



SKULAM BERGLA

OSREDOTOČI SE NA MANJ
IN BOŠ NAREDIL VEČ

SKULAM BERGLA

No. 3

Temeljni tečaj, MODUL 2

Leonida in Albert Mrgole

Pred nami je nova SKULAM bergla.
Še vedno velja
pravilo je, da vse delate po malih
korakih, sicer ne boste dosegali
uspehov.

Vaše vodilo je:
ZAČNEM TAM, KJER MI JE NAJLAŽJE.

Kar seveda ne pomeni, da vam bo
zaradi tega lahko.

Ampak... naši najstniki bi rekli:
"Maš to!"

1.korak

Opazuj svojo fotografijo iz obdobja najstništva.

Kakšno je bilo moje doživljanje tega obdobja?

Kaj so bile takrat moje najpomembnejše teme?

S katerimi občutki in čustvi sem bil(a) takrat najbolj v stiku?

Kaj so bile moje stiske in dileme v tistem času?

2. Korak

Zapiši, kako danes vidiš sebe v času najstniških let:

Moje misli:

Moji občutki in čustva:

Moja spoznanja:

3. Korak

Dodatek za zvezdico:

Izbereš lahko več fotografij iz različnih obdobj.

(npr. zgodnje najstništvo, srednje najstništvo, pozno najstništvo, zgodnja odraslost).

Za vsako obdobje posebej odgovori na zgornja vprašanja (pod 1 in 2).

a) zgodnje najstništvo

b) srednje najstništvo

c) pozno najstništvo

d) zgodnja odraslost

4. Korak

Zase lahko dopolniš opise na novo odkritih vsiljivcev (Jezni Jaka, ...)

5. Korak

Odgovori na vprašanja
ZA SPOZNAVANJE SEBE v oddelku
FILMSKI FESTIVAL (prosojnica 11):

Opišem svoj filmski festival.
ZA VSAK FILM POSEBEJ:

O čem govori moj film?

Katere scene preigravam v svojem filmu?

Kaj je moj filmski scenarij? (v katero smer se razvija
moja zgodba)

Katere občutke krepim v tem filmu?

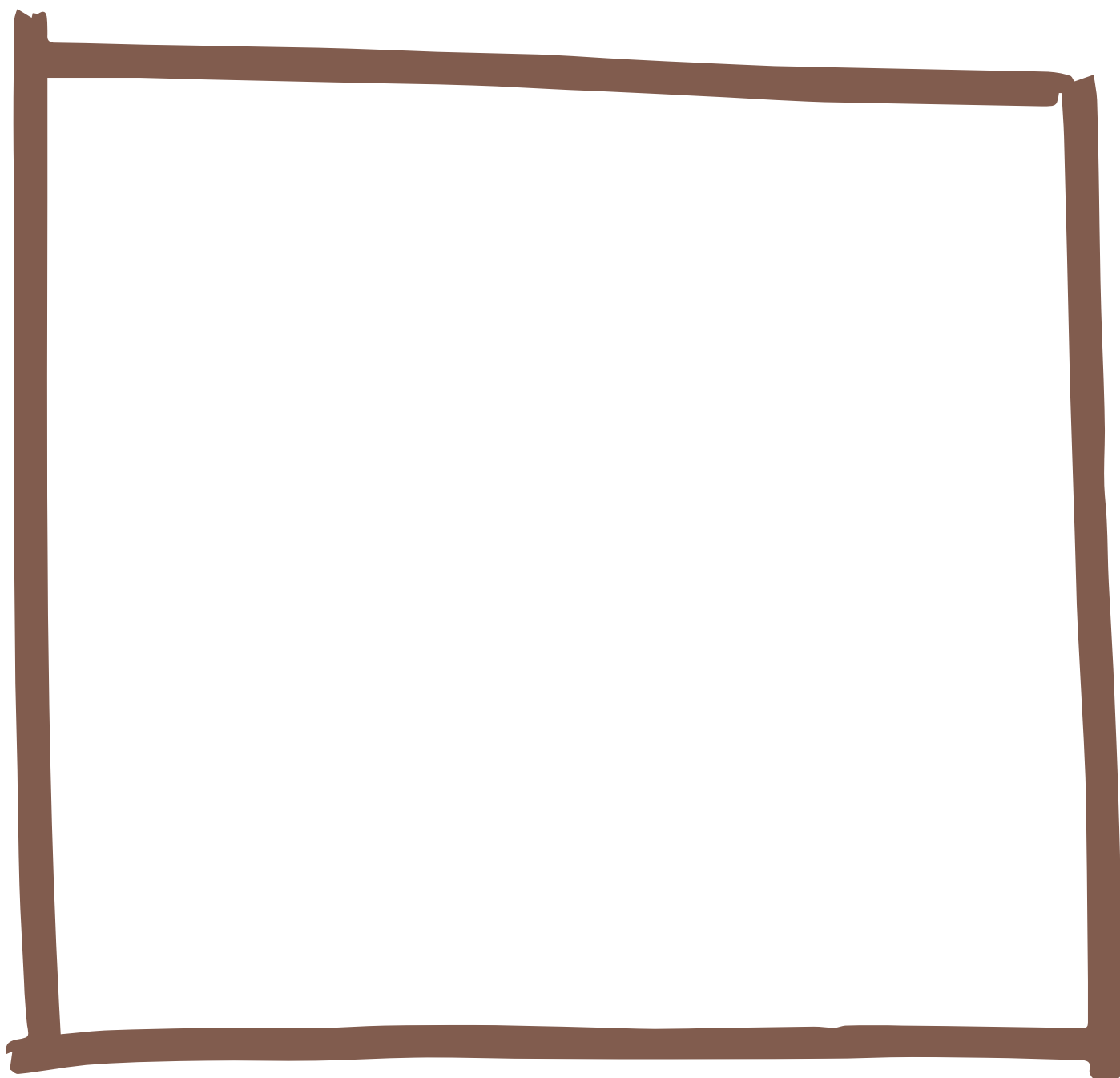
Kako ta film vpliva na moje stanje uma? (na to, kar
mislím, na to kar čutím, na to kar nato naredím)

Kdaj in v kakšnih okoliščinah nastane ta film, kdaj je
nastal v preteklosti?

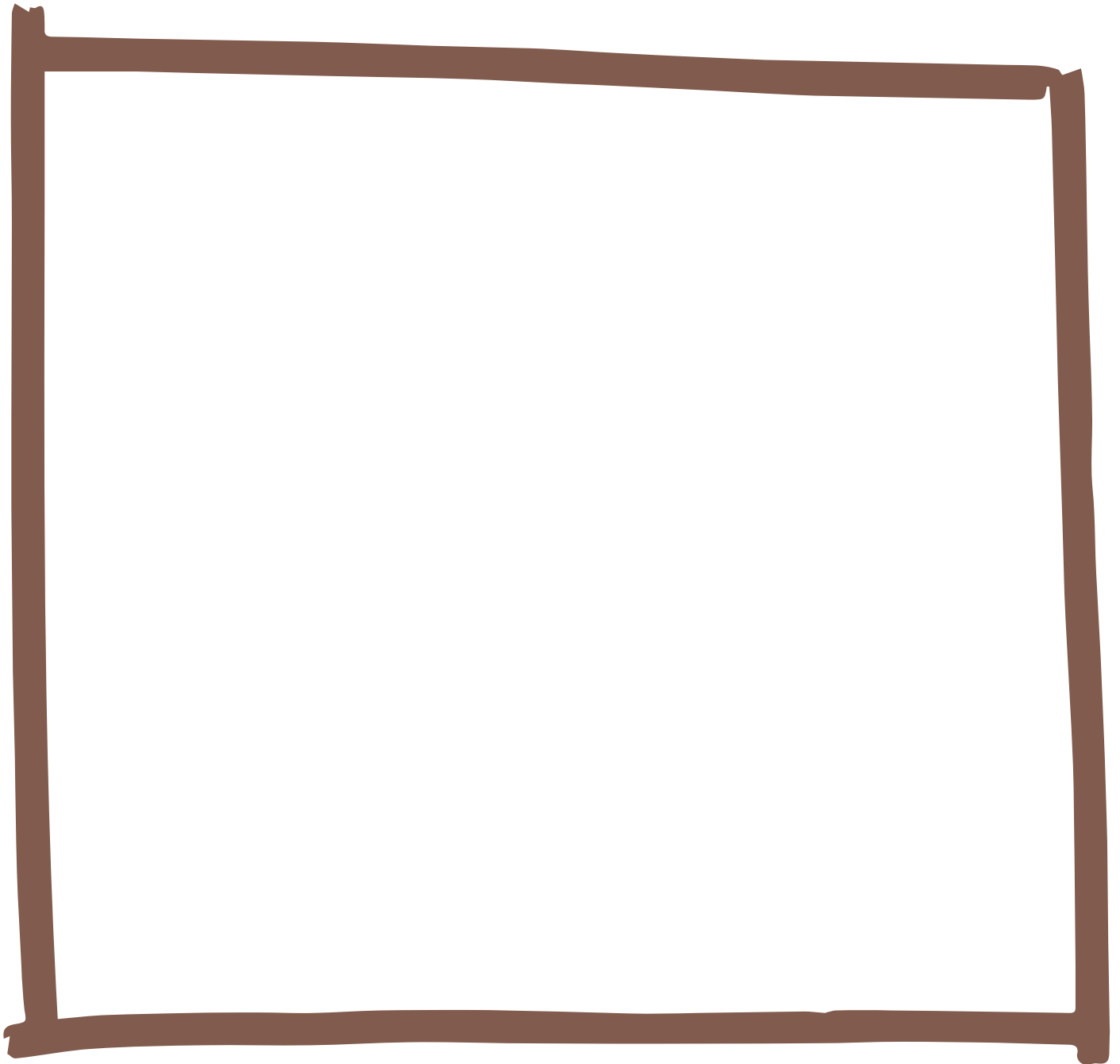
Ali me spremlja dlje časa?

Ali je to film, ki ga zavrtime samo premierno, ali
ga ponavljam kot nadaljevanko?

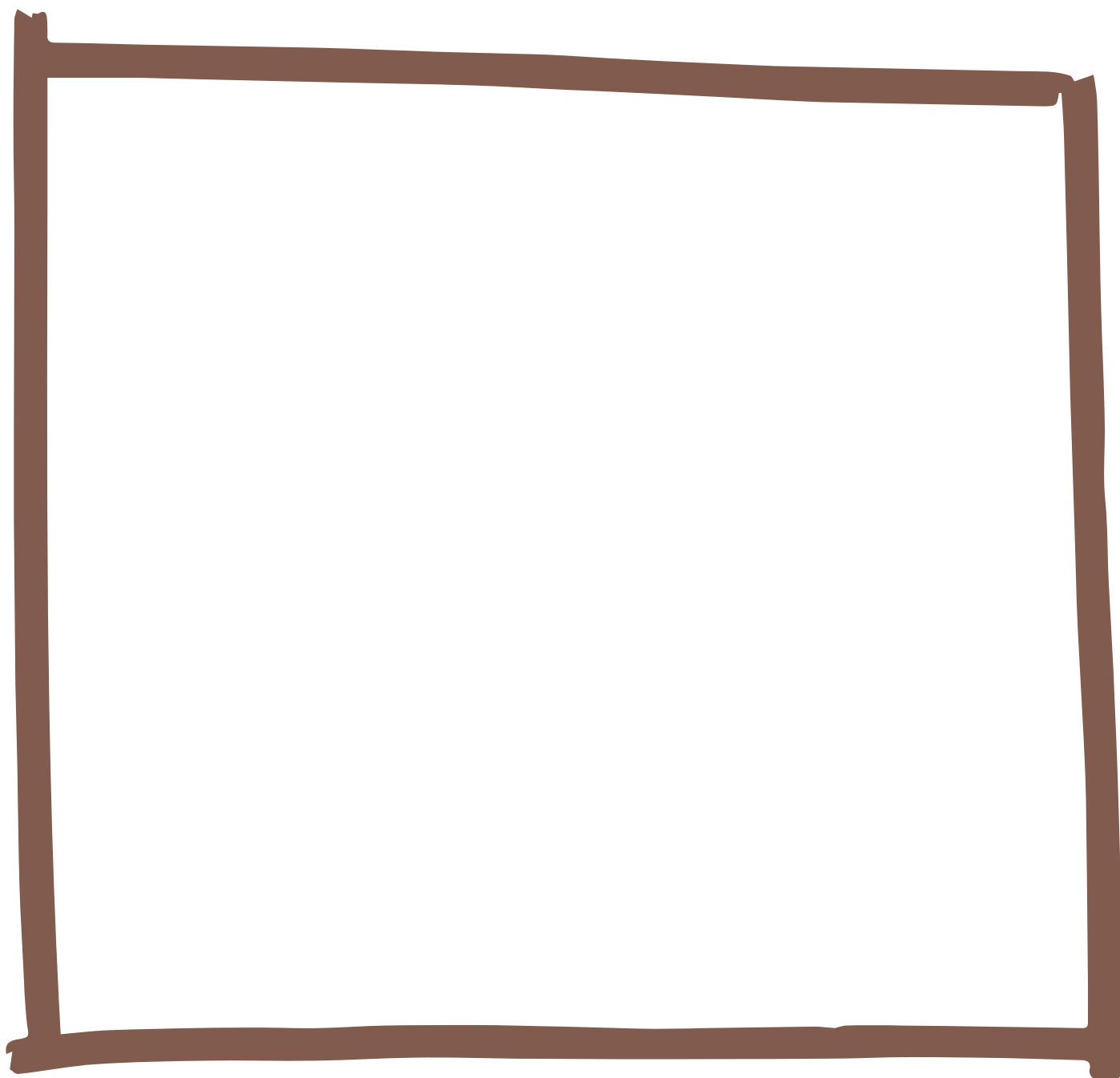
Film 1



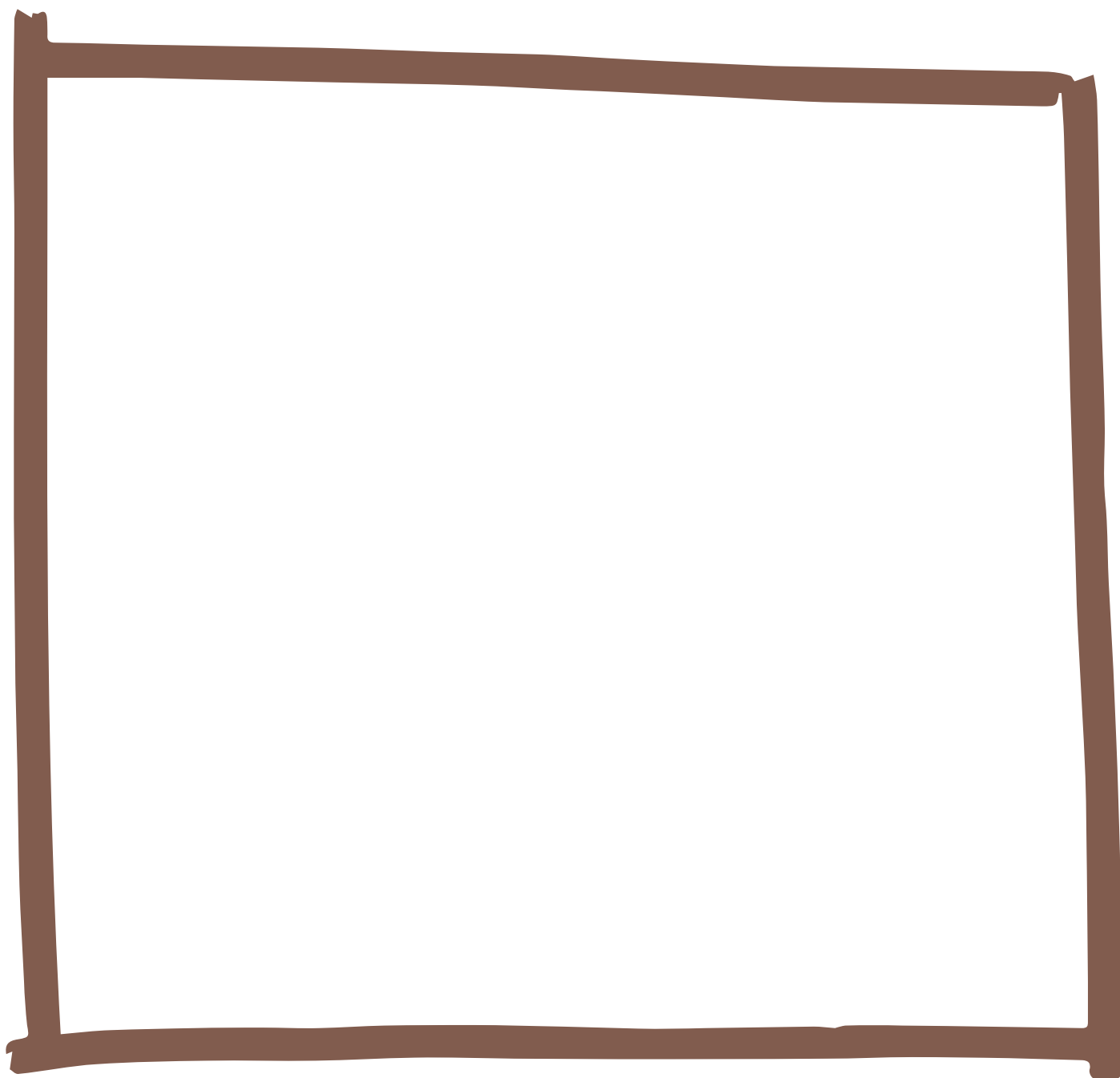
Film 2



Film 3



Film v lastni režiji (dodaj po želji).



6. Korak

Odgovori na vprašanja NA POTI DO
SVOJE SPREMEMBE (prosojnica 12)

TO SO VPRAŠANJA, S KATERIMI SI
LAHKO POMAGAŠ TUDI PRI OSTALIH
BLISKOVITIH ODZIVIH.

POMEMBNO JE, DA SE VPRAŠANJA
NANAŠAJO NAME.

Kaj bi jaz potreboval(a) za pomiritev?
(npr. več zaupanja, drugačen pogled,
več gotovosti vase,...)

7. Korak

S pomočjo predloge in opisa vedenjskih izbruhov sestavim svoj seznam vedenjskih izbruhov, ki največkrat spontano izletijo iz mene:

8. Korak

VAJA ZA ZAVEDANJE (prosojnica 17)

Svoje vedenjske izbruhe razdelim po načelu treh stebrov:

1.Steber

Moje vedenje izhaja iz mene:

2. Steber

Moje vedenje izhaja iz mojega odnosa z
otrokom:

3. Steber

Moje vedenje izhaja iz moje reakcije na
otroka.

9. Korak

ZA POT MOJE SPREMEMBE

Vsako od opisanih vedenj premislim s pomočjo vprašanj na prosojnici 18.

10. Korak

ZA VSAKO NEUSTREZNO VEDENJE
opravim proces po
FORMULI ZA SPREMEMBO
(prosojnica 19)

Ta proces lahko opravljam na dolgi rok,
postopoma, lahko se čez čas vrnem na
to nalogo in jo ponavljam, tudi po pol
leta ali enem letu.

11. Korak

IZZIV Z NALEPKAMI ZA POGUMNE Prosojnica 25

.

12. Korak

FORMULA ZA SPREMEMBO

Zberem nalepke, ki jih lepim na svojega najstnika/co:

Za vsako nalepko odgovorim po vprašanjih na prosojnici 26.

13. Korak

DRUŽINSKI VZORCI

Katere stavke s strani staršev sem najpogosteje poslušal(a) v času svojega odraščanja?

Uči se, da ti ne bo treba tako trdo delati kot nam.

Kdo ima denar, ga sigurno ni pošteno prislužil.

Mi smo manjvredni, drugi so več.
Pomembno je, kako nas vidijo drugi.
Saj boš videla, ko boš imela svoje otroke.

Na tak način sigurno ne boš nikamor prišel.

Če samo uživaš, ne boš nikoli nič spravil skupaj.

Samo s trdim delom se kam pride in kaj doseže.

Pazi se ljudi, ki....

Ne zaupaj tistim, ki...

V življenju je pomembno...

Kakšna prepričanja in misli so mi starši posredovali glede zabave? Kaj sem opazoval(a) in kaj sem poslušal(a)?

Kakšna prepričanja in misli so mi starši posredovali glede odnosa do nasprotnega spola?

Kaj sem opazoval(a) in kaj sem poslušal(a)?

Kakšna prepričanja in misli so mi starši posredovali glede odnosa do novosti?

Kaj sem opazoval(a) in kaj sem poslušal(a)?

Kakšna prepričanja in misli so mi
starši posredovali glede
samostojnega raziskovanja življenja?

Kaj sem opazoval(a) in kaj sem
poslušal(a)?

Kakšna prepričanja in misli so mi
starši posredovali glede mojih
drugih pomembnih področij
_____?

Kaj sem opazoval(a) in kaj sem
poslušal(a)?

14. Korak

ZA SVOJO OSEBNO RAST

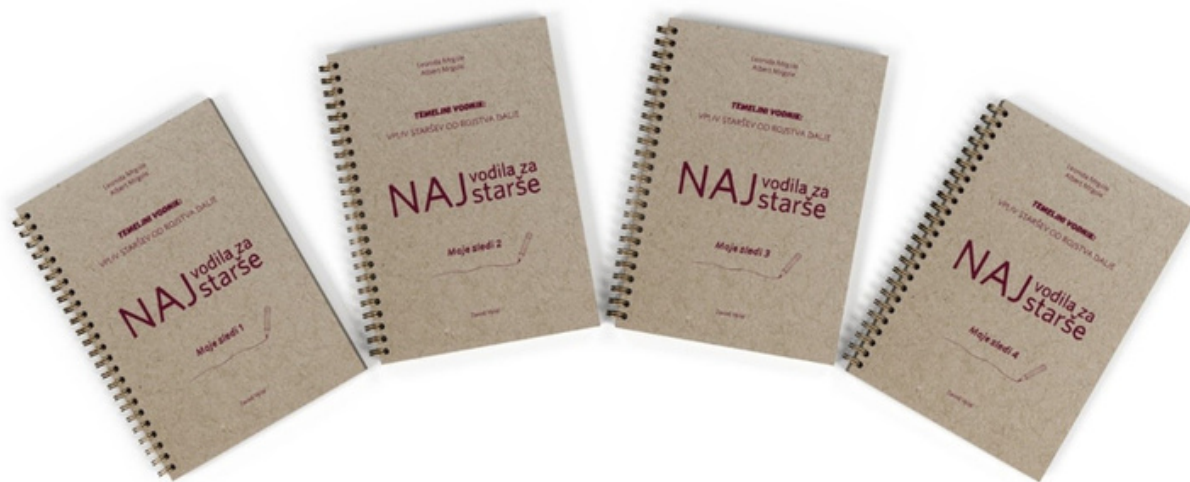
Vprašanja na prosojnici 29

15. Korak

ZNA POTI K ODRASLOSTI

Vprašanja na prosojnici 30

Za več in bolj poglobljeno delo na sebi:



<https://vezal.si/trgovina-vezal/>

Uauuuu, bravo.

Tole je konec

Prve SKULAM Bergle.

Postajaš Pravi SKULAM STARŠ.

Potrepljaj se po rami, prosim.

Tvoja zvesta navijača Lea in ALbert