

Najbolje prakse za Razvoj karaktera



Character development for active life
2021-1-FR01-KA220-ADU-000035291



Funded by the
European Union

SADRŽAJ

02

UVOD

05

PAR RIJEČI O
PRIRUČNIKU

09

NAJBOLJE PRAKSE

106

ZAKLJUČAK



Uvod





Ova publikacija je napravljena za Erasmus plus projekat GRIT - Character development for active life (2021-1-FR01-KA220-ADU-000035291).

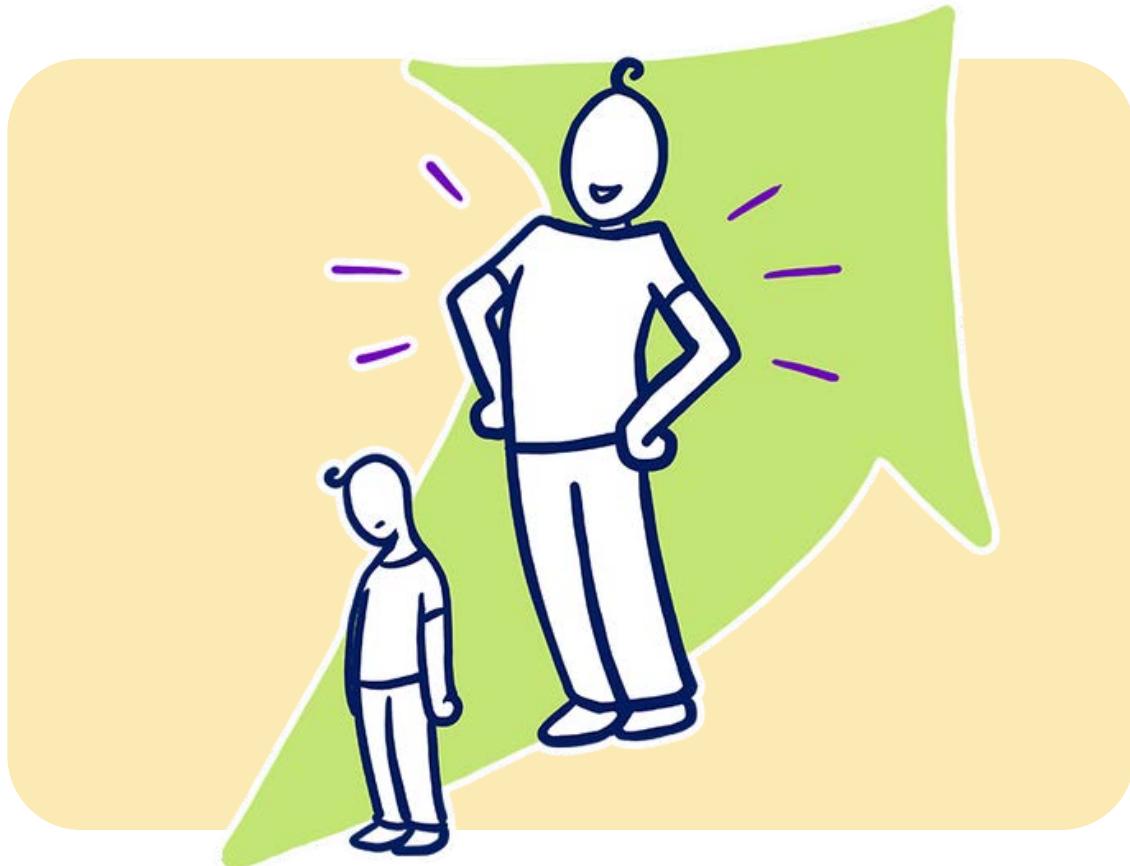
Partneri koji su sarađivali na radu: Formethic (Francuska), Smart Idea (Slovenija), Coaching Bulgaria Association (Bugarska), Youthfully Yours (Slovačka), Edukopro (Bosna i Hercegovina), JumpIN Hub - Association for Innovation and Entrepreneurship (Portugal) i Sdruženje "Rousse industrial association" (RIA) (Bugarska).

Šta je razvoj karaktera?

Pod razvojem karaktera podrazumijevamo proces oblikovanja karakternog lika kako bi se on transformisao. To je proces koji je u toku i koji se često opisuje kao "hrabrost". Hrabrost znači spremnost da se nastavi raditi ka cilju čak i kada se suočite s poteškoćama. To je sposobnost da se istraje u suočavanju sa preprekama. Ljudi sa hrabrošću su otporni i imaju jasan osjećaj svrhe. Oni znaju šta žele postići i zašto im je to bitno.

Razvoj karaktera je od vitalnog značaja iz nekoliko razloga. Pomaže pojedincima da razumiju i kontrolišu svoje emocije i uči ih kako da se poistovjećuju sa drugima, rješavaju sukobe i donose odgovorne odluke. Razvoj karaktera također pomaže ljudima da postave ciljeve i razviju osjećaj samoefikasnosti i vlastite vrijednosti. Konačno, može potaknuti prosocijalno ponašanje i altruizam, što dovodi do brižnijeg i humanijeg društva. Ukratko, **razvoj karaktera igra ključnu ulogu u zdravlju i dobrobiti pojedinaca i društva.**

Za pažnju svih trenera i nastavnika koji primaju mlade i odrasle koji su daleko od zaposlenja i društva, predlažemo zbirku dobrih praksi koja će im pomoći da efikasno predaju. Nudimo 33 primjera dobrih praksi koje su isprobane i testirane od strane naših kolega, a koje razvijaju motivaciju, pomažu u prevazilaženju poteškoća i produžavaju napore za uspjeh.



PAR RIJEČI O PRIRUČNIKU



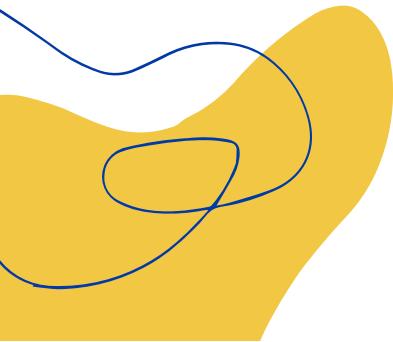


Kakva je situacija na nivou EU do sada i šta ćemo promijeniti priručnikom?

Kriza COVID-19 i mjere primijenjene u borbi protiv nje izazvale su nagli porast broja zahtjeva za naknade za nezaposlene širom EU. Eurostat procjenjuje da je 12,959 miliona muškaraca i žena u EU, od čega 10,983 miliona u eurozoni (EA), bilo nezaposleno u julu 2022. Stopa nezaposlenosti u EU iznosila je 6,0% u julu 2022.

Pogotovo u protekle dvije godine, kada se pojavio COVID-19, pojedinci su imali malo mogućnosti za druženje i stjecanje iskustva. Među nesigurnostima ljudi, nedostatak samosvijesti i samopoštovanja, kao i nedostatak društvenih interakcija, bili su glavni prisutni problemi. Mnogi radnici su otpušteni, a novih mogućnosti u većini oblasti rada nije bilo. Sada ćemo pokušati prijeći od rada na daljinu do sticanja više društvenih interakcija i vještina kako bismo radili u grupi i pokazali ljudima kako mogu poboljšati svoj život kroz samosvijest i postavljanje dugoročnih ciljeva.

Uz ovu knjižicu, svaki nastavnik ili trener može definirati slabosti svojih učenika i raditi na njihovim vještinama kako bi izgradili samosvijest i postigli svoje dugoročne ciljeve. Novostečena postignuća učenika pomoći će im da steknu iskustvo i poboljšaju svoj budući život.



Kako smo odabrali prakse, gdje smo ih pronašli i ko je to uradio?

Često treneri mogu pružiti dobar skup resursa kako bi motivirali druge i ohrabrili ih da poboljšaju svoj život kroz različite treninge. Naš cilj je poboljšati i proširiti bazu podataka dostupnih tehnika obuke za trenere kako bi unaprijedili svoje znanje i pomogli još većem broju ljudi koji nemaju opće vještine. Treneri mogu koristiti ove prakse i imati koristi od njihove primjene u svakodnevnom radu.

Tražili smo najbolje prakse na evropskom nivou za korišćenje metoda i alata za motivaciju kroz razvoj karaktera. Prikupili smo deset takvih dobrih praksi koje je predložio svaki partner. Prema toj analizi identifikovali smo praznine koje ova tema sadrži. Na osnovu identifikovanih nedostataka u postojećim pristupima, partneri su analizirali moguća poboljšanja i izvještavali o njima. Informacije su nam pomogle da izgradimo matricu kompetencija i vještina. Osim toga, najbolje prakse smo izdvojili u knjižici sa 33 dobre prakse, tako da svaki odrasli trener koji želi započeti s nekim vježbama može to učiniti odmah.

Zašto je ovaj priručnik za vas?

Osmislili smo ovu knjižicu da treniramo razvoj karaktera osobe. Ovdje ćete pronaći 33 dobre prakse zasnovane na

- samosvijesti,
- motivaciji,
- upornosti,
- hrabrosti,
- i poboljšanju svog života postavljanjem dugoročnih ciljeva.



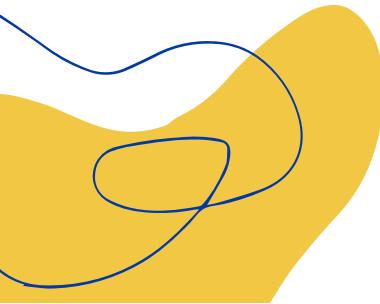
Pripremili smo ovu knjižicu za nastavnike, trenere, male grupe ili one koji smatraju da im nedostaju specifične kompetencije u životu i ne znaju kako da nastave u svom rastu.

Kako ga koristiti?

Da biste koristili priručnik, trebali biste odgovoriti na neka od sljedećih pitanja.

- Definirajte ko je ciljna publika.
- Koji je glavni problem sa kojim se vaša publika suočava?
- Koje su glavne karakteristike koje ima vaša ciljna grupa? Koje su problematične, a koje korisne?
- Koje primarne rezultate želite da vaša ciljna grupa dobije od ovih dobrih praksi?

Na osnovu rezultata intervjeta i željenih koristi, trebali biste pregledati dobre prakse i odlučiti koja bi bila prihvatljiva za vašu ciljnu grupu i koja bi bila laka za implementaciju.



DOBRE PRAKSE



SADRŽAJ:

Postavljanje ciljeva za samopoštovanje kroz mapu postignuća	12
Pronalaženje vaše jače strane	16
WOOP	18
Pisanje priče o razvijanju vašeg mentalitetu	21
Borba protiv lijenosti	24
Ljestvice hrabrosti	28
Kako razvijati vaš mentalitet	30
Disney Metoda	33
Zajedničko razvijanje	36
Uspješna priča	39
Samorefleksija	42
Imati smisla	45
Motivacija	48
Dnevni cilj	51
Ceremonija dodjele nagrade	53
Krajnji vodič za praćenje navika	55

SADRŽAJ:

Pravimo plan	59
Otkrijte karakterne snage	62
Bucket Lists (životne želje)	64
Grafikoni Hrabrosne-Zone	67
Poduzimanje kolektivne akcije uz pomoć Kapla	70
Proslavite grešku	73
Misije sa značenjem	76
Izazov istraživanja	79
Peacemakers vs. Peacebreakers (mir vs haos)	82
Le Fil à Bascule ®	84
Pronađite nešto smiješno	87
Oksfordska debata	89
Vježba 'Prosječno savršen dan'	92
Program pozitivnog stava	94
Vizualiziranje dileme	97
Neuroplastičnost	100

Postavljanje ciljeva za samopoštovanje kroz mapu postignuća



Opis

Obavljen je intervju sa trenerom koji je dao sljedeće sadržaje:

Postavljanje ciljeva je neprocjenjivo u svim aspektima našeg života.

Posebno je korisno kada se područja našeg života osjećaju loše. Ovaj radni list može pomoći ljudima da zabilježe aspekte svog života koji se trenutno osjećaju loše. Također može odrediti ciljeve da ih popravi ili smanji njihov utjecaj. Praksa za postavljanje ciljeva je proces koji pomaže učesnicima da identifikuju i postignu svoje ciljeve. Proces uključuje diskusiju o razlici između postavljanja ciljeva i postizanja cilja, dijeljenje željenog cilja, kreiranje mape koja će vam pomoći da se krećete na putu do cilja i postavljanje podrške potrebne za postizanje cilja.

Problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Nedostatak osjećaja kompetencije i otpornosti.
- Nedostatak motivacije i namjere.
- Nedostatak plana za uspjeh i želja.
- Nedostatak hrabrosti i upornosti.
- Nedostatak samopouzdanja.
- Nedostatak vještina za rješavanje problema.
- Nemogućnost postavljanja i postizanja dugoročnih ciljeva.
- Nedostatak vještina za produktivniji život.

Prednosti za odrasle učenike

- Razvijte hrabrost i upornost.
- Odrasli će naučiti kako postaviti i postići dugoročne ciljeve.
- Ostvarite lična očekivanja.
- Veći osjećaj samopouzdanja.
- Sposobnost postavljanja i postizanja dugoročnih ciljeva.
- Odrasli učenici mogu voditi produktivnije živote i više doprinijeti društvu.



Akcione ideje

Ova aktivnost počinje tako što se od učesnika traži da razmotre svako od sljedećih područja svog života i da li imaju negativne aspekte (izmijenjeno iz McKay & Fanning, 2016):

- Porodica i prijatelji: željeti više (ili manje) kvalitetnog vremena sa porodicom i prijatelji.
- Obrazovni, stručni: završavanje ispita ili projekata na vrijeme.
- Zdravlje: poboljšanje kondicije, provođenje više vremena na otvorenom.
- Emocionalni i psihološki rast: željeti da budete manje pod stresom i upravljate ljutnjom.

Učesnici prvo razmatraju svako područje života. Drugo, prave tabelu sa 2 kolone (ili koriste priloženu verziju za štampanje).

- 1) Zabilježite sve negativne aspekte u lijevoj koloni (Šta je loše).
- 2) U desnoj koloni (odgovarajući cilj) kreirajte konkretni cilj koji opisuje nešto što biste mogli promijeniti.

Primjer:

Šta je loše - Moje obrazovanje je loše.

Odgovarajući cilj - Upisati se na večernju nastavu.

Druga metoda:

Korišteni materijali: Mapa postignuća

Plan lekcije

Dnevnik (5 minuta)

- Koji je cilj koji želite da postignete za 5 godina?
- Koji je cilj koji imate za ostatak ove godine?

Akcione ideje

Akcione ideje Mala grupa (10 minuta)

- Koja je razlika između postavljanja ciljeva i postizanja cilja?
- Kako građanin koji nastoji da ostvari svoje ciljeve podržava naše društvo?

Diskusija cijele grupe (10 minuta)

- Zašto je važno imati ciljeve?
- Šta je izazovno kod postizanja vaših ciljeva?
- Kako građani koji teže ostvarenju svojih ciljeva podržavaju društvo?
- Danas ćete kreirati mapu koja će vam pomoći da postignete cilj koji ste naveli u svom dnevniku koji imate za ostatak godine.

Pojedinačno (15 minuta)

- Prijedlog: prođite kroz svaki korak sa učesnicima
- Počnite od željenog cilja
 - Primjer: Želim trčati put od 5km
- Zatim napišite gdje ste trenutno (početna tačka)
 - Primjer: Mogu trčati milju bez zaustavljanja
- Koji su koraci između postizanja cilja (krajnji cilj) i postavljanja cilja (osnovna linija)?
 - Primjer: Povećajte na 1,5 milju sedmično (2 sedmice)
 - Primjer: Povećajte na 2 milje sedmično (2 sedmice)
- Koga ćete imati da vas podsjeti na odgovornost?
 - Primjer: Moje partnere u trčanju
- Zašto je partner za odgovornost toliko važan?
- Koja su mjerena ili vrijeme kada ćete procijeniti kako napredujete?



- Primjer:
- Jednom sedmično čemo se testirati koliko dugo je potrebno za trčanje/hodanje 3.5 milja i zacrtajte

Izlazna karta: (5 minuta)

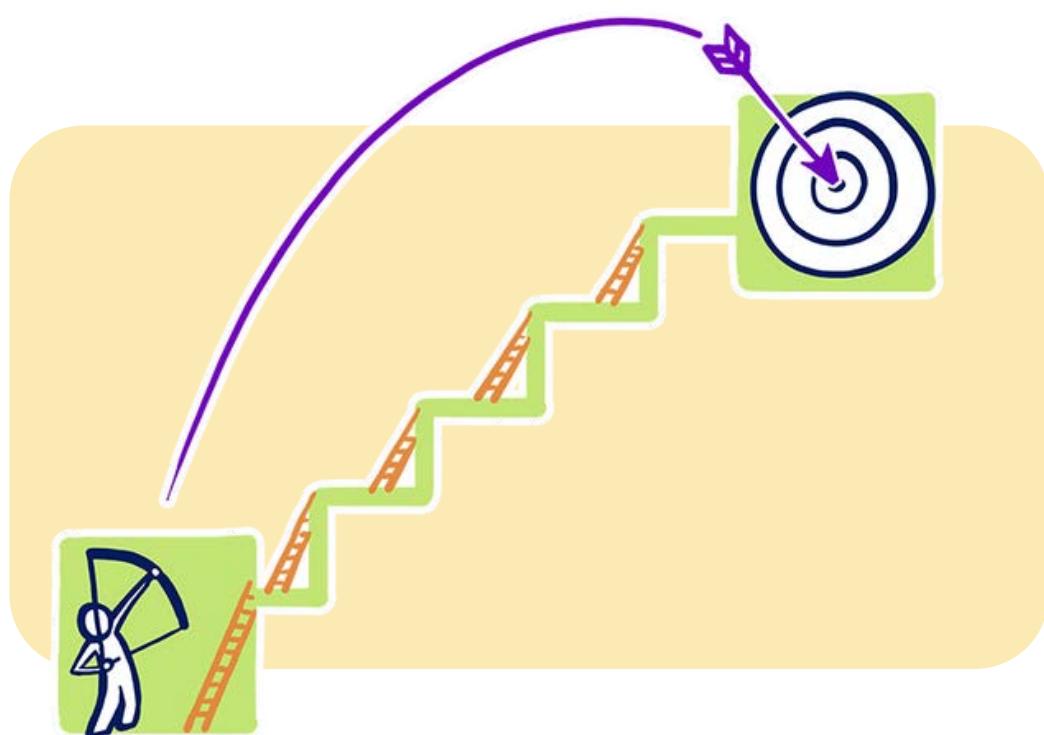
- Podijelite ovaj plan sa svojim partnerom za odgovornost
- Snimite ili skenirajte sliku završene karte i pošaljite je putem SMS-a ili email-a.

Zemlja porijekla: SAD, implementirano u Slovačkoj

Ova metoda je modificirana iz originala McKay & Fanning, 2016

LINK od resursa:

[Goal-Setting-for-Self-Esteem.pdf \(positivepsychology.com\)](http://positivepsychology.com)



Pronalaženje vaše jače strane

Opis:

Snagu možete crpiti iz znanja, osobina, vještina i talenta koji se smatraju pozitivnim. U teoriji, trebali bismo znati svoje snage - mi smo ti koji ih imamo. Ali poznavati svoje snage znači znati sebe, kako se poredimo s drugima i kako nas drugi vide. Sve ovo čini pomalo teškim procjenu naših snaga. Zato izvođenje vježbi za otkrivanje naših snaga može biti od pomoći. Možemo sebi postavljati pitanja, razmišljati o prošlim iskustvima ili zamoliti prijatelje da vide naše prednosti.

Prednosti za odrasle učenike

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Nedostatak svijesti o svojim vještinama.
- Biti nesvestan svojih 'mekih' vještina i snaga karaktera.
- Nedostatak sreće.
- Nedostatak pozitivnih aspekata nas samih.

- Upoznajte nove stvari o sebi.
- Otkrijte svoje specifične prednosti.
- Otkrijte stvari o tome kako vi mislite ili kako drugi ljudi misle o vama.
- Poboljšajte svoj život.
- Poboljšajte svoju sreću u životu.



Institut za dobrobit Berkeley pripremio je kviz dobrobiti kako biste dobili svoj besplatni personalizirani izvještaj.

Također su pripremili pitanja za pronalaženje snage, aktivnosti i SWOT analize.

Sljedeći video prikazuje kako se trebamo fokusirati na naše jedinstvene snage, a ne na našu nesposobnost da nešto učinimo i koristimo ih u svakodnevnom životu: https://www.youtube.com/watch?v=s_30jf4Zmlc.

Wendelin Slusser, u svom TEDx-u, pokazuje nam kako možemo svoje izazove i strasti pretvoriti u životnu misiju koja također može pružiti bolji svijet za budućnost. Gradeći na svojim snagama, također možemo koristiti zajednici i pronaći svoju svrhu u životu, koja se vremenom može razviti u nešto značajnije:

https://www.youtube.com/watch?v=5w_j8J8kH64.

Test za pronalaženje snaga za procjenu vaših snaga:

<https://www.berkeleywellbeing.com/strength-finding.html>.

Zemlja porijekla: SAD, Kalifornija prijavljeno u Holandiji na Better Minds at Work

Link od resursa:

<https://www.berkeleywellbeing.com/strength-finding.html>

WOOP

Opis

Učenici vizualiziraju prednosti cilja, predviđaju izazove i kreiraju planove za prevazilaženje svojih prepreka.

Čak i veliki ciljevi imaju manje korake i bezbroj prepreka. Treniranje kognitivne vještine za prevladavanje prepreka može vam pomoći da ostanete motivirani i uspješni u tome da budete odlučni. Takođe je bitno pomoći učenicima da uvide nedostatke samo „poželjnog razmišljanja“.

Optimisti često prešućuju prepreke. Pesimisti često diskredituju njihove sposobnosti.

Umjesto toga, ravnoteža između dvije kognitivne strategije ima bolji učinak na postizanje cilja.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Neaktivnost.
- Osjećaj zaglavljenosti.
- Poželjno razmišljanje.
- Pretjerano samopouzdanje.
- Obeshrabrenje.

Prednosti za odrasle učenike

- Prevazilaženje prepreka.
- Ostajanje na pravom putu i ostvarivanje svojih ciljeva.
- Podsticanje unutrašnje motivacije.
- Povećana samosvijest.
- Povećana samoefikasnost.
- Osjetite kontrolu nad svojim životom i sudbinom.
- Izgradnja hrabrosti.

Ova praksa je korisna za odrasle učenike koji žele ostati motivirani i postići svoje ciljeve. Učenici mogu potaknuti hrabrost pomažući trenerima da predvide izazove i kreiraju planove za njihovo prevazilaženje. Srednje ili VET škole, univerziteti i omladinski sektor za ciljne grupe 12+ također ga mogu koristiti.

WOOP ima četiri koraka:

1. Želja: Šta je vaš cilj?
2. Ishod: Koje su koristi od postizanja vašeg cilja?
3. Prepreka: Koje izazove predviđate u postizanju svog cilja?
4. Plan: Kako ćete prevazići ove izazove?

Kako ga možete primijeniti:

1. Uvedite WOOP

WOOP dolazi od W-želja(wish), O-ishod(outcome), O-prepreke(obstacle) i P-plan.

Vodite učenike kroz sljedeće vizualizacije:

A. Želja – Razmislite o nečemu što biste voljeli postići u svom životu ili što vas se tiče. Uvjerite se da je ovo nešto što mislite da biste mogli savladati ili postići u određenom vremenskom periodu – dan, sedmica, mjesec, godina.



B. Ishod – Vizualizirajte kakav je osjećaj postići ovaj cilj – prizore, zvukove i osjećaje. Koja je najbolja stvar koju biste doživjeli u postizanju ovog cilja?

C. Prepreka – Sada zamislite stvari koje vas mogu spriječiti da postignete ovaj cilj. Pobrinite se da mislite na unutrašnju prepreku koja je najvažnija u zaustavljanju vas. Barijera može biti emocija, ponašanje, misao ili loša navika.

D. Plan – Nakon što odaberete ovu unutrašnju prepreku, sada razmislite kako možete odgovoriti na nju ako i kada se dogodi. Šta možete učiniti da to prevaziđete? Navedite jednu radnju koju možete poduzeti.

2. Sada, pomozite učenicima da formiraju ako-onda izjavu:

"Ako se (prepreka x) dogodi, onda ću ja (ponašanje/radnja Y)."

3. Neka učenici podijele svoj WOOP u pisanim oblicima ili u razgovoru. Obavezno komunicirajte s njima tokom i nakon procesa kako biste dali povratne informacije, podršku i prijedloge.

Zemlja porijekla: Njemačka, Bugarska

Link od resursa:

<https://woopmylife.org/en/home>

Pisanje priče o razvijanju vašeg mentalitetu

Opis

Ova praksa je preuzeta iz intervjeta sa odraslim trenerom.

Lična priča o tome kako je način razmišljanja o rastu pomogao učenicima da postignu nešto što je izazovno snažan je način da se modelira šta znači razmišljanje o rastu. Ova aktivnost reflektivnog pisanja osmišljena je da pomogne učenicima da prepoznaju i preciziraju priču iz vlastitog života. Svako ima priče koje su se desile zbog njihovog razmišljanja o rastu. Kada budu isprovocirani da shvate da je njihovo razmišljanje samo fiksirano, bit će im lakše uočiti potpunu promjenu u svom načinu razmišljanja prema načinu razmišljanja rasta.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Nedostatak motivacije.
- Nedostatak samopouzdanja.
- Nedostatak fokusa



Prednosti za odrasle učenike

- Izgradite samopouzdanje.
- Prestanite da se opravdavate i pokušajte da uradite nešto izvan svoje zone komfora.
- Počnite da preuzimate izazovnije zadatke.
- Budite uporni i nikada ne odustajte. Istrajte u teškoćama.
- Budite strpljivi i nastavite da pokušavate. Izgradite otpornost.
- Nastavite da učite i nastavite da rastete.
- Povećanje vašeg samopouzdanja.

Ova praksa se može raditi kao grupna aktivnost ili individualno.

Kada to radite u grupi, neka svako razmisli o priči u svom životu koja mu je bila izazov. Uprkos poteškoćama, oni su ih savladali. Mogu razmišljati i o tome kada su odlučili naučiti nešto novo što im je bilo teško. To može biti nešto iz njihovog djetinjstva, adolescencije ili čak odrasle dobi. Kada svi smisle priču, neka je podijele sa grupom. Nakon što su svi imali priliku podijeliti, razgovarajte sa svim učesnicima.

Ako to radite individualno, neka učenik pomisli na vrijeme kada se suočio s izazovom i savladao ga uz pomoć razmišljanja o rastu. Kada smisle priču, neka je zapišu. Nakon što to zapišu, razgovarajte o tome sa odraslim učenikom.

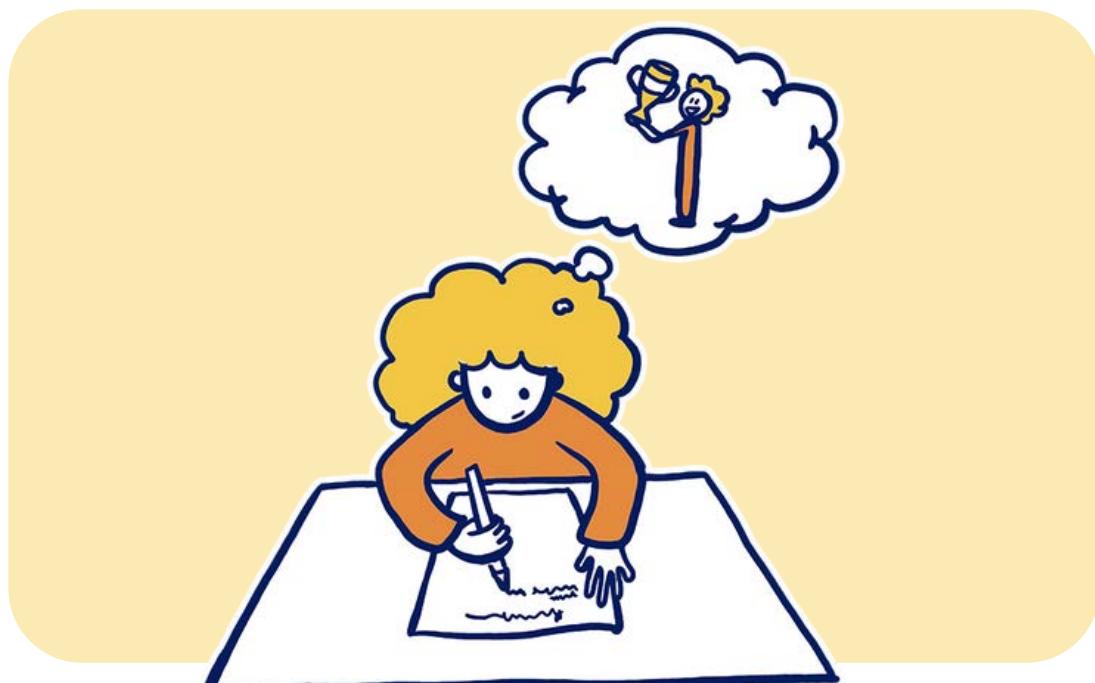
Učenici moraju odgovoriti na upite u nastavku:

- Opišite njihov izazov ili novu vještina/znanje koje su željeli naučiti.
- Zašto su htjeli prihvati ovaj izazov? Šta ih je motivisalo?
- Da li su imali ikakvih trenutaka kada su se osećali obeshrabreno? Da li su imali negativan glas koji im je govorio da odustanu u bilo kom trenutku? Ako je tako, šta im je pomoglo da istraju?
- Da li su napravili neku grešku na putu? Šta su naučili kao rezultat?
- Koje su strategije bile od najveće pomoći? Kako su shvatili koje strategije da koriste?

- Da li je bilo drugih koji su im pomogli ili su ih podrili? Šta su uradili? Kako je to pomoglo?
- Da li je njihov uspjeh pomogao drugima na bilo koji način? Kako?

Svako ima priče koje su se desile zbog njihovog razmišljanja o rastu. Kada budu isprovocirani da shvate da njihovo razmišljanje nije samo fiksirano, već će im biti lakše uočiti potpunu promjenu u njihovom načinu razmišljanja prema načinu razmišljanja rasta. Izvođenje vježbe kao grupne aktivnosti može pomoći svima da dijele priče jedni drugih i uče iz njih. Radeći to individualno, može pomoći učeniku da razmisli o vlastitoj priči i o tome kako im je ona pomogla u životu. U svakom slučaju, ovo je moćan način da se pomogne ljudima da shvate važnost razmišljanja o rastu.

Zemlja porijekla: Bugarska



Borba protiv lijenosti

Opis

"Borimo se protiv lijenosti" je oblik od 12 jednostavnih vježbi koje pomažu u borbi protiv lijenosti. To je razvoj karaktera za nezaposlene odrasle osobe.

Vježba se odvija uz trenera, a sastoji se od tri faze: prva faza je prepoznavanje lijenosti, druga faza je pronalaženje načina za prevazilaženje lijenosti, a treća faza je održavanje napretka.

Za borbu protiv lijenosti ključno je osmisliti dobre navike i eliminirati loše, što se može učiniti u 4 koraka: znak, žudnja, reakcija i nagrada. Možemo transformisati ova četiri koraka u praktičan okvir za prevazilaženje lijenosti.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Loše, neproduktivne navike koje odrasli učenici imaju.
- Sumnja u sebe i samodestruktivne rutine.
- Nedostatak motivacije i namjere.
- Nedostatak plana za uspjeh.
- Nedostatak hrabrosti i upornosti.
- Odrasli će naučiti kako postaviti i postići dugoročne i kratkoročne ciljeve.
- Odrasli učenici mogu voditi produktivnije živote.
- Odrasli učenici će imati alate za promjenu svojih navika.

Prednosti za odrasle učenike

- Izgradite samopouzdanje i osjećajte se bolje u vezi sa sobom.
- Prestanite da se osećate kao da gubite život.
- Pronađite način da budete motivisani i fokusirani.
- Prestanite da se pravdate i uradite nešto.
- Izgradite jaču samodisciplinu.
- Dajte sebi novi cilj u životu i poželite ga postići.
- Pronađite nove načine da se motivirate kada se osjećate beskorisno ili lijeno.



Akciione ideje

Prije nego što bilo šta uradite, morate pripremiti svoj raspored i ne propustiti nijedan red.

1. Podijelite velike zadatke na manje, ostvarive

Pokušajte podijeliti velike zadatke na manje elemente kako biste postigli brže rezultate.

2. Odmarajte se, spavajte, vježbajte

Ako se osjećate umorno i nemate želje za djelovanjem, odličan način za punjenje energije je izmjenjivanje spavanja s vježbanjem, između kojih pravite kratke pauze.

3. Motivacija

Pronađite nešto što vas motiviše i inspiriše. Svi znaju šta ih motiviše i vraća u "život".

4. Imajte viziju šta želite da budete i sa kim želite da budete.

Često odustajemo od određenih zadataka upravo zato što smo zaboravili kuda smo otišli i ko želimo da budemo. Nikad ne zaboravite šta je vaš cilj.

5. Razmislite o nagradama

Nagradite se za svaku postignutu malu pobjedu. Nagrada ide ruku pod ruku sa motivacijom.

6. Razmislite o posljedicama

Razmislite šta se može dogoditi ako nastavite da budete lijeni. Da li bi ovo dugoročno uticalo na vaš život?

7. Dovršavajte jedan po jedan zadatak

Odvojite vrijeme za svaki od malih zadataka koje sebi postavite.



8. Vizualizirajte

Koristite svoju maštu da zamislite sebe kao produktivniju i aktivniju osobu.
Možete vi to!

9. Motivirajte se

Recite sebi da možete postići sve. Na ovaj način, misao će se ukorijeniti u vašoj podsvijesti i postati stvarnost.

10. Prihvate zadatak kao igru

Ako prihvate svoj rad kao igru, osjećat ćete se snažnije i odlučnije.
Utakmica se ne uzima kao obaveza i čini nas više fokusiranim.

11. Odlaganje

Odlaganje je oblik lijnosti. Nemojte odlagati zadatak. Dovršite to sada.
Svako odugovlačenje dovodi do nagomilavanja i čini nas napetijima.

12. Učite od uspješnih ljudi

Učite od uspješnih ljudi i gledajte kako se bore protiv svoje lijnosti.

Kako stvoriti dobру naviku:

1º: Znak - Učinite to očiglednim.

2º: Žudnja - Neka bude privlačna.

3º: Odgovor - Olakšajte je.

4º: Nagrada - Neka bude zadovoljavajuća.

Akcione ideje

Možemo da izokrenemo ove zakone da naučimo kako da prekinemo loše navike.

Kako prekinuti lošu naviku (inverzija prethodnih zakona)

1º: Cue - Učinite je nevidljivom.

2º: Žudnja - Neka bude neprivlačna.

3º: Odgovor - Neka bude izazovna.

4º: Nagrada - Neka bude nezadovoljavajuća.

Kad god neko želi da promijeni svoje ponašanje, može se zapitati:

- Kako da to učinim očiglednim?
- Kako da ga učinim privlačnim?
- Kako da olakšam sebi?
- Kako da to učinim zadovoljavajućim?

Zemlja porijekla: SAD, implementirano u Bugarskoj i Slovačkoj

Link od resursa:

<https://setmodels.net/polezno/12-nachina-da-preborite-mrzela>

[The 3 R's of Habit Change: How To Start New Habits That Actually Stick \(jamesclear.com\)](https://jamesclear.com/the-3-rs-of-habit-change-how-to-start-new-habits-that-actually-stick)



Ljestvice hrabrosti

Opis

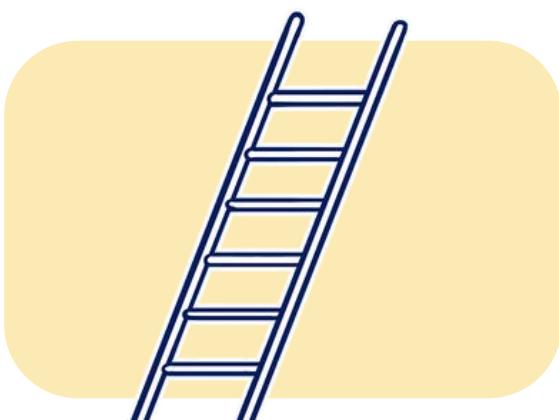
Ova praksa je preuzeta iz intervjuja sa odraslim trenerom.

Ambiciozni, dugoročni ciljevi često mogu postati neodoljivi – ili se čine tako daleko u budućnosti da se zaboravljuju mali, svakodnevni koraci. Grit Ladders je metoda u kojoj učenici postupno razlažu dugoročne ciljeve u manje korake kako bi napredovali prema svojim ozbiljnim ciljevima.

Ova metoda pomaže ljudima da zacrtaju ciljeve i pruže manje korake akcije kojima je lakše upravljati. U postizanju manjih ciljeva, odrasli učenici će iskusiti više kontinuiranog povećanja postignuća i pozitivnih emocija, što povećava motivaciju.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Nedostatak motivacije.
- Osjećaj preplavljenosti dugoročnim ciljevima.
- Nedostatak fokusa i smjera.
- Nedostatak vještina planiranja.
- Nedostatak samoefikasnosti.



Prednosti za odrasle učenike

- Pojačajte motivaciju.
- Poboljšajte vještine istrajnosti.
- Upornost u postizanju ciljeva.
- Postavite realne zadatke.
- Poboljšajte vještine upravljanja vremenom.
- Napravite plan za postizanje ciljeva.
- Osjetite osjećaj postignuća.
- Upravljajte teškim situacijama i savladajte izazove.

Akcione ideje

1. Učenici crtaju ljestve s najvećim ciljem napisanim na vrhu.
2. Ispod ovog najvećeg cilja pišu korak ili cilj koji bi trebali postići neposredno prije tog najvećeg cilja.
3. Radeći unazad, učenici će planirati svaki sljedeći korak koji je potreban. Na kraju će pronaći jedan mali cilj koji mogu postići ove sedmice (ili dana) kako bi bili korak bliže.

Savjeti:

- Obučite učenike da svoje ciljeve postave što je moguće PAMETNIJE, (da budu specifični, mjerljivi, dostižni, realistični i vremenski označeni). Osigurajte da su čak i podciljevi PAMETNI.
- Neki ciljevi mogu imati više "smjerova" ili pod-koraka.
- Kontinuirano provjeravajte učenike svake sedmice kako biste ponovo procijenili ciljeve i podržali njihov prelazak na sljedeći korak, itd. Izlaganje je „proces“ a ne samo „proizvod“.
- Učenici mogu da kreiraju grafiku u svojim sveskama sa check-listama za svaki korak. Možete ih ohrabriti da slave kada prekriže ostvaren podcilj.

Zemlja porijekla: Bugarska



Kako razvijati vaš mentalitet

Opis

Dok se pripremate za još jednu godinu rada sa mladima i odraslima i nastojite im pomoći da rastu, razmislite o sljedećem. Ljudi mogu postići sve što žele uz trud, strpljenje i ispravan način razmišljanja.

Prema Carol Dweck, naš način razmišljanja je savitljiv i možete podržati razvoj razmišljanja o rastu unutar vaše ciljne publike. U svojoj knjizi, Mindset: The New Psychology of Success, Dweck definira dva različita načina razmišljanja i kako oni doprinose našem uspjehu i neuspjehu.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Ometajuće ponašanje.
- Nedostatak otpornosti i istrajnosti.
- Nedostatak samopoštovanja.

Prednosti za odrasle učenike

- Budite odlučniji.
- Izgradite vještine planiranja.
- Povećana motivacija.
- Povećajte samosvijest.
- Budite otporni.
- Podignite svoje samopoštovanje.



Na jednom kraju spektra je fiksni način razmišljanja, gdje pojedinci vjeruju da su njihove bitne kvalitete inherentne; ili si dobar u nečemu ili nisi.

Način razmišljanja o rastu nalazi se na drugom kraju spektra. Pojedinci mogu razviti individualne kvalitete i sposobnosti kroz naporan rad i posvećenost. Vjeruju da je vježba ključ majstorstva. Oni traže prilike da izazovu sebe da uče i poboljšaju i koriste povratne informacije kao alat za rast. Nije iznenadujuće da pojedinci s ovim načinom razmišljanja imaju bolje odnose i motiviraniji su, produktivniji i otporniji.

Evo tri načina na koja možete uticati na razmišljanje pojedinaca u vašem programu/organizaciji:

Kreirajte izazovno ali podržavajuće programiranje.

Ne plašite se da izazovete ljude! Omogućite aktivnosti i kreirajte projekte na kojima će oni raditi koji zahtijevaju trud, rješavanje prepreka, traženje povratnih informacija ili čak učenje nove vještine. Najvažnije, budite tu da ih podržite tokom ovog procesa pružanjem ohrabrenja i smjernica.

Izgradite namjerne vršnjačke veze

Razmotrite prednosti i slabosti vaših grupa i pojedinaca i spojite individualce sa onima koji imaju suprotne sposobnosti od njih tokom aktivnosti i projekata. To im omogućava da uče od svojih vršnjaka, posmatraju kako drugi rješavaju probleme i istraju u izazovima. Stvorite prilike za refleksiju tako da učesnici mogu razmotriti ono iz čega su naučili



njihovog partnera, a vi možete dalje voditi razvoj njihovog načina razmišljanja o rastu.

Koristite efektivnu pohvalu

Način na koji slavite i govorite o postignućima neke osobe utiče na njihov način razmišljanja. Bitno je slušati šta su postigli kako bi pohvalili ono što je učinjeno da bi postigli uspjeh, a ne samo davati jednostavan „dobar posao“ ili se diviti njihovoj inteligenciji. To stvara istinsku interakciju i pokazuje da ste obraćali pažnju na korake koje su preduzeli da postignu uspjeh.

Primjer iz prakse: Sneaky Sticky Note

Dok učenici rade, napišite kratku, ali konkretnu bilješku jednom od njih (ako je u grupi) na samoljepljivoj bilješci ili indeksnoj kartici. Suptilno zaliđepite poruku negdje blizu njih.

Savjeti:

- Postavite jednostavan cilj da napišete jedan dnevno (ili sedmično).
- Priznajte stvari koje su izvan vaše obuke (posebno zato što su učenici skeptični prema fenomenu “pohvale kao manipulacije”). Primjer: „Pokazali ste dosta posvećenosti ove nedelje: pet emisija sa muziklom u samo tri dana!? Trebali biste biti ponosni na svoju radnu etiku.“

Zemlja porijekla: SAD, implementirano u Portugalu

Link od resursa:

<https://guideinc.org/2015/12/23/how-to-develop-a-growth-mindset-within-youth/>

Disney Metoda

Opis

Modelirana od strane Roberta B. Diltsa u "Strategiji genija", Walt Disneyjeva strategija je zasnovana na kreativnim procesima koje koriste timovi Walt Disneyja da iznesu, prikupljaju i realizuju ideje za poboljšanje sa tri tačke gledišta:

1. Sanjar: entuzijastičan, inventivan i bez ograničenja, sanja i istražuje rješenja svim čulima, bez prosuđivanja.
2. Realist: pragmatično-praktičan, razvija akcione planove i ispituje potrebne radne korake i uslove.
3. Kritičar: identificira moguće izvore grešaka i neophodne propise.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Nedostatak samopouzdanja i osjećaj nesposobnosti.
- Nedostatak inovativnih ili alternativnih ideja u vezi sa nečim što više ne funkcioniše.
- Blokade povezane sa piridalnom struktukom.



Prednosti za odrasle učenike

- Razvijanje sposobnosti slušanja.
- Sticanje samomotivacije.
- Unapređen rad u timu i saradnja.
- Jača osjećaj legitimnosti i priznanja.
- Pomoći u borbi protiv osjećaja nesposobnosti.
- Zajednička izgradnja promoviše samopouzdanje, liderstvo, empatiju, slušanje, kreativnost itd.

Ova metoda ima za cilj izgradnju novih pravaca djelovanja sa datim ciljem (stvaranje inkluzivne škole, na primjer). Vježba se sastoji od 3 faze po 30 minuta:

Oprema: 3 flip charta sa papirom i markerima

Trajanje: 30 minuta po fazi, odnosno 1,5 sat ukupno.

Raspored: 3 različita prostora u jednoj ili tri prostorije prilagođene 3 faze. Fizički pokret omogućava intelektu da promijeni način razmišljanja.

U prvoj fazi, učesnici sjede u stolici sanjara (u prostranoj prostoriji s puno prirodnog svjetla). Facilitator prikazuje pravila: Različitost ideja / Poštivanje stavova drugih učesnika / Slušanje svih članova tima / Slušanje misli drugih ljudi / Što više ideja / Sve ideje su dobrodošle. Učesnici su pozvani da zatvore oči i sanjaju naglas u potpunoj slobodi: učesnici istražuju predmetni projekat iz svih uglova i daju slobodu svim rješenjima ili strategijama koje im padnu na pamet, uključujući i najfantastičnije. Facilitator prikuplja ideje. Kada se iznesu sve ideje, učesnicima se kaže da pređu u stolicu 2.

U fazi 2, učesnici sjede u stolici realista (idealno u drugoj prostoriji opremljenoj flip chartom i markerima). Facilitator poziva učesnike da ponovo razmotre ideje iz faze 1 i grupišu one koje se preklapaju. Učesnici treba da odgovore na pitanja: "Šta treba promijeniti da bi prijedlog bio realističan?" i „Da li je to fizički

i finansijski izvodljivo? Učesnici treba da transformišu nerealne ideje u održive prijedloge i pripreme akcioni plan koji će se analizirati u fazi 3.

U fazi 3, učesnici sjede u stolici kritičara (ovaj put u manjoj i mračnijoj prostoriji ako je moguće) kako bi analizirali akcioni plan. Bilo da je negativna ili pozitivna, svaka kritika mora biti konstruktivna. Trebali bi graditi na prednostima svega što se može zadržati iz faze 1 i istražiti sve puteve za poboljšanje na svim nivoima. Kad god se utvrdi neka slabost, učesnici moraju smisliti način(e) da prevaziđu ovu poteškoću.

Na kraju faze 3, grupa bira rješenje i odlučuje da ga implementira. Alternativno, oni mogu razmotriti novo rješenje ponavljanjem trofaznog procesa onoliko često koliko je potrebno.

Zemlja porijekla: Koristi se u Francuskoj, Belgiji, itd.

Link od resursa:

<https://www.youtube.com/watch?v=bPFhSWwp-ds>

Books

- John Martin, Ros Bell, Eion Farmer : B822 - Technique Library, The Open University, Milton Keynes/USA 2000. (SUP 50139 5)
- Robert B. Dilts: Strategies of Genius. Volume I: Aristotle, Sherlock Holmes, Walt Disney, Wolfgang Amadeus Mozart. Meta Publications, Capitolo (California/USA) 1994, (ISBN 0-916990-32-X).
- Robert B. Dilts, Todd Epstein, Robert W. Dilts: Know-how für Träumer: Strategien der Kreativität, NLP & modelling, Struktur der Innovation. Junfermann Verlag, Paderborn 1994, Reihe: Pragmatismus & Tradition - Bd. 31, (ISBN 3-87387-037-1).
(Titre original en anglais : Tools for dreamers.)

Zajedničko razvijanje

Opis

Cilj je pozabaviti se konkretnom situacijom koju donosi učenik. Opis, ispitivanje i analiza situacije stvaraju savjete, rješenja i povratne informacije od grupe. Na osnovu ovih uvida, polaznik može razviti akcioni plan. Na kraju svake sesije, polaznik ponavlja ono što je naučio i šta se dogodilo u grupi. To će refleksivnost učiniti korisnim za sve sa sličnim problemima.

Ljudi uče jedni od drugih u smislu sadržaja i metoda koje se koriste za slušanje, analizu i rješavanje situacija o kojima se raspravlja.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Nedostatak grupne kohezije.
- Nedostatak interakcije u radnoj grupi.
- Lični prekidi (strahovi, anksioznost, osjećaj nesposobnosti).
- Nedostatak motivacije.
- Nedostatak otvorenosti.
- Nedostatak samopouzdanja.
- Obeshrabrenje.
- Nedostatak dijaloga.
- Nedostatak udaljenosti od date težine.

Prednosti za odrasle učenike

- Omogućava korištenje iskustva drugih za prilagođena rješenja.
- Proširuje kapacitet za akciju i razmišljanje učesnika.
- Olakšava napetost u složenim situacijama.
- Jača raznolikost gledišta.
- Razvija kolektivnu inteligenciju zasnovanu na iskustvu, a ne na teoriji.
- Smanjuje emocionalno opterećenje zahvaljujući druželjubivosti grupe.
- Razvija osjećaj za liderstvo.
- Razvija slušanje, saradnju, međusobnu pomoć i poštovanje unutar grupe.



Akcione ideje

Pragmatičan, zasnovan na sjevernoameričkoj ideji o pedagogijama akcije, eksperimentiranja i grupne dinamike, zajednički razvoj se temelji na temeljnim principima:

- Počnite od iskustva, a ne od znanja, i učite iz akcije.
- Koristite grupnu dinamiku za razvoj autonomije i saradnje.
- Stvorite prostor za retrospektivu i efekat ogledala.

Učesnici: grupa od 5 do 10 ljudi iz različitih specijalizacija ili ne.

Facilitator je obučen za ovu metodu, a njegovo ili njeno držanje je bitno za:

- Stimulirati izražavanje svih, inteligenciju svake osobe, kolektivnu inteligenciju grupe.
- Dozvolite svima da nađu svoje mjesto i osjećaju se zaštićeno unutar grupe.
- Podsticati različitost ideja.
- Podsticati direktno i indirektno učenje učesnika.
- Budite garant metode i vremena.

Sesija zajedničkog razvoja traje između 1,30 i 3 sata.

Postoji sedam faza:

1. Izbor situacije
2. Prezentacija od strane osobe zadužene za odabranu situaciju
3. Ispitivanje od strane učesnika

Akcione ideje

4. Ugovor između osobe zadužene za problem i drugih učesnika
5. Konsultacije, nastanak rješenja
6. Akcioni plan definiše osoba zadužena za odabranu situaciju
7. Debriefing

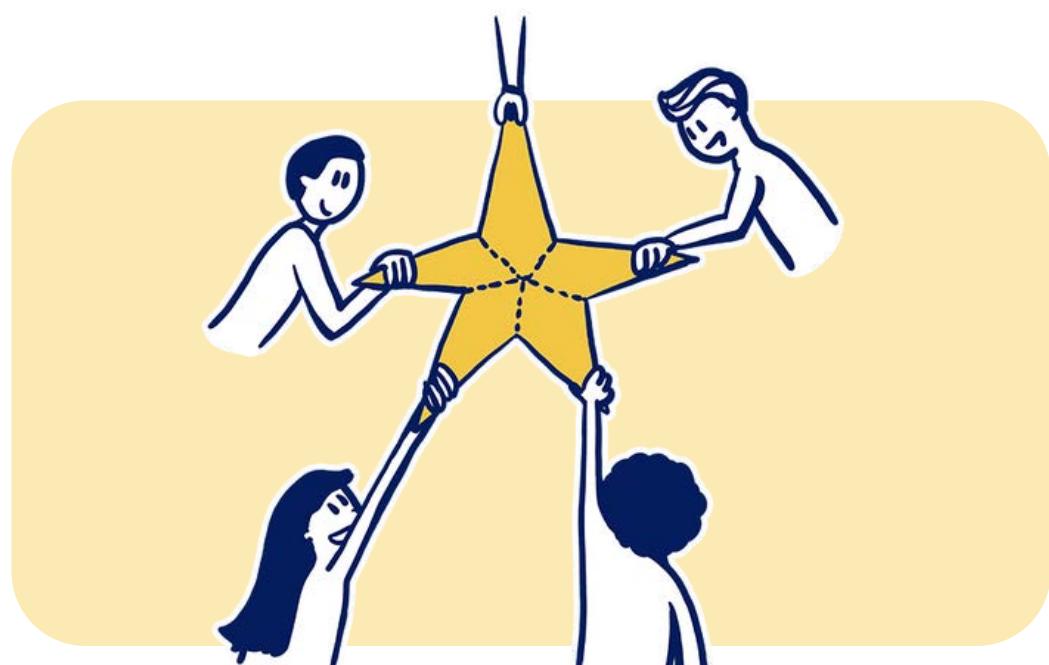
Zemlja porijekla: Kanada, implementirano u Francuskoj

Ovu metodu su razvili Adrien Payette i Claude Champagne u Kanadi kasnih 1980-ih.

Link od resursa:

<https://www.puq.ca/catalogue/livres/groupe-codeveloppement-professionnel-573.html>

www.aqcp.org



Uspješna priča

Opis

Ovu praksu smo preuzeли из intervjuja sa trenerom iz Društva psihologa u Bugarskoj.

Ovo djelo je u dvodijelnoj seriji o učenju iz uspjeha i neuspjeha. Opisivanje pobjeda pomaže u izgradnji otpornosti. Ova praksa se fokusira na učenje iz uspjeha i neuspjeha. Učesnici će naučiti kako istražati kroz odlučnost i pozitivnu psihologiju. Kada se prisjete svojih uspjeha, to će im dati osjećaj kompetentnosti uparen s otpornošću. Ovo može biti od pomoći odraslim učenicima koji žele postaviti i postići dugoročne ciljeve.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Sposobnost fokusiranja na odlučnost i pozitivnu psihologiju može pomoći odraslim učenicima da postave i postignu dugoročne ciljeve.
- Sjećanje na uspjehe može pomoći odraslim učenicima da izgrade otpornost i osjećaj kompetencije.
- Ova kombinacija može pomoći odraslim učenicima da savladaju bilo koju prepreku u svom životu.

Prednosti za odrasle učenike

- Razvijte hrabrost i upornost.
- Učite iz uspjeha i neuspjeha.
- Steknite osjećaj kompetentnosti i otpornosti.
- Fokusirajte se na uspjeh.
- Poboljšajte samosvijest i fokusirajte se na dugoročne ciljeve.



Za implementaciju ove prakse potrebne su nam dvije sesije.

U prvoj sesiji trener priprema upitnik sa deset pitanja i dva odgovora na svako pitanje, od kojih je jedan tačan. Učesnici dobijaju povratnu informaciju o uspjehu u vezi s pitanjima koja su dobro pogodili („U pravu ste!“) i povratnu informaciju o neuspjehu na ona za koja su mislili da nisu u pravu („Niste u pravu!“). Međutim, budući da je svako pitanje imalo samo dvije opcije, mogli su naučiti tačan odgovor iz uspjeha ili neuspjeha. Da biste vidjeli da li se to dešava, svako sljedeće pitanje mora biti povezano s tačnim odgovorom na jedno od prethodnih pitanja. Konačni rezultat ove aktivnosti će pokazati učesnicima da ne uče na svojim greškama.

To je zato što kada ne uspijemo, isključimo se. Kako bismo izbjegli da se osjećamo loše zbog sebe, prestajemo obraćati pažnju. Kao rezultat toga, ne učimo iz iskustva. U isto vrijeme, razumijemo kada je neuspjeh manje ličan. Da bismo to dokazali grupi, radimo test drugi put, ali razgovaramo o svakom odgovoru.

Učesnici kojima je teže da uče iz svojih neuspjeha mogu učiti iz neuspjeha drugih. Može biti teško fokusirati se na svoje propuste, ali greške, oporavak i teško stečene lekcije prijatelja i kolega?

Druga sesija:

Podijelite grupu odraslih učenika na dva dijela. Neka grupa napiše o svom najvećem uspjehu i o tome kako su to postigli. Druga grupa piše o svom najvećem neuspjehu i o tome kako su naučili ili iz njega izrasli. Zatim zamolite grupe da podijele svoje priče. Istaknite da je grupa

Akciione ideje

koja piše o svom uspjehu, opisuje probleme borbe i otpornosti jednako često kao i grupa koja piše o svom neuspjehu.

Razgovarajte sa učesnicima: Zašto bi to mogao biti slučaj? Zar ne treba da učimo iz neuspieha? Kako mogu koristiti ove informacije za postizanje dugoročnih ciljeva? Kako se mogu fokusirati na uspjeh kada moraju prevladati neuspjeh u svom životu? Kako uporediti poraz u jednoj situaciji sa pobjedom u drugom sličnom slučaju? Šta mogu napisati da ih podsjeti na njihovu čvrstinu i pozitivnu psihologiju?

Na kraju, pitajte učesnike koje vrste aktivnosti im pomažu da se fokusiraju na uspjeh. Mogu voditi dnevnik, zapisivati svoja postignuća u određenu bilježnicu ili postaviti ciljeve i pratiti svoj napredak.

Ova aktivnost će odraslim učenicima dati bolje razumijevanje kako istrajati kroz odlučnost i pozitivnu psihologiju. Također će vidjeti da je borba + uspjeh moćna kombinacija.

Zemlja porijekla: Bugarska



Samorefleksija

Opis

Praksu smo preuzeli iz intervjuja sa trenerom za odrasle.

Samorefleksija je aktivnost razmišljanja rasta koja gleda na vaše vanjsko ja, a ne na vaše unutrašnje. Fokusirat će se na vještine koje ste izgradili i kako ste ih uspjeli razviti.

Bez obzira na način razmišljanja koji trenutno imate, razmišljanje na ovaj način može spojiti mnoge stvari. Kao prvo, pomaže nam da shvatimo da kada smo nešto započeli, nismo bili dobri u tome. I vremenom smo se navikli.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Nedostatak hrabrosti i upornosti.
- Nedostatak motivacije.
- Nedostatak osjećaja kompetencije i otpornosti.
- Nedostatak plana za uspjeh i želja.
- Nedostatak samopouzdanja.

Prednosti za odrasle učenike

- Razvijte hrabrost i upornost.
- Fokusirajte se na uspjeh.
- Pojačajte motivaciju.
- Osjećaj kontrole.
- Mogućnost praćenja vašeg napretka.
- Samosvijest.
- Sposobnost preuzimanja novih izazova.
- Prilagodljivost i fleksibilnost.
- Svest o sopstvenim emocijama i reakcijama.
- Upornost i otpornost.
- Analitičke vještine.
- Vještine kritičkog mišljenja.



Akcione ideje

Ova aktivnost se može raditi pojedinačno ili u grupi. Trener će voditi refleksiju ako to radite u grupi. Odličan primjer je posao koji učesnici danas rade.

Faza pripreme:

- 1) Trener će početi tako što će tražiti od svih da nađu udobno mjesto za sjedenje ili stajanje.
- 2) Zatim će voditi grupu da nekoliko puta duboko udahnu i izdahnu.
- 3) Trener će zamoliti sve da počnu da primjećuju svoje misli.
- 4) Na kraju, trener će zamoliti grupu da primijete fizičke senzacije u svojim tijelima.

Faza implementacije:

- 1) Kada se svi smjeste, trener će zamoliti učesnike da razmisle o svom prvom danu na poslu. Kako je bilo?
- 2) Sljedeći korak je da pitate da li se neko pojavio da bi mogao da se kreće kroz rutinu i da ima solidan radni tok za cijeli dan. Ili su morali eksperimentirati i shvatiti u čemu su dobri i u čemu im je potrebno vodstvo?
- 3) Zatim, trener će se raspitati o svim izazovima s kojima se neko suočio na tom putu i šta je učinio da te izazove prevaziđe.
- 4) Konačno, svako mora objasniti kako se osjeća u vezi sa svojim poslom. Da li se osjećaju ugodno s tim? Kako ih je ovaj rad promijenio u životu?

Nakon što su svi imali priliku da razmišljaju, trener može voditi diskusiju o aktivnosti. Šta su svi primijetili tokom razmišljanja? Koje su neke od uobičajenih tema koje su se pojavile? Kako nam razmišljanje o našem radu pomaže da rastemo i razvijamo svoje vještine?



Učesnici moraju voditi evidenciju o svojim promjenama. Ova vježba se može raditi jednom dnevno (individualno) ili onoliko često koliko grupe žele (ako se vježba u grupi).

Ovu aktivnost možete raditi za bilo koju novu vještina ili iskustvo o kojem želimo razmišljati. To je sjajan način da provjerimo sami sebe, primijetimo svoj napredak i vidimo kako smo se razvili. Kada naučite novu vještina, razmislite i o napretku.

Zemlja porijekla: Bugarska



Imati smisla

Opis

Sensemaking je smislena konstrukcija mentalnih obrazaca zasnovanih na informacijama i ponašanju iz prirodnog, društvenog i ljudskog okruženja. U složenom i stalno promjenjivom okruženju, moramo ponovo razmotriti svoje mentalne obrasce, koji kreiraju naše načine razmišljanja i djelovanja. Ponekad mogu postati repetitivni, kruti i neprilagođeni modeli ako se ne preispitaju.

Stvaranje značenja potiče nove izbore u novim ili obnovljenim situacijama. To znači odmaknuti se od navika koje su često povezane s nesvjesnim obrascima.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Demotivacija.
- Nedostatak samopouzdanja.
- Nedostatak samopoštovanja.
- Mentalna rigidnost ili čak opsesija.
- Neprilagođenost ljudima i/ili kontekstu.
- Suicidalna tendencija.
- Nasilje.
- Odsustvo vida ili crni vid.
- Odbijanje akcije.
- Odvajanje od stvarnosti.
- Socijalna izolacija.

Prednosti za odrasle učenike

- Remotivacija.
- Lično učešće.
- Ponovno otkrivanje svog mesta kao određenog ljudskog bića u grupi.
- Horizont života i pozitivna vizija studija, rada, oblika učenja.
- Osjećaj da vas neko sluša i prepoznaje.
- Steknite smirenost.
- Dobitak autentičnosti i prilagodljivosti.
- Sposobnost analize i evaluacije.
- Sticanje koherentnosti između onoga što radim, onoga što govorim, onoga što mislim i u ime onoga što radim.



Značenje je istovremeno značenje i orijentacija, ali i percepcije. Kada je u pitanju ljudska transformacija, treba tražiti osobnu predanost da se krene u određenom smjeru. Međutim, trebalo bi da budete sigurni da razumijete uloge, pozadinsko zašto, koristi i pozitivne percepcije koje će iz toga proizaći.

Evo nekoliko vježbi koje će se odvijati kroz igranje uloga, pozorište, grafički, plastični, ručni i muzički rad, igre... i traženje "Zašto?" a zatim "Kako?" kroz slobodu govora i korištenje svih čula.

1. Uradite zajedničku aktivnost. Pozovite sve da promatraju kako se prirodno ponašaju i kako se stvari mogu učiniti drugačije. Razmislite o njihovom odnosu prema treningu.
2. Radeći stvari s drugima stvaraju veze u duhu slušanja i brige. Preispitujte vlastite izbore i izbore drugih.
3. Radimo na pozitivnoj viziji sebe i pozitivnom odnosu sa drugima u prihvatanju različitosti.
4. Razjasnite lične vrijednosti i promatrajte koherentnost između postupaka, izbora i vrijednosti.
5. Potražite šta "imam više" ako radim stvari drugačije nego inače. Poboljšanje postaje tražena vrijednost.
6. Rad u „sazvežđu“: „kome, za šta je vrijedno ono što radim, kome je to od pomoći, za šta...“
7. Razvijte viziju, pokažite budućnost i rezultate.
8. Razvijte kreativne pristupe kako biste potaknuli poboljšanja i transformacije postojećeg ili kreirali nešto novo.

9. Stvorite uslove za samopouzdanje i zadovoljstvo za oslobođanje kreativnog energije.
10. Razvijte otvoren stav kod voditelja.

Kako postupiti sa učenicima:

- Držite pragmatičan i direktni diskurs.
- Podsjetite ih na okvir, kontekst i razlog postojanja.
- Dajte smjer "kuda ići."
- Redovno komunicirajte o značenju (smjer/značaj/percepcija).
- Pratiti na personalizovan način.
- Neka svi budu odgovorni. Pokažite komplementarnost individualnih odgovornosti kako biste se kretali prema "smjeru".
- Predložite vrijednosti koje se mogu uočiti u životnoj stvarnosti.
- Definirajte kriterije rezultata.
- Definirajte značajne indikatore.
- Vrednovati i regulisati na relativno dinamičan način.

Zemlja porijekla: Francuska

Link od resursa:

[https://www.youtube.com/results?
search_query=donner+du+sens+aux+apprentissages](https://www.youtube.com/results?search_query=donner+du+sens+aux+apprentissages)

Knjige

- Donner un sens à sa vie – Jacques Lecomte - éditions Odile Jacob
- Man's Search for Meaning by Viktor E. Frankl
- Building a neuroscience of pleasure and well-being - Kent C. Morten & L. Kringselbach

Motivacija

Opis

Motivacija stimuliše, vodi i održava učenje. To je suštinski gradivni blok samoreguliranog učenja – skup stavova i mentalnih procesa koji omogućavaju osobi da upravlja svojim znanjem. To je unutrašnji proces. Onog trenutka kada dotaknete ovaj izvor energije, motivacija vam daje neophodan smjer i pogon da se bavite svojim okruženjem na način rješavanja problema i otvoren i prilagodljiv način.

Glavna suština motivacije je uporno i energično ponašanje usmjereni ka vašim ciljevima. Kada ste motivisani, preduzmete akciju i napravite potez.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Nedostatak motivacije bez efikasnih strategija i metoda motivacije.
- Nedostatak ciljeva i razvoja ličnosti.
- Nedostatak ambicije.
- Prisustvo odugovlačenja.

Prednosti za odrasle učenike

- Brže učenje u grupi.
- Uporno i energično ponašanje, usmjereni ka vašim ciljevima.
- Poboljšajte svoju motivaciju.
- Znanje kako da svoje veće ciljeve podijelite na podciljeve koje možete slijediti korak po korak.
- Povećanje podsticaja.
- Postizanje vašeg glavnog cilja ovim metodama motivacije.

Akcione ideje

Veća je vjerovatnoća da će učenici uspjeti kada na inteligenciju gledaju kao na nešto što se može razviti učenjem, posebno u pozitivnoj školskoj klimi.

Istraživanja pokazuju da su nastavnici uticajniji od roditelja u motiviranju učenika da uče. Ova situacija je dijelom zbog broja alata i načina na koje nastavnici mogu raditi za motivaciju učenika. Takođe uključuje sposobnost nastavnika da objasne zašto je određena tema bitna za učenike, olakša uvid u značaj specifičnih zadataka i pruži visokokvalitetne povratne informacije. Vršnjaci također mogu igrati ulogu u angažmanu i odvajanju kako učenici stare i doživljavaju razvojne i društvene promjene.

Roditelji koji pomažu učenicima igraju ključnu ulogu u podsticanju učenja i strategijama za upravljanje vremenom i rješavanje problema.

Roditeljska podrška autonomiji, roditeljsko ohrabrvanje učenika u rješavanju problema i donošenju odluka, od vitalnog je značaja za razvoj, učenje i angažman adolescenata. Roditelji i staratelji koji pružaju kućno okruženje koje podržava autonomiju omogućavaju učenicima da aktivno rješavaju probleme, samostalno razmišljaju i njeguju osjećaj kompetencije. Ova podrška nezavisnosti je korisna za učenički angažman i motivaciju učenika.

Pohvala može povećati motivaciju kada je iskrena i specifična i podstiče autonomiju i samoefikasnost; međutim, takođe ima potencijal da potkopa intrinzičnu motivaciju. Pohvaljivanje procesa se fokusira na strategije i trud uključen u efikasno učenje. Pomaže studentima

da razumiju da su njihovi uspjesi i neuspjesi u učenju oblikovani njihovim izborima, a ne onim ko su oni. Ova vrsta povratne informacije često povećava osjećaj kompetencije i povjerenja da učenik može naučiti vještinu. Takođe je efikasnije od lične pohvale, koja se fokusira na pojedinca, kao što je nazvati nekoga „dobar učenik“. Pohvala osobe navodi učenike da vide inteligenciju kao fiksnu, a ne kao nešto na čemu mogu raditi na poboljšanju. Može potkopati samopoštovanje, samoefikasnost i marljivost u izvršavanju zadataka. Lažna pohvala također može oštetiti motivaciju kada je netko pohvaljen čak i kada je trud neadekvatan. Učenici znaju kada je prepoznavanje pogrešno jer su svjesni kada ne napreduju u zadatku. Podržavanje strategija učenja učenika i pokazivanje kako te strategije dovode do uspjeha su učinkoviti načini promoviranja motivacije. Kada se studenti osjećaju zaglavljenima na određenom poslu, oni razumiju da se ne radi samo o više truda već i o razmatranju novih strategija.

Zemlja porijekla: SAD Kalifornija, prijavljeno na Univerzitetu Radboud Nijmegen u Holandiji

Link od resursa:

<https://researchmap.digitalpromise.org/topics/student-motivation/>

<https://sintelly.com/articles/motivation-methods-and-meaning>

Dnevni cilj

Opis

Praksu smo preuzeli iz intervjuja sa trenerom za odrasle.

Na početku sesije učenja, učenici identifikuju na ljepljivom papiru jedan određeni korak akcije koji mogu učiniti kako bi poboljšali svoj rast ili snagu. Pomažući im da identifikuju kratak, dnevni cilj, možemo stvoriti navike naprednog razmišljanja. Ove dnevne prijave također mogu omogućiti učenicima da preuzmu vlasništvo i omogućiti nam da identifikujemo kome je potrebna obuka. Nadalje, ohrabrujući učenike da postavljaju specifične dnevne ciljeve i prate svoj napredak tokom vremena, oni mogu steći bolji uvid u svoje sposobnosti i razviti način razmišljanja neophodan za dugoročni uspjeh.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Nedostatak fokusa.
- Kratak raspon pažnje.
- Nejasni ciljevi.
- Negativan način razmišljanja.
- Ne preuzimanje vlasništva nad njihovim razvojem.
- Neredovno samoprovjeravanje.
- Nemogućnost da se identifikuju oblasti poboljšanja.

Prednosti za odrasle učenike

- Poboljšajte društvene i komunikacijske vještine.
- Poboljšajte samosvijest.
- Radite na svojim metakognitivnim vještinama.
- Poboljšajte svoje vještine upravljanja sobom.
- Radite na svojim emocionalnim vještinama.
- Steknite otpornost.
- Naučite kako se fokusirati na jedan određeni cilj na kojem možete raditi tokom dana, razviti navike naprednog razmišljanja i poboljšati osnovne vještine.

Akciione ideje

Stavite ljepljivu bilješku ispred svakog učenika. Naučite ih da identifikuju jedan specifičan korak akcije koji mogu učiniti kako bi poboljšali svoje socijalno-emocionalne sposobnosti.

Na primjer:

"Izbjeći će da me zarobe u razgovorima koji mi odvlače pažnju."

"Izbjeći će da kažem: 'Nisam dobar u svom poslu'"

Povremeno pauzirajte učenike kako bi interno ili eksterno provjerili kako rade sa svojim ciljem.

Na kraju sesije neka urade bilo koji broj stvari:

- Postavite njihovu bilješku na grafikonu "Uspješno" ili "Još nije". Pratite ovo kako biste provjerili sve sljedećeg dana i ponudili podršku ekipi „Još nije“;
- Razgovarajte o tome kako misle da su uradili na skali od 1-10;
- Napišite sažetak da li su bili uspješni, zašto i koji je njihov sljedeći cilj.

Zemlja porijekla: Bugarska



Ceremonija dodjele nagrade

Opis

Učenici prepoznaju pojedince koji su pokazali hrabrost, stvarajući ceremoniju dodjele nagrada naglašavajući važnost hrabrosti u životu i postignućima te osobe. Podsticanje učenika da prepoznaju hrabrost kao faktor postignuća kod drugih pomaže u modeliranju i ohrabrenju. Dok tipične ceremonije dodjele priznaju rezultate uspjeha, ova ceremonija prepoznaće proces (kao što su hrabrost i samokontrola) koji je bio potreban drugima da bi uspjeli. Nadalje, priprema za ceremoniju omogućava učenicima da uvježbaju akademske vještine kao što su istraživanje, govor/pisanje, itd.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Nedostatak motivacije kod učenika.
- Strah od neuspjeha i odbijanja.
- Nedostatak samopouzdanja i samoefikasnosti.
- Nedostatak otpornosti u suočavanju sa nedaćama.



Prednosti za odrasle učenike

- Veća samosvijest i kritičko mišljenje.
- Podsticanje razmišljanja o rastu i otpornosti u vremenima nevolja.
- Poboljšajte timski rad i komunikaciju među učenicima, obje ključne vještine za nastavak uspjeha u životu.
- Poboljšajte svoju otpornost i mehanizam suočavanja.
- Poboljšajte svoje društvene vještine, kritičko razmišljanje i vještine donošenja odluka.
- Viši osjećaj samosvijesti.

Akciione ideje

Praksu smo preuzeli iz intervjeta sa trenerom za odrasle.

Koraci implementacije:

1. Zamolite učenike da potraže isječke popularnih ceremonija dodjele nagrada, kao što su Oscar, Grammy, itd. Vodite ih kroz razgovor o tome zašto/kako su nagrađeni pojedinci dostigli ovaj nivo postignuća.
2. Prije nego što navedu proces i zahtjeve, učenici će biti zamoljeni da predstave i vode sesiju razmišljanja kako bi naveli potencijalne primaocce za koje misle da bi zaslužili „Grit Award“.
3. Prilagodite proces i zahtjeve svojim učenicima. Neka ih “nominiraju” za razne nagrade, kao što su “Najhrabrija historijska ličnost”, “Najhrabriji naučnik” ili “Najhrabrija žena”. Ako učenici rade u malim grupama, mogli bi biti dio selekcionih komisija kako bi raspravljali i odlučivali o stvarnim dobitnicima nagrade.

Zemlja porijekla: Bugarska



Krajnji vodič za praćenje navika



Opis

Ako neko želi da se zauvijek drži navike, jedna jednostavna i ubjedljiva stvar koju može da uradi je da zadrži naviku.

Kada je u pitanju stvaranje navike, povratne informacije često kasne.

Stvaranje navika je duga trka. Često je potrebno vrijeme da se pojave željeni rezultati. Štaviše, dok osoba čeka da se akumuliraju dugoročne nagrade za svoj trud, potrebno je da se toga drži kratkoročno. Potrebna je trenutna povratna informacija koja pokazuje pravi put.

Tu može pomoći praćenje navika.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Loše, neproduktivne navike koje odrasli učenici imaju.
- Sumnja u sebe i samodestruktivne rutine.
- Nedostatak motivacije i namjere.
- Nedostatak plana za uspjeh.
- Nedostatak hrabrosti i upornosti.

Prednosti za odrasle učenike

- Motiviše nekoga da nastavi.
- Pruža trenutno zadovoljstvo.
- Praćenje je korisno.
- Ljudi su fokusirani na proces, a ne na rezultat.
- Odrasli će naučiti kako postaviti i postići dugoročne i kratkoročne ciljeve.
- Odrasli učenici mogu voditi produktivnije živote.
- Odrasli učenici će imati alate za promjenu svojih navika.

Praćenje navika je jednostavan način da se izmjeri da li je navika stvorena.

Najosnovniji format je da dobijete kalendar i precrte svaki dan kada se osoba pridržava rutine. Kalendar postaje zapis nizova navika kako vrijeme prolazi.

Da bi ovaj proces bio što lakši, učenik može kupiti dnevnik navika ili ga sam napraviti.

Prvi korak u ovoj praksi je odlučivanje koje navike neko želi primijeniti. To mogu biti svakakve navike - trčanje, meditacija, rad na ideji sat vremena dnevno, itd. Moraju dodati svoju rutinu u svoj dnevnik, kalendar, telefon ili neko drugo mjesto za praćenje i početi precrtavati dane kada je ova navika ispunjena.

Kritična tačka je da alat za praćenje navika pruža direktni dokaz o završetku navike. To je signal da je postignut napredak.

Praćenje navika može pomoći u pokretanju nove navike ili u održavanju ponašanja koje ljudi zaboravljaju ili puštaju da skliznu kada stvari postanu haotične.

James Clear (autor) preporučuje korištenje pravila dva minuta, koje sugerira da ljudi smanje svoje navike dok im ne treba dvije minute ili manje za izvođenje.

Neki primjeri razbijanja navika u dnevne, sedmične i mjesecne rutine:

Uobičajene dnevne navike koje treba pratiti:

- dnevnik: 1 rečenica,
- meditirajte: 1 minut,
- istegnite se 1 minut,
- pospremite krevet,
- probuditi se do [TIME],
- konac za zube...

Navike treba da budu tako luke da ih se može držati čak i u teškim danima.

Da bi nešto postalo istinski uobičajeno, potrebno je često ponavljati. Kao rezultat toga, većina navika je svakodnevna. Međutim, korištenje alata za praćenje navika za različite nedjeljne ili mjesecne rutine također može biti od pomoći. Ova ponašanja neće postati "automatska", poput vezivanja cipela ili pranja zuba. Ipak, alat za praćenje navika može vas podsjetiti da ih dovršite.

Uobičajene sedmične navike koje treba pratiti:

- objaviti blog post,
- iznesite smeće/reciklažu,
- zalivati biljke,
- srediti spavaću sobu...

Praćenje navika se može koristiti da se izbroji koliko često neko nešto radi.

Primjeri:

- dani provedeni na putovanju,
- vršiti sedmični pregled...

Akcione ideje

Konačno, praćenje navika može se koristiti za mjerjenje onoga što se ne radi.

Navike izbjegavanja:

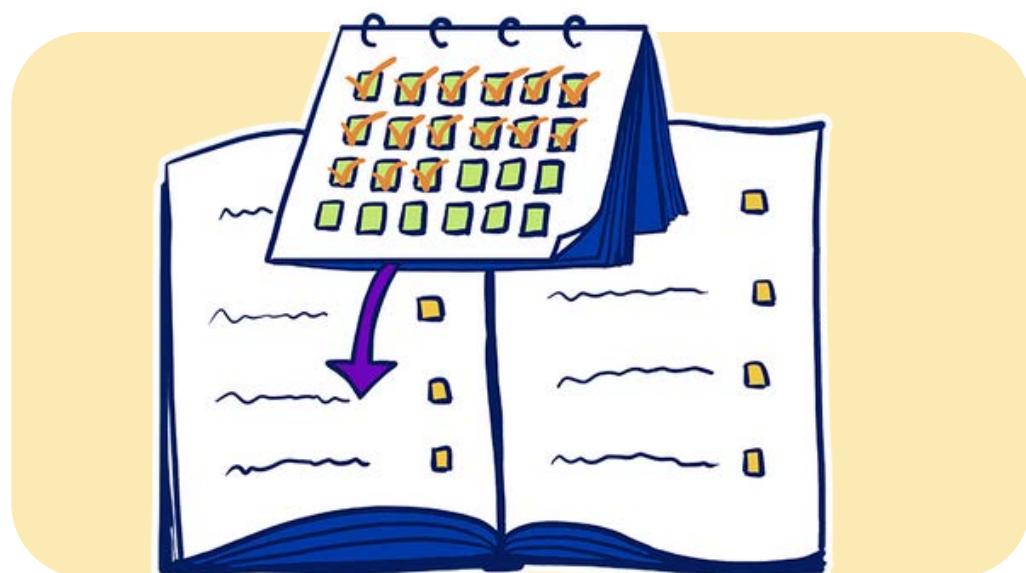
- bez alkohola,
- nema Netflixa,
- nema online kupovine...

Trebalj bismo ovaj proces učiniti dijelom njihove rutine.

Zemlja porijekla: SAD praktikovana u Slovačkoj
Vježbu je opisao JAMES CLEAR

Link od resursa:

[The Ultimate Habit Tracker Guide: Why and How to Track Your Habits - James Clear](#)



Pravimo plan

Opis

Ovu praksu smo preuzeли из intervjeta sa trenerom iz Udruženja MultiAct.

Aktivnost ima za cilj da omogući polaznicima da razumiju i analiziraju dnevni/sedmični životni ciklus osobe. Na osnovu odgovornosti i interesovanja formira se dnevni plan pojedinca, opterećenje, radnje, budućnost i život.

Svrha ove aktivnosti je za polaznike:

- Raditi u grupama.
- Upoznati se.
- Učiti detalje jedni o drugima – svakodnevni život; porodica; prijatelji.
- Da razgovaraju o faktorima koji utiču na njihovo raspoloženje i energiju.
- Na osnovu ovih diskusija, svaki polaznik može napraviti pojedinačni plan.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Nedostatak motivacije, samopoštovanja, samopouzdanja.
- Nemogućnost rada u timu.
- Odugovlačenje.
- Loše vještine upravljanja vremenom.

Prednosti za odrasle učenike

- Razvijanje osjećaja za djelovanje.
- Povećana samoefikasnost.
- Osjećaj kontrole.
- Sposobnost prepoznavanja problema i pronalaženja rješenja.
- Razvijati kreativnost i vještine timskog rada.
- Razvijanje komunikacijskih interpersonalnih vještina.

Akciione ideje

Potreban materijal: stolice; prostor za grupni rad; papir za flipčart; markeri.

Najbolje bi bilo da stolice postavite po radnoj prostoriji.

Preporučujemo da opremite nekoliko stolova za grupni rad.

U procesu rada polaznici moraju govoriti o hipotetičkoj osobi u trećem licu. Ipak, u svakom trenutku moraju uzeti u obzir svoje lično iskustvo i tačku gledišta.

1. Učesnici ulaze u prostoriju i nasumično biraju stolicu za sjedenje.

2. Trener stvara grupe (opet nasumično).

3. Svaka grupa dobija list papira sa flipčarta i markere. Njihov prvi zadatak je nacrtati osobu na komadu papira.

4. Svaka grupa mora odrediti pol, godine, ime, interesovanja i druge karakteristike osobe na crtežu.

5. Trener treba svakoj grupi podijeliti listu pitanja. Učenici treba da razmisle o svakom od njih i da odgovore napišu na papir.

6. Prijedlozi za pitanja:

- Koje su svakodnevne obaveze osobe?
- Koji faktori negativno ili pozitivno utiču na njegovo/njeno raspoloženje?
 - Koje su njihove odgovornosti u porodičnom ili radnom okruženju?
 - Šta vole da rade u njegovo/njeno slobodno vreme? Koliko vremena imaju potrošiti na rekreaciju i zabavu? Kada?
 - Koji su njegovi/njeni prijatelji? Šta rade zajedno? itd.

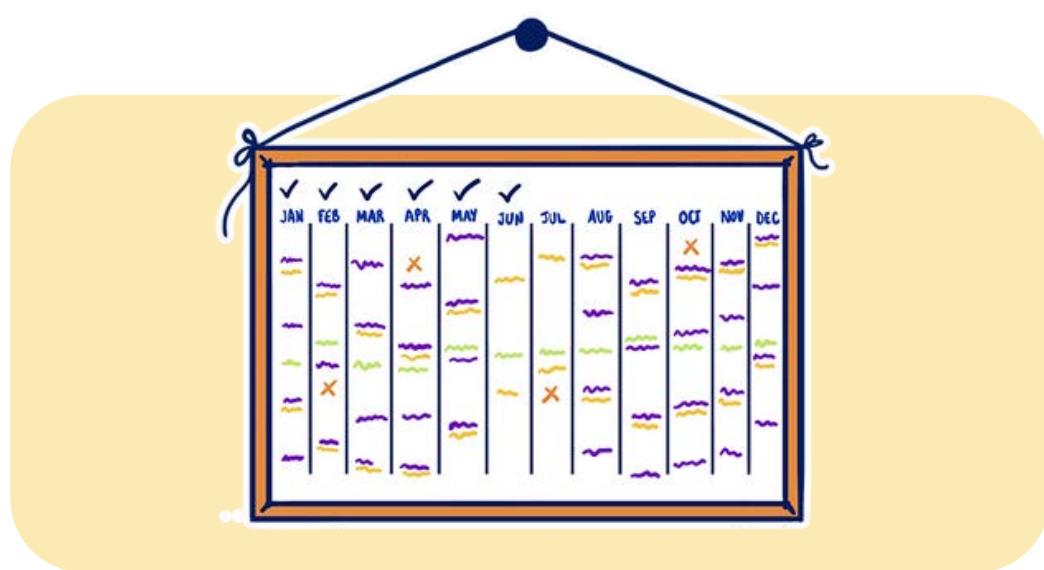
Akciione ideje

7. Nakon odgovora na sva pitanja, svaka grupa pravi sedmični program za osobu, uzimajući u obzir njene dužnosti, odgovornosti, interesovanja i hobije.

8. Prezentacija – svaka grupa drugima predstavlja svoj sedmični plan. Tokom svake prezentacije, trener može postaviti pitanja kao što su:

- Kakav je lik izmišljenog lika?
- Kakvi bi oni bili za 10 ili 20 godina?
- Koji aspekt dnevnog ritma likova aktivnosti mogu promijeniti da žive mirnije i sretnije i da se osjećaju motivisanije?
- Koja je tajna srećnog života?
- Koja pitanja su bila najjednostavnija/najizazovnija za pravljenje zajedničke odluke?
- Da li je aktivnost mogla biti organizovana drugačije?

Zemlja porijekla: Bugarska



Otkrijte karakterne snage

Opis

Snage vašeg karaktera su pozitivni dijelovi vaše ličnosti koji utiču na to kako mislite, osjećate se i ponašate.

Uradite ovaj jednostavan, 15-minutni test karaktera od 96 pitanja i otkrijte svoje najveće prednosti. Nakon ispunjavanja ankete, dobit ćete rangiranje vaših 24 prednosti. Odštampajte ga i pratite svojih 5 najboljih prednosti. Vaših 5 najboljih prednosti su obično vaše prepoznatljive snage, karakteristike zbog kojih se osjećate energično i angažirano.

Razgovarajte o svojim prednostima i o tome kako one doprinose vašem životu i odnosima.

Ova aktivnost dobro ide zajedno sa snagama karaktera za dobrobit.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Sumnja u sebe.
- Nedostatak introspekcije i samosvijesti.
- Nedostatak sposobnosti da se koriste talenti i snage za postizanje ciljeva.

Prednosti za odrasle učenike

- Pojačajte motivaciju.
- Povećajte sreću.
- Pronađite smisao i svrhu.
- Pojačajte odnose.
- Upravljavajte stresom i zdravljem.
- Ostvarite ciljeve.
- Poboljšajte samosvijest.

1. Zamolite svaku osobu da popuni anketu.
2. Izvještaj o rezultatima u grupi:
 - Da li ste znali za svoje ključne prednosti?
 - Kako ih koristite u svakodnevnom životu?
 - Možete li se sjetiti kada ste jednom iskoristili svoje snage i to vas je činilo sretnim?
 - Šta radite kada se osjećate loše? Da li koristite jednu od svojih snaga da se osjećate bolje? itd.

Zemlja porijekla: Ujedinjeno Kraljevstvo

Link od resursa:

[Personality Test, Personality Assessment: VIA Survey | VIA Institute \(viacharacter.org\)](https://viacharacter.org)



Bucket Lists (životne želje)

Opis

Ova praksa se primjenjuje na Univerzitetu u Ruseu za studente 18+, ali se lako može prilagoditi i za druge odrasle učenike.

Učenici prolaze kroz proces kreiranja "bucket liste" koje žele postići prije nego što umru.

Jedna od glavnih prepreka u pomaganju učenicima da razviju odlučnost je da ne provode dovoljno vremena razmišljajući o tome šta žele da postignu (tj. formiranje ciljeva). Kroz ovu praksu učenicima se pruža podrška u poduzimanju prvih koraka u razvijanju vizije onoga što žele da rade u životu.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Nedostatak motivacije.
- Nedostatak fokusa.
- Osjećate se razočarano jer ništa niste postigli.
- Nedostatak povjerenja u vlastite sposobnosti.
- Nedostatak zajednice za podršku.

Prednosti za odrasle učenike

- Osjećanje podrške u njihovim nastojanjima.
- Priznanje za njihova dostignuća.
- Osjećaj zajednice.
- Steknite upornost.
- Fokusirajte se na ciljeve.
- Steknite samosvijest.



1. Uvedite sljedeći citat:

"Ljudi često ne dobiju ono što žele od života jer ne znaju šta žele od života."

– Džon Godard.

Povedite raspravu o ličnom značenju koje učenici imaju iz ovog citata. Podsticanje učenika da podijele priče o tome kada su ljudi sumnjali u njih ili im rekli "ne možete to učiniti" također može pomoći učenicima da se povežu sa životnom listom Johna Goddarda koju ćete podijeliti sljedeću.

2. Opišite život Johna Goddarda (<https://www.johngoddard.info>) i podijelite originalnu listu života koju je započeo sa 15 godina.

3. Uvedite novi citat:

"Šta biste radili u životu da znate da ne možete uspjeti?"

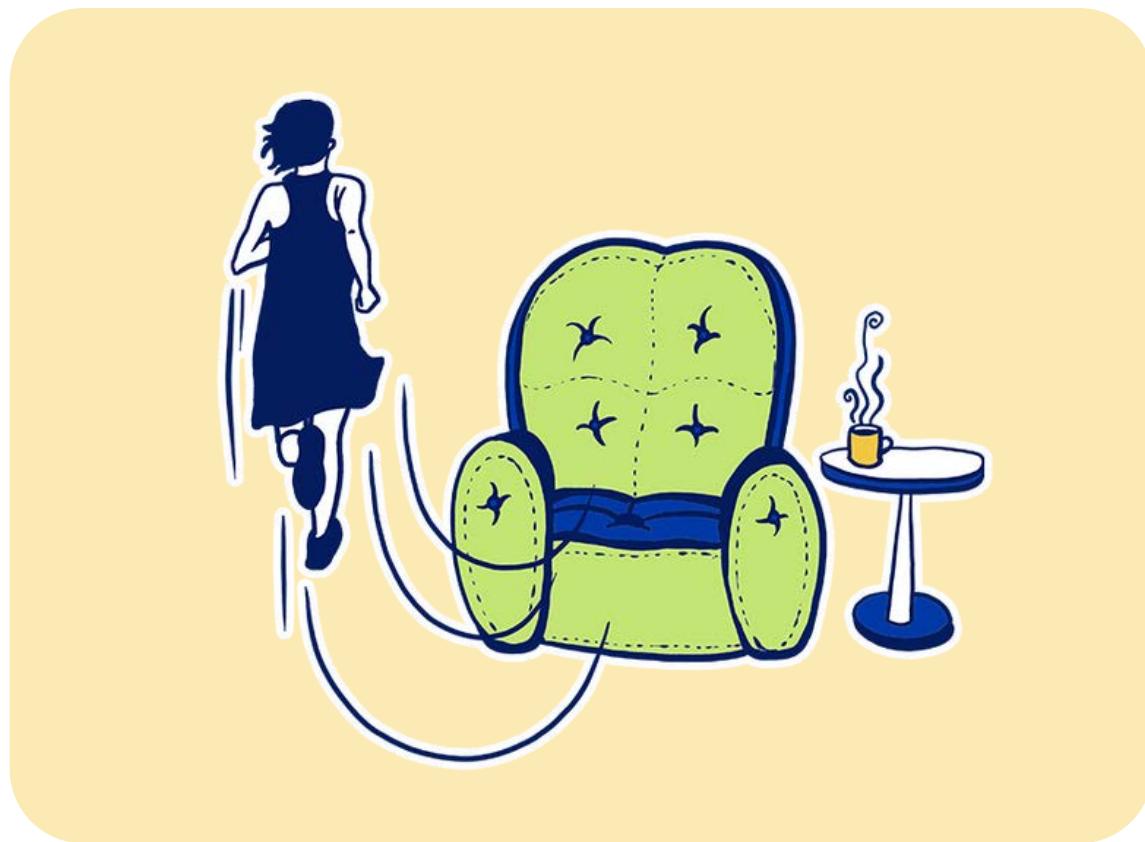
4. Neka učenici navedu stvari koje bi željeli postići prije nego što umru. Dajte im dozvolu da kopiraju jedni druge – i liste Johna Goddarda. Ako imate svoju bucket listu, podijelite je s njima. Izazovite učenike da generiraju mnogo ideja, znajući da mogu ukloniti, dodati ili modificirati stavke u bilo kojem trenutku.

5. Pozovite učenike da objave svoje liste u učionici ili na mreži putem bloga ili posta u zajednici.

Akcione ideje

6. Pokušajte pružiti zalihe ili prilike učenicima da postignu stvari sa svoje liste (npr. ostavite štapiće za jelo na stolu učenika koji želi naučiti kako ih koristiti, itd.).
7. Proslavite svaki put kada učenik označi nešto sa svoje liste. Proslave mogu biti grupne, poput aplauza, ili pojedinačne, kao što su unaprijed napravljene kartice "Čestitam: razbijate životno veliko dupe".

Zemlja porijekla: Bugarska



Grafikoni Hrabrosne-Zone

Opis

Praksu smo preuzeli iz intervjeta sa trenerom sa Univerziteta u Ruseu.

Koristeći vizualno sidro u prostoriji, polaznici zacrtaju nešto izvan svoje zone udobnosti u kojoj žele razviti vještine ili sposobnosti.

Pružanje vizuelnog zapisa rasta pomaže podsjećati polaznike na njihove ciljeve. Pomaže u demonstriranju dosljednog napora koji je potreban da se postane udoban/kompetentan u nečemu. Čineći to, oni vide vezu između truda i sposobnosti, što poboljšava način razmišljanja o rastu.

Radeći ovo u grupi, polaznici mogu pomoći jedni drugima u podršci i odgovornosti.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Nedostatak samopouzdanja.
- Nedostaci vještina.
- Loša slika o sebi.



Prednosti za odrasle učenike

- Razvijanje osjećaja postignuća.
- Povećanje samoefikasnosti.
- Podsticanje osjećaja pripadnosti/povezanosti.
- Razvijanje hrabrosti, upornosti i samodiscipline.
- Pozitivna samopercepcija.
- Povećanje društvene svijesti.
- Unapređenje kreativnosti.
- Razvijanje vještine timskog rada.
- Uključivanje kritičkog razmišljanja.

Akcione ideje

1. Kreirajte grafiku na tabli/kartici (kao što je krug ili kvadrat). Unutar ove grafike, pronađite primjere stvari koje su luke, udobne i koje zahtijevaju malo truda za ljude. Volim da počnem tako što ću razgovarati sa kakvima se sposobnostima rađamo kao bebe: jedemo, kakimo, pravimo buku, dišemo, plačemo, trepćemo.
2. Opišite kako ljudi dolaze „opremljeni“ za život, ali je za razvoj novih vještina potreban trud i rizik. Dobar primjer je hodanje: ljudi preuzimaju fizičku opasnost pada iznova i iznova prije nego što savladaju hodanje. Označite ovu grafiku kao "Zona udobnosti" ili "Uspostavljene navike".
3. Izvan grafika, pitajte polaznike za stvari koje su im neugodne i koje bi željeli učiniti udobnim. Označite izvan ilustracije "Zonu hrabrosti":
 - Javni nastup.
 - Pjevanje u javnosti.
 - Traženje pomoći.
 - Sviranje gitare.
 - Razgovor sa novim ljudima.
 - Čitanje naglas.
 - Postavljanje pitanja šefu na poslu.
4. Zamolite polaznike da napišu jednu važnu stvar na indeksnoj kartici na kojoj bi željeli da rade ove godine kako bi im bilo udobno. Ohrabrite ih da odaberu nešto na čemu mogu raditi na vašem kursu obuke.

Akciione ideje

5. Na ploči ili zidu u prostoriji postavite unaprijed napravljenu grafiku „Zona udobnosti“. Zamolite polaznike da zalijepe/prikače svoju karticu sa grafikom zone udobnosti (bliže grafiku = udobnije; dalje od grafika = neugodnije).
6. Tokom kursa provjerite sa polaznicima kako napreduju. Neka pomjeraju kartice periodično (ili samostalno) kada osjete da im je ugodnije. Omogućite polaznicima izazove ili prilike da poboljšaju svoju udobnost sa svojim istaknutim ciljem.

Zemlja porijekla: Bugarska



Poduzimanje kolektivne akcije uz pomoć Kapla

Opis

Drvene daske Kapla poboljšavaju maštu, refleksiju, kreativnost, vještina, koordinaciju, koncentraciju i logiku.

Ova igra omogućava ljudima da se okupljaju, razmjenjuju i sarađuju. Koristeći se u treningu, Kapla daske su izvor motivacije, socijalizacije i zadovoljstva. Učenici mogu vježbati vještine jezika, razmišljanja i akcije. Svi oni sarađuju, uključujući i one koji su stidljivi ili anksiozni. Igra poboljšava svijest o pravilima i međusobno poštovanje, a istovremeno smanjuje strah od greške i neuspjeha.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Nedostatak osjećaja kompetencije i otpornosti.
- Nedostatak motivacije i namjere.
- Nedostatak hrabrosti i upornosti.
- Nedostatak samopouzdanja.
- Nedostatak vještina rješavanja problema.



Prednosti za odrasle učenike

- Učenje postavljanja i postizanja dugoročnih ciljeva i planiranja uspješnije budućnosti.
- Održavanje njihove motivacije.
- Poboljšanje istrajnosti.
- Steknite bolju logičku kompetenciju.
- Poboljšanje vještine koncentracije.
- Postizanje uspjeha, a time i boljeg samopouzdanja.

Prije radionice:

Trener priprema pismena uputstva, kutije od drvenih ploča i postere za debriefing nakon sesije.

On priprema i pedagoški scenario, odnosno planiranje aktivnosti sa preciziranjem trajanja svakog dijela.

Tokom radionice:

Uvod:

Uvedite aktivnost navodeći cilj učenja koji treba postići pred cijelom grupom. Na primjer, do kraja ove sesije obuke moći ćete opisati različite korake akcionog plana. Napišite pedagoški cilj na tabli.

Opišite predmete koje ćete koristiti i trajanje radionice (na primjer, uvod = 10 minuta, igra = 50 minuta i debrief + evaluacija = 30 minuta)

Podijelite učenike u grupe od 3 ili 4 osobe, i dajte svakoj kutiju od 200 drvenih dasaka.

Prikažite instrukciju: "Morate zajedno napraviti konstrukciju koja predstavlja različite faze akcionog plana" "Imate 30 minuta."

Svaka osoba mora da manipuliše tablama. Prvo, svaka osoba u tišini napravi malu konstrukciju. Nakon nekoliko minuta, svaka osoba objašnjava svoju strukturu ostalim članovima grupe. Tada odlučujete da izgradite tipičnu zgradu od vaših zajedničkih ideja.

Debriefing:

Zauzvrat, po jedna osoba iz svake grupe svima predstavlja konstrukciju grupe, pokazujući prstima na elemente strukture (pokazujući i usmeno objašnjavajući).

Trener za to vrijeme bilježi glavne elemente na velikom posteru (mogu da daju ovaj zadatak i drugom članu grupe).

Na kraju prezentacija, trener pita o početnom pedagoškom cilju: "Koje su različite faze akcionog plana?" i bilježi odgovore na ljepljivi papir.

Naljepnice se zatim preuređuju redoslijedom koji su izabrali svi učesnici.

Posljednji korak: pitajte: "Šta ste naučili iz ovog iskustva?"

Nakon radionice:

- Provjerite šta ste naučili tako što ćete ponuditi upitnik za učenje
- Sakupite fotografije i video zapise napravljene tokom radionice i napravite ih dostupnim svim učenicima da ponovo prožive radionicu i ponovo aktiviraju stečeno znanje.

Zemlja porijekla: KAPLA: Holandija

Link od resursa:

https://www.kapla.com/fr/notre-histoire_i30.html

Proslavite grešku

Opis

Mnogi učenici zaziru od izazovnog rada u školi i obeshrabre se kada naprave greške. Ovi učenici su u značajnom nepovoljnom položaju u školi - i životu uopšte - jer izbjegavaju najizazovnije poslove.

Uspješni poduzetnici prave više grešaka i uče iz svojih grešaka.

Pravljenje grešaka je jedan od najvrjednijih načina učenja matematike. Naš mozak se razvija kada pogriješimo i razmišljamo o grešci. Ova moždana aktivnost se ne dešava kada ljudi rade ispravno.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Pravljenje i prihvatanje grešaka.
- Promjena načina razmišljanja.
- Bojite se da postupite pogrešno.



Prednosti za odrasle učenike

- Razvijte način razmišljanja o rastu.
- Učite iz grešaka.
- Opustite se sa greškama i počnite da pričate o njima.
- Razvijte način razmišljanja o rješavanju problema.
- Povećajte sposobnost za uspjeh.

Akcione ideje

Pomozite učenicima da shvate da su greške prilike za rast. Proslavite to kada učenici naprave grešku koja bi mogla pomoći da unaprijede njihovo konceptualno razumijevanje teme. I pomozite učenicima da razmisle o vrijednosti grešaka.

Tri načina da se proslave greške - Tri strategije koje uključuju ideju da su greške ključne za rast i učenje:

- 1) Započnite školsku godinu/razred sa normom koju volite i želite greške.
- 2) Nemojte samo hvaliti greške. Objasnite zašto su one bitne - greške pomažu vašem mozgu da raste.
- 3) Dajte posao koji podstiče greške.

Aktivnost:

(2 min) Zamolite učesnike/učenike da napišu o grešci koju su napravili ove sedmice i kako su se zbog toga osjećali.

(2 min) Dajte svakom učeniku novi komad papira. Zamolite ih da ga zgužvaju i bace na ploču s osjećajima koje imaju kada naprave grešku.

(3 min) Zamolite ih da uzmu papir, razgužvaju ga i obojaju svaki red različitim bojama.

Akcione ideje

(3 min) Pitajte učenike šta misle da te linije predstavljaju. Objasnite da linije predstavljaju svu sinaptičku aktivnost koja se dešava kada naprave grešku.

(1 min) Zamolite učesnike/učenike da zadrže papir i zalijepe ga u svesku ili fasciklu da pogledaju kada naprave grešku. Ovaj fizički podsjetnik podstiče učenike da koriste greške kako bi ojačali svoj mozak kada otvore svoje bilježnice.

(5-10 min) IZBORNO - Vodite diskusiju koristeći upute iz ovog izvora:
Diskusija u učionici o greškama

Kako se osjećate kada pogriješite? Zašto?

Šta mislite, kako vas drugi ljudi vide kada pogrešite?

Jeste li ikada otkrili nešto novo iz greške?

Da li ste se ikada osećali ponosnim što ste napravili grešku?

Da li vas je greška ikada natjerala da dublje razmislite o problemu?

(Možete početi tako što ćete razgovarati o neakademskom okruženju, a zatim konsultovati kako se lekcije primjenjuju na akademike.)

<https://www.mindsetkit.org/practices/sOMwSRdLzTictvnb>

Zemlja porijekla: SAD, Univerzitet Stanford prijavljen u Ujedinjenom Kraljevstvu

Link od resursa:

<https://www.mindsetkit.org/topics/celebrate-mistakes>

Misije sa značenjem

Opis

Ova praksa se primjenjuje na Univerzitetu u Ruseu za studente 18+, ali se lako može prilagoditi i za druge odrasle učenike.

Učenicima se daju nasumične, personalizirane misije koje podržavaju njihove strasti ili "velike ciljeve".

Studenti imaju različite strasti i velike ciljeve koji se obično ne uklapaju u standardizirane nastavne planove i programe ili zahtjeve za diplomiranje. Ove strasti, međutim, i dalje treba priznati, gajiti i podržavati bez obzira koji razred predajemo. Misije nam omogućavaju da podstičemo želje i ciljeve učenika.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Nedostatak svrhe.
- Nedostatak značenja.
- Nedostatak misije.
- Nedostatak unutrašnje i ekstrinzične motivacije.



Prednosti za odrasle učenike

- Mreža sa drugim ljudima.
- Osjetite podršku i motivaciju u njihovim nastojanjima.
- Poboljšajte upravljanje vremenom/određivanje prioriteta.
- Imajte prilike da isprobate nove stvari.
- Podsticanje da se bave svojim strastima.
- Podsticanje unutrašnje motivacije.
- Poboljšajte rješavanje problema.
- Povećajte kreativnost.

1. Početkom godine obezbijedite ankete u kojima učenici navode svoje strasti i hobije.

Uzorci pitanja:

- „Da novac nije problem, šta biste voljeli da imate kao karijeru/poziv?“
- „Koja su vaša najbolja tri hobija od kojih bi mogli da napravite karijeru jednog dana?“
- „Šta volite da radite kad nemate školski posao ili druge obaveze?“

2. Pratite hobije/strasti učenika u privatnom dokumentu.

3. Kreirajte personalizirane "misije" koje učenici mogu izabrati bez straha od zahtjeva ocjenjivanja/evaluacije.

primjeri:

Umjetnost/crtanje – "Vaša misija je da kreirate logo/dizajn za naš [naziv kluba/organizacije] koji će se koristiti na ovogodišnjim majicama. Pobrinite se da vaš logo sadrži njihove simbole (knjigu i sunce)."

Ribolov – „Vaša misija je da napravite youtube video o tome kako zamamiti udicu i očistiti ribu za početnike (posebno malu djecu).“

Muzika – "Vaša misija je da kreirate muziku u pozadini za najave našeg univerziteta. Slobodno ga učinite optimističnim i koristite instrumente koje bi vaši vršnjaci željeli."

Akciione ideje

Pomaganje drugima – "Vaša misija je da uzmete sadržaj koji se nalazi u ovoj koverti [5 eura] i učinite najveći, najpozitivniji mogući uticaj na nekoga na našem univerzitetu."

Video igre – "Vaša misija je da kreirate novi koncept video igrice za tinejdžere od 14-18 godina. Kada završite, pomoći ću vam da svoj koncept predstavite vlasnicima Haemimont Games."

Dodatni kredit:

- Kad god je moguće, pomozite učenicima da prošire svoje misije značenja.

Pošaljite studentima ideje o mogućnostima i pomozite im da se povežu sa odraslima u okviru njihovih karijernih interesa.

- Pitajte svoju mrežu društvenih medija za volontere iz bilo koje oblast karijere.

Neka ovi volonteri predlože "misije" koje studenti mogu isprobati.

Zemlja porijekla: Bugarska



Izazov istraživanja

Opis

U svojoj knjizi Think Again, Adam Grant (2021) ohrabruje čitaoce da pobegnu iz 'echo komora' u kojima se svi slažu s njima. Umjesto toga, izazovite svoj način razmišljanja tražeći ljudi koji misle drugačije.

Ako imate poseban stav o nečemu, ohrabrite argumentiranu diskusiju s ljudima koji nemaju isto mišljenje u kojima se međusobno osporavate. Nemojte samo pokušavati da ih pobijedite; učite od njih. Šta ranije niste znali? Da li biste trebali promijeniti svoj stav, možda postati umjereniji, ili ga zamijeniti?

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Izazivanje sopstvenog načina razmišljanja.
- Pomjeranje sopstvenih granica.
- Učenje od drugih.
- Prihvatanje drugih ideja.

Prednosti za odrasle učenike

- Razmišljajte drugačije.
- Poboljšajte sposobnost da budete otvorenog uma.
- Učite od drugih.
- Poboljšajte sposobnost suočavanja sa izazovima.
- Razvijte izazovan način razmišljanja.



1. Originali znaju da su užasan sudac svojih ideja.

Svi misle da je njihova beba prelijepa: pretpostavljamo da svima mora biti jasno koliko je ideja naše bebe fantastična. Pogrešno. Moramo tražiti iskrene i vjerodostojne povratne informacije. Ali gdje? Ne možemo vjerovati našim menadžerima: oni su skloni biti previše negativni*. Ni mudrost gomile: oni su skloni da budu previše neinformisani. Dakle, gdje se možete obratiti za korisne povratne informacije? Vašim vršnjacima. Oni znaju kako izgleda dobro i da li vaša ideja obećava. Pitajte ih.

2. Originali čine nepoznato poznatim.

3. Originali se bore protiv grupnog razmišljanja.

Otvoreni su za sve ideje i povratne informacije čak i kada im se ne sviđa ono što čuju. Adam je predložio još jednu vježbu: dogоворите se sa svojim timom i razmislite o tome šta bi moglo ubiti vašu kompaniju (ili odjel ili projekat). Razmišljajte kao konkurent. Trening vam daje određenu distancu, stavlja vas u napad, a ne u odbranu, i manje je vjerovatno da ćete biti zaslijepljeni od strane protivnika.

4. Originali pronalaze saveznike na malo vjerojatnim mjestima.

5. Odstranite one koji uzimaju.

Nemojte da vas zavara neko ko izgleda prijatno, ali vam oduzima vreme i ideje i nikada ne daje zauzvrat. Oni mogu isisati vašu energiju.

Akcione ideje

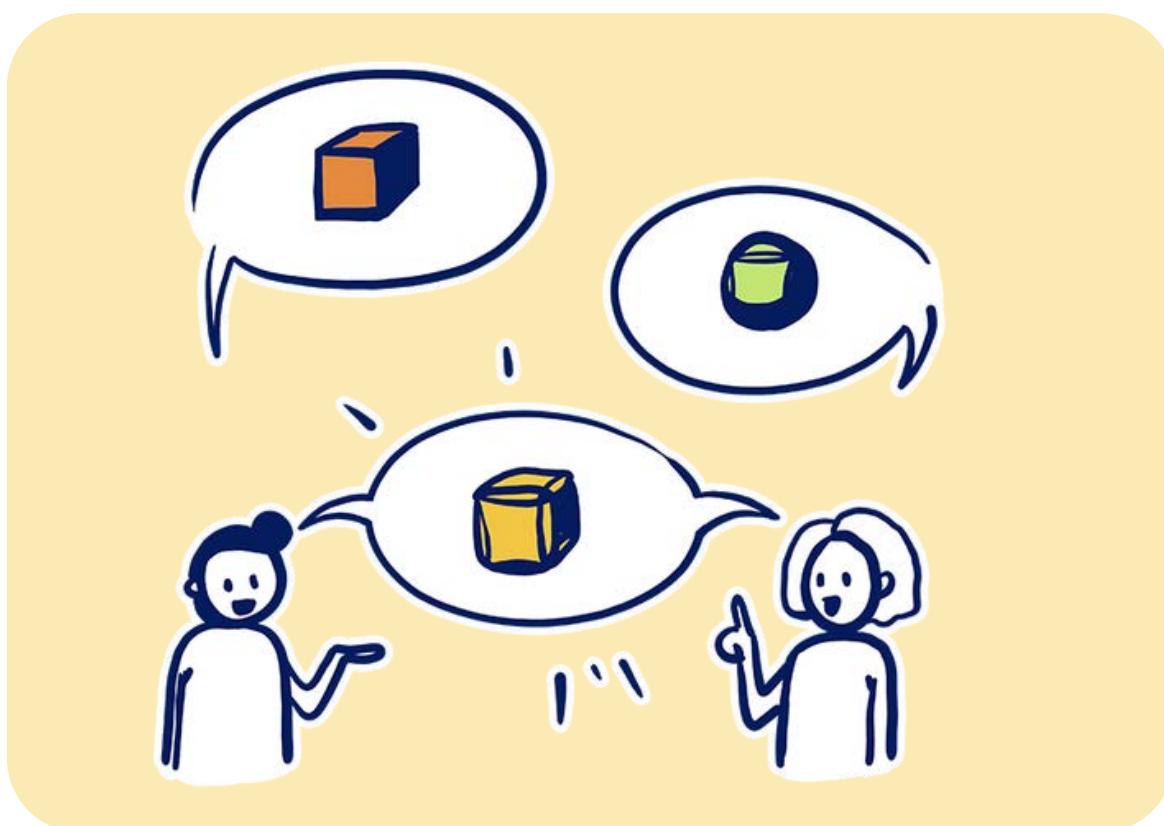
Neprijatni davaoci su daleko bolji saveznici od prijatnih koji uzimaju. To ne znači da prestanete da dajete ili da budete pametni. Pomozite drugima nakon što uradite ono što vam je potrebno da ispunite svoje obaveze. Kako kažu u avio-kompaniji, "Osigurajte svoju masku prije nego što pomognete drugima."

Zemlja porijekla: Holandija

Link od resursa:

<https://www.apqc.org/blog/5-tips-adam-grant-how-speak-without-getting-shot-down>

<https://positivepsychology.com/growth-mindset/>



Peacemakers vs. Peacebreakers (mir vs haos)

Opis

Peacemakers vs. Peacebreakers – Ova aktivnost pomaže učenicima da razmisle o ponašanjima koja izazivaju sukob nasuprot ponašanjima koja promoviraju mirno okruženje.

Kada su u pitanju vještine za aktivan život, postoje mirotvorci, a postoje i oni koje taj mir kvare. Vještine mirotvoraca uključuju rješavanje problema, postavljanje ciljeva i rad prema njima. Vještine uništivača mira uključuju izazivanje sukoba, kršenje sporazuma i ne preuzimanje odgovornosti za svoje postupke.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Ne ispunjavate svoje obaveze.
- Namjerno stvaranje argumenata i neslaganja.
- Odbijanje preuzimanja vlasništva nad svojim postupcima i njihovim posljedicama.



Prednosti za odrasle učenike

- Za vježbanje vještina razmišljanja.
- Biti u stanju da se jasno izraziš i slušaš druge.
- Ohrabriti učenike da primjenjuju ideje u drugim kontekstima.
- Razviti vještine diskusije i evaluacije.
- Primijeniti ideje na praktične scenarije i vježbati govorne vještine.
- Sposobnost postizanja sporazuma koji su od koristi svima koji su uključeni.
- Biti u mogućnosti da radimo zajedno na zajedničkom cilju.

Podijelite učenike u dvije grupe.

Jedna grupa će osmisliti listu vještina potrebnih za mirotvorstvo.

Druga grupa će osmisliti listu vještina potrebnih za razbijanje mira.

Nakon što imaju vremena za razmišljanje, neka grupe podijele svoje liste.

Kao grupa, razgovarajte o tome koje su vještine važnije za stvaranje mira i zašto. (Šta je potrebno za održavanje mira?)

Vještine potrebne za stvaranje mira:

- Dobre komunikacijske vještine.
- Vještine rješavanja sukoba.
- Empatija.
- Vještine timskog rada.

Vještine potrebne za razbijanje mira:

- Izazivanje sukoba.
- Kršenje dogovora.
- Ne preuzimanje odgovornosti.
- Nebriga.

Obje vještine su neophodne za uspostavljanje mira i za razbijanje mira.

Međutim, vještine potrebne za stvaranje mira su kritičnije jer pomažu u sprječavanju sukoba i promoviraju mirno okruženje.

Zemlja porijekla: Bosna i Hercegovina

LInk od resursa:

<https://www.teachingenglish.org.uk/article/peacemakers-and-peace-breakers>

Le Fil à Bascule

Opis

Zasnovan na neuronauci i nauci o ponašanju, "The Trigger Wire®" je alat za rješavanje složenosti ljudskih vještina ponašanja, kako individualnih tako i kolektivnih. Namijenjen je svim profesionalcima koji se bave savjetovanjem: trenerima, HR konsultantima, stručnim savjetnicima i savjetnicima za usmjerenje i trenerima. Ova kartaška igra ima svoje mjesto u kompanijama i školama. Omogućava svakom učesniku da izvrši detaljnu i duboku analizu svojih kvaliteta/djela/vrijednosti/motivacija/nedopadanja/evolucije.

Obuka trenera ima za cilj da pokaže kako da:

- Koristite kartice u individualnim i grupnim postavkama.
- Olakšajte izražavanje složenih ljudskih ponašanja i njihovih pokretanja.
- Primjenite etička, razigrana i privlačna uputstva.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Nedostatak samopoštovanja.
- Samoodricanje.
- Nedostatak motivacije.
- Izgaranje na poslu/u životu.
- Nesreća na poslu.
- Poteškoće u razgovoru o sebi, o svom projektu, o svojim izborima.
- Poteškoće u komunikaciji i upravljanju konfliktima.

Prednosti za odrasle učenike

- Kognitivni: buđenje radoznalosti, prihvatanje složenosti.
- Emocionalno: ponovno povezivanje sa dubokim motivacijama.
- Ponašanje: dobro raditi zajedno, komunicirati.
- Identifikovanje nečijih snaga.
- Identifikovanje zone udobnosti, zone "resursa" za koje smo talentovani.



Akcione ideje

Trigger Wire (Le Fil à Bascule®) sastoji se od 6 špilova karata koje možete koristiti zasebno ili u kombinaciji, bilo pojedinačno ili u grupama. Budući da ovi špilovi (Kvaliteti/Akcije/Vrijednosti/Motivacije/Stvari koje nam se ne sviđaju/Evolucija) imaju različite stepene emocionalne uključenosti. Preporučujemo da počnete sa špilovima Kvaliteta i Akcije, koji ne zahtijevaju posebne vještine trenera za trčanje.

Voditelj objašnjava upute i potiče učesnike da se zapitaju o odabiru kartica koje im najbolje odgovaraju.

U drugoj fazi, učesnici diskutuju i dogovaraju se o karticama koje drže.

Igra kvaliteta omogućava svima da vrednuju ono pozitivno u sebi.

Korak 1: Karte se stavljuju licem nadolje na sto.

Korak 2: Svaka osoba bira pet karata i zadržava one koje joj najviše odgovaraju. Ostali se mogu dati drugom učesniku ako se ocijeni opravdanim ili se mogu vratiti u špil. Kada svi imaju pet karata koje odgovaraju njegovom karakteru, prelaze na sljedeći korak.

Korak 3: Svaka osoba, zauzvrat, govori sljedećoj osobi (ili ostatku grupe) kako se pet karata odnose na njega i kvalitete koje vide i koje drugi vide u njima. Svaki put ilustruju stvarnu situaciju.

Akcione ideje

Igra Akcije pomaže u prepoznavanju stečenih ili stečenih vještina kako bi se svakoj osobi dala moć djelovanja.

Odvija se u 5 faza:

- 1) Grupa se slaže oko početnog pitanja u vezi sa datim projektom.
- 2) Svaka osoba, zauzvrat, razmišlja o postavljenom pitanju.
- 3) Svaka osoba grupi predstavlja rezultat svog razmišljanja
- 4) Grupa se slaže oko šest akcija koje treba izvršiti.
- 5) Grupa definiše SMART akcioni plan sa mjerljivim ciljevima i jasnim rokovima.

Trener može koristiti špil motivacije da identificuje motivacije koje će pomoći u razvoju akcionog plana.

Zemlja porijekla: Francuska

Link od resursa:

<https://neurocognitivism.be/le-fil-a-bascule/>

<https://hoform.catalogueformpro.com/>



Pronađite nešto smiješno

Opis

Praksu smo preuzeli iz intervjeta sa trenerom za odrasle.

Utvrđeno je da smijeh povećava otpornost. Dokazano je da svakodnevne humorističke aktivnosti koje izazivaju smijeh smanjuju depresiju i povećavaju radost učesnika, čak i mjesecima kasnije. Smijeh je također povezan sa povećanim samopoštovanjem i timskim radom.

Čak i u izazovnim situacijama, ljudi koji koriste humor i smijeh kao mehanizam suočavanja imaju bolje mentalno zdravlje i doživljavaju kvalitet života višim od onih koji ih ne koriste. Kada ljudi mogu da se smiju sebi i svojim greškama, veća je vjerovatnoća da će imati pozitivan pogled na život i lakše se pomjeriti od negativnih iskustava.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Nedostatak otpornosti.
- Negativan pogled na život.
- Loše saradničke vještine.
- Nesreća.
- Loše osjećanje.



Prednosti za odrasle učenike

- Razvijte hrabrost i upornost.
- Veće samopouzdanje.
- Poboljšane vještine saradnje.
- Ojačani odnosi.
- Povećani osjećaj radosti i sreće.
- Razvijte mentalnu čvrstinu.
- Fokusirajte se na dugoročne ciljeve.

Akcione ideje



Provedite 10 minuta svaki dan sedam dana na sljedeću vježbu:

Zapišite tri najsmješnije stvari koje ste doživjeli, vidjeli ili čuli tog dana. Navedite detalje i zabilježite kako ste se osjećali zbog njih. Ako ništa ne možete smisliti, potražite na internetu smiješne priče ili anegdote. Društveni mediji mogu biti dobar izvor humorističnog materijala.

Napišite zašto vam je bilo smiješno. Što ste konkretniji, to će vježba biti efikasnija.

Napišite ove tri smiješne stvari na kraju svog dana. To će potaknuti novu naviku i može vam pomoći da više upijate emocije dok spavate.

primjeri:

- Vidio sam psa kako hoda na zadnjim nogama. Bilo je tako komično!
- Čuo sam urnebesni vic o dvojici momaka u baru.
- Moja prijateljica mi je ispričala smiješnu priču o vremenu kada se izgubila u gradu.
- Vidio sam psa kako juri rep u krug.
- Čuo sam vic o kokoši koja prelazi cestu.
- Gledao sam stand-up komediju na YouTubeu. Bilo je tako smiješno!
- Pročitao sam smiješan strip u novinama.

*Napomena: Postoje određene stvari kojima se ljudi ne bi trebali smijati. Na primjer, neprikladno je smijati se ako nekoga boli ili pati ili ismijavati nečiji izgled, rasu ili kulturu. Ako niste sigurni je li nešto smiješno ili ne, budite oprezni.

Zemlja porijekla: Bugarska



Funded by the
European Union

Oksfordska debata

Opis

Oksfordska debata je jedinstvena, formalizovana vrsta rasprave između dva tima - prijedloga i opozicije - o iznesenoj tezi, koja bi trebalo da bude u formi deklarativne rečenice. Prijedlog brani teoriju debate dok opozicija pokušava da je sruši.

Originalna verzija daje timovima tezu nekoliko dana ili sedmica prije debate. Kako bi se svaka grupa mogla suštinski pripremiti za diskusiju. Teme za diskusiju mogu varirati, uključujući životne situacije vezane za lični razvoj.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Nedostatak komunikacije.
- Nepostojanje mišljenja drugih ljudi.
- Nemogućnost saradnje.



Prednosti za odrasle učenike

- Naučite kako se raspravljati s poštovanjem.
- Sposobnost slušanja i razmatranja različitih gledišta.
- Razvoj vještina timskog rada.
- Primiti prijedloge kako da reagujete u situaciji iz stvarnog života.
- Poboljšajte komunikacijske vještine.
- Hrabrost da govorite na forumu.
- Sposobnost poštovanja različitih ljudi i njihovih mišljenja.
- Samoorganizacija.
- Timski rad.

Akcione ideje

Trener čita životni slučaj i dozvoljava debatnim timovima da izvuku da li će braniti ili opovrgnuti postupke osobe u priči.

Timovi imaju nekoliko minuta da razgovaraju o svojoj strategiji uspjeha i podijele s timom ko će biti odgovoran za koji korak debate.

Trener vodi debatu. Tu je i publika koja će na kraju odlučiti koji je tim prošao bolje.

Trener daje riječ ostalim članovima tima za prijedloge i opoziciji. Prvi govornik govorio je na strani prijedloga, a nakon njega prvi glasnogovornik opozicije. Zatim je vrijeme drugog govornika, zatim drugog govornika opozicije i tako dalje. Svaki član tima ima određenu ulogu:

Glavni zadatak prvog govornika je da definiše tezu debate – odnosno da objasni kako je njegov tim razumije. Ovaj govornik, ako ima vremena, može dati prve argumente.

Drugi govornik - daje argumente za tezu (Predlog) ili protiv ideje (Opozicija). U ovom koraku, izjave su opravdane, a ne samo navedene.

Treći govornik - pobija argumente suprotne strane.

Četvrti govornik - sumira sve argumente tima.

Svaki govornik ima nekoliko minuta za govor. Strane mogu postavljati pitanja ili dati informacije. Broj pitanja i vođstvo koje tim mora prihvati određuje se vremenom predviđenim za debatu. Publika također ima pravo da postavlja pitanja objema ekipama.

Publika bira koja je ekipa bolje dokazala svoju tačku. Na kraju sesije trener sumira najvažnije teze oba tima.

Primjer slučaja o kojem će se raspravljati:

Problem Robina Huda

Vaš lik je očevidec zločina.

Čovjek je opljačkao banku, ali umjesto da zadrži novac za sebe, donira ga sirotištu koje sada može priuštiti da hrani, oblači i brine o svojoj djeci. Znate ko je počinio zločin. Ako se obratite nadležnim s informacijama, postoji velika šansa da će novac biti vraćen u banku, ostavljajući mnogu djecu u potrebi. Šta radi vaš lik?

- Uključite pljačkaša. Krađa je pogrešna, kraj priče.
- Zadržite informacije za sebe jer se novac koristi za dorbo djelo.

Zemlja porijekla: Bugarska, Velika Britanija, ostale zemlje iz EU

Link od resursa:

Book: The Oxford Handbook of Reciprocal Adult Development and Learning

Vježba 'Prosječno savršen dan'

Opis

Praksa "Prosječno savršenog dana" je jednostavna, ali moćna vježba koja može promijeniti način na koji ljudi provode svoje vrijeme. Može pomoći u postavljanju ciljeva, čišćenju misli, motivaciji i određivanju prioriteta.

"Savršen život" je jednostavno skup savršenih dana. Što više dana ljudi imaju u kojima uživaju i praktikuju svoje strasti, to će njihov život biti „savršeniji“ i ugodniji.

Stoga nam je cilj da zacrtamo kako bi izgledao prosječan dan u savršenim životima učesnika.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Nedostatak motivacije.
- Nedostatak namjere.
- Nedostatak plana i želja.
- Nedostatak hrabrosti i upornosti.
- Nedostatak samopouzdanja.
- Odrasli će naučiti kako postaviti i postići dugoročne ciljeve.
- Odrasli učenici mogu voditi produktivnije živote.
- Prestanite da se osećate kao da tratite živote.

Prednosti za odrasle učenike

- Izgradite samopouzdanje u postizanju uspješnog života
- Osjećajte se bolje u sebi.
- Vidjet ćete kako se svaki dan približava svom cilju i uživati u putovanju.
- Poboljšajte postavljanje ciljeva.
- Očistite svoje misli.
- Poboljšajte samosvijest.
- Povećajte motivaciju.
- Steknite analitičke vještine.
- Naučite kako da upravljate stresom.

Akcione ideje

Ovu vježbu možete raditi u dnevniku, praznoj svesci ili kompjuteru. Jednostavno je – napišite kako izgleda prosječan savršen dan.

Bitno je da se fokusirate na savršen dan svake osobe bez ikakvih dodatnih dodataka ili iznenađenja (bez dobitnih srećki ili iznenađujućih romantičnih izleta). Ideja ovdje je napraviti detaljnu listu kako izgleda prosječan dan, korak po korak. Ovo može uključivati:

- Savršeno vrijeme za buđenje i kako to izgleda – za čitanje 20 minuta prije ustajanja? Učinite pozdrav suncu ili pažnju da započnete dan?
- Šta se radi kada izađete iz kreveta? Da li se prvo spremaju kafa i doručak ili se prvo tuširaš? Da li su zavjese ili roletne otvorene do kraja ili zatvorene dok se spremate?
- Šta se dalje dešava? Ići na posao/školu ili ostati kod kuće – kako li to izgleda? S kim sarađuješ? Kako izgleda stol?
- Kako izgleda i šta sadrži hranjivi ručak?
- I tako dalje. Stvorite dan koji ne može biti dosadan, a vi biste mogli sretno ponoviti pet ili sedam dana u sedmici.

Možete kreirati 'Prosječan savršen dan' za različite dane i scenarije - radne dane i dane zastoja. Razmislite o individualnom ponašanju koje dolazi u taj dan.

Zemlja porijekla: SAD, implementirano u Slovačkoj

Link od resursa:

<https://positivepsychology.com/goal-setting-exercises/>

Program pozitivnog stava

Opis

Pozitivan stav je Program za promociju zdravog ponašanja i prevenciju rizičnih ponašanja, usmjeren na razvoj socio-emocionalnih vještina učenika i promociju prilagođavanja škole tokom tranzicije ciklusa. Projekat uključuje aktivnosti usmjerene na sve djelatnike škole, što im olakšava da budu elementi promocije i održavanja ovih vještina.

Projekat pozitivnog stava započeo je školske 2004/05. godine u školama 2. i 3. ciklusa u Campelos, Maxial i São Gonçalo (općina Torres Vedras).

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Nedostatak samokontrole.
- Nedostatak socio-emocionalnih vještina.



Prednosti za odrasle učenike

- Povećajte samosvijest
- Poboljšati društvenu svijest
- Poboljšajte samokontrolu
- Poboljšajte relacijske vještine
- Razviti odgovorno donošenje odluka
- Razvijati socijalno-emocionalne vještine.



Više nego dobra praksa, ovo je holistički program koji se provodi u školama ili drugim obrazovnim ustanovama. Međutim, može se prilagoditi različitim kontekstima s tačnim potrebama.

Štaviše, potrebni su iskusni profesionalci/tehničari, vrijeme i trud za implementaciju takvog projekta.

Projekat uključuje intervenciju sa učenicima kroz sesije socio-kognitivnog razvoja koje pokrivaju oko 2000 ljudi. Većina njih su učenici, nastavnici, roditelji, edukatori i omladinski radnici, koji učestvuju u raznim aktivnostima koje razvijaju psiholozi koji sarađuju na projektu.

Trenutno, projekat objedinjuje četiri akcije koje imaju za cilj razvoj socio-emocionalnih kompetencija, stvaranje povoljnijih uslova za usvajanje zdravih ponašanja i smanjenje rizičnih ponašanja. Na ovaj način projekat podržava stvaranje uslova za školski i životni uspjeh, bilo direktno kroz intervenciju u tranziciji školskog ciklusa ili indirektno kroz programe razvoja vještina, akcije informisanja i podizanja svijesti, te obuku agenata za korištenje specifičnih alata.

Akcija 1 – Širenje i podizanje svijesti

- Identifikujte glavne probleme i karakteristike mete stanovništva i agenata.
- Otkrivanje projekta budućim partnerima.
- Dijeliti iskustva na nacionalnom i međunarodnom nivou za poboljšanje rezultata u kontinuitetu.

Akcija 2 - Procjena, upućivanje

- Procijenite faktore rizika i uravnotežite faktore kako biste identificirali grupe s kojima je neophodno da se interveniše.
- Identifikujte ili kreirajte instrumente za evaluaciju programa.
- Procijenite uticaj razvijenih programa socio-emocionalnih vještina od strane Projekta pozitivnog stava i stepena zadovoljstva studenata.

Akcija 3 - Razvijte vještine

- Razviti vještine zaštite mladih ljudi.
- Uključite vršnjake u promjenu ponašanja mladih u riziku.
- Promovirati vještine socijalizacije učenika.
- Razvijati samokoncept učenika u različitim dimenzijama.
- Promovirati učenje alata za rad sa mladima od strane nastavnika i operativni asistenti za smanjenje faktora rizika i povećanje zaštitnih faktora.

Akcija 4 - Pozitivna tranzicija

- Povećati znanje o procesima tranzicije ciklusa.
- Razviti poseban program intervencije.
- Promovirajte prilagođavanje škole.
- Otkrijte situacije buduće intervencije u smislu socio-emocionalnih vještine.

Zemlja porijekla: Portugal

Link od resursa:

<https://www.atv.pt/atividade/25>

<https://bit.ly/3RC8DiR>

Vizualiziranje dileme

Opis

Ovu praksu smo preuzeli iz intervjeta sa odraslim trenerom, koji se može raditi u grupi ili individualno.

Suočeni smo sa svakodnevnim dilemama. Neki su mali (Šta treba da imamo za ručak?), dok drugi značajno utiču na naš život (Da li da radimo za start-up?).

Iako uvijek moramo uravnotežiti potencijalne rizike i dobitke, otvaranje prema rastu ne znači da postajete nemarni. Umjesto toga, postaćete više sami, a ne manje.

Kada se susrećete sa dilemom, bitno je da razmislite šta želite da postignete. Fiksno razmišljanje će vas sputavati, dok će vam razmišljanje rasta pomoći da idete naprijed.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Nedostatak motivacije.
- Sumnja u sebe.
- Nedostatak samopouzdanja.
- Negativni izgledi.
- Nedostatak zadovoljstva.
- Nedostatak samoefikasnosti.

Prednosti za odrasle učenike

- Fokusirajte se na uspjeh.
- Učite iz uspjeha i neuspjeha.
- Upornost u suočavanju sa preprekama.
- Pozitivni izgledi.
- Poboljšajte kreativnost.
- Poboljšajte vještine rješavanja problema
- Poboljšajte samorefleksiju.
- Podsticanje unutrašnje motivacije



Pokušajte vizualizirati neke stvarne i umjetne dileme. Kako biste reagovali na situaciju u odnosu na razmišljanje fiksnoj naspram rasta? Razmotrite sljedeća dva primjera:

Niste dobili ponudu kojoj ste se nadali od postdiplomskih studija. Fiksno razmišljanje može vam reći da se zavaravate. Nikada nisi mogao doći do upadneš, i to je to.

Koristeći način razmišljanja rasta, idete dalje. Razmišljate o svom cilju. Šta pokušavate postići? Možete li se vratiti u kontakt sa školom da vidite koje opcije imate ili se prijaviti za neku drugu? Možda biste se mogli posvetiti dodatnim studijama i zatim se ponovo pokušati prijaviti.

Projekat nije dobro prošao; napravili ste greške. Fiksni način razmišljanja bi mogao pitati: Pa, šta su očekivali? Uostalom, nisam imao potrebne vještine. Prihvataće neuspjeh i, najvjerojatnije, ponavljate greške u budućnosti.

Koristeći svoj novootkriveni način razmišljanja o rastu, razmišljate o tome kako biste mogli naučiti iz onoga što je pošlo po zlu. Okupljate tim kako biste razmotrili šta možete spasiti, kako možete popraviti ono što nije u redu i kako spriječiti da se to ponovi.

Način razmišljanja o rastu je na kraju povoljniji jer vas vraća u kontrolu.

Primjer kako implementirati praksu:

Odaberite dilemu sa kojom se suočavate

Zapišite šta bi fiksni način razmišljanja rekao o situaciji

Zapišite šta bi razmišljanje o rastu reklo o situaciji

Procijenite koji način razmišljanja je korisniji u trenutnoj situaciji

Odlučite kako želite da reagujete na dilemu na osnovu vaše procjene

Trener može razgovarati o praksi sa odraslim učenicima ako se obuka izvodi u grupama.

Primjeri pitanja za usmjeravanje:

- Kakav je bio osjećaj imati fiksan način razmišljanja u situaciji?
- Šta bi se dogodilo da ste odabrali način razmišljanja rasta umjesto toga?
- Na koje ste druge načine mogli reagovati na dilemu?
- Kako bi drugi iz grupe reagovali u istoj situaciji?

Zemlja porijekla: Bugarska



Neuroplastičnost

Opis

Praksu smo preuzeli iz intervjeta sa trenerom za odrasle.

Dajte polaznicima kratak i uvodni brzi kurs o tome kako se neuroplastičnost događa u ljudskom mozgu. Mnogi ljudi su fascinirani kako njihov mozak radi. Objašnjenje koncepta neuroplastičnosti pomaže im da uvide fiziološku vezu između njihovih napora i njihovih sposobnosti. To također može pružiti „zašto“ iza mnogih stvari koje od njih tražimo da bi bolje naučili.

Probleme koje rješavamo ovom dobrom praksom

- Nedostatak samomotivacije i istrajnosti.
- Loše navike učenja.
- Nedostatak samorazumijevanja i povjerenja u vlastite sposobnosti.
- Poteškoće u suočavanju sa preprekama ili izazovima.
- Nedostatak razumijevanja kako mozak funkcionira i kako utiče na učenje, razvoj i promjene tokom vremena.
- Nedostatak svijesti o uticaju različitih strategija učenja.

Prednosti za odrasle učenike

- Razviti strategije za učenje.
- Bolje opremljeni za suočavanje sa preprekama i izazovima.
- Postanite motivisani.
- Pronadite veće samopouzdanje.
- Poboljšajte samosvijest.
- Poboljšajte komunikacijske vještine.
- Poboljšajte analitičke sposobnosti.



1. Zamolite učenike da razmotre sve što znaju o ljudskom mozgu i zašto on funkcionira.
2. Dajte im „tačna ili netačna“ pitanja, kao što su:
 - Kao bebe imamo više moždanih ćelija nego sada.
 - IQ je fiksan pri rođenju.
 - Inteligentniji ljudi imaju veći mozak.
3. Neka učenici predvide da li je svaka izjava “tačna” ili “netačna”. Slobodno ih pustite da raspravljaju i raspravljaju o svojim odgovorima. Stavite ih u timove i neka opravdaju odgovor prije nego što otkriju odgovore ako proces učenja dozvoljava.
4. Otkrijte odgovore

Kao bebe imamo više moždanih ćelija nego sada.

Istina: kroz adolescenciju, naš mozak gubi moždane stanice kako bi postojećim stanicama omogućio više prostora za razvoj jakih i širokih veza. Razmislite o konceptu "orezivanja" grma ruže. Iako možemo dobivati i gubiti stanice kako starimo, 30 naših sposobnosti više ovise o količini i snazi veza između neurona nego o zbroju stanica.

IQ je fiksiran pri rođenju.

Netačno: IQ može ostati relativno stabilan; međutim, mnoge studije pokazuju da uticaji kao što su napor, motivacija i praksa mogu uticati na IQ rezultate.

Inteligentniji ljudi imaju veći mozak.

Netačno: Volumen mozga ne diktira inteligenciju ili vještinu. Na primjer, po zapremini, prosječan muškarac ima veći mozak od prosječne žene, isključivo zbog prosječnog kapaciteta lobanje (veće lobanje). Ne brinite, međutim, jer ne postoji korelacija između volumena i sposobnosti ili inteligencije.

5. Neka učenici zamisle da su moždana ćelija u mozgu. Neka ispruže ruku sa raširenim prstima. Označite ovu ruku njihovim "dendritom". Označite šaku kao "akson". Ćelije mozga komuniciraju tako što šalju električne i hemijske signale od dendrita do aksona kroz "sinaptički jaz" (prostor između šake i prsta).

Primjer objašnjenja: Svaki put kada učimo, određene ćelije šalju signal. Ako ponovimo istu stvar, to šalje drugi signal. S vremenom, ako se signali događaju dovoljno često, naš mozak mijenja svoju strukturu tako da ovo "paljenje" postaje lakše. Nadalje, ako ih često ispaljujemo, ćelije omotavaju ove veze masnom supstancom zvanom "mijelin" kako bi pucanje bilo efikasnije. Drugim riječima, naš mozak stalno mijenja oblik dok učimo.

6. Naučite učenike izrekama koje će im pomoći da zapamte ovu ideju kao što su: „Iskoristi ili izgubiš“ ili „Neuroni koji se aktiviraju zajedno, spajaju žice“.

Zemlja porijekla: Bugarska

Zaključak



Rječnik

Grit

Hrabrost je osobina koja omogućava ljudima da zadrže fokus i slijede svoje ciljeve uprkos izazovima i neuspjesima. Kaže se da su ljudi koji imaju hrabrosti otporni i uporni. Posjeduju jaku radnu etiku i ne boje se neuspjeha. Umjesto toga, na neuspjeh gledaju kao na priliku za učenje i rast.

Razvoj karaktera

Prikaz ljudi u djelu fikcije na takav način da se čini da čitatelj ili publika saznaju više o njima kako se razvijaju (Collins dictionary, 2022).

Emocionalna inteligencija

Emocionalna inteligencija (EI) je skup sposobnosti koje se odnose na emocije i emocionalne informacije. (S Côté - Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav., 2014.).

Način razmišljanja o rastu

Način razmišljanja o rastu je uvjerenje da pojedinci imaju moć promjene i rasta kroz vlastite napore. Ovaj način razmišljanja zasniva se na ideji da inteligencija i sposobnost nisu fiksne osobine, već da se mogu razviti kroz naporan rad i posvećenost.

Samosvijest

Samosvijest omogućava ljudima da razumiju vlastite misli, osjećaje i ponašanja i kako utiču na druge ljude. Sposobnost samosvijesti je neophodna za dobro mentalno zdravlje i lične odnose.

Rječnik

Ljudi koji su samosvjesni u stanju su regulirati svoje emocije, postaviti granice i postići svoje ciljeve. Također su sposobniji da se nose sa stresom i učine pozitivne promjene u svom životu.

NEETs

NEET je akronim koji znači "Nije u obrazovanju, zapošljavanju ili obuci". NEET je klasifikacija koja se koristi za opisivanje mladih ljudi koji nisu upisani u školu i ne rade. NEET se često bore s problemima mentalnog zdravlja, nezaposlenošću i nedovoljnom zaposlenošću. Međutim, postoje programi i inicijative koje pomažu NEET osobama da ponovo uđu u radnu snagu i postanu produktivni članovi društva. Uz pravu podršku, NEET osobe mogu prevladati izazove s kojima se suočavaju i voditi uspješan život.

Soft skills

Sposobnosti vezane za ličnost, stav i ponašanje. Primjeri mekih vještina uključuju timski rad, komunikaciju i rješavanje problema.

Koji su naši sljedeći koraci i gdje možete pronaći informacije o njima?

Možete nas pratiti na našoj web stranici da vidite naše aktivnosti, šta smo već uradili, na čemu radimo i planove za budućnost.

Kontakt info

PROJEKT KORDINATOR

Formethic

formethic.europe@gmail.com

PROJEKTNI PARTNERI

Smart Idea, Igor Razbornik s.p.

igor.razbornik@gmail.com

Edukopro

edukopro21@gmail.com

Coaching Bulgaria Association

denitsa.diyanova.dimova@gmail.com

Jumpin hub

jumpinhub@gmail.com

Youthfully Yours SK

info@youthfullyyours.sk

Rousse industrial association

galena.robeva@ragina.net

Finansirano od strane Evropske unije. Izraženi stavovi i mišljenja su, međutim, samo autora(a) i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornim za njih.

Ovaj dokument je samo za elektronsku upotrebu. Molimo nemojte štampati





Character development for active life
2021-1-FR01-KA220-ADU-000035291



Funded by the
European Union