



# IO1: Praktični Načrt

## Praktični načrt za moderatorje, ki delajo z mladimi



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

# PRAKTIČNI NAČRT PRIPRAVILA:

*Inova Consultancy*

## PRISPEVKI:

CELJSKI MLADINSKI CENTER, JAVNI ZAVOD ZA MLADINSKO KULTURO,

INFORMIRANJE IN ŠPORT

BEST INSTITUT FÜR BERUFSBEZOGENE WEITERBILDUNG UND

PERSONALTRAINING GMBH

IB MITTE GGMBH

## GRAFIČNO OBLIKOVANJE:

*Inova Consultancy*

*Dominika Tkacova*

*Uporabljene slike in grafike so pridobljene z odprto in premium licenco iz virov, kot so:*

<https://unsplash.com/>

*Razmnoževanje je dovoljeno ob navedbi vira.*

Copyright © 2021 VALUE Consortium, ki ga zastopa koordinator IB Internationaler Bund (IB).

Ta dokument odraža le stališča avtorjev in Evropska komisija ni odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

# UVOD

## *IO1 Praktični Načrt*

Eden od ključnih temeljnih konceptov projekta Value je spodbujanje socialne participacije mladih.

Družbeno udeležbo lahko opredelimo kot:

- Pozitivne medgeneracijske stike
- Prostovoljno delovanje/prostovoljstvo
- Razvoj socialnih in komunikacijskih spretnosti
- Družabne dejavnosti z drugimi
- Zanimanje/vpletenost v reševanje lokalnih vprašanj/okolju ter zavedanje in uveljavljanje individualnih pravic

Končni rezultat sodelovanja v programu Value bi bil, da bi posameznik pokazal osebno ciljno usmerjeno družbeno vedenje na pozitiven način, ki bi bil pomemben tako zanj kot za splošno družbo.

Pozitivni rezultati za posameznika lahko vključujejo:

- Povečana zmožnost ukrepanja, da bi vplivali na rezultate zase in za druge
- Sodelovanje z družbo/skupnostjo, ki ustvarja pozitivne koristi
- Sposobnost uveljavljanja pravic – zdravje, izobraževanje, politika, učinkovito iskanje pomoči
- Mobilizacija samega sebe za dostop do storitev/pomoči/podpore pri doseganju osebnih ciljev
- Zbiranje znanja za izboljšanje življenjskih spretnosti in spretnosti za zaposlitev
- Prikaz gibanja v smeri empatičnega in družbeno angažiranega vedenja
- Osebno opolnomočenje, da se bolje zavedajo svojih številnih oblik pozitivnega potenciala

Stopnje družbene udeležbe lahko razvrstimo na naslednje kategorije:

- Vključevanje – popolna družbena udeležba
- Vključevanje – delna družbena udeležba
- Vključenost – začetni koraki pri družbeni udeležbi

Ciljna skupina projekta so trenerji, učitelji in mladinski delavci. Z inovativnimi pedagoškimi rešitvami, ki temeljijo na neformalnem učenju, si projekt prizadeva podpreti razvoj mladih v kontinuumu osebne rasti, pri čemer se upoštevajo izhodišča posameznikov. V projekt bodo na primer vključeni mladi, ki živijo v prikrajšanosti, na primer mladi z nizko izobrazbo. Strokovni delavci bodo sodelovali z njimi, da bi okrepili številne in raznolike tihe oblike potenciala, ki so jih pokazali v okviru programa Covid 19, kot so skrb za starejše, prostovoljno delo v socialnih službah in dejavna podpora pri zagotavljanju potrebnih stvari v skupnostih. To socialno, aktivno

in empatično vedenje je kazalo na zmožnost iznajdljivosti, usmerjene v iskanje rešitev, ki je spodbujala generativno učenje, ki ga je mogoče nadalje razvijati.

Cilj projekta je izboljšati repertoar spretnosti teh strokovnih delavcev, ki delajo z mladimi; z neformalnimi in relacijskimi intervencijami jim bo omogočeno, da se pridružijo mladim in jih spodbujajo k bolj pozitivnemu koncu kontinuuma njihove osebne rasti, pri čemer jih spodbujajo in neformalno usposablajo za prepoznavanje njihovih potencialov, spodbujajo miselnost rasti, optimizem, upanje, občutek aktivnega delovanja - odnos "zmorem" in s tem uspeh. Izkušnje, pridobljene v programu Covid 19, so pozitivno izhodišče.

## Development continuum

- Aim of intervening is to help young people move to right end of continuum:



Slika 1: Grafični prikaz kontinuuma razvoja projekta vrednosti, ki prikazuje želeno smer gibanja od leve proti desni.



### NAČRT PROJEKTA

Ključni koncept, ki so ga razvili partnerji, je koncept časovnega načrta. O načrtu razmišljajte kot o možnih postojankah na poti, ki bi mlade lahko premaknila po zgornjem kontinuumu rasti.

Na točke postanka lahko gledamo kot na točke raziskovanja, kjer se raziskujejo teme za samoučinkovitost ter optimistično in družbeno udeležbo v življenju. Ni nujno, da teme na časovnem načrtu obiskujete linearno. Učitelj/mladinski delavec lahko teme obravnava v poljubnem vrstnem redu, čeprav je smiselno začeti s samoupravljanjem kot začetno temo in uvodom v projekt.

V načrtu je sedem postajališč, katere si sledijo po naslednjem vrstnem redu:

- Samoupravljanje

- Razmišljanje zunaj okvirja
- Miselnost, Zmorem
- Obogatitev – učenje zase in od drugih ter poučevanje drugih
- Uresničevanje
- Odzivi na ovire in neuspehe
- Prehodi in načrtovanje prihodnosti

V IO1 so opisane teme, področja za spraševanje in raziskovalne točke, ki jih je treba nadalje razviti v IO2 kot dejavnosti v skladu s predlogom. O temah razmišljajte kot o "temah za pogovor", saj velik del dela z mladimi temelji na razvijanju veščin odnosov, navezovanju stikov z mladimi in vzpostavljanju stikov pri delu z njimi.

Podrobneje so teme ali "teme pogovora", ki jih je treba raziskati v okviru postajališč, naslednje:

- **Samoupravljanje** - sposobnost odlaganja zadovoljstva, izvajanje samodiscipline, razvijanje občutka za delovanje, samokontrola, vestnost, razvijanje zanesljivosti, razvijanje koncentracije in osredotočenosti, razumevanje razlik in odnosov med samokontrolo in nadzorom življenja, razumevanje in razvijanje sposobnosti razlikovanja med dolgoročnimi koristmi/nagradami in kratkoročnimi nagradami, uravnavanje čustev, izogibanje negativnim vplivom, usmerjanje k pozitivnim vplivom
- **Razmišljanje zunaj okvirjev** - predvidevanje rezultatov, predvidevanje, razumevanje načina razmišljanja (fiksne in rastne), prepoznavanje težav, pripisovanje, tj. učinkovito prepoznavanje vzrokov, reševanje težav, iskanje rešitev, sposobnost spreminjanja, prilagajanje načrtov, samozavedanje, prepoznavanje osebnih prednosti in vrzeli v spretnostih, sposobnost postavljanja vprašanj, komunikacijska samozavest (pojasnjevanje, iskanje navodil, odprtost za težavne situacije), veščine razmišljanja, kot so spraševanje, preusmerjanje, prepoznavanje odzivov, ki temeljijo na čustvih, namesto na težavah, iskanje priložnosti, razmišljanje zunaj okvirjev, v rast usmerjeno razmišljanje, odpravljanje stresorjev.
- **Miselnost "zmorem"**, zagnanost, vztrajnost, preverjanje prepričanj (samo učinkovitost), sposobnost optimizma, upanje, preverjanje družinske in osebne življenjske zgodbe (življenjska linija), raziskovanje identitete s pomočjo pripovedovanja zgodb in kapitala iz situacije in okoliščin, prepoznavanje pomena družinske zgodbe in sprejetih sporočil, oblikovanje lastne življenjske zgodbe, da bi izpodbijali prepričanja o identiteti, sposobnost premikanja iz območja udobja, ohranjanje pozitivnega vedenja pod pritiski, prevzemanje pobud, prepoznavanje priložnosti, lastnosti iznajdljivosti, prepoznavanje morebitnih družinskih znanj, npr. iznajdljivost, odpornost, premagovanje neuspehov, podjetnost in podjetniško delovanje.
- **Obogatitev** - učenje zase in od drugih, učenje drugih - izbira pozitivnih vzorcev, vzorcev, kot so "trud namesto sposobnosti", uveljavljanje vedenja, ki išče pomoč, sposobnost učenja od drugih, sposobnost prepoznavanja pozitivnih vplivnežev (ljudi) v okolju, raziskovanje zaupanja vrednih odraslih v življenju, iskanje novih izkušenj, odprtost za nove izkušnje, izkustvena in eksperimentalna miselnost, iskanje pozitivnih vzorcev, preživljanje časa s pozitivnimi vplivneži, gojenje "namenske prakse" (Syed, 2011)
- **Uresničitev** - namera za ravnanje, ki vodi v ravnanje, prepoznavanje tveganj, zmanjševanje tveganj, izbira pozitivnih vzornikov, prenos občutka delovanja v namenske

načrte, vedenje, ki stremi k cilju, pripravljenost tvegati neuspeh, ukrepanje za povečanje lastnega potenciala, razvijanje in ohranjanje motivacije za dosežke (usmerjenost k obvladovanju), učenje od vzornikov in vplivnežev o učinkovitem delovanju in odpornosti, ter zgodbe o vztrajnosti.

- **Odzivi na ovire in neuspehe** - odzivi na težave in neuspehe, pozitivna in negativna vedenja za spoprijemanje z izzivi, sodelovanje z drugimi, spoprijemanje z neznanim, dvoumnostjo, zaznavanje priložnosti in izogibanje zaznavanju priložnosti kot nevarnosti, pripravljenost na neuspeh in okrevanje po napakah, sposobnost spoprijemanja z izzivi, odzivi za spoprijemanje (izogibanje in aktivnost).
- **Prehodi in načrtovanje moje prihodnosti** - manjša potreba po zunanji potrditvi (vrstniki, starši), odprtost za nelinearno poklicno pot, sposobnost razmišljanja, napovedovanje in predvidevanje težav, prilagodljivo razmišljanje, načrtovanje in oblikovanje strategij, ustvarjanje alternativnih možnosti, širjenje mreže, zmerno prevzemanje tveganja, iskanje pomoči pri zaupanja vrednih odraslih, prošnja za pomoč, podporniki in zavezniki, družbeno delovanje, uveljavljanje pravic, vrednotenje sebe, načrtovanje prihodnosti in ukrepov, pozitivna stališča - skrb zase, sočutje do sebe, humor (partnerski humor napoveduje psihično trdnost). Preusmerjanje in ponovno načrtovanje, ko se soočite z neuspehi, slepimi ulicami, ovinki.

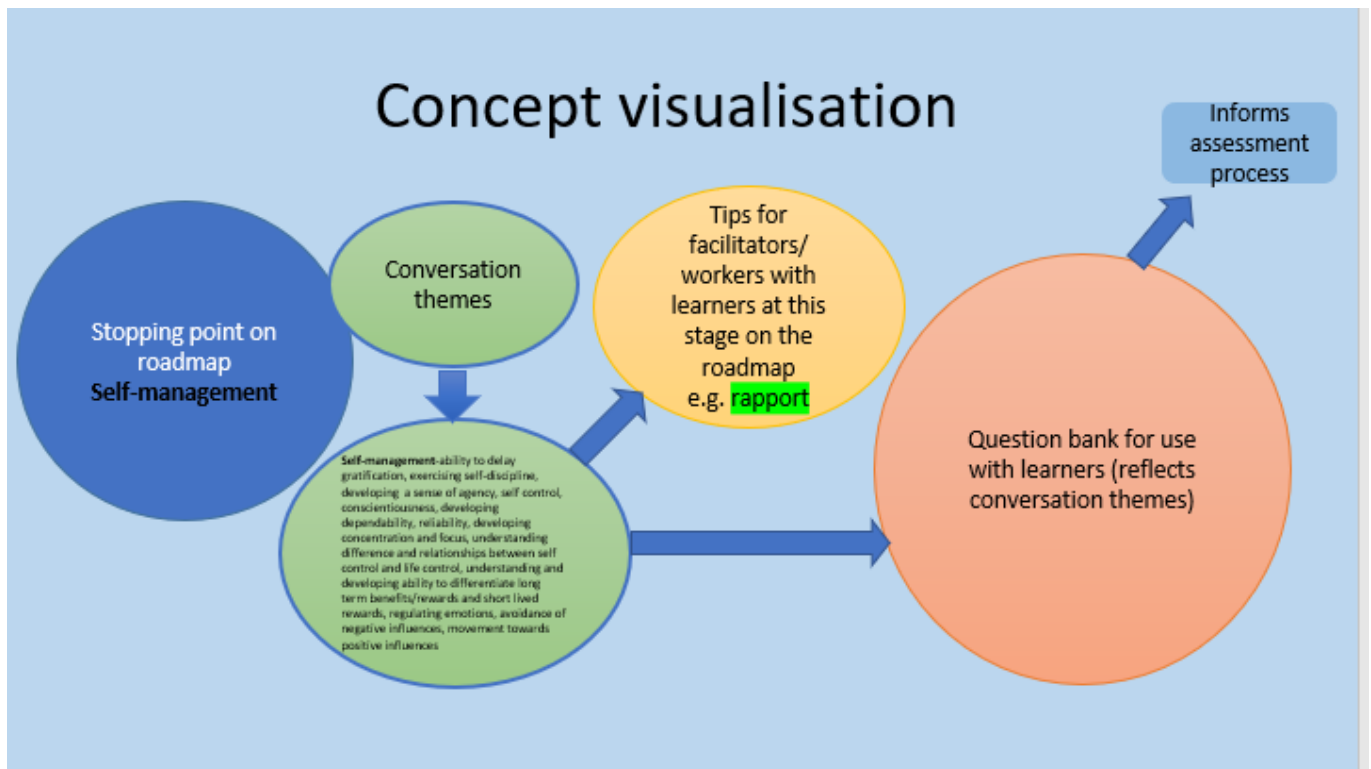
Moderator, ki dela z mladim učencem, se bo pri izbiri najprimernejše poti po časovnem načrtu ravnal po navodilih učenca; postopek v veliki meri vodi učenec sam in je prilagodljiv. Na vsaki točki postanka lahko dobite ustrezne nasvete za moderatorje. V tem procesu ni enega najboljšega načina, učitelji in delavci se bodo ravnali po potrebah posameznika, ki se bodo pojavile.

Moderator, ki dela z mladimi, mora prepoznati dodatne dejavnike, ki lahko vplivajo na posameznika. Ti dejavniki se lahko pojavijo med pogovori. Možni dejavniki so spolnost, domače življenje, ustrahovanje ali postati ustrahovalec in pritisk vrstnikov. Moderator mora ustvariti vzdušje brez obsojanja, da se bo mladostnik počutil udobno, ko bo govoril o teh dejavnikih.

Koncept družbene participacije in prispevka mladih se odraža v vseh temah zbirk vprašanj. Učitelje, ki delajo z mladimi, spodbujamo, da spodbudijo mlade, ki sodelujejo v projektu, k postavljanju daljnosežnih ciljev, da bi se sami bolj vključili v načine zagotavljanja večje socialne podpore drugim in iskali priložnosti za to v duhu osebnega učenja.

Moderatorjem bo na voljo zbirka vprašanj. Vprašanja se lahko uporabijo na različne načine, pri čemer se uporabi strokovna presoja. Pristop ponuja možnost izbire: nekateri učitelji/delavci lahko uporabijo tiskano besedilo, drugi pa se lahko odločijo za naravni pogovor z mladimi kot neformalno sredstvo za razumevanje njihovega položaja in lahkotno začetno oceno prednosti, izzivov in razvojnih potreb.

V našem prvotnem dokumentu smo navedli naslednjo grafiko:



Slika 2: Postavka na načrtu projekta vrednosti: samoupravljanje

Predlagamo, da se podrobnosti vsakega načrta predstavijo na naslednji način z enakimi naslovi in podnaslovi za vsako od sedmih postajališč načrta - področij.

Naslovi poglavij, ki se nanašajo na vsako postajo v načrtu, bi lahko bili strukturirani na naslednji način:

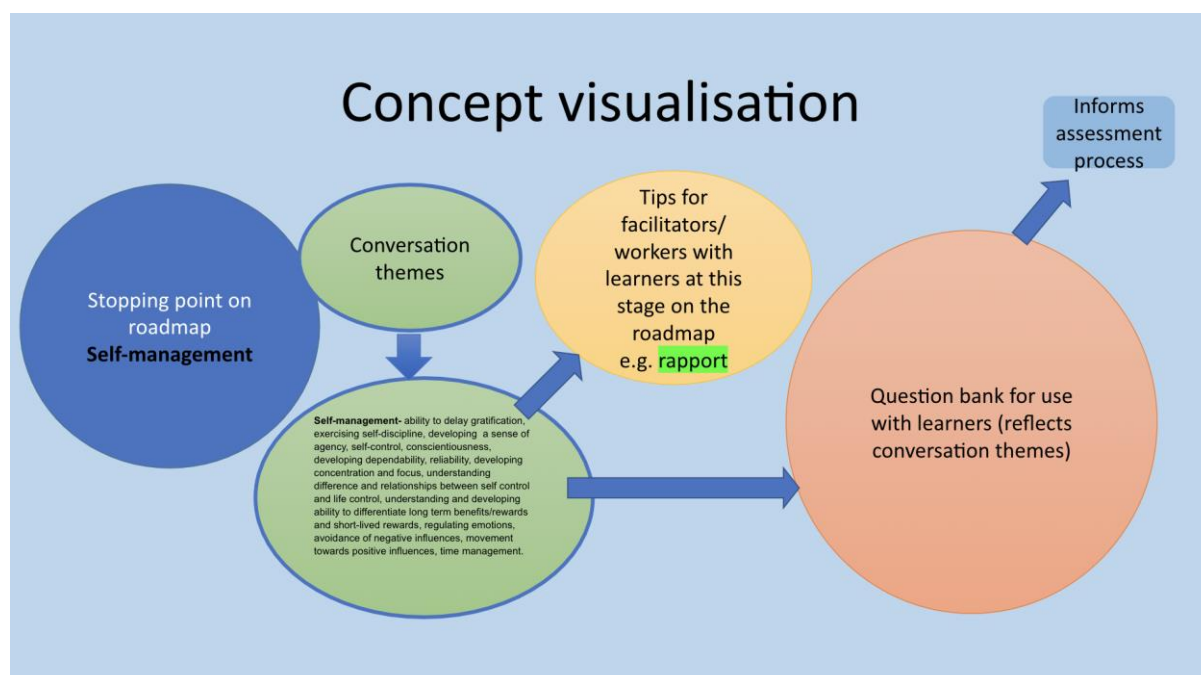
- Naslov točke ustavljanja
- Teme Točke ustavljanja
- (teme pogovorov) – kratek oris
- Nasveti za moderatorje
- To zagotavlja kontekst za delo in predlagani pristop.
- Zbirka vprašanj (ki se nanašajo na naslov točke postanka)
- Vprašanja, urejena pod vsakim podnaslovom, za uporabo s strani moderatorja/trenerja in pri samoučenju mladih učencev.

N. B. Zbirka vprašanj ni izčrpen seznam in jo lahko partnerji dopolnjujejo, vendar pa družba Inova ponuja nekaj začetnih vprašanj za začetek pogovora. Vsako pogovorno banko si predstavljajte kot potencialno možnost za začetek pogovora z mladimi učenci. Spraševanje in vzpostavljanje odnosov sta za moderatorja način, kako začeti delati z vsako mlado osebo posebej.

# PRAKTIČNI NAČRT

## Samoupravljanje

Samoupravljanje - sposobnost odlašanja zadovoljstva, samodisciplina, razvijanje občutka za delovanje, samokontrola, vestnost, razvijanje zanesljivosti, razvijanje koncentracije in osredotočenosti, razumevanje razlik in odnosov med samokontrolo in kontrolo življenja, razumevanje in razvijanje sposobnosti razlikovanja med dolgoročnimi koristmi/nagradami in kratkotrajnimi nagradami, uravnavanje čustev, izogibanje negativnim vplivom, usmerjanje k pozitivnim vplivom, upravljanje časa.



## Nasveti za moderatorje

- Začnite z osebnim položajem osebe in poskusite najti vprašanja, s katerimi bi se lahko povezali. Zakaj ima mladostnik energijo, zakaj je radoveden, kakšni so njegovi interesi in dejavnosti?
- Kateri so njihovi trenutni izzivi in ali se jih v celoti zavedajo?
- Ali se zdi, da se zavedajo sami sebe in razumejo, kaj jim v življenju uspeva in kaj ne, ter kako sami prispevajo k temu stanju?
- Ali se vam zdi, da se kakšno od njihovih vprašanj ujema z vami? Ali lahko o svojem življenju delite kaj primernega, kar bi se lahko ujemalo z njimi in njihovimi okoliščinami, da bi jim ponudili spodbudo?
- Ali imajo krog podpore – družino, prijatelje, znance, vzornike?
- Katera močna področja posameznika, jim lahko pomagata nadgraditi?
- Preverite, kako dobro se mladi počutijo pri sprejemanju dodatnih informacij in kako dojemajo ljudi, ki jim poskušajo pomagati in jih podpirati.
- Kaj ste opazili pri njihovem pristopu k življenju in razvoju miselnih sposobnosti?



- Poskrbite za nežen pristop k razpravi o vedenju, ki je lahko tako funkcionalno kot disfunkcionalno.
- Kako pripravljeni so na izvajanje nekaterih sprememb?
- Kako empatični so? Ali se zdi, da imajo koristi od empatije in socialne podpore drugih?

N. B. Če uporabljate vire o vrednosti med ali po COVID - u, se lahko z njimi pogovorite o učinkih pandemije. Vprašanja lahko prilagodite tako, da raziščete njihove izkušnje, samozavedanje in osebno učenje.

### Zbirka vprašanj-Samoupravljanje

Ponujena vprašanja so izhodišča. Moderator izbere, katere in koliko jih bo uporabil, odvisno od potreb posameznika, njegovega izhodišča ter njegovih težav in situacij. Najprej vzpostavite stik in poskušajte najti skupne točke v naravnem pogovornem slogu.

### Samoupravljanje – sposobnost odlašanja zadovoljstva, samodisciplina

- Kako se počutite, ko se ukvarjate z nečim, kar zahteva veliko časa, da bi videli rezultate?
- kako dobro se lahko osredotočite na to, kar počnete, ko nekaj delate?
- Ali se vas lahko zlahka odvrne od pozornosti?
- Kaj lahko povzroči, da postanete raztreseni? Spremljanje: kako pogosto se to dogaja?
- Na katerih prednostnih nalogah želite delati, da bi postali bolj samodisciplinirani in bi v življenju dosegli več?
- Navedite primer na področju življenja, na katerem ste najbolj samodisciplinirani, in pojasnite, kako ohranjate motivacijo za samodisciplino.

### Samoupravljanje - razvijanje občutka za delovanje, samokontrola, vestnost, razvijanje zanesljivosti, zanesljivost, razvijanje koncentracije in osredotočenosti

- Na kakšen način ste dokazali, da se lahko ljudje zanesejo na vas?
- Ali lahko držite obljube, ki ste si jih zastavili, ko mate določene cilje in prednostne naloge?
- Kaj vas odvrta od tega, da bi se držali the dejanj?
- Kakšne strategije imate za to , da se držite dejanj, ki jih želite izvesti?
- Kakšna pričakovanja imajo do vas drugi v vašem podpornem krogu (družina, prijatelji, znanci, vzorniki)?
- Ali obstajajo področja, na katerih bi si želeli biti bolj samodisciplinirani in imeti nadzor nad svojimi dejanji? Pojasnite, kakšne koristi bi vam to prineslo.
- Na katere ljudi se lahko zanesete? Kako se počutite, ko mate v življenju podpornike, ki vas spodbujajo?
- Če se morate bolj zanašati nase, s katerimi glavnimi izzivi se soočate?
- Katere so vase prednosti, na katere bi se lahko drugi bolj zanesli? Kakšne neizkoriščene možnosti imate?
- Kaj vam preprečuje, da bi sprejeli več ukrepov za uresničitev tega potenciala? (Upoštevajte tako osebno življenje kot delo/zaposlitev).

### Samoupravljanje – razumevanje razlik in odnosov med samokontrolo in nadzorom življenja

- Kako se odzovete, ko vam prijatelji predlagajo, da bi naredili nekaj, kar je po vašem mnenju pravilno ali primerno?
- Ali so v vašem življenju ljudje, ki pozitivno vplivajo na vas? Spremljanje: Kakšen pozitiven vpliv imajo? Kaj ste se od njih naučili in kaj uporabljate v svojem življenju?
- S kakšnimi ljudmi se obkrožate?
- Če se znajdete v situaciji, za katero veste, da ne bi bila dobra za vas, ali ste sposobni reči ne in se ji izogniti?
- Katera dejanja samokontrole bi vam lahko pomagala, da bi bili srečnejši in uspešnejši?
- Ali so stvari, ki bi jih radi nehali početi, jih začeli početi in jih še naprej počeli z nekaj spremembami?

### Samoupravljanje – razumevanje in razvijanje sposobnosti razlikovanja med dolgoročnimi koristmi/nagradami in kratkoročnimi nagradami

- Kaj je za vas pomembnejše – hitrejše napredovanje do nagrade, ki so kratkotrajne, ali dolgotrajnejša nagrada, za katero boste potrebovali veliko več časa?
- Za katere dolgoročne nagrade si prizadevate?
- Kakšno podporo imate, ki vam bo pomagala ohraniti prizadevanja?

### Samoupravljanje – uravnavanje čustev, izogibanje negativnim vplivom, usmerjanje k pozitivnim vplivom

- Ali znate ostati mirni v težkih situacijah?
- Katera čustva vas včasih preplavijo?
- Kako ustvarjate pozitivna čustva, ki vas vzdržujejo?
- Ali imate v življenju nekoga, ki vam lahko izboljša razpoloženje?
- Ali imate v svojem življenju koga, ki vas spodbuja?
- Kaj storite, ko začutite močno negativno čustvo? Npr. jeza/sočutje/frustracija
- Na kakšen način se spodbujate – na primer z razmišljanjem, uporabo notranjega glasu? Kakšna sporočila si dajete v težkih časih?
- Če se znajdete v situaciji, v kateri težko nadzorujete svoje počutje, ali se lahko iz nje umaknete? Morda s tem, da odidete?
- Na katerih čustvih želite delati: npr. Ali ste odločni, ko želite izraziti svoja čustva, ali ste tiho? Morate delati na obvladovanju jeze ali razdraženosti?
- Katere pozitivne prednosti želite nagraditi?
- Katere so vaše prednostne naloge: če bi lahko delali na treh čustvenih odzivih, ki vas zavirajo, kaj bi si želeli spremeniti?
- Kdo vam lahko pri tem pomaga?
- Ali lahko prepoznate vzornike, ki bi lahko imeli pozitivnejši vpliv na vaše življenje?
- Kakšne ukrepe bi lahko sprejeli, da bi zagotovili več podpore?

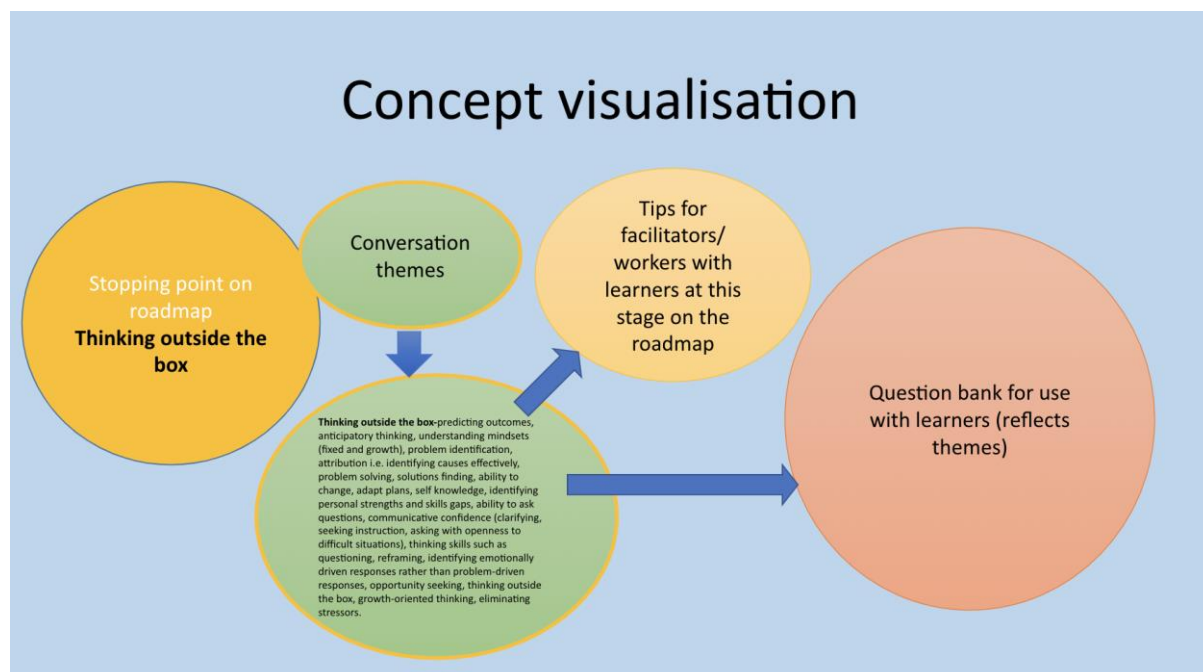
### Samoupravljanje – Upravljanje časa

- Ali znate dobro izkoristiti čas?
- Ali načrtujete, kako boste izkoristili svoj čas? Če tega ne počnete kako bi lahko izboljšali ravnanje s svojim časom?

- Ali ste sposobni razviti strategije, ki vam pomagajo bolje izkoristiti čas, ko odlašate?
- Ali imate dovolj časa za dokončanje stvari?
- Kolikšen del svojega časa namenjate drugim?
- Ali imate dovolj časa, da pomagate svoji družini, prijateljem ali skupnosti?
- Ali je v vašem krogu kdo, ki dobro izkorišča čas? Kaj bi se lahko od njih naučili, da bi izboljšali svoje spretnosti upravljanja s časom?
- Če bi lahko sprejeli en ukrep za izboljšanje upravljanja s časom, kaj bi to bilo?

## Razmišljanje zunaj okvira

Razmišljanje zunaj okvirjev - predvidevanje rezultatov, razumevanje načina razmišljanja (fiksne in rastne), prepoznavanje težav, pripisovanje, tj. učinkovito prepoznavanje vzrokov, reševanje težav, iskanje rešitev, sposobnost spreminjanja, prilagajanje načrtov, poznavanje samega sebe, prepoznavanje osebnih prednosti in vrzeli v spretnostih, sposobnost postavljanja vprašanj, komunikacijska samozavest (pojasnjevanje, iskanje navodil, odprtost za težavne situacije), veščine razmišljanja, kot so spraševanje, preusmerjanje, prepoznavanje odzivov, ki so bolj čustveni kot odzivov, ki so posledica težav, iskanje priložnosti, razmišljanje zunaj okvirjev, v rast usmerjeno razmišljanje, odstranjevanje stresorjev.



## Nasveti za moderatorje

- Začnite s položajem osebe in poskusite najti vprašanja, s katerimi bi se lahko povezali. Kako mladi pristopajo k težavam in izkušnjam? Kakšen je njihov miselni proces in vzorec razmišljanja?
- Ali se vam zdi, da se kakšno od njihovih vprašanj po vašem okusu? Ali lahko o svojem življenju delite kaj primernega, kar bi se lahko ujemalo z njimi in njihovimi okoliščinami, da bi jim ponudil spodbudo?
- Ali imajo krog podpore – družino, prijatelje, znance, vzornike?

- Ali obstajajo vzorci razmišljanja, ki lahko negativno vplivajo na učenca? Ali obstaja kaj, kar bi bilo koristno, da bi jih podprlo pri negativnih vzorcih razmišljanja?
- Preverite kako dobro se mladi počutijo pri sprejemanju povratnih informacij in kako dojemajo ljudi, ki jim poskušajo pomagati in jih podpirati.
- Kaj ste opazili pri njihovem pristopu k življenju in njihovi sposobnosti razmišljanja zunaj okvirjev?
- Poskrbite za nežen pristop k razpravi o vedenju, ki je lahko tako funkcionalno kot disfunkcionalno.
- Ali opazate kakšno pozitivno socialno vedenje, ki prispevajo k njihovem dobremu počutju?
- Kako pripravljeni so na izvajanje nekaterih sprememb v zvezi z razmišljanjem zunaj okvirjev?

N. B. Če uporabljate vire o vrednosti med ali po COVID, se lahko z njimi pogovorite o učinkih pandemije. Vprašanja lahko prilagodite tako, da raziščete njihove izkušnje, samozavedanje in osebno učenje.

### Zbirka Vprašanj – Razmišljanje zunaj okvirjev

#### Razmišljanje zunaj okvirjev – predvidevanje rezultatov, razumevanje miselnosti (fiksna in rastoča), prepoznavanje težav, pripisovanje, tj. učinkovito prepoznavanje vzrokov, reševanje problemov

- Kako običajno opazite in prepoznate težave?
- Spomnite se, kdaj ste nazadnje imeli težavo: kako ste jo prepoznali?
- Ali vam je kdo pomagal razmisliti o tem problem?
- Ali ste čutili potrebo, da bi se o težavi pogovorili s kom drugim?
- Kakšen je bil vaš način razmišljanja pri analizi tega problema: ali ste na primer upoštevali vzroke in prispevajoče dejavnike?
- Ali vidite kakšne priložnosti za spremembo način reševanja težav: na primer, ali imate priložnosti za iskanje pomoči in nasvetov, ki jih običajno ne uporabljate?
- Razmislite o nedavni težavi, s katero ste se ukvarjali: ali je ta težava ponudila kakšne priložnosti?
- Ali se pri reševanju težav pogosto osredotočite predvsem na težavo samo?
- Ali lahko nekatere problem tudi preoblikujete, da bi razmišljali o rasti in razvoju svojih idej/sposobnosti?
- Razmislite o problem ali težavi, ki ste jo imeli pred kratkim, in preučite, kako ste razmišljali o tem problem.
- Kateri so bili različni dejavniki in vidiki, na podlagi katerih ste razmišljali in reševali težave?

#### Razmišljanje zunaj okvirjev – iskanje rešitev, sposobnosti spreminjanja, prilagajanje načrtov

- Kakšen je bil vaš pristop k iskanju rešitev?
- Ali ste kdaj našli delno rešitev
- Če ste vajeni sami reševati težave, s katerimi novimi načini vedenja bi lahko poskusili?

#### Razmišljanje zunaj okvirjev - samozavedanje

- Katerih je vaših pet ključnih osebnih prednosti?
- Katerih pet ključnih osebnih prednosti bi po mnenju vaših prijateljev bilo vaših?
- Pomislite na družinske člane: starše, bratrance in sestrične, brate, sestre in tako naprej – katere so po njihovem mnenju vaše prednosti v odnosih?

### Razmišljanje zunaj okvirov – prepoznavanje osebnih prednosti in vrzeli v spretnostih

- Ali ste se v zadnjih mesecih naučili kakšnih novih veščin?
- Katere so to?
- Katere vrzeli v znanju in spretnostih se vam zdijo še vedno prisotne?
- S katerimi viri lahko zapolnite te vrzeli?
- Naštejte ključna znanja, ki bi se jih radi naučili?
- Kako se nameravate razvijati?
- Katere spretnosti morate pridobiti, da boste kar najbolje izkoristili priložnosti? Ali ste pridobili kakšne neformalne spretnosti s pomočjo prijateljev, družine, sosedov, skupnosti?
- Kako bi lahko nadgradili te spretnosti?
- Kakšne priložnosti bi lahko prinesle?
- Na lestvici od 1 do 10, pri čemer ocean 10 pomeni veliko energije, ocean 1 pa malo energije: kakšna je vaša motivacija za odpravljanje vrzeli v znanju in spretnostih? Dajte si oceno.
- Kaj bi bilo treba storiti, da bi se povzpeli do naslednje številke?

### Razmišljanje zunaj okvirjev – sposobnost postavljanja vprašanj, komunikacijska samozavest (pojasnjevanje, iskanje navodil, odprtost za težke situacije), miselne spretnosti, kot so spraševanje, preusmerjanje

- Sposobnost postavljanja vprašanj, ko potrebujete informacije
- Ali ste prepričani, da postavljate pravilna vprašanja, ki vam pomagajo?
- Ali ste samozavestni pri postavljanju vprašanj ljudem, ki vas ne poznajo?
- razmislite o nekaterih vprašanjih, ki ste jih zastavili, da bi našli rešitev. Bi lahko izboljšali svoj pristop k postavljanju vprašanj?
- Pomislite, kako ste pred kratkim rešili težavo? Kaj ste storili? Ali ste razmišljali inovativno, ustvarjalno ali pa ste prosil druge za pomoč, ki vam je pomagala uresničiti zamisli?
- Kaj ste izvedeli o sebi?
- Ali se zavedate vzorcev, ki ovirajo vaše razmišljanje?
- Kaj boste naslednjič spremenili ali naredili drugače?

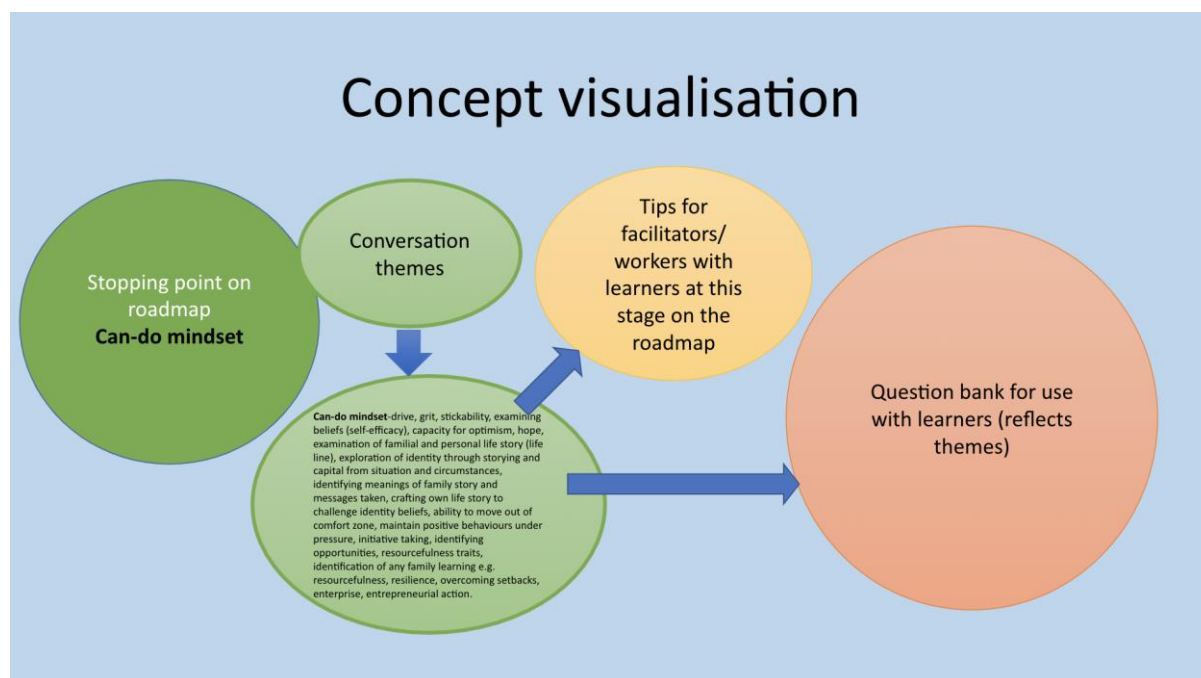
### Razmišljanje zunaj okvirov – prepoznavanje odzivov, ki jih poganjajo čustva, namesto odzivov, ki jih poganjajo problem, iskanje priložnosti, razmišljanje zunaj okvirov, v rast usmerjeno razmišljanje, odpravljanje stresorjev

- V kolikšni meri se včasih odzovete čustveno, kar vas lahko ovira pri vaših dejanjih?
- Katera pozitivna čustva vam pomagajo pri osredotočanju, ko se soočate z nalogami?
- Katere strategije uporabljate za lažje spoprijemanje s čustvenimi situacijami?
- Ali se lahko spomnite, kdaj ste se lahko mirno spopadli s stresno situacijo?
- Ali ste sposobni poiskati in izkoristiti priložnosti, čeprav ste nervozni, zaskrbljeni ali pod stresom? Katere strategije vam pri tem pomagajo?
- Ali ste prepoznali vire stresa v svojem življenju?
- Ali si prizadevate za zmanjšanje stresa, kjer je to mogoče?

- Ali se izogibate strategijam spoprijemanja s težavami, ki so lahko dolgoročno škodljive?
- Katere pozitivne možnosti za obvladovanje stresa imate v svojem življenju?
- Ali pri drugih (npr. prijateljih, družini, vrstnikih) spodbujate pozitivne strategije spoprijemanja s težavami?
- Ali najdete načine za sodelovanje z drugimi, ki so koristni za vaše obvladovanje stresa? (npr. pomoč starejšemu sosedu pri vrtnarjenju)
- Kaj ste se naučili od drugih o njihovih tehnikah obvladovanja stresa?

## Miselnost "zmorem"

Miselnost "zmorem in naredim" - zagnanost, vztrajnost, samo učinkovitost, sposobnost optimizma, upanje, preverjanje družinske in osebne življenjske zgodbe (življenjska črta), raziskovanje identitete s pomočjo pripovedovanja zgodb iz situacij in okoliščin, prepoznavanje pomena družinske zgodbe in sprejetih sporočil, oblikovanje lastne življenjske zgodbe, da se izzovejo prepričanja o identiteti, sposobnost izstopanja iz območja udobja, ohranjanje pozitivnega vedenja pod pritiskom, dajanje pobud, prepoznavanje priložnosti, lastnosti iznajdljivosti, prepoznavanje morebitnih družinskih znanj, npr. iznajdljivost, odpornost, premagovanje težav, podjetnost, podjetniško delovanje.



## Nasveti za moderatorje

- Začnite s položajem osebe in poskusite najti vprašanja, s katerimi bi se lahko povezali. Kakšne vzornike ima mladostnik? Kaj so se naučili od svojih vzornikov? Katere nove izkušnje so obogatile njihovo življenje?
- Občutljivo in previdno se pogovorite o vseh težavah, povezanih z nekoristnim vedenjem in nekoristnimi vzorci razmišljanja.
- Poskušajte s spodbujanjem eksperimentiranja in preseganja območja udobja.
- Raziščite možne načine za zmanjšanje negativnih vzorcev razmišljanja.
- Spodbudite mlado osebo, naj svoje izkušnje deli s svojimi vzorniki in svojim krogom podpore.
- Pogovorite se o tem, kako dobro se počuti mladostnik pri preizkušanju novih izkušenj in situacij. Katere miselne sposobnosti se pokažejo, ko poskusijo nekaj novega?
- Če učenci potrebujejo več pomoči pri učenju o podjetništvu, jih usmerite na naslednja spletna mesta:  
<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/entrepreneur> and  
<https://www.merriam-webster.com/dictionary/entrepreneur#note-1>
- Če imajo kakšne tekoče projekte, jih poskusite povezati z vprašanji o miselnosti "zmorem"

N. B. Če uporabljate vire o Value med ali po COVID, se lahko z njimi pogovorite o učinkih pandemije. Vprašanja lahko prilagodite tako, da raziščete njihove izkušnje, samozavedanje in osebno učenje.

### Zbirka vprašanj – Miselnost “zmorem”

Miselnost “zmorem in naredim” – zagon, zagnanost, vztrajnost

- kako bi na lestvici od 1 do 10 (1 pomeni nizko, 10 visoko) ocenili svojo sposobnost vztrajanja pri nečem ter pokazati pri tem vso svojo odločnost?
- Kdaj ste nazadnje pokazali pogum?
- Razložite okoliščine. kakšen pogum ste pokazali in kako se je to izražalo v vašem vedenju in besedah?
- Kako so se odzvali ljudje?
- Kako ste se počutili potem?
- kako se spodbujate, da naredite naslednji korak, ko se soočite s situacijo, ki vas nekoliko straši?
- Kakšna so vaša prepričanja o odločnosti? Ali verjamete vase?
- Če dvomite vase, zakaj je temu tako? Ali obstaja povezava z dogodki ali prejšnjimi izkušnjami?
- ali ste si po negativnih dogodkih dokazali, da se lahko spremenite?
- Kaj vam pomaga pri preizkušanju/opravljanju lastnega razmišljanja?
- Na podlagi katerih spominov lahko pokažete, da ste pogumni in odločni ter da se držite načrtov, tudi ko čutite težave?
- Ali imate družinske ali prijateljske vzornike, ki vas navdihujejo s svojo odločnostjo? Kaj občudujete v njihovem pristopu?
- Pomislite na nekaj, kar ste dosegli, ko ste vadili sposobnost vztrajanja pri neki dejavnosti? Če bi si morali čestitati za dobro opravljeno delo, kakšne povratne informacije bi si o tem dali?
- Kako se spodbujate k napredku in grajenju na the uspehih? Poskusite razložiti sporočila, ki si jih dajete ali si jih govorite.

### Miselnost “zmorem” – zmožnost optimizma, upanja

- Pomislite na primer, ko ste se počutili polni upanja? Kako se obnašate, ko ste pod pritiskom in kako se to kaže pri optimizmu do drugih?
- Ali si z izzivi soočate z božjim humorjem?
- kaj je vaš najboljši primer ohranjanja pozitivnega vedenja (samozavest, optimizem, pogum, vztrajnost, predanost, zanesljivost) ob težavah ali neuspehih? Razložite kakšna je bila situacija in kako ste ravnali.
- Kaj vam je omogočilo, da ste v the okoliščinah ohranili upanje in optimizem?
- Ali imate kakšne družinske ali prijateljske vzornike, ki vas navdihujejo z upanjem in optimizmom?
- Kaj občudujete v njihovem pristopu?
- Ali ste sposobni ponuditi upanje ali optimizem drugim v svoji okolici, prijateljskem krogu ali skupnosti? Pojasnite, na kakšen način je to pomembno za vas.

Miselnost “zmorem” Preučevanje družinske in osebne življenjske zgodbe (življenjske črte), raziskovanje identitete s pomočjo pripovedovanja iz situacije in okoliščin, prepoznavanje



pomenov družinske zgodbe in sprejetih sporočil, oblikovanje lastne življenjske zgodbe, da bi izpodbijali prepričanja o identiteti

- Ali imate kakšne družinske ali prijateljske vzornike, ki kažejo prednosti, ki vas navdihujejo?
- Če si svoje življenje predstavljate kot časovni trak, pojasnite ključne točke na zemljevidu svojega življenja
- Kdaj ste bili na višku življenja? Kateri so bili vaši vrhunci, ko ste bili najbolj srečni in zadovoljni? Kateri so vaši vrhunci, ko ste bili najbolj srečni in zadovoljni? Kateri so vaši glavni osebni dosežki in stvari, na katere ste ponosni?
- Kdaj ste se soočali z neuspehi? Katere epizode, dogodki in pripetljaji so iz vas naredili osebo, kakršna ste?
- Katere osebne prednosti lahko prepoznate na podlagi preteklih situacij? Kako pogosto zdaj še vedno uporabljate te prednosti?
- Katere druge osebe so vplivale na to, da ste postali oseba, kakršna ste danes?
- Ali lahko narišete časovni trak in ga razložite drugi osebi?
- Ko pomislite na svojo identiteto, kako bi se opisali? Če bi morali nekemu, ki ste ga pravkar spoznali, o sebi razložiti: "Sem tip človeka, ki..." Kako bi končali ta stavek? Ali lahko nekemu, ki te še ni spoznal, podrobno opišeš svojo osebnost?

Miselnost "zmorem" - Sposobnost izstopa iz cone udobja

- Kako pogosto si postavljate nove izzive?
- Navedite primer, ko ste si postavili izziv, da bi poskusili nekaj novega?
- Ali lahko odmislite strah pred neuspehom in poskusite nekaj novega?

Miselnost "zmorem" – Ohranjanje pozitivnega vedenja pod pritiskom

- Ko sem pod pritiskom, sem oseba, ki... Dokončajte ta stavek. Ali lahko dodate nekaj stavkov?
- Spomnite se primera, ko ste se dobro znašli. Katera so najboljša vedenja, ki ste jih pokazali drugim, ko ste bili pod pritiskom?
- Kaj je vaš najboljši primer ohranjanja pozitivnega vedenja (samozavest, optimizem, pogum, vztrajnost, predanost, zanesljivost) ob težavah ali neuspehih? Razložite, kakšna je bila situacija in kako ste ravnali.
- Kaj vam je omogočilo, da ste v teh okoliščinah ostali pozitivni?

Miselnost "zmorem" – prevzemanje pobud, prepoznavanje priložnosti

- Spomnite se primera, ko ste prevzeli pobudo ali opazili priložnost? Katera so najboljša vedenja, ki ste jih pokazali drugim, ko ste prevzeli pobudo?
- Ali so v vaši družini ali med prijatelji ljudje, ki pozitivno sprejemajo priložnosti? Kaj ste izvedeli o njihovem pristopu k življenju? ali iz njihovih izkušenj črpate sporočila za svoje življenje?

Miselnost "zmorem" – Značilnosti iznajdljivosti, opredelitev morebitnega družinskega učenja, npr. iznajdljivost, odpornost, premagovanje neuspehov

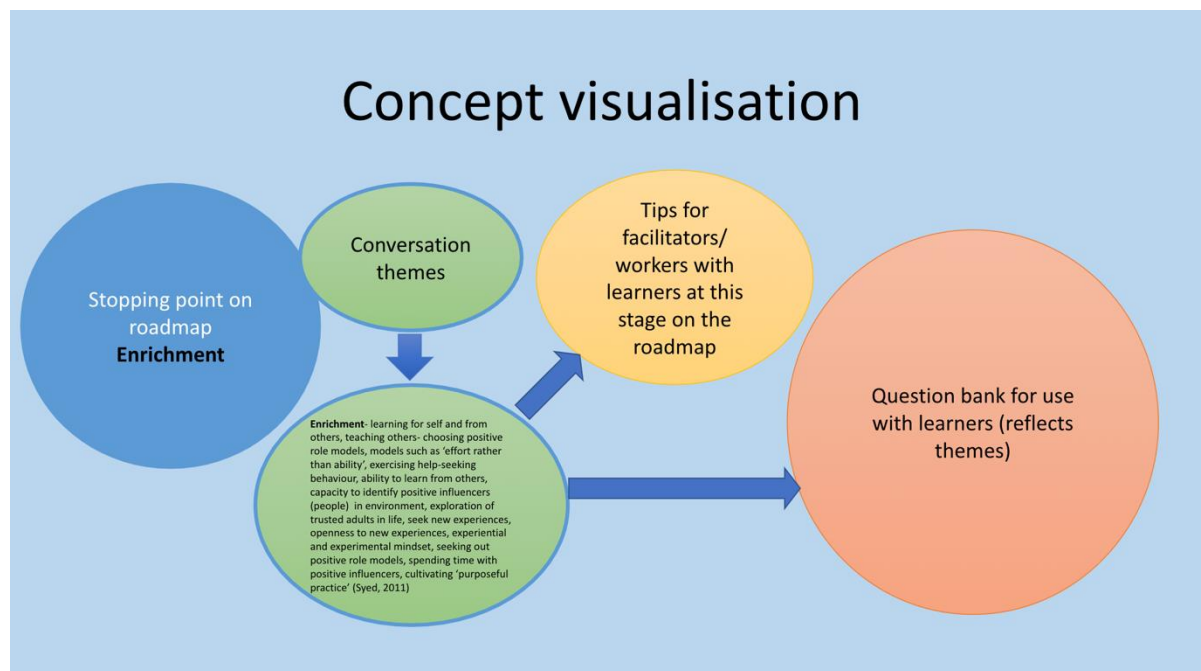
- Pomislite na primer, ko ste našli notranje vire, ki so vam pomagali v neki situaciji. ko ste pod pritiskom in morate biti iznajdljivi, kako prikažete sebe v najboljši luči z obnašanjem do drugih?
- kateri je vaš najboljši primer iznajdljivosti?
- Kako ste te veščine uporabili v življenju?
- Ali ste lahko te spretnosti uporabili za pomoč/podporo drugim (družini, sosedom, skupnosti)?

### Miselnost "zmorem" – Podjetje, podjetniško delovanje

- Imate kakšne družinske ali prijateljske vzornike, ki vas navdihujejo s svojim podjetniškim razmišljanjem? Kaj občudujete v njihovem pristopu?
- Ali imate v družini ljudi, ki so ustanovili podjetja, imajo nove ideje, na nek način tvegajo, da bi zaslužili denar ali prodajali izdelke? Kaj občudujete v njihovem pristopu?
- Imate kakšne družinske ali prijateljske vzornike, ki vas navdihujejo s svojim podjetniškim razmišljanjem in sposobnostjo prevzemanja tveganja pri razvijanju idej? Kaj občudujete v njihovem pristopu?
- Kaj ste izvedeli o njihovem pristopu k življenju? Ali iz njihovih izkušenj črpate sporočila za svoje življenje?



Obogatitev - učenje zase in od drugih ter poučevanje drugih - izbira pozitivnih vzorcev, vzorcev, kot so "trud namesto sposobnosti", uveljavljanje vedenja, sposobnost učenja od drugih, sposobnost prepoznavanja pozitivnih vplivnežev (ljudi) v okolju, raziskovanje zaupanja vrednih odraslih v življenju, iskanje novih izkušenj, odprtost za nove izkušnje, izkustvena in eksperimentalna miselnost, iskanje pozitivnih vzorcev, preživljanje časa s pozitivnimi vplivneži, gojenje "namenske prakse" (Syed, 2011), empatija



## Nasveti za moderatorje

- Začnite s položajem osebe in poskusite najti vprašanja, s katerimi bi se lahko poistovetili. Kakšne vzornike ima mladostnik? Kaj so se naučili od svojih vzornikov? Katere nove izkušnje so obogatile njihovo življenje?
- Ali obstajajo negativni vzorniki, s katerimi se spopadajo? Kako se mladi zavedajo učinkov negativnih vzorcev?
- Občutljivo in previdno razpravljate o vseh vprašanih v zvezi z nekoristnim vedenjem in nekoristnimi vzorci.
- Raziščite možne načine za zmanjšanje negativnih vplivov.
- Spodbudite mlado osebo, naj svoje izkušnje deli s svojimi pozitivnimi vzorniki in krogom podpore.
- Pogovorite se o tem, kako dobro se počuti mladostnik pri preizkušanju novih izkušenj in situacij. Kakšna čustva doživljajo, ko poskusijo nekaj novega?
- Skupaj odkrijte nove možnosti za pridobitev novih vzornikov, če si mladi za to prizadevajo.

N. B. Če uporabljate vire o vrednosti med ali po COVID, se lahko z njimi pogovorite o učinkih pandemije. Vprašanja lahko prilagodite tako, da raziščete njihove izkušnje, samozavedanje in osebno učenje.

## Zbirka vprašanj - Obogatitev

Ponujena vprašanja so izhodišča. Moderator izbere, katere in koliko jih bo uporabil, odvisno od potreb posameznika, njegovega izhodišča ter njegovih težav in situacij. Najprej vzpostavite stik

in poskušajte najti skupne točke v naravnem pogovornem slogu.

### Obogatitev – učenje za sebe in od drugih

- Ali ste sposobni razmisliti o svojih preteklih izkušnjah in se iz njih kaj naučiti?
- Kakšen je primer izkušnje, ki ste jo doživeli v preteklosti in iz katere ste se kaj naučili?
- Ali imate kakšne vzornike, družinske člane, prijatelje ali druge v svojem okolju, od katerih ste se lahko kaj naučili na podlagi njihovih izkušenj?
- Katera je pomembna lekcija, ki ste se jo naučili?
- Ali mi lahko poveste, kdaj vam je uspelo premagati izziv, katerega ste se lahko naučili od drugih?

### Obogatitev – izbira pozitivnih vzorcev, vzorcev kot so “trud namesto sposobnosti”, raziskovanje odraslih, ki jim v življenju zaupate, iskanje pozitivnih vzorcev, preživljanje časa z vplivneži.

- Ali se lahko spomnite koga v svojem sedanjem okolju, ki je za vas pozitiven vzornik?
- Katere prednosti imajo vaši vzorniki?
- Kaj ste se lahko naučili od svojih vzornikov?
- Ko razmišljate o svojih vzornikih, kaj bolj cenite, trud ali njihove sposobnosti?
- Kaj menite, da je najpomembnejše, trud ali sposobnost?
- Kje bi poiskali več pozitivnih vzornikov, če bi jih iskali?
- Ali se trudite preživeti čas s pozitivnimi vzorniki?

### Obogatitev – uveljavljanje pomoči potrebnega vedenja

- Kaj bi storili, če bi od nekoga potrebovali podporo, pomoč ali nasvet?
- Kako se počutite, ko prosite za podporo, pomoč ali nasvet?
- Kako vam lahko pomaga iskanje podpore?

### Obogatitev – učenje drugih o sposobnostih prepoznavanja pozitivnih vplivnežev (ljudi) v okolju

- Komu zaupate? zakaj jim zaupate? Ali lahko iščemo kakšne posebne značilnosti?
- Po čem prepoznamo nekoga kot pozitivnega vzornika?
- ali lahko to znanje delite z drugimi?
- Ali aktivno spodbujate pozitivne vzornike v življenju drugih ljudi?

### Obogatitev – iskanje novih izkušenj, odprtost za nove izkušnje, izkustvena in eksperimentalna miselnost

- Radi preizkušate nove stvari?
- Kako se počutite pri preizkušanju novih stvari?
- Ali menite, da je izstopanje iz območja obdobja pozitivna stvar?
- Če bi želeli preizkusiti nekaj novega, kaj bi le to bilo?
- Ali mi lahko poveste, kdaj ste naredili nekaj novega in ali je bila ta izkušnja za vas pozitivna? Kaj ste se iz nje naučili?

### Obogatitev – gojenje “namenske prakse” (Syed, 2011)

- Ali verjamete, da lahko dosežete vse, za kar se odločite?
- Kaj menite o besedni zvezi “vaja dela mojstra”
- Ali ste že kdaj nekaj neprestano vadili in ugotovili, da vam je uspelo to izpopolniti?
- Kako dolgo po vašem mnenju traja, da se naučite novega hobija ali spretnosti?

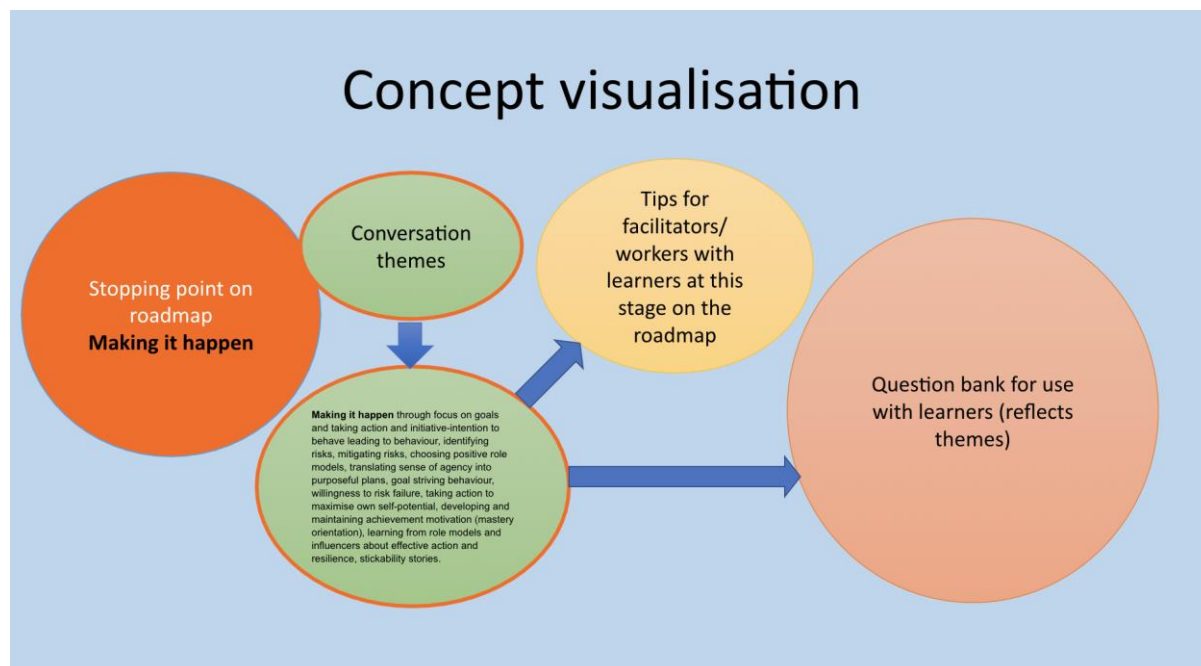
## Obogatitev - empatija

- Ali menite, da ste lahko empatični z drugimi?
- Ali mi lahko poveste, kdaj ste lahko z nekom sočustvovali?
- Ali se znate povezati z drugimi?
- Ali je v vašem življenju kdo poseben, za katerega menite, da lahko z njim sočustvujete?
- Se znate postaviti v kožo nekoga drugega?
- Ali ste pomagali drugim na način, ki vas je pritegnil in razširil vaše razumevanje drugih v vašem socialnem okolju.

N. B. Če uporabljate vire o Value med ali po COVID, se lahko z njimi pogovorite o učinkih pandemije. Vprašanja lahko prilagodite tako, da raziščete njihove izkušnje, samozavedanje in osebno učenje.

## Uresničevanje

Uresničevanje z osredotočanjem na cilje, ukrepanjem in pobudo - namera za ravnanje, ki vodi v, prepoznavanje tveganj, zmanjševanje tveganj, izbiro pozitivnih vzornikov, prenos občutka delovanja v namenske načrte, vedenje, ki stremi k cilju, pripravljenost tvegati neuspeh, ukrepanje za povečanje lastnega potenciala, razvijanje in ohranjanje motivacije za dosežke (usmerjenost k obvladovanju), učenje od vzornikov in vplivnežev o učinkovitem delovanju in odpornosti, zgodbe o vztrajnosti.



## Nasveti za moderatorje

- Začnite z interesi in poiščite vprašanja, s katerimi se lahko povežete. Od kod mladostnik črpa energijo, kaj ga zanima?
- Poskušajte graditi na močnih straneh posameznika in se ne osredotočajte na deficitarne modele osebnega razvoja.
- Delite ustrezne informacije o tem, kaj vas navdihuje in kdo so vaši vzorniki.
- Spodbujajte prizadevanja, tudi če rezultati niso bili vedno takšni, kot ste pričakovali.
- k vsaki spremembi pristopajte postopoma – majhni koraki, majhni dosežki, dosegljivi cilji po delih.
- Preverite kako se počuti mlada oseba ob sprejemanju povratnih informacij. Med vzpostavljanjem odnosa ponudite spodbudne in pristne povratne informacije. Kaj opazate pri njihovem pristopu k življenju in razvoju miselnih sposobnosti?
- Opazujte, kako se razvijajo, in komentirajte njihove pozitivne dosežke.

N. B. Če uporabljate vire o Value med ali po COVID, se lahko z njimi pogovorite o učinkih pandemije. Vprašanja lahko prilagodite tako, da raziščete njihove izkušnje, samozavedanje in osebno učenje.

## Zbirka vprašanj – Kako to uresničiti:

Ponujena vprašanja so izhodišča. Moderator izbere, katere in koliko jih bo uporabil, odvisno od potreb posameznika, njegovega izhodišča ter njegovih težav in situacij. Najprej vzpostavite stik in poskušajte najti skupne točke v naravnem pogovornem slogu.

## Uresničitev – ukrepanje in pobuda – namera za ravnanje, ki vodi v ravnanje

- Katere cilje želite doseči?
- Zakaj želite doseči te cilje? Zakaj so za vas pomembni?
- Kako vam bo v pomoč / drugim
- Kako bi se počutili, če bi dosegli svoj cilj?
- Kateri so vaši cilji, ki vas navdušujejo?
- Kdaj jih želite doseči?
- Kateri je vaš prvi korak pri doseganju cilja?
- Kakšen je vaš prvi korak pri razmišljanju o ciljih?
- Kaj lahko danes storite za svoj cilj?
- Ali poznate nekoga, ki je že dosegel vaš cilj? Nadaljuj: Kaj se lahko naučite od njih?
- Ali obstaja kdo, ki vam lahko pomaga doseči vaše cilje?
- Ali ste v preteklosti dosegli kakšne cilje?
- Kako ste se počutili, ko ste dosegli svoj cilj?
- Ali obstaja kaj, kar ste želeli storiti, vendar vas je strah poskusiti?
- Ali imate cilj, ki je vplival na vaše življenje?
- Kako se počutite, ko si želite nekaj uresničiti, vendar vam to morda ne bo uspelo?
- Razmislite o preteklem dogodku, ko nekaj ni šlo dobro, kako je izid vplival na vas?
- Kako se počutite ob neuspehu?
- Ali menite, da je vredno poskusiti, čeprav se vam morda ne bo izšlo?
- Ko si nekaj zamislite, ali to tudi uresničite? Povejte mi o nedavnem primeru...

## Uresničevanje – prepoznavanje tveganj, zmanjševanje tveganj

- Preden naredite korak proti cilju, razmislite o tveganjih ali načrtujte svoje korake?
- Ali poskušate predvideti težave, vprašanja in tveganja, preden ukrepate?
- Če pomislite na čas, ko niste razmišljali o tveganjih, kakšen učinek je to imelo?
- Kaj ste se naučili iz te situacije?

## Uresničevanje – izbira pozitivnih vzornikov

- Kdo so vaši vzorniki?



- Na kakšen način so vas navdihovali vaši vzorniki?
- Ali obstajajo cilji, ki ste jih videli pri svojih vzornikih in bi jih želeli doseči tudi vi?
- Kako so vaši vzorniki dosegli svoje cilje?
- Kaj vam je všeč in kaj občudujete pri svojih vzornikih?
- Če bi potrebovali vzornika, ki bi vam pomagal pri učenju nečesa novega, kako bi iskali nekoga, ki bi vam pomagal? Kakšen bi bil ta postopek pri izvajanju korakov?
- Kateri vidiki značaja ali vedenja bi vas spodbudili, da bi vas odvrnilo od vašega vzornika?

Uresničitev – prenos občutka lastne moči v ciljno usmerjene načrte, vedenje, ki stremi k cilju, pripravljenost tveganja kljub možnosti neuspeha

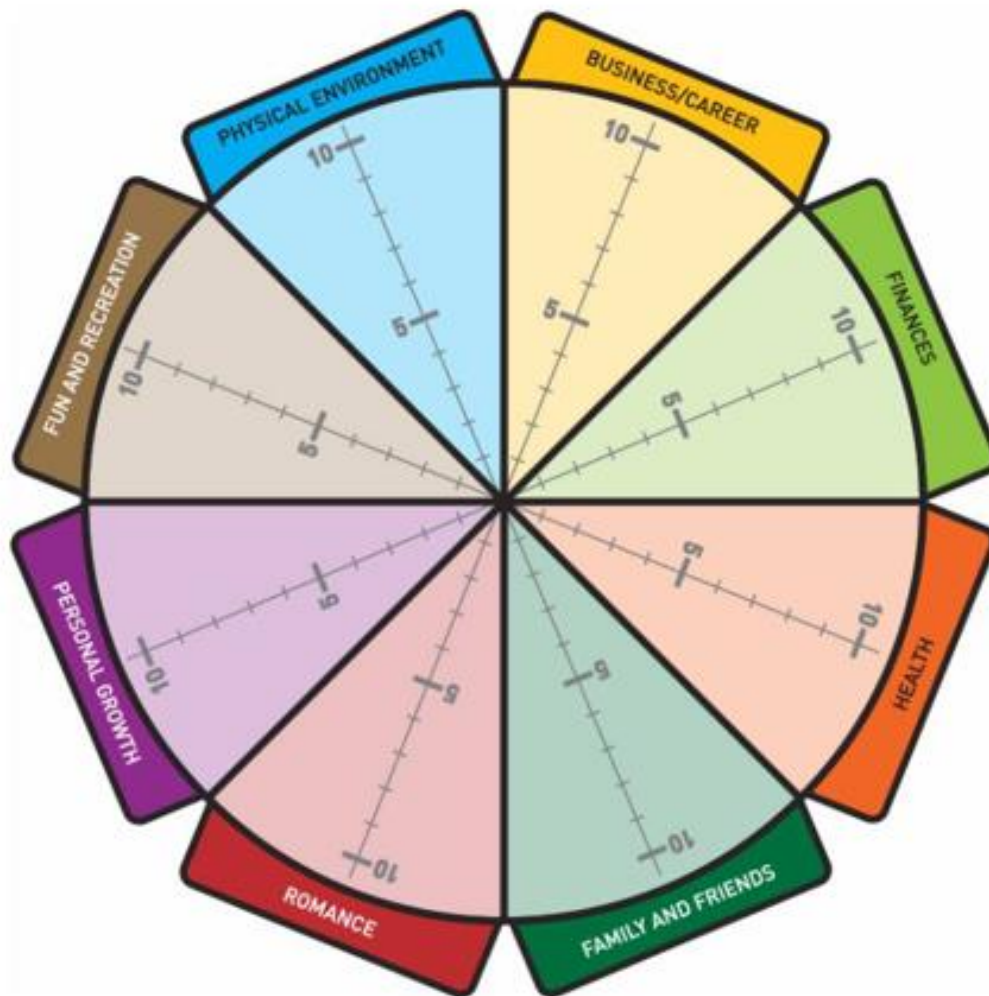
- Ali si postavljate lahke cilje ali si prizadevate za cilje kateri so resnično težki?
- Kako se spodbujate, da poskušate uresničiti resnično težke cilje?
- Kdo vam lahko pomaga pri doseganju vaših ciljev?
- Ste se kdaj znašli v situaciji, ko se vam je zdelo, da ste bili vedno znova poraženi, in kako se vam je uspelo potem pobrati?
- Kako se opogumite, ko ste pri doseganju ciljev sami? (poiščite sposobnost pozitivnega samogovora)
- Kakšna sporočila o doseganju ciljev vam pošiljajo družina, prijatelji, skrbniki, sorodniki? Kaj se lahko iz te predhodne izkušnje naučite o svojem odnosu do ciljev?
- Kaj ste se naučili iz neuspeha, obvladovanja težav ali nazadovanj ali če ste za dosego cilja potrebovali več korakov od načrtovanih?

Uresničitev – ukrepanje za povečanje lastnega potenciala

- Kako pogosto pregledate svoje cilje in zelene rezultate?
- Ali imate podpornike, ki vam pri tem pomagajo?
- Katera so ključna področja, ki vas trenutno skrbijo? (Za spodbudo k razpravi lahko uporabite spodnjo grafiko).

Slika 1 Grafični prikaz področij življenja za pomoč pri razpravi

<https://www.startofhappiness.com/wheel-of-life-a-self-assessment-tool/>



- Kaj menite, da je vaš neraziskani ali neizkoriščen potencial?
- Kako bi lahko izboljšali svoje možnosti za uspeh?
- Če bi morali določiti tri prednostne naloge za spremembo v svojem življenju, katere bi le to bile?

#### Uresničitev – razvijanje in ohranjanje motivacije za dosežke (usmerjenost k obvladovanju)

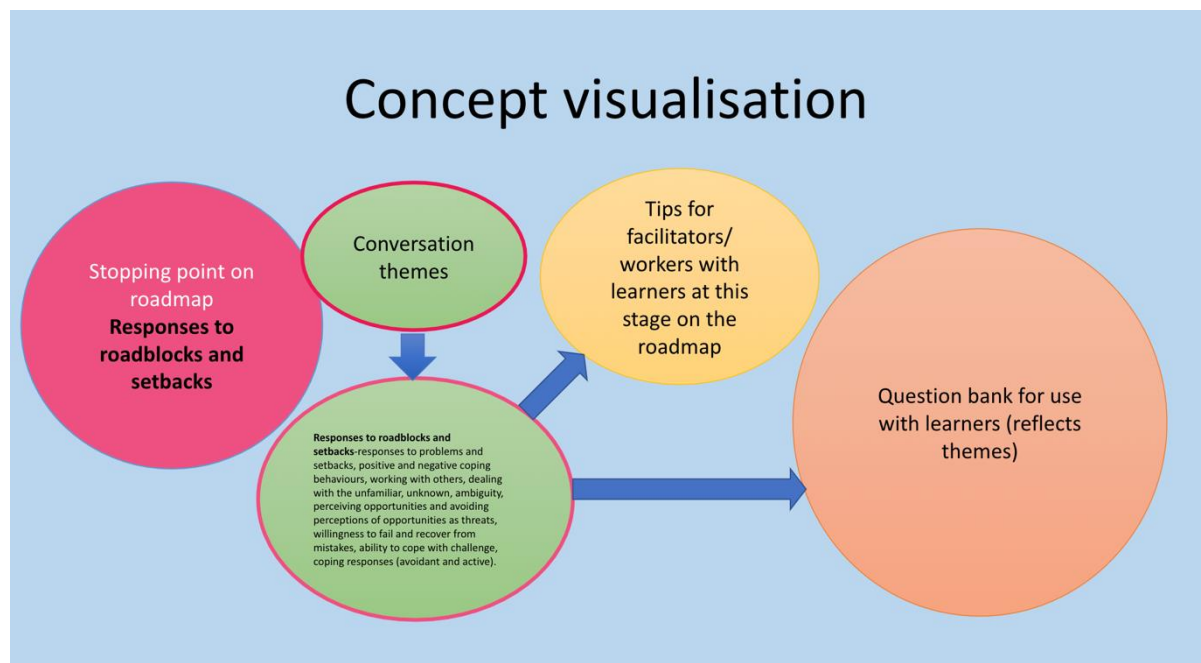
- Razmislite o spretnostih, ki ste jih v življenju osvojili – lahko gre za hobije, interese ali delovne spretnosti. Lahko so majhni ali veliki. Razmislite o postopku, ki je bil potreben za osvojitve spretnosti. Kako ste to dosegli?
- Kaj vam to pove o sebi?
- Kaj ste izvedeli o sebi?
- Bi lahko katere od teh tehnik uporabili tudi na drugih področjih življenja? Kako?

#### Učenje od vzornikov in vplivnežev o učinkovitem ukrepanju in odpornosti, in pomembnih zgodbah

- Pomislite na nekoga, ki ga poznate (ali ste zanj že slišali) in ima moč vztrajanja, sposobnost vztrajati v situacijah, ko sta potrebna napor in trajnostna energija. Katere lastnosti pri njih občudujete?
- Kako vas navdihujejo?
- Katere nasvete bi lahko prevzeli iz njihove “zgodbe o trdnosti” in bi jih lahko uporabili v svoje življenju?
- Katere cilje bi si lahko zastavili, da bi postali bolj vzdržljivi in da bi se bolj potrudili v daljših časovnih intervalih?
- Katera notranja motivacija bi vas lahko spodbudila k doseganju končnih cilje?

## Odzivi na ovire in neuspehe

Odzivi na ovire in neuspehe - odzivi na težave in neuspehe, pozitivna in negativna vedenja za spoprijemanje z izzivi, sodelovanje z drugimi, spoprijemanje z neznanim, dvoumnostjo, zaznavanje priložnosti in izogibanje zaznavanju priložnosti kot nevarnosti, pripravljenost na neuspeh in okrevanje po napakah, sposobnost spoprijemanja z izzivi, odzivi za spoprijemanje (izogibanje in aktivnost) ter obvladovanje stresa



## Nasveti za moderatorje

- Začnite s položajem osebe in poskusite najti vprašanja, s katerimi, bi se lahko povezali. Pri razpravah o težavah in ovirah bodite nežni. Najprej ga lahko vprašate, na kaj pomisli, ko sliši besedo “neuspeh”. Tako boste lažje ugotovili, kako jih dojemajo.
- Spodbujajte mladostnika, da razišče svoje trenutne mehanizme za spoprijemanje s težavami.
- Skupaj preučite vse mehanizme za spoprijemanje s težavami, ki bi lahko negativno vplivali nanje.
- Z mladostnikom se pogovorite in razmislite o njegovih občutkih glede dvoumnosti in neznanega.
- Poskusite spodbuditi pozitivnejše načine videnja ali ovire
- Če se ne zavedajo različnih načinom spoprijemanja s težavami, jih skupaj z mladostnikom raziščite. Morda se ne zavedajo vseh pozitivnih in aktivnih mehanizmov za spoprijemanje.

N. B. Če uporabljate vire o Value med ali po COVID, se lahko z njimi pogovorite o učinkih pandemije. Vprašanja lahko prilagodite tako, da raziščete njihove izkušnje, samozavedanje in osebno učenje.

## Zbirka vprašanj – odzivi na ovire in neuspehe

Ponujena vprašanja so izhodišča. Moderator izbere, katere in koliko jih bo uporabil, odvisno od potreb posameznika, njegovih izhodišč ter njegovih težav in situacij. Najprej vzpostavite stik in poskušajte najti skupne točke v naravnem pogovornem slogu.

## Odzivi na ovire in neuspehe – odzivi na težave in neuspehe

- Kako se odzovete, ko se soočite s težavo ali neuspehom?
- Kako razmišljate ob neuspehih?
- Ali se znate umakniti od težave ali neuspeha in si pustiti čas za razmislek?
- Kako ste se odzvali na nedavni neuspeh?

## Odzivi na ovire in neuspehe – pripravljenost na neuspeh in okrevanje po napakah

- Ali menite, da ima napaka dodano vrednost? Npr. Se s tem naučite kaj novega?
- Kako si opomorete, ko naredite napako?
- Ali menite, da so napake del človeškega življenja?
- Ali se za vsako ceno poskušate izogniti napakam?
- Ali spodbujate druge, da se učijo in okrevajo po napakah?

## Odzivi na ovire in neuspehe – pozitivna in negativna vedenja za spoprijemanje, odzivi za spoprijemanje (izogibanje in aktivnost), sposobnost spoprijemanja z izzivi.

- Katera vaša vedenja so po vašem mnenju pozitivna?
- Ali obstajajo kakšna vedenja za spoprijemanje, za katera menite, da negativno vplivajo na vas?
- Kako lahko negativna vedenja spremenite v pozitivna?
- Ko se soočite s stresnim dejavnikom ali izzivom, se mu skušate izogniti ali pa se aktivno spopadete z njim, da bi ga rešili?
- Kako se spopadate z izzivi?
- Ali spodbujate druge v svoji skupnosti, da se aktivno spopadajo z izzivi?

## Odzivi na ovire in neuspehe – spopadanje z neznanim in dvomnostjo

- Kakšni so vaši občutki ob nepoznani situaciji?
- Kako se počutite, ko se znajdete v dvumni situaciji?
- Ali v neznanem vidite priložnost in vznemirjanje?
- Ali se vam je že kdaj zgodilo, da ste se spopadli z neznanim in ali je bila to pozitivna izkušnja?
- Česa se lahko naučite iz neznane situacije?

## Odzivi na ovire in neuspehe – zaznavanje priložnosti in izogibanje zaznavanja priložnosti kot grožnje

- Kaj pomeni beseda “priložnost”?
- Ali vidite nove situacije in izzive kot pozitivno ali negativno izkušnjo?
- Kako ohraniti pozitivno naravnost, ko se soočate z novo in neznano priložnostjo, ali ko se soočate z negotovostjo?

## Odzivi na ovire in neuspehe . sodelovanje z drugimi

- Kakšne so dodatne prednosti sodelovanja z drugimi?

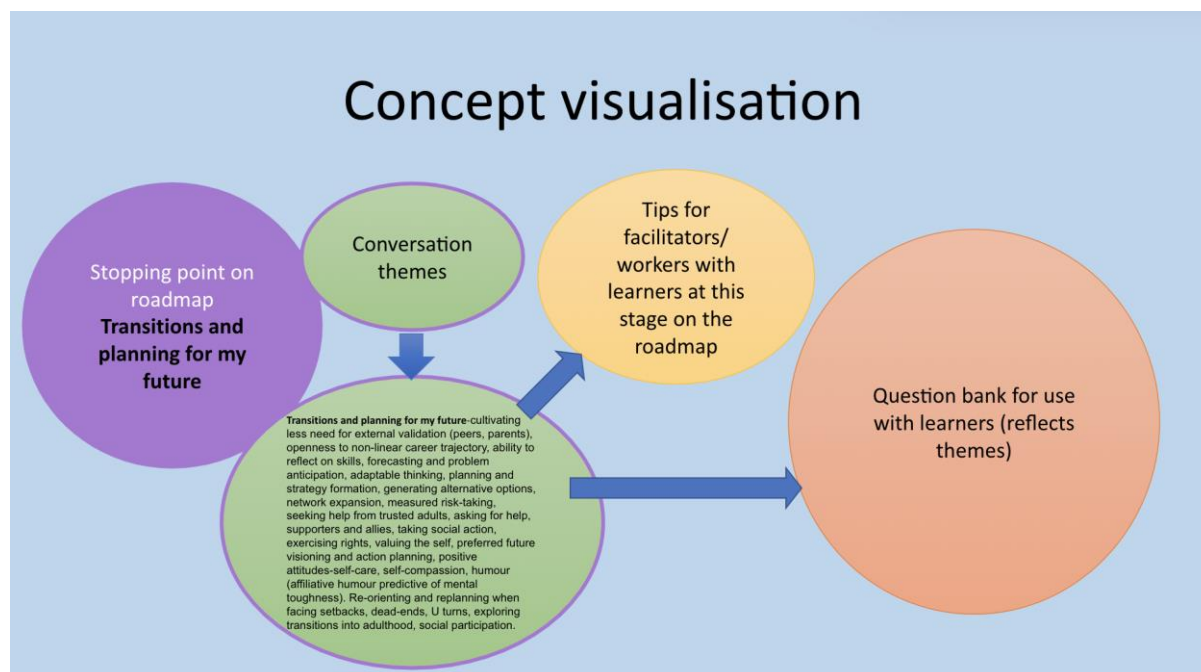
- Ali si prizadevate spodbujati timsko delo in sodelovanje v svojem krogu ali svoji skupnosti?
- Katere veščine so po vašem mnenju pomembne pri delu z drugimi?
- Ali menite, da imate sposobnosti, ki vam omogočajo dobro sodelovanje z drugimi?

## Odzivi na ovire in neuspehe – obvladovanje stresa

- Kakšen je vaš odziv na stres?
- Ali ste sposobni obvladovati stresne situacije?
- Povejte mi, kdaj ste se soočili s stresno situacijo in kako ste obvladovali svoja čustva?

## Prehodi in načrtovanje prihodnosti

Prehodi in načrtovanje moje prihodnosti - manjša potreba po zunanji potrditvi (vrstniki, starši), odprtost za nelinearno poklicno pot, sposobnost razmišljanja o spretnostih, napovedovanju in predvidevanju težav, prilagodljivo razmišljanje, načrtovanje in oblikovanje strategij, ustvarjanje alternativnih možnosti, širjenje mreže, zmerno prevzemanje tveganja, iskanje pomoči pri zaupanju vrednih odraslih, prošnje za pomoč, podporniki in zavezniki, družbeno delovanje, uveljavljanje pravic, vrednotenje sebe, prednostno videnje prihodnosti in načrtovanje ukrepov, pozitivna stališča - skrb zase, sočutje do sebe, humor (partnerski humor napoveduje psihično trdnost). Preusmerjanje in ponovno načrtovanje ob neuspehih, slepih ulicah, obratih, raziskovanju prehodov v odraslost, sodelovanje v družbi.



## Nasveti za moderatorje

- Začnite s položajem osebe in poskusite najti vprašanja, s katerimi bi se lahko povezali. Kaj je mladostnikova strast in radovednost, kakšni so njegovi interesi, dejavnosti in načrti?
- Kakšni so njihovi trenutni načrti in priložnosti?
- Ali se vam zdi, da so sposobni oblikovati vizijo in si prizadevati za doseganje svojih ciljev?
- Če nimajo cilje, je priporočljivo, da preučite, zakaj je temu tako in skupaj z njimi poskusite določiti cilje.

- Ali se vam zdi, da se kakšno od njihovih vprašanja ujema z vašimi? Ali lahko delite kaj primernega o svojih življenjskih prehodih?
- Ali imajo krog podpore – družino, prijatelje znanca, vzornike, ki jim lahko pomagajo doseči cilje in preživeti prehodna obdobja?
- Katere močne strani posameznika lahko pomagate nadgraditi.
- Preverite, kako dobro se mladi počutijo pri sprejemanju povratnih informacij in kako dojemajo ljudi, ki jim poskušajo pomagati in jih podpirati.
- Kaj ste opazili pri njihovem pristopu k življenju in njihovih sposobnostih načrtovanja?
- poskrbite za nežen pristop k razpravi o vedenju, ki je lahko ta funkcionalno kot disfunkcionalno.
- Kako pripravljeni so na izvajanje ukrepov za dosego svojih ciljev?

N. B. Če uporabljate vire o Value med ali po COVID, se lahko z njimi pogovorite o učinkih pandemije. Vprašanja lahko prilagodite tako, da raziščete njihove izkušnje, samozavedanje in osebno učenje.

#### Zbirka vprašanj – prehodi in načrtovanje moje prihodnosti

Ponujena vprašanja so izhodišča. Moderator izbere, katere in koliko jih bo uporabil, odvisno od potreb posameznika, njegovega izhodišča ter njegovih težav in situacij. Najprej vzpostavite stik in poskušajte najti skupne točke v naravnem pogovornem slogu.

#### Prehodi in načrtovanje moje prihodnosti – manjša potreba po zunanji potrditvi (vrstniki, starši)

- Ali čutite potrebo, da svoje odločitve preverite pri drugih?
- Ali čutite potrebo, da svoje uspehe delite z drugimi?
- Ali ste sposobni delovati samostojno, tudi če menite, da je vaša odločitev morda nepriljubljena?
- Ali se počutite samozavestno, da počnete stvari, ker jih želite početi, ali iščete odobravanje drugih?

#### Prehodi in načrtovanje moje prihodnosti – odprtost za nelinearno poklicno pot

- Ali imate poklicne cilje?
- Ali ste morali v preteklosti kdaj prilagoditi svoje poklicne cilje?
- Kako odprti ste za iskanje novih poti, da bi s tem dosegli zastavljen cilj?
- Ali ste pripravljeni tvegati pri svojem delu?

#### Prehodi in načrtovanje moje prihodnosti – sposobnost razmišljanja o spretnostnih

- Ali ste razmišljali o svojih sposobnostih v zvezi z načrtovanjem svoje prihodnosti?
- Ali ste razmišljali o prejšnjih izkušnjah, da bi ugotovili, katere spretnosti ste pridobili na podlagi the izkušenj?
- Ali lahko prepoznate morebitne vrzeli v znanju/izkušnjah,

#### Prehodi in načrtovanje moje prihodnosti – napovedovanje in predvidevanje težav, prilagodljivo razmišljanje, ustvarjanje alternativnih možnosti, preusmerjanje in ponovno načrtovanje, ko se soočam z neuspehi in slepimi ulicami

- Ali ob soočanju z novimi izzivi ali priložnostmi predvidevate težave?

- Ali imate načrt B C ali celo D?
- Ali imate v mislih različne pristope, ko je treba prilagoditi načrte?
- Ali se lahko naučite kaj iz prejšnjih težav, da lahko potem načrtujete vnaprej?
- Ali ste sposobno pravočasno premagati izzive, ko se soočite z njimi? (Opomba: To se lahko nanaša tako na spreminjanje načrtov kot na splošno.)

#### Prehodi in načrtovanje za mojo prihodnost – načrtovanje in oblikovanje strategij, načrtovanje prihodnosti in načrtovanje ukrepov

- Ali si prizadevate za uresničitev cilja ali namena, ko ga imate?
- Ali imate kdaj občutek, da se vam stvari samo dogajajo in jih pasivno opazujete?
- Ali ustvarjate priložnosti ali samo čakate, da se pojavijo?
- Ali aktivno ustvarjate vizijo tega, kar si želite in si prizadevate za njeno uresničitev?
- Ali v svoje načrte vključujete druge ljudi?

#### Prehodi in načrtovanje za mojo prihodnost – širitev omrežja

- ali poskušate sklepati nova prijateljstva in nova omrežja?
- Ali se aktivno povezujete z drugimi?
- Kaj bi se običajno odpravili, če bi želeli razširiti svoja omrežja ali svoja prijateljstva?
- Ali se zavedate, kako pomembno je razvijati svoje omrežje?
- Ali v svojih omrežjih iščete različne stike?

#### Prehodi in načrtovanje moje prihodnosti – merjeno prevzemanje tveganja

- Ali razmišljate o tveganjih, preden sprejmete odločitev?
- Ali ste v preteklosti že kdaj tvegali?
- Ali ste razmišljali o tem, kako so se obnesla tveganja, ki ste jih sprejeli v preteklosti?
- Ali se pri prevzemanju tveganj potrudite?
- Kaj ste se naučili iz prejšnjih tveganj?
- Ali pred odločitvijo pretehtate vsa tveganja in koristi?

#### Prehodi in načrtovanje moje prihodnosti – iskanje pomoči pri odraslih, ki jim zaupam, prošnja za pomoč, podporniki in zavezniki

- Ali so v vašem omrežju ljudje, ki jim zaupate? (To so lahko prijatelji, družina, sodelavci, vrstniki...)
- Ali se počutite sposobne prositi za pomoč v svojem omrežju, če jo potrebujete?
- Če nimate podporne mreže, ali nameravate vzpostaviti svojo mrežo in najti ljudi, ki vas podpirajo?
- Katere lastnosti iščete pri nekom, ki je lahko zaupanja vreden prijatelj?

#### Prehodi in načrtovanje moje prihodnosti – družbeno delovanje

- Ali ste se v preteklosti že udeležili kakšne socialne akcije? To je lahko prostovoljno delo, pomoč nekemu, vračanje v skupnost...
- Kaj ste se naučili iz svojih izkušenj s socialnim delovanjem?
- Kaj vam lahko prepreči družbeno delovanje? Ali se srečujete s kakšnimi ovirami?
- Ali imate kakšno vizijo ali zamisli o vrsti pozitivnega družbenega delovanja, ki bi ga radi izvedli?
- Ali imate kakšne vzornike, ki vas navdihujejo za družbeno delovanje? Kaj počnejo?

#### Prehodi in načrtovanje moje prihodnosti – uveljavljanje pravic, vrednotenje sebe



- Ali znate postaviti meje?
- Če je nekaj v nasprotju z vašo moralo ali vrednotami, ali lahko zavzamete svoje stališče?
- Ali se lahko spopadate s situacijami, ko ste zaskrbljeni zaradi drugih ljudi?
- Ali se cenite kot oseba? Ali sebe postavljate na prvo mesto?
- Ali cenite svoje potrebe in se trudite, da bi jih izpolnili?

#### Prehodi in načrtovanje moje prihodnosti – pozitivna naravnost, skrb zase, sočutje do sebe

- Ali sprejemate pozitivne ukrepe, da bi poskrbeli zase? Na primer, da si vzamete čas za oddih, se srečate s prijatelji, telovadite, spite, se izogibate slabim navadam in se izogibate negativnim vplivom?
- Ali ste sposobni sočutno ravnati s seboj, ko gre kaj narobe?
- Ali poskušate spodbujati svoj notranji glas? Če je vaš notranji glas negative, ali ga lahko preusmerite v bolj pozitivno razumevanje situacije?
- Če se pojavijo nezaželene skrbi, ali jih lahko obvladate? Na primer tako, da naredite korak nazaj? S tem, da si vzamete čas za oddih? Se sprostite? Ali z uporabo logike in miselnih sposobnosti?

#### Prehodi in načrtovanje moje prihodnosti – humor (afilacijski humor, ki napoveduje duševno trdnost)

- Ali se znate smejati sami sebi?
- Ali se znate nasmejati tudi v negativnih situacijah?
- Ali lahko včasih s humorjem olajšate situacijo drugim ljudem?
- Ali znate najti načine, da stvari ne jemljete preveč resno?
- Včasih ko stvari ni mogoče olajšati – ali ste v takih primeri sposobni prositi za pomoč ali podporo?

#### Prehodi in načrtovanje moje prihodnosti – raziskovanje prehodov v odraslost in pripravljenost na družbeno udejstvovanje (ta vprašanja uporabite ob koncu poti z mlado osebo)

- Ali znate določati prednostne naloge in vztrajati na stvareh?
- Ali lahko učinkoviteje upravljate svoj čas, da bi dosegli svoje cilje in cilje drugih?
- Ali menite, da imate zrelejši pogled, ki vam omogoča, da se ukvarjate z vprašanji, ki morda niso zelo zanimiva ali privlačna, vendar so še kako potrebna?
- Katere spretnosti boste prilagodili svojemu življenju v prihodnje?
- Kakšni so vaši načrti za prihodnost?
- Katera znanja vam lahko pomagajo v dobi odraslosti?
- Kako nameravate razviti te spretnosti?
- Ali menite, da ste pridobili odpornost?
- Kako vam bo ta odpornost pomagala v prihodnosti?
- Ko razmišljate o svojem napredku, kakšne dokaze imate glede svoje odpornosti? Kako lahko to uporabite v prihodnosti?
- Ali ste se naučili kaj, kar nameravate prenesti v svojo skupnost, družino, ali v svojo skupino prijateljev?
- Kakšni so vaši načrti za spremembe v skupnosti, družni ali prijateljski skupini (npr. Raziskovalna vprašanja, vzpostavljanje stikov z lokalnimi prebivalci)?

