

RAZUMEVANJE ŽIVLJENJSKIH VEŠČIN
za izobraževanje o življenjskih veščinah v
poklicnem izobraževanju in usposabljanju



POVZETEK

V sedanjih sistemih poklicnega izobraževanja in usposabljanja so učni načrti osredotočeni predvsem na znanje, spretnosti in kompetence, ki so bistvenega pomena na trgu dela, saj povečujejo produktivnost in učinkovitost.

Številne raziskave že dolgo poudarjajo, da delodajalci cenijo tudi druge veščine in kompetence: dijaki morajo vedeti, kako se obnašati na delovnem mestu, kako deliti informacije, kako delati v skupini, kako upravljati svoj delovni čas itd.

Te sposobnosti - ki jih običajno imenujemo mehke veščine – in jih razlikujemo od trdih veščin - so splošno že priznane kot bistveni kazalniki in merila tako za dobro počutje kot za uspeh delavcev in zaposlovalcev v svetu dela.

Vendar zgolj poklicno specifične veščine (tako trde kot mehke) niso dovolj, da bi se učenci poklicnega izobraževanja in usposabljanja (PIU) prilagodili novim življenjskim scenarijem in preprečili tvegane situacije. Prav tako ne zadostujejo za doseganje drugih dveh nalog poklicnega izobraževanja in usposabljanja, ki presegata zaposljivost: razvijanje osebne rasti mladih učencev in spodbujanje aktivnega državljanstva.

Učencem je zato treba zagotoviti tudi druge ključne veščine: življenjske veščine, ki jih razumemo kot spretnosti za življenje.

Pričujoči dokument lahko štejeemo za informacijski paket z ozadjem, utemeljitvijo in razumevanjem 10 življenjskih veščin za izobraževanje v sistemu poklicnega izobraževanja in usposabljanja, spretnosti, ki po mnenju Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) pomagajo posameznikom, da se zdravo in produktivno ukvarjajo s svojim življenjem in ga upravljajo.

Je orodje za poglobitev njihovih opisov, predstavitev njihovega pomena, metodologij, s katerimi se jih je mogoče naučiti, metod in sistemov, s katerimi se razvijajo pri posamezniku.

Ključne besede: življenjske veščine, učni procesi v poklicnem izobraževanju in usposabljanju, izzivi ravnanja, zaposljivost, osebni razvoj, aktivno državljanstvo.

"Temeljno jedro" življenjskih veščin sestavljajo:

- Sposobnost reševanja problemov (**reševanje problemov**): znati se soočiti z različnimi problemi in jih konstruktivno reševati. Pomembni problemi, ki ostanejo nerešeni, lahko povzročijo duševni stres in sprožijo spremljajoče telesne obremenitve;
- sposobnost analiziranja in vrednotenja situacij (**kritično razmišljanje**): znati "objektivno analizirati informacije in izkušnje ter oceniti prednosti in slabosti, da bi sprejeli bolj utemeljeno odločitev", prepoznati in vrednotiti različne dejavnike, ki vplivajo na stališča in vedenje, kot so pritisk vrstnikov in vpliv množičnih medijev;
- sposobnost izražanja (**veščine učinkovitega komuniciranja**): znati se v vsaki situaciji verbalno in neverbalno izražati na učinkovit in lastni kulturi primeren način, izražati mnenja in želje, pa tudi potrebe in občutke, pozorno poslušati druge, da bi jih razumeli, in po potrebi prositi za pomoč;



- sposobnost odločanja (**odločanje**): znati se zavestno in konstruktivno odločati v različnih življenjskih situacijah in okoliščinah; znati na aktiven način razviti proces odločanja, ki ima lahko pozitivne posledice za zdravje z oceno različnih možnosti in njihovih posledic;
- sposobnost prožnega ravnanja v vseh vrstah situacij (**ustvarjalno razmišljanje**): znati poiskati izvirne rešitve in ideje, kar je veščina, ki prispeva k odločanju in reševanju problemov, saj omogoča raziskovanje možnih alternativ in posledic različnih možnosti;
- sposobnost pozitivnega sodelovanja in odnosa z drugimi (**spretnost medosebnih odnosov**): znati vzpostaviti konstruktivne odnose z drugimi, "vedeti, kako ustvariti in vzdrževati smiselne odnose", pa tudi "znati konstruktivno prekiniti odnose";
- sposobnost branja sebe (**veščine za krepitev samozavedanja**): poznavanje sebe, svojega značaja, svojih potreb in želja, svojih šibkih in močnih točk; to je nepogrešljiv pogoj za obvladovanje stresa, učinkovito komunikacijo, pozitivne medosebne odnose in empatijo;
- sposobnost razumevanja drugih (**empatija**): znati razumeti in poslušati druge, se z njimi identificirati "tudi v neznanih situacijah", jih sprejemati in razumeti ter izboljšati družbene odnose "zlasti glede na etnično in kulturno raznolikost";
- sposobnost obvladovanja napetosti (**spoprijemanje s stresom**): poznavanje in obvladovanje virov napetosti "tako s spremembami v okolju ali načinu življenja kot s sposobnostjo sprostitve";
- sposobnost prepoznavanja lastnih čustev in čustev drugih (**spoprijemanje s čustvi**): zavedanje, kako čustva vplivajo na vedenje, da bi jih lahko ustrezno obvladovali in uravnavali.



KAZALO

UVOD.....	5
O PROJEKTU CL4L	5
MEDNARODNO SODELOVANJE.....	6
REZULTATI PROJEKTA	6
STRUKTURA DOKUMENTA.....	7
PREGLED ŽIVLJENJSKIH VEŠČIN	8
KAJ JE KOMPETENCA?.....	8
TRDE VEŠČINE IN MEHKE VEŠČINE	8
MEHKE VEŠČINE IN ŽIVLJENJSKE VEŠČINE.....	8
ŽIVLJENJSKE VEŠČINE.....	10
POMEMBNOST IZOBRAŽEVANJA O ŽIVLJENJSKIH VEŠČINAH.....	11
METODOLOGIJA POUČEVANJA ŽIVLJENJSKIH VEŠČIN	11
RAZVOJ USPOSABLJANJ ZA ŽIVLJENJSKE VEŠČINE.....	12
10 ŽIVLJENJSKIH VEŠČIN	13
REŠEVANJE PROBLEMOV	13
KAJ JE TO.....	13
ZAKAJ JE POMEMBNO	13
RAZUMEVANJE ŽIVLJENJSKE VEŠČINE »REŠEVANJE PROBLEMOV«	13
KONČNE UGOTOVITVE.....	15
KRITIČNO RAZMIŠLJANJE	16
KAJ JE TO.....	16
ZAKAJ JE POMEMBNO	16
RAZUMEVANJE ŽIVLJENJSKE VEŠČINE »KRITIČNO RAZMIŠLJANJE«	16
KONČNE UGOTOVITVE.....	18
UČINKOVITA KOMUNIKACIJA	19
KAJ JE TO.....	19
ZAKAJ JE POMEMBNO	19
RAZUMEVANJE ŽIVLJENJSKE VEŠČINE »UČINKOVITA KOMUNIKACIJA«	19
KONČNE UGOTOVITVE.....	23
ODLOČANJE.....	24
KAJ JE TO.....	24
ZAKAJ JE POMEMBNO	24
RAZUMEVANJE ŽIVLJENJSKE VEŠČINE »ODLOČANJA«	25



KONČNE UGOTOVITVE.....	28
USTVARJALNO RAZMIŠLJANJE.....	29
KAJ JE TO.....	29
ZAKAJ JE POMEMBNO	29
RAZUMEVANJE ŽIVLJENJSKE VEŠČINE "USTVARJALNO RAZMIŠLJANJE"	29
KONČNE UGOTOVITVE.....	32
MEDOSEBNI ODNOSI.....	33
KAJ JE TO.....	33
ZAKAJ JE POMEMBNO	33
RAZUMEVANJE VEŠČINE "MEDOSEBNIH ODNOSOV"	33
KONČNE UGOTOVITVE.....	36
SAMOZAVEDANJE.....	37
KAJ JE TO.....	37
ZAKAJ JE POMEMBNO	37
RAZUMEVANJE VEŠČINE "SAMOZAVEDANJA"	38
KONČNE UGOTOVITVE.....	40
EMPATIJA	41
KAJ JE TO.....	41
ZAKAJ JE POMEMBNO	41
RAZUMEVANJE ŽIVLJENJSKE VEŠČINE »EMPATIJA«.....	41
KONČNE UGOTOVITVE.....	42
SOOČANJE S STRESOM	43
KAJ JE TO.....	43
ZAKAJ JE POMEMBNO	43
RAZUMEVANJE ŽIVLJENJSKE VEŠČINE »SOOČANJE S STRESOM«.....	44
KONČNE UGOTOVITVE.....	45
OBVLADOVANJE ČUSTEV	46
KAJ JE TO.....	46
ZAKAJ JE POMEMBNO	46
RAZUMEVANJE ŽIVLJENJSKE VEŠČINE »OBVLADOVANJE ČUSTEV«.....	47
KONČNE UGOTOVITVE.....	49
VIRI.....	50



UVOD

Namen te publikacije je pomagati pri širjenju koncepta življenjskih veščin, ki še nikoli ni bil tako aktualen in nujen kot danes, v skladu s tem, kar podpira Svetovna zdravstvena organizacija.

Življenjske veščine so 10 prilagoditvenih in pozitivnih vedenjskih spretnosti, ki posameznikom omogočajo učinkovito spoprijemanje z zahtevami in izzivi vsakdanjega življenja ter spodbujajo potencial vseh za zdravje in dobro počutje.

Žal so te veščine danes premalo razvite in se jih v sedanjih izobraževalnih programih ne poučuje izrecno, saj jim šolski sistemi pripisujejo majhen pomen. Institucije namreč poudarjajo le tiste študijske programe, v katerih študenti pridobivajo tehnične veščine in kompetence za svoje prihodnje delovno mesto.

Vendar postaja vse bolj jasno, da v različnih delih sveta mladi niso več dovolj opremljeni z veščinami, ki so potrebne za soočanje z vse večjimi zahtevami in pritiski, s katerimi se srečujejo na svoji poti razvoja in rasti.

Te vrzeli se pojavljajo in povzročajo, da mladi ne znajo obvladovati svojih čustev, sprejemati odločitev, reševati težav, učinkovito komunicirati, biti empatični do drugih itd.

Zdi se, da tradicionalni mehanizmi, s katerimi so se učili teh veščin, niso več ustrezni. Soočamo se s svetom, ki se nenehno in hitro spreminja, z zapletenostjo na več področjih, ki so jo povzročile globoke okoljske, politične, družbene in kulturne spremembe v zadnjih desetletjih ter posledice, ki jih je povzročila pandemija Covid-19.

Vse to povečuje strah pred prihodnostjo in ovira polno uresničevanje sebe in svojih sposobnosti. Zlasti mladi, ki imajo malo orodij za spoprijemanje s to kompleksnostjo, se lahko počutijo preobremenjene in nemočne, obtičijo pri študiju in imajo težave na več področjih, na delovnem mestu in v odnosih.

Na podlagi teh izhodišč je nastal nov projekt, sofinanciran iz evropskega programa Erasmus+, imenovan "Ustvarjalno učenje za življenje" (CL4L), ki služi kot okvir tega prispevka.

O PROJEKTU CL4L

Namen našega projekta je pomagati dijakom v programih poklicnega izobraževanja in usposabljanja pri prepoznavanju in pridobivanju življenjskih veščin z bolj ustvarjalnim načinom učenja. Uporabljajo se ne-tradicionalne učne metode. Pomemben steber projekta je vloga posameznih učiteljev, ki pridobivajo te ustvarjalne kompetence. Drugi steber poudarja razumevanje koncepta življenjskih veščin in njihovo uporabo z ustvarjalnimi oblikami poučevanja in usposabljanja.

Uporaba življenjskih veščin vpliva na to, kako oseba čuti sebe in druge, ter lahko poveča njeno produktivnost, namen, samospoštovanje in samozavest. Zato lahko življenjske veščine obravnavamo kot "spretnosti za življenje", saj so pomembne za številne različne življenjske izkušnje. V projektu CL4L predvidevamo, da učenci te veščine pridobijo tako, da bodo vplivale na njihovo osebno in poklicno življenje.

Ustvarjalnost postaja v poklicnem izobraževanju in usposabljanju vse pomembnejša. Šole in učitelji se morajo prilagajati hitro spreminjajočim se okoliščinam. Učitelji morajo spremeniti svoj način izobraževanja učencev, razvijati nove vrste storitev in spodbujati nove načine učenja svojih učencev.



Izvajalci poklicnega izobraževanja in usposabljanja morajo spremeniti način izvajanja in omogočanja izobraževanja v razmerah, ko tradicionalno izobraževanje morda ni več učinkovito. Naš projekt želi razviti ustvarjalne metode poučevanja življenjskih veščin s ciljem povečati kompetence učencev.

MEDNARODNO SODELOVANJE

Verjamemo v sodelovanje v mednarodnem evropskem kontekstu. Sodelovanje s partnerji iz različnih držav z njihovim znanjem in izkušnjami ter učenje drug od drugega, nas krepi. Projekt ima tri skupine partnerjev, vsake s svojo vlogo in odgovornostmi.

1. PONUDNIKI PIU (VET)

Skupaj sodelujejo štirje ponudniki poklicnega izobraževanja in usposabljanja iz Nizozemske, Slovenije, Estonije in Italije.

2. STROKOVNJAKI ZA ŽIVLJENJSKE VEŠČINE

Sodelujeta dva strokovnjaka za življenjske veščine iz Nizozemske in Italije.

3. STROKOVNJAKI ZA USTVARJALNO POUČEVANJE

Sodelujeta dva strokovnjaka za kreativno poučevanje iz Italije in Nizozemske.

Na 16 transnacionalnih srečanjih (šest v živo in deset na daljavo) se partnerji pridružijo delu na projektnih rezultatih. Ta srečanja so jedro projekta. Partnerji so-ustvarjajo na produkcijo usposabljanja trenerjev za učitelje in trenerje za usposabljanje življenjskih veščin za lastne učence in instrumenta za samoocenjevanje študentov za merjenje že obstoječih kompetenc. V času med srečanji partnerji preučujejo koncepte, razvijajo in testirajo orodje za samoocenjevanje ter razvijajo, usposablajo in testirajo metode za kreativno poučevanje.

REZULTATI PROJEKTA

Ta dokument o pomenu ocenjevanja in pridobivanja življenjskih veščin s strani učencev v poklicnem izobraževanju in usposabljanju je eden od treh intelektualnih rezultatov projekta CL4L.

Ob koncu projekta bodo na voljo še naslednji rezultati:

- INTELEKTUALNI IZDELKI 2

Samoocenjevalni instrument za ocenjevanje življenjskih veščin za študente v PIU

Instrument od študentov zahteva, da odgovarjajo na vprašanja in trditve. Odgovori bodo samodejno analizirani, instrument pa bo zagotovil povratne informacije o uspešnosti pri desetih življenjskih veščinah. Analiza se lahko izvaja na ravni posameznika in skupine. Učitelji lahko rezultate analize uporabijo za oblikovanje prilagojenega programa razvoja življenjskih veščin za svoje učence.



- INTELEKTUALNI IZDELKI 3

Zbirka uspešnih metod kreativnega poučevanja in usposabljanja za razvoj življenjskih veščin za učence v poklicnem izobraževanju in usposabljanju.

To je pregled metod kreativnega poučevanja za vseh deset življenjskih veščin. Metode lahko uporablja vsak, ki želi veščine poučevati v svoji učilnici.

STRUKTURA DOKUMENTA

Dokument je sestavljen iz dveh delov:

cilj prvega poglavja je predstaviti splošni koncept veščin in razjasniti razlike med trdimi veščinami, mehкими veščinami in življenjskimi veščinami. Pri slednjih je predstavljen splošen pregled, kaj so, katera področja vključujejo in kako so medsebojno povezane. Poudarjen je tudi njihov pomen na izobraževalnem področju, s kratko omembo uporabnih metodologij, ki jih je smiselno izvajati za aktivno vključevanje študentov in spodbujanje procesa pridobivanja teh veščin.

V drugem poglavju je vsaka od desetih veščin podrobno raziskana, kar bralcu daje priložnost, da pridobi več informacij in razume njihov pomen in pomembnost.

Za vsako od veščin bo en odstavek namenjen temu, "kaj je", "zakaj je pomembna", tretji odstavek bo namenjen "boljšemu razumevanju" veščine in ob zaključku bodo podane "končne ugotovitve" .

Besedilo se osredotoča na proučevanje in poglobljanje celotnega spektra življenjskih veščin: reševanje problemov, kritično razmišljanje, učinkovito komuniciranje, odločanje, ustvarjalno razmišljanje, veščine medosebnih odnosov, veščine krepitve samozavedanja, empatija, soočanje s stresom in obvladovanje čustev.



PREGLED ŽIVLJENJSKIH VEŠČIN

KAJ JE KOMPETENCA?

Danes imajo kompetence zelo pomembno mesto v družbi, po njih se vse bolj povprašuje v svetu dela in šole.

Toda kaj je kompetenca?

V Priporočilu Evropskega parlamenta in Sveta z dne 23. aprila 2008 o vzpostavitvi evropskega ogrodja kvalifikacij za vseživljenjsko učenje je kompetenca opredeljena kot »dokazana sposobnost uporabe znanja, veščin in osebnih, socialnih in/ali metodoloških sposobnosti, v delovnih ali študijskih situacijah ter v poklicnem in osebnem razvoju. V kontekstu evropskega ogrodja kvalifikacij je kompetenca opisana v smislu odgovornosti in avtonomije.

Evropska komisija v dokumentu iz leta 2016 "Nova agenda znanj in spretnosti za Evropo" potrjuje, da:

»Veščine so pot do zaposljivosti in blaginje. S pravimi veščinami so ljudje opremljeni za kakovostna delovna mesta in lahko izpolnijo svoj potencial samozavestnih, aktivnih državljanov. V hitro spreminjajočem se svetovnem gospodarstvu bodo veščine v veliki meri določale konkurenčnost in sposobnost spodbujanja inovacij. So privlačni dejavnik za naložbe in katalizator v dobrem krogu ustvarjanja delovnih mest in rasti. So ključnega pomena za socialno kohezijo. [...] Pridobivanje in razvoj znanj in spretnosti sta bistvenega pomena za uspešnost in modernizacijo trgov dela, da se zagotovijo nove oblike prožnosti in varnosti tako za iskalce zaposlitve, zaposlene in delodajalce.«

Poleg tega moramo upoštevati, da digitalna transformacija gospodarstva na novo oblikuje način dela in življenja ljudi. Novi načini dela vplivajo na vrste potrebnih veščin, vključno z inovativnostjo in podjetništvom. Mnogi sektorji so podvrženi hitrim tehnološkim spremembam in spretnosti, ki so nekoč delovale, niso več dovolj. Dobe usposobljenost omogoča ljudem, da se prilagodijo nepredvidenim spremembam.

TRDE VEŠČINE IN MEHKE VEŠČINE

Kategorije kompetenc, ki se pogosto uporabljajo, so tako imenovane trde veščine in mehke veščine.

Trde veščine so posebne kompetence, spretnosti, znanja in sposobnosti, potrebne za opravljanje določene naloge ali vloge. Lahko se jih naučimo z izobraževanjem, usposabljanjem in strokovnim razvojem. Običajno so tehnične in zlahka merljive.

Mehke veščine so osebne lastnosti, socialne kompetence in transverzalne sposobnosti, ki se uporabljajo za izvajanje medosebnih aktivnosti in edinstvenih nalog.

Izraz »mehke veščine« se pojavi v kontekstu dela in novih potreb po spretnostih, povezanih z delom.

MEHKE VEŠČINE IN ŽIVLJENJSKE VEŠČINE

Ko govorimo o mehkih veščinah, mislimo predvsem na komunikacijo, prilagodljivost, odpornost, vodenje, upravljanje časa, timsko delo, čustveno inteligenco itd.

Te zmožnosti so zdaj bistveni kazalci in merila tako za dobro počutje kot za uspeh delavcev in zaposlovalcev, vendar so raznolike in heterogene.



Obstaja pa vrsta osnovnih kognitivnih, čustvenih in socialnih veščin, ki ljudem omogočajo kompetentno individualno in družbeno delovanje in ki so, preden so usmerjeni v delovno nalogo (delo ali odnos), temeljne veščine, povezane z življenjem kot celoto. So zelo natančne in opredeljene veščine, imenovane "življenjske veščine".

Te "življenjske veščine" so dejavnik uspeha, ne samo v delovnem okolju, ampak tudi v vseh drugih dnevnih kontekstih, s katerimi se srečujemo skozi ves svoj obstoj.

Obstaja ponovno zanimanje za te življenjske veščine. To novo zanimanje se osredotoča na dobrobit posameznika kot celote. Do danes je treba storiti še veliko, da se te življenjske spretnosti uveljavijo na posameznikovi poti rasti z namenom vseživljenjskega učenja.

Osnovni niz življenjskih veščin, ki ga je opredelila Svetovna zdravstvena organizacija (WHO), sestavlja deset veščin, ki jih je mogoče razvrstiti v skupine glede na tri področja:

1. KOGNITIVNO PODROČJE:

- Odločanje
- Reševanje problemov
- Ustvarjalno razmišljanje
- Kritično razmišljanje

2. ČUSTVENO PODROČJE:

- Veščina krepitev samozavedanja
- Obvladovanje čustev
- Soočanje s stresom

3. SOCIALNO PODROČJE:

- Učinkovito komuniciranje
- Veščine medosebnih odnosov
- Empatija

Seveda ima ta delitev zgolj pojasnjevalno vrednost. Življenjske veščine so globoko povezane in se dopolnjujejo. Med seboj se v mnogih pogledih prekrivajo.

Izboljšanje določene veščine, na primer sposobnosti obvladovanja čustev, odmeva tudi na drugih področjih, kot so empatija, komunikacijske veščine in veščine krepitev medosebnih odnosov.

Drug primer, sposobnost reševanja problemov in načrtovanje možnih strategij reševanja je prav tako odvisna od sposobnosti, ki jo ima oseba, da se odloči in oblikuje presojo o tem, ali naj dejanje izvede ali ne (odločanje). Pravzaprav lahko procesi odločanja zadevajo neposredne cilje, pa tudi cilje, ki so časovno oddaljeni in so običajno posredni, saj predpostavljajo pripravljalne dejavnosti, urejene po hierarhičnem ali časovnem redu (na primer izbira določenega študija za opravljanje določenega poklica). Poleg tega lahko procesi odločanja zadevajo problematične odločitve konfliktne narave, pri katerih je treba ovrednotiti več alternativ ali razrešiti problematične vidike ne samo praktične, ampak tudi relacijske narave. Pomembna je tudi dobra kritična sposobnost, ki vam omogoča prosto preučevanje situacij in informacij brez notranjega ali zunanega pogojevanja (kritično razmišljanje) in dobre doze ustvarjalnosti; kot ustvarjalna oseba, ki izhaja iz znanih podatkov, skozi proces spodbujanja indukcije, s prilagajanjem in asimilacijo razpoložljivega uspeva proizvesti nove in inovativne rešitve. Tako lahko vidimo, kako so različne življenjske veščine tesno povezane in skupaj prispevajo k temu, da posamezniku omogočajo učinkovito vedenje.



ŽIVLJENJSKE VEŠČINE



WHO navaja, da imajo življenjske veščine pomembno vlogo pri spodbujanju zdravja v najširšem pomenu besede, torej v smislu telesnega, duševnega in socialnega blagostanja. Zlasti tam, kjer so zdravstvene težave povezane z vedenjem in kjer je vedenje povezano z nezmožnostjo učinkovitega obvladovanja stresov in pritiskov v življenju, lahko izboljšanje življenjskih spretnosti pomembno pomaga. To je še posebej pomembno za spodbujanje zdravja v času, ko je vedenje vse bolj povezano z vzroki zdravstvenih težav. Najbolj neposredne intervencije za spodbujanje psihosocialnih kompetenc so tiste, ki krepijo človekove vire za obvladovanje izzivov ter osebne in socialne kompetence.



Učinkovito pridobivanje in uporaba življenjskih veščin:

- omogoča posameznikom, da znanje, stališča in vrednote spremenijo v dejanske sposobnosti, tj. da vedo, kaj storiti in kako to storiti;
- omogoča posameznikom, da se obnašajo na zdrav način, če si to želijo ter imajo za to možnost in priložnost.
- Lahko vplivajo na to, kako se počutimo v odnosu do sebe in drugih, prav tako pa vplivajo na to, kako nas dojemajo drugi. Življenjske veščine prispevajo k našemu dojetanju samoučinkovitosti, samozavesti in samospoštovanja.

POMEMBNOST IZOBRAŽEVANJA O ŽIVLJENJSKIH VEŠČINAH

Zgoraj opredeljene življenjske veščine so obravnavane kot sposobnosti, ki jih mladi lahko pridobijo z učenjem in prakso.

V šolskih programih za mlade v PIU je to mogoče doseči s poučevanjem življenjskih veščin v podpornem učnem okolju.

Najprej je pomembno razlikovati življenjske veščine za psihosocialno kompetenco od drugih pomembnih veščin, za katere upamo, da jih bodo mladi v poklicnem izobraževanju pridobili med odraščanjem, kot so branje, računanje, tehnične in praktične veščine za "preživetje". Te in druge veščine so običajno priznane kot sposobnosti, ki bi se jih morali mladi naučiti bodisi v šolah, doma ali v svojih skupnostih. Življenjske veščine so transversalne spretnosti za vseživljenjsko učenje in se spodbujajo, da bi jih lahko prepoznali kot bistvene spretnosti, ki bi jih bilo treba vključiti v izobraževanje mladih, saj so pogosto samoumevne. Vendar zaradi sprememb v številnih kulturah in življenjskih slogih veliko mladih v poklicnem izobraževanju in usposabljanju ni dovolj opremljenih z življenjskimi veščinami, ki bi jim pomagale pri soočanju s povečanimi zahtevami in stresom, ki jih doživljajo. Zdi se, da nimajo potrebne podpore, da bi jih pridobili in okrepili. Lahko se zgodi, da tradicionalni mehanizmi za učenje življenjskih veščin (npr. družinski in kulturni dejavniki) niso več ustrezni glede na vplive, ki oblikujejo razvoj mladih. Ti vključujejo vpliv medijev in učinke odraščanja v razmerah kulturne in etnične raznolikosti. Poleg tega se zaradi hitrih družbenih sprememb, ki smo ji priča v številnih državah, življenja mladih, njihova pričakovanja, vrednote in priložnosti zelo razlikujejo od življenja njihovih staršev.

To je hkrati velika priložnost in odgovornost tistih, ki izobražujejo.

Ker je mladostništvo občutljivo obdobje razvoja in mladi veljajo za pomembne člane družbe, jim izobraževanje o življenjskih veščinah ponuja strategije za sprejemanje zdravih odločitev, ki prispevajo k boljšemu in smiselnemu življenju, k preprečevanju zlorabe drog, najstniške nosečnosti ali osipa v šoli ter spodbujajo dobro duševno počutje in sodelovalno učenje.

Najbolje bi bilo, če bi to učenje potekalo v mlajših letih, preden se vzpostavijo negativni vedenjski in interakcijski vzorci.

METODOLOGIJA POUČEVANJA ŽIVLJENJSKIH VEŠČIN

Metode, ki se uporabljajo pri poučevanju in usposabljanju življenjskih veščin, temeljijo na tem, kar je znano o tem, kako se mladi učijo iz lastnih izkušenj in od ljudi okoli sebe, iz opazovanja, kako se drugi obnašajo in kakšne posledice izhajajo iz tega vedenja. To je opisano v teoriji socialnega učenja, ki jo je razvil Bandura (1977). V tej teoriji je učenje aktivno pridobivanje, predelava in strukturiranje izkušenj..

Pri izobraževanju in usposabljanju življenjskih veščin v šolah so učenci aktivno vključeni v dinamičen proces poučevanja in učenja.



Metode, ki se uporabljajo za spodbujanje aktivnega sodelovanja, vključujejo:

- skupinsko in podskupinsko delo
- medvrstniško izobraževanje
- nevihta možganov
- igranje vlog
- igre in debate.

Vaja življenjskih veščin se lahko začne tako, da učitelj z učenci razišče, kakšne so njihove zamisli ali znanje o določeni situaciji, v kateri je mogoče uporabiti življenjsko veščino. Mladostnike lahko prosimo, da o obravnavanih vprašanih podrobneje razpravljajo v manjših skupinah ali s partnerjem. Nato se lahko vključijo v kratke scenarije igranja vlog ali sodelujejo v dejavnostih, ki jim omogočajo vadbo veščin v različnih situacijah – dejanska vadba veščin je bistvena sestavina izobraževanja o življenjskih veščinah.

Nazadnje jim bo učitelj dodelil domačo nalogo, da jih spodbudi k nadaljnji razpravi in vadbi veščin s svojimi družinami in prijatelji.

RAZVOJ USPOSABLJANJ ZA ŽIVLJENJSKE VEŠČINE

Oblikovanje in izvajanje usposabljanja življenjskih veščin bo zahtevalo uvedbo učnih metod, ki so za učitelje morda nove, uspeh programa pa bo odvisen od prizadevanj za vključitev praktičnega usposabljanja participativnih učnih metod na pedagoških fakultetah.

Potencialne pridobitve izobraževanja o življenjskih veščinah so dolgoročne, kot so vpliv na zdravje učencev, boljši odnosi, manj poročil o težavah z vedenjem v razredu, izboljšana akademska uspešnost, izboljšana prisotnost v šoli, manj ustrahovanja, manj napotitev k specializiranim podpornim službam itd.



10 ŽIVLJENJSKIH VEŠČIN

REŠEVANJE PROBLEMOV



KAJ JE TO

Reševanje problemov je proces prepoznavanja in reševanja konfliktov ali problemov. Vključuje razčlenitev problema na sestavne dele, premislek o možnih rešitvah in nato izbiro najboljše. Reševanje problemov je pomembna veščina za vse, saj nam pomaga prepoznati in rešiti probleme v našem življenju, delu in skupnostih.

Znanstveno gledano je reševanje problemov proces, ki prinaša priložnost za pozitivno dejanje. Učencu pomaga pri reševanju težav z uporabo kreativnega in kritičnega razmišljanja.

ZAKAJ JE POMEMBNO

Spretnost reševanja problemov in proces reševanja problemov so ključni del vsakdanjega življenja, tako posameznikov kot članov skupin. Ta veščina nam omogoča, da se konstruktivno spopademo s problemom, ki se pojavi v našem življenju. Pomaga urediti vprašanje, rešiti težave ali konflikt. Osebi omogoča, da se izvleče iz neprijetne situacije in izpolni svojo potrebo brez uporabe jeze, prisile, upiranja, agresivnega vedenja ali sile.

Razvijanje in izpopolnjevanje te veščine z usposabljanjem, prakso in učenjem lahko zagotovi sposobnost učinkovitejšega reševanja problemov in sčasoma reševanje problemov z večjo stopnjo kompleksnosti in težav.

Sposobnost iskanja rešitev za težave, ki se pojavljajo vsak dan, nam omogoča tudi, da se počutimo bolj zadovoljne in učinkovite, sprošča duševni in psihofizični stres, ki ga lahko dolgoročno povzročijo nerešeni pomembni problemi.

RAZUMEVANJE ŽIVLJENJSKE VEŠČINE »REŠEVANJE PROBLEMOV«

Obstajajo različni slogi reševanja problemov:

1. Socialno občutljiv način razmišljanja za reševanje problemov
2. Slog reševanja problemov z logičnim razmišljanjem
3. Intuitiven slog reševanja problemov
4. Slog reševanja problemov s praktičnim razmišljanjem



- **Socialno občutljiv način razmišljanja** pri reševanju problemov je tisti, pri katerem želite najti najboljši odgovor za vse vpletene ljudi (osredotočite se predvsem na njihova čustva in vrednote), najbolj pa vam je udobno, ko problemski situaciji dodajo čustva. Odvisni ste od tega, kaj je bilo za vas v preteklosti uspešno, namesto da bi se osredotočili na dejstva te nove izdaje. Poskušate se postaviti na mesto druge osebe, da se lahko poistovetite z njo. Težave boste reševali na podlagi svojega vrednostnega sistema, ki spoštuje druge ljudi v situaciji. Ste skrbni in želite podpirati vse, ki so vpleteni v težavo. To kaže na visoko stopnjo medosebnih veščin.
- **Slog reševanja problemov z logičnim razmišljanjem** vključuje raziskovanje problema in učinkov vašega okolja. S tem slogom prepoznate problem, ki se je pojavil, raziščete alternative za rešitev problema in na podlagi informacij razvijete načrt za rešitev problema. Skrbno pretehtate stroške in koristi različnih načinov reševanja problema. Zberete in upoštevate dodatne informacije o alternativah in možnih posledicah vsake alternative. Končna rešitev, ki jo najdete za problem, temelji na logičnem pristopu k reševanju problemov.
- **Slog reševanja problemov z intuitivnim razmišljanjem** je tisti, pri katerem težave rešujete na podlagi reakcij na ravni intuicije. Ponavadi se zanašate na svoje notranje signale. Prepoznate in izberete rešitev na podlagi tega, kar menite, da je najboljša možna rešitev za vse vpletene. Ne porabite veliko časa za zbiranje dejstev in informacij, preden se odločite za rešitev. Ta slog je lahko uporaben, kadar dejanski podatki niso na voljo. Pomembno je, da zbiranja potrebnih informacij za rešitev problema ne nadomestite z intuicijo. Težave pogosto rešujete na podlagi slutnje ali šestega čuta o problemski situaciji.
- **Praktično razmišljanje, stil reševanja problemov** je tisti, pri katerem sprejemate informacije, ki so jasne in resnične. Želite vedeti, kaj se dogaja v situaciji. Opazite, kaj se dogaja okoli vas, zlasti praktične realnosti in dejstva. Morda boste spregledali ponavljajoče se teme in se raje osredotočili na konkretna vprašanja, povezana s situacijo. Zanesete se in zaupate svojim prejšnjim izkušnjam pri reševanju podobnih težav.

Postopek reševanja problemov

Ni preprostega postopka po korakih, ki bi vam zagotovil rešitev za vsako težavo, s katero se srečate v življenju. Proces reševanja problema je iskanje in implementacija najboljše možne rešitve za določen problem. Kot reševalec problemov boste razvili lastno metodo za reševanje problemov. Eden najboljših načinov za to je, da poskusite uporabiti najučinkovitejše vidike štirih različnih stilov. Sledi oris, kako integrirati štiri sloge v proces reševanja problemov.

Razmišljanje o težavi, s katero se trenutno spopadate:

Korak 1 – Opredelite problem z uporabo **praktičnih miselnih značilnosti**, da vidite problemsko situacijo, kakršna je. To lahko storite tako, da odgovorite na nekaj naslednjih vprašanj:

1. Kaj ali kdo je povzročil težavo?
2. Kje se je zgodilo?
3. Kaj se je zgodilo?
4. Kdaj se je zgodilo?
5. S kom se je to zgodilo?
6. Zakaj se je to zgodilo?
7. Kakšna je bila vaša vloga v tej situaciji?
8. Kaj je bilo rešeno?



Korak 2 – Razmislite o možnostih uporabe značilnosti **intuitivnega razmišljanja** o vseh možnih rešitvah problema. To lahko storite tako, da odgovorite na nekaj naslednjih vprašanj:

1. S kakšnih drugih načinov ste gledali na problem?
2. Kaj ste se naučili z informacijami, ki ste jih zbrali?
3. Kakšne so bile povezave s širšo sliko?
4. Kako so se drugi ljudje vključili v to sliko?
5. Kaj je po vašem mnenju povzročilo težavo?
6. Kakšni so bili možni načini za pristop k problemu?

Korak 3 – Pretehtajte posledice ukrepov za rešitev problema z uporabo **logičnih miselnih značilnosti**. To lahko storite tako, da odgovorite na nekaj naslednjih vprašanj:

1. Kakšne so bile prednosti posamezne možnosti?
2. Kakšne so bile slabosti posamezne možnosti?
3. Kakšni bi bili po vašem mnenju rezultati vsake možnosti?
4. Kakšen je bil rezultat za vsako udeleženo osebo?

Korak 4 – Pretehtajte alternative vsakemu ravnanju z uporabo **socialno občutljivih** značilnosti razmišljanja. To lahko storite tako, da odgovorite na nekaj naslednjih vprašanj:

1. Kako je vsaka alternativa ustrezala vašim vrednotam?
2. Kako je to vplivalo na druge ljudi, vpletene v situacijo?
3. Kako je vsaka alternativa pomagala vsem vpletenim?
4. Kako je vsaka alternativa povečala pozitivne interakcije?

Korak 5 – Odločite se, kateri vidiki korakov 1–4 bodo najbolj učinkoviti pri reševanju te težave.

Korak 6 – Ukrepajte v skladu s svojo odločitvijo.

Korak 7 – Ocenite, ali je bila težava uspešno rešena.

KONČNE UGOTOVITVE

Učence je koristno ozavestiti o njihovem načinu razmišljanja in jim pomagati, da se postopoma premaknejo k bolj prožni in pozitivni integraciji različnih stilov. To zavedanje se lahko ustvari z individualno oceno stila reševanja problemov.



KRITIČNO RAZMIŠLJANJE



KAJ JE TO

Kritično razmišljanje je bilo opredeljeno na veliko različnih načinov. Zelo široke definicije vključujejo "razmišljanje, ki ima namen" ali "odsevno presojo". Vendar so te definicije pogosto preveč splošne, da bi bile uporabne študentom. Uporabna definicija vrste kritičnega razmišljanja je: vrsta razmišljanja, ki skuša raziskati vprašanja o informacijah za vprašanja, ki niso jasno opredeljena in za katera ni jasnih odgovorov.

Da bi oseba pokazala kritično razmišljanje, mora razviti veščine v:

- tolmačenju: razumevanje pomena podatkov in razjasnitev njihovega pomena
- analiziranju: razčlenjevanje informacij in njihovo ponovno združevanje na različne načine
- utemeljitvi: ustvarjanje argumenta skozi logične korake
- ocenjevanju: presojanje vrednosti, verodostojnosti ali trdnosti računov.

ZAKAJ JE POMEMBNO

Nobenega dvoma ni, da je vloga izobraževanja pomembna, saj učence spodbuja k razmišljanju in jih odvrta od indoktrinacije. Današnji učenci se razlikujejo od učencev preteklih generacij; v preteklih generacijah so bili učenci odvisni od informacij, ki so jih dobili od učitelja in prebrali v učbenikih. Danes so informacije in podatki na voljo učencem preko številnih medijev: informacije, ki so resnične, napačne in zavajajoče. To dokazuje, kako pomembno je učence učiti kritičnega razmišljanja. Kritično razmišljanje na splošno pomaga učencem, da bolje razumejo informacije, ki jih dobijo, saj sta razumevanje in učenje v osnovi procesa kritičnega razmišljanja. Zahteva pridobitev logičnih in miselnih metod pri sklepanju in razlaganju informacij in idej. Kritično razmišljanje je ena od najpomembnejših vrst mišljenja, ki jo morajo učenci danes upoštevati in razvijati.

RAZUMEVANJE ŽIVLJENJSKE VEŠČINE »KRITIČNO RAZMIŠLJANJE«

Kaj so veščine kritičnega razmišljanja

Richard Paul (1988) opredeljuje kritično razmišljanje kot doseganje zaključkov v skladu s cilji in znanjem, medtem ko ga Norris (1985) omenja kot učenčevo uporabo predhodnega znanja in njegovo spreminjanje po postopku vrednotenja. Na splošno je kritično razmišljanje sposobnost, da na dogodke, razmere ali misli pogledamo s pazljivim očesom in komentiramo, odločamo, preučujemo zanesljivost in veljavnost znanja v skladu s standardi logike in uma. Ta način razmišljanja omogoča utemeljitev obstoječega znanja ali situacije za odpravo napak.



Veščine kritičnega mišljenja vključujejo prepoznavanje in analizo informacij, navajanje predhodnega znanja, povezovanje in sklepanje. Splošne značilnosti kritičnega razmišljanja so na kratko naslednje:

1. razmišljanje in domnevanje
2. pogled na situacije z več vidikov in ravni
3. odprtost za spremembe in izboljšave
4. razmišljanje brez predsodkov
5. odprtost razmišljanja
6. analitično razmišljanje
7. pozornost na podrobnosti.

Prednosti kritičnega razmišljanja so:

1. Ljudje s kritičnim mišljenjem razmišljajo svobodno in neodvisno.
2. Ne odzivajo se brez razmišljanja.
3. Problem lahko jasno predstavijo.

Veščine, ki smo jih prakticirali v delavnici Kritično razmišljanje, so:

1. Sklepanje

Sklepanje je zaključek, ki ga lahko oseba izpelje iz določenih ugotovljenih ali domnevnih dejstev. Če so na primer v hiši prižgane luči in se iz hiše sliši glasba, lahko oseba sklepa, da je nekdo doma. Vendar je lahko to sklepanje pravilno ali pa tudi ne. Možno je, da prebivalci hiše niso ugasnili luči in radia, ko so zapustili hišo. Včasih boste morali pri odločanju, ali je sklepanje resnično ali napačno, uporabiti določeno splošno sprejeto znanje ali informacije, ki jih ima praktično vsaka oseba.

2. Prepoznavanje domnev oz. predpostavk

Domneva je nekaj predpostavljene ali samoumevne. Ko rečete: "Čez dva meseca bom diplomirani odvetnik", je samoumevno, da boste čez dva meseca živi, da boste opravili ustrezne izpite in podobno.

3. Dedukcija

Deduktivne veščine so sposobnosti, ki vam pomagajo uporabljati razum in logiko, da pridete do zaključkov, potrdite informacije in sprejmete utemeljene odločitve o situaciji. Uporaba deduktivnega sklepanja vključuje upoštevanje dejanskih podatkov o situaciji, nato pa jih uporabite za ugotavljanje drugih dejstev.

4. Interpretacija

Kritično razmišljanje je opisano kot sposobnost postavljanja vprašanj, potrjevanja in preverjanja predhodno sprejetih predpostavk, prepoznavanja dvoumnosti, preučevanja, razlaganja, vrednotenja, utemeljevanja in razmišljanja, sprejemanja utemeljenih presoj in odločitev ter pojasnjevanja, izražanja in utemeljevanja stališč.

5. Vrednotenje argumentov

Pri odločanju o pomembnih vprašanjih je zaželeno, da lahko razlikujemo med močnimi in šibkimi argumenti. Da bi bil argument močan, mora biti pomemben in neposredno povezan z vprašanjem. Argument je šibek, če ni neposredno povezan z vprašanjem (čeprav je lahko splošno pomemben), če je manj pomemben ali če se nanaša le na nepomembne vidike vprašanja.



KONČNE UGOTOVITVE

Kritično razmišljanje je ena od temeljnih zahtev posameznikove zrelosti, saj nam omogoča, da različne situacije, ki se pojavljajo v vsakdanjem življenju, preučujemo brez pretirane notranje in zunanje odvisnosti. Kritična sposobnost mladostnikov je še nepopolna, saj se njihove kognitivne sposobnosti šele oblikujejo, vendar to ne pomeni, da jim ni mogoče olajšati sposobnosti opazovanja in analiziranja dejavnikov, ki lahko vodijo k svobodnemu in odgovornemu razmišljanju.



UČINKOVITA KOMUNIKACIJA



KAJ JE TO

Komunikacija je temeljni proces prenosa informacij, ki ustreza fizičnim, socialnim, psihološkim in instrumentalnim potrebam; je izmenjava pomenov med ljudmi.

Učinkovito komuniciranje je več kot le pošiljanje in sprejemanje sporočil. Je proces izmenjave idej, misli, mnenj, znanja in podatkov, tako da je sporočilo sprejeto in razumljeno z jasnostjo in namenom. Vključuje pošiljanje točnih informacij in prejemanje povratnih informacij, da je bilo sporočilo sprejeto brez izkrivljanja. Pri tem so ključne veščine kodiranja in dekodiranja. Neupoštevanje in nerazumevanje načina kodiranja in dekodiranja informacij vodi do napačnih razlag in nesporazumov.

Kadar komuniciramo učinkovito, se tako pošiljatelj kot prejemnik počutita zadovoljna.

Ta veščina učencu omogoča, da jasno izrazi svoja mnenja, potrebe in strahove z uporabo besednega sporazumevanja in neverbalnih izrazov. Prav tako učenca usposobi, da druge prosi za nasvet in pomoč, ko jo potrebuje.

ZAKAJ JE POMEMBNO

Komunikacija je osrednji vidik našega življenja ter učinkovito orodje za vzpostavljanje in ohranjanje dobrih socialnih in delovnih odnosov z drugimi. Učinkovita komunikacija omogoča ljudem, da se učinkovito, dosledno in ustrezno izražajo, da znajo uporabljati verbalni jezik in neverbalno vedenje na načine, ki so skladni in primerni tudi za različne kulture in situacije. Po drugi strani pa omogoča tudi pozorno in dejavno poslušanje drugih, da bi jih razumeli.

Z jasnim podajanjem in sprejemanjem sporočil ni prostora za napačno razumevanje ali spreminjanje vsebine, ki naj bi jo posredoval, kar zmanjšuje možnost za konflikte. V primerih, ko do konflikta vendarle pride, je učinkovita komunikacija ključni dejavnik, ki zagotavlja, da se situacija reši na spoštljiv način. Način komuniciranja je lahko odločilen dejavnik pri iskanju zaposlitve, vzpostavljanju in ohranjanju zdravih odnosov ter zdravem izražanju lastnih interesov.

RAZUMEVANJE ŽIVLJENJSKE VEŠČINE »UČINKOVITA KOMUNIKACIJA«

Pomembno je razlikovati med tem, kar sporočamo, in tem, kako nas razumejo drugi.

Pri komuniciranju ne gre za to, da govorimo, kar mislimo. Pri komuniciranju gre za to, da drugi slišijo, kaj mislimo.

Razlikujemo med dejanjem poslušanja in umetnostjo poslušanja:

- Poslušanje je povezano z zaznavanjem zvoka in sluha, pa tudi z vidnimi (neverbalna komunikacija) in vohalnimi vidiki.



- Umetnost poslušanja pa ustvarja okolje, ki drugi osebi omogoča, da se počuti slišano. Poslušanje pravzaprav pomeni posvečanje pozornosti sporočilu, da bi ga slišali, razumeli in se nanj fizično ali verbalno odzvali.

Model krožnega komuniciranja

Komunikacija je proces, v katerem subjekti ustvarjajo odnos, medsebojno sodelujejo in skupaj prispevajo k ustvarjanju pomena izmenjav ter k oblikovanju skupnega komunikacijskega projekta. Komunikacija torej ni linearna, temveč je rezultat krožnega procesa. Sposobnost ustvarjanja in razumevanja sporočil ter s tem interakcije je opredeljena kot komunikacijska kompetenca.

Pošiljatelj zakodira ideje in občutke v nekakšno sporočilo in ga po kanalu (besede, pisma itd.) pošlje prejemniku. Vsaka sila, ki lahko ovira učinkovito komunikacijo, velja za "šum". Šum je lahko zunanji (npr. zvonjenje telefona), fiziološki (npr. slabši sluh), psihološki (npr. notranje sile, ki ovirajo izražanje ali sprejemanje sporočila). Povratna informacija je odziv prejemnika, ki pošiljatelju omogoča, da razume, ali je bilo sporočilo sprejeto, in da po potrebi izvede spremembe. Interakcijo lahko predstavimo kot verbalno in neverbalno teniško tekmo, v kateri se sporočila pretakajo sem in tja.

Z namenom, da bi se naučili bolj funkcionalno komunicirati z drugimi, je potrebno spremeniti način razmišljanja ter pridobiti zavedanje, znanje in tehnike. Če bomo prevzeli polno odgovornost za način komuniciranja, bo to v našo korist, saj bo sprožilo pozitivne spremembe v sporočilih, ki nam jih bodo posredovali drugi.

5 aksiomov komuniciranja

Leta 1967 je izšla knjiga, ki je postala temelj teorije medosebnega komuniciranja: Paul Watzlawick, psiholog in teoretik komunikacije, je skupaj s kolegi znanstveniki iz šole Palo Alto v Kaliforniji napisal knjigo "*The Pragmatics of Human Communication*". Knjiga se osredotoča na to, da vsako vedenje posreduje sporočilo in ga je zato treba obravnavati kot komunikacijo. Komuniciramo z gestami, z besedami in včasih to počnemo nezavedno. Pravzaprav se veliko komunikacije odvija nezavedno. Pet aksiomov komuniciranja opisuje procese komuniciranja, ki potekajo med interakcijo. Pomagajo tudi pojasniti, kako lahko pride do nesporazumov in konfliktov.

– Aksiom 1: Ni mogoče ne komunicirati

Takoj ko se dva človeka zaznata, začneta komunicirati. Vsako zaznavno vedenje, vključno z odsotnostjo dejanj, si lahko drugi ljudje razlagajo kot pomen. Z drugimi besedami, komuniciramo tudi takrat, ko si tega ne želimo.

Osrednja pozornost:

- Kaj sporočate s svojo odsotnostjo dejanja?
- Kaj sporočate svojim vrstnikom, ko ste tiho in ne izražate svojih idej?
- Ali začnete komunicirati takoj, ko se znajdete v območju vida in sluha nekoga drugega?
- Ali se resnično zavedate, kdaj se komunikacija začne?



- **Aksiom 2: Vsebina in odnos**

Vsako sporočilo ima vsebinski in odnosni vidik, tako da slednji razvršča prvega, in je zato metakomunikacija; je sekundarno sporočilo o tem, kako naj bi se informacija interpretirala.

Komuniciranje s prijateljem je na primer drugačno kot komuniciranje z znancem ali neznancem. Ko prijatelju posredujete povratno informacijo, lahko uporabite besede, ki bi lahko veljale za žaljive, vendar bo vaša povratna informacija še vedno sprejeta z veseljem. Če pa bi iste besede uporabili pri posredovanju povratnih informacij oddaljenemu sodelavcu, bi lahko veljali za nevljudne in pri tej osebi pustili negativen vtis.

Osrednja pozornost:

- Ali so besede, ki jih izbirate, primerne glede na kontekst in prisotne osebe?
- Ali se zavedate vidika odnosov v svoji komunikaciji?
- Ali ste prepričani, da besede, ki jih uporabljate, ne izstopajo iz ravni komunikacije, ki si jo delite s poslušalcem?

- **Aksiom 3: Komunikacija je prekinjena**

Narava odnosa je odvisna od interpunkcije komunikacijskih postopkov partnerjev. Z drugimi besedami, Watzlawick je predlagal, da je to, kako dober ali slab je odnos, odvisno od tega, kako vpleteni stranki dešifrirata namere, dejanja ali način komuniciranja drug drugega.

V tem kontekstu se interpunkcija nanaša na stališče vpletenih strani. Vsak drugače strukturira komunikacijski tok in zato svoje vedenje interpretira zgolj kot odziv na vedenje drugega.

Ko se na primer pogovarjate s prijateljem, lahko reče nekaj, kar vas razburi, vendar mu tega ne poveste, naslednjič, ko ga boste videli, pa se boste ob njem morda obnašali drugače. On to opazi in misli, da ste iz neznanega razloga jezni, zato se bo tudi on do vas obnašal nerodno, zaradi česar se počutite razburjeni.

Osrednja pozornost:

V tem primeru interakcije ustvarjajo krog vzroka in posledice, saj ni pravega dialoga, ki bi vam in vašemu prijatelju omogočil, da vidite, kaj se v resnici dogaja. Z razumevanjem tega aksioma lahko prekinete ta komunikacijski krog.

Komunikacija je ciklična, kar pomeni, da tako pošiljatelj kot prejemnik prispevata k pogovoru na edinstven način.

- **Aksiom 4: Digitalne in analogne modalitete**

Človeška komunikacija vključuje tako digitalne kot analogne načine. Pri digitalnem načinu gre za to, kaj oseba pove, kaj njene besede dejansko pomenijo. Analogni način pa je povezan z neverbalnimi znaki oziroma s tem, kako se nekaj pove.

Včasih lahko hkrati pošljemo dve nasprotni sporočili, kar lahko povzroči nesporazume in konflikte. Kadarkoli oseba pošlje sporočilo z nasprotujočimi si verbalnimi, paraverbalnimi in neverbalnimi informacijami, se običajno verjame neverbalnim.

Primer: Učitelj pove učencu, da je dobro opravil svoje delo, vendar to pove z razburjenim tonom. Zaradi neverbalnega sporočanja se lahko učenci zmedejo, kaj učitelj v resnici misli. Lahko se sprašujejo, ali je



bil sarkastičen, ali ga je učenec razjezil, ali je razburjen, in na koncu se bodo morda počutili, kot da svojega dela v resnici niso opravili dobro.

Osrednja pozornost:

Bistvo je v tem, da ste dosledni. Če ste o nečem prepričani, poskrbite, da boste svoje besede podprli s tonom, višino in tempom glasu ter z govorico telesa.

– **Aksiom 5: Komunikacija je lahko simetrična ali komplementarna**

Medčloveški komunikacijski postopki so simetrični ali komplementarni, odvisno od tega, ali odnos partnerjev temelji na razlikah ali enakosti.

Simetrični odnosi so tisti, v katerih so z vidika moči vsi enaki (npr. sodelavci, bratje, sestre, prijatelji itd.), komplementarni odnosi pa so tisti, v katerih obstaja neka vrsta hierarhije (šef - zaposleni, oče - sin, vodilni razvojniki - razvojniki).

To je koristno vedeti, saj lahko v simetričnih odnosih obe strani vneseta svoje zamisli in rešitve v vsako situacijo, ker prihajata z istega mesta. Ta odnos se lahko konča slabo, če niso postavljene meje, kar lahko privede do boja za moč med obema stranema.

Osrednja pozornost:

- Ljudje razumejo vaše besede v luči odnosa komunikacijske moči, ki ste ga prepoznali v komplementarnem odzivu.
- Ne bodite nosilec sporočila, ki zahteva vlogo, v kateri niste prepoznani kot komplementarni.
- Sporočila, ki zahtevajo komplementarni položaj, vendar ga nosimo s simetričnega položaja, ustvarjajo konflikte.
- Stvari, za katere nas ne prepoznajo, jih tudi ne bodo razumeli, tudi če jim prisluhnejo.
- Lažne novice so sporočila brez vira, v katerih je komplementarnost odpravljena in je vse res in vse lažno.

Komunikacijski stili

Način sprejemanja in interpretacije sporočila je odvisen od značaja in sloga ljudi.

Komunikacijski stili so osebne lastnosti, ki vplivajo na to, kako komuniciramo z drugimi ljudmi. Vsaka oseba ima prevladujoči slog, naša osebnost pa vpliva na naš najprimernejši način komuniciranja. Psihoanalitik Carl Gustav Jung je leta 1921 izdal knjigo "Psihološki tipi", v kateri so opisani psihološki tipi, ki jih je avtor opredelil na podlagi svojih izkušenj in raziskav, ki jih je izvajal skozi čas.

Štirje tipi osebnosti so:

- **Ekstrovertirano razmišljanje:** predvsem se ukvarja z razumevanjem in urejanjem zunanjega sveta. Želi, da je vse logično smiselno, in ima zelo malo strpnosti za nekoristne dejavnosti.
- **Introvertirano razmišljanje:** želi, da svet dobi smisel na logičen način.
- **Ekstrovertirano čustvovanje:** ukvarja se z razumevanjem čustev in občutkov drugih v sedanjem trenutku.
- **Introvertirano čustvovanje:** ukvarja se lastnimi individualnimi občutki in prepričanji.

Poznavanje sloga, ki je značilen za nas, in sloga, ki ga imajo ljudje, s katerimi se srečujemo, je lahko vodilo, ki nam pomaga usmerjati komunikacijo, da bo učinkovitejša.



KONČNE UGOTOVITVE

Ko šoloobvezni otroci in mladostniki odraščajo, postane izražanje samega sebe zelo pomemben vidik razvoja. Začenjajo izražati bolj izpopolnjena in ciljno usmerjena čustva, čustva in misli. Pomembno je, da otroke in mladino spodbujamo, da svoje misli in občutke izražajo na zdrav način. V številnih šolskih programih se otroke in mladostnike uči in vzgaja na način, ki jim pomaga, da se razvijejo v moralne, spoštljive, zdrave in uspešne državljane. Razvijanje te veščine bo bistveno izboljšalo način, kako otroci in mladi sodelujejo z odraslimi in tudi med seboj. Razvijanje te sposobnosti vključuje tudi učenje strategij otrok in mladih za učinkovito in pozitivno obvladovanje konfliktov.



ODLOČANJE



KAJ JE TO

Odločanje je proces prepoznavanja in izbire med možnimi alternativami ali možnostmi v različnih življenjskih situacijah, analiziranja in tehtanja prednosti in slabosti alternativ ter samozavestnega sprejemanja odgovornosti za posledice sprejete odločitve.

Dobre veščine odločanja pomenijo, da lahko obvladate faze, ki sestavljajo proces odločanja.

Ta veščina učencu omogoča konstruktivno odločanje o svojem življenju, kot so izbira poklica ali partnerja, vrsta in količina zaužite hrane itd. Uči, kako pomembno je sprejemati odločitve šele po tem, ko ocenimo različne možnosti in njihove učinke.

ZAKAJ JE POMEMBNO

Sprejemanje odločitev nam pomaga konstruktivno sprejemati odločitve o našem življenju. To lahko vpliva na zdravje, če mladi aktivno sprejemajo odločitve o svojih dejanjih v zvezi z zdravjem, tako da ocenjujejo različne možnosti in učinke, ki bi jih lahko imele različne odločitve.

Vsak od nas mora v vsakem trenutku dneva sprejeti bolj ali manj pomembne odločitve. Obstajajo majhne odločitve (kaj bom danes jedel, kaj bom počel zvečer, kako se bom oblekel itd.) in velike odločitve (katero službo bom opravljal, ko bom odrasel, katere vrednote vodijo moje življenje itd.)

V idealnem primeru bi bilo treba pomembne odločitve sprejemati z ustreznimi veščinami za njihovo najboljše izvajanje, v pogojih, ki jih ne narekuje nujnost in ki omogočajo razmislek. V resnici to ne drži vedno, še manj pa pri mladih odraslih, katerih osebne okoliščine niso povsem ugodne.

Mlada odraslost je namreč še posebej kritično in kompleksno obdobje, za katero so značilne precejšnje telesne, kognitivne in čustvene spremembe, ki koreninijo v razvoju možganov, pa tudi vedenjske spremembe, povezane z osnovnimi nalogami psihosocialnega razvoja. Vključeni so vsi vidiki: telo, družbeno življenje, psihološko življenje. Mladi se soočajo zlasti z nalogo, da se osamosvojijo od svojih staršev in hkrati ohranijo povezanost z družino, da bi olajšali razvoj identitet, ki jih bodo prevzeli v odrasli dobi. Hkrati lahko pretirano aktiven motivacijski/čustveni sistem njihovih možganov prispeva k neoptimalnemu odločanju (Crosnoe in Johnson, 2011). Zaradi tega so mnogi mladi odrasli običajno močno usmerjeni k vrstnikom, odzivni na okolje, omejeni pri samokontroli in nenaklonjeni osredotočanju na dolgoročne posledice. Vsi ti elementi vodijo do slabših sposobnosti odločanja v čustveno nabitih situacijah (Galván idr., 2006; Steinberg idr., 2008). Ta kombinacija značilnosti je povezana z večjo stopnjo tvegane vedenja med mladostniki (in mladimi odraslimi) v primerjavi z otroštvom in poznejšim življenjem.

Naloga odraslih je torej, da zagotovijo orodja, ki lahko mladim omogočijo, da v tistem trenutku sprejmejo pravo odločitev zase.



Obstajajo različni načini sprejemanja odločitev:

- impulzivno,
- odlaganje odločitve,
- ne odločanje,
- dopuščanje drugim, da se odločijo namesto nas,
- ocenjevanje prednosti in slabosti ter sprejemanje ustreznih odločitev.

Zadnja metoda je daleč najbolj funkcionalna, vendar se jo je treba naučiti oziroma se zanjo usposobiti. Zato je učenje veščin odločanja za učence izredno pomembno.

Razvijanje veščin odločanja lahko:

- ljudem daje občutek večjega nadzora nad njihovim življenjem,
- ljudem omogoči, da se konstruktivno soočijo z odločitvami, ki jih morajo sprejeti,
- je v pomoč pri prehodu na pot, na kateri je manj napak,
- poveča učinkovitost in samoučinkovitost,
- pomaga učencem, da so bolj samostojni, odgovorni in samozavestni,
- spodbuja raziskovanje samega sebe,
- omogoča ljudem, da dosežejo osebne in poklicne cilje.

RAZUMEVANJE ŽIVLJENJSKE VEŠČINE »ODLOČANJA«

Učenje veščin odločanja je v današnji družbi velik izziv. V nadaljevanju bomo obravnavali pet vidikov, ki nam lahko pomagajo bolje razumeti to kompetenco in njeno kompleksnost.

1. Kaj pomeni "odločiti se"?

Glagol "odločiti se" izhaja iz latinskega izraza "de-caedere", ki pomeni "zmanjšati". Za odločitev je torej neizogibno izključiti (zmanjšati) vse druge možnosti in izbrati eno ali nekaj.

Da bi bila odločitev čim bolj pravilna, je treba ovrednotiti vse posledice, ki bi jih lahko imela v smislu stroškov in koristi. Če je treba izbirati med več možnostmi, moramo na koncu izbrati tisto ali tiste, ki izražajo največjo korist ob najmanjši izgubi, tudi če vsaka odločitev vključuje potrebo po žrtvovanju.

Odpoved lahko doživljamo kot izgubo, "žalovanje", pogosto težko in bolečo izkušnjo. Da bi se izognili odpovedi ali izgubi, se mnogi izogibajo odločitvi, vendar tudi to, da se ne odločijo, pomeni izgubo, izgubo možnosti, da bi šli po novi poti, da bi rasli in se ozirali v prihodnost.

Ta koncept lahko bolje razložimo z apologetičnim stavkom, ki ga tradicionalno pripisujejo srednjeveškemu filozofu Jeanu Buridanu (ok. 1300-1358) in ga imenujejo "paradoks Buridanovega osla". Ta apologetika govori o oslu, ki je lačen in žejen, ko se znajde med kupom sena in vedrom vode. Osel ves čas gleda levo in nato desno, saj se poskuša odločiti, ali naj gre po seno ali vodo. Ne more se odločiti, za katero naj gre, in na koncu pade mrtev od žeje in lakote.



2. Zakaj se je vedno težje odločiti?

Sprejemanje odločitev o svojem življenju in prihodnosti pogosto zahteva veliko miselne energije, vključuje kognitivne procese in tudi globoke motivacije ter je odvisno od številnih različnih okoljskih in osebnih dejavnikov. Dandanes so informacije vsak dan bolj dostopne, svet pa se spreminja hitreje kot kdajkoli prej. Naša sodobna družba, ki je vse bolj zapletena, ponuja potencialno neomejene priložnosti in možnosti na vseh področjih, vendar je v središču zlorabljen in mistificiran pojem, to je svoboda. Če je res, da lahko svobodno izbiramo med številnimi scenariji, nas zavezuje ena sama moralna dolžnost: izbrati.

Ob tem je ameriški psiholog Barry Schwartz utemeljil teorijo "paradoks izbire", po kateri lahko obilje možnosti izbire negativno vpliva na našo srečo. Kadar imamo manj izbire, smo bolj zadovoljni s tem, kar nam je dano. Tehnološki razvoj, razvoj podjetij in vsesplošna razširjenost družbenih omrežij - ki nam ne ponujajo le neskončnih materialnih možnosti, temveč tudi neskončne estetske, moralne in politične referenčne modele - so povzročili, da je vedno težje sprejemati informirane in koristne odločitve.

Izkušnja, da nikoli nismo dosegli svojega največjega potenciala ali da ne moremo izbrati, kdo bomo postali, je pogosto podlaga za nekatere vse pogostejše oblike tesnobe in depresije.

3. Tveganje neučinkovitosti procesa odločanja

Zaradi izčrpanosti pri odločanju lahko pogosto sprejemamo prenačljene odločitve z namenom, da bi zmanjšali močne občutke tesnobe in stresa, kar na koncu poslabša kakovost naših odločitev. Da bi znižali prag tveganja, povezanega z morebitnim obžalovanjem ali izgubo zaradi napačne odločitve, običajno zmanjšamo svoja pričakovanja v zvezi z njo in zato ne izkoristimo vseh koristi, ki bi jih lahko pridobili z boljšo in bolj premišljeno odločitvijo.

4. Tveganje kognitivne disonance

Psihološka značilnost, povezana s strahom pred obžalovanjem, je želja po izogibanju kognitivni disonanci, tj. težnji po zavrnitvi dogodka, če je v nasprotju z našimi vnaprejšnjimi idejami.

Raziskovalci so ugotovili, da je eden od načinov, kako se izogniti obžalovanju odločitve, (iracionalno) filtriranje informacij, ki jih prejmemo (ali jim verjamemo) po sprejetju odločitve. Če je eno od dveh prepričanj podprto s čustveno naklonjenostjo, se bodo možgani poskušali izogniti ali zmanjšati nasprotno prepričanje in bodo iskali podporo za prednostno prepričanje.

Na primer, ko oseba izbere in kupi določen avtomobil, se bo skrbno izogibala oglaševanju konkurenčnih modelov in bo iskala oglase za kupljen model.

Prepričanje, za katerega upamo, da ga bomo ohranili, zagovarjamo s številnimi dejavniki, tudi če ima močna želja po ohranjanju obstoječih prepričanj manj kot racionalno podlago



5. Learning Učenje iz izkušenj

"Včasih zmagaš, včasih se izgubiš naučiš."

Na splošno se hvalimo z dobrimi odločitvami, slabe pa pometamo pod preprogo. Vendar pa lahko oboje ponudijo dobre priložnosti za učenje o tem, kateri način sprejemanja odločitev je najboljši. Poleg tega, če je izid odločitve negativen, je priložnost za rast v tem, da jo pošteno ovrednotimo in poiščemo načine, kako jo preusmeriti. Priznavanje napak in razmislek o njih ter upoštevanje celotne izkušnje so del učnega procesa in nas bolje pripravijo na prihodnjič.

Sprejemanje odločitev je lahko tvegano, in ko so v igri še drugi neznani scenariji, smo v skušnjavi, da bi se jim izognili. Toda z zavedanjem o procesu odločanja ter z dejanskim in analitičnim pristopom lahko naredimo ta proces manj tvegano in bolj verjeten, da bo prinesel dobre rezultate.

Izziv je učiti se iz pridobljenih izkušenj in znati vse faze procesa odločanja, njegove učinke in vzroke, ki so ga pogojevali, pretvoriti v dejstva in dokaze. Pravzaprav govorimo o procesu odločanja, saj je nemogoče opredeliti en sam trenutek, v katerem je odločitev sprejeta. Odločitev je vedno rezultat poti, procesa. Cilj je, da se tega zavedamo.

POSTOPEK ODLOČANJA

Postopek odločanja po korakih nam lahko pomaga pri sprejemanju bolj preudarnih in premišljenih odločitev, saj organiziramo ustrezne informacije in opredelimo alternative, preden se odločimo.

Upoštevati je potrebno štiri korake:

1. **Opredelitev problema:** za sprejetje odločitve morate najprej opredeliti problem, ki ga morate rešiti ali vprašanje, na katerega morate odgovoriti. Jasno opredelite svoj problem.
2. **Opredelitev alternativ:** zberite informacije in opredelite možne rešitve problema. Običajno je pri doseganju cilja treba upoštevati več kot eno možnost.
3. **Opredelitev tveganj:** ko ste opredelili več možnosti, pretehtajte dokaze za ali proti navedenim možnostim. Opredelite morebitne pasti za vsako od možnosti in jih primerjajte z možnimi koristmi.
4. **Izbira možnosti:** to je del postopka odločanja, v katerem dejansko sprejmete odločitev. Upajmo, da ste ugotovili in pojasnili, kakšno odločitev je treba sprejeti, zbrali vse ustrezne informacije ter razvili in preučili možne poti. Pripravljeni morate biti za odločitev.

Pomembno je poudariti, da lahko na naše odločitve ali izbire vpliva več dejavnikov, na primer: osebne izkušnje, bližnji prijatelji, mnenja staršev in družine, pritisk vrstnikov, občutki ali čustva, osebne vrednote, oglaševanje in televizija itd. Na vsakega od nas lahko nekateri lažje vplivajo kot drugi.

ELEMENTI, VKLJUČENI V POSTOPEK

- **Absolutna racionalnost proti omejeni racionalnosti**

Obstajata dva prevladujoča koncepta racionalnosti:

Paradigma absolutne racionalnosti: predpostavlja človekovo neskončno sposobnost zbiranja informacij o izbiri, človekovo sposobnost takojšnje obdelave informacij in sposobnost izračuna optimalne rešitve problema, s katerim se sooča.



Paradigma omejene racionalnosti: v skladu z njo je človekova zmožnost zbiranja in obdelave informacij omejena; nikoli nimamo vseh možnosti izbire in ne moremo izračunati posledic vsake možnosti izbire.

V hipotezi absolutne racionalnosti se bo posameznik odločal v skladu z merilom optimizacije in iskal absolutno najboljšo rešitev. V primeru omejene racionalnosti pa bo namesto tega uporabil merilo zadovoljstva in iskal najbolj zadovoljivo rešitev v danem položaju.

Odločitev je torej treba sprejeti po skrbni analizi dejstev in dokazov, ki so nam na voljo, ne smemo pa zanemariti še enega pomembnega dejavnika, ki ga je treba upoštevati znotraj tega procesa: samo-sprejemanje in opuščanje popolnosti.

- Misleci proti čutečim

Razmišljanje in čustvovanje sta različna načina ocenjevanja situacij in sprejemanja odločitev. Kot je razvidno iz njunih imen, misleci pri sprejemanju odločitev raje uporabljajo logiko in objektivna merila, medtem ko čuteči dajejo večji poudarek čustvom in osebnim vrednotam.

Carl Jung je mišljenje in čutenje opredelil kot načina presojanja. Odgovorna sta za vrednotenje informacij, sprejemanje odločitev in sklepanje. Glavna razlika med miselnimi in čustvenimi sodbami je v naravi njihovih meril za ocenjevanje. Podrobneje: Misleči običajno uporabljajo neosebna, logično utemeljena merila, medtem ko čuteči pri sprejemanju odločitev upoštevajo okuse in občutke, tako lastne kot občutke drugih.

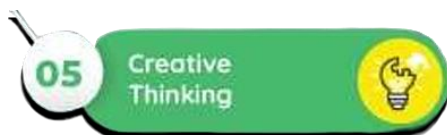
Misleci in čustveniki se razlikujejo tudi po svojih interesnih in strokovnih področjih. Običajno so ta področja neposredno povezana z njihovimi najprimernejšimi ocenjevalnimi merili. To pomeni, da se misleci ponavadi ukvarjajo z dejavnostmi, ki zahtevajo uporabo brezosebne logike, medtem ko se čuteči ukvarjajo z dejavnostmi, pri katerih upoštevajo svoje okuse, občutke in skrbi, povezane z ljudmi.

KONČNE UGOTOVITVE

Mladim je treba pomagati pri razvijanju te življenjske veščine, da se postopoma spoznajo s tem procesom in ga lažje izvajajo. To lahko dosežemo tako, da mladim pomagamo, da se osredotočijo na svoja dejanja. Kaj jih je vodilo k tej odločitvi? Kakšne posledice je imelo to dejanje zanje in za zunanji svet? Ali bi lahko ravnali drugače? Če da, kako? Takšen odnos ima še eno posledico; pomaga jim, da razmišljajo in iščejo možne alternativne rešitve ter tako razvijajo svoje kognitivne sposobnosti (sklepanje, razmišljanje, ustvarjalnost).



USTVARJALNO RAZMIŠLJANJE



KAJ JE TO

Ustvarjalnost je sposobnost ustvarjanja izvirnih in inovativnih idej ter njihovega prenosa iz misli v resničnost v procesu, ki vključuje izvirno razmišljanje in ustvarjanje novih idej, pristopov ali ukrepov. Ustvarjalno razmišljanje je sposobnost ustvarjanja dela, ki je hkrati novo (izvirno in nepričakovano) in ustrezno (uporabno ali zadovoljivo glede na omejitve naloge). Učencu pomaga, da se prožno odziva na različne življenjske izzive. Omogoča mu, da razišče možne alternative, ki so na voljo, in oceni njihove posledice. Ta večina pomaga pri reševanju problemov in sprejemanju odločitev.

ZAKAJ JE POMEMBNO

Ustvarjalno razmišljanje lahko pomeni izumljanje novih načinov za izvajanje nalog, reševanje problemov in soočanje z izzivi. Ustvarjalno razmišljanje v vaše življenje in delo vnaša nov in včasih nekonvencionalen pogled.

Ta način razmišljanja lahko pomaga ustvarjati bolj ustvarjalne in pametne zamisli, raziskovati različna stališča, biti bolj produktiven in samozavesten. Zagotavlja pogum in samozavedanje ter nam daje priložnost, da s svetom sodelujemo brez sodb in predsodkov.

RAZUMEVANJE ŽIVLJENJSKE VEŠČINE "USTVARJALNO RAZMIŠLJANJE"

Čeprav je ustvarjalnost ena izmed najbolj cenjenih človeških lastnosti, številne doslej opravljene študije niso mogle dati enoznačne razlage, tako da se zdi, da ni sprejemljivega znanstvenega opisa. Pogosto se je mislilo, da je ustvarjalnost značilnost, ki jo lahko izrazijo le nekateri ljudje (umetniki, pesniki, slikarji itd.).

Različne raziskave so nato dokazovale, da je velika umetniška produkcija le eden od načinov, kako se lahko ustvarjalnost kaže. Ustvarjalno razmišljanje je povezano z zmožnostjo oblikovanja novih kombinacij, ustvarjanja novih rešitev, začenši z znanimi podatki, s procesom indukcij in dedukcij, nenehnim prilagajanjem in asimilacijo obstoječih miselnih vzorcev.

Ustvarjalni ljudje se na podlagi proučevanja različnih raziskav kažejo kot posamezniki, ki so sposobni na najboljši možni način obvladovati svoja čustva, impulze in emocije zaradi opazne moči ega, ki ne popušča pritiskom konformizma, temveč, nasprotno, potrjuje svojo individualnost zaradi lastne notranje varnosti in sposobnosti postavljanja na čelo.

Pri ustvarjalnem razmišljanju gre za razvijanje inovativnih rešitev problemov. Ustvarjalni misleci si ne ustvarjajo le velikega števila idej, temveč tudi njihovo raznolikost in razpon.

Ustvarjalne osebe najprej viharijo možgane, nato pa svoje zamisli preizkušajo. Zamisli si ogledajo z več vidikov in preverijo, kako se njihove rešitve ujemajo z obsegom tistega, s čimer se ukvarjajo. Ustvarjalne osebe se ne bojijo tvegati in preizkušati novih idej. Pravzaprav so zaradi te sposobnosti razvijanja, preizkušanja in izvajanja izvirnih rešitev dragoceni v skoraj vsaki situaciji.



Ustvarjalno razmišljanje je lahko videti kot:

- interaktivna nevihta možganov za zbiranje začetnih misli o vprašanju,
- ocenjevanje trenutnega procesa in dajanje predlogov za njegovo izboljšanje,
- raziskovanje različnih načinov za izvedbo nečesa,
- prepoznavanje priložnosti, ki se skriva za problemom,
- razvoj inovativnega načina za doseganje ciljev,
- odkrivanje novih perspektiv za videnje stvari.

Ustvarjalno razmišljanje vključuje proces inovativnega reševanja problemov - od analiziranja dejstev do možganske nevihte in sodelovanja z drugimi. Primeri ustvarjalnega razmišljanja vključujejo analitične spretnosti, inovativnost in sodelovanje.

- **Analitične spretnosti:** so spretnosti reševanja problemov, ki vam pomagajo pri razvrščanju dejstev, podatkov in informacij, da bi našli racionalne rešitve. Te spretnosti vam pomagajo v prvem delu procesa ustvarjalnega razmišljanja, ko se lotite viharjenja možganov in začnete ustvarjati ideje.
Vključujejo: analizo podatkov, raziskovanje, napovedovanje, poročanje, tolmačenje, komuniciranje itd.
- **Inovativnost:** je sposobnost, da si izmislite nekaj novega; vendar vam ni treba razviti prvega letečega avtomobila, da bi bili inovativni mislec. "Nekaj novega" lahko pomeni eksperimentiranje z metodo, ki je še niste preizkusili. Inovatorji se ne bojijo odmakniti od tradicije in raziskati nekaj izvirnega, tudi če morda ne bo uspelo.
Inovacijske spretnosti vključujejo: prevzemanje tveganja, možganska nevihta, domišljija, kritično mišljenje, ambicioznost, odpornost itd.
- **Sodelovanje:** Ustvarjalno razmišljanje ni nujno, da se odvija samo; morda imate najbolj ustvarjalne zamisli, ko sodelujete z drugimi. Veščine sodelovanja zagotavljajo, da pri razvijanju in izpopolnjevanju idej upoštevate več vidikov in načinov razmišljanja.
Veščine sodelovanja vključujejo: Pisno in ustno komuniciranje, aktivno poslušanje, empatija, povratne informacije, vključenost itd.

Zdi se, da ustvarjalno razmišljanje spodbujajo značilnosti pretočnosti in svobode raziskovanja. Nasprotno pa ga ovirajo togost, avtoritativnost in čustvene blokade. Tako kot vsake veščine se je tudi ustvarjalnega razmišljanja mogoče naučiti, zato je pomembno, da ga spodbujamo v šoli. V nasprotju s težnjo nekaterih okolij, da bi zmanjšali uspešnost ustvarjalnega učenca zaradi težav, ki jih lahko povzroči njegova različnost v primerjavi s skupnim programom, bi bilo primerno uporabiti odnos sprejemanja in odprtosti.

Literatura v zvezi s tem kaže, da izvajanje dejavnosti, ki omogočajo divergentno mišljenje (brainstorming, reševanje problemov), pripomore k razvoju ustvarjalnih sposobnosti.

Šest klobukov razmišljanja

Vsakdo ima v sebi ustvarjalni potencial, ki ga je treba le razviti.

Tehnika šestih klobukov razmišljanja Edwarda De Bona, malteškega esejista in psihologa, ki velja za enega največjih raziskovalcev ustvarjalnega razmišljanja, se je rodila prav iz potrebe po urjenju lastnega mišljenja. Predstavlja namreč metodo, ki lahko posameznike usmerja k novim pristopom in predvsem ustvarjalnim perspektivam.



Pogosto se namreč zgodi, da posamezniki ob soočanju z novimi izzivi ali pojavom težav iščejo rešitve na že znane načine. Vendar pa s takšnim ravnanjem obstaja tveganje, da se vrnejo v isto dinamiko, ki je pripeljala do zastoja. Zato je mogoče do novih rešitev in izumov priti le s preizpraševanjem svojega običajnega razmišljanja.

Izhodišče Bonove teorije je enako kot izhodišče teorije lateralnega mišljenja: za širjenje obzorij je treba razbiti vertikalizem tradicionalnega mišljenja, ki s svojo togostjo preprečuje opazovanje resničnosti z več zornih kotov. Ustvarjalno razmišljanje je dejansko mogoče: vse, kar se moramo naučiti, je, da izstopimo iz območja udobja.

De Bono uporablja podobo klobukov, saj je nošenje naglavnega pokrivala pravzaprav zavestna izbira. Podobno se lahko vsaka oseba, da bi razširila perspektivo svojega razmišljanja, odloči, da bo "nosila" določeno stališče. Avtor opredeli šest klobukov, od katerih ima vsak drugačno barvo in se nanaša na miselni vzorec, ki mu je treba slediti in ga trenirati. Samo nošenje tistega, za katerega menimo, da nam je najbolj podoben, ni dovolj. Pravzaprav se bomo morali usposobiti za uporabo vseh, da bi osvobodili svojo ustvarjalnost.

- **Beli klobuk:** od vas zahteva, da zavzamete nevtralnno in objektivno stališče. Ta vrsta razmišljanja se odlično uporablja pri analizi podatkov, ki jo je treba opraviti brez sodb in predsodkov. Gre torej za fazo konkretnosti, v kateri pridobimo informacije, potrebne za jasen in objektivni pogled na resničnost, ki je pred nami.
- **Črni klobuk:** predstavlja logično-negativno plat razmišljanja. Morda menite, da je najbolje, da tega klobuka ne nosite. V resnici je ravno obratno: s črnim klobukom smo prisiljeni upoštevati vse spremenljivke, ki lahko vplivajo na naš projekt, zlasti tiste, ki lahko delujejo slabo. Ta vrsta razmišljanja nas spodbuja k realističnosti, prepoznavanju morebitnih ovir in spodbuja našo ustvarjalnost pri iskanju izhodov. Pri tem ne gre za to, da bi bili negativni, temveč za uporabo racionalnosti, da bi prepoznali točke, ki jih je treba upoštevati, preden sprejmemo odločitev.
- **Rumeni klobuk:** potem ko smo po zaslugi logično-negativnega pristopa raziskali možne ovire, je čas, da si nadenemo rumeni klobuk in svoje razmišljanje treniramo v nasprotni smeri. Iz analize kritičnih vprašanj je dejansko mogoče izluščiti konstruktiven in optimističen pristop, ki nas vodi k odkrivanju novih poti, po katerih je treba iti. Tudi v tem primeru z rumenim klobukom ne smemo pozabiti na logiko in racionalnost: ne gre za to, da bi sprejeli slepo navdušenje, temveč za konstruktivno odpiranje novim možnostim.
- **Zeleni klobuk:** je naglavno pokrivalo izvirnosti in ustvarjalnosti. Prav v tem trenutku se lahko misel osvobodi in se poda na nove poti. Ključ je po Bonovem mnenju provokacija, ki jo razumemo kot točko, v kateri se razmišljanje spodbudi na neraziskane poti. V tej fazi moramo svoje razmišljanje preizkusiti in raziskati, katera sredstva so potrebna za doseg naših ciljev in premagovanje ovir, ki nam stojijo na poti.
- **Rdeči klobuk:** ko nosite rdeči klobuk, se vaše misli odprejo čustvom, občutkom in strasti. Tega klobuka ne smemo zamenjati z rumenim, pri katerem je odprtost misli pretehtala logika. V tej fazi je, nasprotno, razmišljanje popolnoma svobodno, vodijo ga le občutki, intuicija in instinkt.
- **Modri klobuk:** je tisti, ki združuje vse faze razmišljanja, ki so si sledile v prejšnjih fazah. Lahko bi ga opredelili kot združevalni klobuk, ki predstavlja strukturiran proces in nadzoruje ustvarjalni proces, saj prenaša mir in ravnovesje. Pravzaprav je treba modro nositi tako na začetku, ko se je treba odločiti, kako strukturirati razmišljanje, kot tudi na koncu, ko je treba vzpostaviti red in sprejeti odločitev. Pravzaprav je strukturirano razmišljanje tisto, ki združuje vse doživete vidike, od logičnega do iracionalnega razmišljanja ter od pozitivnega do negativnega razmišljanja. Bolj kot analiziranje posameznih idej modri klobuk spremlja tok ustvarjalnega procesa.



De Bonova tehnika šestih klobukov razmišljanja nam pomaga razumeti, kako moramo za ustvarjalnost uporabljati različne strategije razmišljanja. Včasih mislimo, da racionalnost nima veliko opraviti z ustvarjanjem; prav nasprotno. Da bi prišli do inovacij, moramo združiti vse odtenke svojega razmišljanja, pri čemer moramo trenirati tiste, ki so nam manj naravne, in krepiti tiste, ki jih bolje obvladamo. Zahvaljujoč tej metodi se bodo lahko tisti, ki so nagnjeni k osredotočanju le na negativne vidike resničnosti, naučili logične pozitivnosti. Nasprotno pa bodo preveč optimistični ljudje lahko razumeli, da je treba preživeti trenutke racionalne negativnosti.

KONČNE UGOTOVITVE

Učence je treba spodbujati k radovednosti glede sveta okoli njih. Pri raziskovanju okolja jim je treba pustiti proste roke, da bodo to dejavnost doživljali z veseljem do odkrivanja. Odkrivanja, ki zadeva samega sebe, okolje, ki ga obdaja, druge in lastne načine pristopa k zunanosti. Vloga odraslega tako postane vloga spodbujevalca raziskovanja in razumevanja dogajanja. S tem povezovanjem med učenčevim potiskom v okolje in poznejšim razmislekom o dogajanju je mogoče doseči "ustvarjanje novega izdelka", tj. izdelka individualne ustvarjalnosti. Če upoštevamo šolski kontekst, se to lažje zgodi v okolju, kjer so viri tesnobe zmanjšani na minimum: čas, ocenjevanje rezultatov in učiteljeva presoja. Ustvarjalno razmišljanje je produktivna moč, energija, vsebovana v natančnih, a ne togih vzorcih, ki ustvarja "novost". Pojavi se lahko le v prijaznem, vendar omejenem okolju z dogovorjenimi pravili. Zato je pomembno, da se končna ocena ne ujema s presojo osebe in da je raven produkcije uravnotežena glede na individualne sposobnosti.



MEDOSEBNI ODNOSI



KAJ JE TO

Veščine medosebnih odnosov se nanašajo na vzajemne socialne in čustvene interakcije med osebo in drugimi ljudmi v okolju.

Veščine medosebnih odnosov so nekatere preživetvene sposobnosti, ki so zelo pomembne za vzpostavljanje in ohranjanje dobrih odnosov ali za odpravljanje nekonstruktivnih odnosov z minimalnimi motnjami za oba. Dobre kompetence za medosebne odnose pomagajo živeti v harmoniji z drugimi in so tako bistvene za psihološko in duševno blagostanje. Prav tako so odnosi z drugimi ena najpomembnejših oblik človeške inteligence. Zagotavlja toplino, skrb, podporo in sodelovanje, ki dajejo življenju vznemirljivost in možnosti za veselje in osebno izpolnitev. Učenca uči pozitivnega odnosa do drugih ljudi. Pomaga mu tudi razviti sposobnost konstruktivnega zaključevanja odnosov.

ZAKAJ JE POMEMBNO

V današnjem svetu ničesar ne moremo narediti sami. Ob sebi potrebujemo ljudi, ki nam lahko pomagajo in nas usmerjajo v kriznih trenutkih, ter zaupanja vredne osebe, s katerimi lahko delimo svoja čustva in občutke.

Brez pretiravanja lahko rečemo, da so veščine medosebnih odnosov temelj za uspeh v življenju. Dejstvo je, da moramo vse življenje vsakodnevno komunicirati in sodelovati z drugimi ljudmi v različnih okoliščinah. Dobre veščine medosebnih odnosov omogočajo, da so ti stiki funkcionalni, zaradi česar so trdnejši in prijetnejši za vse vpletene osebe. Ljudem omogočajo, da vzpostavijo boljše in trajnejše odnose, tako doma, v šoli in/ali na delovnem mestu, kar zmanjšuje stres in frustracije.

Razvoj teh veščin je zelo pomemben zlasti v mlajši odrasli dobi. Obdobje pubertete predstavlja za posameznika enega največjih življenjskih izzivov: ločitev od družinskega okolja in prepoznavanje sebe kot samostojne in ločene osebe, svobodne in odgovorne. Ti dve veliki nalogi lahko olajša ali ovira okolica: šola, vrstniška skupina in tudi sama družina. V teh okoliščinah je pomembno ustvariti in vzdrževati pozitivne in funkcionalne medosebne odnose, za katere je značilno izražanje potreb, čustev in mnenj ter medsebojno spoštovanje.

RAZUMEVANJE VEŠČINE “MEDOSEBNIH ODNOSOV”

Model medosebnih odnosov

Model medosebnih odnosov pojasnjuje posameznikov pogled na odnos in kako se njegovo dožemanje sčasoma spremeni.

Dve osebi se srečata, sta si všeč in skleneta odnos.



V skladu z modelom medosebnih odnosov dve usmerjeni komponenti močno vplivata na oblikovanje posameznikovega dojetja odnosov:

- **Drugi k sebi:** komponenta "drugi k sebi" predstavlja posameznikovo zavedanje partnerjevega odnosa, misli in prepričanj do njega samega. Komponenta "drugi k sebi" je bolj povezana z zavedanjem posameznika o tem, kako njegov partner ravna z njim.
- **Od sebe k drugemu:** Komponenta "jaz do drugega" pomeni posameznikovo zavedanje lastnega vedenja, odnosa do partnerja. Kako posameznik ravna z drugo osebo v odnosu, označuje komponenta "jaz do drugega".

Faze v medosebnih odnosih

Veliko časa je potrebnega, da odnos zraste in je pripravljen prenesti posledice časa in težav. Na začetku odnosa se lahko zgodi več stvari. V primeru razvoja odnosov med sodelavci se vrstni red lahko nekoliko razlikuje.

Faza 1: V prvi fazi se dve osebi spoznavata. Poznavanje drug drugega je pogoj za vsak odnos, ne glede na njegovo obliko. Ljudje se spoznavajo prek skupnih prijateljev, družabnih srečanj, delodajalcev in na druge načine.

Faza 2: V tej fazi medosebnih odnosov začnemo govoriti o dejanskem odnosu. V tej fazi se vez med dvema osebama okrepi in drug drugemu nista več neznanca. Tudi medsebojno zaupanje se začne povečevati.

Faza 3: Tretja faza je znana tudi kot faza kontinuitete. V tej fazi se običajno postavijo temelji za prihodnost s trajnimi obveznostmi. Zaupanje in preglednost sta pomembna za ohranjanje zdravega odnosa.

Faza 4: V četrti fazi modela medosebnega odnosa se odnos z drugim poslabša. Vsi odnosi ne gredo skozi to fazo. Gre za obdobje, v katerem je odnos na preizkušnji.

V tej fazi so vzroki za neuspeh pogosto v pomanjkanju združljivosti, zaupanja, ljubezni ali skrbi. To pogosto vodi do resnih nesporazumov in težav v razmerju. Nekateri se, če menijo, da se stvari ne obnesejo, odločijo za prekinitev razmerja.

Ne glede na to, ali gre za odnos s sodelavcem ali romantično razmerje, je prekinitev razmerja pogosto drastičen dogodek za obe strani. Pogosto pa je razmerje mogoče rešiti. Pomemben del tega so kompromisi.

Faza 5: V zadnji fazi je konec razmerja dokončen. Razlogi za dokončno ločitev so lahko različni, od smrti do odtujenosti ali drugih težav.

Stili medosebnih odnosov:

V posameznikovih odnosih z drugimi ljudmi je mogoče opaziti različne vzorce, ki lahko vplivajo na kakovost interakcije z njimi.

Ti ne predstavljajo togih metod, temveč bolj ali manj prevladujoče načine odnosov s posamezniki, tako mladostniki kot odraslimi. Vsak od nas v svojem načinu odnosa z ljudmi okoli sebe ponavadi sprejme določen odnosni slog, ki se ponavlja pogosteje kot drugi. Vendar se to ne zgodi na podlagi svobodne izbire. Oseba se na primer lahko tudi zaveda, da prevzeti slog zanjo ni najbolj ugoden, kljub temu pa ima lahko veliko težav, da bi se ga osvobodila.



Odnosni stil je rezultat individualne zgodovine vsakega posameznika: posledica identifikacij s primarnimi afektivnimi referenčnimi modeli in rezultat načinov prilagajanja pogojem rasti, ki so bili morda zelo težavni.

Prav tako je mogoče, da se odnosni slog lahko razlikuje, čeprav bistveno, od situacije do situacije. Oseba se je na primer v bolj pozitivnih razmerah morda naučila asertivne drže, medtem ko na drugih področjih, ki jih doživlja kot težka, ne more storiti ničesar drugega kot se zapreti v pasivno vedenje.

Tri glavne sloge lahko na kratko opišemo na naslednji način:

- **pasivni slog:** dopušča, da imajo drugi koristi od kršenja njegovih pravic; skoraj nikoli mu ne uspe doseči svojih ciljev; ima slabo samopodobo, počuti se frustriranega, nesrečnega, tesnobnega, nima samospoštovanja in čuti, da je njegov narcisizem nenehno ranjen; ne zna sprejemati odločitev in dopušča, da drugi izbirajo namesto njega; njegova komunikacija je pogosto zadržana in malo izrazita, sklenjena in neučinkovita. Morda išče izhod za svoj kronični občutek frustracije tako, da se poskuša maščevati posameznikom, ki so šibkejši in bolj nezaščiteni od njega.

- **agresivni slog:** krši pravice drugih, da bi si poskušal pridobiti neko prednost. Svoje cilje dosega na račun drugih. Vedno je v obrambi in se pripravljen spraviti na druge, njegov moto bi lahko bil "najboljša obramba je napad". Samopodoba je zato šibka in negativna, tudi če agresijo doživlja kot legitimno, saj je ego-sintetična. Boji se razkroja in izničjenja, zato je zgradil tako masivno obrambo in jo vzdržuje; poleg tega druge ocenjuje kot v osnovi nevarne, kot grožnjo, pred katero se je treba obvarovati. Nagnjen je k vsiljivemu vmešavanju v odločitve drugih ljudi. Ima holeričen in eksploziven slog komuniciranja.

- **asertivni slog:** uspe uveljaviti svoje pravice ob spoštovanju pravic drugih; doseže svoje cilje, ne da bi škodoval drugim; ima pozitivno samopodobo, ustrezno sposobnost samovrednotenja, dobro raven samospoštovanja in samozavesti; je sposoben odločati o sebi; komunicira jasno, odprto in učinkovito. Sprejemanje asertivnega odnosnega sloga olajša funkcionalne odnose. Funkcionalen je odnos, v katerem so potrebe zadovoljene in obstaja dobra meja; obe strani bosta nosilki svobodnih in odgovornih odločitev. Vsak od članov odnosa se zaveda svojih potreb, pravic in dolžnosti.

Kako ustvariti odnos v katerem zmagata obe strani

Odnos, v katerem imata obe strani občutek, da sta dobili, kar želita, je rešitev, pri kateri imata obe strani v pogajanjih občutek, da sta dobili, kar želita. Če se naučite, kako se pogajati v razmerju, v katerem zmagata obe strani, se lahko vse vpletene strani počutijo bolj zadovoljne v svojem odnosu.

V nadaljevanju je navedenih nekaj majhnih pozornosti, ki lahko olajšajo ta proces:

- Aktivno poslušajte.
- Postavljajte vprašanja ne le drugim, temveč tudi sebi; ta so bistvena za to, da boste vedeli, kako dobiti, kar želite.
- Izražajte svoja čustva in zanimanje za odnos.
- Pri komuniciranju uporabljajte prvo osebo: prevzemite svojo odgovornost v odnosu.
- Sprašujte, začeniši z dajanjem vrednosti vam in vaši potrebi; tako se izkaže vrednost, ki jo ima drugi za vas.
- Reci ne vprašanju, ne osebi.



KONČNE UGOTOVITVE

Z odraščanjem se razvije tudi potreba po vzpostavitvi odnosa in razmerja s skupino vrstnikov, s katerimi je mogoče komunicirati, se primerjati in identificirati. Prijateljstva imajo temeljno vlogo v socialnem razvoju otrok: omogočajo jim, da se počutijo posebne in cenjene s strani nekoga zunaj družinske enote. Dejansko se odnosne veščine v mladostništvu ne razvijajo le s primerjanjem s starši, temveč tudi z vrstniki istega ali nasprotnega spola.

Zaradi pomanjkanja referenčnih točk ter potrebe po neodvisnosti in samostojnosti, ki so značilni za obdobje mladostništva, so odnosi pogosto urejeni na zapleten in zmeden način. Odzivi so polarna nasprotja: nekateri mladostniki se obnašajo sramotno, sramežljivo in odmaknjeno, drugi pa, nasprotno, kažejo stališča ekshibicionizma in slabega spoštovanja pravil. Mladostnikove težave z odnosnimi problemi vodijo v čustveno trpljenje, izolacijo od vrstniške skupine in nelagodje pri komuniciranju z njimi.

Razvijanje močnih veščin medosebnih odnosov pri mladostniku je zato eno od bistvenih dejstev, ki določajo kakovost mladostnikovega življenja.



SAMOZAVEDANJE



KAJ JE TO

Samozavedanje je, kako vidimo sebe in učinke, ki jih imamo na naše okolje, kar vpliva na naše vedenje in tip osebe, kakršna želimo postati.

Raziskovalci so objavili prvo večjo teorijo samozavedanja v zgodnjih sedemdesetih letih. Zapisali so, da je samozavedanje sposobnost pogledati vase, globoko razmisliti o svojem vedenju in razmisliti, kako se naše vedenje ujema z našimi moralnimi standardi in vrednotami. Trdili so, da se počutimo nelagodno, nesrečno in negativno, ko naše vedenje ni usklajeno z našim mišljenjem. Nasprotno, ko so naše vedenje in vrednote usklajeni, se počutimo pozitivno in samozavestno. Samozavedanje nam omogoča globlje razumevanje lastnih stališč, mnenj in znanja.

Veščina samozavedanja ima notranje in zunanje komponente. Notranje samozavedanje vključuje naš afekt, prepričanja, spoznanja, interese, cilje, osebnost, vrednote in življenjske vzorce. Zunanje samozavedanje vključuje naše dožemanje našega fizičnega videza in našega vedenja. Zunanje samozavedanje vključuje tudi družbeni vidik samozavedanja, natančneje naše samoocenjevanje v zvezi s tem, kar nam povedo drugi o nas (povratne informacije), naše dožemanje odnosa ljudi do nas in učinke, ki jih ima naše vedenje na druge, in v kolikšni meri delujemo na načine, ki so občutljivi za druge.

Samozavedanje se včasih zamenjuje s samozavestjo, a med njima obstaja pomembna razlika. Samozavest je hipersenzibilizirano stanje samozavedanja; gre za pretirano ukvarjanje z lastnimi manirami, vedenjem ali videzom in se pogosto obravnava kot negativno. Samozavedanje je osredotočeno na vpliv, ki ga ima vaše vedenje na druge ljudi, in je kot tako veliko bolj pozitivno. Koncepti, ki imajo majhne razlike, vendar jih je mogoče uporabiti kot sinonim za samozavedanje: samovpogled in samospoznanje (kaj vemo o sebi in svojem okolju) ter samopodoba in samoidentiteta (kako vidimo sebe in kako mislimo, da nas vidijo drugi v naših različnih vlogah).

Samozavedanje je eden najpomembnejših elementov čustvene inteligence. Daje vam sposobnost razumevanja in nadzora lastnih čustev in dejanj ter vam pomaga razumeti, kako ti vplivajo na čustva in dejanja drugih.

ZAKAJ JE POMEMBNO

Samozavedanje prinaša koristi v vašem osebnem in poklicnem življenju.

Samozavedanje je pomembno za naše vedenje, zadovoljstvo in uspešnost. Prispeva k boljšemu odločanju in učinkovitosti ekipe, večji uspešnosti vodenja in več priložnosti za karierno napredovanje. Samozavedanje prinaša številne psihološke koristi, vključno s povečano samoregulacijo, večjo pozornostjo do potreb drugih (prosocialnost) ter manj stresa in tesnobe. Samozavedanje vpliva na vedenje in rezultate prek notranjih stanj (npr. samozavesti, samoidentitete) in natančnosti tega, kako verjamemo, da nas drugi vidijo in kako mi dojemamo druge. Posamezniki z nizko stopnjo samozavedanja bodo verjetno pokazali samozaščitne mehanizme, kot so zanikanje, umik in strah pred



neuspehom. Ko se ljudje bolj zavedajo samega sebe, postanejo bolj odporni in boljši pri prilagajanju. Imajo sposobnost analiziranja negotovih, stresnih situacij, iskanja možnih rešitev, improvizacije in ohranjanja zbranosti.

Raziskave kažejo močno povezavo med samozavedanjem in visoko uspešnostjo menedžerjev. V vlogi vodje ste preprosto bolj učinkoviti, če razumete svoje notranje stanje in čustva članov svoje ekipe. Če se zavedate svojih prednosti in slabosti, imate moč, da namerno uporabite svoje prednosti in upravljate ali odpravite svoje slabosti. Ko lahko priznate, česar ne veste – in imate ponižnost, da prosite za pomoč, ko jo potrebujete – povečate svojo verodostojnost pri svoji ekipi.

Poznavanje svojih prednosti in slabosti ima tudi pozitivne, dolgoročne koristi za vašo kariero, pa tudi za vaše dolgoročno zdravje in srečo. V neki študiji so raziskovalci ugotovili, da so bili vodje, ki so se zavedali svojih prednosti, bolj samozavestni, bolje plačani in srečnejši pri delu.

Na osebni ravni vam samozavedanje omogoča, da z zaupanjem pristopite k ljudem in situacijam. To pomeni, da pridobite nadzor nad svojim življenjem, usmeritvijo in izkušnjami.

RAZUMEVANJE VEŠČINE “SAMOZAVEDANJA”

Kako razviti samozavedanje?

Kako se lahko razvijaš, če se ne zavedaš? Da bi to omogočili, je pomembno, da se zavedate svojih misli in dejanj. Če se tega zavestno ne zavedaš, je težko ugotoviti, kaj že delaš dobro in kaj bi lahko še izboljšal. Brez samozavedanja je težko rasti kot oseba.

Če želite razviti več samozavedanja, je pomembno, da si postavite kritična vprašanja. Z razčlenitvijo vprašanj do bistva in iskrenim odgovorom se boste bolje zavedali lastnih misli in dejanj.

1. Zavedanje

Pomen samozavedanja je pravzaprav že v sami besedi: v kolikšni meri se zavedaš samega sebe; iz svojih misli, čustev, vedenja, občutkov in dejanj. V kombinaciji z osebo, ki v resnici ste, vas to naredi osebo, kakršna ste. Če se zavedaš samega sebe, imaš vpogled vase. Zavedate se sebe. Samozavedanje lahko razvijete na številnih področjih: duševno, fizično in čustveno.

2. Samoanaliza

Za spodbujanje osebne rasti je pomembno, da se zavedate samega sebe. Če se zavedaš samega sebe, imaš razvite lastne vrednote, znaš nase gledati realno in kritično, imaš dovolj samozavesti in se sprejemaš takšnega kot si. Čeprav je vaša osebna rast stalen proces, se samozavestna oseba počuti eno sama s seboj. V razvoj samozavedanja je vključenih več vidikov.

Da bi ugotovili, kdo v resnici ste, je pomembno, da naredite samoanalizo. Obstaja velika verjetnost, da boste pridobili nova spoznanja o sebi, ki vam lahko pomagajo pri osebni rasti in razvoju vašega samozavedanja.

3. Osebne vrednote

Poleg tega, da svojo osebnost analizirate s samoanalizo, je pomembno, da pogledate, kaj želite in kaj se vam zdi res pomembno. Da bi se tako spoznali, je pomembno, da določite svoje osebne vrednote. Tako se zaveš lastnih vrednot in lahko začneš živeti v skladu z njimi.

4. Osebni status

Če ste zase dali prednost tako pozitivnim kot negativnim vrednotam, lahko to dopolnite s svojimi osebnimi pravili. To skupaj se bo oblikovalo v vaš osebni status. Osebni statut lahko vidite kot lastne predpise, ki vedno veljajo. Tukaj opišete, kdo ste, kakšni želite biti in kaj želite početi. Daje smisel



vašemu obstoju in vam daje smernice pri odločanju in vašem ravnanju. Seveda pa je pomembno, da s tem dejansko nekaj naredite.

5. Kritična vprašanja

Če želite razviti več samozavedanja, je pomembno, da si postavite kritična vprašanja. Z razčlenitvijo vprašanj do bistva in iskrenim odgovorom se boste bolje zavedali lastnih misli in dejanj. Primeri dobrih vprašanj, ki si jih morate zastaviti, so:

1. Kako trenutno čutim o sebi?
2. Kateri so moji trenutki sreče?
3. Katere so moje največje prednosti in slabosti?
4. Od kod izvirajo moja prepričanja?
5. Kateri ljudje me navdihujejo?

S postavljanjem kritičnih vprašanj boste razvili več samozavedanja. Približate se temu, kar si resnično želite in/ali to trenutno živite. Pomembno je, da ne odgovorite s svojo racionalno platjo, ampak s svojim občutkom. Poslušajte, kaj vam pride na misel.

Proces samozavedanja vključuje razmišljanje o sebi, tako da se zavemo svojih lastnosti, ohranjamo to zavedanje in ga uporabljamo, ko se obnašamo in komuniciramo z drugimi. Miselni procesi vključujejo introspekcijo, samopregledovanje in samopoglabljanje.

Obstaja več načinov za razvoj samozavedanja. Ne pozabite, da razvoj samozavedanja zahteva čas in trud.

6. Spoznajte svoje prednosti in slabosti

Samozavedanje lahko začnete graditi z učenjem, kje ste najmočnejši in najšibkejši. Lahko opravite osebno SWOT analizo, da boste bolje razumeli sebe. Morda boste želeli opraviti tudi samotestiranje, ki vam bo pomagalo prepoznati vaših pet največjih prednosti.

Ko razumete, kako se vaša osebnost primerja z osebnostmi drugih ljudi, lahko ugotovite, kaj vas motivira in kakšen odnos imate do sveta. Oba sta pomembna vidika samozavedanja.

7. Razmislite o vplivu, ki ga imate

Ko se zavedate samega sebe, razumete, kako instinktivno razmišljate, se povezujete z drugimi ljudmi, komunicirate in sprejemate odločitve. Te stvari lahko razumete tako, da vodite dnevnik, v katerega pišete o svojem dnevu, stvareh, ki ste jih počeli, čustvih, ki ste jih doživeli in izrazili, ter posledicah le-teh. To vam pomaga razmisliti o tem, kaj vam ustreza in kaj ne, ter vam pomaga, da se bolje zavedate svojega vpliva na druge ljudi.

Druga možnost je, da si vsak dan vzamete odmor za pet ali deset minut in meditirate. Meditacija pomaga razširiti in okrepiti vaše samozavedanje, lahko pa tudi zmanjša stres.

Ali pa si zvečer vzemite čas, da v miru razmislite o svojem dnevu in pomislite, kako učinkovito ste delali z ljudmi. Kaj vam je res dobro uspelo? In kaj bi lahko naredil bolje?

8. Osredotočite se na druge

Ljudje, ki se zavedajo samega sebe, se zavedajo, kako njihove besede in dejanja vplivajo na druge.

Da bi se bolje zavedali, kako vplivate na druge, se boste morda naučili obvladovati svoja čustva. Vzemite si čas in skrbno pretehtajte, kar boste povedali, in razmislite, kako bo to vplivalo na osebo, s katero govorite.

Če ugotovite, da svoj stres, jezo ali frustracije prenašate na druge, se lahko odločite, da takoj prenehate. Namesto tega pogledajte, ali lahko najdete kaj pozitivnega v situaciji. Nekajkrat globoko vdihnite ali celo odidite, če ugotovite, da ne morete nadzorovati svojih čustev.

Ko upravljate svoje besede ali dejanja, to ne pomeni, da ste lažnivi. Namesto tega kaže, da vam je dovolj mar za druge ljudi, da ne rečete ali naredite nečesa, kar bi lahko negativno vplivalo nanje. Izkazovanje



ponižnosti je pomemben del tega. Ko ste skromni, svojo pozornost in energijo usmerite na druge in ne nase.

9. Vprašajte za povratne informacije

Pridobivanje povratnih informacij je pomembno za razvoj samozavedanja – navsezadnje je to pogosto edini način, da izveste o težavah, s katerimi se morda ne boste mogli neposredno soočiti. Povratne informacije lahko dobite od svojih kolegov in članov ekipe, bodisi z neposrednimi vprašanji ali s povratnimi informacijami 360. Ko od ljudi okoli sebe zahtevate povratne informacije, vam to daje priložnost, da vidite svoje vedenje z njihovega vidika. Še več, lahko vam pomaga prepoznati slabosti, ki jih ne vidite ali bi jih raje prezrli.

Temna stran samozavedanja

Procesi, ki prispevajo k samozavedanju, imajo lahko disfunkcionalne posledice. Če se nečesa v zvezi s seboj zavedate, to še ne pomeni, da vam to zavedanje lahko koristi. Alkoholiki se zavedajo, da so alkoholiki, vendar ne sprejmejo pozitivnih ukrepov za reševanje svojih težav. Namesto tega poskušajo uporabiti svoj um in moč volje, da to popravijo. Samozavedanje lahko vodi do pretirane samokontrole, kar oteži delovanje ali uspešnost. Predsodki, ki služijo sami sebi, in samoprevara povzročijo, da si izmislimo odgovore, ki niso nujno resnični. Ljudje se morajo dejansko naučiti obvladovati neskladja med samim seboj in povratnimi informacijami drugih, zlasti kadar so povratne informacije neugodne in nepričakovane. Povratne informacije o posameznikovem vedenju, ki niso v skladu z njegovo samopodobo, so lahko zaskrbljujoče in vodijo v umik, zanikanje, depresijo ali druge podobne negativne občutke, ki negativno vplivajo na sposobnost delovanja.

KONČNE UGOTOVITVE

Samozavedanje predstavlja enega glavnih vidikov vrednotenja posameznikove zrelosti. Posameznik, ki se zaveda samega sebe, svojih potreb, svojih idej in vrednot, svojih prednosti in svojih omejitev, ima večjo možnost, da se odloča kot samostojen posameznik, ki ni podvržen nepotrebnim omejitvam. Če je samozavedanje večje, postane možna bolj informirana, svobodnejša in bolj zavestna izbira. Zadovoljevanje potreb, sposobnost njihovega prepoznavanja in zavzemanja za njihovo zadovoljitev vodijo posameznika v to, da se dojema kot učinkovito bitje, ki se je sposobno soočiti z ovirami in izzivi, ki jih postavlja zunanji svet. Predvsem v procesu samoodkrivanja v mladostništvu ima primerjava z drugimi, z referenčno skupino, ki počasi nadomešča družino, veliko vrednost.



EMPATIJA



KAJ JE TO

Empatija je sposobnost posameznika razumeti in sprejeti različne ljudi okoli sebe, ki so drugačni v mnogih pogledih. Empatija je naša mentalna sposobnost, da brez čustvenih motenj sprejmemo ljudi v stiski, kot da smo sami v takšni stiski. Vključuje razumevanje lastnih občutkov in zagotavljanje čustvene podpore tej osebi. Empatija prav tako pomaga spodbujati negovalno vedenje do ljudi, ki potrebujejo nego in pomoč ali strpnost. Učencu pomaga razumeti in sprejeti druge, ki so drugačni od njega.

ZAKAJ JE POMEMBNO

Empatija je pomembna v skoraj vseh vidikih vsakdanjega življenja. Omogoča nam sočutje do drugih, odnos do prijateljev, vrstnikov, ljubljenih, sodelavcev in tujcev ter ima lahko velik koristen vpliv na svet.

Pomaga:

- v **osebnem življenju**: zdravi odnosi zahtevajo aktivno poslušanje, nego, skrb in razumevanje. Prijateljstvo ali romantično razmerje, ki nima empatije in razumevanja, bo kmalu propadlo. Ko ljudje mislijo samo na svoje interese, bodo drugi ljudje v odnosih trpeli.
- v **šoli in poklicnem življenju**: za stvari, ki zahtevajo skupinsko prizadevanje, je izredno pomembno, da si vzamete čas za stik z vrstniki in za razumevanje z njimi. Uporaba empatije je pomemben del nemotenega delovnega odnosa. Brez tega je veliko lažje zapadati v spore in nesoglasja. Večje količine empatije na delovnem mestu so povezane z večjo učinkovitostjo, večjim uspehom in boljšimi vodstvenimi sposobnostmi.
- **za svet**: empatija je iz globalne perspektive neverjetno pomembna, zlasti ko vodi do sočutja. Ta vrsta empatije sili ljudi k pomoči in podpori, ko pride do večjih nesreč. Ljudje so pripravljeni pomagati drugim, ki jih še nikoli niso srečali, ker vedo, da bi tudi oni potrebovali pomoč, če bi bile okoliščine obrnjene. Brez sočutne empatije bi bil svet manj funkcionalen prostor za življenje.

RAZUMEVANJE ŽIVLJENJSKE VEŠČINE »EMPATIJA«

Izraz "empatija" pomeni opis zmožnosti identifikacije z drugo osebo do te mere, da razumemo njene misli in občutke. Je temeljni element odnosov z drugimi in s svetom.

Nemški filozof in psiholog Theodor Lipps, ki analizira razvoj koncepta empatije, jo v eseju "Empatija in estetski užitek" iz leta 1906 opredeljuje kot temeljno psihološko funkcijo za estetsko izkušnjo. Danes se Lipps spominja kot očeta prve znanstvene teorije o konceptu "Einfühlung" (dobesedno "identifikacija", "notranji občutek"), čeprav je izraz skoval Robert Vischer leta 1873.



Najbolj osupljiv primer predmeta, ustvarjenega za "empatično" dožemanje, je identificiran v umetniškem delu. Zlasti Lipps je preučeval optične iluzije popačenja in predlagal, da se opazovalec nagiba k identifikaciji z deli prizora in ostaja čustveno vpleten.

Z Lippsom se začne razširitev razprave o empatiji od estetike do intersubjektivne komunikacije, torej ne samo, kako ljudje doživljajo nežive predmete, ampak tudi, kako razumejo duševna stanja drugih ljudi.

Empatija pravzaprav pomeni čutiti isto čustvo kot drugi, hkrati pa se zavedati, da to čustvo izhaja iz drugega in ne iz nas samih.

Za Edith Stein prepoznavanje problema empatije pomeni zavedanje, kaj drugi počne, čuti in želi. Empatija torej postane kombinacija dveh elementov:

1. Čutiti čustva druge osebe (čustvena raven).
2. Razumevanje misli drug drugega (racionalna raven).

Znanstveno raziskovanje se osredotoča prav na teme, ki jih je predlagal Stein o empatični izkušnji, po impulzu, ki ga je dalo odkritje "zrcalnih" nevronov, v iskanju nevrobioloških mehanizmov zrcaljenja in resonance, ki nam omogočajo združiti to, kar vidim in čutim iz prve roke, kar vidim in čutim v drugem, kar omogoča izmenjavo izkušenj, prepričanj, ciljev in notranjih stanj. To je področje, ki ga je treba še raziskati na nevrobiološki ravni, saj zadeva kompleksno nevronske arhitekturo.

Po mnenju psihologov Daniela Golemana in Paula Ekmana lahko upoštevamo tri vrste empatije: kognitivno, čustveno in sočutno.

- **kognitivna empatija** je sposobnost razumeti, kako se nekdo drug počuti in ugotoviti, kaj morda misli.
- **Čustvena empatija** ali afektivna empatija se nanaša na sposobnost deliti čustva druge osebe. To bi pomenilo, da se počutite žalostni, ko vidite nekoga drugega, ki je žalosten.
- **Sočutna empatija ali empatična zaskrbljenost** je, ko občutke spremenite v dejanja. Presega razumevanje in odnos do situacij drugih ljudi in posameznika prisili, da nekaj stori.

Temna stran empatije

V zadnjih letih se je razvila refleksija, ki si prizadeva ustaviti poenostavljeno karikirano vizijo empatije in ustrezno raziskati njene najtemnejše, najbolj zahrbtne in moteče plati.

Max Scheler razlikuje med tremi vrstami subjektov:

- brezčuten, ki ne čuti izkušenj drugih,
- brutalen, ki čuti izkušnje drugih, vendar je nezainteresiran,
- krut, ki čuti izkušnje drugih in uživa v trpljenju drugih.

Posameznik je lahko le na področju kognitivnega razumevanja in ne deluje, vendar v dejanju sočustvovanja z izkušnjo drugega.

KONČNE UGOTOVITVE

Sposobnost resničnega razumevanja drugega omogoča osebi, da vsakodnevne odnose doživi na globlji ravni, pri čemer ima za referenčno točko lastna čustva in pravilno dožemanje čustev drugih.



SOOČANJE S STRESOM



KAJ JE TO

Spoprijeti se s stresom pomeni prepoznati izvore stresa, razumeti njegove učinke, se znati soočiti s pozitivnimi ali negativnimi stresnimi situacijami, se soočiti s spremljajočimi čustvi ter iskati rešitve, ki so najbolj koristne.

Pri obvladovanju stresa učenci obravnavajo tudi načine za obvladovanje in premagovanje stresa.

ZAKAJ JE POMEMBNO

V življenju, ko se znajdemo pred mnogimi izzivi naenkrat in v kratkem času, pogosto občutimo utrujenost in napetost. To se dogaja tudi v mladostništvu. Še posebej, ko se razvojne naloge pojavljajo druga za drugo in v kratkem časovnem obdobju, se najstniki pogosto težko spoprimejo z njimi in jih uspešno rešijo (Coleman J.C., 1974, cit. v Palmonari A., 1993). Pomislimo na primer na fante in dekleta, ki morajo zaradi smrti enega ali obeh staršev prevzeti družinske obveznosti, na tiste, ki se znajdejo v konfliktnih ločenih ali razvezanih staršev, na tiste, ki opustijo šolanje, da bi predčasno vstopili v svet dela, ali, v najslabšem primeru, ne študirajo in ne delajo.

Vsi mladostniki ne pristopajo k razvojnim nalogam na enak način. To se zgodi, ker se v igro vključujejo medsebojno povezani biološki, kulturni, socialni in psihološki vidiki.

Ker je mladostništvo razvojno obdobje, v katerem se utrjujejo osebne strategije spoprijemanja s stresom, je treba učence opremiti s kompetencami, ki jim omogočajo, da se na najboljši možni način soočijo z življenjskimi izzivi, saj žal nimajo znanja in veščin, potrebnih za obvladovanje stresa.

Poudariti je treba tudi, da lahko dolgotrajen stres povzroči zdravstvene težave. Sposobnost obvladovanja stresa lahko pomaga ljudem že od mladosti do:

- boljšega spanca
- kontrole njihove teže
- občutenja manjše mišične napetosti
- boljše volje
- boljšega razumevanja z družino in prijatelji.



RAZUMEVANJE ŽIVLJENJSKE VEŠČINE »SOOČANJE S STRESOM«

Opredelitev stresa

Angleški izraz »stress« se pojavi že v 17. stoletju s pomenom »težava, nadloga«, ki se je v naslednjem stoletju preoblikoval v »moč, napetost ali napor«.

Kanadski raziskovalec in fiziolog Hans Selye je bil prvi avtor, ki je predlagal procesni model stresa. Stres je opredelil kot vrsto fiziološkega in psihološkega odziva organizma na vsako zahtevo iz okolja, namenjeno vzpostavitvi homeostatskega ravnovesja.

V tej definiciji je stres sindrom prilagajanja na "stresorje", ki so notranji in/ali zunanji pogoji, ki so težki, vznemirljivi ali strašljivi. Zunanji dejavniki stresa vključujejo vse zadevne dogodke, situacije ali okoliščine, ki bi lahko negativno vplivale na osebo ali nekaj, kar jo zanima. Notranji stresorji vključujejo mučne misli ali spomine, fizične občutke, kot sta bolečina ali nelagodje, in tudi čustva, kot sta žalost ali jeza. lahko je na primer povezano z dojemanjem osebe, da ni tako, kot bi si želel. To še posebej velja za mladostniško obdobje, v katerem je vrednotenje samega sebe in lastne vrednosti izpostavljeno nenehnim napadom telesnih in čustvenih sprememb, odnose pa je treba pregledati v luči mladostnikove nove sposobnosti samostojnosti.

Selye razlikuje različne vrste stresa, vključno z »eustresom« in »distresom«.

Eustres je beseda, ki se uporablja za opis stresa, ki je pozitiven, motivira in izboljšuje delovanje. Pravzaprav je bilo ugotovljeno, da nizke ravni stresa povečajo budnost, učinkovitost in zdravje. Nasprotno se distres nanaša na slab in močan stres, ki ovira delovanje in ima lahko dolgoročne škodljive učinke.

Distres ponavadi poteka v treh smereh:

- telesna obolenja (glavobol, prebavne težave, tahikardija, težave s spanjem, izguba apetita itd.)
- neustrezno vedenje (škripanje z zobmi (tudi med spanjem), nagnjenost k arogantnosti, povečana uporaba alkohola s ponavljajočimi se občasnimi zlorabami, kompulzivno prehranjevanje, nenehno kritiziranje drugih, nezmožnost dokončanja stvari (tudi vsakodnevnih in rutinskih), pozabljanje stvari ali se hitro zamoti, itd.)
- zmanjšana energija in pozornost (lahek jok, nervoza, občutek osamljenosti, napetost (občutek, da boš eksplodiral), nezadovoljstvo brez utemeljenega razloga, občutek nemoči, da bi stvari spremenil, občutek vznemirjenosti ali razburjenosti itd.).

Je stres subjektiven ali objektiven?

Čeprav obstajajo nekatera stanja, ki jih je mogoče univerzalno obravnavati kot vir nevarnosti, je vrednotenje in odziv na dražljaje mogoče obravnavati večinoma individualno. Stres pravzaprav ni absolutna vrednota, ampak ga vsak od nas doživlja drugače. Kar je za nekatere stresno, za druge ni stresno. Stopnja stresa je strogo odvisna od interakcije med vrsto dražljaja in vrednotenjem, ki mu ga posameznik daje.

Strategije obvladovanja stresa

Za soočanje s stresno situacijo bo posameznik, ki ga je že opozoril njegov fiziološki sistem, lahko uporabil različne strategije spoprijemanja, tako psihološke strategije ponovnega ovrednotenja pomena



dogodkov (če je to mogoče) kot strategije dejanskega delovanja (iskanje informacij in neposredno ukrepanje, če je to mogoče). Vse to na kratko imenujemo „veščine obvladovanja“.

Izberemo lahko različne mehanizme obvladovanja stresa. Ti mehanizmi posameznikom pomagajo pri obvladovanju, prenašanju ali zmanjševanju stresnih dejavnikov.

Pri aktivnih strategijah obvladovanja stresnih situacij obstajata dva vidika spoprijemanja s stresom:

- **Spoprijemanje s problemom:** praktični ukrepi, ki jih sprejmete za obvladovanje problema. Strategije, ki temeljijo na problemu, lahko vključujejo praktična, na dejanjih temelječa orodja, ki vam omogočajo obvladovanje situacije. To lahko vključuje pripravo akcijskega načrta, delegiranje nalog ali sprejemanje dejstva, da boste morda morali problem stopnjevati ali se z nekom soočiti.
- **Obvladovanje, ki temelji na čustvih:** kako obvladujete čustva, ko ste pod stresom. Strategije, ki temeljijo na čustvih, lahko vključujejo pozitivne strategije obvladovanja, kot je prevzemanje odgovornosti za težavo ali iskanje čustvene ali moralne podpore. Lahko pa sprožijo tudi negativna vedenja, kot so samoobtoževanje, izogibanje ali celo jeza in razočaranje.

Teorija povezovanja in skrbi za drugega

Po mnenju Shelley Taylor, profesorice psihologije na Univerzi v Kaliforniji, imamo ljudje biološki sistem, ki uravnava socialno vedenje in nas vodi k skrbi za mlade ter k iskanju stikov ali prijateljstva v stresnih situacijah.

Kadar so socialni stiki pomirjujoči, se raven stresa zmanjša. Zato bodo ljudje ob pojavu stresnega dejavnika instinktivno iskali podporo pri drugih.

Po tej teoriji instinkt po skrbi in povezovanju izhaja iz naraščajoče ravni oksitocina, ki je hormon, ki deluje nasprotno od kortizola in ima pomembno vlogo pri zmanjševanju napetosti in stresa.

Shelley Taylor predlaga, da se oksitocin ob „pozitivnih stikih“ poveže s telesnim opioidnim sistemom. Ta sistem uravnava vedenje, povezano z nagrajevanjem in bolečino. Ko je opioidni sistem aktiviran, naj bi zmanjšal stresni odziv na boj ali beg.

KONČNE UGOTOVITVE

Med odraščanjem lahko številne zunanje zahteve in notranji konflikti skupaj povzročijo boleče občutke utrujenosti, nesposobnosti, strahu ali razočaranja. Poleg tega je vrednotenje stresnega dogodka tesno povezano z zaznavo vsakega posameznega učenca. Cilj je, da jim pomagamo izboljšati njihove osebne zmožnosti za prepoznavanje morebitnih stresnih dogodkov in izvajanje učinkovitih veščin spoprijemanja z njimi.



OBVLADOVANJE ČUSTEV



KAJ JE TO

Obvladovanje čustev pomaga učencu razumeti občutke o sebi in drugih. Ta večina pomaga razumeti, da je imeti močne občutke normalno in da občutki niso ne pozitivni ne negativni. Sprejemanje čustev je prvi korak k temu, da se naučimo imeti večji nadzor nad njimi. Življenjske veščine omogočajo učencu, da se nauči zdravih, pozitivnih in varnih načinov izražanja teh občutkov. Učencu omogoča prepoznavanje čustev pri sebi in drugih, spoznanje njihovih učinkov na vedenje in ustrezno odzivanje na čustva. Nenadzorovana čustva, kot sta pretirana žalost in jeza, se nanašajo na to dimenzijo. Razumevanje in obvladovanje čustev imenujemo tudi čustvena regulacija. To je pomemben del posameznikove samoregulacije.

ZAKAJ JE POMEMBNO

Sprejemanje lastnih čustev nam omogoča objektivni pogled na svoje misli in poglede, namesto da negativno obsojamo sebe in druge.

Razumevanje in obvladovanje čustev je pomembno za razvoj in dobro počutje v mladostništvu:

- Njihovo razumevanje omogoča študentu, da se zave sprožilcev, tako da lahko pridobi vpogled v to, kako se odzvati na konstruktiven način.
- Upravljanje z njimi pomaga učencu sprejemati boljše odločitve, velike ali majhne.

Učenci, ki lahko razumejo in obvladajo svoja čustva, bodo bolj verjetno:

- izražali čustva z mirnim govorjenjem ali na primeren način,
- okrevali po močnih čustvih, kot so razočaranje, frustracija ali navdušenje,
- nadzorovali impulze,
- obnašali primerno - to je tako, da ne prizadenejo drugih ljudi, stvari ali sebe,
- se učili, sklepali prijateljstva, postali samostojni in drugo.

Učenčeva sposobnost razumevanja in obvladovanja čustev se sčasoma razvija. Ko je učenec mlad, bo potreboval pomoč pri razumevanju čustev. To večinoma vključuje prepoznavanje in poimenovanje čustev, kar je osnova za obvladovanje čustev, ko postanejo starejši.



RAZUMEVANJE ŽIVLJENJSKE VEŠČINE » OBVLADOVANJE ČUSTEV«

Kaj so čustva?

Beseda čustvo izhaja iz latinske besede movere (gibati se) z dodano predpono e- (gibanje iz), ki označuje, da je v vsakem čustvu prisotna težnja po delovanju. Čustva dejansko vključujejo fiziološko odstopanje od homeostaze, normalne ravni dejavnosti organizma, kar povzroča notranje „gibanje“. To spremenjeno stanje nam omogoča, da usmerimo svojo pozornost na določeno spodbudo in se pripravimo na ukrepanje. Funkcionalna so za prilagajanje in preživetje (npr. če vidim leva, me strah prisili, da zbežim, ali bolečina, da se zadržim, da ne bi dal roke v ogenj). Zato lahko čustva opredelimo kot „zapleten sistem interakcije med organizmom in okoljem“.

Primarna in sekundarna čustva

Čustveni svet človeka je izjemno bogat. Vendar pa je Ekman (1994) na podlagi medkulturnih raziskav opredelil šest primarnih čustev. V njih namreč obstajajo nevrofiziološki programi spontane obrazne mimike, ki so skupni vsem kulturam in jih zato lahko štejemo za prirojene. Ta čustva so:

- sreča
- strah
- jeza
- žalost
- presenečenje
- gnus.

Ta primarna in implicitna čustva v odnosu z drugimi se lahko nato zaradi posredovanja kompleksnejših procesov razgradijo in artikulirajo v različnih odtenkih, kar povzroči nastanek različnih čustvenih pojavov (sekundarnih čustev).

Sekundarna čustva so namreč tista, ki izvirajo iz kombinacije primarnih čustev in se razvijajo z rastjo posameznika in s socialno interakcijo. So bolj kompleksna čustva in potrebujejo več zunanjih elementov ali heterogenih misli, da se aktivirajo. Nekateri primeri so: veselje, zavist, sram, tesnoba, resignacija, ljubosumje, upanje ...

Strategije obvladovanja čustev

Obvladovanje čustev ne pomeni, da jih potlačite, ampak da jih znate obvladati, namesto da bi se pustili, da vas preplavijo. Pomeni biti gospodar samega sebe, ostati jasen in učinkovit, ne da bi izgubil razum.

Čustva vsebujejo pomembne informacije o naših potrebah in vrednotah, znanje o tem, kako jih obvladovati, pa nam omogoča, da usmerjamo svoja dejanja, zato smo pri svojih odločitvah premišljeni, ocenjujemo njihove učinke na sebe in druge. To pomeni, da je treba na dražljaje delovati in ne reagirati, oziroma izbrati, kako se bomo obnašali glede na svoje razpoloženje, namesto da bi pustili, da nas čustva preplavijo ali odnesejo.

Pomembno je poudariti, da čustva niso ne negativna ne pozitivna, lahko so prijetna ali neprijetna, ampak so vsa čustva koristna in funkcionalna, tudi jeza in strah... čustva so v redu takšna kot so, niso ne prava ne narobna. To so vedenja, ki jih je treba spremeniti.



Neprijetna čustva je možno spremeniti v prijetna čustva, vendar šele potem, ko jih prepoznamo. Zato je samozavedanje tudi osnova dobrega samoobladovanja.

Zato je za učenje obvladovanja čustev, še posebej, ko postanejo močna in intenzivna, zelo pomembno predvsem dobro samozavedanje in nato nenehno treniranje.

Kako narediti?

- Najprej se je treba naučiti razumeti, kdaj se čustvo pojavi, in ujeti znake njegove rasti.
- Občutiti, v katerem delu telesa ga čutimo.
- Prepoznati, ali je čustvo, ki ga čutimo, prijetno ali neprijetno.
- Poimenovati čustva, na primer: „tesnoba“.
- Zmanjšati intenzivnosti čustva, na primer povedati nekemu, kako se počutimo, pisati in pisati dnevnik, peti, iti na tek itd.

Šele pozneje, ko je čustvo, ki ga čutimo, manj intenzivno in se približuje umirjenosti, ga lahko naredimo prijetnejšega, dokler ne dosežemo umirjenosti.

Komunikacijski vidiki

Komunikacijski vidik je še ena temeljna komponenta čustev.

Izražanje čustev je komunikacijski proces, ne le nameren in prostovoljen, ki lahko vpliva na odnos med subjektom in okoljem tako, da preko signalov aktivira družbeni odziv. Izražajo se lahko z besednim jezikom, glasovnimi in parajezikovnimi kazalci, držo, kretnjami in drugimi telesnimi gibi. Obraz predstavlja najpomembnejše področje na izrazni in komunikacijski ravni, predstavlja kanal, ki je namenjen izražanju čustev, vendar je tudi področje, ki ga je mogoče najbolj nadzorovati. Poleg tega zagotavlja temeljne elemente za prepoznavanje specifičnosti čustva, medtem ko kretnje, drugi telesni gibi in drža ne zagotavljajo zadostnih elementov samih čustev, temveč za prepoznavanje njihove intenzivnosti.

Čustva in vedenje

Vedno, vsaj v naši kulturi, so čustva nasprotovala razumu. Pravzaprav so jih videli kot motnjo, ki jo je treba potlačiti in zavračati, to je kot grožnja kognitivnim vidikom. S tega vidika čustva ogrožajo zmožnosti razumevanja: v primerih velikega stresa človek izgubi kognitivna ali jezikovna orodja za razlago, izražanje in racionalizacijo svojih notranjih stanj. Zato se pojavi primanjkljaj v kognitivni komponenti.

To lahko privede do prenatrženega vrednotenja dogodka in oblikovanja hitrih rešitev, ki se lahko, če se v nekaterih primerih zdijo edine možne, nato izkažejo za neustrezne.

Čustva so bila podvržena nadzoru, regulaciji in zaviranju v korist bolj racionalnih komponent. Ustvarilo se je nasprotje med fiziološkimi vidiki aktivacije, ki so veljali za "nižje", in kognitivnimi vidiki, ki so veljali za "višje", kot da bi bili slednji edini primerni za pravilno spoznavanje in vrednotenje resničnosti.

Zato se zdi pomembno poudariti, da ni pozitivnih in negativnih čustev ter da je treba razlikovati med zaviranjem/obvladovanjem čustev in regulacijo/upravljanjem..

To zadnjo modaliteto lahko razumemo kot čim bolj zavestno posredovanje med notranjimi vidiki aktivacije in vidiki analize stimulativne situacije v odnosu do samega sebe. Če se čustvo pojavi, dejansko obstajata signal in notranja opredelitev, ki ju ni mogoče zatreti, temveč ju je treba raziskati, da bi razumeli, katere veljavne in manj veljavne vidike je treba upoštevati pri organizaciji lastnega vedenja.



Če se na primer pojavi reakcija, kot je jeza, je ni smiselno zavirati ali potlačiti, razen kot začasni ukrep zadrževanja. Bolj koristno pa bi lahko bilo raziskovanje in razumevanje vidikov odnosa, ki povzročajo to reakcijo. Šele na podlagi te analize je mogoče doseči večjo ozaveščenost, ki omogoča modulacijo samega čustva.

Če povzamemo, lahko trdimo, da sta razum in čustva dva različna in strogo soodvisna sistema znanja: kognitivni procesi vplivajo na manifestacijo in obdelavo čustvenih izkušenj, to dopolnjuje kognitivno znanje. Srečanje med čustvi in razumom je osrednjega pomena za dobro delovanje osebnosti. „Zdrav“, dobro integriran posameznik je tisti, ki mu uspe povezati oba sistema skupaj.

KONČNE UGOTOVITVE

Čustva in občutki so sestavni del našega obstoja in predstavljajo motivacijski pogon za vsakodnevna dejanja. Sposobnost, da jih prepoznamo pri sebi in drugih, je temeljnega pomena za razvoj posameznika in njegovih odnosov.

Zato je pomembno, da se mladi osredotočijo na pomen čustev, povečajo svoje zavedanje in izboljšajo svojo sposobnost, da čustva izražajo nemoteno in zavestno ter pri tem povezujejo čustvene in kognitivne vidike.



VIRI

- Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity Press.
- Biven, L. & Panksepp, J. (2014). *Archeologia della mente. Origini neuroevolutive delle emozioni umane*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Boda, G. (2008). *Life skills: La comunicazione efficace*. Roma: Carrocci Faber.
- Boella, L. (2005). *Sentire l'altro: Conoscere e praticare l'empatia*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Boella, L. (2018). *Empatie. L'esperienza empatica nella società del conflitto*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Brown, S., Gray, D. & Macanuso, J. (2010). *Gamestorming: A Playbook for Innovators, Rulebreakers, and Changemakers*. O'Reilly & Associates.
- Carden, J., Jones, R.J. and Passmore, J., 2022. Defining self-awareness in the context of adult development: a systematic literature review. *Journal of Management Education*, 46(1), pp.140-177
- Cook, S. H. (1999). *The self in self-awareness*. *Journal of Advanced Nursing*, 29(6), 1292–1299. DOI: <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1999.01014.x>
- Davidson, J. E., & Sternberg, R. J. (Eds.). (2003). *The psychology of problem solving*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615771>
- De Bono, E. (1991). *Sei cappelli per pensare*. Milano: Rizzoli.
- De Bono, E. (1998). *Creatività e pensiero laterale*. Milano: Rizzoli.
- De Botton, A. (2020). *Un'educazione emotiva*. Milano: Guanda.
- Donise, A. (2020). *Critica della ragione empatica. Fenomenologia dell'altruismo e della crudeltà*. Bologna, Il Mulino.
- Drenth, A.J. *Thinking, Feeling, Sensing & Intuition: A Closer Look at Jung's Functions*. www.personalityjunkie.com
- Ennis, R. H. (1993). *Critical thinking assessment*. *Theory Into Practice*, 32(3), 179–186. <https://doi.org/10.1080/00405849309543594>.
- Ferrari, M. D., & Sternberg, R. J. (Eds.). (1998). *Self-awareness: Its nature and development*. New York: Guilford Press.
- Fineman, S. (Ed.). (2009). *Le emozioni nell'organizzazione: Il potere delle passioni nei contesti organizzativi*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Fromm, E. (1994). *Fuga dalla libertà*. Milano: Mondadori.
- Galimberti, U. (2021). *Il libro sulle emozioni*. Milano: Feltrinelli.
- Gecker, J. & Dylan, L. *Youth mental health is in crisis. Are schools doing enough?*. AP News (2022). Published electronically 17.8. <https://apnews.com/article/mental-health-crisis-schools-768fed6a4e71d694ec0694c627d8fdca>.
- Gick, M.L., (1986). *Problem-solving strategies*. *Educational Psychologist*, 21(1&2), 99-120.



- Gnoli, A. & Rizzolatti, G. (2016). *In te mi specchio: Per una scienza dell'empatia*. Milano: Rizzoli.
- Goleman, D. (2011). *Lavorare con intelligenza emotiva*. Milano: Rizzoli.
- Hillman, J. (2009). *Il codice dell'anima*. Milano: Adelphi.
- Johnson, S. (2000). *Chi ha spostato il mio formaggio*. Milano: Sperling & Kupfer.
- Jones, E. A. & Ratcliff, G. (1993). *Critical thinking skills for college students*. National Center on Postsecondary Teaching, Learning, and Assessment, University Park, PA.
- Jongerward, J. & James, M. (1987). *Nati per vincere*. Cinisello Balsamo – MI: San Paolo.
- Jung, C. G. (1921). *Psychological Types*. In *Collected Works* (Vol. 6). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Lai, E. R. (2011). *Critical Thinking: A Literature Review Research Report*. London: Parsons Publishing.
- LeDoux, J. (1998). *Il cervello emotivo: Alle origini delle emozioni*. Milano: Baldini&Castoldi.
- Lipps, T. (2020). *Scritti sull'empatia*. Napoli: Orthotes.
- London, M., Sessa, V. I., & Shelley, L. A. (2023). *Developing self-awareness: Learning processes for self- and interpersonal growth*. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10, 261–288. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531>
- Marmocchi, P., Dall'Aglio, C., & Zannini, M. (2004). *Educare le life skills: Come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità*. Trento: Erickson.
- Marsiske, M., & Margrett, J. A. (2006). *Everyday Problem Solving and Decision Making*. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (6th ed., pp. 315–342). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012101264-9/50017-3>
- Martin, M.G.F., 2004. *The Limits of Self-Awareness*. *Philosophical Studies* 120: 37–89
- McGonigal, K. (2018). *Il lato positivo dello stress*. Firenze: Giunti Psychometrics.
- McIntosh, D. (2019). *Stress: Trasformare la pressione in energia positiva*. Milano: Giunti Demetra.
- Mussarat, J. K., Younas, T., & Ashraf, S. (2016). *Problem solving styles as predictor of life satisfaction among university students*. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31(1), 209-222
- Nida-Rümelin, M. (2017). *Self-Awareness*. *Review of Philosophy and Psychology*, 8(1), 55–82. Web.
- Plutchik, R. (1995). *Psicologia e biologia delle emozioni*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Prabu, M. (2016). *Life skill and soft skill through teacher education program*. *International Multidisciplinary Research Journal*, 3(11), 1–6.
- Pressfield, S. (2018). *La Guerra dell'Arte: Supera i Blocchi Interiori e Vinci Le Tue Battaglie Creative*. (Spreafico, F. Trans). Black Irish Entertainment LCC.
- Quaglietta, A. (2018). *Empatia e teoria della conoscenza in Edith Stein*. Roma: If Press.
- Seelig, T. (2012). *InGenius: A Crash Course on Creativity*. Harperone
- Sheler, M. (2016). *Essenza e forme della simpatia*. Milano: Franco Angeli.
- Snyder, L. G., & Snyder, M. J. (2008). *Teaching Critical Thinking and Problem Solving Skills*. *Delta Pi Epsilon Journal*, 50, 90-99.



Stein, E. (2012). *Il problema dell'empatia*. Roma: Studium.

Terenzini, P. T., Springer, L., Pascarella, E. T., & Nora, A. (1995). *Influences Affecting the Development of Students' Critical Thinking Skills*. *Research in Higher Education*, 36, 23-39. <https://doi.org/10.1007/BF02207765>

Watzlawick, P., Bavelas, J.B. and Jackson, D.D. (1967) *Pragmatics of Human Communication: A Study of Interactional Patterns, Pathologies, and Paradoxes*. WW Norton & Company, New York.

WHO. World Health Organization (1993). *Life skills education in school*. Geneva: World Health Organization.

Woollams S., & Brown, M. (2003) *Analisi Transazionale: Psicoterapia della persona e delle relazioni*. Assisi: Cittadella