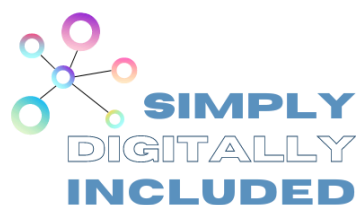


SKRIPTS

SIMPLY LISTEN TO ME: ZA KAJ GRE?



Pozdravljeni vsi in dobrodošli v seriji podkastov „SIMPLY listen to me“. Veseli smo, da ste se nam pridružili in da lahko z vami delimo navdihujoče zgodbe mladih študentov poklicnega izobraževanja in usposabljanja. Nekoč so po vsej Evropi delovale ambiciozne nevladne organizacije in šole za poklicno izobraževanje in usposabljanje, ki so želele spremeniti vključevanje v sistem poklicnega izobraževanja na bolje. Toda potem se je pravljica tu nenadoma končala, saj se je pojavil virus corona in iz dneva v dan spremenil naša življenja.

Ta podkast je bil posnet v okviru projekta „SIMPLY digitally INCLUDED“, ki ga financira program Erasmus+ Evropske unije. Na podlagi dolgoletnih izkušenj na tem področju je bil cilj projektnih partnerjev opolnomočiti študente poklicnega izobraževanja in usposabljanja z migracijskim ali begunskim ozadjem, da kljub spletnemu šolanju med pandemijo in obvezni izolaciji nadaljujejo z izobraževanjem. Za zmanjšanje osipa je treba učence še naprej motivirati in si želeli ostati v sistemu, ključno pa je tudi opremiti učitelje s potrebnimi kompetencami in udobjem za uspešno izvajanje pouka v digitalnem okolju.

Čeprav je kovid prizadel srce, je bilo med pandemijo, izolacijo in izgubo dnevne strukture danih veliko priložnosti za učenje in krepitev življenjskih kompetenc. Ta serija podkastov se želi osredotočiti na dobre stvari in na spoznanja, ki smo jih potegnili iz spopadov. Vzemite si nekaj časa in razmislite: Ali ste se morda izboljšali pri samoupravljanju? Kako ste se motivirali, ko v bližini ni bilo nikogar drugega, ki bi to storil? Ste prišli do ustvarjalnih rešitev za navidezno nepremostljive težave?

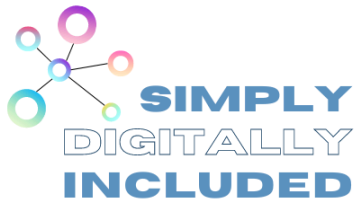
Naši gostje imajo o svojih spoznanjih veliko povedati! In kaj bi lahko bil boljši način za širjenje navdiha kot deljenje osebnih zgodb o uspehu? Izkušnje iz resničnega življenja vas lahko spodbudijo, da si še naprej prizadevate za najboljše in uresničite svoje sanje kljub oviram, ki so pred vami. Zato upamo, da nam je iz težkih časov uspelo potegniti nekaj pozitivnega, in dajmo glas čudovitim mladim in njihovim zelo zanimivim zgodbam

Translated with DeepL.com (free version).



SKRIPT MY WAY

Stran 1



To je epizoda na Moja pot. Jaz sem Tina in pogovarjala se bom z Vito. Prihaja iz Ukrajine. Prisluhnilo njuni zgodbi. Pozdravljena Vita.

Pozdravljeni.

Zelo sem vesela, da si privolila v delitev svoje zgodbe. Začnimo s prvim vprašanjem. Kateri so tvoji najbolj živi spomini na življenje v domovini?

Rodila sem se v Ukrajini in živel v velikem mestu. Spomnim se, kako sem ob koncu tedna s prijatelji hodila v park ali v kino. Veliko prostega časa sem preživela s svojim bratrancem, ki je eno leto starejši od mene in je eden mojih najboljših prijateljev. Zelo sva se zabavala.

o se sliši čudovito. Kako to, da si se preselila v Slovenijo, in koliko si bila stara, ko si se preselila?

Stara sem bila 15 let. Takrat sem ravno končala osnovno šolo. V Slovenijo sem se preselila, ker je moja mama v Sloveniji spoznala svojega novega partnerja. Odločila se je, da se preseli tja, zato sem odšla z njo.

Katere so bile največje ovire, s katerimi si se soočila, ko ste prišli v to novo državo, in kako ti jih je uspelo premagati?

Pogrešala sem pogovore z ljudmi. Nisem znala jezika. Mama me je spodbudila, naj se naučim slovensko. V Sloveniji je nekaj let živel tudi Ukrajinec, ki se je z mano pogovarjal v slovenščini. Če kakšne besede nisem razumela, mi jo je razložil. Poslušala sem tudi slovenske pesmi in gledala filme s slovenskimi podnapisi.

Mislím, da že zelo dobro govoriš slovensko! In ti si tukaj, 3, 4 leta?

Tako je. Najlepša hvala.

Ali je bilo še kaj, s čimer si se spopadala?

Da, to bi bila slaba dostopnost.

Prosim obrazloži.

Tako sem bila navajen živeti v velikem mestu, kjer so bile trgovine ali kinodvorane zlahka dosegljive. Tukaj v Sloveniji pa živim na vasi. Če hočeš iti v mesto, potrebuješ avto, ker avtobus vozi vsakih nekaj ur. Pogrešam, da bi sama prišla do krajev, kot so kino ali velike trgovine. Odločila sem se, da bom šla v šolo, kjer bom lahko uporabljala ukrajinski jezik in ki je v središču mesta ter ima dijaški dom. Tam bivam med tednom in se nato vozim domov.

Rekla bi, da je to odlična rešitev!
In v kateri program si vpisana?

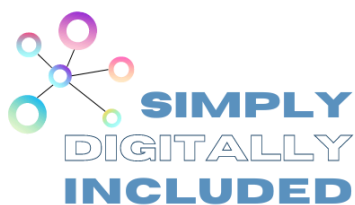
Zdaj obiskujem 4. letnik programa Turizem.



SKRIPT

MY WAY

Stran 2



Kako je bilo videti tvoje šolanje v času Covida? Ali potrebovala kaj v zvezi z računalniško opremo?

Imela sem vso opremo, ki sem jo potrebovala za sodelovanje pri učenju na daljavo. Zame je bilo lažje študirati prek spleta. Vse lekcije so bile posnete in imeli smo vse zapiske, ki smo jih potrebovali na spletu. Najraje se učim prek spleta.

Ali so vsi tvoji sošolci lahko sodelovali pri učenju na daljavo?

Rekla bi da. Tisti, ki niso imeli lastne opreme, so jo dobili v šoli.

To je sreča, kaj praviš?

Da, se strinjam.

Preidimo na zadnje, a ne najmanj pomembno vprašanje: Če bi morali izbrati idola, kdo bi bil to in zakaj.

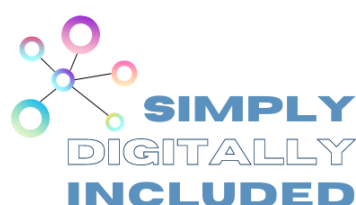
Rekla bi, da moja profesorica slovenskega jezika. Ker nas spodbuja k nadaljnemu učenju, poleg tega pa je tudi dobra opazovalka in nam vedno da dodatno razlago, če vidi, da imamo težave z učno snovjo. Všeč mi je tudi, da se lahko z njo pogovarjamo o aktualnih temah, saj res posluša naša mnenja. Mislim, da je res super.

To je zelo lepo slišati. 5 točk za tvojega učitelja!

Da, tako je.



SKRIPT RAZMIŠLJANJE IZVEN OKVIRJEV



Stran 1

Ta epizoda se imenuje RAZMIŠLJANJE IZVEN OKVIRJEV. Jaz sem Tina in pogovarjala se bom z Vito.

Obravnavali bomo temo ustvarjalnega reševanja problemov. Ustvarjalno reševanje problemov je pristop k iskanju inovativnih rešitev za zahtevna vprašanja. Vključuje razmišljanje zunaj okvirov, ustvarjanje novih idej in pogled na težave z različnih vidikov, da bi razvili edinstvene in učinkovite rešitve.

Med pandemijo so se naši dijaki soočili s problemom zaprtja šole in celo s prepovedjo gibanja. Niso se mogli družiti s prijatelji, kot so se včasih, niso mogli sodelovati pri tradicionalnem pouku v šoli, celo narava njihovih hobijev se je do neke mere spremenila. Poslušajmo, ali in kako jim je uspelo premagati te ovire v programu Covid in kako ustvarjalni so bili pri svojih rešitvah:

Povej mi, Vita, na katere glavne težave si naletela v času Covida? In kako si jih poskušala rešiti?

Nisem se mogla družiti s prijatelji na tradicionalen način. Zato smo uporabljali snapchat in druge aplikacije, da smo ostali v stiku.

Kakšno vlogo ima po tvojem mnenju tehnologija pri reševanju vprašanj, povezanih s COVID?

Imela je zelo pomembno vlogo. Omogočila nam je, da smo ostali v stiku s prijatelji. Omogočila nam je tudi nadaljevanje dejavnosti in hobijev. Moja prijateljica je na primer obiskovala ure klavirja. Ko se je pojavil covid, je z učenjem nadaljevala prek zooma. Moja druga prijateljica je obiskovala tečaj plesa. Skupaj se ga niso mogli več udeleževati. Vendar so posneli svojo koreografijo, jo naložili in delili s skupino prek spleta. Nato pa sta lahko vsak posebej doma vadili korake.

To je zelo domiselno. In kakšni so bili tvoji hobiji? Ali si jih lahko ohranila tudi v času kovida?

Rada imam šport. Ko sem živela v Ukrajini, sem se ukvarjala s plesom. Ko pa sem se preselila v Slovenijo, sem prenehala. Pogrešala sem aktivnost, še posebej v času Covida. Zato sem se pridružil lokalni nogometni ekipi. Igrali smo zunaj, na bližnjem igrišču za nogomet. Bil je super in zabavno.

Tudi to je dobra rešitev, da ostanete aktivni!

Zdaj me zanima več o tvojem usposabljanju za poklicno izobraževanje in usposabljanje. Ali si med prakso naletela na kakšne težave in kako si jih poskušala rešiti?

V prvem letniku v času Corone smo morali vaje opraviti v šolski restavraciji. Nositi smo morali obrazne maske, si redno razkuževati roke in se izogibati stanju preblizu. Le nekaj dni pred koncem vaj je naš sošolec zbolel za Covidom in vsi smo morali ostati doma. Imeli smo srečo, da smo dobili vsaj nekaj izkušenj. Drugi prijatelj v programu gastronomije je moral prakso končati od doma. Uporabili so zoom. Navodila in recept so dobili v spletni učilnici. Doma so sami pripravili jed, jo fotografirali in jo naložili na splet. Nato so dobili povratne informacije od profesorja. Rekla je, da ni bilo tako enostavno, vendar so vsaj pridobili nekaj znanja.

Videti je, da vam je s pomočjo tehnologije uspelo najti nekaj ustvarjalnih rešitev!

Ja, to je res.

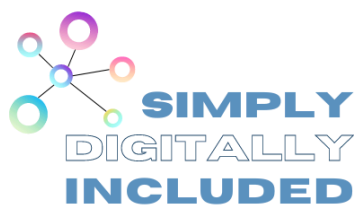


SKRIPT

RAZMIŠLJANJE

IZVEN

OKVIRJEV



Stran 2

Zdaj me zanima, če bi imela znanje in izkušnje iz današnjega dne, bi naredila kaj drugače in če da, kaj bi bilo to?

Morda bi izbrala drug program. Rada imam turizem, vendar sem se naučila, da moraš nositi veliko odgovornost, zlasti pri vodenju izletov.

Kateri program bi izbrala?

Mislím, da je to gastronomija. Mislím, da bi bila v tem zelo dobra.

Rekla bi, da še ni prepozno za zamenjavo.

Ja, razmislila bom o tem.

Katere so najbolj ustvarjalne rešitve, ki si jih videla med pandemijo?

Rekla bi, da aplikacije za nakupovanje, platforme za spletna srečanja, virtualne koncerte in virtualne ogledé destinacij.

To je res zanimivo. Torej, ali meniš, da je ustvarjalnost pomembna?

Menim, da je ustvarjalnost pomembna, zlasti v turizmu. Na primer; veliko ustvarjalnosti potrebujete za ustvarjanje novega programa in njegovo prodajo. Menim tudi, da danes vsi od nas pričakujejo, da bomo ustvarjalni, zato imamo preveč izdelkov in preveč vsega in povsod. To mi ni všeč.

S tem se strinjam, a po drugi strani lahko ustvarjalnost uporabiš tudi v zasebnem življenju, se ti ne zdi? Dijaki ste to dokazali v času kovida. Ustvarili ste dobre rešitve za ohranjanje stikov med seboj in ohranjanje svojih hobijev ali celo iskanje novih. Za to potrebujete ustvarjalen način razmišljanja.

Ja, to je res.

Toda ali meniš, da je ustvarjalnost nekaj, s čimer se rodimo, ali jo je mogoče izboljšati?

Menim, da so nekateri ljudje bolj ustvarjalni, ker se ukvarjajo z dejavnostmi, ki spodbujajo ustvarjalnost. Drugi pa so manj ustvarjalni, ker se ne ukvarjajo s takšnimi dejavnostmi. Da, vsakdo lahko izboljša ustvarjalnost, če si to želi.

Kaj meniš, katere so tiste dejavnosti, ki izboljšujejo ustvarjalnost?

Mislím, da je to branje knjig, na primer igranje družabnih iger, reševanje križank, igranje instrumenta, petje in tako naprej.

Kaj pa učenje novega jezika?

Da, mislím, da je tako.

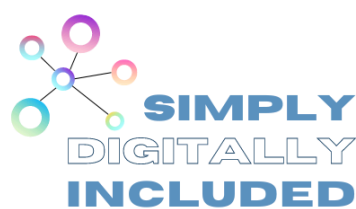
Imaš prav. Vse te dejavnosti lahko izboljšajo ustvarjalnost.. Vita, hvala za ta čudovit pogovor. Za naše poslušalce pa upam, da ste v tej epizodi ne le uživali, temveč ste iz nje dobili tudi dragoceno znanje in navdih. Ostanite radovedni, še naprej raziskujte in nikoli ne podcenjujte moči svoje ustvarjalnosti.



SKRIPT

NAŠE PRVO LETO V NEMČIJI

Stran 1



Pozdravljeni in dobrodošli! Ta epizoda se imenuje "Naše prvo leto v Nemčiji". Sem Eva in danes pozdravljam Yihorja, Lino, Jevhena, Abola in Maksima. Veseli nas, da bomo slišali vašo zgodbo!

Vsi zdaj obiskujete poklicno šolo v Nemčiji in se učite nemškega jezika. Yihor, Lina, Yevhen in Maksym prihajajo iz različnih krajev v Ukrajini: iz Kijeva in Odese. Abol se je rodil v Mazar-e Šarifu v Afganistanu.

Kako dolgo ste že v Nemčiji? In kako je bilo prvič v šoli?

Maksym: Pozdravljeni, ime mi je Maksym in v Nemčiji sem že leto in pol. Prvi dan v šoli ni bil težak.

Yihor: Tudi jaz sem v Nemčiji že skoraj dve leti. Prvič v šoli ni bilo tako dobro. Nikogar nisem poznal in bilo je zelo težko, ker nisem znal nemščine in sem se je moral naučiti.

To razumem, še posebej na začetku je v popolnoma novem okolju težko, še posebej, če ne poznaš jezika. Yevhen, ali ste imeli podobne izkušnje?

Yevhen: Pozdravljeni, moje ime je Jevhen in v Nemčiji sem od 10. aprila 2022. Tudi moja izkušnja je, da je prvič v šoli zelo težko. Spoznati moraš nov jezik in nove ljudi.

Abol: Govorim že eno leto, vendar mi to še ne gre najbolje od rok. Na srečo sem prvi dan v šoli spoznal svojega najboljšega prijatelja.

Lina: Pozdravljam tudi jaz, ime mi je Lina in v Nemčijo sem prišla pred letom in pol. Tudi v šoli mi je bilo sprva težko, veliko je bilo neznanih ljudi, nobenega znanega kraja in seveda pouk je potekal v nemščini.

Torej je bil jezik eden od velikih izzivov za vas?

Jevhen: Da, točno tako! Govoriti nemško ni bilo lahko, ker se je v Ukrajini ne učimo, vendar sem znal govoriti angleško, kar mi je zelo pomagalo.

Abol: Tudi zame je bilo zelo težko, ker nisem govoril ali razumel nemško, vendar sem moral prebrati veliko pisem iz zavoda za zaposlovanje.

Je bilo kaj, kar vam je bilo takoj lahko?

Lina: Z lahkoto sem našla nove prijatelje, saj so bili v razredu sprva samo Ukrajinci in nismo imeli težav z iskanjem skupnega jezika. To mi je nekoliko pomagalo, čeprav se je bilo težko navaditi na dejstvo, da moram svoje življenje zgraditi na novo.

Abol: Vesel sem bil, da mi je uspelo najti nekaj prijateljev.

Kako lepo! Prijateljstva res naredijo veliko razliko! To ste opazili zlasti med pandemijo korone. Kje ste bili med pandemijo Covid-19?

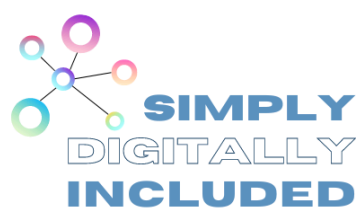
Abol: Bil sem v Grčiji in zaradi Corone nisem mogel hoditi v šolo. Bil sem v taborišču. Spletnega pouka ni bilo. Imeli smo običajen pouk.



SKRIPT

NAŠE PRVO LETO V NEMČIJI

Stran 2



Ah, okej, in kako je bilo za vas ostale?
Ste lahko hodili v šolo ali ste morali ostati doma?

Lina: Ko je izbruhnila pandemija korone, sem se še vedno učila v šoli, vendar smo prešli na spletni pouk. Vse restavracije so bile zaprte, v trgovine in javna prevozna sredstva je lahko vstopilo le določeno število ljudi z masko.

Yevhen: Na začetku pandemije koronavirusov sem bil v desetem razredu. Imel sem spletne učne ure. Komunikacija z učiteljem ni bila dobra, saj je bilo težko postavljati vprašanja.

Yihor: Med pandemijo sem moral ostati doma in približno šest mesecev nisem hodil v šolo. Nato smo dvanajst mesecev imeli spletni pouk. Doma sem veliko spal in gledal filme.

Kako so izgledale spletne lekcije? Kaj ste tam počeli?

Yevhen: Dve leti sem imel spletne lekcije. Opravil sem veliko domačih nalog in prebral veliko knjig. Ni bilo prav zabavno, vendar sem bil vesel, da sem lahko ostal doma in mi ni bilo treba hoditi v šolo.

Yihor: Pri spletnem pouku smo dejansko delali vse kot pri običajnem pouku in pisali razredne teste.

Lina: Med spletnimi urami smo pogosto izvajali različne predstavitve, da bi bile ure bolj raznolike. Tudi sama sem zaključila spletno učno uro. Učiteljem smo pošiljali domače naloge.

Kako ste lahko sodelovali pri spletnih urah? Ste imeli prenosni računalnik ali ste uporabljali mobilni telefon?

Abol: Bil sem zelo reven in nisem imel denarja. Zato se nisem mogel udeleževati spletnih učnih ur.

Maksym: Za spletne lekcije sem uporabljal računalnik.

Yevhen: Pri pouku sem uporabljal računalnik.

Yihor: Pri pouku sem uporabljal mobilni telefon. To ni bilo tako slabo.

Ali se je po koroni kaj spremenilo v vašem vsakdanjem življenju?

Lina: Po koncu Corone se v mojem življenju ni nič spremenilo. Težje je bilo študirati, saj sem se morala veliko naučiti sama.

Yevhen: Po koroni sem se moral veliko učiti, ker sem veliko zamudil.

Obdobje koronavirusov in izolacija sta bila za vse zelo zahtevna. Ste se včasih počutili osamljene?

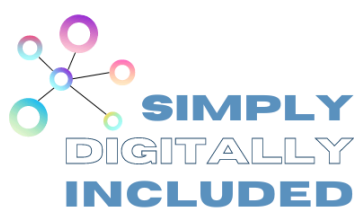
Abol: Bil sem sam v sobi. To je bilo zame težko obdobje.



SKRIPT

NAŠE PRVO LETO V NEMČIJI

Stran 3



Ali vam je digitalni svet pomagal?

Yevhen: Veliko sem se pogovarjal s prijatelji in igral spletne igre.

Yihor: Tudi jaz sem vedno poklical svoje prijatelje in se nisem počutil osamljenega. Imam tudi veliko družino in vsi smo bili skupaj.

Kakšne načrte ali želje imate za prihodnost?

Yevhen: Želim se hitro naučiti nemško, študirati in najti boljšo službo. Rad bi veliko potoval.

Yihor: Tudi jaz bi rad potoval. To je moja želja. V prihodnosti si želim opravljati pripravništvo, vendar še ne vem, katero.

Kaj pa ti, Lina?

Želim delati, opraviti izpit B2 iz nemščine in se preseliti v lastno stanovanje. Zelo si želim obiskati tudi brazilski karneval, ki se mi zdi zelo lep in nepozaben dogodek.

Kaj si želita Abol in Mehdi za prihodnost?

Abol: V prihodnosti si želim postati bogat in pomagati revnim ljudem. Morda bom delal na internetu.

Maksym: Želim se naučiti nemško, začeti s pripravništvom, najti službo. Želim potovati.

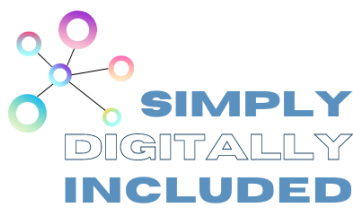
Za vse vaše želje vam želim le najboljše in upam, da boste srečni. Najlepša hvala, ker ste z nami delili svojo zgodbo in nam dali navdih! S tem zaključujem današnjo epizodo podkasta, hvala za poslušanje in se kmalu vidimo.



SKRIPT

KAJ NAS MOTIVIRA

Stran 1



Pozdravljeni in dobrodošli. Ta epizoda se imenuje "Kaj nas motivira". Sem Eva, danes pa se pogovarjam z Rahmom, Andrijem in Hlibom. Pozdravljeni vsi in lepo vas je imeti tukaj!

Motivacija je zelo pomembna, zlasti v kriznih časih. Zaradi nje razmišljamo in ostajamo pozitivni tudi v težkih časih, iščemo rešitve in ne izgubljam pogleda na cilj. Včasih je za nas lažje biti motiviran, včasih pa je to tudi izziv. Z velikim veseljem pričakujem, kaj se bomo lahko naučili od naših današnjih gostov. Motivacijske stvari so pogosto stvari, ki nam prinašajo zadovoljstvo ali nas spravljajo v dobro voljo. Kaj tebe motivira, Rahme?

Rahme: Glasba me najbolj motivira, ker me spravi v dobro voljo in tako rekoč izbriše veliko skrbi iz glave. Najraje poslušam K-pop. To je korejska pop glasba. Čeprav ne razumem veliko, lahko začutiš čustva.

Da, vem, da nas glasba lahko motivira.
Andrii in Glib, kaj rada počneta?

Andrii: Rad imam šport. Treniram že približno tri leta. Zdaj hodim v telovadnico FitX. Moja najljubša oprema je klop z utežmi. Zabavam pa se tudi, ko lahko komu pomagam.

Hlib: Rad se ukvarjam tudi s športom. Nogomet igram že devet let. Hodim tudi v telovadnico, kjer zelo uživam in me motivira. S športom se ukvarjam vsak dan. Hodim v telovadnico ali delam vaje doma.

Vau, to je zelo disciplinirano. Med pandemijo koronavirusov zagotovo niste mogli opravljati številnih hobijev in dejavnosti, kajne?

Rahme, kaj se je v tem času za vas spremenilo? Kaj je bilo za vas še posebej težko?

Rahme: Nisem mogla iti po nakupih in s prijatelji ven. Najhuje pa je bilo pri spletnem pouku, ker so nam naloge dali kar tako, brez kakršne koli razlage.

Oh, to je razburljivo. Ali se vam zdijo spletne lekcije podobne, Hlib?

Hlib: Da, spletna šola je bila veliko težja od običajne šole. Med spletnim poukom so vsi spali, namesto da bi se učili. Bilo je dolgočasno, ker je bilo pretežno.

In kako je bilo tebi, Andrii? Kaj se je med pandemijo korone spremenilo in kaj je bilo zate še posebej težko?

Andrii: Učil sem se tudi doma, ker je bila šola zaprta, vendar se nisem naučil skoraj ničesar, med pandemijo korone pa nisem mogel hoditi v telovadnico in sem treniral doma s stricem. V tem času sem gledal veliko več filmov in serij kot prej. Ni bilo tako težko, ker sem bil v vasi, kjer živita moja babica in dedek.

In kaj ti je pomagalo v teh težkih časih?

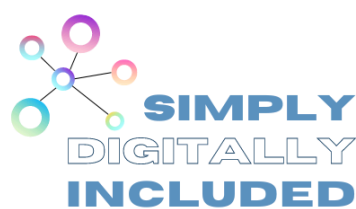
Andrii: V tem težkem obdobju sem veliko hodil na sprehode in se veliko igral na računalniku. To mi je pomagalo, saj sem si lahko zbistril glavo in se odklopil od stvari.



SKRIPT

KAJ NAS MOTIVIRA

Stran 2



Kaj ste storili zaradi dolgčasa med pandemijo koronavirusov, Hlib?

Hlib: Računalniške igre in prijatelji so mi zelo pomagali proti dolgčasu. Veliko časa sem preživel zunaj s prijatelji, če je bilo mogoče.

Ali vam te strategije in stvari še vedno pomagajo pri motivaciji v težkih časih?

Rahme: Da, vsekakor. Še vedno veliko poslušam glasbo. Med pandemijo sem gledal tudi veliko serij in filmov ter vedno rad jedel ali kuhal, zlasti ramen. Rad sem kuhal ramen, ga jedel in priporočal drugim, naj jedo ramen. Nekatere stvari, ki so me takrat motivirale, so celo postale del mojega vsakdana.

Razveseljivo je, da ste nekatere stvari prenesli v svoje vsakdanje življenje do danes. Kaj pa vidva, Glib in Andrii, ali vama stvari, ki so vama pomagale med pandemijo, pomagajo še danes?

Andrii: Da, še vedno mi lahko pomaga. Zlasti sprehodi, da si uredim misli, včasih sam.

Hlib: Da, šport in računalniške igre mi še vedno pomagajo, vendar ne tako zelo kot v času korone. Zdaj mi to ni dovolj, najpomembnejša mi je moja družina.

Hlib, praviš, da je tvoja družina za tebe najpomembnejša. Ali ti družina pomaga tudi takrat, ko se težko motiviraš?

Hlib: Ko sem utrujen in se mi ne ljubi v telovadnico, si ogledam nekaj videoposnetkov, ki me motivirajo, nato pa spakiram športna oblačila. Veliko me motivira tudi moj oče. Ima veliko znanja in mi lahko vedno svetuje.

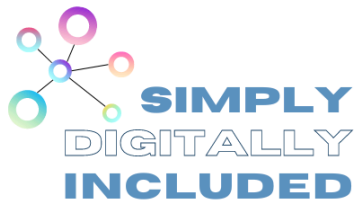
Rahme, ali so v tvojem življenju ljudje, ki ti pomagajo, ko se težje motiviraš? Kdo ti pomaga, da imaš cilj pred očmi?

Rahme: Pomaga mi družina. Prijatelji mi najbolj pomagajo, ker najbolje razumejo moja čustva in me na noben način ne "obsojajo", tj. se mi ne smeji ali kaj podobnega. Za svojo motivacijo skrbim sam. Če se moram za kaj učiti, me motivira to, da brez vsega učenja verjetno ne bi opravil izpitov. Po učenju se vedno zahvalim svojemu prejšnjemu jazu, da sem se učil, saj me to približa mojim ciljem.

Toliko vznemirljivih vtisov v današnji epizodi! Hvala vsem trem, da ste jih delili z nami. Današnjo epizodo podkasta zaključujemo z veliko motivacijo, zahvaljujemo se vam za poslušanje in se kmalu vidimo.



NOV DOM, NOVO ŽIVLJENJE



Pozdravljeni vsi. To je epizoda: "Nov dom, novo življenje". Moje ime je Haizea in to so naši trije današnji gostje: Adam, ki se uči za inštalaterja v našem osnovnem poklicnem izobraževanju, Gabriel, ki se uči za ličarja, in Yohan, ki se prav tako uči za ličarja. Kako se imate? Od kod ste?

Adam: Zdravo, moje ime je Adam Abdallah Mohammed, prihajam iz Gane.

Yohan: Pozdravljeni, moje ime je Yohan. Prihajam iz... no, moji starši so iz Brazilije, vendar sem se rodil tukaj v Španiji in študiram za ličarja mmm... tukaj v Otxarkoagi..

Gabriel: Pozdravljeni, jaz sem Gabriel. Študiram za ličarja in prihajam iz Brazilije.

Ok, hvala. Kdaj ste začeli študirati? Ste študirali vse življenje ali...? V šoli ali...?

Adam: Rekel bi, da sem začel svoj študij od tu, na Otxarkoagi, Imam sanje, kot sem... O tem, ko sem začel v Darribi leta 2001 in končal v Aribi in sem še vedno v Aribi in mislim, da bom končal leta 2024.

Yohan: Pri dveh letih sem začel hoditi v vrtec in sem se učil vse življenje do zdaj, ko sem tukaj v Otxarkoagi.

Ok, zelo dobro. Tudi tukaj? V bližini od Otxarkoaga?

Yohan: Ne, študiral sem v Vitorii, mmm... Tam sem živel do lanskega leta, potem pa sem se odločil, da se preselim v Bilbao, da bi študiral tukaj.

Gabriel: Učim se... Hm učim se od približno tretjega leta.

Več ali manj.

Gabriel: Več ali manj, tri leta.

In v čem najbolj uživaš, ko prideš v šolo? Ali imaš kaj povedati? V čem najbolj uživaš, morda v druženju s prijatelji, rutini, vajah za delo ...?

Yohan: Pri študiju v Otxarkoagi mi je najbolj všeč to, da veliko delamo z avtomobili, kot zelo praktičen... praktičen način študija, zato zelo uživam. In ja, in mi.

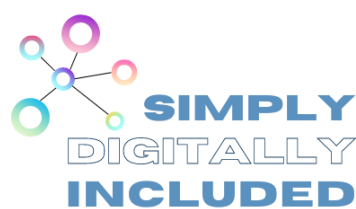
Ok, vidim, da je to za vas zelo spodbudno. Ne vem, če imata druga dva kaj dodati?

Adam: Ja, rad prihajam sem, ker je v življenju bolje, če se lahko česa naučiš in se srečaš z nekaterimi ljudmi, kajne? Ker nismo sami, tukaj v šoli je preveč ljudi in še veliko več ... Vsak ima svoj značaj. Tudi vi se morate nekaj naučiti od ljudi in nekateri bi se naučili tudi od vas, veste. Tako da uživam, ko pridem sem in spoznam nekaj ljudi, saj veste, in vsi ljudje so zelo prijazni, ne bom dajal... Ponavljajte se, tako zelo prijazno tudi, veste.

SKRIPT

NOV DOM, NOVO ŽIVLJENJE

Stran 2



Ok, to je res zanimivo. Kako ti je uspelo študirati v obdobju COVID? Ali je bilo lahko?

Gabriel: Nisem imel priložnosti, da bi... tako... veliko, da bi naredil tako veliko.

Si bil doma ali...?

Gabriel: Ja, hmm...

S starši ali...?

Gabriel: S starši, z družino ampak... Sam

Bil si osamljen.

Gabriel: Bili smo osamljeni, ja.

Yohan: V času dolgih pripravništev sem odšel v svojo vas, tako da sem se moral učiti z računalnikom in... kot virtualni pouk, tako da mi ni bilo tako hudo, ker sem včasih rad doma, ampak tako dolgo življenje v vasi zame ni bilo tako grozno.

Ok, torej... ste dobro opremljeni za študij? Ste imeli vse, kar ste potrebovali? Računalnike ali povezavo, internet...?

Adam: Pravzaprav med pandemijo nisem bil tukaj, ampak sem bil v Italiji in nisem študiral v Italiji. Bilo je malo drugače in precej težko, ker ni lahko priti med ljudi ali biti v skupini ljudi. Nisem se učil, ampak včasih v prostem času sem se samo posvetil telefonu, mislim, da... Malo se slabo učim. Ni tako, kot da bi se učil ali kaj podobnega. Ne tako, kot se učim tukaj v Otxarkoagi, ja.

Dobro... Kakšen je vaš vtis o ponudbi digitalnega učenja v obdobju COVID? Ali je bilo enostavno začeti študirati prek spleta?

Yohan: Zame ni bilo tako enostavno, ker hmmm... ni tako kot v običajnem razredu, nisi s svojimi prijatelji ali partnerji, zato je veliko težje....

Okej, ampak če imaš orodje... ne? Bilo je... končno vam je uspelo.

Yohan, Gabriel: Ja, tako je.

Ok, to je zelo zanimivo. Prihajamo do konca, zato še nekaj zadnjih vprašanj v zvezi z vašim migrantskim ozadjem. S katerimi težavami ste se v življenju soočali zaradi svoje narodnosti? Ali imate kaj povedati o tem?

Adam: Pravzaprav bi rekel, da je v moji narodnosti pomanjkanje izobraževanja, saj veste, manj ga je in ni se lahko izobraževati, zato sem zelo veseel, da sem tukaj zaradi izobraževanja. Zato je razlika med mojo državo in narodnostjo v tem, da sem tukaj, in v priložnostih, ki jih imam tukaj. Ker imam priložnost, da se učim in da imam tudi prihodnost.

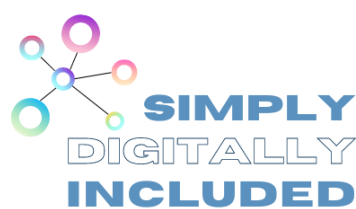
Gabriel: Jezik je zelo težek...



SKRIPT

NOV DOM, NOVO ŽIVLJENJE

Stran 3



Misliš španščina?

Gabriel: Da , hm... španščina in baskovščina. Težko je, ampak to je drugačen jezik in učenje novega jezika je težko.

Ja, to je izziv, kajne? Ampak ja, kako ti uspeva... zaradi jezika, tukaj vse razumeš, zelo dobro govoriš....

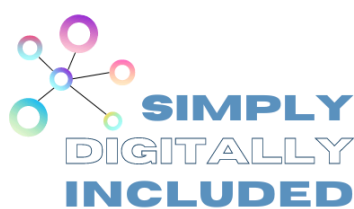
Adam: Pravzaprav je za jezik potreben čas, saj se moraš ne glede na to, kako si v neki državi, naučiti kulture, in če se naučimo jezika, se ne moremo naučiti kulture same po sebi. Zato se mi zdi malo težko, ker v naši državi tega nismo vajeni, saj smo ga dobili šele od tu, zato je malo zapleteno in težko. Trudimo se s pomočjo naših učiteljev tukaj, saj nam pomagajo, da zlahka razumemo jezik. Zame ni bilo tako veliko tukaj, ker sem zdaj tukaj 1 leto in 7 mesecev, vendar jezik malo razumem in je tudi zame precej težko, vendar se trudim iti naprej. Vem, da bom, ko bom enkrat živel tukaj, lahko postal popoln v jeziku.

In ga boš obdržal!

Da, zelo dobro. V redu, to je vse za današnji podkast. Hvala, ker ste z nami delili svoje zgodbe. Hvala tudi vam, ker nas poslušate.



VZROK STRESA



Pozdravljeni vsi. Ta epizoda se imenuje "Vzrok stresa". Sem Haizea in pogovarjala se bom z našim dijakom poklicne šole Otxarkoaga, Adamom. Pogovarjala se bova o tem, kako se spopasti s stresom. Če nas je svetovna pandemija česa naučila, je to, da življenjski dogodki prispevajo k stresu. Vendar lahko stres povzročijo tudi običajni izzivi, s katerimi se vsakodnevno srečujemo. Med njimi so preveč dela, življenjski stroški in konflikti na delovnem mestu. Zato je jasno, da je danes stres del naše rutine in da moramo najti načine, kako se z njim spopasti. Pozdravljen, Adam. Ali lahko našteješ stvari, ki danes v tvojem življenju povzročajo stres in napetost?

Pozdravljena gospa Haizea in poslušalci, gledalci, vsi vi. Pozdravljeni vsi. Ta intervju je namenjen vsem našim gledalcem. Mhm pravzaprav imamo v življenju... imamo preveč za poslušati in ne poslušati in... ko govorimo o stresu.... V tem življenju, ki ga živimo danes, če... najbolje je poslušati, kaj ljudje govorijo ali pravijo o tebi. Ali bo to povzročilo veliko več stresa, ki bo vodil v nekaj drugega, veste? Zato je po mojem mnenju bolje, da ne poslušate nikogar ali česarkoli, ker je to kot hmm... Nekaj takega... Kako bi to razložil, saj veste. Ko samo izgovoriš besedo, se ne sprosti, samo izgovoriš jo, veš. Hmm, ampak ko o njej razmišljaš, takrat vpliva nate. Ne razmišljam o tem, kaj poslušate ali kdaj poslušate ... sploh si morate to v mislih predstavljati. Ker na nek način sovraži... na nek način ne sovraži... in ... To je odvisno od nas.

Ja, včasih smo se navadili, da morda preveč razmišljamo o tem... Ali meniš, da je pandemija povzročila preveč stresa? Morda smo imeli preveč časa za razmišljanje?

Ja, pravzaprav bi rekel, da je pandemija povzročila preveč stresa, ker je veliko ljudi izgubilo družino, veliko ljudi je izgubilo družino in veliko ljudi je izgubilo službo. In... najbližje, veste? In to je kot....

Ja, vsekakor.

To je kot prevelik stres za pandemijo, veste? Preveč stresa.

Kako ta stres in napetost vplivata na tebe, na primer na tvojo družino in študij?

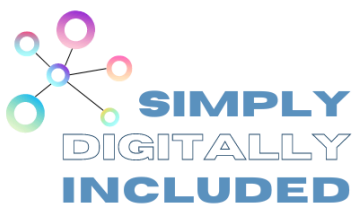
Pravzaprav me je to prizadelo že v času mojega življenja, saj v času pandemije nisem študiral, bil sem v Italiji in sem poskušal najti pot v Španijo. Toda zaradi pandemije nisem mogel potovati. Ker moraš obiti veliko stvari, vse te skrbi, nervira... Mi tukaj z jezikom, kot je... Ne moreš priti skupaj... To povzroča veliko stresa. Zato bi rekel, da je pandemija povzročila veliko več stresa kot... Tudi...

V redu. Ali imaš podporni sistem prijateljev/družine, ki ti bo pomagal pri pozitivnih spremembah?

Pravzaprav... V življenju imamo vsi prijatelje, ki jih včasih poslušamo, niti ne veliko, ampak malo, saj veste. Rekel bi... lahko... imam enega do tri, vendar ne bi rekel, da jih imam veliko, imam nekaj prijateljev in nekaj jih imam, ki mi včasih celo pomagajo, vsi pa potrebujemo nasvet v primeru stresa ali česa podobnega, saj veste. Torej bi rekel, da imam nekaj ljudi... Ne bi rekel, da imam nekoga, ampak imam nekaj ljudi, ki jim prisluhnem. In kako to uporabiš in vzameš kot nasvet od njih in kako me bo to spremljalo v življenju. Če mi ne boš pomagal, ampak mi boš le sledil, bomo... To bi mi pomagalo tudi pri mojem stresu ali pri tistem, kar mi povzroča, da, veš.



VZROK STRESA



Ok, to je prav. In katere so vaše največje ovire pri zmanjševanju stresa? Morda je največja problem za zmanjšanje stresa?

Hmm... Glede tega, kako zmanjšati stres... je kot... V trenutku, ko ne delaš ničesar, je dobro razmišljati o tem, kaj ljudje pravijo, tako da vedno zmanjšajo stres... imamo veliko načinov ali pa imamo nekaj... Zaradi časa lahko preživite svoj čas, izkoristite svoj čas, kot ste... naučite se kaj na internetu, ali... če imate prijatelje, ki so kot... poslušate jih, morda lahko greste z njimi ven ali imate kakšno stvar, veste... da odstranite, da zmanjšate ves stres. Če pa se o vsem tem želite pogovarjati z istim prijateljem, je to lahko veliko več stresa, zato je bolje, če to obdržite v mislih ali če to odstranite iz misli, kot da se nič ne zgodi, kot da... niste nič slišali ali se ničesar naučili in greste samo naprej... In spet gradite nove korake, da pozabite na to, kaj se je samo ... kaj se je samo zgodilo.

Da, to je zelo zanimivo... In za konec, ali bi bil pripravljen kaj spremeniti ali se čemu odreči za manj stresno in napeto življenje? Morda moramo v svojem življenju nekaj spremeniti, da bi živeli manj stresno življenje ali?

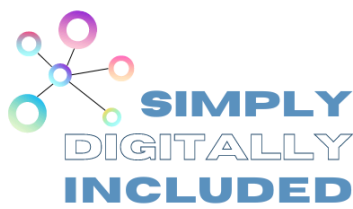
Pravzaprav je to... to je zelo... težko, ker se je zaradi pandemije vse spremenilo... Veliko stvari se je spremenilo in... nekaj spremeniti ali dodati je malo težko, saj veste, ampak še vedno lahko to spremenimo, ker ko enkrat živimo življenje, imamo še vedno pot, da naredimo vse, kar lahko naredimo v vsakem trenutku, saj veste. In imamo veliko več časa, ker čas poje vse, bil je čas pandemije, zdaj pa še vedno napredujemo. Izgubili smo veliko ljudi ali veliko... veliko ljubljenih oseb, vendar še vedno nikoli ne obupamo in še vedno poskušamo premagati in iti naprej. Zaradi pandemije smo izgubili... izgubili smo veliko stvari, vendar jih zdaj poskušamo zgraditi nazaj in doseči veliko več, veste?

Ok, hvala za tvoj prispevek, Adam. Res je bilo zanimivo. Hvala tudi našim poslušalcem. In ne pozabite, poskrbite za svoj um. To je naš največji zaklad.

SKRIPT

ODPORNOST IN PRESELITEV

Stran 1



Pozdravljeni vsi. Tukaj je Charlotte. Z veseljem vam predstavljam to epizodo našega podkasta, ki smo jo poimenovali "Odpornost in preselitev". To je Jessina zgodba o priseljevanju, coachingu in Covidu na zelo zimski Švedski. Zato poslušajte in uživajte!

Pozdravljena, Jess, in dobrodošla v našem podkastu. Začni s tem, da mi poveš nekaj o tem, kdo si?

Pozdravljena, Charlotte. Pozdravljeni vsi. Moje ime je Jess. Prihajam iz Tajvana. Odraščala sem v Hongkongu in Los Angelesu, pred selitvijo na Švedsko pa sem 14 let žvela v Parizu.

Ok, potem pa mi povej nekaj o svoji izkušnji življenja v času Covida.

Na začetku Covida. Bila sem v ZDA na obisku pri družini in spomnim se, da sem imela celo težave z letenjem nazaj v Evropo, saj so bili vsi leti odpovedani. Tako sem skušala uloviti vozovnico nazaj v Pariz in sem morala celo porabiti 500 ameriških dolarjev samo za izvedbo testa PCR, izrecno zato, ker sem dobila let v zadnjem trenutku in tudi zato, ker sem poznala novice, situacijo z zaporo v Parizu, kar me je spodbudilo, da sem pospešila svoj načrt selitve na Švedsko.

Torej je Covid dejansko pospešil tvojo odločitev, da se preseliš na Švedsko. Kakšna je bila tvoja izkušnja s selitvijo na Švedsko?

Po vrnitvi v Pariz sem svojemu fantu rekla, da bom prišla čez dva tedna. Preselila se bom sem, ker sem imela občutek, da moram priti. To selitev moram opraviti pred koncem leta. To je bilo 23. decembra. Torej tik pred božičem in na dan, ko sem prispela v København, ko sem bila na vlaku, ki je pripeljal v Malmö, me je policija na vlaku dejansko deportirala, ker so mi povedali, da je samo 24 ur pred tem veljal nov zakon, po katerem nihče ne sme vstopiti iz Danske.

Kako ti je torej končno uspelo priti na Švedsko?

No, to je bila prava pustolovščina, tekala sem naokoli s prtljago kot nora, bilo je okoli polnoči in našla sem hotel. Mislila sem si, da se moram stuširati, se ogreti, naslednje jutro, ob šestih zjutraj, pa sem spet hitela nazaj na letališče. Razmišljala sem, da bi se morda lahko vrnila v Pariz in spet poletela neposredno na Švedsko. Toda na srečo mi je nekdo na letališču rekel, da lahko dejansko letiš do Amsterdama in nato do Göteborga in da bo vse v redu. Tako sem mu zaupala in pomagal mi je rezervirati drugo vozovnico ter mi celo ponudil, da mi brezplačno odjavi prtljago, kar je bilo tako lepo, da me je moj fant lahko pobral v Göteborgu, ki je bil od Malmöja oddaljen tri ure vožnje.

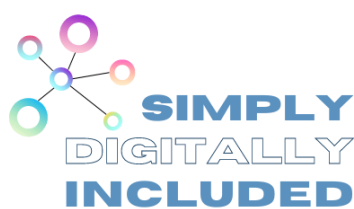
Vendar ti je končno uspelo priti v Malmö. Ko ti je končno uspelo priti na Švedsko, kakšne so bile tvoje delovne ali študijske razmere? Katero poklicno smer si študirala?



SKRIPT

ODPORNOST IN PRESELITEV

Stran 2



Ko sem prišla, sem še vedno opravljala svoje poklicno usposabljanje in poskušala usposabljati druge ljudi ter si nabirati ure prakse. Tako je vse potekalo prek spleta, kar zadeva moje spletno poklicno usposabljanje. Poleg tega sem zelo motiviran človek, ki rad dela stvari hitro. Tako sem začela iskati po spletu in ugotavljati, katerim dogodkom se lahko pridružim v Malmu, kje lahko najdem prijatelje? Kje lahko najdem delo? In na spletu sem našla International Citizen Hub. Imeli so tedensko spletno srečanje, spletni klepet, ki sem se mu lahko pridružila in dobila nekaj informacij ter se z nekom pogovorila, da sem se počutila dobrodošlo. To je bilo res lepo. Vendar je bilo zaradi zaprtja veliko dogodkov, dogodkov v živo, odpovedanih, zato sem bila večino časa doma, zlasti pozimi se ni veliko dogajalo.

Kako ti je bilo na tečaju? Si lahko dosegla svoje učitelje? Ali ste imeli mentorja?

Večina mojih mentorjev je bila na Poljskem in v Kanadi, zato je bilo smiselno, da se z njimi povežem prek spleta. In tudi glede mojih drugih kolegov trenerjev, ki so bili povsod v Franciji. Nekateri so bili v Dubaju, v ZDA, tako da smo imeli različne časovne pasove. In res sem se trudila, da bi ostala povezan z vsemi. Tudi po končanem tečaju smo se dogovorili za spletno srečanje, da smo si izmenjali povratne informacije. Na spletu sem si ogledala nekaj videoposnetkov o tem, kako se bolje predstaviti na ZOOM sestanku, kako učinkovito komunicirati preko ZOOM-a ali kamere. Seveda bi si uredila lase in nosila kaj spodobnega na zgornji polovici telesa.

In spodaj je pižama.

Tekaške hlače. Poskušaš si ustvariti življenje. In spomnim se, da verjetno lahko rečem, pretiravam z obrazno mimiko in poskrbim, da komuniciram, da me ljudje razumejo. In potem res poskušam, da bi moja sporočila in čustva prišla do izraza.

Kako ti je bilo živeti na Švedskem? V novem okolju, v novi kulturi, v teh zimskih mesecih?

Na začetku smo še vedno živeli v stanovanju v Malmöju in bila sem navajena, da vsakemu, na katerega naletiš, rečeš bonjour. Spomnim se, da smo šli ven po nakupih in videla sem sosede, mislila sem, da sem tukaj novinka, zato bi morala vsakega pozdraviti, vendar nihče ni vzpostavil očesnega stika z mano. Vsi so med hojo samo gledali v tla in pomislila sem, čakajte, ali nisem dobrodošla? In tega preprosto nisem bila navajena. Potem pa sem se seveda postopoma naučila, da je to švedska kultura. So zelo zadržani. In tako sem pomislila, da se bom prilagodila. Obnašala se bom enako, kar je bilo težko, saj veste, ker to nisem jaz. In nekega dne sem se odločila, da bom naredila socialni eksperiment in šla na ulico. Odločila sem se, da bom nekoga izbrala, ga pogledala v oči in počakala. Počakajte, počakajte, počakajte, dokler ne boste vedeli, kdaj bodo pogledali in ujeli moj očesni stik; in če bodo to kdaj storili, se bom nasmehnila in jim izrekla kompliment. Nekaj takega, kot je: "Oh, imate zelo ljubkega kužka" ali "Oh, všeč mi je vaša majica" in podobno. To je bil zelo zanimiv poskus.

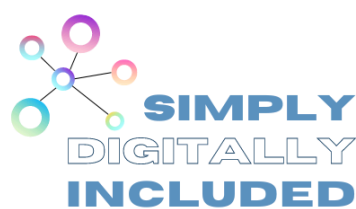
In kako je šlo?



SKRIPT

ODPORNOST IN PRESELITEV

Stran 3



Mislím, da so bili nekateri ljudje šokirani, nekateri prestrašeni, nekateri presenečeni, nekateri pa so se dejansko nasmehnili. In zelo bom vesela, če se bodo kdaj nasmehnili nazaj in se, saj veste, odzvali sramežljivo. Torej, to je bilo zanimivo raziskovanje.

Kako sta se tvoja študijska in trenerska vadba primerjali ali spremenili v času Covid-a, kot prej brez Covid-a?

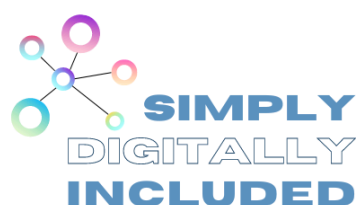
Mhm. Če se spomnim, je bila ta izkušnja verjetno lepo naključje, da sem ta prehod v svojem življenju začela v času Covida. Tako da je bilo, kot da bi obrnila na novo stran in bi se lahko osredotočila samo na to novo temo, novo temo svojega življenja, ker ni bilo veliko motečih dejavnikov. Ko sem prvič prišla sem, nisem imela veliko prijateljev, le svojega fanta, in večino časa sva bila doma, zato sem se lahko resnično osredotočila na coaching in učenje, kako se prilagoditi novemu kraju, novi miselnosti, novim načinom komuniciranja z ljudmi, spoznavanju svojega okolja.

In prilagajanje novim razmeram v tem času.

Ja



IZGRADNJA ODPORNOSTI



Pozdravljeni pozdravljeni vsi. Charlotte je spet tukaj. Zelo sem vesela, da lahko predstavim našo drugo in zadnjo epizodo z Jess. To epizodo imenujemo dovolite, sprejmite, posvojite in ploskajte. V tej epizodi Jess z nami deli nekaj trikov, nasvetov, strategij, ki jih je izvajala med Covidom in kako je v tem času ostala odporna. Torej, usedite se, sprostite se in uživajte v epizodi. Veselo poslušanje! Moje prvo vprašanje zate, Jess, je, katere strategije si uporabila, da si v tem času ostala organizirana in produktivna?

Pozdravljeni vsi, spet sem jaz! Menim, da je zame pomembna ključna beseda vedeti, kaj sem »zakaj«, Z A K A J. Vedeti, zakaj želim to narediti? To je kot gledanje velike slike. Zakaj želim postati trenerka? Zakaj se želim preseliti v to novo državo in se postaviti v to situacijo? Mislim, da je to zame pomembna ključna beseda, poleg tega pa je nekaj, kar sem začela uporabljati po selitvi na Švedsko, to so moji jutranji rituali, ki jih vsako jutro, preden pogledam v messenger ali preverim svoj e-poštni predal. Poskrbim, da opravi svoj jutranji ritual, ki je nekaj zelo preprostega; jutranja meditacija glede na moje razpoloženje tistega dne, kjer se počutim, kot, danes želim imeti zaupanje, potem bi poslušala kratko meditacijo o zaupanju ali potrditvi ali obilju.

Katere tehnike med covidom so ti torej pomagale pri obvladovanju stresa ali ohranjanju mirnosti pod pritiskom?

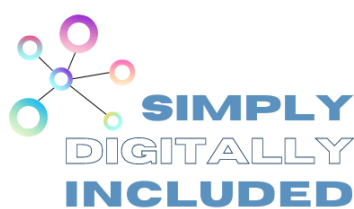
Poznam tehniko, ki jo uporabljam. Za vsak trenutek pod stresom, ne le med Covidom, je zelo koristno, da sem se začela prijavljati, odkar sem se preselila na Švedsko, še posebej v času kriznega gibanja, ki se imenuje »dobrodošlica«. In to tehniko sem odkrila, ko sem se soočila s krizo, ko so me drugič izgnali na Švedsko. Na spletu sem po naključju našla ta Youtube video. To je bil video Ronde Burn, gospe, ki je napisala knjigo Skrivnost in posnela film Skrivnost. Govori o tem, da vsakič, ko imate te negativne občutke ali čustva in jih samo pozdravite, namesto da bi se jim uprli, si predstavljate sebe z odprtimi rokami in lahko dobesedno razprete roke in samo zaprete oči. Predstavljajte si, da pozdravljate te negativne stvari, dogodke, karkoli je že, za vas, da jih samo pozdravljate.

Torej, kaj si storila, da si ohranila zdravo ravnotežje med poklicnim in zasebnim življenjem med Covidom?

Toliko informacij je na voljo, to bodo informacije ali orodja. To nam bo pomagalo. Oh, kako nastaviš časovnik? Mislim, da obstaja nekaj, kar se imenuje kot nekakšen paradižnik, da lahko zaženete časovnik, ki vas opomni, da vstanete od mize in si vzamete malo odmora pri takšnih stvareh. Toda zame je še bolj pomembno to, da vedno obstajajo glasovi, ki nam govorijo, da ne delaš dovolj trdo, da nisi dovolj zaščitniški. Nisi dovolj dober. Zato vedno čutimo, da moramo storiti več, in po selitvi na Švedsko v času Covida, prehodu na nov življenjski slog, mislim, da sem najbolj spoznala samozavedanje. Zame je bil res kot notranji dialog s seboj, da sem se nenehno spraševala, kako se trenutno počutim. To sem rekla, ker sem se bala, da me ne sprejemajo tako, kot si želim. Postala sem čemerna, ker me je bilo nečesa strah. Bala sem se, da ne bom dovolj dobra, zato sem postala čemerna. Veš, da so ti majhni trenutki, ko se zavem, oh, morda ne skrbim zase, saj veš, kaj je moje. Tam sem torej začela te notranje dialoge sama s sabo, da bi se nenehno preverjala. In nato ustrezno ukrepala.



IZGRADNJA ODPORNOSTI



Kar mislim na akcijo, to ne pomeni, da moram iti noter in nekaj narediti ter na nečem delati in nekaj proizvesti. Ampak samo povejte si, da je v redu, ko se stvari upočasnjujejo. Ker sem v novi državi in je toliko stvari, da se ne zavedam, da se moje telo prilagaja novemu okolju, da je v tej novi državi nova energija in moje telo se prilagaja novemu podnebjju. Prevzemam novo vlogo, ker zdaj živim z nekom drugim.

V tej epizodi smo nekaj malega omenili duševno zdravje, toda ali je kaj pomagalo vašemu duševnemu zdravju v času, ki ga uporabljate še danes?

Vedno si zapomnite, da si morate vzeti malo časa zase, saj vsi vemo, da v večini del svojega življenja vedno počnemo stvari za druge. Vedno namenjamo čas in se posvečamo drugim, zato je za ohranitev ravnovesja zelo pomembno, da nam damo čas, jaz čas, kar pomeni; veste, da je to lahko pet minut, deset minut, da delate nekaj zase, da delate nekaj za lastno veselje, tudi če to pomeni, da preprosto ne delate ničesar prav.

V redu in za konec naše druge epizode. Kaj je bil vaš največji dosežek pri tej izkušnji Jess?

Lahko ga povzamem v 4 A v angleščini, ki se po slovensko glasijo: dovolite, sprejmite, posvojite in pohvalite. Naj razložim: "dovoliti": To pomeni, da si dovolim, da si vzamem čas, upočasnim in opazujem, kaj je v meni, kaj je zunaj mene, in si dovolim, da se prilagam v svojem tempu, da sem včasih presenečena in da si dovolim, da se na novo izumim.

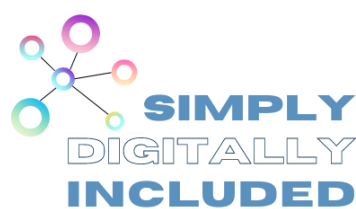
In nato sprejmite. S sprejetjem mislim na to, da sem to povsem novo jaz, nova vloga, nova identiteta v novi državi. Sprejeti želim, da sem ta novi jaz, morda novo vedenje, nova miselnost, nov življenjski slog.

Posvojiti, posvojiti sledi sprejetju. Sprejeti nov način življenja, nov način interakcije in povezovanja z ljudmi, nov način, kako se pokažem svoji okolici, družini in prijateljem. in nazadnje zaploskati, mislim, da je to zelo pomembno, zaploskati sebi! Tako kot to počnem jaz, da si vzamem čas, morda vsak dan v mesecu, da opazim svoj majhen dosežek in se potrepjam po rami: "Bravo, dobro ti je šlo, dobro delo." Ne glede na to, kako velik ali majhen je dosežek.

S tem smo zaključili naše epizode z Jess. Res je bilo lepo sedeti z njo in ji omogočiti, da razmisli o svoji izkušnji priseljenke na Švedskem v tistem času Covida in o tem, kako ji je kljub temu uspelo dokončati usposabljanje za coacha in kako ji je ta izkušnja, da je postala coach, dejansko pomagala in jo podpirala na tem potovanju. To je zadnja epizoda z Jess. Seveda pa si lahko ogledate tudi druge epizode iz nekaterih drugih držav. Ja, upam, da boste uživali v preostalih epizodah, in ja, nasvidenje!

SKRIPT

MOJE ŽIVLJENJE, MOJE IDEJE



Stran 1

Pozdravljeni vsi in dobrodošli. Moje ime je Mustafa. V tej epizodi imamo tukaj gosta in radi bi izvedeli več o njem, izvedeli bomo več o njegovi zgodbi. Rad bi se zahvalil Vahitu, da nam je dal priložnost, da ga spoznamo. Te lahko spoznam?

Moje ime je Vahit Rahmani in prihajam iz Afganistana.

Koliko si star Vahit?

Sedemnajst.

Koliko si bil star, ko si prišel v Turčijo?

Prišel sem, ko sem imel dvanajst.

Ali nam lahko poveš o zgodbi o prihodu v Turčijo?

Prišli smo kot družina, šest nas je. Štirje bratje in sestre, mati in oče. Afganistan smo zapustili zaradi vojne. Najprej smo prišli v Van in nato v Elaziğ.

Najprej ste prišli v Van in od tam šli v Elaziğ. Zakaj ste prišli v Elaziğ iz Vana?

Moj oče je našel službo v Elaziğu.

Kaj dela tvoj oče?

Moj oče se ukvarja z gradbeništvom.

Kaj je bil torej največji izziv, na katerega ste naleteli med selitvijo iz Afganistana v Elaziğ?

Na cesti smo imeli težave. Nekaj dni smo uporabljali ceste v gorah. Razen tega pa nismo doživeli veliko.

Razumem. Si dijak srednje poklicne šole. Mi lahko poveš o svoji izobrazbi?

Sem študent elektro smeri. Sem dvanajsti razred in upam, da bom letos maturiral.

Med Covidom si bili dijak.

Ali mi lahko poveš o svojem izobraževanju med Covidom?

To niso bili ravno dobri dnevi. Izobraževanje iz oči v oči je bilo boljše. Imel sem prijatelje, šolsko življenje, neko rutino in vse to je v trenutku izginilo. Namesto vseh se je začelo izobraževanje na daljavo.

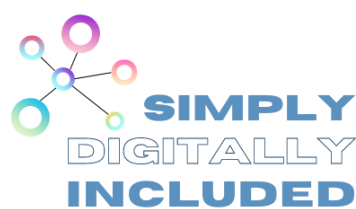
In potem?

Ime izobraževanja je bilo izobraževanje na daljavo v času Covida. Za obiskovanje predavanj smo morali uporabljati tehnologijo, jaz pa internet in mobilni telefon. Ker doma nimam računalnika. V šoli so bili računalniki, vendar smo morali ostati doma zaradi Covida.



SKRIPT

MOJE ŽIVLJENJE, MOJE IDEJE



Stran 2

Si imel gradivo, ki ste ga potrebovali za izobraževanje na daljavo? Ali si lahko obiskoval pouk od doma?

Da, lahko bi sodeloval prek interneta s svojim mobilnim telefonom.

Mislím, da ti je bil internet v veliko pomoč pri tem procesu. Predavanja so bila tudi na televiziji. Ali si lahko gledal televizijo za svoja predavanja?

Da, internet je bil potreben za vse. Na televiziji je bila platforma za usposabljanje EBA, kjer lahko najdete veliko videoposnetkov, zapiskov predavanj itd. o izobraževanju. Pravzaprav sem sodeloval in imeli smo spletno izobraževanje na daljavo.

Ali si torej po Covidu naletel na kakšne ovire?

Imel sem nekaj finančnih težav. Moral sem se zaposliti, to sem rešil tako, da sem našel službo in delal. Glede izobraževanja po Covidu nisem imel nobenih težav.

Kje si delal ?

Dve leti sem delal pri brivcu, nato sem začel delati v restavraciji kot natakar. V prostem času še vedno delam v restavraciji in to poletje bom končal šolo.

Kakšno vlogo ima po tvojem mnenju tehnologija pri reševanju vprašanj, povezanih s COVID-om?

Nikoli nisem pričakoval, da bo tehnologija tako pomembna in učinkovita. Seveda ne nadomešča izobraževanja iz oči v oči, vendar je delovalo za nadaljevanje procesa.

Najlepša hvala, da si mi dal priložnost, da te spoznam. Verjamem, da boš uresničil svoje sanje.

Upam. Ni za kaj.

Pozdravljeni vsi in dobrodošli. Moje ime je Mustafa. V tej epizodi imamo gostjo, o kateri in njeni zgodbi bi radi izvedeli več. Samiri bi se rad zahvalil, ker nam je dala priložnost, da jo spoznamo. Te lahko spoznam?

Živijo, ime mi je Samira Rahimi. Jaz sem iz Afganistana. Stara sem devetnajst let. Sem dvanajsti razred te šole in dijakinja biomedicinskega oddelka.

Si prišla v Turčijo iz Afganistana? Nam lahko na kratko opišeš ta proces?

Da, prišli smo iz Afganistana in prišli smo nezakonito. V Turčijo smo prišli zaradi vojne.

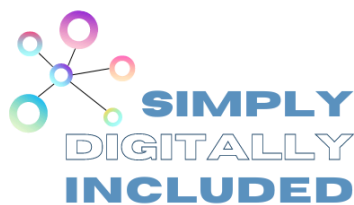
Si prišla s svojo družino?

Da



SKRIPT

MOJE ŽIVLJENJE, MOJE IDEJE



Stran 3

Je bil Elaziğ vaš prvi kraj ali ste prišli iz drugega mesta?

Ne, prišli smo iz mesta Van. V Vanu smo ostali štiri dni, potem pa smo prišli naravnost sem. Oblasti so dovolile in nas usmerile iz Vana v mesto Elaziğ.

Mi lahko prosim poveš kaj o svoji družini?

Štirje smo, moja mama in trije bratje in sestre. Eden od njih hodi v enajsti razred te šole. Moj drugi brat je tudi dijak srednje šole. Moja mama ima službo in moji bratje delajo za krajši delovni čas, poleg šole.

Ali ste imeli ob prihodu sem kakšne težave? Kakšne težave so bile to?

Ko smo prvič prišli, smo imeli težave zaradi jezika, potem delovnih situacij itd. Sčasoma smo se začeli učiti turško, ko smo se naučili novega jezika, je postalo vse lažje. Najprej nismo mogli najti službe, potem ko smo rešili jezikovne težave, pa smo jo našli.

Si bila dijakinja v času covida? Lahko na kratko opišeš, kako je potekal ta proces?

Bila sem dijakinja v času covida in izobraževanje je potekalo na "daljavo". Za obiskovanje pouka v izobraževanju na daljavo smo morali uporabljati tehnologije, kot so računalniki, tablice in mobilni telefoni.

Ali ste lahko obiskovali pouk v času izobraževanja na daljavo? Kako?

Bila sem edina oseba, ki je lahko obiskovala pouk, ker doma ni bilo dovolj telefonov. Bil je samo en telefon, ki sem ga uporaabljala. Moj brat ni mogel vstopiti.

Kaj pa izobrazba tvojega brata?

Bil je samo en telefon, ki sem ga uporabljala jaz. Moj brat ni mogel vstopiti. Njegovo izobraževanje je bilo nekoliko moteno. Med tem procesom sem se naučila, da je poznavanje in sposobnost uporabe tehnologije v izobraževanju pomembno.

V redu. V času covida si se izobraževala na daljavo in niste hodili v šolo, je bilo vsaj koristno, ste se lahko izobraževali, je bilo enako izobraževanju iz oči v oči?

Ne, žal ni bilo kot izobraževanje iz oči v oči. Spoznala pa sem, da lahko tehnologije uporabljamo v izobraževanju. Rada uporabljam mobilne telefone in računalnike. Učinkovitejše bi bilo, če bi ga uporabljali pri pouku. Raje uporabljam tehnologijo pri izobraževanju iz oči v oči kot pri izobraževanju na daljavo.

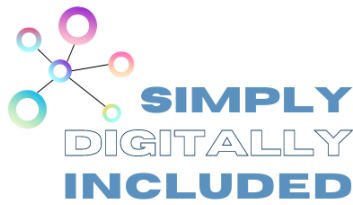
Ali menite, da je bila ta tehnologija koristna pri premagovanju teh težav?

Da, lahko je zelo koristno, če ga uporabljamo na dobre načine. V tej dobi je že vse zelo napredovalo. Naj te tehnologije uporabijo na dober način.



SKRIPT

SAMOVODENJE



Stran 1

Pozdravljeni vsi skupaj. Ta epizoda se imenuje "samovodenje". Sem Mustafa in z Vahitom se bom pogovarjal o samovodenju. Zanima nas njegovo razmišljanje in izkušnje o tej temi. Pozdravljen Vahit, nisi šel skozi lahke čase in premagal si veliko težav. To je velik dosežek in čestitam ti za uspeh.

Hvala.

Kako si dvignil svoje razpoloženje, ko je postalo težko?

Družina me je moralno podpirala, mislil sem na svojo družino.

Kaj počneš v prostem času? Imaš kakšen konjiček?

Pravzaprav nimam veliko prostega časa. Moram delati in imam službo v restavraciji in delam razen kadar sem v šoli. Imam hobije in ukvarjanje s športom je moj hobi.

To je lepo. Nam lahko zaupaš, kaj ti je ta hobi prinesel?

Imam nove prijatelje in mrežo. Prav tako pridobim disciplino, da to počnem redno. Gre tudi za delo. Moram nadaljevati, ker želim biti v prihodnosti odličen kuhar.

Čas je torej pomemben in ali znaš z njim upravljati?

Ja, moram. Sicer mi ne bi bilo lahko tako hoditi v šolo kot delati.

Kaj je zate pomembno? To vprašanje je povezano tudi s tvojimi načrti za prihodnost.

Moja izobrazba je pomembna, ker moram diplomirati. Nato sem potreboval službo in dve leti sem delal v brivnici. Pomagati moram svoji družini in tudi sebi. Mogoče nisem mogel opraviti univerzitetnega izpita, zato je pomembno, da nadaljujem z delom.

Pomembno je pojasniti, kaj je za vas pomembno. Veš to.

Da, imam nekaj odločitev in prevzemam odgovornosti. Moram reševati probleme in danes to počnem bolje.

Kako si med pandemijo prilagodil svoje strategije reševanja problemov?

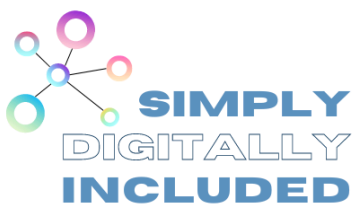
Včasih nimamo druge možnosti. Težave glede izobraževanja so bile že v načrtu zaradi izobraževalnega sistema. Nisem naredil ničesar dodatnega in sem le še naprej obiskoval predavanja na spletu. Druge težave so običajno povezane s financami. Ni bilo veliko dela in imel sem čas za iskanje rešitev. Misliti sem moral na svojo družino in potem nase. To me je motiviralo in nadaljeval sem z delom.

Ali se ti zdi koristno virtualno povezovanje z drugimi, da ostaneš motiviran in odgovoren?

Ja, drugače bi bilo veliko bolj dolgočasno.



SAMOVODENJE



Kaj počneš za svoj osebni razvoj?

Trdo delam tako v službi kot v šoli. Poskušam se učiti in izboljšati svoje sposobnosti kuharja. Zelo se trudim in ni lahko. Poskušam izboljšati svoj jezik z branjem in gledanjem serij. Sprejel sem nekaj odločitev, naredil načrte za svojo prihodnost in jih poskušam uresničiti.

Kaj nam lahko poveš o osebnem upravljanju?

Dve leti sem delal v brivnici, nato sem poskušal najti drugo službo. Nisem padel v malodušje, postavil sem si cilje, dobro sem izkoristil svoj čas. Pomembno je iskati rešitve namesto jamrati. Za to se moramo potruditi, trdo delati in izboljševati svoje kompetence.

Najlepša hvala za tvoj nasvet. Si uspešna oseba in v prihodnosti boš še bolj. Prepričan sem o tem.

Ni za kaj. Hvala vam.

Pozdravljeni vsi skupaj. Ta epizoda se imenuje "samovodenje". Sem Mustafa in s Samiro se bom pogovarjal o samovodenju. Želimo izvedeti njene misli in izkušnje o tej temi. Pozdravljena Samira. Uspeh je, da si tukaj, si zadnji letnik in letos poleti boš diplomirala. Kaj počneš v prostem času?

Pravzaprav nimam veliko prostega časa. Po šoli pomagam mami pri gospodinjskih opravilih, bratom in sestram pa pri domačih nalogah. Branje knjig, gledanje serij in preživljanje časa s prijatelji. Rada rišem in to tudi včasih počnem. Previdno moram porabiti čas, ker se pridno učim za univerzitetni izpit.

Univerzitetnih izpitov ni enostavno opraviti. Kaj počneš, da se pripraviš na ta izpit?

Gledam videe o predavanjih in samostojnem učenju doma. Za ta izpit se moram potruditi.

Preživela si težke čase in imaš načrte za prihodnost. Kaj te je motiviralo?

Vedno sem razmišljala pozitivno, dajala sem si na primer upanje, da se bo covid obdobje končalo in se bodo šole spet začele. Družina je bila vedno z mano, vedno smo bili skupaj, zato je bilo še toliko bolje.

OK. Kaj lahko rečeš o svojem osebnem razvoju?

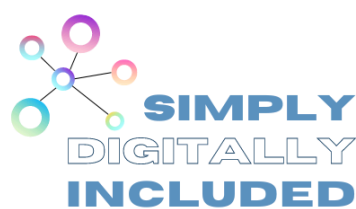
Osredotočila sem se na izdelavo načrta za svojo prihodnost. Ker to moram storiti in imam nekaj odločitev. Branje knjig je zelo pomembno in nikoli ne obupam. Za dobro izobrazbo se moram dobro naučiti turškega in angleškega jezika ter opraviti univerzitetne izpite. To so moje odločitve.

To je lep pogled na bistvo, torej kaj počneš za svoje odločitve?

SKRIPT

SAMOVODENJE

Stran 3



Poskušam izboljšati svoje nove jezikovne sposobnosti z branjem knjig, gledanjem filmov in izboljšanjem svojih sposobnosti. Razmišljala sem o učenju nemščine, a najprej bi se rada naučila angleško. Pridno se učim za univerzitetne izpite, ker ni enostavno. Čas zelo hitro mineva, zato moram paziti na čas. Letos poleti bom opravljala univerzitetni izpit.

Imaš nekaj načrtov za prihodnost. Postavila si si nekaj ciljev. Na splošno, kaj je pomembno za doseganje teh ciljev in kaj nam lahko o tem poveš?

No, čas je pomemben, vendar je bolj pomembno, kako ga porabite za načrte za prihodnost. Vsak si nekaj želi, vendar se je treba odločiti, kaj hoče in za te odločitve stremeti. Treba je ukrepati.

Kaj pa vaš nasvet drugim najstnikom o samovodenju?

Najprej ne smemo izgubiti upanja. Vedno bodo težke situacije, a če imate upanje, lahko poskusite te težave premagati. In rada bi rekla, dobro izkoristite čas, stremite k cilju in ne razmišljajte preveč negativno. Ne zapravljajte svojega časa in vedno bodite pozorni na branje.

Najlepša hvala za tvoje ideje.

Ni za kaj.

