

STRATEGIJE ZA PREPREČITEV POJAVA DEPRESIJE

PRI UČENCIH, PRI KATERIH OBSTAJA TVEGANJE ZA POJAV DEPRESIJE

VODNIK

Avtorici: Manja Kačič in Daša Peganc, 4. letnik

Mentorica: dr. Mojca Vrhovski Mohorič

Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani, Oddelek za specialno in rehabilitacijsko pedagogiko

Lektoriranje: besedilo ni lektorirano

December 2020



Slika 1

UVOD V VODNIK

Spoštovani učitelji, starši in ostali strokovni delavci!

Ta vodnik je namenjen vsem, ki se srečujete z otroki, pri katerih obstaja tveganje za pojav depresije. V njem sta predstavljeni dve strategiji, ki sta nastali v okviru programa Penn (Seligman, 2011). Njun cilj je seznaniti otroka z različnimi miselnimi spretnostmi, ki jih lahko uporabi, ko občuti žalost ob neuspehu (ali kakšno drugo negativno čustvo ob določenem dogodku). S tem preprečimo tudi, da bi se začetni znaki depresije (nesodelovanje, zapiranje vase, ne predelovanje čustev, negativen pogled na dogodke) stopnjevali v pravo depresijo. Pri uporabi strategije je zaželeno, da se odrasli prav tako naučijo spretnosti, ki jih strategija prinaša, saj jih tako lažje prenesejo na otroka s katerim delajo in mu tako predstavljajo zgleden model.

Upava, da vam bo vodnik pri delu z otroki v pomoč.

Avtorici Manja in Daša

PRIPOROČILA ZA IZVAJALCE STRATEGIJ

Potrebno je, odrasla oseba pred izvajanjem strategij z učencem, dobro **prebere navodila** in si **ogleda primere nalog**, ki se uporabljajo pri poučevanju posamezne spretnosti. Strategije naj se izvajajo v **takšnem vrstnem redu, kot so napisane** v vodniku. Učencu je potrebno omogočiti **dovolj časa**, da usvoji posamezno spretnost v okviru strategije, preden nadaljuje z naslednjo. Predlagava, da strategiji izvaja oseba, ki jo učenec pozna in ji zaupa (učitelj, specialni in rehabilitacijski pedagog, psiholog, starš). Izvajanje naj poteka **individualno**. Izvajalec naj na podlagi otrokovih interesov in želja oblikuje interaktivno **okolje, kjer se bo učenec počutil varnega**. Izvajalec naj preceni **čas**, ki bi bil za izvedbo najustreznejši. Če strategije izvaja učitelj ali drug strokovni delavec predlagava čas izven pouka (lahko je med odmorom, vendar naj bo učilnica prazna; med uro DSP; ali pa se dogovorita za svoje termine). Če strategije izvaja starš predlagava mirno in tiho okolje doma.

Strategije začnemo izvajati **takoj**, ko pri otroku začnemo **opažati začetne znake pojava depresije**. Izvajamo jih v dogovorjenih terminih in ne zgolj v trenutkih, v katerih učenec kaže znake tveganja za depresijo. Strategija se naj izvaja **konsistentno**. Sprva se naloge v okviru posamezne strategije rešujejo **približno 15 minut**. Če se zdi odraslemu smiselno, se po nekaj časa lahko ta čas tudi podaljša. Učenca je potrebno **motivirati** tako, da bo radoveden glede svojih občutkov in misli.

Predstavljene strategije so vezane na čustveno področje. **Po potrebi** (v primeru, da ni opaznega napredka, kljub dolgotrajnemu izvajanju strategij) se **nadgradijo** še z drugimi strategijami, ki se vežejo na čustveno in socialno – vedenjsko področje.

KAZALO

1

Podatki o učencu

2

Opis situacije

3

Problem

4

Teorija

5

Povezava teorije s
težavo otroka

6

Strategije

7

Program Penn

8

1. in 2. strategija

9

Shematski prikaz povezav,
viri, viri slik, priloge

PODATKI O UČENCU

OSNOVNI PODATKI:

STAROST: 13 let

POSEBNE POTREBE: disleksija

SPOL: moški

IME: Marko*

ŠOLANJE:

OŠ: program s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo

RAZRED: 7. razred

PRILAGODITVE:

- verbalna podkrepitev pisnih navodil,
- uporaba barvnih ravnil pri branju,
- uporaba vizualnih opor pri poštevanki

MOČNA PODROČJA:

- likovno ustvarjanje,
- vizualni spomin,
- verbalno izražanje,
- sklepanje na podlagi vizualnih prikazov
- dobro slušno zavedanje in pomnjenje

ŠIBKA PODROČJA:

- zamenjava črk b in d , m in n , p in g ,
- težave na področju bralnega razumevanja,
- težave pri zapomnitvi poštevank,
- težave pri pomnjenju pravilnega zaporedja korakov pri matematičnih nalogah

INTERESI:

- branje stripov,
- risanje

* Ime je izmišljeno.

OBJEKTIVEN OPIS SITUACIJE

V šoli Marku največ težav povzročata predmeta slovenščina in matematika. Pri teh dveh predmetih ima Marko najnižje ocene. V primeru neuspeha (ko ne razume navodil, pri nalogi dobi napačen rezultat, ko napačno odgovori, ko dobi oceno nižjo od 4) se Marko zapre vase in pri pouku ne odgovarja na vprašanja, ne rešuje nalog, ne izpolnjuje navodil učitelja ter je tiho.

Pri pouku slovenščine je učitelj učencem nazaj prinesel popravljene teste. Ocene so bile raznolike, saj jih je nekaj pisalo nezadostno, nekaj zadostno, nekaj dobro, nekateri pa so pisali tudi prav dobro in odlično. Marko je pisal oceno 2. V trenutku, ko je to izvedel, je komolce naslonil na mizo in si z dlanmi zakril obraz. V tem položaju je ostal do konca te šolske ure. Ni napisal poprave testa, tako, kot so to naredili njegovi sošolci. Na učiteljeve spodbude, vprašanja in navodila se ni odzval. Do konca dneva je bil pri vseh ostalih predmetih, ki jih je imel na urniku tiho in se ni odzval na učiteljeve spodbude, vprašanja in navodila. Takšno obnašanje pri pouku se je nadaljevalo še ves teden.



Slika 2

OPIS SITUACIJE S STRANI OTROKA*



Joj spet ti testi. Zagotovo bom spet dobil slabo oceno, saj mi nič ne gre. (*učitelj Marku pove oceno*) - Joj saj sem vedel, da bo tako, popolna zguba sem. Vsi so pametni, vsem gre vse dobro, meni pa nikoli nič ne uspe. Joj spet ta neumna poprava. Zakaj bi jo sploh pisal, če sem neumen in je niti ne bom znal napisati. (*pri drugih urah v tem dnevu*) - Slovenščino sem pisal 2, ničesar ne razumem, ničesar ne znam, kako sem neumen. Nikoli ne bom pameten in uspešen tako, kot drugi. (*ob učiteljevih spodbudah, vprašanjih, navodilih ostaja tiho*) - Sploh ne bom več sodeloval pri pouku, saj nikoli ne povem nič pametnega. Ne vem zakaj sem sploh v tem razredu, kjer so vsi uspešni, jaz pa sem vedno neuspešen in najslabši. Nikoli mi nič ne bo uspelo.

Slika 3

* Predvidevava kako Marko doživlja situacijo.

PROBLEM

OB DOLOČENEM UČNEM NEUSPEHU JE
ŽALOSTEN IN ŽALOSTI NE PREDELUJE.



1. PROBLEM

PRI OTROKU ZAČNEMO OPAŽATI ZAČETNE
ZNAKE, KI BI LAHKO VODILI V DEPRESIJO.



2. PROBLEM



Slika 4

CIJL = učenca seznaniti z
vzrokom njegove žalosti in z
miselnimi spretnostmi, s
katerimi lahko vpliva na
vzrok. S tem vplivamo tudi na
preprečitev, da bi se znaki
tveganja za depresijo
stopnjevali v pravo depresijo.

NEKAJ TEORIJE

1. Učni neuspeh
2. Specifične učne težave
3. Disleksija
4. Žalost
5. Depresija



Slika 6



Slika 5



Slika 7

1.

Učni neuspeh

POJMOVANJA UČNEGA NEUSPEHA

Kadar učenec v šoli ni najbolj uspešen, to ne vpliva zgolj nanj in na njegovo **kakovost življenja**, ampak tudi na njegove **starše**, saj si želijo, da bi bil njihov otrok v šoli uspešen. S šolskim neuspehom učenca se soočata tudi **učitelj** in **šola** kot institucija (Mikuš Kos, 2005). Magajna (2008 a) pravi, da ima šolski neuspeh za različne učence lahko **različna pojmovanja**. Šolski neuspeh je danes največkrat opredeljen s **pridobivanjem slabih ocen**. Marentič Požarnik (2002) pa opozarja, da slabe ocene niso edino merilo za šolski neuspeh. Meni, da pri opredeljevanju šolskega neuspeha preveliko poudarka dajemo ravno na slabe ocene, premalo pa na primere, ko učenci delujejo **pod svojimi zmožnostmi**, ko izgubljajo **motivacijo za učenje**, s tem pa se jim slabšata tudi **samozavest** in **kakovost pridobljenega znanja**.

Seveda pa se velikokrat sprašujemo o tem, kako si posamezni učenci razlagajo učno situacijo in rezultat, ki so ga pri tem dosegli. Lahko rečemo, da njihova razlaga v veliki meri temelji na njihovih **osebnih potezah**. Določeno učno situacijo si učenci razlagajo glede na to, kakšno samopodobo imajo ter kakšna je njihova **učna zgodovina** v smislu doživljanja uspeha ali neuspeha (Magajna, 1995).



Slika 8

2.

Specifične učne težave



Slika 9

Pri otrocih s **SPECIFIČNIMI UČNIMI TEŽAVAMI**, so težave zelo izrazite.

Razlogi za slabše učno napredovanje na določenih področjih učenja (npr. pri usvajanju branja, računanja, časovnih, prostorskih pojmov itd.) so **notranje, nevrofiziološke narave**.

Pri otrocih se kljub povprečnim ali celo nadpovprečnim intelektualnim sposobnostim pojavljajo **izrazite težave na področju branja, pisanja, pravopisa, računanja**. Poleg tega, se pri otrocih s specifičnimi učnimi težavami pojavljajo tudi primanjkljaji na področju komunikacije, pozornosti, pomnjenja, koordinacije, socialnih spretnosti in emocij (Magajna, Kavkler, Košir, 2011).

3.

Disleksija

Disleksija je **specifični primanjkljaj**, ki se kaže na področju **branja, pisanja, matematike** in drugih **dejavnosti, ki zahtevajo prevajanje simbolov in manipuliranje z le-temi**. Pogosti spremljevalci disleksije so motnje fonološkega procesiranja, primanjkljaji na področju delovnega pomnjenja, težave pri uporabi abstraktnih pojmov, znižan psihomotorični tempo, a **dobro vizualno – prostorske spretnosti** (Kavkler idr., 2008).

NAJPOMEMBNEJŠE TEŽAVE:

- Težave na področju glasovnega zavedanja,
- težave s prepoznavanjem besed,
- težave s priklicem črk in pravilnim zapisovanjem le teh,
- težave na področju bralnega razumevanja,
- težave z izražanjem misli v pisni ali ustni obliki,
- zaostanek v razvoju govora in jezika,
- težave na področju orientacije v prostoru in času,
- težave pri matematiki (Magajna idr., 2008).

MOČNA PODROČJA:

- vizualnost,
- ustvarjalnost,
- celostno razmišljanje,
- iznajdljivost,
- sposobnost hkratnega predelovanja informacij,
- sposobnost ustvarjanja novega znanja itd. (Kavkler idr., 2010).

4.

Žalost

Žalost je **negativno čustvo** in je naraven odziv na neko izgubo. Žalost se v veliki meri **povezuje** še z drugimi negativnimi čustvi, kot so **jeza, otrplost, šok, strah, krivda**. Ob doživljanju žalosti se pri posamezniku lahko pojavijo **zanikanje, jeza, celo depresija**. Depresija se pri najhujših oblikah lahko stopnjuje tudi v poskus samomora (Milojević, 2008). Žalost se izraža skozi različne oblike, z različno intenzivnostjo. Solze in jok pomenijo dobro znamenje, saj posameznik predeluje svojo žalost, ne skriva svojih čustev, ampak jih izrazi (Friebel in Puhl, 2000).



Slika 10

5.

Depresija

DEPRESIJA

Depresija je vrsta **duševne motnje**, za katero je značilen širok nabor **raznolikih znakov in simptomov**. Nekateri so izrazito **telesni**, spet drugi pa izrazito **socialni**, ki se kažejo kot socialne spremembe pri posamezniku. Oseba, ki depresijo doživlja to občuti kot težko breme. Za posameznika, ki se z depresijo spopada je značilna tudi izrazita **utrujenost, zmanjšana samozavest, neodločenost** ter **upad komunikativnosti** (Dernovšek in Tavčar, 2005).



Slika 11

O depresivnem odzivu govorimo kadar, je **žalost za osebo prehuda**. Morda je zaradi bolezni ali hudih razmer oslABLJENA že njena odpornost. Možno je, da oseba doživlja **nenehna razočaranja in neuspehe**, ki se vrstijo drug za drugim in tako povzročijo **duševno izčrpanost** (Friebel in Puhl, 2000).

5.

Depresija

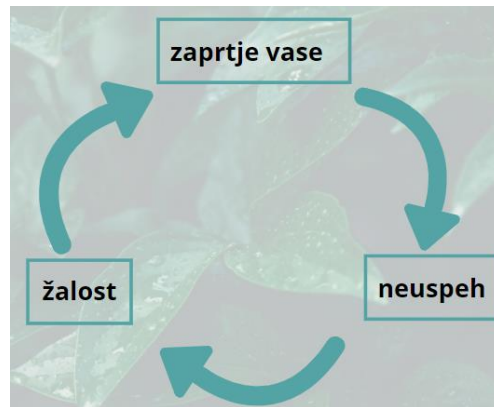
Seligman (2011) meni, da se **depresivni otroci zapirajo** pred njimi pomembnimi osebami in izkušnjami v življenju, kar je zelo opazno tudi v šoli. S tem ko se otrok začne **zapirati vase** se njihov **učni uspeh slabša**. Prav tako so **malodušni** ob vseh dejavnostih, tudi tistih ob katerih so včasih uživali. Učenci imajo tudi **težave z zbranostjo in pozornostjo**, kar pomeni, da tudi če otroka šola zanima, večkrat pri urah ni zbran. Posledično se ocene začnejo slabšati. Učenci veliko bolj intenzivno zaznavajo različne okoljske dražljaje (na primer hrup sošolcev, hrup s hodnika), poleg tega pa so "bombardirani" z **negativnimi mislimi**, zaradi katerih se težko zberejo npr. "Tega nikoli ne bom pravilno rešila. Maja me ne mara. Sovražim šolo."

Otroci pri katerih obstaja **tveganje za depresijo**, **krivijo sebe** kadar gre kaj narobe. Čeprav so vzroki za nek slab dogodek kompleksni, ti otroci na te dogodke gledajo **črno-belo** in **prevzamejo celotno krivdo**. Počutijo se **krive in ničvredne**, zato se pred prijatelji in družino zaprejo vase. To še bolj poveča tveganje za depresijo (Seligman, 2011).

POVEZAVA TEORIJE S TEŽAVO OSEBE

Ko Marko pri pouku doživi **neuspeh** (ko ne razume navodil, ko pri nalogi dobi napačen rezultat, ko napačno odgovori, ko dobi oceno nižjo od 4) postane **žalosten**. To prepoznamo preko njegove **telesne drže** (sključena drža, zakrivanje obraza), preko tega, da je **tiho** in preko tega, da **ni pripravljen sodelovati**.

Marko se o občutku žalosti **ne pogovarja**, prav tako pri njemu **ne opazimo solz in joka**. Solze in jok so dobro znamenje, da otrok žalost predeluje, ker pa pri Marku solz in joka ni, to pomeni, da sam **žalosti ne predeluje**. Posledično se zapre vase, sveti vidi črno – bel, teži k najbolj negativnim razlagam dogodkov, kar pa so že začetni **znaki tveganja za pojav depresije**. S tem ko se Marko začne zapirati vase, se njegov učni uspeh še slabša. Tako pridemo do nekega „**začaranega kroga**“.



Če s strategijami tega „**začaranega kroga**“ ne prekinemo, to lahko pripelje do depresije.

STRATEGIJE

Splošne strategije za razvoj emocionalne stabilnosti

Splošne strategije za razvoj emocionalne stabilnosti: priporočeno je, da učenci **razpravljajo in pišejo** o okoliščinah ki jim predstavljajo največje stiske, stres. Učenci naj **sestavijo zapise** (lahko v obliki seznama) o tem kako se telesno počutijo ko so pod stresom (suhe ustnice, hitro bitje srca ipd.). Učenci naj **razpravljajo o znakih**, ki nakazujejo na stresno situacijo. Učenci se naj naučijo **osnovnih tehnik sprostitve** (globoko dihanje, telesna aktivnost) (Raskind, Goldber, Higgins, Herman, 2002)..

Pri razvoju strategij spoprijemanja s stresom, stisko ali žalostjo je potrebno:

1. **Razumeti dejavnike**, ki vplivajo na psihološke stanje in zdravje posameznika.
2. **Spoznavati svoja čustva**, čustvene reakcije in njihov vpliv na vedenje posameznika.
3. Naučiti se **prepoznati sprožilce stresa**.
4. Razviti strategije **izogibanja stresu** (kolikor je mogoče).
5. Razviti strategije za **zmanjševanje stresa** pri posamezniku.
6. Razviti repertoar **strategij spoprijemanja**.
7. Naučiti se prepoznati **kdaj sta zunanja podpora in pomoč potrebni** (Raskind, Goldber, Higgins, Herman, 2002).

STRATEGIJE

Možne strategije ob doživljanju žalosti zaradi neuspeha

1. Učitelj mora **poudariti resničnost učenčevih izkušenj, učenca aktivno poslušati** in na povedano odgovarja s trditvami: "Gotovo ti je zaradi tega težko." S tem jasno izrazi sprejemanja in razumevanje učenčevih čustev.
2. Učitelj mora **opogumiti učenca za izražanje svojih čustev** in misli. Potrebno je, da jim učitelj pomaga pri opredelitvi čustev, pri čemer uporabi spodbudne besede kot so lahko: "Jokati si se začel, ker ti ni uspelo razumeti navodil naloge/ rešiti naloge pravilno. Kaj meniš, da bi bilo potrebno storiti, da se to ne bi več dogajalo? Zakaj meniš da se to dogaja?"
3. Učitelj naj spodbudi učenca k **pisnemu izražanju svojih občutij**. Lahko je v obliki dnevnika. To lahko predstavlja učencu jasen in objektiven vpogled v dogajanje okoli njih. S tem, ko beležijo svoja občutja, stiske in težave, se stresnost določenih situacij zmanjšuje, kar jim daje občutek olajšanja, saj so se znebili nekega "notranjega bremena".
4. Možno je, da se v neki situaciji znajde več otrok, ki doživljajo podobno stisko, oziroma učitelj zazna, da je več učencev ki se na podoben način spopadajo z neuspehom. Takrat lahko **učitelj v razredu organizira skupinske dejavnosti**, kot so na primer pogovor, pisanje, risanje ali pantomima, in tako nudi oporo celotni skupini učencev, ki se na podoben način odzovejo na neuspeh.
5. V primeru, da ima učenec svoje načine oziroma **rituale**, ki mu pomagajo pri premagovanju žalosti ob neuspehu, **mora učitelj poskrbeti da jih razumejo tudi vrstniki**. Naj jim pomaga pri spoštovanju in razumevanju individualnih navad sošolcev (Akin, Cowan, Palomares, Schilling, 2000).

PROGRAM PENN

Splošen opis

Seligman (2011) je razvil **strategije** v okviru programa Penn, ki so **namenjene rizičnim skupinam mladostnikov**, predvsem tistim, pri katerih obstaja **tveganje za pojav depresije in nemoči**.

Meni, da so za posameznikovo **dobro počutje**, aktivno sprejemanje odgovornosti za delovanje in vzpostavitev kontrole nad svojim življenjem pomembni **pozitivna čustva in misli**; pozitivni odnosi, pri katerih sta v ospredju pripadnost in sprejetost; odkrivanje življenjskega smisla in poslanstva; akademski in socialni dosežki. Program vsebuje **strategije in tehnike**, ki so strokovnim delavcem in staršem v pomoč pri vzgoji in izobraževanju otrok v **psiho-socialno zrele** posameznike, z namenom, da se bodo znali soočiti z življenjskimi izzivi, ne da bi pri tem postali nemočni ali depresivni.

STRATEGIJE

1. strategija: Strategija učenja optimizma po modelu ABC (Seligman, 2011)

Osrednji cilj učenja modela ABC je, da učenec:

- spoznava in razume neločljive **povezave med mislimi in občutki**
- se uči zavedanja **notranjega govora in lastnih misli**, ki so odgovorni za počutje ter dejanja (Seligman, 2011).

Opis modela ABC:

A: predstavlja neprijetno okoliščino, nadlogo npr. **neuspeh v šoli**, smrt bližnje osebe, prepir s prijateljem ipd.

B: predstavlja **miselna prepričanja** od katerih je odvisno počutje osebe oziroma njeno **reagiranje** na neprijetno situacijo A in končne posledice reagiranja. Prepričanja, ki jih oseba ima se lahko prenesejo na vse podobne neprijetne situacije ki sledijo. Dve osebi lahko doživita isto nadlogo, vendar je lahko posledica drugačna, saj imata različno prepričanje o njej.

C: predstavlja **posledice** kar pomeni počutje in obnašanje po neprijetni situaciji A. Situacija A samodejno ne vpliva vedno na posledice, saj je vmes faza B, ki je prepričanje posameznika o nadlogi (Seligman, 2011).

Optimalna starost otrok, s katerimi bi izvajali te vaje, je **od 8 do 12/15 let**. Strategija je **namenjena za otroke in mladostnike**, pri katerih obstaja **tveganje za pojav depresije in nemoči** (Seligman, 2011). — —

1. STRATEGIJA

Teoretični uvod

Prvi korak je, da otroka **seznamimo s tem modelom**. Najprej razložimo **pojem notranji govor**, saj nekateri otroci ne vedo kaj si govorijo kadar se zgodijo slabe stvari. Lahko mu povemo: »Predstavljaš si, da te učiteljica okrivi za nekaj česar nisi storil. Kaj samemu sebi takrat rečeš?« Verjetno si otrok misli: »Zakaj se spravlja name? Zakaj me zmeraj krivi za stvari, ki jih nisem storil? Gotovo me sovraži.« ipd. Učencu nato razložimo, da se vsi pogovarjamo s seboj, kadar se nam kaj slabega zgodi (spor s prijateljem, slaba ocena pri spraševanju) in da je to popolnoma normalno. Večkrat morda tega, kar razmišljamo, tudi ne opazimo (Seligman, 2011).

Ko učenec dojame, da ima tudi on **notranji govor**, ga vprašamo ali se spomni kakšnega primera, ko mu je šlo kaj narobe. Vprašamo ga kaj je **razmišljal**, ko se je to zgodilo. Namen je, da postane **pozoren na stvari, ki si jih govori**, tako, da lahko pozneje skupaj ocenita točnost teh trditev. Če se otrok težko spomni primerov, uporabimo predloge prilagojene izkušnjam, ki jih učenec ima (primeri: Učiteljica te med poukom pokliče in ugotoviš, da nimaš pojma, kaj te je vprašala, ker si sanjaril. Misliš si _____. Test iz črkovanja pišeš slabo. Misliš si _____. Pri uri slovenščine učitelj nenapovedano začne ustno spraševati za oceno. Ko lista po redovalnici, pokliče tvoje ime. Vstaneš in začneš hoditi proti tabli. Veš, da si včeraj celo popoldne igral računalniške igre. Misliš si _____.).Prosimo ga, da si predstavlja sebe v temu položaju in ga spodbudimo, da pove kaj bi si ob tem mislil (Seligman, 2011).

1. STRATEGIJA

Teoretični uvod

Ko zna **prisluhni notranjemu govoru, otroka seznanimo z modelom ABC**. Ključno je, da se zaveda, da se njegovi občutki ne pojavijo kar sami od sebe in da nanje ne vplivajo stvari, ki se mu zgodijo. **Vzrok njegovih občutkov** je v stvareh, ki si jih govori, kadar se pojavijo problemi. Kadar je nenadoma žalosten, je ta občutek sprožila misel, ko mu uspe to odkriti lahko svoje občutke tudi spremeni (Seligman, 2011).



Slika 12



Slika 13

1. STRATEGIJA

1. vaja: ABC stripi

S pomočjo njih **upodobimo povezavo med mislimi in občutki**. Stripi so sestavljeni iz treh okvirjev. V prvem je upodobljena **nadloga- A** (začnemo z enostavnimi nadlogami). V tretjem okvirju pa je prikazan občutek, na primer da se oseba počuti **žalostno**, kar je tudi zapisano pod risbo. Z otrokom se pogovorita o vsaki sličici. Prosite ga, da vam **opiše dogajanje** v prvem okvirju in kako se **oseba počuti** v tretjem okvirju. Šele nato ga usmerite k drugem okvirju. Tam je narisana oseba z oblakom misli nad glavo. Otroku poudarite, da je drugi okvir najpomembnejši, kadar se zgodi kaj slabega. Stvari, ki si govori vplivajo na **njegove občutke**. Nato mu dajte nekaj njemu znanih primerov in ga spodbudite, naj **izpolni oblček z mislijo**, tako, da bo kar najbolj smiselno povezal prvi in tretji okvir (Seligman, 2011).

CILJ: s pomočjo ABC stripov upodobimo povezavo med mislimi in občutki.



1. STRATEGIJA

1. vaja: Uporaba ABC stripov v konkretnem primeru

Marku ponudimo bralno ravnilo, saj ima težave z branjem črnega besedila na beli podlagi. Naj si ogleda strip, nato se z njim pogovorita o dogajanju v vsakem okvirju (oštevilčeni s števili 1, 2, 3). Prosite ga, da vam opiše dogajanje v prvem okvirju in kako se oseba počuti v tretjem okvirju. Šele nato ga usmerite k drugem okvirju. Tam je narisana oseba z oblačkom misli nad glavo. Marku poudarite, da je srednji okvir najpomembnejši, kadar se zgodi kaj slabega. Nato mu dajte nekaj njemu znanih primerov (npr. Kaj si misliš, ko ne razumeš navodila? Kako se takrat počutiš?). Stvari, ki si jih takrat govori, vplivajo na njegove občutke. Nato ga spodbudite, naj izpolni oblaček z mislijo (misli, ki privedejo do občutka, ki je prikazan v tretjem okvirju)*, tako, da bo kar najbolj smiselno povezal prvi in tretji okvir.

*Možne misli, ki jih učenec zapiše v drugi okvir: Neuspešen sem. Nesposoben sem. Zguba sem. Neumen sem.







1. STRATEGIJA

2. vaja: Primeri ABC iz resničnega življenja

Ko bosta naslednjic začela vaditi, najprej nekaj minut **ponavljajta povezavo med neugodno situacijo, prepričanji (mislimi) in posledicami (občutki)** ter spet pregledjta kakšen primer. Potem pa otroku recite, naj se domisli kakšnega **primera iz svojega življenja**.

Pomembno je, da poudarite, da ni treba, da je primer nekaj groznega kar se je zgodilo. Lahko je karkoli, ko je bil **žalosten**, jezen ali se je obnašal neprimerno. Potem pa mu pomagajte določiti njegova **prepričanja in posledice** teh prepričanj. Na tak način skušajta premisliti vsaj tri primere iz resničnega življenja. Uporabite **delovne liste s stripi** in otroku recite naj najprej z besedami **opiše, kaj se je zgodilo in kako se je počutil** ter obnašal (prostor z naslovom *problem*). Potem pa to **počutje skupaj narišita** v okvire stripa (nedopolnjeni obrazi) in prepričanja zapišita **v oblačke za misli**. Ko otrok izpolni zaporedje primera ABC iz resničnega življenja, lahko nadaljujete in začnete spreminjati otrokov pojasnjevalni slog (Seligman, 2011).

CILJ: otrok prepozna svoje misli ob nekem problemu in ugotovi, kako te misli vplivajo na njegovo počutje.





PROBLEM	MISEL	
		
	MISEL	
	MISEL	

1. STRATEGIJA

2. vaja: Uporaba primerov ABC iz resničnega življenja v konkretnem primeru

Spodbudite Marka, naj se spomni neke zanj neprijetne situacije. Ko se je spomni, ga vprašajte, kako se je takrat počutil. Pomagajte mu določiti njegova prepričanja (misli) in posledice (občutke). Uporabite delovne liste s stripi in Marku recite naj najprej ustno opiše, kaj se je zgodilo, potem pa to tudi nariše (v prostor z naslovom problem). Nato naj ustno opiše še, kako se je takrat počutil, potem pa to tudi nariše (v nedopolnjen obraz). Na koncu ga vprašajte, kaj si je takrat mislil in to naj zapiše v obláček za misli.

Na tak način skušajta premisliti vsaj tri primere iz resničnega življenja.

PROBLEM	MISEL	
		
	MISEL	
	MISEL	

STRATEGIJE

2. strategija: Učenje strategij spreminjanja pojasnjevalnega sloga učenca

Ko učenec usvoji prejšnji del strategije, se osredotočimo na najbolj ključen vidik njegovega mišljenja, na **pojasnjevalni slog**. Potrebno je poudariti, da se otroci pesimizma deloma učijo tudi od odraslih, zato je pomembno, da oboji- starši in učitelji uvidijo namen te strategije in se tudi sami naučijo obvladovanja različnih spretnosti v povezavi z njo (Seligman, 2011).



Slika 14

2. STRATEGIJA

Teoretični uvod

Pojasnjevalni slog je najbolj ključen vidik posameznikovega mišljenja (v nadaljevanju strategije se osredotočimo nanj). Sestavljen je iz **treh razsežnosti**: trajnost, splošnost in posebljenje. Razvije se v otroštvu in brez direktnega posredovanja ostane enak vse življenje. Pojasnjevalni slog je odgovoren za to kako si razlagamo stvari, ki se nam zgodijo. V okviru 2. strategije se izvajajo vaje, pri katerih se posameznik nauči vplivati na razsežnosti: trajnost in posebljanje.



Slika 14

2. STRATEGIJA

1. vaja: Optimizem in pesimizem

Otroka v pogovoru seznanite s pojmom **pesimist in optimist**. Prosite ga naj vam čim boljše **opiše in našteje** njune lastnosti. Po koncu pogovora poudarite, da imajo ljudje določen slog razmišljanja o stvareh.

Povejte, da če nekdo vidi slabo stran situacije in se zato počuti slabo, se lahko nauči v nekem položaju videti tudi dobro stran. **Nato preberita skeča** (priloga 3, priloga 4, priloga 5) (Seligman, 2011).

*navodila za izvedbo skečev so zapisana na prilogah

CILJ: otrok uvidi, da na njegovo počutje vplivata pesimizem in optimizem. Uvidi, da na neko situacijo lahko gleda iz dveh vidikov – pesimistično in optimistično.

**Kako učenca učiti pojasnjevalnega sloga?-
optimizem in pesimizem**

Potrži Primož gre na kvalifikacije

Jakob: Ej Primož! Si videl plakat na hodniku? Naslednji teden se začnejo košarkarske kvalifikacije.

Primož: Res? No, pa saj je vseeno,

Jakob: Meni pa ni. Mislim, razmišljal sem, da bi lahko poskušala priti v ekipo. Kulsko bi bilo, če bi bila v šolski ekipi. Dobila bi drese in vse to. Kaj misliš?

Primož: O čem?

Jakob: No, a misliš da sva tako visoka, da bi lahko igrala?

Primož: Ne skoraj najmanjša sedmošolca sva. Večina drugih fantov je vsaj še enkrat višja od naju!

Jakob: No, ampak obstaja pa možnost, da bova zrasla, kajne?

Primož: Niti slučajno! In tudi če bi zrasla, bi zrasli tudi vsi drugi fantje in zato bi bila še vedno najmanjša. Kakor koli že, tudi če bi bila tako visoka, da bi lahko igrala, mene nikoli nihče za nič ne izbere.

Jakob: Ja. No, če bi ta teden vadila, bi nama to mogoče pomagalo. Doma imam na vrtu koš.

Primož: Nehaj sanjati! Samo čas bi zapravljala. Več let bi morala vaditi, da bi nama to kaj koristilo. In celo takrat verjetno ne bi uspela priti v ekipo. Kar odnehaj.

Jakob: Oh, mogoče pa imaš prav. Morda bi morala počakati na pomlad in bejzbol.

Primož: A se zafrkavaš? Nobene možnosti nimava. Bejzbol je še težja igra kot košarka. Tako in tako pa je večina fantov, ki igrajo košarko, tudi v bejzbolški ekipi. In spomladi so v še boljši formi.

Kako učenca učiti pojasnjevalnega sloga?-
optimizem in pesimizem

Upanja polna Urša pograbi priložnost

Jana: Ej, Urša! Si videla plakat na hodniku? Naslednji teden se začnejo košarkarske kvalifikacije!

Urša: Super! Hočeš poskusiti priditi v ekipo?

Jana: Ja, mislim da bi bilo kulsko, če bi bili v šolski ekipi. Dobili bi drese in vse to. Kaj misliš?

Urša: O čem?

Jana: No, a misliš, da sva tako dobri, da bi lahko igrali?

Urša: Mislim, da sva. Nekatera druga dekleta so kar velika, ampak midve sva mogoče hitrejši.

Jana: In po šoli lahko pri meni vadiva metanje na koš.

Urša: Seveda! Mogoče bova letos začeli hitro rasti in bova na koncu najvišji v ekipi. To bi bilo kulsko. Se spomniš kako je Ana zrasla kakšnih 8 cm med poletjem? Upajva, da se to tudi nama zgodi.

Jana: Ja. No, če bi ta teden vadili, bi nama to mogoče pomagalo. Doma imam na vrtu koš.

Urša: Dobra ideja. Moj brat igra v srednješolski ekipi. Mogoče ga lahko prosim za kakšen nasvet. Se dobiva po pouku, OK?

Učiteljeva vprašanja

- 1. Kakšen je potrti Primož? Kako razmišlja glede omenjenih situacij?**
- 2. Kako bi se počutil če bi bil ti Primož?**
- 3. Kakšna je upanja polna Urša? Kako ona razmišlja glede situacije?**
- 4. Kako bi se ti počutil če bi bil Urša?**
- 5. Koga bi imel raje za prijatelja? Primoža ali Uršo?**

Učitelj bo prebranih skečih postavi učencu nekaj vprašanj. Ob tem naj izpostavi, da Primož vedno vidi negativno stran nekega položaja, Urša pa pozitivno.

Ko se o tem pogovorita, naj tudi učitelj učencu pove kako je bilo ko je bil sam pesimističen. Ob tem naj učencu razloži, da je pesimizem vplival na njegovo razpoloženje in vztrajnost. Po končanem pogovoru naj učitelj učenca tudi prosi, da tudi on pove kako je bilo, ko je bil pesimističen, in posledice pesimizma skupaj primerjajta s posledicami optimizma.

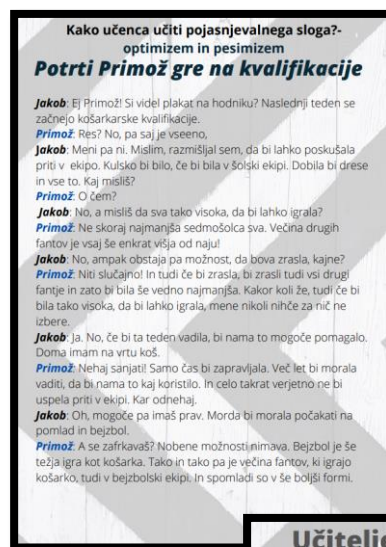
2. STRATEGIJA

1. vaja: Optimizem in pesimizem za konkreten primer

Marka v pogovoru seznanite s pojmom pesimist in optimist. Prosite ga naj vam čim bolje opiše in našteje njune lastnosti (če ima z opisovanjem in naštevanjem lastnosti težave, ga spodbudite, da naj pesimista in optimista nariše in ju nato opiše s pomočjo risbe). Po koncu pogovora poudarite, da imajo ljudje določen slog razmišljanja o stvareh. Povejte, da če nekdo vidi slabo stran situacije in se zato slabo počuti, se lahko nauči v nekem položaju videti tudi dobro stran. Nato preberita skeča (priloga 3, priloga 4, priloga 5).

*navodila za izvedbo skečev so zapisana na prilogah

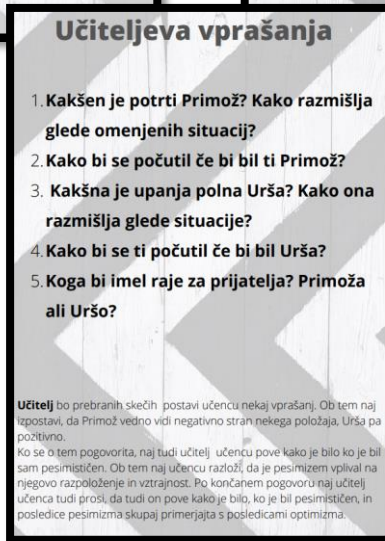
Prilagoditev branja skečev: skeči so napisani na barvnem ozadju. Če vidite, da ima Marko kljub temu težave z branjem, mu ponudite bralno ravnilo. Priporočljivo je, da si določita vlogi in skupaj prebereta skeč. Nato se pogovorita in razjasnita morebitno nerazumevanje besedila.



Priloga 3



Priloga 4



Priloga 5

TOČNOST PREPRIČANJ

S 1. vajo (optimizem in pesimizem) v okviru 2. strategije se učence uči, da o resničnih problemih razmišljajo točno. Ta vaja ne razvija „praznega optimizma“, ampak „naučeni optimizem“, ki deluje preko nenegativnega mišljenja o neprijetnih situacijah (Seligman, 2011).

Prazen optimizem: Oseba s pozitivnimi mislimi problema ne zaznava kot problem, čeprav je ta očiten. To pomeni, da oseba nima točnih prepričanj o neprijetni situaciji.

Naučeni optimizem: pomeni točno razmišljanje o resničnih problemih. Razmišljati točno pomeni ne razmišljati pesimistično. Naučeni optimizem ne deluje preko neutemeljene pozitivnosti o svetu (deluje preko nenegativnega mišljenja) (Seligman, 2011).

2. STRATEGIJA

2. vaja: Vpliv na razsežnost trajnost – uporaba skečev

Otroku razložite, da kadar se nam zgodi kaj negativnega, vedno **skušamo pojasniti zakaj se je to zgodilo** in poskušamo predvideti posledice. Včasih lahko mislimo, da bo problem **trajal večno** in ga **ne moremo spremeniti** oziroma vplivati nanj. Ob teh **trajnih mislih** oseba postane žalostna, potrta in je pripravljena odnehati, ne da bi sploh poskusila kakorkoli vplivati na slab dogodek. Če pa oseba meni nasprotno, torej da je nek dogodek zgolj **začasen** in ga **je možno spremeniti**, postane polna energije ter si prizadeva najti način, da ga spremeni.

Trajnost je najbolj ključna razsežnost pojasnjevalnega sloga in jo je potrebno z otrokom utrjevati dlje časa. Priporočljivo je, da se jo **utrjuje na tri načine**: z uporabo skečev, stripov ali pojasnjevanj iz resničnega življenja. Najprej z otrokom preberita skeča (priloga 6, priloga 7, priloga 8) (Seligman, 2011).

*navodila za izvedbo skečev so zapisana na prilogah

CILJ: otrok uvidi, da na nek položaj lahko gleda kot na začasnega in spremenljivega (in ne trajen in nerešljiv).

Žalostni Žan ne razume navodila

Učiteljica: Odprite delovne zvezke na strani 12 prosim. Danes bomo utrjevali ulomke. Žan, prosim, če glasno prebereš navodilo 1. naloge.

Žan: (prebere navodilo *Pokrajšaj števec in imenovalc tako, da se bo nastali ulomek ujema s slikovnim prikazom na desni strani.*)

Učiteljica: Hvala. Torej kako bi rešil nalogo? Kaj to navodilo pomeni?

Žan (si misli): Kaj že pomeni števec in kaj imenovalc? Vem, da smo se o tem včeraj pogovarjali, ampak se ne morem spomniti. Bravo! Kakšna zguba sem. Zakaj bi sploh odgovoril na vprašanje, če nikoli ničesar ne vem. Sploh ne vem, zakaj mora učiteljica mene klicati, če itak nimam pojma o ničemer. Zakaj ne pokliče Janeza, ki zmeraj vse ve. Jaz nikoli ne bom pameten. Zato bom tudi zdaj bil tiho in počakal, da me učiteljica končno pusti pri miru.

(Žan ostane tiho in ne odgovori. Učiteljica ga spodbuja s podvprašanji, vendar Žan kljub temu ostane tiho. Nato nadaljuje in vpraša drugega učenca.)

Učiteljica: Dobro, Janez kaj pomeni to navodilo?

Optimistična Olga ne razume navodil

Učiteljica: Odprite delovne zvezke na strani 12 prosim. Danes bomo utrjevali ulomke. Olga, prosim, če glasno prebereš navodilo 1. naloge.

Olga: (glasno prebere navodilo *Pokrajšaj števec in imenovalc tako, da se bo nastali ulomek ujema s slikovnim prikazom na desni strani.*)

Učiteljica: Hvala. Torej kako bi rešila nalogo? Kaj to navodilo pomeni?

Olga (si misli): (Ojoj, kaj že to pomeni števec? In kaj je imenovalc? Čisto sem pozabila. Verjetno bi si včeraj mogla malo prebrati snov, ki smo jo obravnavali pri matematiki. Bom kar učiteljico vprašala, morda mi bo pomagala pri razlagi navodila.) Učiteljica, pozabila sem kaj pomenita besedi *števec* in *imenovalc*.

Učiteljica: Dobro, potem pa poglej v zvezek. Ampak to se moraš naučiti, ker je pomembno, da poznaš osnovne izraze pri ulomkih.

Olga (pogleda v zvezek in se nato vrne k nalogi v delovnem zvezku): Zdaj vem kaj je potrebno narediti. Ulomek moramo pokrajšati z 2! Tako bomo dobimo rezultat, ki se ujema s tem na pol obarvanim krogom.

Učiteljica: Dobro Olga. In ne pozabi, doma ponovi izraze.

Olga (si misli): Uf, še dobro da ne pišemo testa, ker tam ne bi mogla pogledati v zvezek. In še dobro, da sem si zdaj končno zapomnila ta dva izraza in tako bom morda bolje razumela druga navodila v delovnem zvezku.

Učiteljeva vprašanja

1. Kaj si misli Žan v tem primeru?
2. Kaj Žan naredi v tej situaciji?

Učitelj naj poudari, da Žan svoje nerazumevanje navodila pojasnjuje s trajnimi mislimi "Kakšna zguba sem.", "Nikoli ne bom pameten." Zato postane žalosten in ne poskusi izboljšati svojega položaja ter prositi učiteljice za pomoč, oziroma povedati, da navodila ne razume. To pomeni, da je ostal tiho in učiteljica verjetno sploh ne ve, da ne razume ter mu zato teh izrazov ni še enkrat razložila. Kar je še slabše za Žana. Učitelj naj tudi razloži, da je smiselno da človek odneha, samo če zares verjame, da se ne bo nič izboljšalo. Posameznik lahko pogosto naredi kaj, da neko stvar izboljša.

1. Kaj misli Olga v tem primeru?
2. Kaj naredi, ko ne razume navodila naloge?
3. Kaj je Olgi omogočilo, da je nadaljevala z reševanjem naloge?

Učitelj naj pove, da Olga ne razume navodila, vendar o tem razmišlja drugače kot Žan. Ne misli, da je zguba ali da je neumna, ampak si nerazumevanje navodila razloži "Čisto sem pozabila. Verjetno bi si včeraj morala prebrati snov." Te misli se nanašajo na začasen in spremenljiv položaj. Pozabila je kaj pomenita pojma. To ne pomeni, da ničesar drugega ne zna. Olga meni, da bo lahko rešila to nalogo, če preprosto prosi učiteljico za pomoč. Olga v nasprotju z Žanom poskuša rešiti nalogo in ji to tudi uspe. Žan pa obupa in sploh ne dojame navodila.

2. STRATEGIJA

2. vaja: Vpliv na razsežnost trajnost – uporaba skečev za konkreten primer

Marku razložite, da kadar se nam zgodi kaj negativnega, vedno skušamo pojasniti zakaj se je to zgodilo in poskušamo predvideti posledice. Povejte mu, da včasih lahko mislimo, da bo problem trajal večno in ga ne moremo spremeniti oziroma vplivati nanj. Ob teh trajnih mislih oseba postane žalostna, potrta in je pripravljena odnehati, ne da bi sploh poskusila kakorkoli vplivati na slab dogodek. Povejte mu, če pa oseba meni nasprotno, torej da je nek dogodek zgolj začasen in ga je možno spremeniti, postane polna energije ter si prizadeva najti način, da ga spremeni. Z Markom najprej preberita skeča (priloga 6, priloga 7, priloga 8).

*navodila za izvedbo skečev so zapisana na prilogah

Prilagoditev branja skečev: skeči so napisani na barvnem ozadju. Če vidite, da ima Marko kljub temu težave z branjem, mu ponudite bralno ravnilo. Priporočljivo je, da si določita vlogi in skupaj prebereta skeč. Nato se pogovorita in razjasnita morebitno nerazumevanje besedila.

Žalostni Žan ne razume navodila

Učiteljica: Odprite delovne zvezke na strani 12 prosim. Danes bomo utrjevali ulomke. Žan, prosim, če glasno prebereš navodilo 1. naloge.

Žan: (prebere navodilo Pokrajšaj števec in imenovalec tako, da se bo nastali ulomek ujema! s slikovnim prikazom na desni strani.)

Učiteljica: Hvala. Torej kako bi rešil nalogo? Kaj to navodilo pomeni?

Žan: (si misli): Kaj že pomeni števec in kaj imenovalec?

Vem, da smo se o tem včeraj pogovarjali, ampak se ne morem spomniti. Bravo! Kakšna zguba sem. Zakaj bi sploh odgovoril na vprašanje, če nikoli ničesar ne vem. Sploh ne vem, zakaj mora učiteljica mene klicati, če itak nimam pojma o ničemer. Zakaj ne pokliče Janeza, ki zmeraj vse ve. Jaz nikoli ne bom pameten. Zato bom tudi zdaj bil tiho in počakal, da me učiteljica končno pusti pri miru.

(Žan ostane tiho in ne odgovori. Učiteljica ga spodbuja s podvprašanji, vendar Žan kljub temu ostane tiho. Nato nadaljuje in vpraša drugega učenca.)

Učiteljica: Dobro, Janez kaj pomeni to navodilo?

Priloga 6

Učiteljeva vprašanja

1. Kaj si misli Žan v tem primeru?
2. Kaj Žan naredi v tej situaciji?

Učitelj naj poudari, da Žan svoje nerazumevanje navodila pojasnjuje s trajnimi mislimi "Kakšna zguba sem.", "Nikoli ne bom pameten." Zato postane žalosten in ne poskusi izboljšati svojega položaja ter prositi učiteljice za pomoč, oziroma povedati, da navodila ne razume. To pomeni, da je ostal tiho in učiteljica verjetno sploh ne ve, da ne razume ter mu zato teh izrazov ni še enkrat razložila. Kar je še slabše za Žana. Učitelj naj tudi razloži, da je smiselno da človek odneha, samo če zares verjame, da se ne bo nič izboljšalo. Posameznik lahko pogosto naredi kaj, da neko stvar izboljša.

1. Kaj misli Olga v tem primeru?
2. Kaj naredi, ko ne razume navodila naloge?
3. Kaj je Olgi omogočilo, da je nadaljevala z reševanjem naloge?

Učitelj naj pove, da Olga ne razume navodila, vendar o tem razmišlja drugače kot Žan. Ne misli, da je zguba ali da je neumna, ampak si nerazumevanje navodila razloži: "Čisto sem pozabila. Verjetno bi si včeraj morala prebrati snov." Te misli se nanašajo na začasen in spremenljiv položaj. Pozabila je kaj pomenita pojma. To ne pomeni, da ničesar drugega ne zna. Olga meni, da bo lahko rešila to nalogo, če preprosto prosí učiteljico za pomoč. Olga v nasprotju z Žanom poskuša rešiti nalogo in ji to tudi uspe. Žan pa obupa in sploh ne dojame navodila.

Priloga 8

Optimistična Olga ne razume navodil

Učiteljica: Odprite delovne zvezke na strani 12 prosim. Danes bomo utrjevali ulomke. Olga, prosim, če glasno prebereš navodilo 1. naloge.

Olga: (glasno prebere navodilo Pokrajšaj števec in imenovalec tako, da se bo nastali ulomek ujema! s slikovnim prikazom na desni strani.)

Učiteljica: Hvala. Torej kako bi rešila nalogo? Kaj to navodilo pomeni?

Olga: (si misli): (Ojoj, kaj že to pomeni števec? In kaj je imenovalec? Čisto sem pozabila. Verjetno bi si včeraj mogla malo prebrati snov, ki smo jo obravnavali pri matematiki. Bom kar učiteljico vprašala, morda mi bo pomagala pri razlagi navodila.) Učiteljica, pozabila sem kaj pomenita besedi števec in imenovalec.

Učiteljica: Dobro, potem pa poglej v zvezek. Ampak to se moraš naučiti, ker je pomembno, da poznaš osnovne izraze pri ulomkih.

Olga: (pogleda v zvezek in se nato vrne k nalogi v delovnem zvezku): Zdaj vem kaj je potrebno narediti. Ulomek moramo pokrajšati z 2! Tako bomo dobimo rezultat, ki se ujema s tem na pol obravnavan krogom.

Učiteljica: Dobro Olga. In ne pozabi, doma ponovi izraze.

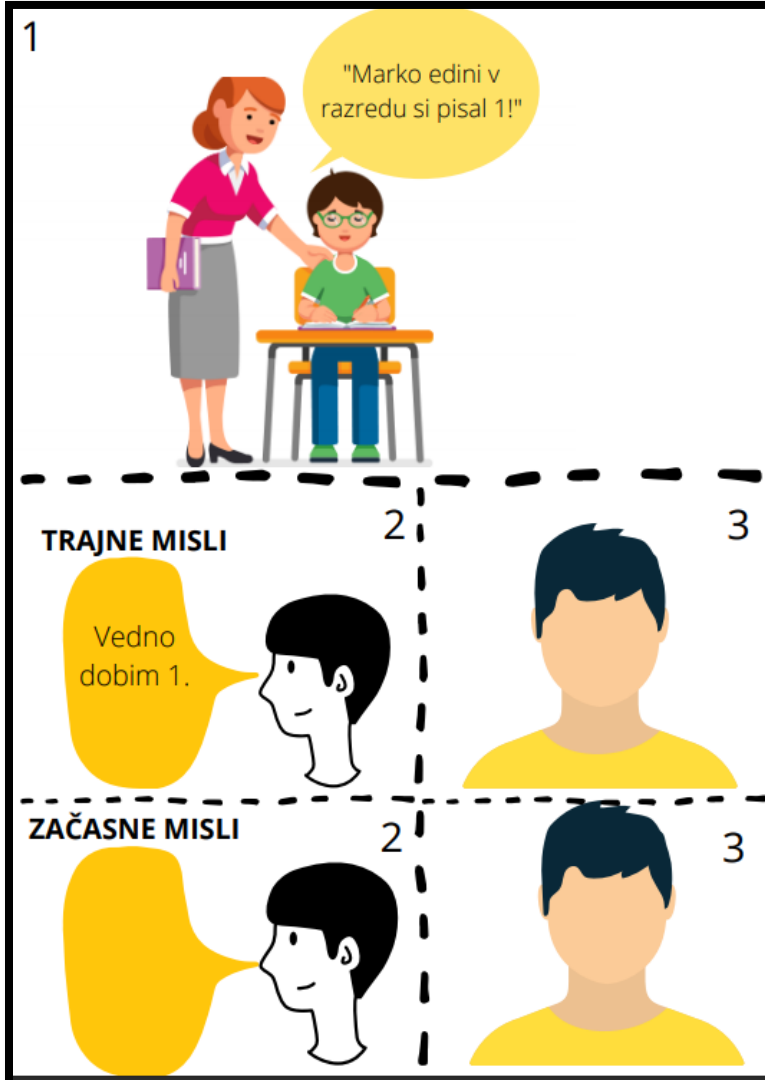
Olga: (si misli): Uf, še dobro da ne pišemo testa, ker tam ne bi mogla. In še dobro, da sem si zdaj pripravila dva izraza in tako bom morda boljše odšla v delovnem zvezku.

Priloga 7

2. STRATEGIJA

3. vaja: Vpliv na razsežnost trajnost – uporaba stripov

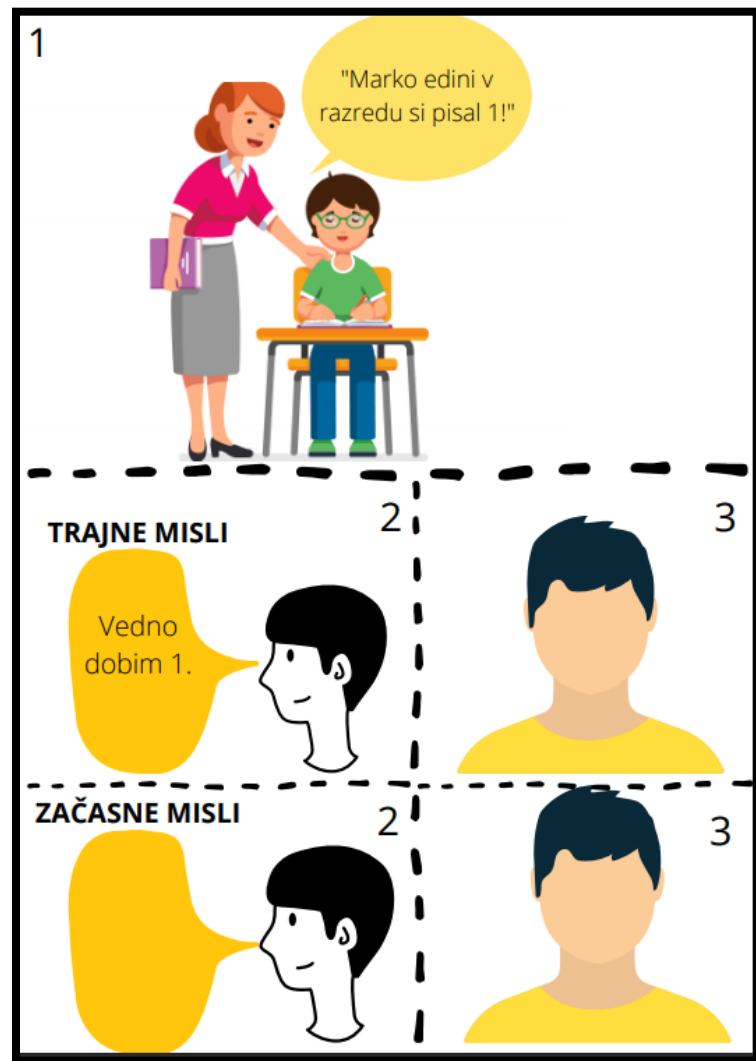
V prvem okvirju stripa je prikazan nek slab dogodek (označen z 1). V drugem okvirju sta narisana dva dečka z razmišljujočima oblačkoma (označena z 2). Nad prvim dečkom je v okvirčku zapisana ena **trajna misel** (ki je vzrok za slabi dogodek v prvem okvirju). Spodbudite učenca, da prebere to trajno misel in se poskusi spomniti še ene. Pri drugem dečku pa ga spodbudite, da naj v prazen okvirček napiše eno **začasno misel**. V tretjem okvirju sta narisana dva nedopolnjena obraza (označena s 3). Vsak obraz spada k risbi dveh dečkov iz drugega okvira z začasnimi in trajnimi mislimi (označena z 2). Ko učenec navede drugo trajno misel v drugem okvirju, ga spodbudite, naj do konca dopolni obraz v tretjem okvirju. Na takšen način pokaže **kako se oseba ob tej misli počuti**. Ko nariše, naj tudi **opiše kaj bi oseba v tem primeru naredila**. Enako naj naredi pri primeru o začasnih misli (predpostavlja se, da bi deček v primeru začasnih misli bil manj žalosten in obupan) (Seligman, 2011).
CIJL: otrok uvidi, da na nek položaj lahko gleda kot na začasnega in spremenljivega (in ne trajen in nerešljiv).



2. STRATEGIJA

3. vaja: Vpliv na razsežnost trajnost – uporaba stripov za konkreten primer

Marku dajte strip, da si ga ogleda. Pogovorita se o tem, kaj se je zgodilo v prvem okvirju. Nato ga spodbudite, da prebere trajno misel v okvirju 2 (trajne misli). Nato naj se poskusi spomniti še ene trajne misli (naj se je samo spomni, ni mu je treba zapisovati). Potem ga spodbudite, da naj v prazen oblaček v okvirju 2 (začasne misli) zapiše eno začasno misel. V okvirjih 3 sta narisana dva nedopolnjena obraza. Vsak obraz spada k risbi dveh dečkov iz okvirja označena z 2 (trajne in začasne misli). Ko Marko navede drugo trajno misel v okvirju 2, ga spodbudite, naj do konca dopolni obraz v okvirju 3. Na takšen način pokaže kako se oseba ob tej misli počuti. Ko počutje nariše, naj tudi opiše kaj bi oseba v tem primeru naredila (spodbudimo ga, da že začne razmišljati o posledicah, kajti s tem usmerjamo pozornost na njegovo lastno vedenje ob neuspehu). Enako naj naredi pri primeru o začasni misli (predpostavlja se, da bi deček v primeru začasnih misli bil manj žalosten in obupan).



2. STRATEGIJA

4. vaja: Uporaba primerov ABC iz resničnega življenja - trajnost

Učencu ponudite **delovne liste ABC** (nadloga-prepričanje-posledica, priloga 10), katerih namen je pomoč učencu, da analizira primere iz svojega življenja ob pomoči učitelja. Otrok mora na delovni list zapisati **nedavno nadlogo**, kar pomeni da zapiše samo *kdo, kaj, kdaj* in *kje* se je nekaj zgodilo. Vprašajte ga, kakšna so bila takrat **njegova prepričanja**. Če je prepričanje bilo trajno, ga naj zapiše v razdelek **trajno prepričanje**. Če je prepričanje bilo **začasno**, ga naj zapiše v za to namenjen razdelek. Nato naj v naslednji razdelek na delovnem listu zapiše posledice, ki jih je povzročila ta misel (bodisi trajna, bodisi začasna). Nato ga spodbudite, da se za isto situacijo domisli primera nasprotnega prepričanja (trajno, začasno). Učenec ga naj zapiše na delovni list, nato pa se skupaj pogovorita o **posledicah**, do katerih bi ta misel privedla. Pri tem je potrebno, da je ste pozorni na to, da posledice dejanj zares izhajajo iz njegovih prepričanj (Seligman, 2011).

CILJ: otrok uvidi, da na nek položaj lahko gleda kot na začasnega in spremenljivega (in ne trajen in nerešljiv).

TRAJNOST

Uporaba primerov ABC iz resničnega življenja

1. Nadloga: _____

Trajno prepričanje: _____

Posledice: _____

Začasno prepričanje: _____

Posledice: _____

2. Nadloga: _____

Trajno prepričanje: _____

Posledice: _____

Začasno prepričanje: _____

Posledice: _____

2. STRATEGIJA

4. vaja: Uporaba primerov ABC iz resničnega življenja – trajnost za konkreten primer

Marku dajte delovni list. Na njega mora zapisati nedavno neugodno situacijo (usmerite ga, da razmišlja predvsem na neugodne situacije, ki se mu zgodijo pri pouku). Pod 1. nadlogo naj zapiše samo *kdo, kaj, kdaj* in *kje* se je ta neugodna situacija zgodilo. Vprašajte ga, kakšna so bila takrat njegova prepričanja (misli). Če je prepričanje bilo trajno, ga naj zapiše v razdelek *trajno prepričanje*. Če je prepričanje bilo začasno, ga naj zapiše v razdelek *začasno prepričanje*. Nato naj v naslednji razdelek na delovnem listu zapiše posledice, ki jih je povzročilo to prepričanje (misel - bodisi trajna, bodisi začasna). Nato ga spodbudite, da se za isto situacijo domisli primera nasprotnega prepričanja (trajno, začasno). Učenec ga naj zapiše na delovni list, nato pa se skupaj pogovorita o posledicah (občutki, ki jih je doživljal, njegovo obnašanje), do katerih bi ta misel privedla. Te posledice Marko naj tudi zapiše. **Prilagoditve pri pisanju:** Vsebino zapisa naj ustno oblikuje s pomočjo učitelja in šele nato zapiše. Marko naj ima za pisanje na voljo dovolj časa.

TRAJNOST

Uporaba primerov ABC iz resničnega življenja

1. Nadloga: _____

Trajno prepričanje: _____

Posledice: _____

Začasno prepričanje: _____

Posledice: _____

2. Nadloga: _____

Trajno prepričanje: _____

Posledice: _____

Začasno prepričanje: _____

Posledice: _____

2. STRATEGIJA

5. vaja: Vpliv na razsežnost poosebljanje – uporaba skečev

Prvi korak je, da prepoznate **otrokov slog obtoževanja**. Poiskati je potrebno dva vzorca. Prvič, usmerite pozornost k temu, **komu otrok pripisuje odgovornost** za probleme, ki se pojavijo pri pouku. Drugič, usmerite pozornost k temu, ali otrok odgovornost pripisuje svojemu vedenju ali svojemu značaju (vedenje je namreč spremenljivo, značaj pa ne). Enake **tri vrste nalog**, ki so bile uporabljene pri trajnosti, se uporabljajo tudi za poosebljanje. Pri tem lahko uporabljamo izraze "**misli zaradi mene**", ki predstavljajo notranje samoobtoževanje in "**misli zaradi nekoga ali nečesa drugega**", ki predstavljajo zunanost. Pri tem je potrebno, da poudarite, da ni dobro, da učenec zmeraj pripisuje odgovornost drugim, ali pa samo sebi. Najprej z učencem preberita skeča (Seligman, 2011).

*navodila za izvedbo skečev so zapisana na prilogah.

CILJ: učenca nauči prodornega načina razumevanja o tem koliko odgovornosti si pri nekem dogodku „zasluži“.

POOSEBLJANJE

Žalosten Jan se ne spomni odgovora

Pri zgodovini so se učenci razdelili v dve skupini, ki sta med seboj tekmovali v odgovarjanju na vprašanja. Pred zadnjim vprašanjem je bil rezultat neodločen in Jan je imel možnost, da bi s pravilnim odgovorom svojo ekipo pripeljal do zmage. To mu ni uspelo, saj se ni mogel spomniti odgovora na vprašanje. Pri večerji se z očetom pogovarjata o razrednem tekmovanju pri zgodovini.

Oče: Mami mi je povedala, da ste danes pri zgodovini imeli mini razredno tekmovanje.

Jan: Ja, nasprotna skupina nas je premagala, skoraj bi zmagali, ker nam je šlo zelo dobro, ampak sem jaz zamočil, ker se nisem spomnil odgovora na zadnje vprašanje.

Oče: Kako to misliš, da si zamočil? Zagotovo to, da se nisi mogel spomniti odgovora na zadnje vprašanje ni mogel biti edini razlog, da niste zmagali.

Jan: Pravilno je odgovorilo 10 članov, 6 članov pa je odgovorilo napačno. Če ne bi bilo mene bi zmagali. Zamočil sem, ko sem odgovoril na vprašanje. Nikoli ne bom uspešen. Pri tekmovanjih ne bom več sodeloval, mogoče bo takrat moja ekipa kdaj zmagala.

Učitelj po prebranem skeču učencu postavi vprašanja.

Učiteljeva vprašanja:

1. Misliš, da so Janova prepričanja o tem, zakaj je njihova ekipa izgubila točna?
2. Ali je mogoče, da je samo en član ekipe kriv za poraz, če je 10 članov ekipe odgovorilo pravilno, 6 članov ekipe pa ne?
3. Ali se je Jan odločil, da ne bo več sodeloval na tekmovanjih zato, ker je njegova ekipa izgubila, ali zaradi kakšnega drugega razloga?
4. Ali Jan meni, da bi na naslednjem tekmovanju lahko bil uspešnejši? Zakaj ne?

Učitelj naj učencu pove, da se oseba lahko počuti slabo, kadar prevzame **VSO** krivdo za slabe stvari. Lahko se odloči da odneha.

Nato **učitelj** in **učenec** prebereta še skeč o upanju polni Špeli in Špeline misli primerjata s Janovimi.

POOSEBLJANJE

Upanja polna Špela se zmoti pri odgovoru

Pri zgodovini so se učenci razdelili v dve skupini, ki sta med seboj tekmovali v odgovarjanju na vprašanja. Pred zadnjim vprašanjem je bil rezultat neodločen in Špela je imela možnost, da bi s pravilnim odgovorom svojo ekipo pripeljala do zmage. To ji ni uspelo, saj je na vprašanje odgovorila napačno. Pri večerji se z očetom pogovarjata o razrednem tekmovanju pri zgodovini.

Oče: Mami mi je povedala, da ste danes pri zgodovini imeli mini razredno tekmovanje.

Špela: Ja nasprotna skupina nas je premagala. Vendar bi lahko zmagali. Danes smo bili res zanič.

Oče: Kako to misliš, da ste bili zanič?

Špela: 10 članov ekipe je na vprašanje odgovorilo pravilno, 6 članov ekipe pa je na vprašanje odgovorilo napačno. Jaz sem bila med njimi. Tako nerodno mi je bilo.

Oče: Škoda, ampak to, da si odgovorila napačno, ni moral biti edini razlog, da ste izgubile.

Špela: Ne, zagotovo ne, razlog je bil v tem, da nas več članov v skupini ni odgovorilo pravilno. Naslednjič bomo morali biti bolj zbrani in nam bo uspelo.

Učitelj po končanem branju pove učencu, da Špela poraz ocenjuje bolj nepristransko kot Jan. Za svojo napako prevzame odgovornost, vendar je krivdo sposobna pripisati tudi drugim.

Potem **učitelj** otroku postavi vprašanja.

Učiteljeva vprašanja:

1. Kdo po tvojem mnenju položaj vidi bolj stvarno? Jan ali Špela?
2. Kdo po tvojem mnenju v ekipi pri tekmovanju bolj uživa?
3. Misliš, da se bo Špela tudi odločila, da se ne bo več udeleževala tekmovanj? Zakaj ne?
4. kateremu otroku si ti bolj podoben?

Učitelj naj otroku pove, da želi, da prevzame odgovornost za stvari, ki jih je naredil in so prispevale k nastanku nekega problema. Otrok naj se ne obtožuje za vse stvari (predvsem za tiste, za katere ni kriv). Učitelj naj otroku pove, da se tisti otroci, ki so upanja polni kot Špela in znajo reči "za ta del sem jaz kriv, za ta del pa ne" počutijo bolje v svoji koži in se trudijo ugotoviti, kaj lahko naredijo, da ne bi več prispevali k nastanku problema. Otroci, ki so bolj podobni Janu, pa rečejo "za vse sem jaz kriv" in se slabo počutijo v svoji koži in se po navadi odločijo, da bodo odnehali, ne da bi problem poskusili odpraviti.

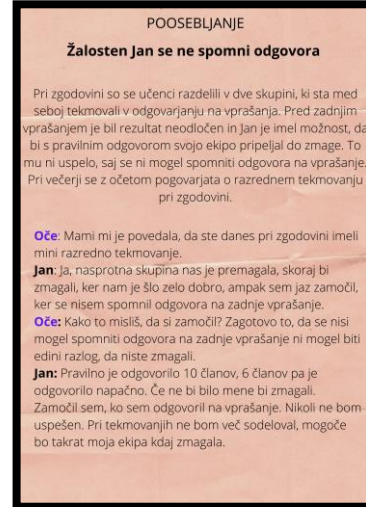


2. STRATEGIJA

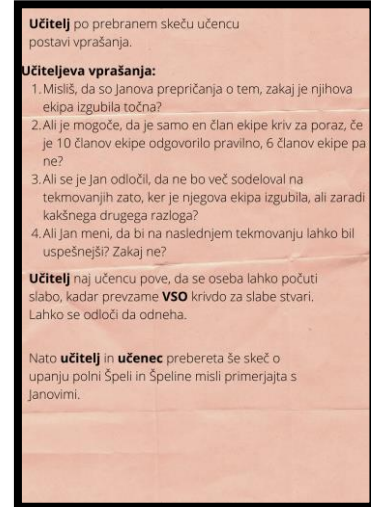
5. vaja: Vpliv na razsežnost posebljanje – uporaba skečev za konkreten primer

Pred uporabo skečev Marku razložite enostaven koncept posebljanja. Povejte mu, da bi takrat, kadar gre kaj narobe, lahko mislili, da smo to slabo stvar povzročili mi (govorimo o „mislih zaradi mene“), ali pa bi mislili, da jo je povzročil nekdo drug oziroma nekaj drugega (govorimo o „mislih zaradi nekoga ali nečesa drugega“). Nato preberita prvi skeč (priloga 11). Ko Marko prebere skeč o potrtemu Janu, ga spodbudite, da v skeču obkroži "misli zaradi mene". Nato z Markom vodite pogovor, pri tem upoštevajte prilogo 12. Nato naj Marko prebere skeč o upanja polni Špeli (priloga 13). Zatem ga spodbudite, da podčrta vse "misli zaradi nekoga ali nečesa drugega" in obkroži vse "misli zaradi mene". Ko to naredi, ga spodbudite, da primerja Janove misli s Špelinimi. Vodite pogovor na temo skečev, pri tem upoštevajte prilogo 14.

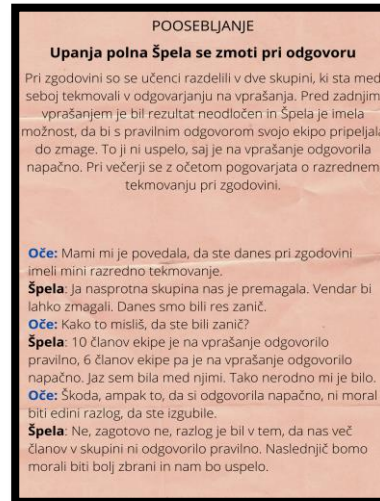
Prilagoditev branja skečev: skeči so napisani na barvnem ozadju. Če vidite, da ima Marko kljub temu težave z branjem, mu ponudite bralno ravnilo. Priporočljivo je, da si določita vlogi in skupaj prebereta skeč.



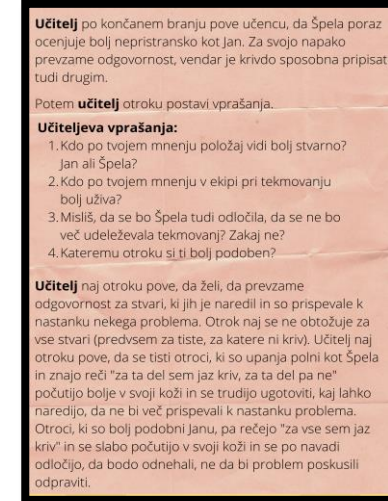
Priloga 11



Priloga 12



Priloga 13



Priloga 14

2. STRATEGIJA

6. vaja: Vpliv na razsežnost poosebljanje – uporaba stripov

Obe vrsti misli (**misli zaradi mene**, **misli zaradi nekoga ali nečesa drugega**) učenec vadi s pomočjo **stripov**, podobnim tistim, pri katerih učenec vadi trajnost kot eno izmed razsežnosti- le da so tukaj oblački za misli označeni z misli "zaradi mene" in "zaradi nekoga ali nečesa drugega". Način dela je podoben kot pri prejšnjih vajah s stripi za krepitev trajnosti (Seligman, 2011).

CILJ: učenca nauči prodornega načina razumevanja o tem koliko odgovornosti si pri nekem dogodku „zasluži“.

1

Glej dobila sem vabilo, da svoj likovni izdelek dam na razstavo! Ti pa ne!

MISEL ZARADI MENE

Kako sem neumna. Nikoli me nikamor ne povabijo.

2

3

MISEL ZARADI NEKOGA ALI NEČESA DRUGEGA

2

3

2. STRATEGIJA

6. vaja: Vpliv na razsežnost posebljanje – uporaba stripov za konkreten primer

Marku dajte strip, da si ga ogleda. Pogovorita se o tem, kaj se je zgodilo v prvem okvirju. Nato ga spodbudite, da prebere misel zaradi mene v okvirju 2. Nato naj se poskusi spomniti še ene misli zaradi mene (naj se je samo spomni, ni mu je treba zapisovati). Potem ga spodbudite, da v prazen oblaček v okvirju 2 (misl zaradi nekoga ali nečesa drugega) zapiše eno misel zaradi nekoga ali nečesa drugega. V okvirjih 3 sta narisana dva nedopolnjena obraza. Vsak obraz spada k risbi dveh deklic iz okvirja označena z 2. Ko Marko navede drugo misel zaradi mene v okvirju 2, ga spodbudite, da do konca dopolni obraz v okvirju 3. Na takšen način pokaže, kako se oseba ob tej misli počuti. Ko počutje nariše, naj tudi opiše kaj bi oseba v tem primeru naredila (spodbudimo ga, da že začne razmišljati o posledicah, kajti s tem usmerjamo pozornost na njegovo lastno vedenje ob neuspehu). Enako naj naredi pri primeru o misli zaradi nekoga ali nečesa drugega.

1

Glej dobila sem vabilo, da svoj likovni izdelek dam na razstavo! Ti pa ne!

2

MISL ZARADI MENE

Kako sem neumna. Nikoli me nikamor ne povabijo.

3

2

MISL ZARADI NEKOGA ALI NEČESA DRUGEGA

3

UPORABNOST STRATEGIJ ZA KONKRETEN PRIMER

S pomočjo strategij Marko uvidi povezavo med mislimi in občutki. To je pomembno, saj ga takrat, ko doživi neuspeh (slaba ocena, nerazumevanje navodil, napačen rezultat), prevzamejo negativne misli, ki povzročijo občutek žalosti. Negativne misli se pojavijo tudi pri drugih šolskih predmetih in posledično Marko pri njih ne sodeluje. S pomočjo strategij uvidi, da slaba ocena ni vzrok njegovih občutkov, ampak so vzrok njegove negativne misli. Njegove misli (in ne slaba ocena) vplivajo na to, da pri pouku ne sodeluje. Na podlagi njegovih dosedanjih spretnosti (ko uvidi povezavo med mislimi in občutki), Marko spozna, da na nek dogodek lahko gledamo tudi na drugačen način (prej je na dogodek gledal pesimistično, zdaj spozna, da nanj lahko gleda tudi optimistično). Nato Marko uvidi, da lahko neko situacijo dojema kot začasno in spremenljivo ter ne kot trajno in nerešljivo. Spozna, da z načinom lastnega dojetja situacije, lahko nanjo tudi vpliva in jo spremeni (s tem, ko spozna, da je problem začasen in rešljiv, dobi možnost, da se z njim začne aktivno ukvarjati in ga poskuša rešiti). Ko ima Marko trajne misli, problem dojema kot nerešljiv in trajen, zato se z njim niti ne poskuša aktivno spoprijeti. Marko s pomočjo strategij uvidi, da pri različnih dogodkih prevzema različno količino krivde, kar pomeni, da pri določenih situacijah krivda ni zgolj in samo njegova.

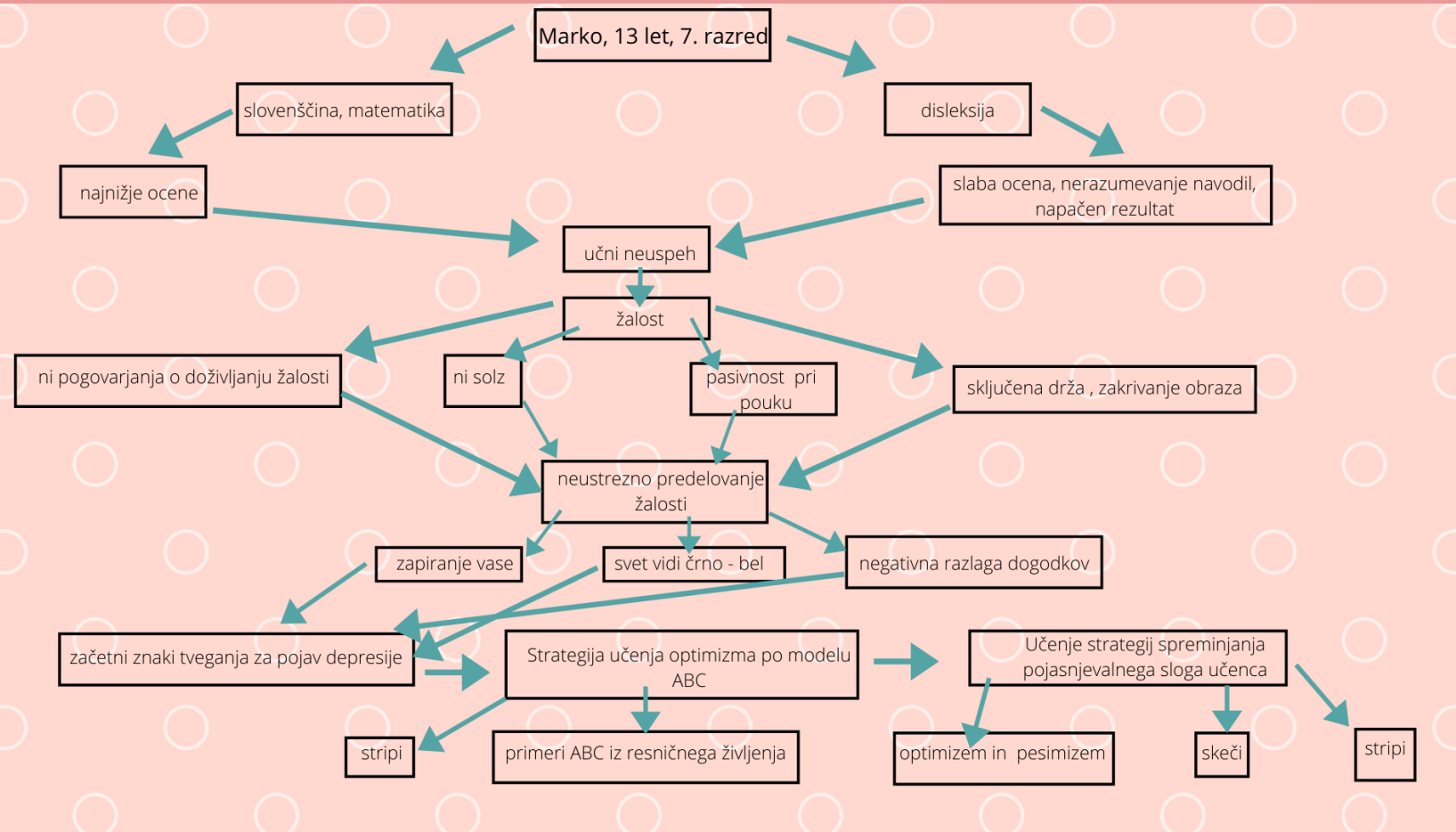
SKLEP

S temi strategijami je zastavljen cilj dosežen. Predlagava, da se strategije še nadgradijo tako, da se Marka uči razvijanja strategij za reševanje šolskega neuspeha. Ker je Markov problem kompleksen, je o tem potrebno obvestiti njegove starše ter šolsko svetovalno službo. Zaželeno je, da tudi njegovi starši z njim izvajajo podobne strategije in da Marko obiskuje psihologa. Pri tem sta potrebni medsebojna komunikacija in sodelovanje staršev, učitelja in psihologa.



Slika 15

SCHEMATSKI PRIKAZ POVEZAV



VIRI IN LITERATURA

- Akin, T., Cowan, D., Palomares, S. in Schilling, D. (2000). Pomoč otrokom pri spoprijemanju z žalostjo, strahom in jezo. Ljubljana: Založba EDUCY.
- Dernovšek, M., Tavčar, R. (2005). *Prepoznajmo in premagajmo depresijo: priročnik za osebe z depresijo in njihove svojce*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Dernovšek, M. Z., Sedlar Kobe, N. in Tančič Grum, A. (2017). Spoprijemanje s stresom: priročnik za udeležence. Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana.
- Friebel, M., Puhl, W. (2000). *Depresije: prepoznavanje, preprečevanje, zdravljenje*. Ljubljana: Slovenska knjiga.
- Kavkler, M., Bregar Golobič, K., Čačinovič Vogrinčič, G., Klug, M., Magajna, L., Pečjak, S. in Vernik, H. (2008). *Navodila za prilagojeno izvajanje programa osnovne šole z dodatno strokovno pomočjo: primanjkljaji na posameznih področjih učenja*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Kavkler, M., Magajna, L., Košak Babuder, M., Zemljak, B., Janželj, L., Andrejčič, M., Ward, V. (2010). *Disleksija – vodnik za samostojno učenje študentov in dijakov*. Ljubljana: Društvo Bravo.
- Magajna, L., Pečjak, S., Peklaj, C., Čačinovič Vogrinčič, G., Bregar Golobič, K., Kavkler, M. in Tancig, S. (2008a). *Učne težave v osnovni šoli: problemi, perspektive, priporočila*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Magajna, L. (1995). Učni uspeh kot groznja ali izziv. V Ribičič, V. in M., in Končnik Goršič, N. (ur.), *Izbor prispevkov ob 40-letnici*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, str. 32-37.
- Magajna, L., Kavkler, M., Košir, J. (2011). Osnovni pojmi. V Pulec Lah, S., Velikonja, M. (Ur.). učenci z učnimi težavami – Izbrane teme. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Marentič Požarnik, B. (2002). Nekatere kritične točke sistema izobraževanja v Sloveniji, zlasti izobraževanja učiteljev. V Bergant k., Musek Lešnik, K. (Ur.), *Šolska neuspešnost med otroki in mladostniki*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti, str 48-53.
- Mikuš Kos, A. (2005). Poteškoče u učenju i školski neuspeh, V Mikuš Kos e tal. (Avtor), *Škola i mentalno zdravje*. Gračanica: Osmjeh, Društvo za psihosocialnu pomoč i razijanje dobovoljnog rada; Ljubljana: Skupaj Regionalni center za psihosocialno dobrobit otrok
- Milojević, Z. (2008). *Emocije: Razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi Sad: Psiholopis institut d.o.o.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Optimističen otrok*. Ljubljana: Modrijan.

VIRI SLIK

Slika 9: svinčnik, pridobljeno s https://www.google.com/search?q=school+troubles+clipart&tbm=isch&ved=2ahUKEwj_ ef18lbtAhXHWKQKHYSuAuUQ2-cCegQIABAA&oq=school+troubles+clipart&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECCMQzoECAAQzoCCAA6BQgAELEDOgQIABAEogQIABATOggIABAFEB4QEzoICAAQCBaeEBM6BggAEAUQHIDy wA5Y0-gOYOrqDmgAcAB4AIBzGIAeMakgEGMC4yMS4ymAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=9leyX8mqMseBkwWE24qoDg&bih=837&biw=885#imgrc=a-F7XSI3nNavXM&imgdii=QjaQh8SpEowFIM

Slika 10: žalost, pridobljeno s https://www.google.com/search?q=saddnes+clipart&tbm=isch&ved=2ahUKEwipl-Lq8YbtAhXN1qQKHXF4DWQQ2-cCegQIABAA&oq=saddnes+clipart&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECCMQzoCCAA6BQgAELEDOgQIABBDogIABCxAxBDOgQIABAEogQIABATUOqJK1jLoitg-6MraAFwAHgAgAHFAYgBgxKSAQWljE1mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=7FiyX6nxBc2tkwXx8LWgBg&bih=837&biw=885#imgrc=iWuDFb1Wee7PxM

Slika 11: depresija, pridobljeno s https://www.google.com/search?q=depression+clipart&sxsrf=ALeKk004PJ3Ad_lesNhC6D9J0sjdk2uvsg:1605525305740&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwixyJrs94btAhUHsKQKHSKmDbAQ_AUoAXoECAUQAw&biw=1920&bih=937#imgrc=BAGGG1VgntTlPM&imgdii=tlp7f_YQhkO-pM

Slika 12: notranji govor, pridobljeno s <https://www.google.com/search?q=inner%20speech%20clipart&tbm=isch&tbs=rimg:Cayvr4NkV9uTYZmSXZZGwXY&hl=sl&sa=X&ved=0CBsQullBahcKEwjoiO3bsaPtAhUAAAAAHQAAAAAQDA&biw=1903&bih=880#imgrc=v4EivoEYzR3QOM>

slika 13: notranji govor, pridobljeno s https://www.google.com/search?q=inner%20speech%20clipart&tbm=isch&tbs=rimg:Cayvr4NkV9uTYZmSXZZGwXY&hl=sl&sa=X&ved=0CBsQullBahcKEwjoiO3bsaPtAhUAAAAAHQAAAAAQDA&biw=1903&bih=880#imgrc=6Tv-9Mi8HHTCBM&imgdii=H4TM7_r3e19TwM

Slika 14: učiteljica in učenci, pridobljeno s https://www.google.com/search?q=cild+and+teacher+cartoon&tbm=isch&ved=2ahUKEwj5lqK8wgXtAhXNyKQKHR2bB3UQ2-cCegQIABAA&oq=cild+and+teacher+cartoon&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECAAQzoECAAQzoFCAAQsQM6CagAELEDEIMBOgIADoECAAQEzoGCAAQHhATOggIABAI EB4QE1CsvhlYuv4ZYJGAGmgAcAB4AYABswOIAIdckgEKMC4yMS4yLjAuMzGBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=AmjCX_knZGTBZ22ngH#imgrc=2vujO7vXCi7LmM&imgdii=XsIc bWExCsp2XM

Slika 15: vesel fant, pridobljeno s https://www.google.com/search?q=happy+boy+clipart&sxsrf=ALeKk01OU1z_ry9XvG9V2iL2KcrOEFfFA:1607245867035&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwijnuk3gbtnAhVLC-wKHWTOAIUQ_AUoAXoECBUQAw&biw=1920&bih=937#imgrc=fthwlm8hOcJZGM

PRILOGE

Priloga 1

1



Prosim, na glas preberi 3. nalogo in jo reši ustno.

Joj, že prve besede ne razumem. Sploh ne vem kaj vse to pomeni.

2



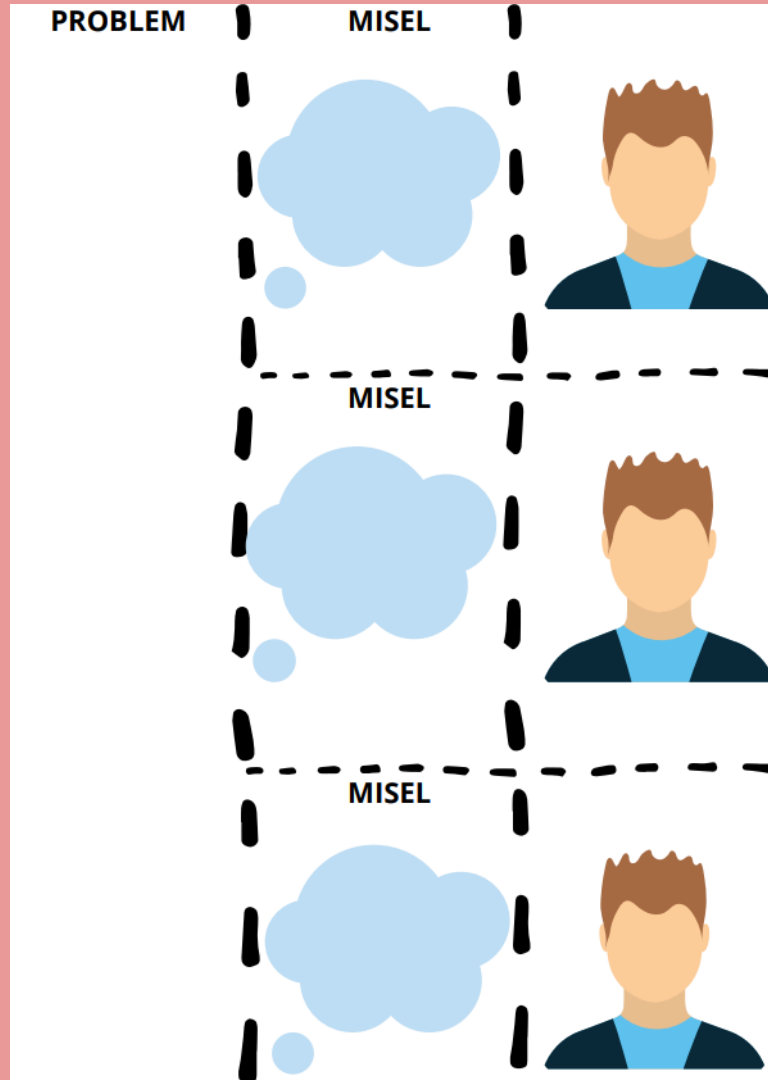
3



Fant je žalosten in potr.

PRILOGE

Priloga 2



PRILOGE

— — —

Priloga 3

**Kako učenca učiti pojasnjevalnega sloga?-
optimizem in pesimizem**

Potrži Primož gre na kvalifikacije

Jakob: Ej Primož! Si videl plakat na hodniku? Naslednji teden se začnejo košarkarske kvalifikacije.

Primož: Res? No, pa saj je vseeno,

Jakob: Meni pa ni. Mislim, razmišljal sem, da bi lahko poskušala priti v ekipo. Kulsko bi bilo, če bi bila v šolski ekipi. Dobila bi drese in vse to. Kaj misliš?

Primož: O čem?

Jakob: No, a misliš da sva tako visoka, da bi lahko igrala?

Primož: Ne skoraj najmanjša sedmošolca sva. Večina drugih fantov je vsaj še enkrat višja od naju!

Jakob: No, ampak obstaja pa možnost, da bova zrasla, kajne?

Primož: Niti slučajno! In tudi če bi zrasla, bi zrasli tudi vsi drugi fantje in zato bi bila še vedno najmanjša. Kakor koli že, tudi če bi bila tako visoka, da bi lahko igrala, mene nikoli nihče za nič ne izbere.

Jakob: Ja. No, če bi ta teden vadila, bi nama to mogoče pomagalo. Doma imam na vrtu koš.

Primož: Nehaj sanjati! Samo čas bi zapravljala. Več let bi morala vaditi, da bi nama to kaj koristilo. In celo takrat verjetno ne bi uspela priti v ekipi. Kar odnehaj.

Jakob: Oh, mogoče pa imaš prav. Morda bi morala počakati na pomlad in bejzbol.

Primož: A se zafrkavaš? Nobene možnosti nimava. Bejzbol je še težja igra kot košarka. Tako in tako pa je večina fantov, ki igrajo košarko, tudi v bejzbolski ekipi. In spomladi so v še boljši formi.

PRILOGE

— — —

Priloga 4

Kako učenca učiti pojasnjevalnega sloga?-
optimizem in pesimizem

Upanja polna Urša pograbi priložnost

Jana: Ej, Urša! Si videla plakat na hodniku? Naslednji teden se začnejo košarkarske kvalifikacije!

Urša: Super! Hočeš poskusiti priditi v ekipo?

Jana: Ja, mislim da bi bilo kulsko, če bi bili v šolski ekipi. Dobili bi drese in vse to. Kaj misliš?

Urša: O čem?

Jana: No, a misliš, da sva tako dobri, da bi lahko igrali?

Urša: Mislim, da sva. Nekatera druga dekleta so kar velika, ampak midve sva mogoče hitrejši.

Jana: In po šoli lahko pri meni vadiva metanje na koš.

Urša: Seveda! Mogoče bova letos začeli hitro rasti in bova na koncu najvišji v ekipi. To bi bilo kulsko. Se spomniš kako je Ana zrasla kakšnih 8 cm med poletjem? Upajva, da se to tudi nama zgodi.

Jana: Ja. No, če bi ta teden vadili, bi nama to mogoče pomagalo. Doma imam na vrtu koš.

Urša: Dobra ideja. Moj brat igra v srednješolski ekipi. Mogoče ga lahko prosim za kakšen nasvet. Se dobiva po pouku, OK?

PRILOGE

Priloga 5

Učiteljeva vprašanja

1. **Kakšen je potrti Primož? Kako razmišlja glede omenjenih situacij?**
2. **Kako bi se počutil če bi bil ti Primož?**
3. **Kakšna je upanja polna Urša? Kako ona razmišlja glede situacije?**
4. **Kako bi se ti počutil če bi bil Urša?**
5. **Koga bi imel raje za prijatelja? Primoža ali Uršo?**

Učitelj bo prebranih skečih postavi učencu nekaj vprašanj. Ob tem naj izpostavi, da Primož vedno vidi negativno stran nekega položaja, Urša pa pozitivno.

Ko se o tem pogovorita, naj tudi učitelj učencu pove kako je bilo ko je bil sam pesimističen. Ob tem naj učencu razloži, da je pesimizem vplival na njegovo razpoloženje in vztrajnost. Po končanem pogovoru naj učitelj učenca tudi prosi, da tudi on pove kako je bilo, ko je bil pesimističen, in posledice pesimizma skupaj primerjata s posledicami optimizma.

PRILOGE

— — —

Priloga 6

Žalostni Žan ne razume navodila

Učiteljica: Odprite delovne zvezke na strani 12 prosim. Danes bomo utrjevali ulomke. Žan, prosim, če glasno prebereš navodilo 1. naloge.

Žan: (prebere navodilo *Pokrajšaj števec in imenovalec tako, da se bo nastali ulomek ujema s slikovnim prikazom na desni strani.*)

Učiteljica: Hvala. Torej kako bi rešil nalogo? Kaj to navodilo pomeni?

Žan (si misli): Kaj že pomeni števec in kaj imenovalec? Vem, da smo se o tem včeraj pogovarjali, ampak se ne morem spomniti. Bravo! Kakšna zguba sem. Zakaj bi sploh odgovoril na vprašanje, če nikoli ničesar ne vem. Sploh ne vem, zakaj mora učiteljica mene klicati, če itak nimam pojma o ničemer. Zakaj ne pokliče Janeza, ki zmeraj vse ve. Jaz nikoli ne bom pameten. Zato bom tudi zdaj bil tiho in počakal, da me učiteljica končno pusti pri miru.

(Žan ostane tiho in ne odgovori. Učiteljica ga spodbuja s podvprašanji, vendar Žan kljub temu ostane tiho. Nato nadaljuje in vpraša drugega učenca.)

Učiteljica: Dobro, Janez kaj pomeni to navodilo?

PRILOGE

— — —

Priloga 7

Optimistična Olga ne razume navodil

Učiteljica: Odprite delovne zvezke na strani 12 prosim. Danes bomo utrjevali ulomke. Olga, prosim, če glasno prebereš navodilo 1. naloge.

Olga: (glasno prebere navodilo *Pokrajšaj števec in imenovalec tako, da se bo nastali ulomek ujema s slikovnim prikazom na desni strani.*)

Učiteljica: Hvala. Torej kako bi rešila nalogo? Kaj to navodilo pomeni?

Olga (si misli): (Ojoj, kaj že to pomeni števec? In kaj je imenovalec? Čisto sem pozabila. Verjetno bi si včeraj mogla malo prebrati snov, ki smo jo obravnavali pri matematiki. Bom kar učiteljico vprašala, morda mi bo pomagala pri razlagi navodila.) Učiteljica, pozabila sem kaj pomenita besedi *števec* in *imenovalec*.

Učiteljica: Dobro, potem pa poglej v zvezek. Ampak to se moraš naučiti, ker je pomembno, da poznaš osnovne izraze pri ulomkih.

Olga (pogleda v zvezek in se nato vrne k nalogi v delovnem zvezku): Zdaj vem kaj je potrebno narediti. Ulomek moramo pokrajšati z 2! Tako bomo dobimo rezultat, ki se ujema s tem na pol obarvanim krogom.

Učiteljica: Dobro Olga. In ne pozabi, doma ponovi izraze.

Olga (si misli): Uf, še dobro da ne pišemo testa, ker tam ne bi mogla pogledati v zvezek. In še dobro, da sem si zdaj končno zapomnila ta dva izraza in tako bom morda bolje razumela druga navodila v delovnem zvezku.

PRILOGE

— — —

Priloga 8

Učiteljeva vprašanja

1. **Kaj si misli Žan v tem primeru?**
2. **Kaj Žan naredi v tej situaciji?**

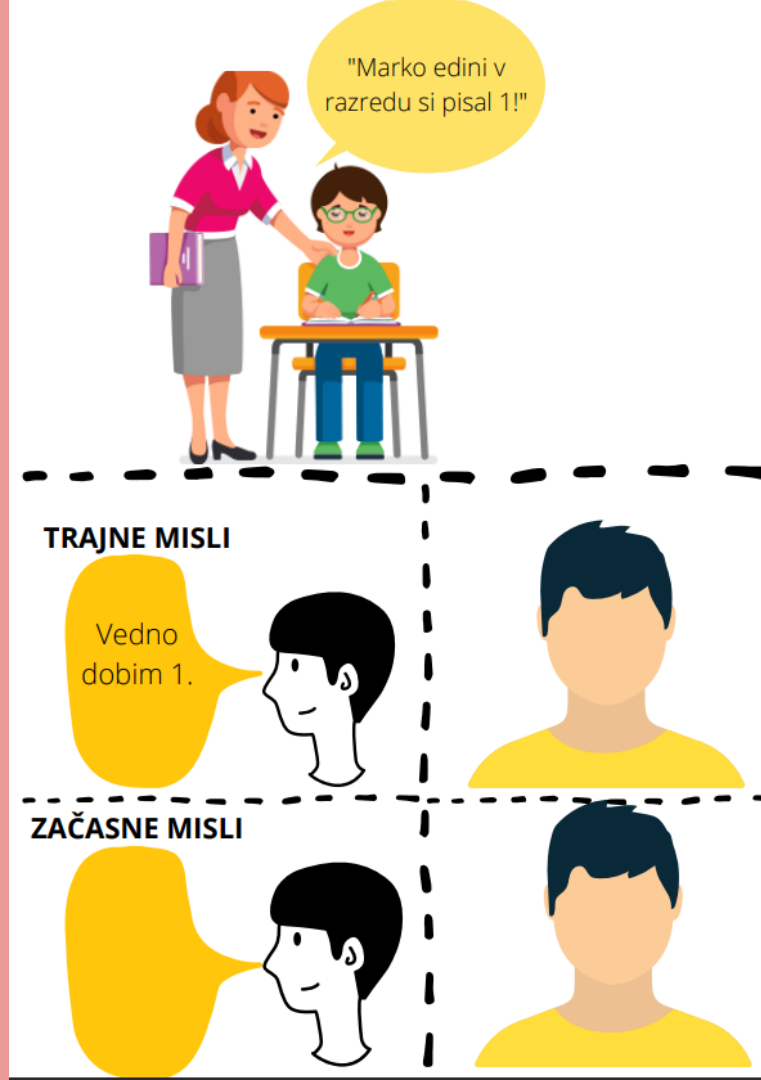
Učitelj naj poudari, da Žan svoje nerazumevanje navodila pojasnjuje s trajnimi mislimi "Kakšna zguba sem.", "Nikoli ne bom pameten." Zato postane žalosten in ne poskusi izboljšati svojega položaja ter prositi učiteljice za pomoč, oziroma povedati, da navodila ne razume. To pomeni, da je ostal tiho in učiteljica verjetno sploh ne ve, da ne razume ter mu zato teh izrazov ni še enkrat razložila. Kar je še slabše za Žana. Učitelj naj tudi razloži, da je smiselno da človek odneha, samo če zares verjame, da se ne bo nič izboljšalo. Posameznik lahko pogosto naredi kaj, da neko stvar izboljša.

1. **Kaj misli Olga v tem primeru?**
2. **Kaj naredi, ko ne razume navodila naloge?**
3. **Kaj je Olgi omogočilo, da je nadaljevala z reševanjem naloge?**

Učitelj naj pove, da Olga ne razume navodila, vendar o tem razmišlja drugače kot Žan. Ne misli, da je zguba ali da je neumna, ampak si nerazumevanje navodila razloži "Čisto sem pozabila. Verjetno bi si včeraj morala prebrati snov." Te misli se nanašajo na začasen in spremenljiv položaj. Pozabila je kaj pomenita pojma. To ne pomeni, da ničesar drugega ne zna. Olga meni, da bo lahko rešila to nalogo, če preprosto prosí učiteljico za pomoč. Olga v nasprotju z Žanom poskuša rešiti nalogo in ji to tudi uspe. Žan pa obupa in sploh ne dojame navodila.

PRILOGE

Priloga 9



PRILOGE

Priloga 10

TRAJNOST

Uporaba primerov ABC iz resničnega življenja

1. Nadloga: _____

Trajno prepričanje: _____

Posledice: _____

Začasno prepričanje: _____

Posledice: _____

2. Nadloga: _____

Trajno prepričanje: _____

Posledice: _____

Začasno prepričanje: _____

Posledice: _____

PRILOGE

— — —

Priloga 11

POOSEBLJANJE

Žalosten Jan se ne spomni odgovora

Pri zgodovini so se učenci razdelili v dve skupini, ki sta med seboj tekmovali v odgovarjanju na vprašanja. Pred zadnjim vprašanjem je bil rezultat neodločen in Jan je imel možnost, da bi s pravilnim odgovorom svojo ekipo pripeljal do zmage. To mu ni uspelo, saj se ni mogel spomniti odgovora na vprašanje. Pri večerji se z očetom pogovarjata o razrednem tekmovanju pri zgodovini.

Oče: Mami mi je povedala, da ste danes pri zgodovini imeli mini razredno tekmovanje.

Jan: Ja, nasprotna skupina nas je premagala, skoraj bi zmagali, ker nam je šlo zelo dobro, ampak sem jaz zamočil, ker se nisem spomnil odgovora na zadnje vprašanje.

Oče: Kako to misliš, da si zamočil? Zagotovo to, da se nisi mogel spomniti odgovora na zadnje vprašanje ni mogel biti edini razlog, da niste zmagali.

Jan: Pravilno je odgovorilo 10 članov, 6 članov pa je odgovorilo napačno. Če ne bi bilo mene bi zmagali. Zamočil sem, ko sem odgovoril na vprašanje. Nikoli ne bom uspešen. Pri tekmovanjih ne bom več sodeloval, mogoče bo takrat moja ekipa kdaj zmagala.

PRILOGE

— — —

Priloga 12

Učitelj po prebranem skeču učencu postavi vprašanja.

Učiteljeva vprašanja:

1. Misliš, da so Janova prepričanja o tem, zakaj je njihova ekipa izgubila točna?
2. Ali je mogoče, da je samo en član ekipe kriv za poraz, če je 10 članov ekipe odgovorilo pravilno, 6 članov ekipe pa ne?
3. Ali se je Jan odločil, da ne bo več sodeloval na tekmovanjih zato, ker je njegova ekipa izgubila, ali zaradi kakšnega drugega razloga?
4. Ali Jan meni, da bi na naslednjem tekmovanju lahko bil uspešnejši? Zakaj ne?

Učitelj naj učencu pove, da se oseba lahko počuti slabo, kadar prevzame **VSO** krivdo za slabe stvari. Lahko se odloči da odneha.

Nato **učitelj** in **učenec** prebereta še skeč o upanju polni Špeli in Špeline misli primerjajta s Janovimi.

PRILOGE

— — —

Priloga 13

POOSEBLJANJE

Upanja polna Špela se zmoti pri odgovoru

Pri zgodovini so se učenci razdelili v dve skupini, ki sta med seboj tekmovali v odgovarjanju na vprašanja. Pred zadnjim vprašanjem je bil rezultat neodločen in Špela je imela možnost, da bi s pravilnim odgovorom svojo ekipo pripeljala do zmage. To ji ni uspelo, saj je na vprašanje odgovorila napačno. Pri večerji se z očetom pogovarjata o razrednem tekmovanju pri zgodovini.

Oče: Mami mi je povedala, da ste danes pri zgodovini imeli mini razredno tekmovanje.

Špela: Ja nasprotna skupina nas je premagala. Vendar bi lahko zmagali. Danes smo bili res zanič.

Oče: Kako to misliš, da ste bili zanič?

Špela: 10 članov ekipe je na vprašanje odgovorilo pravilno, 6 članov ekipe pa je na vprašanje odgovorilo napačno. Jaz sem bila med njimi. Tako nerodno mi je bilo.

Oče: Škoda, ampak to, da si odgovorila napačno, ni moral biti edini razlog, da ste izgubile.

Špela: Ne, zagotovo ne, razlog je bil v tem, da nas več članov v skupini ni odgovorilo pravilno. Naslednjič bomo morali biti bolj zbrani in nam bo uspelo.

PRILOGE

— — —

Priloga 14

Učitelj po končanem branju pove učencu, da Špela poraz ocenjuje bolj nepristransko kot Jan. Za svojo napako prevzame odgovornost, vendar je krivdo sposobna pripisati tudi drugim.

Potem **učitelj** otroku postavi vprašanja.

Učiteljeva vprašanja:

1. Kdo po tvojem mnenju položaj vidi bolj stvarno? Jan ali Špela?
2. Kdo po tvojem mnenju v ekipi pri tekmovanju bolj uživa?
3. Misliš, da se bo Špela tudi odločila, da se ne bo več udeleževala tekmovanj? Zakaj ne?
4. Kateremu otroku si ti bolj podoben?

Učitelj naj otroku pove, da želi, da prevzame odgovornost za stvari, ki jih je naredil in so prispevale k nastanku nekega problema. Otrok naj se ne obtožuje za vse stvari (predvsem za tiste, za katere ni kriv). Učitelj naj otroku pove, da se tisti otroci, ki so upanja polni kot Špela in znajo reči "za ta del sem jaz kriv, za ta del pa ne" počutijo bolje v svoji koži in se trudijo ugotoviti, kaj lahko naredijo, da ne bi več prispevali k nastanku problema. Otroci, ki so bolj podobni Janu, pa rečejo "za vse sem jaz kriv" in se slabo počutijo v svoji koži in se po navadi odločijo, da bodo odnehali, ne da bi problem poskusili odpraviti.

PRILOGE

Priloga 15



Glej dobila sem vabilo, da svoj likovni izdelek dam na razstavo! Ti pa ne!

MISEL ZARADI MENE

Kako sem neumna. Nikoli me nikamor ne povabijo.

MISEL ZARADI NEKOGA ALI NEČESA DRUGEGA