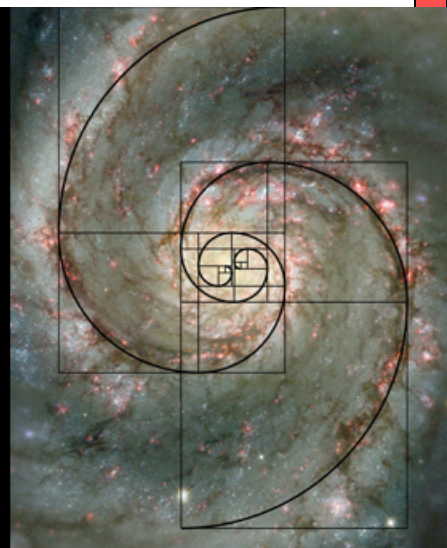


Cjeloživotno učenje



Dinka Juričić, Školska knjiga



SUSAN KRUGER: PIRAMIDA USPJEŠNOGA UČENJA



Svi problemi s učenjem počinju kad netko okrene piramidu naopačke i počne graditi kuću od krova.



The image features a 2x3 grid of six hand-drawn smiley faces on a light yellow background with a subtle grid pattern. The faces are arranged as follows: top-left has closed eyes and a smile; top-middle has wide-open eyes and a surprised open mouth; top-right has blue eyes and a sad red mouth; bottom-left has blue eyes and a wide red smile; bottom-middle has black eyes and a smile with a sticking-out tongue; bottom-right has black eyes and a jagged, mischievous grin.

**Čovjek nije racionalno biće
nego biće emocija.**

Loše odluke ne donosimo zato što
smo glupi, nego zato što ih donosimo
emocijama, a ne razumom.



Osoba
preplavljena
emocijama ne
vidi, ne čuje, ne
razmišlja
normalno...

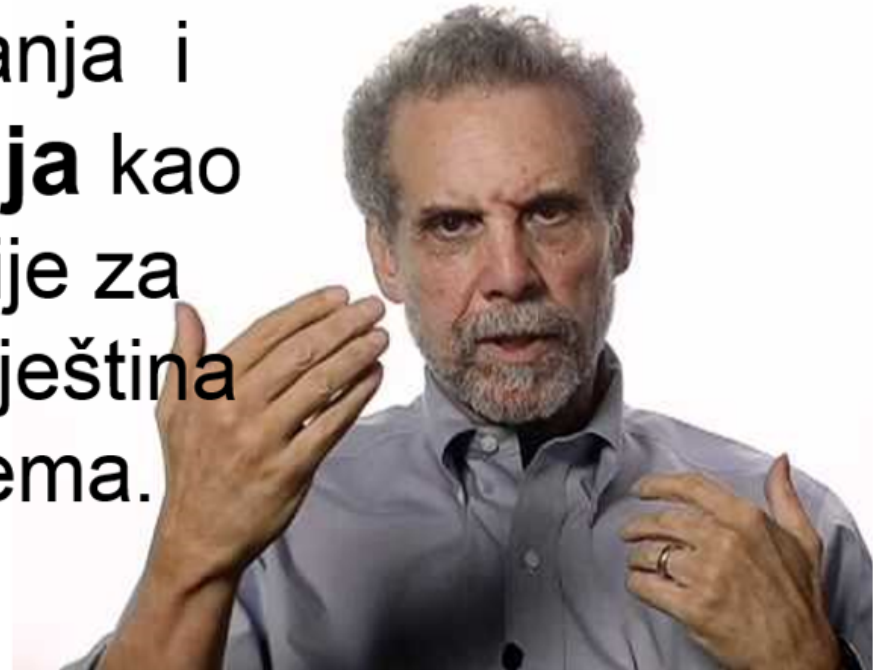
Uzalud joj je bilo
što objašnjavati
i dokazivati.



DANIEL GOLEMAN

EQ

Emocionalna inteligencija je sposobnost osjećanja, razumijevanja, izražavanja i primjene **snage emocija** kao temeljne ljudske energije za razvijanje sebe i svojih vještina te za rješavanje problema.





NAČIN PONAŠANJA

EMOCIJE

NAČIN RAZMIŠLJANJA



1. SAMOPOUZDANJE

počinje od naše slike o sebi.



A sliku o sebi polako oblikujemo prema reakcijama ljudi oko nas na ono što govorimo, radimo, jesmo...

Ako je ta slika loša, sabotiramo sami sebe kako bismo je potvrdili.

GODI KELLER:



Ako dijete **ne pokazuje** dobar uspjeh na školskim ispitima, svaki novi test koji dobije u školi za njega je jedino stres, a poruka koju čuje jest

da nije dovoljno dobar i pametan.

Narušeno samopouzdanje gore je od loše ocjene. Loša ocjena ima smisla samo ako može motivirati učenika.

Carol Dweck, TED govor,

Snaga riječi JOŠ



VS.



**fiksni um,
(nerazvijena EQ)**

**otvoreni um,
(razvijena EQ)**

Signali NISKIH očekivanja



- ❖ rjeđe mu dajem priliku da odgovara
- ❖ vjerujem da ne zaslužuje bolje ocjene
- ❖ ne vjerujem da može
- ❖ zadajem mu neizazovne zadatke
- ❖ rjeđe ga pogledam ili mu se nasmiješim.



Signali VISOKIH očekivanja

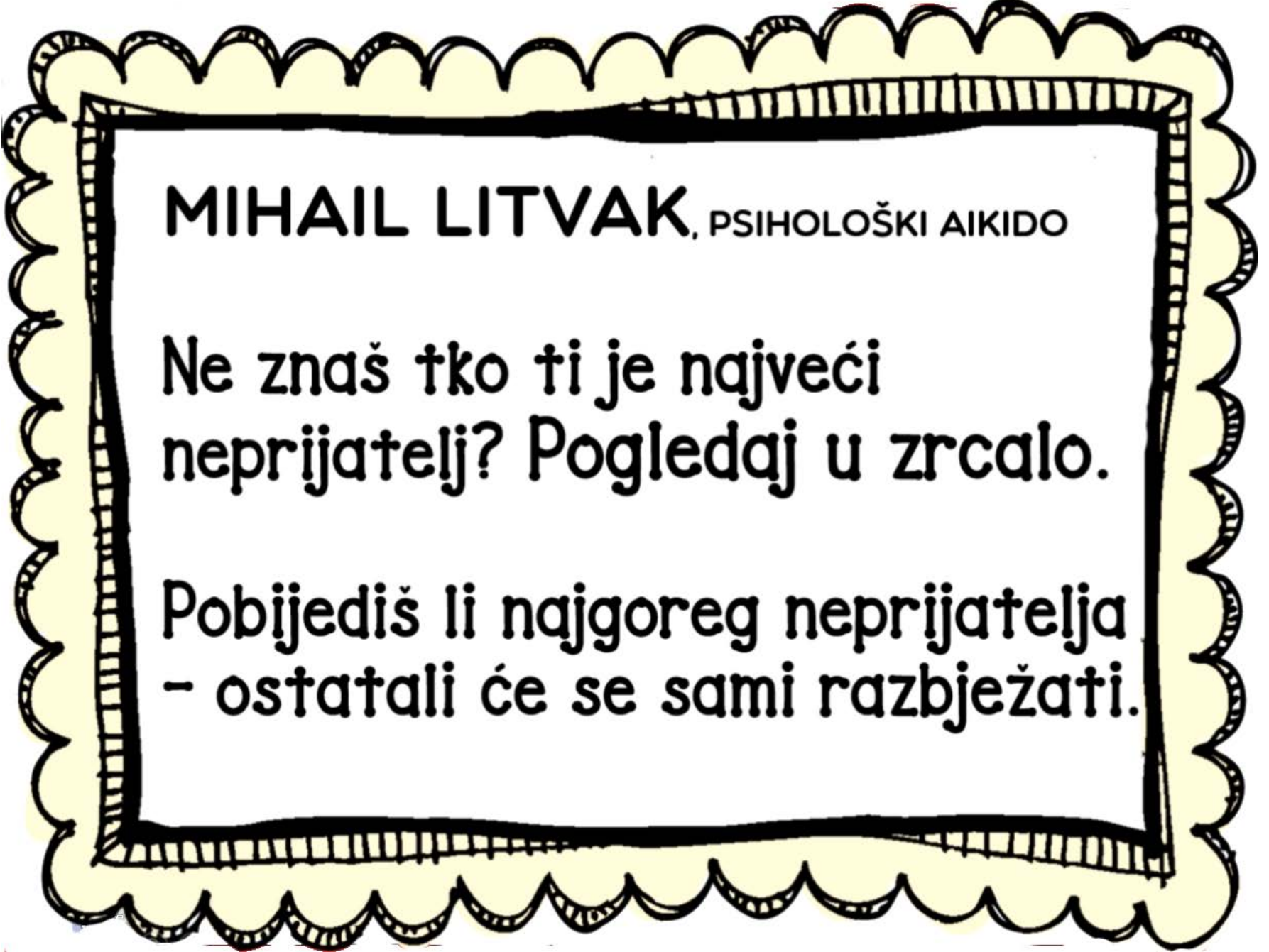
- ❖ Svatko to može, ako se dovoljno potrudi.
- ❖ Uvijek hvališ (ili kudiš) djelo, a ne čovjeka.
- ❖ Ostavljaš im slobodu odabira (očekuješ da preuzmu odgovornost).

2. KONTROLA EMOCIJA:

Onaj tko je naučio pobijediti sebe, pobjeđuje u svim ratovima.



Naučiti se nositi sa svojim negativnim emocijama i obuzdati ih kako bismo mogli donositi odluke visokga puta.



MIHAIL LITVAK, PSIHOLOŠKI AIKIDO

Ne znaš tko ti je najveći
neprijatelj? Pogledaj u zrcalo.

Pobijediš li najgoreg neprijatelja
- ostatali će se sami razbježati.



prostor za hlađenje

Bila sam umorna
i nervozna jer
sam imala puno
posla i malo
vremena, a jedan
me uporni
roditelj
malteretirao.



Burno sam reagirala i
svašta mu rekla.



Tužio i mene i školu
Agenciji,
poslao pisma novinama
i napravio mi toliko
neugodnosti da sam
morala uzeti bolovanje.

Mogu **odabrati** između dviju vrsta odluka:



Odluke niskoga puta:

automatske,
emocionalne,
upravljane
amigdalom.

**Ne razmišljam o
posljedicama.**



Odluke visokoga puta:

promišljene,
kognitivne
reakcije,
upravljane
razmišljanjem.

**Razmišljam o
posljedicama.**

**Odabirem PRAGMAGTIČNO
ponašanje:**



ono koje će izazvati
NAJMANJE ŠTETNIH POSLJEDICA.

6.

SOCIJALNA OSVIJEŠTENOST:



Počinja od toga da shvatimo da smo svi hodajuće vreće emocija, da smo neracionalni, da su naša ponašanja najčešće slika naših emocija, a ne našega razuma.



Emocije su zaraznije od gripe.
Čime želim zaraziti ljude oko sebe?



NIZAK EQ



agresivan
sebičan
ne zna slušati
ne zna zahvaliti
zahtjevan
sitničav
čangrizav
NE UČI
egoističan
sklon sukobima
sklon šefovanju
lako plane



VISOK EQ

asertivan
poticajan
topao
entuzijastičan
uvjerljiv
strpljiv
stabilan
UČI
zna slušati
zna što želi
poduzetan
optimističan

1. IZAZOVI



nizak EQ:

Izbjegava ih,
doživljava ih
kao **prepreke**.



visok EQ:

Prihvaća ih,
doživljava ih
kao **šanse**.



2. PROBLEMI



nizak EQ:

Odustaje,
optužuje,
smatra se
 žrtvom.

visok EQ:

Usmjeri se na
traženje
načina da ih
riješi.

3. NAPORI



nizak EQ:

Ne vidi smisla
u tome da se
potrudi.



visok EQ:

Trudi se i
veseli ga kad
vidi da
napreduje.

4. KRITIKA



nizak EQ:

Ljuti se i
vrijeđa kad
čuje kritiku na
svoj račun.

visok EQ:

Uči iz kritike i
ne shvaća je
kao nešto
zlonamjerno.

5. TUĐI USPJESI



nizak EQ:

Zbog njih se
osjeća
ugroženo.



visok EQ:

Raduje se
zajedno s
uspješnima.



Ako ste po bilo čemu drukčiji, bolji, uspješniji od dugih, uvijek se nađe netko tko će se potruditi da zbog toga patite.

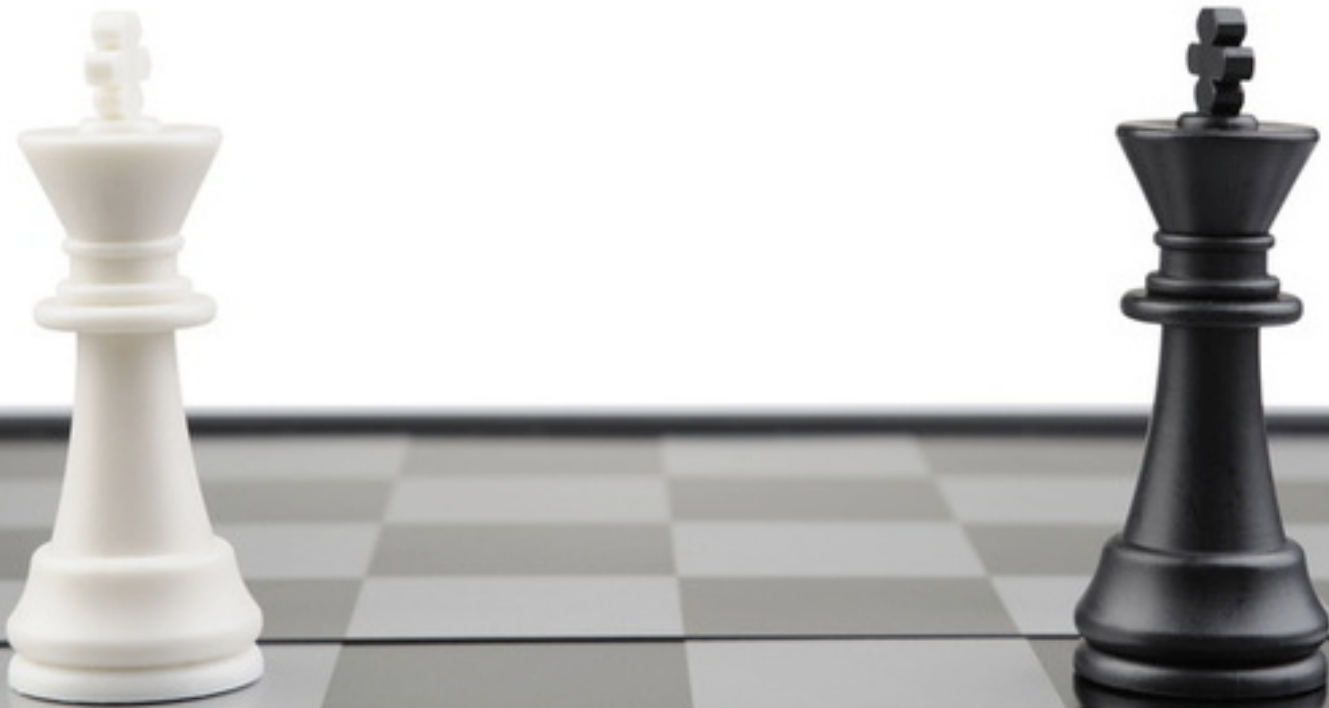
Gledajte na to ovako:

Taj zlostavljač vam zapravo svojim ponašanjem daje uvrnuti kompliment.

Zlostavljaju nas ljudi koji nisu nužno zločesti, samo imaju:

neriješene probleme sami sa sobom,
nerazvijene socijalne vještine.

Vrlo često se provokacijom služe kao štitom.



ZAJEDNIČKO IM JE:

- hrane se kaosom koji izazivaju oko sebe
- iznimno su manipulativni
- predvidivi su.

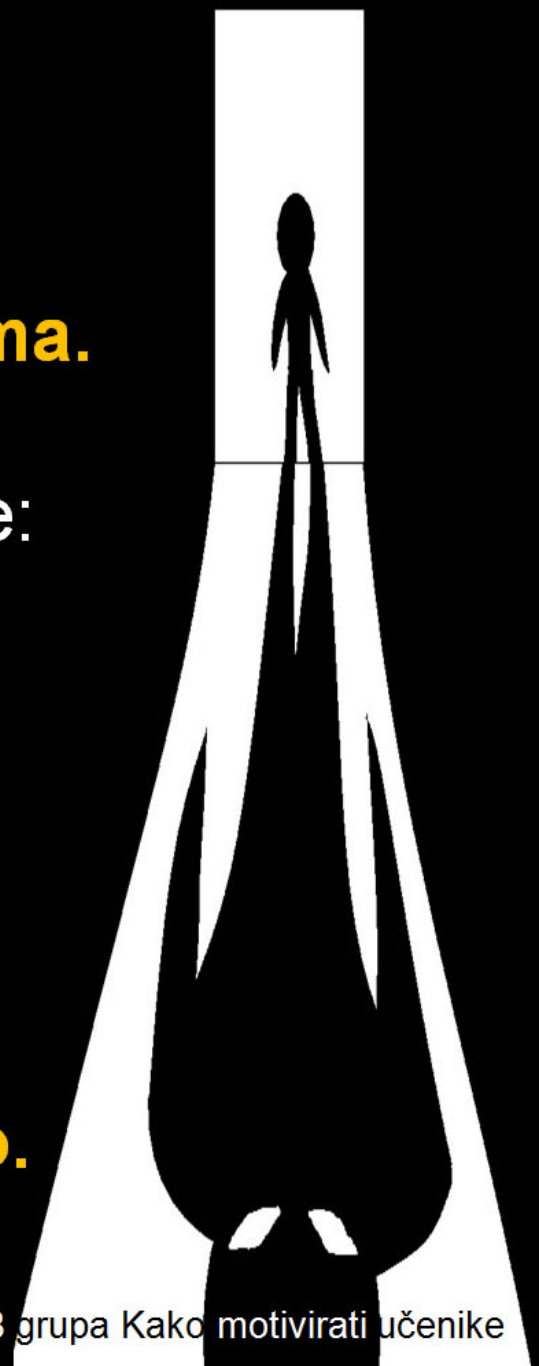


NJIHOV CILJ:

Žele da nama bude gore nego njima.

Pokušavaju nas uvući u svoje drame:
svoje strahove i komplekse
svoje krhko samopouzdanje
svoje ljubomore, zavisti
kreativne impotencije
svoj disfunkcionalni život...

Na nama je da im to ne dopustimo.



KAKO SE OBRANITI?

1. PROAKTIVNOŠĆU

**zlostavljači su predvidivi:
ponavljaju svoja ponašanja.**

Unaprijed odluči kako ćeš se postaviti kad napadnu, hoćeš li:

- a) trpjeti
- b) suprotstaviti se ili
- c) se odmaknuti, pobjeći.

**Ne nadaj se da će se
zlostavljač popraviti jer
uglavnom – neće.**

2. STAVOM

**Oni možda moraju
zlostavljati, ali ti to ne moraš
trpjeti.**

1. Ništa što kažu ne shvaćaj osobno jer njihove riječi ne govore o tebi, nego o njima.
2. Ne dopusti da te njihova negativnost promijeni, navede da se bojiš ili da posumnjaš u sebe.

1. PROAKTIVNA STRATEGIJA OBRANE





**SVADJ,
NETOLERANCIJI,
AGRESIVNOSTI.**

Za svaku je svađu
potrebno dvoje.

Besmisleno se s njima
upuštati u razgovor, oni
ne žele rješenje
problema nego ispušni
ventil .

1. Ne dopusti im da ti se unesu u lice.

Odvratiti pogled od njih, odmaknuti se, okrenuti im se bočno ili stati paralelno njima, nikako ne sučelice.

2. Ako počnu govoriti, ne dopustiti im da te uvuku u razgovor.

Odšutjeti, okrenuti glavu, uhvatiti se mobitela, neverbalno im pokazati da ih ne slušamo. Utišati ton. Isključiti se.





PRIGOVORIMA I KUKNJA VI.

Oni koji neprestano
prigovaraju i žale se
ovisnici su o svojoj ulozi
žrtve.

Besmisleno je pokušati
im pomoći.

Besmisleno ih je slušati.

1. Ne dopusti im da počnu govoriti.

Ne, nemoj mi reći, danas nisam u stanju/ nemam vremena/ naprosto nisam raspoložena ... ponovno slušati o problemima koji te muče.

2. Ako počnu govoriti, ne dopustiti im da te uvuku u razgovor.

Odšutjeti, okrenuti glavu, uhvatiti se mobitela, neverbalno im pokazati da ih ne slušamo. Utišati ton. Isključiti se.



LASKANJU I OGOVARANJU.

Najopasniji i
najmanipulativniji
trovači jer znaju odlično
odglumiti prisnost i
prijateljstvo s nama.

Kompliment primi i zahvali
laskanje zahvali i odbij.

Onaj tko pred tobom
ogovara druge, čim
okreneš leđa pred drugima
će ogovarati tebe.

1. Ne dopusti im da te zavedu.

Znam da sam najljepša, najpametnija i najposobnija u svemiru. Ne možeš mi reći ništa novo.

2. Ako počnu ogovarati, ne dopustiti im da te uvuku u razgovor.

- Ja se stvarno ne želim baviti drugima.
- Pričekat ćemo da se ta osoba pojavi, da čujemo i njezinu stranu priče.



NARCISOIDNOSTI, SARKAZMU I ZLOBI.

To su najjadniji od svih
sugovornika,
prenapuhanoga ega, šuplji
iznutra.

Cilj im je postići da se
osjećamo loše, tad su
sretni.

Ne dopustiti im da nas
zagade svojim otrovom.

*Ignorirati njihove riječi i
ponašanja.*

Ne dopusti im da te navedu na pomisao da s tobom nešto nije u redu, da nisi dovoljno dobra.

Ništa što kažu ne smatraj osobnim. Ne pokušavaj im dokazati da si jednako dobra kao oni, da nisu u pravu kad ti se smiju zbog nečega.

Ali najbitnije je: ne dopusti sebi da se njihove riječi ugnijezde u tebi i da te bole. Ne gledaj sebe njihovim očima i ne mjeri se njihovim mjerilima. Ti si svoj metar, svoja vaga, svoja vlastita bitka i svoj vlastiti uspjeh.





GREBATORIMA I KRADLJIVCIMA ZASLUGA.

To su oni koji imaju uredniju pedagošku dokumentaciju od vaše, iako im rad u razredu vašemu nije ni do koljena. Ali oni napreduju, a vi ne.

To su oni koji ukradu vašu ideju i od nje naprave papirnati projekt koji savršeno dokumentiraju i razglase na sve strane. Vama je trostruka muka: jer su ukrali, jer su unakazili, jer su taj bofl uspješno prodali.

1. Ili trpi i budi nesretna,
2. ili se promijeni (pa i ti počni proizvoditi papirologiju za napredovanje ili šminku ako ti je do toga stalo),
3. ili se prestani obazirati i radi dalje onako kako osjećaš da je najbolje i kako tebe najviše veseli.



**SVEZNALICAMA
I ONIMA KOJI NE
MOGU BEZ
NADMETANJA.**

Ne pokušavajte se nadmetati s njima, preveslat će vas. Oni žele da im kažete otprilike:

**Mora da je jako
ugodno biti TI, tako
pаметan, sposoban,
lijep, sretan...**

Ako baš treba, recite im to, ništa vas ne košta, a onda se okrenite, ne mislite više o njima i potražite bolje društvo.



RAZGOVORIMA I PRIJEDLOZIMA.

KONSTRUKTIVAN RAZGOVOR:

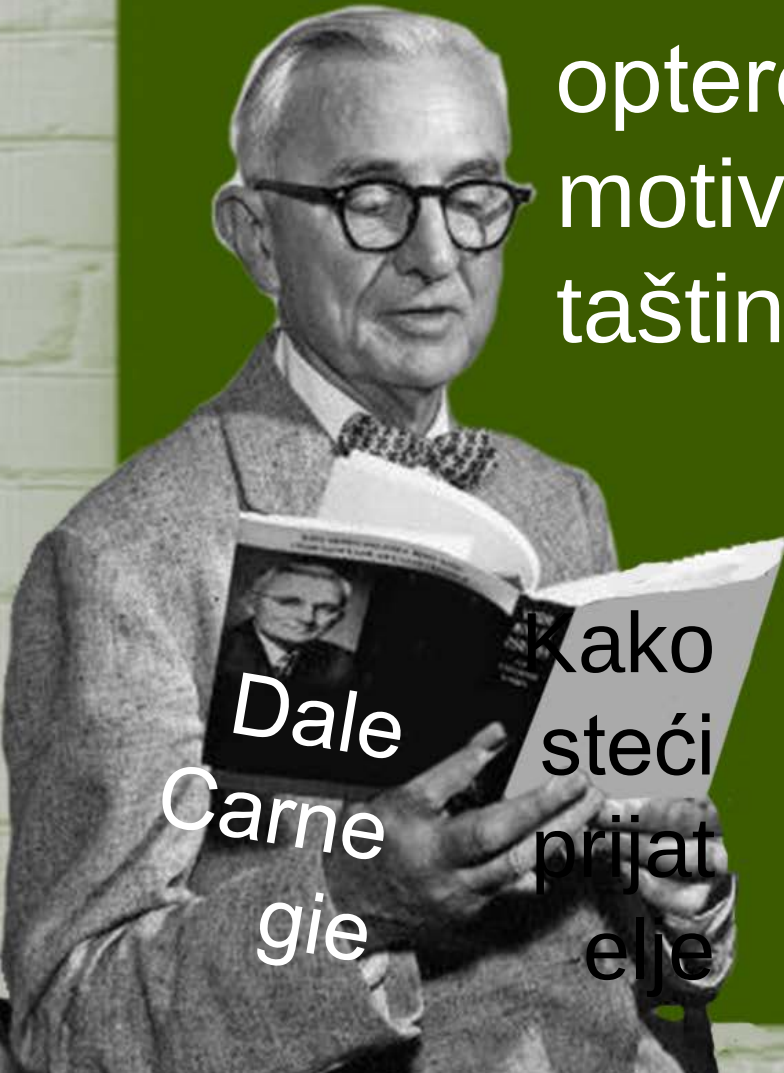
- U tri rečenice sažmi problem.
- Predloži rješenje.
- Reci za koji si dio rješenja spreman preuzeti odgovornost.

2. STRATEGIJA OBRANE PROMJENOM STAVA

NE DOPUSTI
TROVAČIMA DA
TE PREOBLIKUJU.



Ljudi nisu bića logike, nego
bića emocija, bića
opterećena predrasudama,
motivirana ponosom i
taštinama.



Dale
Carnegie

Kako
steći
prijat
elje

Svaka budala zna
prigovarati i žaliti se.
Samo osobe s karakterom
mogu upravljati sobom te
svojim emocijama i
ponašanjima ne trovati
druge.



INTERNATIONAL INVESTMENT GUIDE: **BEST FUNDS, BEST STOCKS**

MARCH 12 • 2012 EDITION

Forbes

**"THE NEXT MOVE
CAN'T BE SMALLER
THAN THE LAST."**

—SHELDON ADELSON (POST-MELTDOWN,
HE'S MADE MORE MONEY THAN ANY OTHER AMERICAN)

A portrait of Sheldon Adelson, a man with light hair, wearing a dark blue pinstripe suit, a pink tie, and a pink pocket square. He is resting his chin on his right hand, looking directly at the camera with a slight smile.

POWER PLAYER

NEAR DEFAULT THREE YEARS AGO, **SHELDON ADELSON** NOW
DOMINATES CHINESE GAMBLING—AND U.S. POLITICS.
INSIDE HIS \$25 BILLION COMEBACK.

1. Otrovni ljudi su iznutra ranjeni ljudi, ljudi koje nešto boli. Prihvati ih kao neku vrstu emocionalnih invalidnih osoba. Ne mjeri ih svojim mjerilima.

Izbjegavaj svađu, ne shvaćaj što oni kažu osobno. Ne daj se otrovati i negativno razmišljati: pokušaj razumjeti njihove motive i ne ih osuđivati.

Promatraj njihovu dramu kao kazališnu predstavu.

INTERNATIONAL INVESTMENT GUIDE: **BEST FUNDS, BEST STOCKS**

MARCH 12 • 2012 EDITION

Forbes

**"THE NEXT MOVE
CAN'T BE SMALLER
THAN THE LAST."**

—SHELDON ADELSON (POST-MELTDOWN,
HE'S MADE MORE MONEY THAN ANY OTHER AMERICAN)

A portrait of Sheldon Adelson, a man with light hair, wearing a dark blue pinstripe suit, a white shirt, and a pink tie. He is resting his chin on his right hand, looking directly at the camera with a slight smile.

POWER PLAYER

NEAR DEFAULT THREE YEARS AGO, **SHELDON ADELSON** NOW
DOMINATES CHINESE GAMBLING—AND U.S. POLITICS.
INSIDE HIS \$25 BILLION COMEBACK.

2.

Ne toleriraj im u beskraj.

Postavi granice: jasno
reci što želiš, zatim
promijeni temu.

Ne razmišljaj o
problemu, nego o
rješenju.

INTERNATIONAL INVESTMENT GUIDE: **BEST FUNDS, BEST STOCKS**

MARCH 12 • 2012 EDITION

Forbes

**"THE NEXT MOVE
CAN'T BE SMALLER
THAN THE LAST."**

—SHELDON ADELSON (POST-MELTDOWN,
HE'S MADE MORE MONEY THAN ANY OTHER AMERICAN)

A portrait of Sheldon Adelson, a man with light hair, wearing a dark blue pinstripe suit, a pink tie, and a pink pocket square. He is resting his chin on his right hand, looking directly at the camera with a slight smile.

POWER PLAYER

NEAR DEFAULT THREE YEARS AGO, **SHELDON ADELSON** NOW
DOMINATES CHINESE GAMBLING—AND U.S. POLITICS.
INSIDE HIS \$25 BILLION COMEBACK.

3.

Ostani svjestan svojih
emocija, diši duboko.
Smješkaj se i pokušaj
vidjeti nešto pozitivno.
Potrudi se da sam ne
budeš kao oni.

**Ne pravi od njih
neprijatelje jer će ti se to
obiti o glavu.**

INTERNATIONAL INVESTMENT GUIDE: **BEST FUNDS, BEST STOCKS**

MARCH 12 • 2012 EDITION

Forbes

***"THE NEXT MOVE
CAN'T BE SMALLER
THAN THE LAST."***

—SHELDON ADELSON (POST-MELTDOWN,
HE'S MADE MORE MONEY THAN ANY OTHER AMERICAN)

A portrait of Sheldon Adelson, a man with light hair, wearing a dark blue pinstripe suit, a white shirt, and a pink tie. He is resting his chin on his right hand, looking directly at the camera with a slight smile. The background is dark and out of focus.

POWER PLAYER

NEAR DEFAULT THREE YEARS AGO, **SHELDON ADELSON** NOW
DOMINATES CHINESE GAMBLING—AND U.S. POLITICS.
INSIDE HIS \$25 BILLION COMEBACK.

4.

Ne umiri u borbi.

Nemoj uludo rasipati
svoju energiju, čuvaj je
za ono što je bitno.

6 mudrih navika

EMOCIONALNO INTELIGENTNIH LJUDI

**Žive u
sadašnjem
trenutku,** ne
prežvakuju neprestano
povijest...

**Ne rasipaju
svoju energiju** na
nerviranje, svađe, zavisti,
ljubomore, optuživanje,
kajanje, traženje krivaca...

Proaktivni su,
planiraju unaprijed: ne
iscrpljuju se rješavajući
posljedice nego se pobrinu
otklanjanje uzroke koji bi
mogli dovesti do problema.

**Usredotočeni
su na pozitivno,**
optimistični su, a ružne
stvari koje im se događaju
smatraju lekcijama iz kojih
puno toga nauče...

**Druže se s
pozitivnim
ljudima,** onima koji ih
pune dobrom energijom,
nadahnuju ih i osnažuju...

**Uče, rade na
svom osobnom
razvoju,** otvoreni su
za promjene, nove ideje,
suradnju...

BERTRAND RUSSELL:



10 SAVJETA UČITELJIMA

Ne obeshrabruj
one koji su
odlučili uspjeti.

*Radije ih usmjeravaj,
oblikuj i potiči.*

Ne uvjeravaj
snagom svoga
autoriteta,
nego snagom
svojih
argumenata.

Ni u što ne budi
apsolutno
siguran.

*Stvari se mijenjaju i
mogu se gledati iz
različitih kuteva.*

Ne slušaj
nekritički
nijednu vlast.

*Vlasti se mijenjaju, a
tvoj obraz ostaje.*

Ne
prilagođavaj
istinu trenutnim
okolnostima.
*Istina na kraju uvijek
ispliva na površinu.*

Ne traži od
učenika da
misle tvojom
glavom.

*Imaju svoju. Pomogni
im da je nauče
koristiti.*

Ne boj se
razmišljati
ekscentrično.

*Sva općeprihvaćena
mišljenja u početku
su bila ekscentrična.*

Više cijeni
inteligentno
neslaganje nego
pasivno klimanje
glavom.

Odgoji ljude, a ne krpe.

Budi iskren.

*O onomu što učiš
svoje učenike
svjedoči svojim
primjerom i svojim
životom.*

Ne zavidi na
sreći onima koji
žive u raju za
budale.

*Veća je radost je u
darivanju nego u
primanju.*



 **školska knjiga**