



Škole podrške
Sisačko-moslavačka županija



Protresi!

zbirka nastavnih priprema za razvoj
emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom
– za primjenu u osnovnim i srednjim školama

Impressum

Naslov: Protresi!: zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom

Izdavač: Ured UNICEF-a za Hrvatsku

Napisale: Ana Munivrana, Jelena Perak

Urednice: Ana Munivrana, Ivana Ćosić, Martina Tomić Latinac, Sanja Duvnjak

Lektura: Marina Brkić

Grafičko oblikovanje: Centar pažnje, Vanja Nikolić

Zagreb, 2021.

Naklada: 500 primjeraka

Sva prava pridržava izdavač.

Tisak: Škola za grafiku, dizajn i medijsku produkciju, Zagreb

Prilikom korištenja citata i materijala iz ove publikacije, molimo navedite izvor. Ova publikacija nastala je u okviru programa „Škole podrške: osnaživanje školskih procesa koji doprinose mentalnom zdravlju zajednice nakon dvostruke krize“. Projekt se provodi u suradnji Foruma za slobodu odgoja i Ureda UNICEF-a za Hrvatsku s ciljem osnaživanja učitelja i učenika na području Sisačko-moslavačke županije. Ured UNICEF-a zahvaljuje svim građanima i tvrtkama koji su svojim donacijama omogućili izradu ove zbirke. Ova publikacija ne izražava nužno službene stavove UNICEF-a.

Tisak publikacije omogućilo je Ministarstvo znanosti i obrazovanja Republike Hrvatske.

Zahvaljujemo Ministarstvu znanosti i obrazovanja te Agenciji za odgoj i obrazovanje na podršci provedbi projekta.

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice pod brojem 001117703.

ISBN 978-953-7702-61-8

Protresi!

zbirka nastavnih priprema za razvoj
emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom
– za primjenu u osnovnim i srednjim školama

SADRŽAJ

UVODNA RIJEČ	6
PREDGOVOR	8
METODIČKE NAPOMENE: KAKO KORISTITI ZBIRKU	10
MODUL I: POČETAK	17
RADIONICA 1: „PONOVO ZAJEDNO“	18
RADIONICA 2: „TKO SAM JA, A TKO SITI?“	22
RADIONICA 3: „POTRES ILI PANDEMIJA“	27
RADIONICA 4: „MOJ DOM“	31
MODUL II: SVE TE EMOCIJE	35
RADIONICA 5: „KAKO SI?“	36
RADIONICA 6: „MOJ SEMAFOR“	43
RADIONICA 7: „RECEPT ZA SREĆU“	46
RADIONICA 8: „I FRKA JE DIO ŽIVOTA“	51
RADIONICA 9: „FAKAT ME LJUTI“	55
RADIONICA 10: „KAD JE KOMA“	64
RADIONICA 11: „GRČ U ŽELUCU“	68
RADIONICA 12: „ZOOMOR“	72
RADIONICA 13: „BLAMAŽA“	76
RADIONICA 14: „KAD SI OUT“	81
MODUL III: I ŠTO SAD?	87
RADIONICA 15: „SAMO DATI KAŽEM“	88
RADIONICA 16: „MOŽEMO TO RIJEŠITI“	94

RADIONICA 17: „MOĆ MOJIH MISLI“	99
RADIONICA 18: „JA BIRAM“	107
RADIONICA 19: „SRETNA ŠKOLA: ŠTO JETO?“	111
RADIONICA 20: „POKRENI PROMJENU“	116
LITERATURA	120
VODIČ ZA POSTUPANJE U SLUČAJU SUMNJE NA POTEŠKOĆE	
MENTALNOG ZDRAVLJA UČENICA I UČENIKA	119
KONTAKTI KOJI MOGU BITI OD POMOĆI	121

UVODNA RIJEČ

Sve ono što se dogodilo 2020. godine — kad razmišljamo o pandemiji koronavirusa pa onda potresima u više hrvatskih regija, pri čemu je najrazorniji onaj u Petrinji 29. prosinca — teško je zaboraviti. Zapravo kao da nije ni prestalo. Pandemija još nije gotova, i premda cijepljenje napreduje, u ovom trenutku se ne zna kako će izgledati idući val. Tlo još podrhtava, razrušene kuće i objekti još su ovdje, oko nas. Mnogima su se životi jako promijenili, a mnogima kojima naizgled nisu, promijenilo se sve „iznutra“. Znamo da život ni prije svega ovoga nije baš bio jednostavan. Pitamo se hoćemo li i kad ćemo biti ponovo malo više opušteni, malo manje zabrinuti — možda bi mladi rekli — „normalni“. Jer nije to sve. Gotovo svakome od nas dogodilo se bar još ponešto u ovom periodu, neka privatna situacija, problem, promjena. A i poneka lijepa stvar.

Kako se s time nosimo? Nakon prve faze, preživljavanja i snalaženja, morali smo naučiti živjeti sa sobom, pa onda i s drugima oko nas. Nekima je lakše praviti se da je sve u redu, a oni snažniji, oni koji su nekako bolje prošli, oni s više podrške, dobro se sa svime nose i vide svjetlo na kraju tunela. No, neki samo nastoje biti snažni, i „gurati dalje“, a osjećaju se napeto, pod stresom, iscrpljeno. Ili tužno. Ili ponekad ljuto. Ovisi o temperamentu, i trenutku. Vidimo i na djeci. Mladima je jako puno toga oduzeto i kao da su zaustavljeni u tim ključnim godinama odrastanja i sazrijevanja.

Dvadeset radionica koje su pred vama možda ne mogu donijeti neku veliku promjenu. No, cilj im je pokazati put, način na koji možemo biti malo bolje sa sobom, s drugima, s ovim svijetom. One su mali putokaz kojim možete krenuti ako ove školske godine želite biti tu za svoje učenice i učenike, podijeliti s njima ono lijepo i ružno, dobro i manje dobro. Ako ste spremni podijeliti sebe i čuti njih. One otvaraju teme bez okolišanja i pozivaju na razgovor, ali

bez težine i prevelike ozbiljnosti. Djeca i mladi imaju taj poseban dar iskrenosti i neposrednosti, topline i humora, kojim znaju otvoriti čak i najtežu temu. Kažemo da su – otporni. Kao što smo svi mi u biti otporni, u smislu da očitno puno toga možemo izdržati, podnijeti, i onda, ako možemo suosjećati sa sobom i s drugima – izaći iz nedaća još uvijek svoji. Promijenjeni, možda ozbiljniji, svjesniji, prizemljeni, ali još uvijek „čitavi“. I dozvoliti sebi i drugima da se ponekad ne osjećamo nimalo snažno, nimalo dobro, nimalo otporno. Moći priznati sebi takve trenutke, podijeliti ih s drugima, a zatim i proći kroz sva ova iskustva velike su životne lekcije koje možemo također prenijeti djeci i mladima s kojima radimo.

Radionice koje su pred vama mogu se provesti uživo te uz manje modifikacije i u *online* okružju. Neka vam posluže kao ohrabrenje u vašoj kreativnosti i istraživanju načina na koje možete ove teme otvarati s djecom i mladima, i pokazati im da je život ponekad svakakav, ali da svi u sebi nosimo ogromne resurse da iznesemo nedaće i budemo opet dobro. Možda čak i sretni.

Ana Munivrana i Jelena Perak
Forum za slobodu odgoja

Zagreb, 2021.

PREDGOVOR

Priručnik „Protresi!“ je zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom koji integralno predstavlja dvadeset nastavnih priprema namijenjenih nastavnicima i učenicima osnovnih i srednjih škola. Radionicama se nastoji odgojno-obrazovnim radnicima pružiti pomoć i podrška da bi sami mogli pomoći svojim učenicima, ali i sebi, kako se nositi s traumatskim događajima, kako se prilagoditi i steći toliko potrebnu otpornost na stresne situacije u kojima žive. Radionice su koncipirane na iskazivanju i dijeljenju iskustava s drugima. Važno je da djeca i mladi nakon proživljenih trauma sami govore o tome kako se osjećaju, u ozračju koje je ugodno i sigurno. Odgojno-obrazovni radnici imaju ulogu voditelja radionica, a naglasak se stavlja na djecu i opisivanje iskustava, osjećaja i mišljenja iz dječje i adolescentske perspektive. Važno je čuti dječji glas.

Radionice su namijenjene učenicima od 1. razreda osnovne škole do 4. razreda srednje škole. Bave se svakodnevnim temama koje okružuju i prate učenike na većini nastavnih sati i tijekom boravka s vršnjacima: kako se nositi sa stresom, boli, tugom i gubitkom, brigom, tjeskobom i panikom, osjećajem izdvojenosti i osamljenosti, ali i sramom zbog različitosti; kako komunicirati s drugima, a pritom se bez konflikta zauzeti za sebe. Preporučene metode izvedbe bliske su djeci i mladima, što je također važno, a što i očekuju učenici od svojih nastavnika i roditelja, a očekuju i odgojno-obrazovni radnici stradalih područja Sisačko-moslavačke županije od institucija poput Ministarstva znanosti i obrazovanja, Agencije za odgoj i obrazovanje, udruga zainteresiranih za obrazovanje stručnjaka i onih koji rade u školi, poput udruge Forum za slobodu odgoja, te od Ureda UNICEF-a za Hrvatsku.

Upravo je ovaj Priručnik odgovor osnaživanju mentalnoga zdravlja zajednice nakon dvostruke krize koja je zahvatila

Hrvatsku 2020. godine – pandemija i potres. Obratimo pozornost na to kako se osjećaju naši učenici, pokažimo iskreno zanimanje za njih, saslušajmo ih što nam govore, dajmo im do znanja da su važni i da je važno ono što misle, osjećaju i žele. Međusobna podrška je uz suosjećanje, empatiju i solidarnost ključ za učinkovito nošenje sa stresnim i traumatskim situacijama, a učiteljska i nastavnička profesija pokazale su se neophodnima kao konstanta i sidro uslijed traumatičnih zatvaranja zajednice unutar zidova vlastitih kuća koje su uslijed potresa srušene ili su nesigurne te se ljudski život skrasio unutar kontejnera.

Ured UNICEF-a za Hrvatsku i udruga Forum za slobodu odgoja kvalitetnim su materijalima dali važan doprinos procesu oporavka učenika i odgojno-obrazovnih radnika upravo onako kako kaže sam naslov – pružanjem materijala koji će poslužiti razvoju emocionalne otpornosti i osnažiti suočavanje s krizom.

dr. sc. Dubravka Brezak Stamać
ravnateljica Agencije za odgoj i obrazovanje

METODIČKE NAPOMENE: KAKO KORISTITI ZBIRKU

Prije nego li zaronimo u sadržaj radionica, iskoristit ćemo priliku da se malo usmjerimo i podsjetimo na pristup i metode važne u radu s djecom i u interaktivnom radu s grupom.

Dvadeset radionica zbirke podijeljeno je u tri veće cjeline: I. Početak (radionice namijenjene boljem upoznavanju i otvaranju trenutnih tema učenica i učenika), II. Sve te emocije (radionice o pojedinim emocijama i suočavanju) i III. I što sad (radionice o nošenju s emocijama u različitim životnim situacijama). Ovisno o kontekstu vašeg rada s učenicima, mogu se odabrati pojedine teme ili pak proći kroz sve radionice ako se žele postići kompletni odgojno-obrazovni ishodi. Uz svaku radionicu istaknuti su i ishodi učenja po pojedinom ciklusu poučavanja. Osim u razredu, radionice se mogu provoditi i kao izvannastavna aktivnost za zainteresiranu grupu učenica i učenika.

Mnogi od vas već ste jako iskusni u tom dijelu i s lakoćom ćete prilagoditi sadržaj radionica različitim okvirima poučavanja (sat razrednika, izvannastavna aktivnost, međupredmetna tema, cijeli razred, manja ili veća grupa, isti ili šaroliki uzrast djece) pa čak i vremenskim mogućnostima (45 minuta, 90 minuta) i oblicima (modulima). Ideje za primjenu s mlađim i starijim uzrastom djece istaknute su u okviru samih radionica, no vjerujemo da ćete i samim proučavanjem radionica i njihovom primjenom još bolje prilagoditi sadržaj pojedinom specifičnom razredu. Vaše iskustvo u upravljanju razredom također će vam pomoći u situacijama kad su kapaciteti pojedine djece u grupi neujednačeni ili kad pojedini dio radionice treba prilagoditi specifičnim potrebama djece u razredu. Ovom prilikom naglašavamo nekolikoglavnih principa pri provedbi radionica.

Nema krivih emocija

Svaka je radionica osmišljena na način da se na suočavanju s emocijama i problemskim situacijama radi što primjerenije odgojno-obrazovnom sustavu. Naime, baš zato što je sudjelovanje u sustavu obavezno (barem za osnovnu školu, a indirektno i u srednjoj školi dijete teško može "odbiti sudjelovati") i što su djeca od najranije dobi navikla na to da se njihovo znanje procjenjuje i ocjenjuje, tim je važnije da **ako krećemo u osobnije teme i socio-emocionalno učenje, budemo pažljivi**. Pažljivi u smislu da naglasimo da je ovo jedan potpuno drugačiji način rada, u kojem **nema točnih i netočnih odgovora, u kojem možemo biti kreativni i slobodni i u kojem je cijelo vrijeme prisutan osjećaj sigurnosti i povjerenja**. Kako biste osigurali osjećaj sigurnosti i povjerenja među učenicima, učenike podijelite u grupe vi (bilo kroz neku kreativnu metodu, bilo brojanjem, bilo po abecednim redom), jer ćete time postići da se i učenici koji se inače ne druže, stvaraju kontakt i međusobno se povezuju, bolje upoznaju i timski surađuju.

Sva djeca se osjećaju zaštićeno

Važno je pri tom radionice u okviru odgojno-obrazovnog sustava razlikovati od radionica za osobni razvoj u okviru različitih savjetovališta, u koja djeca i mladi odlaze dobrovoljno, samostalno i/ili uz pratnju roditelja. Naime, razinu osobnog otkrivanja koja se traži u okviru radionica u ovoj zbirci voditelj treba dobro "dozirati": s jedne strane ostaviti na volju pojedinom djetetu, a s druge strane i sami voditi računa o tome o kojem se uzrastu i kakvom razredu radi te koje bi mogle biti posljedice za osobno razotkrivanje. Jedna od važnih lekcija socio-emocionalnog učenja jest mogućnost otvorenog govora o sebi, svojim osjećajima, iskustvima i potrebama. No s obzirom na kontekst u kojem radite, uvijek razmislite o tome što možete učiniti da se **sva djeca osjećaju zaštićeno** i kakva je grupna dinamika razreda. Ako neka tema može izazvati zadirkivanje,

vrijeđanje ili odbacivanje pojedinaca, dobro se za nju pripremite, i posvetite dodatno vrijeme tome da se ove mogućnosti svedu na najmanju moguću mjeru.

Kako bi se otvarale osobnije teme, razgovaralo o osobnim iskustvima, emocijama i nošenju s njima, odnosima i odgovornosti u širem kontekstu škole i zajednice, potrebno je najprije uvidjeti postoji li kontekst u kojem je to moguće bez straha od posljedica, poput negativne procjene, kritike, zadirkivanja, osude i sl. Naravno, svjesni smo toga da je stvaranje ovakvog okružja podrške velik i dugoročan zadatak u koji su uključeni svi – ravnatelj/ica škole, osnivač, školsko vijeće, učiteljsko/nastavničko vijeće, učitelji, nastavnici i stručni suradnici, roditelji i učenici.

Poznavati granice podrške koju ja kao učitelj ili učiteljica mogu i trebam pružiti

Ovaj način rada i ovakav tip radionica mogu dodatno potaknuti otvaranje i povjeravanje djece prema učiteljima, odgajateljima, stručnim suradnicima, što je poželjno, ali može izazvati i određene nedoumice i pitanja kod voditelja radionice. Na primjer, kad je dovoljno saslušati dijete i ponuditi mu individualnu podršku, a kad bi trebalo uključiti druge stručnjake, razrednika, školsku stručnu službu, roditelje, vanjske službe mentalnog zdravlja? Kao prilog ovom pitanju, preporučujemo *Protokol o postupanju nastavnika u slučaju sumnje ili saznanja o teškoćama učenika u području mentalnog zdravlja* (X. gimnazija, Zagreb) koji je moguće preuzeti na mrežnim stranicama škole, a poželjno je da sličan protokol za sebe izradi svaka škola.

Imati na umu kako se dijete osjeća nakon radionice – ne ostaviti stvari nedorečenima

Tijekom same provedbe radionica, potrebno je svako razotkrivanje i razgovor o zahtjevnijim životnim okolnostima i iskustvima “zaokružiti” na način da se **svako dijete osjeća podržano i osnaženo tijekom i – što je jako važno**

–nakon radionice. Potrebno je također osigurati svakom djetetu da se osjeća što je opuštenije moguće, da se naglasi da ovdje ništa nije za ocjenu i procjenu te da može sudjelovati dobrovoljno, i odbiti neku aktivnost u kojoj ne želi sudjelovati. Stoga su radionice osmišljene metodički na način da se nitko ne osjeća ugroženo niti izloženo, i da se ni od koga ne očekuje prelaženje osobnih granica. Ovo se osigurava na više načina: anonimnim aktivnostima, kreativnim i neverbalnim metodama, zatim grupnim radom i radom u malim grupama te zajedničkim teorijskim promišljanjem pojedinih tema, analizom iskustva vršnjaka te kratkim općenitim prezentacijama učenika za druge učenike. Također se ovaj pristup kombinira **primjerenim osobnim razotkrivanjem voditelja radionice** na način da podijeli i neka vlastita iskustva i u tome bude model učenicama i učenicima. Ako imate osjećaj da u vremenu predviđenom za radionicu niste uspjeli “zatvoriti cjelinu” za neke učenike, svakako procijenite treba li im dodatan razgovor, treba li organizirati nastavak radionice ili im je možda potreban razgovor sa stručnom službom.

Vještine potrebne voditeljima radionica

Od ostalih kompetencija koje je važno da posjeduju voditelji radionica prije same provedbe, izdvojili bismo **moderiranje grupnog procesa i komunikacijske vještine.**

Moderiranje grupnog procesa uključuje stvaranje ugodnog i sigurnog okružja, kao i osiguravanje vidljivosti svakog člana grupe (u skladu s njegovim ili njezinim mogućnostima). Ovo se postiže posvećivanjem vremena međusobnom upoznavanju, primjerenim osobnim razotkrivanjem, davanjem jednakog vremena svakom pojedincu, prilagođavanjem metoda i tehnika uzrastu djece te poznavanjem njihovih potreba za pripadanjem, kompetentnošću i slobodom. Također uključuju **visoku razinu pažnje za procese u grupi, prepoznavanje osjećaja i praćenje “grupnog procesa”** na način da se ne inzistira na nekoj temi ili aktivnosti u trenutku kad se pojavi nešto važno o čemu treba pričati ili što treba uvažiti.

Neke od važnijih komunikacijskih vještina za grupno vođenje su osobni jezik, aktivno slušanje i nenasilna komunikacija, uz usklađenost verbalnog i neverbalnog, a koje se dobrim dijelom i isprepliću kao vještine. Korištenjem osobnog jezika voditelj govori o sebi, koristeći tzv. „ja-govor“, dijeli svoja razmišljanja, ideje, osjećaje i prijedloge kao način da otvori prostor učenicama i učenicima da i oni govore više o sebi. Približava im se kao čovjek te na prijateljski način uspostavlja dijalog i međusobno poštovanje. Vještinama aktivnog slušanja (otvorenim pitanjima, parafraziranjem onog što čuje, reflektiranjem osjećaja koje djeca iskazuju, traženjem dubljeg značenja i prepoznavanjem neverbalnog) omogućuje djeci i mladima da se osjećaju vidljivo i doživljeno, i da žele podijeliti više o sebi, uzimajući u obzir kontekst i odnose u grupi. Koristeći vještine povratne informacije i nenasilne komunikacije pokazuje otvorenost za neslaganje te za postizanje empatije i dogovora u onim situacijama kad se svi ne slažu ili čak ne razumiju. Premda smo svjesni toga da je za primjenu ovih vještina potrebna opsežnija obuka i godine iskustva, nastojali smo u samom opisu radionica istaknuti primjere i načine na koje ih voditelji mogu koristiti, u obliku podsjetnika.

Primjeri

Kao podrška radionicama korišteni su kratki originalni video radovi samih učenica i učenika koje su proteklih godina slali na natječaj "Oboji svijet" Foruma za slobodu odgoja. Radovi su dostupni na *Youtube* kanalu FSO-a pa se lako mogu pronaći upisivanjem naziva rada u tražilicu na kanalu. No, ako niste u prilici, oni nisu nužni za samu provedbu, već vam mogu poslužiti kao dodatna inspiracija i uvid u dječji pogled na teme.

Pustiti djecu da vas nauče

Za kraj, mi kao odrasli moramo znati da će u radu s djecom i mladima uvijek biti prisutan taj jedan dio koji suštinski ne razumijemo, jer nismo „u njihovim cipelama“. Već kasnimo,

već smo zastarjeli, već ne shvaćamo u biti što se njima događa i kako je biti dijete ili mlada osoba u ovom trenutku. Iako ih imamo **puno toga za naučiti, to nećemo uspjeti ako ne dozvolimo da najprije oni pouče nas**. Stoga je važno provedbi ovog načina rada pristupiti vrlo "ponizno", vrlo otvoreno, vrlo iskreno, znajući da "ne znamo" i da ćemo tek ponešto naučiti, ako nas puste u svoj svijet.

Poveznice radionica s kurikulumom

Međupredmetne teme koje radionice pokrivaju primarno: Osobni i socijalni razvoj, u manjoj mjeri: Zdravlje, Građanski odgoj.

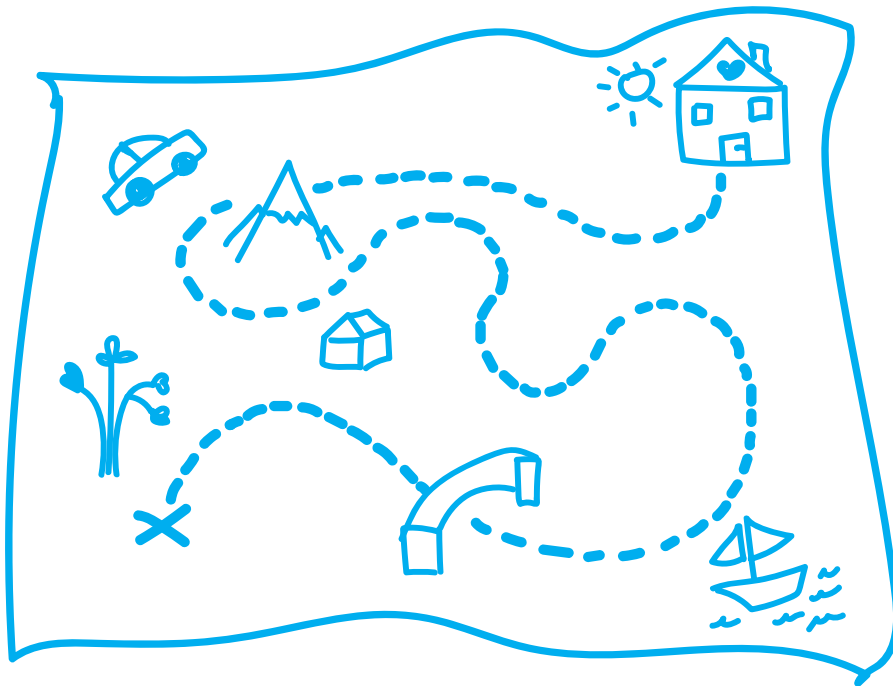
Predmetne korelacije: sat razrednika, psihologija, sociologija, etika, hrvatski jezik, priroda i društvo, strani jezici, ... (a uz određenu dozu kreativnosti i drugi predmeti)

Uzrast: od 1. razreda osnovne škole do 4. razreda srednje škole, uz određene preinake u izvedbi.

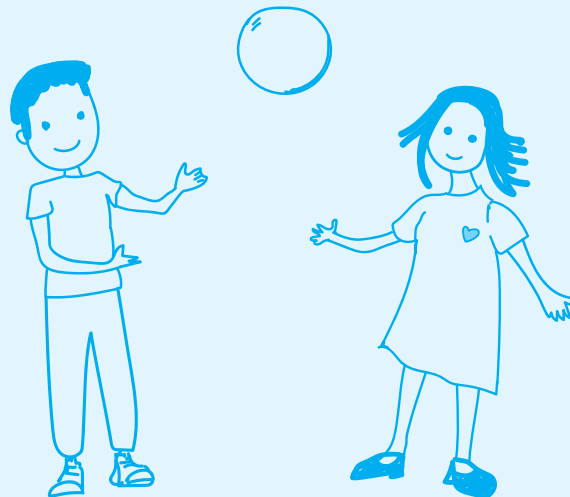


MODUL 1

Početak



RADIONICA 1: „PONOVO ZAJEDNO“



ISHODI UČENJA

Odgojno-obrazovna očekivanja u sklopu kurikulumu za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj:

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklusi 1-5 (A.1.1., A.2.1., A.3.1., A.4.1., A.5.1.)
- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 1-5 (A.1.2., A.2.2., A.3.2., A.4.2., A.5.2.)
- Prepoznaje i uvažava potrebe i osjećaje drugih – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.1., B.2.1., B.3.1.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 2-5 (B.2.4., B.3.4., B.4.3., B.5.2.)

CILJ RADIONICE

Cilj radionice je podijeliti radost ponovnog susreta (nadajmo se uživo!) vas i učenica i učenika, nakon ljeta i na neki način - „nakon“ jako puno toga što se dogodilo. Također je cilj dati

učenicima „glas“ i priliku da govore o sebi, podijele kako su, nauče više jedni o drugima i da im se kroz to više približite.

VAŠA PRIPREMA ZA RADIONICU

Razmislite o svom ljetu. Kako ste proveli godišnji odmor? S kakvim osjećajem dolazite ponovo u školu? Što biste voljeli podijeliti s učenicama i učenicima? Pripremite par rečenica o sebi i o svom ljetu, nešto što vam je bilo važno, a što smatrate da će im biti zanimljivo čuti, prilagođeno njihovom uzrastu.

UVOD I UPUTA

Nakon srdačnog pozdrava, ispričajte učenicama i učenicima kako se osjećate što ih ponovo vidite i kako ste se osjećali posljednjih dana dok ste razmišljali o početku nastavne godine. Ispričajte im malo više o tome kako ste vi proveli ljetu.

Recite da biste jako rado čuli i od njih kako su i što ima novo. Ako je to vaš prvi susret, u redu je da posvetite i cijeli školski sat tome da svatko kratko kaže kako je i izdvoji jedan ljetni događaj koji bi volio podijeliti s drugima. Za početak svatko može malo razmisliti i od niza ljetnih događaja odabrati jedan, možda smiješan ili zanimljiv, ili njima značajan koji bi volio podijeliti s razredom.

Ako ste ograničeni vremenom (a vjerojatno jeste!), nastojte biti kreativni u tome kako učenici donose priču.

Na primjer, svatko može:

- reći jednu super stvar i jednu ne tako super stvar ovog ljeta,
- odabrati jedan naslov lektire koji najbolje „opisuje“ njegovo ili njezino ljetu,
- odabrati jednu boju, pa pojasniti zbog čega,
- odabrati jedan predmet iz torbe koji ih podsjeća na ljetu pa kratko objasniti zbog čega.

Još jedan način uvoda u temu jest da uvedete karte, sličice, fotografije ili sličan alat te da svatko odabire kartu s ilustracijom koja ga podsjeća na ljetu. Kod starijih učenica i učenika, svatko može odabrati jednu fotografiju s mobitela koja im je najdraža ovog ljeta i pokazati svima u razredu (što zahtijeva i malo tehničke

pripreme s vaše strane da vidite kako to najlakše izvesti, npr. da je svatko pošalje vama, a zatim vi pokazujete jednu po jednu, dok svatko objašnjava razredu zbog čega ju je odabrao/odabrala).

Treći način je da radite u prostoru pa zamolite da se kreću u prostoru ovisno o svom odgovoru na nekoliko vaših pitanja (poput: Vi koji jako volite ljetu stanite lijevo, vi koji baš i ne, desno; Kome je bilo vruće stanite lijevo; Tko je negdje putovao; Tko se jako dobro zabavio lijevo, kome je bilo malo i dosadno desno; Tko se veselio školi, neka stane više desno itd.) Dok stoje, možete prokomentirati zajedno njihov odabir.

Ako želite napraviti grupnu izložbu, podijelite im papir i bojice, i zamolite da svatko napravi svoj crtež koji za njega predstavlja proteklo ljetu. Može biti apstraktan ako se radi o starijim učenicima, ili konkretan ako se radi o mlađima. Neka podijele u paru ili četvorkama što predstavljaju njihovi crteži. Kad se potpišu neka zajedno naprave izložbu.

GRUPNA AKTIVNOST

Ako imate više vremena, ili ako ste se na prijašnjem satu već družili na ovaj način, neka se aktivnost nastavi u grupnu radionicu.

Podijelite učenice i učenike u manje skupine da se družu, pričaju o svom ljetu i naprave grupni zadatak – kreativan plakat ili crtež koji objedinjuje njihove ljetne priče. Zajedno prođite kroz plakate i aktivno slušajte njihova izlaganja te dajte svoj osobni osvrt na ono što čujete.

Moglo bi biti lijepih i manje lijepih priča – pokažite interes i prihvaćanje za sve. Naglasite da je skroz OK da smo s nekim stvarima više, a s nekima manje zadovoljni. Nijedni praznici nisu savršeni. Ali obično nam pomažu da malo napunimo baterije i da bolje upoznamo sebe i ono što želimo i ne želimo.

ZAVRŠETAK

Zahvalite učenicima i izrazite čemu se veselite ove godine koja je pred vama. Naglasite da ste tu ako netko želi o bilo čemu pričati ili podijeliti bilo kakvu zabrinutost.

Bilješke:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

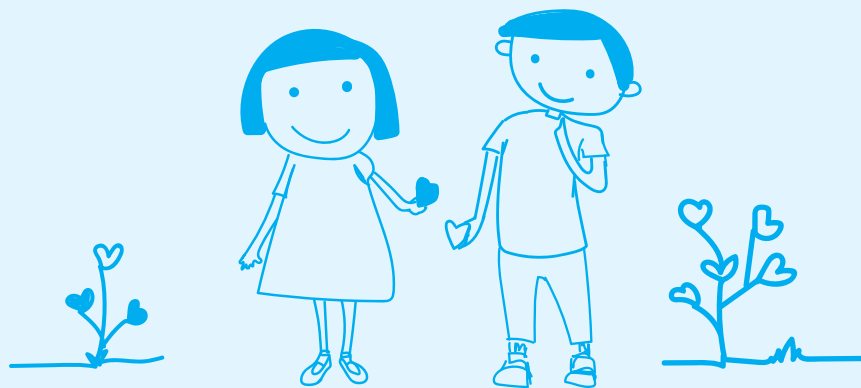
.....

.....

LENTA U BOJAMA

Dodatno: „Lenta“ je zabavna i opuštajuća aktivnost od oko 20 minuta koju možete napraviti ako imate oko pet papira ili plakata većeg formata, vodene bojice, kistove i čašice s vodom (i volje za malo čišćenja poslije 😊). U njoj, svatko smisli svoj jednostavni motiv i boju (recimo plava ribica, ljubičasto sunce, zeleni cvijet.), svi stanu u krug oko niza povezanih stolova pokrivenih papirima (kao velikom lentom) i kad svatko nacrtá svoj motiv, na vaš znak se počnu kretati. Kad se zaustave, ponovo svatko crta svoj motiv, na malo drugačijem mjestu. I tako više puta, dok velika lenta ne bude posve ispunjena. Rezultat je obično prekrasan i zanimljiv za izložbu.

RADIONICA 2: „TKO SAM JA, A TKO SI TI?“



ISHODI UČENJA

Odgojno-obrazovna očekivanja u sklopu kurikuluma za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj:

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklusi 1-5 (A.1.1., A.2.1., A.3.1., A.4.1., A.5.1.)
- Razvija osobne potencijale – obrazovni ciklusi 1, 3, 4, 5 (A.1.3., A.3.3., A.4.3., A.5.3.)
- Razvija komunikacijske kompetencije – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.2., B.2.2., B.3.2.,)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 2-5 (B.2.4., B.3.4., B.4.3., B.5.2.)

CILJ RADIONICE

Ciljevi radionice su: naučiti vještine izgradnje odnosa, aktivnog slušanja te izražavanja o sebi; osvještavanje sebe, svojih specifičnosti i specifičnosti svojih vršnjaka; spoznavati vlastiti identitet i prihvatiti ono što jesmo.

POTREBAN MATERIJAL

Radni list, A4 papiri, flomasteri ili olovke, video film „Nominativ“ s Forumovog *Youtube* kanala

VAŠA PRIPREMA ZA RADIONICU

Razmislite o nekim svojim osobinama ili životnim okolnostima koje dosad niste podijelili s učenicima. Odaberite nekoliko kroz koje ćete ih uvesti u vježbu i koje biste rado podijelili s njima.

UVOD

Danas ćemo pričati o najzanimljivijoj stvari na svijetu. Što je to? Pustite ih da odgovore razne smiješne stvari. Onda im recite: pa to ste vi, svatko od nas, ja, zar ne? Znam da me većina vas manje ili više poznaje, ali možda i ne znate tako puno toga o meni. Recimo da mi možete postaviti neko pitanje, bilo koje, što biste me pitali?

Pustite ih da dignu ruku i pitaju vas što ih zanima pa im odgovorite.

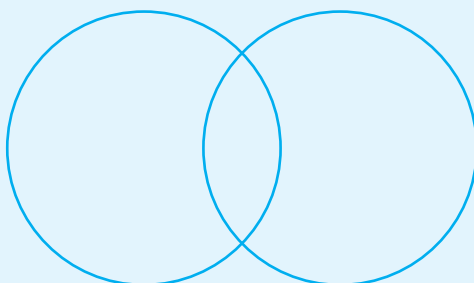
Hoćemo se malo bolje upoznati, jeste za?

GRUPNA AKTIVNOST

Evo napraviti ćemo jednu igru u paru u kojoj ćete se još malo bolje upoznati i nešto novo naučiti.

Varijacija 1: *Ova se aktivnost zove Vennovi dijagrami, znači nacrtajte u paru dvije kružnice (poslužite se pločom, panoom ili stalkom). Recimo da sam ja jedna kružnica, a netko od vas će mi pomoći (zamolite da se netko javi...) i biti druga kružnica. U nečemu se kružnice preklapaju, znači slični smo, a u nekim smo stvarima različiti.*

RADNI LIST: VENNOVI DIJAGRAMI



Upišite nekoliko sličnosti i razlika (sličnosti unutar preklapanja, razlike u vanjske dijelove kružnice) pa ih ispričajte naglas.

Sad zamolite da svaki par napravi gore opisanu vježbu i da pokušaju saznati neke zanimljive stvari jedni o drugima u 10-ak minuta.

Aktivnost za razrede u kojima se učenici još ne poznaju dovoljno dobro.

Varijacija 2: Druga varijacija grupne aktivnosti, umjesto Vennovih dijagrama je *INTERVJU U PARU*: zamolite učenice i učenike da intervjuiraju jedan drugoga u paru. Za *intervju* se trebaju pripremiti tako da si slože popis od 4-5 pitanja svatko (Što želiš saznati o drugoj osobi?), i zatim se intervjuiraju, jedan, pa drugi. Napomenite im da će više saznati ako koriste „otvorena“ pitanja.

Podsjetnik: *otvoreno pitanje* je vrsta pitanja na koje je moguće dati različite odgovore, a ne samo Da ili Ne. Obično započinje riječima: „Što...?“, „Kako...?“, „Zbog čega...?“

Podsjetite učenike da, dok slušaju svog para, ne upadaju i ne komentiraju već pažljivo slušaju.

Napomenite da, ako neko pitanje bude previše privatno ili neugodno, ne moraju odgovoriti.

Za kraj, za obje varijacije:

Zamolite svaki par (ili nekoliko parova, ovisno o vremenu) da podijele s grupom neke zanimljivosti koje su saznali jedni o drugima.

Za kraj, zamolite ih da u paru svatko prepozna nešto što mu se jako sviđelo kod druge osobe iz para i da mu/joj to kaže i objasni zbog čega mu se to sviđelo.

ZAVRŠETAK

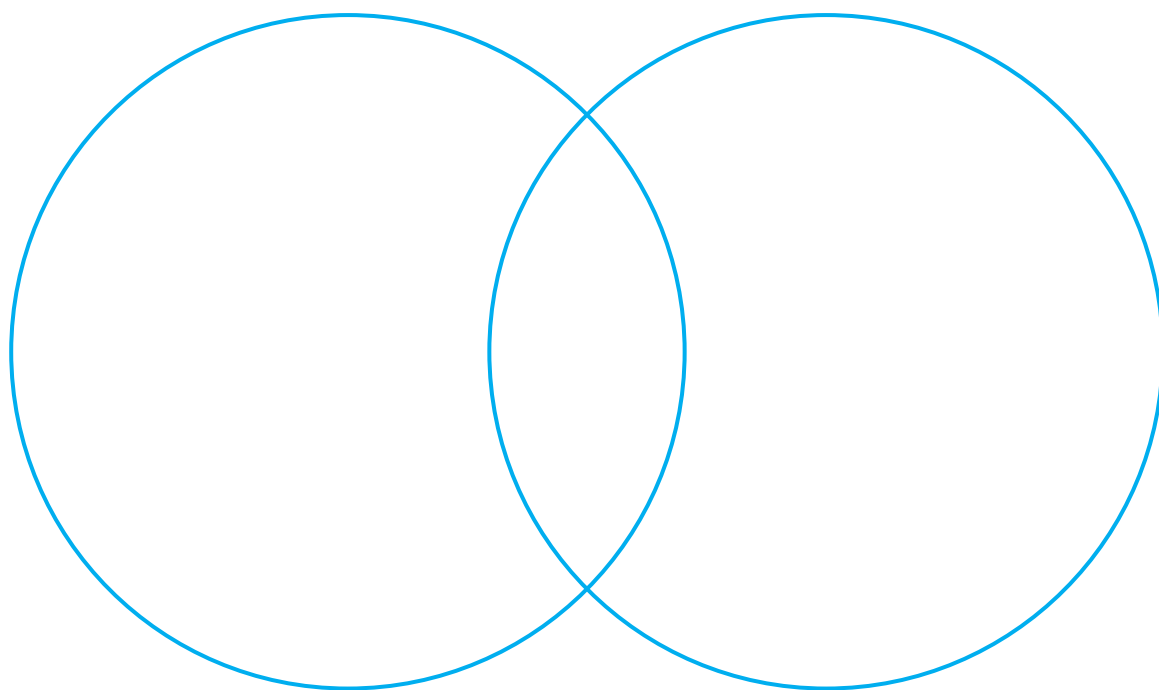
Zaokružite radionicu osobnim osvrtom na ono što ste čuli, istaknite jeste li iznenađeni, koliko ste novog naučili o njima i kako vam se čini cijeli tijek radionice. Naglasite da su mogli vidjeti koliko toga dijele, koliko toga im je zajedničko, ali i koliko toga različito.

Za Vennove dijagrame: Napomenite koliko je dobro imati prijatelje i kolege u razredu koji su od nas drugačiji i koliko od njih možemo naučiti. Istaknite da je važno da učimo prihvaćati sebe, voljeti svoje osobine, naročito one koje nismo odabrali, ali jesu dio nas. Kod starijih učenika, rasprava može otići u ozbiljnijem smjeru: kako i koliko prihvaćamo sebe, koje poruke dobivamo od okoline o svojim osobinama, na koje svoje osobine možemo, a na koje ne možemo utjecati i je li bolje pokušati mijenjati ili prihvatiti sebe i svoje osobine.

Za Intervju u paru: Istaknite da je jako važno upoznavati bolje ljude oko sebe, postavljati im pitanja i znati reći nešto o sebi kad nas netko pita. Pri tom odlučujemo koliko o sebi želimo podijeliti. Pitajte ih kako su se osjećali kad su pričali o sebi, a kako kad su postavljali pitanja. Što im je bilo draže, a što teže i zbog čega? Recite im da se postavljanje pitanja i pažljivo slušanje druge osobe još naziva i „aktivno slušanje“ i da je to jako važna vještina koja će im pomoći u uspostavljanju odnosa u životu i jednog dana na radnom mjestu.

Ako ste u prilici, na početku ili na kraju radionice pogledajte s učenicima 5-minutni video film „Nominativ“ s *Youtube* kanala Foruma za slobodu odgoja. Film je 2018. godine izradila učenica Privatne umjetničke gimnazije, a tijekom snimanja filma intervjuirala je prolaznike grada postavljajući im pitanje „Tko ste vi?“. Poveznica: <https://www.youtube.com/watch?v=8stYaxufd1E&t=8s>.

Radni list: Vennovi dijagrami



RADIONICA 3: „POTRES ILI PANDEMIJA“



ISHODI UČENJA

Odgojno-obrazovna očekivanja u sklopu kurikuluma za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj:

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklusi 1-5 (A.1.1., A.2.1., A.3.1., A.4.1., A.5.1.)
- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 1-5 (A.1.2., A.2.2., A.3.2., A.4.2., A.5.2.)
- Prepoznaje i uvažava potrebe i osjećaje drugih – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.1., B.2.1., B.3.1.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 2-5 (B.2.4., B.3.4., B.4.3., B.5.2.)

CILJ RADIONICE

Ciljevi radionice su naučiti izražavati se o sebi i svojim osjećajima na siguran način, kritički razmišljati, suosjećati s drugima te graditi zajedništvo i međusobno razumijevanje.

POTREBAN MATERIJAL

Veliki formati papira (5-6 komada), flomasteri ili pastele

VAŠA PRIPREMA ZA RADIONICU

Razmislite o tome kakav je utjecaj pandemija koronavirusa imala na vaš život, što vam je najteže palo, a s čim ste se dobro nosili. Kako ste donosili odluke i brinuli o sebi i drugima? Zatim se prisjetite potresa i kako je on na vas utjecao. Je li to uopće usporedivo? Što vam je teže palo i zbog čega?

UVOD I UPUTA

Započnite temu osobnim osvrtom na trenutno stanje s pandemijom i potresom. Ispričajte kako vam je drago što škola sada ide uživo (ako ide!) i koliko je izazovna bila protekla godina sa stalnim izmjenama u nastavi, strahovanjem od zaraze, iščekivanjem cjepiva. Zatim se dotaknite potresa – kako je promijenio jako puno toga, prestrašio nas, donio puno tuge, straha, ali i zajedništva... kako su se podrhtavanja tla nastavila i polako smirivala, a zatim se ponovio niz potresa, manje snage, ali prilično strašnih jer su nas stalno podsjećali na opasnost, i nisu nam dali da ih zaboravimo.

Možete ih pitati i je li im već dosta razgovora o potresu i pandemiji? Bi li pričali o drugim stvarima, ili bi ipak željeli da baš o tim temama malo razgovaramo?

Prošli put smo pričali o tome tko smo mi, i koliko smo slični, a koliko različiti. I o tome da neke stvari možemo, a neke ne možemo, ili teže možemo promijeniti.

Prošla je godina donijela puno promjena za sve nas. Škola je bila malo uživo, pa malo online, bio je potres, neki od vas su selili, vraćali se, neki će tek popravljati ili graditi novi dom. Na neki način nisam više ista osoba koja sam bila prošle godine, a niste ni vi. U mom životu promijenilo se i to što... dovršite s nekom svojom životnom promjenom (imate psa, postali ste mama, baka, preselili, oženili se, počeli voziti bicikl..?).

Recite im da biste ih nešto pitali, a to je: *Što vam je bilo gore, potres ili pandemija? I zbog čega?*

Ako krenu svi govoriti u isto vrijeme, zamolite ih da dignu ruke pa izbrojite koliko je ruku dobio potres, a koliko pandemija. *Kome je bio gori potres? A kome je gora pandemija? Možda da čak*

dozvolite da oba puta podignu ruku, ako im je oboje bilo jednako „grozno“. Brojeve „glasova“ upišite na ploču pa proglasite „pobjednika“. Kod svakog upišite po nekoliko razloga koje su naveli zbog čega im je baš taj dio teže pao.

Podijelite učenike u grupe (4 do 5 učenika u jednoj grupi) sa zadatkom da razgovaraju o tome kako je njima bilo u vrijeme *lock downa* i neposredno nakon potresa. Zamolite ih da u malim grupama naprave svoj poster/prezentaciju: svaka mala grupa neka istraži i udubi se u sve moguće što je utjecalo na njih u vezi pandemije, a zatim na sve to kako je na njihov život utjecao potres. Pri tom neka se usmjere baš na svoja iskustva („dogodilo mi se...“, „morala sam...“, „bilo mi je...“, eventualno „moja prijateljica...“, „moj brat...“), a ne općenito (ljudima je bilo teško...). Neka ta iskustva sažmu i ispričaju pred svima (po jedan predstavnik svake male grupe, uz pomoć kolega).

Pitajte ih jesu li ih ova iskustva promijenila, i na koji način. Istaknite da su ove promjene ponekad teške, ali ne nužno loše.

RASPRAVA

Kad su okolnosti oko nas jednostavno “previše”, često se možemo osjećati preplavljeno i nemoćno. To nam se događa kad se dogodi nešto strašno (kao što je bila situacija s potresom) ili kada se odjednom nađemo u nekoj novoj okolnosti (koronavirus), za koju još ne znamo što je, pa nas preplavi širok spektar emocija koje se izmjenjuju. Važno je da znamo da je to normalno, da se to svakome događa i da se to može ponoviti, bez jasnog vanjskog razloga. No, isto tako je važno prepoznati, imenovati i razumjeti „što nam se događa“ kako bismo se mogli lakše s time nositi, potražiti pomoć (učitelji, roditelji, prijatelji) ili pomoći sebi. Kad prepoznamo što nam se događa, pritisak se smanji i lakše nalazimo rješenja.

Zatim im postavite pitanje za zajedničku diskusiju: *Što mi je pomoglo?* Svatko neka uzme pojedinačno komad papira i napiše **10 stvari koje su mu/joj pomogle** u svemu tome. Ako se malo muče, možete im pripomoći s podsjećanjem da to može biti nešto što su napravili, neka njihova osobina, navika, pozitivna misao, nešto što se dogodilo, neka osoba (ili životinja 😊) ili neka okolnost.

Zatim na zajedničku ploču/pano napišite par stvari koje biste vi

Važno je znati da se osjećaji preplavljenosti i anksioznosti neće razriješiti odmah već da je to proces koji će trajati neko vrijeme, a nekad se na tome treba i poraditi. Neka učenici ne očekuju da će im odmah biti lakše nakon jedne radionice, ali svakako ih možete ohrabriti da će najvjerojatnije s vremenom, i ponavljanjem umirujućih aktivnosti i vježbi, biti bolje.

podijelili s njima o sebi, a koje su vama bile značajne i pomogle vam. Pa ih ohrabrite da dodaju jedan po jedan (tko želi) stvari sa svoje liste.

Tijekom diskusije (naročito ako se radi o starijim učenicima, adolescentima) možete ih pitati što su primijetili – jesu li te stvari više unutra u nama ili izvan nas, i zbog čega je oboje važno? Isto tako ih možete pitati ima li nešto što su radili, pomoglo im je, ali sad vide da je malo i štetno, i možda ne bi trebali nastaviti to raditi..? Ako žele pričati o tome, saslušajte ih i sami podijelite neku svoju ne tako korisnu naviku (tipa jedenje slatkog, pušenje, igranje video igre, društvene mreže, Internet itd.) Možete ih čak i pitati što misle kako sada možemo prestati s tom navikom? (premda je ovo tema za jednu posve novu radionicu 😊).

ZAVRŠETAK

Recite im da svoju listu sprema na posebno mjesto i čuvaju je jer je to njihova „super lista“, odnosno „blago“ koje imaju u životu, a koje im može pomoći u gotovo svakoj nedaći. I da je slobodno povremeno nadopunjavaju. Dodajte i da se, ako osjete da im treba bilo kakva dodatna podrška, slobodno jave vama, stručnoj službi ili nekoj drugoj odrasloj osobi od povjerenja.

RADIONICA 4: „MOJ DOM“



ISHODI UČENJA

Odgojno-obrazovna očekivanja u sklopu kurikuluma za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj:

- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 1-5 (A.1.2., A.2.2., A.3.2., A.4.2., A.5.2.)
- Prepoznaje i uvažava potrebe i osjećaje drugih – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.1., B.2.1., B.3.1.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 2-5 (B.2.4., B.3.4., B.4.3., B.5.2.)
- Prepoznaje potencijalno ugrožavajuće situacije i navodi što treba učiniti u slučaju opasnosti – obrazovni ciklus 1-2 (C.1.1. , C.2.1.)
- Razlikuje sigurne od rizičnih situacija i ima razvijene osnovne strategije samozaštite – obrazovni ciklusi 3-4 (C.3.1., C.4.1.)
- Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama

samozaštite – obrazovni ciklus 5 (C.5.1.)

CILJ RADIONICE

Ciljevi radionice su saznati više i podijeliti jedni s drugima trenutne životne okolnosti i stanovanje, proraditi emocije koje su proživjeli nakon potresa vezane uz gubitak doma ili uvjeta života te ojačati otpornost i načine suočavanja, kao i suosjećajnost. Osvijestiti koliko fizičko okruženje djeluje na nas i uvidjeti što možemo oko nas i u nama mijenjati.

Bilješke:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

POTREBAN MATERIJAL

Papiri i pastele

VAŠA PRIPREMA ZA RADIONICU

Osvijestite vlastite emocije vezano uz stanje vašeg doma (nakon potresa i inače). Kako biste opisali svoju situaciju, kako ste prošli, u odnosu na druge, kako ste se snašli i kakve planove imate? Kako se osjećate kod kuće, što vam se sviđa, a što ne? Budite spremni podijeliti nešto od toga s učenicama i učenicima.

UVOD I UPUTA

Započnite s anegdotom iz svog života vezanom uz vaš dom trenutno. To može biti nešto što ste kod kuće radili (vezano uz posao, ili privatno), i kako je to izgledalo, s kojim ste se preprekama susreli, možda nešto što biste i inače mijenjali. Ako je vaš dom relativno neoštećen, to može biti priča vezana uz nešto što biste voljeli promijeniti kod sebe doma, ili što vas muči vezano uz stanovanje. Ako ste trenutno u privremenom smještaju ili ne baš tako adekvatnim uvjetima, podijelite s učenicima što vam trenutno teže pada, i kako se s tim nosite.

Recite učenicama i učenicima da znate kako je trenutno svatko u svojim okolnostima i različitim situacijama i da biste voljeli današnji sat posvetiti njihovim kućama i stanovima. Pustite one glasnije da podijele i svoje priče od kuće i zajedno prokomentirajte na ohrabrujući način.

Podijelite im prazne papire i pastele i predložite im da nacrtaju svoju kuću, stan, dio stana ili neki detalj koji im je posebno važan. Ako su vidljiva oštećenja od potresa neka ih slobodno nacrtaju. Ako nisu, mogu nacrtati nešto što im je važno kod kuće.

Ako se radi o starijim učenicima, to može biti i apstraktan ili simboličan crtež.

Kad su gotovi, mogu podijeliti u paru, ili manjoj grupi priče o svojim crtežima.

RASPRAVA

Tijekom zajedničke rasprave, oni koji žele mogu pokazati svoj crtež i ispričati nešto o njemu.

Možete ih pitati kako su se osjećali dok su radili crtež, i podijeliti s njima kako se vi osjećate. Ako bude tuge, ohrabrite ih da je to sasvim u redu. Pričajte o tome da su mnogi izgubili dom, i da nam je dom jako važan. Popričajte o tome zašto nam je dom važan, i zašto ga volimo. Pitajte ima li netko tko je obnovio svoj dom i može sada u njemu živjeti. Pričajte o tome da se kuće i stanovi mogu popraviti, a ponekad ih moramo srušiti i izgraditi nove ili preseliti.

Ako ima netko tko je preselio, što mu je pomoglo ili olakšalo tu promjenu?

Pitanje za sve: kako si možemo pomoći u nekim novim okolnostima ili prostorima? Imaju li ideje i iskustva, možda čak savjete za svoje vršnjake koji su u toj situaciji...?

Izradite zajedno listu savjeta koji nam mogu pomoći kad nam se dogodi neka veća promjena u stanovanju, preseljenje i sl. u ovakvim okolnostima, naročito kad se dogodi da moramo čekati i biti u nekoj „zoni između“

ZAVRŠETAK

Zahvalite im na raspravi i izrazite nadu i želju da se svi osjećaju dobro kod kuće, a za one kojima je potrebna pomoć ili im je iz bilo kojeg razloga teško kod kuće izvršavati školske obaveze da vam se jave, ili stručnoj službi tako da škola bude upoznata sa

situacijom i ponudi pomoć ako je u mogućnosti.

Ako je primjereno u vašem prostoru, možete napraviti izložbu radova s potpisima autora pa im se povremeno vraćati.

Također možete negdje na dostupnom i vidljivom mjestu postaviti listu savjeta do koje ste zajedno došli, u razredu ili čak školskom hodniku.



MODUL 2

Sve te emocije



RADIONICA 5: „KAKO SI?“

ISHODI UČENJA

Odgojno-obrazovna očekivanja u sklopu kurikuluma za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj:

- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 1-5 (A.1.2., A.2.2., A.3.2., A.4.2., A.5.2.)
- Prepoznaje i uvažava potrebe i osjećaje drugih – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.1., B.2.1., B.3.1.)
- Razvija komunikacijske kompetencije – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.2., B.2.2., B.3.2.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 2-5 (B.2.4., B.3.4., B.4.3., B.5.2.)

CILJEVI RADIONICE

Ciljevi radionice su naučiti izražavati se o sebi i svojim osjećajima na siguran način, obogatiti svoj rječnik emocija, razumjeti uzroke svojih emocija, kao i suosjećati s emocijama drugih.

POTREBAN MATERIJAL

Asocijativne/ projektivne karte tipa Dixit ili OH (ili neki drugi komplet sa sličicama koje dočaravaju razne situacije), radni list „Koliko je velik tvoj osjećaj?“

VAŠA PRIPREMA ZA RADIONICU

Razmislite što obično odgovorite kad vas netko pita: "Kako si?". Koje emocije najčešće prepoznajete kod sebe kod kuće, a koje na radnom mjestu? Koje osobe u vašem životu vam izazivaju najviše emocija? Što obično radite kad vas preplave neugodne emocije?

Radionica se može provoditi i kroz više sati, u "nastavcima" s obzirom na njenu kompleksnost.

UVOD I UPUTA

Danas sam vam donio/donijela karte pa ćemo za početak igrati jednu igru. Igra se zove "Kako si?". Znači, pogledajte ove karte (prostrite ih po velikoj površini) i odaberite jednu kartu koja vas iz nekog razloga „privlači“ i govori vam nešto o tome kako ste danas.

Kad svatko odabere svoju kartu, pitajte da pokažu kartu i kažu nekoliko riječi o tome što karta koju su odabrali za njih znači (svi ili oni koji žele, ovisno o vremenu, ako je grupa manja od 15 mogu i svi). Saslušajte svakoga bez puno komentiranja, ali s puno hrabrenja i pažnje. Na kraju im zahvalite i recite svoj dojam toga svega što ste čuli.

Pitajte ih kako im se sviđa ova aktivnost. Dodajte kako je ponekad veća „fora“ govoriti o sebi kroz sliku ili nešto drugo što nisu riječi. *Recimo kad vas netko iskreno pita "Kako si?" i ne znaš što bi rekao, je li vam se to kad dogodilo? Što kažete kad vas netko pita "Kako si?"*.

Zapišite njihove odgovore na ploču. Možete ih potaknuti grupiranjem odgovora na pitanje „Kako si?“ u dva stupca pa napravite dvije liste: „Što kažem na pitanje *Kako si* kad mi je dobar dan“ i „Što kažem na pitanje *Kako si* kad mi nije tako dobar dan?“

Potičite ih na ideje i kreativnost ako uočite da nisu spomenuli neka stanja i emocije. Dodajte nove pojmove i ideje dok vam se ne učini da ste obuhvatili veći broj emocija (tugu, ljutnju, sreću, strah, tjeskobu, sram...). Dozvolite im i ohrabrite ih da koriste vlastite originalne riječi, a ne riječi odraslih i ne uvriježene riječi za emocije. Pitajte ih postoje li neki *emoticoni* ili *emoji* koje koriste da kažu kako su, a nemaju neko posebno ime. Zamolite da vam pokažu na mobitelu ili računalu.

Opaska: Emotikoni su kombinacija simbola na tipkovnici, poput slova, brojeva i znakova interpunkcije, posloženih tako da tvore sliku nalik ljudskom licu, npr. :-). Emoji su piktogrami, male slike koje mogu prikazivati bilo što, od nasmiješenog lica, preko srca, do medvjedića. Riječ dolazi iz japanskog, u kojem "e" znači slika, a "moji" slovo ili znak, na primjer 🍷.

Ako je učenicima potrebno malo poticaja možete reći: "Ajmo sad zamisliti da ste na jednom najljepšem, sigurnom mjestu, gdje možete slobodno reći kako ste, ne trebate se pretvarati, možete biti svoji."

Za dodatno učenje o emocijama, možete koristiti i didaktičke materijale kako biste potaknuli učenike na razgovor i iskazivanje emocija (pr. puzzle, kartice s emocijama i sl.). A možete ih potaknuti na to da i sami naprave svoje karte emocija.

Mi odrasli ponekad ne razumijemo vaš jezik 😊 i nije nam skroz jasno što znače neki od ovih izraza. Možete li mi pomoći i objasniti ove vaše izraze, što oni zapravo opisuju. Možete li u malim grupama napraviti svoj mali rječnik emocija – s objašnjenjima – Što znači ovaj izraz i u kojim situacijama i zbog kojih razloga se tako osjećate?

Dodijelite svakoj grupi manji broj izraza na kojima će raditi, a odaberite među onim izrazima koje su sami predložili.

RASPRAVA

Saslušajte izlaganja malih grupa i nastavite s njima raditi na ovom rječniku emocija. Pohvalite njihov rad i naglasite im da ćete nastaviti raditi na ovoj temi kroz sljedeći modul radionica.

Razmislite kako biste mogli pohraniti njihov rječnik, istaknuti ga na vidljivom mjestu i povremeno ga zajedno nadopunjavati.

ZAVRŠETAK

Od emocija ne možemo pobjeći niti ih možemo maknuti iz svoga tijela. One su uvijek tu. No, ono što možemo je naučiti kakve sve postoje te kako upravljati njima. A njima možemo upravljati tek kad ih prihvatimo. Tada možemo pronaći neka nova rješenja za to kako si pomoći. Prihvatanjem emocija i naših stanja brinemo o sebi, ali i možemo lakše izreći drugome kako se osjećamo, zašto se tako osjećamo i što bismo željeli. No, da bismo znali tražiti podršku ili jasnije izraziti sebe i što nam je potrebno, trebamo znati svu njihovu širinu. Jer što jasnije znamo kako se osjećamo, to je veća mogućnost da imenujemo i prihvatimo tu emociju, pa onda pronađemo produktivne načine njezina izražavanja i upravljanja.

Čak i kad niste spremni podijeliti stanja i osjećaje s drugima, jako je važno i vrijedno imenovati svoje osjećaje u sebi, u dnevniku, nenapisanoj poruci, neposlanoj slici, nekom svom "folderu emocija". To će vam pomoći ne samo bolje razumjeti sebe, nego i druge.

Ako želite bolje upoznati sebe, pokušajte pisati Dnevnik, s naglaskom ne toliko na događaje, već na emocije, na to kako ste se osjećali i zbog čega. S vremenom ćete bolje razumjeti sebe. Ako želite jednog dana raditi s ljudima, ili nešto stvarati, emocije će vam biti jako važne i u poslu. U privatnom životu

*bit će vam presudne za dobre odnose, naročito vezu, brak i sl.
Zato, upoznajmo se s njima!*

Pitajte učenike da vam pomognu s izrazima koje oni koriste pa zajedno izradite tablicu.

Koliko je velik tvoj osjećaj?

Snaga osjećaja	Sreća	Tuga	Ljutnja	Strah	Sram
Visoka	Uzbuđeno Presretno Genijalno Fantastično Sjajno ...	Depresivno Izmučeno Užasno Jadno Beznadno Žalosno ...	Bijesno Razjareno Izdano Ludo Mahnito Izigrano ...	Prestravljeno Prestrašeno Uspaničeno Šokirano Skamenjeno Zastrašeno ...	Bezvrijedno Osramočeno Užasnuto Obezvrijeđeno Poniženo ...
Srednja	Sretno Veselo Jako dobro Super ...	Slomljeno Izgubljeno Melankolično Iznevjereno Pritisnuto ...	Uzrujano Ljutito Uvrijeđeno Ozlojeđeno Povrijeđeno ...	Preplašeno Ugroženo Nelagodno Oprezno ...	Krivo Posramljeno Nedoraslo Izblamirano ...
Niska	Ugodno Zadovoljno Fino OK Dobro ...	Nesretno Neraspoloženo Tužno Razočarano Nezadovoljno ...	Napeto Osjetljivo Iritirano Uznemireno ...	Oprezno Nervozno Zabrinuto Nesigurno Tjeskobno ...	Smiješno Blesavo Razotkriveno Izloženo Neugodno ...

Prilagodila Julia West, na temelju Plutchikovog kotača emocija (Plutchik, 1980.)

DODATNO: NEPREVEDIVE RIJEČI

Kako biste obogatili jezično izražavanje i razumijevanje emotivnih stanja s nešto starijim uzrastom učenika, možete posvetiti radionicu upoznavanju izraza različitih naroda koji su nastojali jednom riječju izraziti vrlo specifična i kompleksnija emotivna stanja.

Izvor: <https://www.theschooloflife.com/thebookoflife/untranslatable-words/>

Ovo je samo djelić takvih riječi iz cijeloga svijeta koje možete podijeliti s učenicima i pitati ih prepoznaju li neke od njih i imaju li neke svoje.

Dodatno, moguće je dati im kreativniji zadatak osmišljavanja sličnih jako posebnih stanja uz pomoć alata: *#ono kad...*, pa im dati da dopune.

Neprevedive riječi

Yagan – osjećaj za vrijeme pogleda punog značenja, bez riječi, između dvoje ljudi koji žele započeti ljubavni odnos, no ni jedno nema hrabrosti napraviti prvi korak. Izraz potječe iz Ognjene zemlje.

L'esprit de escalier - osjećaj nakon završenog razgovora, kada razmišljamo o svemu ispričanome i onome što smo trebali reći, a nismo. Francuski izraz, a u doslovnom prijevodu znači «duh stepenica».

Jayus - šala koja je toliko loše ispričana i neduhovita da se na nju naprosto čovjek mora nasmijati. Riječ dolazi iz Indonezije.

Waldeinsamkeit - osjećaj samoće u šumi. Potječe iz Njemačke.

Meraki - raditi nešto s dušom, ljubavlju ili kreativno. Grčka riječ.

Forelsket - euforija koju osjećamo kad se zaljubimo po prvi put. Norveška riječ.

Gheegle - potreba da uštihnemo ili stisnemo nekoga ili nešto zato što je vrlo, vrlo slatko. Filipinska riječ.

Pena ajena - osjećaj srama koji nastaje zbog pogleda na ponižavanje drugoga. Meksičko-španjolski izraz.

Ilunga - ilustrira čovjeka koji će prvi put oprostiti uvredu, drugi put je tolerirati, ali ne i treći put. Izraz potječe iz Konga.

Tartle - oklijevanje prilikom upoznavanja prijatelja s pojedincem čije smo ime zaboravili. Škotski izraz.

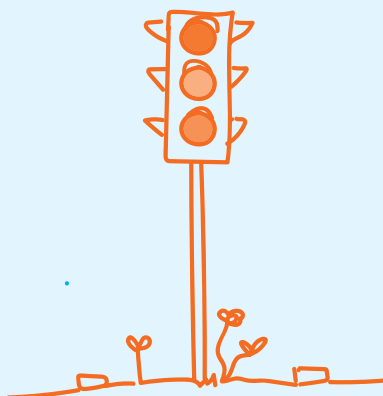
Ya'aburnee - arapski izraz čije je značenje istovremeno lijepo ali i morbidno, u doslovnom prijevodu značilo bi "pokapaš me"; i predstavlja izjavu ljubavi kad se nekog voli na način da se ne može živjeti bez njega, ali ni s njim.

Saudade - osjećaj težnje za nekim ili nečim što smo imali i izgubili. Nostalgija i tuga, nedostatak i praznina nastala najčešće zbog izgubljene ljubavi ili smrti. Smatra se jednom od najljepših riječi na svijetu. Ovaj portugalski izraz najbolje se prikazuju kroz *fado*, njihovu tradicionalnu vrstu glazbe.

Hyggelig - iskustvo koje se ne može opisati već se mora doživjeti, poput dobrih prijatelja, topline vatre ili hladnog piva. Danska riječ.

Wabi-Sabi - način života u kojemu se čovjek trudi pronaći ljepotu u svim životnim nesavršenostima te smireno prihvaća prirodni ciklus rasta i raspadanja. Japanska riječ.

RADIONICA 6: „MOJ SEMAFOR“



ISHODI UČENJA

Odgojno-obrazovna očekivanja u sklopu kurikuluma za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj:

- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 1-5 (A.1.2., A.2.2., A.3.2., A.4.2., A.5.2.)
- Prepoznaje i uvažava potrebe i osjećaje drugih – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.1., B.2.1., B.3.1.)
- Razvija komunikacijske kompetencije – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.2., B.2.2., B.3.2.)
- Preuzima odgovornost za svoje ponašanje – obrazovni ciklusi 4 -5 (B.4.3, B.5.3.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 2-5 (B.2.4., B.3.4., B.4.3., B.5.2.)

CILJEVI RADIONICE

Upoznati se s raznolikošću i bogatstvom vlastitih emocija, osvijestiti važnost i ulogu emocija, razviti strategije upravljanja emocijama, osvijestiti njihovu univerzalnost.

POTREBAN MATERIJAL

Radni list, bojice, pastele, flipchart papir, video film "Jutro"
(Youtube kanal Foruma za slobodu odgoja)

VAŠA PRIPREMA ZA RADIONICU

Prisjetite se jedne osobe u vašem životu koja vam izaziva najviše emocija, do koje vam je stalo, koja vas veseli, možda ponekad i ljuti, zbog koje ponekad osjećate brigu. Na koji način pokazujete svoje osjećaje toj osobi? Kako reagirate kad se ne slažete? Što biste voljeli da je drugačije, i zbog čega? Pripremite jednu svoju kratku priču iz života, možda baš jedno svoje jutro, kao u video filmu, kad ste doživjeli niz osjećaja prema bliskoj osobi i kako je to izgledalo.

Možete koristiti i kartice problemskih situacija iz radionice 17. kao podlogu za razgovor o emocijama.

UVOD I UPUTA

Ako ste u prilici, pogledajte s učenicima 5-minutni video film "Jutro" pristigao na Forumov natječaj "Oboji svijet" 2013. godine. Izradila ga je skupina učenica OŠ Marije Jurić Zagorke iz Zagreba, a filmom su željele prikazati jedno tipično jutro u životu djevojčice koja se sprema za školu i male razmirice koju ima s mamom vozeći se automobilom. Poveznica: <https://www.youtube.com/watch?v=6LZpgIK9SoM&t=108s>.

Pitajte ih kako im se sviđa. *Kako se osjeća djevojčica u filmu? Je li to jedan osjećaj ili više osjećaja? Kako to da imamo toliko različitih osjećaja? Biste li njezine osjećaje nazvali "dobrim" ili "lošim"? Zbog čega?* Objasnite im da nema dobrih i loših osjećaja, samo ugodnih i manje ugodnih, i neugodnih.

Ispričajte im ukratko o tome da su osjećaji način na koji naše tijelo i naš um doživljavaju svijet oko sebe i pomažu nam da donesemo odluke.

O tome kako razumijemo emocije, ovisi i što ćemo s njima. Emocije su prve koje nam „govore“ na koji način percipiramo svijet oko sebe. A ako razumijemo što nam poručuju, umjesto da se borimo protiv njih ili bježimo od svojih osjećaja, lakše možemo i upravljati njima. Emocije ne dijelimo na „dobre“ i „loše“ već na signale koji mogu biti ugodni i neugodni. Na taj

način naše tijelo obraća pozornost na sebe - da je izašlo iz svoje ravnoteže te da je potrebno nešto promijeniti kako bi se ponovno vratilo u balans.

Zamolite ih da u paru ispričaju jedan drugome svoje jutro. Koristeći to kako su se osjećali i što su doživjeli, donekle kao djevojčica u filmu.

Za mlađu djecu ili djecu kojoj je teže povezati se sa svojim osjećajima, dajte im malo vremena da se usredotoče i prisjete svog jutra. Možete im pomoći s potpitanjima, poput: Kako ti je bilo kad si se probudio/probudila? Je li bio upaljen televizor? Je li čaj bio vruć? Što ste jeli za doručak? S kim si pričao ili pričala? Je li ti bilo lako odabrati što ćeš obući? Je li ti već stigla neka poruka? Prisjeti se kako si se osjećao/osjećala zbog toga.

RASPRAVA

Kako vam se sviđjela vježba? Što ste naučili o sebi i o svom paru? Što su vam emocije govorile? Je li vam trebalo neko vrijeme dok se niste sjetili detalja i osjećaja? Ako vas je nešto uzrujalo, što možete učiniti sljedeći puta kada se nađete u sličnoj situaciji?

ZAVRŠETAK

Vratite se na rječnik emocija iz prethodne radionice pa pomozite učenicima da ga koriste u prepoznavanju svojih osjećaja u ovoj vježbi.

Svakako ih podsjetite da nema dobrih i loših osjećaja, neka slobodno opisuju i dozvole svome paru da opiše, bez prekidanja ili prosuđivanja.

Ako vam se čini da je netko uznemiren ili tužan nakon vježbe, potrudite se svakako s njim ili njom kratko provjeriti je li sve u redu i ponuditi razgovor ili podršku kad bude moguće.

RADIONICA 7: „RECEPT ZA SREĆU“



ISHODI UČENJA

Odgojno-obrazovna očekivanja u sklopu kurikuluma za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj:

- Upravlja emocijama i ponašanjem - obrazovni ciklusi 1-5 (A.1.2., A.2.2., A.3.2., A.4.2., A.5.2.)
- Prepoznaje i uvažava potrebe i osjećaje drugih – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.1., B.2.1., B.3.1.)
- Razvija komunikacijske kompetencije – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.2., B.2.2., B.3.2.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 2-5 (B.2.4., B.3.4., B.4.3., B.5.2.)

CILJEVI RADIONICE

Jačati socio-emocionalne vještine i otpornost razumijevanjem i osvještavanjem sreće i psihološke dobrobiti. Naučiti nekoliko metoda povećanja osjećaja sreće i brige o svom mentalnom zdravlju.

POTREBAN MATERIJAL

Radni list Recept za sreću, olovke, pastele, poster, post-it papirići, kutija, vrećica slatkiša ili keksa

VAŠA PRIPREMA ZA RADIONICU

Razmislite o tome kako se osjećate posljednjih mjesec dana. Što biste rekli, jeste li dobro? Pokušajte si odgovoriti na nekoliko pitanja. Koliko osjećate da je vaš život većinom smislen i ispunjen? Pronalazite li vremena „za sebe“? Družite li se i boravite s nekim do kog vam je stalo? Radite li stvari koje volite, koje vas opuštaju, zabavljaju ili ispunjavaju?

UVOD I UPUTA

Za početak, pitajte učenice i učenike znaju li neki recept, što znaju kuhati. Možda bude svakojakih odgovora. Pustite ih da malo dijele i možda netko ispriča neki kraći recept.

Recite da ćete danas učiti kuhati, ali nešto posve posebno – a to je sreća. Jesu li ikad čuli da postoji recept za sreću? Pitajte ih kako znaju da su sretni, kako to osjećaju i gdje u tijelu? Je li to kad se glasno smiju, druže, nečemu jako vesele, nešto dobiju...?

Zamolite ih da svatko napravi svoj recept koji je točan baš za njega ili nju. Neka nabroje sastojke, velike i male, u raznim količinama, pa neka svoj recept pogledaju i pospreme.

Zatim podijelite svakome par post-it papirića te zamolite da na svaki papirić napišu po jedan svoj sastojak sreće i ubace ih u kutiju kod vas. Kad sve skupite, povadite papiriće i zalijepite ih na zajednički poster. Zajedno ih pročitajte i komentirajte. Zatim im ispričajte da se sreća može i vježbati, da se može učiti biti sretniji i da se sreća može povećavati. Pitajte zanima li ih kako?

Za rad u malim grupama, svaka će grupa po 5 učenica i učenika dobiti jedan zadatak. Grupa A će dobiti zadatak da smisli nekoliko kratkih tjelesnih vježbi i pokreta koje će pokazati cijeloj grupi (i svi će raditi s njima). Grupa B će dobiti zadatak da se sjete koje to stvari trebamo raditi svaki dan da bismo bili sretniji, pa ih svima ispričati. Grupa C će dobiti zadatak prisjetiti se stvari koje „uzimamo zdravo za gotovo“, a čine nas sretnima, pa ih podijeliti

S učenicima nižih razreda radionicu možete započeti s pitanjem kuhaju li sa svojim roditeljima/ skrbnicima, koje sastojke koriste za izradu palačinki ili muffina? Što misle, koje sastojke mogu spojiti i promiješati kako bi "napravili" sreću?

Ako vam se čini da je netko uznemiren ili tužan nakon vježbe, potrudite se svakako s njim ili njom kratko provjeriti je li sve u redu i ponuditi razgovor ili podršku kad bude moguće.

Učenike srednjih škola potaknite da istraže zemlju Butan koja svoj uspjeh i razvoj mjeri bruto nacionalnom srećom (BNS) umjesto uvriježenog bruto domaćeg proizvoda (BDP). Što je to što Butan čini toliko sretnom zemljom?

Dodatno, s učenicima možete pročitati pjesmu Davora Rostuhara "Recept za sreću" iz knjige "U zemlji zmaja" kao uvod u raspravu u sreći.

sa svima. Grupa D će smisliti kako biti sretniji dok radiš nešto za druge. Grupa E će pričati o tome u čemu stvarnom uživaju, koja ih aktivnost potpuno obuzme i zabavlja da zaborave na sve drugo.

RASPRAVA

Kad grupe podijele s drugima do čega su došle, razgovarajte s njima o tome kako im se čine ovi "recepti" za sreću i čine li ih sretnijima. Potom ih upoznajte s teorijskim modelom "sreće", Decyja i Ryana (teorija samoodređenja), naravno jezikom prilagođenim njihovom uzrastu. Kako biste se za to pripremili pročitajte kratki tekst o tri temeljne psihološke potrebe: ljubavljivi / pripadnošću, slobodom i kompetentnošću. Poveznica: <https://www.rastimozajedno.hr/file/49/>. Pitajte ih što misle o tome. Vrlo vjerojatno ćete u njihovim odgovorima iz Recepta za sreću moći prepoznati elemente teorije samoodređenja (veze s drugima, sloboda, kompetentnost), ali će oni vrlo vjerojatno istaknuti i čitav niz tjelesnih potreba (kretanje, sport, ples, odmaranje i spavanje, fina hrana itd.) što je također iznimno važno za sreću (ili mentalno zdravlje). Također će vrlo vjerojatno istaknuti čitav niz aktivnosti koje su im zabavne i u kojima "zaborave na vrijeme" (kao što su igranje, društvene mreže, video igre, čitanje, hobiji, slobodne aktivnosti itd.). A možda vas iznenade s još nečim :).

ZAVRŠETAK

Za kraj, možete im, ako ste možda nabavili prije radionice, podijeliti svakom po jedan keks ili slatkiš.

Recept za sreću

Sastojci:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Postupak:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Recept za sreću: u zemlji zmaja

RECEPT ZA SREĆU

Pitao sam razne Butance
što je potrebno za sreću.

Kombinacije sastojaka
i načini njihove primjene
su beskrajni,
razlikuju se od čovjeka do čovjeka,
od regije do regije
i svatko mora sam doći
do vlastite dobitne kombinacije.

Sastojci i načini primjene uglavnom su sljedeći:

Svijeća od maslaca – zapaliti

Mirisni štapić od klinčića, muškarnog oraha, bijele i crvene sandalovine – zapaliti

Molitveni kotač – zavrtjeti u smjeru kazaljke na satu

Molitvene zastavice – okačiti na vjetar

Sitne novčanice – darovati hramovima i redovnicima

Voda s rastopljenim šafranom – popiti

Riža u formi tscho – pojesti

Davor Rostuhar (2015): "U zemlji zmaja"

RADIONICA 8: „I FRKA JE DIO ŽIVOTA“



ISHODI UČENJA

Odgojno-obrazovna očekivanja u sklopu kurikuluma za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj:

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklusi 1-5 (A.1.1., A.2.1., A.3.1., A.4.1., A.5.1.)
- Razvija osobne potencijale – obrazovni ciklusi 1, 3, 4, 5 (A.1.3., A.3.3., A.4.3., A.5.3.)
- Razvija komunikacijske kompetencije – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.2., B.2.2., B.3.2.,)
- Preuzima odgovornost za svoje ponašanje – obrazovni ciklusi 4 -5 (B.4.3, B.5.3.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 2-5 (B.2.4., B.3.4., B.4.3., B.5.2.)

CILJEVI RADIONICE

Naučiti mehanizme nošenja s emocijama straha, prepoznati i prihvatiti emocije straha kod sebe i kod drugih, razviti suosjećanje i grupnu povezanost.

POTREBAN MATERIJAL

A4 papiri, bojice, pastele

VAŠA PRIPREMA ZA RADIONICU

Prisjetite se nekog svog nedavnog iskustva kad ste se preplašili, bojali se za sebe ili neku blisku osobu. Možda je to bio potres, a možda i još nešto drugo. Ili je to nešto što je prisutno u vašem životu što vas redovno plaši. Osvijestite kako reagirate tjelesno u takvim situacijama, što ste pomislili, što napravili. Koliko vam je trebalo vremena da se prestanete bojati, i kako je to utjecalo na vaš život? Razmislite što ste od toga voljni podijeliti s učenicima i na koji način.

Učenicima viših razreda ponudite da razgovaraju o svojim uzorima, što znaju o njihovim strahovima i tome kako se nose s njima.

UVOD I UPUTA

Tko od vas voli super-heroje? pitajte učenice i učenike. Dobit ćete vjerojatno odgovor da svi ili većina vole, a ako netko i ne voli neka slobodno kaže zbog čega. Pitajte ih koga vole pa možete čak zapisati i na ploču one koje su nabrojali. Pitajte ih za njihove super moći i protiv čega se bore.

Danas ćemo otkriti da smo svi u biti „junaci“ u svom životu, jer smo svi doživjeli strašne stvari, morali preživjeti i boriti se za sebe. Pri tom se vjerojatno uopće nismo osjećali kao heroji, nego smo se možda recimo bojali i željeli pobjeći – što je sasvim u redu. Kaže se „nije hrabar onaj tko se ne boji, već onaj koji se boji i ipak uhvati u koštac sa strahom.“

Što su te strašne stvari u našem životu? Podijelite s njima jedan svoj strah, kako se zbog njega osjećate, kako se s njim nosite (ili ste se nosili) i što vam je pomoglo (ili vam pomaže). Uspomene na strah od potresa su svima vjerojatno još svježije, pa je i to jedan primjer, tu je i strah od bolesti tijekom pandemije, a možete naravno pričati i o nečem drugom.

Podijelite svakom dva lista papira, a može biti i jedan podijeljen po pola. Pastelama, bojicama... zamolite da nacrtaju svoj strah na prvi papir, a na drugi svoju super-moć, ili nešto što im je pomoglo

Učenicima viših razreda ponudite da sami odaberu način izražavanja svoga straha - bilo kroz pjesmu, kolaž, tijelo, glumu, strip, rad u prostoru. Što će imati veću mogućnost kreativnosti to će više moći doći u dodir sami sa sobom.

što su otkrili u sebi. Kad crtaju strah, mlađa djeca će vjerojatno crtati nešto konkretnije, dok će adolescenti prikazati nešto simbolično, ili čak mogu crtati oblike, boje, apstraktne prizore koji za njih dočaravaju strah. To će im ujedno pomoći ako ne žele da je uzrok njihovog straha vidljiv drugima. Kad crtaju svoju supermoć, ili nešto što im je pomoglo, to može biti nešto što su tada napravili, ili radili kroz neko vrijeme da se osjećaju bolje, neka unutarinja snaga, stav, misao, odnos s nekim, nešto iz okoline...

Ako ima vremena, u paru ili u manjim skupinama neka podijele svoje radove i priče, a zatim pozovite nekolicinu koji žele predstaviti svoj rad pred razredom.

RASPRAVA

Sažmite ono što ste čuli i što se ponavlja ili što želite istaknuti. Parafrazirajte ono što govore na ohrabrujući način („Da, vjerujem da je to bilo strašno...“; „Svi smo se nekad tako osjećali, jel da?“; „Znam, i ja sam nešto slično doživjela / doživio...“). Istaknite im da su kod straha jako prisutne tjelesne reakcije jer je naše tijelo napravljeno tako da nas upozorava na opasnost i želi nam pomoći. *Ponekad se sustav „pregrije“ pa se reakcije javljaju čak i kad opasnost (više) nije tako velika. Inače, u stvarnoj opasnosti strah nam pomaže da pobjegnemo ili da se „zamrznemo“ dok opasnost ne prođe. Da poduzmemo nešto da se spasimo ili si pomognemo. Ponekad čak i razvijemo neku osobinu ili vještinu koja nam pomaže u budućnosti, recimo oprez ili sumnjičavost. Ponekad nas to čak može i ometati, ako opasnosti više nema.*

Kad opasnost prođe, tijelo još može biti jako, jako budno i pratiti svaki znak opasnosti. Zato se može dogoditi da slabije spavamo, i ne možemo se baš koncentrirati. Pričajte o tome kako su se osjećali nakon potresa i što se sve još događalo nakon toga, a da im je izazivalo strah.

Zatim zajedno napravite listu supermoći ili pomagača, svega onog što im je pomoglo, koristilo, ublažilo osjećaj straha. Postupci, misli, ljudi, okolnosti, neka se sjete što više toga. Podijelite s njima i vlastita suočavanja koja ste koristili. Ako se pojavi nešto što je pomoglo, ali dugoročno nije tako dobro (ovisnosti i sl.) prokomentirajte to s njima i pitajte što se može umjesto toga koristiti.

Ako imaju iskustva sa strahom i panikom u situacijama za koje

misle da „objektivno“ nisu tako strašne, važno je reći im da je strah uvijek stvaran i da je jako moćna emocija. Tad (ako ne trebamo bježati ili spriječiti opasnost), mogu nam pomoći disanje i opuštanje, pa im možete pokazati nekoliko načina kako da se smire i budu sebi podrška i pomoć. Naglasite da se ne trebamo sramiti svog straha i da je super podijeliti ga s drugima – kao što su danas i iskusili.

Primjeri tjelesnog otpuštanja straha:

1. Svi mogu na kratko ustati, protresti dlanove, ruke, noge, kao da ih nešto smeta pa žele stresti sa sebe. Najprije jedan dlan, pa drugi, pa jedno stopalo, pa drugo. Glavu. Na kraju mogu skakutati na mjestu i kombinirati skakanje s protresanjem ruku i nogu.
2. Drugi pokret je njihanje rukama – najprije se stave ruke uz tijelo, pa njišu naprijed do razine ramena pa natrag, a može se kasnije dodati pokret savijanjem i ispravljanjem koljena dok se ruke njišu.
3. Pokažite im „trbušno disanje.“ Neka svatko stavi jedan dlan na donji dio trbuha, ispod pupka, a drugi dlan na grudni koš. Pitajte ih dok dišu koji dio se miče. Recite im da se kod „plitkog disanja“ obično pomiče samo grudni koš, a takvo je disanje tipično kad nas je strah ili kad smo napeti. Zatim neka zamisle da imaju u truhu balon koji mogu napuhati i ispuhati pa neka pokušaju disati tim donjim dijelom trbuha.
4. Za kraj – ples? Ako imate osjećaj da bi mogli dobro na to reagirati i ako vi osobno imate za to sklonosti 😊 naročito ako se radi o mlađim učenicima, možete im pustiti neku veselu i dinamičnu glazbu s puno ritma pa zajedno zaplesati!

Ove vježbe mogu se dodati i u druge radionice kad želite dodati tjelesnu aktivnost i/ili opustiti učenike.

ZAVRŠETAK

Zahvalite im na iskrenosti i hrabrosti, predložite im da sačuvaju svoje crteže (ili ih možete vi pospremiti ako ćete prikupljati radove učenika), i ako žele, poster sa svojom super-moći istaknu na neko vidljivo mjesto u svom domu.

RADIONICA 9: „FAKAT ME LJUTI“



ISHODI UČENJA

Odgojno-obrazovna očekivanja u sklopu kurikuluma za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj:

- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 1-5 (A.1.2., A.2.2., A.3.2., A.4.2., A.5.2.)
- Razvija osobne potencijale – obrazovni ciklusi 1-5 (A.1.3., A.2.3., A.3.3., A.4.3., A. 5.3.)
- Prepoznaje i uvažava potrebe i osjeća je drugih – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.1., B.2.1., B.3.1.)
- Razvija komunikacijske kompetencije – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.2., B.2.2., B.3.2.)
- Preuzima odgovornost za svoje ponašanje – obrazovni ciklusi 4 -5 (B.4.3, B.5.3.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 2-5 (B.2.4., B.3.4., B.4.3., B.5.2.)
- Razvija strategije rješavanja sukoba – obrazovni ciklusi 1,3 (B.1.3., B.2.3., B.3.3)
- Preuzima odgovornost za svoje ponašanje – obrazovni ciklusi (B.4.3., B.5.3.)

Ova radionica ima puno elemenata i različitih aktivnosti koje se mogu izvesti u dva ili tri školska sata. Pojedine se aktivnosti mogu odabrati i ovisno o uzrastu djece te obraditi zasebno ili zajedno.

Radionica ima niz različitih aktivnosti koje možda nećete moći odraditi u jednom školskom satu. Ako s učenicima želite više raditi na ljutnji, svaka pojedinačna aktivnost može biti jedna radionica.

CILJEVI RADIONICE

Pobliže se upoznati s osjećajem ljutnje kod sebe i kod drugih. Naučiti prepoznati i nositi se s ljutnjom, svojom i tuđom. Naučiti više o osjećaju ljutnje i mogućnostima nošenja s ljutnjom. Osvijestiti utjecaj ljutnje na nas i na druge.

POTREBAN MATERIJAL

Radni list *Gdje osjećam ljutnju*, A4 papiri, paste, video film "Ubuntu" koji možete pronaći na Forumovom *Youtube* kanalu.

VAŠA PRIPREMA ZA RADIONICU

Razmislite o tome jeste li se kroz život sprijateljili sa svojom ljutnjom i koliko ste je "pripitomili". Iznenadi li vas povremeno, izbjegavate li je, ili ste ljutiti skoro svaki dan? Ako ste često ljuti, moguće je da ste u jako zahtjevnoj životnoj situaciji koja crpi vašu energiju, da ste okruženi ljudima koji se ružno ponašaju prema vama, da ste pod stresom, ali moguće je i da imate naviku ljutnje jer vam je tako "lakše" funkcionirati, jer ne cijenite dovoljno druge, ne čujete njihovu priču ili ne želite preuzeti odgovornost... Jako je zanimljivo upoznati se s ovim važnim i korisnim osjećajem, koji nas upozorava da nešto poduzmemo ili postavimo neku granicu, ali se s druge strane može "oteti kontroli" te nas navesti da "pretjeramo" ili nekog povrijedimo.

UVOD I UPUTA

Pitajte učenice i učenike sjećaju li se igre "Čovječe ne ljuti se". Vjerojatno svi znaju za nju. Saznajte znaju li zbog čega se tako zove (zbog onog trenutka kad netko "pojede" figuricu svog protivnika pa može doći do uzrujavanja, pa i ljutnje). Jesu li se kad ljutili zbog "pojedene" figurice?

Pitajte ih: "A što vas inače ljuti, ovako u životu?" Zapišite neke od njihovih odgovora na ploču.

Ispričajte im iz svog života nešto što vas je danas ili nedavno naljutilo, neka manja stvar koju možete podijeliti s njima.

Recite im da smo svi različiti po tome koliko se često ljutimo pa ih zamolite da malo ustanu i prošetaju, a zatim zamisle liniju u prostoru, gdje su na jednom kraju oni koji se puno ljute, a na drugom oni koji se nikad ili rijetko ljute. Neka zauzmu svoje mjesto, na jednom ili drugom kraju, u sredini, ili negdje između. Razgovarajte s onima koji se više ljute, i s onima koji se ljute manje, što ih ljuti, na koji način pokazuju ljutnju, jesu li s time zadovoljni ili bi željeli nešto promijeniti.

Saznajte i kako oni u svojoj generaciji kažu "Ljut/a sam," koji izraz sada koriste (*poludila sam, pošizio, nisam mogla vjerovat, nervira me...*).

Ako se odlučite na individualni rad i na izražajni pristup, možete koristiti radni listić *Gdje osjećam ljutnju?* i pastele pa crtati svatko svoj osjećaj ljutnje. Nakon toga možete pričati o bojama koje su odabrali, oblicima i događajima na koje ih je crtanje podsjetilo. To može biti radionica za sebe, naročito s mlađom djecom.

Sa starijom djecom, umjesto ilustracije „Gdje osjećam ljutnju“ dobro je dati im priliku da se kreativno izraze, bilo slobodnom formom crtanja (npr. „Moja ljutnja“), bilo tehnikom kolaža. Nakon ove slobodnije, ekspresivnije aktivnosti, možete ih zamoliti da promatraju kratko svoje radove i tko želi pokaže svoj. Komentirajte ih na pozitivan i ohrabrujuć način. Ako vas je neki rad zabrinuo, ili se čini vrlo snažnim, možete i to reflektirati i provjeriti želi li učenica ili učenik reći nešto više o tome („Ovdje vidim jako snažnu i moćnu ljutnju.. kako se tebi čini?“).

Možete dodati nešto poput: *Svi osjećaju ljutnju, baš svi - jer je to prirodna reakcija na nešto što se događa i što nam se ne sviđa. Čak i najsmirenije osobe. Ako upoznamo svoju ljutnju, prepoznamo je i znamo kako njom upravljati, bit će nam puno lakše jer nas neće "zaskočiti" i manja je vjerojatnost da nekog povrijedimo. Naša ljutnja je jako moćna i ponekad može prestrašiti nas ili druge. To ipak ne znači da je loša ili da je trebamo sakriti. To samo znači da trebamo znati što i kako s njom. Mala djeca, recimo, ne mogu još kontrolirati ljutnju i izražavaju je vrlo slobodno, često i udaranjem i vikanjem. Odrasle, zrele osobe prepoznaju da su ljute i reagiraju primjerenom, ovisno o situaciji, nekad glasnije, nekad umjerenije. Što mislite, u vašoj dobi, jeste li naučili što se radi s ljutnjom? Vjerojatno ne. Čak i ako ste maturanti/srednjoškolci, vaš mozak se još razvija i imat ćete neke impulzivne reakcije. Znae li što je to „impulzivno“? Saslušajte*

njihove odgovore i ohrabrite ih u tome da budu svjesni svojih reakcija, ali i da znaju da je upravljanje ljutnjom jedna vještina koju će još dugo učiti u životu.

RASPRAVA

Zatim ih pitajte čemu služi ljutnja? Saslušajte njihove odgovore, i komentirajte zajedno s njima. Zajedno uočite da je ljutnja korisna emocija koja nam daje energiju i pomaže da:

Bilješke:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- se zauzmemo za sebe,
- reagiramo na nepravdu,
- zaustavimo nešto,
- ne pristanemo na nešto što ne želimo,
- upozorimo da je nečega dosta,
- ...

Istaknite da ljutnja ponekad može biti i teška ili opasna, kad se pomiješa s povredom, nasiljem, sramom, kad je se bojimo itd.

Naše je tijelo napravljeno tako da se bori za sebe i zato nam ljutnja daje snagu kojom možemo nekoga čak i fizički napasti, jer služi samoobrani. Kad smo ljutiti, naš mozak misli da smo ugroženi, da nas netko napada i da se moramo obraniti. No, živimo u zajednici, s drugima, i najčešće tučnjava i vrijeđanje nisu rješenje! U današnjem društvu, moramo biti kreativni i koristiti komunikaciju da se brinemo o sebi i drugima, zauzmemo se za sebe ili obranimo. Naročito nije prihvatljivo napasti nekoga slabijeg od sebe! Ovo je jako složena vještina koju moramo savladati kroz život, i zato bi bilo važno da do kraja školovanja steknete barem osnovno znanje o ljutnji i upravljanju ljutnjom.

Zamolite ih da u malim grupama naprave poster "**Dobra ljutnja ≠ Ljutnja kojoj nije dobro**". Na jednoj strani neka objasne kad ljutnja pomaže i štiti nas, a na drugoj kakva je to "ljutnja kojoj nije dobro". Dajte im vremena za rad, obidite male grupe i malo im pomozite u pripremi ako je potrebno.

Tijekom izlaganja, provjerite jesu li prepoznali glavne funkcije ljutnje (Zašto se ljutimo?), poput: samozaštite, reagiranja na nepravdu, odbijanja nerealnih zahtjeva, postavljanja granica, dobivanja energije... I s druge strane, jesu li prepoznali "neadekvatnu" ljutnju, poput one kojom:

- odbijamo saslušati druge,
- vidimo samo sebe,
- postajemo nasilni,
- odbijamo svoju odgovornost,
- ne vidimo širu sliku itd.

Pitajte ih što misle zbog čega se ljutnja ponekad javlja na takav način.

Osim uzroka ljutnje, vjerojatno će govoriti i o tome kako ispoljavamo i pokazujemo ljutnju (kako komuniciramo kad smo ljutiti), pa će spomenuti i neke ekstreme od:

potpune šutnje i povlačenja do agresivnog ponašanja.

Ako se radi o starijim učenicima, možete ih pitati i znaju li i što je **pasivna agresija** (kad ne priznajemo ljutnju, no neverbalno ili zajedljivim komentarima dajemo do znanja da smo ljutiti). Možete im spomenuti i da postoji način da **pokažemo ljutnju na dobar način** koji je primjeren i uvažava drugu stranu, a opet je iskren. To je na primjer korištenjem komunikacije na način da otprilike kažemo nešto poput:

- „Čuj, meni to stvarno nije u redu...“
- „Nije mi se svidjelo kad...“
- „Drugi put želim da...“
- „Možeš li saslušati moju stranu priče...?“
- „Ne može to tako...“
- ili jednostavno „Prestani!“

Neka vam i sami daju još ideja za to kako oni vide otvorenu i nenasilnu komunikaciju kad su ljuti.

Kad izlože drugima svoje postere, pitajte ih prepoznaju li se u nekom od ovih opisa.

Prepoznajte zajedno da je ljutnja ponekad znak nekog dubljeg problema koji muči tu osobu. Vezano uz to, ako ste u prilici, pogledajte 3-minutni video film “Ubuntu”, pristigao na Forumov natječaj “Oboji svijet” 2015. godine iz Osnovne škole „Dr. Ivan Merz” u Zagrebu. Kratki video film pokazuje agresivno ponašanje dječaka koji se osjećao izdvojenim od drugih, kao i reakciju njegovih vršnjaka, koji su umjesto ljutnje (i nakon ljutnje) odlučili pokazati mu da je vrijedan, i na taj način ga potaknuli da se ponovo osjeti dijelom zajednice. Poveznica: https://www.youtube.com/watch?v=K_Se8WNa39k&t=52s

ZAVRŠETAK

Zahvalite im na svemu što su podijelili i najavite da ćete na jednoj od sljedećih radionica vježbati kako se ponašati i što reći kad su ljuti. Ali dodajte da ćete im odmah odati i jednu malu tajnu: kad nisu sigurni u to o kakvoj se ljutnji radi, da je uvijek dobro "udahnuti, i izdahnuti malo zraka" i reći sebi "ljut/a sam", pa im pokažite kako to mogu učiniti. Dodajte da svi moramo naučiti u životu kako se ljutiti, i da sigurno znaju neku osobu koja se "dobro ljuti", i neku koja se ne zna ljutiti ili to radi loše prema drugima.

Bilješke:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

DODATNA IDEJA: RADIONICA "TEŽINA"

Potrebno: jedna velika "debela" knjiga, "medicinka" ili kakav drugi težak predmet (koji djeca mogu nositi).

Zamolite učenice i učenike da ustanu i pokažite im težak predmet (knjiga, nešto slično). Zamislite da ste ljutiti na nekoga (uzmite neki od njihovih ranijih primjera koje su navodili). Recite im da ćete im nešto ispričati, a njih zamolite da jedan po jedan uzmu knjigu, i dodaju je jedan drugome u nizu. Ispričajte im da ljutnja ima svoju težinu, i nije je lako nositi okolo. Ponekad je želimo prebaciti na nekoga, ili jednostavno baciti. Pitajte ih što će se dogoditi ako bacimo ovako tešku knjigu na nekoga, ili mu je grubo damo? (neka to ne naprave, naravno). A što ako je bacimo na pod ili u nešto? Bit će ozlijeđenih ljudi, ili uništenih predmeta (neka niti to ne pokušavaju, samo neka si dodaju). Možemo je i pokušati sakriti (vidite bi li netko pokušao sakriti je pod majicu, i kako je to nepraktično). Ako je sakrivamo, bit će nam jako teško hodati i pričati s drugima, i stalno će nas pritiskati.

Pa što onda možemo s njom, pitajte ih. Neka malo razmišljaju i dodaju si knjigu dalje. Možda netko može pokazati što bi napravio s knjigom.

Možemo nekoliko stvari, predložite im, ako se još nisu sjetili (a sigurno će i oni imati originalnih ideja). Jedna stvar je npr. sjesti, otvoriti je, malo proučiti, nešto pročitati. Druga stvar je jednostavno je odložiti privremeno da se malo odmorimo. Treća je pronaći neko dobro mjesto i trajno je pospremiti. Četvrta je pokazati je nekome. Peta je ispričati nekome što je u knjizi i kako nam je teška. Šesta je zamoliti nekoga da je pridrži. Sedma je vratiti je nekome jer je netko drugi vlasnik.

Ako se radi o starijim učenicima, možete pričati više o tome koja je metafora ovih pojedinih mogućnosti i što im se od toga sviđa, i zbog čega. Na primjer:

Sjetite se jedne prilike kad ste se jako, jako naljutili na nekog. Netko vas je iznevjerio, razočarao, povrijedio... Zamislite da je ova teška lopta/knjiga vaša ljutnja. Idemo sada vidjeti što sve možete s tom ljutnjom.

Teška vam je, hoćete li je nositi okolo? Zamislite da hodate tako okolo s njom. Što to znači – to znači da ništa drugo ne možete raditi, stalno vas muči ta težina. Je li vam to OK? Naravno da nije!

Hoćete li je baciti na nekog, recimo na tu osobu? To bi značilo napasti je, povrijediti, napakostiti, ogovarati... Što se sad događa? Možete ozbiljno povrijediti nekoga za cijeli život, stvoriti sebi probleme, zauvijek izgubiti taj odnos...na kraju krajeva, znati da ništa drugo niste smislili nego to, pa i to govori o tome da ste s emocijama ostali „u vrtiću“. Ako ste to kad napravili, suočite se s tim, ako možete ispričajte se, ali nastojte to ne prakticirati.

E sad, što bi značilo, sjesti pa malo pročitati ili proučiti taj težak predmet? To bi značilo da se malo zapitate kako ste, što vas je toliko povrijedilo i naljutilo, malo se upoznate s tim svojim stanjem.

Odložiti je privremeno, što to znači? To vam daje prostora i vremena da se malo odmorite, da o tome neko vrijeme ne razmišljate, dok ne budete bolje pa ćete se moći opet baviti tom situacijom.

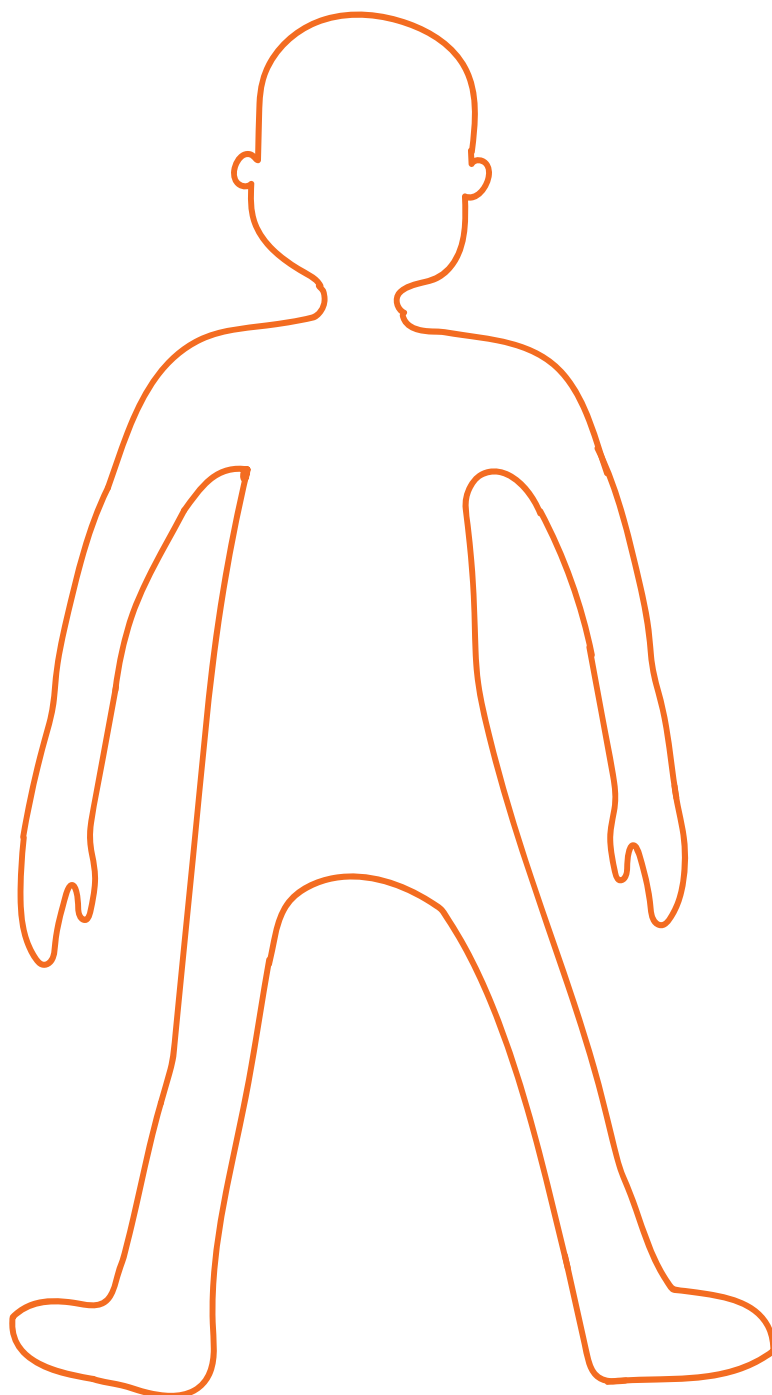
Ako je odlučite „nekome pokazati“, to bi značilo da podijelite s nekim kome vjerujete, ispričate kako vam je i zbog čega. I tu ste nekad već pola priče riješili, jer samim razgovorom težina se smanjuje, a možda nešto korisno i čujete od druge osobe. Dok tako dijelite svoju priču s nekim, donekle ste i dio tereta podijelili, zato uvijek posebno poštujte ljude koji vas slušaju!

Ipak, ako shvatite da dio tog tereta želite vratiti osobi kojoj pripada, i to je u redu. To znači da ćete ipak htjeti pričati baš s osobom na koju ste ljuti, ili joj dati do znanja da će se nešto morati promijeniti u vašem odnosu. Možda ćete nešto napraviti da se zauzmete za sebe, da nešto odbijete ili zatražite. Možda ćete reći „Slušaj, nešto bih ti rekao/rekla.“ Možda ćete napisati pismo (pa vidjeti hoćete li ga poslati ili ne). Ali cilj je uvijek da vama bude bolje i lakše, ne da povrijedite drugu stranu.

Na kraju, možda shvatite da sada ovu težinu možete trajno pospremiti, što bi značilo da vas ta priča više ne opterećuje i da sada možete nastaviti dalje sa svojim životom, bez tog tereta.

Svakako napomenite učenicima da ste tu ako nakon radionice shvate da žele o nečemu razgovarati. Možete sa starijim uzrastom u srednjoj školi podijeliti i neke direktne kontakte na koje se mogu javiti, poput školske stručne službe, Savjetovišta TESA, Hrabrog telefona ili MODUS-a.

Radni list: Gdje osjećam ljutnju?



RADIONICA 10: „KAD JE KOMA“



ISHODI UČENJA

Odgojno-obrazovna očekivanja u sklopu kurikuluma za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj (može se povezati i s međupredmetnom temom Zdravlje):

- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 1-5 (A.1.2., A.2.2., A.3.2., A.4.2., A.5.2.)
- Razvija osobne potencijale – obrazovni ciklusi 1-5 (A.1.3., A.2.3., A.3.3., A.4.3., A. 5.3.)
- Prepoznaje i uvažava potrebe i osjeća druge – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.1., B.2.1., B.3.1.)
- Razvija komunikacijske kompetencije – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.2., B.2.2., B.3.2.)
- Preuzima odgovornost za svoje ponašanje – obrazovni ciklusi 4-5 (B.4.3, B.5.3.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 2-5 (B.2.4., B.3.4., B.4.3., B.5.2.)

CILJEVI RADIONICE

Osvijestiti osjećaje tuge i povrede, razvijati nošenje s njima i suosjećanje s drugima koji osjećaju tugu. Graditi načine povezivanja s drugima kad smo tužni. Naučiti razlikovati tugu od drugih osjećaja.

POTREBAN MATERIJAL

Radni list *Osjećaji u tijelu*, A4 papiri, pastele

VAŠA PRIPREMA ZA RADIONICU

Uzmite si malo vremena da se zapitate o mjestu tuge u vašem životu. Koliko dobro poznajete taj dio iskustva i života? Male i velike tuge u svom životu. Kako ste se dosad nosili s gubitkom, boli, povredom i nedostacima? Prisjetite se što vas je činilo tužnom ili tužnim dok ste bili dijete. Dijelite li ovaj osjećaj s drugima ili više volite biti sami sa svojom tugom? Pripremite jednu svoju priču o tuzi, za koju osjećate da je možete podijeliti s drugima.

UVOD I UPUTA

Pitajte učenike jesu li se nedavno lupili, ili imali neku ozljedu..? Sjećaju li se kad ih je nešto boljelo, koja im je najgora bol koju su osjetili... Možda će spomenuti neki pad, ozljedu, bol u trbuhu, upaljeno uho, glavobolju itd.

Napišite riječ "bol" na ploču i ispričajte im kako je to nešto s čim svi imamo iskustvo, naravno neki su iskusili veću, a neki manju bol. Ali naravno kad nas nešto boli u tijelu, to nije jedina bol koju možemo osjetiti. Može nas boljeti i kad nešto izgubimo, kad nas netko povrijedi, kad se nešto dogodi što nismo željeli, ili ne dogodi nešto što smo jako željeli. Kao i u tijelu, postoji mala i velika bol. I srednja.

Ispričajte im jednu svoju bolnu priču, priču o tuzi. Možda je dobro početi s nekom "manjom" tugom.

Ispričajte im i kako ste znali u tom trenutku da je to tuga, i gdje ste je osjetili u tijelu.

Podijelite im radni listić "Osjećaji u tijelu" pa zamolite da svatko uzme jednu boju (ili više njih) i oboji dio tijela gdje najviše osjeća tugu (bol). Pričajte malo zajedno o tome kako su i gdje nacrtali bol, oni koji žele neka pokažu i podijele s drugima.

Pitajte ih sjećaju li se one pjesmice "Kad si sretan, lupi dlanom ti o dlan!?" Ako su mlađeg uzrasta, dobro će je se sjećati, a ako su stariji vjerojatno će je dočekati s podsmijehom.

S učenicima možete podijeliti i jednu svoju tugu iz mladosti. Na taj način će vas bolje upoznati i bolje se povezati s vama, a i vi ćete bolje moći suosjećati s njihovom boli. Za početak to može biti neki manji gubitak ili nešto što vas je tada rastuživalo, a ako se osjećate sigurno, možete podijeliti i neko veće tugovanje.

Možete i s roditeljima raditi na temi tuge i gubitka. Kako biti podrška tugujućem djetetu i kako podržati dijete u njegovoj tuzi? Još jedna vrlo važna tema u radu s roditeljima jest to kako da oni sami tuguju. Mnogi se boje pokazati osjećaje i "štite" djecu od svojih osjećaja pa su time djeca još više zabrinuta, a druge pak preplavljaju osjećaji i teško upravljaju njima pa je pitanje kako pronaći ravnotežu.

Važno je s učenicima osvijestiti ulogu razreda i ostalih vršnjaka i odraslih u podršci onoga koji je tužan. Dodatna pitanja koja im možete postaviti je: Što ja radim kada se osjećam tužno? Što mogu napraviti i što možemo svi napraviti kad je netko iz našega razreda tužan? Ovo može biti čitava radionica za sebe.

Ako mislite da je nekome potrebna dodatna podrška da se nosi sa svojom tugom, možete njemu ili njoj pristupiti individualno nakon radionice, bez da se osjeća izdvojeno ili prozvano. Možete i cijelom razredu općenito napomenuti da je sasvim u redu razgovarati s nekim od povjerenja kad im se čini da im je tuga preteška ili im treba razgovor.

Predložite im jednu zajedničku kreativnu aktivnost, a to je pisanje pjesme, koja se zove "Kad si tužan...". Pitajte ih kako oni zovu tugu (a možda su vas već i naučili svoj izraz za tugu u prethodnim radionicama, npr. Kad si "jadan", Kad si "down" ili kako se oni izraze). U manjim grupama, kad se podijele, zamolite ih da malo pričaju o tome što pomaže kad smo tužni. Recite im da je OK ako se isprva ne mogu ničeg sjetiti, i da će sigurno smisliti nešto, a možda i više toga. Možete naglasiti da, ako je netko trenutno jako tužan, može podijeliti onoliko koliko mu/joj je ugodno, a kao grupa mogu se usmjeriti na sve ono što im pomaže ili im je pomoglo. Zatim neka to pokušaju uobličiti u pjesmu (čiji se stihovi ne moraju nužno rimovati). Dajte im za to vremena, a kad su gotovi, svaka grupa čita svoju pjesmu. Reakcije će sigurno biti raznolike, a sadržaj pjesama će vjerojatno pobuditi dodatne ideje i rasprave.

RASPRAVA

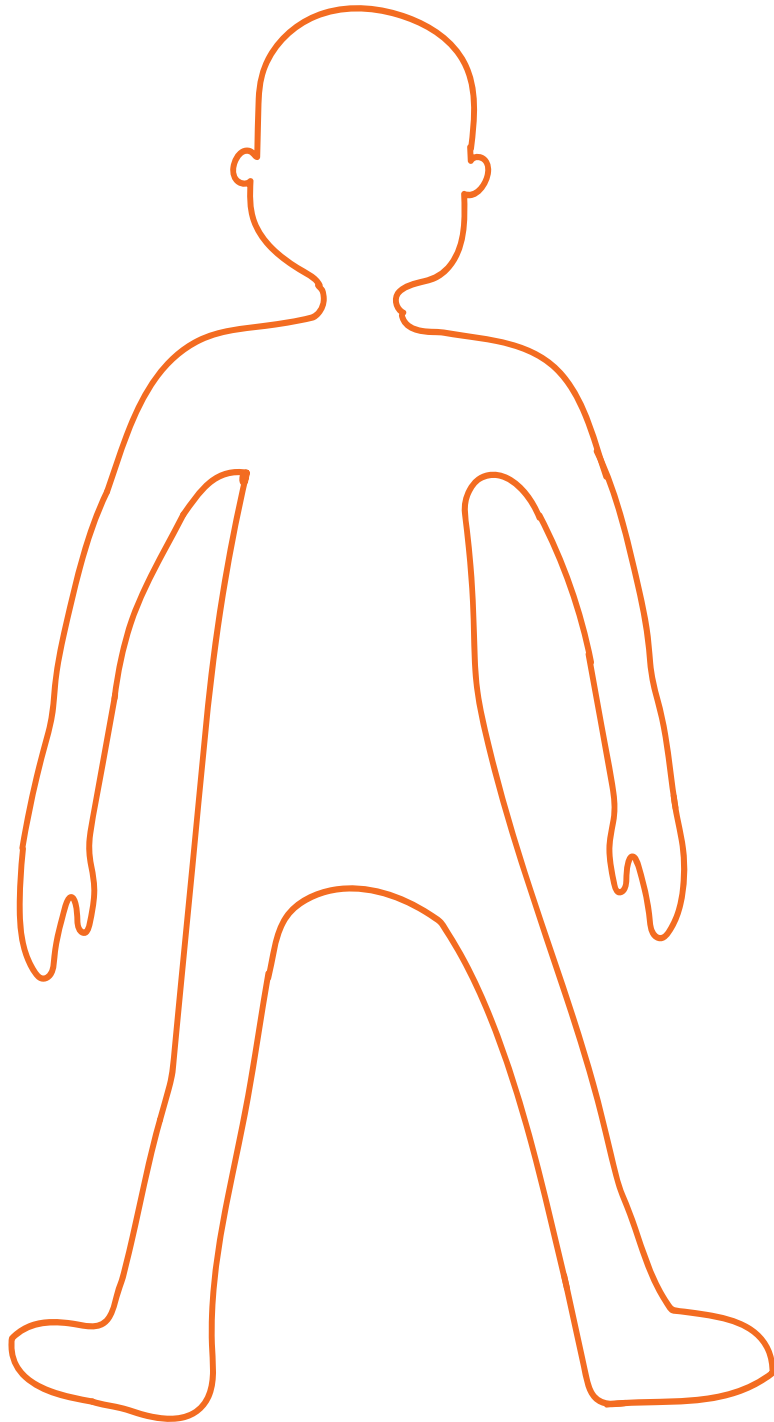
Dajte im povratnu informaciju o tome kako ste doživjeli njihove poruke i stihove, i pohvalite njihovu kreativnost. Provjerite jesu li se sjetili različitih mehanizama nošenja s tugom, ili su se fokusirali samo na neke (osvještavanje, imenovanje i prihvaćanje, dijeljenje, traženje podrške, djelovanje, preoblikovanje...). Ako su neki od odgovora ovisnička ponašanja (ovisnost o mobitelu/ internetu, videoigricama, hrana, alkohol, pušenje, povlačenje, autodestruktivnost...), spomenite to i komentirajte s njima pomaže li to zaista, ili samo privremeno. Ako su neki od odgovora u smjeru bespomoćnosti ("ništa"), provjerite s njima misle li da je tugu nekad potrebno jednostavno izdržati (jer mi to možemo), ili se osjećaju potpuno bespomoćno u odnosu na taj osjećaj.

Tuga je sastavni dio života i nema nijedne osobe na svijetu koja je proživjela cijeli životni vijek, a da nije bila tužna. Tuga nas može pogoditi jako i može obilježiti neki period našeg života, ali nas često čini i osjećajnijima, mudrijima i iskusnijima.

ZAVRŠETAK

Napravite izložbu pjesama.

Radni list: Osjećaji u tijelu



RADIONICA 11: „GRČ U ŽELUCU“



ISHODI UČENJA

Odgojno-obrazovna očekivanja u sklopu kurikuluma za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj:

- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 1-5 (A.1.2., A.2.2., A.3.2., A.4.2., A.5.2.)
- Razvija sliku o sebi – ciklus 5 (A.5.1.)
- Razvija svoje potencijale – ciklus 1, 3, 4 (A.1.3., 3.3., 4.3.)
- Prepoznaje i uvažava potrebe i osjećaje drugih – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.1., B.2.1., B.3.1.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 2-5 (B.2.4., B.3.4., B.4.3., B.5.2.)

CILJEVI RADIONICE

Osvijestiti osjećaje tjeskobe i napetosti i njihovo mjesto u našem životu, naučiti ih prepoznati, nositi se s njima i pomoći sebi i drugima s ovim osjećajima.

POTREBAN MATERIJAL

A4 papiri, pastele

VAŠA PRIPREMA ZA RADIONICU

Prisjetite se situacija koje vam stvaraju tjeskobu, zabrinutost, "grč", napetost, anksioznost. Na koji se način vi osobno nosite s tim osjećajem? Što vam pomaže, a što pogoršava tjeskobu?

UVOD I UPUTA

Pitajte učenike imaju li koji ispit ovaj tjedan. Zatim ih pitajte kako se osjećaju prije ispita. Saslušajte njihove odgovore. Istaknite različitost odgovora. Pitajte ih što im stvara taj osjećaj, i kako to da se počinjemo osjećati na taj način prije nego li se nešto uopće dogodilo?

Opišite da ćemo se danas baviti jednim osjećajem koji je zajednički skoro svima i koji svi ljudi dijele, a to je tjeskoba, koja se još naziva i anksioznost, ponekad i briga, ili pritisak. Pitajte ih kako oni među sobom zovu taj osjećaj?

Nacrtajte liniju pri čemu je na jednoj strani sasvim mala zabrinutost, a na drugoj krajnosti najjača moguća tjeskoba, što se često naziva napadaj panike. Zatim produžite liniju u smjeru najmanje zabrinutosti i pitajte ih što je suprotno od brige i tjeskobe. Možda će reći opuštenost, bezbrižnost, "baš me briga" stav. Ponekad je to veselje, uzbuđenje i iščekivanje (dobar je primjer u engleskom jeziku kad žele reći *Jedva čekam da te vidim* pa kažu *I am anxious to see you*, što je donekle slično uzbuđenju prvog "spoja"). No, nije svaka anksioznost tako "ugodna", ima i onih jako neugodnih. Recite im da ćemo danas malo crtati i zabaviti se.

Podijelite im malo veće papire (A3) i pastele. Recite im da nacrtaju svoju tjeskobu (koristite njihov izraz kako je oni zovu). Možete im pustiti neku mirnu glazbu. Dajte im vremena da se užive u pokrete, linije i oblike, boje. Kad su gotovi, napravite izložbu na jednom zidu. Ako im je to u redu, neka se potpišu. Recite im kako ste doživjeli njihove crteže što ne mora biti kako se oni osjećaju, te ih potaknite da sami pojasne svoje crteže. U slučaju da ne žele, uvažite njihovu želju.

Tijekom radionice spomenite kako postoje brige oko kojih možemo nešto napraviti (npr. brinemo oko ispita pa možemo više učiti i biti sigurniji), i brige oko kojih ne možemo puno konkretno napraviti (npr. hoće li opet biti potres...). Kod ovih drugih, dobro je znati neke načine kako si možemo pomoći i osjećati se manje zabrinuto. Ako imate vremena, zajedno s učenicima nabrojite po nekoliko primjera za svaku kategoriju i načine kako se s njima nose.

Pripremite kutiju i recite da ćete napraviti Kutiju briga, a u nju ubaciti papiriće na kojima će pisati vaše brige. Svatko neka pripremi 3-4 brige koje mu/joj se često ponavljaju ili su se sad baš nedavno pojavile, pa neka svaku napiše na jedan papirić (anonimno). Mogu je pisati u obliku: "Što ako...?" ili samo navesti ukratko situaciju o kojoj se radi. Papiriće mogu presaviti i ubaciti u kutiju.

Kad su gotovi, prokomentirajte koliko ima papirića u kutiji i kako bi bilo super da postoji tako neka **kutija koja može "pojesti" naše brige**. Ako se radi o mlađoj djeci, pokažite im Brigojedca — pronađite plišanu igračku koja ima usta koja se mogu otvoriti i zatvoriti.

*Kako se osjećate sad kad ste svoju brigu napisali na papir?
Ponekad pomaže već samo kad je napišemo ili ispričamo.
Odjednom to više nije neki veliki crni oblak koji visi nad nama,
već nešto što je tu, što se događa i nama i drugima, s čim se
može nešto napraviti. Možete i inače to ponekad napraviti, na
papiru, u dnevniku, na mobitelu... Ako ste u puno briga, odredite
si svaki dan 5 minuta za zapisivanje briga pa ćete vidjeti što se s
njima događa.*

Ako je grupna kohezija dobra i mislite da imaju povjerenja jedni u druge predložite im aktivnost dijeljenja briga i pomoći jedni drugima. Svatko će izvući jedan papirić iz kutije i malo razmisliti o tome što bi poručio osobi koja je tu brigu napisala, koji bi im savjet mogao dati.

Priključite se i vi i podijelite s njima svoje iskustvo, o jednoj svojoj tjeskobi ili brizi, i kako ste je prevladali ili barem umanjili.

Spomenite im da postoje **pozitivne misli** kojima možemo umanjiti i/ili otjerati brige i pitajte ih znaju li za neku. Spomenite im i vi neke primjere, poput: „Sve će biti u redu.“, „Sada i ovdje, sve je dobro.“, „Uvijek se sve nekako riješi.“, „Što je najgore što se može dogoditi?“ „Ja to mogu!“ itd.

RASPRAVA

Pitajte ih kako im se svidjela radionica i misle li da im nešto od toga može pomoći.

Pitajte ih je li briga uvijek loša. Kad je ona dobra? (na primjer u

umjerenom količini pokazuje da nam je stalo do nekog i da mu želimo najbolje, ili nam pomaže da se potrudimo više oko nečega, recimo ispita, da nešto predvidimo i poduzmemo itd.).

Recite da znate kako je i škola često uzrok (izvor) briga i da vas zanima što oni misle da bi škola mogla napraviti ili promijeniti kako bi se tjeskoba djece smanjila. Zapišite njihove odgovore na ploču.

Provjerite s učenicama i učenicima je li im u redu da ove njihove prijedloge podijelite s drugima u školi i ako su suglasni, da prijedloge podijelite na učiteljskom/nastavničkom vijeću s drugim učiteljima te stručnim suradnicima.

ZAVRŠETAK

Za kraj, pokažite im neku od **tjelesnih vježbica za smanjenje tjeskobe**:

- "trbušno disanje" – kad se stavi dlan na trbuh ispod pupka i prati svaki udah i izdah (bez napora ili promjena u disanju), s ciljem da svaki udah i izdah pomiču i trbuh, a ne samo prsni koš,
- udah i glasni izdah – tzv. „uzdah poput bakice“ (ahhh)
- istezanje – svako pomicanje je dobro jer nas vraća u kontakt s tijelom (dok je izvor anksioznosti češće u razmišljanju), a istezanje je naročito dobro za opuštanje zgrčenih mišića,
- "šetnja po tijelu" – zatvorimo oči i osvještavamo dijelove tijela polako dio po dio, od stopala do tjemena,
- „sigurno mjesto“ – zatvorimo oči i detaljno zamislimo svoje sigurno mjesto, kako ono izgleda, kako se tamo osjećamo,
- izlazak na zrak i hodanje.

Podsjetite ih da je jako dobro ako imaju makar jednu osobu s kojom mogu razgovarati o tome što ih brine i muči. Isto tako, u fazama velikog pritiska, možemo se i isplakati, jer i to smanjuje napetost. I to ne znači da smo manje hrabri i sposobni, to samo znači da se naše tijelo rješava napetosti.

Ovaj segment možete upotrijebiti i kao ideju za cijeli školski sat ili radionicu, s ciljem veće participacije djece i razmatranja njihovih ideja u kontekstu upravljanja školom.

RADIONICA 12: „ZOOMOR“

ISHODI UČENJA

Odgojno-obrazovna očekivanja u sklopu kurikulumu za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj (može se povezati i s međupredmetnom temom Zdravlje te temom Učiti kako učiti):

- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 1-5 (A.1.2., A.2.2., A.3.2., A.4.2., A.5.2.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 2-5 (B.2.4., B.3.4., B.4.3., B.5.2.)
- Prepoznaje i izbjegava rizične situacije u društvu i primjenjuje strategije samozaštite – obrazovni ciklus 4 (C.4.1.)
- Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite – obrazovni ciklus 5 (C.5.1.)

CILJEVI RADIONICE

Osvijestiti i podijeliti međusobno osjećaj umora i zamora od pretjeranog korištenja ekrana, naročito tijekom perioda “zatvorenih škola”. Istražiti načine podrške sebi i sprečavanja “zamora od ekrana”, kao i drugih problema koji se mogu javiti zbog pretjeranog korištenja računala i mobitela.

POTREBAN MATERIJAL

poster, post-it papirići, pastele

VAŠA PRIPREMA ZA RADIONICU

Prisjetite se kako vam je bilo raditi tijekom *online* nastave. Što vam je sve nedostajalo, a što ste sve novo naučili? Kako je to utjecalo

na vas, u pozitivnom, ali i negativnom smislu? Kako se općenito osjećate tjelesno i mentalno s obzirom na vrijeme koje provodite za računalom i/ili s mobitelom u ruci? Što biste voljeli promijeniti?

UVOD I UPUTA

Počnite s tim da vam se čini kako stalno svi sjedimo i gledamo u ekrane te pitajte što se njima čini. Podijelite s njima koliko vi vremena provodite za računalom ili "na mobitelu" i što najčešće radite. Obavezno pogasite sve ekrane, projekcije i recite im da danas na ovom satu odmarate od "ekrana".

(Ako je slučajno baš ovaj sat na „ekranu“, prilagodite provedbu i recite da svi uključe kamere jer biste htjeli da današnji sat što više liči na pravi sat u razredu i da vam to jako fali.)

Možete eventualno pustiti neku glazbu, ne preglasnu. Recite da ćete odmah sad ustati i protegnuti se. Zamolite sve da ustanu, istegnu ruke u zrak, razgibaju glavu, zglobove malo, protresu rukama i nogama, duboko udahnu i izdahnu, prošetaju malo po prostoriji i ostanu stajati.

Zamolite ih da zamisle liniju u prostoru pri čemu je jedan kraj linije "skroz se odnosi na mene", a drugi kraj "uopće se ne odnosi na mene". Pitajte ih tko voli svoj mobitel pa neka na jedan kraj odu oni koji jako vole, a na drugi oni koji ne vole. Zatim, kome ide mobitel na živce, opet neka se svrstaju na jedan ili drugi kraj, ili u sredinu. Dok stoje, pitajte ih zbog čega su se odlučili na to mjesto. Pažljivo slušajte njihove odgovore te usmjeravajte raspravu prema onome što ste čuli. Neke od ostalih pitanja mogu biti: Tko voli *Zoom*, a tko ne? Tko voli nastavu kod kuće, a tko ne? Svaki put ukratko prokomentirajte s njima razloge zbog kojih su se odlučili stati na određeno mjesto, s nekoliko njih.

Ako se slučajno baš ova radionica odvija na *Zoomu*, možete umjesto kretanja po zamišljenoj liniji, koristiti neki *online* alat, recimo *Zoom polls* (anketu) ili kameru, pa oni koji odgovaraju s "Da", uključe kameru, oni koji žele odgovoriti s "Ne", isključe je.

Ako ste uživo, zamolite ih da se podijele u grupice po 4-5 i naprave "tjelesnu skulpturu". To je metoda u kojem bez riječi, kroz stav tijela i pokret pokazujemo i opisujemo nešto. Kad je više osoba u "skulpturi", pokazuju zajedno neku temu ili pojavu.

Bilješke:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tema tjelesne skulpture je "ekran i ja". Dajte im 5 minuta da postavite svoju skulpturu, a zatim neka svaka grupa pokaže svoju. Razgovarajte s njima o tome, drugi neka pokušaju ispričati što vide i kako doživljavaju skulpturu. Koje emocije prepoznaju, je li skulptura ugodna ili neugodna, što su prepoznali kod sebe?

Ako se radionica održava online, tada također mogu raditi u grupama (pomoću recimo *Zoom* opcije *Breakout rooms*), no tada svaka grupa priprema neki drugi oblik prezentacije (npr. pronadu video spot ili fotografiju kojom žele dočarati svoje iskustvo).

Nakon komentiranja grupnih radova, zamolite ih da nastave šetnju i sjednu na neko slobodno mjesto koje nije njihovo. Recite im neka pogledaju s kim su sjeli, možda s nekom drugom osobom u odnosu na to s kim inače sjede. Opcija za *online* radionicu – *breakout rooms* u parovima.

Neka u paru razgovaraju o tome kako im je bilo tijekom virtualne nastave, koliko inače provode vremena "za ekranom", i što najčešće rade. Što im se u tome sviđa, a što ne?

RASPRAVA

Tijekom rasprave pitajte ih kako im je bilo raditi vježbe, i razgovarati u paru. Jesu li tijekom današnjeg sata gledali u mobitele, ili nisu? Kako vide razliku razgovora uživo i preko aplikacija?

Vide li neke probleme koji se mogu javiti kod nekoga tko je previše vremena "za ekranom", bilo da se radi o online nastavi, igranju video igara, društvenim mrežama? Koji su tjelesni problemi, a koji emocionalni koje prepoznaju?

Pratite njihove odgovore i neke od njih zapišite na ploču.

Predložite im da zajedno napravite plakat "Ekran self-help" u kojem ćete smisliti metode kako si pomoći ako nam se previše života svodi da ekran. Neka svatko napiše nekoliko prijedloga, po jedan na svaki post-it ili listić pa ih zajedno zalijepite na veliki poster. Pročitajte prijedloge koji se ponavljaju. Možete ih i pitati što misle, hoće li isprobati neki od ovih prijedloga, i koji.

ZAVRŠETAK

Za kraj, možete dati i neki svoj osvrt na ovu temu. Ovisno o uzrastu učenica i učenika, možete reći nešto poput: *Računala i mobiteli su još uvijek novina u ljudskoj kulturi, mada ste vi upoznati s njima od rođenja, ali pojavljuju se tek u generaciji vaših roditelja. Zapravo i ne znamo još uvijek kako se s njima najbolje nositi i koje su sve posljedice. Na neki smo način svi zajedno u velikom eksperimentu - fizički i emocionalno. Tek otkrivamo kako se pravilno služiti Internetom. Nadamo se da nećemo svi završiti kao u crtiću WALL-E, gdje se ljudi više ne mogu niti kretati već plutaju svatko na svom napuhancu i sa svojim ekranom.*

Naglasite im da nam naravno i računala i mobiteli u životu jako puno znače i pomažu, i da ih sve više trebamo, ali da je jako važna mjera, naročito zbog problema koje su prepoznali, i da je život ipak najzanimljiviji "uživo". Baš kao i škola :-).

RADIONICA 13: „BLAMAŽA“



ISHODI UČENJA

Odgojno-obrazovna očekivanja u sklopu kurikulumu za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj (može se povezati i s međupredmetnom temom Građanski odgoj i obrazovanje):

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklusi 1-5 (A.1.1., A.2.1., A.3.1., A.4.1., A.5.1.)
- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 1-5 (A.1.2., A.2.2., A.3.2., A.4.2., A.5.2.)
- Razvija svoje potencijale – ciklus 1, 3, 4 (A.1.3., 3.3., 4.3.)
- Prepoznaje i uvažava potrebe i osjećaje drugih – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.1., B.2.1., B.3.1.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 2-5 (B.2.4, B.3.4., B.4.3., B.5.2.)
- Prepoznaje i izbjegava rizične situacije u društvu i primjenjuje strategije samozaštite – obrazovni ciklus 4 (C.4.1.)
- Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite – obrazovni ciklus 5 (C.5.1.)

CILJEVI RADIONICE

Osvijestiti da se svatko nosi sa svojim osjećajima srama, manjim ili većim, no da sram može biti i jako intenzivan i utjecati na našu sliku o sebi i naš život, ako prevlada. Uvidjeti kako društvene predrasude i stereotipi uvjetuju naš sram. Preispitati načine nošenja sa sramom u raznim oblicima i fazama života.

POTREBAN MATERIJAL

A4 papiri, pastele, priča "Svoja" sa stranice: <https://pukotine.hr/item/svoja>

VAŠA PRIPREMA ZA RADIONICU

Razmislite o sebi i o sramu. Kad ste se zadnji put osjećali da se "sramotite". Pripravite jednu takvu priču za učenice i učenike. Prisjetite se i nekog većeg osjećaja srama koji je utjecao na vaš život dok ste odrastali, koji ima veze s vašim identitetom. Razmislite o tome jeste li spremni to podijeliti s njima, i na koji način. Osvijestite da se radi o emociji o kojoj se jako malo priča, naravno jer se često sramimo i samog srama!

UVOD I UPUTA

Ispričajte učenicima da biste željeli podijeliti s njima jednu priču, blog na koji ste naišli na stranici Pukotine. Radi se o priči "Svoja". U toj priči i *podcast*-u mlada žena priča o svom djetinjstvu i odrastanju, i sramu kojeg je osjećala jer je živjela na selu. Ako nemate previše vremena, izdvojite dio priče koji je najprimjereniji za uzrast s kojim radite. Ako imate više vremena, možete i poslušati audio *podcast* (10-ak minuta), koji je više primjeren za stariji uzrast.

Pitajte ih zbog čega je ova djevojka osjećala sram kad je bila dijete. Primjećuju li taj osjećaj kod svojih vršnjaka? Pratite njihovu raspravu i razmišljanja. Usmjeravajte ih na osobni i društveni aspekt priče. Osobni: kakav je osjećaj za vas sram, gdje ga u tijelu osjećate?

Sram je emocija koju svi osjećamo i često se ne znamo adekvatno odnositi prema njoj. Tako da postoji mogućnost da će nam vođenje ove radionice biti izazovno. No, to nikako ne znači da ju trebamo zaobići, već se hrabro suočiti sa svojim i njihovim osjećajima srama.

Radionica ima niz različitih aktivnosti koje možda nećete moći odraditi u jednom školskom satu. Ako s učenicima želite više raditi na sramu, svaka pojedinačna aktivnost može biti jedna radionica.

Koji je sram dobar, postoji li dobar sram? Pomozite im da osvijeste funkciju ove emocije koja bi bila da prepoznamo kad smo nekome učinili nešto nažao ili povrijedili neku važnu društvenu normu... U tom slučaju sram služi uvidu i osobnom rastu i razvoju. Nasuprot tomu je sram u kojem osuđujemo ili ne prihvaćamo neki dio sebe, obično zbog nerealnih i često okrutnih društvenih standarda.

Bilješke:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Malo više o sramu:

Osjećamo sram obično kad prekršimo neku društvenu normu do koje nam je stalo. Tad se osjećamo poniženo, izloženo, „maleno“; i teško nam je nekoga pogledati u oči. Željeli bismo nestati. Sram nas navodi da se usmjerimo na sebe i osjećamo loše u vezi sebe općenito („ja sam loša osoba“ ili „ja ne pripadam ovdje“). Krivnja je sličan, ali ipak drugačiji osjećaj, pri kojem se osjećamo odgovorni (krivi) za neki konkretan postupak prema nekom („Kako sam mogao/mogla to napraviti!“). Tad smo više usmjereni na to kako se drugi osjećaju (Tangney, Dearling, 2003.). Zanimljivo je da se žene češće osjete poniženo, a adolescenti osjećaju sram posebno intenzivno u odnosu na odrasle. Stoga su ove dvije skupine (žene, adolescenti) ujedno osjetljiviji i na negativne posljedice srama, poput depresivnosti i niskog samopoštovanja.

Zbog osjećaja srama često osjećamo razne druge osjećaje koji su raznoliki: ljutnja, strah, napetost, zabrinutost, tuga. Ponekad kad osjetite ove osjećaje, možete se zapitati - je li me sada bilo sram nečega, jesam li se osjećao ili osjećala loše i pogrešno, pa sam zato ljuta, tužan ili zabrinut?

Ispričajte učenicima neku od svojih priča o sramu i tome kako ste se s njime nosili.

Ako se odlučite za grupni rad, podijelite ih u tri skupine i zamolite da svaka skupina pripremi po jednu temu kao poster.

Prva grupa neka napravi poster o tzv. „dobrom sramu/ posramljenosti“, tj. neka se sjete i navedu situacije kad misle da je OK osjećati sram, krivnju, osjećati se „loše“. *Kad se to događa, kakav je to osjećaj i što možeš tada napraviti da se osjećaš bolje (i da se osjeća bolje eventualno osoba prema kojoj si nešto napravio)?*

Druga grupa neka napravi poster o „blamiranju“, tj. o onim situacijama kad nam je neugodno i dogodilo se nešto ili smo

napravili nešto “glupo”, “smiješno”, “osramotili se”. Neka opišu takve priče i primjere, opišu kakav je to osjećaj, a zatim i kako se osjećati bolje u tim situacijama (savjete).

Treća grupa bavi se temom “sramim se sebe”, odnosno dubljim sramom i neprihvatanjem nečeg što jesmo ili što nam se dogodilo. Zamolite ih da istraže, diskutiraju i prikažu čega se to njihovi vršnjaci obično “srame”. Budite spremni na to da će im možda biti teško govoriti o sebi te će lakše govoriti o “vršnjacima”, “prijateljima”, braći i sestrama itd.

RASPRAVA

Naglasite tijekom rasprave da sram obično ima veze s nametnutim društvenim normama i nekim tuđim očekivanjima, koja su često nepravedna i netočna. Pitajte ih znaju li neke načine kako možemo pomoći sebi i drugima ako se sramimo nekog dijela sebe, i kako možemo prihvatiti sebe. Imajte u pripremi i neke vlastite savjete i savjete stručnjaka.

Možemo podijeliti i nekoliko savjeta za prevladavanje osjećaja srama (ne mislimo na dobar i opravdan sram, kad se trebamo zapitati možemo li biti bolji prema drugima ili sebi, već na sram koji utječe loše na naše mentalno zdravlje i zbog kojeg se osjećamo loše kao osoba). Na primjer, možemo:

- 1.) Reći sebi: na neke stvari u svom životu jednostavno nisam mogao ili mogla utjecati;
- 2.) Pokušati shvatiti kako se nešto dogodilo, jer jednostavno nije moglo drugačije;
- 3.) Prihvatiti neku svoju osobinu kao posebnost i jedinstvenost;
- 4.) Shvatiti da se to svima ponekad događa i da se puno ljudi tako osjeća;
- 5.) Voljeti i prihvatiti sebe u svim situacijama i okolnostima, i biti sebi „najbolji prijatelj i prijateljica“;
- 6.) Ako se radi o nekom postupku, prihvatiti to da ponekad svi pogriješimo, ali često to možemo ispraviti;
- 7.) Uvidjeti da drugi ljudi obično nisu tako strogi prema nama kao mi sami prema sebi;

- 8.) Ako se sramimo zbog nečeg što smo stekli rođenjem ili zbog okoline u kojoj živimo, možemo razmisliti ima li nečeg zbog čega smo ipak zahvalni ili čak ponosni, samo to nismo vidjeli na taj način;
- 9.) Možemo vidjeti ima li nešto što možemo sami promijeniti na bolje ili na to utjecati;
- 10.) Koristeći kreativnost možemo napisati smiješnu priču o svom iskustvu ili zamisliti kako bi se netko poput nas osjećao ili ponašao kao lik u nekom filmu ili seriji.

Za kraj, važno je da razumijemo kako u društvu postoje određene nejednakosti i nepravdnosti zbog kojih se puno ljudi osjeća poniženo (npr. očekivanja od ženskih i muških rodni uloga, ekonomske nejednakosti, odnosi prema različitim manjinama i sl.). S učenicima je jako zanimljivo razgovarati o tome kako oni vide ove nepravde i kako bi se trebalo boriti protiv njih.

ZAVRŠETAK

Završite s ohrabrujućom porukom kako je sram ljudsko iskustvo koje svi imamo i koje pokazuje da smo ljudsko biće, da smo svjesni drugih ljudi, da nam je stalo do njih i da želimo biti bolji. Isto tako, može biti pretjeran, nekad i nepotreban i učiniti da se osjećamo loše. Pozovite ih da budu dobri prema sebi i kad se srame, da si kažu „I to je OK!“ „Možda nešto trebam naučiti, a možda shvatiti da sam OK baš takav kakav jesam!“

RADIONICA 14: „KAD SI OUT“



ISHODI UČENJA

Odgojno-obrazovna očekivanja u sklopu kurikuluma za međupredmetnu temu **Osobni i socijalni razvoj** (može se povezati i s međupredmetnom temom **Građanski odgoj i obrazovanje**):

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklusi 1-5 (A.1.1., A.2.1., A.3.1., A.4.1., A.5.1.)
- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 1-5 (A.1.2., A.2.2., A.3.2., A.4.2., A.5.2.)
- Razvija svoje potencijale – ciklus 1, 3, 4 (A.1.3., 3.3., 4.3., 5.3.)
- Prepoznaje i uvažava potrebe i osjećaje drugih – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.1., B.2.1., B.3.1.)
- Razvija komunikacijske kompetencije i uvažavajuće odnose s drugima – obrazovni ciklusi 2, 3 (B.3.2., B.3.3.)
- Razvija strategije rješavanja sukoba – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.3., B.2.3., B.3.3.)
- Preuzima odgovornost za svoje ponašanje – obrazovni ciklusi 4, 5 (B.4.3., B.5.3.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 2-5 (B.2.4., B.3.4., B.4.3., B.5.2.)
- Uviđa posljedice svojih i tuđih stavova/postupaka/izbora – obrazovni ciklusi 4, 5 (B.4.1., B.5.1.)

CILJEVI RADIONICE

Razvijati samosvijest i izražavanje učenica i učenika, naročito u situacijama kad se osjećaju izostavljeno ili napušteno. Unaprijediti kompetencije samoregulacije emocija i strategije rješavanja problema. Ohrabrivati pružanje međusobne podrške i iskazivanje empatije.

POTREBAN MATERIJAL

Video film "Prazno" (5 minuta), može se pronaći na *Youtube* kanalu Foruma za slobodu odgoja

VAŠA PRIPREMA ZA RADIONICU

Ovo je jedan od onih osjećaja s kojim gotovo svi imamo iskustva, i nije se baš najugodnije s njim suočiti. Prisjetite se nekih svojih iskustava, možda i nedavnih, kad ste se osjetili izostavljeno, na neki način izolirano, bilo svojom odlukom ili stjecajem okolnosti, možda ponašanjem drugih. Koliko ste skloni tom osjećaju i kako ga doživljavate? Kako se s njim nosite?

UVOD I UPUTA

Ako ste u prilici pogledajte zajedno s učenicama i učenicima 5-minutni video film "Prazno". Poveznica: <https://www.youtube.com/watch?v=DUS8fXMi-60>. Film na simboličan način prikazuje osjećaj otuđenosti i izolacije, a zatim i izlazak iz tog osjećaja kroz povezivanje s drugima. Zanimljivost: film je pristigao na Forumov natječaj "Oboji svijet" još 2013. godine, a njegov se autor Matija Benić, tada učenik Prve gimnazije Varaždin, kasnije nastavio baviti filmom i osvojio niz nagrada za svoja djela.

Pitajte grupu kako im se sviđa film i na što ih podsjeća. Kako su doživjeli dečka u filmu, što mu se događa? Možda će spomenuti prvi dan u novoj školi, novo društvo, osjećaj odbačenosti, usamljenosti. Ili reći da se nikad tako ne osjećaju. Možda će komentirati i glazbu u filmu i način na koji ona prati osjećaje glavnog lika.

Povežite temu s trenutnom društvenom situacijom u kojoj su se

Dodatan materijal za rad na temu odbačenosti za učenike nižih razreda može biti bajka Ružno pače ili pjesma Šarenko ipak nije sam.

mnogi osjećali usamljeno protekle godine zbog pandemije. Ali, ne samo zbog pandemije, često se možemo osjećati kao da negdje ne pripadamo, kao da se ne uklapamo, kao da smo izostavljeni.

Naravno ponekad je dobro malo biti sam. Pitajte ih ima li među njima onih kojima paše biti sami. Možemo reći da postoji i "dobra samoća". A koja samoća nije toliko dobra...? Recite im da ćete im postaviti dva pitanja za razmišljanje pa neka vam pomognu odgovoriti.

Što mogu napraviti da se osjećam manje usamljeno ili izdvojeno?

Što mogu napraviti da se drugi osjećaju manje usamljeno ili izdvojeno?

RASPRAVA

Razgovarajte zajedno o njihovim odgovorima, neka razmjenjuju iskustva i primjere.

Ako vidite da rasprava ide i u smjeru nečije pripadnosti manjinskoj skupini, ili u smjeru predrasuda i stereotipa prema nekoj društvenoj skupini ("oni se izdvajaju jer su drugačiji i sl.") pitajte ih što misle o tome, i zbog čega se neki pojedinci ne osjećaju ugodno u društvu. Čija je to odgovornost? Što misle kako je to imati neku osobinu koju ne možeš promijeniti, a zbog nje te svi smatraju drugačijim ili manje vrijednim...? Što možemo svi napraviti?

Ako rasprava ode u smjeru društvenih mreža i toga da ih koriste da se osjećaju uključeno i povezano, prihvatite to, ali dodajte i propitivanje bi li to trebao biti jedini način "druženja", i koje su moguće posljedice toga.

ZAVRŠETAK

Tijekom radionice moglo bi se otvoriti puno tema, onih osobnih, i društveno uvjetovanih. Važno je da na pozitivan i konstruktivan način sve „zaokružite“ i pažljivo razmotrite je li ova radionica možda pokazala da je potrebno dodatnih sadržaja na ovu temu. Ako odlučite krenuti dalje u tom smjeru, mogli biste napraviti jako pozitivan utjecaj u cijeloj školskoj zajednici, jer ova tema daje priliku da se otvore brojna pitanja poput diskriminacije,

predrasuda, stereotipa, odbacivanja, klanova, grupiranja djece, izoliranja pojedinaca i sl.

Ako se vaša škola i inače odlučila raditi na inkluziji i promicati uključenost svakog pojedinca, svakako povežite ovu radionicu s drugim naporima koje škola čini u tom smjeru. Možda i sami učenici osmisle neku svoju ideju ili školski projekt o tome kako da se svi osjećaju dobrodošlo i prihvaćeno u njihovoj školi. Svakako, zahvalite učenicama i učenicima na iskrenosti i izrazite nadu i želju da se svi osjećaju povezano i manje usamljeno dok su u svojoj školi i u razredu. Istaknite da su ovo vremena kad nam je i inače svima bilo teško, i da je važno da pomažemo jedni drugima i nastojimo da se svi osjećaju lijepo i dobrodošlo u školi.

DODATAK

Kao ideja za dodatnu aktivnost može vam poslužiti vježba koju ste zasigurno nekad već radili: kad svaki učenik i učenica dobiju papir sa svojim imenom i pošalju ga u krug pa jedan po jedan napišu nešto lijepo o toj osobi, presaviju papir i pošalju dalje. Ideje za pisanje su: napiši zašto je ta osoba posebna, čime oplemenjuje svijet... Može biti anonimno ili se mogu potpisati. Tako skupljaju od svakog po jednu rečenicu i na kraju kad imaju sve pročitaju u sebi. Papir mogu ponijeti kući i tek tada otvoriti ako mislite da je tako bolje. U nekom ih trenutku možete pitati kako su se osjećali kad su čitali sve te divne stvari o sebi.

Radni list: Šarenko ipak nije sam

ŠARENKO IPAK NIJE SAM

Živio jednom u jednome gradu Šarenko,

Mačak šaren od repa do uha.

Nije baš imao najljepše krzno

I često je bio pun buha.

Nisu se s njime htjele igrati

Druge mačke u tome gradu.

Nazivali su ga ružnim imenima:

Obojeni! Čupavi! Smradu!

Jednoga dana, potpuno iznenada,

Pojavila se u gradu epidemija buha.

I odjednom su sve mačke po redu

Imale buhe od repa do uha.

I svrbjele su se, i čupale, i greble,

I mislile su da im nema spasa.

Al' tada se pojavio naš Šarenko

I pružio im šapu spasa.

Znao je on gdje u ovome gradu

Može se nabaviti šampon protiv buha.

Pohrlile tamo sve bušljive mačke

I našamponirale se od repa do uha.

Nestale buhe kako su i došle,

Iznenada, tiho u noći,

A svim mačkama bilo je jasno,

Kome treba zahvalit' na pomoći.

Shvatile su tada da nije bilo lijepo

Rugati se Šarenku jer nije k'o mačke druge,

Zbog njihovih je ružnih riječi

Noćima plakao od tuge.

Mačke iz priče sada znaju

Da treba voljeti prijatelje svoje,

Jer svi smo isti i treba nam ljubav.

Bez obzira na buhe, krzno ili boje.

Vanja Kožić Komar



MODUL 3

I što sad?



RADIONICA 15: „SAMO DA TI KAŽEM“



ISHODI UČENJA

Odgojno-obrazovna očekivanja u sklopu kurikulumu za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj (može se povezati i s međupredmetnom temom Građanski odgoj i obrazovanje):

- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 1-5 (A.1.2., A.2.2., A.3.2., A.4.2., A.5.2.)
- Razvija svoje potencijale – ciklus 1, 2,3, 4 (A.1.3.,A.2.3.,A.3.3., A.4.3., A.5.3.)
- Prepoznaje i uvažava potrebe i osjećaje drugih – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.1., B.2.1., B.3.1.)
- Razvija komunikacijske kompetencije i uvažavajuće odnose s drugima – obrazovni ciklusi 1,2, 3 (B.1.2, B.3.2., B.3.3.)
- Razvija strategije rješavanja sukoba – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.3., B.2.3., B.3.3.)
- Preuzima odgovornost za svoje ponašanje – obrazovni ciklusi 4, 5 (B.4.3., B.5.3.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 2-5 (B.2.4., B.3.4., B.4.3., B.5.2.)
- Uviđa posljedice svojih i tuđih stavova/postupaka/izbora – obrazovni ciklusi 4, 5 (B.4.1., B.5.1.)

CILJEVI RADIONICE

Naučiti izražavati se kad želimo zauzeti se za sebe ili riješiti problem koji imamo s nekim.

POTREBAN MATERIJAL

Prazni listovi papira, olovke, radni list *Kviz: Koji si tip?*
Komunikacijski stilovi (na stranici 73), radni list *Kako ćeš postupiti?* (na stranici 74)

VAŠA PRIPREMA ZA RADIONICU

Ova radionica nas podsjeća na naše svakodnevne načine reagiranja i komuniciranja s drugima, naročito u onim situacijama kad stvari baš ne idu najbolje ili kad se trebamo zauzeti za sebe. Sigurno imate jako puno primjera koje biste mogli podijeliti s učenicima i njima će to biti jako zanimljivo. Prisjetite se neke nedavne situacije za koju mislite da biste je mogli podijeliti s njima. Jeste li se povukli, bili izravni, ili neugodni? Jeste li možda popustili i ako jeste, je li vam to bilo u redu ili ste ostali s nekim lošim osjećajem? Ako imate primjer u kojem ste se zauzeli za sebe na asertivan način, poštujući i sebe i druge, bilo bi super da ga podijelite s učenicima i navedete im točno način kako ste to ostvarili. Naravno, primjereno njihovom uzrastu.

UVOD I UPUTA

Započnite s igrom u paru (ako epidemiološke prilike dozvoljavaju) **Jedna olovka – dva crtača**. Podijelite učenike u parove. Svakom paru dajte jedan papir i samo jedan flomaster/bojicu. Učenici imaju zadatak da jednim flomasterom kojeg moraju zajedno držati nacrtaju zajedničku sliku. Bitno je da se cijeli rad odvija u potpunoj tišini, bez dogovaranja o tome što će se crtati. Za ovaj zadatak učenicima dajte minutu. Nakon što su odradili prvi dio zadatka (vjerojatno uz podosta smijeha), recite učenicima da im je sljedeći zadatak da na poledini papira nacrtaju svatko svoju sliku, opet samo jednom bojicom koju drže zajedno, opet bez dogovora, u potpunoj tišini. Za to im također dajte minutu. Nakon završetka zamolite učenike da vam pokažu obje slike. Pitajte svaki par kako

su se osjećali dok su crtali prvu i drugu sliku. Je li došlo do kakvog sukoba, jesu li se (unatoč tome što nisu smjeli razgovarati) uspjeli dogovoriti, na koji način, je li netko u paru nametao da se crta baš ono što je on zamislio i sl. Ta će vježba učenicima biti jako zabavna, iako je ona zapravo dosta ozbiljna i otvara mogućnost razgovora o tome kako se tko snalazi kad se treba zauzeti za sebe i/ili surađivati s drugima. Ako radite s višim razredima, možete predložiti učenicima da u paru analiziraju svoje postupke dok su crtali te da pokušaju definirati kako su se ponašali u ovoj potencijalno konfliktnoj situaciji.

Ispričajte učenicima i učenicima da nas ova vježba može podsjetiti i na to kako se ponašamo kad nam nešto ne ide baš po planu, kad se moramo izboriti za sebe ili kad smo suočeni s nečijim zahtjevom.

Recite im da neki ljudi tada reagiraju agresivno i ne gledaju nikog osim sebe, a neki se povuku. Znaju li kako to izgleda? Spomenite da postoji i način kojim se mogu boriti za sebe, a koji nije agresivan niti pasivan, i pitajte ih znaju li kako se on naziva (asertivnost).

Ako se radi o znatno mlađem uzrastu, umjesto priče o asertivnosti, možete ih pitati što misle je li se bolje "gurati" ili popustiti. Kad je bolje gurati i boriti se, a kad popustiti?

O asertivnosti

Asertivnost je takva vrsta ponašanja kojom se otvoreno i iskreno zauzimamo za sebe i svoja prava, želje, interese i potrebe. Znamo svoje želje u nekoj situaciji te smo ih u stanju pokazati – ponašanjem, stavom, izrazom, usmeno ili pismeno se izražavajući. Čak i sam stav tijela može biti asertivan – uspravan no opušten stav, direktan pogled bez izbjegavanja, usmjerenost na sugovornika.

Kad smo asertivni, pristupamo drugima, ulazimo s njima u razgovor, izražavamo se, izlažemo i otvaramo, no bez straha da će to izlaganje biti ugrožavajuće za nas ili druge. Asertivnost se još smatra i pojavom koja je na sredini kontinuiteta „Pasivnost – agresivnost“, i koja se može mjeriti. Naime, smatra se da smo svi kao pojedinci skloniji određenim obrascima ponašanja, naročito u konfliktnim situacijama, ali i raznim drugim situacijama u kojima se želimo zauzeti za sebe. Neki češće biraju pasivniji pristup te smatraju da će se stvar nekako riješiti sama od sebe (u jednoj krajnosti), dok drugi „kreću u napad“ i ne odustaju dok se stvar ne riješi, po mogućnosti u njihovu korist, bez pretjeranog

opterećivanja s osjećajima drugih (druga krajnost). Naravno čitav je niz mogućnosti između te dvije krajnosti, no upravo sredina (asertivnost) u svom idealu predstavlja savršenu usklađenost poštivanja sebe i drugoga.

Podijelite učenice i učenike u male grupe i svaka grupa će dobiti jednu problemsku situaciju (radni list Kako ćeš postupiti?). Imaju zadatak osmisliti nekoliko mogućih reakcija na tu situaciju i prikazati ih ostalima. Razred zatim mora pogoditi koji je to komunikacijski stil bio.

RASPRAVA

Slušajte njihove odgovore i prijedloge pa ih uvažite i kratko komentirajte. Pitajte ostatak razreda (grupe) kako im se to čini. Kad odaberu primjer suradnje, odnosno otvorenog razgovora, pitajte ih znaju li kako se razgovara na takav način. Jesu li ikad čuli za "Ja rečenice"? Objasnite im da je to način razgovora u kojem smo iskreni s drugima na način da poštujemo i njih i sebe, znamo se izraziti bez da povrijedimo druge. Način u kojem nam nije problem reći recimo "Želim...", "Važno mi je...", "Ne slažem se.. jer...", "Molim te da...". Pitajte nekolicinu njih bi li isprobali po jednu "Ja-rečenicu" u toj situaciji za koju su se odlučili u grupnom radu. Možda im čak možete dati male „šalabahtere“, tj. kartice za započetim Ja-rečenicama koje oni mogu nastaviti ovisno o situaciji iz gornjih primjera.

ZAVRŠETAK

Pohvalite njihov rad i trud i istaknite im da su ovo vještine koje će im trebati u svim odnosima, s mamom, tatom, članovima obitelji, prijateljima, dečkom, curom, učiteljicom... Potaknite ih da u komunikaciji s prijateljima i članovima obitelji sljedećih nekoliko dana vježbaju JA poruke: (a za mlađi uzrast neka vježbaju *hoću* i *neću*, odnosno *želim* i *ne želim* izjave). Istaknite da će im biti naročito korisne kad se s nekim ne slažu i kad treba riješiti neki problem ili sukob, o čemu će biti više riječi u sljedećoj radionici.

Radni list "Komunikacijski stilovi" možete postaviti na vidljivo mjesto u učionici kao podsjetnik za sve na to kako bolje komunicirati.

Ako se radi o znatno mlađem uzrastu, umjesto priče o Ja-govoru, možete im ponuditi opcije "Ja hoću/želim" i "Ja neću/ne želim" pa ih uputiti da pokušaju složiti po jednu takvu rečenicu u priči iz problemne situacije.

Možete se i dogovoriti kako ćete sljedećih tjedan dana svi u razredu komunicirati JA-porukama, posebice ako naiđete na neke probleme u odnosima.

Radni list: Kviz - Koji si tip? Komunikacijski stilovi

Kad dođe do nekog problema ili kad se nešto „zakuha“, koji je tvoj uobičajen pristup?

1. Direktan – jako izravno svima sve kažem, kažu mi da znam napasti druge i ponekad biti (malo) neugodan/ neugodna.
2. Dobar sa svima – važno mi je da je svima OK i ne moram sebe isticati nego pokušavam sve riješiti da su svi zadovoljni.
3. Skuliran/a – volim svoj svijet, svoj film i ne volim drame, draže mi je da me puste na miru.
4. Uvijek za razgovor! Odlično mi leže takve situacije – znam se jako dobro zauzeti za sebe, ali i pomoći drugima. Kužim ljude i dobro se izražavam.

Radni list: Kako ćeš postupiti?

Prouči sljedeće situacije i razmisli kako ćeš postupiti.

1. Mama inzistira da odete u posjet rodbini, a ne ide ti se. Već si joj to rekao/rekla, na što je ona rekla da je ujaku rođendan i da bi mu bilo jako drago da te vidi.
2. Čula si da je frendica nešto glupo rekla drugoj frendici o tebi.
3. Preksutra je test, uopće nisi spremna, a danas bi trebala ići na jedan rođendan (frend od frenda).
4. Pitali su te da nešto pripremiš i ispričaš pred drugima (u razredu). Radi se o nečemu što jako dobro znaš, ali svejedno ti nije baš ugodno. Hoćeš li pristati i zbog čega?
5. Prijatelji/ce ili sestra/brat ti komentiraju nešto oko stila oblačenja.
6. Želiš nagovoriti mamu ili tatu da se upišeš na nešto do čega ti je jako stalo, mada već ideš na nekoliko aktivnosti. Nisu baš oduševljeni.
7. Čini ti se da ti je frend/ica „u bedu“, a neće o tome pričati.

RADIONICA 16: „MOŽEMO TO RIJEŠITI“



ISHODI UČENJA

Odgojno-obrazovna očekivanja u sklopu kurikulumu za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj (može se povezati i s međupredmetnom temom Građanski odgoj i obrazovanje):

- Razvija komunikacijske kompetencije i uvažavajuće odnose s drugima – obrazovni ciklusi 1,2, 3 (B.1.2, B.3.2., B.3.3.)
- Razvija strategije rješavanja sukoba – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.3., B.2.3., B.3.3.)
- Preuzima odgovornost za svoje ponašanje – obrazovni ciklusi 4, 5 (B.4.3., B.5.3.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 2-5 (B.2.4., B.3.4., B.4.3., B.5.2.)
- Uviđa posljedice svojih i tuđih stavova/postupaka/izbora – obrazovni ciklusi 4, 5 (B.4.1., B.5.1.)

CILJEVI RADIONICE

Savladati osnove rješavanja problema i suradnje, unaprijediti komunikacijske kompetencije, usvojiti osnove rješavanja sukoba, naučiti razliku između kompromisa i suradnje, naučiti razliku između raznih vrsta rješavanja sukoba.

POTREBAN MATERIJAL

Radni list *Stilovi rješavanja sukoba* (na stranici 78)

VAŠA PRIPREMA ZA RADIONICU

Kad se prisjetite kako se osjećate kao dio grupe – dio radnog tima, član obitelji, prijateljske grupe, imate li dobro iskustvo suradnje? Možete li se zajedno lako dogovoriti i biti zadovoljni s odabranim rješenjem? Ili se možete prisjetiti i nekog primjera kad to i ne ide tako glatko – recimo netko uvijek inzistira da je po njegovom, netko nikad ne kaže što želi, netko se uvijek naljuti i sl. Razmislite o tome što ste naučili tijekom godina životnog i radnog iskustva i što vam je pomoglo da rješavate probleme u suradnji s drugima. Pripremite jednu svoju kratku priču, ovisno o dobi učenica i učenika.

UVOD I UPUTA

Najavite učenicima da ćete danas učiti o tome što sve mogu napraviti da riješe problem koji imaju s nekim i riješe sukob. Pitajte ih tko im je uzor u životu po pitanju rješavanja sukoba i zbog čega. Popričajte o načinima i najčešćim pristupima koje ljudi koriste kad rješavaju neki sukob ili problem.

Predstavite im model *Stilovi rješavanja sukoba* (prilog na stranici 80) i popričajte o tome prepoznaju li se u nekima ili u većini, i koji im se najviše sviđa. Možete spomenuti i to koje su prednosti, a koji nedostaci pojedinog stila. Zatim im najavite da ćete sada raditi na jednoj konkretnoj situaciji.

Ako u razredu ili školi trenutno postoji neka konfliktna situacija koju možete iskoristiti za ovu radionicu, to bi bilo idealno jer bi se radilo na realnom iskustvu. No, ako se odlučite da iz nekog razloga radije ne biste uzeli realan primjer (jer je situacija preosjetljiva ili vam je teško zadržati neutralnost), odaberite jednu od izmišljenih problemskih situacija koje predstavljaju izazov za grupu prijatelja, kolega, vršnjaka ili obitelj.

Za učenike nižih razreda možete na početku radionice razraditi stilove rješavanja sukoba kako bi im bili podsjetnik o stilovima tijekom cijele radionice.

Mogući primjeri koje možete iskoristiti:

- U vašem razredu dio je učenika za nošenje maski u školi, a dio ne (ili nešto drugo što je sad aktualno)
- U tvom društvu postoji nova osoba i dio ekipe se ne želi družiti s njom/njim, a dio želi.
- U tvojoj obitelji netko smatra da treba dobiti svoju sobu, a netko drugi želi da ta soba postane zajednička soba za učenje.
- ... (neka i sami učenici navedu situaciju koja im je zanimljiva i aktualna)

Podijelite malim grupama radni list *Stilovi rješavanja sukoba*. Učenici trebaju prokomentirati situaciju koju su odabrali, a zatim proći komunikacijske stilove i zamisliti kako bi izgledala takva reakcija i kakvo bi se rješenje u grupi postiglo. Prođite s njima svaki stil i dobro procijenite jesu li shvatili bit svakog od stilova ili im je potrebno dodatno pojašnjenje. Možete ih pozvati i da pokažu ili odglume reakciju u pojedinom stilu.

RASPRAVA

Koji vam je stil bilo najlakše opisati, a koji najteže i zbog čega? Po čemu je svaki od stilova pozitivan, a po čemu negativan? Znete li nekog tko dobro zna surađivati? Kakva je ta osoba? Prepoznajete li nekog u pojedinom stilu?

ZAVRŠETAK

Svaki je od ovih stilova ponekad potreban i pozitivan, a najkvalitetnijim za složene grupne probleme smatra se stil suradnje, kad je „više glava pametnije od jedne“ i kad je važno da dugoročno svi budu zadovoljni. S ovom vještinom ćete se puno susretati u životu - jer smo svi različiti. Zato je važno naći način da premostimo te razlike i surađujemo. Kad god želite nešto promijeniti u svojoj okolini, ovo će biti prva stepenica.

Za ovaj je stil naravno važno da se svi uključe, da im je stalo, da odgovorno sudjeluju i da imaju svoj stav! Neka vas poneki neuspjeh ne obeshrabri, to je sve za očekivati, treba biti uporan!

Dodatno: Ako ste u prilici, pokažite učenicama i učenicima video film „Medijacija u školi“ s *Youtube* kanala Forum za slobodu odgoja koji prikazuje sukob dviju tinejdžerice i mogući način njegova rješavanja uz pomoć školske medijatorice. Poveznica: <https://www.youtube.com/watch?v=PRkXOui-sVU&t=327s>. Film se ujedno i automatski prikazuje čim posjetite Forumov *Youtube* kanal.

Bilješke:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Radni list: Stilovi rješavanja sukoba

Znate li koji su tipični načini na koje obično rješavamo sukobe (pa i druge probleme)? Zovemo ih još i **Stilovi rješavanja sukoba**.

- 1. Borba i pobjeđivanje drugih: NATJECANJE** – želimo biti najbolji, pobijediti, na razne načine pokušavamo nametnuti svoje mišljenje i svoja rješenja. Spremni smo napasti druge s kojima se ne slažemo i ponekad postati grubo ili agresivni.
- 2. Popustljivost: PRILAGOĐAVANJE** – želimo biti prijateljski nastrojeni, usrećiti druge, važno nam je da su svi zadovoljni, lako se prilagodimo. Ponekad ne mislimo o sebi, ne zauzimamo se otvoreno za sebe i s vremenom možemo postati jako nezadovoljni. A ponekad to radimo jednostavno zato jer nam neki problem nije toliko važan pa ne inzistiramo na svom prijedlogu.
- 3. Stil IZBJEGAVANJA** – ne želimo sukob i svađu ni pod koju cijenu. Sve nam je to jako naporno i neugodno. Ako se odlučimo za ovaj stil, praviti ćemo se da problem ne postoji ili da nije tako ozbiljan.
- 4. KOMPROMIS** – kad situacija nije toliko jako važna, a ipak je moramo riješiti, onda pregovaramo i „trgujemo“ s drugom stranom. Malo popusti jedan, malo drugi i postigne se neko polovično rješenje s kojim su svi donekle zadovoljni. I to je ponekad potrebno.
- 5. SURADNJA** – u suradnji je svatko važan i svatko sudjeluje u pronalaženju rješenja. Rješenje ne mora biti savršeno, ali treba biti dovoljno dobro i prihvatljivo za sve. Obično nešto duže traje i zahtijeva komunikaciju i razgovor svih uključenih. Traži se kvalitetno rješenje u kojem se svi osjećaju kao pobjednici, čak i ako su odustali od nekih svojih zahtjeva, i rješenje u kojem je svaki član grupe bio važan.

RADIONICA 17: „MOĆ MOJIH MISLI“



ISHODI UČENJA

Odgojno-obrazovna očekivanja u sklopu kurikuluma za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj:

- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 1-5 (A.1.2., A.2.2., A.3.2., A.4.2., A.5.2.)
- Razvija svoje potencijale – ciklus 1, 2,3, 4 (A.1.3.,A.2.3.,A.3.3., A.4.3., A.5.3.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 2-5 (B.2.4., B.3.4., B.4.3., B.5.2.)

CILJEVI RADIONICE

Naučiti vještinu nošenja sa stresnim situacijama i emocijama putem preoblikovanja, drugačijeg pogleda na situaciju i podrške sebi, samo-ohrabrenja.

POTREBAN MATERIJAL

Opisi problemskih situacija iz knjige „Govor nenasilja“ Ladislava Bognara, 1998. (Na stranicama 101 - 104)

Ova radionica razvija vještine suočavanja koje se mogu primijeniti i povezati s prethodnim radionicama o emocijama. To znači da u sklopu radionica o emocijama, kad razgovarate s učenicima o tome kako se lakše nositi emocijama, već možete uvesti i koristiti i neke od ovih sadržaja.

Ova radionica se možda čini više primjenjiva za učenice i učenike viših razreda, no svakako vas potičemo da o "moći vlastitih misli" razgovarate i s učenicima nižih razreda. Tu vam mogu pomoći i crtići kao što je "Božić svaki dan" (<https://www.youtube.com/watch?v=OFhzRo0rFLM>).

S obzirom na to da crtić traje 18 minuta, možete im dati uputu da ga pogledaju kod kuće sa svojim roditeljima/skrbnicima. Još jedan primjer pozitivnih misli za najmlađe je pjesma "Sutra" ("Tomorrow") iz dječjeg filma "Annie" na čijem tekstu i njegovom razumijevanju možete raditi zajedno.

VAŠA PRIPREMA ZA RADIONICU

Prisjetite se neke nedavne situacije kad ste imali osjećaj da vas nešto frustrira, ali da ne možete baš puno napraviti da to promijenite. Jeste li uspjeli relativno brzo vratiti smirenost, i kako ste to postigli? Koliko ste inače vješti u tome da pogledate neku situaciju na nov i originalan način? Govore li vam drugi da ste skloniji pozitivni i optimizmu ili negativnom pogledu na stvari? Ili ste negdje u sredini, najčešće realni?

UVOD I UPUTA

Ako imate spremnu, podijelite s grupom neku svoju nedavnu situaciju kad vam se nešto dogodilo na što niste mogli puno utjecati. Nemojte im odmah reći rješenje, već ih pitajte kako bi oni postupili. Slušajte njihove odgovore. Recite im da ćete im na kraju sata otkriti kako ste riješili problem.

Recite im da je današnja tema: Što možemo napraviti, kad ništa ne možemo napraviti? Recite im da svi imamo jednu veliku moć, a to je moć naših misli. Našim mislima možemo razmišljati o istoj situaciji na drugačiji način i tako se osjećati bolje. Ne samo da ćemo se osjećati bolje, nego ćemo u tom trenutku i smisliti neke nove mogućnosti za akciju.

Podsjetite ih na priču iz knjige "Pustolovine Toma Sawyera", pisca Marka Twaina. Priču o tome kako je teta Polly natjerala Toma da

oboji vrtnu ogradu, što se njemu nikako nije dalo, ali je morao napraviti. Što se dogodilo? Svojim pristupom ovom zadatku, kao nečemu jako zabavnom privukao je druge dječake koji su ga molili da oboje ogradu umjesto njega. Čak su mu donijeli razne male poklone kojima su "plaćali" da smiju bojiti.

O Pustolovinama Toma Sawyera

Roman *Pustolovine Toma Sawyera* autora Marka Twaina iz druge polovice 19. stoljeća u književnosti je prozvan njegovim najpoznatijim djelom i omiljenim dječjim štivom u kojem je pisac opisao i svoje dječake doživljaje. Tomova znatiželja i nestašluk su ga često navodili da radi probleme svojoj tetki Polly koja ga je čuvala, a nije se suzdržavao ni od uličnih bitki. Ovaj snalažljivi dječak se zapliće u razne probleme, ali se svaki put uspješno iz njih izvlači. Pisac Twain je u djelu ironično upozoravao na apsurdnost, jednoličnost i neke odgojne stege koje su upućivale na apsolutnu poslušnost djece.

Podijelite malim grupama različite problemske situacije (prilog). Svaka grupa neka dobije tri zadatka. Recite im da su to često situacije kad imamo osjećaj da ne možemo ništa promijeniti. Je li se i njima dogodilo nekad nešto slično?

Neka pokušaju u svakoj grupici smisliti na koji bi način mogli razmišljati o toj situaciji da se osjećaju bolje i da se lakše s njom nose.

Kartice problemskih situacija: Što napraviti u situacijama kad ne možemo „ništa napraviti“? Primijeni „moć misli“! (primjeri iz knjige „Govor nenasilja“ Ladislava Bognara, 1998.)

RASPRAVA

Saslušajte njihove ideje i rješenja. Sigurno će biti jako zanimljivih. Mnogi će automatski predlagati konkretne akcije pa ih podsjetite da sad vježbamo moć misli i toga što kažemo sami sebi, a ne toga što napravimo. Neki će možda predložiti da pomislimo nešto ružno o drugima, ili nešto nerealno, pa ih i na to upozorite, kao nešto što kratkotrajno pomaže, ali zapravo ne.

ZAVRŠETAK

Za kraj, vratite se na "svoju situaciju" i ispričajte im na koji ste joj način vi pristupili i kako ste koristili moć svojih misli.

Bilješke:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kartice problemskih situacija

(primjeri iz knjige „Govor nenasilja“ Ladislava Bognara, 1998.)

Škola	Sport	Prijateljice i prijatelji
<p>Ti si naučio/naučila strani jezik najbolje što si mogao/mogla.</p> <p>Ipak, pred početak ispitivanja osjećaš nervozu.</p> <p>Što si možeš reći prije početka ispita?</p>	<p>Na prošloj utakmici promašio/promašila si gol iz slobodnog udarca i tvoja ekipa je izgubila. Koje pozitivno mišljenje si možeš reći pred početak današnje utakmice?</p>	<p>U modi su neke nove jakne. Svi tvoji prijatelji su je nabavili, ali tvoja obitelj nema novaca za to.</p> <p>Što si pozitivno možeš reći o svojoj obitelji u toj situaciji?</p>

Škola	Sport	Prijateljice i prijatelji
<p>Prošle godine si sudjelovao /sudjelovala na natjecanju za najboljeg matematičara škole, ali nisi uspio/uspjela.</p> <p>Ove godine ideš ponovno.</p> <p>Što si možeš reći prije početka ovog natjecanja?</p>	<p>Želiš ući u košarkaški tim tvoje škole.</p> <p>No danas opažaš mnoge koji su viši od tebe.</p> <p>Što si možeš reći kao pozitivno mišljenje?</p>	<p>Idući ulicom nailaziš na poledicu i padneš. Grupa mladića ti se smije.</p> <p>Što si možeš pozitivno pomisliti u toj situaciji?</p>

Škola	Sport	Prijateljice i prijatelji
<p>Vidio/vidjela si grupu učenika kako su pisali po zidu u učionici. Razrednica traži da joj kažeš tko je to učinio. Ti želiš reći istinu, ali se bojiš da će ti učenici biti ljuti na tebe. Što si možeš reći?</p>	<p>Učiš plivati. Već nešto znaš, ali vaš trener traži da danas idete u duboki bazen. Strah te je. Što si možeš reći kao pozitivno mišljenje?</p>	<p>Prijatelj/ prijateljica je pričala loše o tebi i sad te nisu uvrstili u razredni tim. Što si možeš reći da bi se bolje osjećao/osjećala?</p>

Škola	Sport	Prijateljice i prijatelji
<p>Dobio/dobila si zadatak da nešto pročitaš pred skupom koji se održava u školi. Ti si dobar čitač, ali nikad nisi čitao/čitala pred takvim skupom. Što si možeš pozitivno pomisliti prije početka?</p>	<p>Golman si i braniš na važnoj utakmici. Najbolji protivnički igrač juri prema tvom голу. Što možeš pozitivno pomisliti u tom trenutku?</p>	<p>Ti i prijateljica dogovorili ste se da ćete ići u kino. Ona ti je u zadnji čas javila da ide s dečkom koji se vratio s puta. Što si možeš pozitivno reći?</p>

Škola	Sport	Prijateljice i prijatelji
<p>Dobio/dobila si negativnu ocjenu, a danas je roditeljski sastanak i bojiš se da će biti nakon toga burnih razgovora. Što si pozitivno možeš pomisliti u tom trenutku?</p>	<p>Tvoji rezultati u trčanju su jako dobri. Ipak, sutra je natjecanje u kojem sudjeluju i neki koji su bolji od tebe. Što si možeš reći prije početka natjecanja?</p>	<p>Grupa mladića iz tvoje ulice stalno ti nešto dobacuju i rugaju ti se. To te ljuti, ali i plaši. Što si možeš pozitivno pomisliti kad ih ponovno sretnoš?</p>

Nove situacije	Sukobi	Tulum
<p>Putuješ avionom. To ti je prvi put. Pomalo ti je nelagodno. Što si možeš reći da se bolje osjećaš?</p>	<p>Igrate šah i tvoj protivnik povlači potez koji ti donosi pobjedu, a zatim ga povlači. Dogovorili ste se da nema povlačenja poteza. Što možeš pozitivno pomisliti?</p>	<p>Na plesu si i odjednom nestane struje. Nastala je velika galama i neugodno ti je jer većinu ne poznaješ. Što si možeš reći u toj situaciji?</p>

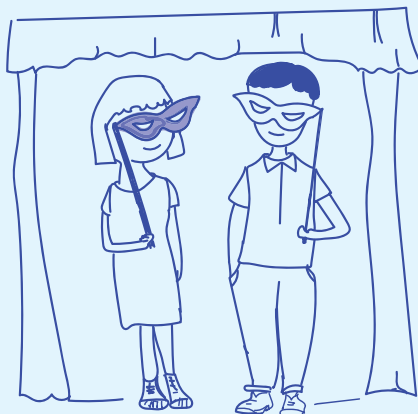
Nove situacije	Sukobi	Tulum
<p>Zaposlio/zaposlila si se preko praznika u jednoj ugostiteljskoj radnji. To nikad nisi radio/radila i nervozan/nervozna si dok ideš prvi dan na posao. Što pozitivno možeš pomisliti?</p>	<p>Ti gledaš utakmicu, a sestra prebacuje na TV seriju. Moliš je da popusti, ali ona kaže da je to već dva puta učinila, a sad želi gledati seriju. Što si možeš reći?</p>	<p>Na rođendanu si, i tvoj najbolji prijatelj/prijateljica je nekog sreo/srela i sad stojiš sam/a. Što pozitivno možeš pomisliti u tom trenutku?</p>

Nove situacije	Sukobi	Tulum
<p>Ideš na prvi spoj. Jako si uzbuđen/uzbuđena. Bojiš se da osoba s kojom se trebaš naći možda neće doći. Što si pozitivno možeš pomisliti u toj situaciji?</p>	<p>Dogovorio/dogovorila si se s tatom da večeras ti koristiš računalo. No, brat kaže da je danas on na redu. Što si pozitivno možeš reći?</p>	<p>Vraćaš se s tulumom i u tramvaju opažaš da ti je nestao novčanik. U njemu nije bilo puno novca, ali ti je žao dokumenata. Što si možeš pozitivno reći u tom trenutku?</p>

Nove situacije	Sukobi	Tulum
<p>Tvoja se obitelj preselila i danas se prvi dan nalaziš u novoj školi. Koju pozitivnu poruku si možeš reći?</p>	<p>Trebaš oprati kosu i žuri ti se, ali ti je netko potrošio vodu. Što si pozitivno možeš reći u toj situaciji?</p>	<p>Voliš plesati, ali puštaju glazbu koja ti se ne sviđa. Već si im to rekla, ali nisu reagirali. Što pozitivno možeš pomisliti?</p>

Nove situacije	Sukobi	Tulum
<p>Nalaziš se prvi put na probi pjevačkog zbora i gotovo nikog ne poznaš. Osjećaš se neugodno. Što pozitivno možeš pomisliti?</p>	<p>Ti želiš na ples, a tvoj prijatelj/prijateljica u kino. Uvijek ti popustiš i to te ljuti. Što pozitivno možeš pomisliti da si popraviš raspoloženje?</p>	<p>Na tulumu si i prilazi ti prijateljica i pita: "Kako si se to obukao/obukla?" Što pozitivno možeš pomisliti u tom trenutku?</p>

RADIONICA 18: „JA BIRAM“



ISHODI UČENJA

Odgojno-obrazovna očekivanja u sklopu kurikuluma za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj:

- Razvija komunikacijske kompetencije i uvažavajuće odnose s drugima – obrazovni ciklusi 1,2, 3 (B.1.2, B.3.2., B.3.3.)
- Razvija strategije rješavanja sukoba – obrazovni ciklusi 1-3 (B.1.3., B.2.3., B.3.3.)
- Preuzima odgovornost za svoje ponašanje – obrazovni ciklusi 4, 5 (B.4.3., B.5.3.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 2-5 (B.2.4., B.3.4., B.4.3., B.5.2.)
- Uviđa posljedice svojih i tuđih stavova/postupaka/izbora – obrazovni ciklusi 4, 5 (B.4.1., B.5.1.)

CILJEVI RADIONICE

Osvijestiti učenicama i učenicima mogućnost utjecaja koji imaju na sebe, druge i pojave oko sebe. Razviti vještine planiranja, odlučivanja, mogućnosti utjecaja. Razviti kreativnost i komunikacijske vještine.

POTREBAN MATERIJAL

Pano, flomasteri

VAŠA PRIPREMA ZA RADIONICU

Jeste li se nedavno našli u nekoj situaciji koja vam se činila nerješiva? Kako ste joj pristupili? Imate li neki svoj uobičajeni mehanizam reagiranja: možda ste snažni i „gurate“ dalje ili se pravite da problem ne postoji, pribjegnete li šali, ublažavanju ili pričate drugima naširoko o svemu? Možda ste tip koji se odmah „baca na problem“ i pokušava niz rješenja. Ili sve to proživljavate jako emotivno i pitate se kako ćete izdržati. U takvim situacijama svi obično imamo neke svoje navike, ali i naučimo nešto novo o sebi. Ako se možete prisjetiti neke svoje situacije koja se dogodila i iz koje ste nešto naučili, pripremite je kao kratku priču za učenice i učenike. Vodite računa o dobi učenika pa za mlađu dob pripremite neku jednostavniju priču s kojom se mogu povezati, a za stariju dob učenika nešto iz svoje srednje škole ili mladosti, ili neku nedavnu situaciju koja bi im mogla biti zanimljiva.

UVOD I UPUTA

Proteklih mjeseci naučili smo puno toga, pomogli jedni drugima svojim idejama i razmišljanjima i bili jako kreativni. Danas, za kraj, kad već znamo jako puno toga, bavit ćemo se jednom posebnom temom, a to je "nerješiv problem."

Kako biste vi opisali što je to nerješiv problem? Zbog čega je neku situaciju nemoguće riješiti?

Zapišite njihove odgovore.

A sad vas molim za par primjera. Primjer može biti iz književnosti, filma, serije, ili vašeg života, ili nekog vama bliskog.

I ja ću s vama podijeliti jednu situaciju koja mi se tada činila nerješiva kad sam se s njom susrela.

Ispričajte im situaciju, ali im nemojte odmah ispričati rješenje. Pitajte ih što oni misle kako se situacija riješila. Istaknite da ćemo danas biti kreativni i vidjeti kakva sve rješenja postoje, čak i ako ih odmah ne vidimo.

Budite spremni čuti različite odgovore i pitanja na koje niti vi ne znate odgovor, što je u redu. Nove generacije vrlo su svjesne problema klimatskih promjena pa je moguće da će i to spomenuti. Možete reći nešto otprilike u smislu: *Ovo je zaista kompleksan problem za cijelo čovječanstvo i svi zajedno trebamo razmišljati kako ga riješiti. Možda će nekome od vas to odrediti put karijere!*

Ako se radi o mlađoj djeci, pitajte ih sjećaju li se priče Ivane Brlić Mažuranić „Šegrt Hlapić“ i toga s kakvim se sve problemima susreo. Mogu li se prisjetiti nekog od njegovih postupaka, kako je rješavao probleme? (na primjer, otišao je od majstora Mrkonje koji ga je grdio, popravio si odjeću za put, spavao ispod mosta kad je padala kiša, ostao bez cipela pa ih tražio i pronašao lopova, pomogao siromašnom čovjeku prodati košare itd.. na kraju je uspio vratiti se kući i pomoći majstoru Mrkonji da pronađe davno izgubljeno dijete – Gitu, pa su svi živjeli zajedno).

A sad ćemo zajedno između ovih vaših nekoliko situacija koje ste naveli odabrati jednu problemsku situaciju i vidjet ćemo što je moguće napraviti, i je li moguće nešto riješiti. Koristit ćemo metodu “malog kazališta” pa ću vas zamoliti da nam malo pokažete i svoje glumačke sposobnosti.

Jedna grupa će biti naši glumci i odglumiti nam situaciju.

Druga grupa će morati napisati osjećaje glavnih likova, i zbog čega se tako osjećaju.

Treća grupa će nam predložiti što glavni lik ili likovi mogu napraviti i tko im može u tome pomoći.

Četvrta grupa treba smisliti kako glavni lik ili likovi mogu promijeniti svoj način razmišljanja da se osjećaju bolje.

Peta grupa odglumit će nam moguće rješenje ili rješenja.

Ako je moguće, neka “glumci” budu djeca kojoj to leži, u smislu da im nije neugodno, ili ona za koju osjećate, iako su povučeniija, da bi im to bilo osnažujuće iskustvo, i spremni su se aktivno uključiti.

RASPRAVA

Prođite kroz njihove ideje i rješenja i pomozite im da razmotre još neke kojih se možda nisu sjetili. Ukratko ponovite načine suočavanja koje ste s njima učili proteklih mjeseci. Ispričajte im i završetak vlastite priče i kako se ona razriješila.

Napomena: Ako se ne osjećate ugodno ili niste iskusni s metodom kazališta, možete umjesto toga ili kao dodatak radionici koristiti metodu „oluje ideja“. Odabравši „problemsku“ situaciju zadajte im zadatak da u manjim grupama osmisle što više

mogućih rješenja koja im padaju na pamet. Grupa koja osmisli najveći broj rješenja, dobiva simboličan poklon. Naravno, istaknite da nije sve u broju rješenja, već da ih je dobro i testirati koliko su realna, ali da je svakako korisno uvidjeti da postoji niz mogućnosti kojih se obično ne sjetimo kad imamo neki problem.

ZAVRŠETAK

Pohvalite sve grupe za njihov rad, naročito "glumačke", ili onu koja je osmislila najveći broj rješenja. Svakako ih pitajte kako im je bilo glumiti i što su shvatili tijekom igre uloga. Spomenite kako se jako puno problema u životu, posebno onih osobnih, čine nerješivima, i da se ipak s vremenom većina toga riješi, naročito ako imamo ispravan stav, tražimo pomoć i/ili djelujemo. Naglasite da ste tu za njih ako netko želi pričati o nekoj svojoj situaciji, uz naravno stručnu službu škole.

RADIONICA 19: SRETNA ŠKOLA: ŠTO JE TO?



ISHODI UČENJA

Odgojno-obrazovna očekivanja u sklopu kurikulumuma za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj (može se povezati i s međupredmetnom temom Građanski odgoj i obrazovanje):

- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 2-5 (B.2.4., B.3.4., B.4.2., B.5.2.)
- Uviđa posljedice svojih i tuđih stavova/postupaka/izbora – obrazovni ciklusi 4,5 (B.4.1., B.5.1.)
- Pridonosi skupini i pridonosi razredu i školi te lokalnoj zajednici – obrazovni ciklusi 1-5 (C.1.3., C.2.3., C.3.3.)
- Prihvaća društvenu odgovornost i aktivno pridonosi društvu te se ponaša društveno odgovorno – obrazovni ciklusi 4,5 (C.4.3., C.5.3.)

CILJEVI RADIONICE

Razviti vještine kritičkog razmišljanja, primijeniti kreativnost, aktivno promišljati svoje školsko okruženje, bolje se međusobno upoznati i surađivati, upoznati se s konceptom Sretne škole.

POTREBAN MATERIJAL

Radni list *Moja škola* i *Recept za sretnu školu*, plakati za izradu recepta za sretnu školu, bojice, video film "Happy" s *Youtube* kanala Foruma za slobodu odgoja, UNESCO-ov model Sretne škole, kutija.

UVOD I UPUTA

Ako ste u mogućnosti pogledajte zajedno 5-minutni video film "Happy" (u originalu „Happy by Kata“) pristigao na Forumov natječaj "Oboji svijet" 2014. godine. Film je izradila skupina učenica i učenika iz OŠ Katarina Zrinska Mečenčani. Film je pronašao inspiraciju u video spotu Pharell Williamsa „Happy“ i uspio uhvatiti sreću i veselje u školi kroz ples učenica, učenika i učitelja:ica škole. Poveznica: <https://www.youtube.com/watch?v=BiBcCymdbOI&t=80s>.

Pitajte učenice i učenike kako im se sviđa film i kako se osjećaju dok ga gledaju. Osjećaju li se inače tako u svojoj školi? Najavite učenicima da je današnja tema sreća u školi, odnosno "Sretna škola".

Što biste rekli, je li naša škola sretna i zbog čega?

Što bi moglo biti bolje?

Tko najviše utječe na to je li škola sretna? Kako?

Imate li i vi neki utjecaj na sreću škole?

Prošle godine dogodilo nam se jako puno toga na što nismo mogli utjecati, i što nam se nije svidjelo. I naša škola prošla je jako puno toga i promijenila se. Danas želim saznati kako vi danas gledate na našu školu, i čime ste više, a čime manje zadovoljni. Isto tako ćemo vidjeti što mi možemo učiniti zajedno da nešto promijenimo, ako je moguće.

Postavit ću vam nekoliko pitanja, pa ćemo zajedno pričati o odgovorima. Za početak vas sve molim da radni listić "Moja škola" ispunite, pa ubacite u zajedničku kutiju.

U uputi im objasnite da škola nije samo zgrada i prostor, nego i učitelji, prijatelji, odnosi, ono što učimo i svašta još osim toga.

Bilješke:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Malo ću "promiješati" vaše odgovore pa neka svatko izvuče jedan i pročita nam, a ja ću zapisati odgovore koji su najčešći.

Zapišite njihova opažanja koja su naveli u radnim listovima na ploču pa ih zajedno komentirajte. Možete pokušati grupirati odgovore u nekoliko kategorija (poput Gradivo, Ocjenjivanje, Učitelji, Vršnjaci, Odnosi, Prostor unutarnji i vanjski, Put do škole i natrag ...).

Zatim ih podijelite u manje grupe, podijelite im prazne plakate i flomastere/pastele i predložite da svaka grupa napravi svoj plakat „Sretna škola“. Neka svaka grupa izloži svoj uradak. Nakon radionice, ako želite, plakati se mogu izložiti na vidljivo mjesto u školi kako bi ih vidjeli učitelji i drugi učenici.

Dodatno: ako želite temu obrađivati kroz nekoliko sati, učenici mogu osmisliti svoje ideje za projekte kojima doprinose sreći u školi.

RASPRAVA

Zajedno prokomentirajte njihove ideje.

Ako ima prostora upoznajte ih s konceptom "Sretna škola" UNESCO-a. U tom konceptu sretna je škola ona u kojoj:

- su dobri međuljudski odnosi;
- je odlično okruženje za učenje;
- postoji sloboda, kreativnost i želja za uključivanjem;
- se njeguje timski rad i zajedničke aktivnosti te
- pozitivni stavovi učitelja.

Pripremite se dodatno proučivši UNESCO-ov model Sretne škole. Za one koji žele znati više, potražite: *Happy schools! A framework for learner well-being in the Asia-Pacific; 2016.*

ZAVRŠETAK

Zahvalite im na dijeljenju mišljenja o ovih tema koje su značajne za cijelu školsku zajednicu i ohrabrite ih da što češće izraze svoje mišljenje. Pitajte ih je li u redu da i vi osobno nešto poduzmete, ako ste u mogućnosti, s obzirom na potrebe koje su izrazili? Podijelite s njima osobno viđenje tema koje su iznijeli, dodajte

i neku vlastitu i istaknite koliko je važno pričati o ovome u svim razredima, zajedno, i nastojati da se vaša škola razvija i raste zajedno sa svim članovima

Ako ste u prilici pogledajte 3-minutni video film *Kad bi stolice pričale* pristigao na Forumov natječaj "Oboji svijet" iz Osnovne škole Vladimira Nazora, Potpićan (*Youtube* kanal Foruma za slobodu odgoja). Film prikazuje projekt učenica i učenika škole koji su uređivanjem, bojanjem i porukama na školskim stolicama odlučili razveseliti sebe i svoje vršnjake. Poveznica: <https://www.youtube.com/watch?v=hP2cnrHljTc&t=16s>. Pitajte ih kako im se sviđa ova akcija i imaju li želju osmisliti neki svoj projekt pa najavite da ćete se time još pozabaviti na sljedećoj radionici.

Radni list Moja škola

Sviđa mi se

Ne sviđa mi se

RADIONICA 20: „POKRENI PROMJENU“

ISHODI UČENJA:

Odgojno-obrazovna očekivanja u sklopu kurikuluma za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj (može se povezati i s međupredmetnom temom Građanski odgoj i obrazovanje):

- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 2-5 (B.2.4., B.3.4., B.4.2., B.5.2.)
- Uviđa posljedice svojih i tuđih stavova/postupaka/izbora – obrazovni ciklusi 4,5 (B.4.1., B.5.1.)
- Pridonosi skupini i pridonosi razredu i školi te lokalnoj zajednici – obrazovni ciklusi 1-5 (C.1.3., C.2.3., C.3.3.)
- Prepoznaje važnost odgovornosti pojedinca u društvu – obrazovni ciklus 3 (C.3.2.)
- Prihvaća društvenu odgovornost i aktivno pridonosi društvu te se ponaša društveno odgovorno – obrazovni ciklusi 4,5 (C.4.3., C.5.3.)

CILJEVI RADIONICE

Osvijestiti učenicama i učenicima mogućnost utjecaja koji imaju na pojave oko sebe i društvo u cjelini. Razviti vještine njihova organiziranog djelovanja i korištenja postojećih kanala i mogućnosti utjecaja. Razviti kreativnost i komunikacijske vještine. Na ovaj način učenici polaze od sebe, svog svakodnevnog doživljaja škole i lokalne zajednice te ih se kroz zajednički razgovor o problemima koje uočavaju podržava da budu aktivni i da daju svoj doprinos rješavanju problema.

POTREBAN MATERIJAL

Radni list *Plan akcije* (Na stranici 119)

VAŠA PRIPREMA ZA RADIONICU

Razmislite imate li iskustvo kad ste se samostalno ili zajedno s kolegicama i kolegama zauzeli za neku promjenu do koje vam je bilo stalo. Možda ste na primjer govorili na zajedničkom sastanku i zalagali se za neku ideju. Pisali odgovornima, tražili sastanak, sudjelovali u medijskom predstavljanju nečeg do čega vam je stalo. Prisjetite se kako je to prošlo i kako ste se osjećali. Biste li sada nešto napravili drugačije? Što je najvažnije što ste tada naučili? Ili možda niste imali takvo iskustvo?

UVOD I UPUTA

Zahvalite učenicama i učenicima na dosadašnjem sudjelovanju u radionicama, u kojima su progovorili o brojnim temama koje se tiču njih osobno, njihovih vršnjaka i druge djece i mladih. Istaknite kako ste prepoznali da je dio tema o kojima su progovarali jednostavno proizašao iz naše okoline, iz društvene situacije u kojoj se velik broj njihovih vršnjaka nalazi. Bilo da se radi o: sporoj obnovi nakon potresa, mjerama za sprječavanje širenja pandemije (tzv. COVID mjere), neadekvatnim uvjetima u školama, siromaštvu, nejednakim mogućnostima, opasnostima društvenih mreža... Također se prisjetite stvari koje su spomenuli da im se ne sviđaju s prethodne radionice "Sretna škola".

Od stvari koje im se ne sviđaju i tema koje su navodili, pitajte ih koju ili koje bi odabrali kao nešto što je važno, i što bi se moglo unaprijediti. Znaju li je li se već nešto pokušalo napraviti, i kako je to završilo? Ako bi trebalo nešto učiniti, tko bi to trebao, i tko bi mogao pomoći? Mogu li oni nešto učiniti i kako?

Najavite im da će sada u malim grupama raditi *Plan akcije*, i osmisliti neka moguća rješenja. Svaka grupa će odabrati jedan "problem" s liste onoga čime nisu baš zadovoljni pa isplanirati aktivnosti koje bi se mogle poduzeti. Napomenite im da svakako smisle tko bi to mogao poduzeti, na koji način, za koliko vremena itd. Dok rade, možete obilaziti grupe i malo provjeriti kako im ide i jesu li se sjetili nekih važnih odrednica u planiranju (recimo koliko je rješenje realno, izvedivo, dostupno, korisno itd.).

RASPRAVA

Dok izlažu svoje planove akcije, pomozite im i usmjeravajte ih

na način da njihov plan počne nalikovati na volontersku akciju ili manji (ili čak veći) školski projekt. Ako se nisu sjetili vijeća učenika, ravnatelja, roditelja ili školskog odbora pomozite im da shvate da su to važna školska tijela koja su zadužena da unaprijede iskustvo učenika i učenika u školi, i da imaju moć pokrenuti neke stvari.

Ako ima smisla s obzirom na akciju koju su smislili, spomenite im da postoje još neke mogućnosti utjecaja koje idu izvan škole, poput lokalne zajednice, lokalne uprave, medija itd.

ZAVRŠETAK

Dodatno: ako ste u mogućnosti pogledajte 3-minutni film "Pokreni promjenu" s Forumovog *Youtube* kanala. Poveznica: <https://www.youtube.com/watch?v=Ga1hhAjRFSE&t=39s>. Ako se radi o starijim učenicima, možete pogledati 12,5-minutni film "Mladi pokreću promjene" s Forumovog *Youtube* kanala. Poveznica: <https://www.youtube.com/watch?v=L0TvRouj7E8>.

Radni list: Plan akcije

Ideja:

Potrebni resursi:

Koraci:

LITERATURA

- Bognar, L. (1998.) *Govor nenasilja*. Osijek
- Goleman, D. (1997.) *Emocionalna inteligencija*. Zagreb: Mozaik knjiga
- Good, E.P. (2009.) *U potrazi za srećom*, Zagreb: Alinea
- Krznarić, R. (1998.) *Empatija*. Zagreb: Planetopija
- Miljković, D., Rijavec, M. (2006.) *Kako biti bolji*. Zagreb: IEP
- Munivrana, A., Pijaca Plavšić, E., Šimić, A. (2016.) *Od srca do srca. Komunikacijski modeli kao alat u medijaciji*. Forum za slobodu odgoja, Zagreb, II.izdanje.
- Munivrana, A., Pijaca Plavšić, E., Pavlović, V., Perak, J. (2017.) *Možemo to riješiti: razumijevanje i upravljanje sukobima*. Forum za slobodu odgoja, Zagreb
- Munivrana, A., D. Morić, E. Pijaca Plavšić, M. Bajkuša, M. Rastović i V. Kožić. (2017.) *Zbirka radionica „Pokreni promjenu“: 40 ideja za rad s djecom i mladima u području različitosti*. Zagreb: Forum za slobodu odgoja.
- Oatley, K., Jenkins, J.M. (2003.) *Razumijevanje emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Plutchik, Robert (1980.) *Emotion: Theory, research, and experience: Vol. 1. Theories of emotion, 1*, New York: Academic
- Rosenberg M.B. (2006.) *Nenasilna komunikacija, jezik života*, Centar za mir, nenasilje i ljudska prava, Osijek.
- Rostuhar, D. (2015.) *U zemlji zmaja*. Zagreb, KEK
- Tangney, J. P., Dearing, R.L. (20013.) *Shame and guilt*. New York: Guilford Press

IZVORI ZA PREUZIMANJE:

Briga za mentalno zdravlje (Radni materijal za učitelje/nastavnike i roditelje) nastavno-klinički centar Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta, travanj, 2021.: https://centar.erf.unizg.hr/wp-content/uploads/2021/05/Edukativni_materijal_Briga_za_mentalno_zdravlje.pdf Pristupljeno 16.8.2021.

Happy schools! A framework for learner well-being in the Asia-Pacific; 2016: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000244140> Pristupljeno 16.8.2021.

Hopkins, B. (2017.) *Restorativna praksa u učionici*. Forum za slobodu odgoja Zagreb:

<https://fso.hr/fso-publikacije/restorativna-praksa-u-ucionici/> Pristupljeno 16.8.2021.

Internetska stranica Hrabrog telefona, poveznica o osjećajima za djecu: <https://djeca.hrabritelefon.hr/kategorije/osjecaji/>

Tko sam ja, brošura, Korak po korak: <http://www.reyn-hrvatska.net/wp-content/uploads/2016/02/Korak-po-korak-Reyn-brosura-Tkosamja-big.pdf>
Pristupljeno 16.8.2021.

Naše mentalno zdravlje, Priredila Jackie Gerstein, Ed.D., za hrvatski jezik složila S. Vuk: https://docs.google.com/document/u/0/d/19JoTAQDIfukbWH25hUcSXBgxVU6iNI_9P47kBn9Sfmc/mobilebasic?usp=gmail Pristupljeno 16.8.2021.

Internetska stranica: <https://pukotine.hr> Pristupljeno 16.8.2021.

Da sam ja netko istraživanje: <https://fso.hr/wp-content/uploads/2021/02/Znidarec-Da-sam-ja-netko-2013.pdf> i https://fso.hr/wp-content/uploads/2021/02/2017_Da_sam_ja_netko_final-1.pdf Pristupljeno 16.8.2021.

Knjiga dobrih ideja: <http://www.fso.hr/wp-content/uploads/2015/02/knjiga-dobrih-ideja.pdf> Pristupljeno 16.8.2021.

Neprevodive riječi: <https://www.theschooloflife.com/thebookoflife/untranslatable-words/> Pristupljeno 16.8.2021.

Protokol o postupanju nastavnika u slučaju sumnje ili saznanja o teškoćama učenika u području mentalnog zdravlja (X. gimnazija): https://deseta-gimnazija.hr/?page_id=4629 Pristupljeno 16.8.2021.

RESCUR: na valovima: kurikul otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob: <http://www.st-pedagozi.net/wp-content/uploads/2017/02/Croatian-manual.pdf>
Pristupljeno 16.8.2021.

Rastimo zajedno: <https://www.rastimozajedno.hr/file/49/> Pristupljeno 16.8.2021.

Internetska stranica: <https://www.kakosi.hr/> Pristupljeno 16.8.2021.

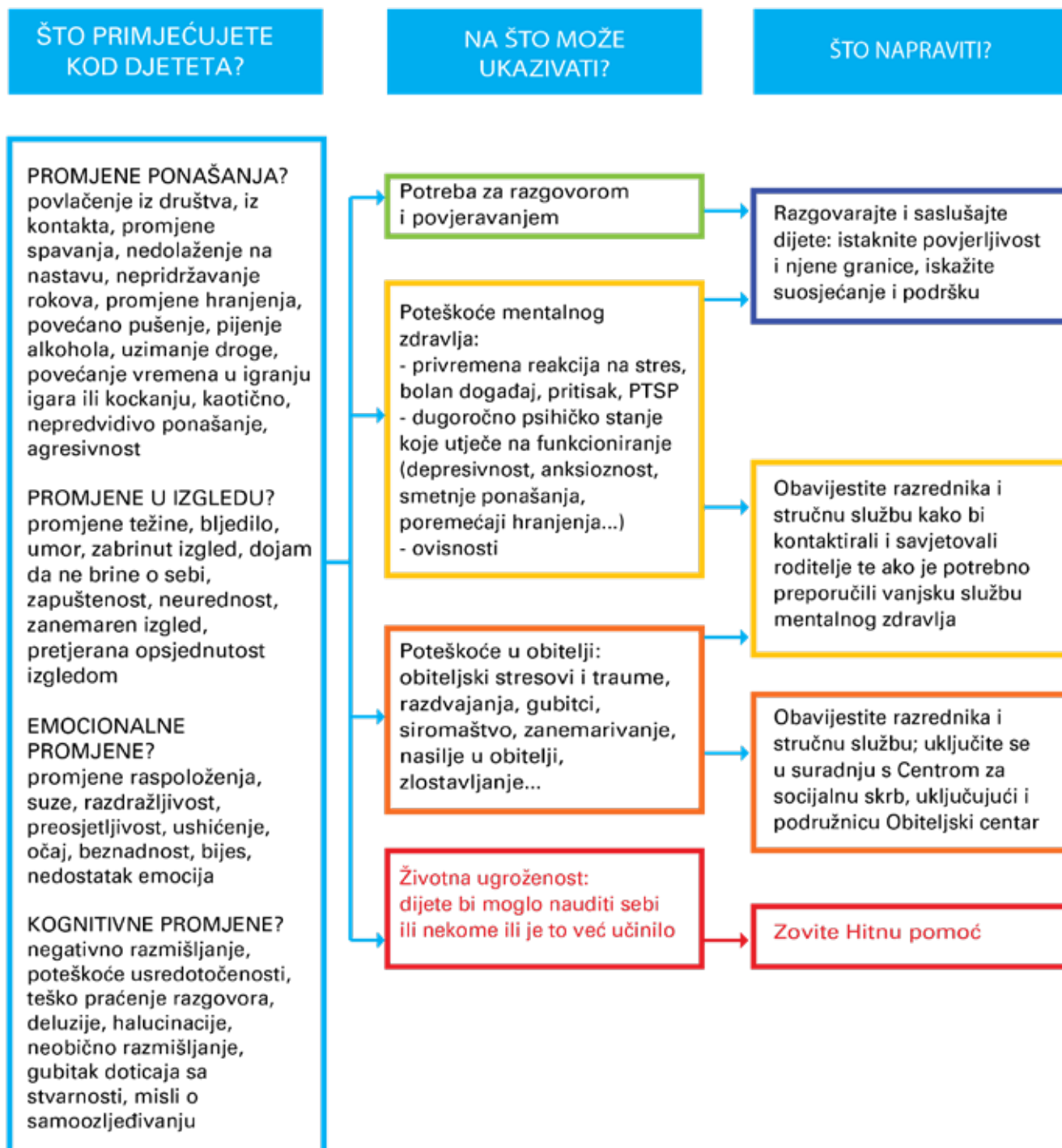
http://husp.hr/images/materijali/Slikovnica_o_ljutnji.pdf (Hrvatska udruga socijalnih pedagoga: Mateja Kerovec, *Slikovnica o ljutnji*) Pristupljeno 16.8.2021.



Vodič za postupanje u
slučaju sumnje na poteškoće
mentalnog zdravlja učenica i
učenika



VODIČ ZA POSTUPANJE U SLUČAJU SUMNJE NA POTEŠKOĆE MENTALNOG ZDRAVLJA UČENICA I UČENIKA.



KONTAKTI KOJI MOGU BITI OD POMOĆI:

Obiteljski centar Sisak

Ivana Meštrovića 20, Sisak
Franjo Šaban, prof. psihologije
Tel: 044 515 733 ili 091 44 101 02
E-mail: franjo.saban@socskrb.hr
Centrala: 044 515-700 Fax: 044 515-725
E-mail: korisnik076@mdomsp.hr

Savjetovalište za djecu, adolescente i obitelji u Petrinji

Napomena: Kontaktirati prije upućivanja
Psiholog u Savjetovalištu je Armin Hadžić
Tel.: 099/ 731 2506
E-mail: savjetovaliste.petrinja@gmail.com

Opća bolnica „dr. Ivo Pedišić“ u Petrinji (ambulantno)

<https://obs.hr/wp/2019/06/14/odjel-za-psihijatriju/>
Ambulanta (Petrinja)
Tel.: 044 52 79 46
E-mail: psihijatrija@obs.hr

Nastavno-klinički centar Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta

<https://centar.erf.unizg.hr/>
psihološka procjena za djecu školske i predškolske dobi
te procjena edukacijskog rehabilitatora.

Roditelj samostalno mogu napraviti prijavu na ERF ili škola može u dogovoru i uz pristanak roditelja/udomitelja prikupiti popis djece/roditelja za koje su uočili da im je potrebna procjena i onda poslati objedinjeni popis.

Kontakt: jasmina.ivsac.pavlisa@erf.unizg.hr
(Važno je dobiti dozvolu roditelja/skrbnika.)

Korišteni izvori:

Protokol o postupanju nastavnika u slučaju sumnje ili saznanja o teškoćama učenika u području mentalnog zdravlja, X. gimnazija „Ivan Supek“, Zagreb, 2017. godina.

Zahvaljujemo X. gimnaziji „Ivan Supek“ što su stavili na raspolaganje za adaptaciju Protokol.



Škole podrske
Sisačko-moslavačka županija

