



POT DO UČINKOVITEGA SAMOZAGOVORNIŠTVA

ZBIRKA AKTIVNOSTI IN NALOG



Pot do učinkovitega samozagovorništva: zbirka aktivnosti in nalog

Avtorici:

Ana Rejec in Nina Fricelj

Strokovna recenzija:

mag. Janja Košir, Pedagoška fakulteta UL

Odgovorna urednica:

Maja Dizdarević

**Moški slovnični spol je v priročniku
uporabljen kot nevtralen.**

Priročnik je nastal v okviru projekta
»Karierni centri UL: Opremljeni za
karierno pot«, ki ga sofinancirata
Republika Slovenija in Evropska unija
iz Evropskega socialnega sklada.



© Univerza v Ljubljani, 2023

Imetnica materialnih avtorskih pravic na tem delu je Univerza v Ljubljani, avtorici sta Ana Rejec in Nina Fricelj. To delo je na voljo pod pogoji mednarodne licence Creative Commons 4.0 (priznanje avtorstva, nekomercialno, brez predelav). V skladu s to licenco sme vsak uporabnik ob priznanju avtorstva delo reproducirati, distribuirati in javno priobčevati, vendar le v nekomercialne namene in brez predelav.

Avtorici: Ana Rejec in Nina Fricelj,
Karierni centri Univerze v Ljubljani



1. UVOD V SAMOZAGOVORNIŠTVO

Samozagovorništvo pomeni odločati se, kaj je najboljše zate, in za to tudi poskrbeti, postaviti se za svoje pravice. Zahteva spretnosti učinkovitega izražanja in komunikacije ter samopoznavanja. Je ključ do neodvisnosti, saj študent zna govoriti zase in sprejemati odločitve.^{1, 2} Hkrati dobro razvito samozagovorništvo omogoča boljše razumevanje vaših potreb s strani profesorjev in drugih, posledično pa uspešnejši študij.

Štirje glavni elementi samozagovorništva so:

- **poznavanje samega sebe:** dobro poznavanje lastnih interesov, preferenc, ciljev, potreb ter močnih in šibkih področij predstavlja prvi korak uspešnega odločanja,
- **poznavanje pravic:** poznavanje zakonskih in drugih predpisov o pravicah in dolžnostih omogoča njihovo učinkovito uresničevanje, razreševanje potencialnih kršenj ali nesporazumov ter doseganje sprememb;
- **komunikacija:** bistven del samozagovorništva, ki se nanaša na uporabo učinkovitih komunikacijskih spretnosti ter kamor med drugim uvrščamo znanje pogajanja, iskanja kompromisov, prepričevanja ter učinkovito neverbalno komunikacijo;
- **vođenje:** širša komponenta, ki zajema tudi politično udejstvovanje, preko poznavanja pravic, zagovarjanja drugih, povezovanja s širšim socialnim okoljem, pri čemer so ključne spretnosti timskega sodelovanja.³

Sledeči modul delovnih listov vas bo popeljal skozi raziskovanje samozagovorništva, kaj to je in zakaj je pomembno. Vodil vas bo na pot samozavedanja in samospoznavanja, razmišljanja o sebi, svojih vrednotah, potrebah ter njihovemu vplivu na naše vedenje in dosežke. Preko preprostih nalog in aktivnosti vam bo pomagal pri refleksiji o tem, kako lahko to znanje uporabimo pri upravljanju svojega časa, sprejemanju odločitev ter postavljanju ciljev. Učenje in samospoznavanje se nikoli zares ne konča, zato upamo, da bo tale delovni zvezek predstavljal le začetek tega čudovitega popotovanja v raziskovanje vaših potencialov.

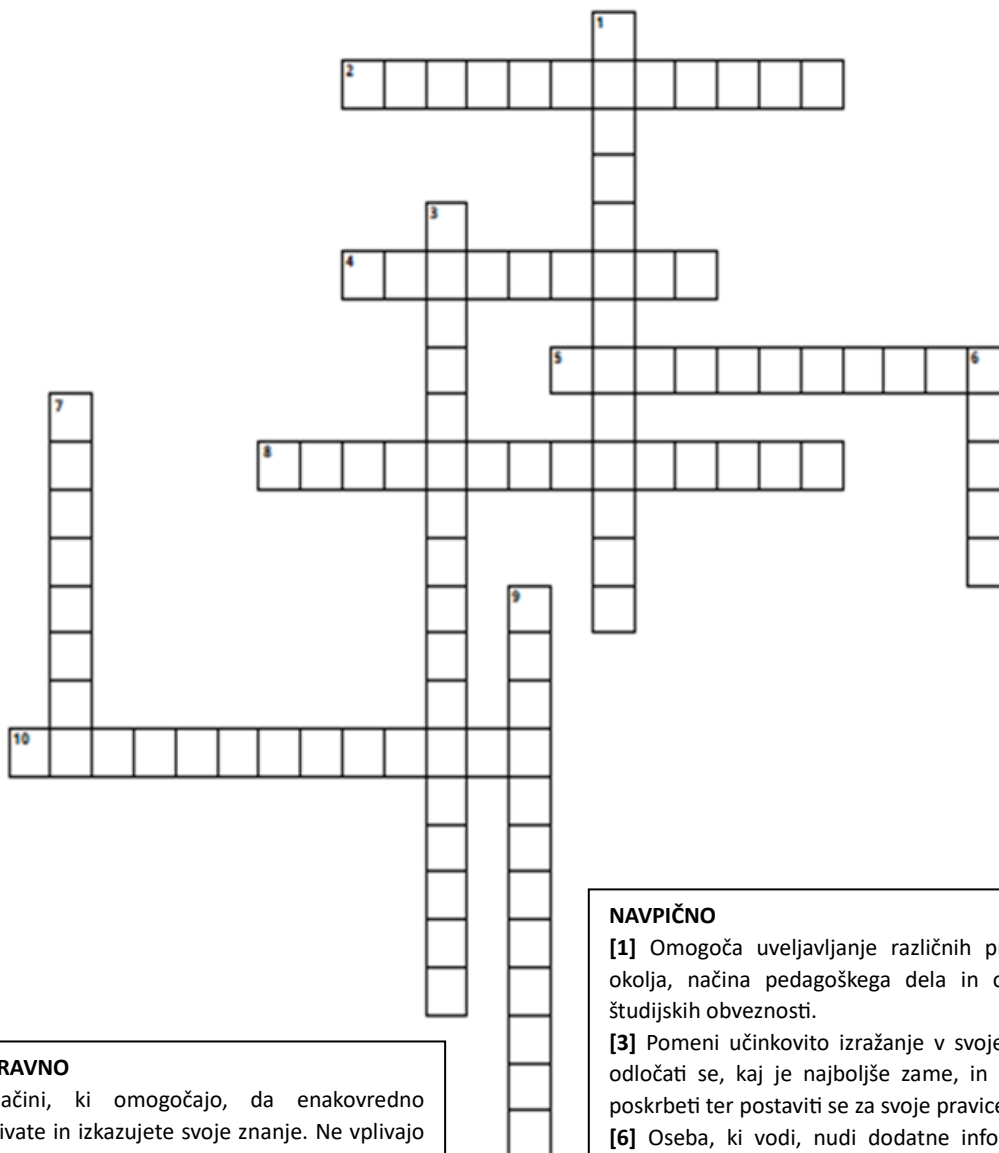
Pojasnilo kratic:

PP – posebne potrebe

PS – posebni status



KRIŽANKA ZA UVOD V SAMOZAGOVORNIŠTVO

**VODORAVNO**

[2] Načini, ki omogočajo, da enakovredno pridobivate in izkazuje svoje znanje. Ne vplivajo na to, KAJ se učite, ampak na to, KAKO se učite.

[4] Dokument, ki ureja status študenta s posebnimi potrebami, vsebuje informacije o tem, kako ga pridobiti, in o prilagoditvah, ki jih lahko uveljavljate.

[5] Način izražanja, pri katerem se postavimo za svoje pravice, iskreno in na primeren način izrazimo svoje misli, čustva in prepričanja, pokažemo spoštovanje do sogovornika in sklepamo kompromise.

[8] Visokošolski učitelj ali strokovni delavec, ki na posamezni fakulteti ali akademiji nudi informacije za študente s posebnimi potrebami in posebnimi statusi (dve besedi).

[10] Poznavanje sebe, svojih močnih področij in posebnih potreb. Del je tudi sprejemanje sebe takšnega, kot sem.

NAVPIČNO

[1] Omogoča uveljavljanje različnih prilagoditev okolja, načina pedagoškega dela in opravljanja študijskih obveznosti.

[3] Pomeni učinkovito izražanje v svojem imenu, odločati se, kaj je najboljša zame, in za to tudi poskrbeti ter postaviti se za svoje pravice.

[6] Oseba, ki vodi, nudi dodatne informacije in pomaga pri pridobivanju informacij in znanj, motivira, usmerja ter s svojim zgledom pripomore k osebnemu in akademskemu razvoju študenta. Lahko je študent ali učitelj.

[7] Potrebna so za pridobitev statusa študenta s posebnimi potrebami in posebnim statusom (gre zlasti za izvide zdravstvene oz. druge ustanove o kronični ali dalj časa trajajoči bolezni, okvari oziroma motnji, primanjkljaju, odločbe o statusu invalida, mnenja invalidske komisije itd. oziroma potrdila o kategorizaciji in vrhunskih dosežkih na športnih tekmovanjih, prejemu nagrade za izjemne dosežke na umetniškem področju, rojstni list otroka ali druga potrdila, odvisno od vrste posebnega statusa).

[9] So specifični, merljivi, dosegljivi, relevantni in časovno omejeni (dve besedi).



ZAKAJ JE SAMOZAGOVORNIŠTVO POMEMBNO?

Samozagovorništvo pomeni učinkovito izražanje v svojem imenu, odločati se, kaj je najboljše zame, in za to tudi poskrbeti ter postaviti se za svoje pravice.^{1, 4}

Glede na raziskave so spretnosti samozagovorništva bistvene za uspešen prehod mladih s posebnimi potrebami v odraslost^a, hkrati pa učinkovito samozagovorništvo vpliva na boljše učne dosežke ter uspešnejše prilagajanje na študij^b.

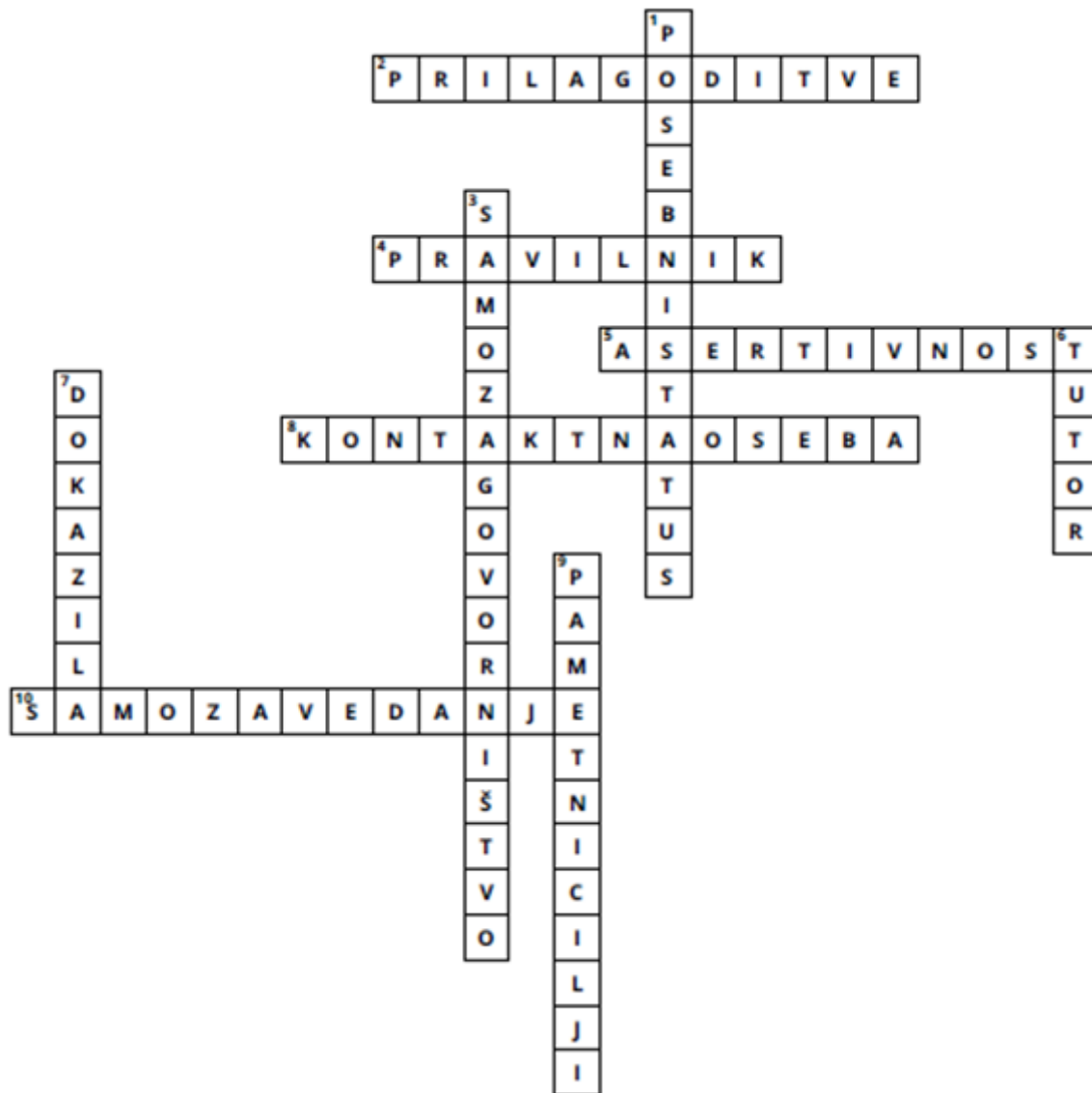
PRAV - NAROBE

- | | | |
|---|---|---|
| p | N | 1. Samozavedanje igra pomembno vlogo pri sposobnosti samozagovorništva. |
| P | N | 2. Moje komunikacijske spretnosti vplivajo na to, kako sem slišan s strani drugih. |
| P | N | 3. Moja izbrana fakulteta se bo sama pozanimala o mojih posebnih potrebah oz. posebnem statusu iz preteklih evidenc ter mi avtomatsko dodelila status študenta s posebnimi potrebami/posebnim statusom. |
| P | N | 4. Dobre komunikacijske sposobnosti so pomemben del samozagovorništva. |
| P | N | 5. Med zaposlitvenim razgovorom me zaposlovalec lahko vpraša o posebnih potrebah, če se to nanaša na zaposlitev, zahteve in prilagoditve delovnega mesta, za katerega se potegujem. |
| P | N | 6. Jasna definicija ciljev je ključna za njihovo uspešno doseganje. |
| P | N | 7. Med intervjujem za zaposlitev me zaposlovalec lahko vpraša o mojih sposobnostih in kompetencah. |
| P | N | 8. Določitev časovnice je del procesa postavljanja ciljev. |
| P | N | 9. Na Univerzi v Ljubljani mi po odobreni vlogi za status študenta s posebnimi potrebami/posebnim statusom vsi profesorji samoiniciativno omogočijo prilagoditve, brez mojega angažmaja. |
| P | N | 10. Profesorji opozarjajo na nedokončane obveznosti, pomembne datume itd. |

Rešitve aktivnosti iz prvega poglavja (»Križanka« in »Prav – narobe«) so na voljo na naslednjih straneh.



REŠITVE »KRIŽANKA«:





REŠITVE »PRAV – NAROBE«:

1. P, 2. P, 3. N, 4. P, 5. P, 6. P, 7. P, 8. P, 9. N, 10. N

RAZLAGE REŠITEV:

3. trditev:

Če zaradi osebnih okoliščin potrebujete prilagoditve za uspešen študij, morate sami vložiti vlogo za pridobitev statusa študenta s posebnimi potrebami ali posebnim statusom. Postopek je opisan na spletni strani UL v zavihku »[Študenti s posebnimi potrebami in posebnim statusom](#)« in v [Pravilniku o študentih s posebnimi potrebami in posebnim statusom na Univerzi v Ljubljani](#). Za uveljavljanje statusa morate dokazila priskrbeti sami (zdravniška poročila ipd.). Podatki, kaj točno morate predložiti, in dodatne informacije o pridobivanju statusa so objavljeni v Pravilniku.

5. trditev:

Delodajalec mora iskalcu zaposlitve pri zaposlovanju zagotavljati enako obravnavo ne glede na narodnost, raso ali etnično poreklo, nacionalno in socialno poreklo, spol, barvo kože, zdravstveno stanje, invalidnost, vero ali prepričanje, starost, spolno usmerjenost, družinsko stanje, članstvo v sindikatu, premoženjsko stanje ali drugo osebno okoliščino⁵, zato ni upravičen do postavljanja vprašanj, ki se na to navezujejo oziroma o drugih osebnih okoliščinah. To pa ne izključuje pravice, da delodajalec vpraša o posebnih potrebah v povezavi z zahtevami delovnega mesta, za katerega se kandidat poteguje, na primer: »Vidim, da ste gibalno ovirani in me zanima, kaj potrebujete, da bi lahko uspešno opravljali delo.«. V kolikor smatrate, da katero izmed postavljenih vprašanj ni primerno, lahko poskusite na taktičen način poizvedeti o razlagi, zakaj je to vprašanje pomembno za delo, na katerega se prijavljate. V skrajnih primerih neprimerne vedenja in obravnave na razgovoru lahko kandidat za delovno mesto poda prijavo na inšpektorat za delo ali zagovorniku načela enakosti.

9. trditev:

Na univerzi ste sami odgovorni za to, da uveljavite prilagoditve. Deležni jih boste samo, če boste zanje zaprosili. Na Univerzi v Ljubljani to storite tako, da z oddajo vloge najprej zaprosite za status študenta s posebnimi potrebami oz. posebnim statusom. Dobro je, da se pred oddajo vloge za status na fakulteti/akademiji Univerze v Ljubljani pri kontaktni osebi za delo s študenti s posebnimi potrebami/posebnim statusom pozanimate o podrobnostih vloge ter o tem, katere prilagoditve bi vam najbolj koristile pri zahtevah izbranega študijskega programa. Po pridobitvi statusa je smiselno oz. marsikdaj tudi potrebno osebno pristopiti do profesorjev in asistentov ter se z njimi dogovoriti za uresničevanje prilagoditev (kaj konkretno bi vam pomagalo npr. pri predavanjih, vajah, izpitih, ...).

10. trditev:

Sami ste odgovorni za spremljanje in preverjanje obvestil glede poteka študijskega procesa npr. prek elektronske pošte/spletne učilnice in drugih sistemov, s katerimi profesor sporoča ključne informacije. Profesorji ne opozarjajo na neopravljene obveznosti. O njih se morate sami pozanimati in voditi koledar obveznosti, kot so roki oddaje nalog, roki prijav na izpite ipd.



2. POZNAVANJE SEBE, SPREJEMANJE POSEBNIH POTREB

Poznavanje sebe, svojih močnih področij oziroma talentov in posebnih potreb je ključno, saj vodi v postavljanje stvarnih in dosegljivih ciljev ter sprejemanje odločitev, ki so za vas ugodne. Pomaga tudi pri uspešnem komuniciranju prilagoditev, ki jih potrebujete, da lahko kljub posebnim potrebam kar najbolje izkoristite svoje potenciale. Pomemben del samopoznavanja je tudi sprejemanje sebe takšnega, kot sem. V tem poglavju so aktivnosti namenjene samorefleksiji, odkrivanju svojih močnih področij in tistih, ki jih lahko še izboljšamo ter razmišljanju o dolgoročnejsih usmeritvah.

POZNAVANJE SEBE – PP⁶

VPRAŠANJE	DA	VČASIH	NE
Poznate področja, ki vam gredo dobro pri študiju?			
Poznate področja, ki vam gredo dobro izven študija?			
Ali lahko z lahkoto opišete svoja močna in šibka področja drugim?			
Ali poznate način učenja, ki vam najbolj ustreza?			
Ali poznate prilagoditve, ki vam ustrezajo in jih potrebujete?			
Ali (že) koristite prilagoditve, ki vam ustrezajo in jih potrebujete?			
Ali znate komunicirati s svojimi profesorji o prilagoditvah, ki jih potrebujete?			
Ali znate komunicirati na svojem delovnem mestu o prilagoditvah, ki jih potrebujete?			
Ali vprašate za pomoč, ko jo potrebujete?			
Ali sprejemate odgovornost za lastno vedenje?			
Ste ponosni nase?			
Ali si postavljate kratkoročne in dolgoročne cilje?			
Ali si oblikujete akcijski načrt s konkretnimi koraki, ki vam pomagata pri doseganju svojih ciljev?			
Ali govorite o svojih posebnih potrebah z drugimi?			
Se počutite v redu, ko z drugimi spregovorite o svojih posebnih potrebah?			
Ali vadite način komuniciranja in razkrivanje vaših posebnih potreb?			
Ali prilagajate način komuniciranja o vaših posebnih potrebah glede na različne sogovornike ali različna okolja, kontekste?			
Ali obstajajo trenutki, ko se ne odločite za razkrivanje svojih posebnih potreb?			
Ali poznate pomen izraza »razumna prilagoditev«?			
Ali poznate prilagoditve študijskega okolja, ki jih potrebujete za uspešno opravljanje obveznosti?			
Ali poznate prilagoditve delovnega okolja, ki jih potrebujete za uspešno opravljanje dela?			
Ali vadite komuniciranje za zagotavljanje prilagoditev, ki jih potrebujete pri študiju?			
Ali vadite komuniciranje za zagotavljanje prilagoditev, ki jih potrebujete na delovnem mestu?			
VSOTA			



Če ste na večino vprašanj odgovorili z »DA«, imate dober vpogled vase in v svoje posebne potrebe, vedno pa lahko še napredujemo in se izboljšujemo. Preglejte vprašanja, na katera ste odgovorili z »VČASIH« ali »NE« ter skušajte oblikovati seznam veščin, ki jih v prihodnje lahko še nadgradite.

Če ste na večino vprašanj odgovorili z »VČASIH«, imate v nekaterih situacijah dober vpogled in razumevanje, se pa lahko v svojem znanju, komunikaciji in reagiranju še izboljšate in nadaljnje razvijete. Za odkrivanje močnih področij si pomagajte z vprašanji, na katera ste odgovorili z »DA«. Vprašanja z odgovorom »VČASIH« in »NE« vam pomagajo pri usmeritvi, katerim področjem dati prednost pri postavljanju svojih kratkoročnih ciljev in akcijskih načrtov za izboljšanje.

Če ste na večino vprašanj odgovorili z »NE«, je to odličen začetni korak k boljšemu razumevanju sebe in svojih posebnih potreb. Od tu lahko oblikujete konkretnije cilje, kaj si želite izboljšati ter akcijski načrt, kako boste to dosegli. Pomoč lahko poiščete tudi pri bližnjih drugih in zaupnih osebah, ki vam lahko pomagajo pri prepoznavanju vaših močnih področij – teh je verjetno veliko več, kot si morda predstavljate. Z njimi lahko tudi delite ta vprašalnik ter jih prosite za pomoč pri oblikovanju nekaj kratkoročnih ciljev za izboljšanje poznavanja sebe ter krepitve šibkih področij.



SAMOREFLEKSIJA O POSEBNIH POTREBAH

- Kako bi definirali besedo posebne potrebe?

- Kako bi opisali svoje posebne potrebe?

- Kateri je največji izziv, s katerim se zaradi svojih posebnih potreb srečujete pri študiju ali doma?

- Na kakšne načine ste premagali težave, ki so se pojavile zaradi posebnih potreb?

- Kateri so pozitivni vidiki vaših posebnih potreb? Napišite seznam po alinejah.

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

- Razmislite, kako lahko vaši zapisani pozitivni vidiki pomagajo pri reševanju izziva in težav, ki ste jih zabeležili.

POZITIVEN VIDIK

→

POMOČ PRI IZZIVU



SAMOREFLEKSIJA O POSEBNEM STATUSU

- Poseben status potrebujem, ker:

(npr. sem postal starš, tekmujem na evropskih in svetovnih prvenstvih v atletiki, izkazujem pomembne dosežke na področju umetnosti ipd.)

- Kako bi opisali svoj poseben status (odgovornosti, ritem življenja, obremenitve)?

- Kateri je največji izziv, s katerim se zaradi svojega posebnega statusa srečujete pri študiju ali doma?

- Na kakšne načine ste premagali težave, ki so se pojavile zaradi izzivov posebnega statusa?

- Kateri so pozitivni vidiki vašega posebnega statusa? Napišite seznam po alinejah.

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- Razmislite, kako lahko vaši zapisani pozitivni vidiki pomagajo pri reševanju izziva in težav, ki ste jih zabeležili.

POZITIVEN VIDIK

→

POMOČ PRI IZZIVU





SLAVNE OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

»Moja posebna potreba me ne definira«, je eden najbolj znanih citatov slikarke, katere izkušnje in ustvarjanje so med drugimi tudi opisane v spodnjih odstavkih. Vaša naloga je, da imena slavnih oseb povežete z ustreznimi opisi njihovega življenja in dela.

- A. Tim Marovt
- B. Daniel Radcliffe
- C. Frida Kahlo
- D. Lena Gabršček
- E. Tom Cruise
- F. Billie Eilish
- G. Gojmir Lešnjak
- H. Stephen Hawking
- I. Barbara Pešut
- J. Simone Biles
- K. Peter Dinklage
- L. Johnny Depp
- M. Anja Štefan
- N. Alen Kobilica
- O. Temple Grandin
- P. Selena Gomez

1. _____

V otroštvu je imel težave z branjem in koncentracijo, pri sedmih letih pa so mu diagnosticirali disleksijo. Danes pri 61 letih je eden najbolje plačanih igralcev na svetu ter prejemnik številnih nagrad. Znan je na primer po filmih »Top gun«, »Rain man« ali »Misija nemogoče«.

2. _____

Angleški teoretični fizik je v svoji karieri nanizal ogromno uspehov, znan je po svojem preučevanju narave vesolja, kar 30 let pa je bil tudi Lukazijev profesor matematike na Univerzi v Cambridge-u, kar je eno najuglednejših mest na svetu. Skoraj celo življenje se je boril z boleznijo ALS, boleznijo gibalnih nevronov, ki ga je skoraj povsem ohromila.

3. _____

Ameriški igralec je zelo znan po svojih posebnih in včasih nekoliko odštekanih vlogah, od kapitana Jacka Sparrowa v Piratih s Karibov do lika Willy Wonka v filmu Čarli in tovarna čokolade. Verjetno nekoliko manj znano dejstvo o njem je, da je na eno oko popolnoma slep, na drugo pa kratkoviden.

4. _____

Je slovenska pripovedovalka, pesnica in pisateljica, prejemnica številnih nagrad na področju književnosti za otroke. Pravi, da jo je v pripovedovalsko karierno pot morda spodbudila tudi disleksija, saj domišljija, spomin in verbalna pripoved olajšajo podajanje zgodb, je pa tudi bralka na radiju, za kar navaja, da je glede na izzive, ki jih je imela v otroštvu, kar malce neverjetno. Ustanovila je pripovedovalski festival Pravlјice danes, raziskuje pa tudi pripovedno izročilo.



5. _____

Pri 11. letih je bila diagnosticirana s Tourettovim sindromom, ki se v njenem primeru kaže predvsem s fizičnimi tiki. S 14. leti je prvič pritegnila pozornost širše javnosti s singlom »Ocean eyes«, danes pa so njene uspešnice, kot so »Bad guy«, »Idontwannabeyouanymore« ali »No time to die« (tudi naslovna pesem filma o Jamesu Bondu), znane po vsem svetu.

6. _____

Ameriška pevka in igralka je javno spregovorila o svoji izkušnji z bipolarno motnjo in psihozo, za katero se je več časa zdravila v različnih ustanovah. Zaradi lupusa je v letu 2017 prestala ledvično presaditev. Danes po uspešnih otroških začetkih v Disney-u nadaljuje izjemno karierno zgodbo še naprej v odraslosti. Je tudi goreča zagovornica pomena duševnega zdravja ter se bori za boljšo ozaveščenost širše javnosti in dostopnost sistemske pomoči.

7. _____

Vsestranski ustvarjalec, slovenski filmski, gledališki in televizijski igralec, režiser in pevec. Med drugim je znan po vlogi fizioterapevta Cveta Volka v Naši mali kliniki, dobavitelja Jovota v seriji Ja, chef!, aktivno deluje tudi v več gledališčih po Sloveniji. Ima disleksijo, za katero pravi, da se je z njo naučil živeti, svoja besedila se na primer uči tako, da jih posluša na posnetkih. Poudarja pomen ozaveščanja in razbijanja tabujev o tej temi, je tudi ambasador projekta »Življenje z disleksijo«.

8. _____

»Nikoli ne pozabi kaj si, preostali svet tudi ne bo. Nosi to kot oklep in nihče ne bo mogel tega uporabiti, da bi te prizadel.«, je le en izmed mnogih znanih citatov lika Tyriona Lannisterja, ki ga ta priljubljeni ameriški igralec igra v seriji Igra prestolov. Ima najpogostejšo obliko pritlikavosti, ahondroplazijo.

9. _____

Že v otroštvu mu je pisanje z roko ter vezanje vezalk predstavljajo izziv, za svoja težavna zgodnja šolska leta pravi, da je bil »grozen v vsem, brez vidnega talenta«. Ima blažjo obliko dispraksije ali razvojno motnjo koordinacije. Danes je zgled milijonom otrok po vsem svetu ter še vedno navdušuje nove generacije s svojo upodobitvijo enega najbolj znanih čarovniških dečkov, Harry Potterja.

10. _____

Nekdaj nadarjeni alpski smučar se je pri 12-ih letih poškodoval pri surfanju, po čemer naj glede na diagnozo redke poškodbe hrbtenjače, surferske mielopatije, ne bi več hodil. Že od diagnoze je ohranjal močno voljo in zavedanje, da bo sčasoma spet shodil, danes pa počne ne le to, temveč se ukvarja s kar najrazličnejšimi športi, od jahanja, vožnje s kolesom ali motorjem, znova smuča, cilj mu je tudi ponovna vrnitev na desko za surfanje.

11. _____

Pri 30. letih je zbolela za multiplo sklerozo, ki je preko let napredovala in zaradi katere je danes na invalidskem vozičku. Čeprav je sprejemanje težke diagnoze v emotivnem smislu lahko velik izziv, zase pravi, da se je na drugi strani težav z motoriko razcvetela njena ustvarjalnost. Je izjemno uspešna slovenska pesnica, pisateljica in tekstopiska, ki je poleg številnih uspešnih literarnih del med drugim napisala tudi evrovizijsko uspešnico Samo ljubezen (Sestre) ter To so te reči (Manca Špik), ki je bila na Slovenski popevki nagrajena za najboljše besedilo.



12. _____

Svetovno znana mehiška slikarka je bila pri šestih letih priklenjena na posteljo zaradi otroške paralize, ki je pustila trajne posledice na desni nogi in stopalu, zaradi česar je ostala šepajoča. V najstniških letih je v avtomobilski nesreči utrpela poškodbe kolka in hrbtenice. V času okrevanja po nesreči je začela slikati, v svojih delih je izražala tudi svojo izkušnjo s kronično bolečino. Poleg svoje umetnosti je znana tudi kot goreča zagovornica pravic žensk.

13. _____

Že v otroških letih je bila diagnosticirana z motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo. Danes je v svetu poznana po svojih izjemnih dosežkih v gimnastiki, kjer je osvojila tri svetovna prvenstva zapored (prva ženska, ki ji je to uspelo) ter kar 7 medalj z Olimpijskih iger – štiri zlate, eno srebrno in dve bronasti.

14. _____

Od rojstva je brez spodnjega dela leve roke. V otroštvu se je navdušila nad odbojko, ta pot pa jo je vodila do tega, da je postala kapetanka slovenske reprezentance v odbojki sede, ki se visoko uvršča na evropskih in svetovnih prvenstvih, zelo uspešne pa so tudi na Paraolimpijskih igrah. Je tudi magistrica psihologije, predana delu s športniki ter zagnana motivacijska govorka, ki pravi, da naše telo ne pozna meja.

15. _____

Slovenski maneken, podjetnik, športnik. Pri 39. letih je po neuspeli operaciji izgubil vid. Danes je lastnik modne agencije ter soustanovitelj podjetja ekoloških sladoledov rastlinskega izvora Organika plus. Ukvarja se s paratriatlonom, v katerem je med drugim dosegel odlično 3. mesto na pomembnem tekmovanju svetovne serije v Yokohami (Japonska), naslov evropskega podprvaka ter 4. mesto na svetovnem prvenstvu. Je motivacijski govornik, ustanovitelj centra Vidim cilj, katerega namen je spodbujati in pomagati slepim športnikom do uresničevanja osebnih in športnih ciljev.

16. _____

Ameriška znanstvenica in profesorica, strokovnjakinja za vedenje živali, temo, na katero je napisala več kot 60 znanstvenih objav. Imenovana je bila na seznam 100 najbolj vplivnih oseb na svetu revije Time. Že v otroštvu je bila diagnosticirana z motnjo avtističnega spektra, danes pa je zavzeta govornica o avtizmu, ki izobražuje ter se bori proti predsodkom in stereotipom.

REŠITVE »SLAVNE OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI«:

1. E; 2. H; 3. L; 4. M; 5. F; 6. P; 7. G; 8. K; 9. B; 10. A; 11. I; 12. C; 13. J; 14. D; 15. N; 16. O





RAZMIŠLJANJE O DOLGOROČNEJŠIH USMERITVAH IN INTERESI

Ko zaključim študij, bom delal na področju:

Ko zaključim študij, bom *(navedite splošen življenjski cilj, neodvisen od delovnega področja)*:

Moj cilj v tekočem študijskem letu je (vključno z obštudijskimi dejavnostmi):

Moj izobraževalni cilj v sklopu študija v tekočem študijskem letu je:

Obiskoval bom naslednje obštudijske dejavnosti:

V tekočem študijskem letu se najbolj veselim:

V tekočem študijskem letu me najbolj skrbi:

Kaj so moji interesi, kaj me zanima?

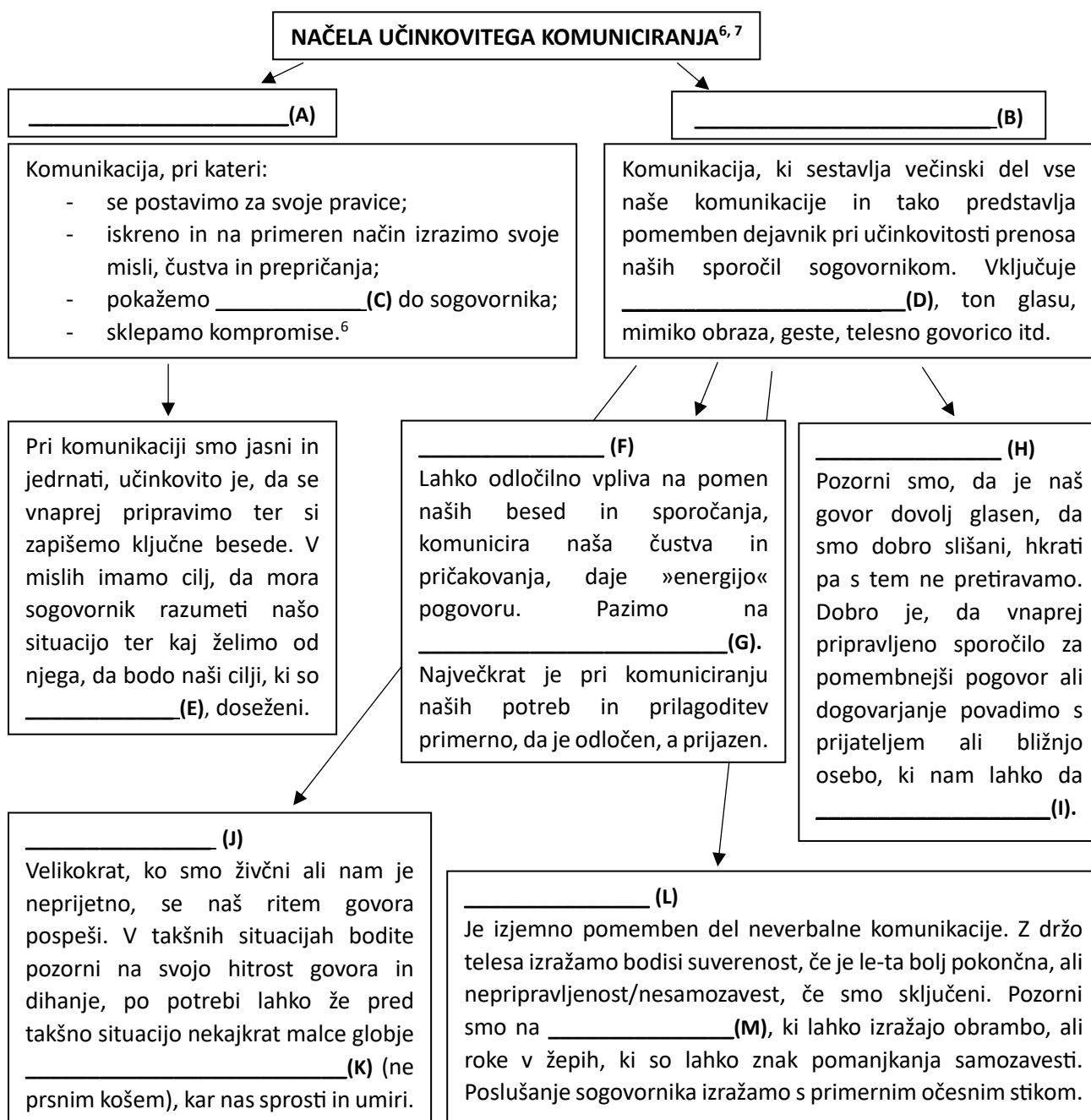
Kaj mi je pomembno?



3. KOMUNIKACIJA O POSEBNIH POTREBAH, POSEBNEM STATUSU IN PRILAGODITVAH

NAČELA UČINKOVITEGA KOMUNICIRANJA

Razporedite besede v spodnjih okvirčkih na ustrezna mesta v grafiki. Grafika zajema ključna znanja o tem, kako komuniciramo asertivno, saj so dobre komunikacijske spretnosti (verbalne in neverbalne) bistvene za učinkovito samozagovorništvo.





Izbor ključnih besed:

ASERTIVNA KOMUNIKACIJA	<u>HITROST</u>	<u>PREKRIŽANE ROKE</u>	<u>POVRATNO INFORMACIJO</u>	
<u>VDIHNETE S TREBUHOM</u>	<u>JASNO IZGOVORJAVO</u>	<u>GLASNOST</u>	<u>DOSEGLJIVI</u>	<u>TON</u>
<u>SPOŠTOVANJE</u>	<u>TELESNA GOVORICA</u>	<u>OČESNI STIK</u>	<u>NEVERBALNA KOMUNIKACIJA</u>	

Da boste na upoštevanje vseh naštetih načel asertivne in učinkovite neverbalne komunikacije bolje pripravljene, pomaga vnaprejšnja priprava sporočila, ki ga želimo prenesti ter vaja. Pri tem si lahko pomagata s prilogami v tem poglavju.



KOMU, KAJ, KDAJ RAZKRITI SVOJE POSEBNE POTREBE

PRIPRAVA NA KOMUNIKACIJO O SVOJIH POSEBNIH POTREBAH TER PROŠNJO ZA PRILAGODITEV^{4, 6}

1) Kakšne so morebitne prednosti razkritja svojih posebnih potreb?

Glede na spodnje primere razmislite, kaj morda velja za vas in kaj se vam zdi pomembna prednost ter dopišite še kakšno dodatno, ki jo po vašem mnenju samorazkrivanje lahko prinese.

prilagoditve omogočajo večjo
učinkovitost pri študiju

manj stresa

ljudje bolje razumejo
mene in moje potrebe

samozagovornišтво pozitivno
vpliva na mojo samopodobo (pri
komunikaciji sem bolj suveren)

počutim se bolj
svobodno in sproščeno

omogoča mi maksimalen izkoristek zunanjih
virov pomoči in socialne podpore, ki jo
potrebujem za uspešno delo in študij

bolje razumem pričakovanja,
ki jih morda imajo drugi o
meni in mojih sposobnostih

drugo:

drugo:

drugo:



2) Kakšne so morebitne slabosti razkritja svojih posebnih potreb?

Glede na spodnje primere razmislite, česa se morda bojite ali kakšni so vaši pomisleki pred samorazkritjem. Dodate lahko tudi kakšne lastne ideje o morebitnih slabostih.

lahko vodi do občutka
izključenosti

ljudje postanejo
zelo radovedni

drugi me lahko
okrivijo, če gredo kdaj
stvari narobe

spomni me na neugodno izkušnjo
ob samorazkritju iz preteklosti, ki
je imela negativne posledice

ljudje se do mene začnejo
obnašati drugače kot do drugih

bojim se, da bom v očeh drugih izpadel kot
nemočen, neučinkovit, neuspešen

pogovor o osebnih in
občutljivih informacijah je
lahko zelo težek in v meni
vzbudi negativna čustva

bojim se, da me zaradi tega potem
ne bodo izbrali za sodelovanje,
službo, delo v skupinah itd.

drugo:

drugo:

drugo:



PRILAGODITVE NA UNIVERZI V LJUBLJANI⁸

Ob oddaji vloge za pridobitev posebnega statusa označite tudi prilagoditve, ki jih potrebujete za uspešno opravljanje študija. Za ustrezen izbor razumnih prilagoditev je dobro, da se še pred oddajo vloge posvetujete s kontaktno osebo za študente s posebnimi potrebami/posebnim statusom, ki vam bo s svojim poznavanjem izbranega študijskega programa in njegovih zahtev v dodatno pomoč in podporo.

Za boljši razmislek o potrebnih prilagoditvah vam je več informacij o tem, katere prilagoditve so na UL možne, na voljo v spodnji tabeli⁹, ki je v takšni obliki tudi del vloge za pridobitev statusa. Ob vsaki izbrani prilagoditvi zeleno prilagoditev še natančneje opredelite.

a) Prilagoditve pri izvedbi predavanj, vaj, seminarjev, praktičnem usposabljanju, terenskega, laboratorijskega dela ipd.:

PRILAGODITEV	⊗	NATANČNEJŠA OPREDELITEV
Uporaba posebnih pripomočkov		
Prisotnost pomočnika – bralca, zapisovalca, tolmača ...		
Način opravljanja obveznosti: - prisotnost, - nadomestne naloge, - delo v paru ipd.		
Časovni roki		
Oblike in načini posredovanja pisnih izdelkov		
Predstavitve, nastopi, ...		
Drugo (ustrezno dopolnite)		

**b) Prilagoditve glede študijskega gradiva:**

PRILAGODITEV	⊗	NATANČNEJŠA OPREDELITEV
Daljši čas izposoje gradiva v knjižnici		
Izposoja gradiva, ki je dostopno le v čitalnici (pretvorba gradiva)		
Drugo (ustrezno dopolnite)		

c) Prilagoditve glede načina preverjanja in ocenjevanja:

PRILAGODITEV	⊗	NATANČNEJŠA OPREDELITEV
Izredni roki		
Delni izpiti		
Podaljšanje časa za opravljanje izpita		
Opravljanje izpita s pomočjo prilagojene opreme/s pomočnikom		
Prilagoditve izpitnega gradiva		
Ustno opravljanje izpita		
Drugo (ustrezno dopolnite)		



PRIPRAVA IN KAKO KOMUNICIRATI S PROFESORJI

PRIPRAVA NA DOGOVARJANJE O PRILAGODITVAH – PP

Če želite pri študiju uveljavljati prilagoditve študijskega procesa, morate o svojih posebnih potrebah tudi spregovoriti. Dobro je, da se pred tem pripravite, v pomoč pa vam je lahko, da si znate odgovoriti na naslednja vprašanja.

1. Kakšne so moje posebne potrebe?

2. Kako vplivajo na moje učenje?

3. Kako lahko posebne potrebe vplivajo na moj študij?

4. Kje vse potrebujem prilagoditve? Do koga moram pristopiti?

PREDMET	PROFESOR	GOVORILNE URE	ELEKTRONSKI NASLOV	KAKŠNE PRILAGODITVE POTREBUJEM?

Če boste potrebovali druge vire podpore in pomoči, je dobro, da svoje posebne potrebe razkrijete še **kontaktni osebi** za študente s posebnimi potrebami in/ali **tutorju** (učitelju ali študentu) za študente s posebnimi potrebami. V pomoč so vam lahko [informacije na spletni strani Univerze v Ljubljani](#) ali shema za oblikovanje lastne vizitke v poglavju 7. »Kje najti pomoč«.



Pri dogovarjanju s profesorji o prilagoditvah je pomembno, da s konkretnimi primeri pojasnite, zakaj potrebujete določeno prilagoditev, saj bodo tako lažje razumeli vašo prošnjo. Primeri: »Pri študiju gradiva si pomagam z računalnikom (eBralec, povečava besedila ipd.), zato potrebujem čim več študijskega gradiva v elektronski obliki.«, »Koristi mi, da gradivo prejmem še pred izvedbo predavanj.«, »Če so izročki natisnjeni, mi večja pisava koristi (velikost 16).« **Hkrati imejte v mislih, da morajo biti potrebne prilagoditve možne in izvedljive.**

Da bi bili na to pred pogovorom s profesorjem bolje pripravljeni, izpolnite spodnjo tabelo:

5. Zakaj potrebujem posamezno prilagoditev?

PRILAGODITEV	ZAKAJ MI POMAGA	MOREBITNE PRETEKLE IZKUŠNJE

6. Kakšen je moj načrt in naslednji koraki, če...

... se uspešno dogovorim za prilagoditve?

... ne dobim zelenega odgovora?



PRIPRAVA NA DOGOVARJANJE O PRILAGODITVAH - PS

Če želite pri študiju uveljavljati prilagoditve študijskega procesa, morate o svojem posebnem statusu tudi spregovoriti. Dobro je, da se pred tem pripravite, v pomoč pa vam je lahko, da si znate odgovoriti na naslednja vprašanja.

1. Kakšen je moj poseben status (odgovornosti, ritem življenja, obremenitve)?

2. Kako vpliva na moje učenje?

3. Kako lahko poseben status vpliva na moj študij?

4. Kje vse potrebujem prilagoditve? Do koga moram pristopiti?

PREDMET	PROFESOR	GOVORILNE URE	ELEKTRONSKI NASLOV	KAKŠNE PRILAGODITVE POTREBUJEM?

Če boste potrebovali še druge vire podpore in pomoči, je dobro, da se o tem pogovorite tudi s **kontaktno osebo** za študente s posebnim statusom in/ali **tutorjem** (učiteljem ali študentom) za študente s posebnim statusom. V pomoč so vam lahko [informacije na spletni strani Univerze v Ljubljani](#) ali shema za oblikovanje lastne vizitke v poglavju 7. »Kje najti pomoč«.



Pri dogovarjanju s profesorji o prilagoditvah je pomembno, da s konkretnimi primeri pojasnite, zakaj potrebujete določeno prilagoditev, saj bodo tako lažje razumeli vašo prošnjo. Primeri: »Zaradi velike količine vaj pred pomembnim glasbenim nastopom bi potreboval možnost zmanjšane obvezne prisotnosti/opravičeno odsotnost na obveznem seminarju predmeta.«, »Ker sem v začetku poletnega izpitnega obdobja ravno na evropskem prvenstvu v atletiki, me zanima, ali mi lahko omogočite izredni rok izpita po mojem povratku.« **Hkrati imejte v mislih, da morajo biti potrebne prilagoditve možne in izvedljive.**

Da bi bili na to pred pogovorom s profesorjem boljše pripravljeni, izpolnite spodnjo tabelo:

5. Zakaj potrebujem posamezno prilagoditev?

PRILAGODITEV	ZAKAJ MI POMAGA	MOREBITNE PRETEKLE IZKUŠNJE

6. Kakšen je moj načrt in naslednji koraki, če...

... se uspešno dogovorim za prilagoditve?

... ne dobim zelenega odgovora?



SCENARIJ ZA VAJO KOMUNICIRANJA O POSEBNIH POTREBAH/POSEBNEM STATUSU IN PRILAGODITVAH

Pred vami je splošen scenarij, ki vam lahko pomaga pri pripravi na govorilne ure za dogovarjanje o prilagoditvah. Če ste dobro pripravljeni, če imate pred sabo jasno sliko o tem, kaj želite sporočiti in vprašati, bo situacija manj stresna in lažje boste uspešno opravili pogovor.

Scenarij najprej v celoti preberite ter na manjkajoča mesta vstavite podatke, relevantne za vaš primer. Po potrebi lahko določene dele scenarija tudi drugače prilagodite. Za pomoč pri opravljanju vloge profesorja lahko zaprosite prijatelja, ki vam lahko da tudi povratno informacijo ali nasvet glede vaših odgovorov ter nebesedne komunikacije.

ŠTUDENT: Pozdravljeni, sem _____, študent _____ (smer študija), obiskujem vaš predmet _____.

Kot sva se dogovorila preko elektronske pošte, prihajam na vaše govorilne ure za dogovor o možnih prilagoditvah pri vašem predmetu, ki bi mi pomagale bolj učinkovito in uspešno opravljati študijske obveznosti.

PROFESOR: Pozdravljeni, seveda. Povejte, kako vam lahko pomagam?

ŠTUDENT:

Opišite osnovne informacije o vrsti posebnih potreb/posebnega statusa:

Opišite, kako posebne potrebe/poseben status vpliva/jo na vaše učenje:

Opišite, katere prilagoditve potrebujete in so bile morda že do sedaj učinkovite, uporabljajte konkretne primere za utemeljitev (za pomoč pogledajte vprašalnik »Priprava na dogovarjanje o prilagoditvah«, vprašanje 5):

Opišite, kako lahko posebne potrebe/poseben status pozitivno vpliva/jo na vaš študij:

Prosite profesorja za njegovo mnenje o izvedljivosti in povratno informacijo o predlogu:

PROFESOR: Hvala za razlago, vsekakor se z veseljem potrudim po svojih najboljših močeh. Prosim, opomnite me še na _____ (zapiši prilagoditev) pred kolokvijem/izpitom/vajami.

ŠTUDENT:

Zapišite si, kako bi okvirno odgovorili v tem primeru:



PROFESOR: Velja, mislim, da s tem ne bo težav. Imate še kakšno vprašanje o poteku dela in opravljanju predmeta?

ŠTUDENT:

Zapišite morebitna dodatna vprašanja, ki bi jih želeli zastaviti danemu profesorju:

PROFESOR: *(odgovori na vprašanja)*

Če boste kadarkoli še kaj potrebovali, mi lahko to sporočite na elektronski naslov ali pa se tako kot sedaj oglasite na govornih urah. Uspešen študij vam želim!

ŠTUDENT:

Zapišite zahvalo in pozdrav:



USTVARJANJE LASTNE PRIPRAVE NA POGOVOR O PRILAGODITVAH

Povzeto po zgornjem scenariju za vajo, lahko po spodnjih usmeritvah sami razdelate vsebino vašega razgovora o prilagoditvah. Zapisano lahko preberete na glas, se posnamete za lastno evalvacijo oziroma predstavite prijatelju ali drugi osebi, ki ji zaupate in vam bo lahko dala povratno informacijo. **Bodite pozorni na uporabo besedišča, ki ga bodo drugi enostavno razumeli.**

Pozdravljeni, sem _____, študent _____ (smer študija).
Pri vas obiskujem predmet _____.

Kot omenjeno, sem študent s posebnimi potrebami/posebnim statusom, saj

(opišite svoje posebne potrebe/poseben status). Na vaše govorilne ure prihajam za dogovor o možnih prilagoditvah pri vašem predmetu, ki bi mi pomagale bolj učinkovito in uspešno opravljati študijske obveznosti.

Opišite, kako posebne potrebe/poseben status vpliva/jo na vaše učenje:

Opišite, katere prilagoditve potrebujete in so bile morda že do sedaj učinkovite, uporabljajte konkretne primere za utemeljitev (pomoč: vprašalnik »Priprava na dogovarjanje o prilagoditvah«, vprašanje 5):

Prosimo profesorja za njegovo mnenje o izvedljivosti in povratno informacijo o predlogu:

Vprašanja, ki jih želite postaviti profesorju:

Zahvala in pozdrav:



KAKO ODREAGIRATI OB NEGATIVNI REAKCIJI

Včasih se neizbežno znajdemo v situacijah, ko komunikacija ni več konstruktivna in asertivna, hkrati pa se moramo ob kakršnih koli dogovarjanjih in prošnjah za določene prilagoditve zavedati, da obstaja možnost bodisi negativne reakcije sogovornika ali dejstva, da našim prilagoditvam v določenih situacijah žal ni mogoče ugoditi. V nadaljevanju se lahko preizkusite v kratkem kvizu, ki vsebuje različne socialne situacije, vaša naloga pa je, da izmed ponujenih možnosti izberete tisto, ki bi po vašem mnenju najbolj optimalno razrešila situacijo.

1. Profesor, h kateremu ste prišli na govorilne ure, ne izkazuje velikega zanimanja za vašin pogovor, gleda v ekran ter odpisuje na elektronska sporočila. Kako nadaljujete pogovor?
 - a) Udarim po mizi in zahtevam pozornost.
 - b) Brez besed vstanem ter odidem iz kabineta, saj je moj čas ravno tako pomemben in dragocen kot njegov.
 - c) Spoštljivo in jasno mu postavim vprašanje, ga vprašam za mnenje, s čimer skušam vrniti njegovo pozornost. Ostanem miren ter pokažem jasen interes za sodelovanje v iskanju rešitev in dogovora.

2. Ob vstopu na fakulteto se v trenutku nepozornosti po nesreči obregnete v drugo osebo. Le-ta začne vulgarno kričati na vas pred vsemi prisotnimi v avli. Kaj storite?
 - a) Začnem kričati nazaj, da mu pokažem, da me ne more ustrahovati ter da se znam postaviti zase.
 - b) Mirno se opravičim, ne dam dodatnega povoda za eskalacijo te pretirane reakcije in se umaknem iz situacije.
 - c) Udarim jo.

3. Doma ste pripravili scenarij za pogovor o prilagoditvah, ga vadili s prijateljem, ga izpopolnili ter svoje prilagoditve dobro utemeljili. Ko pridete na govorilne ure, vas profesor prekine že ob začetku pogovora ter pove, da potuha pri njegovem predmetu ne bo mogoča. Kako odreagirate?
 - a) Kljub začetnemu presenečenju in šoku ohranim mirno kri. Spoštljivo vprašam za obrazložitev takšnega mnenja ter skušam s svojimi argumenti, katere sem prav tako pripravil že doma, konstruktivno zagovarjati svojo prošnjo. V kolikor imam status in se s profesorjem ne uspem dogovoriti, se za dodatno pomoč in usmeritev obrnem na kontaktno osebo za študente s posebnimi potrebami in posebnim statusom.
 - b) Šokiran sem in brez besed zapustim kabinet.
 - c) Ker vem, da so prilagoditve moja pravica, se začnem z njim odločno prerekati ter zahtevati, da mi je omenjene prilagoditve dolžen odobriti. Vztrajam pri svojem in se postavim zase.



Pri dogovarjanju moramo vedno imeti v mislih sodelovanje, prilagajanje ter jasnost in prilagojenost našega sporočila sogovorniku, ki mora čim bolj argumentirano razumeti našo situacijo. Hkrati smo pozorni, da so naše prošnje razumne, izvedljive in dosegljive; razumeti moramo, da se določenih stvari morda ne da prilagoditi. Pri odzivanju na negativne reakcije ali zavrnitve je pomembno, da se v svojih lastnih reakcijah ne prenačimo ter skušamo ohraniti svoja čustva pod nadzorom (naše reakcije so pod našim nadzorom, medtem ko reakcije drugih neposredno ne). Burni odzivi največkrat vodijo le v poslabšanje konflikta, naš cilj pa je ne glede na okoliščine ostati čim bolj mirni ter slediti svojemu namenu v dotičnem pogovoru. V kolikor pri dogovarjanju o prilagoditvah kljub vsemu nismo uspešni, se lahko obrnemo na kontaktno osebo na naši fakulteti/akademiji ali na varuhinjo študentov. Če se znajdemo v situaciji, ko komunikacija postane nespoštljiva, vulgarna ali celo nasilna, se iz nje umaknemo ter po potrebi poiščemo ustrezno pomoč.



RAZREŠEVANJE KONFLIKTOV³

Ko se znajdete v situaciji, ko se s sogovornikom ne strinjate ali ste soočeni z dejstvom, da vašim prošnjam po prilagoditvah ni možno ugoditi (v celoti, tako kot je bilo mišljeno ali sploh ne), se morate usmeriti h konstruktivnemu iskanju rešitev in alternativ.

Pri tem lahko upoštevate naslednje napotke po fazah:

1) POJASNJEVANJE

Dobro je, da najprej skušate ugotoviti in razumeti, kakšni so razlogi ali zadržki, zaradi katerih vaši prošnji ni mogoče ugoditi. Z boljšim razumevanjem razlogov lahko morda profesorjeve zadržke argumentirano razrešite ali lažje načrtujete nadaljnje korake. Že ob predhodnem razmisleku o potrebnih prilagoditvah pa je pomembno, da načrtujemo takšne, ki so razumne, torej inkluzivne, da vsem omogočajo enakovredne možnosti vključevanja in izkazovanja znanja ter so realno izvedljive tako za študenta kot tudi za strokovni kader oziroma ustanovo.¹⁰

2) REFLEKSIJA

Da se prepričate o svojem pravilnem razumevanju profesorjevih pomislekov ali zadržkov, lahko uporabite parafraziranje, pri katerem s svojimi besedami povzamete povedano in s tem tudi vi njemu pokažete razumevanje njegove zavrnitve oz. pojasnila.

3) POVEZOVANJE

Ko ugotovimo, kaj so profesorjevi zadržki in ko se prepričamo, da jih dobro razumemo, se lahko osredotočimo na iskanje skupnih točk in rešitev. V fazi povezovanja gre za poudarjanje zavedanja, da imata skupen izziv pri iskanju rešitev, ki bodo sprejemljive in poštene za oba.

4) SODELOVANJE

V zadnji fazi pogovor konkretno napeljete na aktivno spodbujanje sodelovanja in razmišljanj z obeh strani, kako bi lahko delovali v skupno korist, interes oz. cilj. Sodelovanje temelji na odprtosti in pripravljenost vseh vpletenih, da iščejo najboljšo skupno rešitev za vse, ne le za posameznika. Fokus je na vzajemnem razreševanju skupnega izziva.



Za boljše razumevanje primerov konkretnih vprašanj ali trditev, ki se pojavljajo v štirih opisanih fazah razreševanja konfliktov, poskusite spodnje primere povezati z ustrežno fazo, v kateri jih lahko postavite. Rešitve vpisujete v spodnjo tabelo.

- a) »Če dovolite, bi predlagal, da skupaj razmišljava o alternativah in popolnoma sem prepričan, da bova našla rešitev, ki bo ustrezna za oba.«
- b) »Zdi se mi, da se oba trudiva razmišljati o tem, da bom lahko pri vašem predmetu uspešen.«
- c) »Zdi se vam, da bi s tem imel nepošteno prednost pred ostalimi študenti.«
- d) »Kateri so vaši pomisleki glede uporabe prilagoditve?«
- e) »Če vas prav razumem ocenjujete, da bi vam dodaten čas pisanja izpita za vas pomenil veliko vašega dodatnega časa.«
- f) »Iz najinega pogovora razberem, da kljub nekaterim različnim mnenjem in pogledom oba želiva, da bi bil pri opravljanju obveznosti vašega predmeta uspešen.«
- g) »Se strinjate s predlogom, da si vzameva nekaj minut za skupen razmislek o potencialnih rešitvah?«
- h) »Ste imeli glede uporabe takšne prilagoditve kdaj kakšne slabe izkušnje?«
- i) »Kaj vas moti/skrbi glede te prilagoditve?«

Vpisovanje rešitev:

1) Pojasnjevanje	
2) Refleksija	
3) Povezovanje	
4) Sodelovanje	

**REŠITVE »NAČELA UČINKOVITEGA KOMUNICIRANJA«:**

(A) asertivna komunikacija; (B) neverbalna komunikacija; (C) spoštovanje; (D) očesni stik; (E) dosegljivi; (F) ton; (G) jasno izgovorjavo; (H) glasnost; (I) povratno informacijo; (J) hitrost; (K) vdihnete s trebuhom; (L) telesna govorica; (M) prekrizane roke

REŠITVE »KAKO ODREAGIRATI OB NEGATIVNI REAKCIJI«:

1. C; 2. B; 3. A

REŠITVE »RAZREŠEVANJE KONFLIKTOV«:

1) Pojasnjevanje	d) »Kateri so vaši pomisleki glede uporabe prilagoditve?«
	h) »Ste imeli glede uporabe takšne prilagoditve kdaj kakšne slabe izkušnje?«
	i) »Kaj vas moti/skrbi glede te prilagoditve?«
2) Refleksija	c) »Zdi se vam, da bi s tem imel nepošteno prednost pred ostalimi študenti.«
	e) »Če vas prav razumem ocenjujete, da bi vam dodaten čas pisanja izpita za vas pomenil veliko vašega dodatnega časa.«
3) Povezovanje	b) »Zdi se mi, da se oba trudiva razmišljati o tem, da bom lahko pri vašem predmetu uspešen.«
	f) »Iz najinega pogovora razberem, da kljub nekaterim različnim mnenjem in pogledom oba želiva, da bi bil pri opravljanju obveznosti vašega predmeta uspešen.«
4) Sodelovanje	a) »Če dovolite, bi predlagal, da skupaj razmišljava o alternativah in popolnoma sem prepričan, da bova našla rešitev, ki bo ustrezna za oba.«
	g) »Se strinjate s predlogom, da si vzameva nekaj minut za skupen razmislek o potencialnih rešitvah?«



4. UPRAVLJANJE ČASA

VREDNOTE IN POTREBE

Da bi lažje organizirali svoj čas, je smiselno preučiti, katere so tiste stvari, ki so nam pomembne glede na naše vrednote ter kaj je tisto, kar nujno potrebujemo ali moramo početi.

Pri slednji analizi imejte v mislih naslednji definiciji:

Potreba je v splošnem nekaj, kar organizem nujno potrebuje za preživetje in zdravo življenje. Nezadovoljenost potreb povzroči jasen negativen izid (npr. v ekstremnem primeru smrt) ali pa ob dolgotrajni nezadovoljenosti pomembno znižuje kvaliteto našega življenja (npr. ohranjanje dobrih medosebnih odnosov je bistven dejavnik zadovoljstva z našim življenjem).

Za lažje razumevanje, primere in dodatno oporo si lahko pogledate hierarhijo potreb po Maslowu¹⁰:



Vrednote so principi, ki so nam pomembni in skladno s tem usmerjajo naše vedenje, so naša bazična, temeljna prepričanja, ki nas motivirajo, nam prinašajo zadovoljstvo in srečo¹¹. V različnih obdobjih našega življenja se lahko naše rangiranje vrednot, ki so nam pomembne, spreminja, zato je večkratna samorefleksija smiselna.¹²

Dobro poznavanje naših potreb in vrednot nam lahko koristi tudi pri upravljanju s svojim časom, saj tako lahko bolj premišljeno in usmerjeno v svoj urnik vključujemo ne le dejavnosti, ki jih moramo početi, temveč tudi tiste, ki so nam pomembne z vidika naših najbolj temeljnih vrednot. Včasih se sicer ta dva pojma lahko tudi prepletata v eni dejavnosti (npr. naša vrednota je družina, hkrati imamo potrebo po pripadanju in ljubezni – oboje torej lahko zadovoljimo s preživljanjem kvalitetnega časa s svojo družino).



RAZMIŠLJANJE O VREDNOTAH, KI SO NAM POMEMBNE

1. Naštejte 5 oseb, ki jih imate radi in so vam blizu. Zakaj so vam pomembne in v zgled, katere vrednote predstavljajo?

Primer: dedek Jože

neizmerna dobrota in zvestoba

	OSEBA	ZAKAJ JO CENIM?
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____
4.	_____	_____
5.	_____	_____

Iz te aktivnosti ste morda že dobili kakšno idejo o tem, katere vrednote, ki jih cenite pri drugih in ljudeh, ki so vam blizu, so morda pomembne tudi vam.

V spodnji nalogi lahko pridobljeno znanje o potrebah in vrednotah združite ter poskušate zase rangirati, katere so tiste potrebe in vrednote, ki so za vas najpomembnejše. Poleg aktivnosti zgoraj si lahko pomagata tudi s spodnjimi oblački pogosto izbranih vrednot, za potrebe pa ponovno pregledate Maslowo piramido.

POMEMBNOST	POTREBA	VREDNOTA
1. najpomembnejša		
2. najpomembnejša		
3. najpomembnejša		
4. najpomembnejša		
5. najpomembnejša		
6. najpomembnejša		
7. najpomembnejša		

integriteta altruizem družina ljubezen strast mir

natančnost varnost zdravje znanje poštenost

vera skupnost pripadnost pustolovstvo zabava igrivost

sodelovanje varčnost rast odgovornost zmaga radovednost

ambicioznost finančna iskrenost pogum uspeh odprtost za

disciplina svoboda duhovnost čistoča marljivost izkušnje

 domišljija neodvisnost ponižnost

Analiza vaših vrednot vam lahko pomaga tudi pri sprejemanju odločitev in postavljanju ciljev.



V pomoč pri organiziranju časa vam je lahko tudi 5. poglavje v [Tutorskem priročniku Univerze v Ljubljani](#) (Izraba časa z vidika osebne učinkovitosti in vidika usmerjanja študentov, str. 34–40). V njem najdete še podrobnejšo razlago zgornjih aktivnosti ugotavljanja, za kaj porabljate svoj čas, o vplivu vaših vrednot ter kako ločevati pomembna in nujna opravila, se izogibati manj pomembnim dejavnostim, načrtovati dejavnosti ter izkoristiti čas, če vam na urniku kaj odpade.



EISENHOWERJEVA MATRIKA

Eisenhowerjeva matrika nam omogoča organiziranje nalog glede na njihovo pomembnost in nujnost. **Pomembnost** pomeni stvari ali naloge, ki imajo visoko vrednost in velik vpliv na našo uspešnost, doseganje cilja.

Nujnost se nanaša na naloge, ki takoj zahtevajo našo pozornost.¹³

S tem dobimo jasnejši vpogled v strukturo seznama obveznosti, iz katere je takoj razvidno, kaj so tiste zadolžitve, ki jih moramo opraviti najprej, katere lahko zabeležimo v koledar za kasneje, kaj so naloge, ki morda niso naše in jih lahko predamo drugim ter balast, ki nam sploh ne koristi in ga lahko zberemo iz svojega seznama opravil, s tem pa sprostimo čas za druge dejavnosti.

		NUJNOST →	
		NUJNO	NENUJNO
P O M E M B N O S T ↑	POMEMBNO	NAREDI TAKOJ. <i>Primer: Poročilo za statistiko – rok oddaje jutri!</i>	ODLOČI SE. Zabeleži, kdaj boš to naredil. <i>Primer: Seminar na naloga kot pogoj za pristop k izpitu, rok oddaje do konca semestra.</i>
	NEPOMEMBNO	DELEGIRAJ. Kdo lahko to stori namesto tebe? <i>Primer: Rezervacija letalskih kart za novoletne počitnice s prijateljem – lahko opravi on, ker ima več izkušenj.</i>	BRIŠI. <i>Primer: Brskanje po Instagramu.</i>



5. SPREJEMANJE ODLOČITEV

V življenju boste morali sprejeti vse več odločitev. Pomembno je, da jih poskušate sprejeti samostojno, seveda pa lahko vedno prosite koga za nasvet. Odločitev je proces, ki pred sprejetjem zahteva veliko opravljenih korakov.¹⁴

Matrika na naslednji strani vas bo vodila skozi proces sprejemanja odločitve preko razmisleka o glavnih korakih, ki jih morate upoštevati (npr. področje, o katerem sprejemate odločitev, določanje časovnega roka, preučevanje alternativ in dodatnih virov itd.).

Ko boste preučili možne alternative ter določili možnost, ki je za vas najboljša, vas vabimo, da nadaljujete s poglavjem »Postavljanje ciljev«, kjer se lahko naučite, kako svojo odločitev oblikovati v SMART cilj ter določite akcijski načrt, s katerim ga boste dosegli.



MATRIKA SPREJEMANJA ODLOČITEV

Glede česa se moram odločiti?
ODLOČITEV, KI JO MORAM SPREJETI:

Do kdaj moram se moram odločiti? Točno si omejim čas, do kdaj bom odločitev sprejel.

Kakšne odločitve lahko sprejemem? Kakšne možnosti vse imam? Kakšne alternative lahko izberem?

↓	↓	↓
alternativa 1	alternativa 2	alternativa 3
↓	↓	↓
Vrednotenje alternativ: Kakšne so posledice alternativa 1:	Kakšne so posledice alternativa 2:	Kakšne so posledice alternativa 3:
+ -	+ -	+ -
____	____	____
____	____	____
____	____	____

VPRAŠANJA ZA DODATEN RAZMISLEK:

Potrebujem glede katere od alternativ še kakšne dodatne informacije ali podatke?

Mi lahko pri odločanju kdo pomaga?

- _____
- _____
- _____

Kaj mi je v preteklosti pomagalo sprejeti odločitev ali najti rešitev v podobni situaciji?

Katera od navedenih možnosti je zame najboljša? Opiši zakaj.





6. POSTAVLJANJE CILJEV

Na naslednji strani lahko najdete matriko, preko katere lahko analizirate, kakšne so vaše prednosti, šibkosti, priložnosti in grožnje ob doseganju vašega cilja.

Matriko lahko uporabite pred jasno definicijo cilja, ko imate že oblikovano splošno idejo, kaj želite doseči, kar vam omogoča širok in celovit razmislek o vseh štirih področjih ter boljše poznavanje sebe in konteksta. Lahko pa najprej izvedete dejavnost SMART postavljanja ciljev, preko katere boste cilj že natančno definirali, matriko pa potem uporabite za usmerjen razmislek o tem, kaj vam bo pri doseganju cilja pomagalo (prednosti in priložnosti, ki jih lahko izkoristite) ter na kaj morate biti pozorni, da vašega doseganja cilja ne bo oviralo (šibkosti in grožnje).



SWOT MATRIKA OSEBNIH CILJEV

	V POMOČ PRI DOSEGANJU CILJEV	OVIRA DOSEGANJE CILJEV
N O T R A N J E	<p style="text-align: center;">PREDNOSTI</p> <p>npr. kvalifikacije, opravljena izobraževanja, treningi; pridobljeni certifikati; mehke veščine; tehnična znanja; vrednote; dosežki; izkušnje itd.</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p style="text-align: center;">KAKO JIH LAHKO UPORABIM, IZKORISTIM?</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p style="text-align: center;">SLABOSTI/ŠIBKOSTI</p> <p>npr. neustrezna/nedokončana izobrazba; slabe razvade; nepoznavanje nove tehnologije; veščine, ki jih lahko izboljšam/postanem učinkovitejši; fizične omejitve itd.</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p style="text-align: center;">KAKO JIH LAHKO RAZREŠIM, IZBOLJŠAM?</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>
Z U N A N J E	<p style="text-align: center;">PRILOŽNOSTI</p> <p>npr. lahko se priučim uporabe nove tehnologije; kdo mi lahko pomaga; tečaj/treningi/izobraževanja, ki se jih lahko udeležim; projekti/prostovoljstva, ki mi lahko koristijo; trenutne priložnosti, ki se ujemajo z mojimi močnimi področji itd.</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p style="text-align: center;">GROŽNJE</p> <p>npr. profesionalne ali osebne ovire, ki mi preprečujejo uspeh; veliko število ostalih z enako izobrazbo/kvalifikacijami, ki se potegujejo za isto službo; nova tehnologija; nepričakovani dogodki/nesreče itd.</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>



SMART POSTAVLJANJE CILJEV

V pomoč pri postavljanju ciljev sta lahko tudi razdelka SWOT analize »Priložnosti« ali »Šibkosti«, iz katerega lahko razberemo področja, ki jih lahko izboljšamo s postavljanjem kratko- in dolgoročnih ciljev.

Zapiši svoj cilj: _____.

Primer: Dobro bom pisal izpit.



SMART ANALIZA ZAPISANEGA CILJA

S – PECIFIČEN: Cilj naj bo dobro definiran, podroben in jasen.

Primer: Dobro bom pisal izpit

Kaj pomeni dobro?

Pisal bom vsaj 9.

Kateri izpit?

Kadrovska psihologija.

Kako bom svoj cilj dosegel? Zapiši 3 konkretne korake:

1. _____
2. _____
3. _____

Primer: Izpit iz kadrovske psihologije bom pisal vsaj 9.

1. Uredil si bom gradivo in zapiske.
2. Naredil si bom načrt/urnik učenja do dneva izpita in temu prilagodil ostale dnevne aktivnosti.
3. S kolegi se bom dogovoril za 3 skupne ure učenja, na katerih bomo medsebojno preverjali znanje.

M – ERLJIV: Lahko merim in sledim napredku doseganja cilja? Kako bom vedel, kdaj sem cilj dosegel?

Cilj bom meril z uporabo: _____.

Cilj bo dosežen, ko: _____.

Primer: Izpit iz kadrovske psihologije bom pisal vsaj 9.

Cilj bom meril z uporabo: sproti bom preverjal realizacijo načrta učenja ter uspešnost ponavljanja in odgovaranja na skupnih učnih urah s kolegi.

Cilj bo dosežen, ko: bom pisal vsaj 9.



A – CHIAVABLE (DOSEGLJIV): Ali lahko zastavljeni cilj dosežem ob upoštevanju svojih veščin, znanja, kompetenc, zmožnosti, časa, financ, ...? (Glej SWOT analizo.)

Kaj še potrebujem za dosego cilja? _____

Kako si bom organiziral čas za doseganje cilja? _____

Stvari, ki jih moram izboljšati: _____

Ljudje, ki mi lahko pomagajo na poti do cilja: _____

Primer: Izpit iz kadrovske psihologije bom pisal vsaj 9.

Kaj še potrebujem za dosego cilja? Zapiske in gradivo.

Kako si bom organiziral čas za doseganje cilja? Razdelitev gradiva in načrtovanje učenja – izdelava dnevnih urnikov in prilagajanje drugih aktivnosti učenju (vsaj 3h/dan).

Stvari, ki jih moram izboljšati: Urediti in dopolniti zapiske; organizirati sestanek s kolegi.

Ljudje, ki mi lahko pomagajo na poti do cilja: Kolegi, prijateljica iz starejšega letnika.

R – ELEVANT (USTREZEN, ATRAKTIVEN): Zakaj sem si izbral ta cilj? Zakaj mi je pomemben?

Primer: Izpit iz kadrovske psihologije bom pisal vsaj 9.

Kadrovska psihologija me kot predmet in področje zelo zanima za delo vnaprej, zato menim, da mi bo koristilo za prihodnje reference, če bom tu izkazal dobro znanje in razumevanje. Ker je konkurenca pri zaposlovanju na tem področju kar velika, je dobro, da že med študijem začnem delati na tem, da pridobim kar se da veliko znanja in verjamem, da se bo dobro znanje odražalo v visokih ocenah.

T – TIME SENSITIVE (ČASOVNO OMEJEN): Do kdaj točno (npr. datum) bom dosegel svoj cilj?

Primer: Izpit iz kadrovske psihologije bom pisal vsaj 9.

→ Kdaj je rok izpita? → 30.6.2023

Cilj je časovno omejen, saj vem, da imam rok izpita 30.6.2023.



Zapiši SMART preoblikovanje začetnega zapisa svojega cilja:

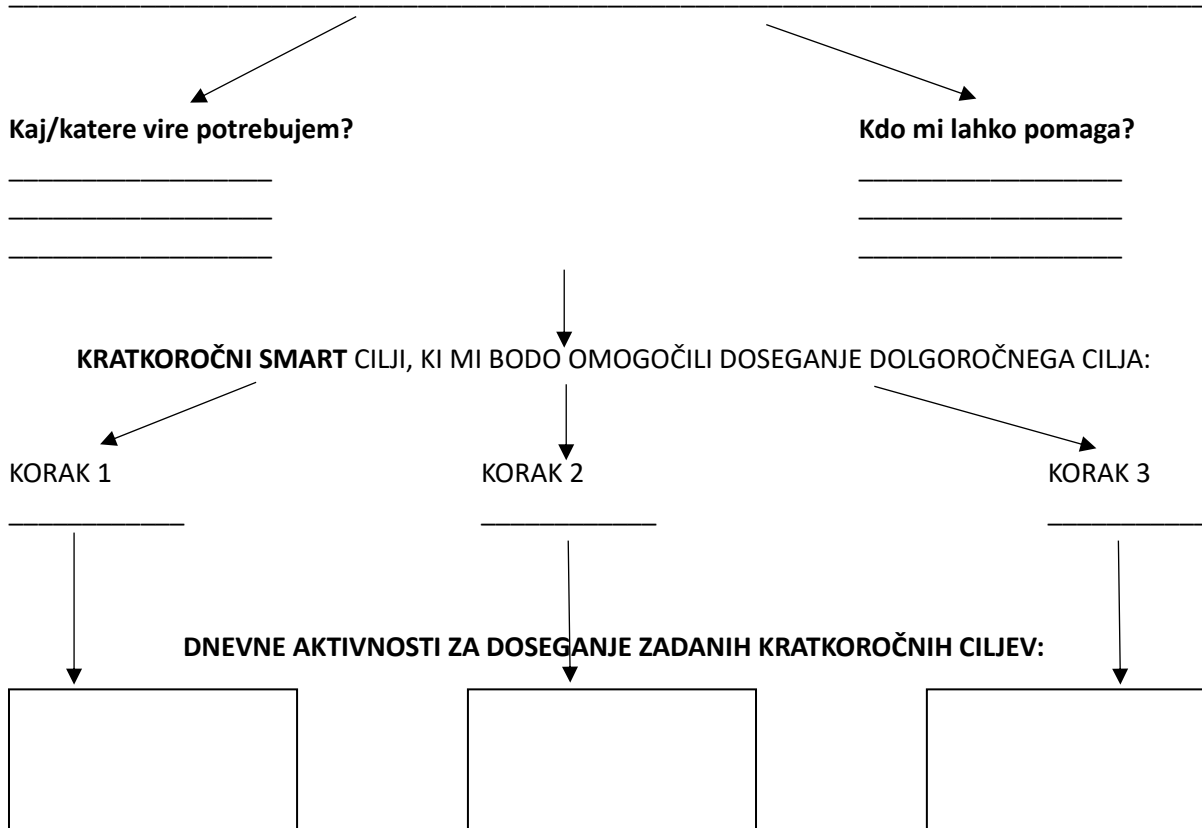
Primer:

Dobro bom pisal izpit. → Izpit iz kadrovske psihologije, ki je 30.6.2023, bom pisal vsaj 9.



AKCIJSKI NAČRT ZA DOSEGANJE CILJEV¹⁵

DOLGOROČNI SMART CILJ, KI GA ŽELIM DOSEČI (npr. v letošnjem letu, v treh letih, v petih letih, ...):



NAMIG: Cilje in dnevne aktivnosti skušajte oblikovati v pozitivni smeri (npr. ne jej čokolade → kupi več sadja).

DNEVNO SPREMLJANJE NAPREDKA

Da lahko sproti evalvirate svojo pot in uspešnost pri doseganju dolgoročnega cilja ter načrtujete vnaprej, si vsak dan postavite naslednja vprašanja:

- 1) Kaj sem danes storil, kar me je pripeljalo bližje svojemu cilju?

- 2) Kako bi se lahko danes še izboljšal?

- 3) Kateri korak, ki me bo pripeljal bližje cilju, načrtujem za jutri?





Normalno je, če se na naši poti k doseganju ciljev pojavijo težki trenutki in izzivi. V teh primerih je pomembno le, da smo fleksibilni, morda malce spremenimo svoje kratkoročne načrte ali bolj konkretno načrtamo novo pot ter se prilagodimo spremenjeni situaciji. Ne iščemo popolnosti, temveč vztrajnost in predanost, ki nas bo vodila po poti vse do končnega cilja.



KRATKA EVALVACIJA DOSEGANJA CILJEV

S svojim delom za dosego cilja sem zadovoljen.

1	2	3	4	5
sploh ne drži				popolnoma drži

Doseganju cilja sem posvetil dovolj časa.

1	2	3	4	5
sploh ne drži				popolnoma drži

Ustrezno sem postavil kratkoročne cilje.

1	2	3	4	5
sploh ne drži				popolnoma drži

S končnim uspehom sem zadovoljen.

1	2	3	4	5
sploh ne drži				popolnoma drži

Uresničil sem zastavljene cilje.

1	2	3	4	5
sploh ne drži				popolnoma drži

Bi naslednjič v svojem procesu doseganja ciljev kaj spremenil?

V kateri fazi bi se lahko še izboljšal, kaj bi lahko še nadgradil (definiranje problema, definiranje cilja, sestava akcijskega načrta, implementacija akcijskega načrta)?



7. KJE NAJTI POMOČ²

Na Univerzi v Ljubljani so vam za vprašanja in pomoč na voljo:

- [Pisarna varuha študentov](#), ki pomaga ob vprašanjih in stiskah zaradi neenakopravne obravnave ter zagotavljanju vključujočega (študijskega) okolja,
- [Psihosocialna svetovalnica](#) ob soočanju z različnimi stiskami,
- [kontaktne osebe](#) na posameznih članicah, ki nudijo informacije za študente s posebnimi potrebami in posebnimi statusi,
- [zaupne osebe](#) v primeru doživljanja kakršnega koli nasilja, trpinčenja ali nadlegovanja v akademskem okolju,
- [tutorji učitelji in tutorji študenti](#),
- [Srčna UL](#) ob finančnih stiskah.

Tabela na naslednji strani vam bo pomagala usmerjeno raziskati, kdo so osebe, ki vam lahko nudijo pomoč in podporo ter dodatne usmeritve med študijem na izbrani fakulteti/akademiji.

Moja fakulteta/akademija: _____

Predmeti, pri katerih potrebujem prilagoditve in nosilci/profesorji:



	Ime in priimek	Telefonska številka	Elektronska pošta	Naslov, kabinet	ČEK LISTA obkljukaj ob dogovoru
Kontaktna oseba za študente s posebnimi potrebami/posebnim statusom					
Tutor za študente s posebnimi potrebami/posebnim statusom					
Profesor predmeta za prilagoditve					
Profesor predmeta za prilagoditve					
Profesor predmeta za prilagoditve					
Profesor predmeta za prilagoditve					
Profesor predmeta za prilagoditve					
Karierni centri Univerze v Ljubljani					
Varuhinja študentov					
Referat izbrane fakultete/akademije					
drugo					



Na voljo so vam tudi drugi viri podpore in različne organizacije, ki vam lahko nudijo dodatno pomoč ¹⁶:

- [Društvo študentov invalidov Slovenije](#) zagovarja interese študentov invalidov ter izvaja programe pomoči.
- [Društvo Bravo – društvo za pomoč otrokom in mladostnikom s specifičnimi učnimi težavami](#) ponuja oporo študentom s specifičnimi učnimi težavami.
- [Knjižnica za slepe in slabovidne](#) je namenjena slepim in slabovidnim osebam ter osebam, ki težje berejo običajni tisk.
- [Študentski domovi](#) posebno pozornost namenjajo nastanitvi različnih kategorij invalidov in po potrebi tudi njihovim spremljevalcem. V domu 5 in še v nekaterih so posebne sobe za invalide na vozičkih, kjer imajo poseben standard in opremo. Sprejeti so pod enakimi pogoji kot drugi študentje, le pri vselitvi imajo prednost pri razporeditvi.
- Publikacija [Glas študentov](#) je strokovna zbirka prispevkov študentov Pedagoške in Filozofske fakultete, ki vsebuje strokovne prispevke o študentih s posebnimi potrebami in osebne zgodbe oseb s posebnimi potrebami.
- [Disleksija – vodnik za tutorje](#) je priročnik, ki je namenjen spodbujanju razvoja prepoznavanja, podpore in pomoči na področju univerzitetnega študija oseb z disleksijo.
- Priročnik [Samozagovorništvo študentov s posebnimi potrebami](#) za lažje razkrivanje posebnih potreb in zagotavljanje prilagoditev.
- [Študentski tolar](#) dodeljuje nepovratno denarno in materialno pomoč ter subvencionira izobraževanja študentom v stiski.
- [Dvojna kariera športnikov](#)
- [European athlete student – The dual Career network](#)
- [Seznam fakultet s certifikatom »Športnikom prijazno izobraževanje«](#)
- [Študentski kažipot](#)
- [Vse informacije za \(bodoče\) študente starše](#)
- [Ugodnosti in pravice študentskih družin](#)
- [Študentske družine v študentskih domovih Ljubljana](#)



VIRI IN LITERATURA

¹ Cantley, P., Little, K. in Martin, J. (2010). *ME! Lessons for Teaching Self-Awareness & Self-Advocacy*. University of Oklahoma: Zarrow Center for Learning Enrichment. <https://www.ou.edu/education/centers-and-partnerships/zarrow/transition-education-materials/me-lessons-for-teaching-self-awareness-and-self-advocacy>

² Evers, T. (2013). *Opening Doors to Self-Determination Skills*. Wisconsin Department of Public Instruction. <https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/sped/pdf/tranopndrs-self-determination.pdf>

³ Košir, J. in Pulec Lah, S. (2022). Samoodločanje in spretnosti samozagovorništva za opolnomočenje študentov s posebnimi potrebami. V M. Pavlič (ur.), *Specialnopedagoški vidiki inovativnih pristopov k učenju in poučevanju študentov s posebnimi potrebami v visokošolskem prostoru: Znanstvena monografija s področja specialne in rehabilitacijske pedagogike* (str. 73-92). Ljubljana: Založba Univerze v Ljubljani.

⁴ Fricelj, N. (2020). *Samozagovorništvo študentov s posebnimi potrebami*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.

^a npr. Test idr., 2005; Lee idr., 2008; Murray idr., 2014; Rowan, 2014; Košir, J. in Pulec Lah, S. (2022). Samoodločanje in spretnosti samozagovorništva za opolnomočenje študentov s posebnimi potrebami. V M. Pavlič (ur.), *Specialnopedagoški vidiki inovativnih pristopov k učenju in poučevanju študentov s posebnimi potrebami v visokošolskem prostoru: Znanstvena monografija s področja specialne in rehabilitacijske pedagogike* (str. 73-92). Ljubljana: Založba Univerze v Ljubljani.

^b npr. Adams in Proctor, 2010; Getzel in Thoma, 2008; Murray idr., 2014; Košir, J. in Pulec Lah, S. (2022). Samoodločanje in spretnosti samozagovorništva za opolnomočenje študentov s posebnimi potrebami. V M. Pavlič (ur.), *Specialnopedagoški vidiki inovativnih pristopov k učenju in poučevanju študentov s posebnimi potrebami v visokošolskem prostoru: Znanstvena monografija s področja specialne in rehabilitacijske pedagogike* (str. 73-92). Ljubljana: Založba Univerze v Ljubljani.

⁵ Zakon o delovnih razmerjih (Uradni list RS, št. [21/13](#), [78/13 – popr.](#), [47/15](#) – ZZSDT, [33/16](#) – PZ-F, [52/16](#), [15/17](#) – odl. US, [22/19](#) – ZPosS, [81/19](#), [203/20](#) – ZIUPOPDVE, [119/21](#) – ZČMIS-A, [202/21](#) – odl. US, [15/22](#) in [54/22](#) – ZUPŠ-1).

Dostopno na <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5944>

⁶ National Collaborative on Workforce and Disability for Youth (2005). *The 411 on Disability Disclosure Workbook*. Washington, DC: Institute for Educational Leadership.

⁷ Consumers of Mental Health WA. Self-Advocacy Toolkit: A Workbook to prepare yourself to speak up for what you need. Dostopno na: <https://static1.squarespace.com/static/5ee88174e9df4a4140e3e19a/5ee883eca4c5522c10233e42/5ee88448a4c5522c10235e85/1592296520178/Appendix-7-%25E2%2580%2593-Self-Advocacy-Workbook.pdf>



⁸ Pravilnik o študentih s posebnimi potrebami in posebnim statusom na Univerzi v Ljubljani (2022). Dostopno na: https://www.uni-lj.si/mma/pravilnik_osebni_status/2022112508081398/?m=1669360093

⁹ Javornik, K., Pulec Lah, S. in Košak Babuder, M. (2022). Vključenost študentov s posebnimi potrebami v visokošolski prostor z vidika visokošolskih pedagoških delavcev: izzivi in dobre prakse. V M. Pavlič (ur.), *Specialnopedagoški vidiki inovativnih pristopov k učenju in poučevanju študentov s posebnimi potrebami v visokošolskem prostoru: Znanstvena monografija s področja specialne in rehabilitacijske pedagogike* (str. 29-56). Ljubljana: Založba Univerze v Ljubljani.

¹⁰ Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.

¹¹ Mintz, S. (2018). What are values. Dostopno na: [What are Values? - Ethics Sage](#)

¹² Bajec, B. (2019). Izraba časa z vidika osebne učinkovitosti in vidika usmerjanja študentov. V M. Dizdarevič in S. Mikuletič Zalaznik (ur.), *Tutorski priročnik Univerze v Ljubljani*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.

¹³ Bratterud, H., Burgess, M., Fasy, B.T., Millman, D.L., Oster, T., Sung, E. (2020). *The Sung Diagram: Revitalizing the Eisenhower Matrix*. V: Pietarinen, A.V., Chapman, P., Bosveld-de Smet, L., Giardino, V., Corter, J., Linker, S. (ur.). *Diagrammatic Representation and Inference*. Diagrams 2020. Lecture Notes in Computer Science(), vol 12169. Springer, Cham.

¹⁴ Wehmeyer, M., Lawrence, M., Garner, N., Soukup, J. in Palmer, S. (2004). *Whose Future Is It Anyway?* Beach Center od Disability. Dostopno na: <http://www.ou.edu/education/centers-and-partnerships/zarrow/transition-education-materials/whos-future-is-it-anyway>

Dodatne usmeritve:

¹⁵ Isakovič, S. (2022). Od sanj do cilja: psihološko orodje za postavljanje ciljev v obliki namizne igre. Radovljica: i4 d.o.o.

¹⁶ [Status študenta s posebnimi potrebami \(uni-lj.si\)](#)

¹⁷ [Tutorski priročnik Univerze v Ljubljani](#)