



GUIDE - Facilitiranje obrazovanja odraslih s teškoćama u učenju za profesionalni razvoj

Projekt br. 2023-1-IT02-KA220-ADU-000160459

Priprema nastave za ADHD



Sufinancira
Europska unija

Naslov lekcije: Rješavanje sukoba na radnom mjestu	Predmet: Meke vještine za radno mjesto	Trajanje: 1,5 sati
Ciljevi učenja: ● Analizirati sve moguće ishode sukoba i utvrditi kako oni oblikuju profesionalne odnose, pozitivno ili negativno. ● Razvijati samosvijest i komunikacijske vještine prepoznavanjem načina na koji biramo komunicirati kada se suočavamo sa sukobom. ● Razviti sposobnost intenzivnog fokusiranja na slušanje radi aktivnog uključivanja u različite perspektive tijekom sukoba. ● Razumjeti empatiju kao alat za rješavanje sukoba koji vodi učinkovitom dijalogu pri razrješavanju nesporazuma.	Ishodi učenja: ● Razumjeti i prepoznati različite vrste sukoba u radnom okruženju. ● Razviti komunikacijske vještine za suočavanje sa sukobima na radnom mjestu. ● Razviti empatiju kao sredstvo za rješavanje sukobnih situacija. ● Vježbati aktivno slušanje koje pomaže u rješavanju sukoba.	

Nastavne strategije: • Grupne rasprave istraživat će važnost rješavanja sukoba zajedno s empatijom i razumijevanjem. • Polaznici će razvijati vještine upravljanja sukobima kroz vježbe igranja uloga kao nastavnu metodu. • Učvršćivanje naučenog odvijat će se kroz vizualna nastavna pomagala i radne listove. • Grupa provodi vršnjačku i samoprocjenu kako bi vrednovala igranje uloga i istovremeno vježbala metode rješavanja sukoba.		Nastavne metode i postupci: • Edukatori trebaju primjenjivati aktivnosti igranja uloga zajedno s praktičnim scenarijima kako bi unaprijedili primjenu pristupa rješavanja sukoba i razvoj mekih vještina.
Uvod / Zagrijavanje: • Započnite nastavu energizirajućom aktivnošću kako biste potaknuli razmišljanja o komunikaciji i vještinama empatije. • Aktivnost započnite pitanjem sudionicima o tome s kakvim su se sukobima susreli u prošlosti.	Kratki opis aktivnosti: • Grupa vodi raspravu o situacijama sukoba i njihovim posljedicama. • Predavač poučava različite pristupe rješavanju sukoba i pokazuje zašto empatija ima ključnu ulogu u razrješavanju nesuglasica.	Praktična primjena (radionički scenarij): • Aktivnosti igranja uloga postaju dio procesa učenja gdje polaznici vježbaju metode rješavanja sukoba, kako individualno, tako i u paru. • Polaznici trebaju mijenjati uloge tijekom aktivnosti kako bi razumjeli obje perspektive sukoba.

Resursi i alati:

- Ploča i markeri.
- Projektor i platno potrebni su za prikaz vizualnih pomagala.
- Radni listovi s pitanjima i scenarijima rješavanja sukoba prilagođeni svakoj teškoći u učenju (ADHD, dispraksija, diskalkulija, disleksija).

Diferencijacija i prilagodba:

Na temelju specifičnih strategija diferencijacije za polaznike s ADHD-om, dispraksijom, diskalkulijom i disleksijom, ovaj pripremni plan osigurava da polaznici aktivno i smisleno sudjeluju u razvoju svojih vještina rješavanja sukoba i mekih vještina za radno mjesto.

- **ADHD** – aktivnosti su kratke i strukturirane, s energizirajućim zadacima koji uključuju kretanje, lako pratljivim pisanim uputama korak po korak te vizualnim alatima za izmjenu uloga poput zamišljenih loptica i kartica s ulogama. Samoregulacija, fokus i organizacija misli podržani su početnim frazama i karticama s emocijama.
- **Dispraksija** – smanjuju se fizički zahtjevi kroz sporiji tempo aktivnosti, korištenje slikovnih kartica i jednostavnih zadataka zrcaljenja pokreta. Polaznici mogu odgovarati pokazivanjem ili odabirom ključnih kartica, uz dodatno vrijeme za sudjelovanje, dok se metode rješavanja sukoba prikazuju vizualno pomoću koraka označenih bojama.
- **Diskalkulija** – sve aktivnosti isključuju brojeve, slaganje po redoslijedu ili numeričko razvrstavanje. Lekcija uključuje kartice u boji, simbole i slike (zelene/crvene kartice za povratnu informaciju, emoji kartice za emocije). Polaznici mogu sudjelovati na različite načine (usmeno ili karticama za odgovor da/ne), uz podsjetnike i ponavljanje od strane edukatora, kao i jasne vizualne upute.
- **Disleksija** – čitanje naglas provodi se uz podršku edukatora, koriste se tekstovi velikog fonta, vizualna pomagala i unaprijed pripremljene

kartice s početnim rečenicama i slikama, čime se uklanja pritisak čitanja i pisanja. Učenje se provodi kroz fleksibilno sudjelovanje u kojem polaznici odgovaraju usmeno ili biranjem kartica, nakon dovoljno vremena za obradu i uz slušnu podršku.

Metode vrednovanja:

- Samoprocjena i procjena od strane vršnjaka nakon igranja uloga.
- Refleksivna pitanja za procjenu razumijevanja metoda rješavanja sukoba.

STRATEGIJA POUČAVANJA I UČENJA)

Trajanje	Sadržaj	Aktivnosti predavača	Aktivnosti polaznika	Metoda vrednovanja i dokazi
00:00 - 00:10	Aktivnost ledolomac: „Lanac pokreta”	1. Grupa treba formirati krug stojeći, ako je moguće, ili ostati sjediti. 2. Voditelj napravi jedan osnovni pokret koji grupa treba oponašati (npr. dva pljeska rukama). 3. Polaznici trebaju kopirati pokret i dodati vlastiti pokret.	1. Edukator koristi zamišljenu loptu kako bi je „dobacio” sljedećem sudioniku. 2. Brojanje od jedan do tri pomaže polaznicima da ostanu usredotočeni. 3. Potaknite sudjelovanje na prirodan način, ali bez pritiska da se netko mora uključiti u aktivnost. 4. Brži tempo pomaže svima da ostanu koncentrirani tijekom aktivnosti.	• Promatra angažiranost polaznika. Postavlja pitanja: • „Kako ste se osjećali tijekom ove aktivnosti?” • „Je li svatko dobio priliku imati zamišljenu loptu?”
00:10 - 00:30	Grupna rasprava o sukobima	• U ovoj fazi potrebno je izravno i jasno govoriti o izazovima na radnom mjestu. • Prikažite vizualne emotikone koji označavaju osjećaje poput ljutnje, tuge, frustracije i drugih. • Postavite pitanje: „Jeste li se suočili s nekim problemima na poslu? Kako ste se osjećali?”	• Koristite primjere ako se netko ne osjeća dovoljno sigurno da podijeli osobno iskustvo. • Odaberite emotikon s ponuđene liste kako biste izrazili svoj osjećaj. • Pažljivo slušajte što govore drugi polaznici i upute edukatora. • Javite se ako želite dodati još	• Tijekom scenarija edukator koristi listu za provjeru kojom procjenjuje jesu li polaznici sudjelovali u dijeljenju sukoba ili odabrali primjer te jesu li izrazili svoj osjećaj kada su bili na redu. • Pitanja za provjeru: „Jesu li koristili riječi za osjećaje? Jesu li

		• Na ploči zapišite i osjećaje i situacije s radnog mjesta. • Koristite zamišljenu loptu za upravljanje redoslijedom govora tijekom rasprave. • Preformulirajte riječi polaznika kako biste provjerili razumijevanje.	informacija.	<i>strpljivo čekali svoj red?”</i> • Polaznici dobivaju podršku od svojih kolega, primjerice kroz pljesak, nakon svakog izlaganja.
00:30 - 00:50	Metode rješavanja sukoba i empatija	• Prikažite posebne korake za suočavanje sa sukobom pomoću velike slike ili prezentacije: • Korak 1: Ostanite mirni. • Korak 2: Izrazite svoje emocije koristeći izjavu poput: „<i>Osjećam se... zbog ovih razloga.</i>” • Korak 3: Pažljivo slušajte što druga osoba ima za reći. • Pročitajte naglas svaki korak polako. Podijelite polaznicima tiskani pregled procesa rješavanja sukoba s	• Slijedite edukatorov primjer u vezi s tri koraka. • Pročitajte rečenicu s obrascem „<i>Osjećam se... jer...</i>”. • Odaberite karticu s emocijom koja predstavlja kako se osjećate u sukobu. • Izgovorite rečenicu, a ako je potrebno, zatražite pomoć (npr. „<i>Ljuta/ljut sam jer me nisu pitali za mišljenje</i>”). • Pažljivo gledajte i slušajte dok ostali vježbaju.	• Postavite pitanja poput: „<i>Koji je prvi korak u rješavanju sukoba?</i>” • Neka polaznici pokažu svoje kartice i pročitaju jednu rečenicu. • Provjerite razumijevanje kroz kratke primjere igranja uloga.

		vizualnim elementima. Prikažite kartice koje prikazuju riječi za osjećaje i izraze vezane uz sukob. Edukator daje primjer tako da izrazi svoju povrijeđenost rečenicom: „<i>Tužan/tužna sam jer si me ignorirao/la</i>” i zatim čeka da polaznici izraze svoje osjećaje.		
00:50 - 01:10	Igranje uloga (Rješavanje sukoba)	- Edukator predstavlja scenarij s dvoje radnika koji raspravljaju o tempu rada tijekom izvršavanja zadatka. Svaki polaznik preuzima određenu ulogu: Osoba A, Osoba B ili Promatrač. Svaki polaznik dobiva karticu s ulogom koja sadrži jasne upute kroz tekst i slike. Osoba A predlaže da se posao obavlja brže. Osoba B kaže da ga takav pritisak opterećuje i stvara stres.	- Pročitajte svoju karticu naglas. - Igrajte ulogu prema uputama na kartici. - Jasno recite kako se osjećate. - Slušajte druge bez upadanja u riječ. - Kao promatrač koristite listu za praćenje i zabilježite detalje: - Jesu li slušali? - Jesu li rekli kako se osjećaju?	Koristite listu za provjeru i pružite povratne informacije kroz pozitivne komentare.

		● Promatrač treba pratiti jesu li oba sudionika slijedila upute i ostala smirena. ● Svaka igra uloga traje oko 2–3 minute. Edukator daje povratne informacije i zatim traži da sudionici zamijene uloge.	● Jesu li ostali smireni? ● Budite spremni zamijeniti uloge nakon svake runde.	
01:10 - 01:20	Refleksija i samoprocjena	● Polaznicima dajte jednostavan alat za ocjenjivanje pomoću emotikona (😊 😐 😞). Provjerite jesu li polaznici pažljivo slušali i jesu li tijekom dana dijelili emocionalne povratne informacije. Pružite podršku ako je potrebna. ● Svaki polaznik treba dati svojim kolegama pozitivan komentar o njihovoj vježbi.	● Ispunite list za samoprocjenu pomoću emotikona. ● Dajte povratnu informaciju svakome koristeći rečenicu: „Svidjelo mi se kada si...” ● Slušajte i prihvatite povratne informacije od kolega mirno.	● Prikupite listove za samoprocjenu. ● Pažljivo poslušajte komentare povratnih informacija. ● Provjerite da su svi polaznici završili ovaj korak (uz pomoć ako je potrebna).

01:20 - 01:30	Zaključak i sažetak učenja	● Ponovno koristite „3 koraka za rješavanje sukoba” iz prethodne aktivnosti. ● Pitajte grupu sjećaju li se: „<i>Koji je prvi korak? Koji je drugi korak? Koji je treći korak?</i>” ● Pomozite grupi da zajedno naglas izgovore korake. ● Pitajte polaznike imaju li pitanja o scenariju koji ste vježbali. ● Podsjetite na važnost mekih vještina.	● Polaznici trebaju naglas ponoviti korake. ● Pažljivo slušaju što drugi govore i pokažu svoje odobravanje. ● Traže dodatna pojašnjenja ako ne razumiju materijal.	● Sudjelovanje u završnoj raspravi: ● Edukator provjerava da je svaki polaznik podijelio barem jednu točku učenja. ● Grupna refleksija je dovršena.
--------------------------	---------------------------------------	---	--	--



GUIDE: Facilitiranje obrazovanja odraslih s teškoćama u učenju za profesionalni razvoj

Projekt br.: 2023-1-IT02-KA220-ADU-000160459



Financirano od strane Europske unije. Stavovi i mišljenja izneseni u ovoj publikaciji pripadaju isključivo autoru/autoricama i ne odražavaju nužno stavove Europske unije niti Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Europska unija niti EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.