

ABECEDA PREVENCIJE
podrška školama za ujednačavanje standarda kvalitete i sadržaja školskih
preventivnih strategija

Agencija za odgoj i obrazovanje

Vodič za predmetnu nastavu

Abeceda prevencije obuhvaća Vodič za razrednu nastavu, Vodič za predmetnu nastavu i Vodič za srednju školu.

Dio aktivnosti je autorski rad, za dio aktivnosti su navedeni izvori, a neke aktivnosti su dugo prisutne u praksi i nismo uspjele pronaći izvor.

Abecedu prevencije osmislile su socijalne pedagoginje:

Alma Rovis Brandić, viša savjetnica u Agenciji za odgoj i obrazovanje

prof. dr. sc. Dejana Bouillet, Filozofski fakultet u Zagrebu

Ana Ivančan, socijalna pedagoginja u mirovini

Sanja Radić Bursać, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Nastavno-klinički centar

Ana Marković, viša stručna savjetnica u Ministarstvu znanosti , obrazovanja i mladih

U izradi su sudjelovale i dale značajan doprinos socijalne pedagoginje

Martina Dumančić Vranješ, Katarina Sikirić Lukić, Lucija Lamešić, Dubravka Novosel Guszak, , Marija Sitar, Ivana Kelek Sabolić, Tajana Šarić, Ivana Širac, Nena Perić, Marta Kokolić, Maja Lozinjak Štefanac, Ljiljana Samardžić, Jelena Petković, Anita Auguštanec, Vanja Bojanić, Maja Postoglu, Gabrijela Fabijanić, Katarina Fruk, Sanja Horvat Sinovčić i Ivana Klarić Ivančić

Uvod

U rječnicima stranih riječi prevencija se definira kao čin, postupak ili ukupnost radnji koje se poduzimaju da se što spriječi, radnja koja će proizvesti kao posljedicu zaštitu od čega. Već je temeljem površne internetske pretrage pojma prevencija moguće ustanoviti da se radi o dominantnom diskursu kada je riječ o zdravstvenim teškoćama, ovisnostima, kriminalu, preranom napuštanju škole, nasilju i drugim pojavama za koje postoji visoka razina društvenog konsenzusa o njihovom nepovoljnom učinku na djecu, mlade, odrasle osobe, obitelji, društvene zajednice i društva u cjelini.

Preventivne strategije odnose se na intervencije koje se poduzimaju prije inicijalnog početka nekog odstupanja ili ponašajnih problema, odnosno ukupnost postupaka koji sprječavaju da se dogodi ili zavlada nešto nepovoljno (Ajduković i Radočaj, 2008). Prakticiranje preventivnih strategija u školama pridonosi socijalno-emocionalnom učenju djece i kreiranju društvene zajednice čiji članovi imaju kvalitetne međuljudske odnose, poštuju jedni druge i društvene norme, zadovoljni su, posvećeni učenju, empatični i autonomni u nenasilnom rješavanju sukoba, s razvijenom otpornošću i samopouzdanjem (Mainstone-Cotton, 2021). Radi se o složenom sustavu mjera i aktivnosti usmjerenih prema smanjivanju ili otklanjanju rizičnih činitelja i/ili posljedica njihova djelovanja te jačanja zaštitnih činitelja u područjima ključnima za razvoj, prilagodbu i sazrijevanje djece.

Unutar pristupa poznatog pod nazivom intervencijski spektar (Mrazek i Haggerty, 1994), škole su pozvane razvijati i implementirati programe univerzalne prevencije koji obuhvaćaju svu populaciju učenika u nekoj ustanovi, s ciljem sprječavanja, ublažavanja ili odgode djelovanja različitih činitelja rizika. Kada je riječ o prevenciji emocionalnih i ponašajnih problema učenika, preporučuje se primjena sustava podrške prosocijalnom ponašanju učenika na razini cijele škole (Bambara & Kern, 2021). Njegova je svrha promocija prosocijalnog i prevencija neprihvatljivog ponašanja učenika na kontinuumu od univerzalnog, preko ciljanog (selektivnog) do individualnog (indiciiranog) sustava podrške.

U stvarnosti, postoji opće slaganje da je prevencija koncept kojeg je potrebno podržati i provoditi, ali opće prihvaćeno razumijevanje i definiranje ovog i s njime povezanih pojmova ne postoji. Iznimno su rijetke i studije koje bi dokazivale učinke različitih preventivnih strategija, programa i mjera. Istodobno koegzistiraju brojne prepreke kvalitetnom pozicioniranju prevencije u kurikulumima školskih ustanova, među kojima su fragmentirani pristupi, nejasne smjernice, nedovoljna usuglašenost dionika odgojno-obrazovnog procesa, nedostatno vođenje i suradnja, nedostatni kapaciteti, resursi i sl. Sve navedeno dovodi do marginaliziranog statusa preventivne strategije u mnogim odgojno-obrazovnim ustanovama, pa i u samoj obrazovnoj politici i praksi, iako su sve škole obvezne razvijati, implementirati i evaluirati školske preventivne programe (Pravilnik o načinu postupanja odgojno-obrazovnih radnika školskih ustanova u poduzimanju mjera zaštite prava učenika te prijave svakog kršenja tih prava nadležnim tijelima, Narodne novine, 132/13).

Teorijsko polazište preventivne strategije jest ekološka teorija sustava (Bronfenbrenner, 1979), s posebnim naglaskom na činitelje rizika i činitelje zaštite koji karakteriziraju ekološki prostor svakog učenika. To znači da preventivna strategija treba biti:

- usmjerena na smanjivanje rizičnih i jačanje zaštitnih čimbenika u ekološkom prostoru djece/učenika (obitelji, školi)
- utemeljena na procjeni potreba, rizika i potencijala svakog učenika i svake škole
- orijentirana na razvoj ujednačenih sustava vrijednosti (kako na razini pojedinca, tako i na razini ustanova)

- posvećena razvoju socijalnih/životnih vještina i kritičkog razmišljanja učenika i njihovih roditelja/skrbnika
- cjelovita, tako da svim uključenim dionicima i korisnicima budu pravovremeno dostupne i jasne informacije o sustavima podrške koje im stoje na raspolaganju u kontekstu selektivne i indicirane prevencije.

Ujednačeno odgojno djelovanje svakog djelatnika škole pretpostavka je definiranja i realizacije preventivne strategije. To znači da ju čini svaki nastavni sat, svaki odnos koji se u školi ostvaruje i svaka komponenta kurikula. Preventivnu strategiju koju bi mogao realizirati i za koju bi mogao biti zadužen samo jedan zaposlenik škole, neovisno o njegovim temeljnim kompetencijama i profesionalnom profilu, nije moguće ni teorijski zamisliti. To otvara prostor svim različitostima koje su utkane u srž svake škole i koje objedinjuju kreativnost, sposobnosti i kompetencije učenika i odraslih.

Strategija puno širi pojam od pojma program, pri čemu se strategija ostvaruje programima, odnosno setovima aktivnosti koje su planirane radi ostvarivanja specifičnih ciljeva u određenom vremenskom razdoblju. U tom kontekstu, školski preventivni program sastavni je dio preventivne strategije svake škole. To je suradnički proces planiranja i primjene mnogostrukih programa i aktivnosti u školskom okruženju radi smanjivanja specifičnih rizika za razvoj problema u ponašanju učenika i jačanja zaštitnih čimbenika koji osiguravaju preduvjete za optimalan razvoj svih učenika. Ova definicija školskih preventivnih programa u prvi plan stavlja važnost sudjelovanja i uključenosti cijelog školskog kolektiva, s općim ciljem razvoja školskog okruženja koje je poticajno za socijalno-emocionalni razvoj učenika jer podržava emocionalnu dobrobit te potiče razvoj društveno prihvatljivih i individualno svrhovitih vrijednosti i ponašanja učenika.

Abeceda prevencije osmišljena je radi osiguravanja podrške školama za ujednačavanje standarda kvalitete i sadržaja školskih preventivnih programa na razini Republike Hrvatske. Odgovara na izazove prepoznate u Nacionalnom planu razvoja sustava obrazovanja za razdoblje do 2027. godine (Ministarstvo znanosti i obrazovanja, 2023), a tiču se nedostatne stručne potpore stručnih suradnika – socijalnih pedagoga za profesionalnu podršku učiteljima i nastavnicima u provedbi socijalnopedagoških (preventivnih) programa, odnosno za izradu i provedbu dodatnih prevencijskih i rano interventnih programa.

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih sustavno prikuplja podatke o nasilju i ostalim neprimjerenim ponašanjima u školama. Iz podataka je razvidno kako prijave neprimjerenih ponašanja rastu kroz godine te da je potrebno sustavno djelovati na univerzalnoj razini prevencije kako bi škola uspješnije odgovorila na potrebe s kojima se svakodnevno susreće. Uloga škole je osvijestiti važnost preventivnog djelovanja, iskoristiti sve svoje raspoložive resurse i na univerzalnoj razini, koja je uхватljiva samo u školskom okruženju, svim učenicima osigurati socijalno-emocionalno učenje slijedeći tri specifična cilja kao minimalni standard. Podatci koji su nam dostupni, vrste i broj prijave neprimjerenih ponašanja, ukazuju na potrebu razvijanja samopouzdanja i pozitivne slike o sebi kako bi učenici mogli asertivno odgovoriti na izazove vanjskog svijeta i obraniti se od nasilja te ujedno kako bi adekvatnije regulirali i procjenjivali vlastita ponašanja. Nadalje, uočavamo da mnoge prijave neprimjerenih ponašanja ukazuju na nedostatak suradničkih socijalnih vještina te nedostatak empatije i uvažavanja potreba drugih jednako kako uvažavamo i želimo da se uvažavaju naše osobne potrebe. Participiranje učenika paralelno u virtualnom i realnom svijetu, s naglaskom na neadekvatnu komunikaciju u virtualnom svijetu dovodi do nerazvijanja vještina nenasilnog rješavanja sukoba te je učenicima potrebno učenje i modifikacija njihovih uvjerenja o tome što

je sukob, kako dolazi do sukoba te koji su nenasilni načini rješavanja sukoba razmišljajući pri tome i o posljedicama koje nam donose naši odabiri.

Tablica 1. Evidencija neprimjerenih ponašanja u školama, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih

Evidencija neprimjerenih ponašanja u školama, 2020.-2024.					
VRSTE DOGAĐAJA	2020.	2021.	2022.	2023.	2024. do 6. mjeseca
TJELESNA OZLJEDA	41	18	9	76	30
NASILNIČKO PONAŠANJE	90	48	29	295	118
SEKSUALNO NASILJE	36	18	1	64	32
TUČNJAVA	21	13	9	103	67
UBOJSTVO	0	0	0	0	0
SAMOUBOJSTVO	0	0	0	5	0
KRAĐA	2	0	0	3	2
OŠTEĆENJE TUĐE STVARI	1	0	0	2	3
PRIJETNJA	28	8	8	91	44
ZLOUPORABA DROGE	3	0	1	13	2
POSJEDOVANJE VATRENOG ILI DRUGOG ORUŽJA	9	3	2	9	6
OŠTEĆENJE ŠKOLSKE IMOVINE	1	0	0	1	1
NARUŠAVANJE JAVNOG REDA I MIRA	7	1	2	5	3
ELEKTRONIČKO NASILJE	34	15	7	79	28
VERBALNO NASILJE	78	17	13	16	25
OBITELJSKO NASILJE	17	5	1	23	8
UKUPNO:	368	141	80	786	369

O Abecedi prevencije

Abeceda prevencije predstavlja konceptualni okvir za razvoj i implementaciju školskih preventivnih strategija koje povezuju međupredmetne teme i školske preventivne programe. Njezina je svrha unaprijediti resurse školskih ustanova da uz podršku Agencije za odgoj i obrazovanje primjereno realiziraju obveze vezane uz prevenciju ponašajnih i emocionalnih problema učenika putem razvoja, implementacije i evaluacije programa stručne podrške školama u provedbi školskih preventivnih programa (ŠPP) radi:

- osiguravanja minimalnih standarda kvalitete školskih preventivnih strategija
- ujednačavanja prevencijske prakse u hrvatskim školama i
- razvoja održivog sustava podrške učiteljima i nastavnicima u planiranju i realizaciji školskih preventivnih strategija.

Ostvarivanje ovog cilja podrazumijeva ujednačen sustav vrijednosti na razini školskih ustanova, ujednačen sustav kompetencija odgojno-obrazovnih djelatnika za provedbu školskih preventivnih programa, dostupne alate za njegovu provedbu i dostupnu podršku. To podrazumijeva:

1. Potporu rukovodstva škola i utemeljenost na zajedničkim vrijednostima (na što se nadovezuje sustav pravila i procedura koje osiguravaju njihovo poštovanje).
2. Promicanje inkluzivne kulture škole koja je usmjerena poštovanju i vrednovanju različitosti.
3. Kurikul, učenje i poučavanje koje je usmjereno socijalno-emocionalnom učenju.
4. Osigurano sudjelovanje učenika (tako da njihova mišljenja utječu na donošenje odluka).
5. Kontinuiran profesionalni razvoj učitelja i nastavnika (koji pridonosi njihovoj dobrobiti i dobrobiti učenika).
6. Dobro usuglašen sustav programa na svim razinama prevencije (univerzalne, selektivne i indicirane) te razvijene mehanizme identifikacije učenika za uključivanje u programe.
7. Rad s roditeljima/skrbnicima učenika (od informiranosti, preko savjetovanja, do sudjelovanja u procesima odlučivanja).
8. Razvijene intervencije za učenike u nepovoljnom položaju.

Raznolikost sastava i raznolikost inicijalnog obrazovanja članica i članova učiteljskih i nastavničkih vijeća, znatno oslabljuje mogućnost primjerene participacije i doprinosa svih odgojno-obrazovnih djelatnika školskim preventivnim strategijama, osobito u realizaciji školskih preventivnih programa. Zato postojeći znanstveno evaluirani školski preventivni programi nisu oživotvoreni u praksi i implementiraju se u malom broju škola.

Prevenzijska strategija i prevenzijska praksa sastavnice su organizacijske kulture svake škole, pri čemu je osobito važno da svaki zaposlenik zna i razumije ciljeve prevenzijske strategije koje je škola definirala i koristi svaku priliku da u odnosu s učenicima komunicira zajedničke vrijednosti. Organizacijska kultura podrazumijeva opći obrazac ponašanja, zajedničkih uvjerenja i vrijednosti njihovih pripadnika. O njoj se može zaključivati iz onoga što ljudi govore, čine i misle unutar organizacijskog ambijenta, a uključuje učenje i prenošenje znanja, uvjerenja i obrazaca ponašanja tijekom nekog razdoblja, što znači da je organizacijska kultura prilično stabilna i da se ne mijenja brzo.

Ako organizacijska kultura ne pridonosi prevenzijskoj praksi, nastaje veliki problem jer izostaju fokusirani napor za promjenom i kreiranjem standardizirane prakse u konkretnom okruženju. Preduvjet uspješnosti preventivne strategije usklađenost preventivne strategije sa školskom filozofijom, ciljevima, politikama i kurikulumom što opet vodi potrebi zajedništva i usuglašenosti sustava vrijednosti.

Zato *Abeceda prevencije* obuhvaća pet temeljnih aktivnosti (Slika 1):

1. edukacija i senzibilizacija ravnatelja škola sa svrhom osiguravanja primjerene podrške planiranju i realizaciji preventivnih strategija u svakoj školi
2. edukacija i senzibilizacija županijskih voditelja školskih preventivnih programa o važnosti, načelima, sadržajima i modalitetima planiranja i realizacije školskih preventivnih strategija
3. informiranje svih dionika o školskim preventivnim strategijama (učiteljska i nastavnička vijeća, vijeća roditelja, učenici)
4. planiranje školskih preventivnih strategija (programi za socijalno-emocionalno učenje, jačanje kompetencija roditelja za roditeljsku ulogu)

5. kontinuirana supervizija i evaluacija provedbe na razini županijskih vijeća.

Važnosti ovih aktivnosti proizlazi iz činjenice da je inicijalno obrazovanje ravnatelja i voditelja školskih preventivnih programa raznoliko i rijetko sadržava kompetencije prevencijske znanosti i socijalne pedagogije.



Slika 1. Struktura Abecede prevencije

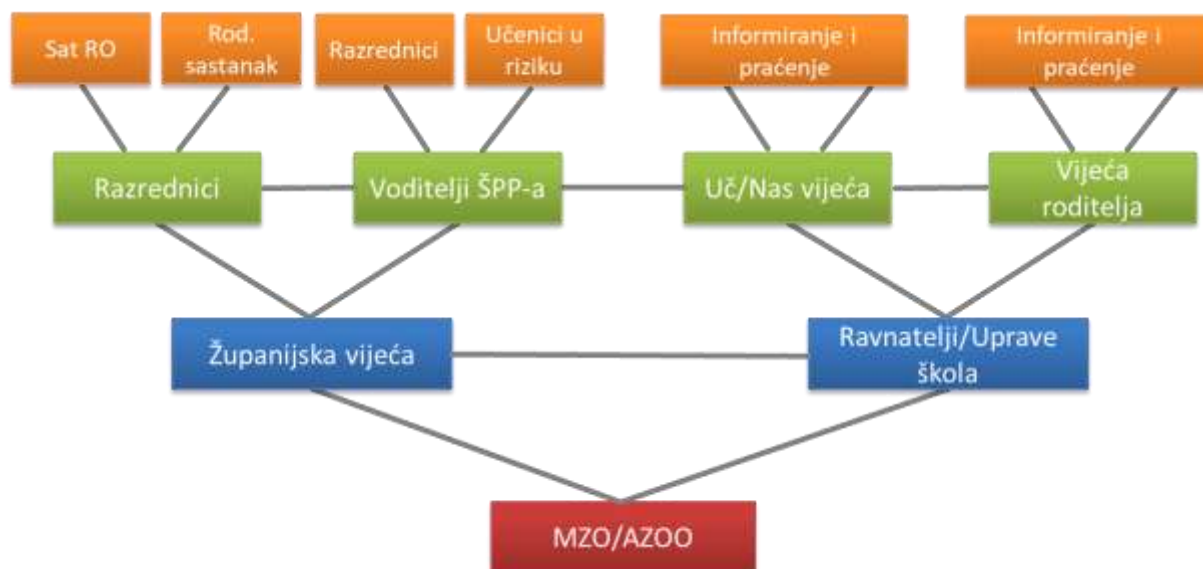
Prvi korak programa odnosi se na njegovo predstavljanje ravnateljima (stručni skup u organizaciji Agencije za odgoj i obrazovanje), nakon čega slijedi njihov angažman u svakoj školi posvećen predstavljanju programa učiteljskim/nastavničkim vijećima i vijećima roditelja. Pretpostavka tog angažmana je primjereno razumijevanje važnosti i komponenti preventivnih strategija i spremnost na svestranu podršku programu.

Drugi korak odnosi se na edukaciju županijskih voditelja preventivnih programa koji će biti osposobljeni za edukaciju voditelja školskih preventivnih programa po županijama. Svrha ovih aktivnosti ogleda se u potrebi osiguravanja standardizirane edukacije razrednika i drugih zaposlenika škola za sudjelovanje u preventivnim strategijama. Bitna komponenta svih edukacija je međusobno povezivanje, odnosno razvoj kvalitetnih odnosa, što je značajna pretpostavka njegove uspješnosti.

Središnji dio programa je neposredni rad razrednika s učenicima i njihovim roditeljima/skrbnicima. Taj se rad temelji na ciljevima i sadržajima koji se definiraju u preventivnoj strategiji svake škole.

Na neposredan rad razrednika, nadovezuje se sustav supervizije i evaluacije koji je predviđen radi osiguravanja primjerene podrške stručnim suradnicima, učiteljima i nastavnicima, ali i učenicima te roditeljima/skrbnicima učenika koji iziskuju intervencije na razini sekundarne ili indicirane prevencije. Poseban je naglasak na podršci školama koji u svojim stručnim

službama nemaju socijalne pedagoge. Na toj razini program predviđa međusobno povezivanje škola i resursa u lokalnim zajednicama radi racionalnog korištenja raspoloživih resursa, uz aktivnu ulogu Agencije za odgoj i obrazovanje. Ključnu ulogu u superviziji imaju voditelji županijskih vijeća za preventivne programe. Dionici Abecede prevencije prikazani su u Slici 2.



Slika 2. Dionici Abecede prevencije

Edukacijom, senzibilizacijom, supervizijom i kontinuiranom podrškom voditeljima školskih preventivnih programa želi se postići da školska preventivna strategija bude:

- integralni dio odgojno-obrazovnog procesa
- proces koji se provodi kontinuirano
- obveza svih zaposlenika škola
- usmjerena na suradnju s obiteljima učenika i zajednicom
- prilagođena dobi i vrlo heterogenoj populaciji učenika u svakoj školi
- sveobuhvatna (proteže se na kontinuumu od univerzalne, preko selektivne do indicirane prevencije)
- znanstveno utemeljena i evaluirana.

Da bi se povećala kvaliteta, održivost i učinkovitost školskih preventivnih strategija one trebaju sadržavati programe socijalno-emocionalnog učenja, programe podrške roditeljima i intervencije za učenike u nepovoljnom položaju.

Visoko se preporučuje primjena postojećih znanstveno evaluiranih programa, socijalno-emocionalnog učenja, a u *Abecedi prevencije* razvijen je i minimalan skup aktivnosti koje je u svakom razredu potrebno provesti s učenicima i s roditeljima. Tim se aktivnostima ostvaruju preduvjeti za ostvarivanje specifičnih ciljeva preventivnih programa, a to su:

1. Razvoj samopoštovanja i pozitivne slike o sebi koja učeniku omogućuje prepoznavanje vlastitih sposobnosti, izražavanje osobnosti i prepoznavanje njegovog doprinosa zajednici.
2. Razvoj suradničkih socijalnih vještina koje učeniku omogućavaju stvaranje međuljudskih odnosa u kojima uspješno zadovoljava vlastite potrebe, bez ugrožavanja potreba drugih, te doprinose uzajamnom razumijevanju, podršci, osjećaju zajedništva i razvoju prijateljskih odnosa.
3. Razvoj vještina nenasilnog rješavanja sukoba koje učeniku omogućavaju čuti i razumjeti druge te dogovarati se, usklađivati i sučeljavati bez narušavanja osobnog i tuđeg integriteta.

Ovaj pristup je izabran jer učinkoviti preventivni programi ne nastoje promijeniti sve kod svih učenika, jasno prikazuju prioritete i ciljeve koji oslikavaju karakteristike populacije kojoj su namijenjeni te aktivnosti, usluge i podršku koju nude. Uz to, veća je vjerojatnost da će učitelji i nastavnici sudjelovati u programima koji su jednostavni za primjenu, pozitivno usmjereni i doživljeni kao djelotvorni i kompatibilni školskom okruženju. Očekuje se školsko okruženje usmjereno rastu, učenju i suradnji, temeljeni na kvalitetnim međuljudskim odnosima, dijeljenom razumijevanju preventivne strategije i usuglašenim uvjerenjima. U takvim okruženjima preventivne programe provode kompetentni izvođači, osiguravajući njihovu raznovrsnost i sveobuhvatnost te usmjerenost na učenike (u klopnu redovitih kurikularnih aktivnosti i dodatnih intervencija).

U kontekstu preventivnog rada sa srednjoškolcima namjera jest da on bude usmjeren poticanju pozitivnog i cjelokupnog razvoja (primjerice, tjelesnog, kognitivnog, emocionalnog, socijalnog i profesionalnog) učenika, usvajanja zdravih stilova i navika te osobno i društveno odgovornih (prosocijalnih) oblika ponašanja. U osmišljavanju preventivnih aktivnosti za srednjoškolce potrebno je voditi računa o rizičnim i zaštitnim čimbenicima (individualnim i onima iz ključnih socijalnih okruženja), karakteristikama razvojne dobi/adolescencije (kao što je usmjerenost na vršnjačke odnose i naglašena potreba za pripadanjem, nedostatan razvijene vještine kritičke analize različitih okolinskih utjecaja, sklonost eksperimentiranju i upuštanju u rizična ponašanja, fokusiranost na kratkoročne posljedice, nedostatan razvijeno apstraktno mišljenje i dr.) te se usmjeriti socijalno-emocionalnom učenju. Prema Elias i Zins (2006) ono predstavlja proces usvajanja i učinkovite primjene znanja, stavova i vještina neophodnih za (1) prepoznavanje i nošenje s osjećajima, (2) razvoj brižnog odnosa prema drugima, (3) donošenje odgovornih odluka, (4) uspostavljanje pozitivnih odnosa i (5) sposobnost nošenja s izazovima. Upravo socijalno-emocionalne kompetencije predstavljaju svojevrsne alate mladima za uspješno savladavanje teškoća i ostvarivanje pozitivnih razvojnih ishoda. Pet međusobno povezanih skupova kognitivnih, afektivnih i ponašajnih kompetencija odnose se na svijest o sebi, samoregulaciju, društvenu svijest, vještine važne za odnose te odgovorno odlučivanje (CASEL, 2015), a iste su prikazane u grafičkom organizatoru iz nastavka (Grafički prikaz 1).

Grafički prikaz 1. Ključne socijalno-emocionalne kompetencije



U okviru *Abecede prevencije*, a s generalnim ciljem ujednačavanja standarda kvalitete i sadržaja preventivnog rada na razini Republike Hrvatske, za srednjoškolske ustanove preporučena je provedba

- minimalno 4 preventivne aktivnosti tijekom nastavne godine s učenicima trogodišnjih programa, u trajanju između 30 i 45 minuta
- minimalno 6 preventivnih aktivnosti tijekom nastavne godine s učenicima četverogodišnjih i petogodišnjih programa, u trajanju između 30 i 45 minuta
- minimalno 2 tematska roditeljska sastanka po godini/razredu.

Izbor aktivnosti te način provedbe istih usklađuje se s kriterijima vrste srednjoškolskog program, posebnostima razrednih odjela (kao što je broj učenika, dob, razvojne karakteristike i dr.) te uočenim potrebama za preventivnim radom.

Abeceda prevencije temelji se na odgovarajućem školskom okruženju, uključuje primjenu znanstveno evaluiranih preventivnih programa i doprinosi sveobuhvatnim preventivnim strategijama. Nudi razrađene radionice i tematske roditeljske sastanke koji predstavljaju

primjere aktivnosti za postizanje specifičnih ciljeva programa. Ipak, naglasak je na ukupnom preventivnom kontekstu i razvoju preventivnih strategija koje su okosnica pozitivnog razvoja učenika.

OBILJEŽJA ODGOJNO-OBRAZOVNOG PROCESA

SPECIFIČNI CILJEVI:	1. RAZVOJ SAMOPOŠTOVANJA I POZITIVNE SLIKE O SEBI	2. RAZVOJ SURADNIČKIH SOCIJALNIH VJEŠTINA	3. RAZVOJ VJEŠTINA NENASILNOG RJEŠAVANJA SUKOBA
SMJERNICE ZA UČITELJE/NASTAVNIKE:	1. Svi učenici i roditelji/skrbnici upoznati su sa školskom preventivnom strategijom i dostupnoj podršci učenicima i roditeljima/skrbnicima u školi. 2. Osoblje učenicima upućuje činjenične povratne informacije o njihovom ponašanju, odlukama, osobinama i potiče ih da sami uočavaju vlastite pozitivne osobine. 3. Osoblje potiču zajedničke aktivnosti učenika u razredu. 4. U nastavnom procesu realiziraju se sadržaji međupredmetnih tema koje doprinose razvoju slike o sebi, potencijala i radnih navika učenika, učenju upravljanja vlastitim emocijama i ponašanjem, prepoznavanju osnovnih emocija, razvoju empatije.	1. Osoblje kontinuirano razvijanja kvalitetne odnose s učenicima i njihovim roditeljima/skrbnicima koji se temelje na međusobnom povjerenju i uvažavanju. 2. Osoblje vlastitom komunikacijom daju učenicima primjer aktivnog i ciljanog slušača. 3. Koriste se ideje učenika u planiranju zajedničkih aktivnosti i rješavanja različitih problema te potiče solidarnost u razredu. 4. U nastavnom procesu realiziraju se sadržaji međupredmetnih tema koje doprinose razvoju komunikacijskih kompetencija učenika, prepoznavanju i uvažavanju potreba i osjećaja drugih, prepoznavanju i procjenama vršnjačkih odnosa, prepoznavanju, uvažavanju i podržavanju različitosti.	1. Osoblje potiče učenike na odgovoran odnos prema sebi, drugima, obvezama, imovini i okruženju. 2. Osoblje sudjeluje u stvaranju sigurnog i poticajnog školskog okruženja. 3. U nastavnom procesu realiziraju se sadržaji međupredmetnih tema koje doprinose poštivanju dječjih prava, učenju strategija nenasilnog rješavanja sukoba, razlikovanju primjerenog od neprimjerenog ponašanja te načina na koje društvene norme i pravila reguliraju ponašanje i međusobne odnose. 4. Učitelji/nastavnici su usmjereni na uočavanje učenika koji iziskuju dodatne oblike podrške te s time u vezi kontinuirano surađuju sa stručnim suradnicima.
ZNAJSTVENO EVALUIRANI PREVENTIVNI PROGRAMI	RESCUR: na valovima, Europski kurikulum za razvoj otpornosti djece, Učiteljski fakultet, Sveučilište u Zagrebu LQ Vještine za adolescenciju (UNODC) Trening životnih vještina (NZJZ Primorsko goranske županije) Stop nasilju među djecom, UNICEF Ured za Hrvatsku (program je u doradi)		

Za implementaciju navedenih programa izvoditelji trebaju završiti dodatne edukacije.	SNEP i SNEP junior program: Seksualno nasilje – edukacijski i preventivni program (Ženska soba) Program prevencije korištenja duhana, alkohola i drugih sredstava ovisnosti kod djece i mladih „Imam stav“ Program prevencije nasilja u mladenačkim vezama (DPP, ERF) Program prevencije kockanja mladih „Tko zapravo pobjeđuje?“ (ERF) Program prevencije ponašajnih ovisnosti i rizičnih ponašanja u virtualnom okruženju „Alati za moderno doba“ (ERF) Program prevencije poremećaja hranjenja „Tko je to u ogledalu?“ (Centar za poremećaje hranjenje – Bea)
DODATNE MOGUĆNOSTI: KORISNI MATERIJALI I IZVORI INFORMACIJA, INTERNI SOCIJALNOPEDAGOŠKI PROGRAMI	EMICA – razvoj emocionalnih vještina, socijalnopedagoški program La(r)a – lančana reakcija, trening socijalnih vještina, socijalnopedagoški program Razvoj pozitivne slike o sebi (A. Rovis Brandić i J. Bićanić) Sexting i Sextortion, uz pripadajuće video-lekcije, nastavni materijal za srednje škole (Agencija za elektroničke medije i UNICEF) Slika o sebi – Okvir za osnaživanje učenika, edukativni paket (Nastavno-klinički centar ERF-a) Putokaz za uspješno savladavanje izazova odrastanja – Mjesec borbe protiv ovisnosti, edukativni paket (Nastavno-klinički centar ERF-a) Putokaz za uspješno savladavanje izazova odrastanja – Dan ružičastih majica, edukativni paket (Nastavno-klinički centar ERF-a) Putokaz za uspješno savladavanje izazova odrastanja – Briga za mentalno zdravlje, edukativni paket (Nastavno-klinički centar ERF-a) Komunikacijske vještine u prevenciji sukoba, interni program (Ž. Gregorin i S. Radić Bursać) Priprema, pozor, START – Vještine upravljanja karijerom, interni program (Ž. Gregorin i S. Radić Bursać) Digitalni mediji i mentalno zdravlje, uz pripadajuću video-lekciju, obrazovni materijal (Agencija za elektroničke medije i UNICEF)
ODGOVORNOST MZOM/AZOO	Osigurati održivost programa (ulaganje u razvoj, početnu implementaciju i evaluaciju) Osigurati edukaciju za ravnatelje, voditelje županijskih vijeća i voditelje ŠPP-a
ODGOVORNOST ŽUPANIJSIH VIJEĆA	Supervizija voditelja ŠPP-a (upoznavati s mogućnostima, razmjenjivati ideje, planirati aktivnosti, pružati podršku) Vođenje procesa evaluacije na razini ŽV-a
ODGOVORNOST RAVNATELJA ŠKOLA	Predstaviti ŠPP članovima Učiteljskog/nastavničkog vijeća i članovima Vijeća roditelja Osigurati prepoznatljivost ŠPP-a kao odgojnog prioriteta škole

	Osigurati podršku u provedbi
ODGOVORNOST VODITELJA ŠPP-a	Osigurati podršku u provedbi (redovni stručni aktivni na mjesečnoj razini) Osigurati poveznicu ŠPP-a na selektivnu i indiciranu razinu prevencije Voditi proces evaluacije na razini škole

POPIS STRUKTURIRANIH AKTIVNOSTI ZA UČENIKE: OSNOVNA ŠKOLA

SPECIFIČNI CILJEVI:		1. RAZVOJ SAMOPOŠTOVANJA I POZITIVNE SLIKE O SEBI	2. RAZVOJ SURADNIČKIH SOCIJALNIH VJEŠTINA	3. RAZVOJ VJEŠTINA NENASILNOG RJEŠAVANJA SUKOBA
STRUKTURIRANE AKTIVNOSTI ZA UČENIKE (po razredima):	1.	Igre predstavljanja i upoznavanja Drvo našeg razreda To sam ja – ne postoje ista dva Poznajem se – mijenjam se – upoznaj me i ti Knjižica mojih uspjeha	Kućica prijateljstva Priča o ždralu i njegovom jatu Sva lica mojih osjećaja Naše sličnosti i razlike Dugine boje	Brižno biće: razredna i školska pravila Moje sigurno mjesto Što nas plaši Kako ti mogu pomoći? Ne rugaj se
	2.	Tko sam ja Zlatne markice Što mi se kod tebe sviđa Ljubav Moje vrijednosti	Ja i drugi Knjižica osjećaja Dolazi nam gost Naša priča u šest slika Sluša me – ne sluša me	Moj strah Želje i potrebe Prava djeteta Naš dogovor o postupanju Obaranje ruku
	3.	Razredno ogledalo Samopoštovanje Odaberi predmet Mogu – znam - vrijedim Moji – naši potencijali	Piramida prijateljstva Suradnja Zašto se zovem Pero Imam pravo! Tople i hladne pahuljice	Slavimo različitosti Omotnica Odgovorna ponašanja Izgubljeno-nađeno Napišite kraj priče
	4.	Cvijet 2 -slika o sebi Osnovni osjećaji (video) Superherojski štit	-MEMO Sigurno surfanje -Djeca o pravima djece ili Čovječe, ispravi se	-Stepenice nasilja – gdje prestaje igra, a počinje nasilje?

SPECIFIČNI CILJEVI:		1. RAZVOJ SAMOPOŠTOVANJA I POZITIVNE SLIKE O SEBI	2. RAZVOJ SURADNIČKIH SOCIJALNIH VJEŠTINA	3. RAZVOJ VJEŠTINA NENASILNOG RJEŠAVANJA SUKOB
		-Prizemljenje iz Mindfulness kratkih vježbi za djecu -Što kod tebe volim	-Crtanje u parovima, -Pleme -Duga'	-Naranča, vještine asertivnog rješavanja sukoba -Duga sličnosti i duga razlika -Medalja ima dvije strane -Moj superjunak, (Kako moj superjunak rješava sukobe?)
	5.	-Upoznaj sebe – memory, -Zlatne markice -Moje unutarnje i vanjsko ja -Kome sam ja najvažnija i najdraža osoba" ("Moja najdraža" – uvodna aktivnost, Slika o sebi) -Mindfulness kratke vježbe za djecu – Poliklinika -Stresanje mrava - (kako se nosimo s neugodnim osjećajima) -Moja najdraža (Slika o sebi)	-Naše zajedničke vrijednosti -Rastrgano srce (Unicef) -Točkice -Suradnja I -Toranj (suradnja) -Dam-daš	-Just because" (kratki animirani film o nenasilnom rješavanju sukoba') -Jezik zmije i žirafe -Hitno rješenje -Konfliktne situacije -Da ali...
	6.	-Moj virtualni profil (jesam li to uistinu ja?) -Moje psihološke potrebe -Prijateljstvo -Žabe u vrhnju -Ljepota - spot YouTube (utjecaj medija na sliku o sebi)	-Naše pozitivno klupko -Euroželjeznica: predrasude -Nož i vilica -Jačanje zajedništva -Lijepa riječ, sad nam treba lijepa riječ, spot YouTube, prevencija govora mržnje na internetu	-Sendvič poruke -Crtačka bitka -Ono što je rečeno nije ono što se čulo -Koji je tvoj okidač? -SMS na leđima -Izbori (na koji način biramo svoja ponašanja)
	7.	Što znam o sebi Vremeplov Sam svoj „influencer“ Volim samoga sebe, svog jedinog sebe U ravnoteži	Odgovorno ponašanje na internet Vodiš me, vodim te Crtačka bitka Zid predrasuda Na pustom otoku Prevencija rizičnih ponašanja-maturalno putovanje	Sukobi i načini na koje ih rješavamo Kanali komunikacije Pismo osobi nasuprot mene Boca suradnje Ljutnja – jedan od najčešćih osjećaja u sukobu

SPECIFIČNI CILJEVI:		1. RAZVOJ SAMOPOŠTOVANJA I POZITIVNE SLIKE O SEBI	2. RAZVOJ SURADNIČKIH SOCIJALNIH VJEŠTINA	3. RAZVOJ VJEŠTINA NENASILNOG RJEŠAVANJA SUKOB
	8.	Sve moje životne uloge Lov na identitet Izazov ili prilika Odraž u ogledalu Moja budućnost	Ljudska prava runda prava Pepeljuga Naš bolji razred Slušam/ne slušam Zidovi i mostovi Pričaj mi priču Moj komunikacijski stil Mi smo tim	Sukob i ja Potrebe i sukobi Moji izbori Pobjeda? Poraz? Dogovor! U sukobu sa sobom

POPIS TEMATSKIH RODITELJSKIH SASTANAKA: OSNOVNA ŠKOLA

TEMATSKI RODITELJSKI SASTANCI:	1.	Poruke koje šaljemo djeci: odgojni stilovi	(Ne)djelotvorna ponašanja u odgoju
	2.	Roditeljstvo i suradnja	Sukobi i nasilje: uloga škole
	3.	Samopouzdanje djeteta – uloga roditelja	Pravila i granice u odgoju
	4.	Roditeljski utjecaj na djetetovu sliku o sebi	Kako postati bolji učenik
	5.	Opasnosti na internetu	Moje dijete u virtualnom svijetu
	6.	Roditeljska uloga	Agresivna ponašanja
	7.	Moja ponašanja u ulozi roditelja	Izazovi adolescencije
	8.	Komunikacija u obitelji	Moje dijete odrasta – što učiniti?

OBILJEŽJA ODGOJNO-OBRAZOVNOG PROCESA: SREDNJA ŠKOLA

SPECIFIČNI CILJEVI:	1. RAZVOJ SAMOPOŠTOVANJA I POZITIVNE SLIKE O SEBI	2. RAZVOJ SOCIJALNO-EMOCIONALNIH VJEŠTINA	
ODGOJNO-OBRAZOVNI PROCES//SMJERNICE ZA NASTAVNIKE/RAZREDNIKE:	1. Svi učenici i roditelji/skrbnici upoznati su s ŠPP-om i dostupnoj podršci učenicima i roditeljima/skrbnicima u školi. 2. Nastavnici učenicima upućuju činjenične povratne informacije o njihovom ponašanju, odlukama, osobinama i potiču ih da sami uočavaju vlastite pozitivne osobine. 3. Nastavnici potiču zajedničke aktivnosti učenika u razredu. 4. U nastavnom procesu realiziraju sadržaje međupredmetnih tema koje doprinose razvoju slike o sebi, stabilnog identiteta i osnaživanja potencijala učenika, upravljanju svojim obrazovnim i profesionalnim putem te vlastitim emocijama i ponašanjem.	1. Nastavnici kontinuirano razvijaju kvalitetne odnose s učenicima i njihovih roditeljima/skrbnicima koji se temelje na međusobnom povjerenju i uvažavanju. 2. Nastavnici vlastitom komunikacijom daju učenicima primjer aktivnog i ciljanog slušača. 3. Koristiti ideje učenika u planiranju zajedničkih aktivnosti i rješavanja različitih problema te potiče solidarnost u razredu. 4. U nastavnom procesu realiziraju sadržaje međupredmetnih tema koje doprinose razvoju komunikacijskih kompetencija učenika, vještina uspostavljanja i održavanja odnosa uključujući suradnju i timski rad, prepoznavanju i uvažavanju potreba i osjećaja drugih, prepoznavanju, uvažavanju i podržavanju različitosti.	1. Nastavnici potiču učenike na odgovoran odnos prema sebi, drugima, obvezama, imovini i okruženju. 2. Nastavnici sudjeluju u stvaranju sigurnog i poticajnog školskog okruženja. 3. U nastavnom procesu realiziraju sadržaje međupredmetnih tema koje doprinose poštivanju ljudskih prava, učenju strategija nenasilnog rješavanja sukoba i načina samozaštite te strategija nošenja s izazovnim/stresnim situacijama, razlikovanju primjerenog od neprimjerenog ponašanja u raznim okruženjima, brizi o cjelokupnom zdravlju te načina na koje društvene norme i pravila reguliraju ponašanje i međusobne odnose. 4. Nastavnici su usmjereni na uočavanje učenika koji iziskuju dodatne oblike podrške te s time u vezi kontinuirano surađuju sa stručnim suradnicima.

POPIS TEMATSKIH RODITELJSKIH SASTANAKA: SREDNJA ŠKOLA

TEMATSKI RODITELJSKI SASTANCI (izbor 2 teme po razredu)	Prvi razred	Adolescencija – razdoblje prilika za cijelu obitelj Kako biti podrška djetetu prilikom prijelaza u srednju školu? Roditeljski stilovi – Koji STIL je moj? Utjecaj roditelja na djetetovu sliku o sebi Sukobi i nasilje: Uloga škole i roditelja (propisi o zaštiti prava učenika)
	2./3./4.	Srednjoškolac u virtualnom okruženju – Kako s novim izazovima? Sukob kao prilika za izgradnju obiteljskih odnosa – Poučimo ih nenasilnom rješavanju sukoba Nasilje u mladenačkim vezama – Što roditelji trebaju znati? Mentalno zdravlje učenika – Kako ga očuvati? Djelotvorna komunikacija u obitelji Medijska pismenost učenika – Naučimo ih kritičkom promišljanju! Brinem o (cjelokupnom) zdravlju – brinem o sebi
	Završni razred	Vještine upravljanja karijerom – Što jesu i kako ih osnaživati kod maturanata? Državna matura – Kako ju preživjeti?

POPIS STRUKTURIRANIH AKTIVNOSTI ZA UČENIKE: SREDNJA ŠKOLA

STRUKTURIRANE AKTIVNOSTI ZA UČENIKE (izbor 4 ili 6 aktivnosti po razredu tj. godini)	Prvi razredi	Tko sam JA? Nova škola, novi izazovi Leksikonska pitanja Moji CILJEVI	Dio po dio... Složimo mozaik potreba Razredna pravila – Prilika ili neprilika? Razredna duga sličnosti i različitosti Prijatelj na vagu! Sukob kao prilika Nasilje – Prepoznamo ga!
	2./3./4.	Stablo odrastanja	Školska POZITIVA

		Moja mreža odnosa Ni dana bez ekrana – Moje slobodno vrijeme Javno vs. Privatno Ja	Promovirajmo LJUDSKA prava Solidarnost na djelu Kako bez riječi puno reći? Slušati AKTIVNO Ja u JA-porukama Rješavanje problema po koracima Seksualno nasilje Ima li rizika u životu na mreži? Zauzmi se za sebe! (ne)Kvalitetni partnerski odnosi Pepeljuga – krimić ili bajka? Moja kutija s ALATIMA u zaustavljanju nasilja Tko tu koga kontrolira – Ja emocije ili one mene?
	Završni razredi	Mediji i slika o sebi – Kakva je tu veza? Vremepolov mog života Dnevnik samopoštovanja Moj štit za budućnost	Prvi korak u karijernom putu – (Samo)procjena Odluke na vagu i MUDRO postavljanje ciljeva Nošenje s pritiskom/stresnim događajima Brinem o (cjelokupnom) ZDRAVLJU – brinem o sebi Kako protiv stereotipa i predrasuda? Biti odgovoran GRAĐANIN/GRAĐANKA Razredne zlatne markice

Sadržaj

Strukturirane aktivnosti za učenike: 5. razred

1. cilj: Razvoj samopoštovanja i pozitivne slike o sebi

- 1.1. Upoznaj sebe
- 1.2. Moje unutarne i vanjsko ja
- 1.3. Kome sam ja najvažnija i najdraža osoba
- 1.4. Mindfulness vježbe za djecu
- 1.5. Stresanje mrava

2. cilj: Razvoj suradničkih socijalnih vještina

- 2.1. Naše zajedničke vrijednosti
- 2.2. Rastrgano srce
- 2.3. Suradnja
- 2.4. Gradnja tornja
- 2.5. Dam-Daš

3. cilj: Razvoj vještina nenasilnog rješavanja sukoba

- 3.1. Just because
- 3.2. Kako zboriti? (Jezik zmije i žirafe)
- 3.3. Hitno rješenje
- 3.4. Konfliktne situacije
- 3.5. Da ali...

Strukturirane aktivnosti za učenike: 6. razred

1. cilj: Razvoj samopoštovanja i pozitivne slike o sebi

- 1.1. Moj virtualni profil (Jesam li to uistinu ja?)
- 1.2. Moje psihološke potrebe
- 1.3. Prijateljstvo
- 1.4. Žabe u vrhnju
- 1.5. Ljepota

2. cilj: Razvoj suradničkih i socijalnih vještina

- 2.1. Naše pozitivno klupko
- 2.2. Nož i vilica
- 2.3. Jačanje zajedništva
- 2.4. #lijepariječ
- 2.5. Slušanje u paru

3. cilj: Razvoj vještina nenasilnog rješavanja sukoba

- 3.1. Sendvič poruke
- 3.2. Crtačka bitka
- 3.3. Diskriminacija
- 3.4. Spor ili sporazum
- 3.5. Izbori

Strukturirane aktivnosti za učenike: 7. razred

- 1. cilj: Razvoj samopoštovanja i pozitivne slike o sebi
 - 1.1. Što znam o sebi
 - 1.2. Vremeplov
 - 1.3. Sam svoj influencer
 - 1.4. Volim samog sebe, svog jedinog sebe
 - 1.5. U ravnoteži
- 2. cilj: Razvoj suradničkih i socijalnih vještina
 - 2.1. Odgovorno ponašanje na internetu
 - 2.2. Vodiš me, vodim te
 - 2.3. Zid predrasuda
 - 2.4. Crtačka bitka
 - 2.5. Na pustom otoku
- 3. cilj: Razvoj vještina nenasilnog rješavanja sukoba
 - 3.1. Prevencija rizičnih ponašanja - maturalno putovanje
 - 3.2. Sukobi i načini na koje ih rješavamo
 - 3.3. Kanali komunikacije
 - 3.4. Pismo osobi nasuprot tome
 - 3.5. Ljutnja - jedan od najčešćih osjećaja u sukobu

Strukturirane aktivnosti za učenike: 8. razred

- 1. cilj: Razvoj samopoštovanja i pozitivne slike o sebi
 - 1.1. Sve moje životne uloge
 - 1.2. Lov na identitet
 - 1.3. Izazov ili prilika
 - 1.4. Odras u ogledalu
 - 1.5. Moja budućnost
- 2. cilj: Razvoj suradničkih i socijalnih vještina
 - 2.1. Ljudska prava, runda prava
 - 2.2. Pepeljuga
 - 2.3. Naš bolji razred (Brižno biće)
 - 2.4. Slušam/ne slušam
 - 2.5. Zidovi i mostovi
 - 2.6. Pričaj mi priču

2.7. Moj komunikacijski stil

2.8. Mi smo tim

3. cilj: Razvoj vještina nenasilnog rješavanja sukoba

3.1. Sukob i ja

3.2. Potrebe i sukobi

3.3. Moji Izbori

3.4. Pobjeda? Poraz? Dogovor!

3.5. U sukobu sa sobom

Tematski roditeljski sastanci: 5. - 8. razreda osnovne škole

1.1. Opasnosti na internetu

1.2. Moje dijete u virtualnom svijetu

1.3. Roditeljska uloga

1.4. Agresivna ponašanja

1.5. Moja ponašanja u ulozi roditelja

1.6. Izazovi adolescencije

1.7. Komunikacija u obitelji

1.8. Moje dijete odrasta - što učiniti?

Strukturirane aktivnosti za učenike: 5. razred

1. cilj: Razvoj samopoštovanja i pozitivne slike o sebi

1.1. Upoznaj sebe

Cilj: razvoj pozitivne slike o sebi

Očekivani ishodi: učenici će se moći predstaviti drugima pomoću pozitivnih osobina koje odaberu.

Potreban materijal: edukativno- didaktička igra „UPOZNAJ SEBE“ (ako škola posjeduje) ilipapirići/kartončići s pozitivnim osobinama

Opis: Za ovu aktivnost se mogu koristiti kartice s osobinama iz edukativno – didaktičke igre "Upoznaj sebe". Učenici/e sjednu u krug, kartice s pozitivnim osobinama se rasporede po stolu ili podu. Svaki učenik/ca odabere dvije ili tri osobine koje ga/ju najbolje opisuju. Zatim se po redu predstavljaju ostalima pokazujući osobine koje su odabrali i kratko objašnjavajući zašto su odabrali baš njih.

Napomena: Moguće je i samostalno izraditi kartice s pozitivnim osobinama (od papira ili kartona – izrezati na veličinu kartica i na svaku napisati jednu pozitivnu osobinu: npr. vedar/ra, kreativan/na, osjećajan/na, druželjubiv/a, iskren/a, odgovoran/na, uredan/na, pošten/na, spretn/na, veseo/la, uporan/na, itd., osobine se mogu ponavljati, npr. na dvije kartice). Treba biti barem po dvije ili tri kartice za svakog učenika/cu.

Izvor: prema Jarebica, S., Udruga "Ti si ok"

1.2. Moje unutarne i vanjsko ja

Cilj: razvoj pozitivne slike o sebi.

Očekivani ishodi: učenici će moći prepoznati razliku između slike kakvu imaju o sebi (unutarne ja) i slike kakvu drugi imaju o njima (vanjsko ja).

Potreban materijal: prazan listi papira za svakog sudionika (približno veličine A4), olovke, bojice ili flomasteri.

Opis: Učenicima se da zadatak da prazan list papira presaviju na pola kako bi dobili izgled čestitke ili knjige. Zatim rastvore papir i u unutrašnjost pišu i crtaju sve što njih predstavlja i što im je važno, mogu se koristiti i simbolima. Unutarnja strana papira predstavlja njihovo unutarnje "ja", sve što oni jesu za samoga sebe, bez obzira je li to drugi vide/znaju. S obje vanjske strane papira crtaju ili pišu sve ono što smatraju da drugi vide o njima, sliku koju drugi imaju o njima samima.

Nakon crtanja/pisanja učenici/ce koje žele kratko prezentiraju svoje slike o sebi.

Zajednička rasprava na kraju: Razrednik/ca pitanjima usmjerava učenike kako bi uočili da postoji razlika između slike koju imamo o sebi i slike koju drugi imaju o nama, da je to prirodno, da bi te slike trebale biti pretežno pozitivne i ne bi smjele biti oprečne.

Moguća pitanja: Postoji li razlika između vašeg unutarnjeg ja i vanjskog ja, odnosno slike koju imate o sebi i slike koju drugi imaju o vama? Zašto se razlikuju? Po čemu?

Je li prirodno da slika koju imamo o sebi nije u potpunosti ista onoj koju drugi imaju o nama? Kakve bi te slike trebale biti u odnosu jedna prema drugoj? Kako mi utječemo na stvaranje slike koju drugi vide o nama?

Izvor: izvorna radionica

1.3. Kome sam ja najvažnija i najdraža osoba

Cilj: osvještavanje svojih uloga

Očekivani ishodi: učenici će prepoznati kome su najvažnija osoba i koliko im to znači te će prepoznati privrženost prema svojim bližnjima

Potreban materijal: pitanja na papiru.

Opis: "Razrednik/ca uvodno kaže kako svatko od nas ima osobe koje su nam najdraže i najvažnije u životu, te kako će danas o tome razgovarati.

Zadatak je u malim grupama razgovarati prema dobivenim pitanjima (pripremiti pitanja na papiru za svaku grupu):

- Tko ti je rekao da si mu najvažnija i najdraža osoba?
- Kako ti je to rekao?
- Što si tada pomislio?
- Na koje načine ti to pokazuje?
- Kako se ti tada osjećaš?

Zaključno se povede razgovor o tome što su rekli. Zaključujemo u smjeru kako smo svi sretni, dobro se i posebno osjećamo i puno nam znači što smo nekome najdraža osoba.

Izvor: Bičanić, J., Rovis Brandić, A., Bazmenjak, V., (2011./2012.). Slika o sebi – Program prevencije ovisnosti. Zagreb: Županijsko stručno vijeće socijalnih pedagoga.

1.4. Mindfulness kratke vježbe za djecu

Cilj: uspostava ravnoteže tijela i uma kao osnove samopouzdanja i samopoštovanja

Očekivani ishodi: poboljšanje pažnje, koncentracije i pamćenja te opuštanje u situacijama koje učenici percipiraju stresnim.

Potreban materijal: priručnik

Opis:

Tjelesno vježbanje pomaže ojačati naše mišiće i tijelo. Mindfulness je vještina koja pomaže da naš mozak bude zdrav i jak. Mindfulness znači usmjeriti svoju pažnju prema nečemu i primjećivati sve što se događa upravo sada, iz trenutka u trenutak. Pažnju možemo usmjeriti prema okolini koristeći naša osjetila (vid, sluh, dodir, miris i okus) ili našim unutarnjim stanjima (osjeti u tijelu, misli i osjećaji u umu). Kada svu svoju pažnju usmjerimo na nešto, tada detaljnije, jasnije, punije primjećujemo trenutno iskustvo – bilo okoline (stvari koje vidimo, čujemo, dodirujemo, mirišimo i možemo okusiti) ili naših misli, osjećaja i senzacija u tijelu. Mindfulness uključuje znatiželju prema onom što se događa upravo sada, kao i otvorenost i prihvaćanje trenutnog iskustva bilo ono ugodno ili neugodno. To je suprotno on stanja kad radimo više stvari odjednom i to automatski, kao da smo na autopilotu – naše tijelo radi jednu radnju, a naš um je negdje drugdje te ili misli o prošlosti ili brine o budućnosti. Kao što oblikujemo naše mišiće tijela kada idemo u teretanu ili na sport, tako možemo oblikovati i usmjerenu pažnju redovnom primjenom vježbi koje se zovu mindfulness. Svega nekoliko minuta dnevno može učiniti veliku razliku za tvoj mozak. Zato odvoji malo vremena za mindfulness svaki dan, i tvoj mozak će ti biti zahvalan.

Izvor: brošura Poliklinike za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/besplatna-brosura-kratke-vjezbe-mindfulnessa-za-djecu-za-prepoznavanje-i-kontrolu-neugodnih-osjecaja-i-ponasanja/>

1.5. Stresanje mrava

Cilj: samoregulacija osjećaja i ponašanja

Očekivani ishodi: učenici će moći primijeniti praktičnu tehniku kojom mogu ublažiti/riješiti se neugodnih osjećaja

Potreban materijal: digitalni priručnik

Opis: Voditelj grupe zatraži od sudionika da zamisle kako po njima hodaju mali dosadni mravi. Uputa voditelja je da ih se svatko može riješiti tako da se temeljito stresu. Zadatak sudionika je da zamisle neku situaciju koja ih je naljutila i koja ih još uvijek ljuti, te neka otresu tu ljutnju kao i mrave. Razgovor s grupom o tome je li im pomogla ova neuobičajena metoda."

Izvor: <http://sosvt.hr/wp-content/uploads/2014/10/SOS-EduKa.pdf>

2. cilj: Razvoj suradničkih i socijalnih vještina

2.1. Naše zajedničke vrijednosti

Cilj: razvoj suradničkih i socijalnih vještina

Očekivani ishodi:

- učenici će moći nabrojati koje su njihove najvažnije vrijednosti u životu,
- učenici će moći prepoznati da svi imamo vrlo slične ili iste vrijednosti

Potreban materijal: po 3 papirića i olovka za svakog učenika/cu

Opis:

Razrednik/ca povede razgovor s učenicima o tome što smatraju najvažnijim vrijednostima u svojem životu. Učenici mogu u obliku oluje ideja nabrajati (npr. hrana, zdravlje, obitelj, ljubav, novac, prijatelji, samopoštovanje, sloboda, itd.). Učenicima objasnimo da ljudi različito tumače što im je izrazito vrijedno u životu, a što manje vrijedno. Imaju različite prioritete. Nekome će najvrjednija biti obitelj, nekome materijalna dobra, nekome samopoštovanje. Razlozi leže u našem odgoju i iskustvima koje imamo. Razrednik/ca daje uputu učenicima da razmisle kojim vrijednostima bi oni dali prva 3 mjesta na svojoj listi vrijednosti. Nakon toga neka svaku napišu na jedan papirić. Papirići svih učenika se rasporede po podu/stolu. Učenike usmjeravamo zaključku da svi imamo nešto/nekog što/tko nam je važan i vrijedan te da su naše vrijednosti međusobno vrlo slične.

Izvor: izvorna radionica

2.2. Rastrgano srce

Cilj: razvoj socijalnih vještina

Očekivani ishodi: učenici će moći prepoznati ohrabrujuća od obeshrabrujućih ponašanja.

Potreban materijal: ljepljiva traka (selotejp), papirnato srce za svakog učenika

Opis:

Započnite tako što ćete podići srce i objasniti kako svaka osoba na početku u životu misli da je netko tko je važan – netko tko ima važne misli, tko ima važne osjećaje, tko općenito nešto znači. To je naše samopoštovanje.

Upitajte: Što podrazumijevamo pod samopoštovanjem? Kako na naše samopoštovanje mogu utjecati naša iskustva ili način na koji ljudi prema nama postupaju? Povedite kratku raspravu o tome.

Sada s pomoću ljepljive trake zalijepite veliko papirnato srce na prsa i recite učenicima da ćete im ispričati priču o jednom danu u životu jedne mlade osobe koja je otprilike njihove dobi. Svaki puta kada čuju neko obeshrabrenje trebaju pokazati palcem prema dolje. Za svaki palac dolje vi ćete dramatičnim pokretom otrgnuti

komadić srca s vaših prsiju i baciti ga na pod". Slijedi čitanje priče "Rastrgano srce" koja sadrži mnogo obeshrabrujućih ponašanja prema dječaku. Na kraju cijelo papirnato srce ostane rastrgano na komadiće. Zatim se čita priča tako da se obeshrabrujuća ponašanja drugih prema dječaku pretvore u ohrabrenja. Na kraju slijedi rasprava i zaključak koji način je ispravan i zašto."

Izvor: prema "Nemoj mi se rugati", 6. – 8. razred, Priručnik za nastavnike od šestog do osmog razreda: Stvaramo razred bez ismijavanja, (Peter Yarrow Productions i Educators for Social Responsibility), Unicef.

Rastrgano srce

Jednog utorka ujutro, kad je zazvonila budilica, Petar nije ustao iz kreveta. Deset minuta kasnije njegov stariji brat Bruno glasno je zalupao na njegova vrata. "Ti si takva lijenčina." (TRGANJE) rekao je. „Ustani. Opet ćeš zakasniti u školu.“

"Ali, zlo mi je", rekao je Petar.

"Zašto se uvijek ponašaš kao beba?" (TRGANJE) rekao je Bruno. „Izlazi iz kreveta. Autobus tek što nije stigao.“

Petar se brzo odjenuo – posegnuvši za prvom stvari koju je mogao pronaći – i otišao u kuhinju nešto pojesti. „Uzmi jabuku i kreni“, kazala je njegova majka. „Da nisi tako lijen (TRGANJE) mogao si pojesti pošten doručak. Ponekad mislim da je tvoj otac u pravu, od tebe nikada neće biti ništa., (TRGANJE).

Bruno je izjurio kroz vrata koja su se zalupila Petru pred nosom (TRGANJE)

"Pričekaj Petra", rekla je njihova majka.

"Taj luzer" (TRGANJE) rekao je Bruno. "Ne želim da me uopće vide s njim. Zar ne vidiš kakvu odjeću nosi?"

Dječaci su stigli na stanicu točno na vrijeme, a Petar je slijedio starijega brata. Ali kad su se vrata zatvorila i autobus krenuo, Petar se sjetio da je ostavio zadaću u svojoj sobi.

Upitao je vozača autobusa bi li ga pričekao dok se vrati po zadaću. "Što ti je mali, jesi li lud? (TRGANJE) Ovo nije taksi. Bilo kako bilo, to te ide kad kasniš." (TRGANJE)

Kad je Petar stigao u školu rekao je učiteljici iz hrvatskog kako je ostavio zadaću kod kuće.

"To je četvrti put ovaj mjesec, Petre", rekla je. "Jel' ti uopće radiš svoju zadaću? Počinjem misliti da lažeš. (TRGANJE) Znaš, tvoja je sestra bila moja učenica, ali ona je bila toliko bolje dijete od tebe." (TRGANJE)

Petar je volio sportove, ali je mrzio sat tjelesnog jer je bio najmanji od svih dječaka. A da stvar bude gora, žureći se tog jutra zaboravio je svoj dres, pa je morao obući nešto iz kutije za izgubljene stvari. Tog su dana na tjelesnom trebali igrati košarku, koja je za Petra bila najgori od svih sportova. Učitelj je zatražio od djece neka se podijele u dvije momčadi, Lavove i Tigrove. Za nekoliko minuta bilo je po deset dječaka u svakoj momčadi, samo je Petar ostao. (TRGANJE)

Kapetan momčadi Lavova je rekao: "Ne želimo ga. On ne vrijedi ništa." (TRGANJE)

"On nije Tigar. Više je kao preplašena mačka", (TRGANJE) rekao je kapetan Tigrova. A drugi su se dječaci smijali i mijaukali (TRGANJE). „Gle, pa on nema niti pravi dres za tjelesni“ rekao je drugi dječak. (TRGANJE). „Da (sarkastično) stvarno izgledaš strašno dobro.“ I svi su se opet nasmijali. (TRGANJE).

Napokon je učitelj dodijelio Petra jednoj momčadi, i to Lavovima. Međutim, odsjedio je na klupi cijelo vrijeme jer ga kapetan niti jednom nije stavio u igru. (TRGANJE).

2.3. Suradnja

Cilj: osvještavanje kulture suradnje kao uspješne strategije življenja

Očekivani ishodi:

- učenici će uvidjeti da im je za komunikacija stalno na raspolaganju nekoliko kanala komunikacije,
- učenici će naučiti surađivati međusobno.

radni materijal

Potreban materijal: papiri, olovke

Opis:

Podijelite učenike u skupine od po tri učenika. Jedan učenik je osoba A- on ne čuje, drugi učenik je osoba B – on ne vidi, a treći učenik je osoba C – on ne govori. Zadatak je u trojkama (A,B,C) dogovoriti se za odlazak na izlet. Kada bi išli, kamo bi išli, kojim prijevoznim sredstvom, što bi nosili, što bi radili na izletu i kad bi se vratili? Učenike uputite da se koriste „preostalim kanalima komunikacije. Dajte im za vježbu 15 minuta.

Nakon vježbe razgovarajte o problemima u komuniciranju koji nastaju zato što ne govorimo što želimo, ne pitamo druge što žele, ne slušamo druge ili oni nas ne slušaju, ne gledamo druge ili oni nas ne gledaju.

Na kraju u „trojkama“ učinite osvrt na suradnju prigodom igranja uloga i na to je li vježbu bilo moguće učiniti bez suradnje."

Izvor: Bunčić, K., Ivković, Đ., Janković, J., Penava (2007.) Igrom do sebe. Zagreb: Alinea

2.4. Gradnja tornja

Cilj: osvještavanje kulture suradnje kao uspješne strategije življenja

Očekivani ishodi:

- učenici će moći prepoznati dobrobit suradnje te
- navesti nekoliko sastavnica dobre suradnje (podjela zadataka, prethodni dogovor, vođa i sl.)

Potreban materijal: za svaku grupu po jedan kolut ljepljive trake (selotejpa) i hrpica novina

Opis: "Podijelimo sudionike/ce u 3 grupe. Svaka grupa dobiva istu hrpu papira i selotejpa na raspolaganje.

Dajte im upute: imate 2 minute za dogovor i 2 minute za rad. Cilj je napraviti što veći toranj.

Evaluacija vježbe:

- Kako vam je bilo?
- Koliko ste se zapravo dogovarali?
- Jeste li se dogovarali dvije minute i dvije radili ili ste odmah počeli raditi?
- Kakva je bila podjela odgovornosti, da li je bilo vođe?
- Da li vam je to odgovaralo? Koliko vam je bilo važno što se događa u drugim grupama i zašto?
- Koliko ste zadovoljni sa svojim tornjem?
- Što mislite zašto se srušio? Ili zašto stoji?

Možete napomenuti sudionicima kako su u stvarnom životu, baš kao i u ovoj vježbi – dobri temelji pola obavljenog posla. Stara poslovice kaže "Složna braća kuću grade".

Izvor: /

2.5. Dam-Daš

Cilj: osvještavanje kulture suradnje kao uspješne strategije življenja

Očekivani ishodi:

- iskustvo načina na koji u životu nešto tražimo i kako to primamo,
- nenasilna komunikacija

Potreban materijal: -

Opis:

"Grupa se podijeli u parove. Dogovore se tko je član A, a tko član B. Najprije član A traži od člana B neverbalno što god želi i što može objasniti. Nije toliko važno što se traži, važno je tražiti. Član B mu to daje također neverbalno. Zatim zamjene uloge – član B neverbalno traži od člana A, a ovaj mu daje. U sljedećem krugu, jedan član traži od drugog, ali taj odbija da mu da. Prvi inzistira, koristi se različitim načinima da dobije ono što želi. Voditelj mu ukazuje na trenutak u kojemu bi član od kojeg se traži trebao popustiti.

Svaki član nakon igre komentira kako je doživio igru i svaku ulogu. Koliko je to u skladu s njegovim ponašanjem u životu? Je li bilo lakše tražiti ili davati? Je li bio problem inzistirati? Kako možemo promijeniti svoje ponašanje da bismo bili uspješniji u traženju onoga što želimo? Koja su sve ponašanja sudionici izabrali?

Važno je paziti da se tijekom igre sve odvija isključivo neverbalno, da se sudionici ne služe riječima. Diskusija nakon igre od izuzetne je važnosti, jer otkriva obrasce ponašanja koje sudionici inače koriste u životu."

Izvor: Bunčić, K., Ivković, Đ., Janković, J. „Penava (2007.) Igrom do sebe. Zagreb: Alinea

3. cilj: Razvoj vještina nenasilnog rješavanja sukoba

3.1. Just because

Cilj: osvježavanje i usvajanje vještina nenasilnog rješavanja sukoba

Očekivani ishodi:

- Učenik/ca prepoznaje razliku između nasilne i nenasilne komunikacije.
- Učenik/ca izdvaja prednosti nenasilne komunikacije.
- Učenik/ca razumije ljutnju, što nam ona poručuje te kako se nositi s njom.

Potreban materijal: računalo, zvučnici, projektor ili pametna ploča, internetska mreža,

Opis:

Razrednik/ca govori: Danas ćemo razgovarati o sukobima i nenasilnoj komunikaciji. Na kraju ove aktivnosti od vas očekujem da razmislite na koji način možete riješiti svoje sukobe na nenasilan način.

Počnite s gledanjem filma "Just because", zaustavite film na 1 min i 30 s.

Razmisli:

Što i tko ljuti dječaka iz filma?

Tko su crveni likovi koji mu lebde oko glave i što mu poručuju?

Kako dječak zamišlja ponovni susret s Lucasom koji mu nije vratio loptu?

S učenicima/cama završite priču na sljedeći način:

- Neparni brojevi iz e-Dnevnika završavaju priču iz filma na način da se sukob ne rješava.
- Parni brojevi iz e-Dnevnika završavaju priču iz filma na način da se sukob rješava nenasilnim putem.

Zatim pogledajte ostatak filma i saznajte kako je dječak riješio sukob. Prokomentirajte s učenicima/ama film.

Razmisli:

- Kako je zamišljanje sukoba s Lucasom utjecalo na dječakove osjećaje?
- Je li Lucas uistinu imao loše namjere kad nije vratio loptu?
- Što dječak zaključuje, zašto treba ostati smiren?

Zaključite kako na ljutnju možemo reagirati i na način da ostanemo smireni (ili pričekamo da nas prvi val ljutnje prođe) te porazgovaramo s osobom koja nas je naljutila – da joj kažemo kako se osjećamo zbog određene situacije te zašto nam je važno da se nešto više ne ponovi ili da se promijeni, imajući na umu da i druga strana ima svoju priču – potrebe, želje, možda nešto čime smo je mi povrijedili... To će nam također pomoći da čujemo i drugu stranu priče te pokušamo naći zajedničko rješenje. Sastavite s učenicima/ama popis na koji način si možemo pomoći kad smo ljuti / kad nekog razljutimo."

Izvor: prilagođeno prema Forum za slobodu odgoja, "12. festival prava djece", video <https://www.youtube.com/watch?v=hsWEt52xIrl> (trajanje 3:28)

3.2. Kako zboriti? (Jezik zmije i žirafe)

Cilj: osvještavanje prednosti nenasilne komunikacije

Očekivani ishodi:

- vještine aktivnog slušanja i
- vještine nenasilne komunikacije
- razlikovanje govora zmije i žirafe...

Potreban materijal: računalo, zvučnici, projektor ili pametna ploča, internetska mreža, https://edutorij-admin-api.carnet.hr/storage/extracted/975917bf-c132-4a95-9f8a-1c839f3a10de/html/2262_sints_Kako_zboriti.html

Opis: Vještine aktivnog slušanja i nenasilne komunikacije učenici će moći usvojiti razlikovanjem govora zmije i žirafe, praktičnim vježbama za nadvladavanje šumova u komunikaciji, primjenom JA i TI poruka.

Izvor: https://edutorij-admin-api.carnet.hr/storage/extracted/975917bf-c132-4a95-9f8a-1c839f3a10de/html/2262_sints_Kako_zboriti.html

3.3. Hitno rješenje

Cilj: razvoj vještina rješavanja problemskih situacija

Očekivani ishodi: vježbati grupno rješavanje problemskih situacija

Potreban materijal: papiri, olovke, radni list TRAŽIMO HITNO RJEŠENJE (u prilogu)

Opis:

"Podijelite učenike u grupe od 3 do 4 člana. Objasnite im da ćete ih suočiti s nizom situacija koje traže hitno rješenje. Na samom početku, sudionici metodom sijevanja ideja mogu sakupiti niz situacija iz svog iskustva. Nakon što ste izabrali jednu situaciju sudionici imaju najviše pet minuta da odluče što će učiniti. Svaka grupa mora postići sporazumno rješenje (konsenzus) i o njemu izvijestiti ostale sudionike. Moguće je vježbu ponoviti s još nekoliko situacija.

Nakon situacije razgovarajte s učenicima:

- Kako ste doživjeli cijelu vježbu?
- Koja je situacija bila najteža za donošenje odluke?
- Jeste li zadovoljni svojom grupom?
- Kako je odustati od toga da budemo u pravu?
- Kako bi svaka grupa lakše mogla donijeti grupnu odluku?
- Je li u grupi bilo mnogo ili malo opcija?
- Kako ste naposljetku uspjeli donijeti zajedničku odluku?
- Koja je vrijednost prevagnula?"

Izvor: Bagić, A., Bognar, L., Uzelac, M., (2000.). Budimo prijatelji, Priručnik odgoja za nenasilje i suradnju, Pedagoške radionice za djecu od 6 do 14 godina. Zagreb: Mali korak – Centar za kulturu mira i nenasilja.

Tražimo hitno rješenje

Radni list

TRAŽIMO HITNO RJEŠENJE



1. Učiteljica je zaključala vrata kabineta ne vidjevši da je unutra ostao jedan učenik. Prozor kabineta je na drugom katu, a već je pao mrak.

2. Tvoj najbolji prijatelj u razredu i djevojka koja ti se sviđa već neko vrijeme ne razgovaraju. To su dvije najcjenjenije osobe u razredu i otkada ne razgovaraju, promijenila se i atmosfera razreda. Oni kao da su ga podijelili.

3. Granata je u Biogradu pogodila kuću, ali svi su ukućani srećom bili u podrumu. Nažalost, podrum se zarušio i oni ne mogu izaći.

4. Stojim u redu u trgovini i slušam utakmicu s radija. Upravo je najnapetija situacija, a iza mene u redu počinje glasno plakati neko dijete.

5. Igramo se na igralištu. Odjednom se ispred igrališta zaustavlja neki automobil, iz njega izguraju jednog pretučenog čovjeka i automobil hitro nestaje.

6. Upravo sam doznala da je moj stariji brat s prijateljima otišao na obližnje ruševine za koje tvrde da su prepune neaktiviranog eksploziva.

7. Moj put do kuće povezan je s nekim neprilikama. Moram proći dio naselja u kojem "operira" banda mojih vršnjaka koji se izživjavaju na prolaznicima. Imaju batine, a poneki - bojim se - i eksploziv. Već sam im zapeo za oko, jer često nosim violinu u futroli. Petak je navečer, idem kući, čujem iz pothodnika zvižduk, odjednom bat koraka iza mene...

3.4. Konfliktne situacije

Cilj: vještine nenasilnog rješavanja sukoba

Očekivani ishodi:

- uočiti svakodnevne konfliktne situacije (u obitelji, razredu, susjedstvu),
- uočiti snagu svojih osjećaja i dinamiku sukoba,
- naučiti nove načine kako izbjeći sukob u konfliktnim situacijama

Potreban materijal: kartice KONFLIKTNE SITUACIJE (u prilogu)

Opis:

"Cijela skupina se razbroji na parove ili na slogove SU – KOB. U sredinu kruga se postave kartice s opisom konfliktne situacije (u prilogu). Prvi u paru izvuče karticu i tekst koji je napisan na kartici pročita svom paru. Ovaj treba odreagirati onako kako bi to učinio u svakodnevnoj situaciji. Svaki par igra konfliktnu situaciju ispred cijele grupe. Nakon što učenik odglumi kako bi on postupio u konfliktnoj situaciji, ostali se mogu izjasniti smatraju li da će ta njegova reakcija odvesti u sukob ili ne, i ako da, predlažu drugi način postupanja kojim bi se mogao izbjeći sukob. Treba težiti pronalaženju rješenja gdje na kraju niti jedna strana nije nezadovoljna. Jedino je tako sukob riješen."

Izvor: Bagić, A., Bognar, L., Uzelac, M., (2000.). Budimo prijatelji, Priručnik odgoja za nenasilje i suradnju, Pedagoške radionice za djecu od 6 do 14 godina. Zagreb: Mali korak – Centar za kulturu mira i nenasilja.

Kartice KONFLIKTNE SITUACIJE

Kartice KONFLIKTNE SITUACIJE



U AUTOBUSU Zašto ne ustaneš da sjedne ova gospođa?	U UČIONICI Zakašnjavaš već četvrti put. Reci majci da dođe na razgovor.
U TRGOVINI Tvoj račun iznosi 5000, a ti imaš samo 2000.	U IGRI Ne vrijedi! Vidio sam da nisi žmirila.
NA NASTAVI Ovaj sastav ti nisi napisala.	PRIJATELJI Ti si u zadnje vrijeme stalno s Franjom.
NA ULICI To nije tvoj bicikl. Taj bicikl je ukraden!	NA IGRALIŠTU Pogođena si. Izlazi iz igre!
NA TULUMU A što ćeš ti mala ovdje? Ovo nije zabava za djecu.	NA NASTAVI Zašto stalno prepisuješ od mene?
U SVLAČIONICI Ti si kriv što smo izgubili utakmicu. Miči se da te ne vidim.	RODITELJI Sad je deset sati, a dogovorili smo se da ćeš u osam biti kod kuće.

3.5. Da ali...

Cilj: razvijanje nenasilne komunikacije

Očekivani ishodi: prepoznati situacije koje bi mogle prerasti u sukob

Potreban materijal: -

Opis:

"Da ali.. vježba improviziranog dijaloga u parovima. Vrlo je korisna kao vježba za razvijanje nenasilne komunikacije.

Izvodi se tako da se igrači podijele u parove, a parovi dogovore o tome tko prvi optužuje.

Prvi igrač smišlja razloge kojima će optužiti drugoga, a drugi prihvaća optužbu i odgovara: Da ali.. (smišlja pritom razlog kojim objašnjava svoje ponašanje):

Uobičajen razgovor između dvoje djece najčešće izgleda ovako: Ona šarena olovka u tvojoj pernici je moja! Nije! Je! E, baš nije! Je!...

Pomoću vježbe Da ali... isto započeti razgovor mogao bi se ovako nastaviti: Ova šarena olovka u tvojoj pernici je moja! Da ali ja sam mislila da je moja, ili primjerice: Uzela si mi plastično šiljilo! Da ali... našla sam ga na podu i uzela ga da ga nitko ne zgazi. Nakon nekog vremena parovi zamjene uloge.

Voditelj može unaprijed pripremiti listiće s optužbama koje su se dešavale u razredu."

Izvor: Krušić, V., Lekić, K., Migliaccio-Čučak, N., Radetić-Ivetić, J, Stanić, D., Turkulin-Horvat, M., Vilić-Kolobarić, K. (2009.) Igram se, a učim - Dramski postupci u razrednoj nastavi. Zagreb: Hrvatski centar za dramski odgoj.

Strukturirane aktivnosti za učenike: 6. razred

1. cilj: Razvoj samopoštovanja i pozitivne slike o sebi

1.1. Moj virtualni profil (Jesam li to uistinu ja?)

Cilj: razvoj pozitivne slike o sebi

Očekivani ishodi:

- učenici će prepoznati da svi imamo vlastitu sliku o sebi (kako vidimo sami sebe) i sliku o sebi koju stvaramo za druge (kako nas drugi vide) i da je to prirodno
- učenici će prepoznati da postoji razlika između slike koju sami imamo o sebi i slike o sebi kakvu želimo da drugi vide
- učenici će moći prepoznati da je važno da su te dvije slike međusobno usklađene i pozitivne

Potreban materijal: papir za svakog učenika, olovke, bojice

Opis:

Učenici dobivaju papir na koji trebaju nacrtati svoj profil na društvenoj mreži (mogu sami odabrati kojoj).

Trebaju nacrtati sljedeće sastavnice:

- svoju profilnu sliku
- navesti neke svoje prijatelje i/ili pratitelje
- jedan važan događaj u svome životu
- jednu važnu objavu
- jednu važnu i dragu lokaciju
- što najviše vole raditi u slobodno vrijeme
- što ih veseli, što ih rastužuje, a što ljuti.

Nakon crtanja profila razrednik/ca povede raspravu pitanjima:

1. U kojoj mjeri vaš profil odražava sliku o sebi kako se sami vidite?

2. Jeste li na svom profilu iznijeli baš sve o sebi? Jeste li iznijeli sve što je istinito?
3. Smatrate li da je prirodno/normalno stvarati jednu sliku o sebi za druge (širi krug ljudi), a za najbliže i sebe samog imati nešto potpuniju sliku o sebi? Zašto je to tako?

Zaključak: Razrednik/ca usmjerava učenike na zaključak da slika koju prezentiramo drugima treba biti u skladu sa slikom koju imamo o sebi, ne bismo trebali iznositi neistine ili iskrivljavati činjenice. Profili na društvenim mrežama trebaju nas prezentirati realno i istinito, samo tako možemo graditi stabilne i dugotrajne odnose, kako na mreži, tako i u stvarnosti. Prirodno je da ćemo javno podijeliti samo dio svoje slike o sebi, više ćemo podijeliti s bliskim osobama u koje imamo povjerenja. Slika koju imamo o samima sebi trebala bi biti **pretežno pozitivna**. Profili na društvenim mrežama ne bi trebali biti pokušaj da sakrijemo negativnu sliku koju imamo sami o sebi. U tom slučaju trebamo poraditi na vlastitom samopouzdanju ili potražiti pomoć drugih.

Izvori: izvorna radionica

1.2. Moje psihološke potrebe

Cilj: razvoj spoznaje o sebi

Očekivani ishodi:

- učenici će moći nabrojati 4 psihološke osnove potrebe
- učenici navode da su psihološke potrebe jednako važne i univerzalne svim ljudima
- učenici će moći nabrojati načine na koje zadovoljavaju svoje potrebe kod kuće/školi

Potreban materijal: Prilog 1. "Psihološke potrebe" za svakog učenika, pribor za pisanje.

Opis:

Učenicima se prvo objasni da je svako ponašanje izbor koji je motiviran IZNUTRA, koji sami svjesno ili nesvjesno izabiremo da bismo zadovoljili jednu od naših temeljnih POTREBA. Da bismo preživjeli moramo zadovoljiti naše egzistencijalne potrebe (hrana, voda, zrak, zaklon, itd.). Da bismo se osjećali zadovoljno i ispunjeno, moramo zadovoljiti naše PSIHOLOŠKE POTREBE. To su: potreba za LJUBAVLJU/PRIPADANJEM, za MOĆI, SLOBODOM i ZABAVOM. Sve su jednako važne i univerzalne svim ljudima.

Nakon toga učenici trebaju u svaku četvrtinu kvadrata upisati na koji način zadovoljavaju svoje potrebe kod kuće/u školi? *Moguće je dalje razrađivati temu tako da učenici označe + ili – potrebu koja im je zadovoljena/nije zadovoljena, predlože načine na koje bi im mogle biti zadovoljene, razgovarati o tome, na koji način možemo sami utjecati na to da bolje zadovoljavamo svoje potrebe. Također je moguće ovaj radni listić prilagoditi za rad s roditeljima.*

Prilog 1.

LJUBAV I PRIPADANJE	SLOBODA
---------------------	---------

ZABAVA	MOĆ

Izvor: Prilagođeno prema Glasser, W. (2004). Teorija izbora. Zagreb: Alinea.

1.3. Prijateljstvo

Cilj: razvoj samosvijesti o sebi i svojim potrebama

Očekivani ishodi:

- učenici će istražiti narav prijateljstva, njegovih granica
- razmišljati o vlastitim osobinama u ulozi prijatelja
- razvijati samosvijest i određivanje granica

Potreban materijal: papir, pribor za pisanje

Opis:

Aktivnost 1: Na samom početku aktivnosti, neka svaki učenik za sebe ispiše osobine koje očekuje od prijatelja. Kada je popis gotov, čitaju učenici koji žele. Slijedi samoprosudba tako da svatko za sebe (ne pokazujući drugima) uz osobine koje očekuje od prijatelja stavi zvjezdicu za onu osobinu koju procjenjuje da i sam ima, a točku za onu osobinu koju nema ili nije siguran da je i sam ima. Razgovarajte s učenicima o tome koliko im je važno da razviju osobinu koju nemaju i kako je mogu razviti.

Aktivnost 2: Zatim podijelite učenike u tri skupine. Prva skupina neka međusobno razgovara o tome što je svatko spreman uraditi za prijatelja, a druga – što nikada ne biste učinili za prijatelja ili zbog prijatelja. Treća skupina razgovara o tome što bi učinili kada bi doznali da ih je prijatelj iznevjerio ili odbio za njih nešto učiniti. Svaka skupina svoje zaključke zapisuje na papir, kojeg jedan predstavnik skupine predstavi svima. Na kraju razgovarajte o njima.

Za kraj, neka svaki učenik odgovori na pitanje: Što je u prijateljstvu najvažnije, što je najljepše, a što je najteže?

Napomena: Opisane aktivnosti se mogu raditi kao jedna ili kao dvije radionice.

Izvor: Bunčić, K., Ivković, D., Janković, J., Penava, A. (2007). Igrom do sebe: 102 igre za rad u grupi. Zagreb: Alinea

1.4. Žabe u vrhnju

Cilj: razvoj samopoštovanja i pozitivne slike o sebi

Očekivani ishodi: učenici će moći prepoznati važnost „pozitivnog stava“ i ustrajnosti

Potreban materijal: prilog 1. (priča „Žabe u vrhnju“)

Opis:

Učitelj/ica će s učenicima sjesti u krug: „Sada ću vam pročitati jednu priču - priču „Žabe u vrhnju“. Vaš zadatak je SAMO POSLUŠATI ju....“

Prilog 1.

*ŽABE U VRHNJU

"Bile jedna od tih žaba koje su uzele u posudu u vrhnju. Odmah su shvatile da tonu: bilo je nemoguće dugo plivati i plutati u toj smjesi gustoj poput zivoga blata. U početku su žabe lamatale nogama u vrhnju kako bi dosegnule rub posude. Ali bilo je uzalud; samo su se praćakale na istome mjestu i tonule. Osjećale su da je sve teže izaći na površinu i disati.

Jedna od njih glasno je rekla: "Ne mogu više. Nemoguće je izaći odavde. U ovome se ne može plivati. Budući da ću umrijeti, ne vidim razloga da produljujem ovu patnju. Ne razumijem kakva smisla ima umrijeti od iscrpljenosti zbog uzaludnog napora." Rekavši to, prestane lupati nogama i brzo potone, doslovno ju je progutala bijela gusta tekućina.

Druga žaba, ona upornija i možda tvrdoglavija, rekla je samoj sebi: "Ne postoji način! Ništa se ne može učiniti da isplivam iz ovoga. Ipak, makar se smrt približila, radije ću se boriti do posljednjeg daha. Ne želim umrijeti ni sekundu prije no što kućne moj čas." Nastavila je lupati nogama i praćakati se satima stalno na istome mjestu, a da se nije pomaknula ni centimetra."

*

Iznenada, od tolika batrganja i lupanja batacima, udaranja i batrganja, vrhnje se pretvorilo u maslac. Iznenadena, žaba skoči i kližući dođe do ruba posude. Odande se mogla vratiti kući sretno krekećući.

*Zaustavite priču na posljednjem odlomku i zamolite učenike da osmisle završetak. Učenicima možete dati zadatak da odglume priču i dođu do njezinog završetka.

ZATIM IM PROČITAJTE PRIČU DO KRAJA...

Razgovor nakon aktivnosti:

- Kako vam se svidjela priča?
- Možemo li se mi u nekim situacijama u životu naći u „vrhnju“?
- Što možemo naučiti iz priče?

Izvor: Bucay, J. (2007). Ispričat ću ti priču. Zagreb: Fraktura.

1.5. Ljepota

Cilj: razvoj pozitivne slike o sebi

Očekivani ishodi: učenici/ce će prepoznati kako mediji mogu imati snažan utjecaj na formiranje zadovoljstva osobnim izgledom te da ta slika o sebi ne mora biti realna

- učenici/ce će prepoznati što sve može utjecati na nezadovoljstvo svojim izgledom
- učenici/ce će prepoznati da zadovoljstvo samim sobom i osjećaj vrijednosti proizlazi iz njihove osobnosti i pozitivnih osobina koje imaju

Potreban materijal: računalo, zvučnici, projektor ili pametna ploča, internetska mreža

Opis:

Spot prikazuje djevojčicu koja se dugo sprema za izlazak i na kraju kaže za sebe da je ružna, čemu se majka začudi jer joj nije jasno na temelju čega djevojčica to zaključuje.

"Čak i ako ne postoje nikakvi drugi čimbenici (npr. iz obiteljskog konteksta) koji definiraju taj ideal ljepote kod mlade djevojke, uvijek je tu izniman utjecaj medija. Mediji su posebno relevantni kod novijih generacija budući da ih je korištenje pametnih telefona još više izložilo.

Slika koju mediji stvaraju o poželjnom izgledu, ideje o tome kakvo je žensko tijelo lijepo, a koja je žena privlačna ima izniman utjecaj na sliku o sebi. Kada govorimo o mladim djevojkama koje tek formiraju svoj identitet, istraživanja naglašavaju njihov negativan efekt."

Razrednik/ca može potaknuti raspravu pitanjima:

1. Smatrate li da je djevojčica realna u svojoj procjeni da je ružna?
2. Što mislite, na temelju čega je to zaključila?
3. Zašto je važno imati pozitivnu sliku o svojem izgledu i kako je možemo izgraditi i osnažiti?

Zaključak: Razrednik/ca tijekom rasprave usmjerava učenike/ce prema zaključku da je djevojčica pod utjecajem medija i ideala ljepote koji se prezentiraju u njima, a moguće i zbog nižeg samopouzdanja zbog drugih razloga, nerealne procjene svojeg izgleda. Važno je kritički promišljati i razgovarati s odraslim osobama o tome što mediji prezentiraju kao ideal ljepote, poučiti djecu da njihova vrijednost ne proizlazi iz izgleda već iz njihove osobnosti i pozitivnih osobina koje imaju.

Izvor: https://www.youtube.com/watch?v=NI5jBl1agI&feature=emb_logo,

<https://www.medijskapismenost.hr/pod-utjecajem-medija-djevojica-misli-da-nije-dovoljno-lijepa/>

2. cilj: Razvoj suradničkih i socijalnih vještina

2.1. Naše pozitivno klupko

Cilj: davanje pozitivne povratne informacije

Očekivani ishodi: učenici će moći izreći drugome pozitivnu povratnu informaciju usmjerenu na ponašanje i usmjerenu na osobnost, te ih razlikovati

Potreban materijal: klupko vune ili druge čvršće niti

Opis:

Učenicima objasnimo da nekome možemo dati povratnu informaciju usmjerenu na ponašanje i na osobnost. One mogu biti pozitivne i negativne. Uvijek je dobro davati pozitivnu povratnu informaciju ili, ako je nužno i potrebno, negativnu, na njegovo ponašanje, a ne na njegovu osobnost. Ako dajemo negativnu povratnu informaciju na nečije ponašanje (Marko, ponovno si zakasnio na sat, to nije u redu.), šaljemo mu poruku da ga on može i promijeniti, no ako dajemo negativnu povratnu informaciju na nečiju osobnost (Ti si nemaran jer uvijek kasniš.), dajemo mu do znanja da je on takav/loš u nekom smislu i da to ne može promijeniti. Kada dajemo pozitivnu povratnu informaciju, također je dobro da se usmjerimo na nečije ponašanje (Marko, redovito dolaziš na sat, lijepo.) jer tako dajemo do znanja točno koje ponašanje pohvaljujemo. Ako pohvaljujemo nečiju osobnost (Ti si najbolji učenik.), dajemo mu do znanja da je on, bez obzira kako se ponaša, u redu/najbolji, itd. Pozitivne povratne informacije usmjerene na osobnost ne treba koristiti prečesto i previše jer onda gube na svojoj vrijednosti.

Danas ćemo vježbati davanje pozitivnih povratnih informacija jedni drugima, dijelit ćemo ih usmjerene na ponašanje i na osobnost, pomoću našeg pozitivnog klupka. Svi stanu u krug, prva osoba zaveže lagano kraj vune za prst, dobaci drugome klupko i kaže jednu pozitivnu povratnu informaciju na njegovo ponašanje ili

osobnost i navodi kakvo je rekao (razlikuje ih); zatim ta osoba baci klupko drugome i učini isto. Kada se svi izredaju nastaje mreža od vune u koju su svi uključeni. Klupko se natrag zamotava tako da zadnji počne namatati klupko dok ne dođe do predzadnjega, saginjući se ispod niti, onda predzadnji zamata klupko do sljedećeg i tako dok se klupko ponovo ne zamota u početnu veličinu, a mreže više nema.

Izvor: prema Erasmus + tečaj "Conflict Management and Developing of Effective Communication Skills", Skupina Primera (2019).

2.2. Nož i vilica

Cilj: razvoj kulture suradnje

Očekivani ishodi: prepoznati konfliktne situacije

Potreban materijal: /

Opis:

Učiteljica daje uputu: „Nađite si par i sjednite jedno pored drugoga. Sada ćemo igrati jednu zabavnu igru „Nož i Vilica“. Dogovorite se tko će u paru biti nož, a tko vilica. I kada se dogovorite podignite ruke u zrak.“

Kada sve ruke budu u zraku učiteljica daje uputu. “ A sada riješite situaciju - IZMEĐU NOŽA I VILICE ŠTO JE KORISNIJE? IMATE 3 MIN.“ Nakon isteka igre učiteljica zamoli parove da zamijene uloge uz uputu: „Sada nož postaje vilica, a vilica nož!“ Imate 3 min. da riješite situaciju - IZMEĐU NOŽA I VILICE ŠTO JE KORISNIJE?“

Po završetku igre razgovor u krugu:

-Kako je završila rasprava što je korisnije?

-Čije je dokazivanje prevagnulo?

-Postoji li netko tko je došao do „zajedničkog rješenja?“

Zaključak: Što možemo naučiti iz ove igre?

Izvor: Uzelac, M. (2004). Za Damire i Nemire: Vrata prema nenasilju: priručnik miroljubivog rješavanja problema u školi i ublažavanju trauma. Zagreb: Mali korak – Centar za kulturu mira i nenasilja.

2.3. Jačanje zajedništva

Cilj: razvoj svijesti o povezanosti i zajedništvu

Očekivani ishodi: učenici će uvježbavati davanje i primanje podrške te uočiti na koji način svatko od nas pozitivno doprinosi grupi kojoj pripadamo

Potreban materijal: /

Opis:

Na početku kažemo učenicima da ćemo danas uvježbavati davanje i primanje podrške. Podrška je pozitivna misao koju kažemo nekome u grupi. Također im treba kazati da nakon izrečene pozitivne misli drugom učeniku trebaju kazati i na koji način ta osoba i njena pozitivna osobina pomaže/doprinosi njihovom razredu (grupi).

Vježba se provodi na sljedeći način: Učenici sjednu u krug. Prvi učenik izlazi u sredinu kruga, okreće se prema osobi kojoj želi dati podršku i ispred svih mu kaže nešto lijepo o njemu te na koji način on kao osoba doprinosi njihovom razredu. Zatim, učenik koji je dobio podršku nastavlja dalje davanjem podrške sljedećem učeniku ili učenici i sve redom dok svim učenicima ne bude izrečena podrška.

Nakon aktivnosti, potaknite učenike na razgovor: *Kako ste se osjećali dok ste slušali o sebi pozitivne izjave? Dobro – loše, zadovoljno – nezadovoljno, postiđeno – važno, napeto – opušteno, vedro – zabrinuto.... Kako ste se osjećali dok ste javno iznosili drugima poruke podrške? Što je bilo teže, primati ili davati podršku?*

Zaključak: Svatko od nas želi biti priznat i cijenjen od drugih. Svi trebamo podršku. U svakom od nas postoji nešto dobro i vrijedno što vrijedi uočiti i primijetiti, i što pridonosi kvaliteti grupe kojoj pripadamo.

Izvor: Uzelac, M. (2004). Za Damire i Nemire: Vrata prema nenasilju: priručnik miroljubivog rješavanja problema u školi i ublažavanju trauma. Zagreb: Mali korak – Centar za kulturu mira i nenasilja.

2.4. #lijepariječ

Cilj: razvoj socijalnih vještina i pozitivnih poruka drugima

Očekivani ishodi:

- učenici će prepoznati neprihvatljivost korištenja govora mržnje i moguće negativne posljedice takvog ponašanja,
- učenici će moći napisati poruku/lijepu riječ kao podršku/prihvatanje drugom djetetu/osobi

Potreban materijal: računalo, zvučnici, projektor ili pametna ploča, internetska mreža

Opis: Moguće je, nakon gledanja spota, popričati o govoru mržnje na internetu, koje su moguće posljedice takvog govora za dijete kojem je upućeno, te kako možemo prekinuti ili ne sudjelovati u govoru mržnje – tako da ne koristimo ružne riječi i da pošaljemo riječ podrške i prihvatanja drugoj/me. Učenici mogu zamisliti jednu odraslu osobu/dijete kojem bi željeli uputiti lijepu riječ preko društvene mreže i mogu je zapisati na papir. Učenici/ce svoje prijedloge izriču na glas kako bi međusobno razmijenili svoje poruke/lijepe riječi.

Napomena: Na razredniku je da ocijeni je li predloženi sadržaj odgovara potrebama njegovog razreda.

Izvor: <https://www.youtube.com/watch?v=hUvX3YIFqWg>

2.5. Slušanje u paru

Cilj: razvoj kulture suradnje

Očekivani ishodi: učenici će razlikovati vještine slušanja od neslušanja

Potreban materijal: radni list A i B, pribor za pisanje

Opis:

Rasporedite učenike u parove i neka sjede udaljeni oko metar i pol od svog partnera. Dajte jednom učeniku radni list A, a drugom radni list B. U oba teksta ispričana je ista priča, jedino u tekstu A nedostaje riječi koje se nalaze u tekstu B, a u tekstu B, nedostaje riječi koje se nalaze u tekstu A.

Partneri zajedno čitaju glasno tekst. Kada osoba koja ima radni list A dođe do praznine u svom tekstu, sluša osobu koja ima tekst B kako izgovara riječ koju treba upisati u prazan prostor, i zatim je brzo upisuje na to mjesto. A kad osoba koja ima radni list B dođe do praznine u svom tekstu, sluša osobu koja ima tekst A kako izgovara riječ koju treba upisati u prazan prostor i zatim je brzo upisuje na to mjesto. Cilj je da par što prije dođe do kraja teksta s tim da oba teksta budu točno napisana.

Vježba može biti jako bučna.

Rješenje:

Julija i Zdenka išle su prečicom kroz šumu i iznenada su ugledale medvjeda. Julija je povikala: "Popni se na drvo i pravi veliku buku." Prije nego što je Zdenka stigla nabrojati do tri, Julija se popela na drvo i počela vikati. Zdenku je uhvatila panika. Nije mogla naći drvo na koje će se popeti. Jedno drvo činilo joj se previše tanko. Na drugim stablima grane su bile pretanke. Na kraju se Zdenka popela na vrh jednog panja. Gledala je u medvjeda i medvjed je gledao u nju. Znala je da mora praviti buku, pa je počela pjevati pjesmu „Kad si sretan“ iz sveg glasa i praviti pokrete i zvukove koji idu uz tu pjesmu dok je stajala na panju. Medvjed je stao na zadnje noge i gledao u Zdenku. Nakon nekoliko minuta, otišao je. Djevojčice su bile spašene, ali Julija je ostala na drvetu i smijala se još sat vremena.

Tekst za osobu A:

Julija i Zdenka išle su prečicom kroz i iznenada su ugledale medvjeda. Julija je povikala: "Popni se na drvo i pravi veliku". Prije nego što je Zdenka stigla nabrojati do, Julija se popela na drvo i počela vikati. Zdenku je panika. Nije mogla naći drvo na koje će se popeti. Jedno činilo joj se previše tanko. Na drugim stablima grane su bile pretanke. Na kraju sepopela na vrh jednog panja. Gledala je u medvjeda i je gledao u nju. Znala je da mora praviti buku, pa je počela pjevati pjesmu iz sveg glasa i praviti pokrete i zvukove koji idu uz tu pjesmu dok je stajala na panju. Medvjed na zadnje noge i gledao u Zdenku. Nakon nekoliko, otišao je. Djevojčice su bile spašene, ali Julija..... na drvetu i smijala se još sat vremena.

Tekst za osobu B:

Julija i Zdenka išle su kroz šumu i iznenada su ugledale medvjeda. Julija je.....: "Popni se na drvo i pravi veliku buku." Priješto je Zdenka stigla nabrojati do tri, se popela na drvo i počela vikati. Zdenku je uhvatila.....Nije mogla naći drvo na koje će se popeti. Jedno drvo joj se previše tanko. Na drugim stablima su bile pretanke. Na kraju se Zdenka popela na jednog panja. Gledala je u medvjeda i medvjed je gledao u nju. Znala je da mora praviti buku, pa je počela pjesmu „ Kad si sretan“ iz sveg glasa i praviti pokrete i koji idu uz tu pjesmu dok je stajala na panju. Medvjed je stao na zadnje noge i gledao u Zdenku. Nakon.....minuta, otišao je. Djevojčice su bile spašene, ali Julija je ostala na drvetu i smijala se još sat vremena.

Izvor: izvorna radionica

3. cilj: Razvoj vještina nenasilnog rješavanja sukoba

3.1. Sendvič poruke

Cilj: razvoj vještina nenasilnog rješavanja sukoba

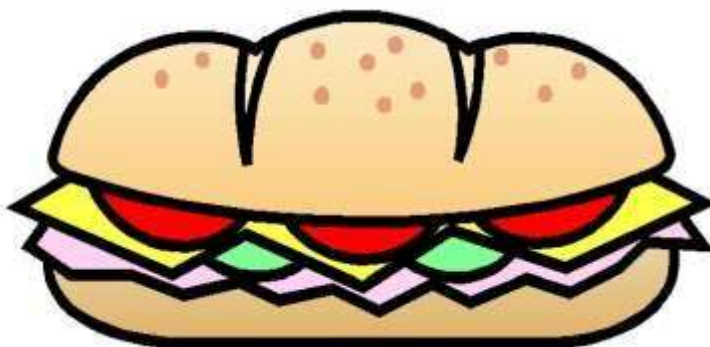
Očekivani ishodi: učenici će moći izreći "sendvič poruke" kao prihvatljiv način davanja negativne i pozitivne povratne informacije drugome

Potreban materijal: u prilogu

Opis:

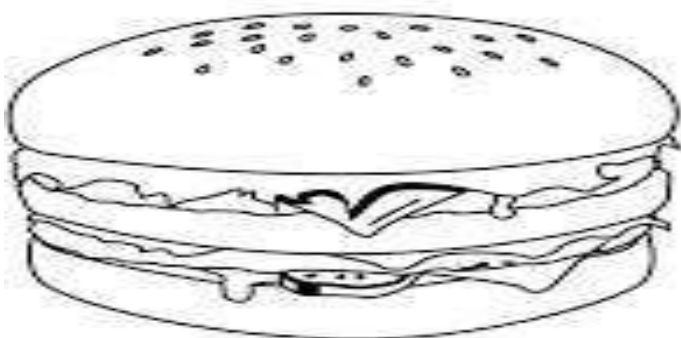
Učenike se prvo pouči da ponekad dajemo pozitivne povratne informacije, a ponekad moramo dati i negativnu povratnu informaciju. Povratna informacija je važna te je stoga moramo znati dati na način koji je primjeren i koji neće povrijediti onoga kome ju dajemo. Zatim im kažemo da ima više načina na koji možemo dati povratnu informaciju, a jedan način su "sendvič" poruke. One se sastoje od 3 dijela: pozitivne – negativne – pozitivne povratne informacije. Izgleda kao sendvič, gore i dolje je kruh (dobar kao kruh), a u sredini je ono što nas hrani (sir, šunka, salata, kečap...). Nakon toga im dajemo primjer za nju (**u prilogu**). Nakon toga se djeci daje predložak da sami napišu svoje "sendvič" poruke (**u prilogu**).

Prilog 1:



1. (Dobar kao kruh) Čini se da si jako dobro povezao što se traži u zadatku iz engleskog i ponudio zanimljivo rješenje.
2. (Ono što nas hrani) Idući put pripazi na nepoznate riječi, to te može odvesti na pogrešan put.
3. (Dobar kao kruh) Imaš potencijala za skupiti dobre ocjene iz engleskog.

Prilog 2: sendvič bez boje



Upiši u sendvič poruku za prijatelja/prijateljicu iz razreda u kojoj trebaš na gore opisani način priopćiti da ne zna osnovne lekcije iz informatike i da bi se, ako želi pozitivnu ocjenu trebao primiti učenja.

Izvor: prema Erasmus + tečaj "Conflict Management and Developing of Effective Communication Skills", Skupina Primera (2019).

3.2. Crtačka bitka

Cilj: suradnja i nenasilno rješavanje problema

Očekivani ishodi: Učenici će uočiti važnost neverbalne komunikacije i suradnje

Potreban materijal: Po jedan papir i olovka ili flomaster za svaki par.

Opis:

Sudionici se podijele u parove te se dogovore tko će biti osoba A, a tko osoba B.

Osobe A se pozovu vani i da im se zadatak: Kad se vrate u dvoranu doći će do svog para koji imaju papir i flomaster. Njihov je zadatak nacrtati grad u sumrak, držeći jedan flomaster zajedno sa svojim parom. Ne smiju verbalno komunicirati sa svojim parom od trenutka kad se vrate u razred.

Osobe B koje ostanu unutar razreda dobiju sljedeći zadatak: kad se njihovi parovi vrate u razred doći će do njih, a oni će imati papir i flomaster. Njihov je zadatak nacrtati morski krajolik u podne, držeći jedan flomaster zajedno sa svojim parom. Ne smiju komunicirati sa svojim parom od trenutka kad dođu u razred.

Potom parovi sjednu zajedno i da im se jedan flomaster, uz uputu da držeći zajedno flomaster trebaju nacrtati sliku na zajedničkom papiru bez verbalne komunikacije.

Nakon aktivnosti, svi parovi pokažu svoje crteže ostatku razreda.

Treba popričati s učenicima o tome kako su se osjećali dok su pokušavali izvršiti postavljeni im zadatak, kako su se i je li se uopće uspjeli dogovoriti sa svojim parom o tome što nacrtati. Kakav je rezultat bio na kraju? Jesu li uspjeli izvršiti svoj zadatak? Kako ste se osjećali dok ste zajedno crtali? Što nam je potrebno da uspješno izvršimo zadatak?

Zaključak: Da bismo bili uspješni, moramo surađivati.

Izvor: digitalni priručnik "SOS-Eduka", S.O.S. telefon Poziv u pomoć; <http://sosvt.hr/wp-content/uploads/2014/10/SOS-EduKa.pdf>

3.3. Diskriminacija

Cilj: razvoj vještina prihvaćanja različitosti

Očekivani ishodi:

učenici će osvijestiti značenje diskriminacije i naučiti je prepoznati

Potreban materijal: papir i olovke za svakog učenika

Opis:

Učitelj bez prethodnog objašnjenja piše na ploči dvije naredbe:

1. SVI KOJI IMAJU KOVRČAVU KOSU, DANAS MOGU OTIĆI KUĆI PET MINUTA RANIJE.
2. SVI PLAVOOKI MORAJU CIJELI SAT STAJATI UZA ZID.

Zatim traži od svih u grupi da napiše svoje komentare ovih naredbi tako da započnu svoj tekst riječima:

Ja kao pripadnik/ca onih koji imaju kovrčavu kosu mislimili Ja kao ona/onaj koji nemam kovrčavu kosu mislim.....odnosno Ja kao plavooki/a mislim.....ili Ja kao neplavooki/a mislim...

Nakon vježbe, učitelj postavlja pitanja učenicima: Što osjećate u vezi s naredbom br.1 (pozitivna diskriminacija), a što u vezi s naredbom br.2 (negativna diskriminacija) ? Koje bi riječi upotrijebili da opišete osjećaj negativne diskriminacije? Što bi vas moglo zaustaviti da ne reagirate na negativan način – agresivno? Kako oni stojeći (negativno diskriminirani učenici) doživljavaju sjedeće? Što osjećaju prema onome tko je izdao naredbu? Jeste li ikada bili diskriminirani i zašto? Jeste li vi ikada nekoga diskriminirali? Koga? Zašto ste to učinili? Kako se sada osjećate u vezi s tim?

Zaključak: Što ste naučili iz ove vježbe?

Izvor: „Budimo prijatelji“, i Uzelac, M., Bognar, L., Bagić, A. (1994). Budimo prijatelji: priručnik odgoja za nenasilje i suradnju: pedagoške radionice za djecu od 6 do 14 godina. Zagreb: Slon.

3.4. Spor ili sporazum

Cilj: nenasilno rješavanje sukoba

Očekivani ishodi: Učenici će bolje razlikovati nasilno i mirno, nenasilno rješavanje problema, te razlikovati svađu od sporazumijevanja.

Potreban materijal: računalo, projektor ili pametna ploča, papiri i olovke

Opis:

Voditelj ispriповijeda priču o dva ovna na brvi, a zatim i priču o dva magarca (ili prikaže priču ispričanu na poveznici).

DVA OVNA NA BRVI

Susrela se dva ovna na brvi.

Prvi kaže: *Makni mi se s puta.*

Drugi kaže: *Makni mi se s puta.*

Prvi kaže: *Ja sam prvi stupio na brv.*

Drugi kaže: *Nisi ti nego ja.*

Prvi kaže: *Ja tu svaki dan prelazim i imam više prava na tu brv.*

Drugi : *Preko te brvi prelazili su još i moji preci, to je moja brv.*

Sad ću ti ja pokazati, poviče prvi.

Sad ću ti ja pokazati, poviče drugi.

Oba ovna se zaletе jedan prema drugome, snažno se udare rogovima i oba padnu u hladni potok.

/

DVA MAGARCA I SIJENO

<https://pt.slideshare.net/tovarica/dva-magarca/5>

Neki seljak imao dva magarca.

Da ne bi pobjegli, odlučio ih je vezati zajedno istim konopcem.

Nakon nekog vremena magarci su postali gladni.

Onda je jedan krenuo prema sjenu kako bi se najeo.

Ali konopac je bio prekratak!

Vukli su svaki na svoju stranu, i nijedan od njih dvojice nije uspio dohvatiti ni mrvicu sijena.

Poslije puno pokušaja, odlučio je razgovarati o svom problemu.

Razgovor je duuuugo trajao: ipak su to bili magarci, tvrdoglavi

Konačno odlučio je:

Oba, zajedno, pojest će prvu hrpu sijena a poslije, opet zajedno drugu.

Odluku su proveli u djelo i do sita se najeli, usprkos konopcu kojim su bili vezani.

POUKA PRIČE

Čak i magarci kad ozbiljno porazgovaraju uspiju riješiti svoje probleme!

autor nepoznat

Aktivnost 1:

Nakon prikazivanja priča vodimo razgovor u krugu:

- Koji vam je završetak ugodniji?
- U kojoj je priči problem ostao neriješen?
- A u kojoj je riješen?
- U kojoj se priči radi o nasiju? Itd.

Aktivnost 2:

Zatim podijelite učenike u pet grupa. Svaka grupa dobije naslov priče koju treba izmisliti, ali tako da priča ima dva završetka: jedan u kojem je primijenjena sila i drugi u kojem je rješenje nađeno dogovorom. Naslovi mogu biti slijedeći : Dva pijetla i zrno, Dva psa i kobasica, Dvije mačke i zdjelica mlijeka, Dva dječaka i sanjke, Dvije djevojčice i lopta.

Svaka grupa može izabrati kako će drugima ispričati svoju priču: stripom, plesom, glumom, pričom....Dakako svaka grupa mora svoju priču prikazati dvaput, svaki put s drugim završetkom.

Nakon igre: Što ste doživjeli? Što vam se najviše sviđa: svađa ili mirno rješenje? Zašto? Tko je pobjednik pri mirnom rješenju problema? Zašto uvijek ne dolazi do sporazuma i mirnog rješenja sukoba?

Zaključak: Što ste naučili?

Izvor: „Budimo prijatelji“, i Uzelac, M., Bognar, L., Bagić, A. (1994). Budimo prijatelji: priručnik odgoja za nenasilje i suradnju: pedagoške radionice za djecu od 6 do 14 godina. Zagreb: Slon.

3.5. Izbori

Cilj: razvoj svijesti o izborima ponašanja

Očekivani ishodi:

Učenici prepoznaju da uvijek imaju izbor odlučiti hoće li se ponašati na određeni način, čak i u emocionalno nabijenim situacijama.

Potreban materijal: papir i olovka za svakog učenika/cu

Opis:

S učenicima se razgovara o tome što su to izbori i što utječe na naše životne izbore i izbore u svakodnevnim životnim situacijama. U grupama zapisuju primjere nekih sukoba i kakva ponašanja su izabrali oni koji su bili uključeni u sukob. Grupe predstavljaju zapisano pred razredom. Razgovara se o posljedicama svakog izbora.

Izvor: projekt „Škola bez bola“ – prevencija nasilja i promocija humanog ponašanja, osmislila Jelena Bičanić, Zagreb: Udruga Plavi telefon

Strukturirane aktivnosti za učenike: 7. razred

1. cilj: Razvoj samopoštovanja i pozitivne slike o sebi

1.1. Što znam o sebi

Cilj: upoznavanje sebe i drugih

Očekivani ishodi:

- prepoznati svoje pozitivne osobine

Potreban materijal: stari časopisi, škare, ljepilo, bojice, olovke, čisti papiri

Opis:

Voditelj podijeli radne listove na kojima su ispisane različite ljudske osobine. Nakon toga podijeli svakom učeniku kolaž papir u tri boje (plava, zelena, crvena). Svaki učenik zapisuje na svaki od tih papira po pet osobina i to tako da prvo voditelj za svaku boju odredi značenje: na jednu boju pišemo osobine koje imamo, na drugu osobine koje nemamo, a na treću osobine koje nemamo, ali bismo ih željeli imati. Kada su svi razvrstali osobine, podijele se u 4 grupe u kojima međusobno razmjenjuju procjene i to tako da svaki učenik kaže što je napisao. Vraćaju se u veliki krug, a voditelj potiče zajedničku raspravu.

- Kako ste se osjećali dok ste obavljali zadatak?

- Jeste li prepoznali neku svoju osobinu koje dosad niste bili svjesni?
- Zašto želite imati neke osobine, a neke ne? Što mislite da biste dobili tom osobinom?

PRILOG – OSOBINE

INTELIGENTAN	UMIŠLJEN	BORBEN
DRUŠTVEN	NEUSPJEŠAN	SAMOINICIJATIVAN
BESPOMOĆAN	SMIREN	KREATIVAN
SIGUIRAN U SEBE	ZADOVOLJAN	TOLERANTAN
NETOLERANTAN	MRZOVOLJAN	LJUBAZAN
PROBLEMATIČAN	NEPOVJERLJIV	SUZDRŽAN
VESEO	BEZ KONTROLE	OSJEĆAJAN
NEODLUČAN	SIMPATIČAN	MAŠTOVIT
BEZVRIJEDAN	NESIGURAN	USPJEŠAN

Izvor: UNICEF

1.2. Vremeplov

Cilj: upoznavanje vlastitih mogućnosti i ograničenja

Očekivani ishodi:

- Prepoznati promjenu slike o sebi tijekom odrastanja

Potreban materijal: predložak vremeplova

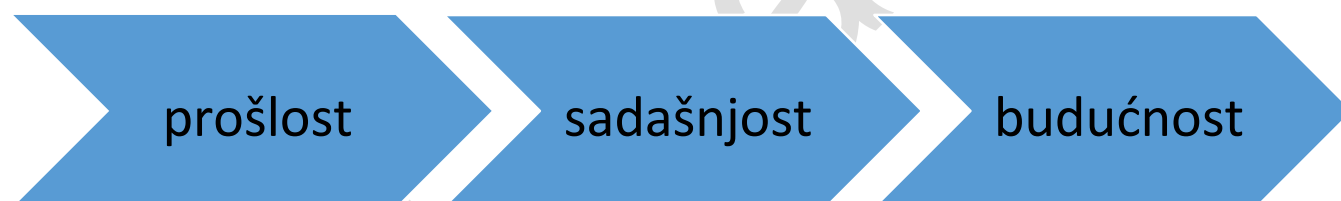
Opis:

Voditelj učenicima podijeli predložak vremeplova na kojem označavaju važna životna razdoblja i događaje iz prošlosti (na primjer vrtić, osnovna škola, rođenje brata/sestre, preseljenje, uključivanje u interesne skupine..). Zatim im je zadatak za svako razdoblje (prošlost-sadašnjost-budućnost) upisati poruku sebi, kako su se doživjeli, što su mislili o sebi prije, što misle sada, te što si žele u budućnosti. Poruke se mogu odnositi na fizički izgled, kvalitete i osobine koje primjećuju kod sebe ili poruke koje su im drugi iz okoline upućivali tijekom navedenih razdoblja.

Kad učenici završe važno ih je potaknuti na razmišljanje te međusobno dijeljenje i diskusiju:

- Kakve poruke upućuju sebi?
- Na koji način su poruke drugih djelovale na njihov razvoj?
- Kako se njihova vlastita slika o sebi mijenjala kroz odrastanje?.

Predložak



Izvori: Slika o sebi: okvir za osnaživanje učenika – radni materijal za učitelje/nastavnike. Nastavno–klinički centar Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta: Odgojno savjetovalište – ERF, 2020.

Radni materijali dostupni na poveznici: <https://centar.erf.unizg.hr/slika-o-sebi-okvir-za-osnazivanje/>

1.3. Sam svoj influencer

Cilj: učenik razvija vlastite potencijale u skladu sa željama i potrebama

Očekivani ishodi:

- Prepoznavanje svojih pozitivnih osobina i osobina drugih

Potreban materijal: predložak

Opis:

Učenike se potiče na prisjećanje svojeg idola ili „influencera“, odnosno osobe koja trenutno ima važan utjecaj na njihov život. Učenici iznose svoja razmišljanja, ime idola, te objašnjavaju zbog kojih kvaliteta i osobina su učinili svoj izbor. Na predlošku zapisuju osobine svojih idola, koje bi voljeli imati, a koje ne. U završnom razgovoru učenici, svatko za sebe, navode zbog kojih svojih osobina bi oni mogli biti nečiji idoli ili „influenceri“.

Moj

INFLUENCER

je.....

Ja bih mogao/la biti nečiji influencer zbog svojih kvaliteta:

Izvori: Slika o sebi: okvir za osnaživanje učenika – radni materijal za učitelje/nastavnike. Nastavno–klinički centar Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta: Odgojno savjetovalište – ERF, 2020.

Radni materijali dostupni na poveznici: <https://centar.erf.unizg.hr/slika-o-sebi-okvir-za-osnazivanje/>

1.4. Volim samog sebe, svog jedinog sebe

Cilj: učenici prihvaćaju sebe, uočavaju reakcije drugih o sebi i kritički promišljaju o njima

Očekivani ishod: učenici opisuju svoje jedinstvene kvalitete

Potreban materijal: mobitel, papir i olovka

Opis:

Učenici trebaju izvaditi mobitel i napraviti „selfie“. U nastavku imaju zadatak za sebe napisati najmanje 5 pozitivnih komentara na sliku, na način da napišu što vole kod sebe, što pozitivno primjećuju temeljem slike i slično. Po završetku, učenici u manjim skupinama (4-6) dijele slike i mišljenje koja su napisali o sebi. Zadatak drugih je da poslušaju navedeno, komentiraju (daju svoj bar jedan komentar) te nacrtaju na papiru „lajk“ ili neki drugi pozitivni emotion/simbol.

Voditelj potiče raspravu:

- Kako ste se osjećali dok ste o sebi pisali pozitivne komentare? Je li vam bilo teško, lagano..?
- Je li vam bilo teže za sebe ili za druge pisati pozitivan komentar?
- Kakve vi komentare uočavate na svojim slikama, slikama prijatelja ili poznatih osoba koje pratite na društvenim mrežama?

Voditelj zaključuje:

U našoj kulturi se više potiče pronalaženje mana, davanje kritika, a manje se usmjeravamo na pozitivne osobine, koje se uzimaju zdravo za gotovo. Važno je prepoznati svoje pozitivne osobine i osvijestiti ih, kao i pozitivne osobine kod drugih. Primjećujući svoje jake strane kao i jake strane drugih gradimo pozitivnu sliku o sebi.

Izvori: Slika o sebi: okvir za osnaživanje učenika – radni materijal za učitelje/nastavnike. Nastavno–klinički centar Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta: Odgojno savjetovalište – ERF, 2020.

Radni materijali dostupni na poveznici: <https://centar.erf.unizg.hr/slika-o-sebi-okvir-za-osnazivanje/>

1.5. U ravnoteži

Cilj: učenici prihvaćaju sebe, uočavaju reakcije drugih o sebi i kritički promišljaju o njima, učenici razvijaju vlastite potencijale u skladu sa željama i potrebama

Očekivani ishod:

- učenici opisuju svoje jedinstvene kvalitete
- učenici prepoznaju svoje potrebe i potrebe drugih

Opis:

Voditelj izvadi veliki hamer na kojem je iscrtan krug potreba,. Upoznaje učenike da svi ljudi imaju iste potrebe koje treba svakodnevno zadovoljavati da bi se dobro i zadovoljno osjećao. Temeljne potrebe dijele se na:

Fiziološke-potrebe za hranom, vodom, zrakom, stanom

Psihološke- o kojima ćemo mi sada pričati

- 1) *POTREBA ZA LJUBAVLJU ILI PRIPADANJEM*-da volimo i budemo voljeni
- 2) *POTREBA ZA MOĆI*, -da nas drugi cijene, uvažavaju, poštuju, pohvaljuju; da smo u nečemu dobri i uspješni
- 3) *POTREBA ZA ZABAVOM I UGODOM*- za igrom, druženjem, opuštanjem, smijehom i zabavljanjem
- 4) *POTREBA ZA SLOBODOM IZBORA I ODLUČIVANJA*-da sami donosimo odluke u skladu sa našom dobi, o prijateljima s kojima ćemo se družiti, odjeći koju želimo odjenuti, glazbi koju želimo slušati...

Svi ljudi imaju iste potrebe ali različite načine zadovoljenja potreba. Tijekom našeg života odabiremo ono što nam najviše odgovara i što najbolje zadovoljava naše potrebe (sportove, hobije, ljude, aktivnosti...). Što su naša iskustva bogatija i što više ljudi imamo uz koje potrebe zadovoljavamo mi smo sretniji i ispunjeniji.

Voditelj učenicima podijeli radni list "Potrebe" (krug podijeljen na 4 dijela (ljubav, sloboda, moć, zabava) te imaju zadatak napisati:

U kvadrant LJUBAV aktivnosti kojima pokazujete ili vama pokazuju ljubav.

U kvadrant MOĆ aktivnosti u kojima ste dobri i uspješni i na koji vam način drugi daju do znanja da vas poštuju.

U kvadrant ZABAVA način na koji se najbolje zabavljate, kroz koje aktivnosti. U

kvadrant SLOBODA što možete birati, o čemu odlučujete sami.

Nakon što završe u paru prokomentirajte različite načine zadovoljenja potreba.

✓ Nakon što učenici završe s ovom vježbom voditelj im pokazuje sliku stolca.

Sve su potrebe u međusobnoj ravnoteži. Ukoliko je jedna od potreba ozbiljnije ugrožena dolazi do neravnoteže i osoba se loše osjeća. Slično kao stolac, ima 4 noge ali ako je jedna kraća cijeli stolac se klima. Pogledajte u vaše listove, jesu vaše stolice stabilne ili se negdje klimaju?

Vaši krugovi vam mogu pomoći da bolje razumijete druge, ali i biti podsjetnik. Npr. kad imate loš dan pogledajte, što biste mogli raditi ili s kim biste se mogli družiti da se osjećate bolje. Iste ove potrebe imaju i vaši vršnjaci i zato kada želite pomoći ili vam nije jasno neko ponašanje možete provjeriti kako su zadovoljene njegove potrebe

- Možda se osjeća neuspješnim u školi
- Možda ne uspijeva ostvariti bolje sportske rezultate
- Možda ne osjeća dovoljno ljubavi od roditelja i obitelji
- Možda se osjeća neuključen u razredne aktivnosti

Izvor: Prilagođeno prema Glasser, W. (2004). Teorija izbora. Zagreb: Alinea.

2. cilj: Razvoj suradničkih i socijalnih vještina

2.1. Odgovorno ponašanje na internetu

Cilj: Prepoznati prednosti i opasnosti korištenja internetom, prepoznavanje rizičnih situacija, povezati izbore i postupke s posljedicama, razviti osobnu odgovornost u prevenciji nasilja putem internet

Očekivani ishodi:

- nabrojati opasnosti internetske komunikacije
- prepoznati ugrožavajuće društvene situacije za mlade
- razviti osnovne strategije samozaštite na društvenim mrežama
- kritički razmišljati o rizičnim situacijama na Internet
- primijeniti komunikacijske vještine i vještinu suradnje u rješavanju problema

Potreban materijal: isprintani primjeri rizičnih situacija

Opis:

Učenike podijelimo u četiri male grupe te svaka grupa dobije jedan primjer koji čitaju u grupi te odgovaraju na pitanja unutar svoje grupe. Nakon što svaka grupa odgovori na zadana pitanja, biraju predstavnika grupe koji će svoju priču podijeliti s ostatkom razreda, kao i njihove zajedničke odgovore. Druge grupe se pozivaju na uključivanje ukoliko imaju dodatnih prijedloga.

1. Irina ima 16 godina i na Instagramu ima otvoren profil i više od 1000 pratitelja. Jedan dan joj se na poruku javi nepoznata osoba koja kaže da je fotograf te da priprema i izrađuje fotografije modela za časopise poput Story, Cosmopolitan. Kaže da redovito pregledava profile zgodnih djevojaka i da je nju posebno zamijetio i da ima veliki potencijal da bude model. Kako mu je dostupan veći broj njenih fotografija, primijetio je da ima idealne dimenzije (navodi primjer fotografije u kupaćem kostimu). Poziva ju da se nađe s njim u njegovom foto studiju. Iako Irina nije sigurna je li pametno otići na predloženi sastanak, oduvijek joj je san da bude slavna i da osvane na naslovnici časopisa.

- Što biste preporučili Irini da napravi?
- Koji su rizici nalaženja s osobom koju niste upoznali uživo?
- Koliko Irina zna o sigurnosti na društvenim mrežama?
- Što biste joj preporučili vezano uz sigurnost na društvenim mrežama?

2. Ivan (14 godina) ima najnoviji mobitel i s veseljem ga donosi u školu. Vrlo često je na Instagramu i TikToku dok je u školi, čak tijekom sata – posebno Kemije koja mu nije baš zanimljiva. Jednom je pokazivao video na TikToku Borisu s kojim sjedi u klupi. Učiteljica Kemije ga je vidjela i oduzela mu mobitel. Ivan je reagirao jako ljutito i počeo prigovarati zašto mu je oduzela mobitel.

- Kakav je vaš stav prema „surfanju“ na društvenim mrežama tijekom sata?
- Koje su opravdane posljedice za takvo ponašanje po vama?
- Što mislite o ponašanju učiteljice, a što o Ivanovom? Kako biste vi reagirali da vam se to dogodi?

3. Lucija (13 godina) je otvorila po prvi puta Instagram profil. Njene prijateljice su je odmah počele pratiti na Instagramu, postavila je neke fotografije i krenula pregledavati obavijesti. Lucija nije rekla roditeljima da je otvorila Instagram profil, ima osjećaj da to nije toliko važno.

- Što biste savjetovali Luciji vezano uz sigurnost na Instagramu?
- Što biste savjetovali Luciji – je li potrebno da kaže roditeljima da ima IG profil? Obrazložite odgovor.

4. Martin (13 god) stavlja fotografiju sebe i prijatelja s treninga na Instagram. Ubrzo dolazi komentar vršnjaka iz njegovog razreda s kojim je ranije imao povremene sukobe: „Izgledate kao kreteni“. Komentar je 'lajkan' od više učenika iz škole, čak i od strane učenika koje Martin uopće ne poznaje. Uvredljivi komentari su se nastavili nizati ispod slike: “Kakve rugobe”, “Luzeri” i slično. Martin pokušavajući se izvući iz neugodne situacije, briše fotografiju, ali mu komentari i dalje dolaze u inbox s nepoznatih profila.

- Kako se osjeća Martin? Koje su posljedice takvog ponašanja za njega?
- Što biste mu kao vršnjaci savjetovali da napravi u toj situaciji?
- Kome se sve može obratiti za pomoć?

Izvor: prilagođeno prema projektu Hrabrog telefona: „HRABRI ČUVARI – NE ZA NASILJE“.

2.2. Vodiš me, vodim te

Cilj: učiti suradnički i raditi u timu

Očekivani ishodi:

- objasniti važnost suradnje
- aktivno sudjelovati u timskom radu
- preuzeti dodijeljene uloge u timu
- nabrojati karakteristike dobrog timskog rada
- primijeniti komunikacijske vještine

Potreban materijal: 1 papirnata maramica za grupu od 4-6 učenika/ica

Opis:

Uvodna aktivnost: Učitelj/ica započinje aktivnost s olujom ideja na temu timski rad. Učenike može potaknuti na diskusiju o važnosti timskog rada te da se prisjete situacija u svakodnevnom životu u kojima moraju djelovati kao dio tima.

Središnja aktivnost: Učenici/ice se podijele u manje grupe od 4-6 učenika/ica i svakoj se grupi preda 1 papirnata maramica. Svaki član grupe treba uhvatiti dio maramice, tako da svi članovi grupe stoje u manjem krugu povezani s maramicom.

Uputa za vježbu dalje glasi: zamislite dio unutar ovog prostora gdje želite odvesti svoju grupu. Vježba završava nakon što svaki pojedini sudionik svoju grupu odvede u željeni prostor. Obvezno je naglasiti da **tijekom vježbe učenici/ice ne smiju razgovarati.**

Nakon vježbe slijedi razgovor u plenumu.

Voditelj propituje učeničke dojmove o proživljenoj vježbi. Neka od pitanja mogu biti:

1. Kako vam je bilo dok ste vodili?
2. Kako ste se osjećali dok ste slijedili voditelja?
3. U kojoj ste se ulozi bolje osjećali i zbog čega?
4. Kako ste komunicirali?
5. Što vam se svidjelo u pojedinim stilovima vođenja, a što nije?
6. Kako ovu vježbu možemo usporediti sa situacijama iz života? Imate li neki primjer?
7. Koje su karakteristike dobrog voditelja?
8. Koje su odlike dobrog timskog rada?

Izvor: <http://goo.hr/wp-content/uploads/2014/04/GOO-prirucnik-za-nastavnike.pdf>

2.3. Zid predrasuda

Cilj: doprinijeti društvenoj solidarnosti, promicati ravnopravnost i prepoznati diskriminaciju

Očekivani ishodi:

- prepoznati diskriminaciju
- zalagati se za ravnopravnost
- kritički razmišljati
- objasniti stereotipe u svakodnevici

Potreban materijal: flip chart papir, markeri za pisanje u boji

Opis:

Uvodna aktivnost: Oluja ideja – predrasude, stereotipi

Što su to predrasude? Što su stereotipi?

Kada opisujemo druge ljude najčešće govorimo o fizičkom izgledu, odjeći, ponašanju, pripadnosti nekoj skupini (razred, škola, rasa, vjerska zajednica...). Ljude često svrstavamo u različite skupine ili kategorije. Na osnovi poznavanja jednog člana ili manjeg broja članova određenih skupina, svim članovima pripisujemo slične osobine. Tako stvaramo stereotipe. Kada o pojedincima koje smo svrstali u određenu skupinu donosimo zaključke, iako ih zapravo uopće ne poznajemo, govorimo o predrasudama.

Središnja aktivnost: Nastavnik/ica podijeli razred u manje skupine od 4-6 članova. Na unaprijed pripremljene flip-chart papire napiše određene grupe na koje će učenici/ice pisati pozitivne i negativne predrasude. Učenici će na papire napisati ono što obično čuju o tome kakvi su ljudi iz te određene skupine. Neke od skupina mogu biti: političari, djevojčice, dječaci, Hrvati, Bošnjaci, učitelji, nogometaši, Romi, plavuše, influenceri, gameri... U odabiru skupina bitno je odabrati skupine iz bližeg okruženja za koje pretpostavljate da postoje određene predrasude. Svaka grupa ima 5-7 minuta vremena upisati svoje komentare, a zatim se papir kružno zamijeni s drugom skupinom tako da sve skupine nadopišu svoje komentare za sve skupine koje su na flip-chart papirima. Nakon rada u malim grupama, učenici pred razredom čitaju na glas zapisane predrasude.

Iza toga slijedi diskusija u kojoj nastavnik/ica može postaviti neka od sljedećih pitanja:

1. Za koje grupe su lako napisali i pozitivne i negativne karakteristike?
2. Kojim grupama je bilo teško naći pozitivne karakteristike? Zbog čega?
3. Odakle potječu ovakvi pojmovi, tko nam ih predstavlja?
4. Mogu li svi pojedinci određene skupine biti takvi?
5. Kako oni utječu na naš odnos prema drugima?
6. Kako oni utječu na osobe iz tih grupa?
7. Kako možemo prevenirati i spriječiti predrasude i stereotipe?

Izvor: <http://goo.hr/wp-content/uploads/2014/04/GOO-prirucnik-za-nastavnike.pdf>

2.4. Crtačka bitka

Cilj: uočiti važnost neverbalne komunikacije i suradnje, kritički raspravljati i tumačiti različite vrste ljudske komunikacije; osvijestiti važnost komunikacije u razvijanju međuljudskih odnosa

Očekivani ishodi:

- objasniti važnost suradnje
- objasniti važnost komunikacije u timskom radu
- nabrojati karakteristike uspješne i neuspješne komunikacije

Potreban materijal: papiri i flomasteri za sudionike

Opis:

Uvodna aktivnost: Učenici se podijele u parove te se dogovore tko će biti osoba "A" i "B".

Osobe "A" se pozovu van i da im se zadatak. Kad se vrate u učionicu, doći će do svog para koji ima papir i flomaster. Njihov zadatak je da nacrtaju šumu, držeći jedan flomaster zajedno sa svojim parom. Ne smiju verbalno komunicirati sa svojim parom od trenutka kako uđu u učionicu.

Osobe "B" koje ostanu unutra dobiju sljedeći zadatak: kad se njihovi parovi vrate u dvoranu doći će do njih, a oni će imati papir i flomaster.

Njihov zadatak je da nacrtaju morski krajolik, držeći jedan flomaster zajedno sa svojim parom.

Parovi sjedaju zajedno i da im se jedan flomaster, uz uputu da držeći flomaster zajedno trebaju nacrtati sliku na zajedničkom papiru, bez verbalne komunikacije.

Kada svi nacrtaju svoje crteže, zaustavite ih. Neka par po par pokaže svoje crteže. Slijedi diskusija o tome kako im je bilo raditi ovu vježbu, jesu li zadovoljni nacrtanim, jesu li drugu osobu shvatili kao protivnika/cu, jesu li i kako su pronašli zajednički jezik i ostvarili suradnju u crtanju slike.

Središnja aktivnost: Učenici se podijele u dvije grupe sa zadatkom da izrade zajednički plakat na kojima će odgovoriti na pitanja:

„Što volim u komunikaciji s drugima?“

„Što ne volim u komunikaciji s drugima?“

Učenicima je važno naglasiti da zapisuju sve ideje koje se jave unutar njihove grupe. Nakon toga predstavnici svake grupa predstave ostalim učenicima svoju listu uz nadopune članova grupe.

Nakon prezentacije može se razgovarati o tome:

- koja je lista dulja i zašto

- koja se od tih ponašanja prakticiraju i kada
- što treba napraviti (koji su preduvjeti i mogućnosti djelovanja) da u njihovoj svakodnevnoj komunikaciji prevladaju ponašanja s liste „Što volim”.

Izvor: EduKa priručnik za mlade o nenasilju i toleranciji, S.O.S. telefon Poziv u pomoć (<http://sosvt.hr/wp-content/uploads/2014/10/SOS-EduKa.pdf>) i

<http://goo.hr/wp-content/uploads/2014/04/GOO-prirucnik-za-nastavnike.pdf>

2.5. Na pustom otoku

Cilj: potaknuti suradnju među učenicima

Očekivani ishodi:

- objasniti važnost suradnje
- primijeniti komunikacijske vještine
- ponašati se odgovorno u zajedničkim aktivnostima

Potreban materijal: Prilog 1. (LJUDSKI BINGO) za sve učenike

Opis:

Uvodna aktivnost - Učenicima se podijele radi listovi LJUDSKI BINGO te imaju zadatak pronaći za svaku tvrdnju učenika iz razreda na kojeg se odnosi ta tvrdnja i upisati njegovo ime u kvadratić. Onaj koji prvi završi popunjavanje radnog lista i ima sve točne odgovore, dobije BINGO, dar koji mu uruči voditelj (npr. čokoladu, bombone i dr. što može podijeliti s ostalim sudionicima).

Prilog 1. Ljudski bingo

Prvo dijete u obitelji	Voli ljubičastu boju	Svira neki instrument
Ima 5 iz matematike	Voli kolače	Trenira rukomet
Ima brata	Ima kućnog ljubimca	Voli putovati
Ima smeđe oči	Ima dugu kosu	Živi u kući
Ima plavu kosu	Zna napraviti palačinke	Voli snijeg

- Jeste li saznali nešto novo o učenicima iz razreda kroz ovu aktivnost?
- Koje vještine ste morali koristiti kako biste uspješno izvršili zadatak?

- Jeste tijekom zadatka razgovarali s učenicima s kojima inače ne razgovarate često? Imate li neke sličnosti?

Središnja aktivnost – Na pustom otoku

Sudionici zamisle da se nalaze na napuštenom otoku nakon brodoloma. Svaki sudionik treba zamisliti jedan predmet koji bi mu doista mogao biti koristan za bijeg s otoka i zapišu ga na papir (ne predmet koji služi za razbibrigu). Sudionici ne smiju nikome reći koji su predmet zapisali. Nakon što je svatko zapisao predmet, dijele se u dvije grupe. U svojim grupama, sudionici otkrivaju zapisane predmete. Koristeći samo predmete koje su zapisali, trebaju smisliti plan bijega s otoka. Trebaju nacrtati plan bijega i predstaviti svoj plan jedni drugima.

Završna aktivnost - Nakon provedene aktivnosti slijedi vođena rasprava:

- Kako vam je bilo raditi ovu vježbu/aktivnost?
- Kako bi ocijenili vašu suradnju kao grupe; objasnite?
- Kojim riječima bi opisali vaš zajednički rad; objasnite?
- Kakva je bila komunikacija u grupi?

Izvori: Zalović, T. (2017). Priručnik: Trening socijalnih vještina u prevenciji ovisnosti. Osijek: Centar za nestalu i zlostavljaju djeću.

Priručnik Vršnjačka medijacija, Forum za slobodu odgoja

3. cilj: Razvoj vještina nenasilnog rješavanja sukoba

3.1. Prevencija rizičnih ponašanja – maturalno putovanje

Cilj: prepoznati rizike i što činiti u rizičnim situacijama, kako ne odstupiti od svojih uvjerenja, a ostati povezan s vršnjacima

Očekivani ishodi:

- razlikovati poželjna/odgovorna od nepoželjnih/neodgovornih i rizičnih ponašanja
- prepoznati osobne snage i kako ih koristiti u rizičnim situacijama
- argumentirati uvjerenja i stavove koje zastupamo
- prepoznati važnost prijateljskog podržavanja, razumijevanja i pripadanja
- pružiti pomoć osobi u nevolji

Potreban materijal: papir A4, plakat, samoljepivi papirići, opisane rizične situacije

Opis:

Učitelj će podijeliti učenike u 4 grupe te im podijeliti A 4 papire i pozvati ih da u grupi razgovaraju o tome koja se nepoželjna i rizična ponašanja mogu dogoditi na maturalcu te koji su mogući ishodi takvih ponašanja. Nakon razgovora svaka grupa će podijeliti s razredom zapisane ideje te ih zapisati na zajednički plakat.

Nakon razgovora o rizičnim situacijama učitelj će potaknuti učenicima da razmisle o sebi, svojim snagama, pozitivnim osobinama, vještinama i uvjerenjima. Na samoljepljive papiriće napisat će svoje snage za koje vjeruju da bi im pomogle u suočavanju s navedenim rizičnim ponašanjima te da bi im bile od iznimne koristi na maturalcu. Potaknite ih da svoje snage nalijepe uz ona ponašanja/ishode koje mogu spriječiti koristeći te snage.

U ovoj je vježbi jako važno da i učitelj kaže neku svoju snagu i pozove učenike da u bilo kojoj situaciji mogu računati na njegovu pomoć.

Nakon toga razred podijelite u pet skupina i svakoj skupini dajte jednu od pet rizičnih situacija, pa ih zamolite da ponude rješenja.

Na maturalcu si. Imate slobodan izlazak u grad s dogovorom da uvijek budete u paru ili manjim skupinama te da se svi trebate vratiti u hotel do 23 sata. Većini učenika nije se svidio disko u kojem ste ostali/le ti i prijateljica M., pa su otišli u neke kafiće i slastičarnice u blizini. Udaljeni/e ste od hotela u koji ste smješteni oko 2 km. Ona je unatoč dogovoru s razrednicom da nema pijenja, popila nešto alkohola. Nagovarate je da se vratite jer je ostalo tek desetak minuta do dogovorenog vremena. M. se oglašuje na tvoje molbe i dalje pleše, poziva te da se priključiš društvu koje je upoznala na plesnom podiju te večeri. Posljednjih pola sata neki stariji mladić neprestano se vrti oko nje, ona se samo smiješi i nešto mu šapuće. Što ćeš učiniti?

Imate slobodnu večer, ali ste se dogovorili da se svi vratite u hotel u 23 sata. Udaljeni ste od hotela u koji ste smješteni oko 2 km. Vas tri prijatelja/ice, zaigrani/e, opušteni/e i veseli/e, tek ste deset minuta prije isteka vremena shvatili/e koliko je sati. Već je kasno, gradskog prijevoza nema, prođe tek poneki automobil... M. kaže: „Ma, stopirat ćemo!“ Što ćeš učiniti?

Na maturalcu si. Posljednja je večer u gradu u kojem ste proveli tri krasna dana. Lijepo ste se zabavljali cijelu večer, a onda je počela prepirka s domaćima oko nogometa. Prvo je krenulo s „opakim pogledima“ onda slučajnim naguravanjem na plesnom podiju, pa prijetnjama... vaši i naši. Riječi koje su govorili domaći jako su te vrijeđale. Neki od prijatelja počeli su se dogovarati što napraviti, da li i kako uzvratiti „udarac“? Što ćeš učiniti?

Posljednji dan maturerca, nakon diska, a u dogovoru s učiteljima, mogli ste ostati u sobama budni do kasno, ali voditi brigu da ne ometate goste hotela. Zajednički je dogovor da nema pijenja i da time nećete pokvariti maturercu. M. na žalost nije poštovao dogovor. Pozvali su te u njegovu sobu kad se već dobro napio. Radio je kojekakve gluposti, na koje su se pojedinci smijali. Teško je govorio, a onda je počeo povraćati. Neki su s gađenjem napustili sobu. Što ćeš učiniti?

Na maturalcu ste u jednom lijepom primorskom (ili kontinentalnom) gradiću. Tijekom ta dva-tri dana već ste se upoznali i počeli družiti s manjom skupinom simpatičnih djevojaka i dječaka iz mjesta. Posljednju, „oproštajnu večer“, bili ste međusobno puno otvoreniji i slobodniji. Neki su među vama sa žaljenjem zbog rastanka već izmijenjali adrese i telefone. I kad se već bližio kraj večeri, jedan među njima ponudio je da se, kako je rekao, „oprostite lulom mira“. Niste znali na što misli dok nije izvadio cigaretu. Bila je to trava. Što ćeš učiniti?

Završna aktivnost: Učenici pročitaju situaciju i moguća rješenja te postavljaju pitanja jedni drugima. Voditelj upravlja raspravom i rezimira u smjeru prihvatljivih ponašanja.

Izvor: Zdravstveni odgoj – priručnik za učitelje i stručne suradnike u osnovnoj školi (za predmetnu nastavu). (2013). Zagreb: MZO, AZOO.

Priručnik je dostupan u elektronskom obliku na stranici MZO

3.2. Sukobi i načini na koje ih rješavamo

Cilj: prepoznati što je to sukob, razlikovati različite načine na koje ga možemo riješiti te prepoznati koje vještine su nam za to potrebne

Očekivani ishodi: učenici razumiju osnovu sukoba i da se on uvijek može riješiti.

Potreban materijal: Slika 1

Opis:

Uvodna aktivnost: Pitanje za učenike: Što je to sukob? Učenici pišu na post it svoje asocijacije te ih lijepe u veliki balon koji je učiteljica prethodno nacrtala na ploči. Čita asocijacije i zaključuje da je *Sukob situacija u kojoj dolazi do neslaganja dvije strane, a svaka strana u većoj ili manjoj mjeri smatra da ne uspijeva zadovoljiti svoje potrebe na način na koji bi želja te nastoji štititi svoje interese i uvjerenja.* Uvijek je nešto u podlozi naših sukoba. *Sukob nije nužno loš ili znak neuspjeha. Ono na što sukob ukazuje da postoji neslaganje i da*

trebamo pokušati naći rješenje. Kažu da ako ne riješimo sukob nije do osobe, nego do rješenja koje smo odabrali. Dakle, sukob sam po sebi nije loš nego način na koji ga riješimo.



Slika 1. Pristupi rješavanja sukoba prema Thomas-Kilmann, 1976 (izvor https://res.cloudinary.com/cxhr/image/upload/v1541580730/sukobi_mdiwrs)

Učitelj prikazuje slikovni prikaz načina rješavanja sukoba te sažima:

U većini slučajeva najbolji načini za rješavanje sukoba su kompromis i suradnja. Ova načina zahtijevaju ne samo volju sudionika u sukobu da se isti riješi nego i određene vještine.

Završna aktivnost: Učitelj pita učenike koje bi to vještine bile. Nabrajaju, a učitelj sve bilježi na ploču te sažima da su npr. vještine slušanja, komunikacije, empatije, jasnog izražavanja svojih osjećaja i mišljenja, usklađivanja, suradnje, samosvijesti, pronalaženja različitih rješenja u konfliktnim situacijama važne vještine za konstruktivno rješavanje sukoba. Također pojašnjava pojedine pojmove zbog učenika kojima oni nisu bliski.

Izvor: prilagođeno prema Renata Miljević Riđički, Dubravka Maleš, Majda Rijavec Slika 1

https://res.cloudinary.com/cxhr/image/upload/v1541580730/sukobi_mdiwrs

3.3. Kanali komunikacije

Ciljevi: prepoznati važnost kvalitetne komunikacije u prevenciji sukoba te objasniti važnost korištenja svih kanala komunikacije

Očekivani ishodi: Učenici će iskusiti kako lako može doći do sukoba i nerazumijevanja.

Potreban materijal: /

Opis:

Aktivnost: Učenike podijeliti u skupine po tri učenika. Jedan učenik je osoba A – ne čuje, drugi učenik je osoba B – ne vidi i treći učenik je osoba C – ne govori. Zadatak učenika A, B i C je dogovoriti odlazak na izlet – kada bi išli, kamo bi išli, kojim prijevoznim sredstvom, što bi nosili, radili na izletu, kada bi se vratili i sl.

Učenike uputiti da se koriste preostalim kanalima komunikacije. Za navedenu vježbu imaju 10 minuta. Nakon vježbe zamoliti učenike da opišu svoja iskustva i pitajte ih mogu li ovu vježbu povezati sa sukobima?

Sažetak: *Dolazimo u sukobe kada ne gledamo što nam drugi pokazuju i oni ne gledaju nas, ne slušamo što nam drugi govore i oni ne slušaju što im mi govorimo te ne govorimo što je to što nam treba i zašto nešto činimo niti drugi to govore nama.*

Napomena: nije važno jesu li učenici uspjeli dogovoriti izlet ili ne, važno je da osjete kako lako može doći do nesporazuma kada nemamo sve kanale komunikacije na raspolaganju, kako ponekada želimo nametnuti svoje mišljenje, kako ponekad popustimo, iako to nije ono što smo željeli, kako ponekad inzistiramo na svom i sl.

Izvor: Bićanić, J. (2000). Trening životnih vještina. Zagreb: Alineja.

3.4. Pismo osobi nasuprot mene

Ciljevi: prepoznati i razumjeti da i druga strana samo nastoji zadovoljiti svoje potrebe

Očekivani ishodi:

- razumijevanje motivacije druge osobe, zašto se ponaša na određeni način
- razumjeti svrhu frustracije, da zadovolji potrebe
- samo evaluacija ponašanja

Potreban materijal: Papir i olovka

Opis:

Aktivnost: Sjetite se nekog sukoba ili situacije u kojoj si se naljutio/naljutila na neku osobu za koju si vjerovao/vjerovala bio uvjeren/uvjerena da te njezino ponašanje razočaralo, rastužilo, iznenadilo i sl., ali joj nisi to rekao/rekla nit si išta učinio/učinila. Sada imaš priliku napisati pismo toj osobi i u njemu reći sve što nisi rekao/rekla ili učinio/učinila. Pišite mu/joj o svojim osjećajima, mislima... Kada si završio pismo, zamisli da je stiglo na adresu osobe kojoj si pisao/pisala. Sada izađi iz svoje uloge i uđi u ulogu osobe koja je dobila pismo koje si upravo napisao/napisala. Nakon što si iz uloge te osobe pročitao pismo, napiši odgovor. Kada si gotov/gotova, sada si ponovno ti, primaš pismo i razmišljaš o onome što si upravo pročitao/pročitala. Jesi li saznala nešto novo o vašem sukobu? Gledaš li na njega sada drukčije, kada si ga sagledao s obje strane?

Sažetak: *Kada sukob sagledamo i sa strane osobe s kojom smo u sukobu i osvijestimo da je i druga strana samo nastojala izborom svojih ponašanja zadovoljiti svoje potrebe, tada smo manje ljuti na drugu osobu i imamo više razumijevanja za njezina ponašanja. Dolazimo u sukobe kada ne razumijemo potrebe drugih.*

Izvor: Bićanić, J. (2000) Trening životnih vještina, Alinea, Zagreb

3.5. Ljutnja – jedan od najčešćih osjećaja u sukobu

Cilj: odabrati djelotvornija ponašanje u ljutnji

Očekivani ishodi:

- temeljna znanja kako ljutnja funkcionira i kako ju možemo kontrolirati

Potreban materijal: predložak s opisima situacija

Opis:

Učitelj najavi učenicima nastavak uvježbavanja vještine nenasilnog rješavanja sukoba. Napominje da svako naše ponašanje uključuje i neke osjećaje. Osjećaj koji često imamo kada smo u sukobu je ljutnja. Jako je važno znati što prepoznati taj osjećaj, smiriti se i izraziti ga na primjeren način.

S učenicima se povede razgovor koristeći sljedeća pitanja:

- Ljutite li se često?
- U kojim situacijama se ljutite?
- Kako pokazujete svoju ljutnju?
- Što mislite u tim situacijama?

- Što radite u tim situacijama?
- Koje znakove vam šalje vaše tijelo?
- Što još osjećate?

Svoju ljutnju možeš djelotvorno kontrolirati na sljedeći način:

1. Prepoznaš osjećaj ljutnje – sve signale koje ti šalje tijelo, negativne misli...
2. Pokušaj se smiriti – na način koji ti odgovara jer svatko ima svoje načine smirivanja
3. Izrazi ljutnju na prikladan način – brini da ne povrijediš sebe i/ili druge, da ne uništiš svoju ili tuđu imovinu

Načini kontrole ljutnje pišu se na ploču ili plakat da su cijelo vrijeme dostupni.

Sažimanje: Ljutnja je prirodan osjećaj, baš kao i svaki drugi. Imate li pravo biti ljuti? Da, imate pravo biti ljuti. Ono što imate obvezu kada ste ljuti brinuti da ne povrijediti sebe ili druge, uništite svoje ili tuđe stvari.

Sada ćemo u paru ili u grupama od četvero provjeriti ono što smo danas učili. Svaki par ili grupa će dobiti po jednu situaciju u kojoj će prikazati vještinu kontrole ljutnje prilikom sukoba.

Karlo je dobio nižu ocjenu iz usmene provjere od one koju je očekivao. Sada se ljuti i odbija pisati na satu. O učiteljici pred ostalim učenicima i roditeljima govori ružne riječi.

Iva je imala dogovor s Milom da se nakon što završi nastava odu na sladoled u obližnju slastičarnicu. Mila ti nakon nastave kaže da ipak mora doma. Kasnije saznaješ da je s drugom prijateljicom otišla u obližnji park.

Jakovu je njegova obitelj jako važna, pa kada mu netko kaže nešto protiv njegove obitelji, on osjeti ljutnju i upućuje slične uvrede o članovima obitelji sugovornika, jer vjeruje da je «izazvan».

Ingu mama ne pušta na školsko igralište s prijateljicama, a ona je već sve dogovorila s njima. Inga se ljuti, lupa vratima i ne želi razgovarati s mamom.

Jura je slučajno prolio sok po Martinoj bilježnici. Marta je bila toliko ljuta da je prolila ostatak soka po njegovoj bilježnici.

Završna aktivnost: Učitelj rezimira na način da potiče učenike da podijele koji su način kontrole i snižavanja ljutnje odabrali. Rasprava o tome.

Izvor: Kranželić, V. i Ferić, M. (2010). *Trening socijalnih vještina LaRa*, neobjavljena skripta str. 13-14; prilagođeno prema: Bouillet, D., Bičanić, J., Ivančan, A., Novosel Guszak, D., Rovis Brandić, A. i Sitar M. (2018). *Socijalnopedagoški mozaik – Razvoj modela potpore učenicima s problemima u ponašanju*.

Strukturirane aktivnosti za učenike: 8. razred

1. cilj: Razvoj samopoštovanja i pozitivne slike o sebi

1. 1. Sve moje životne uloge

Cilj: Učenici uočavaju reakcije drugih o sebi i kritički promišljaju o njima

Očekivani ishod: učenici će osvijestiti svoja ponašanja u različitim životnim ulogama

Potreban materijal: papir, pribor za pisanje

Opis:

Voditelj zamoli učenike da promisle koje sve životne uloge trenutno imaju (učenik, kćer/sin, prijatelj, nećak, unuk, sportaš, sestra/brat...). Učenici na listu papira zapišu 3 SVOJE ULOGE i neku pozitivnu rečenicu/misao koju često čuju o sebi od osobe u tom odnosu. U manjim grupama razmjene iskustva, te svaka grupa podijeli s ostatkom razreda svoja razmišljanja i zajedno ih prodiskutiraju.

Voditelj ih potiče pitanjima:

- Koja ponašanja najčešće biram u pojedinim životnim ulogama?
- U kojim ulogama sam najzadovoljniji, a u kojima bi želio/la unaprijediti odnose, što može svatko od njih uraditi da bi bili zadovoljniji u svakom svom odnosu?

Usmjeriti razgovor na način da učenici govore samo o sebi i svom ponašanju, te da svoje ponašanje mogu mijenjati, ukoliko nisu zadovoljni, a ponašanja ostalih osoba u odnosu su samo utjecaji kojima oni pridaju značenje, "etiketu" (dobrog, lošeg...).

Naše želje se rijetko ostvaruju same od sebe, češće mi trebamo uložiti neki svoj trud u to (npr. aktivno sudjelovati, planirati, činiti, govoriti ...). Bez obzira na to koliko netko imao utjecaj na nas jer nam je važan odnos s njim, mi smo ti koji na kraju donosimo odluku o svom ponašanju.

Izvor: prilagođeno prema Glasser, W. (2004). Teorija Izбора. Zagreb: Alineja.

1.2. Lov na identitet

Cilj: upoznavanje sebe

Očekivani ishod: prepoznati i opisati svoje jake strane

Potreban materijal: predložak s pitanjima, pribor za pisanje

Opis:

Učenicima se podijeli predložak s pitanjima, te ih se zamoli da svatko za sebe odgovori na ista. Sjeti se sebe prije 3 godine.

- Kakav si bio tada? Što ti se sviđalo na tebi, a što si htio promijeniti?
- Koliko misliš da si se promijenio od tada? Na kojim poljima si se najviše promijenio?
- Jesu li se u tvom životu dogodile neke situacije ili događaji uz koje si se promijenio na bolje?
- Jesi li zadovoljan s tom promjenom i sa sobom sada?

Razmisli o sebi za 5 godina.

- Kakav bi želio biti, što raditi?
- Što se u toj slici sve promijenilo u odnosu na tebe danas?
- Zamisli što već danas možeš početi raditi da bi krenuo u tom smjeru?

Po završetku, učenici u manjim skupinama (4-6) dijele napisano. Voditelj pozove one koji žele da podijele s cijelim razredom. Voditelj može ispričati neko svoje iskustvo kroz odrastanje kroz koja su gradili sliku o sebi i svoj identitet. Mladi ljudi kroz svoj život prolaze kroz razne uloge i promišljaju kako se u njima osjećaju, te grade svoj identitet prihvaćajući ili odbacujući iste. Kroz različite uloge u svom životu stječemo iskustva koja nam pomažu bolje razumjeti sebe i svoje postupke, u pozadini kojih se grade naša uvjerenja koja su temelj identiteta svake osobe. Kriza identiteta se javlja u procesu traganja za samim sobom najčešće se javlja u odbacivanju starih vrijednosti i ciljeva, u konfliktu dviju ili više naših uloga koje nas jednako privlače, ali su međusobno suprotstavljene zbog straha od reakcije bližnjih ili odbacivanja.

Izvor: Mentalno zdravlje djece i mladih – Pogled u sebe, priručnik za edukatore šk. god. 2018./2019.

1.3. Izazov ili prilika

Cilj: učenici će učiti kako se zauzeti za sebe kada se suoče s odbacivanjem

Očekivani ishod: odrediti što mogu učiniti kada se suoče s neuspjehom

Potreban materijal: Prilog 1. „Slavne osobe“, pribor za pisanje, računalo, projektor, zvučnici

Opis:

Voditelj pokaže učenicima materijale o četiri slavne osobe:

1. pusti pjesmu Beatlesa
2. kratki video o Michaelu Jordanu
3. crtani film s nekim od likova Walta Disneya
4. Knjiga o Harryu Potteru

Učenike se podijeli u četiri skupine, svakoj skupini se podijeli pripadajući radni listić „Slavne osobe“ i za zamoli ih se da u skupinama prouče radne listiće s informacijama o slavnim osobama koje su doživjele odbacivanje, no na kraju ipak postigle uspjeh. Učenici dobiju zadatak da naprave kratku prezentaciju uz pitanja na listiću.

- Što su mislile i kako su se osjećale osobe kada su doživjele odbacivanje?
- Nekoliko primjera pozitivnih misli slavni osoba kada su doživjele odbacivanje. Kako su se mogle ohrabriti, što su si govorile kako ne bi odustale?
- Karakterne osobine koje su bile ključne za pretvaranje odbacivanja u uspjeh, što im je pomoglo da budu uporne, da ne odustaju i da na kraju postignu uspjeh?
- Osobe koje su im možda pomogle. što su mislile i kako su se osjećale kad su postigle uspjeh.

Prilog 1.

1. SKUPINA - Walt Disney

Walt Disney, čovjek koji nam je podario Mikija Mause i čitav Disneyev svijet. Njegova prva tvrtka koja se bavila animacijom je bankrotirala. Urednik novina u kojima je radio smatrao je da on nema mašte pa mu je dao otkaz. legenda kaže da je doživio 302 odbijenice dok nije konačno

dobio sredstva za stvaranje Svijeta Walta Disneya.

2. SKUPINA - THE BEATLES

The Beatles . Mnoge izdavačke kuće odbile su ovu slavu grupu. Jedna, danas poznata odbijenica glasila je : “ grupe s gitarama su u izumiranju” i u “show Businessu nema budućnosti za grupu Beatles”. Kada su potpisali za izdavačku kuću EMI, BEATLEMANIJA zavladała je Amerikom i oni su postali najveća grupa u povijesti popularne glazbe.

3. SKUPINA- J.K.ROWLING

Autorica HARRYJA POTTERA, J.K:Rowling bila je razvedena samohrana majka, bez prebijenog novčića, dok je pisala prvu knjigu o Harryju Potteru na starom pisaćem stroju. Dvanaest izdavača odbilo je njezin rukopis. Prošla je godina dana da joj Barry Cunningham iz kuće BLOOMsburry nije dao zeleno svjetlo i pristao izdati njezinu knjigu. Ipak, Cunningham je inzistirao da je J.K. Rowling pronađe drugi posao jer je smatrao da u dječjoj književnosti nema zarade. Na kraju je autorica preko noći postala bogatija čak i od engleske kraljice.

4 SKUPINA - MICHAEL JORDAN

Michael Jordan. Poznato je da je u srednjoj školi Jordana nisu primili u košarkašku ekipu, a na kraju je ipak postao najveći košarkaš svih vremena. Nikada nije dozvolio da ga neuspjeh obeshrabri. Jednom je izjavio: U svojoj karijeri promašio sam više od 9000 koševa. Izgubio sam skoro 300 utakmica, 26 puta provjerili su mi odlučujući koš, a ja sam ga promašio. Ponovno i iznova doživljavao sam neuspjehe. I to je razlog zašto sam uspio.”

Izvor: Cefai, C., Miljević-Riđički, R., Bouillet, D., Pavin Ivanec, T., Milanović, M., Matsopoulos, A., Gavogiannaki, M., Zanetti, M.A., Cavioni, V., Bartolo, P., Galea, K., Simões, C., Lebre, P., Caetano Santos, A., Kimber, B., Eriksson, C. (2017). RESCUR: Na valovima. Kurikul otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob: srednja osnovnoškolska dob. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

1.4. Odraz u ogledalu

Cilj: učenici upoznaju sebe, nastoje prevladati svoje nedostatke

Očekivani ishod:

- učenici će moći sebe opisati i prihvatiti
- objasniti da je važno prihvaćati sebe i druge

Potreban materijal: časopisi, hamer papir, ljepilo, škare ili računala/tablet za Canva program

Opis:

Voditelj podijeli učenike u manje grupe i svakoj grupi podijeli jedan časopis (ELLE, Vogue, Teen...), hamer papir, ljepilo, nožice, te zamoli učenike da pronađu fotografije “celebritya”, izrežu ih i zalijepe ih na jednu polovicu hamera ili pronađu slike na internetu i naprave poster u nekom digitalnom alatu (npr. Canva).

Nakon što su učenici napravili prethodnu aktivnost, zamoli učenike da izvade fotografije (prethodni sat ih je zamolio da donesu) prijatelja, članova obitelji i sl. i zalijepe ih na drugu polovicu hamera ili opet u nekom digitalnom alatu.

Po završetku aktivnosti posteri se izlože i voditelj potiče diskusiju pitanjima.

- Postoji li razlika između dvije polovice plakata? Koje su razlike?
- Što je to photoshop? Zbog čega ga slavni koriste? Jesu li zadovoljni svojim izgledom ?
- Mislite li da je sreća uvjetovana izgledom, ili su za sreću potrebne neke druge kvalitete?

- Jeste li se vi nekada osjećali loše kada ste se uspoređivali s drugima? Je li dobro uspoređivati se s drugima? Zašto ne?

Voditelj zaključuje:

Fizički izgled se mijenja kroz godine. Ponekad nismo zadovoljni svim promjenama. Uspoređivanje s drugima je prirodna pojava, ali ono što je bitno osvijestiti je da svatko vidi sebe "naočalama" koje su obojane svim našim unutarnjim karakteristikama, sposobnostima i talentima, a ne samo našim izgledom koji je samo mali dio u mozaiku slike koja se zove JA.

Izvor: prilagođeno prema Grupa autora. (2017). Zbirka radionica „Pokreni promjenu“: 40 ideja za rad s djecom i mladima u području različitosti. Zagreb: Forum za slobodu odgoja.

1.5. Moja budućnost

Cilj: učenici planiraju aktivnosti i postavljaju prioritete

Očekivani ishod: učenici opisuju želje i moguće promjene pri planiranju budućnosti

Potreban materijal: Prilog 1. „Moja budućnost“

Opis:

Učenicima se prikazu ikone s radnog listića „Moja budućnost“. Zamoli ih se da zamisle sebe u budućnosti te da odaberu ikone koje prikazuju njihovu budućnost. Ako neki učenici ne mogu pronaći ikonu, potakne ih se da osmisle svoju.

Kada su svi učenici odabrali svoje ikone, zamoli ih se da ih pokažu jedni drugima i da objasne zašto su odabrali baš njih. Potiče ih se pitanjima:

- Dok gledate ikone koje ste odabrali, kako zamišljate svoju budućnost?
- Što mislite s kojim ćete se poteškoćama suočiti da biste ostvarili ciljeve koje ste opisali?
- Koje vještine i talente imate koji bi vam mogli pomoći da ostvarite svoje ciljeve?

Izvor: Cefai, C., Miljević-Riđički, R., Bouillet, D., Pavin Ivanec, T., Milanović, M., Matsopoulos, A., Gavogiannaki, M., Zanetti, M.A., Cavioni, V., Bartolo, P., Galea, K., Simões, C., Lebre, P., Caetano Santos, A., Kimber, B., Eriksson, C. (2017). RESCUR: Na valovima. Kurikul otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob: srednja osnovnoškolska dob. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Radni listić 1.



2. Cilj: Razvoj suradničkih i socijalnih vještina

2.1. Ljudska prava, runda prava

Cilj: doprinijeti društvenoj solidarnosti, promicati ravnopravnost i prepoznati diskriminaciju

Očekivani ishodi:

- kritički razmišljati o određenim društvenim pojavama
- promicati ravnopravnost spolova
- primijeniti komunikacijske vještine
- prepoznati poticajne i ugrožavajuće situacije za mlade

Potreban materijal: kartice s izjavama

Opis:

Učitelj/ica zamoli učenike/ice da naprave dva koncentrična kruga stolicama te da u paru sjednu jedan nasuprot drugome. Učitelj/ica zatim podijeli izjave učenicima/ama koji sjede u unutarnjem dijelu kruga. Njihov zadatak je da brane izjavu s kartice i obrazlože i uvjere svog sugovornika uz razloge zašto je važno uvrstiti to pravo. Učenici/ice koji su u vanjskom dijelu kruga trebaju zastupati suprotno mišljenje.

Neke od izjava na karticama mogu biti sljedeće:

Pušenje bi trebalo biti zabranjeno u bilo kojem zatvorenom prostoru gdje ima nepušača.	Homoseksualcima bi trebalo dozvoliti usvajanje djece.
Roditelji imaju pravo kazniti dijete ukoliko se ono ponaša loše.	Mladi bi od 16 godina trebali imati pravo glasa.
Mladima bi trebalo omogućiti besplatno školovanje (uključujući fakultet).	Mladima bi od 16 godina trebalo dozvoliti polaganje vozačkih ispita.
Muškarci trebaju služiti vojni rok.	Osobe starije od 14 godina ne bi trebali imati vremensko ograničenje zakonom za večernje izlaske.

Nakon ove vježbe slijedi diskusija u plenumu u kojem možemo postaviti neka od sljedećih pitanja?

- Koja vam je prava bilo lako, a koja teško zastupati? Zbog čega?
- Koliko ste zaista slušali svog sugovornika?
- Koje ste argumente suprotne strane uvažili, a koje ne?
- Koja prava bi vi zastupali, a koja su ugrožena u našoj sredini?

Izvor: Priručnik za nastavnike: pomoć u provedbi građanskog odgoja i obrazovanja (2014.), 2. izdanje
<http://goo.hr/wp-content/uploads/2014/04/GOO-prirucnik-za-nastavnike.pdf>

2.2. Pepeljuga

Cilj: Uvažavanje različitih potreba, osjećaja i ponašanja

Očekivani ishodi:

- prepoznati tuđe potrebe, ponašanja, osobine i osjećaje
- povezati vrste ponašanja s mogućim posljedicama

Potreban materijal: pripremljene kopije priče

Opis:

Sudionicima se čita bajka „Pepeljuga“, ali posebne verzije sa stajališta maćehe, starije sestre i oca. Uživljavanje sudionika sa svakom ulogom i prepričavanje njihove vizije događaja.

Voditelj daje uputu:

“Sada ću vam pročitati jednu vama dobro poznatu bajku, ali ispričanu na malo drukčiji način od uobičajenog. To će biti priča o Pepeljugi. Do sada ste slušali ovu bajku u verziji nekoga tko je na strani Pepeljuge. Jeste li se ikada zapitali kako ona zvuči npr. iz maćehina položaja? Sada ćete to čuti. Zatim ćete čuti što na sve to kaže maćehina starija kći i Pepeljugin otac. Sve ovo poslužit će nam kao uvod u današnju radionicu u kojoj ćemo se pokušati što bolje uživjeti u ulogu nekog drugog i promatrati stvari ne samo iz našeg kuta, nego pokušati vidjeti i kako one izgledaju i iz drugih položaja. Dakle, evo priče. Sada me pažljivo slušajte“.

Maćehina priča

Ova priča me je potpuno ocrnila. Ja sam, zapravo, jedna dobra žena. Kad sam došla u ovu kuću, Pepeljugu sam prihvatila kao rođeno dijete, ali ona je imala puno loših navika. Nije se voljela kupati, niti imati bilo što čisto na sebi. Jedva bih je uspjela povremeno ugurati u korito. Svaki put je tako urlala i zvala uporno da su se susjedi u čudu okupljali. Kad god bih joj obukla čistu haljinu, ona bi se uvaljala u pepeo. Imala je bujnu maštu i voljela je izmišljati priče. Svima je pričala da je zlostavljam. A što se tiče onog legendarnog bala. Naravno, svi znate da ne postoje dobre vile. Moj muž je za sve tri djevojke kupio krasne bijele balske haljine, ali je Pepeljuga odmah svoju bacila i dureći se rekla: “Ja ovo neću obući!” Mi smo je nagovarali, ali ona je ostala uporna, pa smo otišli bez nje. Ona se u međuvremenu predomislila i pojavila se nakon što je bal već počeo. Ne možete zamisliti kako sam bila sretna kada sam je vidjela. Bila je čista i divno je izgledala. Pomislila sam: “Konačno me je poslušala”. Princ je, kao začaran, pričao Pepeljugi. Zaplesali su, i dok su prolazili pored mene, čula sam kako je pita: “Mlada damo, jeste li stigli posljednji zato što ste željeli da vas primijetim?” Pepeljuga je zastala, mrko ga pogledala, topnula cipelicom u pod i potrčala. Cipela joj je pala, ali je ona, ne okrećući se, odjurila s bala. Kada sam poslije nekoliko dana čula daje princ neuspješno traži po kraljevstvu, poslala sam stariju kćer da mu javi radosnu vijest kako izabranica njegova srca živi baš u našoj kući. Na njihovu vjenčanju plakala sam od sreće i mislila da bi njezina pokojna majka sada bila sretna.

Priča starije sestre

Neću puno duljiti, ali gledajući mene i moju mlađu sestru, ispada da se uopće ne isplati biti dobar i poslušan. Možeš se, u najboljem slučaju, udati za nekog činovnika na kraljevskom dvoru. Pepeljuga je uvijek tjerala svoje i dobivala ono što je htjela. Noći i noći sam proplakala nad takvom nepravdom.

Očeva priča

Kad je umrla moja prva žena, ostao sam s kćeri. Nisam ništa znao raditi po kući, a niti brinuti se za dijete. Zato sam se odlučio što prije oženiti da bi se netko brinuo o kući, meni i djetetu. Tako sam i učinio. U te ženske stvari ja vam se ne razumijem. Moje je bilo da zarađujem novac i da zbrinem sve tri kćeri. Kada dođem kući poslije napornog dana, želim se što prije spremati u krevet, tako da zapravo i ne znam što se tu sve događalo. Naravno, ne mogu kriti koliko sam se razveselio što je princ zatražio ruku moje kćeri i ja sam joj dao očinski blagoslov.

Pitanja za raspravu i zaključak:

- U koju ulogu vam se najlakše uživjeti? Zašto?
- U koju ulogu bi vam se bilo najteže uživjeti? Zašto?
- Koje ste osjećaje, potrebe, ponašanja u ovim pričama uočili, a razlikuju se od Pepeljuginе strane priče?
- Što se može dogoditi ukoliko u nekom sukobu saslušamo samo jednu stranu priče?
- Vidite li sad priču o Pepeljugi na drugačiji način nego prije? Zbog čega?
- Kako ove priče možemo povezati sa svakodnevnim životom?

Izvor: EduKa - priručnik za mlade o nasilju i toleranciji, S.O.S. telefon Poziv u pomoć (<http://sosvt.hr/wp-content/uploads/2014/10/SOS-EduKa.pdf>),

2.3. Naš bolji razred (Brižno biće)

Cilj: potaknuti stvaranje pozitivne razredne klime

Očekivani ishodi:

- prepoznati društveno neprihvatljivo ponašanje
- povezati važnost prezentiranja svojih jakih strana te važnost zastupanja svojih i tuđih prava
- aktivno pridonositi timskom radu
- kritički razmišljati
- koristiti komunikacijske vještine

Potreban materijal: veliki papir za plakat

Opis:

Uvodna aktivnost: Zamolite učenike da se pokušaju sjetiti trenutka kad su bili dio skupine i osjećali se poštivanima, voljenima i sigurnima dok su bili ono što jesu.

- Što vas je u vezi s tim iskustvom nagnalo osjećati se poštovanima, voljenima i sigurnima dok ste bili ono što jeste?

- Kako su se članovi te skupine ponašali jedni prema drugima?

- Kako su se osobe iz te skupine ponašale prema ne-članovima?

- Kako su osobe iz te skupine pokazivale da se brinu jedni za druge?

Središnja aktivnost: Zamolite jednog dobrovoljca da na veliki plakat nacрта obris čovjeka. Taj će obris postati Brižno biće vašega razreda – neka vrsta razredne maskote koja će simbolizirati sporazume koje ćete zajedno postizati kako biste stvorili brižni razred. Neka učenici kratko nabacuju ideje koje će vam pomoći da smislite ime za takvu maskotu.

Skupite sve učenike oko Brižnog bića (ili neko drugo ime koje je vaš razred izabrao) i zamolite ih da razmisle koji bi postupci, oblici ponašanja jednih prema drugima i stavovi vaš razred učinili najboljim mogućim mjestom

- mjestom gdje bi se svi osjećali uključenima, voljenima i poštovanima. Nakon što su učenici minutu ili dvije razmišljali, neka svatko tko želi dati svoj doprinos uzme flomaster i te pozitivne riječi napiše unutar obrisa Brižnog bića. (To može biti: dijeljenje s drugima, slušanje, čekanje da dođe moj red, davanje ohrabrenja.) Nakon što su učenici dobili priliku dati svoje mišljenje, možete slobodno dodati i vlastite prijedloge.

Zamolite skupinu da razmisli o postupcima, oblicima ponašanja jednih prema drugima ili stavovima koje ne žele vidjeti u svom razredu (neprihvatljivo ponašanje) zbog njihovih negativnih posljedica (obeshrabrivanje, nazivanja pogrdnim imenima, isključivanje iz skupine, itd.). Neka svaki učenik koji to želi zapiše te riječi izvan obrisa Brižnog bića. Dodajte vlastite ideje.

- Izvjesite vaše Brižno biće na mjesto u razredu na kojemu ga svi mogu vidjeti.
- Neka učenici zajedno kao skupina odaberu tri neprihvatljiva ponašanja s plakata za koja bi najviše voljeli da nestanu iz vašega razreda i škole.

Na sličan način, zamolite ih da odaberu tri vrste pohvalnog ponašanja za koje bi najviše željeli da se potiče u vašem razredu i školi.

Izvor: Nemoj mi se rugati – priručnik za nastavnike od petog do osmog razreda

2.4. Slušam/ne slušam

Cilj: prepoznati prepreke u komunikaciji, koristiti tehnike asertivne komunikacije

Očekivani ishodi:

- prepoznati i opisati neke od prepreka u komunikaciji
- koristiti JA poruke u komunikaciji s vršnjacima

- povezati određena ponašanja s mogućim posljedicama

Potreban materijal: kutija, papirići s temama, papirići u 4 boje s uputama, podsjetnik „JA poruke“

Opis:

Učitelj/ica će objasniti da je jedan od aspekata nenasilne komunikacije i sposobnost da slušamo druge i to aktivno. Da bismo se uvježbali u aktivnom slušanju najprije ćemo iskusiti što nije aktivno slušanje.

1. Sudionici se dijele na A i B osobe, pa oni koji su B uzmu svoje stolice i sjednu ispred osoba A.

Tako smo dobili dva kruga - vanjski i unutarnji pomoću kojih ćemo izvesti sljedeće aktivnosti:

- Osobe A trebaju pričati o tome kako su jučer provele dan, a osobe B nastoje NAMETNUTI NEKU SVOJU TEMU.
- Sad se unutarnji red pomakne za jedno mjesto u desno i osobe B pričaju o svom planu za nedjeljni ručak, a osobe A imaju zadatak da postavljaju ZAHTJEVE, UPUTE i SUGESTIJE te ne daju osobi B da slobodno priča što želi.
- Sad se vanjski krug pomakne za jedno mjesto u desno i osobe A pričaju svoje mišljenje o televiziji, a osobe B za to vrijeme GLEDAJU OKOLO I POKAZUJU NEZAINERESIRANOST.

Nakon odrađenog zadatka učitelj potiče učenike na diskusiju o iskustvima koja su imale osobe koje su govorile, ali i o iskustvima koje su imale osobe koje su slušale.

2. Ponovno se svi sudionici podijele na osobe A i osobe B i svakoj skupini se daje jedna kutija s papirićima na kojima su napisani zadaci. Skupina B dobije papirić na kojem je napisana tema o kojoj treba pričati, npr. doživljaj iz djetinjstva, moje zdravlje, glazba koju volim, moje mišljenje o politici, muškarci i žene, o novcu itd. Osobe A uzimaju jedan od četiri vrste papirića koji su u četiri boje.

- Na žutim papirićima stoji sljedeća uputa: „Dok tvoj par govori, stalno izražavaj svoje neslaganje s onim što govori.“
- Na plavim papirićima stoji sljedeća uputa: „Dok tvoj par govori, ograđuj se od njegovih/njezinih stavova i ne daj da te uvuče u svoje probleme. Ti i nemaš ništa s tim.“
- Na crvenim listićima je uputa: „Dok tvoj par govori, ti vršiš dijagnosticiranje: TO JE ZATO JER... TO JE DOBRO... TO JE LOŠE... VIDI SE DA TI... VEĆ SAM IMAO/IMALA TAJ SLUČAJ...“
- Na zelenim listićima piše: „Dok tvoj par govori, ti mu stalno dijeli savjete: TREBAŠ... BILO BI DOBRO DA... POKUŠAJ... JA BIH TI SAVJETOVAO/LA...“

Pitanja za učenike nakon vježbe:

- Kako su se osjećale osobe A tijekom razgovora?
- Je li komunikacija između osobe A i osobe B bila uspješna?
- Koji su mogući ishodi ovakve komunikacije?
- Što osoba A može napraviti da bi bila asertivna unatoč ponašanju osobe B?
- U kojim ulogama se vi u svakodnevnom životu više nalazite?
- Jeste li češće osoba A ili osoba B?
- S kim najčešće imate ovakve prepreke u komunikaciji?

Sada će učenici ponoviti vježbu br. 2 uz uputu da osoba A primjenjuje asertivnu komunikaciju.

Učenicima podijeliti podsjetnik za korištenje JA poruka.

„JA“ poruke imaju četiri komponente:

1. Opažanje (ono što opažamo da druga osoba kaže ili radi, a što nam smeta),
Kada JA (vidim, čujem, sjetim se).....
2. Osjećaji (osjećaji u odnosu na ono što opažamo). »JA se (sada) osjećam
3. Potrebe (potrebe, želje, vrijednote koje dovode do iskazanih osjećaja). Zato što JA (imam potrebu, želim, cijenim)..... Potrebno mi je/volio bih _____ i zbog toga se osjećam _____.
4. Zahtjev (konkretna akcija koje bismo željeli da budu poduzete)

Nakon ponovljenog zadatka uz korištenje asertivne komunikacije učenici odgovaraju na pitanja:

Kako su se osobe A osjećale ovaj put?

Kako su se osobe B osjećale?

Što je bilo drugačije?

Kako su osobe B reagirale na drugačiji način komunikacije?

Izvor: Isić, U. (2010.) Priručnik za roditelje i nastavnike Vršnjačka medijacija, OSCE

2.5. Zidovi i mostovi

Cilj: prepoznati poželjne i nepoželjne oblike komunikacije i povezati s posljedicama

Očekivani ishodi:

- primijeniti komunikacijske vještine
- odgovorno se ponašati u zajedničkim aktivnostima
- preuzeti odgovornost za vlastito ponašanje
- prepoznati vrste ponašanja s mogućim posljedicama

Potreban materijal: pripremljeni plakat "zid", pripremljeni plakat "most", post-it papirići

Opis:

Zidovi

Na zid se zalijepe dva velika papira, na jednom su nacrtani pravokutnici kao cigle koje čine zid, a na drugom je most. Svaki se sudionik sjeti nekog svog konflikta iz prošlosti i što su tada izgovorili. Ispišu te svoje poruke na post-it papiriće (jedan post-it – jedna poruka). Kad završe, lijepe papiriće na prvi plakat - zid.

Učitelj čita poruke, komentira i ako može svrstava ih u kategorije (npr. dijagnoze i sl.) Učenici također daju svoj osvrt o kakvim porukama se radi.

Kako takve poruke i komunikacija utječu na odnose među ljudima?

Dovodi li takav oblik komunikacije do rješavanja nesuglasica ili ne?

Mostovi

Sudionici se dijele u skupine po troje (način podjele po izboru učitelja), svaka skupina odlazi do zida i uzima po nekoliko poruka (važno je da sve poruke budu skinute). U malim skupinama poruke koje su izabrali prevode u „JA” poruke, jasno izražavajući sebe, svoje mišljenje, osjećaje i potrebe. Sudionicima prethodno objasnimo formulu po kojoj se izražavamo „JA” porukama. Kada završe, po skupinama dolaze do zida, izgovaraju što su napisali i ako se skupina slaže, lijepe poruku na sliku mosta.

- Koja je razlika između poruka sa "zida" i poruka koje ste zalijepili na "most"?
- Koje poruke češće koristite u konfliktnim situacijama?
- Kako će se osjećati osobe kojima su upućene poruke s "mosta"?
- Kako se osjećate kada koristite asertivno ponašanje?

Podsjetnik za korištenje Ja poruka

0. Prepoznati kako se osjećamo u datoj situaciji kako bi mogli iskoristiti JA poruke.

1. Kada ti _____ (dati konkretan opis ponašanja, bez etiketa)

2. Opis našeg osjećaja _____ (zbog čega nam to ponašanje izaziva taj osjećaj)

3. Opis posljedica _____ (što mislimo da se događa)

4. Stoga želim _____ (ne TI TREBAŠ, već JA želim, trebam, hoću, neću...)

Izvor: Isić, U. (2010.) Priručnik za roditelje i nastavnike Vršnjačka medijacija, OSCE

2.6. RADIONICA: Pričaj mi priču

Cilj: Razvijati vještinu aktivnog slušanja i suradnje

Očekivani ishodi:

- koristiti aktivno slušanje
- objasniti važnost suradnje

Potreban materijal:

Opis:

Važno je da se svi sudionici nalaze u krugu, a učitelj upitaju sudionike tko bi od njih želio biti dobrovoljac za igru. Potom voditelji objašnjavaju da će sudionici zajedno kreirati priču na temu koji voditelji mogu sami odabrati (na primjer „Putovanje iz snova“, „Idealni dan“, „Svijet budućnosti“). Dobrovoljac započinje priču s jednom rečenicom. Nakon toga netko drugi, koga dobrovoljac odabere, mora ponoviti tu rečenicu i dodati svoju vlastitu. Osoba koju dobrovoljac odabere, nakon što izgovori svoju rečenicu, iz kruga odabire sljedeću osobu koja će nastaviti priču tako da će ponoviti sve što je prethodno rečeno i dodati vlastitu rečenicu – i tako sve do kraja ove aktivnosti, odnosno sve dok svaki sudionik ne doda svoju rečenicu priči. Kod navedene igre važno je da sudionici međusobno slušaju jedni druge, da pamte sav sadržaj koji su osobe prije rekly te ponavljaju izgovoren sadržaj uz dodavanje vlastite rečenice čiji sadržaj mora biti u najvećoj mogućoj mjeri povezan sa sadržajem i emocijom iz prethodne rečenice.

Po završetku aktivnosti voditelji komentiraju aktivnost uz naglašavanje bitnih elemenata: međusobno slušanje, upamćivanje sadržaja, i ponavljanje sadržaja uz dodavanje vlastite rečenice.

Aktivnost se može raditi uz asocijativne karte ili sličice iz časopisa prema kojima onda učenici kreiraju priču na zadanu temu

- Kako vam se svidjela aktivnost?
- Koliko vam je bilo jednostavno ili zahtjevno smišljati nastavak priče i pažljivo slušati ostale učenike što pričaju?
- Jeste li koristili vještinu aktivnog slušanja?
- Koju ste još vještinu trebali koristiti kako bi zadatak uspješno odradili?

Izvor: Priručnik Trening socijalnih vještina u prevenciji ovisnosti (2016.). Osijek: Centar za nestalu i zlostavljenu djecu.

2.7. Moj komunikacijski stil

Cilj: Osvijestiti važnost asertivne komunikacije u rješavanju problema

Očekivani ishodi:

- osvijestiti načine na koje komuniciramo s drugima
- demonstrirati vještinu korištenja Ja- poruka
- objasniti razlike između različitih komunikacijskih stilova
- objasniti utjecaj različitih komunikacijskih stilova u rješavanju problema

Potrebni materijal: plakat s komunikacijskim stilovima, kartice s primjerima situacija

Opis:

Učitelj potiče učenike na oluju ideja na temu komunikacije. Kroz plakat s opisanim komunikacijskim stilovima opisuje agresivni, pasivni i asertivni stil te emocije, ponašanja i misli karakteristične za pojedini stil.

Komunikacijski stil	emocije	Ponašanje	misli
---------------------	---------	-----------	-------

AGRESIVAN	Eksplozivan bijes	Verbalno i fizički napada sugovornika Ne priznaje svoje pogreške	Misli da mora napadati
PASIVAN	Potisnuta ljutnja	Većinom šuti Ispričava se Govori tiho Ne podiže glas	Osjećaj manje vrijednost Preispituje vlastite vrijednosti, osobine i postupke
ASERTIVAN	Primjerene emocije koje kontrolira mislima i ponašanjem	Zalaže se za sebe uvažavajući druge i njihove potrebe	Misli o samopoštovanju i uvažavanju drugih.

Nakon upoznavanja s različitim komunikacijskim stilovima, učenici izvlače kartice s primjerima te imaju zadatak reagirati na ponuđenu situaciju kako misle da bi to napravili u svakodnevnom životu. Drugi učenici procjenjuju o kakvom stilu se radi, nakon čega učenik odgovara na istu situaciju asertivnim komunikacijskim stilom, koristeći JA poruke.

1. Prijateljica je posudila od tebe tvoju najdražu knjigu i nije ti ju vratila.
2. Želiš reći prijateljici da joj majica koju je upravo kupila loše stoji.
3. Želiš reći prijatelju da društvo u kojem se kreće nije dobro za njega.
4. Tvoj prijatelj se ljuti na tebe, a ti ne znaš zašto, samo je odjednom promijenio način ophođenja sa tobom.
5. Mama počinje prigovarati da moraš pospremiti svoju sobu, a ti imaš dogovor na koji već kasniš.
6. Želiš da ti roditelji kupe nove savršene (i skupe) tenisice koje si vidio u izlogu.
7. Profesor ti je krivo ispravio test i vidiš da si dobio lošiju ocjenu nego zaslužiš.
8. U društvu ljudi koje baš ne poznash dovoljno, netko iznosi stav potpuno suprotan tvojim vjerovanjima.
9. Želiš s prijateljima otići preko vikenda u vikendicu i tamo prespavati.
10. Ne sviđa ti se novi prijatelj tvojeg dečka, a on je očito oduševljen njime.
11. Dolaziš doma nakon izlaska, a roditelji te čekaju budni i počinju vikati na tebe jer su čuli da si počeo pušiti.
12. Ne sviđa ti se ideja o ljetnom poslu tvoje najbolje prijateljica, a ona traži tvoje mišljenje.
13. Želiš reći svojoj starijoj susjedi da ti se ne sviđa njezin način ophođenja prema tvom mlađem bratu.
14. Mama ti prigovara što stalno provodiš vrijeme na kompjutoru igrajući igricu.
15. Mama je došla s roditeljskog sastanka i saznala za tvoja 4 neopravdana kada si markirao.
16. Mama te pozvala na razgovor i govori ti da smatra da ne učiš dovoljno, jer su se zaredale loše ocjene.
17. Sjediš u društvu ne baš dobro poznatih ljudi i oni ti se rugaju jer ne piješ.
18. Zakasnila si doma nakon izlaska više od sat vremena, ali nisi shvatila da ti je otišla baterija na satu.

Podsjetnik za korištenje Ja poruka

0. Prepoznati kako se osjećamo u datoj situaciji kako bi mogli iskoristiti JA poruke.

1. Kada ti _____ (dati konkretan opis ponašanja, bez etiketa)

2. Opis našeg osjećaja _____ (zbog čega nam to ponašanje izaziva taj osjećaj)

3. Opis posljedica _____ (što mislimo da se događa)

4. Stoga želim _____ (ne TI TREBAŠ, već JA želim, trebam, hoću, neću...)

Izvor: Priručnik Trening socijalnih vještina u prevenciji ovisnosti (2016.). Osijek: Centar za nestalu i zlostavljano djecu.

Tablica izvor: Zdravstveni odgoj – priručnik za učitelje i stručne suradnike u osnovnoj školi (2013.);, MZO/AZOO

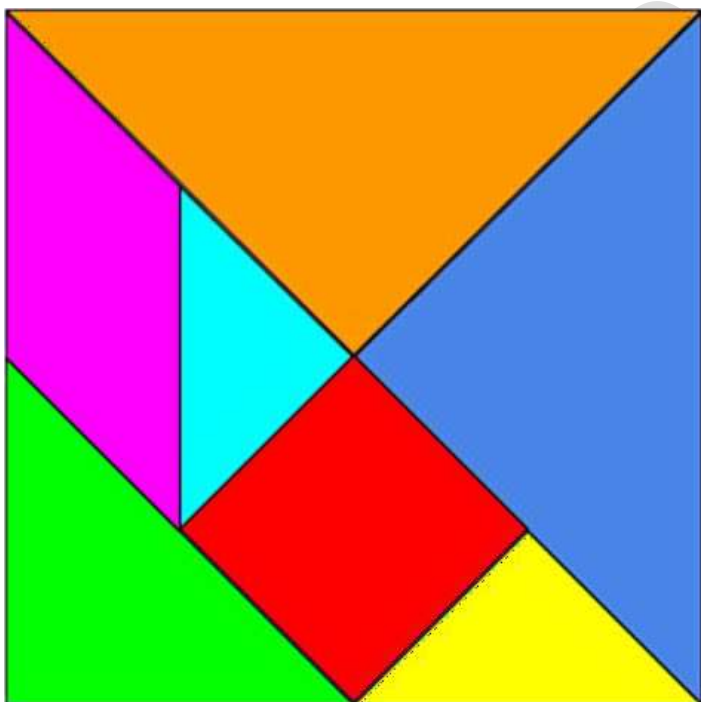
2.8. Mi smo tim

Cilj: Poticati jačanje socijalne vještine suradnje

Očekivani ishodi:

- prepoznati vlastite obrasce u rješavanju grupnih problema
- prepoznati važnost komunikacije u grupnom radu
- koristiti komunikacijske vještine
- uočiti potrebe drugih
- koristiti vještinu suradnje u rješavanju problema svoje grupe

Potrebni materijal: 4 kvadrata izrezana prema uputama



Opis:

Učitelj/ica će objasniti učenicima kako je za današnji zadatak važno koristiti vještinu suradnje. Ponoviti će učenicima koji su koraci socijalne vještine suradnje.

Koraci/sastavnice socijalne vještine suradnje

Suradnja se može raščlaniti na pet osnovnih koraka:

1. Dogovoriti zajednički cilj. (Što?)

Primjer: Bliži se kraj školske godine i grupa prijatelja razmišlja što bi mogli napraviti da to proslave. Između nekoliko prijedloga (odlazak na bazen, roštilj, odlazak na izlet), svi su se složili da će organizirati party.

2. Dogovoriti kako ćemo postići naš cilj/radni zadatak. (Kako?)

Primjer: Nakon što su odlučili da će organizirati party, trebalo je dogovoriti što se sve treba napraviti kako bi se on održao. „Nabacivali su ideje“ (brainstorming)- što će se piti, što će jesti, kakvu glazbu će slušati, gdje će biti party, koga će sve pozvati...

3. Podjela zadataka i preuzimanje odgovornosti za svoj zadatak i cilj u cjelini.

Primjer: Od navedenih ideja, svatko je preuzeo jedan zadatak. Marko se bavi glazbom u slobodno vrijeme i on se javio da može osigurati glazbu i potrebnu tehničku opremu, Lidija se javila da će pozvati sve ljude za koje su se dogovorili da će biti pozvani....

4. Izvršavanje zadataka.

Primjer: Svatko obavlja zadatak za koji se javio. U jednom trenutku, Luka koji je bio zadužen za ukrašavanje prostora za party, se razbolio i nije mogao napraviti svoj dio zadatka. Umjesto njega, ukrašavanje su preuzele Anita i Lucija i tako riješile stvar.

5. Prepoznavanje obavljenog posla i njegove kvalitete. (Jesmo li ispunili cilj?)

Primjer: Kako se bližio dan proslave, zadatci su se privodili kraju i na sam dan proslave, 5.6, party je uspješno održan. Svi uključeni u organizaciju proslave su uspješno surađivali i u konačnici je rezultat bio na zadovoljstvo organizatora i svih sudionika proslave.

U razredu će učitelj/ica odrediti 4 klupe koje će biti mjesto rada za 4 grupe koje će se formirati tijekom rada. Za svaku grupu će biti odabran po jedan dobrovoljac koji će imati zadatak pratiti suradnju u svojoj grupi od početka zadatka do kraja te po završetku zadatka izvijestiti o tome što se događalo u grupi tijekom grupnog rada.

Učitelj/ica će izrezane dijelove kvadrata nasumično podijeliti po razredu, svakom učeniku po jedan dio (ili više ako je manji broj učenika u razrednom odjelu).

Učenici će prije početka rada dobiti uputu da je svaki kvadrat mora biti sastavljen od 7 dijelova te da je svaki dio različite boje. Učenici prvo moraju pronaći grupu kojoj pripadaju i koristeći vještinu suradnje odraditi kao tim zadatak. Učenici koji prate rad u skupini mogu sudjelovati u zadatku, ali je važno da prate način rada u svojoj skupini te ponašanja svih članova grupe.

Kada su sve grupe završile zadatak, učenici koji su opažali rad u svojim grupama će dati osvrt na rad, a onda će se i drugi članovi grupe pridružiti diskusiji sa svojim iskustvom i zapažanjima.

Moguća pitanja za diskusiju:

- Koliko je važna komunikacija u savladavanju prepreka i koliko loša komunikacija može utjecati na neželjene ishode (neugodne osjećaje, neuspješnost u izvođenju zadatka)?
- Koje korake vještine suradnje ste koristili u svom radu?
- Jesu li svi članovi grupe sudjelovali u radu?
- Kako su se osjećali učenici koji su bili aktivni u radu, a kako oni koji nisu sudjelovali?
- Koji su razlozi da nisu svi učenici aktivno sudjelovali?
- Jeste li pokušali uključiti sve članove grupe? Na koji način?
- Koje ste vještine koristili u radu kako bi riješili zadatak?
- Na koji način bi bili još uspješniji u izvođenju ovog zadatka?

Izvor: modificirano prema Jarebica S. (2018.) Socijalne vještine - Priručnik za učitelje i pedagoške djelatnike.

Priručnik Trening socijalnih vještina u prevenciji ovisnosti (2016.). Osijek: Centar za nestalu i zlostavljanu djecu

3. Cilj: Razvoj vještina nenasilnog rješavanja sukoba

3.1. Sukob i ja

Cilj: prepoznati kako dolazi do sukoba

Očekivani ishodi:

- Učenici će znati definirati što je to sukob
- Učenici će razumjeti kako dolazi do sukoba
- Učenici će naučiti koji su koraci u rješavanju sukoba

Potreban materijal: Prilog 1.(koraci u rješavanju sukoba), Prilog 2. (primjeri sukoba)

Opis:

Aktivnost A: Učitelj moli učenike da olujom ideja odgovore što je to sukob?

Nakon oluje ideja učitelj sažima: „*Sukob je neslaganje dvije ili više osoba u određenom stavu, vjerovanju ili problemu i njegovu rješavanju. Svaka osoba u sukobu se samo zauzima za svoje stavove ne pokušavajući razumjeti i/ili prihvatiti stavove drugih osoba*“. „*Sukob je borba između dvije ili više osoba koje smatraju da su njihovi ciljevi ili želje neusklađeni*“. Sukobi su normalni i u redu, jer je nemoguće da se uvijek i oko svega složemo, kao što su npr. naše želje, misli ili djelovanja. U sukobima ljudi često kažu ili učine nešto što može povrijediti drugu osobu. Kako bismo imali uspješnije odnose s drugima važno je učiti i usvajati djelotvorne načine rješavanja sukoba. U rješavanju sukoba mogu pomoći sljedeći koraci (dati prilog 1. svakom učeniku):

Prilog 1.

1. Što svaka osoba u sukobu želi?
2. Što svaka osoba u sukobu vidi, a ne bi željela vidjeti?
3. Što svaka osoba u sukobu vjeruje? Hoće li ih to vjerovanje dovesti do rješenja?
4. Kako se može riješiti sukob da u njemu svatko dobije ono što mu je potrebno, a ne ono što želi, a da obje strane budu bar malo zadovoljnije

Nakon što učenici imaju informaciju koji koraci pomažu u rješavanju sukoba, dobiju sljedeći zadatak:

Aktivnost B: Učitelj učenike podjeli u 6 grupa (po tri do četiri učenika u grupi; po dvije grupe rješavaju isti sukob) i zamoli ih da svaki **sukob** (Prilog 2.) **proanaliziraju kroz prethodno dobivene korake** prema koracima za rješavanje sukoba.

Prilog 2.

Karlo i Matko rade zajednički projekt iz Povijesti. Svađaju se oko toga koliko je tko napravio do sada. Karlo kaže Marku da je napravio malo toga i da im vrijeme curi te da je previše posvećen detaljima koji su nevažni i usporava ih. Marko govori Karlu da je ovo što je on napravio nedovoljno da bi projekt završili kvalitetno te vjeruje da bi Karlo trebao raditi detaljnije. Nastala je svađa čiji je način rada bolji.

Iva ide na rođendansku proslavu svojoj najboljoj prijateljici. U razgovoru saznaju da su kupile iste majice za koje su vjerovale da će biti unikatne i da će u njima biti glavne face. Karla želi imati jedinstvenu odjeću toga dana. Iva vjeruje da nema nikakve veze da su isto odjevene toga dana, ali Karla se ne slaže s njezinim mišljenjem. Nastala je svađa između njih dvije te je bilo i glasnih tonova.

Imate slobodan sat. Veselite se što možete na igralište. Ipak, u isto vrijeme dolazi i jedan drugi razred i ne možete se dogovoriti oko toga tko će igrati prvi.

Sažimanje: Svaka osoba u sukobu se samo zauzima za svoje stavove ne pokušavajući razumijeti i/ili prihvatiti stavove drugih osoba... ponekada niti ne razmišlja kako će nešto čuti druga osoba. U sukobima ljudi često kažu ili učine nešto što može povrijediti drugu osobu. Kako bismo imali uspješnije odnose s drugima važno je učiti i usvajati djelotvorne načine rješavanja sukoba.

Izvor: Aktivnost A: Bouillet, D., Bičanić, J., Ivančan, A., Novosel Guszak, D., Rovis Brandić, A. i Sitar M. (2018) Socijalnopedagoški mozaik – Razvoj modela potpore učenicima s problemima u ponašanju, Školska knjiga; Cefai, C., Miljević-Ridički, Bouillet, D., Pavin Ivanec, T. Milanović, Matsopoulos, A., Gavogiannaki, M., Assunta Zanetti, M., Cavioni, M., Bartolo, P., Galea, K., Simoes, C., Lebre, P., Caetano Santos, A., Kimber, B., Eriksson, C. (2017) RESCUR: Na valovima – Kurikul otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob

3.2. Potrebe i sukobi

Cilj: prepoznati psihološke potrebe koje ima svaki pojedinac; prepoznati da svakim svojim ponašanjem osoba nastoji zadovoljiti neku svoju potrebu

Očekivani ishodi:

- Učenici će naučiti koje su psihološke potrebe
- Učenici će naučiti kako su potrebe povezane s ponašanjem

Potrebni materijal: Prilog 1. (primjeri situacija)

Opis:

Učitelj podsjeti učenike na ono što su u vježbama ranije naučili (u 7. razredu), a to je da svi imamo iste potrebe, ali ih zadovoljavamo na različite načine.

Do sukoba dolazi jer ljudi pokušavaju zadovoljiti svoje želje, potrebe na različite načine. Kako bi u tome uspjeli koriste različita ponašanja. Mi se stalno ponašamo s namjerom kako bismo zadovoljili svoje potrebe, a potrebe zajedničke svima su:

- **potreba za ljubavlju i pripadanjem** (želim imati uza se osobe koje vole mene i koje ja volim i osjećam da im pripadam)
- **potreba za moći** (želim se osjećati uspješno u onome što radim, želim se osjećati vrijedno i uvaženo)
- **potreba za slobodom** (želim se osjećati slobodno donositi odluke, izražavati svoje mišljenje, birati što ću raditi i kada i sl.)
- **potreba za zabavom** (želim se zabaviti i uživati u onome što radim).

Važna napomena: Važno je prilikom zadovoljenja svojih potreba voditi računa da ne povrijedimo druge i/ili sebe.

Učitelj podijeli učenike u 6 manjih grupe (po tri do četiri sudionika u grupi), u kojima će **analizirati primjere situacija (Prilog 1.) koje potrebe je svaka osoba pokušavala zadovoljiti, odnosno nije uspijevala zadovoljiti na način na koji je to željela i zato je došlo do sukoba.** Dvije grupe analiziraju isti sukob.

Pitanja za diskusiju:

Je li to bio najbolji način zadovoljenja svojih potreba za odnos jednog s drugim/jedne s drugom?

Imate li neku bolju ideju da zadovolje svoje potrebe na djelotvorniji način, koji će im pomoći da do sukoba ne dođe?

Grupe izvještavaju o svojim zaključcima.

Sažimanje: *Do sukoba dolazi jer ljudi pokušavaju zadovoljiti svoje želje, potrebe na različite načine. Kako bi u tome uspjeli koriste različita ponašanja. Mi se stalno ponašamo s namjerom kako bismo zadovoljili svoje potrebe*

Prilog 1.

Karlin najbolji prijatelj Ivor se prijavio na maraton koji se održava u subotu u gradu. Nije ništa znala o tome. Znajući da mnoge aktivnosti radite zajedno svi su se pitali kako to da se i ti nisi prijavila. Prije nego je Karla uspjela odgovoriti, Ivor je rekao da je to zato jer ti nisi tako izdržljiva i ne bi istrčala maraton do kraja. Istina je, Karla nije bila izdržljiva u dugotrajnom trčanju. Ipak, bilo je hrpa prijatelja oko vas i nisi željela da to svi znaju. Najradije bi mu svašta rekla, ali nisi imala snage. Otrčala si do toaleta da te nitko ne vidi tako uzrujanu.

Iva je imala dogovor s Milom da se nakon što završi nastava odu na sladoled u obližnju slastičarnicu. Mila joj je nakon nastave rekla da ipak mora doma. Iva kasnije saznaje da je Mila, s drugom prijateljicom, otišla u obližnji park. Sutradan su se oko ovoga posvađale, a Mila joj je rekla da joj je slagala upravo zato jer je u njihovom prijateljstvu ona vrlo sebična, ako ne može razumjeti da se želi družiti i s drugim prijateljicama.

Karlo i Matko su zajedno na igralištu s još nekoliko prijatelja. Karlo prepričava zgodu od sinoć kada su bili u parku s biciklima. Naime, Matko nije vidio rupu na stazi, izgubio kontrolu nad biciklom i pao. Matko nije želio da itko zna za to, jer mu je bilo neugodno reći da je pao s bicikla. Sada se svi tome smiju. Tu je Klara koja mu se sviđa i misli da su mu šanse kod nje sada još manje. Boji se večeras bilo što drugo reći da ne ispadne još gore.

Sažimanje: *Svi imamo iste potrebe, ali ih zadovoljavamo na različite načine. Do sukoba dolazi jer ljudi pokušavaju zadovoljiti svoje želje, potrebe na različite načine. Kako bi u tome uspjeli koriste različita ponašanja. Mi se stalno ponašamo kako bismo zadovoljili svoje potrebe. Važno je prilikom zadovoljenja svojih potreba voditi računa da ne povrijedimo druge i/ili sebe.*

Izvor: prilagođeno prema Glasser, W. (2004). Teorija izbora. Zagreb: Alinea.

Prilog 1. -

3.3. Moji izbori!

Cilj: prepoznati da sami biraju svoja ponašanja i odgovornost je na njima bez obzira što radi drugi;

Očekivani ishodi:

- učenici će naučiti da je njihovo ponašanje njihov izbor
- prepoznati da u svakoj situaciji imamo najmanje dva izbora
- objasniti da i kod neizbora imamo izbor

Potreban materijal: predložak (Moji izbori/Moji neizbori ili prazan papir, pribor za pisanje)

Opis:

Učitelj navodi da do sukoba dolazi jer smo osjetili da ne uspijevamo zadovoljiti svoje potrebe (moć, ljubav i pripadanje, sloboda i zabava) na način na koji smo željeli te izabiremo ponašanja za koja vjerujemo da će nam pomoći u tome. Nadalje, navodi da *u svakom trenutku imamo mogućnost najmanje 2 izbora ponašanja, čak i u situacijama koje nismo birali.*

Učenicima dati predložak „**Moji izbori/Moji neizbori**“ (podijeljen papir u dva stupca) te im se da uputa da se sjetite svega onoga što u životu sami biraju, što su već izabrali i/ili će tek izabrati te navedeno napišu u stupac Moji izbori. U drugi stupac neka napišu sve što ne mogu birati, jednostavno se „dogodilo“ ili misle da im je „nametnuto“. Npr. tko odlučuje od tvojoj odjeći, glazbi koju slušaš, odjeći koju oblačiš, način na koji se ponašaš? Tko je birao tvoju boju očiju, kose, roditelje? Tko je birao tvoju osnovnu školu u koju ćeš se upisati, tko će odabrati srednju školu u koju ćeš se upisati, zanimanje kojim ćeš se baviti? Kada učenici ispune obje kolone (izbore i neizbore) razrednik (u iste dvije kolone) bilježi na ploču što učenici govore te kasnije o tome raspravljaju na način: npr. Ako nisi birao učitelje, možeš li birati svoj odnos prema njima? Ako ne biraš ocjenu koju će ti učitelj dati, možeš li odabrati biti spreman ili nespreman za provjeru? Ako nisi birao brata/sestru, možeš li izabrati kako ćeš se ponašati s njima?

Što ste saznali o izborima i neizborima?

Može li nas onda itko nagovoriti na nešto, ako mi to ne želimo?

Predložak

MOJI IZBORI	MOJI NEIZBORI

Sažimanje: učitelj sažima da je *moje ponašanje samo moj izbor, a tvoje tvoj te da čak i u situacijama neizbora imamo mogućnost izbora i nitko te ne može nagovoriti da napraviš nešto što ne želiš.*

Izvor: Bićanić, J. (2000). Trening životnih vještina. Zagreb: Alinea.

3.4. Pobjeda? Poraz? Dogovor!

Cilj: povezati ono što govorimo s utjecajem na naše odnos s drugom osobom

Očekivani ishodi:

- učenici će moći prepoznati kako njihova komunikacija utječe na sukob s drugom osobom
- Učenici će moći prepoznati što su sukobi i njihovi ishodi
- Učenici će razvijati komunikacijske vještine i nastup pred drugima

Potreban materijal: Prilog 1. (priče „Izaći ili ostati kod kuće – pitanje je sad?“ i „Priča o Ivanu i Marku“), pribor za pisanje

Opis:

Aktivnost 1:

Učitelj ili netko od učenika pročita jednu ili obje priče (Prilog 1.) Učitelj odabere učenike (ili se dobrovoljno jave) koji će odglumiti situacije iz priča. U ovoj aktivnosti je fokus na samom sukobu, a ne na načinima rješavanja sukoba. Nakon uprizorenja, aplauza i pohvale izvoditeljima. Učenicima se postavljaju pitanja za promišljanje kako bi prepoznali sukob kao dio svakodnevnice koji ne mora biti uvijek naglašen kao nešto negativno.

Pitanja za raspravu:

- Je li ovo bio sukob? (ovim pitanjem će se dobiti uvid u shvaćanje pojma „sukob“)
- Jesu li se oni posvađali? (u tekstu se ne spominje da su se posvađali, ali ovim pitanjem može se uočiti percipiraju li učenici ovakav problem kao početak svađe)
- Što možemo saznati iz ove/ovih priče/a?
- Koliko puta vam se dogodilo nešto slično?

Aktivnost 2:

Učenike se podijeli na nekoliko manjih skupina, ovisno o broju učenika u razredu. Ova aktivnost se temelji na osmišljavanju kraja priče iz Priloga 1., odnosno osmišljavanju mogućih rješenja sukoba. Svaka grupa bi trebala ustanoviti kako je priča mogla završiti. Učenici bi trebali nastaviti i završiti priču/e na više različitih načina. U grupama se izabere učenik koji će predstaviti rješenje sukoba svoje grupe drugim učenicima.

Pitanja za završnu raspravu:

- Ima li više pozitivnih ili negativnih rješenja?
- Koliko mogućih završetaka jedne priče postoji i zašto?

- Kako bi likovima iz priče vi pomogli da ih susretnete?
- Kako biste definirali sukob?
- Zašto su neki sukobi dobri, a neki loši?
- Kako biste definirali sukob?

Prilog 1. priče

PRIČA O MARKU I IVANU

Dva prijatelja, Marko i Ivan, dogovorili su se da će otići poslije ručka igrati se u kvart. Kada su se našli i krenuli, shvatili su da ne misle na ista mjesta u kvartu. Marko je htio ići u obližnji park gdje su sprave za igranje i druga djeca što smatra zabavnim, a Ivan je htio ići na klupe između zgrada gdje nema puno druge djece i mogu se družiti i razgovarati u miru.

IZAĆI ILI OSTATI KOD KUĆE – PITANJE JE SAD

Dvije prijateljice, Ivana i Maja, dogovaraju se gdje će izaći s obzirom da je subota i ne moraju ići u školu. Obično subotom znaju otići na sok u obližnji kafić u susjedstvu gdje se druže s drugim prijateljima i dogovaraju gdje će ići poslije. Ivana ima drugi prijedlog da ostanu kod kuće, pozovu neke od prijatelja i igraju društvene igre. Budući da u taj lokalni kafić dolazi i dečko koji se Maji sviđa, ona ne pristaje na taj plan. S druge strane, Ivanu hvata neka prehlada i zato ne želi ići van na hladnoću da se još jače ne razboli.

Izvor: prilagođeno prema Možemo to riješiti – zbirka nastavnih priprema iz medijacije, Forum za slobodu odgoja, 2009.

3.5. U sukobu sa sobom

Cilj: prepoznati koliko je odnos sa samim/samom sobom važan

Očekivani ishodi:

- Učenici će bolje upoznati sebe i svoje osobine
- Učenici će znati prepoznati kada su u sukobu sa samima sobom i što mogu učiniti u takvoj situaciji

Potreban materijal: kutija s ogledalom

Opis:

Učitelj ima kutiju u kojoj se na dnu nalazi ogledalo. Učitelj zamoli učenike da do kraja (dok ne vide svi) ne otkriju drugima što su vidjeli u kutiji. Kaže učenicima da se u njoj nalazi nešto što je tebi najvrijednije, između ostalog, zato jer je najbolji alat u rješavanju sukoba.

Što ste vidjeli u kutiji?

Ponekada smo u sukobu s drugima, ali ponekada i sa sobom.

Imate li iskustvo da vas je netko nagovarao da učinite nešto što zapravo niste željeli, jer je bilo u sukobu s vašim vrijednostima (osobnim, obiteljskim, kulturološkim, religijskim i sl.). Npr. netko te nagovarao da idete na neko zabranjeno mjesto, da nacrtate grafit na napuštenoj zgradi, da bojkotirate prijateljev rođendan, da se ne družiš s drugim prijateljima osim s njim/njom, da ignoriraš to što su ti roditelji rekli da dođeš doma u 20:00, da pobjegneš van, kada roditelji nisu doma, iako su ti rekli da ne možeš ići van i sl. Za ovu priliku sjeti se nekog sličnog iskustva i podijeli s nama kako si riješio taj sukob.

Kada nešto zapravo ne želiš, a razmišljaš da bi iz nekih drugih razloga trebao pristati na to, tada si u sukobu sa samim sobom. U tome ti mogu pomoći sljedeći koraci:

Kako bi razriješio ovaj sukob razmisli:

1. Što ja zapravo želim?
2. Što vidim, a ne bi željela/želio vidjeti?
3. Kako se osjećam u navedenoj situaciji? Što osjećam u tijelu? Što mislim? Što radim?

4. Hoće li to što radim ikome nanijeti štetu?
5. Što ili tko me može ohrabriti da dobijem ono što ti je potrebno, a ne ono što netko drugi želi, a da pri tome budem zadovoljna/zadovoljan sobom?

Izvor: prilagođeno prema Slika o sebi: okvir za osnaživanje učenika – radni materijal za učitelje/nastavnike. Nastavno–klinički centar Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta: Odgojno savjetovalište – ERF, 2020.

Radni materijali dostupni na poveznici: <https://centar.erf.unizg.hr/slika-o-sebi-okvir-za-osnazivanje/>

Tematski roditeljski sastanci: 5. – 8. razred osnovne škole

1.1. Opasnosti na internetu

Cilj: sigurnost na internetu,

Očekivani ishodi:

- Prepoznati opasnost interneta
- potaknuti roditelje na razmišljanje o sigurnosti interneta

Potreban materijal: papir formata A3

Opis:

Aktivnost 1. Što nam djeca rade na internetu

Roditeljima postavimo pitanje: Pratimo li koliko nam dijete provodi vrijeme na internetu i što radi na internetu? Znamo li na koje stranice ide, jesmo li stavili zabrane na neke stranice ili je dijete bez ograničenja na internetu? Znamo li tko su mu prijatelji na društvenim mrežama? Znamo li tko sve ulazi u naše domove preko interneta? Koje podatke o obitelji naše dijete nudi na internetu.

Rasprava.

Aktivnost 2: Što znamo o sigurnosti na internetu?

Podijelimo roditelje u skupine (4 do 5 roditelja).

Uputa za roditelje: „Želja nam je od vas roditelja čuti koja ponašanja na internetu smatrate sigurnima, koja nesigurnima, a koja su po vašem mišljenju nasilna ponašanja. Nakon što završite s radom , odaberite jednog člana svoje skupine koji će nas izvijestiti o tome što ste napisali.“

Dio skupina dobije zadatak da na papiru napišu koja su sigurna, a koja nesigurna ponašanja na internetu.

Drugi dio skupina dobije zadatak napisati koja su to nasilna ponašanja na internetu.

Svaki predstavnik skupine izvještava ostale o svom radu.

Voditelj na ploču piše odgovore u kategorije „sigurna ponašanja“/ „nesigurna ponašanja“/ „nasilna ponašanja“

Zaključak: Kao roditelji odgovorni smo za ponašanje naše djece. Naša je obveza pratiti što djeca rade na internetu, kako se ponašaju na društvenim mrežama, tko su im prijatelji. Naša je obveza zaštititi ih od štetnih i opasnih sadržaja koje Internet nudi.

Ovdje treba pitati roditelje znaju li aktivirati roditeljsku zaštitu na internetu (mnogi ne znaju) i navesti primjere roditeljske zaštite na internetu. Zatim navesti primjer aplikacija kojima roditelji mogu provjeriti koliko su vremena djeca provela na mobitelu i vidjeti koje su stranice posjećivali te primjer zaključavanja mobitela, ako je to potrebno.

Izvor: Izvorna radionica

1.2. Moje dijete u virtualnom svijetu

Cilj: utjecaj medija/interneta/društvenih mreža na djetetovu sliku o sebi

Ishodi:

- prepoznati moguće utjecaje medija (posebno interneta i društvenih mreža) na kreiranje djetetove slike o sebi
- prepoznati načine na koje roditelji mogu umanjiti negativne utjecaje medija i spriječiti razvoj negativne djetetove slike o sebi

Potreban materijal: video materijali, računalo i projektor/pametna ploča, ploča.

Opis:

Aktivnost 1.

Prije pokazivanja video materijala, roditelje zamolimo da nabroje pozitivne i negativne utjecaje medija/interneta/društvenih mreža na njihovo dijete, a koje su sami zapazili kod svojeg djeteta. Zapisujemo na ploču tako da u jedan stupac zapisujemo ispod podnaslova "pozitivni utjecaji", a u drugi ispod "negativni utjecaji".

Uvedemo ih u temu najavljujući da ćemo se danas baviti negativnim utjecajima medija/interneta/društvenih mreža na kreiranje djetetove slike o sebi kako bi ih osvijestili i mogli odgojno djelovati u smjeru njihova smanjivanja.

Aktivnost 2:

Roditeljima pokazujemo 2 videa:

1. video "Ljepota": https://www.youtube.com/watch?v=NI5jBI11agI&feature=emb_logo
2. video #lijepariječ: <https://www.youtube.com/watch?v=hUvX3YiFqWg>

Pitamo ih sljedeća pitanja i dajemo im mogućnost da odgovore i prokomentiraju viđeno:

- Koje moguće utjecaje medija/interneta/društvenih mreža ste vidjeli kroz ova 3 videa?
- Je li vaše dijete izloženo takvim utjecajima i na koji način?
- Razgovarate li o sličnim sadržajima sa svojom djecom? Na koji način?

- Kako vaša djeca doživljavaju sadržaje kojima su izloženi preko medija, promišljaju li kritički o njima, razlikuju li što je realno, a što nije?
- Na koji način ti sadržaji utječu na sliku koju vaše dijete ima o sebi, pomažu li mu takvi sadržaji da sebe vidi u pozitivnom ili negativnom svjetlu?

Nakon kratke rasprave, razrednik/ca zaključuje:

1. Na prvom videu smo vidjeli djevojčicu koja se dugo sprema za izlazak i na kraju kaže za sebe da je ružna, čemu se majka začudi jer joj nije jasno na temelju čega djevojčica to zaključuje. Slika koju mediji stvaraju o poželjnom izgledu ili drugim aspektima našeg života često nije realna, a ima snažan utjecaj na to kako djeca vide sebe, posebno u dobi puberteta i adolescencije. Često u medijima i na društvenim mrežama vidimo osobe idealnog izgleda koje rade idealne poslove, imaju idealne obitelji, idealno uređen dom i uživaju na idealnom godišnjem odmoru. Kao roditelji i odrasle osobe trebamo djeci osvijestiti da se iza tih idealiziranih osoba i životnih okolnosti nalaze stvarni ljudi i obitelji sa svakodnevnim teškoćama, problemima i osobnim slabostima, kao i svi drugi. I mi na svoje profile na društvenim mrežama stavljamo najčešće samo fotografije na kojima smo ispali lijepo i u situacijama koje smatramo pozitivnima.

Važno je učiti djecu da kritički promišljaju o sadržajima koje vide u medijima te da ne uspoređuju sebe (svoje prednosti i mane) s idealiziranim osobama u medijima/društvenim mrežama (kod kojih se prikazuju i ističu isključivo prednosti). Djecu treba poučiti da njihova vrijednost ne proizlazi iz izgleda već iz njihove osobnosti i pozitivnih osobina koje imaju te kvalitetnih odnosa koje stvaraju s drugima.

2. Posebno u razdoblju puberteta i adolescencije djeci i mladima postaje vrlo važno mišljenje njihovih vršnjaka o njima, kako u realnom tako i u virtualnom svijetu. Često sliku o sebi grade na temelju popularnosti na društvenim mrežama, skupljajući "lajkove", pratitelje, snimajući (opasne) izazove koji im se postavljaju na društvenim mrežama. Djeca su u toj dobi izraženije sklona ponašati se i činiti stvari kako bi se svidjela drugima, posebno svojim vršnjacima. Ukoliko se zbog toga upuštaju u opasne aktivnosti poput izazova na društvenim mrežama, posljedice mogu biti ponekad i vrlo ozbiljne po njihovo zdravlje i život. Djecu je potrebno poučiti o mogućim rizicima takvog načina pridobivanja pažnje, o tome da se samopouzdanje gradi na stvarnim vještinama i sposobnostima koje imaju. Roditelji trebaju razgovarati sa svojom djecom o problemu, opasnostima i prihvatljivim načinima na koje mogu zadovoljiti svoje potrebe za priznanjem, prihvaćanjem, slobodom i zabavom.
3. Djeca u današnje vrijeme provode velik dio svojeg vremena na internetu. Tamo su, preko društvenih mreža, nerijetko izložena ružnim riječima i govoru mržnje od strane svojih vršnjaka. Poseban problem predstavlja činjenica da je dijete dostupno takvom negativnom utjecaju tijekom cijelog dana jer se ono više ne događa samo dok je u školi, na igralištu ili ulici. Izloženost takvim negativnim komentarima može vrlo ozbiljno negativno utjecati na djetetovu sliku o sebi. Dijete se može doživljavati kao manje vrijedno od drugih, može osjećati krivnju zbog nečeg, da s njim nešto ne valja, može se osjećati bespomoćno, nesposobno i odbačeno od svojih vršnjaka koje smatra važnima. Dijete će tada biti povučeno, uznemireno, tužno, ljuto, rastreseno, bezvoljno, itd. Ukoliko su roditelji sa svojim djetetom izgradili otvorenu komunikaciju i podržavajući odnos temeljen na međusobnom povjerenju, prepoznat će promjenu na svojem djetetu i pružiti mu potrebnu podršku. Isto tako će poučiti svoje dijete prihvatljivoj komunikaciji na društvenim mrežama osvještavajući mu kako se osjeća dijete kojem su upućene ružne riječi.

Izvori: prema

https://www.youtube.com/watch?v=NI5jBl11agl&feature=emb_logo <https://www.youtube.com/watch?v=hUvX3YiFqWg>

izvori daljnjih informacija: <https://www.medijskapismenost.hr/pod-utjecajem-medija-djevojci-misli-da-nije-dovoljno-lijepa/>, <https://csi.hr/2022/09/23/online-izazovi-i-kako-reagirati-na-njih/>

1.3. Roditeljska uloga

Cilj: osvijestiti svoju ulogu roditelja

Očekivani ishodi:

- definirati i pojasniti roditeljsku ulogu
- postaviti realna očekivanja od sebe u roditeljskoj ulozi

Potreban materijal: samoljepljivi listići, A3 papir sa nacrtanim drvetom, olovka, papir

Opis:

Uvodna aktivnost: Moje uloge

Voditelj se predstavi na način da kaže nešto o sebi iz svog osobnog i profesionalnog života s naglaskom na životne uloge koje je izabrao. Nakon toga, predstavljaju se i roditelji kroz svoje različite životne uloge.

Središnja aktivnost: Realna očekivanja, nacrtano stablo na A3 papiru.

Svaki roditelj dobije nekoliko samoljepljivih listića na koje ispisuje očekivanja koja ima od sebe u odnosu na svoju roditeljsku ulogu. Navedene listiće lijepe na stablo koje je voditelj unaprijed pripremio. Voditelj zajedno s roditeljima čita očekivanja, komentiraju ih i razgovaraju o kome ili čemu ovisi koliko će se njihovih očekivanja ostvariti. Razgovaraju o njihovoj ostvarivosti, odnosno koliko su **realna ili nerealna**. Voditelj poučava roditelje: Realna su ona očekivanja koja ovise o nama, a nerealna ona koja ovise o drugima (djeci).

Nadalje, pojasni roditeljima što je to odgoj: **Odgoj je utjecaj iz kojeg dijete ima priliku učiti i stvarati osobna uvjerenja i stavove.** Uloga roditelja je utjecati usklađujući se s djetetom, njegovim potencijalima i potrebama.

Nakon toga, voditelj podjeli roditelje u grupe (4-5 roditelja) i pozove ih u „dućan“ u kojem mogu kupiti sva ponašanja i osobine za koja vjeruju da bi im bila korisna u ostvarenju svoje roditeljske uloge. Svaka grupa stvara zajedničku listu prioriteta (rangira ih) i prezentira ih svima. Prilikom kreiranja liste važno je naglasiti roditeljima da kritički promisle zašto se baš osobine koje oni navode trebaju naći na toj listi. O čemu ovisi koje osobine i ponašanja predstavljaju prioritet?

Voditelj pouči roditelje: Sva ponašanja koja mi kao roditelji biramo i ponašanja koja biraju naša djeca, povezana su s našim, odnosno njihovim uvjerenjima. Roditeljska uloga podrazumijeva i postavljanje granica. Kada je riječ o postavljanju granica u odgoju djece, a granice znače sigurnost, ne pregovara se s djetetom. Osjećaj sigurnosti je povezan s osjećajem povezanosti. S roditeljima povezana djeca imaju veću vjerojatnost razviti i usvojiti uvjerenja za koja se roditelj zalaže iz svoje uloge.

Sažimanje:

Voditelj naglašava da je važno definirati i opisati vlastitu roditeljsku ulogu jer to pomaže u odabiru ponašanja prema djetetu. Kada prepoznamo ponašanja i osobine koji nam pomažu u roditeljskoj ulozi, lakše nam je postavljati realna očekivanja na sebe.

Završna aktivnost: Rasprodaja

Voditelj pozove roditelje da podjele s drugima jednu od svojih osobina na koju su ponosni, a koju će i sami do slijedećeg susreta nastojati koristiti još češće u odnosu s djetetom.

Izvor: Bouillet, D., Bićanić, J., Ivančan, A., Novosel Guszak, D., Rovis Brandić, A., M. Sitar (2018). SOCIJALNO PEDAGOŠKI MOZAIK: Razvoj modela potpore učenicima s problemima u ponašanju. Zagreb: Školska knjiga.

1.4. Agresivna ponašanja

Cilj: osvijestiti agresivno ponašanje

Očekivani ishodi:

- prepoznati odgojne postupke koji doprinose razvoju agresivnih ponašanja kod djece
- koristiti različite odgojne postupke kojim će utjecati na smanjivanje agresivnog ponašanja kod djece

Potreban materijal: papir, olovka

Opis:

Uvodna aktivnost: Voditelj pozove roditelje da razmisle o svojim osjećajima u situacijama kada im netko npr. uzme prednost u prometu, ugura se ispred njih preko reda, uzme previše prostora u grupnoj raspravi i sl. Potom govore što u takvim situacijama misle, a što rade. Odgovore voditelj zapisuje na ploču. U raspravi naglašava: Ovo su bile situacije frustracije, u kojim se naša očekivanja nisu poklopila s onim što smo vidjeli u stvarnosti. Kako objašnjavate da se u istoj situaciji ponašamo različito?

Voditelj poučava sudionike da imamo različita znanja, vještine, različite poglede i očekivanja i različita životna iskustva kroz koja smo razvili uvjerenja o tome što je za nas dobro. Sva naša ponašanja uvijek za nas imaju neki smisao.

Potom potiče raspravu pitanjima:

- Koja ponašanja izabiru djeca u situacijama frustracije?
- Zašto djeca u situacijama frustracije ponekad biraju neprihvatljiva ponašanja, odnosno
- Ponašanja kojima mogu povrijediti druge, ali i sebe?
- Kako to objašnjavate?

Voditelj poučava sudionike da djeca imaju manje iskustva od nas odraslih, pa su stoga njihovi izbori ponašanja drugačiji od onih koja biraju odrasli. Nemaju znanja i vještine koja imaju odrasli, a nemaju niti njihovo životno iskustvo. Osim toga, zbog svojih razvojnih sposobnosti često nisu u mogućnosti vidjeti dugoročne posljedice svojih ponašanja/izbora te su stoga usmjereni na trenutno zadovoljenje svojih potreba. Kako bi to ostvarili, ponekada izabiru neprihvatljiva i agresivna ponašanja (npr. vjeruju da će tako brzo riješiti situaciju).

Središnja aktivnost:

Roditelji navode svoje asocijacije na pojam agresivno ponašanje.

Potom voditelj informira da se agresivno ponašanje definira kao društveno neprihvatljivo ponašanje s namjerom nanošenja štete ili povrede pojedincu ili nekom objektu. Očituje se u fizičkoj i verbalnoj akciji s namjerom da se drugima nanese bol. Manifestacija agresivnog ponašanja može biti vrlo različita: od zadirkivanja, ruganja, ignoriranja, tjelesnog ozljeđivanja. Takvo ponašanje predstavlja problem za samo dijete, za drugu djecu kao i za roditelje i učitelje.

Voditelj roditelje podijeli u četiri grupe (1, 2, 3, 4), a svaka grupa dobiva pitanje:

1. Koje oblike agresivnog ponašanja primjećujete kod djece?
2. Što potiče i doprinosi razvoju agresivnih ponašanja kod djece i što je u tim utjecajima roditeljska odgovornost?
3. Kako se vi pred djetetom ponašate u situacijama ljutnje i što od vas dijete može „prepisati“?
4. Koji odgojni postupci pomažu u preusmjeravanju ljutnje i nezadovoljstva vašeg djeteta?

Nakon rasprave u malim grupama glasnogovornici izvješćuju cijelu grupu o zaključcima. Svi su pozvani komentirati i dopunjavati zaključke. Voditelj potiče raspravu o tome koji su im oblici ponašanja tijekom sukoba prihvatljivi, a koje smatraju neprihvatljivima.

Potom voditelj navodi **osobna dobra iskustva** s preusmjeravanjem agresivnih ponašanja i potiče roditelje da osmisle načine na koje oni mogu biti podrška svojoj djeci i poučiti ih kako dobiti ono što im treba na prihvatljiv način. Na kraju rasprave, informira roditelje o načinima na koje mogu pomoći djetetu u prevenciji neprihvatljivih ponašanja.

To su:

- postavljanje jasnih pravila i granica u odgoju,

- strukturiranje vremena i poštivanje obiteljskih rituala,
- poticanje djeteta na bavljenje sportom i drugim aktivnostima,
- razvoj socijalnih vještina djece i stalno njegovanje podržavajućih odnosa s djetetom.

U trenutku kada dijete izabire neprihvatljiva i nasilna ponašanja važno je pomoći djetetu da se smiri i zajednički tražiti prihvatljivo rješenje onog što ono vidi kao problem. Pri tome mogu

pomoći smirujuća verbalna i neverbalna poruka, tiši glas, govorenje u „ja“ porukama, razgovor o frustraciji i sl. Ukoliko roditelj na djetetovo agresivno ponašanje odgovori istom mjerom, krug agresivnosti se zatvara.

Sažimanje:

Voditelj naglašava da agresivno ponašanje djeteta ne govori o djetetu kao osobi, nego o jednom dijelu njegovog ponašanja koje je neprihvatljivo. Treba stalno imati na umu da dijete najviše uči iz ponašanja svojih roditelja, pa je ponašanje roditelja u frustraciji izuzetno važno. Važno je i da roditelji djetetu daju jasne poruke, postavljaju granice, dogovaraju pravila i razgovaraju s djecom o tome što je prihvatljivo i moralno, a što nije. Drugim riječima, kada dijete usmjeravamo i odgajamo prema vrijednostima i uvjerenjima koja se temelje na nenasilju, pomažemo mu da ljutnju izrazi na nenasilan način te da usvaja i odabire društveno prihvatljiva ponašanja.

Završna aktivnost:

Roditelji olujom ideja navode svoja iskustva i prijedloge za preusmjeravanje agresivnog ponašanja djece, a voditelj prijedloge bilježi na ploču.

Izvor: Bouillet, D., Bićanić, J., Ivančan, A., Novosel Guszak, D., Rovis Brandić, A., M. Sitar (2018). SOCIJALNO PEDAGOŠKI MOZAIK: Razvoj modela potpore učenicima s problemima u ponašanju. Zagreb: Školska knjiga.

1.5. Moja ponašanja u ulozi roditelja

Cilj: preispitivanje roditeljskih ponašanja

Očekivani ishodi: povećanje znanja o utjecajima svojih roditeljskih ponašanja na razvoj slike o sebi kod djece

Potreban materijal: prazni papiri, listić s pitanjima za razmišljanje

Opis:

Roditelje se zamoli da na pripremljene papire polože svoj dlan tako da ga drugom rukom mogu precizno ocrtati. Pozove ih se da se prisjete svog djeteta trinaestogodišnjaka, misle na njega kao da ga gledaju na filmu. Razmišljaju što im se kod njega sviđa, što ono radi, a oni u tom uživaju, ponosni su i sretni. Kada se sjete pet takvih osobina ili postupaka upišu po jednu u svaki prst na nacrtanom dlanu. Nakon što su završili, zamoli ih se da se sjete onoga što ih kod njihovog djeteta smeta, brine, nervira... samo jednu takvu osobinu ili oblik ponašanja upišu u sredinu dlana.

Svaki roditelj dobije listić s pitanjima za razmišljanje (Prilog 1.):

Što češće vidite kod svog djeteta, ono što ste upisali na sredinu dlana ili ono što piše na prstima?

Što djetetu češće kažete: o onoj osobini (postupku) iz sredine dlana ili o osobinama (oblicima ponašanja) koju ste upisali na prstima?

Koliko često govorite djetetu što vas kod njega smeta?

Roditelji se podijele u četvorke i zajedno prodiskutiraju svoje radove, te voditelj zamoli da svaka grupa izvijesti o svojim razmišljanjima.

Voditelj zaključuje:

Roditelji su jedan od važnih utjecaja u odrastanju svoje djece. Ponekad je važno stati i razmisliti „Kakav sam ja to utjecaj za svoje dijete, što je to ono što radimo u odnosu s njima.

Djeca puno više uče iz onoga što radimo uz njih i načina i sadržaja našeg govora . Ponekad se roditelji uhvate za onu osobinu (ponašanje) koja im se ne sviđa kod svog djeteta (sredina dlana), te često i cijelo dijete izjednače s njom.

Usmjere sve svoje snage pokušavajući je promijeniti. Pri tom zaborave primijetiti i poticati one pozitivne osobine djeteta koje su važne kako bi dijete razvilo pozitivnu sliku o sebi koja utječe na lakše nošenje sa životnim izazovima.

Izvor: modificirano prema - W. Glasser (2004.). Teorija izbora. Zagreb: Alinea.

1.6. Izazovi adolescencije

Cilj: Razumjeti promjene koje se događaju kod adolescenata i njihov utjecaj na ponašanje

Očekivani ishodi:

- razlikovati pojmove puberteta i adolescencije
- prepoznati promjene kod mladih tijekom adolescencije
- razumjeti osjećaje, misli, ponašanja adolescenata
- prepoznati važnost roditeljske podrške mladima u razdoblju adolescencije

Potreban materijal: Radni list s pitanjima

Opis:

Uvodna aktivnost

Potaknite roditelje da kažu koje su njihove prve asocijacije na riječi pubertet i adolescencija te ih zapišite na ploču. Nakon zapisivanja svih asocijacija zamolite roditelje da odaberu prvo riječi koje su vezane za fiziološki (tjelesni) aspekt te ih zaokružite jednom bojom, a onda drugom bojom zaokružite uz pomoć roditelja riječi koje su vezane uz psihološki aspekt.

Voditelj uvodnu aktivnost povezuje s pojmovima puberteta i adolescencije. Pubertet se odnosi na fiziološke, tjelesne promjene koje se događaju kod djece, a odnose se na rast, razvoj sekundarnih spolnih obilježja, razdoblje kada se tijelo djeteta pretvara u tijelo odrasle osobe.

Pojam adolescencija obuhvaća psihološki aspekt puberteta koji podrazumijeva različite faze, od drskog ponašanja, odbijanja svake prisile, istraživanja neovisnosti do donošenja odluka koje će značajno utjecati na njihovu budućnost (izbor studija, zaposlenja).

Koja mi je tvrdnja prihvatljiva?

Na jedan zid učionice stavite plakat s natpisom: Svi smo mi bili adolescent, zato razumijemo naše adolescente. Na drugi zid stavite plakat: Današnji adolescenti su drugačiji od nas kad smo bili u toj dobi.

Zamolite roditelje da se podijele u grupe na način da odaberu tvrdnju koja je za njih prihvatljivija te stanu na stranu gdje se nalazi tvrdnja. Potaknite roditelje da unutar grupe argumentiraju zbog čega su se odlučili za tu tvrdnju te će predstavnik svake grupe predstaviti razloge priklanja nja njegove grupe tvrdnji za koju su se odlučili. Nakon razgovora u malim grupama nastavlja se razgovor sa svim sudionicima: Koje osjećaje u vama budi Vaš adolescent? Je li teže danas biti roditelj adolescenata neko u vrijeme kada ste vi bili adolescent? Što vam predstavlja najveći izazov u odgoju vašeg adolescenta?

Središnja aktivnost

Podijelite roditeljima Radni list s pitanjima kako biste ih potaknuli na razmišljanje o sebi u razdoblju puberteta/adolescencije. Zamolite ih da u parovima razgovaraju o svom odrastanju, a onda u grupi podijelite svoja iskustva i sjećanja.

Radni list

1. Koja vas sjećanja vežu uz razdoblje adolescencije?
2. Kako ste se osjećali kao adolescent/ica?
3. Jeste bili zadovoljni sa sobom?
4. Koliko su vam bili važni vršnjaci i njihovo mišljenje?
5. Koliko su vršnjaci utjecali na vaše izbore/odluke/ponašanja?
6. Je li taj period za vas bio buran ili miran?

7. S kim ste u obitelji mogli razgovarati o svojim problemima?
8. Jeste li mogli s roditeljima razgovarati o odrastanju, svojim osjećajima, spolnosti?
9. Sada se sjetite svog adolescenta. Razmislite kako bi on odgovorio na ova pitanja. Koje su njegove potrebe, tajne, tko/ što je njemu/njoj važno?

Završna aktivnost

Sada kada ste se prisjetili svog razdoblja adolescencije, što bi vi kao adolescent poručili svojim roditeljima, a može biti pouka vama kao roditeljima?

Zamolite roditelje da u grupi podijele svoja razmišljanja.

Izvor: Uzelac M., Ratković K., Pantić Z., Pribičević-Gleb D. (2010). Radionice za rad s roditeljima 2. Zagreb: Mali korak.

1.6. Komunikacija u obitelji

Cilj: Prepoznati važnost asertivne komunikacije u obiteljskim odnosima

Očekivani ishodi:

- razlikovati ja i ti poruke i njihov utjecaj na kvalitetu komunikacije
- primijeniti ja-poruke u razgovoru s djecom
- prepoznati neuspješne obrasce u komunikaciji s djecom

Potreban materijal: prazni papiri, kartice s primjerima konfliktnih situacija u obitelji, podsjetnik za Ja - poruke

Izvor: Zbirka nastavnih priprema iz medijacije: "Možemo to riješiti!", Forum za slobodu odgoja, EduKa priručnik za mlade o nasilju i toleranciji, S.O.S. telefon Poziv u pomoć (<http://sosvt.hr/wp-content/uploads/2014/10/SOS-EduKa.pdf>),

Opis:

Uvodna aktivnost:

Podijelite roditeljima prazne papire te ih zamolite da na papir napišu ime jedne osobe iz obitelji te zapišu 10 rečenica koje bi uputile toj osobi. Prvih 5 rečenica treba započeti riječima **Želim...**, a drugih 5 rečenica treba započeti riječima **Ne želim...**

Nakon što su zapisali svoje rečenice, zamolite da oni koji žele pročitaju što su napisali.

Potaknite raspravu pitanjima:

Kako vam se svidjela ova aktivnost?

Što vam je bilo jednostavnije napisati, što želite ili što ne želite?

Jesu li to poruke koje ste već rekli osobi iz obitelji koju ste u ovoj aktivnosti odabrali?

Koju vrstu komunikacije ste koristili u ovim porukama?

Središnja aktivnost:

Učitelj će ukratko roditeljima predstaviti obilježja komunikacije kroz ja-poruke i ti-poruke u odnosu s djecom.

Ti-poruke su uvijek usmjerene na sugovornika, kritiziraju osobu, a ne njezino ponašanje. Kada u obitelji koristimo u komunikaciji takvu vrstu poruke, naša djeca se osjećaju napadnutima, omalovaženima, odbačenima, dolazi do blokada u komunikaciji koje često rezultiraju sukobom i ne dovode do željenih rezultata. Dijete na ti-poruke reagira pravdanjem, uzvraća ili se povlači.

Ja-poruke naglašavaju naš vlastiti doživljaj, djeci šaljemo poruku kako mi doživljavamo njihova ponašanja bez prosuđivanja te izražavamo naše osjećaje, želje i potrebe te jasno dajemo do

znanje što očekujemo od djeteta. Ja-poruke neće odmah promijeniti ponašanje djeteta. Korištenje ja-poruka dio je procesa kojim se gradi dobar odnos između roditelja i djeteta.

Formula ja-poruke :

Opis ponašanja – kada ti...

Opis osjećaja – osjećam se...

Opis posljedica – zato što...

Očekivano ponašanje – želio/željela bih...

Primjeri:

Ti - poruka - Sram vas bilo, opet ste sve ostavili meni!

Ja - poruka - Ljuti me kad ostavite kaos u kuhinji pa sve moram sama pospremiti! Pomoglo bi mi da svatko iza sebe stavi svoje tanjure u sudoper.

Ti - poruka – Uvijek kasniš!

Ja - poruka - Kada kasniš to me ljuti jer trošim vrijeme uzalud. Željela bih da to više ne radiš.

Roditelji će se podijeliti u parove. Svaki par će dobiti kovertu sa konfliktnim situacijama. Roditelji u paru naizmjenice izvlače kartice i odgovaraju na konfliktne situacije ja-porukom (podsjetnik za strukturu ja-poruka istaknuti na plakatu ili ploči kako bi se roditeljima tijekom vježbe bila vidljiva).

Primjeri kartica konfliktnih situacija

Dolazite kući nakon informacija u školi. Saznali ste za 2 neopravdana sata zbog markiranja.	Vaše dijete u ponedjeljak piše test iz matematike, cijeli vikend nije učio/učila i u nedjelju poslijepodne Vas traži dopuštenje za izlazak s prijateljima.	Učenik iz razreda Vašeg djeteta slavi rođendan na vikendici i Vaše dijete želi tamo prespavati, ali se Vi ne slažete jer neće biti odraslih osoba u kući.
Otkrili ste da Vaše dijete ima profil na društvenoj mreži, unatoč dogovoru da smiju otvarati profil na društvenoj mreži bez prethodnog dogovora s Vama.	Vidjeli ste prijatelja Vašeg djeteta kako puši na školskom igralištu, a Vaše dijete Vam govori da večeras ide s njim na druženje.	Vaše dijete Vas moli za izlazak do ponoć jer svi njegovi/njezini prijatelji ostaju do tada u gradu.
Ne sviđa Vam se novi prijatelj/prijateljica Vašeg djeteta, iako je on/ona oduševljena njime/njom.	Vaše dijete želi napraviti tetovažu.	Primjetili ste da Vam u novčaniku nedostaje 20 eura, a dijete Vas je dan ranije tražilo novac za izlazak i dogovorili ste se da ćete mu/joj dati, ali tek za vikend.

Na koji način u svakodnevnom životu reagirate na situacije slične ovima? Dovode li vas ovakve situacije u sukob s vašom djecom?

Kako ste se osjećali koristeći ja-poruke u ponuđenim situacijama?

Možete li se sjetiti neke situacije s Vašim djetetom u kojoj bi vam korištenje ja-poruka (asertivne komunikacije) pomoglo?

Završna aktivnost:

Podijelite roditeljima papiriće i zamolite da napišu jednu poticajnu, ohrabrujuću poruku roditelju. Roditelji svi ubacuju poruke u kutiju i nasumično izvlače poruke i čitaju u grupi.

1.8. Moje dijete odrasta – što napraviti?

Cilj: osvijestiti kroz što sve prolaze djeca tijekom odrastanja i kako im biti podrška

Očekivani ishodi:

- roditelji će osvijestiti koji su sve izazovi pred njihovom djecom kako odrastaju
- biti će senzibilizirani za te izazove odrastanja kod svoje djece
- dobiti će ideje na koji način pomoći djeci u nekim izazovnim situacijama

Potreban materijal: Prilog 1. (Moje dijete odrasta – što napraviti?), pribor za pisanje

Opis:

Uvodno u radionicu razrednik će održati kratko predavanje o „Rizicima odrastanja“.

Kako dijete odrasta, tako njegovo okruženje postaje sve veće. U njegovom životu osim obitelji i škole pojavljuju se i drugi ljudi i različite situacije. Kako se dijete izlaže višestrukim okruženjima, tako raste vjerojatnost izlaganja nekim od rizika odrastanja.

Škola je dosada bila prisutna u djetetovu životu, ali pažnja se uglavnom svodila na učitelja/ učiteljicu i uspjeh u školi. Kako dijete odrasta, škola poprima potpuno novi utjecaj. Ona postaje glavni socijalizacijski kontekst u kojemu jača utjecaj vršnjačke grupe (Kranželić Tavra, V., 2002).

Različiti uvjeti i okolnosti koji se pojavljuju tijekom odrastanja mogu utjecati pozitivno ili negativno na zdravi razvoj djece i mladih, a time i na razvojne ishode. Kakvi će razvojni ishodi biti, uvelike ovisi o vrsti, količini i kvaliteti rizičnih i zaštitnih čimbenika.

Čimbenici koji utječu na razvoj djece i mladih, a povećavaju vjerojatnost pozitivnih razvojnih ishoda nazivaju se zaštitnima. Suprotno njima, rizični čimbenici odnose se na sve one utjecaje, karakteristike osobe i okruženja koji pozitivne ishode čine manje vjerojatnima ili povećavaju vjerojatnost pojave smetnji u razvoju, ponajprije u obliku problema u ponašanju (Kranželić Tavra, V., 2002).

Rizični čimbenici mogu prouzrokovati osjetljivost za razvoj nekog problema, mogu biti

„okidač“ ili potaknuti razvoj problema (Vulić-Prtorić, 2002). To su svi oni čimbenici koji pojačavaju odgovor na neki stresni događaj. Faktori rizika u obitelji mogu biti npr. stresni događaji koji nadilaze djetetove sposobnosti suočavanja - gubici, roditeljsko zanemarivanje, odbacivanje ili zlostavljanje.

S druge strane, zaštitni čimbenici sprječavaju daljnje pogoršanje, potiču ili održavaju zdravi razvoj (Vulić-Prtorić, 2002). Jedan od zaštitnih faktora svakako je roditeljska toplina, podrška i ljubav koji imaju pozitivan utjecaj na emocionalnu i socijalnu stabilnost i zrelost djeteta. S druge strane, ravnodušnost, pretjerana kontrola, grubost i zanemarivanje djeteta pridonose različitim problemima i teškoćama kod djece.

Školsko okruženje primjer je skupa rizičnih i zaštitnih čimbenika na jednom mjestu. Osim znanja i vještina koje djeca stječu u školi, oni doživljavaju niz iskustava različitih odnosa

— s vršnjacima, učiteljima, stručnim suradnicima, ostalim djelatnicima škole, ali i iskustva odnosa prema sebi (Kranželić Tavra, 2002).

Rizični čimbenici vezani za školsko okruženje (Williams, Ayers i Arthur, 1997) su:

- školski neuspjeh
- slabije akademsko postignuće
- disciplinski problemi
- nedovoljna privrženost školi

Sedmi/osmi razred osnovne škole obilježen je promjenama vezanim uz pubertet pa u tom kontekstu treba sagledati i rizike odrastanja. Pubertet je doba sazrijevanja spolnih žlijezda i hormona na čijoj se osnovi događaju velike promjene fizičkog i psihičkog razvoja mladog bića (Brkljačić i Juriša, 2006).

Djeca postaju mladi, intenzivno se druže s vršnjacima koji su im više zanimljivi kao i njihova mišljenja. U adolescenciji čest je sukob s odraslima. Njihov način života adolescentima se čini staromodnim i preživjelim pa je moguć oblik sukoba koji proizlazi iz takvog razmišljanja prema roditeljima, odnosno generacijski sukob (Brkljačić i Juriša, 2006).

Dug je niz zadaća koje adolescent mora savladati tijekom sazrijevanja ličnosti kako bi, u harmoniji sa sobom i sa svijetom, slijedio zahtjeve koje donosi status odraslog (Graovac, 2010).

Najznačajnije su razvojne zadaće adolescencije stvaranje, odvajanje od roditelja, smanjenje ovisnosti o skupini vršnjaka te izgradnja samoga sebe kao ličnosti.

„U relativno kratkom periodu adolescent mora upoznati, savladati, naučiti primijeniti i usmjeriti svoje prirodne nagonске težnje. Istovremeno vaše dijete mora ispuniti vlastita i tuda očekivanja na polju efikasnosti, rada i stvaranja. Pri tome ne smije preskočiti niti jednu stepenicu u svom

socijalnom razvoju. Isto tako, treba sa zadovoljstvom prihvatiti svoj novi, odrasli lik i bez konflikata sa sobom i moralnim normama razviti vlastitu spolnu ulogu i doživljavanje spolnosti. Nadalje, treba se mirno odvojiti od roditelja i obitelji i usmjeriti na nove, neovisne i za obje strane zadovoljavajuće odnose (Graovac, 2010)“.

Svakako, ovo nisu mali niti jednostavni poslovi za jednog mladog čovjeka. Na tom ste putu vi kao roditelji prvi koji ćete svom djetetu dati podršku u odrastanju tako da normalni razvoj ne krene u pogrešnom smjeru.

Odrastanje prati niz osjećaja kao što su tjeskoba, strah, nesigurnost, sram i neraspoloženje. Ponašanje i reagiranje adolescenata karakterizira nizak prag tolerancije, a njihovo je samopoštovanje veoma ranjivo (Graovac, 2010). Zbog različitosti ponašanja u periodu intenzivnog odrastanja jako je teško odrediti što je normalno ponašanje, a što nije.

Naizgled ležerno i prilagođeno ponašanje adolescenta ne mora izravno odražavati i dobro mentalno zdravlje. Ono može biti izraz pasivnog podčinjavanja zahtjevima okoline (Graovac, 2010). Upravo na internalizirane (unutarnje i prikrivene) poteškoće rizičan su čimbenik za razvoj kasnijih emocionalnih problema i problema u ponašanju (Novak i Bašić, 2008). To su primjerice depresija, anksioznost (tjeskoba), specifični strahovi i slično.

Neki od čimbenika koji mogu razviti internalizirane probleme kod djece mogu biti sukobi među roditeljima, depresija majke, nedovoljna uključenost oca u odgoj, prisutnost psihopatologije kod roditelja, hostilnost roditelja i stroga disciplina, pretjerana uključenost roditelja, prisutnost mnogih stresnih događaja u dosadašnjem iskustvu i/ili vršnjačko zanemarivanje (Novak i Bašić, 2008).

Rizični faktor može biti preuranjeni ili zakašnjeni ulazak u pubertet:

- Mladi koji rano sazrijevaju, više se druže sa starijima od sebe i s devijantnim vršnjacima, a skloniji su i ranijem stupanju u seksualne odnose (Keresteš, Brković, Kuterovac Jagodić, 2010)
- Djevojke čiji je pubertet započeo preuranjeno, nezadovoljne su tjelesnom težinom i slikom tijela
- Za razliku od toga, mladići koji rano sazrijevaju i imaju veću tjelesnu visinu, osjećaju se atraktivnijima i izvještavaju o većem zadovoljstvu tijelom (Blašković, 2008)
- Mladići koji su kasno ušli u pubertet imaju nisko samopoštovanje (Novak i Bašić, 2008)
- U djevojaka je rani početak puberteta povezan i s izraženijim internaliziranim (povlačenje, tjelesne poteškoće i anksioznost/depresija) (Putarek, 2012) i eksternaliziranim problemima (delinkventno ponašanje i agresivnost) uključujući i konzumiranje alkohola i droga te pušenje

- Kod mladića je rano sazrijevanje također povezano s više problema kao što su delinkvencija, agresivnost i st

Raspoloženje djece i mladih tijekom odrastanja može biti nestabilno i promjenjivo, ali najčešće je sniženo — depresivno (Graovac, 2010). Unutar kriznih stanja depresivnog tipa moguće je da adolescent najčešće pribjegava povlačenju i izbjegavanju, pretjeranom i prenatrpanom druženju, konzumiranju sredstava ovisnosti do onih najtežih stanja koja vode u bolest (ovisnost, anoreksija itd.) i onih najdrastičnijih - autoagresivnih reakcija adolescenata (Graovac, 2010).

Prvi je signal da se nešto događa s djetetom školski neuspjeh ili školska neprilagođenost. Osjetljivi na školska postignuća svoje djece, roditelji ponekad ne vide ništa drugo osim školskog neuspjeha (Graovac, 2010). Ovo može biti samo popratna pojava u odrastanju dok dijete ne prođe burni period promjena. Kod neke djece jedan od signala koje šalju može biti znak da mu je potrebna pomoć u odrastanju. Ovdje najveću ulogu opet imaju roditelji, suputnici svoje djece koji im trebaju uvijek biti na raspolaganju, pogotovo u kriznim situacijama.

Biti roditelj adolescentu drugačija je pozicija roditeljstva u odnosu na ranije razvojne laze djeteta (Graovac, 2010). Roditelji u načelu teško podnose adolescenciju svoje djece jer se tada sve odvija ubrzano. Adolescenti imaju osjećaj da ih roditelji ne razumiju, a roditelji se osjećaju kao da je uzaludno sve što čine, govore i rade. S obzirom na to da se promjene događaju brzo, ni vama nije jasno gdje je nestalo ono dijete od jučer. S jedne strane potrebno je postavljati granice, a s druge dovoljno popustiti tako da dijete može eksperimentirati.

Ako granica nema, adolescent juri u nova iskustva, ima osjećaj velike slobode, ali istovremeno duboko u sebi misli da roditeljima nije stalo, da im nije važan i nerijetko dolazi u velike sukobe sa svojom okolinom provjeravajući nesvjesno hoće li to roditelji primijetiti (Graovac, 2010).

Navest ćemo neke rizične i zaštitne faktore obitelji vezane za psihološke probleme u djetinjstvu i adolescenciji (Vulić – Prtorić, 2002).

Zaštitni faktori:

- dobra roditeljska prilagodba, razumijevanje djetetovih problema i s tim usklađena očekivanja, visoko samopoštovanje, jasne obiteljske komunikacije, zreli mehanizmi obrane i efikasne strategije suočavanja
- zadovoljstvo roditelja brakom, dobra komunikacija s bračnim partnerom; odnos između djeteta i roditelja prožet toplinom i podrškom

Rizični faktori:

- bolest roditelja, nisko samopoštovanje roditelja, nezreli mehanizmi obrane loše strategije suočavanja kod roditelja

- bračna nesloga i nasilje, sukobi u obitelji
- problemi emocionalne vezanosti, kažnjavajući odgoj, popustljiv odgoj, zanemarivanje; roditelji se previše i prenapadno upliću u djetetov život; nezainteresirani su ili zanemaruju dijete; nejasna komunikacija roditelja i djece
- psihološki problemi (posebno depresija), alkoholizam i ovisnosti u obitelji
- odvajanje djeteta od obitelji, zlostavljanje djeteta, gubici i tugovanje, socioekonomski problemi obitelji

Mnogo puta bit ćete u nedoumici jesu li vaše metode i odgojni postupci dobri jer nikako ne možete uspostaviti dobru komunikaciju s vašim djetetom. Dajete mu savjete koje ne sluša, postavljate mu pravila koja ne funkcioniraju. Nemojte se obeshrabriti. Vaše dijete odrasta i preispituje vlastite i tuđe postupke te eksperimentira. Slušajte svoje dijete i dajte mu savjete samo kada ono to traži od vas. Ne budite nametljivi i pokažite razumijevanje, prihvatanje te ponudite djetetu pomoć tako da zna da ima siguran oslonac u životu.

Aktivnost: Nakon predavanja roditelj podijeliti u manje grupe (optimalno 4-5 roditelja po jednoj grupi) i podijeliti svakoj grupi jedan radni listić (Prilog 1.)

Roditelje se zamoli da odgovore na pitanja prema uputi koja im je dana na radnom listiću. Svaka grupa iznosi što je napisala za pojedinu situaciju. Potaknite roditelje na grupnu diskusiju.

Izvor: Coce, J., Jerković, A. (2017). Priručnik za roditeljske sastanke. Solin: Jafra print.

Prilog 1. Moje dijete odrasta – što napraviti?

Vaše dijete ima neki od sljedećih problema koji su usko vezani uz odrastanje.

Razmislite kako možete pomoći? Što napraviti?

Moje dijete ima jako nisko samopoštovanje.	
--	--

Znam da moje dijete konzumira cigarete.	
Počeo/počela je izostajati iz škole.	
U zadnje vrijeme moje dijete ima loše ocjene.	
Bezobrazno odgovara učiteljima.	
Zatvori se u sobu i stalno tipka na mobitelu.	
Nije se nikada tukao/tukla u školi, a sada to radi.	
Moje dijete ponekad mi drsko odgovori.	