

## PROBLEM 1

V razredu se počutim osamljeno, sošolci me ignorirajo, žalijo, posmehujejo se iz mene. Izmišljajo si laži o meni. Kaj naj naredim?

Alenka

*SLEDI 5 PREPROSTIM KORAKOM:*

### 1. ENA ZVRHANA ŽLICA AKTIVNEGA POSLUŠANJA

Poišči pomoč odrasle osebe, ki ji zaupaš! Lahko poveš razredniku, šolski svetovalni delavki ali kateri koli osebi na šoli, ki ji zaupaš. O tem spregovori tudi s starši. Dobro jim prisluhni, kaj ti povedo.

### 2. DVA KOSA POTRPEŽLJIVOSTI

Bodi potrpežljiva!

Zaupaj učitelju razredniku, da ti bo stal ob strani in pomagal v razredu razčistiti kaj se dogaja. Zato potrebuje čas. Ti si pa vzemi čas za opazovanje, ne reagiraj prehitro. Prisluhni sošolcem, kaj povedo.

Govori resnico, povej kako se počutiš, ko ti to počnejo. Ne boj se, nisi sama!

### 3. TRIJE KOZARCI SODELOVANJA

Bodi sodelujoča, prosi za besedo. Umiri se in iskreno izrazi to kar čutiš. Prisluhni tudi ostalim. Prevzemi odgovornost za svoja dejanja v kolikor je to potrebno.

### 4. ŠTIRI REZINE EMPATIJE

Poskušaj pogledati iz širše perspektive, kaj se je dogajalo. Vsi sošolci nimajo enake teže pri tem, poskušaj razumeti. Sprejmi, da je bila to izkušnja iz katere se moraš nekaj tudi sama naučiti in sicer:

Kako se postaviti zase?

Kako najti svoje mesto v skupini ?

Kako si poiskati prijatelja?

### 5. PET KORAKOV USTVARJALNOSTI IN PRILAGODLJIVOSTI

Poskusi se iz tega nekaj naučiti. Kaj boš naslednjič naredila, če se boš znašla v podobni situaciji? Kaj lahko narediš, da ne pride do tega?

Katera pozitivna afirmacija ti lahko pomaga, ko se znajdeš v taki situaciji? Kaj lahko ti prispevaš za boljše odnose v razredu?

## PROBLEM 2

Učitelj obtoži učenca Tadeja, da je metal papirčke po razredu in motil pouk s smejanjem.

Tadej se razburi in grdo ugovarja: » Nisem bil jaz! Zakaj krivite vedno samo mene?«

Razburjen zapusti razred.

### *SLEDI 5 PREPROSTIM KORAKOM:*

#### 1. ENA ZVRHANA ŽLICA POSLUŠANJA

Zelo pozorno poslušaj, kaj ti učitelj govori!

#### 2. DVA KOSA POTRPEŽLJIVOSTI

Bodi potrpežljiv! Ne skači v besedo, ne ugovarjaj! Osredotoči se na to, kar ti učitelj govori, raje kot da ga prekinjaš in se razburjaš. Vzemi si čas za poslušanje! Dihaj globoko in mirno.

#### 3. TRIJE KOZARCI SODELOVANJA

Bodi sodelujoč, prosi za besedo. Umiri se in po pravici povej svojo zgodbo. Prisluhni tudi ostalim, ki so bili zraven.

Prevzemi odgovornost za svoja dejanja.

#### 4. ŠTIRI REZINE EMPATIJE

Poskušaj se vživeti v vlogo učitelja oz. stopi v njegove škornje. Ne se razburjati in ne obsojati. Učitelj je odgovoren, da pouk poteka na najboljši možen način.

#### 5. PET KORAKOV USTVARJALNOSTI IN PRILAGODLJIVOSTI

Kaj si se iz tega naučil? Kaj lahko narediš drugače?

Kako lahko to popraviš? Kako lahko pridobiš zaupanje? Kako si lahko pomagaš, da ti pozornost ne bo uhajala drugam? Kako lahko ignoriraš ostale sošolce, ki te vabijo k igri med poukom? Kako lahko izboljšaš svojo koncentracijo? Katera pozitivna afirmacija ti lahko pomaga, ko se znajdeš v taki situaciji?

## PROBLEM 3

Pretep med dvema učencema v času odmora na šolskem hodniku. Sošolci navijajo. Dežurni učitelj ju da narazen in pripelje vidno razburjena k šolski svetovalni delavki.

*SLEDI 5 PREPROSTIM KORAKOM:*

### 1. ENA ZVRHANA ŽLICA AKTIVNEGA POSLUŠANJA

Globoko vdihni in izdihni najmanj trikrat! Poslušaj učitelja kaj ti govori.

Pozorno poslušaj kaj sošolec pove.

### 2. DVA KOSA POTRPEŽLJIVOSTI

Bodi potrpežljiv! Ne skači v besedo, ne ugovarjaj! Osredotoči se na to, kar ti učitelj govori, raje kot da ga prekinjaš in se razburjaš. Vzemi si čas za poslušanje.

Prisluhni tudi drugim, ki so bili zraven.

### 3. TRIJE KOZARCI SODELOVANJA

Bodi sodelujoč. Prosi za besedo. Umiri se in po pravici povej svojo zgodbo. Prisluhni tudi ostalim. Prezemi odgovornost za svoja dejanja.

### 4. ŠTIRI REZINE EMPATIJE

Poskušaj se vživeti v vlogo sošolca oz. stopi v njegove škornje. Ne se razburjati in ne obsojati. Prezemi odgovornost za svoja dejanja.

Učitelj je dolžan poskrbeti za varnost vseh učencev.

### 5. PET KORAKOV USTVARJALNOSTI IN PRILAGODLJIVOST

Poskusi se iz tega nekaj naučiti.

Kaj boš naslednjič naredil, ko boš spet jezen?

Kaj lahko narediš drugače? Kako lahko to popraviš?

Kaj lahko že zdaj spremeniš?

Kako lahko pridobiš ponovno zaupanje?

Kako si lahko pomagaš, da ti pozornost ne bo uhajala drugam?

Katera pozitivna afirmacija ti lahko pomaga, ko se znajdeš v taki situaciji?