



## ČUSTVENA REGULACIJA PRI SVETOVALNEM DELU IN KOMUNIKACIJI Z MLADIMI

Primeri, analize, veščine

DELAVNICA, 18.4.2023

### DELOVNI LIST

- I. Čustvena regulacija v praksi. Primeri otrok in mladostnikov, kjer čustva preplavijo vedenje. Odzivi, ki pomagajo regulirati.

ZAKAJ JE TEMA ČUSTVENE REGULACIJE POMEMBNA?

OSNOVNI POJMI ČUSTVENE REGULACIJE:

Prepoznavanje vedenj, ki izhajajo iz limbičnega sistema možganov.



Kaj je nevrobiološka logika agresivnih vedenj?

Načela, s katerimi zmoremo pogledati pod vsebino v dinamiko odnosa.

Prepoznavanje in identifikacija deležev vpletenih v zaplet.



VAJA: Spontani odzivi, vzorci, osebne zgodbe.

Načelo uglasitve v sebi.

Prepoznavanja in zavedanje pomena potreb pri mladostnikih.



Vloga čustev v vedenjih mladostnikov.

Prepoznavanje čustvenih stanj in čustvenih potreb pri mladostnikih.

Kaj so vznemirjena čustvena stanja?



Kaj pomeni biti v ravnotežju in stanja izven ravnotežja (kaos in togost).

Kaj pomeni čustvena regulacija?

Kaj je čustvena regulacija v povezavi z agresivnimi ali nasilnimi vedenji?



Tehnike, s katerimi pomagamo mladim regulirati čustveno vznemirjena stanja.

Kaj je vloga odraslih pri regulaciji čustev?

**II. DEMONSTRACIJA PRIMERA V ŽIVO:**

Pogovor med dekletoma, ki sta v sporu.

Vodenje pogovora z uporabo opisanih tehnik in veščin.

Refleksija pogovora z udeleženci.

Kaj se me je dotaknilo ob spremljanju zapleta?



Nekaj ključnih tehnik in veščin:

- Zmorem nositi čustva.
- Nevtralnost.
- (Nevtralna naravnost. Spoštljiva radovednost. Ne komentiramo. Ne vnašamo svojih misli in prepričanj. Odzivi, ki ne razburijo.)
- Poimenujemo. Osmislimo.
- Zavedanje sebe.
- Slišimo.
- Odziv, ki umiri, razume, potolaži, daje upanje.

Zaznave v vlogi opazovalcev:

Analiza uporabljenih tehnik v konkretnem primeru



Udeleženci izpostavijo svoje primere, s katerimi se srečujejo v praksi in lastne dileme, s katerimi se srečujejo.

Analiza primerov.

Odgovori na vprašanja v luči predstavljene teme, demonstracija konkretnih načel in tehnik. Pomoč udeležencem pri razumevanju dinamike določenih primerov.

Razmejitev vlog in odgovornosti.

Namigi udeleženkam za delovanje v smeri manjšega doživljanja stresa, večjega čustvenega ravnovesja pri sebi in svojih uporabnikih.





### III. Zaključna evalvacija



**»Sodelujemo skupaj za vključujočo Evropo.«**

»Ta dokument je nastal s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega dokumenta je odgovorna izključno Ljudska univerza Sežana in zanjo v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča Nosilca programa Izobraževanje – krepitev človeških virov.«

Projekt NEKSTEP Korak naprej za mlade v manj dinamičnih okoljih financira Norveška s sredstvi Norveškega finančnega mehanizma v višini 368,026 EUR. Namen projekta je mladim v regiji olajšati prehod med izobraževanjem in zaposlitvijo, ne glede na to, na kateri ravni zaključijo formalno izobraževanje.