Naslov: Usmerjanje vašega obnašanja drugam (Refocusing Your Attitude)

Koda vaje: SLINTEGRA037

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Moduli:** | **Velikost skupine:** | **Trajanje:** |
| 5. Strategije reševanja konfliktov  6. Strategije reševanja problemov | Majhna skupina  Velika skupina | 45 min |

**Namen:**

* Naučiti udeležence, da osredotočijo svoje razmišljanje na reševanje problema kot pa kriviti druge ljudi za problem.
* Razviti veščine reševanja družbenih/socialnih problemov in pozitivno razmišljanje
* Se naučiti kako razlikovati med trditvijo v obliki pritožbe in med pozitivno trditvijo
* Okrepiti zdravo, funkcionalno komunikacijo

**Opis:**

Vprašajte skupino '' Na lestvici od 1 do 10, 1 pomeni ni problemov, 10 pomeni veliko problemov, kje se vi ocenite?''Vprašajte tiste, ki so se označili za 1, da dvignejo roke, nato tiste z 2 in tako naprej.

Povejte jim: '' Obstajajo ljudje, ki mislijo da imajo veliko problemov in so ljudje, ki mislijo da sploh nimajo resnih problemov. Kako se ljudje vidijo, je odvisno od njihovega obnašanja/odnosa. Seveda nekateri ljudje, res imajo resne problem, kot zdravstvene težave, družinske probleme ali pa težave z učenjem. Ampak tudi z resnimi problemi, je iskanje rešitve lažje s pozitivnim odnosom. Vsi se lahko naučijo imeti bolj pozitiven, na rešitev osredotočen odnos s svojimi problemi. Pomaga če se ne smilimo samemu sebi in da ne obtožujemo drugih.''

Preberite ta primer skupini:

**Pritožba: Ta projekt je res zahteven. Delam nadure, ampak imam še vedno občutek da se delo kopiči.**

**Pozitivna trditev: Projekt je obsežen ampak je poln novih izzivov za celotno skupino in verjamem da ko opravimo delo in končamo projekt, se bomo počutili zadovoljno in srečno.**

Nato vprašajte za prostovoljce, da spremenijo pritožbe v pozitivne trditve.

Skupina lahko predlaga več pritožb ki jih lahko spremenimo v pozitivne trditve .

**Pripomočki/Material:**

Papir, svinčnik

**Metode:**

Izkušenjsko učenje

Poleg razlage trenerja kaj pomeni imeti problem in kako zelo je dojemanje problemov odvisno od našega dojemanja in zavedanja nastale situacije, je metoda dela v obliki opisovanja in razlaganja. Ob tem načinu se ob tej vaji doda tudi praktičen del, kjer morajo udeleženci sami preoblikovati negativne stavke v pozitivne trditve, ter z dodajanju lastnih primerov, ki jih morajo preoblikovati v pozitivno trditev, razvijajo in osvajajo konstruktivno izražanje in komunikacijo.

**Nasvet za trenerje:**

Trenerji naj pustijo udeležencem dovolj manevrskega prostora za izražanje vseh udeležencev. Prav vsak član skupine ima lasten način izražanja in deljenje izkušenj. Dobro je, da trenerji temu segmentu vaje namenijo še toliko večjo pozornost.

**Vir/Literatura:**

Prilagojeno iz “101 ways to teach children social skills: a ready-to-use, reproducible activity book”, E. Shapiro, Lawrence. 2004

**Izročki/Učni list:**

Usmerjanje vašega obnašanja drugam??