

# Prvi koraki k zavestnemu, empatičnemu poslušanju

Anita Leskovšek Feldin

SIC Alme M. Karlin, Celje



MEDNARODNA KONFERENCA PROGRAMA  
EKO ŠOLA, 30. maj 2026

# Izzivi mladostništva

- ▶ **Možgani v razvoju:** višje privzemanje tveganja, impulzivnost, čustveni pretresi in nagnjenost k iskanju novega, bolj občutljivi na okoljske vplive, kar lahko vpliva na pojav socialno nesprejemljivega vedenj.
- ▶ **Vrstniški odnosi:** So vir radosti, a tudi stisk
- ▶ **Vloga strokovnega delavca šole:** Zagotavljanje varnega, spodbudnega učnega okolja.
  - ▶ Glasser – teorija izbire;
  - ▶ "tunelski vid,,
  - ▶ s krepitev socialne in čustvene zrelosti, veščine spoštljive, zavestne komunikacije, krepitev empatije in timskega sodelovanja spodbujanjem kulture miru in nenasilja

# Izhodišča in cilji

Razvojno obd.  
adolescence

Mladostniki še nimajo razvitih veščin asertivne k. in strpnega sodelovanja. UI dodaten izziv.



Socialna,  
čustvena  
zrelost

Krepitev čustvene regulacije, socialnih kompetenc za varno, spodbudno učno okolje.



Komunikacija  
Zavestno delo

Uporaba Imago teorije za spoštljivo, sodelovalno, zavestno komunikacijo.





## Izvedba delavnice

- ▶ Metoda dela: izvedba v več razredih med razrednimi urami ali nadomeščanji. Trening čustvenih in socialnih veščin.

## Iskanje skupnih lastnosti, podobnosti

- ▶ Delitev v dvojice manj poznanih oseb (1-14).
- ▶ Poiščejo **3 skupne lastnosti**.
- ▶ Združevanje v skupine po 4 in iskanje novih podobnosti.

# Vaja poslušanja in zrcaljenja



- **Oddajnik:** Pove 3 lastnosti.
- **Sprejemnik:** Pozorno posluša in zrcali (ponovi) brez komentarjev.

**Poudarek:** Očesni stik, neverbalna komunikacija, sprejemajoča prisotnost, asertivnost, odgovornost v komunikaciji

## Oddajnik

Odgovoren za jasnost sporočila in varen uvod v pogovor.

## Sprejemnik

Odgovoren za aktivno poslušanje in razumevanje sogovornika.

# Pogovor o izvedenih vajah

- ▶ **Objektivna resnica** vs. širša perspektiva; prispevek k razumevanju sveta in strpnosti,
- ▶ **povezovanje**, navezovanje stikov, prevzemanje pobud, omogočanje prostora drugim članom, timsko sodelovanje, vloge v skupinah, zaupanje, odgovornosti članov v skupinah,
- ▶ **drugačnost**; moči in prednosti, ki jih prinaša različnost članov, empatično sprejemanje. Ali imamo na tem področju še kaj prostora za osebno rast?

# Pogovor o izvedenih vajah

- ▶ Osnovne potrebe
- ▶ Zakaj je poslušanje pomembno? Kako se počutimo, ko nas nekdo zares posluša? Kako samoocenjujemo lastno poslušanje? Bi želeli česa več/manj od sebe, da bi bili boljši poslušalec? Kdaj se počutimo, da nas drugi ne posluša? Kaj definira dobrega poslušalca? Kako nam da druga oseba vedeti, da je zares miselno in čustveno ob nas?
- ▶ NALOGA: Kaj bodo razvijali, da bodo boljši poslušalci - česa bi od sebe želeli več in katerega vedenja manj?
- ▶ Pojmi asertivna komunikacija, socialna inteligenca, čustvena inteligenca.
- ▶ Kako lahko to znanje uporabijo za bolj spoštljive in povezane medsebojne odnose.

# Zaključek

- ▶ Prvi korak v pravo smer. Široka uporabnost.
- ▶ Potrebno kontinuirano delo, več deležnikov, vsi razredi, sistematična evalvacija (vprašalniki pred-po), ambasadorji, razširitev znanja na učiteljski zbor za trajno strpno sobivanje.
- ▶ Krepitev empatije in timskega dela - vera v jutrišnji dan
- ▶ Prihodnost je v rokah mladih.

## Viri in literatura

Glasser, W. (2021). *Teorija izbire: nova psihologija osebne svobode*. Chiara.

Hendrix, H. in Hunt, H. (2006). *Zdrav otrok in ljubezen staršev*. Orbis.

*Terapevtski modeli obravnave posameznika in družine. Gradivo za interno uporabo študentov študijskega programa Zakonske in družinske študije (2011/12)*. Teološka Fakulteta

Koprivec, S. (2019). *Možgani mladostnikov: ali strukturna nerazvitost vodi v slabše odločitve?* [eSiNAPSA](#); Spletna revija za znanstvenike, strokovnjake in nevroznanstvene navdušence; [SiNAPSA](#), letnik 2019, številka 17;

Reichlin, B. J. (2026, 24. april). *Imago Dialogue: Building Great Communication*. <https://imagoworks.com/the-imago-dialogue/sender-instructions/>

## Viri slik:

- ▶ <https://bedslutonchildrenshealth.nhs.uk/speech-language-and-communication/attention-and-listening-skills/>

