj vidi na sliki.
3. Lahko jih spodbudite tako, da rečete: "Kmet prinaša hrano živalim v hlev" ali "Mačka je nesrečna, ker mora svojo hrano deliti s prašičem."
4. Spodbujajte svojega otroka, naj bo norčav in pustite domišljiji prosto pot!

### Pričakovani rezultati:

Vaš otrok bo razvil veščino jasnega izražanja in izboljšal svojo ustvarjalnost.





# Modul 2

## Komunikacija

- Na sliki je hlev, živali: krava, prašič, race, kokoši, petelin, ovca, konj, psi, jezero, seno, mlin na veter, drevesa, gora, oblaki.
- Race plavajo v jezeru.
- Vse živali so vesele.
- Psi varujejo vse živali.
- Vsi so siti.
- Čudovit dan je.

### vaje

#### 2. vaja: Natančna navodila



- Cilj:  
Razviti jasen in strukturiran govor  
Razviti aktivno poslušanje  
Izboljšati ustvarjalnost
- Predviden čas: 15-30 minut

### Opis po korakih:

1. Otroku povejte, da želite pripraviti sendvič z arašidovim maslom in želejem in naj vam pove, kako.
2. Določite vse sestavine, ki jih potrebujete: kruh, arašidovo maslo, žele, nož in krožnik.
3. Naredite dobesedno dejanje, ki vam ga reče otrok. Na primer, če rečejo "dajte arašidovo maslo na kruh", položite cel kozarec arašidovega masla na kruh.
4. Nato jih pozovite, naj vam dajo jasnejša navodila. Lahko bi rekli, "namažite arašidovo maslo na kruh." V tem primeru morda vtaknite prste v kozarec in ga z rokami namažite na kruh!
5. Zamenjajte vloge.

# Modul 2

## Komunikacija

---

### Pričakovani rezultati:

Ta igra bo vašega otroka zagotovo nasmejala in vzdihovala od razočaranja! To je odličen način za vadbo jasne in učinkovite komunikacije.

### Potencialni izzivi in rešitve:

- Izziv: Vaš otrok bo morda težko prišel do natančnih navodil.
- Rešitev: Bodite potrpežljivi in jim pomagajte z namigi. Dosledna praksa jim bo sčasoma pomagala izboljšati.

### Opomba:

Spodbujajte otroke, naj poskušajo biti natančni, da izboljšajo svojo učinkovito komunikacijo.

### primer:

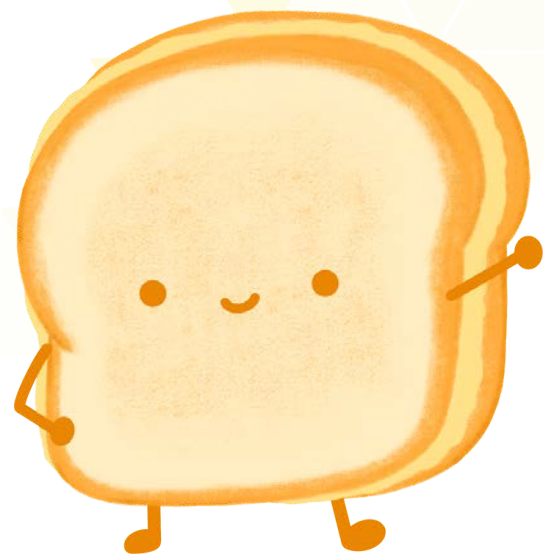
(Lahko uporabite/narišete sliko)

### Navodila:

- dobiti kruh;
- dobiti arašidovo maslo;
- dobiti žele;
- na eno rezino položite arašidovo maslo;
- na drugo rezino položite žele.

### Poročilo:

- Kaj manjka na sliki?
- Kaj bi dodali?
- Kako lahko izboljšate svoja navodila?



# Modul 2

## Komunikacija

Izboljšana navodila:

- vzemite dve rezini kruha;
- vzemite nož;
- vzemite kozarec arašidovega masla;
- vzemite kozarec želeja (marmelade);
- z nožem vzemite nekaj arašidovega masla iz kozarca in ga namažite na eno rezino;
- z nožem vzemite malo želeja iz kozarca in ga namažite na drugo rezino;
- vzemite rezino z želejem in jo položite na rezino z arašidovim maslom, tako da je žele obrnjen proti arašidovemu maslu;
- uživajte.

vaje

### Vaja 3: Igranje vlog



- Cilj:  
Izboljšajte komunikacijski bonton Izboljšajte  
ustvarjalnost Izboljšajte pogajalske sposobnosti
- Predviden čas: 20-40 minut

Opis po korakih:

1. Pustite domišljiji prosto pot in se obnašajte kot policisti, gasilci, medicinske sestre, veterinarji, astronauti itd. Pretvarjajte se, da ste morske deklice, prodajalci v trgovinah z živili ali celo padajoče zvezde!
2. Med igranjem sporočite svoje potrebe in prosite za pomoč. Na primer, če igrate vlogo veterinarja, lahko dvignete figurico konja in prosite svojega otroka, naj mu pomaga sprostiti se, medtem ko mu popravljate kopito!



# Modul 2

## Komunikacija

### Pričakovani rezultati:

Igre igranja vlog pomagajo spodbujati ustvarjalnost in domišljijo. Odločitev, katere vloge boste igrali, spodbuja pogajalske sposobnosti in vsako igranje izboljša občutek za sledenje komunikacijskemu bontonu glede na situacijo.

### Nasveti ali prilagoditve:

- To igro lahko naredite bolj zapleteno tako, da dodate več ljudi in svojemu otroku daste nabor vlog, ki jih lahko dodate v zgodbo.

### Potencialni izzivi in rešitve:

- Izziv: vi in vaš otrok se lahko ne strinjata glede teme.
- Rešitev: Bodite potrpežljivi in si prizadevajte za kompromis obeh strani.

### Opomba:

Spodbujajte svojega otroka, da se znajde skozi čim več različnih vlog. Spodbujajte jih, naj poskušajo redno graditi zgodbe, da spodbujajo svojo ustvarjalnost in načine izražanja.

### primer:

#### Koraki:

- Izmislite si zgodbo (določite zaplet) – kriminallec ravno ropo zlatarno. Toda prodajalec je pritisnil gumb za alarm in policija je bila obveščena. Ko zasliši sirene, lopov pobegne. Policist ga začne loviti peš. Po 2 blokih ga policist zatakne v kotu. Tat nima kam iti in se vda. Odpeljali so ga v zapor. Tat zahteva odvetnika in njegov primer na sodišču je pred nami itd.
- Določite vloge in jih razdelite:
  - Prodajalec - mati;
  - Tat - oče;
  - Policist - otrok.



# Modul 2

## Komunikacija

### MORE INFO

#### ČLANKI:

9-nasvetov-za-boljšo-komunikacijo Komunikacijske-veščine-za-otroke

10-načinov-za-izboljšanje-komunikacijskih-spretnosti-vaših-razrednih-šolarjev Kaj-je-aktivno-poslušanje

#### VIDEO:

Izboljšajte komunikacijske sposobnosti



## Modul 3

# Timsko delo in upravljanje konfliktov

Splošni  
cilj  
modula

Cilj tega modula je naučiti se učinkovitih načinov vodenja vaših otrok skozi reševanje konfliktov in timsko delo ter vas opremiti s praktičnimi veščinami za negovanje njihovih socialnih, čustvenih in vodstvenih sposobnosti za samozavestno interakcijo v različnih družbenih situacijah.

Cilji  
modula

Posebne veščine, znanja in kompetence, ki bi jih starši morali pridobiti, da bi dosegli splošni cilj modula, vključujejo:

- Pridobivanje razumevanja principov reševanja konfliktov in skupinskega dela ter prepoznavanja njihovega pomena pri oblikovanju otrokovih socialnih sposobnosti.
- Naučiti se izvajati učinkovite tehnike reševanja konfliktov, ki so primerne otrokovi starosti in razvojnim stopnjam.
- Razvijanje strategij za usmerjanje otrok pri razumevanju in obvladovanju konfliktov, ki zagotavljajo, da lahko učinkovito obvladujejo družbene izzive.
- Izgradnja zavesti o družbenih in čustvenih vidikih konfliktov in skupinske dinamike, priprava otrok na interakcije v resničnem svetu.
- Ustvarjanje domačega okolja, ki modelira in krepi pozitivno obvladovanje konfliktov in timsko delo ter prispeva k celovitemu družbenemu razvoju.
- Opremljanje otrok s samozavestjo in spretnostmi, da bodo učinkoviti člani ekipe in voditelji v različnih družbenih okoljih.

# Modul 3

# Timsko delo in upravljanje konfliktov

---

## Uvod v modul

Zakaj sta obvladovanje konfliktov in timsko delo pomembna? Kot starši način, kako rešujete težave ali nesoglasja v svojih odnosih, vpliva na vaše otroke.

Obvladovanje konfliktov in timsko delo sta ključni veščini, ki oblikujeta, kako se otroci naučijo reševati nesoglasja in sodelovati z drugimi. Ko starši konstruktivno obvladujejo konflikte in pokažejo timsko delo, otroci usvojijo te veščine, kar vodi k boljšemu razvoju in splošni sreči. Ta modul ponuja staršem potrebna orodja za izboljšanje timskega dela učencev in sposobnosti reševanja konfliktov, spodbujanje razvoja samospoštovanja in sodelovalnih veščin v domačem okolju. Skupna prizadevanja staršev in učiteljev so ključna za vzgojo inteligentnih, samozavestnih in uspešnih posameznikov, ki se odlikujejo po timskem delu in reševanju problemov.

---

## Teorija za starše

Učenje otrok, kako reševati konflikte, je zelo pomembno za njihovo osebno rast. Konflikti so normalen del življenja in če veste, kako jih rešiti, pomagate graditi boljše odnose in mirnejšo prihodnost. Ko se otroci naučijo reševati konflikte, razvijejo empatijo, komunikacijske sposobnosti in sposobnosti reševanja problemov, ki so uporabni na vseh področjih življenja. Starši imajo pri tem ključno vlogo, saj uporabljajo pozitivno okrepitev in jasno komunikacijo, da vodijo svoje otroke pri razumevanju in obvladovanju konfliktov, s poudarkom na empatiji in pravičnih rešitvah.

## Modul 3

# Timsko delo in upravljanje konfliktov

Za osnovnošolce, ki izboljšujejo svoje komunikacijske veščine in veščine reševanja problemov, je tukaj nekaj preprostih tehnik za reševanje konfliktov:

**Aktivno poslušanje:** Spodbujajte svojega otroka, naj med nesoglasji pozorno posluša in ponovi, kar je slišal, da zagotovi, da razume drugo osebo.

**Uporaba izjav »jaz«:** Pomagajte otroku izraziti svoja čustva s frazami, kot sta »čutim ...« ali »potrebujem ...«, ki so jasne, a neobtožujoče.

**Razmišljanje o rešitvah:** Naučite svojega otroka razmišljati o različnih načinih za rešitev konflikta, razpravljati o dobrih in slabih točkah vsakega od njih in si prizadevati za rešitev, ki bo ustrezala vsem.

**Mediacija in kompromis:** Pojasnite, kako lahko včasih nevtralna oseba pomaga rešiti nesoglasje in kako pomembno je, da se včasih srečamo na sredini, da rešimo spor.



# Modul 3

# Timsko delo in upravljanje konfliktov

## Interaktivne metode poučevanja za starše

Na kaj se je pomembno osredotočiti?

- Spodbujajte sodelovanje otrok.
- Uporabljajte vprašanja, ki spodbujajo odziv, razpravo in praktične izkušnje.
- Uporabljajte pritegovalce pozornosti.
- Ustvarite timsko okolje.
- V te dejavnosti vključite sebe in svoje otroke.

Icebreakers Icebreakers so nizkocenovne dejavnosti, ki spodbujajo otroke k interakciji in pogovoru med seboj ter spodbujajo poznejše interakcije z drugimi. Uporabni so lahko na začetku leta, ko so prisotni novi sošolci ali razred: na primer, ko prosite otroke, naj se drug drugemu predstavijo in kaj bi se radi naučili. Prednosti ledolomilcev vključujejo: vključitev vsakega študenta, ustvarjanje občutka skupnosti in osredotočanje pozornosti študentov na nalogo, ki jo imajo. To je uporabna metoda, saj lahko otroke doma pripravimo na nova srečanja, priložnosti timskega dela in morebitne konflikte z novimi partnerji.

Igre – Igre so eden najbolj zabavnih načinov interaktivnega učenja. Oblikovani so lahko tako, da izboljšajo razumevanje konceptov, predstavijo primere ali pomagajo otrokom preizkusiti svoje znanje. Podzvrsti lahko segajo od preprostih iger, kot so karte ali križanke, do bolj zapletenih strateških iger ali simulacij.

## The Learning Pyramid



# Modul 3

## Timsko delo in upravljanje konfliktov

### vaje



### 1. vaja: Ne poznam ga dobro, vendar mu želim dati priložnost, da postane moj prijatelj

- Cilj: Predstavitev pozitivnih lastnosti sošolcev/prijateljev/sošolcev, s katerimi otrok komunicira vsaj v vsakdanjem življenju. Graditi dober odnos do tistih, s katerimi redko komunicira in jih slabo pozna.
- Predviden čas: 15-20 minut
- Potreben material: Fotografije otrok iz razreda/soseske

### Vodnik po korakih:

Otroka prosite, naj pove nekaj stavkov o vsakem od svojih sošolcev. Nato naj vam pripoveduje o svojih najbližjih prijateljih, vprašajte, zakaj obstajajo otroci, ki vašemu otroku niso najljubši, in ga prosite, naj o njih pove vsaj eno dobro lastnost.

Na primer: Ivan ni moj prijatelj, ker nima dobrih rezultatov pri matematiki kot jaz.

Ivan je zelo dober v športu in se razlikuje od teniških tekmovanj.

Cilj je približati otroku pozitivne lastnosti tistih sošolcev, ki ostanejo neopažene. Tako bo otrok razumel, da ima vsak človek dobre lastnosti, ki jih je treba spoštovati, tudi če so drugačne od njegovih.

## Modul 3

# Timsko delo in upravljanje konfliktov

Nasveti: Otrokovo pozornost usmerite na pozitivne lastnosti in lastnosti njegovih sošolcev. Ne postavljajte vprašanj, kot so: "Kaj ti ni všeč na ...?" Ideja vaje je vzgoja strpnosti in spoštovanja. Izjemno primerna praksa za prikrajšane ali invalidne otroke.

Izzivi in rešitve:

Če vaš otrok ne želi komentirati nekaterih svojih učencev, ga ne silite. Pustite si čas in se pogovorite pozneje. Poudarite, da ima vsak svoje dobre lastnosti in dobrega partnerja lahko vedno najdemo v nekom, ki ga ne poznamo, če mu damo priložnost, da pokaže svoj potencial

vaje



### 2. vaja: Slepí umetnik

- Cilj: To je dejavnost, ki se osredotoča na interpretacijo in komunikacijo. Ko je risba končana, je vedno zanimivo videti, kako je »umetnik« interpretiral opis svojega partnerja. Zahvaljujoč dobri komunikaciji razvija otroško domišljijo in zaupanje v skupinsko delo.
- Predviden čas: 10-15 minut
- Potreben material: risba, svinčnik in papir





## Modul 3

# Timsko delo in upravljanje konfliktov



### Vodnik po korakih:

Igrajte se skupaj z otrokom. En udeleženec vzame svinčnik in papir, drugi pa risbo. Partner s sliko mora dovolj dobro opisati svojemu soigralcu, ne da bi dejansko povedal, kaj je slika. Na primer, če je na risbi dežnik z listi, ne sme pisati "Nariši dežnik z listi." Oseba s svinčnikom in papirjem nariše tisto, kar misli, da je na risbi na podlagi besed soigralca. Nastavite omejitev časa delovanja na 10 do 15 minut.

**Nasveti: Usmerite slikarjevo pozornost na določene podrobnosti tega, kar bo naslikal, z natančnimi in jasnimi navodili. Na primer: Uporabljamo ga za zaščito pred dežjem in ima tisto, kar je na drevesih.**

Dajte veliko pohval otrokom, to jih bo motiviralo za nadaljevanje. Končne risbe so pogosto zabavne, vaja pa prinese veliko smeha in veselih nasmehov tako otrokom kot staršem.

### Izzivi in rešitve:

Če je otrokova vloga, da razlaga, je to, da ne zna razlagati kot odrasel, lahko izziv, vendar ga spodbujajte, naj uporablja čim več svojega besedišča. Usposabljanje je odličen način za obogatitev otrokovega aktivnega besedišča in izboljšanje komunikacije.



# Modul 3

## Timsko delo in upravljanje konfliktov

### vaje



### 3. vaja: Minsko polje

- Cilj: Ta igra se osredotoča na zaupanje, komunikacijo in učinkovito poslušanje.
- Predviden čas: 10-15 minut
- Potreben material: Različni predmeti, ki jih lahko držite z eno roko, več prevez za oči

### Vodnik po korakih:

Poiščite odprt prostor, kot je igrišče, parkirišče ali park. Predmete (žoge, igrače, čevlje itd.) puščajte brez posebnega vrstnega reda. Vadba je v paru, udeležijo se jo lahko vsi družinski člani ali en starš in en otrok. Vsi naj se razdelijo v skupine po dva in eden od njih naj nosi povoj. Drugi mora svojega soigralca voditi od mesta do mesta, ne da bi ta stopil na predmete, z uporabo le besednih navodil. »Slepec« ne sme govoriti. Če želite to otežiti, ustvarite posebne poti. Na primer: trije koraki v desno, mini plazenje od spodaj, skok čez oviro. Dejavnost je zelo primerna tudi za igranje na plaži.

### Nasveti:

- Dajte natančna in jasna navodila za prečkanje ovir, da preprečite trke in poškodbe.
- Spodbujajte svoje otroke, da naredijo nekaj, čeprav ne vidijo. To bo razvilo njihovo samopodobo in njihovo zaupanje v partnerja za prihodnost.
- Ustvarite zabavno in čustveno vzdušje, cilj vadbe je spodbuditi otroke in biti zabavni.

## Modul 3

# Timsko delo in upravljanje konfliktov

### Izzivi in rešitve:

Če se vaš otrok zaradi zaveze na očeh počuti negotovega, se z njim pogovorite in mu razložite, da ga boste vi vodili in da nima razloga za skrb. Zaupanje v partnerja je pomemben pogoj za igro, tudi pri timskem delu in obvladovanju konfliktov. Po pogovoru poskusite drugič.

### MORE INFO

#### ČLANKI:

Šolska doba/družinsko življenje  
[Spretnosti-reševanja-konfliktov-za-otroke](#)

# Modul 4

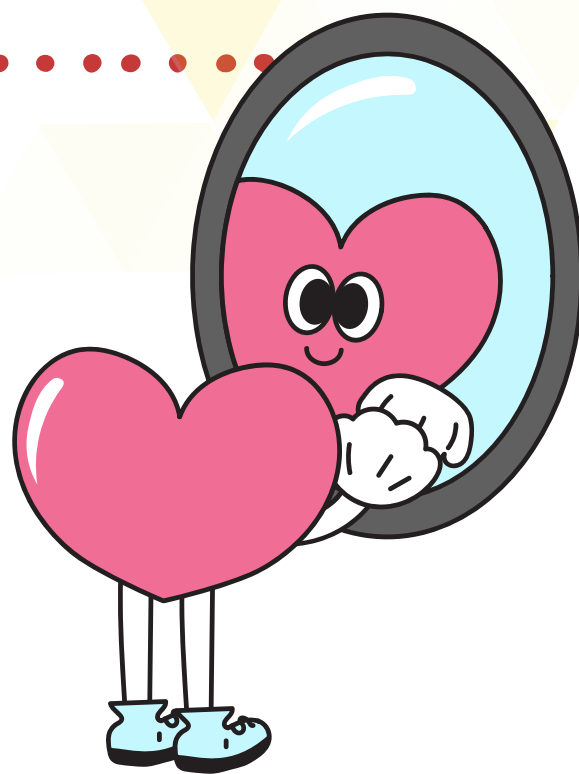
## Samozavedanje

Splošni  
cilj  
modula

Namen tega modula je pomagati staršem povečati srečo in čustveno dobro počutje svojih 5-10-letnih otrok. Starše uči prepoznati in podpirati čustveno inteligenco, samozavedanje in samospoštovanje svojih otrok. Cilj je ustvariti pozitivno domače okolje s poudarjanjem pomena prepoznavanja in obvladovanja čustev, spoštovanjem različnosti in spodbujanjem samorefleksije. S pridobivanjem teh veščin lahko starši svojim otrokom bolje pomagajo pri soočanju z življenjskimi izzivi z odpornostjo in pozitivnim pogledom, kar na koncu prispeva k njihovi splošni sreči in čustveni rasti.

Cilji  
modula

Starši bi morali pridobiti veščine čustvene inteligence, aktivnega poslušanja in empatije, da bi podprli čustveno rast svojih otrok. Z razumevanjem in spodbujanjem morajo pri svojih otrocih spodbujati samozavedanje, pozitivno samospoštovanje in odpornost.



# Modul 4

## Samozavedanje

---

### Predstavitev modula:

Razmislite o čustveni inteligenci kot o orodju super moči za otroke, da razumejo in obvladajo občutke ter spodbujajo srečnejše in bolj zdrave odnose. V tem modulu bomo raziskali ključne vidike, kot so samozavedanje, empatija, pozornost in aktivno poslušanje z interaktivnimi vajami, kot so igre za prepoznavanje čustev, vodenje dnevnika hvaležnosti in igra vlog empatije. Te dejavnosti bodo vašemu otroku omogočile prepoznavanje čustev, vrednotenje pozitivnih vidikov življenja in razumevanje čustev drugih ter spodbujale odpornost in prijaznost. Naš cilj je, da vas opremimo s praktičnimi orodji in preprostimi tehnikami, da zagotovimo, da vaš otrok čustveno napreduje.

---

### Teorija za starše:

Čustvena inteligenca je kot orodje za vašega otroka. Pomaga jim prepoznati in razumeti občutke, kot sta sreča ali jeza, in se odzvati modro – kot če bi imeli čustvene supermoči!

Samozavedanje je poznavanje samega sebe, krepitev samozavesti kot ogledalo, ki odseva prednosti in področja za rast. Samospoštovanje deluje kot oklep pred negativnostjo in predstavlja lastno vrednost.

Empatija je razumevanje čustev drugih, vzpostavljanje močnih vezi. Aktivno poslušanje, poslušanje s srcem bogati odnose.

# Modul 4

## Samozavedanje

Čuječnost pomeni biti v trenutku, obvladovati stres. Sprostitvene tehnike, kot je globoko dihanje, so orodje za umirjenost.

Predstavljajte si, da vaš otrok rešuje prepir z uporabo čustvene inteligence. Prepoznajo jezo, razumejo prijateljeva čustva in se odzovejo prijazno, kar vodi k rasti prijateljstva.

Vizuali, kot so kolesa čustev ali diagrami empatije, poenostavijo zapletene zamisli. Infografika jasno ilustrira koncepte, zaradi česar je učenje privlačno in zabavno.



# Modul 4

## Samozavedanje

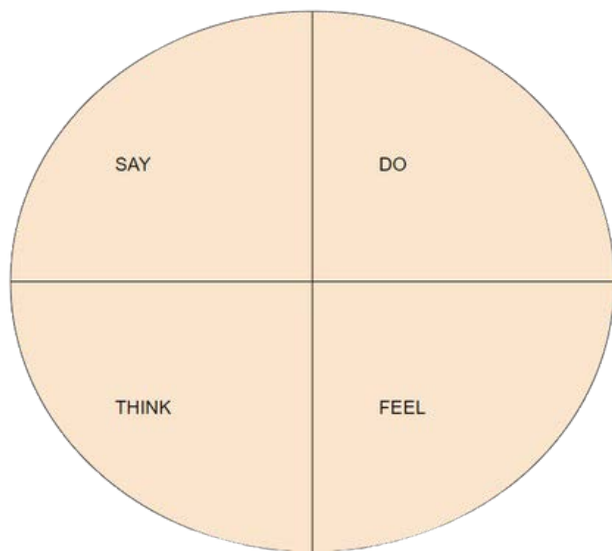
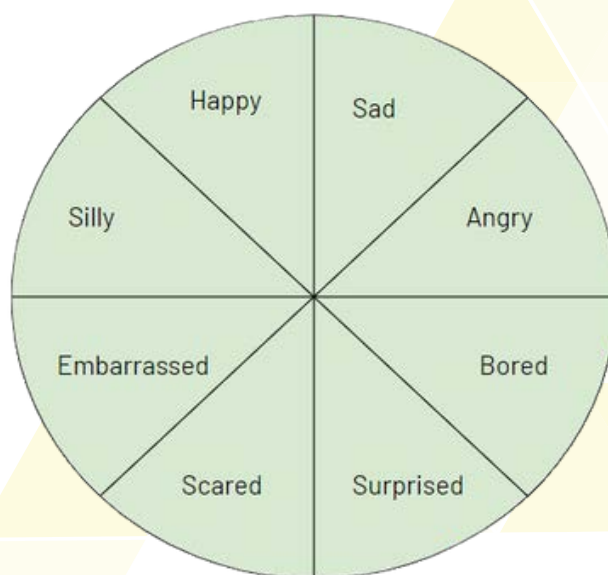


Diagram empatije



Čustveno kolo

# Modul 4

## Samozavedanje

### vaje



### 1. vaja: Igra identifikacije čustev

- Cilj: Pomagati otroku razumeti in poimenovati različna čustva.
- Predviden čas: 10-15 minut
- Priprava: Ustvarite udobno mesto in se držite rednega urnika za dejavnosti ter dodajte nekaj zabavnih barv in igrivosti. Ohranite odprte komunikacijske linije z otrokom, uporabite situacije, ki jih poznajo in so jim všeč, in se pridružite vajam, da jim pokažete, kako se to počne. Po vsaki igri ali pisanju dnevnika poklepetajte o tem, kaj sta se oba naučila. Zaradi teh preprostih korakov je učenje o čustvih in empatiji vsakodnevno veselje, vašemu otroku pa pomaga pri čustveni rasti.

### Vodnik po korakih:

- Pridobite gradivo: uporabite slikovne kartice ali narišite preproste obraze, ki kažejo različna čustva (vesel, žalosten, jezen, presenečen itd.).
- Pojasnite čustva: pokažite slike eno za drugo z uporabo preprostega jezika, kot je "Ta oseba je videti srečna. Kdaj se počutite srečne?"
- Igrajte se interaktivno: vaš otrok naj posnema obrazno mimiko. Postavljajte vprašanja, kot je "Ali mi lahko pokažeš svoj srečen obraz?"
- Povežite se z resničnim življenjem: povežite čustva z dejanskimi izkušnjami. Na primer: "Se spomniš, ko si dobil novo igračo? Kako si se počutil?"
- Ponavljajte in utrjujte: redno igrajte igro in vnašajte nova čustva. Pohvalite njihov trud in dajte pozitivno okrepitev.



# Modul 4

## Samozavedanje

---

### Izzivi in rešitve:

1. Izziv: otrok se bori z določenim čustvom.  
Rešitev: Uporabite osebne anekdote ali zgodbe, ki povezujejo čustva z njihovimi najljubšimi liki ali igrači.
2. Izziv: kratka pozornost.  
Rešitev: seje naj bodo kratke in živahne, za ohranjanje zanimanja pa uporabite barvite vizualne elemente.

---

### vaje



### 2. vaja: Pisanje dnevnika hvaležnosti

- Cilj: Spodbujajte svojega otroka, da ceni pozitivne vidike življenja.
- Predviden čas: 5-10 minut dnevno

### Vodnik po korakih:

- Pridobite dnevnik: svojemu otroku zagotovite barvit zvezek ali dnevnik.
  - Dnevna praksa: vsak dan vprašajte svojega otroka o eni stvari, za katero je hvaležen – lahko je igrača, prijatelj, sončen dan, karkoli!
  - Narišite ali napišite: mlajši otroci lahko narišejo svojo zahvalo, starejši pa napišejo stavek ali dva.
-

# Modul 4

## Samozavedanje

- Delite in razpravljajte: vzemite si nekaj trenutkov za razpravo o njihovem vnosu. Zakaj so hvaležni za to? Kako se ob tem počutijo?
- Ustvarite rutino: naj vam to postane vsakodnevna navada, morda pred spanjem ali po večerji.

### Izzivi in rešitve:

1. Izziv: otrok se trudi najti nekaj, za kar bi bil hvaležen.  
Rešitev: vodite jih s pozivi, kot je »Kaj vas je danes nasmejalo?« ali "Kdo je bil prijazen do tebe?" Proslavljajte tudi majhne zmage.

2. Izziv: nedoslednost pri vodenju dnevnika.  
Rešitev: vsak dan določite določen čas za to dejavnost. Spodbujajte jih in sodelujte skupaj, da bo to skupna izkušnja.

### vaje



### Vaja 3: Igra vlog Empatija

- Cilj: Razviti empatijo tako, da se postavite v kožo drugih.
- Predviden čas: 15-20 minut

# Modul 4

## Samozavedanje

### Vodnik po korakih:

Ustvarite scenarije: razmislite o vsakdanjih situacijah, s katerimi se lahko sreča vaš otrok, na primer odločanje, katero igro se bo igral, delitev prigrizkov ali tolažba prijatelja, ki je žalosten.

Postavite sceno: opišite scenarij s preprostimi izrazi, na primer: "Predstavljajte si, da imata s prijateljem eno igračo in se oba želita igrati z njo. Kaj bi lahko naredila?" ali "Vaš prijatelj je nekoliko žalosten, ker je izgubil igro. Kako mu lahko pomagate, da se počuti bolje?"

Izberite like: dodelite vloge vsaki udeleženi osebi. Na primer, vi ste lahko prijatelj, vaš otrok je lahko on sam, plišasta žival pa je lahko igrača ali prijatelj, ki je žalosten.

Uprizorite se: recimo, da se pretvarjate, da delite igrače. Odigrajte scenarij tako, da rečete: "V redu, igraymo se, kot da imamo eno igračo. Kako se lahko odločimo, kdo se bo prvi igral z njo?" Spodbujajte svojega otroka, da predlaga ideje in vadite prijazen odziv, na primer: "Najprej se lahko igram, potem pa ti prideš na vrsto."

Spodbujajte pogovor: po igri vlog se pogovorite o vpletenih občutkih. Postavljajte vprašanja, kot je "Kakšen je bil občutek, ko ste delili igračo?" ali "Kaj misliš, kaj je čutil tvoj prijatelj, ko si mu pomagal?"

Pozitivne povratne informacije: ko se vaš otrok dobro odzove, ponudite pozitivne povratne informacije. Recite: "Opravili ste fantastično delo! To je bilo zelo prijazno od vas," ali "Res ste poskrbeli, da se je vaš prijatelj počutil bolje. Odlično!"

Zamenjaj vloge: zdaj zamenjaj vloge. Naj vaš otrok prevzame vodilno vlogo pri ustvarjanju scenarijev. Lahko na primer predlagajo scenarij, v katerem je prijatelj vesel in se mora pridružiti praznovanju.

# Modul 4

## Samozavedanje

### Izzivi in rešitve:

1. Izziv: otrok težko razume čustva drugih.

Rešitev: uporabite enostavnejše scenarije. Izrecno se pogovorite o čustvih in jih spodbudite, da izrazijo, kako bi se počutili v podobnih situacijah.

2. Izziv: Otrok se težko odzove empatično.

Rešitev: bodite potrpežljivi in modelirajte zeleno vedenje. Zagotovite nežno vodenje in ponovite vajo z različnimi scenariji, da okrepite koncept empatije.

**Doslednost je pomembna. Naj te vaje postanejo reden del vaše dnevne rutine. Bodi potrpežljiv; otroci se učijo s svojo hitrostjo. Pohvalite njihov trud, tudi majhen, s pohvalo in pozitivno okrepitevijo. Vaša stalna vključenost in pozitivna podpora bosta pomagali razviti njihovo čustveno inteligenco in spodbujati dolgoročno srečo.**

### MORE INFO

#### ČLANKI:

[razvijanje-samozavedanja-kot-starša](#)

[5-načinov-kako-pomagati-svojemu-razrednemu-šolarju- pridobiti-samozavedanje](#)  
[cultivating\\_selfawareness\\_parents\\_teach-self-awareness-to-your-child](#)

#### VIDEO:

[Samozavedanje](#)

## Modul 5

# Čustvena samokontrola in pozitiven pogled

### Splošni cilj modula

Namen tega modula je opolnomočiti starše, da otroke naučijo bistvenih veščin, kot so razmišljanje, preden ukrepajo, spoštovanje drugih, obvladovanje stresa z orodji, kot so žogice za stres, negovanje pozitivnega pogleda in spodbujanje prilagodljivega razmišljanja. Starši bodo pridobili praktične strategije za negovanje čustvene samokontrole in empatije ter ustvarjanje podpornega okolja doma.

### Cilji modula

Da bi dosegli cilj modula, morajo starši pridobiti veščine poučevanja čustvene regulacije, spodbujanja empatije in spoštovanja, demonstracije tehnik obvladovanja stresa, kot je izdelava žoge za stres, spodbujanja pozitivnega pogleda in negovanja prožnega razmišljanja. Te kompetence staršem dajejo moč, da svoje otroke učinkovito usmerjajo v čustveno samokontrolo in odpornost.



# Modul 5

# Čustvena samokontrola in pozitiven pogled

---

## Uvod v modul

Pomagati svojemu otroku, da je srečen in samozavesten, je ključnega pomena in ta program je tukaj, da vam pomaga. To ni samo redni tečaj; to je način za krepitev otrokovega čustvenega počutja. Kot starš je vaša vloga bistvena. Ta program smo poenostavili in ga povezali z usposabljanjem učiteljev, da vam ponudimo orodja za negovanje čustvene moči vašega otroka.

V prihajajočih urah se boste naučili, kako otroka naučiti razmišljati, preden ukrepa, pokazati prijaznost, obvladati stres z zabavnimi dejavnostmi, kot je izdelovanje stresnih žogic, ohraniti pozitiven odnos in biti prilagodljiv. Vaš čas in trud pri teh dejavnostih bosta zgradila temelje za čustveno odpornost vašega otroka, zaradi česar bo srečnejši in samozavestnejši na vseh področjih življenja.

---

## Teorija za starše

V tem modulu se starši naučijo pomembnih zamisli, ki pomagajo njihovim otrokom, da se dobro počutijo znotraj. Ugotovijo, kako prijaznost, spoštljivost in premišljenost ustvarjajo trdno podlago za čustva njihovih otrok. S poučevanjem teh vrednot starši svojim otrokom pomagajo pri samozavestnem in umirjenem spopadanju s težkimi situacijami.

Starši se naučijo tudi preprostih metod za pomoč svojim otrokom pri obvladovanju stresa, kot je skupno izdelovanje žogic za stres. Ta dejavnost otrokom omogoča, da izrazijo svoja čustva, in jim nudi orodja za obvladovanje težkih čustev. Pomembno je tudi, da se naučimo videti stvari s svetle strani. Starši ugotovijo, da vesel odnos resnično veliko vpliva na srečo in čustveno počutje njihovih otrok.

## Modul 5

# Čustvena samokontrola in pozitiven pogled

Ta modul staršem pomaga pri učenju pomembnih stvari. Pokaže jim, kako narediti svoj dom varen in skrben kraj za svoje otroke. Starši se naučijo preprostih, a učinkovitih načinov, kako svojim otrokom pomagati pri obvladovanju čustev in biti prijazni. Z razumevanjem in uporabo teh metod lahko starši vzgojijo otroke, ki so močni in prijazni, s čimer bo prihodnost boljša za vse.

### vaje

#### 1. vaja: Kozarec prijaznosti



- Cilj: Spodbujati in krepiti prijaznost pri otrocih
- Predviden čas: 5-15 minut dnevno
- Potreben material: kozarec in pisan papir

### Vodnik po korakih:

Poiščite poseben kozarec in pisan papir. Otroka prosite, naj vidi in pove, kdaj je nekdo prijazen, na primer pomaga prijatelju ali deli igrače. Izberite točno določen čas, kot vsako noč pred spanjem, da se pogovorite o teh prijaznih stvareh in jih napišete na list. Naj vaš otrok pomaga okrasiti kozarec, da bo videti lepo.

Da bi bilo bolj zabavno, enkrat na mesec berite zapiske skupaj kot družina. Lahko celo naredite nekaj posebnega ali se posladkate, da proslavite svojo prijaznost. To veliko pomaga vašemu otroku, da ostane prijazen in prijazen, zaradi česar bo vaš dom srečen kraj.

## Modul 5

# Čustvena samokontrola in pozitiven pogled

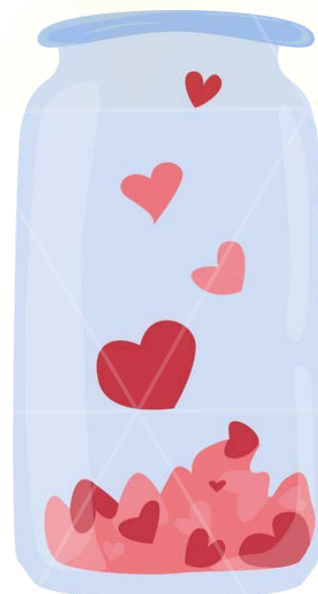
Da bi bilo bolj zabavno, enkrat na mesec berite zapiske skupaj kot družina. Lahko celo naredite nekaj posebnega ali se posladkate, da proslavite svojo prijaznost. To veliko pomaga vašemu otroku, da ostane prijazen in prijazen, zaradi česar bo vaš dom srečen kraj.

Prav tako lahko svojega otroka naučite postavljati cilje prijaznosti. Prosite jih, naj pomislijo na eno lepo stvar, ki bi jo lahko naredili naslednji dan, in jo zapišejo. To jim pomaga pri spoznavanju čustev in jim omogoča, da so dobri prijatelji drugim.

Enostavni koraki:

1. Poiščite kozarec in papir.
2. Opazite in se pogovarjajte o prijaznih stvareh.
3. Zapišite si jih pred spanjem.
4. Okrasite kozarec z otrokom.
5. Enkrat na mesec skupaj preberite zapiske.
6. Praznujte z nečim posebnim.
7. Učite cilje prijaznosti: pomislite na eno lepo stvar za naslednji dan in jo zapišite.

*#BeKind*





## Modul 5

# Čustvena samokontrola in pozitiven pogled

### vaje



### 2. vaja: Vaja zavestnega dihanja z igračkami

- Cilj: staršem in otrokom pomagati pri sprostitvi in čustvenem zavedanju
- Predviden čas: 5-20 minut dnevno
- Potreben material: mehka igrača in miren prostor

### Vodnik po korakih:

1. Poiščite miren kotiček:  
Doma izberite miren kotiček, kjer lahko z otrokom brez hrupa poležavata.
2. Vzemite mehko igračo:  
Pridobite mehko igračo, na primer plišasto žival ali plišastega prijatelja.
3. Zaprite oči:  
Nežno zaprite oči, da bo udobno.  
Vaš otrok lahko stori enako, če želi.
4. Položite igračo na trebuh:  
Mehko igračo položite na trebuh.  
Povejte svojemu otroku, naj stori enako.

## Modul 5

# Čustvena samokontrola in pozitiven pogled

5. Počasi vdihnite:

Počasi vdihnite skozi nos.

Otroka prosite, naj začuti, kako se igrača dvigne na trebuhu z vsakim vdihom.

6. Počasi izdihnite:

Počasi izdihnite skozi usta.

Opazite, kako se igrača spusti na vaš trebuh.

7. Ponovite z igračo:

Vdihnite in izdihnite.

To lahko stori tudi vaš otrok s svojo igračo.

8. Predstavljajte si srečne stvari:

Ko vdihnete, pomislite na nekaj, kar vas osrečuje.

Spodbujajte svojega otroka, da stori enako.

9. Opustite skrbi:

Ko izdihnete, si predstavljajte, da opustite vse skrbi (za otroka bi bile morda bolj razumljive druge besede - ali razlage, kot smo mi: stvari, zaradi katerih se lahko počutite nekoliko žalostne ali nelagodne; nekaj, kar se počuti težko ali ne tako veselo) Vodnik da vaš otrok stori enako.

10. Odprite oči:

Po nekaj minutah nežno odprite oči.

Nasmejte se in se zahvalite otroku in njegovi igrači za miren čas.

## Modul 5

# Čustvena samokontrola in pozitiven pogled

### Nasveti za starše:

- Bodite potrpežljivi in dovolite otroku, da napreduje s svojim tempom. Nekaterim otrokom se bo morda lažje osredotočiti, medtem ko bodo drugi potrebovali več časa, da se navadijo na vadbo.
- Redno izvajajte to zavestno dihalno vajo, zlasti v trenutkih povečanih čustev ali pred spanjem, da v otrokovo rutino vnesete občutek umirjenosti.
- Spodbujajte svojega otroka, da deli svoje občutke in izkušnje po vadbi. Ta odprta komunikacija krepi čustveno vez med vami in vašim otrokom.

**Ključni zaključki:** začnite s klepetom z otrokom o tem, kaj je užival ali se je naučil po vsaki vaji. Poudarite kul stvari, kot so note prijaznosti ali dihanje igrače. Naj bo to družinski trenutek. Na koncu si morda privoščite malo poslastico ali preprosto uživajte v prijetnem klepetu. To niso le naloge; imajo priložnost, da se povežejo in rastejo skupaj.

### MORE INFO

#### ČLANKI:

[Samonadzor-za-otroke Pomoč-otrokom-samo-regulacija Spodbujanje-vaših-otrokov-samo-regulacije](#)

#### VIDEO:

[Dihalna vaja Gratitude Jar](#)

# Modul 6

## Prilagodljivost

Splošni  
cilj  
modula

Namen tega modula je staršem zagotoviti znanje in orodja za pomoč otrokom pri razvoju sposobnosti prilagajanja. Te veščine otrokom omogočajo, da se prilagodijo novim situacijam, sprejmejo spremembe in uspevajo v vse bolj zapletenem svetu.

Cilji  
modula

Posebne veščine, znanja in kompetence, ki bi jih starši morali pridobiti, da bi dosegli splošni cilj modula, vključujejo:

- Razumeti prilagodljivost in zakaj je bistvena za otrokov uspeh.
- Naučiti se strategij za negovanje sposobnosti prilagajanja pri svojem otroku.
- Znati voditi svojega otroka pri razvoju odprtega, prilagodljivega načina razmišljanja.
- Pridobite orodja za pomoč otroku pri obvladovanju sprememb, izzivov in negotovosti.



# Modul 6

## Prilagodljivost

### Predstavitev modula:

V današnjem zapletenem in spreminjajočem se svetu je razvijanje prilagodljivosti ena najdragocenejših veščin vašega otroka. Sposobnost prilagajanja novim situacijam s prožnostjo in optimizmom bo vašemu otroku v veliko pomoč, tako v učilnici kot zunaj nje. Ta modul starše opremi z orodji in znanjem za spodbujanje kritičnih sposobnosti prilagajanja pri svojih otrocih. Z izvajanjem teh strategij lahko starši spodbujajo otrokovo srečo in prihodnji uspeh. Naučili se boste, kako otroku pomagati sprejeti spremembe, obvladati negotovost in ohraniti miselnost, usmerjeno v rast. Ta prizadevanja jih bodo opremila s prilagodljivostjo, ki jo potrebujejo za uspeh v našem hitro razvijajočem se svetu. Vaje v tem modulu temeljijo na dokazanih tehnikah, ki jih učitelji uporabljajo za razvoj prilagodljivosti v razredu. Starši lahko vadijo te veščine ena na ena s svojimi otroki v resničnih situacijah.

Tukaj je nekaj strategij, s katerimi lahko kar najbolje izkoristite ta modul:

1. **Bodite vzornik:** Pokažite prilagodljivost v svojih dejanjih. Ko se soočite s spremembami ali izzivi, pokažite pozitiven in prilagodljiv odnos.
2. **Spodbujajte radovednost:** Negujte okolje, kjer se spodbuja postavljanje vprašanj in raziskovanje novih idej. To spodbuja odprtost, ključno komponento prilagodljivosti.
3. **Proslavite prizadevanja:** priznajte otrokova prizadevanja pri prilagajanju na nove situacije, ne glede na izid. To krepi vrednost poskušanja in učenja.
4. **Razmišljajte skupaj:** Po zaključku vsake dejavnosti/vaje si vzemite nekaj časa za razmislek z otrokom. Pogovorite se o tem, kaj sta se oba naučila in kako ste se počutili, ko ste stopili iz cone udobja.
5. **Vključite učenje:** Poskusite vključiti načela prilagodljivosti v vsakdanje življenje. Uporabite resnične situacije kot priložnosti za vadbo in krepitev teh veščin.

# Modul 6

## Prilagodljivost

### Teorija za starše:

Razumevanje prilagodljivosti:

Prilagodljivost je kot imeti mentalno in čustveno orodje, ki ga vaš otrok lahko uporablja za navigacijo v različnih scenarijih, ki mu jih življenje postavi na pot. Gre za spreminjanje ali prilagajanje kot odziv na različne situacije ali izzive.



### Zakaj je prilagodljivost pomembna:

Prilagodljivost pomaga vašemu otroku, da se spoprime s spremembami, premaga ovire in izkoristi priložnosti v hitro spreminjajočem se svetu. To je kot imeti čoln, ki lahko prilagodi svoja jadra vsaki smeri vetra in zagotovi, da se gibljejo naprej, ne glede na okoliščine.



# Modul 6

## Prilagodljivost

Prilagodljivost gojenja:

1. Odprtost: Spodbujajte svojega otroka, da je radoveden in odprt za nove zamisli. To je kot sajenje semen v vrt rasti.



2. Reševanje problemov: Naučite jih, naj na izzive gledajo kot na igranke, ki čakajo na rešitev, in ne kot na ovire.



# Modul 6

## Prilagodljivost

### 3. Odpornost:

Pomagajte jim povečati odpornost tako, da jih podpirate v težkih časih in jih naučite, da je v redu pasti, vendar je pomembno, da se znova dvignete.



### 4. Upravljanje sprememb:

Sprememba je del življenja. Če otroka naučite, da na spremembe gleda pozitivno, bo postal bolj prilagodljiv. To je tako, kot da bi jih naučili jezdit valove sprememb, namesto da bi jih odneslo ali uživali v vožnji tobogana z vzponi in padci.



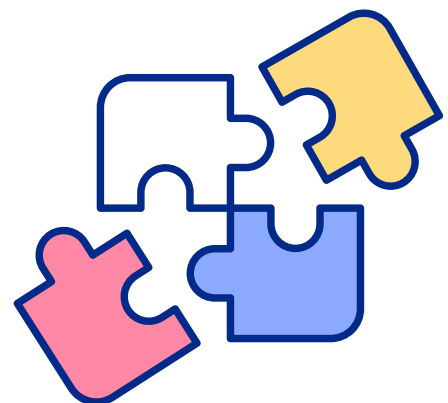


# Modul 6

## Prilagodljivost

Primeri iz resničnega življenja:

1. Selitev v novo mesto: Pojasnite, kako lahko odprtost za sklepanje novih prijateljstev in raziskovanje novih krajev spremeni zastrašujočo spremembo v razburljivo pustolovščino.
2. Soočenje s težkim izpitom: Pokažite, kako lahko premagajo izziv in se dobro znajdejo, če se študija lotijo z miselnostjo reševanja problemov.
3. Priklučitev novi dejavnosti: povejte, kako jim lahko preizkušanje novih dejavnosti pomaga odkriti nova zanimanja in razviti bolj prilagodljiv način razmišljanja.
4. Prilagajanje na novo rutino: Ko se dnevni urnik vaše družine spremeni, morda zaradi nove službe ali šolskega časa, se z otrokom pogovorite, kako se prilagoditi in najti pozitivne strani v novi rutini.
5. Ravnanje z dinamiko prijateljstva: Če se krog prijateljev vašega otroka spremeni, ga vodite k pozitivnemu krmarjenju po teh družbenih premikih in nanje gledajte kot na priložnosti za spoznavanje novih ljudi in učenje iz različnih interakcij.
6. Odzivanje na nepričakovane situacije: Če je načrtovan izlet odpovedan zaradi vremena, izkoristite to kot priložnost za učenje prilagodljivosti. Razmislite o alternativnih zabavnih dejavnostih doma in razočaranje spremenite v ustvarjalno vajo.



# Modul 6

## Prilagodljivost

Spodbujanje prilagodljivosti bi lahko pomenilo tudi prilagajanje različnim kulturam in različnim družinskim strukturam. Tukaj je nekaj obogatenih primerov iz resničnega življenja, ki odražajo to raznolikost:

1. Praznovanje različnih festivalov: z otrokom se pogovorite o tem, kako ljudje po vsem svetu praznujejo različne festivale in kako je lahko sprejemanje teh raznolikih praznovanj vesela učna izkušnja.
2. Prilagajanje raznoliki družinski dinamiki: Raziščite teme, kjer lahko otroci prihajajo iz različnih družinskih okolij, kot so enostarševske ali skupne družine. Morda ima vaša družina edinstveno strukturo in lahko se pogovorite o tem, kako se razlikuje od drugih družin.
3. Učenje iz svetovnih tradicij: otroka seznanite z različnimi svetovnimi tradicijami, kot sta japonski Hanami (ogledovanje rož) ali indijski festival Holi, razpravljajte o tem, kako različne kulture sprejemajo spremembe in veselje.

### vaje

#### 1. vaja: Poskusite nekaj novega



- Cilj: Spodbudite svojega otroka, da stopi iz svojega območja udobja.
- Predviden čas: 30 minut

# Modul 6

## Prilagodljivost

Vodnik po korakih:

1. Brainstorming: Pogovarjajte se z otrokom o dejavnostih, ki jih še ni poskusil, a se zdijo zanimive. Primeri lahko vključujejo poskus nove vrste plesa, slikanje slike ali peko piškotov po novem receptu.
2. Izбира in priprava: izberite eno dejavnost, ki jo želite preizkusiti skupaj. Otroku razložite, da je to zabaven način vadbe prilagodljivosti. Zberite vse potrebne materiale ali poskrbite za potrebno dejavnost.
3. Zavzetost: vključite se v dejavnost, pri čemer ohranite lahkotno in spodbudno razpoloženje. Poudarite zabavo raziskovanja nečesa novega.
4. Refleksija: Po aktivnosti se usedite in se pogovorite o izkušnji. Vprašajte svojega otroka, kateri deli so bili veseli, kateri deli so bili izziv in kako se je počutil, ko je bil soočen z nečim novim.

Primer: Skupna peka nove vrste piškotov. Med fazo razmisleka lahko razpravljate o tem, kako ste se počutili, ko ste sledili novemu receptu, in o navdušenju ob okušanju nove kreacije.

Nasveti: Pohvalite svojega otroka, ker je poskusil nekaj novega. Če se borijo, jih nežno spodbudite, naj ostanejo odprti. Za podporo jim ponudite sodelovanje v dejavnosti.

vaje

Vaja 2: Prilagodljive igre vlog



- Cilj: Z igro vlog vadite spretnosti prilagajanja.
- Predviden čas: 20 minut

# Modul 6

## Prilagodljivost

Vodnik po korakih:

- Ustvarjanje scenarija: Izmislite si nekaj različnih scenarijev igranja vlog, ki zahtevajo prilagodljivost. Zapišite jih na ločene liste papirja.
- Igra vlog: Nariši scenarij iz kupa in ga odigraj skupaj. Spodbujajte svojega otroka, da razmišlja o prilagodljivih odzivih na situacijo. Ponudite nežne povratne informacije in alternativne reakcije, če se zataknejo.
- Razprava: Po vsaki igri vlog se pogovorite o tem, kaj je šlo dobro in kaj je predstavljalo izziv. Pohvalite njihov trud in predlagajte, kako so pokazali prilagodljivost.

Primer: Zaigrajte scenarij, v katerem je vaš otrok na rojstnodnevni zabavi in je edina razpoložljiva hrana nekaj, kar še nikoli ni poskusil. Pogovorite se o pomembnosti odprtosti za nove izkušnje in iskanju pozitivnega vidika.

Nasveti: Pohvalite jih, ko pokažejo prilagodljivost. Predlagajte alternativne reakcije, če se zataknejo. Nadaljujte z igrami vlog za krepitev veščin.

Kulturni primer za vajo 2: Uporabite igro vlog za vadbo prilagodljivosti v kulturno raznolikih situacijah.

Koraki:

- Ustvarjanje scenarija: Razvijte scenarije, ki vključujejo različne kulturne kontekste. Na primer igranje vlog, obisk prijateljevega kulturnega festivala ali prilagajanje novi hrani iz druge kulture.
- Scenariji igranja: Spodbujajte svojega otroka, da razmisli in odigra, kako bi se prilagodil v teh kulturno raznolikih okoljih. Na primer, učenje nekaj stavkov v novem jeziku za kulturni dogodek ali poskus tradicionalne jedi iz druge države.

# Modul 6

## Prilagodljivost

Razprava in refleksija: Po vsaki igri vlog se pogovorite o tem, kaj so se naučili o kulturi in o tem, kako je prilagajanje novim kulturnim izkušnjam lahko bogatejše. Postavite vprašanja, kot je: "Kaj je bilo vznemirljivega pri učenju nove tradicije?" ali "Kako ste se počutili ob poskusu nove hrane?"

### vaje

### Vaja 3: Prilagodljive igre vlog



- Cilj: Vizualizirajte sposobnosti prilagajanja med namišljeno spremembo.
- Predviden čas: 10 minut

Vodnik po korakih:

- Domišljajska nastavev: v tihem in udobnem okolju vodite svojega otroka skozi vizualizacijo hipotetične spremembe, kot je selitev v novo šolo.
- Navodila za vizualizacijo: Spodbujajte jih, naj si predstavljajo, kako bi se počutili, razmišljali in reagirali. Spodbudite jih, naj si predstavljajo pozitivno soočanje s spremembo, iskanje novih prijateljev in odkrivanje novih priložnosti.
- Razprava: Po vizualizaciji se pogovorite o njihovih izkušnjah. Vprašajte, kako so se počutili med namišljenim scenarijem in kako lahko uporabijo pozitiven, prilagodljiv pristop k spremembam v resničnem življenju.

Primer: Vizualizirajte selitev v novo šolo, iskanje novih prijateljev in pridružitve novi športni ekipi ali klubu. Med razpravo poudarite nove priložnosti in izkušnje, ki jih čakajo, ter poudarite prednosti prilagodljive miselnosti.

Nasveti: uporabljajte miren glas in sproščujoče okolje. Pustite si čas za predelavo čustev – Poudarite prilagodljivost kot veščino, ki se jo je mogoče naučiti.

# Modul 6

## Prilagodljivost

Čestitamo za dokončanje tega modula! Naredili ste pomembne korake pri pomoči svojemu otroku pri razvoju sposobnosti prilagajanja. Prilagodljivost je vseživljenjsko potovanje in obstajajo neskončne možnosti za krepitev te veščine. Tukaj je nekaj nasvetov za nadaljevanje tega potovanja:

- Nadaljujte z vadbo: nenehno iščite nove izkušnje in izzive za vas in vašega otroka. To krepi sposobnosti prilagajanja.
- Ostanite odprti in prilagodljivi: Spodbujajte svojega otroka, naj ostane odprt za različne perspektive in prilagodljiv v svojem pristopu k težavam.
- Iščite povratne informacije: otroka redno sprašujte o spremembah in izzivih. To spodbuja samorefleksijo in prilagodljivost.
- Uporabite vire: izkoristite knjige in spletne članke v razdelku z dodatnimi viri, da poglobite svoje razumevanje prilagodljivosti.
- Ostanite povezani: Sodelujte z drugimi starši in vzgojitelji, da si izmenjate izkušnje in strategije za spodbujanje prilagodljivosti.

### MORE INFO

#### KNJIGE:

1. *Miselnost: Nova psihologija uspeha avtorice Carol S. Dweck – Ta knjiga uvaja koncept "fiksne miselnosti" v primerjavi z "miselnostjo rasti", zagotavlja vpogled v spodbujanje miselnosti rasti, ki je ključnega pomena za prilagodljivost.*
2. *The Whole-Brain Child Daniela J. Siegela in Tine Payne Bryson – ponuja strategije za negovanje razvijajočega se uma vašega otroka.*

#### ČLANKI:

[Kako lahko pomagate svojemu otroku, da se prilagodi Spremenite prilagodljivost poučevanja, da boste učencem pomagali do uspeha](#)

# Modul 7

## Telesna inteligenca

Splošni  
cilj  
modula

Namen modula v priročniku za starševstvo je pomagati staršem pri podpiranju telesne rasti njihovih otrok. Poudarja ohranjanje zdravja otrok, doseganje ključnih razvojnih mejnikov in krepitev telesnih sposobnosti. Ta modul ponuja nasvete o vzpostavitvi varnega okolja za telesne dejavnosti, spodbujanju zdravih navad za vse življenje in krepitevi otrokove samozavesti. Modul je zasnovan tako, da staršem omogoči aktivno vlogo pri negovanju telesne inteligence in splošnega dobrega počutja svojih otrok.

Cilji  
modula

Za doseganje splošnega cilja modula bodo starši pridobili naslednje posebne veščine, znanja in kompetence:

- Razumeti starosti primerne fizične mejnike za otrokovo rast.
- Ustvarite varno okolje za fizične dejavnosti z ustreznim nadzorom.
- Spoznajte pomen telesne pismenosti in osnovnih gibalnih spretnosti.
- Načrtujte in organizirajte starosti primerne dejavnosti v zaprtih prostorih in na prostem.
- Spodbujajte pozitiven odnos do telesne dejavnosti in športa.
- Uravnajte čas zaslona s fizičnimi aktivnostmi.
- Privzgojite vseživljenjske zdrave navade za dobro fizično počutje.
- Povečajte otrokovo samozavest in samozavest.
- Spremljajo otrokov telesni razvoj in po potrebi poiščejo podporo.

# Modul 7

## Telesna inteligenca

---

### Predstavitev modula:

Telesna inteligenca igra pomembno vlogo pri celotnem otrokovem razvoju. Telesna aktivnost je bila povezana z izboljšano kognitivno funkcijo, čustvenim počutjem in večjo samozavestjo. Namen tega modula je opremiti vas z veščinami za podporo celovite rasti vašega otroka.

Ta modul je del celostnega pristopa k skrbi za dobro počutje vašega otroka. Tako kot se učitelji usposabljaajo za ustvarjanje pozitivnega in vključujočega okolja v razredu, imajo starši enako pomembno vlogo pri spodbujanju spodbudnega vzdušja doma.

Kar se boste naučili tukaj, bo vašemu otroku pomagalo v šoli. Vaše sodelovanje pri telesnem razvoju vašega otroka je zelo pomembno. Če ste podporni in obveščeni starši, ste velik del otrokove učne poti. Ta modul vam pomaga ustvariti dobro okolje doma. Skrb za fizično zdravje vašega otroka je ključni del njegove splošne sreče. Zdrav in aktiven otrok je pripravljen uživati v učnem načrtu za srečo v šoli. S spodbujanjem fizičnega dobrega počutja pripravljate temelje za srečnega, samozavestnega in močnega otroka, ki lahko v celoti uživa v lekcijah in izkušnjah iz učnega načrta za srečo.





# Modul 7

## Telesna inteligenca

### Teorija za starše:

Kaj je fizična inteligenca?

Telesna inteligenca je kot 'pamet', ki jo ima vaše telo za gibanje in dobro počutje. Tako kot se učimo matematike, se tudi naučimo pametno uporabljati svoje telo.

Zakaj je pomembno:

1. Pametno telo, pameten um: tako kot vas študij pametnejših naredi, če ste aktivni in se gibljete, vaši možgani delujejo bolje. Pomaga pri razmišljanju, učenju in dobrem počutju.
2. Povečanje samozavesti: Ko veste, da lahko hitro tečete, visoko skačete ali ohranjate ravnotežje kot profesionalc, se počutite ponosni in samozavestni.
3. Spoznavanje prijateljev: Igranje iger in šport vam lahko pomaga sklepati prijateljstva. Je kot skrivna koda za pridružitve zabavi!



# Modul 7

## Telesna inteligenca

Kako pomagati svojemu otroku:

- Aktivna igra: Spodbujajte igro zunaj – tek, skakanje in raziskovanje. To je kot naravna telovadnica za otroke!
- Družinska zabava: igrajte skupaj kot družina. To je odličen način za povezovanje in učenje novih veščin.
- Ravnesje zaslona: Omejite čas zaslona, da imajo čas za premikanje. Tako kot uravnotežena prehrana je pomembna za zdravo življenje.

### Primer iz resničnega življenja:

Predstavljajte si, da se vaš otrok rad vozi s kolesom. Zabavajo se, gibajo in učijo ravnotežja naenkrat. To je fizična inteligenca v akciji!

Preprosto povedano, telesna inteligenca pomaga vašemu otroku, da postane pametnejši, močnejši in srečnejši, tako da je aktiven in se zabava. To je ključ do njihovega splošnega dobrega počutja.



# Modul 7

## Telesna inteligenca

### vaje

#### 1. vaja: Avantura z ravnotežno gredjo



Cilj: izboljšati ravnotežje in nadzor telesa

- Predviden čas: 10-15 minut
- Potrebni materiali: maskirni trak ali dolg trak blaga (dolga približno 6 čevljev)

#### Vodnik po korakih:

- Očistite varen, odprt prostor v dnevni sobi ali dvorišču.
- Položite maskirni trak ali blago na tla v ravni črti.
- Spodbujajte svojega otroka, naj hodi po črti, od pete do prstov, kot vrvohodec.
- Nežno jih vodite, če se zibljejo, vendar naj poskušajo sami vzpostaviti ravnotežje.
- To večkrat ponovite in ga postopoma naredite nekoliko zahtevnejšega z izdelavo krivulj ali cik-cak.

#### Nasveti:

- Bodite potrpežljivi in ponudite veliko pohval za njihov trud.
- Pri mlajših otrocih naj bo linija širša in bolj ravna.
- Poskrbite za varno območje za pristajanje z vzglavniki ali blazinami, da se izognete poškodbam.

#### Izzivi:

- Če je vaš otrok prestrašen ali negotov, začnite tako, da vas drži za roko.
- Če so razočarani, si vzemite odmor in poskusite znova pozneje.

# Modul 7

## Telesna inteligenca

### vaje

### 2. vaja: Jumping Jack Fun



Cilj: Izboljšati koordinacijo in kardiovaskularno sposobnost.

- Predviden čas: 5-10 minut
- Potrebni materiali: prazen prostor

### Vodnik po korakih:

- Stojte z otrokom na odprtem prostoru.
- Pokažite jim, kako narediti jumping jack: začnite s spuščeni rokami in stopali skupaj, nato skočite, medtem ko široko razprostrite roke in noge.
- Naredite nekaj skupaj.
- Spodbujajte svojega otroka, naj sledi vašemu vodstvu, in skupaj izvajajte skoke.
- Ko postanejo bolj samozavestni, jih poskušajte narediti hitreje.

### Nasveti:

- Naj bo igra zabavna: pogledjte, kdo zmore največ skokov v minuti.
- Skupaj štejte na glas, da dodate učni element.

### Izzivi:

- Če se vaš otrok trudi, pokažite vajo počasneje.
- Če se jim zdi prelahko, jih izzovite, naj naredijo več v določenem času.

# Modul 7

## Telesna inteligenca

### vaje

### 3. vaja: Izziv Scavenger Hunt



Cilj: izboljšati veščine reševanja problemov ob fizični aktivnosti.

- Predviden čas: 15-20 minut
- Potrebni materiali: seznam predmetov, ki jih je treba najti (npr. rdeča igrača, žlica, knjiga)

### Vodnik po korakih:

- Sestavite seznam predmetov, ki jih bo vaš otrok našel doma.
- Posredujte jim seznam in razložite izziv.
- Spodbujajte jih, naj tečejo ali hodijo po hiši ter najdejo in obkljukajo vsak predmet.
- Proslavite njihov uspeh, ko izpolnijo seznam.

### Nasveti:

- Naj bo tekma z uri, da dodate razburjenje.
- Seznam lahko prilagodite otrokovi starosti in interesom.

### Izzivi:

- Če se trudijo najti nekaj, dajte namige ali namige.
- Za mlajše otroke uporabite slike namesto besed na seznamu.



## Modul 8

# Postavljanje ciljev in vztrajnost

Splošni  
cilj  
modula

Namen tega modula je naučiti starše, kako učinkovito usmerjati in podpirati svoje otroke pri razvijanju sposobnosti postavljanja ciljev in vztrajnosti. Ta modul obstaja, da starše opolnomoči z znanjem in strategijami, potrebnimi za spodbujanje teh ključnih lastnosti pri svojih otrocih, kar na koncu prispeva k njihovi splošni rasti in uspehu.

Cilji  
modula

Posebne veščine, znanja in kompetence, ki bi jih starši morali pridobiti, da bi dosegli splošni cilj modula, vključujejo:

- Razumevanje pomena postavljanja ciljev in vztrajnosti v otrokovem razvoju.
- Naučiti se postaviti realne in starosti primerne cilje za svoje otroke.
- Pridobivanje strategij za učinkovito komuniciranje in motiviranje svojih otrok za doseganje njihovih ciljev.
- Razvijanje zavedanja o morebitnih izzivih in zastojih v procesu postavljanja ciljev ter o tem, kako se z njimi soočiti.
- Pridobivanje sposobnosti zagotavljanja konstruktivne povratne informacije in spodbude za spodbujanje vztrajnosti.
- Gojenje podpornega in negovalnega okolja, ki spodbuja odpornost in odločnost njihovih otrok.

## Modul 8

# Postavljanje ciljev in vztrajnost

### Uvod v modul

Učenje otrok o postavljanju ciljev in vztrajnosti lahko močno poveča njihovo srečo in uspeh. Ta modul raziskuje, kako ključne so te veščine za razvoj vašega otroka. Predstavljajte si, da je vaš otrok odločen slediti svojim sanjam, odporen na izzive in vesel pri doseganju svojih ciljev. Morda se sprašujete, kako je to povezano z usposabljanjem učiteljev. Povezava je enostavna: sodelovanje. S tem, ko učiteljem in staršem nudimo veščine za spodbujanje postavljanja ciljev in vztrajnosti pri otrocih, gradimo povezano podporno mrežo.

### Ključni zaključki:

- Postavljanje ciljev in vztrajnost sta bistvenega pomena za srečo in uspeh otrok.
- Ta modul poudarja pomen teh veščin pri razvoju otroka.
- Sodelovalni pristop med učitelji in starši krepi sistem podpore za negovanje teh veščin pri otrocih.





## Modul 8

# Postavljanje ciljev in vztrajnost

---

### Teorija za starše

Predstavljajte si svojega otroka kot ambicioznega umetnika. Brez jasnega cilja lahko samo brezciljno čečkajo in nikoli ne ustvarijo te mojstrovine. Tu nastopi postavljanje ciljev. To je proces definiranja specifičnih, dosegljivih ciljev za vašega otroka. Cilji jim dajejo smer, namen in občutek dosežka.

Vendar le cilji niso dovolj. Tu na oder stopi vztrajnost. To je neomajna odločenost, da si še naprej prizadevate za dosego cilja, tudi ko postane težko. Zamislite si ga kot gorivo, ki ohranja delovanje motorja na poti do uspeha.

Da bi bilo postavljanje ciljev še učinkovitejše, otroka seznanite s cilji SMART:

- **Specifičnost:** Cilji morajo biti kristalno jasni. Namesto »Postati boljši pri matematiki« bi lahko bil SMART cilj »Izboljšati oceno matematike za 10 % v dveh mesecih«.
  - **Merljivo:** Cilji morajo imeti način za sledenje napredku. Kot da bi imeli zemljevid, ki vam pove, kako daleč ste prišli.
  - **Dosegljivi:** cilji morajo biti realni. Postaviti si cilj postati profesionalni športnik čez noč ni mogoče doseči, vendar izboljšati svoje športne sposobnosti s prakso je.
-

## Modul 8

# Postavljanje ciljev in vztrajnost

- Ustrezno: Cilji bi morali biti pomembni za vašega otroka. To je kot izbira destinacije za potovanje. To bi moralo biti nekaj, kar jih resnično zanima.
- Časovno omejen: cilji morajo imeti rok. To dodaja nujnost in pomaga pri načrtovanju. To je kot nastavljanje časovnika za dirko.

Zdaj, zakaj je vse to pomembno? Ker je to osnova za srečo in uspeh vašega otroka. Kot bi jih učili skrivnega recepta za uresničitev svojih sanj.



# Modul 8

## Postavljanje ciljev in vztrajnost

### vaje



### 1. vaja: kolaž ciljev

- Cilj: Ta ustvarjalna vaja pomaga vašemu otroku postaviti in vizualizirati svoje cilje na vizualno privlačen način.
- Predviden čas: 30-45 minut
- Potrebni materiali:  
Revije ali natisnjene slike Škarje Lepilo ali lepilni trak  
Plošča za plakate ali velik papir

### Razprava o cilju:

#### Vodnik po korakih:

Začnite tako, da se z otrokom pogovorite o konceptu ciljev. Pojasnite, da so cilji stvari, ki jih želijo doseči.

#### Izbira cilja:

Spodbujajte svojega otroka, da razmišlja o svojih ciljih. Te so lahko povezane s šolo, hobiji ali osebno rastjo (za starejše otroke v tej starostni skupini).

Pomagajte jim izbrati enega ali dva cilja, na katerih želijo delati.

#### Ustvarjanje kolaža:

Zagotovite revije ali natisnjene slike, povezane z njihovimi izbranimi cilji. Če je njihov cilj na primer izboljšati svoje nogometne sposobnosti, poiščite slike nogometašev, nogometnih igrišč ali razburljivih nogometnih trenutkov.

Naj vaš otrok izreže te slike in jih razporedi na plakat, da ustvari kolaž.

## Modul 8

# Postavljanje ciljev in vztrajnost

Na kolaž lahko dodajo tudi risbe ali zapišejo svoje cilje.

### Diskusija:

Ko ustvarite kolaž, se pogovorite o vsaki sliki in o tem, kako je povezana z njihovimi cilji.

Otroka prosite, naj pojasni, zakaj so ti cilji zanj pomembni.

### Zaslon:

Kolaž ciljev obesite na vidno mesto, na primer v njihovo sobo, da bo služil kot dnevni opomnik na njihove želje.

### vaje



### 2. vaja: grafikon napredka

- Cilj: Ta vaja vašemu otroku pomaga spremljati napredek pri doseganju ciljev, spodbuja občutek dosežka in motivacije.
- Predviden čas: 15-20 minut
- Potrebni materiali:  
Plošča za plakate ali velik list papirja  
Markerji ali barvna pisala  
Nalepke, risbe ali barvne pike

## Modul 8

# Postavljanje ciljev in vztrajnost

---

### Vodnik po korakih:

Z otrokom se usedite in izberite enega od ciljev iz vaje Kolaž ciljev.

Ustvari grafikon:

Skupaj narišite preprosto tabelo na plakat. Lahko je mreža s stolpci in vrsticami.

Označite stolpce z datumi (npr. dnevi v tednu ali določeni datumi).

Dnevni napredek:

Vsak dan, ko je vaš otrok dosegel svoj cilj, naj označi ali nalepi nalepko v ustrezno polje na tabeli.

Praznujte njihov napredek in razpravljajte o morebitnih izzivih, s katerimi so se srečali.

### Pregled in refleksija:

Vsak teden ali ob koncu meseca sedite z otrokom in pregledajte tabelo.

Pogovarjajte se o tem, kaj je šlo dobro, kaj so se naučili in kaj lahko naredijo drugače.

### Nasveti:

- Karto naj bo vidna v njihovi sobi ali skupnem prostoru.
  - Spodbujajte svojega otroka, da izbere nagrade za doseganje mejnikov.
  - Če kakšen dan zamudijo, naj to ne postane negativna izkušnja. Pogovorite se o tem, kako se lahko vrnejo na pravo pot.
-

# Modul 8

## Postavljanje ciljev in vztrajnost

vaje

### Vaja 3: Superjunaški izziv



- Cilj: Ta vznemirljiva vaja spremeni vašega otroka v superjunaka, ki si prizadeva razviti vztrajnost in sposobnosti reševanja problemov.
- Predviden čas: 20-30 minut

### Vodnik po korakih:

#### Preobrazba superjunaka:

Začnite tako, da otroku pomagate ustvariti svojo identiteto superjunaka. Lahko si izberejo ime, oblikujejo kostum s starimi oblačili in dodatki ter si celo izmislijo stavek superjunaka.

#### Nastavitev prizora superjunaka:

Pojasnite, da se superjunaki soočajo z izzivi, da bi pomagali drugim. Otroku povejte o izmišljenem mestu (npr. "Persistenceville"), ki se sooča z velikim problemom, ki ga mora rešiti.

#### Misija superjunaka:

Otroku dajte »poslanstvo«. To je lahko serija ugank, ugank ali nalog, ki jih morajo opraviti, da rešijo Persistenceville.

Poudarite, da se lahko na poti soočijo s težavami, vendar jim zagotovite, da imajo superjunaške sposobnosti, da jih premagajo.



## Modul 8

# Postavljanje ciljev in vztrajnost

Premagovanje ovir:

Ko naletijo na vsako oviro, jim dovolite, da v vlogi svojega superjunaka razmišljajo o rešitvah.

Spodbujajte ustvarjalnost in vztrajnost pri reševanju izzivov.

Slavnostni utrinki:

Vsakič, ko vaš otrok uspešno opravi del misije, proslavite njegove dosežke. Uporabite lahko nalepke, petice ali plesno zabavo superjunakov.

Odražaj in poveži:

Ko je misija končana, se usedite z otrokom in se pogovorite o tem, kako je njegova izkušnja superjunaka povezana z izzivi v resničnem življenju. Pogovorite se o pomenu vztrajnosti in nikoli ne obupajte.

**Nasveti za dodatno zabavo:**

Vključite rekvizite in zvočne učinke, da bo bolj poglobljeno.

Ustvarite »Mission Journal« na temo superjunakov, kjer lahko vaš otrok dokumentira svoje potovanje.

Povabite brate in sestre ali prijatelje, da se pridružijo ekipi superjunakov za skupne misije.

Ta vaja ne le vključi otroke v vznemirljivo pustolovščino, ampak tudi krepi vrednost vztrajnosti in kreativnega reševanja problemov. To je zabaven način, da jim pomagate razumeti, da je izzive mogoče premagati z odločnostjo, tako kot to počnejo superjunaki!

## Modul 8

# Postavljanje ciljev in vztrajnost

### Reflektivna vprašanja:

- Kako lahko lekcije o postavljanju ciljev in vztrajnosti vključite v svoje vsakodnevne interakcije z otrokom?
- Kateri so primeri iz vašega življenja, ko sta postavljanje ciljev in vztrajnost vodila do osebnega uspeha, in kako lahko te izkušnje delite s svojim otrokom?
- Na kakšne načine lahko sodelujete z učitelji, da zagotovite dosledno sporočilo o pomembnosti teh veščin, ki se posreduje vašemu otroku?

### MORE INFO

#### ČLANKI:

[Moč postavljanja ciljev za laboratorij za otroške značaje Aha! Starševstvo](#)

#### VIDEO:

[Postavljanje ciljev za otroke | Mali pogovor | CBC Kids Grit: Moč strasti in vztrajnosti | Angela Lee Duckworth](#)

#### SPLETNI TEČAJI:

[Spletni tečaj pozitivnega starševstva: Ta spletni tečaj ponuja vpogled v pozitivne strategije starševstva](#)

[Spletni tečaj o izobraževanju značaja: Vodnik po spletnih učnih urah o izobraževanju značaja, ki vam lahko pomagajo pri poučevanju pomembnih prednosti značaja vaših otrok.](#)



# Modul 9

## Kritično razmišljanje

Splošni  
cilj  
modula

Glavni namen tega modula je opremiti starše z razumevanjem in orodji, potrebnimi za negovanje veščin kritičnega mišljenja pri njihovih otrocih, starih od 6 do 10 let.

S tem modulom želimo podpreti starše pri spodbujanju domačega okolja, kjer lahko otroci razvijejo sposobnost jasnega in racionalnega razmišljanja ter razumevanja logične povezave med idejami.

Ta modul bo staršem predstavil temeljna načela kritičnega razmišljanja in jim pomagal pri vzgoji radovednih, neodvisnih in analitičnih mislecev že v mladosti.

Cilji  
modula

Do konca tega modula bi morali biti starši sposobni:

**Razumeti koncept kritičnega mišljenja: starši bodo pridobili temeljno razumevanje, kaj kritično mišljenje vključuje in zakaj je bistvenega pomena za otrokov razvoj.**

**Razvijte spretnosti spraševanja: starši se bodo naučili zastavljati vprašanja, ki otroke spodbujajo k poglobljenemu razmišljanju in analizi situacij, namesto da bi informacije sprejemali za realno vrednost.**

**Spodbujajte sposobnosti reševanja problemov: starši bodo pridobili strategije, ki otrokom pomagajo razviti spretnosti za samostojno in logično reševanje problemov.**

**Spodbujajte analitično razmišljanje: starši bodo razumeli, kako negovati otrokovo sposobnost analiziranja informacij in razlikovanja med dejstvi in mnenji.**

# Modul 9

## Kritično razmišljanje

### Cilji modula

Podpora učinkovitemu odločanju: Opremite starše z veščinami za spodbujanje sposobnosti odločanja pri svojih otrocih in jim pomagajte sprejemati utemeljene in dobro premišljene odločitve.

Spodbujajte intelektualno radovednost: spodbujajte starše, da pri svojih otrocih spodbujajo ljubezen do učenja in raziskovanja, tako da jih poučite, kako ustvariti spodbudno okolje, ki neguje otrokovo naravno radovednost.

Razvijajte čustveno inteligenco: starši se bodo naučili, kako otrokom pomagati kritično krmariti s svojimi čustvi in razumeti čustva drugih, pri čemer bodo spodbujali empatijo in razumevanje.

Uporaba virov: Staršem bomo predstavili vire, kot so knjige, igre in dejavnosti, ki pri otrocih spodbujajo kritično mišljenje.

Spodbujajte reflektivno razmišljanje: starši se bodo naučili strategij za spodbujanje otrok, da razmišljajo o svojih dejanjih in se učijo iz svojih izkušenj, spodbujajo samozavedanje in osebno rast.

Z doseganjem teh ciljev bodo starši dobro pripravljene podpirati svoje otroke pri razvijanju veščin kritičnega mišljenja, ki jim bodo koristile na vseh področjih življenja. Razvite veščine bodo tvorile trden temelj za vseživljenjsko učenje in prilagodljivo razmišljanje.

FACTS

MYTHS

# Modul 9

## Kritično razmišljanje

---

### Predstavitev modula:

Ali ste vedeli, da lahko spodbujanje veščin kritičnega mišljenja od mladosti bistveno izboljša otrokovo sposobnost reševanja problemov in sprejemanja premišljenih odločitev, ko odrastejo? Ko hodimo skozi dobo preobremenjenosti z informacijami, spodbujanje kritičnega mišljenja pri otrocih ni več izbira, ampak nuja.

Ta modul je tesno povezan z usposabljanjem učiteljev in vas vodi k ustvarjanju usklajenega učnega okolja doma, ki odraža izobraževalno vzdušje v šoli, osredotočeno na srečo in celostno rast. Postavlja odskočne deske za starše, da hodijo skupaj z učitelji pri razvoju informiranih, zavestnih in veselih učencev.

Raziščite ta modul, da boste razumeli čarobni vpliv, ki ga lahko imate kot starš pri oblikovanju otrokovih sposobnosti analitičnega in reflektivnega razmišljanja. Z vključitvijo v ta modul jih boste opremili z veselo naravnostjo do učenja in življenja.

---

### Teorija za starše:

Kritično razmišljanje je podobno kot detektiv – vključuje analizo situacij, reševanje problemov in sprejemanje premišljenih odločitev na podlagi razpoložljivih dokazov. Zgodnje razvijanje te veščine lahko pri otrocih spodbudi radovednost, neodvisnost in ljubezen do učenja. Gre za spodbujanje, da se sprašujejo "zakaj" in raziskujejo različne perspektive, namesto da samo sprejemajo stvari takšne, kot so.



# Modul 9

## Kritično razmišljanje

Primeri in nasveti iz resničnega življenja:

**Reševanje težav med igro:** Če igrača ne deluje, otroka spodbudite, da ugotovi, zakaj, in najde možne rešitve.

**Analiza zgodbe:** Po branju knjige ali ogledu oddaje se pogovorite o dogodkih v zgodbi in postavite odprta vprašanja, kot je "Zakaj misliš, da je lik to storil?" spodbujati globlje razmišljanje.

**Dnevne odločitve:** otroka vključite v majhne dnevne odločitve, na primer kaj bo jedel za večerjo, in ga prosite, naj pojasni svoje odločitve.

Vključevanje kritičnega mišljenja v vsakodnevne rutine ni nujno zapleteno; gre za spodbujanje radovednosti in raziskovanja v vsakdanjih situacijah. Ta modul vas bo vodil, kako enostavno vključiti te vaje v vsakodnevne interakcije z otrokom.

V tem modulu smo pripravili nabor praktičnih dejavnosti, ki jih lahko izvajate doma in tako spodbujate sposobnosti kritičnega mišljenja vašega otroka. Preproste, vesele vaje, ki redne interakcije spremenijo v močne učne izkušnje in jim pomagajo rasti kot preiščeni in samozavestni posamezniki. Komaj čakamo, da s svojim malim detektivom začnete to pustolovščino kritičnega mišljenja!



# Modul 9

## Kritično razmišljanje

### vaje

#### 1. vaja: Graditelj zgodb



- Cilj:  
Izboljšajte domišljisko razmišljanje Razvijte sposobnosti pripovedovanja zgodb Spodbujajte kritično mišljenje z logičnim povezovanjem idej

- Predviden čas: 15-30 minut

#### Vodnik po korakih:

1. Sedite s svojim otrokom in začnite skupaj ustvarjati zgodbo. Začnite s preprostim stavkom, da nastavite sceno, na primer "Bilo je nekoč v velikem gozdu ..."
2. Izmenično dodajajte stavke k zgodbi in otroka spodbudite k logičnemu razmišljanju o tem, kaj bi se lahko zgodilo naslednje.
3. Vodite jih, da sestavijo zgodbo z začetkom, sredino in koncem.
4. Spodbujajte jih, da razmišljajo o občutkih, dejanjih in posledicah njihovih dejanj likov.

#### Pričakovani rezultati:

Vaš otrok bo začel logično razmišljati in povezoval različne ideje, da bo zgradil povezano zgodbo, pri čemer bo razvijal svoje kritično mišljenje in domišljajske sposobnosti.

# Modul 9

## Kritično razmišljanje

---

### Nasveti ali prilagoditve:

- Mlajšim otrokom zagotovite več navodil in pomoči pri sestavljanju zgodbe.
- Spodbujajte uporabo ilustracij za pomoč pri vizualizaciji zgodbe.

### Potencialni izzivi in rešitve:

- Izziv: Vaš otrok bo morda težko prišel do idej.
- Rešitev: Bodite potrpežljivi in jim zagotovite nasvete ali ideje, ki jim bodo pomagali. Dosledna praksa jim bo sčasoma pomagala izboljšati.

### Opomba:

Poudarite vrednost pozitivne okrepitve tako, da pohvalite otrokov trud, in ga spodbudite, naj poskuša redno sestavljati zgodbe, da spodbudite svojo ustvarjalnost in kritično mišljenje.

---

### vaje

#### 2. vaja: Kaj se zgodi potem?



- Cilj: Razvijte napovedne sposobnosti Spodbujajte opazovalne in analitične sposobnosti

- Predviden čas: 15-20 minut
-

# Modul 9

## Kritično razmišljanje

### Vodnik po korakih:

1. Ko z otrokom berete knjigo ali gledate video, se ustavite v kritičnem trenutku zgodbe.
2. Vprašajte jih: "Kaj misliš, da se bo zgodilo naslednje?" Spodbudite jih, naj pojasnijo svoje napovedi na podlagi tega, kar so do sedaj opazili.
3. Ko podajo napoved, nadaljujte z branjem/gledanjem, da vidite, kaj se bo zgodilo naslednje.
4. Pogovarjajte se o tem, kako so njihove napovedi primerjali z dejanskim izidom, in spodbujajte navado analitičnega razmišljanja.

### Pričakovani rezultati:

Otroci se bodo naučili analizirati situacije in napovedovati na podlagi obstoječega znanja ter izboljšati svoje sposobnosti kritičnega in napovednega razmišljanja.

### Nasveti ali prilagoditve:

- Spodbujajte jih, naj opazijo podrobnosti, ki bi lahko dale namig o tem, kaj se bo zgodilo naslednje.
- Otrokom, ki se jim zdi izziv, dajte možne scenarije, med katerimi lahko izbirajo, in jih postopoma spodbujajte, da sami pripravijo napovedi.

### Potencialni izzivi in rešitve:

- Izziv: Vaš otrok lahko hitro izgubi zanimanje.
- Rešitev: Naj bodo seje privlačne z izbiro zgodb ali videoposnetkov, ki ustrezajo otrokovim interesom.

### Opomba:

Ohranite doslednost pri spodbujanju svojega otroka k napovedovanju rezultatov in postopoma razvijajte navado analitičnega razmišljanja.

# Modul 9

## Kritično razmišljanje

### vaje

### 3. vaja: Veriga zakaj



- Cilj:  
Spodbujajte radovednost  
Razvijte sposobnosti sklepanja  
Spodbujati globlje razumevanje vsakdanjih pojavov
- Predviden čas: 10-15 minut

### Vodnik po korakih:

1. Spodbujajte svojega otroka, da vpraša "zakaj" o temi ali pojavu, npr. "Zakaj je nebo modro?"
2. Zagotovite preprost odgovor in jih spodbudite, da znova vprašajo "zakaj" in se poglobijo v temo.
3. Nadaljujte z verigo "zakaj" in jih spodbujajte, da globlje razmišljajo in v celoti raziščejo temo.
4. Če je mogoče, skupaj poiščite več informacij o tej temi, pri tem pa negujte ljubezen do učenja in razumevanja.

### Pričakovani rezultati:

Vaš otrok bo razvil globlje razumevanje sveta, negoval svojo radovednost in sposobnost razmišljanja z nenehnim raziskovanjem in spraševanjem.

### Nasveti ali prilagoditve:

- Spodbujajte jih, naj pripravijo lastne teorije, preden poiščejo dejanske odgovore.
- Lahko se spremeni v zabavno igro, kjer postanejo detektivi, ki odkrivajo skrivnosti.



# Modul 9

## Kritično razmišljanje

### Potencialni izzivi in rešitve:

- Izziv: Morda ne poznate vedno odgovorov na njihova vprašanja.
- Rešitev: V redu je, če ne poznate vseh odgovorov; cilj je spodbujanje radovednosti. Če niste prepričani, skupaj poiščite odgovore in jih spremenite v učno izkušnjo za oba.

### Opomba:

Spodbujajte pozitivno in odprto učno okolje tako, da pohvalite otrokovo radovednost in mu zagotovite, da je odlično postavljati vprašanja in iskati odgovore.

### MORE INFO

#### ČLANKI:

[Dejavnosti in igre za spodbujanje kritičnega mišljenja](#)

#### VIDEO:

[Spretnosti kritičnega mišljenja za otroke Kaj.pa, če otroci nikoli ne razvijejo spretnosti kritičnega mišljenja?](#)

[KNJIGE Intelktualno življenje otrok Kaj storiti s škatlo](#)

---

## Izobraževalna terminologija

**Čustveni kompas:** Čustveni kompas je orodje ali koncept, ki posameznikom pomaga prepoznati in razumeti svoje občutke in čustva. Vodi jih pri krmarjenju skozi različna čustvena stanja tako, da prepozna, kaj čutijo in zakaj. To zavedanje je ključnega pomena pri sprejemanju preišljenih odločitev in učinkovitejšem ravnanju medosebnih odnosov. Še posebej je koristno za otroke, da se naučijo zdravo izražati svoja čustva in razumeti čustvene odzive drugih.

**Usposabljanje sreče:** Usposabljanje sreče vključuje prakse in vaje, katerih cilj je povečati posameznikov občutek dobrega počutja in sreče. To usposabljanje pogosto vključuje tehnike, kot so pozornost, vaje hvaležnosti, pozitivno razmišljanje in dejavnosti, ki spodbujajo veselje in zadovoljstvo. Otrokom pomaga pri razvoju pozitivnega pogleda na življenje, krepi njihovo sposobnost iskanja veselja v različnih situacijah in podpira njihovo splošno čustveno in duševno zdravje.

**Slogi učenja:** Slogi učenja so kot edinstvene supermoči, ki jih vaši možgani uporabljajo za razumevanje in pomnjenje stvari. Predstavljajte si, da imate različne načine sprejemanja informacij – nekateri ljudje se bolje učijo, če gledajo slike (vizualni učenci), nekateri s poslušanjem razlag (slušni učenci), drugi pa z izvajanjem praktičnih dejavnosti (kinestetični učenci). Poznavanje vašega stila učenja vam pomaga ugotoviti najboljši način učenja.

**Odpornost:** Odpornost je sposobnost, da se vrnemo po neuspehih, se dobro prilagodimo spremembam in nadaljujemo kljub težavam. Vključuje obvladovanje stresa, premagovanje izzivov in okrevanje po težkih izkušnjah. Za otroke je razvoj odpornosti ključnega pomena za premagovanje življenjskih vzponov in padcev, pridobivanje moči za soočanje s prihodnjimi izzivi in odraščanje v dobro prilagojene odrasle osebe.







**Analitično razmišljanje:** Analitično razmišljanje je sposobnost sistematične in logične razčlenitve kompleksnih problemov ali idej na njihove komponente. Vključuje preučevanje informacij, prepoznavanje vzorcev, razumevanje odnosov in uporabo teh spoznanj za reševanje problemov ali sprejemanje odločitev. Otrokom razvijanje sposobnosti analitičnega razmišljanja pomaga pri njihovem akademskem delu in razumevanju sveta okoli njih, kar jim omogoča, da se z izzivi spopadajo na strukturiran in informiran način.

**Kritično mišljenje:** kritično mišljenje je sposobnost jasnega in racionalnega razmišljanja, razumevanje logične povezave med idejami. Vključuje spraševanje, analiziranje in ocenjevanje informacij in argumentov, namesto da bi jih sprejeli za realno vrednost. Razvijanje veščin kritičnega mišljenja pri otrocih jim pomaga, da postanejo neodvisni in učinkoviti učenci, jim omogoča sprejemanje premišljenih odločitev in jih pripravi na krmarjenje v svetu, v katerem se nenehno srečujejo s številnimi informacijami.

**Čustvena samokontrola:** Čustvena samokontrola je sposobnost obvladovanja in uravnavanja čustev, zlasti v zahtevnih ali stresnih situacijah. Vključuje prepoznavanje in razumevanje lastnih čustvenih odzivov ter izbiro načina izražanja teh čustev na zdrav in primeren način. Otrokom učenje čustvenega samonadzora pomaga obvladati frustracije, se upreti impulzivnemu vedenju in harmonično komunicirati z drugimi, kar prispeva k njihovemu splošnemu čustvenemu in socialnemu razvoju.

**Vztrajnost:** Vztrajnost je kot imeti odnos, da nikoli ne obupate. Pomeni, da se ne ustavite, tudi ko je nekaj težko. Predstavljajte si učenje zavezanja čevljev – morda se vam bo sprva zdelo težavno, a če boste še naprej poskušali, vam bo šlo bolje. Torej, ko vaš otrok nečesa vztraja, kot je domača naloga ali učenje nove igre, je to njegova vztrajnost! Vse je v tem, da ne obupamo in damo stvari še enkrat.



# GLOSAR

**Reflektivno razmišljanje:** Reflektivno razmišljanje je proces poglobljenega razmišljanja o lastnih izkušnjah in dejanjih, da se iz njih učimo. Vključuje preučevanje in analiziranje naših misli, občutkov in vedenja, razumevanje njihovih vzrokov in posledic ter upoštevanje, kako se ujemajo z našimi cilji in vrednotami. Za otroke je razvijanje veščin reflektivnega mišljenja ključnega pomena za njihov osebni razvoj, saj jim pomaga razumeti njihove učne procese, prepoznati svoje prednosti in slabosti ter sprejemati premišljene odločitve.



# ZAKLJUČEK

**Dragi starši,**

Ko pridete do zaključnih strani tega vodnika, si vzemite trenutek in si zamislite trajen pečat, ki ga puščate na otrokovi poti dobrega počutja in odpornosti. Vsaka stran, ki ste jo obrnili, vsaka vadba, ki ste jo delili, sadi seme, ki obljublja, da bo cvetelo v prihodnjih dneh.

Vaš otrok je na poti k izgradnji neomajnega duha, pripravljenega na soočenje z življenjskimi izzivi in jih spremeniti v odskočne deske. Vaša predanost postavlja temelje za dobro počutje, ki vašemu otroku omogoča, da najde srečo tudi v najpreprostejših trenutkih življenja.

Čustva, ki so bila nekoč uganka, bodo postala moč vašega otroka. Krmarila bosta z občutki z razumevanjem, empatijo in milostjo ter spletla močnejše vezi in uspešne odnose.

Upamo, da na teh straneh niste našli le strategij; zgradili ste spomine, delili izkušnje in, kar je najpomembnejše, utrdili vez s svojim otrokom, ki ji je usojeno prestatati preizkus časa.

Hvala, ker ste nam dovolili, da smo del vašega uspeha – vašega in uspeha vaših otrok.



# Sodelujoče organizacije

<b>ESOP</b>	<b>Osnovna šola Otetz Paisii</b>	<b>Bolgarija</b>
<b>NJIM</b>	<b>JU Osnovna šola "Aleksa Šantić"</b>	<b>Bosna in Hercegovina</b>
<b>LSS</b>	<b>Sky jezikovna šola</b>	<b>Bolgarija</b>
<b>ASPIRE</b>	<b>Zavod Aspira</b>	<b>Slovenija</b>
<b>PAMETNO</b>	<b>Smart Idea</b>	<b>Slovenija</b>
<b>EDUKOPRO</b>	<b>Edukopro</b>	<b>Bosna in Hercegovina</b>
<b>SKOČIM</b>	<b>Jumpin Hub</b>	<b>Portugalska</b>

Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so le avtorjev in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorna zanje.



Co-funded by  
the European Union