

2022-2-DE04-KA220-YOU-000101711

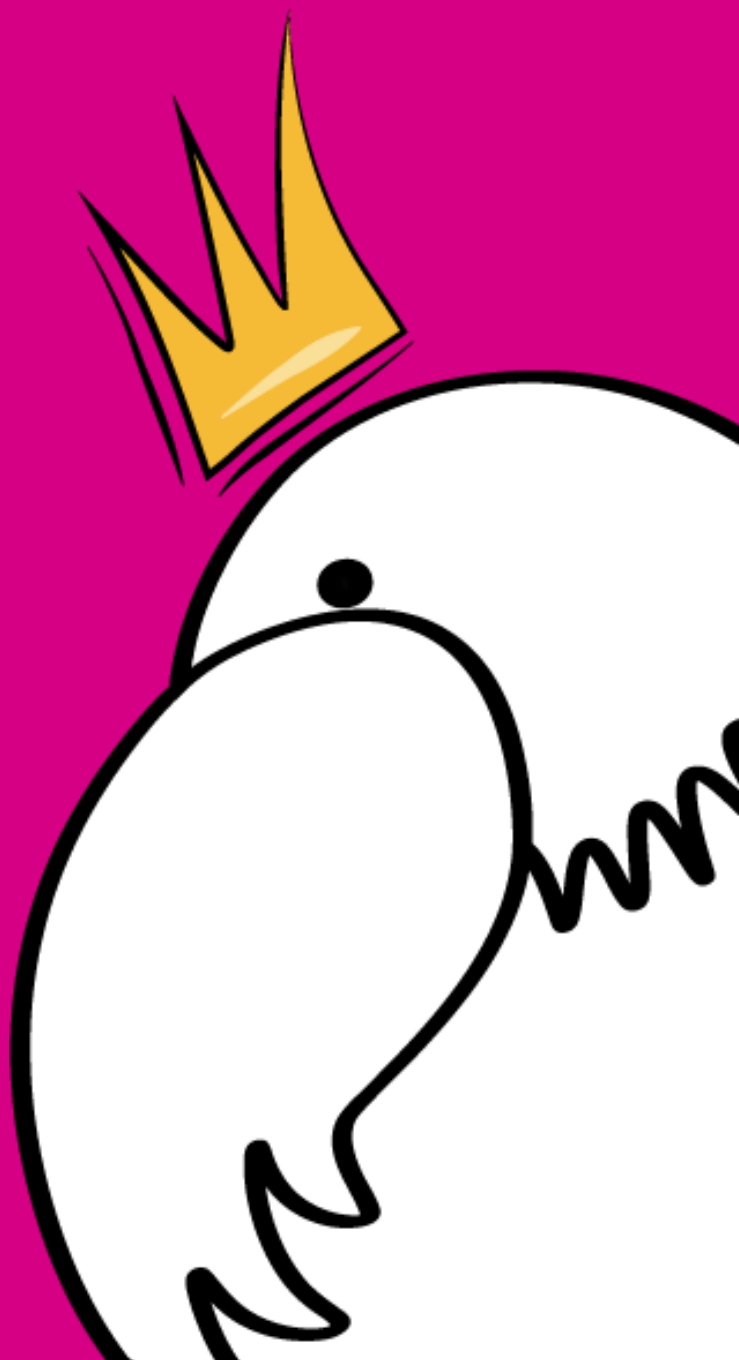
Premagovanje strahu pred neuspehom
med mladimi s pomočjo stripovskega
oblikovanja in digitalnega
pripovedovanja zgodb

Priročnik

FOFYC



Co-funded by
the European Union



Kazalo vsebine

str.4 Uvod

Kaj je FoFYC?

str.5 Modul 1
Razkrivanje
strahu

str.18 Modul 2
Pripovedi, ki nas
oblikujejo

str.32 Modul 3
Ustvarjanje osebnih
zmag: komično
popotovanje

str.45 Modul 4
Resilience Rewritten:
Storytelling Techniques
for Triumph

str.56 Modul 5
Heroji med nami:
črpanje navdiha iz
komičnih likov

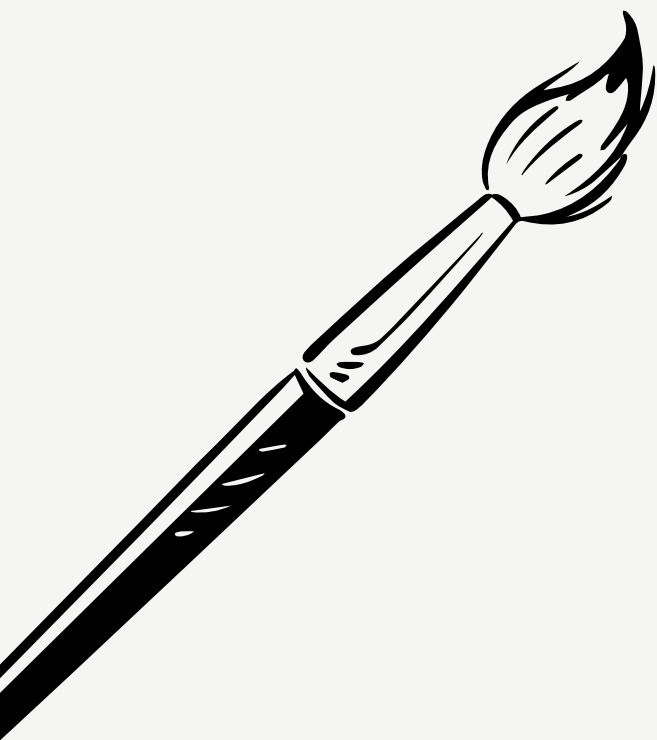
str.67 Modul 6
Združeni vzdržimo:
Skupaj premagujemo
izzive

str.83 Modul 7
Transformativni loki:
osebnostna rast v stripu

str.95 Modul 8
Vizualizacija uspeha:
vaša prihodnost v stripu

str.105 Modul 9
Razmišljanje o
napredku skozi strip

str.124 Modul 10
Praznovanje rasti:
Razstava stripov in
predstavitev
pripovedovanja zgodb



Kliknite
številko strani,
da se vrnete na
kazalo

V tem dokumentu
so povezave, na
katere je mogoče
klikniti, označene
z rožnato:

hej/jaz-sem-
povezava/

Kaj je FoFYC?

Strah pred neuspehom je občutek, ki ga posamezniki dobijo, ko verjamejo, da ne bodo mogli uspeti. To je instinktivna fobija, ki jo ima vsak na neki točki svojega življenja. Nizka samopodoba ali pomanjkanje zaupanja v lastne sposobnosti za doseg cilja je pogosto vir strahu mladih pred neuspehom. Drugi razlogi vključujejo strah pred prihodnostjo ali primerjanje sebe z drugimi. Življenje v strahu lahko povzroči zamujene priložnosti in celo depresijo ali tesnobo. Na ta pojav so še posebej občutljivi mladi, pri katerih povzroča težave s produktivnostjo in izogibanje. Mlade lahko spodbudi k izkrivljenemu pogledu na realnost, kar vodi v osredotočanje na negativne vidike situacije namesto na pozitivne.

FoFYC pomeni premagovanje strahu pred neuspehom med mladimi s pomočjo stripovskega oblikovanja in digitalnega pripovedovanja zgodb. Cilj je z uporabo digitalnega pripovedovanja zgodb in stripovskega oblikovanja opolnomočiti mlade, da premagajo strah pred neuspehom, spremenijo pogled na napake v življenju in jim pomagajo pri soočanju z učinki poraza.

Da bi to zagotovili, je namen tega priročnika mladinskim delavcem in trenerjem zagotoviti osnovno znanje o uporabi digitalnega pripovedovanja zgodb in stripovskega pristopa kot sredstva za premagovanje izzivov in krepitev samozavesti. Program usposabljanja vključuje inovativne metode ter sodobna komunikacijska in razvojna orodja za boljši doseg mladih in njihovo vključevanje v učni proces.

Upamo, da vam bomo lahko pokazali novo metodo za spopadanje in premagovanje mladostniškega strahu pred neuspehom.

Modul 1

Razkrivanje strahu: Komična perspektiva

Povzetek

Ta modul se osredotoča na razumevanje vzrokov, manifestacij in strategij obvladovanja strahu pred neuspehom. Zajema tudi kompetence samozavedanja, vključno s samozavestjo, samospoštovanjem, samorefleksijo in introspekcijo preteklih izkušenj.

Cilj:

Zagotoviti celovito razumevanje strahu pred neuspehom skozi stripovsko oblikovanje.

Področje uporabe:

Razumevanje strahu pred neuspehom, samozavedanje

Cilji:

Do konca tega modula bodo udeleženci lahko:

- Razumite njihov osebni strah pred neuspehom
- Ugotovite njegove vzroke in manifestacije
- Uporabite strategije spoprijemanja, da obvladate njihov strah
- Svoje razumevanje in izkušnje izrazite skozi strip

Struktura

Uvod: uporabljena metodologija pri izdelavi izobraževalnih modulov. Zagotavlja vpogled v organizacijo modulov in posebne izobraževalne metode, uporabljene v okviru projekta FoFYC. (Odgovorni partner: IEC & RIA)

Pregled modula: povzetek, ki predstavlja teme, ki bodo obravnavane v tem modulu.

Uvod v strah pred neuspehom: pregled tega, kaj je strah pred neuspehom in kako vpliva na posameznike.

Prepoznavanje vzrokov in manifestacij strahu: globok potop v temeljne vzroke strahu in kako se kaže v našem vedenju. Pogovorite se o tem, kako lahko te strahove predstavite v stripu.

Strategije obvladovanja strahu pred neuspehom: Raziskovanje različnih strategij za obvladovanje strahu pred neuspehom. Pogovorite se, kako jih je mogoče prikazati v stripu.

Samozavedanje in introspekcija: Razumevanje pomena samozavedanja pri prepoznavanju in obvladovanju strahu ter kako lahko introspekcija pomaga pri tem procesu.

Izgradnja samozavesti in samospoštovanja: tehnike in prakse za izgradnjo samozavesti in samospoštovanja, ki lahko pomagajo premagati strah.

Pomen samorefleksije in introspekcije: Razprava o tem, kako lahko samorefleksija in introspekcija vodita k osebni rasti in obvladovanju strahu. Razpravljajte o tem, kako lahko stripe uporabite kot orodje za samorefleksijo in introspekcijo.

Predlagani viri

Kako premagati strah pred neuspehom | Psychology Today Združeno kraljestvo

Sprejemanje strahu pred neuspehom | Psihologija danes

Kako napisati scenarij za svoj strip - MakingComics.com

Inovativni pristopi k tehnološko okrepljenemu učenju za delovno mesto in visokošolsko izobraževanje: zbornik prispevkov 'The Learning Ideas Conference' 2022 | SpringerLink

Digitalno pripovedovanje, strip in nove tehnologije v izobraževanju: pregled, raziskave in perspektive | International Education Journal: Comparative Perspectives (sydney.edu.au)

Umetniška terapija in strah: priznati strah | Psihologija danes

Kako narediti stripe: kateri so elementi stripa? | Revija | MoMA

McCloud, S. (1994). Razumevanje stripa: nevidna umetnost. Terminološki izroček HarperPerennial (cartoonstudies.org)

Opis modula

Dobrodošli v modulu 1 te vsebine usposabljanja! Vse je namenjeno mladinskim delavcem, ki delajo z mladimi, starimi od 15 do 19 let, ki se morda spopadajo s strahom pred neuspehom! Če ste našli svojo pot sem, se verjetno dobro zavedate, s kakšnimi izzivi se soočajo mladi, ko krmarijo skozi trenutke dvoma vase in negotovosti.

Strah pred neuspehom je pogosta izkušnja, zlasti v turbulentnih najstniških letih, ki jo pogosto spremljajo občutki neustreznosti, tesnobe in nenehnega pritiska, da je treba doseči ustrezne rezultate. Ampak ne bojte se! Tukaj smo, da vam ponudimo orodja in strategije za podporo mladim pri premagovanju tega strahu.

V tem modulu se bomo poglobljali v globino strahu pred neuspehom, raziskovali njegove temeljne vzroke in kako se kaže v življenju mladih. Še pomembneje, opremili vas bomo s praktičnimi tehnikami, ki jim bodo pomagale pri obvladovanju in premagovanju tega strahu ter jih opolnomočile, da se bodo z izzivi soočili samozavestno in vzdržljivo. Od spodbujanja miselnosti rasti do negovanja odpornosti in prilagodljivih strategij obvladovanja, vam bomo zagotovili znanje in spretnosti, ki jih potrebujete za vodenje na njihovi poti samoodkrivanja in osebne rasti.

Do konca tega potovanja ne boste le bolje razumeli strahu pred neuspehom, ampak boste imeli tudi orodje, napolnjeno z mehanizmi za obvladovanje, ki jih bodo vodili skozi to. Poleg tega bomo v mešanico vnesli nekaj zabave! Svoja spoznanja in izkušnje bodo imeli priložnost izraziti skozi ustvarjalni izhod: stripe.

Torej, pripravite se, da začnete to pot samoodkrivanja in rasti skupaj z mladimi, s katerimi delate. Ne pozabite, da je soočenje s strahovi prvi korak k njihovemu premagovanju. V tem modulu so zanimivi vpogledi in strategije. Skupaj smo to dosegli!

Glavni del

Strah pred neuspehom je kot imeti senco, ki nas spremlja in nam na ušesa šepeta dvome in negotovosti. To je tisti neprijeten občutek, ki se prikrade, ko želimo tvegati ali poskusiti nekaj novega. V bistvu je strah pred neuspehom bojazen ali tesnoba, da ne bomo izpolnili pričakovanj, naredili napake ali zaostajali za cilji. Ta strah se lahko kaže na različne načine, od popolnega izogibanja izzivom do občutka ohromljenosti zaradi dvoma vase, ko se soočamo z nalogami. Na posameznike vpliva tako, da jih ovira pri doseganju njihovega polnega potenciala, duši ustvarjalnost ter ovira osebno in akademsko rast. Je kot ovira, ki stoji med nami in našimi sanjami, zaradi česar dvomimo o svojih sposobnostih in vrednosti. Ampak tukaj je stvar: strah pred neuspehom ni doživljenjska kazen.

S pravo miselnostjo in strategijami se ga lahko naučimo premagati in odklenemo svet možnosti. Za vas kot mladinskega delavca na tem področju zagotovo obstaja prostor za rast, vendar vam ta teoretični uvod večinoma služi kot ozadje za razlago teh konceptov in teorij za usmerjanje mladih, s katerimi delate.

Temeljni vzroki in reprezentacija v stripu

Strah pred neuspehom pogosto izvira iz različnih virov, vključno s strahom pred obsojanjem ali zavračanjem s strani drugih, pritiskom za izpolnjevanje nerealnih standardov in preteklimi izkušnjami kritike ali nazadovanja. Ti osnovni strahovi se lahko kažejo v vedenju, kot so izogibanje, odlašanje in samosabotaža, kar posameznike ovira pri prevzemanju tveganj in zasledovanju njihovih ciljev. Različni glavni vzroki so podrobneje opisani spodaj.

- **Strah pred obsojanjem ali zavrnitvijo s strani vrstnikov:** Mladi se lahko bojijo, da jih bodo vrstniki obsojali ali zavračali, ker ne izpolnjujejo določenih pričakovanj ali standardov. Ta strah lahko izhaja iz želje po sprejetosti in pripadnosti, zaradi česar se izogibajo tveganju ali preizkušanju novih stvari, da bi se izognili morebitni zadregi ali socialni izključenosti.
- **Pritisk staršev ali avtoritetnih osebnosti:** Mladi lahko doživijo pritisk staršev, učiteljev ali drugih avtoritetnih osebnosti, da bi dosegli določene akademske ali izvenšolske cilje. Ta pritisk lahko povzroči občutke tesnobe in strahu pred neuspehom, saj mlade skrbi, da bodo razočarali ali ne bodo izpolnili pričakovanj, ki so jim postavljena.
- **Nerealna pričakovanja:** mladi lahko ponotranjijo nerealna pričakovanja družbe, medijev ali kulturnih vplivov o tem, kako izgleda uspeh. Ta pričakovanja lahko povzročijo občutek neustreznosti in strah pred neuspehom, saj si mladi prizadevajo izpolniti standarde, ki so morda nedosegljivi ali nerealni.

- **Pretekle izkušnje neuspeha:** Negativne izkušnje, povezane s prejšnjimi neuspehi ali nazadovanjem, lahko prispevajo k strahu pred neuspehom v mladosti. Zaradi teh izkušenj lahko mladi dvomijo v svoje sposobnosti in se izogibajo tveganju ali preizkušanju novih stvari zaradi strahu pred ponovitvijo preteklih neuspehov.
- **Dvom vase in nizka samopodoba:** Mladi, ki se borijo z dvomom vase ali nizko samopodobo, so lahko bolj nagnjeni k strahu pred neuspehom. Te negativne predstave o sebi lahko spodkopavajo samozavest in vero vase, zaradi česar mladi obotavljajo tvegati ali slediti svojim ciljem zaradi strahu pred neuspehom ali zavrnitvijo.

V stripih je te strahove mogoče vizualno predstaviti s simboličnimi podobami, kot so liki, ki se borijo z notranjimi demoni ali se soočajo z zastrašujočimi ovirami. Vizualni pripovedovalski vidik stripa omogoča globlje raziskovanje čustvenega nemira in zunanjih pritiskov, ki prispevajo k strahu pred neuspehom. S prikazovanjem likov, ki se borijo s temi izzivi in jih na koncu premagajo, stripi služijo kot močan medij za izražanje odpornosti, vztrajnosti in potovanja soočanja s strahom in premagovanja strahu. S tem ustvarjalnim orodjem, ki je zelo priljubljeno med mladimi, se mladi ne morejo samo povezati s težavami likov, temveč tudi pridobiti vpogled in navdih, da se soočijo s svojimi strahovi pred neuspehom in sprejmejo pot do osebne rasti in uspeha.

Tukaj je nekaj posebnih idej o tem, kako je mogoče vizualno predstavitev strahu pred neuspehom predstaviti v stripu, to lahko delite z mladimi, s katerimi delate:

- Liki, ki doživljajo dvom vase in negotovost skozi miselne mehurčke ali notranje monologe, ki prikazujejo notranji boj strahu pred neuspehom.

- Uporaba metaforičnih podob, kot so liki, ujeti v kletke ali utapljajoči se v temi, za simboliziranje občutka omejenosti ali prevzetosti zaradi strahu.
- Prikaz likov, ki se soočajo z ovirami ali izzivi, kot so visoke pečine ali zapleteni labirinti ali labirinti, za vizualno predstavitev zunanjih pritiskov, ki prispevajo k strahu pred neuspehom.
- Uporaba simboličnih podob, kot so liki, ki prebijajo ovire, za predstavitev procesa premagovanja strahu in sprejemanja osebne rasti.

Strategije obvladovanja

Zdaj pa se poglobimo v strategije obvladovanja strahu pred neuspehom. Pristopa, ki bi ustrezal vsem, ni, obstaja pa veliko orodij, ki jih lahko dodate svojemu miselnemu naboru orodij, ki bodo mladim pomagala krmariti skozi tiste trenutke dvoma in negotovosti.

Ena od učinkovitih strategij je preoblikovanje miselnosti – namesto da na neuspeh gledate kot na oviro, nanj gledajte kot na odskočno desko za rast in učenje. Druga tehnika je vadba samosočutja, ravnanje s samim seboj s prijaznostjo in razumevanjem, tudi ko stvari ne gredo po načrtih. Poleg tega lahko postavitev realnih ciljev in njihova razdelitev na obvladljive korake pomaga zmanjšati pritisk in preobremenjenost. In ne pozabite na moč iskanja podpore pri prijateljih, družini ali mentorjih, ki vam lahko ponudijo spodbudo in pogled. Vsaka od teh strategij obvladovanja je podrobneje pojasnjena spodaj.

- **Preoblikovanje miselnosti:** Preoblikovanje vključuje zavestno spreminjanje perspektive posameznika na zahtevne situacije, preoblikovanje negativnih interpretacij v konstruktivne. Namesto da bi na neuspeh gledali kot na oviro ali osebno napako, preoblikovanje omogoča posameznikom, da nanj gledajo kot na naravni del učnega procesa ter priložnost za rast in razvoj.
- **Vadba sočutja do samega sebe:** Sočutje do samega sebe vključuje prijaznost, razumevanje in sprejemanje, zlasti v trenutkih neuspeha ali razočaranja. Namesto da bi se ukvarjali s samokritičnostjo ali ostrim obsojanjem, posamezniki prakticirajo sočutje do sebe, tako da priznajo svojo človečnost, sprejmejo nepopolnosti in se ponudijo enako toplino in empatijo, kot bi jo izkazali prijatelju v podobni situaciji.
- **Postavljanje realističnih ciljev:** Postavljanje realističnih ciljev vključuje postavljanje dosegljivih ciljev, ki so v skladu z posameznikovimi sposobnostmi, viri in okoliščinami. S postavljanjem realnih ciljev se lahko posamezniki izognejo neuspehu ali razočaranju in se namesto tega osredotočijo na napredek in proslavljanje postopnih uspehov. Razčlenitev večjih ciljev na manjše, obvladljive korake lahko dodatno poveča motivacijo in zaupanje.

- **Iskanje podpore pri drugih:** Iskanje podpore pri prijateljih, družini ali mentorjih vključuje stik z zaupanja vrednimi posamezniki, ki lahko ponudijo spodbudo, vodstvo in pogled v težkih časih. Z deljenjem svojih izkušenj in iskanjem prispevkov drugih lahko posamezniki pridobijo dragocene vpoglede, pomiritev in spodbudo, kar jim pomaga pri premagovanju ovir in učinkovitejšem premagovanju neuspehov. Ker pa se vzrok za strah pred neuspehom pogosto zgodi bodisi zaradi presoje mladostnikovih zaupnikov bodisi zaradi pretirane izpostavljenosti strahov s strani teh istih zaupnikov pri mladostniku že v zgodnjem otroštvu, je pomembno dobro premisliti, s kom deliti dvome.

V stripu je mogoče te strategije spoprijemanja prikazati z dinamičnimi slikami in dialogom. Liki se na primer lahko vključijo v pozitiven samogovor ali iščejo vodstvo pri modrem mentorju. Vizualne metafore se lahko uporabljajo tudi za predstavitev procesa preoblikovanja izzivov in premagovanja zastojev. S ponazoritvijo teh strategij v akciji stripi na privlačen in privlačen način navdihnejo bralce, da sprejmejo zdrave mehanizme obvladovanja in premagajo strah pred neuspehom. Tukaj imate nekaj konkretnih idej, kako bi mladi lahko izrazili te strategije obvladovanja skozi stripe:

- Vključuje vizualne znake rasti in napredka, kot so liki, ki postopoma rastejo v velikosti ali postavi, ko se soočajo s svojimi strahovi in razvijajo samozavest.
- Vključevanje simboličnih podob za predstavitev mehanizmov obvladovanja, kot je upodabljanje likov, ki se osvobajajo verig, da simbolizirajo premagovanje ovir, ali plezanje po gorah, ki predstavlja osebno rast in odpornost.

- Uporaba barvne simbolike, kot je uporaba toplih, živahnih barv, ki predstavljajo pogum in odločnost, ter hladnih, utišanih tonov, ki izražajo strah in negotovost.

Samozavedanje in samozavest

Samozavedanje igra ključno vlogo pri prepoznavanju in obvladovanju strahu pred neuspehom. To je kot osvetlitev temnih kotičkov uma, ki mladim omogoča, da prepoznajo temeljne vzroke vaših strahov in razumejo, kako vplivajo na vaše misli in dejanja. Z introspekcijo in refleksijo lahko mladi pridobijo vpogled v svoje prednosti, slabosti in vrednote, kar jih opolnomoči, da jasno in namensko krmarijo z izzivi. Za premagovanje strahu pred neuspehom je ključna tudi krepitev samozavesti in samospoštovanja. S proslavljanjem dosežkov, sprejemanjem edinstvenih lastnosti in izzivanjem negativnega samogovora lahko mladi gojijo močan občutek lastne vrednosti in vero v svoje sposobnosti. Tehnike, kot so pozitivne afirmacije, vizualizacija in postavljanje ciljev, lahko še dodatno okrepijo samozavest in odpornost pred težavami.

V stripih je te koncepte mogoče prikazati s prizori likov, ki se ukvarjajo z introspektivno samoodkrivanjem in rastjo, pa tudi s praksami krepitev moči za izgradnjo zaupanja in samospoštovanja. Z vizualnim prikazovanjem teh tem stripi zagotavljajo primerljivo in navdihujočo pripoved, ki bralce spodbuja, da se podajo na lastno pot samozavedanja in samoopolnomočenja.

Odsev

Hvala, da ste prišli tako daleč! To je konec modula 1. Tukaj je seznam vprašanj za samorefleksijo za vas. Zasnovani so tako, da spodbujajo globoko samorefleksijo in vam pomagajo pri uporabi konceptov, raziskanih v modulu. Vzemite si trenutek in razmislite o vsakem od njih in, če želite, zapišite odgovore na list papirja.

- Če razmišljate o temeljnih vzrokih strahu pred neuspehom, o katerih se razpravlja v modulu, kako lahko prepoznate in obravnavate ta temeljna vprašanja pri delu z mladimi, ki morda doživljajo strah pred neuspehom? Kako lahko prepoznate temeljne vzroke lastnega strahu pred neuspehom?
- Glede na strategije spoprijemanja, opisane v modulu, kako lahko vključite te tehnike v svoje interakcije z mladimi, da jih podprete pri obvladovanju strahu pred neuspehom? Katero strategijo obvladovanja običajno uporabljate?
- Kako bi lahko uporabili vizualno predstavitev strahu pred neuspehom v stripu, da bi mlade vključili v razprave o njihovih lastnih izkušnjah in izzivih?
- Če razmišljate o konceptu samozavedanja in samozavesti, kako lahko omogočite dejavnosti ali razprave, ki spodbujajo mlade, da raziščejo svoje prednosti, slabosti in vrednote? Ali sami raziskujete svoje prednosti, slabosti in vrednote?
- Kako lahko teme odpornosti, vztrajnosti in osebne rasti, prikazane v stripih, vključite v svoja mentorska ali svetovalna srečanja z mladimi, da jih navdihnete in opolnomočite, da premagajo strah pred neuspehom?

Viri dodatnih informacij

Ker je učenje neskončno potovanje in to zagotovo veste, lahko raziščete še več, če želite! Spodaj si lahko ogledate vire, upamo, da vam bodo pomagali na vaši poti pomoči mladim premagati strahove!

Kako ‚premagati‘ strah | Trevor Ragan | TEDxCedarRapids

Premagovanje strahu pred neuspehom | Dan Hagen | TEDxNicoletCollege

Strah pred neuspehom | Jordan Turner | TEDxAPSU

Ne bojte se neuspeha, sprostite svojo notranjo ustvarjalnost in recite da | Don Dodge | TEDxAtene

Kako premagati strah pred neuspehom | Psychology Today Združeno kraljestvo

Sprejemanje strahu pred neuspehom | Psihologija danes

Kako napisati scenarij za svoj strip - MakingComics.com

Modul 2

Pripovedi, ki nas oblikujejo

Povzetek

Namen tega modula je pomagati udeležencem, da sprejmejo pozitiven pogled, na neuspehe gledajo kot na priložnosti za učenje in razvijejo prilagodljivo miselnost. Prav tako usmerja udeležence pri postavljanju realnih standardov ob razumevanju družbenih in kulturnih vplivov.

Cilj:

Razumeti vpliv pripovedovanja zgodb na miselnost prek digitalnega pripovedovanja zgodb.

Področje uporabe:

Pozitivna miselnost/razmišljanje in preoblikovanje, rast in pozitivna miselnost, obvladovanje pričakovanj

Cilji:

Udeleženci se bodo naučili, kako lahko pripovedi oblikujejo posameznikovo dožemanje neuspeha in bodo ustvarili lastne zgodbe o uspehu. Do konca tega modula bodo udeleženci lahko:

- Razumeti koncept pozitivne miselnosti
- Uporabite tehnike razmišljanja in preoblikovanja za spodbujanje pozitivnosti
- Razumeti in sprejeti miselnost rasti
- Učinkovito upravljajte s pričakovanji
- Izrazijo svoje razumevanje in izkušnje z digitalnim pripovedovanjem zgodb

Struktura

Uvod:

Metodologija, uporabljena pri izdelavi izobraževalnih modulov. Zagotavlja vpogled v organizacijo modulov in posebne izobraževalne metode, uporabljene v okviru projekta FoFYC. (Odgovorni partner: IEC & RIA)

Pregled modula:

Povzetek, ki predstavlja teme, ki jih bo obravnaval ta modul.

Uvod v pozitivno miselnost:

Pregled pojma pozitivne miselnosti in njen vpliv na osebno rast.

Moč razmišljanja in preoblikovanja:

Raziskovanje, kako lahko preoblikovanje misli vodi do bolj pozitivnega pogleda.

Razumevanje rasti in pozitivnega razmišljanja:

Poglobite se v koncept miselnosti rasti in njegove prednosti.

Moč pripovedovanja zgodb

Zgodbe o uspehu in njihov vpliv na miselnost

Pomen obvladovanja pričakovanj

Razprava o tem, kako lahko vodi upravljanje pričakovanj do boljših rezultatov.

Predlagani viri

Dobrodošli na blogu Adobe Express

Moč pozitivnih pričakovanj | Psihologija danes

Vaša močna, spremenljiva miselnost - Stanfordovo poročilo

Pozitivno razmišljanje: Zmanjšajte stres z odpravo negativnega samogovora - klinika Mayo

Miselnost rasti | Laboratorij za poučevanje + učenje (mit.edu)

8 korakov do odličnega digitalnega pripovedovanja zgodb - EdTechTeacher

Učinkovitost digitalnega pripovedovanja zgodb v učilnicah: obsežna študija | Pametna učna okolja | Celotno besedilo (springeropen.com)

Pozitivna miselnost: Kako razviti pozitiven mentalni odnos (positivepsychology.com)

10 brezplačnih orodij za digitalno pripovedovanje zgodb

Strategije digitalnega pripovedovanja zgodb za ustvarjanje vaše vsebine (adobe.com)

[https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-981-10-2779-6_11-1)

[978-981-10-2779-6_11-1](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-981-10-2779-6_11-1)

Kje začeti svojo zgodbo: Navdih - MakingComics.com

Opis modula

Dobrodošli v Modulu 2! Potem ko smo v modulu 1 obravnavali razloge za strah mladih, želimo zdaj spremeniti naš pogled na strah in videti neuspeh kot priložnost. Tukaj bomo začeli potovanje, da bi odkrili moč optimizma pri soočanju z izzivi in premagovanju strahu pred neuspehom. V tem modulu bomo raziskali, kaj pomeni imeti pozitiven način razmišljanja – perspektivo, ki nazadovanja ne vidi kot ovire, ampak kot priložnosti za rast in učenje. Če sprejmete to miselnost, boste odkrili, kako lahko mladi preoblikujejo neuspehe kot dragocene izkušnje, ki jih bodo gnale naprej, namesto da bi jih zadrževale. Vendar se ne bomo ustavili pri tem. Poglobili se bomo tudi v koncept miselnosti rasti, ki poudarja prepričanje, da je mogoče sposobnosti in inteligenco razviti s predanostjo in trudom. S sprejetjem miselnosti rasti se lahko mladi naučijo praktičnih tehnik za učinkovito obvladovanje pričakovanj, postavljanje realnih ciljev in vztrajanje skozi ovire z odpornostjo in odločnostjo.

Edinstveno pri tem modulu je, da ponuja kreativen način, na katerega lahko mladi izrazijo svoje razumevanje in izkušnje – digitalno pripovedovanje zgodb. Z uporabo digitalnih orodij in ustvarjalnih medijev bodo mladi, s katerimi boste delali, imeli priložnost oblikovati pripovedi, ki odražajo njihovo pot do pozitivne miselnosti. Ne glede na to, ali gre za animacijo, grafično oblikovanje ali večpredstavnostne predstavitve, bodo imeli svobodo, da svoje zgodbe oživijo na načine, ki jim ustrezajo. Torej, pripravite se na ustvarjalnost in raziskovanje transformativne moči pripovedovanja zgodb. Skupaj bomo prepisali pripoved o strahu in neuspehu ter ju spremenili v odskočne deske k osebni rasti in uspehu. Potopimo se in začnimo to vznemirljivo potovanje proti svetlejši, bolj pozitivni miselnosti!

Glavni del

Moč razmišljanja in preoblikovanja

V tem modulu se bomo poglobili v razmišljanje in preoblikovanje ter odprli pot k bolj pozitivni miselnosti. Pozitivna miselnost je način razmišljanja, ki se osredotoča na svetlejšo stran življenja, tudi v zahtevnih situacijah. Vključuje sprejemanje optimističnega pogleda, kjer nekdo vidi priložnosti namesto ovir in verjame v svojo sposobnost premagovanja težav. Ljudje s pozitivnim načinom razmišljanja se nagibajo k reševanju problemov z odpornostjo in odločnostjo, gledajo na nazadovanje kot na začasne in priložnosti za rast. Pogosto so hvaležni, cenijo dobre stvari v svojem življenju, kar jim pomaga ohraniti občutek perspektive in odpornosti v težkih časih. Poleg tega pozitivno razmišljanje spodbuja prijaznost in empatijo do sebe in drugih. Kako lahko torej preoblikujemo ovire v nekaj pozitivnega in si tako prizadevamo za bolj pozitivno miselnost?

Reframing vključuje zavestno spreminjanje našega pogleda na zahtevne situacije, preoblikovanje negativnih interpretacij v konstruktivne. Predstavljajte si na primer mladeniča, ki se sooča z neuspehom, kot je prejem nižje ocene na testu. Namesto da bi na to gledali le kot na neuspeh, bi jim preoblikovanje omogočilo, da bi to videli kot priložnost za rast in izboljšave. S priznavanjem svojih prednosti in področij za razvoj se lahko lotijo situacije z odpornostjo in odločnostjo, da bodo naslednjič boljši.

Pozitiven pogled v tem kontekstu pomeni videti nazadovanje kot začasne ovire in ne nepremostljive ovire, verjeti v svojo sposobnost premagati izzive in doseči svoje cilje. Raziskovali bomo, kako nam lahko preoblikovanje misli omogoči, da z zaupanjem in optimizmom krmarimo življenjske ovire, kar na koncu vodi do večje osebne rasti in izpolnitve.

Rast proti fiksni miselnosti

Ste že slišali za ta dva pojma? ne? Brez veze! Zdaj bomo raziskali globoke prednosti miselnosti rasti pri spodbujanju pozitivnosti in osebnega razvoja!

V fiksni miselnosti posamezniki ponavadi verjamejo, da so njihovi talenti in značilnosti vnaprej določeni, zaradi česar se izogibajo izzivom, zlahka odnehajo pred ovirami in dojemajo trud kot brezploden. Ta miselnost pogosto povzroči strah pred neuspehom in nepripravljenost stopiti iz cone udobja, kar na koncu ovira osebno rast in razvoj. Fiksna miselnost je nekaj, česar ne maramo in nočemo imeti!

Tukaj je nekaj primerov ustaljenih prepričanj in vedenja v mladosti:

- **Vera v fiksno inteligenco:** ljudje s fiksno miselnostjo morda verjamejo, da je inteligenca inherentna lastnost, ki je ni mogoče razviti. Svoje uspehe ali neuspehe lahko pripišejo izključno svoji ravni prirojene inteligence, namesto da bi upoštevali vlogo truda ali učnih strategij.

- **Izogibanje izzivom:** Ljudje s fiksno miselnostjo se lahko izogibajo zahtevnim nalogam ali dejavnostim, za katere menijo, da ogrožajo njihov občutek usposobljenosti. Morda se bojijo neuspeha ali napak, zato se raje držijo nalog, pri katerih se počutijo samozavestne in kompetentne.
- **Obrambni odziv na povratne informacije:** Ko so soočeni s konstruktivno kritiko ali povratnimi informacijami, lahko ljudje s fiksno miselnostjo postanejo obrambni ali odklonilni. Povratne informacije morda vidijo kot osebni napad na njihove sposobnosti in ne kot priložnost za rast in izboljšave.
- **Omejena vztrajnost:** Ljudje s fiksno miselnostjo lahko zlahka odnehajo, ko se soočijo z ovirami ali neuspehi. Morda na izzive gledajo kot na nepremostljive ovire in ne kot na priložnosti za učenje in rast, zaradi česar bodo predčasno opustili naloge ali cilje.
- **Primerjava z drugimi:** Ljudje s fiksno miselnostjo se lahko pogosto primerjajo z vrstniki, pri čemer uporabljajo dosežke drugih kot merilo lastne vrednosti. Lahko se počutijo ogrožene zaradi uspeha drugih, kar vodi v občutke neustreznosti ali ljubosumja.

Zdaj vam je verjetno bolj jasno, kaj je ustaljena miselnost v mladosti, a prepoznati jo je včasih lahko izziv. Obstaja nekaj primerov, kako se lahko fiksna miselnost kaže v mladosti:

- **Odpor do napora:** Mladi, ki se dosledno upirajo vlaganju truda ali poskušanju novih izzivov, lahko kažejo znake fiksne miselnosti. Morda imajo raje naloge, ki zahtevajo minimalen napor ali kjer se lahko zanesejo na svoje obstoječe spretnosti, ne da bi se morali učiti ali izpopolnjevati.

- **Negativni samogovor:** Poslušajte negativne samogovore ali samoomejujoča prepričanja pri mladostnikih, kot je "Nisem dovolj pameten" ali "Nikoli ne bom dober v tem." Te izjave pogosto odražajo ustaljeno miselnost in lahko spodkopljejo samozavest in motivacijo mladih.
- **Strah pred neuspehom:** Mladi, ki izražajo močan strah pred neuspehom ali se pretirano ukvarjajo z izogibanjem napakam, imajo lahko ustaljeno miselnost. Na neuspeh morda gledajo kot na odraz svojih sposobnosti in ne kot na priložnost za učenje in rast.
- **Pomanjkanje vztrajnosti:** opazujte odziv mladih na neuspehe ali izzive. Če hitro obupajo ali postanejo malodušni, ko se soočijo z ovirami, to lahko kaže na fiksno miselnost. Vztrajanje ob težavah je ključna značilnost miselnosti rasti.
- **Nenaklonjenost iskanju pomoči:** Mladi, ki neradi poiščejo pomoč ali podporo drugih, morda delujejo s fiksno miselnostjo. Morda na prošnjo za pomoč gledajo kot na znak šibkosti ali nesposobnosti, namesto kot na proaktiven korak k učenju in izboljšanju.

S prepoznavanjem znakov fiksne miselnosti pri mladih lahko vzgojitelji in mladinski delavci izvajajo strategije za spodbujanje miselnosti rasti in spodbujajo vero v moč truda, učenja in odpornosti.

Kakšna je torej ta rastna miselnost? Za razliko od fiksne miselnosti, ki predpostavlja, da so naše lastnosti in talenti prirojeni in nespremenljivi, miselnost rasti priznava, da se lahko nenehno učimo, rastemo in se sčasoma izboljšujemo. Miselnost rasti je prepričanje, da je naše sposobnosti in inteligenco mogoče razviti s predanostjo, trudom in vztrajnostjo. Če sprejmemo miselnost rasti, se odpremo a

svet možnosti, na izzive gledajo kot na priložnosti za učenje, na neuspehe pa kot na začasne neuspehe in ne na trajne neuspehe.

Primeri prepričanj in vedenja o naravnosti rasti v mladosti, za katere si lahko prizadevate z njimi, so:

- **Sprejemanje izzivov:** Mladi z miselnostjo rasti dobrodošli izzivi kot priložnosti za rast in učenje. Izzive vidijo kot priložnost za razvoj novih veščin, razširitev znanja in izboljšanje svojih sposobnosti.
- **Vztrajnost in odpornost:** Mladi z miselnostjo rasti izkazujejo vztrajnost in odpornost kljub neuspehom. Na neuspeh gledajo kot na začasno nazadovanje in ne kot na odraz svojih sposobnosti, zato se iz stiske vrnejo z novo odločnostjo.
- **Usmerjenost k trudu in ponovnemu izobraževanju:** Mladi z miselnostjo rasti dajejo prednost trudu in učenju pred prirojenim talentom ali inteligenco. Verjamejo, da uspeh prihaja iz trdega dela in predanosti, in so pripravljeni vložiti trud za dosego svojih ciljev.
- **Odprtost za povratne informacije:** Mladi z miselnostjo rasti so odprti za prejemanje povratnih informacij in konstruktivne kritike. Povratne informacije vidijo kot dragoceno orodje za učenje in izboljšave ter jih uporabljajo za prepoznavanje področij za rast in razvoj.
- **Navdih iz uspeha drugih:** namesto da bi se počutili ogrožene zaradi uspeha drugih, se mladi z miselnostjo rasti navdihujejo po njem. Dosežke drugih vidijo kot dokaz, kaj je mogoče s trdom in vztrajnostjo, in jih uporabljajo kot motivacijo za sledenje lastnim ciljem.

Vse to so vidiki miselnosti rasti, ki jih je mogoče počasi, a zanesljivo gojiti v vsakem od nas, ne le v mladosti. Vendar pa imate kot mladinski delavec čudovito priložnost, da ta koncept razložite mladim, s katerimi delate. Razumevanje razlike med tema dvema perspektivama in njuna premišljena zavestna uporaba dela čudeže!

Moč pripovedovanja zgodb

Digitalno pripovedovanje zgodb je močan medij, ki združuje pripovedovanje zgodb z večpredstavnostnimi elementi, kot so slike, videoposnetki, zvok in interaktivne funkcije, za posredovanje pripovedi na prepričljiv in privlačen način. V kontekstu pomoči mladim pri premagovanju strahu pred neuspehom in negovanju miselnosti za rast ponuja digitalno pripovedovanje edinstveno priložnost za izražanje in raziskovanje njihovih izkušenj, izzivov in zmag na kreativen in smiseln način.

Z ustvarjanjem digitalnih zgodb lahko mladi:

- Izrazite svoja čustva: Digitalno pripovedovanje zgodb ponuja mladim platformo za izražanje svojih čustev, misli in izkušenj, povezanih s strahom pred neuspehom, na vizualno privlačen način. Z uporabo multimedijskih elementov lahko posredujejo kompleksnost svojih občutkov in izkušenj, kar jim omogoča, da raziskujejo in predelujejo svoja čustva na konstruktiven način.

- **Preoblikujte svoje pripovedi:** Digitalno pripovedovanje zgodb spodbuja mlade, da preoblikujejo svoje pripovedi o neuspehu in nazadovanju. Z oblikovanjem svojih zgodb skozi lečo, usmerjeno v rast, lahko poudarijo pridobljene izkušnje, prikazano odpornost in osebno rast, doseženo s premagovanjem izzivov. Ta preoblikovanje lahko pomaga spremeniti njihovo miselnost s strahu in dvoma vase na miselnost optimizma in opolnomočenja.
- **Zgradite samozavest in odpornost:** vključitev v ustvarjalni proces digitalnega pripovedovanja zgodb lahko poveča samozavest in odpornost mladih. Ko vidijo, kako njihove zgodbe oživijo skozi multimedijske elemente, pridobijo občutek lastništva in dosežka, kar lahko okrepi njihovo samozavest in prepričanje v svojo sposobnost premagovanja ovir in doseganja ciljev.
- **Povežite se z drugimi:** Digitalno pripovedovanje zgodb mladim ponuja platformo za povezovanje z drugimi, ki morda doživljajo podobne izzive ali težave. Če svoje zgodbe delijo z vrstniki, mentorji ali spletnimi skupnostmi, lahko najdejo podporo, potrditev in spodbudo ter spodbujajo občutek pripadnosti.
- **Pridobite digitalne veščine:** Ustvarjanje digitalnih zgodb vključuje obvladovanje različnih digitalnih orodij in tehnologij, vključno s programsko opremo za grafično oblikovanje, programi za urejanje videa in multimedijskimi platformami. Skozi proces pripovedovanja lahko mladi razvijejo dragocene digitalne veščine, ki jim bodo pomagale bolje izraziti svoje izkušnje, strahove in mnenja, kar lahko pomaga pri premagovanju strahu pred neuspehom. Poleg tega so digitalne veščine v današnji digitalni dobi vse pomembnejše, saj izboljšujejo tehnološko pismenost in usposobljenost.

Torej, zdaj imate nekaj idej o tem, kaj je digitalno pripovedovanje zgodb in kako koristno je lahko. Toda kako natančno naj bi usmerjal mlade, s katerimi delaš, da bi to izkoristili v njihovo največjo korist?

Uvod v digitalno pripovedovanje zgodb:

Začnite tako, da mlade seznanite s konceptom digitalnega pripovedovanja zgodb in njegovim potencialom za samoizražanje in osebno rast. Navedite primere digitalnih zgodb, ki so jih ustvarili drugi, ki prikazujejo teme odpornosti, premagovanja izzivov in sprejemanja neuspeha kot priložnosti za učenje. Digitalne zgodbe, ki so jih ustvarili drugi, lahko prikazujejo posameznike, ki premagujejo stisko, na primer študenta, ki krmari po akademskih neuspehih, da bi dosegel uspeh, ali strokovnjaka, ki se sooča s kariernimi izzivi, preden najde izpolnitev v novem podvigu. Te zgodbe pogosto poudarjajo trenutke odpornosti in rasti ter prikazujejo, kako lahko neuspehi in neuspehi na koncu vodijo do dragocenih lekcij in osebnega razvoja.

Pripovedovalske delavnice:

Organizirajte delavnice pripovedovanja zgodb, kjer se lahko mladi naučijo elementov pripovedovanja, kot so razvoj zapleta, oblikovanje likov in struktura pripovedi. Vodite jih skozi seje možganske nevihte, da prepoznajo osebne zgodbe ali izkušnje, povezane s strahom pred neuspehom, ki jih želijo raziskati z digitalnim pripovedovanjem zgodb.

Usposabljanje za digitalna orodja:

Ponudite usposabljanje o digitalnih orodjih in programski opremi, ki se običajno uporablja za digitalno pripovedovanje zgodb, kot so programska oprema za grafično oblikovanje, programi za urejanje videa in multimedijske platforme. Zagotovite praktična navodila in vadbice, ki bodo mladim pomagale, da se seznani s temi orodji in sprostijo svojo ustvarjalnost. Lahko se povežete z digitalno usposobljenimi mladinskimi organizacijami, da zagotovite takšno usposabljanje za mlade, s katerimi delate, ali

sami raziščite funkcionalnosti običajne programske opreme. Za začetek priporočamo Canva.com. Je zelo enostavno orodje za grafično oblikovanje, kjer lahko mladi preprosto ustvarjajo digitalne plakate, videe, nalepke in drugo. Tukaj je uporaben uvodni video v glavne funkcije Canve: [Imate 10 minut? Naredil te bom za oblikovalca! | Canva za začetnike + mala podjetja 2024.](#)

Odsev

Odlično opravljeno delo pri dokončanju modula 2! Tukaj je nekaj vprašanj za razmislek. Pomagajo vam poglobljeno razmišljati o tem, kaj ste se naučili in kako to lahko uporabite pri delu z mladimi. Svoje odgovore lahko napišete na list papirja.

- Kako lahko vključite koncept preoblikovanja v svoje interakcije z mladimi, da bi spodbudili pozitiven pogled in odpornost na izzive? Kako lahko pozitivno miselnost vključite v svoje življenje?
- Razmislite o svojih miselnih težnjah. Ali obstajajo področja, kjer se bolj nagibate k fiksni miselnosti? Kako lahko zavestno gojite miselnost rasti na teh področjih?
- Katere strategije lahko uvedete, da prepoznate znake fiksne miselnosti pri mladih, s katerimi delate, in kako jih lahko podprete pri preusmerjanju k perspektivi, usmerjeni v rast? Ali lahko nekatere strategije, ki ste si jih izmislili za mlade, uporabite tudi pri sebi?

- Kako lahko izkoristite digitalno pripovedovanje zgodb kot orodje za pomoč mladim, da izrazijo svoje izkušnje s strahom pred neuspehom, preoblikujejo svoje pripovedi in gojijo miselnost rasti?
- Na kakšen način lahko omogočite delavnice in usposabljanja o digitalnem pripovedovanju zgodb, da bi mladim omogočili razvoj digitalnih veščin in uporabo pripovedovanja kot sredstva osebnega izražanja in rasti? Kako lahko izboljšate svoje digitalne veščine v zvezi z digitalnim pripovedovanjem zgodb?

Viri dodatnih informacij

Kot že zagotovo veste, je učenje potovanje, ki se nikoli ne konča in vedno je še kaj za raziskovati! Spodaj so povezave do zanimivih videoposnetkov in člankov, ki jih lahko raziščete, če želite izvedeti več o preoblikovanju perspektive in negovanju miselnosti rasti v vseh pogojih! Srečno učenje!

[Miselnost za RAST v primerjavi s FIKSNO miselnostjo z duševnim zdravjem](#)

[Moč miselnosti za rast | Surbhi Sachdev |](#)

[TEDxManipalUniversityJaipur](#)

[Moč digitalnega pripovedovanja zgodb | Emily Bailin |](#)
[TEDxSoleburySchool](#)

[Vaša močna, spremenljiva miselnost - Stanfordovo poročilo](#)

[Pozitivno razmišljanje: Zmanjšajte stres z odpravo negativnega samogovora - klinika Mayo](#)

[Miselnost rasti | Laboratorij za poučevanje + učenje \(mit.edu\)](#)

Modul 3

Ustvarjanje osebnih zmag: Komično potovanje

Povzetek

Ta modul spodbuja kreativne in umetniške pristope k reševanju problemov. Izboljša zmožnosti vizualnega in narativnega pripovedovanja zgodb ter spodbuja znanje digitalnih orodij za digitalno pripovedovanje zgodb in metod oblikovanja stripov.

Cilj:

Voditi udeležence pri ustvarjanju lastnih stripov, ki ponazarjajo osebne izkušnje z neuspehom.

Področje uporabe:

Ustvarjalnost in umetniško izražanje, pripovedovanje zgodb in oblikovanje stripov,

Digitalna pismenost

Cilji:

Udeleženci bodo svojo ustvarjalnost in umetniško izražanje krepili z ustvarjanjem osebnih stripov.

Struktura

Pregled modula:

Povzetek, ki predstavlja teme, ki jih bo obravnaval ta modul.

Uvod v ustvarjanje stripov:

Pogovorite se o osnovah ustvarjanja stripa.

Spodbujanje ustvarjalnosti in umetniškega izražanja:

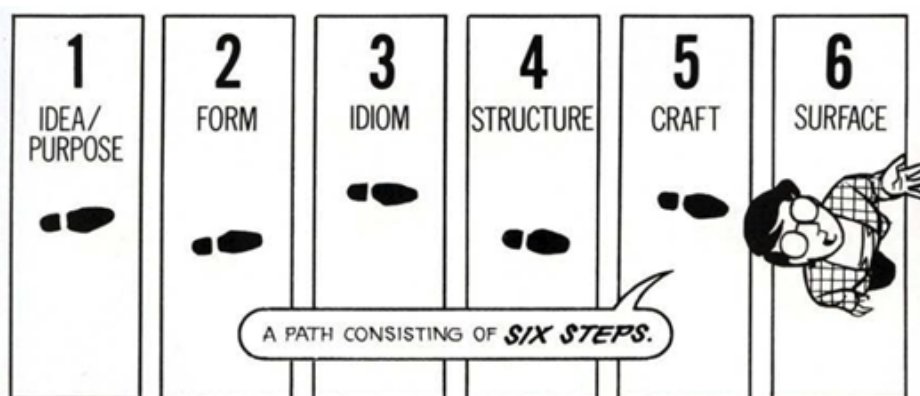
Raziščite, kako lahko ustvarjanje stripov spodbuja ustvarjalnost in umetniško izražanje.

Umetnost pripovedovanja zgodb in oblikovanja stripov:

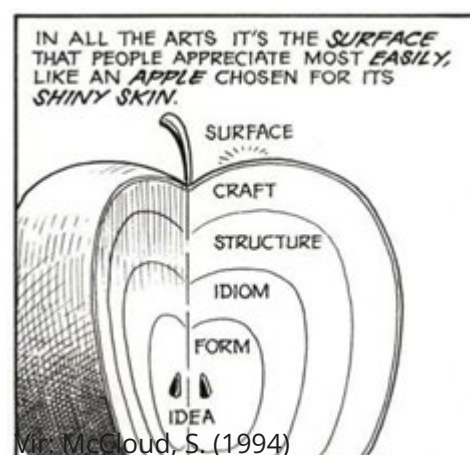
Razpravljajte o načelih pripovedovanja zgodb v stripu.

Razvijanje veščin digitalne pismenosti:

Razpravljajte o različnih digitalnih orodjih, ki se uporabljajo za ustvarjanje stripov.



Vir: McCloud, S. (1994)



Vir: McCloud, S. (1994)

Predlagani viri

McCloud, S. (1994). Razumevanje stripov:
Nevidna umetnost. Harper trajnica.

Eisner, W. (2008). Stripi in sekvenčna umetnost:
Načela in prakse legendarnega karikaturista. W.W. Norton & Co.

Opis modula

Dobrodošli v modulu Crafting Personal Triumphs: A Comic Journey. Zdaj, ko smo delali na svoji miselnosti in na neuspeh ne gledamo več kot na strah, ampak kot na priložnost, se obrnimo na svojo ustvarjalno stran. Cilj tega modula je raziskati presečišče med ustvarjanjem stripov in osebnim razmišljanjem ter uporabo kreativnih in umetniških pristopov k reševanju problemov. Osredotočili se bomo na razumevanje, kako lahko ustvarjanje stripov posameznikom služi kot orodje za razmišljanje o osebnih izkušnjah in uporabo inovativnih rešitev za izzive.

Zakaj stripi?

Strip je dinamičen medij, ki lahko pritegne in komunicira z mladimi glavami. Združujejo vizualno umetnost in pripovedovanje zgodb, da ustvarijo relativne pripovedi, ki odmevajo pri mladostnikih. Z umetnostjo stripovskega oblikovanja in digitalnim pripovedovanjem zgodb je mogoče pridobiti veščine in znanja, ki so potrebna za povezovanje in opolnomočenje mladih. Ta razdelek bo raziskal osnove ustvarjanja stripa in njegov potencial za osebno razmišljanje in reševanje problemov.

Opolnomočite in okrepite

Namen tega razdelka je zagotoviti visokokakovostno izobraževalno vsebino, prilagojeno potrebam in pričakovanjem mladinskega delavca. Vizualno pripovedovanje zgodb je bistvenega pomena za krepitev ključnih kompetenc in temeljnih veščin mladostnikov.

Učinkovite strategije

Zagotovili bomo praktične strategije za usmerjanje mladih pri soočanju z negativnim samozaznavanjem in omejujočim samoprepričanjem. Učni cilj tega modula se nanaša na orodja, ki mladim pomagajo premagati strah pred neuspehom in sprostiti svoj polni potencial.

Izid

Po zaključku tega modula boste sposobni udejanjati življenjske izzive in olajšati premagovanje strahu pred neuspehom med mladimi. Te novoodkrite veščine bodo prispevale k njihovi poti uspeha in sreče.

Glavni del

Uvod v ustvarjanje stripov

Strip je zbirka risank z besedilom v oblačkih in napisi, združenih v povezane plošče, da pripovedujejo zgodbo ali ponujajo malo humorja. Stripi so pogosto serijski. Ti so bili običajno objavljeni v časopisih in revijah v 20. in zgodnjem 21. stoletju.

Stripi pritegnejo gledalce s svojimi inteligentnimi, čustvenimi in nenavadnimi zgodbami v vsakem kratkem stripu. Liki v stripu lahko povedo celotno zgodbo z le nekaj besedami v vsakem kadru. Z jedrnatimi besedami ali odstavki lahko posredujejo prepričljivo zgodbo ali močno sporočilo.

Posameznike spodbujamo, da raziskujejo svojo domišljijo, eksperimentirajo s tehnikami vizualnega pripovedovanja zgodb in razvijajo svoj edinstven umetniški slog skozi komično ustvarjanje. Kombinacija slik in besedila v stripu omogoča učencem, da posredujejo zapletene ideje in čustva v vizualno privlačni obliki, kar jim zagotavlja vsestranski medij za samoizražanje. Poleg tega sodelovalna narava ustvarjanja stripov spodbuja okolje raziskovanja in odkrivanja, kjer lahko učenci izmenjujejo ideje, prejemajo povratne informacije in izpopolnjujejo svoje umetniške sposobnosti.

Osnove ustvarjanja stripa

Ljudje imajo radi zgodbe in slike ter svetle barve; v človeški naravi je, da uživamo v zabavi. To je razlog, zakaj je strip zelo razširjen. Napredek stripov je v tem, da lahko izobražujejo in zabavajo hkrati. Poenostavljajo in razlagajo zapletene teme z vizualnimi elementi in preprostim dialogom. Ustvarjanje stripov omogoča posameznikom edinstven način, da poglobljeno razmislijo o svojih osebnih izkušnjah. Ko ustvarjalci razvijajo like, zaplete in dialoge, neizogibno črpajo iz svojih življenj, svoje stvaritve pa prepojujejo z elementi svojih misli, čustev in spominov.

Ustvarjanje stripa ima svoj proces; v tem delu bomo razložili šest korakov pri razvoju stripa.

1. korak:

Razvijte stripovsko idejo

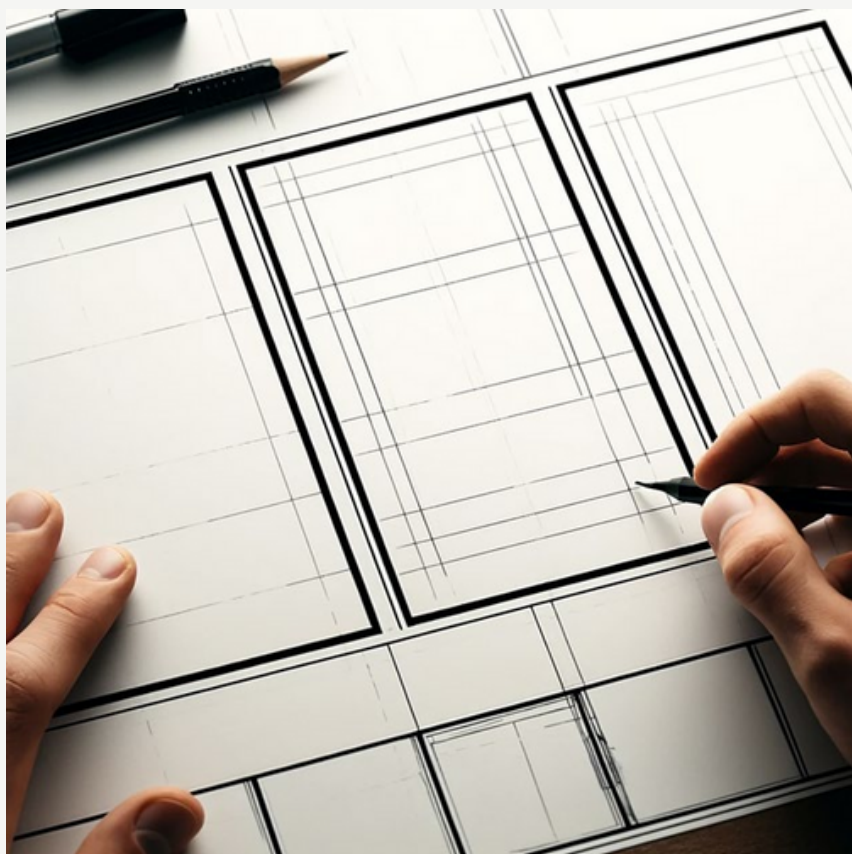
Vsak strip potrebuje zgodbo. Razmislite o začetku, sredini in koncu treh okvirjev. Razmislite o idejah za like, nastavitve, izraze in dialoge. Poskrbite, da bo vsak del zgodbe vseboval akcijo in si prizadevajte za močan konec z nepozabno udarno točko.



2. korak:

Skicirajte tri okvirje

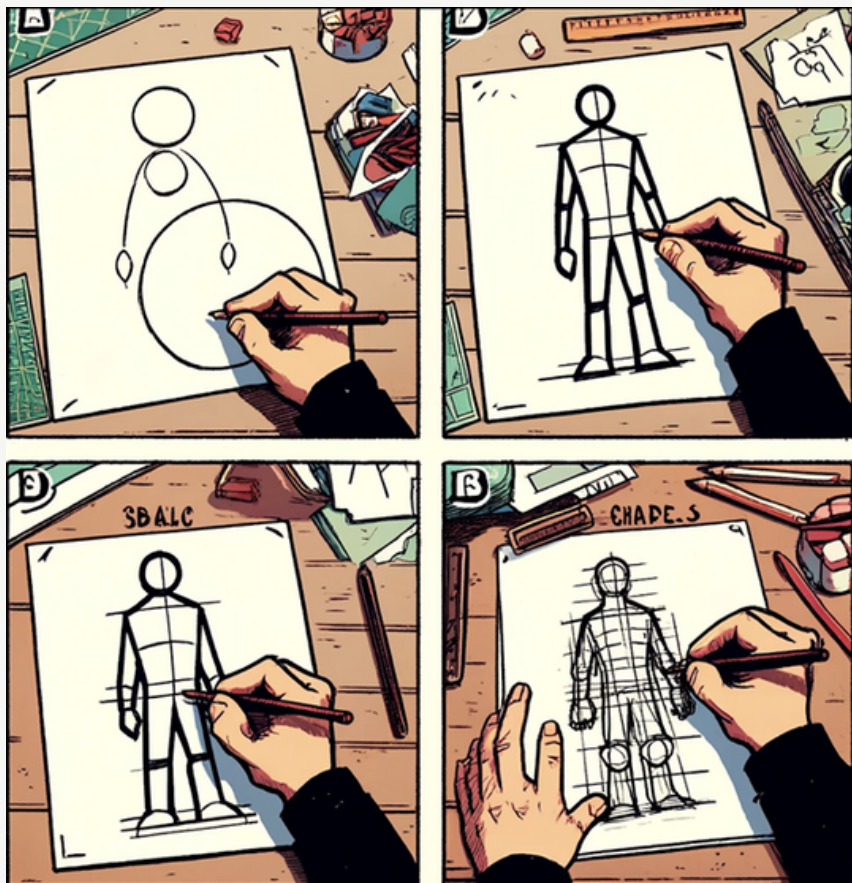
Vzemite kos navadnega papirja in s svinčnikom in ravnilom narišite tri okvirje enake velikosti. Označite, kam bodo šli oblački z govorom. Za dodaten prostor naredite okvirje dvakrat večje od prvotnih želj.



3. korak:

Uporabite osnovne oblike za risanje

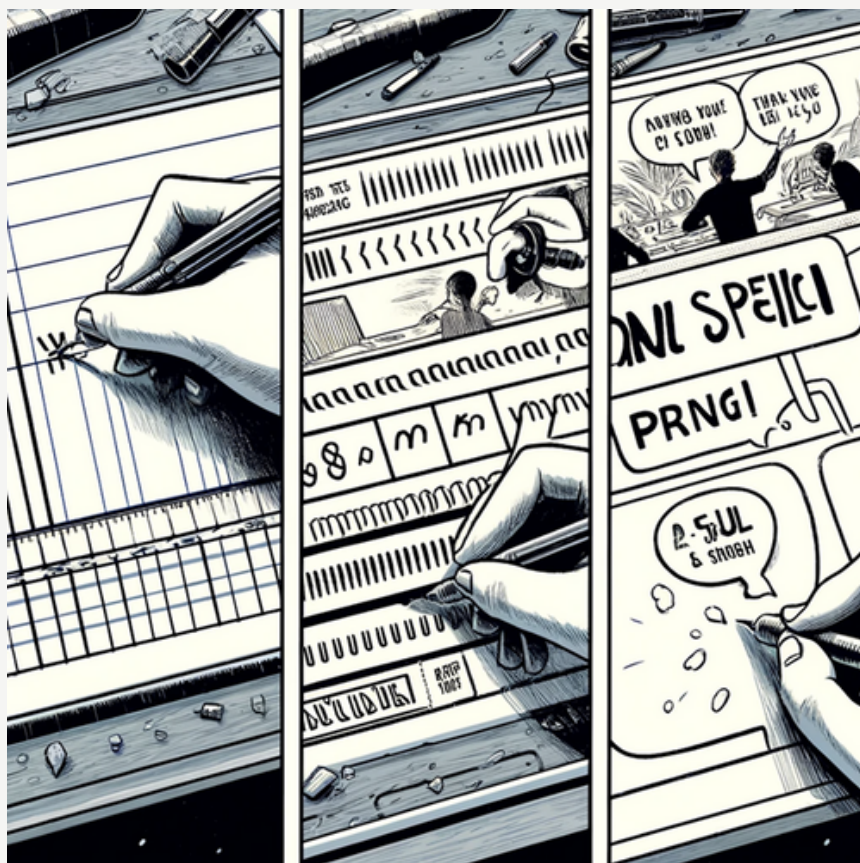
Vzemite kos navadnega papirja in s svinčnikom in ravnilom narišite tri okvirje enake velikosti. Označite, kam bodo šli oblački z govorom. Za dodaten prostor naredite okvirje dvakrat večje od prvotnih želj.



4. korak:

Dodajte govor in črke

Izpolnite oblačke z dialogom in dvakrat preverite črkovanje. Spremenite velikost črk, da označite glasnost črk – velike črke za kričanje, manjše za šepet.



5. korak:

Izboljšajte s podrobnostmi

Likom dodajte podrobnosti, vključno z mimiko obraza, linijami gibanja in elementi ozadja za vsak okvir. Razmislite o dodajanju senc ali poudarkov za globino.



6. korak:

Ink the Comic

Ko ste zadovoljni s skicami s svinčnikom, jih prečrtajte s flomastrom. Izbrišite vse preostale sledi svinčnika, da dokončate strip.



Spodbujanje ustvarjalnosti in umetniškega izražanja

Moč ustvarjalnosti močno vpliva na vse, kar človek počne. Ustvarjalnost je nagnjenost k ustvarjanju ali prepoznavanju idej, ki so lahko koristne pri reševanju problemov, komuniciranju z drugimi ter pri zabavi nas in drugih. Ljudje smo motivirani, da uporabimo ustvarjalnost za izražanje svojih idej in vrednot.

Striparski umetniki imajo neverjetno domišljijo, ki jim omogoča potovanje skozi vesolje na pustolovščini, nato pa ustvarijo še eno, vse to potovanje na samo nekaj straneh. Ustvarjalni in umetniški pristopi v stripu ponujajo inovativne rešitve za različne izzive, tako da posameznike spodbujajo k razmišljanju zunaj okvirov in raziskovanju nekonvencionalnih idej. Skozi stripovsko ustvarjanje lahko posamezniki podprejo svojo domišljijo in umetniške sposobnosti ter se problemov lotijo z novih zornih kotov. Vizualna narava stripov omogoča ustvarjalcem, da predstavijo kompleksne koncepte na poenostavljen in privlačen način, kar olajša konceptualizacijo in sporočanje potencialnih rešitev.

Ustvarjanje idej

Ustvarjanje ali generiranje idej je naravno; možgani radi ustvarjajo. Ustvarjanje idej izhaja iz aktiviranja povezanih idej in iskanja povezav med naključnimi idejami, kar ljudem omogoča ustvarjalno razmišljanje. Sposobnost možganov za divergentno razmišljanje in ustvarjanje novih povezav med različnimi idejami je povezana z ustvarjalnostjo in ustvarjalnimi miselnimi procesi.

Risanje in ustvarjalnost

Risanje pomaga zmanjšati stres in deluje pomirjujoče. Risanje povečuje ustvarjalnost in je odličen način izražanja mladih. V tem smislu ustvarjanje stripov omogoča mladim možganom, da se svobodno izražajo skozi like, slike in dizajne, kar spodbuja ustvarjalnost.

Načela pripovedovanja v stripu

Eden najpomembnejših delov ustvarjanja stripa je pripovedovanje zgodbe. Kot del literature se strip opira na močne zgodbe, ki odmevajo pri bralcih. Zgodbe, zaradi katerih ljudje preživijo čas ob branju stripov, so pogosto povezane z liki z vznemirljivimi in bogatimi zapleti. Učinkovito pripovedovanje zgodb je ključno za privabljanje bralcev in učinkovito posredovanje sporočil. Stripi se zanašajo na jasne tehnike pripovedovanja zgodb, da sporočajo ideje in vzbudijo čustvene odzive bralcev.

- Da bi razumeli, kaj ima avtor povedati bralcem
- Da bi bralcem bilo dovolj mar, da vztrajajo pri stripu do konca

S prvim korakom morajo avtorji razumeti, kako jasno komunicirati. Jasnost lahko ustvarite z razumevanjem avtorjevih ciljev v zgodbi. "Katero je glavno sporočilo ali tema, ki jo želite posredovati?" Drugi korak je ustvarjanje jasne strukture. Dobra zgodba ima začetek, sredino in konec. Stripi imajo lahko v svojih zgodbah napetost, suspenz ali presenečenje z različnimi tehnikami. Pravilo pa je pokaži in ne povej. To pomeni, da mora strip vključevati žive podrobnosti, podprte z dialogom, ki bo zgodbo oživel.

Da bi bralce motivirali, da vztrajajo pri zgodbi, je nujno, da se določi, komu je strip namenjen. Določene skupine ljudi imajo raje različne stile dela. Ko se avtor osredotoči na določeno publiko, določi ciljno skupino.

Digitalna orodja za ustvarjanje stripov

Mnogi napačno domnevajo, da morajo za ustvarjanje stripov obvladati umetnost slikanja ali risanja. Časi so se spremenili in trenutno je, zahvaljujoč spletnim aplikacijam ali programski opremi, mogoče ustvarjati stripe iz računalnika ali mobilne naprave brez sposobnosti risanja. Za spletno ustvarjanje stripov obstaja možnost uporabe Adobe Illustratorja.

Adobe Illustrator je urejevalnik vektorske grafike in program za oblikovanje. Je plačljiva programska oprema za oblikovanje in risanje. Obvladovanje Adobe Illustratorja traja nekaj časa, vendar je vredno risati in ustvarjati stripe po vaših željah.

DALL-E iz ChatGPT

DALL-E je sistem umetne inteligence, ki lahko ustvari realistične slike in umetnost iz opisa v naravnem jeziku. Je sestavni del ChatGPT. Za stripe lahko DALL-E ustvari stripe v skladu z opisom iz poziva.

Comic Factory

Comic Factory je program z umetno inteligenco, zasnovan posebej za ustvarjanje stripov. Comics Factory bo ustvaril sliko tako, da bo vstavil poziv, ki opisuje prizore iz stripa. Avtor lahko izbira med več stripovskimi slogi in spreminja celotno podobo stripa.

Z ustvarjanjem stripov ljudje gradijo medij za pripovedovanje zgodb, ki z ustvarjalnostjo in inovativnostjo zabava, izobražuje in navdihuje.

Ustvarjanje stripa vključuje strukturirane korake, od razvoja ideje do končnega stripa. Razumevanje načel pripovedovanja zgodb je bistveno za ustvarjanje privlačnih pripovedi. V današnjem svetu je ustvarjanje stripov bolj dostopno z ustvarjanjem stripov s sistemi AI, kot je Comic Factory, ali digitalnim risanjem prek Adobe Illustratorja.

Reference

<https://www.youtube.com/watch?v=ZSyEQPqSWuk>

<https://www.proquest.com/openview/bdfc4d7b97634fffecb89ca848c9e533/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

<https://www.domestika.org/en/courses/3327-storytelling-for-comics-explore-action-and-perspective>

<https://www.98thpercentile.com/blog/the-power-of-storytelling-and-design-in-comic-strips/>

<https://www.linkedin.com/advice/0/how-can-you-craft-compelling-story-balances-creativity>

Modul 4

Odpornost prepisano: Tehnike pripovedovanja zgodb za uspeh

Povzetek

Ta modul je zasnovan za izgradnjo sposobnosti vztrajnega zasledovanja ciljev kljub izzivom in okrevanja po neuspehih. Zagotavlja strukturiran pristop za prepoznavanje in reševanje izzivov ter usmerja udeležence pri postavljanju dosegljivih ciljev za boj proti strahu.

Cilj:

Učiti tehnike pripovedovanja zgodb, ki povečujejo odpornost z digitalnim pripovedovanjem zgodb.

Področje uporabe:

Vztrajnost in odpornost, reševanje problemov, postavljanje ciljev

Cilji:

Udeleženci se bodo naučili tehnik pripovedovanja zgodb, ki povečujejo odpornost in jih uporabili za ustvarjanje prožnih pripovedi.

Struktura

Pregled modula:

Povzetek, ki predstavlja teme, ki jih bo obravnaval ta modul.

Razumevanje vztrajnosti in odpornosti:

Pogovorite se o konceptu vztrajnosti in odpornosti.

Strategije za učinkovito reševanje problemov:

Raziščite različne strategije za reševanje problemov.

Pomen postavljanja ciljev:

Pogovorite se o pomenu postavljanja dosegljivih ciljev.

Digitalno pripovedovanje zgodb:

Pristop v 7 korakih

Predlagani viri

Analizirajte umetnine iz zbirke MoMA, ki prikazujejo odpornost, in uporabite Microsoft Sway za predstavitev.

Uporaba metafor in tehnik pripovedovanja zgodb za negovanje odpornosti pri otrocih. (apa.org)

Masten, A.S., & Obradović, J. (2006). Kompetentnost in odpornost v razvoju. *Analiza Newyorške akademije znanosti*, 1094(1), 13-27

Southwick, S.M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Definicije odpornosti, teorija in izzivi: interdisciplinarni vidiki. *European Journal of Psychotraumatology*.

Lambert, J. in Hessler, B. (2018). Digitalno pripovedovanje zgodb: zajemanje življenj, ustvarjanje skupnosti (5. izdaja). Routledge.

Miller, C. (2018). Digitalno pripovedovanje zgodb: Vodnik za ustvarjalce po interaktivni zabavi. Routledge.

Opis modula

Ko smo razumeli, kako lahko ustvarjanje stripov posameznikom služi kot orodje za razmišljanje o osebnih izkušnjah in iskanje inovativnih rešitev za izzive, se zdaj želimo osredotočiti na drugo pomembno temo.

Ta modul raziskuje medsebojno povezane lastnosti odpornosti in vztrajnosti, ki posameznikom omogočata premagovanje izzivov in učinkovito doseganje ciljev. Odpornost je opredeljena kot veščina in ne kakovost, ki vključuje sposobnost, da se poberejo iz stiske, podpirajo posameznike z močjo, da krmarijo z življenjskimi negotovostmi, se prilagajajo spremembam in rastejo iz težav. Po drugi strani pa vztrajnost ponazarja odločenost vztrajati pri soočanju z ovirami, podpira posameznike, da kljub izzivom ohranijo osredotočenost in se usmerijo k uspehu.

Modul se začne s predstavitvijo strategij za reševanje problemov, bistvenega vidika odpornosti in vztrajnosti. Veščine reševanja problemov so ključnega pomena za zastavljanje ciljev, pripravo posameznikov na prepoznavanje ovir, razvoj strategij in prilagajanje spreminjajočim se okoliščinam.

Postavljanje ciljev je raziskano kot kritična komponenta odpornosti in vztrajnosti, s poudarkom na postavljanju PAMETNIH ciljev: specifičnih, merljivih, dosegljivih, ustreznih in časovno vezanih.

Modul poudarja tudi vlogo pripovedovanja zgodb pri negovanju odpornosti in vztrajnosti. S sedmimi koraki digitalnega pripovedovanja zgodb Joeja Lamberta je mogoče odkriti, kako lahko pripovedovanje poveča čustveno odpornost.

Glavni del

Odpornost in vztrajnost

Odpornost in vztrajnost sta ključni veščini, ki posameznikom omogočata, da premagajo stisko in dosežejo svoje cilje. Odpornost, zlasti čustvena odpornost, omogoča posameznikom, da se vrnejo nazaj po padcih in se prilagodijo spremembam. Po drugi strani pa vztrajnost žene posameznike, da vztrajajo ob ovirah. Obe veščini sta sestavni del reševanja problemov in posameznike učinkovito vodita skozi izzive.

Strategije reševanja problemov

Reševanje problemov je proces, ki temelji na strategiji, ki gradi uporabne rešitve za premagovanje izzivov z njihovo analizo in uporabo razuma, domišljije in timskega dela.

Strategija reševanja problemov ima 6 korakov:

1. Opredelitev težave: Začenši z jasno opredelitvijo obravnavane težave, pri reševanju težave je pomembno opredeliti, kdo je vpleten, kaj je temeljni vzrok, kje in kdaj se je pojavil in zakaj vpliva na potek dela.
2. Možganska nevihta možnih rešitev: z jasno navedbo problema lahko z nevihto možganov razmislite o čim več možnih rešitvah, ne da bi jih pretirano analizirali, kar bo pomagalo rešiti težavo.
3. Upoštevanje vseh vaših alternativ: Ocenjevanje vsake možne rešitve, vključno z ustreznimi podrobnostmi, kot so stroški, postopki, časovni okviri in vpletene strani, je tretji korak v procesu reševanja problema.
4. Določitev rešitve: zožitev izbir in odločitev o najboljšem načinu ukrepanja. Iskanje prispevkov ustreznih zainteresiranih strani, če je potrebno, je pomemben sestavni del tega procesa.
5. Ukrepanje: Izvedba izbrane rešitve, sledenje napredka v celotnem procesu in uporaba sledilcev težav za analizo nepričakovanih izzivov so del ukrepanja.
6. Vrednotenje rezultata: po uvedbi rešitve analizirajte njeno učinkovitost tako, da upoštevate dejavnike, kot so, ali je bila težava rešena v pričakovanem časovnem okviru, uporaba virov, pridobljene izkušnje, prekinitve komunikacije in morebitna potreba po politiki ali organizacijskih spremembah za preprečitev prihodnjih dogodkov bo zadnji korak.

Postavljanje ciljev

Postavljanje ciljev se nanaša na sposobnost osebe, da svoje misli, čustva in vedenje usmeri k doseganju cilja. Pri postavljanju ciljev gre za postavljanje PAMETNIH ciljev – tistih, ki so specifični, merljivi, dosegljivi, ustrezni in časovno omejeni – opredelitev teh ukrepov bo zagotovila jasen načrt, kako doseči želeni rezultat.

PAMETNI CILJI - SMART GOALS

SMART je akronim, ki se uporablja za vodenje procesa postavljanja ciljev. Da bi bili cilji jasni in dosegljivi, mora biti vsak od njih:

- **S**pecific - Specifično (preprosto, smiselno, pomembno).
- **M**esurable - Merljivo (smiselno, motivacijsko).
- **A**chievable - Dosegljivo (dogovorjeno, dosegljivo).
- **R**elevant - Ustrezen (razumen, z realnimi sredstvi, na podlagi rezultatov).
- **T**ime-bound - Časovno vezano (časovno, časovno omejeno, časovno/stroškovno omejeno, pravočasno, časovno občutljivo).

SMART merila

S | Specifično

Kaj boste dosegli? Kaj boš naredil?

M | Merljivo

Katere podatke boste uporabili za odločitev, ali ste dosegli cilj?

A | Dosegljivo

Ste prepričani, da zmorete to? Ali imate ustrezne veščine in vire?

R | Relevantno

Ali se cilj ujema s cilji vaše ekipe ali organizacije? Kako bo pomemben rezultat?

T | Časovno vezan

Kakšen je rok za izpolnitev cilja?

Uvedba PAMETNIH CILJEV vam lahko pomaga postaviti realne cilje.

Postavljanje ciljev je skupaj z reševanjem problemov veščina, ki ustvari konkretno pot do odpora.

Odpornost je sposobnost, ki pomaga, da se vrnemo po padcih, bistvenega pomena za umetniško potovanje in oblikovanje stripov.

Pripovedovanje zgodb in odpornost

Vzpostavljanje družbenih odnosov in povezovanje z ljudmi prek skupnih izkušenj povečuje psihološko odpornost, tudi če jih ne poznamo dobro.

Takšne povezave je mogoče ustvariti z vizualnimi elementi in povezovanjem zgodb z njimi. Najboljši način, da ljudje razvijejo čustveno odpornost, je, da se ukvarjajo s povezavami – zgodbami – v svojih glavah, namesto da bi bili odvisni od samo ene zgodbe ali da bi na težave gledali kot na nepovezane.

Pripovedovanje zgodb o sreči, dobrem počutju in lastni vrednosti lahko pomaga ljudem, da postanejo bolj odporni, tako da vpliva na njihovo perspektivo, da prenehajo videti določene težave kot nesorazmerno škodljive v primerjavi z drugimi izkušnjami. V težki situaciji nam zgodbe pomagajo narediti nove zaključke in poiskati drugačne poti, ki nas peljejo naprej.

Pripovedovanje zgodb je socialno orodje, ki spodbuja medsebojno razumevanje preko skupnih izkušenj, olajša skupinsko odločanje o možnih poteh delovanja in na koncu podpira razvoj odpornosti.

Pionir digitalnega pripovedovanja zgodb Joe Lambert je ustvaril sedem osnovnih elementov digitalnega pripovedovanja zgodb. Spodbujanje avtorjev, da odkrijejo moč lastnih besed, je cilj digitalnega pripovedovanja zgodb. Z uporabo teh sedmih korakov okvira pripovedovanja lahko avtorji postavijo izhodišče za svojo digitalno zgodbo.

- **Lastništvo svojih vpogledov:** Začnite z razjasnitvijo osrednjega sporočila vaše zgodbe in njenega pomena, pri čemer se osredotočite na to, kaj vam zgodba pomeni in kako odraža vašo identiteto.
- **Imeti svoja čustva:** Prepoznajte čustveno resonanco svoje zgodbe in izberite, katera čustva želite prenesti, pri čemer razmislite o občutkih, ki ste jih doživeli med pripovedovanjem zgodbe.
- **Iskanje trenutka:** določite ključni trenutek v svoji zgodbi, ki zajema njeno osrednje sporočilo, ob upoštevanju njegovega pomena in možnega vpliva na občinstvo.
- **Videti svojo zgodbo:** Vizualizirajte svojo zgodbo tako, da opisujete prizore in trenutke sprememb ter raziskujete, kako lahko vizualni elementi in zvok izboljšajo njeno pripoved.
- **Poslušanje vaše zgodbe:** Uporabite posneti glas pripovedovalca, da prenesete čustveni ton, ki ga dopolnjujeta ambientalni zvok in glasba, da obogatite izkušnjo pripovedovanja zgodb.
- **Sestavljanje vaše zgodbe:** Organizirajte svoje pripovedne elemente, vključno s scenarijem, snemalno knjigo in vizualnimi elementi, da svojo zgodbo oživite kohezivno.
- **Delite svojo zgodbo:** Razmislite o razvoju svoje zgodbe ter njenem ciljnem občinstvu in namenu ter zagotovite njeno ustreznost in učinkovitost v različnih kontekstih predstavitve.



Odpornost in vztrajnost sta ključni lastnosti, ki posameznikom pomagata premagati stisko in doseči svoje cilje. Odpornost nam omogoča, da se premaknemo pred izzivi in se prilagodimo spremembam, vztrajnost pa spodbudi željo po vztrajanju kljub oviram. Obe lastnosti sta v pomoč pri reševanju problemov, saj posameznike vodita skozi strateški proces opredeljevanja vprašanj, razmišljanja o rešitvah in sprejemanju odločnih ukrepov. Poleg tega določanje ciljev, ki temelji na merilih SMART, zagotavlja načrt za uspeh z zagotavljanjem, da so cilji specifični, merljivi, dosegljivi, ustrezni in časovno omejeni. Poleg tega je pripovedovanje zgodb močno orodje za spodbujanje odpornosti s povezovanjem ljudi prek skupnih izkušenj in navdihovanjem novih perspektiv.

Reference

<https://cygnus-extra.co.uk/blog/seven-steps-to-digital-storytelling/>

https://paws.wcu.edu/ncluke/digital_literacy/sevenelementsdigitalstory_answers.htm

<https://www.commonsensemedia.org/articles/what-is-perseverance>

<https://www.alden-mills.com/blog/the-true-meaning-of-perseverance>

<https://www.notion.so/blog/problem-solving-steps>

<https://www.mindtools.com/a5ykiuq/personal-goal-setting>

<https://www.mindtools.com/a4wo118/smart-goals>

Modul 5

Heroji med nami: Črpanje navdiha iz komičnih likov

Povzetek

V tem transformativnem modulu premostimo svet komičnih likov z zgodbami o uspehu iz resničnega življenja in udeležence spodbujamo, da sprejmejo pozitivno miselnost in na neuspehe gledajo kot na odskočne deske za rast. S kombiniranjem stripa in digitalnega pripovedovanja zgodb ustvarjamo dinamično učno izkušnjo.

Cilj:

Navdih črpati iz stripovskih likov, ki so se skozi stripovsko oblikovanje soočili z neuspehi.

Področje uporabe:

Pozitivna miselnost/razmišljanje in preoblikovanje, rast in pozitivna miselnost

Cilji:

- Naučite se sprejeti pozitivno miselnost z raziskovanjem zgodb komičnih likov in junakov iz resničnega življenja, ki so se soočali z neuspehi.
- Razumeti koncept miselnosti rasti in biti priča njegovi uporabi v izmišljenih in resničnih scenarijih.

Struktura

Pregled modula:

Povzetek, ki predstavlja teme, ki jih bo obravnaval ta modul.

Predstavitev komičnih likov, ki so se soočili z neuspehi

Sprejemanje pozitivne miselnosti

Črpanje navdiha iz komičnih likov

Razvijanje miselnosti za rast:

Pogovorite se o tem, kako lahko miselnost rasti stripovskih likov navdihne udeležence, da razvijejo enako. Poudarite, da je sposobnosti in situacije mogoče izboljšati s trdom in učenjem

Predlagani viri

Poučevanje stripov «Center za študije risanke po padcu (Kako se je Humpty Dumpty spet pokončal) Dan Santat

Opis modula

Kaj naredi superjunaka superjunaka? Je to obleka, ogrinjalo, pripomočki? Je to želja pomagati drugim? Ali so to same velesile? Pošteno je reči, da so okoli nas superjunaki, ki nimajo nič od tega: navadni ljudje brez izjemnih darov, brez ega, da so super, in brez kakršnih koli pripomočkov, ki se običajno pripisujejo zamaskiranim borcem proti kriminalu.

Tisto, kar naredi superjunaka superjunaka, je sposobnost premagovanja samega sebe. Najpomembnejši boj v življenju je boj s samim seboj – s svojimi napakami, s svojimi skušnjavami, s svojimi strahovi – pred neuspehom (kaj se bo zgodilo, če mi ne uspe), pa tudi z uspehom (če zmagam, kako bom izpolnil višja pričakovanja do mene). Pošteno je reči, da bo kakršen koli potencial posameznika ostal neaktiven, dokler se ne bo potrudil, da bi ga razvil, in doživel neuspeh.

V tem modulu se bomo na primerih stripovskih in resničnih junakov naučili, kako rasti in premagovati neuspehe.

Glavni del

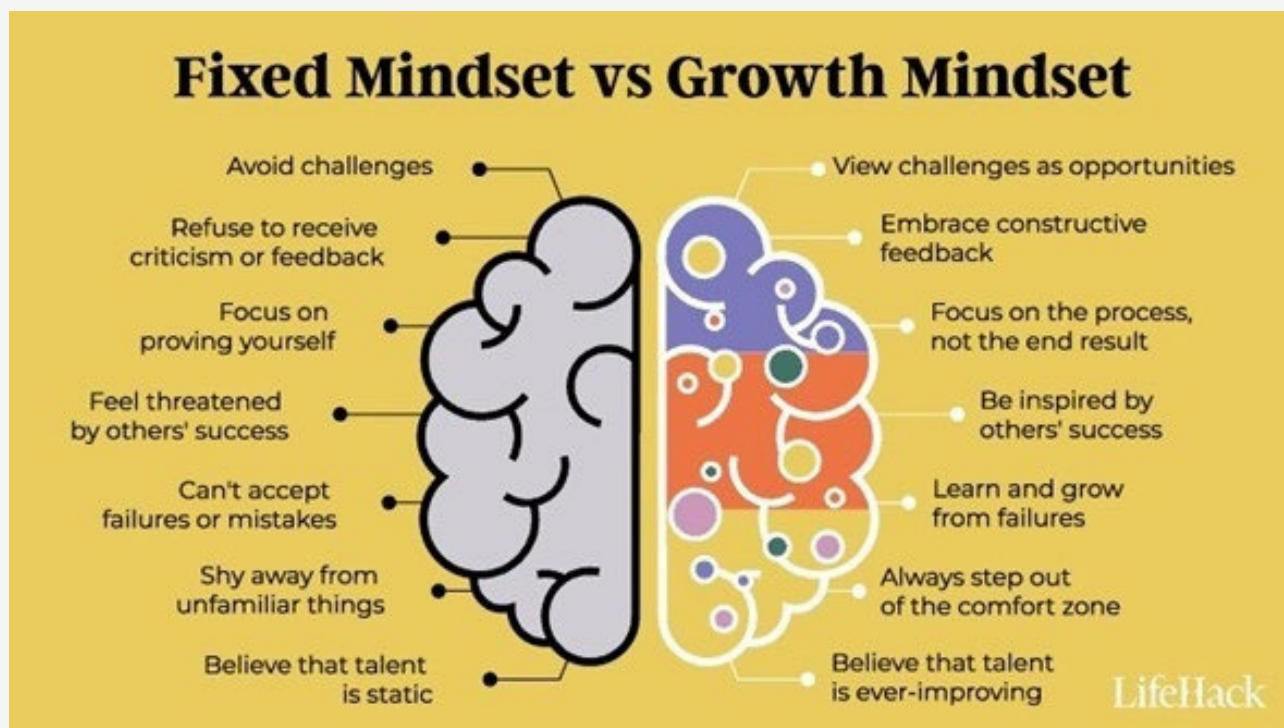
Ovira je pot:

Postati junak skozi premagovanje neuspeha

Neuspeh ima veliko imen. Eden od njih je izguba. Velika večina človeštva izgubo doživlja kot osebni neuspeh, zaradi globoko zakoreninjene iluzije, da bi vedno lahko nekaj storili glede tega. To še posebej velja, če se dogodek zgodi v otroštvu. Otroci so nagnjeni k temu, da prevzamejo odgovornost za to, kar se zgodi njihovim staršem ali bližnjim, ne glede na realnost, ki je ni njihova odgovornost. Zato travmo iz otroštva, ki jo povzroči trpljenje nekoga od bližnjih, doživlja kot osebni neuspeh – in težave pri življenju s to travmo, ko oseba odraste, doživlja kot drugi neuspeh. Z drugimi besedami, ljudje dogodke, na katere nimajo nadzora, jemljejo kot svoje osebne neuspehe, nato pa se krivijo, da so prešibki, da bi jih premagali.

V resnici pa neuspeh ni vedno odvisen od nas in je včasih neizogiben. Starejši kot si, več izgubljaš: ljudje odhajajo iz tvojega življenja, hišni ljubljenci umirajo, izgubiš svojo otroško nedolžnost, lahko izgubiš vero in zaupanje v ljudi ali celo vase. Sčasoma se začneš zavedati, da je največja umetnost v življenju umetnost opuščanja, dopuščanja stvarem in ljudem svobode, da te zapustijo, in dajanja sebi dovoljenja, da opustiš sebe ali svojo preteklo različico, da se premakneš na naslednjo raven. Ni napredka brez izgube, ni modrosti brez tragedije in ni prave moči brez neuspeha.

Miselnost rasti



Vir: lifehack.org

Način, kako svoj strah pred neuspehom spremeniti v veliko moč, je sprejetje miselnosti rasti: odnos, ki nazadovanje vidi kot neizogiben del napredka, neuspehe pa kot gradnike na poti k samouresničevanju. Kot je bilo že podrobno opisano v modulu 2, Miselnost rasti, je prepričanje, da lahko postanete boljši: da se dejansko lahko učite iz svojih napak. Še več, to je prepričanje, da je neuspeh naš največji učitelj. Vprašanje ni, ali ste padli ali opravili test. Resnično pomembno je, kako se boste odzvali na neuspeh na testu. Ali se lahko spremeni? To je vprašanje, ki si ga morate zastaviti. Ali se res lahko spremenim in rastem? Ali sem res kapitan svoje duše? Ali pa sem list, ki se zvija v vetru in pasivno opazujem svoj minljivi obstoj? Čoln brez krmila in brez jadra, samo plovilo za dušo, prepuščeno na milost in nemilost?

Če resnično želite rasti, bi morali aktivno iskati situacije, ki predstavljajo izziv, tveganje za napako, priložnost za neuspeh – da bi se učili. Kot pravi pregovor: "Ladja je varna v pristanišču, vendar ladje niso zgrajene za to." Napake so življenjska sila našega obstoja.

Seveda miselnost za rast zahteva, da svoj ego postavite na stran in daste prednost svoji rasti. Namesto da dokazujete, kako odlični ste zdaj (zaradi česar ljudje običajno počnejo samo tisto, v čemer vedo, da so odlični), se osredotočite na to, kako odlični ste lahko. Še zdaleč ni enostavno in pravzaprav je zelo podobno mitskemu iskanju.

Junakovo potovanje

V svoji temeljni knjigi »Junak s tisočnimi obrazy« kulturolog Joseph Campbell opisuje vrsto zgodbe, ki je prisotna v skoraj vsaki kulturi na svetu – okvir pripovedi, ki jo lahko vedno znova vidite v mitih in legendah ljudi na vseh celinah. Gre za zgodbo, ki metaforično opisuje univerzalni boj za smisel in rast vsakega človeka na tem planetu. Imenuje se Herojevo potovanje.



Vir:

<https://blog.reedsy.com/guide/story-structure/heros-journey/>

Na začetku zgodbe je junak običajen človek, ki živi običajno življenje v razmeroma varnem in neizzivalnem okolju. Dolgočasno, a varno življenje, ki zagotavlja obstoj, ne pa prave rasti. V "Vojni zvezd" vidimo, da je Luke Skywalker začel kot preprost kmečki delavec, ki je pomagal svoji teti in stricu, delal isto stvar vsak dan in sanjal o življenju, polnem avantur; v "Levjem kralju" je Simba dedič živalskega kraljestva, a kot levji mladič sme biti samo na ozemljih, ki so zanj varna, pod strogim nadzorom papige Zazooja, njegovega učitelja in varuha; v Hobitu Bilbo Baggins živi v svoji prijetni luknji v zemlji («V luknji v zemlji je živel hobit» - uvodni stavek knjige, za katerega Tolkien trdi, da se mu je prikazal v sanjah in da ni imel pojma, kaj je hobit), je, pije in s ponosom pove, da še nikoli ni bil na pustolovščini.

Druga stopnja Herojevega potovanja je Call to Adventure. Pred junakom se ponudi priložnost – priložnost, da zapusti svoje življenje, opusti status quo in stopi v neznano. Zanimivo je, da junak sprva ta klic zavrne: vaba varnosti je premočna, udobje pa se, naj bo še tako dolgočasno, težko opusti. V Hobitu čarovnik Gandalf potrka na Bilbova vrata in ga povabi na pustolovščino, kar Bilbo nemudoma zavrne.

Po tem, ko junak noče stopiti iz svoje cone udobja, se zgodi nepričakovan dogodek. Zelo pogosto gre za drastičen, travmatičen, tragičen dogodek, ki junaku vzame varnost in udobje obstoja in mu tako rekoč ne pusti druge možnosti, kot da se odpravi na iskanje. Kmetija Lukea Skywalkerja je požgana do tal, njegova teta in stric sta mrtva; Starši Brucea Wayna so umorjeni pred njim, kar dejansko konča njegovo otroštvo in ga pripelje na pot, da postane Batman in zaščiti tiste, ki se sami ne morejo zaščititi;

Peter Parker, sprva neodločen o tem, kako uporabiti svoje novoodkrite supermoči pajka, doživi smrt svojega strica Bena, njegovega očeta – travmatičen dogodek, ki ga doživlja kot svoj osebni neuspeh, ki pa mu daje smisel, namen in občutek odgovornosti; Simbin močan in skrben oče, Mufasa, umre, medtem ko ga rešuje – še en tragičen dogodek, za katerega se junak čuti odgovornega, kljub temu pa Simba skozi svojo žalost in bolečino odraste in dozori v močnega leva, ki razume, kako živeti, se bori za to, v kar verjame, in na koncu osvobodi svoje kraljestvo iz teme svojega strica Scarja.

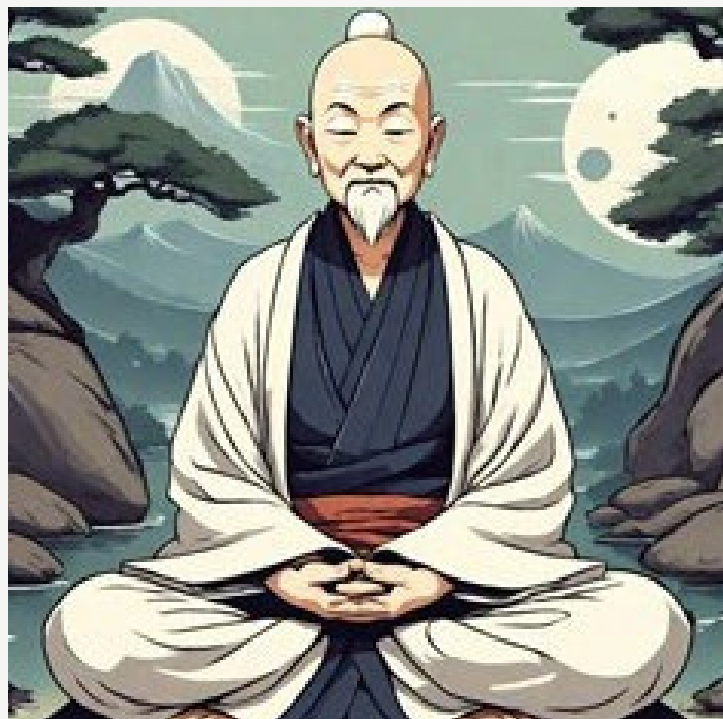
Žalost postane moč, tragedija postane odpornost, bolečina postane pogum. A to se zgodi z delom, vztrajnostjo in prepričanjem, da si lahko boljši – da je napredek tvoja rojstna pravica. »Verjemi vase«, kot vsi radi rečejo – vendar resnična vera vase ne izvira iz pretvarjanja, da si velik – tako imenovanega pristopa »fake it till you make it«, temveč skozi pridobivanje resničnih kvalitete in veščin. Skozi učenje.



ai_generated_limewire.com

Za učenje je potreben učitelj. Zato se na naslednji stopnji Herojevega potovanja pojavi mentor: Obi Wan Kenobi in kasneje Mojster Yoda urita Lukea Skywalkerja po poteh Sile; Timon in Pumba učita Simbo, kako preprosto uživati v življenju, dan za dnem, in mu tako pomagata svojo žalost spremeniti v veselje, medtem ko mu Rafiki, pavijanski šaman, pokaže, da moč njegovega očeta živi v njem in da ima dediščino, za katero se mora boriti (»O ja, preteklost lahko boli. Ampak kot jaz to vidim, lahko od nje pobegneš ali se od nje učiš.«

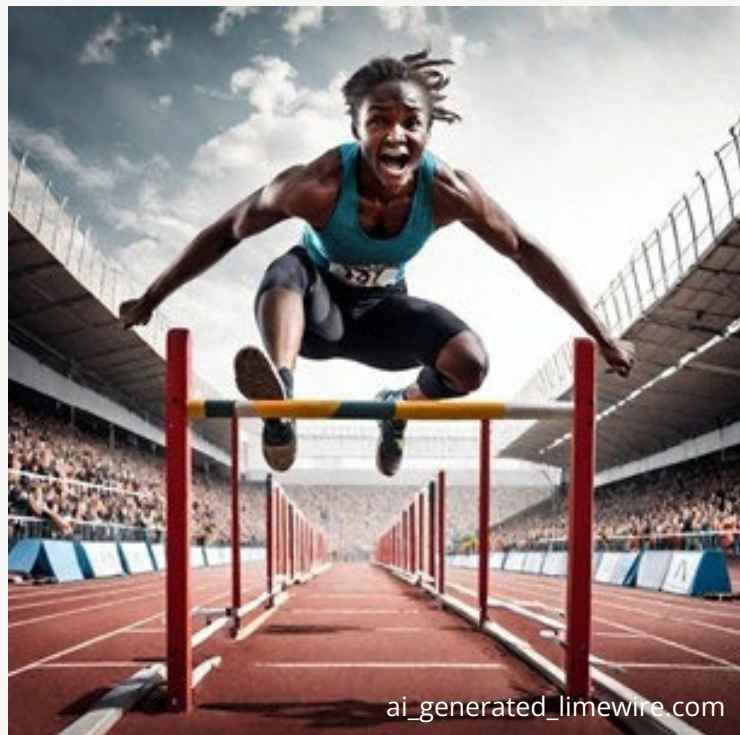
Vsi poznajo izraz "guru" - duhovni vodnik, a ste že slišali za "bodhisattva"? V budizmu je bodisatva »prijatelj na poti« – oseba, ki ve nekaj, česar ti ne veš, in preprosto hodi s teboj na tvoji življenjski poti in te nekaj časa uči, dokler se vajini poti ne razideta. Vsi smo potencialno drug drugemu bodisatve, ki drug drugemu pomagamo rasti, včasih preprosto z osebnim zgledom. Vsi smo drug drugemu naključni učitelji in tega bi se morali zavedati, da bi se naučili lekcije in odgovorno učili druge.



ai_generated_limewire.com

Tudi po začetnem neuspehu, usposabljanju in preobrazbi bo junak postavljen pred izziv. Da bi dokazal svojo motivacijo, mora junak prestopiti prag, kjer ga čaka Varuh praga. Threshold Guardian je preizkus – priložnost za junaka, da pokaže, kako močno si resnično želi nadaljevati svoje iskanje, da pokaže, da je pripravljen. Preden je kot avtor Harryja Potterja postal svetovna ikona, je J.K. Rowlingova je morala skozi leta zakonskega nasilja, depresije, revščine (naročila si je kavo v kavarni in tam ves dan pisala, saj si ni mogla privoščiti ogrevanja v stanovanju), pa tudi zavrnitev za zavrnitvijo za zavrnitvijo založnikov. Michael Jordan je bil sprva izključen iz srednješolske univerzitetne košarkarske ekipe kot študent drugega letnika, ker ga je trener kljub njegovi strasti do tega športa ocenil za premajhnega in premajhnega. Vendar pa je prav ta zavrnitev spodbudila Jordanovo odločenost, da se izboljša in dokaže kot igralec.

Pomembno je, da v svojem življenju prepoznamo te varuhe praga. Kadarkoli se odločite spremeniti status quo, stopiti iz cone udobja, boste pred izzivom. Začnete z jogo in že prvi teden potegneta mišico. Pridružiš se tečaju javnega nastopanja, da premagaš tremo, in ko prideš na vrsto za govor, se bliskovni pogon z tvojo PowerPoint predstavitevijo pokvari – zato moraš improvizirati na mestu.



Ne glede na to, kako vsakdanji so ti primeri, so tako pomembni kot na primer zmaj, ki ga mora junak ubiti, da dokaže svojo vrednost. Majhni neuspehi, razočaranja, zadrege, nelagodje, ki jih doživljamo vsak dan – zmaji so povsod okoli nas in zavedati se moramo, da so preprosto priložnost za rast in izgradnjo.

Nasprotje - obstoj brez napak - sploh ni obstoj. Predstavljajte si igro golfa, ki jo zmagate tako, da vstavite žogico v vsako luknjo iz prvega poskusa – vsaka zadene luknjo v eni. Zakaj bi še naprej igral? Zakaj bi karkoli naredili, če ni niti najmanjšega tveganja, da bi se zmotili?

Končno vedite, da je popolnost iluzija. Etimološko beseda izhaja iz latinskega "perfecti", kar pomeni "popoln, dokončan". Če logiko tega izvora pripeljemo do neizogibnega zaključka, se bomo morali strinjati, da človek ne more biti popoln, dokler se njegovo življenje ne konča. Z drugimi besedami, dokler diha, ste po definiciji nepopolni. Imate prostor za rast. Prostor za spremembo.

Prostor za napake. Prostor za učenje in utelešenje svojega resničnega potenciala. Simbol, ki ga zen budisti uporabljajo za vizualizacijo tega, je nedokončan krog.

Ste nedokončan krog – na srečo!



Modul 6

Združeni stojimo: Skupaj premagujemo izzive

Povzetek

Ta modul je zasnovan za negovanje kulture sodelovanja in podpore med udeleženci. Z izkoriščanjem moči digitalnega pripovedovanja zgodb želimo zgraditi veščine dajanja in prejemanja konstruktivnih povratnih informacij ter spodbujati okolje, kjer se mladi lahko zanesejo drug na drugega in iščejo pomoč pri vrstnikih ali mentorjih.

Cilj:

Spodbujati podporno in sodelovalno miselnost s skupinskimi dejavnostmi v digitalnem pripovedovanju zgodb.

Področje uporabe:

Dinamika povratnih informacij, podpora in sodelovalna miselnost, iskanje podpore

Cilji:

- Naučite se pomena sodelovanja in iskanja podpore skozi skupinske dejavnosti.
- Razvijte veščine dajanja in prejemanja konstruktivnih povratnih informacij v okolju sodelovanja.

Struktura

Pregled modula:

Povzetek, ki predstavlja teme, ki jih bo obravnaval ta modul.

Razumevanje pomena sodelovanja

Razprava o pomenu iskanja podpore

Spodbujanje podporne in sodelovalne miselnosti

Opis modula

*"Združiti se je začetek, ostati skupaj je napredek in sodelovanje je uspeh." -
Henry Ford*

Kaj pomeni sodelovati? Kako lahko spodbujamo podporno in sodelovalno okolje? Kako lahko izkoristimo moč kolektivne modrosti za premagovanje izzivov?

Dobrodošli v Modulu 6, kjer se bomo poglobili v svet sodelovanja in podpore. Izkoristili bomo moč digitalnega pripovedovanja zgodb, razvijali veščine dajanja in prejemanja konstruktivnih povratnih informacij ter spodbujali okolje, v katerem se mladi lahko zanesejo drug na drugega in poiščejo pomoč pri vrstnikih ali mentorjih.

To bomo dosegli na več načinov. Najprej bomo raziskali pomen sodelovanja in kako je lahko ključno za premagovanje strahu pred neuspehom. Nato se bomo poglobili v strategije za negovanje podporne in sodelovalne miselnosti med mladimi, s katerimi delamo. Nato bomo razvili veščine dajanja in prejemanja konstruktivnih povratnih informacij v okolju sodelovanja. Na koncu bomo razumeli pomen iskanja podpore in se opremili s strategijami za spodbujanje tega vedenja med mladimi.

Vsaka interakcija je priložnost za sodelovanje, vsaka povratna informacija – priložnost za rast.

Glavni del

Kaj pomeni sodelovati?

Sodelovanje je proces, v katerem posamezniki ali skupine sodelujejo pri doseganju skupnega cilja. Vključuje izmenjavo idej, virov in odgovornosti. V sodelovalnem okolju so edinstvene sposobnosti in pogledi vsakega udeleženca cenjeni in prispevajo k splošnemu uspehu projekta (Duhigg, 2016). Pri sodelovanju ne gre le za doseganje skupnega cilja, ampak tudi za učenje drug od drugega, gradnjo odnosov in ustvarjanje občutka skupnosti.

Sodelovanje igra ključno vlogo pri premagovanju strahu pred neuspehom. Ko je odgovornost za uspeh ali neuspeh razdeljena med skupino, lahko ublaži posameznikov pritisk in strah pred neuspehom (Salas, Sims in Burke, 2005).

Sodelovanje omogoča posameznikom, da se učijo iz izkušenj in napak drug drugega, kar jim pomaga spoznati, da je neuspeh del učnega procesa in ne nekaj, česar se je treba bati (Bandura, 1977). Poleg tega skupina za sodelovanje zagotavlja podporni sistem. Zavedanje, da so drugi tam, da nudijo pomoč in podporo, lahko zmanjša strah in poveča zaupanje (Cutrona & Russell, 1990).

Spodbujanje podporne in sodelovalne miselnosti

Za spodbujanje sodelovanja v skupinskih dejavnostih je ključnega pomena ustvariti okolje, ki ceni raznolikost, spodbuja odprt dialog in ohranja medsebojno spoštovanje. Tukaj je nekaj taktik za negovanje takšnega vzdušja:

- **Določite jasne vloge in odgovornosti:** z opredelitvijo vlog in odgovornosti vsakega člana ekipe odpravimo negotovosti v zvezi z nalogami. Ta jasnost pomaga zmanjšati strah pred neuspehom, saj posamezniki natančno razumejo, kaj se od njih pričakuje.
- **Spodbujajte odprto komunikacijo:** Spodbujajte člane skupine, da prosto delijo svoje misli in ideje. Ustvarite varen prostor, kjer se vsi počutijo prijetno, ko izražajo svoja mnenja, delijo svoje misli, ideje in skrbi. Odprta komunikacija lahko vodi do inovativnih rešitev in krepi vez med skupino.
- **Spodbujajte medsebojno spoštovanje in podporo:** Spodbujajte okolje, kjer so vse ideje cenjene in prispevki vseh priznani. Poleg tega gojite kulturo, v kateri se vsi člani spodbujajo k podpori drug drugega, zlasti v težkih časih.

To je mogoče doseči z aktivnostmi team buildinga, rednimi pregledi in ustvarjanje podpornega vzdušja. Medsebojno spoštovanje in podpora krepi sodelovanje in odpornost med člani skupine, spodbujanje sodelovalnega in vključujočega okolja.

- **Zagotovite konstruktivne povratne informacije:** konstruktivne povratne informacije so bistvenega pomena za rast in izboljšave, saj pomagajo izboljšati spretnosti in obravnavati področja izboljšav. Spodbujajte mladostnike k spoštljivi in podporni izmenjavi povratnih informacij, spodbujajte nenehno učenje in razvoj spretnosti v skupini.
- **Cenite prispevek vsakega člana:** prepoznavanje in vrednotenje edinstvenih talentov in prispevkov vsakega člana ekipe krepi moralo in spodbuja občutek pripadnosti. To priznanje krepi posameznikovo samozavest in vero v svoje sposobnosti ter igra ključno vlogo pri premagovanju strahu pred neuspehom. Če je prispevek vsakega člana cenjen, to vodi do bolj angažirane in produktivne ekipe (Larson, Walker in Pearce, 2005).
- **Proslavite uspehe:** Prepoznajte in slavite dosežke skupine. To lahko poveča moralo in spodbudi občutek tovarištva med člani skupine (Cutrona & Russell, 1990).

Z razumevanjem pomena sodelovanja in njegovim učinkovitim izvajanjem v skupinskih aktivnostih spodbujamo podporno in sodelovalno miselnost, ki mladim omogoča, da premagajo strah pred neuspehom, spremenijo pogled na napake in se soočijo z učinki izgube. (Pange, 2022; Rutta in Mwasiagi, 2020).

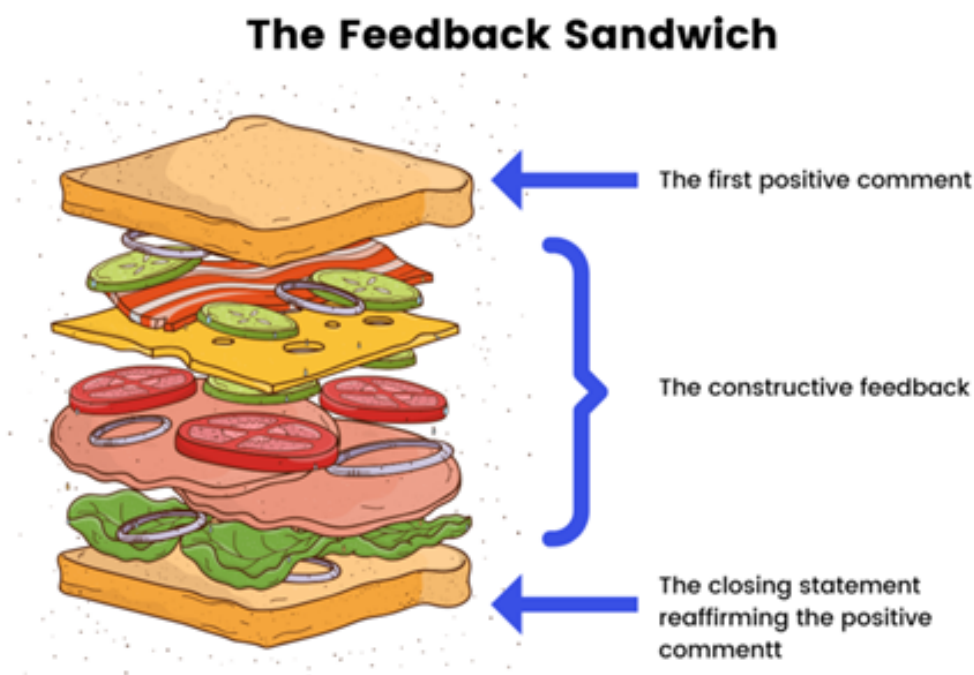
Dajanje in prejemanje konstruktivnih povratnih informacij

Dajanje koristnih povratnih informacij je lahko težavno. Pomembno je najti ravnovesje med deljenjem svojih misli in občutljivostjo za čustva druge osebe. Preden daste povratno informacijo, se vprašajte, ali resnično želite pomagati osebi, da postane boljša. Če se počutite razburjeni ali samo želite uveljaviti moč, je morda bolje, da si vzamete nekaj časa za razmislek o svojih občutkih, namesto da dajete povratne informacije. Če je vaš namen resnično pomagati, upoštevajte te nasvete, da zagotovite, da bodo vaše povratne informacije koristne in dobro sprejete.

Kako učinkovito dati povratne informacije?

- **Začnite pozitivno:** Začnite svoje povratne informacije z dobrimi stvarmi. To pomaga vzpostaviti veselo vzdušje in daje ustvarjalcu vedeti, kaj dela prav.
- **Izberite svoje točke:** Ne poskušajte zajeti vsega. Osredotočite se le na najpomembnejše dele zgodbe ali stripa, kot so zaplet, liki, vizualni elementi ali jezik.
- **Pogovarjajte se o delu:** imejte povratne informacije o delu, ne o osebi. Torej, namesto da rečete "Nimate jasne zgodbe," recite "Zgodba bi lahko bila jasnejša."
- **Uravnotežite:** navedite kombinacijo pozitivnih stvari in področij za izboljšave. Poudarite prednosti, kot so odlični liki ali kul vizualni elementi, in predlagajte načine, kako stvari še izboljšati.

- **Bodite natančni:** če predlagate spremembo, navedite jasne primere. Namesto »Izboljšajte dialog« bi torej lahko rekli »Liki bi lahko v tem prizoru pokazali več čustev«.
- **Bodite resnični:** držite se povratnih informacij o stvareh, ki jih je dejansko mogoče spremeniti. Nima smisla kritizirati stvari, ki so izven nadzora ustvarjalca.
- **Bodite prijazni:** Ne pozabite, ustvarjalec je v to vložil veliko dela. Zato posredujte povratne informacije prijazno in spoštljivo ter se osredotočite na to, da jim pomagate, da postanejo boljši.
- **Priznajte svoje povratne informacije:** uporabite izjave »jaz«, da pojasnite, da je to vaše osebno mnenje. Zato recite: "Zaplet se mi je zdel presenetljiv," ne pa "Vsakemu se bo zaplet zdel presenetljiv."
- **Sendvič:** postavite svojo konstruktivno kritiko med dve pozitivni točki. To pomaga uravnovežiti povratne informacije in ohranja stvari pozitivne.



Primer

Zgornji sloj (pozitiven komentar):

- "Zelo sem užival v tem, kako si skozi zgodbo razvijal osebnost glavnega junaka."
- "Vaše umetniško delo ima edinstven slog, ki dodaja globino pripovedi."

Polnjenje (konstruktivna kritika ali povratna informacija):

- „Eden od predlogov, ki jih imam, je, da delamo na zaostrenem tempu v srednjem delu. Zdelo se mi je nekoliko počasno in mislim, da bi obrezovanje nekaterih prizorov lahko pomagalo ohraniti zagon.«
- „Čeprav je dialog privlačen, sem opazil nekaj primerov, kjer bi lahko bil bolj jedrnat. Morda razmislite o zmanjšanju nepotrebnega razstavljanja, da bo zgodba tekla gladko.«

Spodnja plast (pozitivna ojačitev):

- »Vaše pripovedovanje je na splošno privlačno in ima velik potencial. Z nekaj prilagoditvami tempa in dialoga verjamem, da bi lahko postalo še bolj privlačno.«
- »Vaš umetniški talent zasije na vsaki plošči in veseli me, da vidim, kako še naprej izpopolnjujete svoje obrti. Kar tako naprej!«

Kako učinkovito prejemati povratne informacije?

- **Dobro poslušajte:** pustite osebi, da zaključi svoje misli. Ne samo poslušajte, ampak resnično poslušajte. Od pogovora boste imeli več, če se boste osredotočili na razumevanje, ne le na odgovarjanje.
- **Pazite na svoje reakcije:** Ne pozabite, da lahko vaša govorica telesa in ton povesta veliko. Poskusite ostati zavzeti in se izogibajte videzu zdolgočasnega ali raztresenega. Pokažite, da cenite njihove besede.
- **Ostanite odprti:** Bodite pripravljeni slišati nove ideje in drugačna stališča. Pogosto obstaja več kot en način, kako narediti stvari, in morda se boste naučili kaj novega.
- **Popolnoma razumeti:** Prepričajte se, da razumete, kaj govorijo, preden se odzovete. Če kaj ni jasno, vprašajte. Ponovite ključne točke, da se prepričate, da ste pravilno razumeli. In če ste v skupini, pridobite prispevke vseh, preden odgovorite.
- **Premislite:** vzemite si nekaj časa za povratne informacije. Pomislite, kaj pomeni, če ga uporabljate ali ignorirate. Potem se odločite, kaj storiti. Če niste prepričani, poiščite drugo mnenje.
- **Nadaljnje ukrepanje:** Povratne informacije lahko spremljate na več načinov. Njihove predloge lahko preprosto uresničite. Morda pa bi želeli še enkrat poklepetati o povratnih informacijah ali jim pokazati svoje popravljeno delo.

Potencialni izzivi in strategije za njihovo premagovanje:

Pogled 15-19 letnikov

- **Strah pred zavrnitvijo ali obsojanjem:** Pri tej starosti se najstniki zelo zavedajo svojega družbenega položaja. Strah pred zavrnitvijo ali obsojanjem s strani vrstnikov jim lahko prepreči, da bi poiskali pomoč ali prispevali ideje med skupnimi aktivnostmi. Strategija: ustvarite spodbudno okolje brez obsojanja. Spodbujajte odprto komunikacijo in najstnikom zagotovite, da so njihove misli in občutki veljavni in pomembni. Spodbujajte kulturo spoštovanja in razumevanja, kjer se cenijo prispevki vseh.
- **Neenaka udeležba:** V okoljih sodelovanja lahko nekateri najstniki prevladujejo v pogovoru ali nalogi, drugi pa se lahko zadržujejo zaradi sramežljivosti ali negotovosti. To lahko povzroči neravnovesje v skupinski dinamiki in ovira učinkovito sodelovanje. Strategija: Določite jasne vloge in odgovornosti znotraj skupine. Spodbujajte aktivno sodelovanje vseh članov in zagotovite, da ima vsakdo možnost prispevati. Redno izmenjujte vloge, da boste lahko vsi izkusili različne vidike sodelovanja.
- **Napačna komunikacija:** Napačna komunikacija lahko povzroči nesporazume, konflikte in neučinkovitost pri sodelovanju in iskanju podpore. Lahko izhaja iz nejasnih navodil, predpostavk ali razlik v komunikacijskih slogih. Strategija: spodbujajte jasno in učinkovito komunikacijo. Spodbujajte najstnike, da svoje misli in občutke izrazijo odkrito in pošteno. Zagotovite jasna navodila in pričakovanja ter spodbujajte vprašanja in pojasnila.

- **Pomanjkanje zaupanja:** Zaupanje je ključna sestavina učinkovitega sodelovanja in iskanja podpore. Brez zaupanja najstniki morda neradi delijo svoje ideje, tvegajo ali se zanašajo na druge. Strategija: Zgradite zaupanje znotraj skupine. To je mogoče doseči z dejavnostmi teambuildinga, odprto in pošteno komunikacijo ter z dokazovanjem zanesljivosti in doslednosti. Pokažite, da cenite trud drug drugega in skupaj proslavljajte uspehe.
- **Strah pred odvisnostjo:** Nekateri najstniki se morda upirajo iskanju podpore, ker se bojijo, da bi postali odvisni od drugih. Morda verjamejo, da bi morali biti sposobni vse rešiti sami. Strategija: normalizirajte iskanje pomoči in poudarite njegove prednosti. Poudarite primere uspešnih ljudi, ki iščejo pomoč pri drugih. Okrepite idejo, da vsak občasno potrebuje pomoč in da je iskanje podpore znak moči, ne šibkosti.

Iskanje podpore: moč, ne slabost

Iskanje podpore drugih je ključni vidik odpornosti in reševanja problemov. Vključuje prepoznavanje, kdaj je potrebna pomoč, in imeti pogum, da jo prosimo. Iskanje podpore lahko ublaži stres, ponudi nove perspektive in spodbudi občutek pripadnosti.



Raziskave so pokazale, da imajo posamezniki, ki iščejo podporo, boljše akademske in družbene rezultate (Newman, 2011). Večja je verjetnost, da bodo dosegli svoje cilje, imajo višjo samozavest in je manjša verjetnost, da bodo doživeli stres in izgorelost (Karabenick & Newman, 2006).

Tukaj je nekaj strategij za mladinske delavce za spodbujanje tega vedenja med mladimi:

- **Normalizirajte iskanje podpore:** Jasno povejte, da prositi za pomoč ni znak šibkosti, ampak moči. Delite zgodbe in primere uspešnih ljudi, ki so poiskali pomoč, ko so jo potrebovali. To lahko pomaga normalizirati vedenje in se počutijo bolj udobno, ko to počnejo sami (Zeldin, Christens in Powers, 2013).
- **Zagotovite vire:** Zagotovite informacije o tem, kje in kako poiskati pomoč. To lahko vključuje vire znotraj šole ali skupnosti, pa tudi spletne vire. Zagotavljanje pravih virov in podpore lahko znatno poveča pripravljenost mladostnikov, da poiščejo pomoč (Harvard Graduate School of Education, 2020).
- **PositivePsychology.com:** To spletno mesto ponuja obsežen vodnik o premagovanju strahu pred neuspehom. Zajema različne vidike, vključno z razumevanjem strahu, pogostimi simptomi, psihološkimi teorijami in fascinantnimi ugotovitvami raziskav. Vodnik ponuja tudi praktične strategije za premagovanje tega strahu.
- **Psychology Today:** Njihov članek z naslovom »Kako premagati strah pred neuspehom« ponuja pet preprostih načinov, kako odstraniti strah pred neuspehom s poti do uspeha. To je jedrnato branje z dejanji.

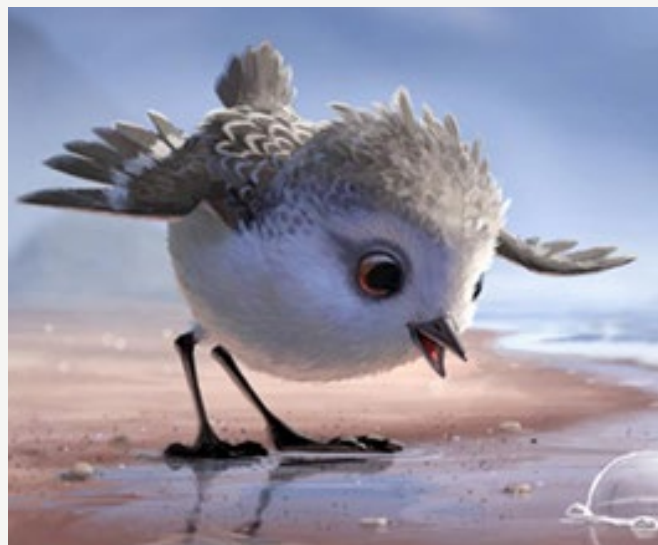
- **Razmislite o raziskovanju dveh klasičnih knjig:**

1. »Miselnost: Nova psihologija uspeha« Carol S. Dweck: Ta knjiga se poglobi v moč miselnosti rasti in kako vpliva na našo sposobnost obvladovanja neuspeha.
2. »Dari nepopolnosti: opustite to, kar mislite, da bi morali biti, in sprejmite to, kar ste« avtorice Brené Brown: Čeprav ne govori samo o strahu pred neuspehom, obravnava ranljivost, sočutje do sebe in sprejemanje nepopolnosti – bistvenega pomena za premagovanje strahu.

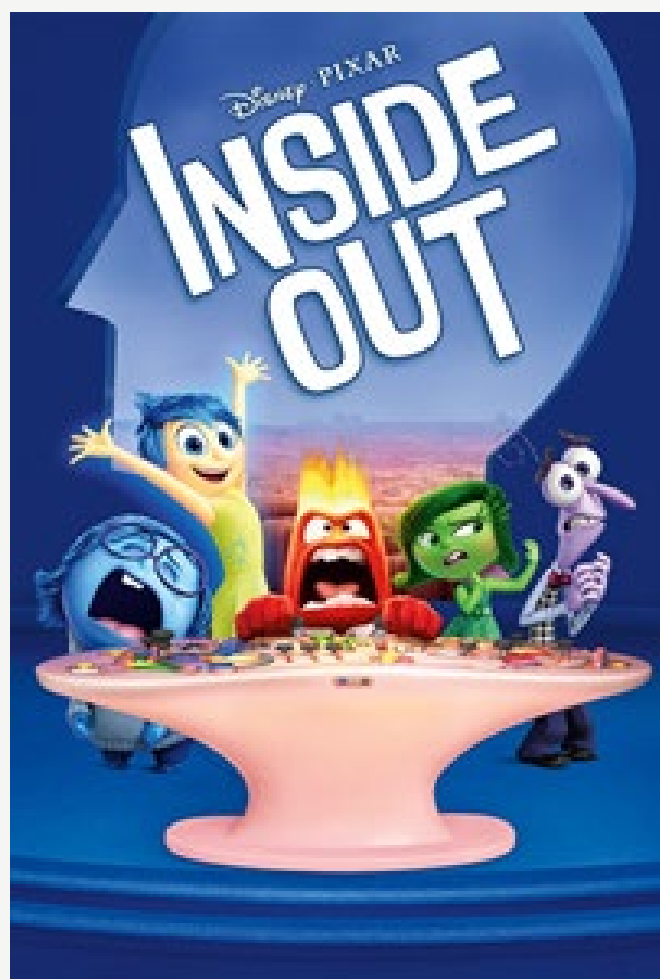
- **Vzornik:** Mladim pokažite, da je v redu prositi za pomoč, tako da to storite sami, ko je primerno. Vzorniki igrajo pomembno vlogo pri oblikovanju odnosa in vedenja mladostnikov. Ko mladinski delavci oblikujejo vedenje iskanja pomoči, lahko to spodbudi mladostnike, da storijo enako (Edumentors, 2021)

Viri dodatnih informacij

Pixarjev kratki animirani film "Piper" (2016): "Piper" je prisrčen kratki animirani film, ki ga je produciral Pixar Animation Studios. Kratki film režiserja Alana Barillara lepo ilustrira tematiko premagovanja strahu. Zgodba se vrti okoli mladega peskovca, ki se izleže in se sooči s strahom pred valovi, da bi našel hrano. Na njenem potovanju postane jasno osrednje sporočilo: edini način za premagovanje strahu je soočenje z njim. "Piper" je prejel pohvale kritikov in prejel oskarja za najboljši kratki animirani film na 89. podelitvi oskarjev.



Inside Out« (2015): Čeprav ne govori izrecno o strahu pred neuspehom, se ta Pixarjev film pogloblja v čustva in mehanizme obvladovanja. Prikazuje, kako čustva, kot so strah, veselje, žalost, jeza in gnus, vplivajo na naše odločitve. Film poudarja pomen priznavanja in izražanja čustev, iskanja podpore in razumevanja, da je v redu, če se počutiš ranljiv.



Reference

Le Cunff, A.-L. (n.d.). Konstruktivna kritika: kako dajati in prejemati povratne informacije. Ness Labs. Pridobljeno iz: <https://nesslabs.com/constructive-criticism-give-receive-feedback>

Univerza Waterloo, Center za odličnost poučevanja. (n.d.). Prejemanje in dajanje učinkovitih povratnih informacij. Pridobljeno iz: <https://uwaterloo.ca/centre-for-teaching-excellence/catalogs/tip-sheets/receiving-and-giving-effective-feedback>

Bandura, A. (1977). Samoučinkovitost: proti enotni teoriji vedenjskih sprememb. Psihološki pregled.

Cutrona, C. E. in Russell, D. (1990). Vrsta socialne podpore in specifični stres: proti teoriji optimalnega ujemanja. V B. R. Sarason, I. G. Sarason in G. R. Pierce (ur.), Socialna podpora: interakcijski pogled.

Duhigg, C. (2016). Kaj se je Google naučil iz svojega prizadevanja za sestavo popolne ekipe. Revija New York Times.

Dworkin, J., Larson, R. in Hansen, D. (2003). Pripovedi mladostnikov o izkušnjah rasti v dejavnostih mladih. Revija za mladino in mladostništvo, 32(1), 17-26.

Edumentors (2021). Pomen vzornikov v izobraževanju.

Harvard Graduate School of Education (2020). Podpora najstnikom v pandemiji.

Hattie, J. in Timperley, H. (2007). Moč povratne informacije. Pregled izobraževalnih raziskav, 77 (1), 81-112.

Johnson, D. W. in Johnson, R. T. (2009). Zgodba o uspehu v izobraževalni psihologiji: teorija socialne soodvisnosti in sodelovalno učenje. Pedagoški raziskovalec, 38(5), 365-379.

Karabenick, S. A. in Newman, R. S. (2006). Iskanje pomoči v akademskih okoljih: cilji, skupine in konteksti. Psychology Press.

Larson, R. W., Walker, K. C. in Pearce, N. (2005). Primerjava mladinskih programov, ki jih usmerjajo mladi in odrasli: Uravnoteženje vložkov mladih in odraslih. Journal of Community Psychology, 33 (1), 57-74.

Newman, B. (2011). Pomen iskanja podpore. Revija za klinično psihologijo.

Pange, A. (2022). Uporaba stripa pri poučevanju in učenju. Journal of Education and Learning.

Rutta, M. in Mwasiagi, W. (2020). Digitalno pripovedovanje zgodb: orodje za poučevanje in učenje v YouTubovi generaciji. Srednješolski časopis.

Salas, E., Sims, D. E., & Burke, C. S. (2005). Ali obstaja "velikih pet" v timskem delu? Raziskave v majhnih skupinah.

Zeldin, S., Christens, B. D., & Powers, J. L. (2013). Psihologija in praksa partnerstva med mladimi in odraslimi: premostitev generacij za razvoj mladih in spremembo skupnosti.

American Journal of Community Psychology.

Modul 7

Transformativni loki: Osebna rast v stripu

Povzetek

Ta modul se osredotoča na sprejemanje pozitivnega pogleda, na neuspehe gleda kot na priložnosti za učenje in je prilagodljiv pri prilagajanju strategij glede na situacije. Spodbuja osebno rast z ustvarjanjem transformativnih lokov v stripu.

Cilj:

Razumeti osebno rast skozi transformativne loke v stripu.

Področje uporabe:

Samozavedanje, rast in pozitivna miselnost, prilagodljivost

Cilji:

- Udeleženci ustvarijo alternativni konec stripa ali osebne zgodbe.
- Raziščite, kako lahko različne izbire vodijo do alternativnih rezultatov.
- Poudarite vlogo prilagodljivosti in odločanja pri osebni rasti.

Struktura

Pregled modula:

Povzetek, ki predstavlja teme, ki jih bo obravnaval ta modul.

Razumevanje transformativnih lokov v stripu

Pogovor o osebni rasti in premagovanju strahu pred neuspehom

Sprejemanje pozitivnega pogleda na življenje

Razumevanje miselnosti rasti

Predlagani viri

[Kako učinkovito vaditi ... za skoraj vse - Annie | TED-Ed](#)

Opis modula

"Nikoli ni prepozno biti to, kar bi lahko bil."

- George Eliott

Kako človek raste? Kateri so dejavniki, ki vodijo do preobrazbe? Kaj storimo, da negativne izkušnje v našem življenju spremenimo v darove, svoje strahove v pogum, naše šibkosti v moč?

Dobrodošli v Modulu 7, kjer se bomo naučili preoblikovati našo resničnost, razviti prožnost in prilagodljivost ter se naučiti razmišljati in videti svet tako, kot ga vidijo sposobni improvizatorji, ter se vključiti v sodelovalno digitalno pripovedovanje zgodb.

To bomo dosegli na več načinov. Najprej se bomo naučili in vadili tri glavna načela improvizacijskega gledališča: »Sprejmi in gradi« (znano tudi kot »Da, in...«); »Prinesi opeko, ne katedrale« in »Sledi svojemu strahu«. Sprejetje teh načel bo še okrepilo našo miselnost rasti in našo sposobnost, da vsako oviro vidimo kot priložnost. Nato bomo raziskovali transformativne loke v zgodbah stripovskih likov, pa tudi lastnih zgodbah, odkrivali bomo, kako lahko različne izbire vodijo do alternativnih izidov.

Vsaka preobrazba je posledica množice velikih in majhnih odločitev, a še pomembneje je naših odnosov in odzivov na dogodke, ki so izven našega nadzora.

Vsaka sekunda je priložnost, vsaka izbira - nova pot.

Glavni del

Improvizacijsko gledališče nas lahko veliko nauči o pripovedovanju zgodb, sprejemanju samega sebe, rasti in soočanju s strahovi. V tem modulu se bomo naučili in vadili tri njegova glavna načela ter jih uporabili pri digitalnem pripovedovanju zgodb.

Sprejmi in zgradi

»**Sprejmi in gradi**« (znano tudi kot »Da in«) je temeljno načelo v improvizacijskem gledališču, ki uči sprejemanja in gradnje prispevkov drugih. Udeležence spodbuja, da priznajo in potrdijo zamisli, ki so jih predstavili njihovi kolegi izvajalci, nato pa dodajo svoje prispevke za nadaljnji razvoj scene ali pripovedi.

V improvizacijskem gledališču, ko en igralec začne prizor z izjavo ali dejanjem, njegov partner v prizorišču odgovori z "Da, in ...".

Ta potrditev signalizira sprejemanje predpostavke, ki jo je vzpostavil pobudnik, in doda nove informacije ali perspektivo za premikanje prizorišča naprej. Ta sodelovalni pristop spodbuja ustvarjalnost, spontanost in timsko delo med izvajalci, kar vodi do privlačnih in nepredvidljivih nastopov. Predvsem pa to načelo velja tudi za posameznika. Karkoli vam življenje prinese, sprejmite in pogledajte, kako na tem graditi; namesto da se borite in upirate dogodkom, na katere nimate vpliva (kar vodi le v frustracijo), priznajte realnost kot darilo in ga uporabite za poganjanje naprej.

V resničnem življenju lahko načelo »Da in« uporabimo za izboljšanje komunikacije, sodelovanja, reševanja problemov in osebne rasti v različnih kontekstih:

- **Aktivno poslušanje in empatija:** Namesto da takoj zavrnete ali kritizirate ideje ali poglede nekoga drugega, aktivno poslušajte in priznajte njihove prispevke. Potrdite njihovo stališče tako, da izgovorite »da«, da označite sprejemanje, nato pa ga nadgradite s svojimi mislimi ali predlogi (»in«). Bistveno je, da to velja tudi za vaše lastne ideje, perspektive in misli! S sprejetjem tega načela boste postali bolj sprejemljivi in sočutni do sebe.
- **Timsko delo in sodelovanje:** pri delu v timu ali skupinskem okolju sprejemanje miselnosti »da in« spodbuja spodbudno in vključujoče okolje. Spodbujajte nevihte možganov, kjer je vsaka ideja sprejeta in nadgrajena, ne glede na to, kako nekonvencionalna se zdi na začetku.
- **Reševanje konfliktov:** V situacijah nestrinjanja ali konflikta lahko vadba "Da, in" pomaga zmanjšati napetost in omogoči konstruktiven dialog. Namesto da takoj ovržete nečije stališče, priznajte njegovo perspektivo (»da«) in nato ponudite lastne vpoglede ali rešitve (»in«), da poiščete skupno točko ali dosežete rešitev.
- **Ustvarjalnost in inovativnost:** Sprejemanje miselnosti "Da in" goji kulturo inovativnosti in ustvarjalnosti. Z odprtostjo za nove ideje in pripravljenostjo raziskati različne možnosti lahko posamezniki in ekipe ustvarijo nove rešitve za izzive in odkrijejo priložnosti za rast.

- **Osebna rast in razvoj:** uporaba "Da, in" v vsakodnevnih interakcijah lahko prav tako spodbuja osebno rast in razvoj. Z odprtostjo za nove izkušnje, perspektive in priložnosti lahko posamezniki širijo svoja obzorja, se učijo od drugih in se nenehno razvijajo.

Na splošno načelo »Sprejmi in gradi« posameznike spodbuja, da pristopijo k interakcijam in situacijam z odprtostjo, prilagodljivostjo in pripravljenostjo za sodelovanje. Z učenjem, vadbo in sprejemanjem principa bodo udeleženci razvili svojo kreativnost, fleksibilnost, prilagodljivost in odprtost do nepričakovanega ter tako povečali sposobnost soočanja s strahom pred neuspehom.

Prinesite opeko, ne katedrale

»Prinesi opeko, ne katedrale« je načelo, ki poudarja pomen osredotočanja na majhne, postopne korake, namesto da poskušamo ustvariti veličastne ali dovršene prizore naenkrat. Uči, da se resnična rast ne zgodi naenkrat, in spodbuja izvajalce, da postopoma nadgrajujejo prispevke drug drugega ter dodajajo majhne podrobnosti in razvoj, da ustvarijo kohezivno in privlačno pripoved.

Pri improvizaciji lahko poskus ustvarjanja »katedrale« – zapletenega ali izdelanega prizora – že od samega začetka vodi do zmede, preobremenjenosti in nedoslednosti – podobno kot kadar koli, ko poskušamo uprizoriti veliko spremembo v svojem življenju. Namesto tega se izvajalce spodbuja, da se osredotočijo na gradnjo »opek« – preprostih, obvladljivih elementov, ki prispevajo k celotni strukturi scene. Z osredotočanjem na majhne, pomembne interakcije in podrobnosti lahko izvajalci vzpostavijo trdne temelje, na katerih lahko zgradijo uspešen in prepričljiv nastop.

V resničnem življenju je načelo »Prinesi opeko, ne katedrale« mogoče uporabiti v različnih kontekstih za spodbujanje produktivnosti, ustvarjalnosti in trajnostne preobrazbe:

- **Osebni razvoj:** Pri doseganju ciljev osebne ali poklicne rasti se osredotočite na majhne izboljšave skozi čas. Namesto da poskušate čez noč doseči veliko preobrazbo, se zavežite doslednemu, postopnemu napredku z majhnimi koraki proti svojim ciljem. Proslavite vsako majhno zmago na poti, saj prispeva k širši sliki vašega razvoja.
- **Ustvarjalnost in inovativnost:** Ko razmišljate o idejah ali rešujete probleme, začnite s preprostimi koncepti ali rešitvami in jih postopoma razširite. Izogibajte se, da bi se takoj ujeli v iskanju popolnosti ali preveč zapletenih rešitev.
- **Vzpostavljanje odnosov:** pri vzpostavljanju odnosov z drugimi se osredotočite na negovanje majhnih, pomembnih interakcij in povezav. Namesto da poskušate navdušiti ali prevzeti druge z veličastnimi gestami ali dovršenimi prikazi, dajte prednost pristni komunikaciji, empatiji in medsebojnemu razumevanju. Ta majhna dejanja prijaznosti in povezanosti lahko sčasoma postavijo temelje za globlje, bolj smiselne odnose. Bistveno, to velja tudi za vaš odnos do sebe.

Na splošno načelo »Prinesi opeko, ne katedrale« spodbuja posameznike, da se osredotočijo na majhne in dosledne korake proti svojim ciljem, namesto da bi bili preobremenjeni z velikostjo svojih želja. S sprejetjem tega pristopa lahko posamezniki gojijo odpornost, ustvarjalnost in potrpežljivost ter se naučijo ceniti in uživati v majhnih korakih, ki vodijo do velikih preobrazb.

Sledite svojemu strahu

"Napake so priložnosti, zato moramo z odprtimi rokami teči proti neuspehu."

- Chris Mead

»Sledi svojemu strahu« je temeljno načelo v improvizacijskem gledališču, ki izvajalce spodbuja, da sprejmejo negotovost in stopijo iz svojih con udobja. Namesto da bi se izogibali ali zatirali občutke strahu ali nelagodja, bi jih izvajalci morali priznati in raziskati, saj pogosto vodijo v trenutke pristnosti, rasti in ustvarjalnosti na odru.

Pri improvizaciji sledenje strahu vključuje aktivno iskanje vidikov prizora ali predstave, zaradi katerih se počutite nelagodno ali ranljivo. Če se neposredno soočite s temi strahovi in jih vključite v svoj nastop, lahko odkrijete nove priložnosti za spontanost, povezovanje in pripovedovanje zgodb. To načelo izvajalcem omogoča, da zaupajo svojim instinktom, tvegajo in se popolnoma vključijo v sedanji trenutek, kar vodi do bolj dinamičnih in prepričljivih predstav.



V resničnem življenju lahko načelo »sledi svojemu strahu« uporabimo v različnih kontekstih za spodbujanje osebne rasti, odpornosti in izpolnitve:

- **Soočanje z izzivi:** Ko se soočite s težkimi ali zastrašujočimi situacijami, se jim soočite neposredno, namesto da bi se jim izognili. Zavedajte se, da nelagodje in strah pogosto spremljata rast in preobrazbo. Če se oprete na te občutke in se neposredno soočite z izzivi, lahko zgradite odpornost, samozavest in veščine reševanja problemov.
- **Raziskovanje novih priložnosti:** Izstop iz cone udobja je bistvenega pomena za osebni in poklicni razvoj. Ne glede na to, ali gre za nov hobi, spremembo kariere ali začetek nove pustolovščine, sprejemanje negotovosti in preračunano tveganje lahko vodi do nepričakovanih priložnosti in izkušenj.
- **Sprejemanje ranljivosti:** na ranljivost se pogosto gleda kot na šibkost, lahko pa je tudi vir moči in pristnosti. Če si dovolite biti ranljivi in odprti za neznano, lahko poglobite povezave z drugimi, spodbujate empatijo in gojite pomembne odnose.
- **Ustvarjalnost in inovativnost:** Strah pred neuspehom ali zavrnitvijo lahko zaduši ustvarjalnost in inovativnost. Če sprejmete negotovost in kreativno tvegate, lahko odklenete nove ideje, perspektive in rešitve. Zaupanje svojim instinktom in raziskovanje nekonvencionalnih pristopov lahko vodita do prebojev in novih odkritij.

- **Samoodkrivanje in rast:** Raziskovanje svojih strahov in omejitev lahko vodi do globokega samoodkrivanja in osebne rasti. S soočenjem s prepričanji in vedenjem, ki vas zadržujejo, se lahko osvobodite omejitev, ki ste si jih postavili sami, in sprostite svoj polni potencial.

Na splošno načelo »sledi svojemu strahu« spodbuja posameznike, da sprejmejo nelagodje, negotovost in ranljivost kot priložnosti za rast in raziskovanje. Z raziskovanjem neznanega lahko posamezniki gojijo odpornost, ustvarjalnost in pristnost tako v improvizacijskem gledališču kot v resničnem življenju.

Prava preobrazba se zgodi, ko ukrepamo – ko naredimo aktivne korake k trajnostnim spremembam. Ne glede na to, ali gre za postopen načrt za opustitev samosabotirne navade, postopno preoblikovanje strahu v pogum in moč ali razvoj talenta z redno, razvijajočo se prakso, resnična preobrazba zahteva čas, potrpežljivost, predanost in ukrepanje.

Še enkrat, največja sprememba se ne zgodi s transformacijo sebe ali svojega sveta, temveč s transformacijo prizme, skozi katero gledate na svet. Vaša sposobnost izbire načina dojemanja življenja, vašega odnosa do vsega, kar se dogaja, ne glede na vaše želje ali želje, je največja svoboda, ki jo imate - svoboda, ki vam je nikoli ne more vzeti. Kako se odzivate na tisto, česar ne morete nadzorovati, je končni izraz tega, kar ste. Tri prej omenjena načela improviziranega gledališča se nanašajo tako na to, kaj počnete, kot na to, kako vidite svet in se nanj odzivate.

Transformacijski loki so hrbtenica pripovedovanja zgodb in komično pripovedovanje ni nič drugače. Obstaja nešteto primerov komičnih likov, ki so podvrženi pomembnim spremembam. Tukaj je nekaj:

Bruce Wayne / Batman (DC Comics)

Bruce Wayne se iz travmatiziranega mladeniča, ki je priča umoru svojih staršev, spremeni v osvetnika, znanega kot Batman. Njegovo potovanje vključuje premagovanje njegovih strahov in negotovosti, da postane simbol upanja in pravičnosti za Gotham City. Poleg tega različne zgodbe raziskujejo različne vidike njegovega značaja, kot so njegovi boji z zaupanjem, moralo in breme njegove križarske vojne.

Peter Parker / Spider-Man (Marvel Comics)

Peter Parker začne kot piflarski srednješolec, ki pridobi supermoči, potem ko ga ugrizne radioaktivni pajek. Skozi svoje stripovske pustolovščine je podvržen številnim osebnim preobrazbam, od krmarjenja z odgovornostmi superjunaka do soočanja z izgubo, krivdo in izzivi odraslosti. Njegova rast kot značaj pogosto vključuje učenje dragocenih lekcij o moči, odgovornosti in odpornosti.

Tony Stark / Iron Man (Marvel Comics)

Tony Stark začne kot milijarder playboy in genialni izumitelj, ki postane Iron Man, potem ko je bil ugrabljen in prisiljen izdelati orožje za množično uničevanje. Njegova preobrazba vključuje premik od sebičnosti in neodgovornosti k junaštvu in požrtvovalnosti. Sčasoma se sooči s svojimi preteklimi napakami, se spopada z odvisnostjo in spopada s posledicami svojih dejanj, na koncu pa si prizadeva uporabiti svojo tehnologijo za večje dobro.

Barbara Gordon / Oracle (DC Comics)

Barbara Gordon doživi pomembno preobrazbo, potem ko jo ohromi Joker v ikonični zgodbi »The Killing Joke«. Ker ne more nadaljevati svoje kariere v boju proti kriminalu kot Batgirl, se na novo odkrije kot Oracle, izurjena hekerka in posrednica informacij, ki pomaga drugim

superjunaki iz zakulisja. Kljub soočenju s težavami Barbara sprejme svojo novo vlogo in postane pomembna prednost skupnosti superjunakov.

Jean Gray / Phoenix (Marvel Comics)

Jean Gray doživi eno najbolj dramatičnih preobrazb v zgodovini stripa, ko postane gostiteljica kozmične entitete, znane kot Feniksova sila. Sprva predstavljena kot sočutna in močna članica Možje X, Jeanina preobrazba v Feniksa razkrije njene najtemnejše impulze in njen največji potencial. Njen boj za nadzor nad neizmerno močjo Feniksove sile in ohranjanje človečnosti je osrednja tema v številnih zgodbah Možje X.

Ti liki prikazujejo, kako lahko osebna rast, stiska in globoke izkušnje vodijo do transformativnih potovanj v stripovskem pripovedovanju.

Vsako njihovo zgodbo je mogoče analizirati glede na odločitve, ki jih sprejemajo in jih vodijo na pot preobrazbe, pa tudi glede na spremembo v tem, kako gledajo na svet.

Vsaka izbira odpre novo nit zgodbe, vsaka odločitev novo zgodbo, novo priložnost za spremembo in rast. Udeleženci usposabljanja bodo spodbujeni, da delijo svoje zgodbe in razpravljajo o tem, kako bi drugačne izbire vodile do alternativnih rezultatov. S praktičnimi vajami, ki vključujejo timsko delo, sodelovalno pripovedovanje zgodb in improvizacijo, bodo udeleženci vključili načela improvizacije v svoje digitalno pripovedovanje zgodb, pa tudi v svojo vseživljenjsko pot rasti in poguma.

Modul 8

Vizualizacija uspeha: Vaša prihodnost v stripu

Povzetek

Ta modul omogoča udeležencem, da obvladujejo pritisk, učinkovito upravljajo s časom in vizualizirajo svoj prihodnji uspeh skozi ustvarjalni medij oblikovanja stripov. S kombinacijo postavljanja ciljev, prilagodljivosti in obvladovanja stresa se bodo udeleženci naučili premagovati strah in uspevati v različnih situacijah.

Cilj:

Voditi udeležence pri vizualizaciji njihovega prihodnjega uspeha skozi stripovsko oblikovanje.

Področje uporabe:

Postavljanje ciljev, prilagodljivost, obvladovanje stresa

Cilji:

Udeleženci se bodo naučili pomena postavljanja ciljev, prilagodljivosti in obvladovanja stresa z ustvarjanjem stripa, ki bo predstavljal njihov prihodnji uspeh.

Struktura

Pregled modula:

Povzetek, ki predstavlja teme, ki jih bo obravnaval ta modul.

Razumevanje pomena vizualizacije uspeha

Postavljanje dosegljivih ciljev

Pomen prilagodljivosti

Strategije za obvladovanje stresa

Predlagani viri

Klinika Mayo: Viri za obvladovanje stresa s klinike Mayo.

Opis modula

V tem modulu bomo raziskali, kako je lahko stripovsko oblikovanje močan medij za predstavljanje in uresničevanje vaših ciljev in sanj. Najstniki se pogosto spopadajo z učinkovitim obvladovanjem stresa, obvladovanjem pritiska vrstnikov in utirajo svojo pot do uspeha sredi negotovosti.

Skozi umetnost ustvarjanja stripov vas bomo opremili s praktičnimi tehnikami, s katerimi boste mladim, ki jih mentorirate, pomagali razviti prilagodljivost, veščine upravljanja s časom, odpornost na stres in smisel.

Izvedeli boste, kako lahko stripi s pozitivnimi vizijami prihodnosti pomagajo mladim premagati dvome vase, ciljati višje in se vztrajati pri soočanju z izzivi. Pokrivali bomo tudi preizkušene strategije iz pozitivne psihologije za izgradnjo motivacije in duševnega dobrega počutja.

Ob koncu tega modula boste lahko najstnike vodili k ustvarjanju stripov, ki vizualizirajo njihove prihodnje uspehe. Ta aktiven in ustvarjalen proces uči močne lekcije o obvladovanju pričakovanj, obvladovanju pritiska in verovanju v lastne potenciale.

Zajete tehnike vam bodo omogočile, da pri mladostnikih vcepite miselnost za rast – in jim pomagale, da bodo na sposobnosti gledali kot na spretnosti, ki se jih je mogoče naučiti, in jih je mogoče razviti, ne pa na ustaljene lastnosti. Pridobili boste tudi vpogled v to, kako skozi stripe vizualno prikazati čustva, cilje in osebna potovanja.

Glavni del

Moč vizualizacije

Vizualizacija je močna tehnika, ki vključuje živahno in podrobno predstavljanje prihodnjega dogodka ali zelenega izida. Raziskave kažejo, da miselno ponavljanje ciljev in sanj poveča verjetnost, da jih bomo dosegli. Elitni športniki, poslovni voditelji in izvajalci že dolgo uporabljajo vizualizacijo za aktualizacijo uspeha.

Naši možgani se odzivajo na živo zamišljene scenarije na načine, ki so podobni resničnim izkušnjam. To nas lahko motivira, poveča osredotočenost na podrobno načrtovanje in zgradi prepričanje o našem potencialu za uspeh.

S posvečanjem osredotočene mentalne energije podrobnim stripom svojih prihodnjih dosežkov lahko mladi podprejo svojo podzavest pri dojemanju zelenih scenarijev kot možnosti, ki so uresničljive.

Obstajajo 3 ključni koraki, ki mladim pomagajo ustvariti učinkovite vizualizirane stripe:

1. Postavite si jasne cilje

Postavljanje jasnih, specifičnih ciljev je prvi korak za ustvarjanje učinkovitih vizualizacijskih stripov. Kot mladinski mentor vodite najstnike, da artikulirajo kratkoročne in dolgoročne cilje, ki jih želijo doseči na področjih, kot so akademije, šport, hobiji, kariera ali odnosi. Naj opišejo cilje v različnih časovnih obdobjih – kaj želijo doseči v naslednjem mesecu, naslednjih 6 mesecih, naslednjem letu, naslednjih 5 letih? Poskrbite, da bodo cilji realni, a zahtevni. Večje cilje razdelite na manjše mejnike. Primer: ambiciozni mladi glasbenik si lahko zastavi naslednje cilje:

Kratkoročno:

- Sestavite melodijo pesmi v 2 mesecih
- Naučite se 5 novih akordov za kitaro v 1 mesecu

srednjeročno:

- Z redno vadbo postanite vešči z instrumentom v 6-12 mesecih
- Izvajanje priredb pesmi na šolskih prireditvah

Dolgoročno:

- Ustanovite skupino in izvajajte avtorske skladbe
- Izdelajte profesionalni glasbeni video z izvirnim zvokom

Določitev niza inkrementalnih ciljev daje vizualizaciji določen fokus in strukturo. Zagotavlja tudi motivacijske mejnike za potrditev napredka.

2. Naj bo živahno

Zdaj prihaja zabavni del – vizualno oživitev teh ciljev in sanj v komični obliki! Kot mladinski mentor spodbujajte najstnike, naj si čim bolj živo predstavljajo, da so njihovi cilji izpolnjeni. Spodbudite jih z vprašanji, da bodo vizije podrobne in veččutne - Kaj lahko vidite okoli sebe? kaj slišiš? Kako se čustveno in fizično počutite, ko uresničujete ta cilj?

Vodite jih, da si predstavljajo subtilne podrobnosti – barve, teksture, zvoke, vonjave in druge čutne elemente, zaradi katerih je izkušnja resnična. Bolj živo kot lahko vnaprej doživijo čustva uspeha, močnejša postane vizualizacija. Najstniki naj si predstavljajo, kako drugi izgledajo, se obnašajo in reagirajo, ko je cilj dosežen. To vizijo trdno zasidra v realnost, ki si jo je mogoče zamisliti.

- Na primer, ambiciozni glasbenik, ki si predstavlja svoj 6-mesečni cilj nastopa v živo na šolski prireditvi, bi lahko prikazal ...
- Znamenitosti – morje obrazov v slabo osvetljenem občinstvu, luči na odru
- Zvoki – topotanje stopal in vzkliki, ko se njegov solo stopnjuje
- Občutki – njegovo srce razbija od navdušenja, roke vznemirjajo od energije, ko brenka
- Kako njegovi kolegi iz skupine in prijatelji v zaodrju tulijo in si od navdušenja dajo pet
- Učitelj odobravajoče kima po njegovi brezhibni izvedbi

Potopljeni v to živo upodobitev, njegovi čustveni možgani to že »živijo«. prihodnji uspeh!

3. Ponavljajte mentalne vaje ...

Okrepitev nevronske poti med željo in rezultatom zahteva ponavljanje. Naj mladi vsak dan ponovno pregledajo svoje vizijske stripe. To nenehno sproža in krepi povezave med umom in telesom ter podpira manifestacijo vizualiziranih ciljev!

Seveda, skupaj z zavezanostjo k učenju ustreznih veščin, pametnemu postavljanju ciljev in prebijanju skozi cone udobja - lahko takšni vodeni vizualizacijski stripi požanjejo pravo čarovnijo v življenju vaših mentorirancev!

Strategije za izgradnjo prilagodljivosti

Današnji svet se hitro spreminja in negotovost je edina stalnica. Razvijanje prilagodljivosti je bistvenega pomena za mlade, da lahko uspevajo v tem nestanovitnem okolju in premagajo strah pred neuspehom.

Prilagodljivost je kot mišica – bolj ko jo uporabljamo, močnejša postaja. Komična vizualizacija je močno orodje za vadbo te mišice!

Razumevanje prilagodljivosti skozi strip

Najstniki naj ustvarijo vzporedne stripe:

- **Strip 1 (Izziv):** upodablja realistično oviro, ki bi lahko ovirala njihov cilj. Spodbujajte jih, naj vključijo podrobnosti o tem, kako se čustveno počutijo, ko se soočijo s to oviro.
- **Strip 2 (prilagodljiv odziv):** Vodite jih, da vizualno predstavijo pozitivno miselnost, usmerjeno v rešitve. Kako premagajo izziv, prilagodijo svoj načrt in se nadaljujejo proti svojemu cilju? Katere konkretne ukrepe izvajajo?

Primer: mlada oseba, ki si predstavlja, da bo postala uspešna blogerka, bi lahko ustvarila naslednje stripe:

- **Strip 1 (izziv):** njen prenosni računalnik se pokvari, pri čemer izgubi vse napisane osnutke teden dni pred začetkom njenega bloga. Čuti paniko, frustracijo in malodušje.
- **Strip 2 (prilagodljiv odziv):** globoko vdihne, se za pomoč obrne na tehnično podkovane prijatelje, obnovi nekaj osnutkov iz shrambe v oblaku in razmišlja, kako bi prepisala preostale. Nauči se dragocenih lekcij o varnostnem kopiranju in to vidi kot priložnost za izboljšanje svojega dela.

Dejavnost: Izziv prilagodljivosti

Materiali:

Papir, risalni pribor, neobvezno: revije s slikami za elemente kolaža

Postopek:

1. Izberite cilj:

Vsakega udeleženca prosite, naj izbere določen kratkoročni cilj.

2. Možganske ovire:

Naj zapišejo vsaj 3 potencialne izzive, ki bi lahko ovirali njihov cilj.

3. Komični izziv:

Vodite jih, da ustvarijo mini strip za vsako oviro.

Panel 1: Cilj in njihovo začetno navdušenje nad njim.

Panel 2: Ovira udari! Pokažite čustvene reakcije.

Panel 3: Prilagodljivi odziv – kako ga premagajo?

4. Delite in razmišljajte:

Naj udeleženci delijo svoje stripe. Pogovorite se o tem, kaj so se naučili in strategijah, ki so se pojavile.

Ključne točke za mladinske delavce

- **Poudarite čustva:** Spodbujajte raziskovanje čustvenega doživljanja neuspehov. Kako so se zaradi ovire počutili (prestrašeni, razočarani itd.)? Kako so obvladali te občutke, medtem ko so ostali osredotočeni na rešitev?
- **Vizualizacija odziva:** Vodite jih, da si predstavljajo podrobnosti svojega prilagoditvenega odziva – na koga se obrnejo po pomoč, specifične korake za reševanje težav itd. Bolj živo ko vidijo sebe, kako premagujejo izziv, bolj krepijo svoje prepričanje v svoje sposobnosti.
- **Preoblikovanje zastojev:** Pogovorite se o tem, da ovire niso le ovire, temveč priložnosti za učenje, pridobivanje iznajdljivosti in dokazovanje odpornosti.
- Z vadbo teh vizualizacijskih strategij mladi razvijajo miselnost, da se problemov lotevajo ustvarjalno in odločno. Skupaj s prilagodljivostjo to ohranja njihove cilje dosegljive, tudi če stvari ne gredo po načrtih.

Viri dodatnih informacij

Uporaba vizualizacije pri zmanjševanju poklicnih stresov vodij srednjega ranga: Ta študija prikazuje učinkovitost vizualizacijskih tehnik za menedžerje srednjega ranga, pri čemer poudarja, da lahko vizualizacija zmanjša stres, frustracije, anksioznost, agresivnost in prispeva k miselni aktivaciji, zanimanju in tolažbi. Študija kaže, da lahko vizualizacija spremeni splošni odnos do stresa in izboljša delovno uspešnost (Byundyugova, 2020).

Poročilo o primeru: Vizualizacija za zdravljenje nespečnosti, anksioznosti in depresije, ki jih povzroča PTSP: Ta študija primera raziskuje učinkovitost vizualizacije pri zdravljenju simptomov depresije, anksioznosti in nespečnosti, povezanih s PTSM. Ugotovilo je, da so vaje vizualizacije, vključno s smehom, glasbo in usmerjeno vizualizacijo, znatno izboljšale simptome (Aldahadha & Mustafa, 2022).

Poučevanje tehnik obvladovanja stresa, ki temeljijo na pozornosti, za študente medicine s simulacijo: Ta študija uvaja tečaj simuliranega usposabljanja za odpornost v različnih okoljih (STRIVE), ki vključuje tehnike postavljanja ciljev in vizualizacije za spodbujanje odpornosti med zdravniki pripravniki, ki jim pomaga optimizirati njihov odziv in okrevanje po kritično stresnih dogodkih (Smith et al., 2020).

Mentalno kontrastiranje z nameni izvajanja podaljša študijski čas za univerzitetne študente: Ta raziskava kaže, da lahko kombinacija mentalnega kontrastiranja z implementacijskimi nameni (MCII) in skaliranjem doseganja ciljev (GAS) učinkovito podaljša študijski čas za univerzitetne študente, kar poudarja pomen vizualizacije in postavljanja ciljev v akademskih kontekstih (Clark et al., 2020).

Tehnika vizualnih podob pri skrbi za otroke: ta članek obravnava tehniko vizualnih podob (VIT) in poudarja njeno uporabo pri obvladovanju fizičnih in psiholoških simptomov, kot sta bolečina in tesnoba. Poudarja tudi njegovo uporabo pri doseganju ciljev, kot je akademski dosežek (Mohanasundari & Padmaja, 2018).

Tehnike vizualizacije v športu – mentalni načrt za uspeh: Ta študija se osredotoča na to, kako lahko tehnike vizualizacije izboljšajo motorične sposobnosti, mišično moč, samozavest in motivacijo za uspešnost pri športnikih, pri čemer poudarjajo vlogo vizualizacije pri doseganju ciljev, povezanih s športom (Predoiu et al., 2020).

Modul 9

Razmišljanje o napredku skozi strip

Povzetek

Ta modul se osredotoča na uporabo samorefleksije in odprtosti za povratne informacije kot orodij za rast. Spodbuja prijazno ravnanje s samim seboj in etično odločanje po padcih.

Cilj:

Spodbuditi udeležence, da razmišljajo o svojem potovanju skozi digitalno pripovedovanje zgodb.

Področje uporabe:

Odprtost in refleksivna praksa, samozavedanje, samosočutje in etično sklepanje

Cilji:

Udeleženci bodo okrepili svoje samozavedanje in odprtost za povratne informacije z razmišljanjem o svojem potovanju skozi strip.

Struktura

Pregled modula:

Povzetek, ki predstavlja teme, ki jih bo obravnaval ta modul.

Razumevanje pomena refleksije

Moč odprtosti in reflektivne prakse

Izgradnja veščin samozavedanja

Spodbujanje samosočutja in etičnega sklepanja

Predlagani viri

Tiffany A. Flowers (2016) Umetnost pisanja stripov; dokončni vodnik za orisovanje, pisanje scenarijev in predstavljanje vaših zaporednih umetniških zgodb, M. Kneece, Journal of Graphic Novels and Comics, 7:4, 457-458,

[DOI: 10.1080/21504857.2015.1127847](https://doi.org/10.1080/21504857.2015.1127847)

Opis modula

"Poznavanje samega sebe je začetek vse modrosti."

- Aristotel

Kako človek zares spozna samega sebe? Kakšni so koraki do samoodkrivanja? Kako lahko svoje strahove spremenimo v samozavest, svoje neuspehe v lekcije, svoj dvom vase v samosočutje?

Dobrodošli v Modulu 9, kjer bomo na potovanju samoodkrivanja skozi digitalno pripovedovanje zgodb. Naučili se bomo razmišljati o svojih izkušnjah, razvijali samozavedanje in sočutje do sebe ter osvojili praktične strategije za premagovanje strahu pred neuspehom in krepitev samozavesti.

To bomo dosegli na več načinov. Najprej se bomo naučili in vadili načela odprtosti in refleksivne prakse. Sprejemanje teh načel bo okrepilo naše samozavedanje in našo sposobnost, da vsak neuspeh vidimo kot lekcijo. Nato se bomo poglobili v svet digitalnega pripovedovanja zgodb in ustvarjanja stripov, raziskovali lastne zgodbe in kako lahko različne izbire vodijo do alternativnih izidov.

Vsako potovanje samoodkrivanja je rezultat nešteto velikih in majhnih odločitev, še pomembneje pa je naših odnosov in odzivov na dogodke, ki so izven našega nadzora.

Glavni del

Samoodkrivanje skozi strip: Uvod

Samoodkrivanje je stalen proces, ki zahteva odprtost in refleksijo. V tem razdelku bomo raziskali, kako lahko načela odprtosti in refleksivne prakse izboljšajo naše razumevanje sebe in sveta okoli nas.

Moč odprtosti in reflektivne prakse

"Odprtost je vrlina, zaradi katere smo sposobni raziskovati svet z odprtim umom, brez predsodkov in predsodkov."

- Umberto Eco

Odprtost je ključ do raziskovanja novih idej in perspektiv brez predsodkov. Z aktivnim poslušanjem, preseganjem con udobja in sprejemanjem različnosti lahko gojimo odprtost in obogatimo našo pot osebne rasti. Reflektivna praksa dopolnjuje odprtost s spodbujanjem samopregledovanja in dovzetnosti za povratne informacije.

Biti odprt ni vedno lahko, a nekaj stvari lahko naredimo. Doseganje odprtosti vključuje več kot le pripravljenost poslušati; zahteva aktivno sodelovanje z novimi idejami, povratnimi informacijami in različnimi pogledi. Tukaj je opisano, kako lahko gojite to kritično vrlino:

- **Aktivno poslušanje kot prehod do odprtosti:** Ko uporabljamo aktivno poslušanje za prejemanje povratnih informacij, ne slišimo samo besed; sodelujemo z namenom, ki stoji za njimi. To pomeni resnično razumevanje, od kod prihajajo povratne informacije, prepoznavanje čustev in misli, ki so za njimi, in sočustvovanje s perspektivo dajalca. Ta globlja stopnja angažiranosti nam pomaga, da učinkoviteje absorbiramo konstruktivno kritiko in jo vidimo kot pripoved, ki nam lahko pomaga pri rasti, in ne le kot komentar.
- **Korak čez udobje:** Biti odprt za povratne informacije pogosto pomeni, da stopimo iz cone udobja. Povratne informacije lahko izpodbijajo naše dojemanje in nas spodbudijo k dvomom in izboljšanju naših trenutnih praks ali prepričanj. Tako kot podajanje na neznana ozemlja v iskanju rasti, dobrodošle povratne informacije – tudi če so neprijetne – spodbujajo osebni razvoj in odkrivajo nova spoznanja o nas samih in našem delu.
- **Sprejemanje raznolikosti:** biti odprt za širok spekter perspektiv se seveda razširi na vrednotenje raznolikih povratnih informacij. Različna stališča lahko zagotovijo edinstven vpogled in poudarijo vidike, ki jih morda nismo upoštevali. S sprejemanjem povratnih informacij iz različnih virov obogatimo naše razumevanje in pristopamo k izzivom z bolj celostno in vključujočo miselnostjo.

Sprejemanje teh praks spodbuja okolje, v katerem se povratne informacije ne le slišijo, temveč se cenijo kot ključni element rasti in učenja. Odprtost za povratne informacije je dinamičen del osebnega razvoja, ki nam omogoča bogatejšo interakcijo s svetom in ljudmi okoli nas, spreminjanje tistega, kar bi lahko razumeli kot kritiko, v priložnosti za obogatitev in povezovanje.

Reflektivna praksa kot jedro odprtosti:

Reflektivna praksa ni le dopolnilna tehnika; je osrednjega pomena za spodbujanje odprtosti. Vključuje premišljen proces samopregledovanja – pogled navznoter v svoje misli in občutke. Evo, kako reflektivna praksa poveča našo odprtost za povratne informacije in osebno rast:

- **Izboljšanje dovzetnosti za povratne informacije:** Z razmislekom se pripravimo na vključitev zunanjih stališč in učenje iz njih. Reflektivna praksa nam omogoča, da povratne informacije vidimo kot dragocen del naše osebne pripovedi, ki nam omogoča nenehno rast in razvoj.
- **Učenje in razvijanje:** Redna refleksija spremeni povratne informacije iz zgolj komentarja v dejanske vpoglede. Z vključevanjem lekcij iz povratnih informacij v naša dejanja postane refleksivna praksa supermoč, ki poganja našo osebno zgodbo naprej.

Študija primera:**Pot Georgea R. R. Martina do ustvarjanja Pesmi ledu in ognja**

George R. R. Martin se je soočal z velikimi izzivi, ko je ustvarjal "Pesem ledu in ognja", serijo, ki stoji za znamenito TV-oddajo "Igra prestolov". Fantastičnega žanra kritiki pogosto niso jemali resno, zaradi česar je težko dobil priznanje za svoje delo.

Kljub temu Martin ni odnehal. Navdih je črpal iz številnih virov, vključno s srednjeveško zgodovino in »Gospodarjem prstanov«, da bi zgradil podroben in moralno zapleten svet. Trdo je delal, da je združil številne like in zgodbe, kar je zahtevalo

veliko skrbnega razmišljanja in včasih je pomenilo, da je moral spremeniti velike dele svoje zgodbe, da se je vse dobro ujemalo.

Ustvariti je moral tudi ogromen svet v Westerosu in Essosu, poln lastne zgodovine, kultur in konfliktov. Ta velika prizadevanja za gradnjo sveta so zahtevala veliko časa in truda, kar je pogosto povzročilo dolgo čakanje med knjigami.

Kljub tem oviram sta Martinova vztrajnost in odprtost za povratne informacije pripomogla k temu, da je »Pesem ledu in ognja« doseгла prelomen uspeh v domišljijiški literaturi, kar kaže na globino in bogastvo, ki ga ta žanr lahko doseže.

Izgradnja veščin samozavedanja

Samozavedanje je ključnega pomena za razumevanje naših čustev, prepričanj in motivacije. V tem razdelku bomo raziskali, kako lahko razvoj likov v stripih odraža kompleksnost človeške psihologije in tako bralcem kot ustvarjalcem pomaga pridobiti globlji vpogled vase.

Samozavedanje je sposobnost prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev, prepričanj, motivacije, prednosti in slabosti (Sutton, 2016). Je ključna sestavina čustvene inteligence in kritična veščina za osebni in poklicni razvoj (Goleman, 1995). Ta refleksivna praksa vam lahko pomaga pridobiti globlji vpogled vase, prepoznati vzorce v svojem razmišljanju in vedenju ter razumeti, kako ti vzorci vplivajo na vaše odločitve in dejanja (Schön, 1983). Razvijanje samozavedanja vam lahko pomaga sprejemati bolj premišljene odločitve, učinkovito upravljati svoja čustva in graditi močnejše odnose. Izgradnja veščin samozavedanja vključuje redno razmišljanje o vaših mislih, občutkih in vedenju (Schön, 1983).



(Dead Presidents Issue 3). [Barvno sliko si lahko ogledate na wileyonlinelibrary.com]

Strip o superjunaku Deadpool na edinstven način komunicira s svojim občinstvom tako, da pogosto podira četrti zid in s tem priznava svoj obstoj kot stripovski lik. Ta veščina njegovemu liku doda humor in globino, s čimer se loči od drugih, ki se ne zavedajo svojega izmišljenega statusa. Predvsem viri poudarjajo, da Deadpoolova zmožnost neposrednega sodelovanja z bralci presega vse druge junake Marvelovega vesolja, obogati izkušnjo pripovedovanja zgodb s svojim samozavedanjem in komičnimi vpogledi (CBR.com; Marvel.com).

Pri ustvarjanju stripov je razvoj likov ključen. Z oblikovanjem likov z globino in kompleksnostjo lahko ustvarjalci zrcalijo večplastno naravo človeške psihologije. Na primer, lik se lahko bori s

samosprejemanja ali se soočajo z moralnimi dilemami, ki ogrožajo njihove vrednote in prepričanja. Razmišljanje o teh izmišljenih scenarijih lahko spodbudi bralce, da preučijo lastne notranje konflikte in motivacije, kar spodbuja povečan občutek samozavedanja. To je mogoče doseči z različnimi strategijami, namenjenimi izboljšanju razvoja značaja:

- **Ustvarjanje zgodovine likov:** pomembno je, da ima vsak lik podrobno zgodovino, ki prikazuje, zakaj se obnaša tako, kot se. Ta zgodovina bi morala zajemati njihove glavne življenjske dogodke, kaj jih je strah in kaj si želijo. Če dodate te podrobnosti, postanejo liki bolj zanimivi in resnični. Ne pozabite vključiti delčkov te zgodovine v svojo zgodbo, ko se nadaljuje, da bodo bralci videli, kako oblikuje odločitve in rast lika. Percy Jackson iz "Percy Jackson & the Olympians" Ricka Riordana odkrije, da je polbog, Pozejdonov sin. Njegova zgodba, spoznavanje njegove dediščine in spopadanje z disleksijo in ADHD, neposredno vpliva na njegova dejanja in rast skozi serijo.
- **Ustvarjanje zapletenih nasprotnikov:** Dobra zgodba potrebuje nasprotnike ali zlikovce, ki so prav tako podrobni kot junaki. Ne bi smeli biti samo zato, da povzročajo težave; potrebujejo svoje razloge, strahove in cilje. Nanje pomislite kot na resnične ljudi z lastnimi zgodbami, kar pomaga narediti konflikt v vaši zgodbi bogatejši in privlačnejši. Draco Malfoy iz serije "Harry Potter" se začne kot preprost nasprotnik Harryja, toda skozi serijo se razkrije, da njegova dejanja pogosto vodijo njegova vzgoja in pritisk, da izpolni pričakovanja svoje družine, kar doda globino njegovemu značaju.

- **Uporaba plasti in globine v likih:** Predstavljajte si, da imajo vaši liki različne plasti, od preprostih lastnosti do kompleksnih misli in vplivov na svet. Uporaba strukturiranega načina za raziskovanje teh plasti vam lahko pomaga razviti bolj zaobljene like. Pomislite, kaj jih skrbi danes in kako bi lahko spremenili svet jutri. Severus Snape, sprva predstavljen kot zagrenjen in okruten profesor na Hogwartsu, je odličen primer lika s skritimi globinami. Skozi serijo bralci izvedo o njegovi zapleteni preteklosti, neuslišani ljubezni do Lily Potter in njegovi vlogi dvojnega agenta. Ta razkritja dodajajo plasti njegovemu značaju in ga spreminjajo iz enodimenzionalnega antagonista v kompleksnega posameznika, razpetega med zvestobo, ljubeznijo in odrešitvijo. Snapeova dejanja, ki jih motivirata njegova globoko ukoreninjena ljubezen in krivda, ga uvrščajo med najbolj niansirane like v seriji.
- **Vzemite si čas za spoznavanje svojih likov:** Resnično poglobljeno spoznajte svoje like, ne le osnov. Posvetite si čas razmišljanju o njihovem notranjem delovanju in o tem, kaj jih resnično motivira. Zaradi tega globokega razumevanja bodo bralci izstopali.
- **Mešanje prednosti s slabostmi:** Dobri liki imajo mešanico dobrih in slabih lastnosti. Ta mešanica jih naredi povezljive in jim daje prostor za rast in spreminjanje skozi vašo zgodbo. Morali bi biti sposobni premagati svoje napake in se učiti iz napak. Eleven iz filma "Stranger Things" ima izjemne telekinetične sposobnosti, vendar se po osamitvi v laboratoriju spopada s svojo identiteto, težavami z zaupanjem in razumevanjem sveta. Zaradi teh pomanjkljivosti je njen močan značaj bolj privlačen in prikupen občinstvu.

- **Načrtujte svojo zgodbo z mislijo na like:** Ko oblikujete svojo zgodbo, dobro premislite o njeni strukturi in o tem, kako se vaši liki ujemajo vanjo. Prepričajte se, da se njihova osebna potovanja ujemajo z glavnim zapletom vaše zgodbe za povezano pripoved. V "Igrah lakote" je Katniss Everdeen sprva motivirana za preživetje in zaščito svoje sestre, a ko zgodba napreduje, postane simbol večjega upora. Njena osebna rast je tesno prepletena z razvojem krovnih tem zgodbe.
- **Postavljanje ciljev in motivacije:** vaši liki morajo imeti jasne razloge za svoja dejanja in stvari, ki jih želijo doseči. Ti cilji in motivacije se lahko spreminjajo, ko zgodba napreduje, kar odraža, kako lik raste in premaga ovire. Razumevanje, kaj žene vaše like, je ključnega pomena za ustvarjanje zgodbe, ki pritegne bralce.

Iskanje povratnih informacij od drugih je še en pomemben vidik krepitve samozavedanja (London, 2003). Povratne informacije lahko zagotovijo dragocen vpogled v to, kako vas drugi dojemajo in kako vaša dejanja vplivajo nanje. Lahko vam pomaga prepoznati področja za izboljšave in razviti strategije za njihovo obravnavo (London, 2003).

Prepoznavanje, kako vaša dejanja vplivajo na druge, in prevzemanje odgovornosti za svoje vedenje sta prav tako ključnega pomena za krepitev samozavedanja (Sutton, 2016). To vključuje razumevanje vpliva vaših dejanj na druge in popravek, kadar je to potrebno.

Razvijanje samozavedanja vam lahko pomaga sprejemati bolj premišljene odločitve, učinkovito upravljati svoja čustva in graditi močnejše odnose (Goleman, 1995). Prav tako lahko izboljša vaše vodstvene sposobnosti, izboljša vašo uspešnost in prispeva k vašemu splošnemu dobremu počutju (Sutton, 2016).

Samozavedanje je zavestno poznavanje lastnega značaja, občutkov, motivov in želja. Je temeljna veščina za osebno rast in razvoj.

Spodbujanje samosočutja in etičnega sklepanja

Sočutje do sebe in etično razmišljanje sta bistvenega pomena za krmarjenje z življenjskimi izzivi z integriteto in empatijo. Skozi stripe bomo prikazali like, ki izkazujejo prijaznost do sebe in se spopadajo z etičnimi dilemami, kar bo bralcem ponudilo dragocene lekcije o odpornosti in načelnem odločanju.

Sočutje do samega sebe, kot so raziskali v različnih študijah, vključuje prijaznost do sebe v primerih neuspeha ali bolečine, razumevanje, da so takšne izkušnje del skupnega človeškega stanja. Na področju stripov lahko ustvarjalci upodabljajo like, ki se spopadajo z izzivi, delajo napake in doživljajo neuspehe. Toda namesto ostre samokritičnosti liki izkazujejo prijaznost do sebe, pozornost in običajno človečnost – ključne sestavine sočutja do sebe. To ne le obogati razvoja značaja, ampak tudi modelira pozitivne strategije obvladovanja za bralce.

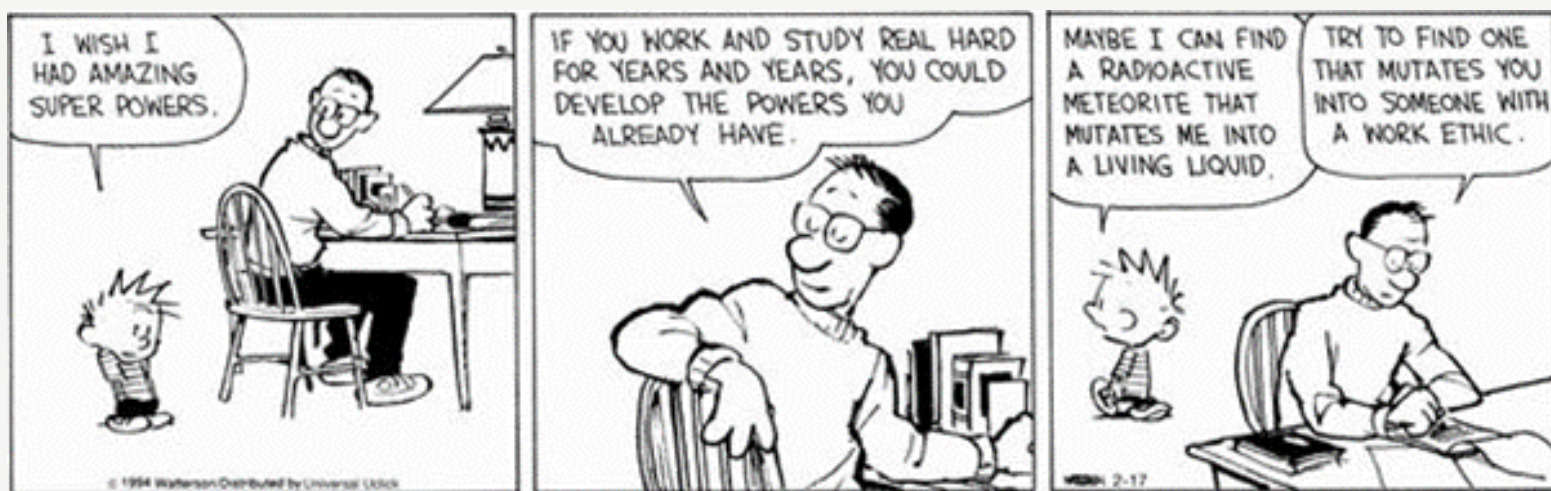
V živahnem vesolju stripov Miles Morales izstopa kot najstniški Spider-Man, ki krmari skozi kompleksnost dvojnih identitet in osebne izgube. Miles, ki se sooča z izzivom usklajevanja srednje šole in svojih nalog superjunaka ter spopadanja s stričevo smrtjo, ponazarja odpornost in etično integriteto. Sprejema samosočutje, priznava svoje težave, ne da bi podlegel negativnosti ali samokritičnosti.

Namesto tega izkazuje pozornost, se ukvarja s preiščanim odsevom svojih čustev in se uči iz vsake neuspehe. Ta pripovedni lok o Milesu ne le zabava, ampak tudi podaja pomembne lekcije o pomenu prijaznosti do sebe in sprejemanju načelnih odločitev sredi življenjskih preizkušenj. Čeprav ni vedno izrecno navedeno, je Milesova zgodba prežeta s primeri pozornosti. Pogosto si vzame nekaj trenutkov za samopregled in oceno svojih občutkov, pri čemer se izogiba prenapljenim odločitvam. Ta pristop odraža globoko zakoreninjeno prakso čuječnosti, kjer priznanje in sočutje do samega sebe utirata pot preiščanim odzivom na izzive. Pri Milesu Moralesu bralci najdejo sorazmernega vodnika za izkoriščanje zavesti in empatije na svojih potovanjih.



Etično razmišljanje igra ključno vlogo ne samo v moralnih zapletenostih, s katerimi se srečujejo liki, kot je Miles Morales, ampak tudi v naših vsakodnevnih procesih odločanja. Vključuje ocenjevanje situacij in določanje najboljšega načina ukrepanja na podlagi načel prav in narobe. Ta oblika razmišljanja upošteva dobrobit drugih in si prizadeva za dejanja, ki povzročijo največjo korist ali najmanjšo škodo.

V kontekstu pripovedovanja so liki, ki se spopadajo z etičnimi dilemami, bralcem ogledalo, ki odseva niansirano naravo človeške morale. Skozi potovanja likov lahko pripovedi raziskujejo posledice odločitev in prikazujejo, kako etično razmišljanje spodbuja integriteto in odgovornost. Bralce spodbuja k razmišljanju o svojih vrednotah in vplivu svojih odločitev nase in na širšo skupnost ter spodbuja globlje razumevanje etičnega življenja v kompleksnem svetu.



Odsev

1. Samozavedanje

Začnite tako, da prepoznate trenutke osebnega pomena, ki so prispevali k vašemu razumevanju samega sebe. Razmislite o izkušnjah, ko ste se soočili z izzivi, sprejeli pomembne odločitve ali naleteli na prelomnice v svojem življenju.

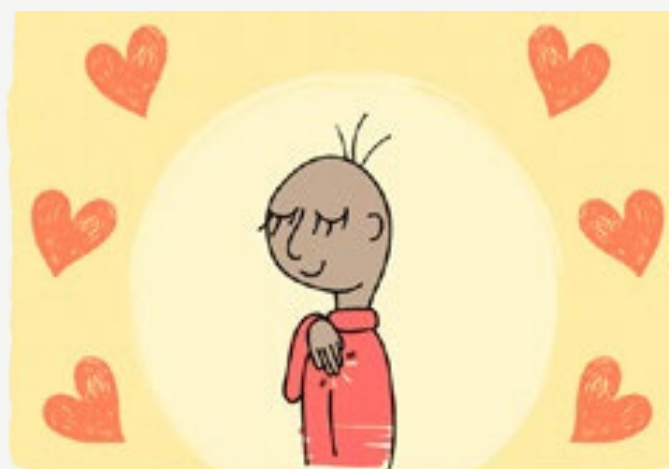
Vaja: Narišite niz plošč, ki prikazujejo ključni trenutek v vašem življenju. Uporabite miselne oblačke, da poveste, kaj vam je takrat šlo po glavi, in poudarite svoje notranje misli in občutke. Ta vizualna predstavitev lahko pomaga ponazoriti kompleksnost vašega osebnega razmišljanja in samospoznavanja.



2. Samosočutje

Risanke in stripi so pogosto slavili nežno umetnost ravnanja s samim seboj s prijaznostjo in razumevanjem. Če želite v svoj strip vključiti sočutje do samega sebe, pomislite na čas, ko ste morali vaditi odpuščanje do sebe ali se morali kljub neuspehom spomniti na svojo vrednost.

Vaja: Ustvarite strip, ki prikazuje scenarij, v katerem ste vadili samosočutje. To bi lahko vključevalo lik, ki predstavlja vas, ko se spopadate z neuspehom ali dvomom vase, čemur sledi preobrazba v smeri samosprejemanja in prijaznosti. Uporabite tople, tolažilne slike in dialoge, ki spodbujajo skrb zase in razumevanje.



Betteena Marco/HIGHLANDER

3. Etično sklepanje

Etika igra ključno vlogo pri naših vsakodnevni odločitvah in moralnem kompasu. Stripi lahko osvetlijo kompleksne etične dileme in omogočijo vpogled v proces odločanja.

Vaja: Ustvarite strip, ki prikazuje scenarij, v katerem ste vadili samosočutje.

To bi lahko vključevalo lik, ki predstavlja vas, ko se spopadate z neuspehom ali dvomom vase, čemur sledi preobrazba v smeri samosprejemanja in prijaznosti. Uporabite tople, tolažilne slike in dialoge, ki spodbujajo skrb zase in razumevanje.



4. Združiti vse skupaj

Ko imate svoje posamezne trakove, ki se osredotočajo na samozavedanje, sočutje do sebe in etično sklepanje, razmislite o njihovi medsebojni povezanosti. Vaš zadnji strip bi moral te teme preplesti v skladno pripoved, ki odraža vašo pot osebne rasti.

Zadnji dotik: združite svoje vaje v neprekinjen strip. Po potrebi dodajte prehodne plošče, da ustvarite gladek tok. Končni izdelek ne bo služil le kot kreativna predstavitev vaše rasti, temveč tudi kot artefakt vaše introspekcije in etične kontemplacije.

5. Delite svojo zgodbo

Stripi in vizualne pripovedi postajajo vse bolj priljubljena orodja za izobraževanje in komunikacijo, zlasti teme o znanosti in etiki. Če delite svoj strip, lahko druge navdihnete, da razmislijo o svojih poteh osebne in etične rasti.

Vaja: razmislite o objavi svojega stripa na spletu ali o delitvi v vaši skupnosti. To dejanje izmenjave lahko odpre dialoge o skupnih točkah naših izkušenj, izzivih prakticiranja sočutja do sebe in pomenu etičnega razmišljanja v naših življenjih.

Viri dodatnih informacij

Center za uporabno etiko Markkula univerze Santa Clara.

Boud, D., Keogh, R. in Walker, D. (1985). Razmislek: Spreminjanje izkušenj v učenje. Koganova stran.

Bruner, J. (1991). Narativna konstrukcija resničnosti. Kritično raziskovanje, 18 (1), 1-21.

Dewey, J. (1933). Kako razmišljamo. D. C. Heath.

Dweck, C. S. (2006). Miselnost: Nova psihologija uspeha. Random House.

Goleman, D. (1995). Čustvena inteligenca. Bantam Books, Inc.

Helyer, R. (2015). Učenje skozi refleksijo: kritična vloga refleksije pri učenju na delovnem mestu (WBL). Journal of Work-Applied Management, 7(1), 15-27.

Kabat-Zinn, J. (1990). Življenje v popolni katastrofi: uporaba modrosti svojega telesa in uma za soočanje s stresom, bolečino in boleznijo. Delacorte Press.

Kashdan, T. B., Afram, A., Brown, K. W., Birnbeck, M., & Drvoshanov, M. (2011). Radovednost krepi vlogo pozornosti pri zmanjševanju obrambnih odzivov na eksistencialno grožnjo. Osebnost in individualne razlike, 50(8), 1227-1232.

Kashdan, T. B., Rose, P., & Fincham, F. D. (2009). Radovednost in raziskovanje: Spodbujanje pozitivnih subjektivnih izkušenj in priložnosti za osebno rast. *Journal of Personality Assessment*, 91 (3), 159-174.

Lambert, J. (2013). Digitalno pripovedovanje zgodb: zajemanje življenj, ustvarjanje skupnosti. Routledge.

London, M. (2003). Povratne informacije o delu: Dajanje, iskanje in uporaba povratnih informacij za izboljšanje uspešnosti. Psychology Press.

Neff, K. D. (2003). Sočutje do sebe: alternativna konceptualizacija zdravega odnosa do sebe. *Jaz in identiteta*, 2(2), 85-101.

Rest, J. R. (1983). Morala. V P. H. Mussen (ur.) & J. Flavell & E. Markman (zv. ur.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 3. Kognitivni razvoj* (4. izdaja, str. 556-629). Wiley.

Schön, D. A. (1983). Razmišljajoči praktik: Kako strokovnjaki razmišljajo v akciji. Osnovne knjige.

Sutton, A. (2016). Merjenje učinkov samozavedanja: izdelava vprašalnika rezultatov samozavedanja. *European's Journal of Psychology*, 12(4), 645.

Modul 10

Praznovanje rasti: Razstava stripov in predstavitev pripovedovanja zgodb

Povzetek

Namen tega modula je razviti veščine za konstruktivno dajanje in prejemanje povratnih informacij. Spodbuja iskanje pomoči vrstnikov ali mentorjev, razumevanje osnov tehnik vizualne pripovedi, digitalnih medijev in metod oblikovanja stripov, spoštovanje kulturnih razlik, krmarjenje med kulturnimi niansami in prepoznavanje odnosa med negativnimi čustvenimi stanji, kot je strah pred neuspehom.

Cilj:

Zaključek programa z razstavo, na kateri bodo udeleženci s poglobljenim razumevanjem kulturnih kompetenc razstavili svoje stripe.

Področje uporabe:

Dinamika povratnih informacij, poznavanje stripovskega oblikovanja in digitalnega pripovedovanja zgodb, kulturne kompetence

Cilji:

Udeleženci se bodo naučili, kako pomembno je konstruktivno podajanje in prejemanje povratnih informacij ter iskanje podpore s sodelovanjem na razstavi in predstavitvi zgodb.

Struktura

Pregled modula:

Povzetek, ki predstavlja teme, ki jih bo obravnaval ta modul.

Razumevanje dinamike povratnih informacij

Išče podporo za osebno rast

Znanje o oblikovanju stripov in digitalnem pripovedovanju zgodb:

Vadnice o uporabi digitalnih medijev za pripovedovanje zgodb s
kulturnega vidika

Cenjenje kulturnih razlik:

Izpostavljanje pomena kulturnih kompetenc pri ustvarjalnem izražanju

Priprave na razstavo

(deljenje dela na spletnih platformah)

Prikazovanje stripov

Predstavitev pripovedovanja zgodb

Opis modula

Dobrodošli v zadnjem modulu: Praznovanje rasti: stripovska razstava in predstavitev pripovedovanja zgodb! Ta modul je zasnovan tako, da vodi vas, mladinskega delavca, ko vaši mentoriranci prikazujejo neverjetne preobrazbe, ki so jih dosegli skozi program.

Na tem potovanju smo raziskovali, kako lahko oblikovanje stripov in pripovedovanje zgodb pomagata najstnikom premagati strah pred neuspehom. Zdaj je čas za praznovanje! Vaši mentoriranci bodo imeli platformo za prejemanje povratnih informacij vrstnikov, cenili bodo raznolikost in artikulirali svoja potovanja skozi stripe in pripovedovanje zgodb.

Modul vključuje dva ključna dogodka

- **Razstava:** prostor za najstnike, kjer lahko ponosno pokažejo svoje komične stvaritve. Ta dogodek spodbuja konstruktivne povratne informacije in spodbuja pozitivno, podporno skupnost.
- **Storytelling Showcase:** Mladi bodo delili svoje zgodbe o rasti. Razpravljali bodo o tem, kako jim je strip pomagal premagati izzive, zgraditi odpornost in sprejeti miselnost, osredotočeno na rešitve.

Ta slavnostni modul omogoča najstnikom, da razmislijo o svoji poti in prepoznajo svoj napredek – vse zahvaljujoč vašemu vodenju!

Glavni del

Spodbujanje konstruktivnih povratnih informacij

Ko bodo najstniki predstavljali svoje stripe, bodo sodelovali v dragoceni izmenjavi povratnih informacij. Vaša vloga kot mladinskega delavca je ustvariti varno in spodbudno okolje, kjer so pohvale in konstruktivni predlogi dobrodošli.

Takole:

- **Nastavite ton:** Pred razstavo se s svojimi najstniki pogovorite o smernicah za povratne informacije. Poudarite pomen prijaznosti in spoštovanja. Razmislite o nekaterih pozitivnih besednih zvezah, ki jih lahko uporabijo (npr. »Všeč mi je, kako ste ...«, »Način, kako ste ga predstavili ... me je resnično vzbudilo ...« itd.).
- **Mentorsko modeliranje:** Med razstavo pokažite najstnikom, kako se to dela! Ukvarjajte se s stripi s pristno radovednostjo. Pri vsakem delu poudarite vsaj dve posebni prednosti. Svoje konstruktivne predloge oblikujte kot vprašanja za razmislek: »Ste razmišljali o ...?«, »Kaj če bi poskusili ...?«
- **Moč vrstnikov:** najstnike razdelite v majhne skupine in uporabite model »2 prednosti + 1 rast«. Vsak član po vrsti prejme osredotočeno pohvalo, ki ji sledi en sam predlog za izboljšavo. To spodbuja sodelovanje in naredi povratne informacije manj zastrašujoče.

- **Model IDEA: Spomnite najstnike na ta okvir, ko dajete in prejmete povratne informacije:**
 - Povprašajte in vlijte zaupanje
 - Opišite svoj pogled
 - Sočustvujte in raziščite izboljšave
 - Nasveti samo na vprašanje
- **Onkraj kritike:** Spodbujajte najstnike, da v povratnih informacijah najdejo globlji pomen. Po razstavi jih vodite k razmisleku o posebnih predlogih, ki so jih prejeli, in o tem, kako jih lahko vključijo v svoje prihodnje delo.

Dodatni nasveti za mladinske delavce

- **Zasebni prostor:** Če je mogoče, določite miren kotiček na razstavi, kjer imajo lahko najstniki zasebni trenutek za obdelavo povratnih informacij, če je to potrebno. To kaže na občutljivost in priznava, da se lahko pojavijo močna čustva.
- **Onstran besed:** Bodite pozorni na govorico telesa. Malodušni izrazi ali obrambnost lahko kažejo na globlje skrbi. Ponudite nadaljnje pogovore tistim, ki se zdijo preobremenjeni.

Ne pozabite, povratne informacije so katalizator rasti. Z ustvarjanjem vzpodbudnega okolja pomagajte najstnikom zgraditi samozavest in razviti dragocene komunikacijske veščine.

Iskanje podpore prek stripov

Proces samoodkrivanja in premagovanja strahov lahko včasih pri najstnikih odkrije globoko zakoreninjena čustva. Strip je edinstven izhod za izražanje, še posebej, ko se neposredna verbalna komunikacija zdi preveč ranljiva.

- **Moč metafore:** najstnikom razložite, da ni nujno, da so njihovi stripi dobesedni prikazi njihovega življenja. Uporaba izmišljenih likov in situacij lahko ustvari varno razdaljo, kar olajša raziskovanje občutljivih tem.
- **Mladinski delavec kot prevajalec:** Vaša vloga je, da se uglasite z neizrečenimi čustvi, ki bi se lahko izrazila s komičnimi vizualnimi elementi. Poiščite vzorce, simboliko in ponavljajoče se motive v najstniških delih, ki bi lahko pomenili globlji boj.
- **Preverjanje čustev:** Ko je najstnik pripravljen razpravljati o svojem stripu, začnite s priznavanjem čustev, ki jih prenaša. "Ta prizor se zdi zelo intenziven ... zdi se, kot da vaš lik nosi težko breme." Ta potrditev jim pove, da so njihovi občutki vidni in razumljeni.
- **Nežno povezovanje pik:** Šele ko zgradite zaupanje, skrbno raziščite vzporednice med stripom in najstniškim življenjem. »Zdi se, da se vaš superjunak bori sam ... se vam to sploh zdi znano?« Odprta vprašanja jih spodbujajo k vzpostavljanju lastnih povezav, ne da bi se počutili pod pritiskom ali izpostavljenostjo.

- **Prepoznavanje meja:** če najstniški strip razkrije globoko zakoreninjena vprašanja (travma, samopoškodovanje itd.), je vaša primarna vloga zagotoviti čustveno podporo in jih povezati s strokovno pomočjo. Imejte pripravljene vire (stike svetovalcev, telefonske številke za pomoč) in poznajte protokole poročanja vaše organizacije.

Dejavnost: Analiza komičnih čustev

Materiali:

Kopije stripov s kompleksnimi čustvi (ki jih niso ustvarili najstniki), risalni pribor.

Navodila:

- Razdelite strip in naj mladinski delavci analizirajo čustva, prikazana v vizualnih podobah (govorica telesa, obrazna mimika, barva itd.)
- Prosite jih, naj identificirajo določeno ploščo, ki odmeva s čustvi, ki so jih osebno izkusili.
- Naj narišejo novo ploščo, ki odraža prvotno čustvo ali ga spremeni v bolj pozitiven izraz.
- Pogovorite se o tem, kako se lahko ti vizualni premiki prenesejo na njihovo mentorsko prakso – iskanje neizrečenih čustev v najstniških stripih in načinov, kako jih usmeriti k pozitivnemu preoblikovanju.

Pomembna opomba za mladinske delavce

- **Zaupnost:** spoštovanje najstnikove zasebnosti je ključnega pomena. Pred programom jasno načrtajte meje zaupnosti – katere podatke morate sporočiti in katere lahko delijo brez strahu pred posledicami.
- **Vaša lastna čustvena sposobnost:** podpiranje najstnikov pri intenzivnih čustvih je lahko izčrpavajoče. Prepričajte se, da imate vzpostavljene lastne podporne sisteme (nadzor, vrstniško posvetovanje itd.), da ohranite svoje dobro počutje.

Cenjenje kulturne raznolikosti

Stripi so fantastičen medij za predstavitev bogastva različnih kultur! Združujejo vizualno podobo in besedilo, kar omogoča široko paleto umetniških stilov in edinstvenih kulturnih perspektiv.

- **Namerna je ključna:** kot mladinski delavec bodite premišljeni pri spodbujanju resnično vključujočega razstavnega vzdušja. Vnaprej se z najstniki pogovorite o pomenu spoštovanja različnih pogledov in umetniških stilov.
- **Raziskovanje, ki ga vodijo mladi:** Spodbujajte najstnike k ustvarjanju stripov o lastnih kulturnih izkušnjah – festivalih, tradicijah, vsakdanjem življenju itd. Ta dela postanejo dragocen vir za izobraževanje njihovih vrstnikov in spodbujanje razumevanja.

- **Praznovanje vključenosti:** Stripi ponujajo močan glas marginaliziranim skupinam in jim omogočajo, da izrazijo svoje izkušnje na način, ki presega jezikovne ovire. Ponosno razstavite ta dela na vidnem mestu in potrdite te pripovedi.
- **Beyond Display:** Omogočite globlje sodelovanje s kulturno raznolikimi stripi. Razmislite o teh dejavnostih:
 - **Vodeno gledanje:** Pripravite vprašanja za razpravo, ki jih bodo najstniki uporabili, ko bodo gledali stripe iz različnih kultur. (npr. »Kateri simboli ali vizualni motivi se vam zdijo očitni?«, »Kako se počutite ob tem stripu? Zakaj?«)
 - **Intervjuji z umetniki:** Če je mogoče, povabite ustvarjalce multikulturnega stripa, da spregovorijo o svojem delu in odgovorijo na vprašanja občinstva.
 - **Skupna refleksija:** vodite skupinsko razpravo o vplivu teh del na udeležence. Je izpodbijal njihove domneve? Zgraditi empatijo? Sprožiti radovednost?

Viri dodatnih informacij

Razumevanje vizualnih pripovedi: univerzalno ali ne?: Ta članek preučuje zapletenost razumevanja in ustvarjanja vizualnih pripovedi, kot je strip, ob upoštevanju medkulturnih in razvojnih perspektiv. Poudarja potrebo po izpostavljenosti in praksi pri razumevanju vizualnih jezikov v stripu, kar nakazuje, da vizualne pripovedi niso tako univerzalno pregledne, kot se pogosto domneva ([Cohn, 2019](#)).

Potencial stripov v znanstveni komunikaciji: ta pregled poudarja kognitivne mehanizme, ki so podlaga za učinke vizualnih pripovedi v znanstvenem izobraževanju in komunikaciji.

Poudarja vlogo stripa pri zagotavljanju dostopnosti in privlačnosti znanstvenih vsebin za širšo publiko ([Farinella, 2018](#)).

Nov učni načrt za grafično medicino za redne zdravnike: Ta študija obravnava učni načrt, ki uporablja stripe za spodbujanje učinkovite komunikacije in profesionalizma v zdravstvu, s poudarkom na empatiji, sočutju in kulturni kompetenci. Kurikulum združuje stripe in narativno medicino, da vključi stanovalce v razumevanje izkušenj bolnikov ([Ronan & Czerwicz, 2020](#)).

Dvanajst nasvetov za spodbujanje kulture povratnih informacij z miselnostjo rasti: Ta članek ponuja nasvete za spodbujanje kulture učenja, ki poudarja konstruktivne povratne informacije in miselnost rasti. Ponuja strategije za izboljšanje kulture povratnih informacij v izobraževalnih okoljih, ki so pomembne za dajanje in prejemanje povratnih informacij v kontekstu razstav ([Ramani et al., 2019](#)).

Na stripu temelječe vizualne pripovedi pri oblikovanju vrednot množične kulture: ta članek raziskuje, kako stripi kot vizualne pripovedi oblikujejo vrednote množične kulture. Razpravlja o vlogi stripa pri oblikovanju pripovedi in vplivanju na družbeno doživetje realnosti, kar je pomembno za spoštovanje kulturnih razlik v stripu ([Bhat, 2020](#)).

Povratne kulture, zgodovine in pismenosti: Izkušnje mednarodnih podiplomskih študentov: Ta študija poudarja vpliv kulturne in kontekstno oblikovane zgodovine na povratno pismenost študentov. Poudarja potrebo po razumevanju različnih povratnih pismenosti in razvoju medkulturnih povratnih kompetenc, ki so pomembne za module, ki se osredotočajo na kulturne kompetence ([Rovagnati et al., 2021](#)).

Povzetek

Namen tega usposabljanja je bil mladinskim delavcem in trenerjem posredovati osnovna znanja o uporabi digitalnega pripovedovanja zgodb in pristopu stripovskega oblikovanja kot sredstvu za premagovanje izzivov in krepitev samozavesti mladih. S tem novo pridobljenim znanjem boste lahko podprli in opolnomočili mlade, da bodo premagali strah pred neuspehom, spremenili njihov pogled na napake v življenju in jim pomagali pri soočanju z učinki poraza.

Od soočanja z lastnimi strahovi in poskušanja njihovega premagovanja z ustvarjanjem prvega stripa, do osebne rasti v stripu in praznovanja lastnega razvoja in rasti v obliki lastne stripovske razstave in pripovedovalske vitrine, je usposabljanje v 10 različnih modulih pokazalo posamezne korake, kako se lahko mladi naučijo spopasti s svojimi strahovi skozi umetnost stripovskega risanja.

Upamo, da smo vas lahko podprli s tem programom usposabljanja, da bi mladim pomagali premagati strahove.



Drugi priporočeni viri

O neuspehu

Flipping Failure – zgradite odpornost pred akademskimi izzivi.
(mit.edu)

<https://www.pixton.com/comics>

O umetnosti

[MoMA](#) | [MoMA učenje](#)

O Stripih

[Domov – MakingComics.com](#)

[Kako risati stripe](#) | [Brezplačno učenje](#)

[Kako narediti stripe: kje začeti?](#) | [Revija](#) | [MoMA](#)

[Seznami stripov](#) | [CBR](#)

[Kako biti ustvarjalen – Gapingvoid](#)

[Stripi – Washington Post](#)

[Appeal2020CaraBeanWEB-1.pdf](#)

Digitalna okolja, kjer lahko delite svoje delo in postavljate vprašanja

[Ustvarjanje stripov | San Diego CA | Facebook](#)

[Kako narediti subreddit MOOC stripa](#)

[ArtStation - Vsi kanali](#)

Vaje

[Dnevni izziv – MakingComics.com](#)

[OWCW \(cartoonstudies.org\)](#)

Podkasti

[Naredite to in povejte vsem | Kako umetniki počnejo, kar počnejo](#)

[Podcast \(comicsforbeginners.com\)](#)

[Nov zavihek \(comicsexperience.com\)](#)

YouTube video posnetki

[To je, kako premagati strah pred neuspehom](#)

[Möbius | Neskončno vesolje genija](#)

PRILOGA

Moduli in z njimi povezane kompetence

Modul 1 | Razkritje strahu: komična perspektiva

Povezane kompetence:

Razumevanje strahu pred neuspehom, samozavedanje

Modul 2 | Pripovedi, ki nas oblikujejo

Povezane kompetence:

Pozitivna miselnost/razmišljanje in preoblikovanje, rast in pozitivna miselnost, obvladovanje pričakovanj

Modul 3 | Ustvarjanje osebnih zmag: komično popotovanje

Povezane kompetence:

Ustvarjalnost in umetniško izražanje, pripovedovanje zgodb in oblikovanje stripov, digitalna pismenost

Modul 4 | Odpornost prepisano:

Tehnike pripovedovanja zgodb za Triumph

Povezane kompetence:

Vztrajnost in odpornost, reševanje problemov, postavljanje ciljev

Modul 5 | Heroji med nami:

Črpanje navdiha iz komičnih likov

Povezane kompetence:

Pozitivna miselnost/razmišljanje in preoblikovanje, rast in pozitivna miselnost

Modul 6 | Združeni vzdržimo: Skupaj premagujemo izzive

Povezane kompetence:

Dinamika povratnih informacij, podporna in sodelovalna miselnost, iskanje podpore

Modul 7 | Transformativni loki: osebna rast v stripu

Povezane kompetence:

Samozavedanje, rast in pozitivna miselnost, prilagodljivost

Modul 8 | Vizualizacija uspeha: vaša prihodnost v stripu

Povezane kompetence:

Postavljanje ciljev, prilagodljivost, obvladovanje stresa

Modul 9 | Razmišljanje o napredku skozi strip

Povezane kompetence:

Odprtost in refleksivna praksa, samozavedanje, samosočutje in etično sklepanje

Modul 10 | Praznovanje rasti:**Razstava stripov in predstavitev pripovedovanja zgodb**

Povezane kompetence:

Dinamika povratnih informacij, iskanje podpore, znanje o oblikovanju stripov in digitalnem pripovedovanju zgodb

Vključene organizacije

Projektni partnerji

Ruse Industrial Association (RIA) je regionalni predstavnik Bolgarskega industrijskega združenja (BIA) v mestu Ruse. BIA je nacionalno priznana organizacija delodajalcev in s svojimi predstavniki sodeluje pri delovanju vseh nacionalnih posvetovalnih svetov ter organov nadzora in upravljanja državnih javnih zavodov.

Youthfully Yours SK je nevladna organizacija, ki se nahaja v vzhodnem delu Slovaške. Radi bi videli ambiciozne in kompetentne mlade ljudi, ki bi radi koristili svoji skupnosti v naši regiji. Da bi to dosegli, smo odločeni izboljšati kompetence mladih, krepiti občutek za pobudo in družbeno odgovornost ter spodbujati aktivno državljanstvo, socialno vključenost in medkulturni dialog med mladimi iz vzhodne Slovaške.

Smart Idea je zasebno podjetje, ustanovljeno leta 2017. Podjetje razvija in uvaja inovativne metodologije in orodja za izobraževanje ter digitalizacijo izobraževalnih produktov in procesov. Kljub temu je podjetje zelo mlado, še vedno pa imajo ljudje, ki sodelujejo pri projektu, dolgoletne izkušnje na področju izobraževanja, razvoja tečajev in učnih načrtov, izvajanja samoevalvacije, programiranja izobraževalne programske opreme in vodenja velikih projektov v izobraževalnem sektorju po vsem Balkanu.

Flexskill je izobraževalno podjetje, ki se zavzema za inovacije in odličnost v izobraževanju in usposabljanju. Flexskill se osredotoča na tečaje managementa in inovacije v izobraževanju, ki so prilagojeni prihodnjim potrebam izobraževalnega sektorja. Ponujajo programe usposabljanja posebej za izobraževalne ustanove, šole, učne centre, MSP in nevladne organizacije, ki se želijo naučiti, kako učinkoviteje upravljati izobraževalne projekte in razviti kulturo izboljšanja kakovosti na vseh ravneh. Poslanstvo Flexskill-a je zagotoviti inovativna orodja in metode za usposabljanje za spodbujanje vseživljenjskega učenja in razvoj novih veščin, potrebnih v hitro spreminjajočem se izobraževalnem okolju. Podjetje ponuja tečaje uporabe neformalnega izobraževalnega pristopa in oblikovanja izobraževalnih programov z uporabo inovativnih didaktičnih metod, tečaje omogočanja učnih procesov v spletnem okolju, grafične facilitacije ter tečaje uporabe sistemov projektnega vodenja v izobraževanju.

Innovative Education Center (IEC Austria) je leta 2018 na Dunaju ustanovila skupina izkušenih mladinskih delavcev in mednarodnih svetovalcev. Ekipa IEC Austria želi razviti projekte, tečaje usposabljanja ter neformalne in praktične učne dejavnosti za podporo in izboljšanje uporabe športa, glasbe in umetnosti kot orodja za zdravo življenje, aktivno državljanstvo, opolnomočenje, socialno vključenost, medsebojno razumevanje, podjetniški razvoj in vodenje. Namen dejavnosti in usposabljanja IEC Austria je spodbuditi, izzvati, navdihniti in opolnomočiti udeležence, da razvijejo vodstvene sposobnosti in osebne sposobnosti, da povečajo svojo zaposljivost in podjetnost.

iserundschmidt GmbH (IUS) je podjetje, specializirano za raziskovanje znanosti in komunikacije znanja v Nemčiji. Podjetje je vključeno in koordinira več projektov Erasmus plus in Horizon 2020. Ima veliko izkušenj pri vključevanju javnosti v znanstvene procese in se osredotoča na vključevanje državljanov. IUS je bil del tiskovnega oddelka Nemškega fizikalnega društva (DPG), ki je bil več kot deset let tiskovni oddelek nemškega ministrstva za izobraževanje. Podprl je raziskave in nemško znanstveno skupnost pri javnem razumevanju znanosti in humanistike (PUSH). Poslanstvo IUS je pripeljati znanje, komunikacijo in izobraževanje v kontekst kulture. Imajo bogate izkušnje na področju izobraževanja, projektov za mlade in starejše, IT storitev ter spletnih in digitalnih medijev. Ustvarili so tudi številne znanstvene festivale in predstave ter ustvarili visokokakovostne tiskane in digitalne medije, vključno z znanstvenimi in izobraževalnimi platformami družbenih medijev.

Projektni partnerji



iserundschmidt GmbH Nemčija



Rouse industrial association
Union of Rouse business

Ruse Industrial Association
Bolgarija



Mladostno vaš SK Slovakia



PAMETNA IDEJA Slovenija



Flexskill Slovaška

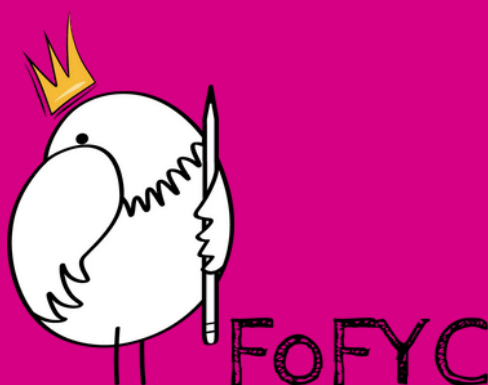
Inovativni izobraževalni center
Avstrija



Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so le avtorjev in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorna zanje.

Ta dokument je samo za elektronsko uporabo. Prosim, ne tiskajte.

© 2024 – To delo je licencirano pod licenco CC BY-SA 4.0.



Co-funded by
the European Union