

literatura

zaključak

Rj. problema2

Rj. problema1

asertivnost

uvod

Poučavanje asertivnosti i rješavanju problema

dr.sc. Snježana Šarančić

Jako je dobro da sljedeće strategije savladaju sva djeca, a naročito ona koja su u riziku od depresije. Naime, djeca izložena riziku od depresije su često deprimirana, povučena ili razdražljiva i ljuta te zato teško izražavaju svoje želje na jasan i uvjerljiv način.

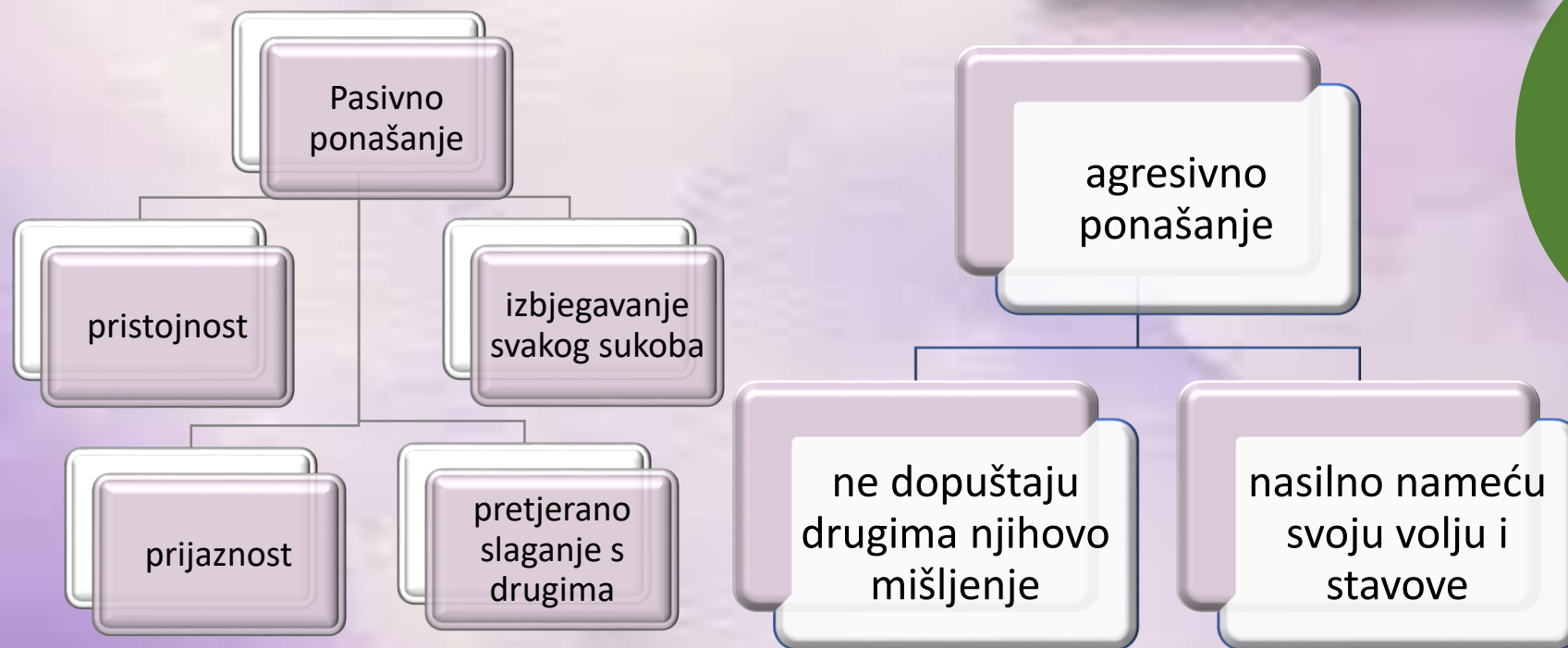
(Seligman, 2005.)

samosvijest, samopouzdanje

značajka ponašanja ili osobina ličnosti

očituje se u djelatnoj obrani svojih prava ili pogleda

optimalno ponašanje koje je na pola puta između pasivnosti i agresivnosti.



grupni rad

pročitajte listić i
odgovorite na pitanja

iznesite svoje viđenje
svake situacije

Priča Svadljive Ane (Agresivnost)

Svadljiva Ana se sa svojim prijateljem Markom dogovorila da će poslije škole ići u vožnju biciklom. Već puno puta prije toga Marko se znao predomisлити u zadnjem trenutku.

Ana: No, jesi li spreman, idemo se voziti biciklima?

Marko: Oh, žao mi je, ali Ivo me zvao neki dan i dogovorili smo se da ću doći k njemu. Igrat ćemo igrice. Oprosti, ali moram ići.

Ana: Pa jasno. Uvijek mi to napraviš. Uopće ne mogu računati na tebe. Drugi put ću pozvati nekoga tko se zna držati dogovora. Ti si bezvezna osoba i bezvezan prijatelj. Već ću ja tebi pokazati, vidjet ćeš.

Marko: Samo daj, baš me briga.

Kako je Ana riješila svoje razočarenje? Je li se situacija tako poboljšala ili pogoršala?

grupni rad

pročitajte listić i
odgovorite na pitanja

iznesite svoje viđenje
svake situacije

Priča Petra Mlakonje (Pasivnost)

Petar Mlakonja se sa svojim prijateljem Markom dogovorio da će poslije škole ići u vožnju biciklom. Već puno puta prije toga Marko se znao predomisлити u zadnjem trenutku.

Petar: No, jesi li spreman, idemo se voziti biciklima?

Marko: Oh, žao mi je, ali Ivo me zvao neki dan i dogovorili smo se da ću doći k njemu. Igrat ćemo igrice. Oprosti, ali moram ići.

Petar: Oh.

Marko: Dobro se provedi u vožnji biciklom.

Petar: Aha. OK.

Kako je Petar reagirao na Markovo odbijanje? Hoće li se situacija poboljšati na ovaj način?

Lukina priča (Asertivnost)

Luka se sa svojim prijateljem Markom dogovorio da će poslije škole ići u vožnju biciklom. Već puno puta prije toga Marko se znao predomisli u zadnjem trenutku.

Luka: No, jesi li spreman, idemo se voziti biciklima?

Marko: Oh, žao mi je, ali Ivo me zvao neki dan i dogovorili smo se da ću doći k njemu. Igrat ćemo igrice. Oprosti, ali moram ići.

Luka: Marko, ovo me stvarno smeta. U posljednje vrijeme se stalno predomišljaš. Zbog toga sam povrijeđen. Čini mi se da se ne želiš družiti sa mnom.

Marko: Oprosti, vidiš, nisam na to pomislio.

Luka: Puno bolje bih se osjećao kad bi se drugi put držao našeg dogovora.

Marko: Ok, nastojat ću da se to više ne ponovi. Hoćemo li se onda voziti biciklima u subotu?

Luka: U redu.

Što je Luka učinio kad mu je Marko rekao za drugi dogovor?

Tko će se na kraju osjećati najbolje: Ana, Petar ili Luka? Tko se najbolje nosi sa situacijom?

Četiri koraka asertivnosti.

1. Opiši situaciju: samo činjenice.
2. Reci kako se osjećaš.
Ne optužuj drugu osobu radi tih osjećaja.
3. Zatraži točno određenu i malu promjenu.
4. Reci kako ćeš se osjećati radi te promjene.

Postupite prema koracima asertivnosti:

U školi te neki klinac svakog dana zafrkava. Želiš da prestane s tim.

Gledaš televiziju, a tvoj tata dođe i promijeni program, a ne pita imaš li ti nešto protiv.

1. Opiši situaciju: samo činjenice.
2. Reci kako se osjećaš.
Ne optužuj drugu osobu radi tih osjećaja.
3. Zatraži točno određenu i malu promjenu.
4. Reci kako ćeš se osjećati radi te promjene.

3. Radionica: Rješavanje problema

a) Kako usporiti?

Čitanje i analiza priče:

Zamisli da čekaš u redu da se napiješ vode iz fontanice s vodom za piće. Iza tebe čeka petero klinaca. Dvojica na kraju reda se zafrkavaju i zaletе se u onoga ispred sebe. On gurne Tomija koji stoji iza tebe. Tomi se zabije u tebe dok piješ vodu iz fontanice tako da licem zaroniš u vodu. Ne znaš točno što se događa jer si pio vodu. Samo znaš da se Tomi zabio u tebe i da ti je lice mokro.

Sastavite popis svih mogućih razloga kojima biste mogli objasniti zašto ti se lice smočilo.

3. Radionica: Rješavanje problema

a) Kako usporiti?

a) stati i promisliti

- kako bi postupili kad bi vjerovali da je razlog točan

- „uzavrele misli“ zamijeniti „ohlađenim mislima“

- razlikujte uzavrele i ohlađene misli

1. Djeca se pod odmorom igraju loptom. Netko baci loptu, a ova Antonija zbilja jako udari u glavu. Antonio misli:

a) Što se dogodilo? Je li to bilo slučajno ili želi započeti svađu?

b) Namjerno je to učinio! Pokazat ću ja njemu. Požalit će on što se zafrkava sa mnom!

Radionica: Rješavanje problema

a) Kako usporiti?

- razlikujemo uzavrele i ohlađene misli

Sara svojoj prijateljici ostavi tri poruke da je nazove čim se vrati. Prijateljica uopće ne nazove te večeri. Sara misli:

- a) Zašto me ne nazove? Je li ljutita na mene? A možda se nije sjetila preslušati poruke na sekretarici. A možda ih je poslušao njen brat i zaboravio joj reći da sam zvala.
- b) Baš je pokvarena. Pravi se da ne zna da sam je zvala.

Radionica: Rješavanje problema

a) Kako usporiti?

- u sljedećim situacijama stanite i smislite ohlađenu misao koja će nam pomoći da usporimo i postupimo promišljenije

Želiš igrati u nogometnoj momčadi. Kad prvi dan uđeš u svlačionicu, začuješ kako se svi smiju.

Tvoja uzavrela misao: Ismijavaju me.

Dođeš na ugao na kojem se trebaš naći s prijateljima da zajedno odete u školu. Nema nikoga. Čekaš još pet minuta, ali oni se ne pojave.

Tvoja uzavrela misao: Ostavili su me na cjedilu!

Radionica: Rješavanje problema 2

b) Razmisliti o uzroku problema

- tri su načina otkrivanja uzroka problema:
 - promatranjem govora tijela
 - uživljavanjem u tuđu perspektivu
 - jednostavnim upitom (Kao to da...? Koji je razlog...?)

Empatija je emocionalno uživljavanje u osjećaje druge osobe koje omogućava gledanje svijeta „njezinim očima”.



Koji bi razlog guranja mogao biti ako Tomijevo lice odaje zbunjenost i neugodu?

Ako izražava ljutnju? Bijes?

Vježba prepoznavanja emocija

b) Razmisliti o uzroku problema

- drugi način otkrivanja uzroka problema: stati na tuđe mjesto i sagledati situaciju iz njegovog mjesta

- recite razloge postupanja likova iz priče i odgonetnite njihove misli

Barbara, Robert i Denis su prijatelji. Barbara je dvije godine mlađa od Roberta i Denisa, ali se druže poslije škole. Preko noći je napadalo puno snijega. Sljedećeg dana starija djeca u školskom dvorištu grudaju mlađu djecu i ne daju im proći. Dvojica Robertovih prijatelja stanu grudati Barbaru. Barbara ugleda Roberta i Denisa kako se smiju i jako se razbjesni. Tog dana nakon škole Robert i Denis dođu do Barbarine kuće i pitaju je hoće li se ići sanjkati s njima. Barbara odbije i zalupi im vratima pred nosom. Robert izgleda tužan, a Denis ljutit.

*Zašto je Barbara zalupila vratima? Zašto su se Robert i Denis smijali?
Što je mislila? Što su mislili?*

Zašto se Denis razljutio? Što je mislio? Zašto je Robert bio tužan? Što je mislio?

b) Razmisliti o uzroku problema

- treći način otkrivanja uzroka problema:
 - jednostavnim upitom (Kao to da...? Koji je razlog...?)

- prije nego reagiraš nepromišljeno, jednostavno pitaj
- igranje uloga u paru:

Bijesan si na prijatelja što ti nije vratio knjigu koju si mu posudio i najradije bi vikao na njega. Pitaj ga smireno za razlog.

Tužna si i povrijeđena što te prijateljica nije pozvala na njenu rođendansku proslavu. Najradije ne bi ni razgovarala s njom. Pitaj je za razlog.

ri. problema2

ri. problema1

asertivnost

uvod

Ispeci pa reci.

Jutro je pametnije od večeri.

Stani na loptu.

Obuj tuđe cipele...

Nikada ne čini drugome ono što ne bi želio da drugi učini tebi.

Konfucije

zaključak

2. problema

1. problema

asertivnost

uvod

O'Grady, P. (2013). Positive psychology in the elementary school classroom. New York: W.W. Norton & Company.

Morris, I. (2009). Teaching happiness and well-being in schools: Learning to ride elephants. London: Continuum International Publishing Group

Rijavec, M., Miljković, D. i Brdar, I. (2008). Pozitivna psihologija. Zagreb: IEP-D2.

Seligman, M. E. P. (2006). Naučeni optimizam. Zagreb: IEP-D2.

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction, American Psychologist, 55 (1), 5-14.

Vulić-Prtorić, A. i Macuka, I. (2004). Anksioznost i depresivnost – fenomenologija komorbidnosti. Suvremena psihologija, 7, 1, 45-64.

literatura

zaključak

uloga učitelja

pregovaranje

asertivnost

uvod





Hvala na
pažnji