

ANEKSI

POGLAVLJE 1 TRŽIŠTE RADA I NJEGOVA DINAMIKA

ŽELIM DA RADIM!

Cilj: aktivnost ima za cilj kratko razmišljanje o razlozima i individualnim potrebama za koje bi svaki adolescent hteo raditi.

Učesnička grupa: 30 učenika, individualna aktivnost

Vreme: 15 minuta

Potrebni materijali: papir, olovka

Trajanje: 10 min.

Radni list

ŽELIM DA RADIM

Uputstva:

Svako će pojedinačno napraviti listu tri omiljena zanimanja. Oni koji trenutno imaju posao mogu ga navesti među ove aktivnosti samo ako on odgovara karakteristikama koje zahteva vežba. Zatim će se za svaki od ovih naći tri razloga za bavljenje tom profesijom.

Analiza aktivnosti:

Nastavnik predlaže učenicima diskusiju o sledećim temama:

- Koji su razlozi za bavljenje tri izabrane profesije?
- Da treba da odustanete od jednog od navedenih razloga, koji bi to bio?
- Šta bi bio jedini "kompromis" koji biste napravili u vezi sa svojom profesijom?

Kada biramo posao, da li ga radimo nasumično ili imamo određene kriterijume, sklonosti, želje, snove?

Zašto mislite da ne biramo svi istu profesiju?

Znate li kakav posao tražite?



Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

PISMO ... MOJEM POSLODAVACU

Cilj: Izrada pisma namere za omiljeni posao.

Potrebni materijali: papir, olovka

Trajanje: 20 min.

Radni list

PISMO ... MOJEM POSLODAVACU

Uputstva:

Svako će pojedinačno napisati pismo o zaposlenju. Zatim zajedno sa nastavnikom preći će se na analizu aktivnosti.

Analiza aktivnosti:

- Koji su bili argumenti kojima ste pokušali da ubedite poslodavca?
- Koje su prednosti vašeg pisma?
- Koja je slaba tačka pisma (ako postoji) i kako biste je mogli poboljšati?
- Sa kojom formulom ste počeli? Sa kojom ste završili?
- Mislite li da je pismo namere dovoljno za detaljno izlaganje? (uz pismo o namerama potrebno je priložiti CV)

Pisanje CV

Cilj: Napišite CV za svoj omiljeni posao

Potrebni materijali: papir, olovka, računar, štampač

Trajanje: 20 min.

Radni list

Pisanje CV

Uputstva:

Svako će pojedinačno napisati CV za svoju omiljenu profesiju, kao prirodan nastavak pisma namere. Studenti mogu da štampaju svoje biografije.

Analiza aktivnosti:

- Koje su bile najlakše faze pisanja CV?
- Gde ste naišli na poteškoće u kreiranju CV -a?
- Šta smatrate kvalitetima svoje biografije kroz koju pokušavate da ubedite poslodavca?

DANAS IDETE NA INTERVJU

Cilj: Simulirati razgovor za posao (igranje uloga) kako biste postali svesni stavova i ponašanja potrebnih na razgovoru za posao, uverili poslodavca da ste „vi prava osoba, na pravom mestu“.

Potrebni materijali: čist prostor, sto, video kamera

Trajanje: 35 min.

Radni list

Intervju za posao

Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

Uputstva:

Volonteri se biraju za ulogu poslodavca, formirajući komisiju od 3-4 osobe i uspostavlja se sagovornik, osoba koja traži posao, javlja se na oglas u novinama (posao će utvrditi komisija). Ostali učesnici će biti posmatrači i pratiće, u grupama, aspekte vezane za (tabelu koju sagovornik ne zna unapred):

- formula pozdrava, mucanje, verbalni tikovi, koherentnost
- mimika i izrazi lica
- držanje, pokreti
- kako se kandidat ponaša, načini ubeđivanja
- uticaj na druge
- način na koji predstavljaju odgovarajuće akademske i stručne kvalifikacije za traženo mesto
- posebne veštine, inteligencija, interesovanja
- raspoloženje, motivacija

Analiza aktivnosti:

- Komisija će izraziti mišljenje o utisku sagovornika. Da li je prihvaćen ili odbijen? Zašto?
- Svaka grupa posmatrača će dati povratnu informaciju ispitaniku o onome što je zapaženo
- Svaki učesnik će napisati pismo sagovorniku: „Ako bih bio na tvom mestu, ja bih to učinio ... ”.

SVET PROFESIONALNIH VREDNOSTI



Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

Cilj: kontakt učenika sa različitim nazivima profesionalnih vrednosti i identifikacija profesionalnih vrednosti koje su im relevantne.

Potrebni materijali: papir, olovke, tabla, markeri.

Trajanje: 20 min.

Radni list

SVET PROFESIONALNIH VREDNOSTI

Uputstva:

Na početku aktivnosti nastavnik će postaviti niz pitanja kako bi utvrdio vezu između onoga što znaju i onoga što zanima učenike sada i onoga što bi mogli da rade u budućnosti (primeri pitanja: Koliko sati dnevno mislite da ćete provesti na poslu? Da li poznajete nekoga ko trenutno radi ono što biste vi želeli? itd.). Nakon saznanja odgovora, učenici će biti podeljeni u timove od 4 do 6 članova. Svi timovi moraju napraviti u roku od 10 minuta listu faktora važnih pri izboru profesije. Član svakog tima mora zapisati odgovore. Na kraju će svaki tim predstaviti listu vrednosti o kojima će se raspravljati na času.

PRIJATNE AKTIVNOSTI

Cilj: identifikovati aktivnosti koje se sviđaju učenicima i veštine potrebne za njihovo vežbanje.

Potrebni materijali: papir, pribor za pisanje

Trajanje: 15 min.



Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

Radni list
PRIJATNE AKTIVNOSTI

Uputstva:

Na početku aktivnosti nastavnik predlaže učenicima da popune odgovore na sledeća pitanja:

1. Ono što više volim da radim u slobodno vreme je:

.....
.....
.....

2. Koje veštine zahtevaju stvari koje volim da radim:

.....
.....
.....

3. Dobar sam u školi u:

.....
.....
.....

4. Vannastavne aktivnosti koje volim su:.....

.....
.....

5. Veštine koje se koriste u ovim aktivnostima su:.....

.....
.....

PLAN KARIJERE

Cilj: sastaviti plan karijere

Potrebni materijali: papir, pribor za pisanje



Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

Trajanje: 45 min.

Radni list

PLAN KARIJERE

Uputstva:

Na početku aktivnosti nastavnik predlaže učenicima da zamisle odgovore na pitanja koja proizilaze iz sledećeg scenarija:

Zamislite da je sutra desetogodišnji sastanak srednje škole. Razgovarajte sa svojim bivšim kolegama i nastavnicima o tome šta ste radili godinama. Zamislite moguća pitanja koja bi vam mogli postaviti i smislite moguće odgovore.

Na osnovu ovih pitanja i odgovora, studenti će morati da opišu kako će njihov život izgledati za 10 godina. Učenici će morati da predstavu razredu ove scenarije.

Radni list

- Rad i njegova društvena vrednost -

Sugestije za nastavnika:

1. Obavestite učenike da rad nije uvek bio toliko važan tokom istorije. Ponekad se to smatralo samo sredstvom za obezbeđivanje egzistencije, drugi put na moralnu dužnost, čak i pitanje časti itd.
2. Podelite priložen radni list učenicima da ga pojedinačno popune.
3. Grupišite učenike u parove i dozvolite im da razmene ideje na osnovu onoga što je napisano na radnom listu.
4. Zamolite nekoliko parova da podelu zanimljivu / izvanrednu ideju sa celim odeljenjem. Omogućite diskusiju sa svim učenicima na osnovu njih.
5. Donesite neke zaključke.



Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

Prilog: radni list - Radna i društvena vrednost

Postoji društvena teorija o radu koja kaže da društvo ulaže u obrazovanje mladih ljudi jer se očekuje da će kasnije obavljati koristan društveni rad kroz koji će društvo nadoknaditi uložena sredstva.

Zapišite neke ideje o ovoj izjavi na osnovu pitanja:

Šta mislite o izjavi sa ekonomskog stanovišta?

Šta mislite o izjavi sa moralnog stanovišta?

Šta mislite o izjavi sa moralnog stanovišta?

Radni list

- Ponude na tržištu rada-

Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.



Sugestije za nastavnika:

1. Obavestite studente da je tržište rada opšti okvir u kojem tražnja i ponuda poslova međusobno deluju. Razumevanje dinamike i trendova koji se manifestuju na tržištu rada od velikog su značaja za planiranje mogućnosti karijere koju mlada osoba ima na kraju srednje škole. Vrlo često smo prevareni u smislu stvarne potražnje na tržištu rada. Da bismo doneli informisanu odluku, moramo tačno znati odakle dolazimo i kakva je stvarnost u pogledu izazova buduće karijere.
2. Podelite priložen radni list učenicima da ga pojedinačno popune.
3. Grupišite učenike u parove i dozvolite im da razmene ideje na osnovu onoga što je napisano na radnom listu.
4. Zamolite nekoliko parova da sa celim razredom podele neke zanimljive podatke koje su otkrili istražujući tržište rada. Omogućite diskusiju sa svim učenicima na osnovu njih.
5. Najavite zaključke.

NAPOMENA: aktivnost se treba odvijati u ICT laboratoriji.

Prilog: radni list - Ponude na tržištu rada

Što se tiče tržišta rada, prema podacima AJOFM -a Timis (Timiška županijska agencija za zapošljavanje), nakon akcije identifikovanja slobodnih radnih mesta u periodu januar - decembar 2020. godine, identifikovano je i registrovano 24.576 radnih mesta, na kojima je zaposleno 17.716 ljudi. Identifikovani poslovi mogu se strukturirati na sljedeći način: 22.630 u privatnom sektoru i 1.946 u državnom sektoru; 2.597 za visoko obrazovanje, 8.389 za srednje obrazovanje i 13.590 za radnike (svršeni studenti srednjeg i osnovnog obrazovanja, bez obrazovanja).

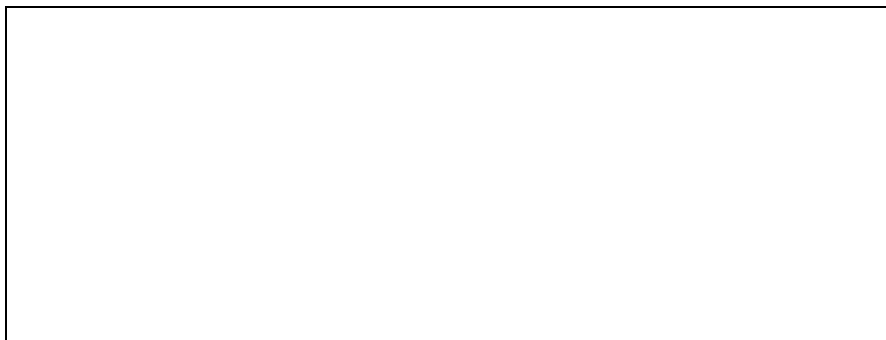
Otkrijte ponudu i potražnju postojećih poslova sada na veb stranici AJOFM Timis na adresi: <http://www.timis.anofm.ro/publ/>.

Zapišite neke podatke koji su vam zanimljivi.



Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.



Radni list

- Plata -

Sugestije za nastavnika:

1. Obavestite studente da će raditi na radnom listu o plati. „(1) Plata predstavlja kompenzaciju za posao koji je zaposleni podneo na osnovu individualnog ugovora o radu. (2) Za posao koji se obavlja na osnovu individualnog ugovora o radu, svaki zaposleni ima pravo na platu izraženu u novcu. Zakon o radu, čl. 159).
2. Podelite priložen radni list učenicima da ga pojedinačno popune.
3. Grupišite učenike u parove i dozvolite im da razmene ideje na osnovu onoga što je napisano na radnom listu.
4. Zamolite nekoliko parova da pred celim razredom opravdaju odgovore koje su dali. Omogućite diskusiju sa svim učenicima na osnovu njih.
5. Napravite neke zaključke.

NAPOMENA: aktivnost se treba odvijati u ICT laboratoriji.

Prilog: radni list 10 - Plata

Pristupite linku https://www.codulmuncii.ro/titulul_4_1.html i na osnovu pronađenih informacija popunite tabelu:

Pitanje	Tvoj odgovor
Koji su datumi, načini i oblici isplate plate?	



Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

Koja su načela sistema plata?	
Šta uključuje osnovna plata?	
Zašto mislite da je poslodavac dužan da obezbedi poverljivost zarade?	

Radni list

- Socijalna plata -

Sugestije za nastavnika:

1. Obavestite učenike da će raditi na listu u vezi socijalne plate.
2. Podelite priložen radni list učenicima da ga pojedinačno popune.
3. Grupišite učenike u parove i dozvolite im da razmene ideje na osnovu onoga što je napisano na radnom listu.
4. Zamolite nekoliko parova da predstavie celom razredu neke ideje o kojima su razgovarali i koje smatraju važnim / zanimljivim. Omogućite diskusiju sa svim učenicima na osnovu njih.



Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

5. Napravite neke zaključke.

Prilog: radni list 11 - Socijalna plata

U posebnim situacijama odobrava se socijalna plata, naknada kroz koju se odobrava zaposlenima u teškim situacijama: nesrećama na poslu, profesionalnim bolestima, nezaposlenost. Navedite 2-3 argumenta da biste opravdali potrebu za ovim vrstama plata.

Socijalna plata	Argumenti
Socijalna plata dodeljuje se u slučaju nesreće na radu.	
Socijalna plata dodeljuje se u slučaju profesionalnih bolesti.	
Socijalna plata koja se dodeljuje u slučaju nezaposlenosti.	

Radni list

- Novi posao -

Sugestije za nastavnika:

1. Obavestite učenike da će popuniti radni list o potrebi promene posla radi napredovanja u karijeri.
2. Podelite priložen radni list učenicima da ga pojedinačno popune.
3. Grupišite učenike u parove i dozvolite im da razmene ideje na osnovu onoga što je napisano na radnom listu.



Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

4. Zamolite nekoliko parova da sa celim odeljenjem podele neke od ideja koje smatraju zanimljivim / važnim. Omogućite diskusiju sa svim učenicima na osnovu njih.
5. Formulшите neke zaključke.

Prilog: radni list 12 - Novi posao

Sociolozi su formulisali teoriju da je periodična promena radnog mesta korisna za lični i profesionalni razvoj, ali i za mentalnu udobnost savremenog čoveka. Tvrde da je ciklično, sa oko 5 godina, dobro izabrati novi posao koji će nas izazvati, sprečiti da se ograničimo, staviti nas u nove, jedinstvene situacije.

Popunite tabelu (važi za bilo koju profesiju):

Odaberite profesiju	
Odakle početi (kao početnik)	
Gde bi trebalo da bude zaposlen za 5 godina	
Gde bi trebalo da bude zaposlen za 10 godina	

Popuni tabelu (važi za tebe):

Gde si sada?	
Gde vidiš sebe za 5 godina (gde se zaposliti za početak)	
Gde vidiš sebe za 10 godina?	

Radni list
- COR kod -

Sugestije za nastavnika:

1. Obavestite studente da će popuniti radni list o evoluciji tržišta rada i nastanku novih zanimanja za koja se pre nekoliko godina nije čulo.
 2. Podelite priložen radni list učenicima da ga pojedinačno popune.
 3. Grupišite učenike u parove i dozvolite im da razmene ideje na osnovu onoga što je napisano na radnom listu.
 4. Zamolite nekoliko parova da sa celim odeljenjem podele neka zapažanja koja smatraju zanimljivim / važnim. Omogućite diskusiju sa svim učenicima na osnovu njih.
 5. Napravite neke zaključke.
- NAPOMENA: aktivnost će se odvijati u ICT laboratoriji.

Prilog: radni list 13 - COR kod

Tržište rada u Rumuniji, ali i u EU, obnovljeno je u smislu nastanka zanimanja koja nisu postojala pre 10, 20 godina. U Rumuniji postoji Kodeks zanimanja (tzv. COR kod).

Koristite link <http://mmuncii.ro/j33/index.php/ro/2014-domenii/munca/c-o-r> i izaberite Zanimanja u COR-u po abecednom redu ili Zanimanja u COR-u uzlaznim redosledom, a zatim popunite tabelu:

Profesije / zanati koje poznajem i znam šta to znači	Profesije i zanati za koje nisam čuo / ne znam šta znače

Razgovarajte sa kolegom o poslovima koje ste naveli u drugoj koloni.

Radni list

Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

- COR opis zanimanja koje trenutno želim -

Sugestije za nastavnika:

1. Obavestite studente da će popuniti radni list o evoluciji tržišta rada i nastanku novih zanimanja za koja se pre nekoliko godina nije čulo.
2. Podelite priložen radni list učenicima da ga pojedinačno popune.
3. Grupišite učenike u parove i dozvolite im da razmene ideje na osnovu onoga što je napisano na radnom listu.
4. Zamolite nekoliko parova da sa celim odeljenjem podele neka zapažanja koja smatraju zanimljivim / važnim. Omogućite diskusiju sa svim učenicima na osnovu njih.
5. Formulшите zaključke.

NAPOMENA: aktivnost će se odvijati u ICT laboratoriji.

Prilog: radni list - COR opis zanimanja koje trenutno želim

Često se profesije ne opisuju u zakonu onako kako ih zamišljamo ili kako ih želimo, pa imamo lažni utisak o toj profesiji. Posao koji sada želite možete pronaći opisano u obrazovnim profilima koje je objavio COGNITROM. Verovatno ćete tamo pronaći stvari koje će vas iznenaditi u vezi sa zanimanjem / profesijom o kojoj razmišljate

Koristite

link

<https://www.cjraetm.ro/component/search/?searchword=profile%20ocupa%C8%9Bionale&searchphrase=all&Itemid=185> i pronaći ćete potpuni opis zanata/profesije na koju mislite. Popunite sledeće podatke o toj profesiji:

Profesija	
E. Sposobnosti	

G. Perspektiva tržišta rada	
H. Kategorija plate	

Radni list - Kvaliteti / stvari koje treba poboljšati -

Sugestije za nastavnika:

1. Obavestite učenike da će raditi aktivnost samospoznaje koja će im pomoći da razviju sliku o sebi što je moguće bliže istini.
2. Podelite priložen radni list učenicima, koji će oni pojedinačno popuniti, kolone 1 i 2 radnog lista), zatim u parovima.
3. Grupirajte učenike u parove i zamolite ih da razgovaraju o popunjavanju kolona 3 i 4 radnog lista.
4. Zamolite nekoliko parova da podele svoje iskustvo sa celim odeljenjem. Omogućite diskusiju sa svim učenicima.
5. Donesite nekoliko zaključaka.

Prilog: radni list

Popunite tabelu:

Navedite 2-3 osobine za koje mislite da ih posedujete	Navedite 2-3 stvari koje ne volite kod sebe	Zamolite svog kolegu da vam kaže kvalitet koji misli da imate. Zapišite!	Zamolite svog kolegu da vam kaže šta misli da biste mogli poboljšati kod vas. Zapišite!

Radni list -Sukob među generacijama

Sugestije za nastavnika:

1. Obavestite učenike da se sukob među generacijama oduvek manifestovao: s jedne strane, roditelji su proverili ideje i skeptični su, s druge strane, deca imaju ideale, žele da eksperimentišu, žele savršenstvo.
2. Podelite priložen radni list učenicima da ga pojedinačno popune.
3. Grupišite učenike u parove i dozvolite im da razmene ideje na osnovu onoga što je napisano na radnom listu.
4. Zamolite nekoliko parova da podele zanimljivu / izvanrednu ideju sa celim odeljenjem. Omogućite diskusiju sa svim učenicima.
5. Podvucite nekoliko zaključaka.

Prilog: radni list

Popunite tabelu:

2-3 ideje / ponašanja sa kojima se slažete vi i vaši roditelji	2-3 ideje / ponašanja koje bi roditelji želeli da nametnu i sa kojima se ne slažete	2-3 ideje / ponašanja sa kojima se slažete i sa kojima se roditelji ne slažu

POGLAVLJE 2 SAMOPOZNAJA

Radni list - Joharijev prozor -

Sugestije za nastavnika:

1. Podelite radne listove učenicima i objasnite šta znači svaka kolona modela.
 - I. Otvoreno za mene - sadrži informacije koje su dostupne i meni i drugima.
 - II. Zatvoreno za mene - sadrži informacije koje su mi drugi prijavili, a da ja toga nisam bio svestan. Tako osoba može saznati više o sebi pažnjom posvećenom povratnim informacijama koje drugi ljudi daju.
 - III. Zatvoreno za druge - sadrži informacije koje samo ja znam o sebi, ali nisam voljan da ih eksternalizujem; nedostupni su drugim ljudima. Ove informacije postaju javne samo ako osoba to želi, samootkrivanjem.
 - IV. Blokirano - sadrži informacije koje nisu dostupne meni ili drugima. Mogu pristupiti ovim informacijama, mogu saznati više o sebi, samo kroz aktivnosti samospoznaje.
2. Zamolite učenike da pojedinačno popune I i III deo.
3. Zamolite učenike da izaberu kolegu iz razreda koji će im pomoći da završe oblasti II.

4. Stilovi dekodiranja:

Stil I - opisuje osobu koja nije prijemčiva za povratne informacije drugih, ali takođe nije zainteresovana za lična otkrića.

Stil II - opisuje osobu koja je otvorena za dobijanje povratnih informacija od drugih samootkrivanja jer još uvek nemaju dovoljno poverenja u druge. Može biti otvorena i slušati svog sagovornika, a da se ne izražava mnogo.

Stil III - opisuje ljude koji su slobodni u samootkrivanju, ali koji ne podstiču povratne informacije drugih. Poput ljudi koji spadaju u stil II, oni uglavnom ne veruju tuđem mišljenju, smanjujući sposobnost samospoznaje.

Stil IV - opisuje osobu koja je otvorena za samootkrivanje i primanje povratnih informacija od drugih. Veruje u mišljenje drugih i u lično mišljenje, postajući dobar komunikator.

5. Razgovarajte sa učenicima vodeći se sledećim pitanjima:

Kakav je vaš stil samootkrivanja?

Koja je korist od samootkrivanja?

Kada je samootkrivanje prikladno?

Šta je povratna informacija?

Kakva je korist od povratnih informacija?

Dodatak: radni list 8 - Joharijev prozor

	Podaci koje znam o sebi	Informacije koje nemam o sebi
--	-------------------------	-------------------------------

Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

Informacije dostupne drugima	I. Otvoren prema meni	II. Zatvoren prema meni
Informacije nedostupne drugima	III. III. Zatvoreno za drugu stranu	IV. Blokiran

Radni list - Samoprezentacija -

Sugestije za nastavnika:

1. Obavestite učenike da će raditi aktivnost samospoznaje koja će im pomoći da se predstave drugima onako kako žele da budu poznati.



Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

2. Zamolite učenike da napišu strukturirani esej od oko 500 reči o tome ko sam ja?
3. Esej će uključiti sledeće podatke: ime, razred, porodicu iz koje potiče (na primer porodica od 5 članova: majka, otac, ja i brat, sestra); kojim zanimanjem bih želeo da se bavim u budućnosti; koji kvaliteti me preporučuju za tu profesiju; šta treba da radim da bih se pripremio za tu profesiju; koje tačke podrške bih mogao imati; od koga bih mogao da zatražim pomoć; zaključak.
4. Grupirajte učenike u parove i zamolite ih da razmene eseje i pročitaju ih.
5. Zamolite učenike da svima pročitaju veoma zanimljiv / „otkriven“ esej.
6. Koagulirajte neke zaključke.

Prilog: radni list (esej)

Napišite strukturirani esej od oko 500 reči o tome ko sam ja?

Esej će uključiti sledeće podatke: ime, razred, porodicu iz koje potičem (na primer porodica od 5 članova: majka, otac, ja i brat, sestra); kojim zanimanjem bih želeo da se bavim u budućnosti; koji kvaliteti me preporučuju za tu profesiju; šta treba da radim da bih se pripremio za tu profesiju; koje tačke podrške bih mogao imati; od koga bih mogao da zatražim pomoć; zaključak.

Radni list - SVOT analiza

Sugestije za nastavnika:

1. Zamolite učenike da daju primere situacija za koje treba da pronađu rešenje, da prevaziđu prepreke. Napišite četiri komponente SVOT analize na tabli kao tabelu i objasnite sadržaj ovih komponenti. Odaberite jednu od situacija koje su učenici spomenuli i zamolite ih da daju primere prednosti, slabosti, mogućnosti i prijetnji specifičnih za datu situaciju (u vezi sa karijerom).
2. Podelite radne listove učenicima i zamolite ih da pojedinačno rade na analizi problematične situacije iz perspektive četiri komponente. Objasnite



Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

da svaka osoba ima prednosti i slabosti u odnosu na određene situacije i da se razlikuju od osobe do osobe.

3. Zamolite studente da predstavljaju svom kolegi kako su analizirali situaciju. Predložite učenicima da daju međusobne povratne informacije i eventualno predloge za završetak analize.

4. Razgovarajte sa čitavom grupom / odeljenjem o ulozi SVOT analize situacije za proces samospoznaje.

Objašnjenja:

S – snage (prednosti) - ima **prednosti** / **snage** u njegovoj ličnosti, uverenjima, stavovima i ponašanju (na primer: veseo sam i optimističan, imam mnogo prijatelja, volim životinje, imam humor, puno spavam, osećam se voljenim od njih oko mene itd.). Važno je da učenik ne smatra „snage“ samo posebnim kvalitetima ili velikim uspesima (na primer: prvi sam u razredu, pobedio sam na takmičenju u atletici);

W - slabosti - dve ili tri **slabosti** koje biste želeli da umanjite ili čak uklonite (na primer: lako se naljutim, neuredan sam). Važno je da se učenici u datom trenutku usredsrede na samo jedan, dva, maksimalno tri lična nedostatka, kako bi pokušali da ih prevaziđu i da se ne osećaju preopterećenim njima. Važno je izbegavati njihovo označavanje kao nedostatke; reč nedostatak ili slaba tačka omogućava učeniku da uoči mogućnost saniranja;

O - mogućnosti - **mogućnosti** koje se mogu zasnivati na ličnom razvoju (na primer: imam starijeg brata koji mi pomaže, imam prijatelje koji me podržavaju, imam roditelje koji me vole, imam svoju sobu, imam pristup informacijama). Važno je da se oni identifikuju i da je učenik svestan kako se mogu i treba koristiti;

T - pretnje - **pretnje** koje mogu ugroziti formiranje pozitivnog samopoštovanja (na primer: porodični sukobi, nesigurna finansijska situacija, hronične bolesti). Može se raspravljati o tome kako ove pretnje mogu uticati na samopoštovanje i u kojoj meri su stvarne ili izmišljene pretnje. Učenik takođe može identifikovati načine na koje se oni mogu prevazići.

Prilog: radni list (SVOT analiza)



Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

Popunite svaki kvadrant podacima o izboru karijere!

Problematična situacija: snage, slabosti, mogućnosti, pretnje u izboru karijere

U N U T R A Š N J E	SNAGE (strenghts) Pozitivni unutrašnji aspekti (koji imaju manju kontrolu) koje možete koristiti pri planiranju.	SLABE TAČKE (weaknesses) Unutrašnji negativni aspekti (koji imaju manju kontrolu) koje možete promeniti:
	•	•
	•	•
	•	•
	•	•
	•	•
	•	•
	•	•
	•	•
	•	•



Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

S P O L J A Š N J E	<p>MOGUĆNOSTI KARIJERE (opportunities)</p> <p>Pozitivni spoljni uslovi koje ne možete kontrolisati, ali koje možete pretvoriti u prednosti:</p> <ul style="list-style-type: none">••••••••	<p>PRETNJE KARIJEROM (threats)</p> <p>Negativni spoljni uslovi koje ne možete kontrolisati i čiji efekat smanjuje vaše šanse u karijeri:</p> <ul style="list-style-type: none">••••••••



Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

Radni list - Moje veštine

U nastavku su navedene neke prenosive veštine koje ste možda savladali / razvili. Navedeni su po složenosti. Proverite one koje imate. Ako mislite da imate druge veštine koje nisu bile na listi, dodajte ih na dno liste.

Veštine u radu sa ljudima (životinjama)

Br.	Veština i objašnjenje	Da/Ne	Primer (kada / gde / sa kim?)
1.	Pratim uputstva = obraćam pažnju na uputstva i radim ono što mi je rečeno		
2.	Služim = odgovaram na eksplicitne (jasno izražene) ili implicitne (intuitivne) potrebe drugih		
3.	Saosećam = Osetljiv sam na emocije drugih, razumem njihova osećanja		
4.	Dobro komuniciram (pismeno / usmeno) = slušam, razgovaram sa drugima na jednom ili više jezika da bih preneo ili dobio informacije		
5.	Ubedljiv = navodim druge da slede određeni način delovanja kroz demonstracije ili argumente		
6.	Nastupam = pred grupom ljudi tumačim nešto na način koji izaziva razmišljanje, zabavu ili oboje		
7.	Koordiniram, nadgledam = nadgledam i upravljam grupom ljudi kojima je cilj postizanje organizacionog cilja.		
8.	Pregovaram, rešavam sukobe = dobijam saglasnost uključenih, obično kao rezultat diskusija i identifikovanja originalnih rešenja.		
9.	Pokrećem akcije, vodim = Imam ideje koje privlače ljude sa mnom da ih ispune		
10.	Tretiram/Lečim = Postupam kako bih poboljšao fizičke, mentalne, emocionalne ili duhovne probleme drugih		

Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

11.	Nudim savete = nudim savete, preporuke zasnovane na stručnosti (prepoznat sam kao stručnjak u toj oblasti)		
12.	Savetujem = pomažem u rešavanju problema osobe, nudeći joj podršku da to učini sopstvenim resursima.		
13.	Učim druge = prenosim nove informacije ili ideje drugim ljudima u teorijskom i praktičnom obliku		
14.	Radim sa životinjama		

Veštine u radu sa informacijama

Br.	Veština i objašnjenje	Da/Ne	Primer
1.	Posmatram = Proučavam ponašanje ljudi, životinja ili detalje određene pojave ili mesta, način rada uređaja itd.		
2.	Upoređujem = Ispitujem dve ili više osoba ili predmeta da vidim sličnosti i razlike		
3.	Kopiram, arhiviram, pronalazim = Pravim kopije različitih materijala, skladištim ih i po potrebi ih lako pronalazim		
4.	Računam = lako radim sa brojevima, obavljam jednostavne ili složene matematičke proračune		
5.	Istražujem = identifikujem i opisujem stvari koje je teško pronaći / posmatrati		
6.	Analiziram = razlažem i proučavam princip ili objekat u sastavnim delovima / osnovnim delovima		
7.	Organizujem = uspostavljam određene strukture ili načine rada		
8.	Ocenjujem = donosim sudove o ljudima, informacijama, stvarima		

Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

9.	Vizualizujem = Mogu da zamislim oblike ili zvukove, da opazim njihove obrasce i strukture		
10.	Improvizujem, prilagođavam se = koristim nešto u različitim situacijama nego za ono što je stvoreno i obično mu dajem novi oblik		
11.	Stvaram, sintetizujem = pretvaram naizgled nepovezane stvari ili ideje u koherentnu celinu		
12.	Dizajniram = Ja stvaram modu ili oblikujem stvari		
13.	Planiram = Određujem redosled nekih radnji, polazeći od postojećih podataka i pratim ispunjenje plana		
14.	Racionalizujem akcije = identifikujem prioritete i načine na koje se rezultat može brže postići		
15.	Dobijam ono što sam naumio = sistematski dostižem ili čak premašujem svoje ciljeve		

Veštine za rad sa mojim omiljenim stvarima ili okruženjem

Br.	Veština i objašnjenje	Da/Ne	Primer
1.	Rukujem predmetima = rukama ili telom pomeram predmete		
2.	Koristim svoje telo, ruke, prste neobičnom spretnošću ili silom		
3.	Uzgajam biljke ili životinje		
4.	Instaliram, montiram, popravljam, napajam mašine		
5.	Vozim, nadgledam, mašine dok rade		
6.	Koristim alate = manipulišem električnim aparatima ili ne da bih postigao nešto što ne mogu učiniti sam sa rukama		

Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

7.	Radim sa opremom ili mašinama = Izvodim aktivnosti koje zahtevaju određene uređaje ili opremu (npr. Kucanje, umetanje, praćenje, čišćenje itd.)		
8.	Vozim vozila (automobile, čamce, avione, motocikle)		
9.	Proizvodim predmete, ručno proizvodim		
10.	Finisiram, obnavljam, održavam		
11.	Gradim		

Navedite veštine koje ste otkrili

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Radni list - Prenosive veštine

Cilj: da identifikuju sopstvene prenosive veštine

Vreme: 25 minuta

Uputstva:

1. Pročitajte donju listu veština i postavite zvezdicu pored nivoa za koji mislite da vas karakteriše.
2. U zavisnosti od liste prenosivih veština koju ste uspostavili, zamislite tri načina za sticanje novih veština, kao i akcioni plan za razvoj jedne od onih navedenih u kategoriji „srednji nivo“.

	Veštine	Visok nivo	Srednji nivo	Nizak nivo
--	----------------	-------------------	---------------------	-------------------

Menadžment	<ul style="list-style-type: none"> ○ Planiranje i distribucija ○ Delegiranje odgovornosti ○ Pažnja na vizuelne detalje ○ Vrednovanje sopstvenog rada i rada kolega ○ Korišćenje baza podataka i softvera za organizovanje i predstavljanje informacija ○ Izvršenje više zadataka ○ Određivanje prioriteta ○ Fleksibilnost ○ Višestruki učinak i određivanje prioriteta 			
Učenje	<ul style="list-style-type: none"> ○ Održiva sposobnost za rad ○ Sposobnost savladavanja prepreka ○ Korišćenje informacionih tehnologija za istraživanje, pristup i skladištenje podataka ○ Korišćenje Interneta u istraživačke svrhe ○ Strpljenje 			
Komuniciranje	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sposobnost slušanja ○ Pružanje informacija ○ Prihvatanje informacija primljenih od drugih ○ Uređivanje prepiske, izveštaja, zapisa, tehničke i specijalizovane dokumentacije ○ Predstavljanje informacija velikim i srednjim grupama ○ Moć ubeđivanja ○ Veštine pregovaranja ○ Veštine komunikacije na stranim jezicima ○ Iznadprosečan verbalni izraz (usmeni, pismeni) ○ Elektronska komunikacija (internet, e-pošta) 			

Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

Rešavanje problema	<ul style="list-style-type: none"> ○ Analiza problema ○ Sposobnost rešavanja apstraktnih problema ○ Identifikovanje nekoliko rešenja istog problema i mogućnost izbora pravog ○ Veštine kreativnog razmišljanja ○ Formulisanje realnih ciljeva i akcionih planova ○ Kreativno razmišljanje ○ Upotreba analitičkog mišljenja radi identifikacije uzročno -posledičnih odnosa 			
Međuljudski odnosi	<ul style="list-style-type: none"> ○ Koordinacija tima ○ Uvažavanje i vrednovanje rada drugih ○ Rešavanje problema i sukoba ○ Motivisanje zaposlenih / kolega ○ Podsticanje i podrška drugima ○ Pažnja i razumevanje potreba drugih ○ Sposobnost dobre saradnje sa različitim ljudima ○ Sposobnost obučavanja drugih 			

Radni list - Samoprocena interesa

Ime i prezime		Datum	
----------------------	--	--------------	--

AKTIVNOSTI		
Označite u koloni „DA“ aktivnosti koje želite da radite. U koloni „NE“ označite one aktivnosti koje vam se ne sviđaju ili su vam neinteresantne		
	DA	NE
• popravljanje električnih objekata		

Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

• izrada drvenih predmeta		
• gajenje životinja na farmi		
• pohađanje kursa tehničkog crtanja		
• biti vodič za lov ili ribolov		
<u>R</u>	DA	TOTALNO
• čitanje knjiga ili naučnih časopisa		
• rad sa laboratorijskim instrumentima i hemikalijama		
• čitanje o posebnim temama iz čiste radoznalosti		
• rad na naučnom projektu		
• primenjivanje matematike u praktičnim zadacima		
<u>I</u>	DA	TOTALNO
• igranje u predstavi		
• sviranje u bendu		
• pohađanje kursa umetnosti		
• pisanje ili čitanje poezije		
• bavljenje dizajnom odeće		
<u>A</u>	DA	TOTALNO
• rad za Crveni krst		
• briga o deci		
• predavanje u školi		
• pomoć osobama sa invaliditetom		
• pomoć drugima u njihovim ličnim problemima		
<u>S</u>	DA	TOTALNO
• prodati nešto		

Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

• uticaj na druge		
• naučiti strategije za poslovni uspeh		
• pokrenuti sopstveni posao		
• nadzirati rad drugih		
<u>E</u>	DA	TOTALNO
• pisanje različitih dokumenata		
• voditi detaljnu evidenciju troškova		
• pohađanje poslovnog kursa		
• pohađanje kursa računovodstva		
• rad na računaru		
<u>C</u>	DA	TOTALNO

ZANIMANJA					
Pokažite koja zanimanja vas zanimaju i privlačite označavajući ih u koloni "DA". U njegovoj koloni „NE“ označite ona zanimanja koja vam se ne sviđaju ili su vam neinteresantna					
<u>R</u>	DA	NE	<u>I</u>	DA	NE
• vatrogasac			• meteorolog		
• zoolog			• hemičar		
• vozač kamiona			• urednik časopisa		
• mehaničar lokomotiva			• istraživač		
• tehničar			• lekar		
TOTALNO DA			TOTALNO DA		
<u>A</u>	DA	NE	<u>S</u>	DA	NE
• pesnik / pisac			• nastavnik srednje škole		
• grafički dizajner			• psiholog / savetnik		

Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

• pevač / glumac			• medicinska sestra		
• kreator karikature			• socijalni radnik		
• dizajner			• direktor škole		
TOTALNO DA			TOTALNO DA		
<u>E</u>	DA	NE	<u>C</u>	DA	NE
• direktor oglašavanja, PR			• računovođa		
• spiker / novinar radio-televizije			• bankovni inspektor		
• upravnik restorana			• analitičar		
• Turistički vodič			• poreski veštak		
• tužilac			• operater računara		
TOTALNO DA			TOTALNO DA		

Kako izračunati svoje rezultate

Izbrojite koliko ste puta označili DA u svakoj koloni. U naredne redove napišite broj dobijen za vaku grupu.

AKTIVNOSTI	R		I		A		S		E		C	
ZANIMANJA	R		I		A		S		E		C	
UKUPNI BODOVI	R		I		A		S		E		C	

Lični kod

Slova koja imaju tri najveće vrednosti označavaju vaš lični kod. Napišite ispod (ako su bodovi jednaki, stavite oba slova u isto polje).

--	--	--

Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.



najveći	drugi	treći
---------	-------	-------

Tipologije

REALISTIČKI TIP (R) karakteriše tendencija kretanja ka onim aktivnostima koje uključuju manipulaciju predmetima i alatima. Posедуje ručne, mehaničke ili tehničke veštine i zadovoljan je onim profesionalnim okruženjem koje zahteva optimalan nivo razvoja ovih veština.

ISTRAŽIVAČKI TIP (I) odlikuje se posebnim apetitom za istraživanje, istraživanje u različitim oblicima i na najrazličitijim poljima (biološkim, fizičkim, društvenim, kulturnim). Obično ima matematičke i naučne sposobnosti i radije radi sam na rešavanju problema.

UMETNIČKI TIP (A) pokazuje privlačnost prema manje strukturiranim aktivnostima, koje zahtevaju kreativno rešenje i nude mogućnost samoizražavanja. Umetnički ljudi obdareni su umetničkim veštinama i maštom.

SOCIJALNI TIP (S) zainteresovan je za aktivnosti koje uključuju međuljudske odnose. Više voli da pomaže ljudima u rešavanju njihovih problema ili ih uči raznim stvarima, umesto da obavlja aktivnosti koje zahtevaju rukovanje alatima ili mašinama.

TIP PREDUZETNIKA (E) više voli da radi u timu, ali prvenstveno da bi vodio, da bi bio lider. Izbegava naučne aktivnosti ili oblasti koje uključuju težak rad. Poseduje govorničke i menadžerske sposobnosti.

KONVENCIONALNI TIP (C) ima za cilj aktivnosti koje karakteriše sistematska i uredna manipulacija objektima u definisanim okvirima. Ima sekretarske i matematičke sposobnosti što ga čini pogodnim za administrativne aktivnosti. On se teško prilagođava situacijama sa visokim stepenom dvosmislenosti i koje nemaju jasne zahteve.

Radni list - Samoprocena ličnosti

Cilj: da identifikuju sopstvene osobine ličnosti



Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

Vreme: 15 minuta

Opis:

Pažljivo pročitajte dole navedene prideve, pozivajući se na određene crte ličnosti koje vas mogu odlikovati. Prva grupa uključuje pozitivne osobine, a druga negativne osobine. Iz svake grupe osobina (prideva) odaberite što je moguće iskrenije one za koje smatrate da vas karakterišu.

Grupa 1:	konzervativan
aktivan - koji učestvuje	neuredan
altruista	oštar / agresivan
ambiciozan	varalica
posebne profesionalne veštine	neposlušan
samozahtevan	individualista
kooperativan	impulsivan
borbeni	intrigantan
komunikativan	zavidan
savestan	hvalisav
stvaralac	laskav
kulturan	lišen ličnosti
hrabar	nekomunikativan / nedruštven
diplomata	neprincipijalan
disciplinovan	bezobrazan
pravedan	nervozan
uravnotežen	uobražen
oduševljen	raskalašen
inteligentan	opsesivan
lucidan	subjektivan u uvažavanju
skroman	vulgaran
pošten	
ozbiljan	
iskren	
organizacione sposobnosti	
veseo, dobro raspoložen	

Grupa 2:
dosadan
arogantan
komotan / površan

Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

Izračunavanje rezultata

Da biste mogli da utvrdite da li se relativno pravilno cenite, može se primeniti sledeću formulu: $AP = na / nt$, gde je **AP**- samopoštovanje ličnosti, **na**- broj izabраниh prideva, **nt**- ukupan broj prideva.

Ova formula se primenjuje na obe grupe prideva koji imaju dva koeficijenta: AP 1 i AP 2

Tumačenje rezultata:

Za grupu 1:

-ako je AP1 blizu 1, nekritički cenite, nekritički se pozivate na svoju osobu, precenjujete

-ako je AP1 blizu 0,5, relativno ste u pravu

-ako je AP1 blizu 0, hiperkritično cenite, potcenjujete.

Za grupu 2:

ako je AP 2 blizu 1, precenjujete

ako je AP 2 oko 0,5, pravilno cenite sebe

ako je AP 2 blizu 0, potcenjujete sebe.

Radni list - Moje lične karakteristike

Cilj: da identifikuju osobine sopstvene ličnosti

Vreme: 15 minuta

Uputstva:

1. Na donjoj listi istaknite one lične karakteristike koje vas predstavljaju. One pokazuju način na koji radite stvari. Ako imate neke lične karakteristike koje nisu na ovoj listi, dodajte ih pri dnu.

Precizan(a)
avanturista
zahvalan(a)
dosledan(a)
dobro radi sam
pronijljiv(a)
ko voli izazove
zaraznog entuzijazma
istrajan(a)
prijateljski
perfekcionista
organizovan(a)
pedantan(a)
hrabar(a)
savestan(a)
snalažljiv(a)
prilagodljiv(a)
učtiv(a)
strpljiv(a)
oprezan(a)
originalan(a)

diskretan(a)
otvoren(a) prema novim entuzijastičkim idejama
tačan(a)
pažljiv(a)
asertivan(a)
sarađujući
milostiv(a)
dosledan(a)
bez predrasuda
orijentisan(a) prema ljudima
analitički(a)
namenski
miran(a)
odlučan(a)
nemaran(a)
pažljiv(a)
inovator

veran(a)
razuman(a)
avanturistički
iskren(a)v
koja se zasniva na sebi
vredan(a) poverenja
velikodušan(a)
asertivan(a)
dobar slušalac
radoznao(la)
pun(a) takta
samouveren(a)
sophisticiran(a)
čist i uredan
samomotivisani(a)
energičan(a)
odgovoran(a)
sposoban(a)
inventivan(a)
harizmatičan(a)
realističan(a)
miran(a)
idealistički
brz(a)
prijemčiv(a)
društven(a)
kreativan(a)
nepokolebljiv(a)
razborit(a)
efikasan(a)
energičan(a)
sa inicijativom
praktičan(a)
oduševljen(a)
zaštitnik(a)
tačan(a)
kaljen(a)
postojan(a)
sposoban(a) da motiviše
diplomata

vredan(a)
iskren(a)
direktan(a)
metodičan(a)
objektivan(a)
informisan(a)
samouveren(a)

1. Navedite 5 identifikovanih ličnih karakteristika koje smatrate najvažnijim
2.
3.
4.
5.
6.

Radni list- Ono što me zanima

Cilj: istraživanje ličnih interesa

Vreme: 25-30 minuta

Uputstva:

Odgovorite na dole navedena pitanja, posebno na ona koja vas zaintrigiraju ili navedu na razmišljanje. Obratite pažnju na date odgovore. Možda bi bilo korisno da im odgovorite sa nekim ko vas poznaje i pomogne vam da pratite određena pitanja.

1. Šta vas čini najsrećnijim u životu?
2. Šta radite zbog čega se osećate nepobedivo?
3. Na čemu vam ljudi zahvaljuju?
4. U čemu ljudi misle da ste dobri? Ako ne znate, idite i pitajte ih.
5. Kome se divite? Ko su vam mentori? Ko vas inspiriše? Zašto?
6. Koji je vaš omiljeni predmet u srednjoj školi? Zašto vam se sviđa?
7. Koji su vaši hobiji? Šta radite da biste se zabavili?
8. Razmislite o prethodnim poslovima, volontiranju ili vannastavnim aktivnostima. Šta vam se svidelo? Šta vam se nije dopalo? Da li vam je odgovaralo? Zašto ili zašto ne?
9. Šta ne volite da radite ili šta radite iz obaveze?
10. Koja su vam društvena, politička, ekološka ili druga pitanja važna?
11. Kada ste poslednji put preopteretili sebe? Šta je to bilo i zašto ste toliko radili?

12. Kada vam se poslednji put toliko dopalo to što radite da ste potpuno izgubili pojam o vremenu? Šta ste radili?
13. Šta želite da radite u svom životu?
14. Zamislite da ste na lutriji osvojili 158 miliona leja. Prošlo je tri meseca kasnije. Kako ćete provesti sutra?
15. Šta biste uradili da znate da ne možete pogrešiti?
16. Kojim temama / temama protivrečite? Koja uverenja imate?
17. Kako volite da pomažete ljudima? Kako najčešće pomažete drugima?
18. Šta pobuđuje vašu radoznalost?
19. Razmislite o tome kada ste imali 5 ili 10 godina. Šta ste hteli da radite kada odrastete?
20. O kom poslu sanjate? Koje poslove drugi imaju i da li biste voleli da oni budu vaši?

Prilagođeno prema Scott Dinsmore - *27 Questions to Find Your Passion*

Razmisli.....

1. Šta ste saznali o svojim interesima? Koji su to? Je li vas to iznenadilo ili niste razmišljali neko vreme?
.....
.....
.....
.....
2. Da li ste primetili neke zajedničke teme različitih interesa?
.....
.....
3. Koji od ovih interesa mislite da su sastavni deo ličnog ispunjenja?
.....
.....
4. Vidite li prepreke u pretvaranju određenih interesa u mogućnosti karijere?
.....
.....

POGLAVLJE 3 KOMUNIKACIJA

„JA“ Poruke

Cilj: učenici da identifikuju varijante poruka koje deeskaliraju krizne situacije.

Grupa učesnika: učenici (grupe od 3-4);

Vreme: 15 min;

Materijali: radni listovi, instrumenti za pisanje.

Uputstva:

Podelite aneks sa „JA“ porukama i primer obrazaca. Učenicima se objašnjava da je njihov zadatak da formulišu poruke sledeći primer dat za različite situacije sukoba sa drugima.

Učenici imaju 10 minuta.

Svaka grupa će izabrati predstavnika koji će u velikoj grupi predstaviti primere formulisane u okviru timske aktivnosti.

Radni list - PORUKE TIPA "JA "

1. Izražavanje (otvoreno izražavanje ideja, misli, osećanja).

Primer: "Želim da budem najpopularniji učenik u razredu."

"Želim da.....
..... "

„Voleo bih da
..... "

2. **Odgovor** (nudimo jasne, precizne i obrazložene odgovore).

Npr .: "Da, mogu dobiti barem drugu nagradu ako saznam više."

"Da,.....ako.....
..... "

„Ne.....ako.....
..... "

3. **Prevenција** (izjave u kojima objavljujemo svoje želje, potrebe i očekivanja imamo od drugih).

Primer: „Želeo bih da pobedim na šahovskom takmičenju jer to želimo i ja i moji roditelji

ovo."

„Voleo bih da jer
..... "

„Očekujem od vas jer
..... "

4. **Suočavanje** (emocija se pokreće ponašanjem druge osobe).

Na primer: "Nesrećan sam kada ne uradite domaći."

„Ako.....
.....”

5. **Pohvala** (pozitivne izjave, pohvale koje nudimo onima oko nas).

Primer: "Čestitam na oceni na testu."

„.....
.....”

„JA“ Poruke

Cilj: izgraditi poruke tipa „JA“ u različitim situacijama

Radno vreme: 15 minuta

Materijali: radni list, instrumenti za pisanje

Uputstva:

1. Učenici su podeljeni u grupe od 4-5.
2. Svaka grupa dobija radni list.
3. Od učenika se traži da formulišu 2 poruke tipa „JA“ za situacije na radnom listu.
4. Za svaku situaciju, po jedan član svake grupe prikazuje vrste zahtevanih poruka.

Radni list - Poruke tipa „JA“

Formirajte 2 „JA“ poruke za svaku od sledećih situacija:

1. Nastavnik predaje koristeći tešku terminologiju, a vi ne razumete. Kako mu to dajete do znanja?

a)
..... b)
.....

2. Prijatelj je stekao naviku da vam svakodnevno dolazi na duge posete, a vi ste morate da mu pravite društvo čak i ako imate druge poslove.

a)
b)
.....

3. Vaš prijatelj donosi odluke koje se tiču i vas i saopštava vam ih u poslednjem trenutku.

a)
..... b)
.....

4. Kolega koristi vaše stvari bez traženja vaše dozvole.

a)
..... b)
.....

5. Žurite na trening, a prijatelj vas zaustavlja i priča mu se.

a)
..... b)
.....

Poruke tipa JA, poruke tipa TI

Ciljevi:

- identifikovati ulogu poruka tipa „JA“ u efikasnom rešavanju sukoba i u podsticanju asertivne komunikacije
- da se nauči razlika između poruke tipa „ja“ i poruke tipa „ti“ u smislu efekata na komuniciranje

Radno vreme: 5 minuta.

Materijali: -

Aktivnost: Uz pomoć iskaza tipa Ja“, formulacija odgovora u sledećim situacijama se uvežbava kroz igru uloga:

Situacija: Kolega / nekoliko kolega pričaju nešto i smeju se naglas kada želite da učite.

Poruka tipa „JA: Kad ne ispuniš ono što si mi obećao, sve moje aktivnosti su poremećene i voleo bih da znam da se mogu osloniti na datu reč.

Situacija: Koleginica je otkrila tajnu koju je samo ona znala.

Poruka tipa „JA: Kad otkrijem da moje male tajne dopiru do ušiju drugih, osećam se iznevereno. Osećao bih se odlično da mogu da verujem svojim prijateljima.

Ili: Kada sam shvatio da si Viktoriji preneo neke od mojih malih tajni, osetio sam se izdano, jer mi je palo na pamet da ti nije stalo do mene kao pre.

Situacija: Kolega je stekao naviku da ti daje primedbe o načinu oblačenja.

Poruka tipa „JA“: Kada se daju različite primedbe na moj izgled, osećam se jako loše i voleo bih da ne prolazim kroz tako neprijatne uslove.

Situacija: Kolega vas juče nekoliko puta nije pozdravio.

Poruka tipa „JA“: Kada prođeš pored mene i ne pozdraviš me, osećam da nisam poštovan jer mislim da imaš nešto sa mnom. Voleo bih da mogu da mislim u takvim situacijama da me jednostavno nisi video ili da te nešto drugo muči..

Upitnik za procenu stila komunikacije

Cilj: identifikovati stil komunikacije

Radno vreme: 15 minuta.

Materijali: radni list

Aktivnost:

1. Učenici dobijaju upitnik i od njih se traži da odgovore sa Tačno ili Netačno. Upitnik je relevantan za tri osnovna stila komunikacije: pasivni stil, agresivan stil i asertivan stil.

2. Učenici će dati po jedan poen za odgovore TAČNO.

3. Da bi se identifikovao stil komunikacije, broje se bodovi za svaki stil komunikacije. Broj pitanja koja vam donose bodove vezane za određeni stil komunikacije je sledeći:

- **Pasivni stil:** 1, 2, 5, 10, 11, 18, 19, 26, 27, 28, 37, 38, 39, 44, 45.
- **Agresivni stil:** 3, 4, 7, 8, 14, 15, 21, 22, 23, 30, 31, 35, 36, 41, 42.
- **Asertivni stil:** 2, 6, 9, 13, 16, 17, 20, 24, 25, 29, 32, 33, 34, 40, 43.

4. Unesite broj bodova osvojenih za svaki stil u nastavku.

Pasivni stil

Agresivni stil

Asertivan stil

...

.....

..... ..

5. Stil za koji ste dobili maksimalan broj bodova ukazuje na dominantan stav u komunikaciji, na relativno stabilne i predvidljive karakteristike komunikativnog ponašanja.

Napomene:

Kada dobijete identične ili slične bodove za dva stila, manifestujući stil komunikacije se i dalje ocrtava, ali se ocrtavaju dva suprotstavljena stava na subdominantnom, latentnom nivou, od kojih jedan ili drugi mogu postati dominantni u bilo koje vrijeme, ovisno o okolnostima.

Kada su rezultati bliski za sva tri stila, to je nedostatak komunikacionog stila, koji ukazuje na oscilirajuće, nezrelo komunikativno ponašanje, povezano sa dvosmislenim i teško predvidivim ponašanjem.

Radni list - Upitnik: LIČNI STIL KOMUNIKACIJE

Ocenite TAČNO / NETAČNO sledeće izjave, kako vi smatrate da je potrebno. Označite sa "X" pored odgovarajućeg polja.

Izjave	Tačno	Netačno
1. Često kažem „da“ kada želim da kažem „ne“.		
2. Branim svoja prava ne kršeći prava drugih.		
3. Ja sam pre autoritarna i odlučna osoba.		
4. Bojim se kritikovati ljude i reći im šta mislim.		
5. Ne usudujem se da odbijem određene zadatke, čak i ako oni ne spadaju u moje dužnosti.		
6. Ne plašim se da izrazim svoje mišljenje čak i ako se ovo prihvati neprijateljski.		
7. Često me optužuju da imam dar kontradikcije.		
8. Ne volim da slušam druge.		
9. Odnose s drugima zasnivam više na poverenju, saradnji, a manje na dominaciji.		
10. Radije ne bih tražio pomoć od kolega, mislili bi da nisam kompetentan.		
11. Stidljiv sam i osećam se blokiran čim moram da izvedem neuobičajenu aktivnost.		

12. Ostali kažu da ja to ne mogu i, iako je istina, to me uznemirava, nervira.		
13. Osećam se dobro u direktnim kontaktima, licem u lice.		
14. Ja sam pričljiv i često prekidam druge a da toga nisam ni svestan.		
15. Da bih postigao ono što sam naumio, uvek sam spreman na sve.		
16. U slučaju neslaganja, tražim realne kompromise zasnovane na zajedničkim interesima.		
17. Više volim da igram "sa svim kartama na sto".		
18. Sklon sam da odlažem ono što moram da uradim.		
19. Često ostavljam nešto nedovršeno.		
20. Uopšteno, manifestujem se onakvim kakav jesam, ne skrivajući svoja osećanja.		
21. Teško mogu biti zastrašen.		
22. Mislim da je zastrašivanje drugih tako što sam grub prema njima dobar način da dobijem njihovu poslušnost.		
23. Ako sam sa nečim uhvaćen („na pogrešnoj nozi“), znam se osvetiti kada se ukaže prilika.		
24. Mogu da budem svoj, nastavljajući da budem prihvaćen od većine drugih.		
25. Kad se ne slažem sa nekim, usuđujem se da im to kažem i uspevam da me ljudi razumu.		
26. Pazim da ne uzrujam, uznemirim i da ne dosađujem drugima.		
27. Iako nastojim donositi odluke, dugo oklevam, a ponekad čak i izbegavam izbor.		
28. Ako je moje mišljenje jedinstveno u grupi, radije ćutim.		
29. Bez straha govorim u javnosti, na sastancima.		
30. Po mom mišljenju, život se sastoji u odnosima borbe, sile.		
31. Neustrašivo preuzimam velike rizike u opasnim situacijama.		
32. Znam da strpljivo slušam, a da ni reč ne progovorim drugima.		

33. Nosim do kraja ono što sam odlučio.		
34. Izražavam svoja osećanja onako kako ih osećam.		
35. U razgovorima sa drugima dajem sve od sebe da nametnem svoje gledište.		
36. Znam da se nosim sa ironijom.		
37. Osetljiv sam i na mene je lako uticati i shvatam da me često eksploatišu.		
38. Više volim da posmatram događaje i diskusije nego da u njima učestvujem.		
39. Radije bih stajao po strani u senci nego da se izdvajam.		
40. Po mom mišljenju, rukovanje i manipulacija drugima nisu rešenja.		
41. Često šokiram svojim delima i mišljenjem.		
42. Više bih voleo da budem "vuk" i da jedem druge nego da budem "jagnje" koje drugi jedu.		
43. U glavnom znam kako efikasno protestovati, ali bez preterane agresije.		
44. Ponekad kasnim da rešim neke svoje probleme.		
45. Izbegavam situacije koje bi me stavile u neprijatnom svetlu.		

Asertivnost

Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

Cilj: identifikovati posledice svakog stila komunikacije

Radno vreme: 15 minuta.

Materijali: radni list, instrumenti za pisanje

Aktivnost:

1. Učenici dobijaju radne listove i traži se od njih se da odluče koji od odgovora su asertivni (ASE), koji su agresivni (AGR), i koji su pasivni ili neasertivni (PAS), uz napomenu odgovarajućih skraćenica pored svakog odgovora.
2. Nakon što učenici završe, razgovara se o svakom odgovoru i uključuje odgovarajući stil komunikacije.

Napomene:

Naglasite da najveću korist ima asertivno ponašanje, da su rezultat agresivnog ponašanja predstavljeni nasilnim sukobima i da neasertivnost (pasivnost) ima efekat osećanja internalizacije, sa negativnim uticajem na odnose s vremenom.

Radni list - Asertivnost

Odlučite koji od odgovora su asertivni (ASE), koji su agresivni (AGR), a koji su neasertivni ili pasivni (PAS), pri čemu se pored svakog odgovora beleže odgovarajuće skraćenice.

1. Situacija: *Vaši roditelji vam govore da vam neće dozvoliti da ostanete u gradu krajem sedmice posle 20 sati, a vi se ne slažete s njihovom odlukom.*

Odgovor 1: Ne govorite ništa, ali zaista ste nervozni i ionako razmišljate o tome da ostanete kasnije.

Odgovor 2: Suočavate se sa roditeljima, govoreći da je svima dozvoljeno da ostanu još malo i da vas ne razumeju, da su loši. Kažete da ne razumete zašto vam život mora biti tako ogorčen.

Odgovor 3: Kažete svojim roditeljima da biste, s obzirom na to da ste stariji, trebalo da ostanete napolju kasnije, barem s vremena na vreme. Pitate ih da li će razmisliti o ovom predlogu.

2. Situacija: *Vaš dečko ili devojka se ne pojavljuju na sastanku.*

Odgovor 1: Zovete ga čvrstim, ali smirenim tonom, govorite mu / joj da ste uznemireni jer vas nije zvao/zvala i da ne volite da vas tako tretiraju. Kažete da biste, ako postoji problem u vezi, hteli da razgovarate o tome, ali ne želite da vas tretira sa takvim nepoštovanjem.

.....

Odgovor 2: Nazovete ga / nju i nervoznim tonom kažete da je on / ona najneozbiljnija osoba koju ste ikada sreli, da više nikada ne želite da ga/je vidite i da mislite da on / ona je zlikovac.

Odgovor 3: Ne govorite mu/njoj ništa, ali ste uznemireni i ponašate se vrlo hladno sledeći put kada ga/je vidite, a kada vas pita u čemu je problem, kažete da je to ništa.

3. Situacija: *Na testu ste dobili nisku ocenu i smatrate da je nastavnik bio nepravedan u ocenjivanju.*

Odgovor 1: Ne preduzimate ništa po tom pitanju.

Odgovor 2: Ljubazno pitate nastavnika da li biste mogli da razgovarate o testu. Kažete da mislite da je odgovor na određena pitanja na testu tačan i da trebao ponovo razmotriti ocenu.

Odgovor 3: Bacate nervozno test na stolu nastavniku i optužujete ga da je nepravedan. Kažete nastavniku glasnim tonom da želite da pregleda test jer mislite da ste u pravu.

Asertivnost

Cilj: identifikovati posledice svakog stila komunikacije

Radno vreme: 15 minuta.

Materijali: radni list, instrumenti za pisanje

Aktivnost:

1. Učenici dobijaju radne listove i traži se od njih se da odluče koji od odgovora su asertivni (ASE), koji su agresivni (AGR), i koji su pasivni ili neasertivni (PAS), uz napomenu odgovarajućih skraćenica pored svakog odgovora.
2. Nakon što učenici završe, razgovara se o svakom odgovoru i uključuje odgovarajući stil komunikacije.

Napomene:

Naglasite da najveću korist ima asertivno ponašanje, da su rezultat agresivnog ponašanja predstavljeni nasilnim sukobima i da neasertivnost (pasivnost) ima efekat osećanja internalizacije, sa negativnim uticajem na odnose s vremenom.

Radni list - Asertivnost

Odlučite koji od odgovora su asertivni (ASE), koji su agresivni (AGR), a koji su neasertivni ili pasivni (PAS), pri čemu se pored svakog odgovora beleže odgovarajuće skraćenice.

1. Situacija: *Vaši roditelji vam govore da vam neće dozvoliti da ostanete u gradu krajem sedmice posle 20 sati, a vi se ne slažete s njihovom odlukom.*

Odgovor 1: Ne govorite ništa, ali zaista ste nervozni i ionako razmišljate o tome da ostanete kasnije.

Odgovor 2: Suočavate se sa roditeljima, govoreći da je svima dozvoljeno da ostanu još malo i da vas ne razumeju, da su loši. Kažete da ne razumete zašto vam život mora biti tako ogorčen.

Odgovor 3: Kažete svojim roditeljima da biste, s obzirom na to da ste stariji, trebalo da ostanete napolju kasnije, barem s vremena na vreme. Pitate ih da li će razmisliti o ovom predlogu.

2. Situacija: *Vaš dečko ili devojka se ne pojavljuju na sastanku.*

Odgovor 1: Zovete ga čvrstim, ali smirenim tonom, govorite mu / joj da ste uznemireni jer vas nije zvao/zvala i da ne volite da vas tako tretiraju. Kažete da biste, ako postoji problem u vezi, hteli da razgovarate o tome, ali ne želite da vas tretira sa takvim nepoštovanjem.

.....

Odgovor 2: Nazovete ga / nju i nervoznim tonom kažete da je on / ona najneozbiljnija osoba koju ste ikada sreli, da više nikada ne želite da ga/je vidite i da mislite da on / ona je zlikovac.

Odgovor 3: Ne govorite mu/njoj ništa, ali ste uznemireni i ponašate se vrlo hladno sledeći put kada ga/je vidite, a kada vas pita u čemu je problem, kažete da je to ništa.

3. Situacija: *Na testu ste dobili nisku ocenu i smatrate da je nastavnik bio nepravedan u ocenjivanju.*

Odgovor 1: Ne preduzimate ništa po tom pitanju.

Odgovor 2: Ljubazno pitate nastavnika da li biste mogli da razgovarate o testu. Kažete da mislite da je odgovor na određena pitanja na testu tačan i da trebao ponovo razmotriti ocenu.

Odgovor 3: Bacate nervozno test na stolu nastavniku i optužujete ga da je nepravedan. Kažete nastavniku glasnim tonom da želite da pregleda test jer mislite da ste u pravu.

Ismejan i odbačen

Svrha: razviti asertivne komunikacijske veštine

Ciljevi:

- Naučiti odgovarajuće načine da se nosite sa ismevanjem i odbacivanjem

Materijali: Priča „Ismejan i odbačen“, olovka i papir.

Aktivnost:

1. Od učenika se traži da podignu ruku ako im se dogodila neka od sledećih situacija:

- Neko se smejaov tvom izgledu.
- Neko se smejaov načinu na koji hodaš, trčiš, šetaš, plešeš.
- Neko ti je rekao da nikada ne želi da bude tvoj prijatelj.
- Neko ti je rekao da mu se ne sviđaš.
- Neko ti je rekao da si ružan/ružna.

2. Razgovara se sa studentima da li su mnogi od njih imali iskustvo da ih drugi odbacuju ili ismejavu. Od učenika se traži da identifikuju reči koje opisuju kako se osećaju kada dožive ova iskustva.

3. Pročitajte priču „Ismejan i odbačen“

4. Diskusija se zasniva na priči, na osnovu sadržaja i personalizovanih pitanja.

5. Podeljeni u grupe po 4, učenici će napisati članak sa savetima za školski časopis, u kojem će izneti ideje o tome kako učenik može da se nosi sa situacijama ako ga odbiju ili ismeju.

Pitanja personalizacije

- Da li se neko ikada prema vama ponašao onako kako se Karolina ponašala sa Marijom i Martom? Ako jeste, kako ste se osećali?
- Da li ste se ikada s nekim ponašali onako kako se Karolina ponašala sa Martom? Ako je tako, zašto mislite da ste to uradili i kako ste se osećali?
- Da ste ismejani ili odbijeni, kako biste reagovali u ovim situacijama?
- Mislite li da bi vam neke od ideja koje je Marija podelila sa Martom uspele? Šta ste drugo mogli učiniti?

Radni list: priča - Ismejan i odbačen

Marija je učenica devetog razreda. Jednog dana jede svoju užinu u školskom hodniku sa Martom, svojom komšinicom iz bloka. Skoro su završile s jelom kad je Karolina stigla do njih.

- Marija, zašto si sa ovom devojkom? Upitala je Karolina gledajući Martu. Zar ne znaš da je ona veliki lažov i tračaruša? Zašto ostaješ sa njom kad možeš da dođeš sa nama? Osim toga, pogledaj kako izgleda!

Marija je bila šokirana onim što je Karolina rekla. Pogledala je Martu i primetila da ima suze u očima. Marija nije znala šta da uradi ili kaže. Martu nije poznavala predugo, nedavno se uselila u njen stan, ali nije čula nijedan trače i nije imala razloga da misli da Marta laže.

Međutim, Marija je znala kako je biti u Martinoj situaciji. Prošle godine je imala slično iskustvo. Koliko se sećala, nije učinila ništa loše, ali odjednom joj je jedan kolega dao nadimak i rekao joj da ne sme da dođe da se igra sa ostatkom grupe. Kada je Marija rekla majci šta se dogodilo, rekla joj je da su se takve stvari dogodile jer ponekad deca ne razmišljaju unapred o tome kako se druga osoba oseća ako im se takve stvari kažu. Osim toga, objasnila je da u ovom uzrastu deca postaju ljubomorna jedno na drugo, plaše se da bi neko mogao biti više voljen od drugih kolega ili nastavnika, imao lepšu odeću, biti više cenjen. Shodno tome, da bi se osećali bolje, pokušavaju da povrede nekog drugog, odbijanjem i ismejavanjem.

Majka je učila Mariju da ako odgovori na isti način, neće rešiti njene probleme. To što se neko ovako ponaša ne znači da i ona mora da učini isto. **Najbolje što bi mogla da uradi bilo bi da zastane i zapita se da li su stvari koje je koleginica govorila o njoj istinite.** Ako to nije istina, reći je ne mogu povrediti ako ona ne dozvoli da se to dogodi.

Marija je razumela šta joj je majka rekla, ali se i dalje osećala tužno i na kraju je otišla do školskog savetnika. Savetnica je pažljivo slušala sve što joj je Marija rekla i zamolila je da stavi ruku na sto. Zatim joj je rekla da podigne jedan po jedan prst i da za svakog od njih identifikuje stvari koje pripadaju njenoj osobi i koje se drugima dopadaju ili im se sviđaju (roditelji, nastavnici, prijatelji itd.). Nakon što je navela pet svojih karakteristika, savetnica je zamolila Mariju da stisne pesnicu i drži je ispred sebe. Objasnila je da su to njeni kvaliteti koje joj niko ne može oduzeti, bez obzira na to koliko je dece ismevalo ili odbacilo. Rekla joj je da će sledeći put, kad joj se nešto slično dogodi, pogledati šaku da je podseti na njene kvalitete. Savetnica je takođe objasnila da ponekad kolege ne shvataju da ono što rade nanosi

štetu drugima. Ne možemo kontrolisati ponašanje drugih, ali svakako znamo da ćemo pogoršati situaciju ako na agresiju odgovorimo agresivno.

Savetnica je takođe rekla Mariji da se ponekad ove situacije brzo rešavaju, a ponekad postaju komplikovanije i onda mora da učini nešto više da ih reši. Da ne bi bila tužna, pomoglo joj je da identifikuje prijatne aktivnosti u kojima će provoditi vreme. Marija joj je rekla da će misliti na sve ljude koji joj se dopadaju i govore joj lepe stvari, umesto da misli na one koji su joj govorili ružne stvari.

Tako se Marija, dok je sedela sa svojom novom prijateljicom, setila kakvo je bilo njeno iskustvo prošle godine. Rekla je Marti ono što joj je savetnik rekao prošle godine, misleći da će joj to pomoći. Što bi više razmišljala o ovom događaju, bila bi nesrećnija, pa joj je predložila da ode na sledeću pauzu kako bi uradile nešto zajedno. Ako druge devojke ne žele da se igraju sa njima, gubitak je bio njihov i one neće biti nesrećne zbog toga.

Leđa u leđa

Ciljevi:

Svest o neverbalnoj komunikaciji licem u lice

Optimizacija verbalne i neverbalne komunikacije

Trajanje: 20 min.

Aktivnost:

Učesnici su podeljeni u parovima, biraju se osobe koji se do tada nisu dobro poznavale. Sedeće na dve stolice, leđa u leđa, i svaki će pet minuta pričati o svom najlepšem iskustvu: dragi film, incident ili ono što parovi žele. Zatim će se na pet minuta stolice postaviti licem u lice i ponoviće se zajednička „priča“ o najuspešnijem iskustvu u prošloj nedelji.

Analiza aktivnosti:

- Kako ste se osećali u obe situacije?
- Koja vrsta komunikacije vam se najviše dopala? Zašto?
- Koje su posledice prve vrste komunikacije? U porodici? U školi? Na budućem radnom mestu?
- Koje su prednosti komunikacije licem u lice u odnosu na komunikaciju leđa u leđa?
- Šta je važnije u komunikaciji između dvoje ili više ljudi?
- Koje su prednosti komunikacije u izboru karijere?
- Kako se komunikacija licem u lice može koristiti da bude efikasna?
- U kojim se životnim situacijama susrećete sa komunikacijom „licem u lice“? A sa drugom vrstom komunikacije?

"Na sreću ... nažalost ..."

Cilj: započeti grupnu komunikaciju

Potrebno vreme: 10 minuta

Potrebni materijali: -

Aktivnost:

1. Učenici sede u krug, prvi igrač počinje priču sa „**na sreću** kad sam se jutros probudio, bilo je lepo napolju“ ... drugi nastavlja sa... ”**nažalost** prosuo sam kafu po pantalonama i morao sam da se presvučem ... ”, Treći se nastavlja sa,, **na sreću** ..., četvrti se nastavlja sa „... **nažalost**...“.

2. Igra se nastavlja sve dok svi učenici uspeju da dođu na red.

Izbegavanje prepreka

Ciljevi:

- da učenici budu svesni mnoštva uticaja koji se na njih vrše
- da učenici koriste odgovarajuće strategije komunikacije

Vreme: 15 min;

Materijali: listovi hartije, razni predmeti.

Koraci:

1. Oluja mozgova radi identifikovanja sa učenicima mogućih prepreka u komunikaciji između njih i nastavnika; ovo (najviše 6) će biti napisano na listovima papira koji će biti zalepljeni na razne predmete u učionici (klupe, stolice, olovke itd.); ovi objekti će biti postavljeni duž rute i biće prepreka za trku;
2. Učenik sa povezom preko očiju, vođen od strane drugog učenika, moraće preći celu trku bez dodirivanja prepreka; „slepi“ učenik će krenuti od početne tačke i vodič će mu dati neophodna uputstva od tačke dolaska; on ga takođe može ohrabriti i podržati; drugi učenici mogu birati između remećenja vodiča kako bi sprečili „slepu“ osobu da dođe do kraja trke ili da pomogne vodiču u njegovom zadatku; ako „slepi“ pogreši dva puta, biće eliminisan i pokušaće sa drugim parom učenika; nikome od ostalih učenika koji učestvuju nije dozvoljeno da uđe u trkački prostor;
3. Na kraju aktivnosti od učenika koji su igrali ulogu „slepih“ biće zatraženo da opišu svoja osećanja; zajedno sa ostalim studentima koji će učestvovati, biće uspostavljena veza sa stvarnom situacijom u kojoj prepreke u komunikaciji mogu da intervenišu.

Kako da komuniciram u konfliktnim situacijama?

Cilj: da učenici identifikuju kako komuniciraju svoje želje i potrebe u konfliktnoj situaciji.

Grupa učesnika: učenici (individualna aktivnost i u grupama 4-5);

Trajanje: 25 min;

Materijali: radni listovi, instrumenti za pisanje.

Uputstva:

Radni listovi se dele i učenicima se objašnjava da će im ova vežba pomoći da identifikuju kako da prenesu svoje želje i potrebe u konfliktnoj situaciji. Od učenika će se tražiti da odgovore na pitanja što je moguće iskrenije.

Vreme za popunjavanje upitnika je oko 5 minuta.

Nakon primene upitnika, učenici se grupišu u timove od 4-5 i imaju zadatak da analiziraju odgovore iz upitnika i efikasnost korišćenih strategija. (10 minuta).

Članovi tima će imenovati predstavnika grupe, koji će razredu predstaviti zaključke svog tima.

Biće doneti zaključci o strategijama primenjenim u konfliktnoj situaciji (10 minuta).

Radni list - Kako da komuniciram u konfliktnim situacijama?

1. Kada imam problem, nesporazum ili sukob sa nekim, obično:

(obeležite sve načine koji vam odgovaraju ispod)

- Odlazem sastanak sa osobom ili situacijom što je više moguće;
- Postižem kompromis;
- Apelujem na nadležne da pokažu da sam u pravu;
- Odustajem, dižem ruke;

- Pokušavam da pomognem drugoj osobi da dobije ono što želi;
- Žalim se dok ne dobijem ono što želim;
- Objasnjavam svoje gledište i tražim od druge osobe da učini isto;
- Svoje ideje čuvam samo za sebe;
- Menjam temu;
- Pokušavam da razumem gledište druge osobe;
- Pozivam drugu osobu da odluči ko je u pravu;
- Priznajem da sam pogrešio, čak i ako po mom mišljenju nije tako.

2. Najlakše mi je da razgovaram o problemu ili sukobu sa ljudima koji

Jer _____

3. Najteže mi je da razgovaram o problemu ili sukobu sa ljudima koji

Jer _____

4. Želeo bih da saopštim svoje potrebe i želje tokom sukoba na sledeći način:

Naučimo da kažemo NE

Cilj: Učenici će naučiti alternativne načine odbijanja nekoga bez povređivanja te osobe.

Radno vreme: 25-30 minuta

Materijali: radni listovi, bojice, flipčart listovi.

Koraci aktivnosti:

1. Učenici su podeljeni u 3 grupe.
2. Svaka grupa ima zadatak da za 5 minuta navede 3 situacije sa kojima su se suočile i u kojima im je bilo teško odbiti zahtev drugih ljudi.
3. Napišite situacije koje grupe identifikuju na listove papira i predstavite ih odeljenju.
4. Svaka grupa bira najmanje jednu situaciju na kojoj će nastaviti da radi i dobija zadatak da smisli strategiju koju je koristila ili bi mogla da upotrebi za čvrsto (asertivno) odbijanje zahteva drugih ljudi, onda kada ne želite da se uključite u određenu aktivnost, situaciju.
5. Zatim zapišite strategiju na koju su smislili na komadu papira. Učenicima se daje radni list-Stilovi komunikacije i traži se da strategiju razmišljanja prilagode za tri situacije na radnom listu. Konačno, po jedan predstavnik svake grupe predstaviće celom razredu primer na kome su radili, insistirajući na važnosti asertivne komunikacije.

Radni list - STILOVI KOMUNIKACIJE

Stil pasivne komunikacije:

Ljudi sa ovim stilom izbegavaju sukobe, sukobe, žele da drugi budu zadovoljni, ali ne uzimajući u obzir lična prava ili želje. Takva osoba ne postavlja zahteve, ne traži nešto konkretno, ne uključuje se u sticanje ličnih prava ili u odbranu mišljenja. Ova osoba se oseća povređeno, frustrirano, iritirano, ali ne pokušava da izrazi

nezadovoljstvo drugima. Sklona je da izbegava problem, ignoriše svoja prava, dopušta drugima da izaberu umesto njega, prava drugih vidi kao važnija.

Agresivan stil komunikacije:

Ljudi sa ovim stilom krive i optužuju druge, krše pravila koja nameću vlasti (roditelji, nastavnici, policija), neosetljivi su na osećanja drugih, ne poštuju svoje kolege, veruju da su uvek u pravu, rešavaju probleme nasiljem, veruju da su drugi često nepravedni prema njima, ironični su i često koriste kritiku u komunikaciji, neprijateljski su raspoloženi i ljuti. Oni kreću u napad, podržavaju svoja prava bez obzira na prava drugih i smatraju da su njihova prava važnija od prava drugih.

Asertivan stil komunikacije:

Ljudi sa ovim stilom izražavaju svoje emocije i uverenja ne utičući i ne napadajući prava drugih, komuniciraju direktno, otvoreno i iskreno zaslužujući poštovanje prijatelja i kolega, imaju sposobnost da započnu, održe i završe razgovor prijatno, izraze negativne emocije bez osećaja sramote ili napadajući druge, imaju sposobnost da traže ili odbijaju zahteve, da prihvataju komplimente, da kažu „NE“ bez osećaja krivice ili neugodnosti, da se nose sa pritiskom vršnjaka, otvoreno izražavaju lična mišljenja i priznaju odgovornosti drugih.

Zahtevi:

1. Dajte primer komunikacijske situacije, pokušavajući da predstavite pasivni stil komunikacije.
2. Dajte primer komunikacijske situacije, pokušavajući da predstavite agresivan stil komunikacije.
3. Dajte primer komunikacijske situacije, pokušavajući da predstavite asertivan stil komunikacije.

Budite uporni!

Cilj: uvežbavanje asertivnih veština ponašanja.

Vreme: 10 minuta

Materijali: radni list; instrumenti za pisanje

Procedura:

1. Razgovarajte o pojmovima asertivnosti, agresivnosti i pasivnosti:

Asertivnost - podržavanje sopstvenih prava bez kršenja prava drugih. Osoba uzima u obzir osećanja drugih ljudi i ne pokazuje negativan sukob.

Agresivnost - podržavanje vlastitog mišljenja, ali na dominantan, ponižavajući način. Osoba ne uzima u obzir osećanja i prava drugih.

Pasivnost - strah od poštovanja ličnih prava ili mišljenja. Ovi ljudi nastoje da izbegnu sukobe, ponove osećanja, ali su često izuzetno ljuti jer dopuštaju drugima da ih gaze. Neasertivni ljudi izbegavaju kontakt očima, stidljivi su, nesigurni i indirektni.

2. Navedite primere takvog ponašanja. Učenici mogu raditi pojedinačno ili sa drugom osobom kako bi potražili primere.

3. Diskusije

- Da li je bilo teško razlikovati asertivne odgovore od agresivnih i pasivnih?
- Šta smatrate glavnom razlikom između tri vrste ponašanja?
- Kako se tačno ponašate u većini situacija - asertivni, agresivni ili pasivni? Kako biste voleli da se ponašate?
- Koji od odgovora smatrate najefikasnijim i zašto?
- Kako možete naučiti da budete asertivniji?

Asertivna komunikacija

Cilj: razlikovati asertivno, pasivno i agresivno ponašanje

Vreme: 15-20 minuta

Materijali: A3 listovi, bojice, markeri, radni listovi; papir, pribor za pisanje

Procedura:

1. Učenici su podeljeni u tri grupe.
2. Svaka grupa dobija informativni materijal.
3. Učenici imaju zadatak da pročitaju priču i konstruišu vrstu odgovora (pasivan, asertivan ili agresivan, ovisno o slučaju) na listu A3.
4. Predstavnik svake grupe predstavlja razredu vrstu konstruisanog odgovora.
5. Igra uloga: u timovima od 2 osobe (jedna osoba postaje majka, jedna osoba - student) uvežbava se asertivna poruka.

I grupa

Pažljivo pročitajte sledeću priču:

Zvono u gradskoj fabrici najavljuje prestanak radnog vremena. To znači da je 14.30.

„Dobro je što danas nisam na dužnosti i mogu da sačekam Kodrucu“, razmišlja majka dok priprema ručak.

Odjednom Vrata se zalupe o zid i Kodruca uleti u kuću.

Veoma je uznemirena. Zalupila je torbom blizu vrata, bacila jaknu uz vešalicu i zavrtela se pored majke, a da je nije ni pozdravila, i krenula prema svojoj sobi.

Majka primećuje sve ove stvari i sa zabrinutošću odlazi u Kodrucinu sobu da vidi šta se moglo dogoditi u školi.

Nije ni dobro da pokucala na devojčina vrata jer

Izgradite agresivan odgovor.

II grupa

Pažljivo pročitajte sledeću priču:

Zvono iz gradske fabrike najavljuje prestanak radnog vremena. To znači da je 14.30.

„Dobro je što danas nisam na dužnosti i mogu da sačekam Mariju“, pomisli njena majka dok priprema ručak.

Odjednom Vrata se polako otvaraju i Marija ulazi u kuću.

Na njenom licu možete pročitati svu gorčinu i očaj 11-godišnjeg deteta.

Pušta torbu da joj isklizne iz ruke, dugo uzdiše i polako odlazi do svoje sobe. Majka je zbunjena. Gleda u njenu devojčicu i ne može da veruje. Kao da gleda osobu koja na svojim ramenima nosi svu težinu čovečanstva. Šta se moglo dogoditi u školi da je Marija u takvom stanju?

Uzbuđeno i pomalo uplašeno odlazi do ćerkine sobe. Pokuca, otvori vrata i... ..

Izgradite pasivni odgovor.

III grupa

Pažljivo pročitajte sledeću priču:

Zvono iz gradske fabrike najavljuje prestanak radnog vremena.

To znači da je 14.30.

„Dobro je što danas nisam na dužnosti i mogu da sačekam Loredanu!“ Razmišlja njena majka dok priprema ručak. Odjednomvrata se otvaraju i Loredana ulazi u kuću. Njena majka već od prvih gestova shvata da nešto nije u redu.

Ostavlja torbu kraj vrata, ostavlja kaput kraj vešalice, kratko pozdravlja majku i odlazi u sobu. Ali ne može sve da zadrži u njoj, mora da kaže majci, da se posavetuje sa njom, kao što je to uvek činila. Kako da ne kaže svom najboljem savetniku i mentoru?

Vraća se iz sobe i žurnim koracima odlazi do majke ...

Izgradite asertivan odgovor.

Konfliktne situacije

Cilj:

Vreme: 15-20 minuta

Materijali: radni listovi

Način organizacije:

Učenici su podeljeni u 6 grupa. Tri slučaja će biti distribuirana grupama na sledeći način:

Slučaj 1 (grupa 1, 6)

Slučaj 2 (grupa 2, 5)

Slučaj 3 (grupa 3, 4)

Predstavljanje slučajeva

Slučaj 1

Kad sam ušao na čas, tuča je prestala. Kristi je bio pun krvi na licu, a Paul je imao crven nos i disao je kao da je došao sa trke.

-Šta se desilo ? Pitao sam.

-Dugo vremena, rekao mi je Paul, Kristi me zove "žirafa" (jer je visok). On to ne radi samo kada smo među drugarima iz razreda, već i u školskom dvorištu, tokom pauze, tako da i učenici drugih odeljenja čuju i počinju da mi se obraćaju sa „žirafa“. Rekao sam mu jednom, dvaput ... uzalud ... Danas ista situacija. Ako sam mu rekao da prestane, udario me u nos.

-I?

- Pokazao sam mu ko je "žirafa" i šta može da uradi.
- Ali zar niste bili prijatelji ...
- Mi smo i dalje prijatelji, ali to ne znači da mu mogu dopustiti da radi šta hoće.
- Ali razred nije intervenisao?
- Da, odgovorilo mi je nekoliko učenika. Da nismo intervenisali, tukli bi se još gore.

Slučaj 2

Nekoliko nedelja „Van Damme“, učenik 12. razreda koji se ponosi svojim nadimkom zbog mišića koje je stalno pokazuje, mučio je mlađeg učenika petog razreda. Ometao ga je, gurao, pratio do skrovitijeg mesta u školskom dvorištu i uzimao mu novac. Ovaj se nije usudio nikome ništa reći iz straha od obećanog udarca svaki put. Sve dok jednog dana kolega nije upozorio "zvezdu" da se tako ne ponaša sa mlađim učenicima i da će reći nastavniku ako ne prestane. Zato je počela tuča između njih dvojice. Na pitanje nastavnika kako je došlo do ove situacije, "Van Damme" ponosno odgovara:

- Ako ne gleda filmove i ne zna da se bori, zašto ne umukne?

Slučaj 3

Razvanovi roditelji su se sve češće svađali. Atmosfera u kući bila je nepodnošljiva. Da bi je se rešio, Razvan je često odlazio od kuće, pod raznim izgovorima: da sa kolegom uči istoriju, da se sa drugim kolegom priprema za tezu. Kad je ostao kod kuće, jedini sapatnik mu je bila televizija. Od dobrog učenika počeo je da dobija male ocene, u pauzama je bio tužan, izolovao se od svojih drugara. Na pitanje nastavnika da li roditelji znaju za njegove školske rezultate, on je odgovorio:

- Da, znaju, ali moji roditelji od mene ne zahtevaju visoke ocene, veruju mi!

Međutim, nakon što je u njegovu svesku zapisano nekoliko slabih ocena, Razvan menja ocene. Nastavnik primećuje i govori mu da će morati da ga sankcioniše i traži sastanak sa roditeljima. Razvan počinje plakati i moli ga da ga ne sankcionira.

Svaka grupa ima radni list na kojem da odgovori:

1. Mogući uzroci koji su doveli do priče.
2. Šta mislite da se može preduzeti?
3. Kako biste nastavili priču?

Radni listovi će biti fiksirani na tabli, a predstavnik svake grupe će predstaviti ono što je njegova grupa zapisala. Svaka grupa će koristiti određenu boju.

Učenici iz drugih grupa moći će da dodaju elemente koji će biti ispisani na listu grupe.

Igra uloga - Društvene veštine

Ciljevi: uvežbati veštine započinjanja razgovora, održavanja, traženja informacija i izgradnje asertivnog odbijanja.

Vreme: 15-20 minuta

Materijali: karte sa situacijama društvene interakcije

Proces:

1. Razgovarajte sa učenicima šta društvene veštine znače, za šta nam koriste, dati su dajte primere.
2. Učenici su podeljeni u parove i svaki par će izvući karticu na kojoj je napisana situacija, koju moraju iscenirati u obliku igre uloga.
3. Nakon izvlačenja kartice daje se nekoliko minuta za pripremu, a zatim će učenici izvesti igru uloga.

Situacije socijalne interakcije:

1. Započinjane razgovora.

Novi učenik dolazi u vaš razred. Morate ga predstaviti razredu nakon što saznate neke informacije o njemu.

2. Održavanje razgovora.

Idete u novu školu i sedite u dvorištu. Prilazi vam učenik i pita vas kako vam se čini škola. Morate odgovarati i postavljati pitanja redom, održavajući razgovor najmanje 1 minut.

3. Traženje pridruživanja nekoj aktivnosti

Nastavnik govori učenicima da formiraju grupe kako bi napravili plakat za godišnjicu škole. Ostali učenici su već pronašli svoju grupu. Morate se obratiti grupi kolega da izrazite svoju želju da budete deo njihove grupe.

4. Traženje informacija

Nastavnik vam daje nešto da radite na času, a vi ne razumete šta morate da radite. Zatražite od nastavnika na kraju časa da vam objasni.

5. Samoodbrana

Jedan od roditelja vas optužuje da ste razbili prozor, ali niste. Objasnite ocu da niste razbili prozor.

6. Odbijanje

Kolega pokušava da vas ubedi da mu pozajmite omiljeni predmet. Zabrinuti ste da će se pokvariti i želite da odbijete.

Diskusije:

- Kako ste se osećali u situacijama koje ste inscenirali? Da li ste često bili u takvim situacijama u stvarnom životu? Kako ste se osećali? Šta ste uradili?
- Koja vam je situacija bila teža? A koja lakša?

Ja odlučujem kako da odgovorim

Ciljevi:

- Da se identifikuju lična ponašanja koja mogu dovesti do isključenja, zadirkivanja ili negativnih ocena
- Da se identifikuju alternativni načini razmišljanja, osećanja i ponašanja kada su isključeni, zadirkivani ili negativno ocenjeni

Vreme: 20-25 minuta

Materijali: radni list

Proces:

1. Počinje diskusija sa učenicima i od njih se traži da razmisle o sledećim aspektima:
 - situacija u kojoj su bili isključeni, zadirkivani ili negativno ocenjeni od strane kolega
 - način na koji su se osećali u toj situaciji
 - način na koji su se nosili sa situacijom
 - ako su imali bilo kakav doprinos izazivanju zadirkivačkog ponašanja drugih (počeli su da zadirkuju, nadimci itd.).

Na osnovu primera koje su dali učenici, a koji se odnose na emocije i način na koji su reagovali na situacije, raspravlja se o tome šta bi moglo izazvati agresivno ponašanje drugih. Na primer, ako student nadima nadimak iz razreda, verovatnoća da mu se odgovori nadimkom je vrlo velika. Oni razgovaraju o tome šta mogu, a šta ne mogu da kontrolišu u svojim odnosima sa drugim kolegama. Oni mogu da kontrolišu svoje ponašanje (da ne započinju nikakav agresivan čin i da ne odgovaraju agresivnim postupcima), ali ne mogu da kontrolišu šta druge kolege odluče da rade.

2. Od njih se traži da izaberu partnera, a svaki par će dobiti radni list. Partneri imaju zadatak da pročitaju situacije na listu i pronađu odgovore.

3. Od učenika se traži da izaberu dva primera sa radnog lista i da za svaku situaciju identifikuju šta mogu da kažu jedni drugima kako se ne bi uznemirili zbog nečega što je neko drugi uradio ili rekao i da predstave većoj grupi.

Radni list

Uputstva:

Pročitajte svaku situaciju, razgovarajte sa svojim partnerom, a zatim popunite prazna polja.

Situacija 1: Marija je sama u školskom dvorištu. Dve kolegice prolaze pored nje i glasnim tonom joj kažu da je ne žele blizu sebe jer je loše odevena i stide je se.

Pitanja:

Da li je Marija učinila nešto što je moglo da izazove da se dve kolegice ponašaju na ovakav način? Ako je tako, šta je uradila?

.....
.....

Može li Marija da kontroliše šta joj ove kolegice govore? Ako je tako, kako?

.....
.....

Može li Marija da kontroliše kako reaguje na ove kolegice? Ako da, kako?

.....
.....

Situacija 2: Kornel je završio svoj rad iz matematike, a nastavnik mu je rekao da je dobro rešio probleme. Njegova kolegica iz klupe i dalje piše u svojoj svesci. Kornel se okreće prema njoj i kaže: "Ha, ha, ha, završio sam pre tebe, i dobro sam sve rešio!"

Njegova koleginica iz klupe kaže mu: „Velika stvar! Prošli put si dobio malu ocenu, tako da nisi baš toliko pametan kao što misliš. ”

Pitanja:

Da li je Kornel učinio nešto što je moglo navesti njegovu koleginicu da se ovako ponaša?

Ako je tako, šta je uradio?

.....
.....

Može li Kornelova koleginica da kontroliše ono što joj Kornel kaže? Ako je tako, kako?

.....
.....

Može li Kornel da kontroliše ono što radi? Ako da, kako?

.....
.....

Situacija 3: Filip gleda televiziju i stariji brat ga zadirkuje. Filip gubi živce i udara ga.

Pitanja:

Da li je Filipov brat učinio nešto šta što je moglo da izazove ovakvo ponašanje Filipa?

Ako je tako, šta je uradio?

.....
.....

Može li Filip da kontroliše šta njegov brat radi? Ako je tako, kako?

.....
.....

Može li Filip da kontroliše ono što radi? Ako da, kako?

.....
.....

Situacija 4: Srđan čeka u redu da kupi nešto iz kioska u školskom dvorištu, a Mateja je došao i odgurnuo ga iz reda, rekavši da budale treba da ostanu na kraju reda.

Pitanja:

Da li je Srđan učinio bilo šta što je moglo da izazove ovakvo ponašanje Mateja? Ako je tako, šta je uradio?

.....
.....

Može li Srđan da kontroliše ono što Mateja radi? Ako je tako, kako?

.....
.....

Može li Srđan da kontroliše ono što radi? Ako da, kako?

.....
.....

Diskusije:

- Mislite li da obično možete da kontrolišete kako se drugi ponašaju prema vama? Postoje li situacije u kojima vaše ponašanje može uticati na druge da se ponašaju na određeni način? Ako je tako, imate li kontrolu nad onim što radite?
- Morate li sebe shvatiti ozbiljno i verovati onome što vam drugi govore kada vas zadirkuju ili negativno ocenjuju?
- Da li ste uznemireni ili iznervirani ako vas neko negativno oceni, zadirkuje ili isključiti?
- Postoji li nešto u vašem ponašanju što treba promeniti kako bi bile manje šanse da izazovu reakciju drugih? Ako je tako, kakvo je ovo ponašanje i kako ga možete promeniti?

POGLAVLJE 4 - UPRAVLJANJE INFORMACIJAMA I UPRAVLJANJE UČENJEM

Radni list 1

Prenos informacija kroz igru „Glupi telefoni“ – Učenike postaviti u krug. Prvi učenik iz kruga šapnuće svom drugu sa leve strane jednu rečenicu od 7-9 reči. Učenik kome je ta reč šapnuta, šapnuće dalje svom drugu sa leve strane istu rečenicu, i tako sve do poslednjeg učenika u krugu, koji je dužan da istu rečenicu izgovori naglas.

Na taj način će učenici razumeti umeće i tehnike prenošenja informacija, kao i tehnike vežbanja istih.

Radni list 2

Prenos informacija dodavanjem reči – Učenike postaviti u krug. Prvi učenik iz kruga prvi izgovara jednu reč (npr: ja...). Drug sa leve strane nastavlja niz i govori neku drugu reč (ja sam...). Treći učenik takođe nastavlja niz (ja sam bio...) . Četvrti učenik (ja sam bio danas...). Zadatak je da svaki učenik ponovi prethodne reči koje su izgovarane i da doda jednu svoju. Kada neko od učenika pogreši redosled reči, ispada iz kruga. Igra se nastavlja dok ne ostane samo jedan učenik koji je zapamtio ispravan redosled reči.

Na taj način se vežba pamćenje informacija/podataka.

Radni list 3

„Tačna/pogrešna informacija“ – Učenici ovaj zadatak rade u paru. Naime, oni trebaju da napišu dva oglasa – jedan da bude napisan ispravno i da prezentuje ispravne odnosno tačne informacije o određenoj profesiji, a drugi da bude napisan od netačnih informacija. Svaki par čita oba oglasa odeljenju, a oni treba da odluče koji oglas nudi tačne informacije, a koji netačne i da obrazlože zbog čega.

Radni list 4

Rad u paru – skeč „Intervju za posao“ – Učenici igraju igru tako što jedan učenik (kandidat) dolazi kod drugog učenika (poslodavac) da se zaposli. Igra podrazumeva

razmenu informacija izmedju kandidata i poslodavca u vezi posla, obaveza na poslu, pregovaranje plate itd.

Radni list 5

„Strip“ – Rad u grupi od 4-5 učenika, ukupno 4 grupe (u zavisnosti od veličine odeljenja). Svaka grupa dobija jednu temu (informacije o potražnji posla, informacije o načinu konkurisanja, informacije o načinu informisanja, informacije o prikupljanju podataka) i ima zadatak da na hamer papiru, koji će podeliti na šest delova, naprave strip na zadobijenu temu.

Radni list 6

Debata „za i protiv“ – Rad u grupi od 4-5 učenika, ukupno 4 grupe (u zavisnosti od veličine odeljenja). Svaka grupa ima zadatak da napiše argumente koje idu u prilog i argumente koje ne idu u prilog „Informisanju preko interneta“. Na kraju, svaka grupa prezentuje svoj proizvod.

Radni list 7

„Speech“ – Individualni rad. Svaki učenik će dobiti po jedno zanimanje (profesor, lekar, ekonomista, apotekar itd) i zadatak da u 3 minuta prezentuje ostatku odeljenja karakteristike tog zanimanja, da im na najbolji mogući način prenese najvažnije informacije o datom zanimanju.

Radni list 8

„Reporters“ – Rad u grupi od 4-5 učenika, ukupno 4 grupe (u zavisnosti od veličine odeljenja). Svaka grupa ima jednog „reportera“ i tri kandidata. Kandidati su učenici srednjih škola koji su završili školovanje. Reporter je taj koji ima zadatak da svakog kandidata ispituje o daljim planovima – da li će nastaviti dalje školovanje, da li će pokrenuti sopstveni biznis, da li će se zaposliti. Nakon dobijenih informacija od kandidata, reporter ima zadatak da informiše ostale učenike iz ostalih grupa, koji predstavljaju javnost.

Radni list 9

„Oglas“ – Rad u grupi od 4-5 učenika, ukupno 4 grupe (u zavisnosti od veličine odeljenja). Svaka grupa ima zadatak da napiše oglas za sajt gde će opisati ponudu za određeni posao (trgovac, računovođa, IT sektor, automehaničar). Na kraju, svaka grupa prezentuje svoj proizvod.

Radni list 10

„Kako učiti?“ – Rad u grupi od 4-5 učenika, ukupno 4 grupe (u zavisnosti od veličine odeljenja). Svaka grupa ima zadatak da izradi pano o: Tehnikama učenja, fizičkim faktorima koji utiču na učenje, psihičkim faktorima koji utiču na učenje, time menadžmentu. Na kraju, svaka grupa prezentuje svoj proizvod, i po odgovarajućem redosledu ređa panoe.

Radni list 11

„Time management učenja“ – Individualni rad. Svaki učenik ima zadatak da napravi sopstveni raspored školskih obaveza u vidu tabele, na nedeljnom nivou, odnosno za 5 radnih dana (domaći zadatak, učenje, pisanje, vežbanje...) sa određenom satnicom za svaku aktivnost. Na kraju, svaki učenik prezentuje sopstveni model time menadžmenta učenja.

Radni list 12

„The Eisenhower matrix“ – Individualni rad. Svaki učenik ima zadatak da popuni tabelu sa školskim obavezama (učenje, domaći zadatak, pisanje eseja...) po sledećem principu:

Uradi odmah! Obaveze od prvobitnog značaja	Rasporedi! Obaveze koje se mogu podeliti na delove
Podeli! Obaveze koje se mogu dodeliti drugima	Odloži! Obaveze koje se mogu izbeći

Radni list 13

„Dnevni raspored“ – Individualni rad. Svaki učenik ima zadatak da popuni tabelu sa dnevnim aktivnostima i periodom realizacije za svaku aktivnost:

Vreme:	Aktivnost
07.00-08.00	
08.00-13.00	
13.00-14.00	
14.00-15.00	
15.00-16.00	
16.00-17.00	
17.00-18.00	
18.00-19.00	
19.00-21.00	

Radni list 14

„Pantomime“ – Grupni rad. Jedan učenik, koji je prethodno dobio zadatak od nastavnika, izlazi pred ostatkom odeljenja i pokušava, uz pomoć neverbalne komunikacije, da prenese informaciju na ostatak učenika u odeljenju. Zadatak učenika u odeljenju je da pogode o kojoj je informaciji reč.

Radni list 15

„Dnevnik učenja“ – Vođenje dnevnika učenja od strane svakog učenika, za period od jednog polugodišta:

Predmet:	Naučiti:	Stranice (od-do)	Kada učiti (dan)	Rok:

POGLAVLJE 5 PLANIRANJE KARIJERE

Radni list **Pripreme za intervju**

Ispod ćete pronaći 5 najčešće postavljanih pitanja koja se mogu postaviti u intervjuu, zajedno sa preporukama za odgovore. Da ne biste previše razmišljali o odgovoru ili davali nejasne i nepotpune odgovore, zapišite nekoliko ideja koje ćete reći tokom intervjua:

1. Reci mi nešto o sebi.

Za ovo pitanje ne morate da ispričate svoju ličnu istoriju, već da u jednoj rečenici navedete tri elementa relevantna za regrutera: poslednju školu koja ste završili i / ili završene studije, vaše veštine i vaš glavni domen znanja.

2. Koje kvalitete posedujete?

Da biste odgovorili na ovo pitanje, usredsredite se na one veštine, sposobnosti ili znanja ključna za poziciju (fakultet) za koju ste se prijavili. Ako neke od veština potrebnih za posao još nisu razvijene, mislite na primere koji pokazuju da brzo učite i da ste sposobni prilagoditi se novim situacijama.

3. Koje su vaše slabosti?

U ovom pitanju nije potrebno da postanete previše lični ili da navedete svoje nedostatke.

Po mogućnosti odaberite samo jedan aspekt, koji može biti relevantniji u profesionalnom polju i obavezno navedite način na koji pokušavate upravljati situacijom.

4. Kakvi su vam planovi za budućnost?

Fokusirajte se na svoje ciljeve, profesionalno i akademski. Poslodavci cene kandidate koji imaju dobro definisane razvojne planove. Osim toga, pokazujete da imate veštine planiranja i organizovanja koje su veoma korisne na radnom mestu.

**5. Zašto želite da se prijavite za ovaj fakultet? ili
Zašto želite da radite za nas?**

U ovom pitanju prvo morate pokazati da ste bili informisani o fakultetu / kompaniji (profil, polje aktivnosti, organizacione vrednosti, detalji o odeljenjima / proizvodima / uslugama koje se nude itd.) i da ste motivisani.

Radni list-Ciljevi karijere

Cilj: identifikovati sredstva koja će se koristiti za postizanje predloženog cilja

Vreme: 10 minuta

Opis:

Pet pitanja u upitniku imaju za cilj podizanje svesti o važnosti svrhe u životu, ali i važnosti sredstava koja se koriste za postizanje tog cilja.

Ime, prezime:

Starost:

1. Šta je vaš glavni cilj u pogledu vaše karijere?

.....
.....

2. Koje korake ste planirali da preduzmete da biste postigli ovaj cilj?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Šta smatrate glavnim sredstvima / instrumentima koje su vam potrebne za postizanje vašeg cilja?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Šta radite DANAS da biste uspeli SUTRA? (Šta radite svaki dan da biste postigli svoj cilj?)

.....
.....
.....
.....
.....

5. Ko su ljudi koji bi vam mogli pomoći / podržati / ohrabriti vas u postizanju vašeg cilja?

.....
.....
.....
.....

Radni list - Šta izabrati?‘‘

Ciljevi:

- Istraživanje alternativa u donošenju odluka o karijeri;
- Utvrđivanje odnosa između sopstvenih ličnih resursa i mogućnosti karijere.

Radno vreme: 15 minuta

Materijali: radni list

Procedura:

1. Radni listovi se dele učenicima.
2. Svaki učenik će pomenuti tri opcije za razvoj sopstvene karijere (fakultet, posao itd.).
3. Učenici će na radnom listu popuniti lična sredstva koja imaju (vrednosti, veštine, lične karakteristike).
4. Svaka opcija će se vrednovati, prema nizu kriterijuma, kako bi se identifikovala opcija koja zadovoljava većinu važnih aspekata za učenika.

Radni list - Realni i nerealni ciljevi

Ciljevi: razlikovanje realnih od nerealnih ciljeva

Vreme: 20-25 minuta

Procedura:

- 1) Razgovarajte o definiciji pojma cilj (finalitet prema kome usmeravamo svoje napore) i tražite od učenika da navedu brojne ciljeve koje su postavili.
- 2) Objasnite im da je cilj ove aktivnosti razlikovanje realnih, ostvarivih ciljeva od onih koji su toliko naivni da se verovatno nikada neće postići. Realan cilj bio bi, na primer, da završite srednju školu ako ste položili sve ispite, nemate previše izostanaka; naprotiv, bilo bi nerealno da očekujete da završite srednju školu bez da ste išta naučili, bez polaganja ispita i odsustva sa većine časova.
- 3) Podelite radne listove i tražite od učenika da odluče koji su ciljevi realni, a koji nisu i da argumentuju odgovor.
- 4) Razgovarajte o odgovorima sa celim odeljenjem. Mogla bi se postaviti pitanja kao što su:

Da li je bilo teško razlikovati realne / nerealne ciljeve? Koja je razlika između ove dve vrste ciljeva?

Mislite li da je moguće da cilj koji se u nekom trenutku čini nerealan usput postane nerealan?

Šta mislite o svojim ciljevima? Ako su nerealni, šta možete učiniti da to promenite? Koji mislite da su nedostaci postavljanja nerealnih ciljeva?

RADNI LIST: "Šta znam o sebi?"

Ciljevi:

Istraživanje subjektivne percepcije prednosti i slabosti, ličnih interesa i sposobnosti

Vreme: 25 minuta

Materijali: radni listovi

Procedura:

1. Polovina učenika napiše svoje ime na komad papira, izgužva ga i baci nasred razreda.
2. Ostali učenici podižu po jedan papir, traže osobu čije je ime ispisano na listiću i razgovaraju sa njima.

3. Svaki učenik će morati da sazna 5 stvari (prednosti i slabosti) o svom kolegi.
4. Popunjava se radni list.
5. Raspravlja se o tome kako su grupisali svoje karakteristike u prednosti i slabosti, kako su istakli svoje prednosti u situacijama predstavljenim na radnom listu, ali i situacijama u kojima su slabosti dovele do neuspeha.
6. Identifikuju se interesi (zaista volim ...) i sposobnosti (mogu ...) koje ih karakterišu, stavljajući što je moguće više interesa učenika na tablu.
7. Razgovarajte sa učenicima o tome kako se osećaju kada uspeju da ostvare određeni zadatak („Jedna od najboljih stvari koje sam uradio je), šta misle o njima kada ih neko pohvali za njihove sposobnosti ili kad istakne njihove slabosti.

Radni list -Moj plan karijere

Ciljevi:

- razvijanje sposobnosti izgradnje plana karijere;
- da identifikuju svoje ciljeve u karijeri.

Vreme: 25 minuta

Materijali: radni listovi

Procedura:

1. Zamolite učenike da razmisle o cilju karijere.
2. Navedite primere ciljeva karijere i razgovarajte o razlici između kratkoročnih i dugoročnih ciljeva.
3. Zamolite učenike da sami naprave plan postizanja ciljeva, koristeći predložak na radnom listu.

Radni list -Moj plan karijere

CILJ:			
Cilj br.1			
Strategije implementacije	Termin	Resursi	Moguće prepreke
-			
-			
-			
Cilj br.2			
Strategije implementacije	Termin	Resursi	Moguće prepreke
-			
-			

-			
Cilj br.3			
Strategije implementacije	Termin	Resursi	Moguće prepreke
-			
-			
-			

Radni list - Popis vrednosti

1. Označite sa "+" važne vrednosti i sa "-" nevažne.
2. Zatim napravite top listu prvih 5 vrednosti označenih sa "+".

raznolikost	
pomoć drugima	

nezavisnost	
kolegijalnost	
ispunjenje	
članstvo	
bezbednost	
moć i vlast	
ravnoteža između uloga (porodica, profesija, društvo)	
kreativnost	
stabilnost	
jake senzacije, rizik	
materijalna dobit	
ambijent, okruženje	
društveni statut	
lični razvoj	
konkurencija	
uticaj na druge	
altruizam	
Ostalo (navedite)	

Mojih 5 najvažnijih vrednosti su:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Radni list - Razvoj moje karijere

Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

Da biste saznali u kojoj ste fazi trenutno, odgovorite sa „da“ ili „ne“ na sledeće izjave. Pozitivni odgovori odražavaju da ste već završili tu fazu, dok negativan odgovor znači da još niste završili taj korak ili niste dobili sve potrebne informacije.

Samospoznavanje

1. Znam svoje interese što se tiče zanimanja.	DA	NE
2. Znam koje su moje najrazvijenije veštine.	DA	NE
3. Otkrio sam koje su moje glavne vrednosti vezane za posao.	DA	NE

Istraživanje alternativa

1. Prikupio sam dovoljno informacija o zanimanjima koja me zanimaju da bih mogao doneti odluku.	DA	NE
2. Znam koje su studije / kvalifikacije / obuke potrebne za bavljenje zanimanjima koja me zanimaju.	DA	NE
3. Znam šta poslodavci očekuju od osoba koje se bave zanimanjima koja me zanimaju.	DA	NE

Donošenje odluka o karijeri

1. Izabrao sam zanimanje kojim se želim baviti u budućnosti i zadovoljan sam svojom odlukom.	DA	NE
2. Uspostavio sam obrazovni put koji će me pripremiti za izabrano zanimanje.	DA	NE

Planiranje karijere

1. Postavio sam svoje kratkoročne i dugoročne ciljeve zanimanja	DA	NE
	DA	NE
2. Identifikovao sam strategije pomoću kojih mogu postići svoje ciljeve u karijeri.	DA	NE
3. Znam kako da sastavim svoj CV, priložno pismo i pismo zahvale za intervju.	DA	NE
	DA	NE

2. Procena napretka

Nakon što popunite sve odgovore, ispod zapišite koje su korake procesa razvoja karijere i šta još treba učiniti:

Napravio sam sledeće korake:

-
-

-
Moram još da uradim:
-
-
-

Imajte na umu da ste možda prošli neke od koraka koji odgovaraju nekoj fazi (na primer, poznavajući svoje interese i sposobnosti, ali NE i vrednosti), baš kao što ste možda prošli korake tim redosledom. Na primer, učenik može znati kojim se zanimanjem želi baviti (već je doneo odluku o karijeri), a da nije prikupio podatke o neophodnim studijama ili tržištu rada. Važno je dovršiti sve korake i ne započeti planiranje bez svih potrebnih informacija.

Radni list - PROFESIJA KOJA ŽELIM

Ciljevi:

- Razvijanje sposobnost donošenja odluka o svojoj budućoj karijeri
- Da naprave karakterizaciju buduće profesije, u zavisnosti od sopstvenih sposobnosti i veština

Potrebno vreme: 35 minuta

Potrebni materijali: radni listovi

Opis:

Pre nego što odgovorite na dole navedena pitanja, pažljivo pročitajte sledeće preporuke:

- Postanite svesni lične odgovornosti u pogledu donošenja odluka što se tiče profesije. Postizanje predloženog cilja zavisi samo od vas. Pokušajte da imate jasnu sliku ovog cilja.
- Zamislite zanimanje koje želite kao zadivljujuće i zanimljivo okruženje, koje vas čini da bolje upoznate sebe.
- Razmislite o tome koje osobine su vam potrebne (npr. poverenje, kreativnost, strpljenje itd.) i obratite im posebnu pažnju;
- Pobrinite se da krenete u obavljanje ispravnih i konkretnih zadataka kako biste postigli svoj cilj.

A 1. Koja profesija najbolje odgovara mojim sposobnostima i veštinama?

.....
.....

2. Šta bih tačno želeo da radim?



Cooperation beyond borders.

.....
.....

3. U kakvim organizacijama bih voleo da radim?

.....
.....

4. Koje pozicije bi me zanimalo?

.....
.....

5. Koja znanja su mi potrebna za obavljanje te aktivnosti_

.....
.....
.....

6. U kojoj meri ovo zanimanje zadovoljava moje potrebe i želje?

.....
.....
.....

B. Zapišite 5 veština koje biste želeli da koristite u svom budućem poslu

.....
.....
.....
.....
.....

C. Zapišite koje biste veštine želeli negovati ili usavršiti da biste pronašli pravi posao

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Radni list- Ja u budućnosti

Cilj:

- analiza profesionalnih / karijernih ciljeva
- utvrđivanje ličnih kriterijuma i njihovog značaja.

Vreme: 20 minuta

Opis: Aktivnost se organizuje licem u lice, ali i individualno (rešavanje radnog zadatka). Preporučuje se da postoji po jedan radni list za svakog učenika.

1. Zadatak za učenike: Koje profesionalne ciljeve želite postići pet godina nakon diplomiranja? Donja lista uključuje neke opcije, ako imate važnije, koje ne možete pronaći, navedite ih u odeljku „Ostalo“.

2. Prezentirani su pojedinačni zaključci (npr. Presentacija i komentar prva tri klasifikovana cilja), a zatim se raspravlja o kriterijima i argumentima koji su u osnovi izbora učenika za te klasifikacije.

Igra uloga za vežbanje metode razmišljajućih šešira

Cilj: upoznati studente sa ovim načinom odlučivanja, kako bi se uvidela raznolikost perspektiva za pristup situaciji koja zahteva donošenje odluka

Vreme: 30-40 minuta

Opis: 1. Kratka diskusija sa studentima radi prezentacije / ažuriranja informacija o specifičnostima metode *Razmišljajući šeširi*. Preporučuje se da tabela sa značenjem boja svakog šešira uključenog u donošenje odluke bude u vidnom polju učenika.

- **Beli šešir** → informiše
- **Zeleni šešir** → generiše nove ideje
- **Žuti šešir** → donosi kreativne koristi
- **Crni šešir** → identifikujte greške
- **Crveni šešir** → govori kako se oseća ...
- **Plavi šešir** → razjašnjava

2. Potrebno je 6 volontera iz razreda, po jedan za svaki šešir, za izvođenje igre uloga. Ovi šeširi simbolično predstavljaju različite poglede na analizu stvari. Kada se ova igra uloga igra prvi put, dobro je da šeširi zaista postoje, u 6 specifičnih boja koje volonteri nose na glavi kako bi učenici bolje razumeli različite perspektive. Nakon toga, dovoljno je zamoliti učenike da zamisle da u tom trenutku nose crveni ili zeleni ili crni šešir. Učenicima se mora objasniti da je za demonstraciju pozvano 6 volontera, ali oni će u procesu donošenja odluka sami zamišljeno promijeniti ove šešire u boji, analizirajući njihov značaj na personalizovan način. Ovaj model analize

može se koristiti kad god se studenti suočavaju sa situacijama u kojima je potrebna važna odluka.

3. Učitelj čita scenario igre uloga, a učenici zapisuju ako ne postoji po jedan radni list za svakog učenika. Od volontera se traži da izgrade svoje argumente specifične za šesir koji predstavljaju, a zauzvrat, drugi učenici u odeljenju moraju tražiti argumente za što više šesira, kako bi dovršili intervencije volontera. Važno je početi sa belim šesinom, a završiti sa plavim šesinom. Redosled kojim će se analizirati argumenti različitih šesira mora biti logičan, utvrđen zajedničkim dogovorom ili od početka najavljen od učitelja.

4. Na kraju aktivnosti dolazi se do međusobno dogovorene odluke i zaključuje se uloga metode odlučivanja.

Scenario igranja uloga: „Mislite da ste nedavno završili srednju školu za računarstvo. Uložili ste značajne napore da pronađete posao i zaposlite se da finansijski pomognete svojoj porodici. Konačno, dobili ste ponudu za posao za početnu poziciju u svojoj oblasti specijalizacije i imate platu koja vas zadovoljava, s obzirom da ste upravo završili školu i nemate radno iskustvo. S druge strane, želeli biste da možete da nastavite studije na tom polju, ali ste svesni da vam je potrebna stipendija da biste mogli da se izdržavate tokom studija ili honorarni posao za pokrivanje troškova. Koledž koji želite da pohađate nije u vašem gradu i to uključuje dodatne troškove. Ako se dalje pripremate za upis na fakultet, imate dobre šanse da dobijete stipendiju. Osim toga, imate devojku/dečka sa kojim želite da nastavite postojeću romantičnu vezu, ali mislite da udaljenost neće biti u vašu korist, pogotovo jer nije nimalo srećan/srećna što ćete otići. ” Koju ćete odluku doneti? Da li ćete prihvatiti posao ili ćete nastaviti studije? Hoćete li ostati sa devojkom ili dečkom ili vam je karijera važnija? Analizirajte ovu situaciju koristeći metod razmišljajućih šesira!

Karakteristike svakog šesira:

1. Beli šesir

- faza prikupljanja dostupnih informacija, bez ikakvih argumenata;
- neutralna i objektivna, direktna perspektiva. NE nudi tumačenja i mišljenja!
- mislilac se strogo fokusira na problem, objektivno i tačno povezuje podatke;
- postavlja pitanja poput: Koje informacije imamo? Koje informacije nedostaju? Koje informacije bismo želeli da imamo? Kako možemo doći do ovih informacija?

2. Crveni šešir

- etapa intuicije, osećanja i emocija, ostavlja slobodu mašti
- impulsivna, strastvena, emocionalna, afektivna perspektiva
- mislilac može samo reći: Ovako se osećam ... ili osećam da ..., ne sviđa mi se način na koji je to učinjeno, bez opravdanja njegovih osećanja ili pronalaska logičnih objašnjenja za njih
- pitanje glasi: Koja od analiziranih mogućnosti radnje zaslužuje da se razmotri, na osnovu intuicije i osećanja dotične osobe?

3. Zeleni šešir

- etapa kreativnosti, predloga, alternativa, otkrivanja zanimljivih aspekata,
- prikupiti što više ideja koje se ne vrednuju
- postavlja pitanja poput: Kojim putem idemo? Kako možemo pristupiti problemu na drugi način? Možemo li pronaći drugo rešenje?

4. Žuti šešir

- izražava nadu, razmatra prednosti, vrednost informacija i činjenica.
- to je šešir optimistične logike, simbol pozitivnog i konstruktivnog razmišljanja
- mislilac će pronaći logičku i praktičnu podršku, nudi sugestije i konkretne i jasne predloge
- pitanja poput: Na čemu se zasnivaju ove ideje? Koje su prednosti? Ako ovako počnemo ... Možemo li biti uspešni ako ...?

5. Crni šešir

- faza procene slabosti svake predložene opcije, ukazuje na greške koje se mogu pojaviti ili potencijalne prepreke u procesu.
- ne uključuje negativan pristup, već pristup zasnovan na logičkoj analizi.
- mislilac objašnjava šta se ne uklapa i zašto stvari neće funkcionisati, koji su rizici, opasnosti, greške predloženih opcija

- postavlja pitanja poput: Koje su greške? Šta nas sprečava? Kojim rizicima se izlažemo?

6. Plavi šesir

- integrativna vizija razmatranih rešenja i alternativa

- mislilac definiše problem i periodično interveniše postavljanjem pitanja, sumira informacije tokom aktivnosti i formuliše glavne ideje, kao i zaključke. Rešite sukobe i insistirajte na povratku na započetu analizu, ako je potrebno.

- pitanja specifična za plavi šesir: Možemo li rezimirati? Šta je sledeći korak? Koje su glavne ideje? Koja od razmatranih alternativa će se dalje razmatrati?

Radni list - Analiza zanimanja

Cilj: proceniti mogućnost karijere u nekoliko dimenzija

Vreme: 20 minuta

Zanimanje: _____	11. Da li ću moći da radim na geografskom području u kojem želim?
1. Obrazovni zahtevi:	-
-	12. Da li mi donosi željeni način života?
-	-
2. Radni zadaci i obaveze:	13. Da li mi pruža razvojnu priliku koju želim?
-	-
-	14. Da li mi daje vremena za porodične i druge aktivnosti van posla?
3. Mogućnosti razvoja:	-
-	15. Da li mi daje priliku da budem prepoznat i vrednovan kao pojedinac?
4. Postoji li nešto što bi mi otežalo ili onemogućilo obavljanje ovog posla?	-
-	16. Da li mi daje priliku da radim sa ljudima koje želim?
5. Da li imam potrebne resurse za ispunjavanje potrebnih obrazovnih zahteva?	-
-	17. Da li je posao dovoljno uzbudljiv?
	-

<p>6. Da li mi donosi materijalna sredstva koja su mi potrebna?</p> <p>-</p> <p>7. Donosi li mi status i društvenu moć koju želim u poslu i zajednici?</p> <p>-</p> <p>8. Da li mi pruža potrebnu sigurnost?</p> <p>-</p> <p>9. Da li mi daje stabilnost koja mi je potrebna?</p> <p>-</p> <p>10. Da li mi daje nezavisnost koja mi je potrebna?</p> <p>-</p>	<p>18. Da li mi dozvoljava da obavljam terenske aktivnosti?</p> <p>-</p> <p>19. Druga važna pitanja za mene</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>20. Opšta procena ovog zanimanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volim • Malo mi se sviđa • Nije mi važno • Ne sviđa mi se • Uopšte mi se ne sviđa
---	--

Radni list - Porodično stablo

Cilj: svest o uticaju porodice na izbor karijere

Vreme: 15 minuta

Opis:

Jedan od faktora koji utiče na donošenje odluka o karijeri je porodica. Ova vežba ima za cilj prikupljanje informacija o profesijama koje su članovi porodice imali i njihovih profesionalnih dostignuća i analizu ovih informacija. *Porodično stablo* će biti stvoreno sa profesionalne tačke gledišta.

1. Popunite dijagram imenima članova svoje porodice.
2. Nakon toga zapišite za svaku profesiju i postignuti najviši stepen obrazovanja. Preporučljivo je zatražiti pomoć od roditelja u kompletiranju stabla.
3. Analizirajte informacije odgovarajući na pitanja.

JA:	
Brat/ sestra:	Brat/ sestra:
TATA:	MAMA :
Braća i sestre mog oca	Braća i sestre moje majke
-	-
-	-
-	-
Rođaci (sa očeve strane)	Rođaci (sa majčine strane)

- - - -	- - - -
DEDA / BAKA - -	DEDA / BAKA - -

Prebrojite koliko ste zanimanja pronašli u svojoj porodici. Koje su to?

.....
...

Zapišite vrste škola koje su pohađali.

.....
...

Da li u vašoj porodici ima ljudi sa istim zanimanjem? Koje je to zanimanje?

.....
...

Da li ste pronašli srodna zanimanja? Koja?

.....
.....

Postoji li neko u vašoj porodici koji je postao javno poznat i poštovan kroz svoju profesiju? (Takođe možete pisati o rođacima koji više nisu živi). DA NE.

.....
Koje je bilo njegovo / njeno zanimanje?

.....
.....

Šta ih je učinilo poznatim, javno poštovanim?

.....
.....

Rezimirajte ono što ste saznali o profesionalnoj istoriji vaše porodice.

.....
.....

Ponovo gledajte porodično stablo i vidite da li postoji zanimanje koje biste voleli?

Da, jer:

.....
.....

Ne, jer:

.....
.....

Igra uloga - intervju za prijem na fakultet

Cilj: upoznati studente sa specifičnostima situacije intervjuja,

razvijanje društveno-emocionalnih sposobnosti i veština lične promocije.

Vreme: 35 minuta

Opis:

Aktivnost se može odvijati kao igra uloga u kojoj se simulira situacija intervjuja. Po scenariju, aktivnost počinje opštom diskusijom sa studentima, u kojoj se podsećaju na određene elemente intervjuja u svrhu odabira za studijski / fakultetski program, u ovom slučaju.

Da bi se postigla igra uloga, potrebno je rasporediti uloge:

kandidat - učesnik intervjuja za upis na fakultet;

2-3 člana ispitne komisije;

posmatrači - ostali učenici u odeljenju.

Studentski zadatak: Prijemni ispit koji želite da položite uključuje učešće u intervjuu. Kako ćete ubediti članove ispitne komisije da zaslužujete da budete primljeni na taj fakultet? Zamislite da učestvujete u ovom intervjuu i da morate odgovoriti na neka pitanja komisije u vezi sa vašom motivacijom, ličnim kvalitetima koji vas preporučuju, vašim profesionalnim interesima i vašim težnjama. Kako biste izgradili svoje argumente / prezentaciju?

Uputstva za kandidata: Onome ko simulira ulogu kandidata precizira se činjenica da se može odnositi prema sopstvenom izboru za fakultet. On mora izneti ubedljive argumente za ono što ga preporučuje za odgovarajući fakultet, a koji se odnosi na: profesionalna interesovanja, veštine, lične kvalitete, školski uspeh, postignuća, težnje.

Uputstva za članove komisije za intervju: Skup specifičnih pitanja, kao što su:

- Koja je vaša motivacija za pohađanje ovog fakulteta?
- Na koje lične kvalitete se oslanjate? Koje su Vaše prednosti? Šta biste sami želeli da poboljšate?
- Šta znate o našem fakultetu? Šta je sa studijskim programima?
- Kako mislite da ćete ispuniti uslove?
- Šta očekujete od studijskog programa? A nakon završetka fakulteta? Imate li profesionalni cilj u tom pogledu? i tako dalje.

Predviđeno trajanje simulacije intervjua: 15 minuta. Dve simulacione vežbe mogu se organizovati kao deo aktivnosti, kako bi učenici dobili priliku da dožive različite situacije i argumente.

Preporuke za nastavnika: Nakon igre uloga, može se zaključiti na osnovu ovog iskustva, u smislu povratnih informacija od učenika o tome šta su osećali učestvujući ili prisustvujući intervjuu:

- za ulogu kandidata: Kako ste se osećali u ulozi kandidata / komisije? Šta ste morali da uradite da biste bili ubedljivi?
- za one koji su igrali ulogu članova odbora: Šta očekujete od osobe koja želi da pohađa taj fakultet? Kakav je profil kandidata sa visokim šansama za uspeh (kvalitete koje ga preporučuju)?
- Za posmatrača: Kako ste pronašli ovo iskustvo? Šta ste primetili tokom intervjua sa kandidatom (neverbalni jezik, reakcije, samoprezentacija)? Kako ocenjujete učinak kandidata? itd .;

Aktivnost se završava isticanjem potrebe daljeg vežbanja veštine lične komunikacije i promocije, ali i produblivanja procesa samospoznaje.

Radni list - Moj akcioni plan

Cilj: sprovesti akcioni plan, prolazeći kroz sve korake analize, od formulisanja cilja do uspostavljanja aktivnosti za njegovo postizanje, rokova specifičnih za svaku aktivnost i neophodnih resursa

Vreme: 35 minuta

Opis:

Nastavnik započinje aktivnost otvaranjem diskusije o povezanosti komponenti akcionog plana; prvi korak se sastoji u formulisanju cilja / ciljeva, nakon čega slede utvrđivanje aktivnosti za njegovo postizanje, specifični rokovi za svaku aktivnost i potrebni resursi. Učenici su svesni povezanosti ovih komponenti, činjenice da nije dovoljno postaviti cilj za njegovo postizanje, već je potrebno i pravilno upravljati resursima i koracima delovanja.

Nakon toga, kako bi izvršili akcioni plan, učenici mogu samostalno raditi ili u paru komentarisati dobijene rezultate. Završni komentari mogu se fokusirati na potrebu razvoja akcionog plana za postizanje svakog cilja korak po korak.

Radni zadatak za učenike: Navedite primer ličnog ili profesionalnog cilja, a zatim izradite akcioni plan za njegovo postizanje, prema sledećem modelu:

Obiectivul1:

Br.	Aktivnosti	Rokovi	Resursi	Prepreke	Načini njihovog prevazilaženja
1					
2					
3					
4					

Primer:

Cilj: Pronaći posao do kraja juna

Kratkoročni akcioni plan:

C1 Da popunim obrazac biografije, ažuriran sa pratećom dokumentacijom, u narednih nedelju dana.

C2. Da u naredne dve nedelje napravim kratak spisak kompanija koje angažuju i koje me interesuju za izabranu oblast specijalizacije.

C3. Da pošaljem CV odabranim kompanijama, do kraja meseca.

Radni list - Formulacija ciljeva

Cilj: uvežbati tehnike formulisanja ciljeva

Vreme: 30-40 minuta

Opis:

1. Učenici raspravljaju o važnosti postavljanja ciljeva za uspeh u aktivnosti i o planiranju aktivnosti u vremenskom horizontu predviđenom za postizanje predloženih ciljeva. Dakle, postoje kratkoročni, srednjoročni i dugoročni ciljevi.

2. Objašnjeno im je da se ovi ciljevi moraju definisati što je moguće realnije, uzimajući u obzir njihovu primenljivost i opšti kontekst u kojem se razvijaju. Postoji nekoliko često korišćenih tehnika za postavljanje ciljeva, od kojih ćemo predstaviti SMART tehniku i RUMBAS tehniku za definisanje ili razjašnjavanje kratkoročnih, srednjoročnih ili dugoročnih ciljeva. Ove tehnike postavljanja ciljeva mogu se vežbati sa učenicima, insistirajući na ispravnosti ovladavanja tehnikom kroz odgovarajuće primere i kasnije ih analizirati, sve dok studenti ne budu mogli pravilno postaviti svoje ciljeve za planiranje obrazovanja ili karijere.

SMART CILJEVI

- Specifičan - cilj mora biti formulisan što je moguće konkretnije, kako bi se uhvatila priroda učenikovog problema ili brige. Kada ih učenici formulišu, mogu koristiti akcione glagole za opisivanje ponašanja koja se mogu uočiti.
- Merljivo - odražava vrstu promene, rešenje koje se traži i definiše merljivo;
- Primenljivo - zahtev formulisan na osnovu cilja može se postići, on je u opsegu stvari koje je moguće postići;
- Realno - predloženi cilj je realan u odnosu na lične veštine i opšti kontekst i ostvariv nizom koraka / faza;
- Privremeni - cilj uzima u obzir razumni rok, uzimajući u obzir raspoložive resurse, ali i sve prepreke, pretnje.

RUMBAS CILJEVI

- Realan - cilj može biti umerene težine, ali se ipak može postići;
- Jasno (razumljivo) - cilj mogu da izraze, saopšte i razumeju drugi;
- Merljivo - promena se može posmatrati i meriti;
- Bihevioralno - cilj mora uključivati korake konkretnog delovanja, s osvrtom na namerne promene ponašanja;
- Dogovoreno - cilj prihvataju oni koji mogu biti uključeni u proces;
- Specifičan - cilj se može opisati jednim ili više uočljivih ponašanja, upotrebom glagola radnje i biti formulisan što je moguće konkretnije

3. Neki primeri su formulisani licem u lice, a zatim se od njih traži da formulišu tri lična / profesionalna cilja kratkoročno, srednjoročno i dugoročno i da ih analiziraju na osnovu SMART ili RUMBAS tehnike, po njihovom izboru. Može se raditi pojedinačno ili u paru. (Primer: Poboľjšaću svoje veštine javne komunikacije u narednih 6 meseci.)

C1.

Kratkoročno:

.....



C2. Srednjoročno:
.....

C3. Dugoročni:
.....

S.....
.....

M.....
.....A.....

R.....

.....T.....
.....

ili

R.....
.....

U.....
.....

M.....
.....

B.....
.....A.....

S.....
.....

Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

POGLAVLJE 6 Način života

MOJ PLAN ZA ZDRAV ŽIVOT

Cilj: učenici napraviti plan zdravog života

Učesnička grupa: 30 učenika, individualna aktivnost

Vreme: 15 minuta

Materijali: radni list, instrumenti za pisanje.

Radni list

MOJ PLAN ZA ZDRAV ŽIVOT

Uputstva:

Razmislite o navikama koje sada imate u vezi sa vašim načinom života i popunite. Analizirajte odgovore i formulišite moguća rešenja, dok pravite plan poboljšanja.

SPAVANJE:

Sada spavam sati, obično u intervalu

Želim da spavam sati, a interval da bude

Razlozi koji me ometaju:

Rešenja:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ISHRANA:

Sada jedem porcije voća / povrća dnevno.

Želim da jedem porcije voća / povrća dnevno.

Razlozi koji me ometaju:

Rešenja:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sada pijem litara vode.

Optimalno bi bilo piti litara vode.

Razlozi koji me ometaju:

.....
.....
.....

Rešenja:

.....
.....
.....

KRETANJE:

Trenutno radim oko minuta kretanja dnevno.

Cilj mi je postići približno minuta kretanja dnevno.

Razlozi koji me ometaju:

.....
.....
.....

Rešenja:

.....
.....
.....

Način života

Cilj: učenici da naprave opis svake dimenzije života

Učesnička grupa: 30 učenika, individualna aktivnost

Vreme: 15 minuta

Materijali: radni list, instrumenti za pisanje.

Uputstva:

Učenici dobijaju radni list (Stil života) i od njih se traži da opišu svaku dimenziju života na osnovu pitanja u tabeli.

Na kraju se održava grupna diskusija u kojoj se spominju neke ideje za svaku dimenziju i zaključuje se da je svaka od njih važna za uravnotežen način života.

Radni list

- Način života -

Popunite donju tabelu i odgovorite na pitanja za svaku dimenziju života:

Dimenzije života	Pitanja	Opis
Fizička	Kako biste voleli fizičko okruženje u kome živite, grad, oblik zemljišta, vodu, vazduh? Kako biste voleli da bude vaše fizičko stanje? Opišite šta biste hteli da sebi priuštite u smislu hrane?	
Mentalna	Koja znanja biste želeli da poboljšate? Koje intelektualne izazove biste voleli da vam se ponude? Koje probleme biste želeli da rešite? Koje stvari biste voleli da znate?	
Emocionalna	Koje emocije želite da doživite tokom svog života? Pod kojim uslovima biste se osećali bezbedno?	

Duhovna	Šta bi trebalo da se desi da biste bili srećni? Koje su za vas važne vrednosti? Koje vrednosti drugi treba da imaju?	
Socijalna	Kako biste voleli da budu ljudi koje često srećete? Kako biste voleli da budu vaše kolege? A vaši nastavnici? A šefovi? Opišite idealnu porodicu sa vašeg stanovišta.	
Provođenje slobodnog vremena	Kako biste voleli da provodite svoje slobodno vreme? Gde i sa kim biste voleli da provedete praznike? Koliko slobodnog vremena želite da imate?	

O emocijama ...

Ciljevi:

- identifikovati misli koje dovode do emocija
- da identifikuju somatske manifestacije (na nivou tela) koje prate emocije

Učesnička grupa: 30 učenika, individualna aktivnost

Vreme: 15 minuta

Materijali: radni list, instrumenti za pisanje.

Radni list

O emocijama ...

Odaberite tri od šest osnovnih emocija (radost, tuga, bes, gađenje, strah i iznenađenje). Za svaku izabranu emociju odgovorite na sledeće zahteve:

1. Opišite situaciju u kojoj ste to doživeli:

Emocija 1:

.....
.....

Emocija 2:

.....
.....

Emocija 3:

.....
.....

2. Koje ste somatske manifestacije (na nivou tela) imali u toj situaciji?

Emocija 1:

.....
.....

Emocija 2:

.....

.....
Emocija 3:
.....
.....

3. Koje ste misli imali u toj situaciji? Šta vam je prošlo kroz glavu?

Emocija 1:
.....
.....

Emocija 2:
.....
.....

Emocija 3:
.....
.....

Kako se nosimo sa stresnim situacijama?

Cilj: identifikovati strategije pomoću kojih se može nositi sa stresom

Učesnička grupa: 30 učenika, individualna aktivnost

Vreme: 20 minuta

Materijali: radni list, pribor za pisanje, tabla, marker.

Uputstva:

Učenici dobijaju radni list (Kako se nosimo sa stresnim situacijama?) Od njih se traži da navedu primer situacije u kojima su doživeli stres i načine na koje su uspeli da prevaziđu te situacije.

Koordinator vodi diskusiju sa čitavom grupom i beleži na tabli načine na koje su učenici uspeli da prevaziđu stresne situacije.
Zaključuje da je normalno da dolazi do stresnih situacija i da je važno da svi identifikuju zdrave načine primene u takvim situacijama.

Radni list

Kako se nosimo sa stresnim situacijama?

1. Opišite 2 stresne situacije sa kojima ste se suočili poslednjih nedelja.

Situacija 1:

.....
.....
.....
.....
.....

Situacija 2:

.....
.....
.....
.....
.....

2. Navedite strategije (šta ste radili?) koje ste koristili za prevazilaženje gore navedenih stresnih situacija?

Situacija 1:

.....
.....
.....
.....
.....

Situacija 2:

.....
.....
.....
.....
.....

Šta da radim kad osećam bes?

Cilj: Da učenici identifikuju efikasne načine za prevazilaženje situacija besa

Učesnička grupa: 30 učenika, individualna aktivnost

Vreme: 20 minuta

Materijali: radni list, pribor za pisanje, tabla, marker.

Uputstva:

Učenici će dobiti radni list (Šta da radim kada osećam bes?) i imaće zadatak da identifikuju i opišu 3 situacije u kojima su iskusili emociju besa, podeljene na sledeći način: 1 situacija u kojoj su izrazili bes prema drugima (kolege, prijatelji, roditelji,

nastavnici itd.), 1 situacija u kojoj je bes bio usmeren na njihovu ličnost (kada su bili ljuti na sebe) i 1 situacija kada je reakcija na ljutnju bila pasivno-agresivna (indirektan izraz).

Koordinator zapisuje na tabli načine koje su učenici spomenuli i identifikuje se sa njima, zdrave načine da se s njima nosi, dovršavajući, ako je potrebno, spisak preporučenih strategija.

Zaključice se da je bes jedna od osnovnih emocija, ne može se sprečiti da se pojavi, ali svaka osoba mora pronaći efikasne načine da adekvatno prevaziđe te situacije.

Radni list

Šta da radim kad osećam bes?

Situacija u kojoj:	Opis situacije:	Koje ste načine koristili da prevazidete situaciju?
1. pokazali ste bes prema drugima (kolegama, prijateljima, roditeljima, nastavnicima itd.)		
2. svoj bes ste usmerili na sebe		
3. reakcija na bes je bila pasivno-agresivna (indirektan izraz)		

Lopovi vremena

Ciljevi:

- da identifikuju faktore koji im „kradu” vreme;
- da pronađu načine da izbegnu delovanje ometajućih faktora

Učesnička grupa: 30 učenika, individualna aktivnost

Vreme: 20 minuta

Materijali: radni list, dodatak (za koordinate), pribor za pisanje, tabla, marker.

Uputstva:

Učenici će dobiti radni list (Lopovi vremena) i imaće zadatak da identifikuju ometajuće faktore koji troše vreme, u situacijama u kojima bi morali da obavljaju druge aktivnosti (npr. aktivnost učenja) i strategije pomoću kojih mogu sprečiti njihovo delovanje.

Koordinator zapisuje na tabli načine koje pominju učenici i identifikuje ih, zdrave načine za organizovanje vremena, popunjavajući, ako je potrebno, spisak preporučenih strategija.

Zaključiće se da je vreme najvažniji resurs i da svaka osoba mora pronaći načine za efikasno upravljanje smetnjama, uključujući i efikasnu organizaciju vremena.

Radni list - Lopovi vremena -

Popunite donju tabelu identifikujući faktore koji vam odvrćaju pažnju koji vam oduzimaju vreme u situacijama u kojima bi imali druge aktivnosti za obavljanje, kao i strategije koje mogu sprečiti delovanje „kradljivaca vremena“.

Lopov vremena (distraktor)	U kakvoj se situaciji pojavljuje?	Šta mogu učiniti da blokiram akciju kradljivca vremena (distraktora)?
Npr.: Facebook	U situacijama kada moram da učim.	<ul style="list-style-type: none">• Da isključim telefon / računar tokom aktivnosti učenja;

		<ul style="list-style-type: none">• Da uspostavim određeni vremenski interval koji dodeljujem društvenim mrežama (npr. 10 minuta svakih 50 minuta posvećenih učenju).
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Prilog (za koordinate)

Metode upravljanja distraktorima

- Zaustavite se ili se odmaknite od bilo kog predmeta koji bi vam mogao odvući pažnju (npr. Telefona, računara, TV).

- Pripremite prostor za aktivnost koju ćete obavljati. Ostavite na stolu, minimum stvari koje vam trenutno ne trebaju. Ovo vam pomaže da se fokusirate na onome što morate učiniti.

- Osigurajte se da imate potrebne materijale, instrumente itd. Da biste ispunili zadatak, tako da ne morate da prekidate svoju aktivnost da biste tražili što vam je potrebno.

- Odaberite pravi vremenski interval za studiranje. U pitanju je doba dana kada se možete najlakše usredsrediti na aktivnost i u kojoj ste fizički i psihički odmorni.

- Planirajte određene sesije učenja i na kraju obavite prijatnu aktivnost, kao nagradu.

Koliko god je moguće, izbegavajte da sebi dajete nagrade ako niste ispunili ono što ste naumili.

- Postavite jasne ciljeve na kratak vremenski period kako ne biste ostavili faktore distraktore da intervenišu.

- Napravite kratke pauze kako biste sebi dozvolili da pobegnute od aktivnosti kako biste oporavili energiju. Za sesiju od 50 minuta preporučuje se pauza od 5-10 minuta.

- Pokušajte sagledati širu sliku. Pronađite važnu ulogu u onome što vam treba. U čemu vam pomaže ova dugotrajna aktivnost?

- Ako vam dosadi, diverzifikujte svoje aktivnosti ili pronadite načine za kreativnost.

Kako sebe vidim u budućnosti?

Cilj:



Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.

- projektovanje lične slike u budućnosti

Učesnička grupa: 30 učenika, individualna aktivnost

Vreme: 20 minuta

Materijali: radni list, pribor za pisanje

Uputstva:

Učenici će dobiti radni list (Kako sebe vidim u budućnosti?) i imaće zadatak da razmišljaju o budućnosti (na primer: preko 10 godina), da transponuju u tom periodu i da identifikuju, na osnovu ličnih želja i težnji : šta rade? kako se osećaju? kakvim su ljudima okruženi? kako izgleda običan dan? ono što im izaziva osmeh i šta im zadaje glavobolje?

Zaključiće se da svaka osoba razmišlja o budućnosti i važno je postaviti ciljeve koje želi da postigne.

Radni list **- Kako sebe vidim u budućnosti? -**

Popunite praznine misleći na period u budućnosti (primer: preko 10 godina).

Čime se bavim?

Kako se osećam?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Kakvim sam ljudima okružen?
životu?**

Kako izgleda jedan običan dan u mom

Šta mi izaziva osmeh?

Šta mi zadaje glavobolje?

Kako planiram da postignem svoj cilj?

Cilj:

- identifikovanje relevantnih aktivnosti i mogućih remetilačkih faktora za postizanje cilja

Učesnička grupa: 30 učenika, individualna aktivnost

Vreme: 20 minuta

Materijali: radni list, pribor za pisanje, tabla, markeri

Uputstva:

Učenici će dobiti radni list (Kako planiram da postignem svoj cilj?) i imaće zadatak da postave važan cilj za njih, a zatim, razmišljajući o tom cilju, odgovoriti na sledeća pitanja: šta mi pomaže da postignem cilj? šta me može sprečiti da ga postignem? šta me motiviše da prevaziđem izazove koji se mogu pojaviti na tom putu?

Zaključiće se da je važno da svaka osoba postavi ciljeve i pronade resurse i načine za njihovo postizanje.

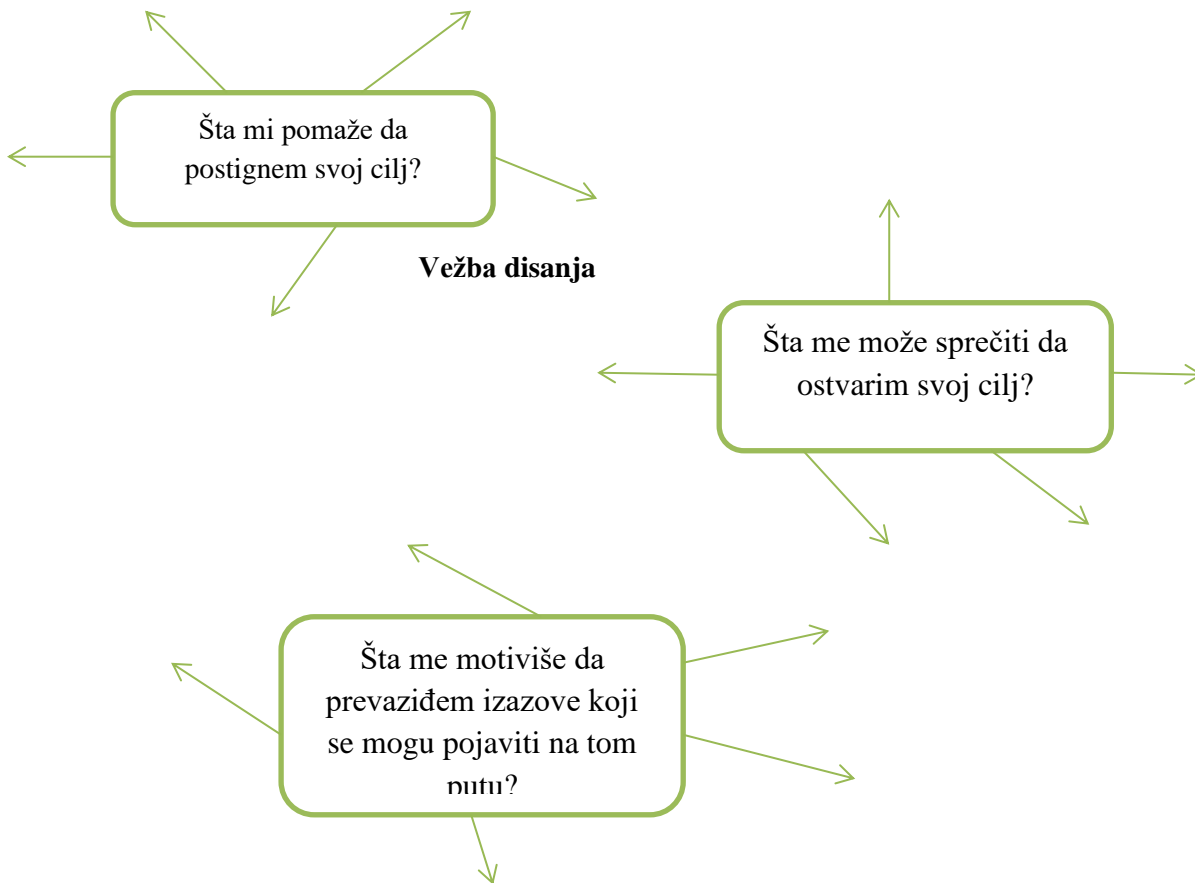
Radni list

- Kako planiram da postignem svoj cilj? -

Postavite važan cilj koji želite da postignete u dužem vremenskom periodu (npr. Polaganje mature, prijem na fakultet itd.) I zapišite ga:

Moj cilj je da

Razmišljajući o gore navedenom cilju, zapišite odgovore na sledeća pitanja



Cilj:

- učenje vežbanja disanja radi smanjenja nivoa stresa

Učesnička grupa: 30 učenika, individualna aktivnost

Vreme: 10 minuta

Materijali: nije primenljivo

Uputstva:

Učenici će dobiti uputstva prema radnom listu (Vežba disanja).

Zaključiće se da su stresni trenuci neizbežni i da su među načinima na koje ih možemo prevazići i vežbe disanja, koje imaju ulogu smirivanja uma i tela.

Radni list

- Vežba disanja -

Da biste izvršili vežbu, sledite dole navedene korake:

1. Sedite u opuštenom i udobnom položaju. Odaberite nešto na šta ćete se fokusirati, poput disanja.
2. Udahnite normalno, a pritom jednostavno pazite na disanje. Ako želite, možete zatvoriti oči. Dok udišete i izdišete, posmatrajte samo svaki dah. Obratite pažnju na lak način - namerno, ali ne nasilno.
3. Uočite kada se vaš um udaljava od pažnje vašeg daha. Možda je to misao o aktivnosti koju ćete uraditi ili sećanje koje vam padne na pamet ili želja. Ovo je um koji luta i odvlači nam pažnju. To je prirodno, um to radi stalno!
4. Kad god primetite da vam je pažnja odlutala, nežno je usmerite nazad na disanje. Ovako se trenira pažnja.

5. Nastavite da dišete, opustite se, pazite na disanje. Vraćajte se na disanje svaki put kad vam um luta. Pokušajte ovo da radite 5 minuta.

Popis vrednosti

Cilj:

- identifikovanje važnih vrednosti, odnosno najmanje važnih vrednosti

Učesnička grupa: 30 učenika, individualna aktivnost, frontalna

Vreme: 20 minuta

Materijali: radni listovi, pribori za pisanje, tabla, marker

Uputstva:

Učenici će dobiti uputstva prema radnom listu (Inventar vrednosti). Nakon što se radni list pojedinačno popuni, nastavnik će na tabli za svaku vrednost u tabeli napisati koliko nominacija ima (1. mesto u pojedinačnom vrhu) i napraviće rangiranje na nivou razreda.

Zaključiće se da su vrednosti ono što vodi naše aktivnosti i odluke koje donosimo i da je važno da se svi uspostave i postupaju u skladu s tim.

Radni list **- Popis vrednosti-**

Označite sa "+" važne vrednosti i sa "-" one koje smatrate nevažnim, a zatim napravite prva 3 za svaku kategoriju ("+" i "-").

Raznolikost	
-------------	--

Pomoć drugima	
Nezavisnost	
Kolegijalnost	
Ispunjenje	
Članstvo	
Sigurnost	
Moć i vlast	
Ravnoteža između uloga (u porodici, profesiji, društvu)	
Kreativnost	
Stabilnost	
Jake senzacije, rizik	
Materijalna dobit	
Društveni statut	
Lični razvoj	
Konkurencija	
Uticaj na druge	
Altruizam	

Napravite top listu 3 vrednosti sa oznakom "+"	Napravite top listu vrednosti označenih sa "-"
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Blokada nastala odugovlačenjem

Cilj:

- izbegavanje blokade nastale odugovlačenjem (odlaganje)

Učesnička grupa: 30 učenika, individualna aktivnost, frontalna

Vreme: 20 minuta

Materijali: radni listovi (Upitnik *Blokada nastala odugovlačenjem*), pribor za pisanje, tabla, marker

Uputstva:

Učenici će dobiti radni list (upitnik *Blokada nastala odugovlačenjem*) i od njih će biti zatraženo da stave **X** pored tehnika koje su isprobali i **?** pored onih o kojima misle da bi to moglo uspeti. Zatim se od učenika traži da identifikuju dve dodatne tehnike koje bi u budućnosti mogli da koriste za prevazilaženje odugovlačenja.

Koordinator će razgovarati sa čitavom grupom o tehnikama koje su označili (testirali ili predložili da se isprobaju). Koordinator će takođe napisati na tabli neke od predloženih tehnika pored onih navedenih u upitniku.

Zaključiće se da oni koji odugovlače postaju preplavljeni i uznemireni, zatim se ljute na sebe zbog odlaganja stvari i sve to dalje dovodi do odugovlačenja, stvarajući tako začarani krug. U ovim situacijama morate pronaći načine da sami ili uz pomoć stručnjaka prekinete krug.

Radni list **Blokada nastala odugovlačenjem**

Stivite **X** pored tehnika koje ste isprobali i **?** pored onih o kojima mislite da bi to moglo uspeti. Zatim identifikujte dve dodatne tehnike koje bi u budućnosti mogli da koristite za prevazilaženje odugovlačenja.

Tehnički naziv	Tehnički opis	Markiranje
1. Korak po korak	Podelite zadatak na manje faze i izvedite ga korak po korak.	
2. Tehnika alarma	Podesite alarm da se oglasi nakon 15 minuta. Obratite pažnju na to koliko ste uspeli	

	da uradite. Zatim podesite alarm na još 15 minuta. Nakon 30 minuta napravite kratku pauzu pa ponovite.	
3. Plakat „Evo šta me košta“	Napravite spisak svih negativnih posledica koje bi mogle nastati ako odložite. Prikažite ovu listu na mestu gde provodite mnogo vremena (npr. u radnoj sobi) da biste se podsetili da ne odlažete.	
4. Opkladite se	Kladite se sa sobom oko vremena koje biste mogli provesti radeći na neprijatnom zadatku. Odredite vremensko ograničenje, a zatim se izazovite da postignete više.	
5. Kada ću početi?	Kada morate da završite važan projekat, postavite datum koji će označiti kada ćete početi da radite. Ako do tog datuma ne počnete da radite na projektu, postavite nešto što ne volite da radite i radite to svaki dan, sve dok ne počnete raditi na projektu.	
6. Potpišite ugovor	Nacrtajte plan zadatka. Odredite razumne rokove za vreme početka i vremena završetka. Potpišite ugovor u prisustvu osobe (prijatelja / učitelja / roditelja) koja pristaje da prati vaš napredak.	
7. Zamislite faze aktivnosti	Kada imate veliki zadatak, zamislite da započnete	

	zadatak, vredno radite na njemu i završite ga. Ovu vežbu izvodite svakodnevno dok zadatak ne bude završen.	
8. Akcioniši	Napišite reč "Akcioniši" na komadićima papira (post-it nalepnicama) i zalepi ih (na stolu, na ogledalu, u torbi, na ormaru, na frižideru, itd).	

Dodajte svoje tehnike protiv odlaganja:

SAMOPOUZDANJE

Cilj: formirati perspektivu o samopoštovanju učenika kako bi se razvio plan za njegovo poboljšanje

Učesnička grupa: 30 učenika, individualna aktivnost

Vreme: 15 minuta

Materijali: radni list, pribor za pisanje.

Radni list SAMOPOUZDANJE

Uputstva:

Razmislite o svojoj slici o sebi i popunite praznine. Analizirajte odgovore i formulišite moguća rešenja, dok pravite plan poboljšanja.

1. Koje pozitivne poruke ste dobili od svoje majke i / ili oca (osobe (osoba) koje su vas

odgajale)?.....
.....

2. Koje ste negativne poruke dobili od majke i / ili oca?

.....
.....

3. Koje poruke o sebi ste dobili u školi?

.....
.....

4. Koji su vam faktori pomogli da razvijete samopoštovanje?

.....
.....

5. Koji su drugi faktori negativno uticali na vaše samopoštovanje?

.....
.....

7. Koje pozitivne poruke i danas utiču na vas?

.....
.....

Popunite sledeće rečenice: Kao učenik, moje samopoštovanje je

..... ..

Pet stvari koje volim kod sebe su:

1.

.....
..... 2.

.....
..... 3.

.....
..... 4.

.....
..... 5.

.....
.....

..... Pet stvari koje sam postigao(la) su:

1.

.....
..... 2.

.....
..... 3.

.....
..... 4.

..... 5.

.....

Pet načina na koje se brinem o sebi su:

1.

..... 2.

..... 3.

..... 4.

..... 5.

.....

.....

Osobine na koje sam ponosan su:

1.

..... 2.

..... 3.

..... 4.

..... 5.

.....

.....

Nekoliko načina na koje mogu poboljšati samopoštovanje su:

.....

Poboljšanje samopoštovanja bi podrazumevalo:

.....

.....

DUHOVNA DIMENZIJA - VREDNOSTI

Cilj: da učenici formiraju perspektivu ličnih vrednosti

Učesnička grupa: 30 učenika, individualna aktivnost

Vreme: 15 minuta

Materijali: radni list, pribor za pisanje.

Radni list

DUHOVNA DIMENZIJA - VREDNOSTI

Uputstva:

Razmislite o ličnim vrednostima i popunite praznine. Analizirajte odgovore i formulišite moguća rešenja, dok pravite plan poboljšanja.

Vrednosti su važni aspekti pri izboru karijere. Uz interese, vrednosti su rešetke kroz koje ljudi čitaju i tumače mogućnosti za karijeru. Ako se preklapaju sa vrednostima osobe, onda je njihov izbor i stabilnost u izboru verovatniji.

Započnimo vežbu identifikovanja sopstvenih vrednosti. Dajte ocenu od 1 - najvažniju vrednost do 10 - najmanje važnu da biste shvatili kakva je njihova hijerarhija u vašoj viziji.

Moje vrednosti su:

Porodica	
Prijateljstvo	
Društvo	
Profesija	
Zabava / slobodno vreme	
Kultura	
Novac	
Religija	
Pravda	
Razumevanje / međuljudski odnosi	

MALTRETIRANJE

Cilj: da učenici imaju perspektivu o fenomenu nasilništva (bullying)

Učesnička grupa: 30 učenika, individualna aktivnost

Vreme: 15 minuta

Materijali: radni list, pribor za pisanje.

Radni list

MALTRETIRANJE

Uputstva:

Razmislite o fenomenu maltretiranja i popunite praznine. Analizirajte odgovore i formulišite moguća rešenja.

Navedite 5 uzroka koji izazivaju agresivno ponašanje.

.....
.....
.....
.....
.....

2. Od dole navedenih oblika agresije izaberite tri za koja smatrate da su najčešća u našoj školi:

- Udaranje kolege;
- Udaranje predmeta;
- Zastrašivanje;
- Opscene reči;
- Uvrede, vređanja;
- Pretnja;
- Odbijanje obavljanja zadataka, aktivnosti;
- Buka, nedisciplina;

3. Navedite tri vrste mera koje se mogu preduzeti kako bi se smanjilo agresivno ponašanje.

.....
.....
.....

4. Česta izloženost nasilju može izazvati neosetljivost na nasilje kod ljudi:

a) da;

b) ne.

5. Da li mislite da često gledanje filmova i TV emisije zasićene agresivnošću utiču na

ponašanje ljudi koji se ponašaju agresivno:

a) da;

b) ne.

6. Pretpostavimo da postoje samo filmovi sa pozitivnim likovima i dobrim radnjama. Misлите li da bi

postojalo nasilje u savremenom svetu?

a) da;

b) ne.

7. Da li ste bili svedoci scena nasilja u školi? Ako je tako, od čega su se sastojali?

.....
.....
.....

8. Da li ste ikada bili žrtva agresivnog ponašanja u školi? Ako je tako, u čemu se sastojao?

.....
.....
.....

9. Da li ste ikada dobili komentare nastavnika, kolega zbog neprikladnog ponašanja kojeg ste imali

a) da;

b) ne.

10. Rangirajte sledeća agresivna ponašanja nastavnika, prema njihovoj učestalosti, na skali

od 1 do 7 (prvo mesto zauzima najčešće ponašanje, a 7. mesto ponašanje sa najnižom frekvencijom):

- visok ton;
- neobjektivno vrednovanje;
- zastrašivanje;
- uvreda;
- preteće reči;
- udaranje;
- isključenje iz nastave.

Napomena: Ako se to nikada nije dogodilo, navedite.

PLANIRANJE / PRIORITIZACIJA

Cilj: dati učenicima perspektivu određivanja prioriteta kako bi razvili plan za poboljšanje

Učesnička grupa: 30 učenika, individualna aktivnost

Vreme: 15 minuta

Materijali: radni list, pribor za pisanje.

Radni list

PLANIRANJE

Uputstva:

Razmislite o davanju prioriteta svojim aktivnostima i popunite sledeću tabelu. Analizirajte odgovore i formulišite moguća rešenja, dok pravite plan poboljšanja.

Moj plan za postizanje cilja

Predloženi cilj

Radnje potrebne za postizanje cilja	Neophodno vreme	Potrebni resursi	Prepreke u cilju postizanja predloženog cilja

ODNOSI

Cilj: Istražiti dve perspektive o tome kako članovi para mogu da stupe u interakciju sa drugim članovima šire porodice.

Učesnička grupa: 30 učenika, individualna aktivnost

Vreme: 15 minuta

Materijali: radni list, pribor za pisanje.

Radni list

ODNOSI

Uputstva:

Ispod su dve perspektive o tome kako članovi para mogu da komuniciraju sa drugim članovima šire porodice:

- (1) članovi para moraju jasno uspostaviti i saopštiti određene granice za koje očekuju da ih porodična grupa poštuje prilikom intervencije u život para;*
- (2) nije potrebno eksplicitno postavljati određene granice; kada su odnosi dobri, ti aspekti interakcije unutar porodice se samoregulišu.*

Odaberite perspektivu za koju smatrate da je najprikladnija i ponudite što je moguće više argumenata u prilog tome:

Izabrana perspektiva: (1)

(2)

Glavni argumenti za perspektivu (1)	Glavni argumenti za perspektivu (2)

Glavni zaključci:



Cooperation beyond borders.

Interreg-IPA Cross-border Cooperation Romania-Serbia Programme is financed by the European Union under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II) and co-financed by the partner states in the Programme.