

Mladinska knjiga

**TEMA: » Krepim sebe, obvladujem čustva,
spreminjam vzorce komuniciranja«**



predavateljica: mag. Marijana Kolenko



MISEL – BESEDA - DEJANJE
USKLAJENO DELOVANJE – NAŠA
VERODOSTOJNOST - GRADNIKI ZAUPANJA

A human brain is shown in profile, facing left. Above the brain, there is a large, vibrant splash of paint in various colors including red, orange, yellow, green, blue, and purple. The paint splashes are dynamic and spread out, creating a sense of movement and energy. The background is a plain, light gray.

ZEMLJEVID NI POKRAJINA
VSAK ČLOVEK IMA SVOJ
INTELEKTUALNI IN ČUSTVENI
ZEMLJEVID

AKTUALNI IZZIVI KOMUNICIRANJA:

okolje, v katerem
živimo in
doživljamo različne
situacije

strah

negotovost

nezaupanje

zmeda

poslušanje /slišati,
razumeti,
delovati.../

informacije
/verodostojnost,
obseg informacij.../

KDO SMO?



poznamo svoja čustva



**poznamo svoje reakcije –
odzive na sporočila ljudi**

An abstract painting with vibrant colors including yellow, green, blue, purple, and red. The brushstrokes are thick and expressive, creating a textured, layered effect. The composition is non-representational, with various shapes and colors blending into each other.

**SPREMINJAMO LAHKO LE
SVOJ ZEMLJEVID –
POSLEDIČNO SPREMINJAMO
DEL POKRAJINE**

TEMELJI KOMUNIKACIJE:

»zdrava«
samozavest

iskrenost

odprtost za
različnost –
sprejemanje
različnosti

etika – odnos

poslušanje –
razumevanje

A painting of a waterfall with a person in the foreground. The waterfall is the central focus, with water cascading down a rocky ledge. The water is depicted with various shades of blue and green, suggesting movement and depth. In the foreground, a person is standing in a pool of water, looking up at the waterfall. The person is small in comparison to the massive scale of the waterfall. The background is a mix of dark and light colors, creating a sense of depth and atmosphere. The overall style is impressionistic, with visible brushstrokes and a focus on light and color.

POZNAM SVOJA ČUSTVA -
KREPIM SEBE – POZNAM
LASTNE VIRE /VODNJAK/
MOČI

Občutek lastne vrednosti - temelj zdrave osebnosti

samopresoja: kako vreden, zmožen, pomemben in uspešen sem

zaupanje v lastne zmožnosti (občutek »**zmorem**«) ter cenjenje svoje osebne vrednosti in svojih prizadevanj

realna samopodoba (očiščeni domišljavosti, prevzetnosti, precenjevanja)

temelj za sodelovanje z drugimi in občutek pripadnosti

pomen konstruktivne povratne informacije, pohval, spodbud in pozitivnih (realnih) pričakovanj (vsak ima odlike)

Pričnemo pri sebi:

•vpliv imamo le nase

za osebno delovanje
smo odgovorni mi
sami

odkrijemo lastne
vzorce komunikacije

vplivi iz okolja nas
brusijo, plemenitijo,
krepijo, »potiskajo«
naprej

na ljudi v okolju
imamo le
»posreden« vpliv

spreminjamo lahko
intenzivno le sebe

BITI

uspešen, z občutkom
zaupanja v lastne
zmožnosti

z zdravo realno
pozitivno samopodobo,
samozavesten in
avtorefleksiven

avtoregulativen,
odgovoren in
samostojen

razmišljujoč,
radoveden, iniciativen
in kreativen

srečen in zdrav:
izkuša/doživlja
blagostanje.

MOČ UČITELJEV

»Učitelji imajo kot odrasle osebe, ki delajo z otroki, odlično priložnost, da učencem pomagajo razviti spretnost razmišljanja in odločanja ter da pri njih spodbujajo **osebno moč ob upoštevanju pravil, meja in potreb** drugih.

Tako jim **pomagajo oblikovati pozitivno samopodobo**, ki ne temelji na mnenju drugih, temveč na poznavanju samega sebe in zaupanju v lastne zmožnosti.« (Bluestein, 1998)

KAKO UNIČITE ODNOS IN DOBRO KOMUNIKACIJO

Kritizirajte!

Obtožujte!

**Pritožujte
se!**

Nergajte!

Grozite!

Kaznujte!

Podkupujte!

Nagrajujte!

**PAZI, KAKŠNE MISLI GNEZDIJO
V TVOJIH MOŽGANIH IN
KAKŠNE BESEDE VODIJO TVOJA
DEJANJA... VODIJO VZORCE
KOMUNIKACIJE**