

Premaknimo se naprej

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Ta vaja je primerna, če želite, da se mladi naučijo več o svoji sposobnosti samokontrole, samodiscipline in zanesljivosti. Poleg tega je namenjena tudi prepoznavanju morebitnih destruktivnih vedenjskih nagnjenj ali kontraproduktivnih navad. Najprej razmislite o življenju in situacijah mladih, ki bi od njih zahtevali samokontrolo in samodisciplino. Ugotovitve si zapišite. Cilj aktivnosti je ozaveščanje mladih o njihovi samoučinkovitosti. Nato pripravite nekaj primerov za pogovor v 2. koraku. Na tak način bodo mladi spoznali, na katerih področjih že izvajajo samodisciplino in na katerih področjih še imajo potencial za izboljšanje. Zberite ves material, ki ga potrebujete za to vajo.

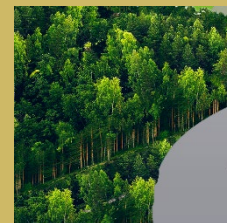
2. korak – faza aktivnosti

Za izvedbo te dejavnosti se najprej z mladimi pogovorite o pozitivnih in negativnih vedenjskih vzorcih ali navadah. Predstavite nekaj primerov, ki ste jih pripravili v 1. koraku. Z mladimi izvedite viharjenje možganov in identificirajte pozitivno vedenje ter jih vprašajte, katere strategije lahko preprečijo negativne vedenjske vzorce. Svoje ideje zapišite na tablo.

Nato naj mladi razmislijo o lastni biografiji. Identificirajo naj situacije in navedejo primere, na katerih področjih svojega življenja bi želeli biti bolj samodisciplinirani. Obravnavajo naj tudi ključne trenutke v svojem življenju, ko so se že vedli samodisciplinirano. Pogovorite se o pozitivnih učinkih samodiscipline. Navedete lahko še dodatne primere področij, ki običajno zahtevajo samodisciplino, kot so:

- ✓ upravljanje časa,
- ✓ delanje domačih nalog,
- ✓ ukvarjanje s hobijem,
- ✓ držanje obljub,
- ✓ vztrajnosti pri doseganju cilja,
- ✓ sposobnost reči "ne" (tj. vaši prijatelji predlagajo, da nekaj storite, vendar mislite, da to ni prav).

Izpostavite primere, ki mladim nudijo podporo pri ozaveščanju o samokontroli, samodisciplini in zanesljivosti. Zlasti izpostavite alternative in strategije, kako lahko mladi negujejo svoje sposobnosti samokontrole.



Vrsta aktivnosti:

Scenariji in razprave, biografsko delo, kartiranje življenjske linije

Namen aktivnosti:

Cilj vaje je spodbujanje samodiscipline in zanesljivosti mladih. Z refleksijo o lastnih vedenjskih vzorcih in prepoznavanjem destruktivnih nagnjenj se mladi bolj zavedajo področij v svojem življenju, kjer bi jim lahko koristila večja samodisciplina.



Trajanje:

Priprava: 10 min.
Izvedba: 40 min.
Preverjanje učnega napredka: 5 min.



Nadaljnji ukrepi:

<https://student-learning.tcd.ie/learning-resources/self-management/>



Druge komponente škatle primerov VALUE:

Osredotočite se na pozitivne primere, ki mlade spodbujajo k večji samodisciplini. Materiali:

Tabla
Pisala



Navedena vrednota:

3. korak – zaključna faza

Za zaključek dejavnosti naj mladi razmislijo o vaji. Kaj so se naučili? Kaj jim je bilo pri tem všeč? Vprašajte jih, kakšna je po njihovem mnenju dodana vrednost vaje. Na koncu povzemite najpomembnejše ugotovitve na tabli.

Vaši zapiski:

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč: