



Škole podrške



Tvoja supermoć

zbirka nastavnih listića
za razvoj emocionalne otpornosti

IMPRESUM

Naslov: „Tvoja supermoć: zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti“

Izdavač: Ured UNICEF-a za Hrvatsku

Autorice: Vanja Kožić Komar, Ana Munivrana

Urednice: Vanja Kožić Komar, Ivana Čosić

Jezični pregled: Vanja Kožić Komar

Grafičko oblikovanje i ilustracije: Centar pažnje, Vanja Nikolić

U publikaciji su korišteni radovi učenica i učenika pristigli na kreativni natječaj Forum-a za slobodu odgoja „Oboji svijet“.

Sva prava pridržava izdavač.

Prilikom korištenja citata i materijala iz ove publikacije, molimo navedite izvor.

Ova publikacija nastala je u okviru programa „Škole podrške: učenje za otpornost, inkviziju i mentalno zdravlje u školama Sisačko-moslavačke županije“. Projekt se provodi u suradnji Forum-a za slobodu odgoja i Ureda UNICEF-a u Hrvatskoj s ciljem osnaživanja učitelja i učenika na području Sisačko-moslavačke županije. Ured UNICEF-a zahvaljuje svim građanima, građankama i tvrtkama koji su svojim donacijama omogućili izradu ove zbirke. Ova publikacija ne izražava nužno službene stavove UNICEF-a.

Zagreb, studeni 2022.

ISBN: 978-953-7702-74-8

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001154880

Tvoja supermoć:

zbirka nastavnih listića
za razvoj emocionalne otpornosti

SADRŽAJ

UVODNA RIJEČ	6
METODIČKE NAPOMENE:	7
KAKO KORISTITI ZBIRKU	7
1. RAZREDNA NASTAVA	12
1.1. Vožnja na vrtuljku emocija.....	14
1.2. Tako mali, a tako hrabri	18
1.3. Sramežljivi Oblak.....	23
1.4. Čarapanko	28
1.5. Toranj od balona	32
1.6. Opuštene mačke	34
2. PREDMETNA NASTAVA	37
2.1. Zauzmi se za sebe.....	39
2.2. Uobražena žirafa.....	43
2.3. Možeš (se) popraviti	47
2.4. Hrabro ispred ploče.....	50
2.5. Tako virtualne, a tako stvarne opasnosti	55
2.6. „Youtuber“	59
2.7. Ostvaren san.....	63

3. SREDNJA ŠKOLA	67
3.1. Na kavi s „feelingom“	69
3.2. „Kao riba u vodi“	75
3.3. Dnevna doza hrabrosti	79
3.4. Što trebam, a što mogu dati?	83
3.5. I ti se bojiš javnih nastupa?	88
3.6. „Oboji me“	98
3.7. Dodaj boje svojim mislima.....	102
KORIŠTENI IZVORI.....	107
VODIČ ZA POSTUPANJE U SLUČAJU SUMNJE NA POTEŠKOĆE MENTALNOG ZDRAVLJA UČENICA I UČENIKA	109

UVODNA RIJEČ

Od prvih dana pandemije, a zatim i potresa te kriza koje su uslijedile razmišljamo i pitamo se što trebaju djeca i mladi od nas odraslih. Da li da im pokušamo dati „privid normalnosti”, pokažemo da se može nastaviti dalje, da se život nastavlja i da trebamo težiti svim onim ciljevima kojima smo težili i prije svega? Da potičemo razgovor i ponudimo sadržaje o krizama u kojima se svi nalazimo? Kako da budemo tu za njih čak i kad ne znaju kako nam reći što prolaze? Možda čak i kad mi ne znamo reći ono što bismo možda željeli ili trebali.

Ideje za radionice koje ćete pronaći u ovoj publikaciji nastale su u pokušaju da se u okviru od nekih 45 minuta koliko nam dozvoljava format sata razrednog odjela ili jedan školski sat upustimo u teme emocija, misli i stanja koja prate djecu i mlade u godinama odrastanja, ne samo u posljednjih par godina, već naravno i prije toga.

Ovog puta, uz osvještavanje onog kako se učenice i učenici osjećaju i istraživanje njihove emocionalne pismenosti, pažnja je na njihovim „supermoćima”, odnosno svemu onom što čini njihovu otpornost, snagu i sposobnosti da se iznesu s poteškoćama.

Emocionalna ili psihološka otpornost je sposobnost dobre prilagodbe uslijed suočavanja s objektivno teškim životnim okolnostima, tj. sposobnost prilagodbe na stresnu situaciju ili krizu (Američko psihološko društvo, „Dictionary of Psychology”, 2015). Često se sastoji od fleksibilnosti u razmišljanju, emocijama i ponašanju te prilagodbi na vanjske i unutarnje zahtjeve. Puno toga utječe na otpornost, primjerice: način na koji doživljavamo svijet oko sebe i ulazimo u odnose, socijalna podrška i mogućnosti koje su nam dostupne te naše strategije suočavanja. Istraživanja su potvrdila da se određene vještine suočavanja i otpornosti mogu učiti i vježbati.

Psihološki, odnosno emotivno otporniji ljudi sposobniji su nositi se s „udarcima” koje im život zadaje i prilagoditi se neprijatnim i stresnim situacijama bez ozbiljnijih poteškoća. Izbjegavanje svih situacija koje bi mogle biti stresne nije moguće jer su sastavni dio života. Također, na taj bi se način izbjegla i mogućnost stjecanja znanja, iskustava i vještina potrebnih za prevladavanje poteškoća koje pomažu da se budućim životnim izazovima pristupa s povjerenjem u sebe i svoje sposobnosti i samim time bude psihološki i emocionalno otporno na njih. Zato je važno izgraditi emocionalnu otpornost.

Neka vam ove radionice 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. I tako otkrijemo svoje supermoći.

Vanja Kožić Komar, Ana Munivrana

Forum za slobodu odgoja

Zagreb, 2022.

METODIČKE NAPOMENE: KAKO KORISTITI ZBIRKU

Za provedbu radionica potrebno je osnovno metodičko znanje u vođenju grupe i upravljanju klasičnim fazama radionice, poput: uvoda, upute, grupnog ili rada u paru, zadatka, rasprave, analize i zaključka te povremeno teorijskog dijela ili poučavanja.

Kao i uvek, ključne su komunikacijske vještine voditelja s naglaskom na aktivno slušanje djece i autentičnost u izražavanju voditelja te vještine inkluzivnosti koje osiguravaju prihvaćenost i vidljivost svakog djeteta u grupi.

Radionice su prikazane u formatu koji omogućava relativno laku adaptaciju s obzirom na vaše uvjete i poznavanje razreda, a priče i pjesme koje su korištene kao uvodi u aktivnosti mogu se također zamijeniti i nekim sličnim sadržajem na kojem trenutno radite u razredu, a čini vam se pogodan u istraživanju ključne teme.

Radionice koje su pred vama mogu se provesti uživo te uz manje modifikacije i u *online* okružju.

Dvadeset radionica zbirke podijeljeno je u tri veće cjeline:

- I. Radionice za rad s djecom uzrasta nižih razreda osnovne škole
- II. Radionice za rad s djecom uzrasta viših razreda osnovne škole
- III. Radionice za rad sa srednjoškolcima.

Zbirka se ne mora koristiti kompletna, odnosno pojedine radionice mogu se odabrati ovisno o temi koju želite obraditi sa svojim učenicima i učenicama. 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. Svaka radionica u desnom uglu ima naznačeno kojim se temama bavi kako biste mogli odabrati onu koja najbolje odgovara trenutnim potrebama učenika i učenica u vašem razredu. Uz svaku radionicu istaknuti su i ishodi učenja po pojedinom ciklusu poučavanja. Osim u razredu, na nastavi, radionice se mogu provoditi i **kao izvannastavna aktivnost** za zainteresiranu grupu učenica i učenika.

Mnogi su od vas već jako iskusni u radioničkom i suradničkom radu, i s lakoćom ćete prilagoditi sadržaj radionica različitim okvirima poučavanja (sat razrednika, izvannastavna aktivnost, među-predmetna tema, cijeli razred, manja ili veća grupa, isti ili šaroliki uzrast djece) pa čak i vremenskim mogućnostima (45 minuta, 90 minuta) i oblicima (modulima). O ovim vašim vještinama bit će riječi kasnije u tekstu.

Što se tiče uzrasta djece, iako je on naznačen, mislimo da se neke radionice mogu prilagoditi i mlađem ili starijem uzrastu. 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.

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. Radionice su osmišljene na način da otvaraju osobne teme, jer se radi o otpornosti. Socio-emocionalno učenje zasniva se na razgovorima o životnim odlukama, očekivanjima i osjećajima. Na temelju svog iskustva i „osjećaja“ pokušajte procijeniti postoji li kontekst u kojem je to moguće napraviti bez straha i srama.

Ovom prilikom naglašavamo nekoliko glavnih principa pri provedbi radionica.

Nema krivih i pravih odgovora ili osjećaja

Razgovor o osjećajima i životnim odlukama razlikuje se uvelike od tipičnog nastavnog sata i poučavanja određenog znanja na principu „točno – netočno“. S obzirom na to da nema točnih i netočnih odgovora, možemo biti slobodniji i kreativniji. Ponekad je to teško jer smo navikli na poučavanje i ocjenjivanje. Zato, kod ovakvog načina rada, **važno je biti otvoren i imati na umu da je stvaranje sigurnosti i povjerenja glavni prioritet**.

Kako biste osigurali osjećaj sigurnosti i povjerenja među učenicima, učenike svaki put podijelite u različite grupe (bilo kroz neku kreativnu metodu, bilo brojanjem, bilo abecednim redom), jer ćete time postići da se i učenici koji se inače ne druže međusobno povezuju, stvaraju kontakt, bolje upoznaju i timski surađuju.

Razotkrivanje nije obavezno: sva djeca se osjećaju zaštićeno

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

Važno je 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. Pokušajte procijeniti koliko učenici žele sudjelovati, koliko se ugodno osjećaju, imaju li otpor, kakvi su inače odnosi u razredu. Naravno, ne možete garantirati posve povjerljivu okolinu jer se radi o školskom okruženju, stoga je važno poštovati granice i osobni prostor djece koja sudjeluju.

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, odgojiteljima, stručnim suradnicima koji će voditi radionicu, što je poželjno, ali može kod njih izazvati i određene nedoumice. 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), 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 **primjerenum 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. Ako smatrate da bi razgovor sa stručnom osobom bio nužan, pokušajte o tome pažljivo razgovarati s učenikom i savjetovati njemu ili njoj da se sam/sama javi, kako ne bi doživio/doživjela narušavanje povjerenja.

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**.

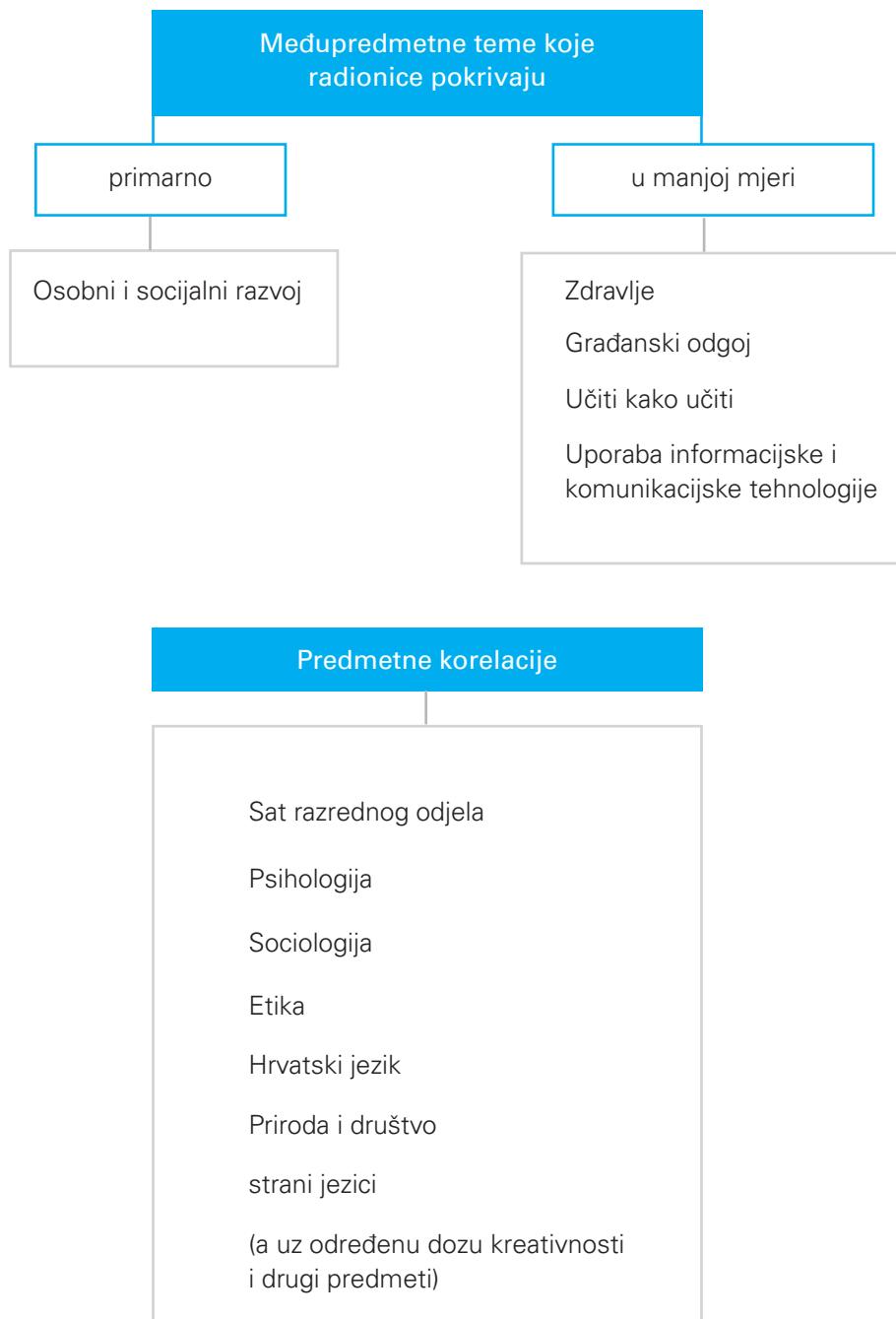
Moderiranje grupnog procesa uključuje stvaranje ugodnog i sigurnog okružja, kao i osiguravanje vidljivosti svakog člana grupe (u skladu s njegovim ili njezinim mogućnostima). Ovo se postiže posvećivanjem vremena međusobnom upoznavanju, primjerenoim osobnim razotkrivanjem, davanjem jednakog vremena svakom pojedincu, prilagodavanjem 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 otvor 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 mладимa da se osjećaju vidljivo i doživljeno, i da žele podijeliti više o sebi, uzimajući o 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.

Poveznice radionica s kurikulumom



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



1. RAZREDNA NASTAVA



UČENICE I UČENICI U DOBI RAZREDNE NASTAVE

U ovoj dobi vidljivi su iz godine u godinu veliki skokovi u razvoju. U dobi od 7 do 10 godina djeca sve **bolje razumiju sebe, svoje osjećaje, posljedice svog ponašanja, svoje odnose**. Prilično su samostalna u igri i brizi o sebi. Imaju sve bolju samokontrolu. Sve bolje podnose promjene i iznenađenja.

Znaju objasniti **zašto se nekako osjećaju i što je do toga dovelo**. U javnim situacijama, mogu kontrolirati emocije. Pokazuju **sposobnost samo-umirivanja i tješenja sebe**. Mogu izraziti kako se osjećaju i pomoći drugima, pokazati empatiju, izbjegavati povrjedivanje drugih. Osjećaji empatije, pravednosti i moralnosti se razvijaju. Jako vole **pokazati svoje vještine i talente**.

Sve važnija su im **prijateljstva**, žele pripadati grupi i biti prihvaćeni, sve su neovisniji o obitelji. Jako vole biti s prijateljima, no sve više i biti sami. **Vrijeme samoće i vrijeme za sebe** postaju važan dio djetetova razvoja osjećaja o sebi i o drugima. Stalo im je do mišljenja drugih, što ima i svoju negativnu stranu osjetljivosti na pritisak vršnjaka.

Sve više vole dijeliti s drugima, mada i dalje postoje rivalstvo i natjecanje. Sve bolje i samostalnije znaju rješavati probleme s drugima. Postaju im važni i drugi odrasli osim roditelja te se često vezuju za učiteljicu, ujaka, roditelje prijatelja...

Također su jako **znatiželjni i žele učiti**, pokazuju **uzbuđenje zbog otkrivanja svijeta oko sebe**. Prirodni su istraživači, analitičari i sve preispituju (počevši od toga *Zašto je nebo plavo?* i *Otkud dolaze bebe?*). Jako su ponosni kad mogu nekoga nečemu naučiti, naročito mlađe od sebe. Razvijaju osjećaj samopouzdanja i ponosa zbog onog što mogu i znaju.

Neka su djeca u ovoj dobi vrlo kritična prema sebi i sumnjaju u svoje sposobnosti, stoga ih je važno ohrabriti i potaknuti. Njihov **osjećaj vlastite vrijednosti** temelji se uvelike na onome što mogu, i može ići **od velikog ponosa do velike sumnje u sebe**, zato su jako važne poruke koje im šaljemo. Neki imaju uglavnom pozitivnu svijest o sebi: dobru sliku o sebi i svojim sposobnostima, a drugi više negativnu: malo poštovanja sebe i svojih sposobnosti.

Dobro je kroz razredne aktivnosti omogućiti im da pokažu inicijativu i da budu uspješni. Mogu im se dati zadaci s planiranjem i provođenjem neke aktivnosti do kraja, kako bi razvili osjećaj kompetencije. U kompetitivnim situacijama poput ocjenjivanja gdje bi se netko mogao osjetiti lošijim od drugih, važno je umanjiti im osjećaj manje vrijednosti i učiti ih da se s njim nose te da prepoznaju svoje jedinstvene sposobnosti.

Uče **raspoznavati dobro od lošeg**, i tu im je potrebna pomoć odraslih i puno razgovora o situacijama koje preispituju. **Dobro je razgovarati i o temama** kao što su: laganje, varanje, nedopustivo ponašanje, isprika, popravljanje učinjenog (restitucija) i sl. na način da, uz korekciju ponašanja, dobiju i suosjećanje i razumijevanje za osjećaje krivnje, srama te ideje kako popraviti odnose ili štetu.



1.1. Vožnja na vrtuljku emocija



ISHODI UČENJA

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

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklusi 1 – 2 (A.1.1., A.2.1.)
- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 1 – 2 (A.1.2., A.2.2.)
- Prepoznaće/opisuje i uvažava potrebe i osjećaje drugih – obrazovni ciklusi 1 – 2 (B.1.1., B.2.1.)
- Razvija komunikacijske kompetencije – obrazovni ciklusi 1 – 2 (B.1.2., B.2.2.)

PREDVIĐENO TRAJANJE: 45 minuta

CILJEVI:

Osvijestiti neke od emocija koje učenici poznaju, razlikovati ugodne od neugodnih emocija, osvijestiti mogućnost vježbanja kako se nositi s raznim osjećajima.

POTREBNI MATERIJALI:

papiri, bojice, flomasteri.

VAŠA PRIPREMA ZA OVAJ SAT:

Predlažemo da se za razgovor o emocijama pripremite pomoću zbirke *Protresi - zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom*, a više ideja kako pomoći učenicima i učenicama da bolje upravljaju svojim emocijama potražite u *22 ideje za otpornost - zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom*.

UVOD:

Predlažemo da na početku sata predstavite učenicima naslov današnje radionice. Potaknite ih da se prisjetе kako izgleda vrtuljak, kada su se posljednji put vozili na njemu, kako se osjećaju dok se voze na vrtuljku: jesu li uzbudjeni, sretni, možda i uplašeni...?

A zatim porazgovarajte o emocijama: *Znate li što ta riječ znači? Koje emocije poznajete? Postoje li dobre i loše emocije? Je li moguće biti sretan, tužan, ljut i uzbudjen u istom danu?*

Prilagodite ovaj uvod dobi i mogućnostima učenika i učenica s kojima radite.

GRUPNA AKTIVNOST:

Najavite pjesmu u nastavku, a za inspiraciju vam donosimo sljedeće misli:

Biti na vrtuljku emocija znači biti ljut, tužan, sretan, uzbudjen, razočaran..., a sve u kratkom vremenu: jedan tjedan, dan, sat, a možda i odjednom. Svi smo mi, i odrasli i djeca, često na vrtuljku emocija, a sad ćemo čuti kako može izgledati jedna vožnja s neugodnim emocijama:



VRTULJAK U MENI

*Sjeo pokraj mene jedan Strah,
od njeg' mi je srce jako lupalo,
kratak mi je bio dah.*

A onda nam se pridružio jedan Sram,

*njega nikako da se riješim,
jako ga dobro znam.*

*A zatim sam spazila Ljutnju
prvo me tjerala na vikanje,
a onda na dugačku šutnju.*

Zatim se vožnji pridružila i Tuga,

pa vrtuljak zavrти još jače,

od nje mi se šuti, a nekad i plače.

Emocije svi ljudi imaju i ja ih se ne sramim,

I kad plačem, i kad šutim, i kad jako galamim.

No neću ih potisnuti, u sebe stisnuti,

želim o njima učiti, a ne s njima muku mučiti.

Najviše bi htio/htjela naučiti o ...

Vanja Kožić Komar



Neka učenici nastave stih i nacrtaju emociju o kojoj bi htjeli znati više, neka to bude ona koja njih najviše *muči* ili bilo koja da se njima čini zanimljiva i htjeli bi je bolje upoznati. Emocije mogu nacrtati kako god ih oni zamišljaju ili kako zamišljaju sebe u nekoj situaciji gdje osjećaju neku od emocija.

Iskoristite odgovore učenika i učenica kako biste se na sljedećim satima posvetili radu na temi emocija.

Pjesmu možete čitati i s pauzom nakon svake kitice kako biste pitali učenike na koji način bi oni završili svaku kiticu – kako oni reagiraju kad osjećaju Strah, Sram, Ljutnju, Tugu. Neka odgovore samo oni koji se osjećaju ugodno podijeliti to s drugima.

ŠTO SMO NAUČILI?

Svi mi osjećamo razne emocije tijekom dana, često odjednom možemo biti i sretni, i tužni, i osjećati ljubav..., ali neki se s njima nose lakše, neki teže. Znaš li da se nošenje s osjećajima može vježbati, baš kao sport, ili matematika? Važno je znati da svi mi osjećamo neke emocije, ali nismo ni svi isti: netko npr. voli biti okružen s puno prijatelja i to ga veseli, a netko će biti uplašen kad treba razgovarati s drugima.

Ne postoje loše emocije, samo neugodne kao što su strah, ljutnja, tuga. Potaknite učenike i učenice da prepoznaju kad su sljedeći put tužni, ljuti ili uplašeni i kažu si: **To nisam ja, to je moja emocija** koja će proći! Neka razmisle o tome što ju je izazvalo, zašto je ta emocija bila korisna, kako su se ponašali zbog nje i osvijestite im da mogu potražiti pomoć nas odraslih ako osjetete da ih nešto jako muči. Za zaključni dio radionice možete koristiti i pitanja u nastavku kao i promišljanja o emocijama izdvojena u okviru.

Što ako nas strah od opasnosti ponekad čini mudrijima?

Čini li nas sram ponekad pažljivijima prema drugima?

Daje li nam ljutnja ponekad snagu?

Što ako nas tuga čini boljim ljudima i upoznaje nas sa samima sobom?



Emocije su čudesna pojava!

Zbog njih se osjećamo živima i ljudskim bićima – često zbog njih patimo, a daju nam i neka od najljepših iskustava u životu. Osjećaji zaljubljenosti, poleta, sreće, užitka – tako nešto bismo željeli svaki dan! No, tu su i njihovi neizbjegni pratitelji – strah, sram, ljutnja, povrijedenost, zavist, razočaranje, tjeskoba, bijes... To nam se već toliko ne sviđa! A kažu da nema jednih bez drugih...

... emocije su naš veliki pokretač, benzin za naš motor. (Karlović i dr., 2014)

OSVJEŠTAVANJE NAŠE HRABROSTI



1.2. Tako mali, a tako hrabri



ISHODI UČENJA

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

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklusi 1 – 2 (A.1.1., A.2.1.)
- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 1 – 2 (A.1.2., A.2.2.)
- Prepoznae/opisuje i uvažava potrebe i osjećaje drugih – obrazovni ciklusi 1 – 2 (B.1.1., B.2.1.)
- Razvija komunikacijske kompetencije – obrazovni ciklusi 1 – 2 (B.1.2., B.2.2.)

PREDVIĐENO TRAJANJE: 45 minuta

CILJEVI:

Ukazati na to da hrabrost ne znači da se ne bojimo, već da idemo dalje unatoč strahu; prepoznati vlastitu hrabrost u svakodnevnim situacijama.

POTREBNI MATERIJALI:

papiri, bojice, flomasteri.

VAŠA PRIPREMA ZA OVAJ SAT:

Na prethodnom satu recite učenicima i učenicama da donesu igračku – neku životinju ili figuricu koja za njih predstavlja hrabrost, koju oni smatraju jako hrabrom. Takoder im ponudite mogućnost da umjesto nošenja igračke u školu istu (životinju, lika iz crtića/filma...) za domaći rad nacrtaju, izrade od kolaža, plastelina... te da ga ponesu u školu.

Pripremite i vi svoju igračku, figuricu, predmet i sl. koji za vas predstavlja hrabrost te ga ponesite u školu.

UVOD:

Pitajte učenike i učenice zašto su odabrali baš tu životinju, tog lika? Pozovite ih da, tko želi, predstavi svoj odabir kao i to zbog čega smatraju da je njihov odabir hrabar.

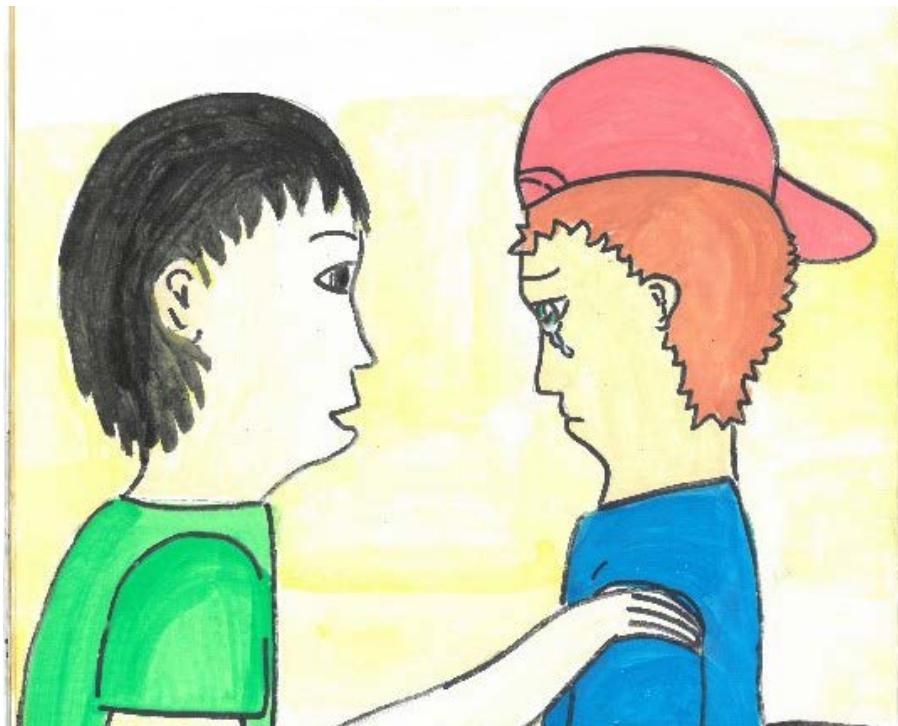
Odgovore zapisujte na ploču ili za manje učenike/ce pripremite *post-it*-e s nekim simbolima koji će predstavljati očekivane ili željene odgovore te koje ćete moći zalijepiti na ploču (npr. *smješko* – uvijek je veselo, *ruka* – jak je, *srce* – brine se za druge i sl.; ostavite i nekoliko praznih papirića na koje ćete napisati ili nacrtati simbole nekih nepredviđenih odgovora, koje će vam – naravno – dati učenice i učenici).

GRUPNA AKTIVNOST:

U nastavku sata pitajte svoje učenike i učenice misle li da se njihove odabrane životinje i likovi ikada boje, ljute, srame ili budu tužni? Potaknite ih da se prisjetе nekoliko situacija iz crtića, filma... ili im vi pomognite u tome. Ako je riječ o liku koji uistinu nikada nije prikazan kao da se boji, potaknite učenike i učenice da prepoznaju kako se svi, i oni najhrabriji, nekad boje. **Hrabrost ne znači odsutnost straha, nego suočiti se sa strahom.**

Pokažite koristeći se projektorom (ili otisnite) učenicima sljedeće radove i neka pokušaju prepoznati o kakvim je *hrabrostima* riječ.

1.



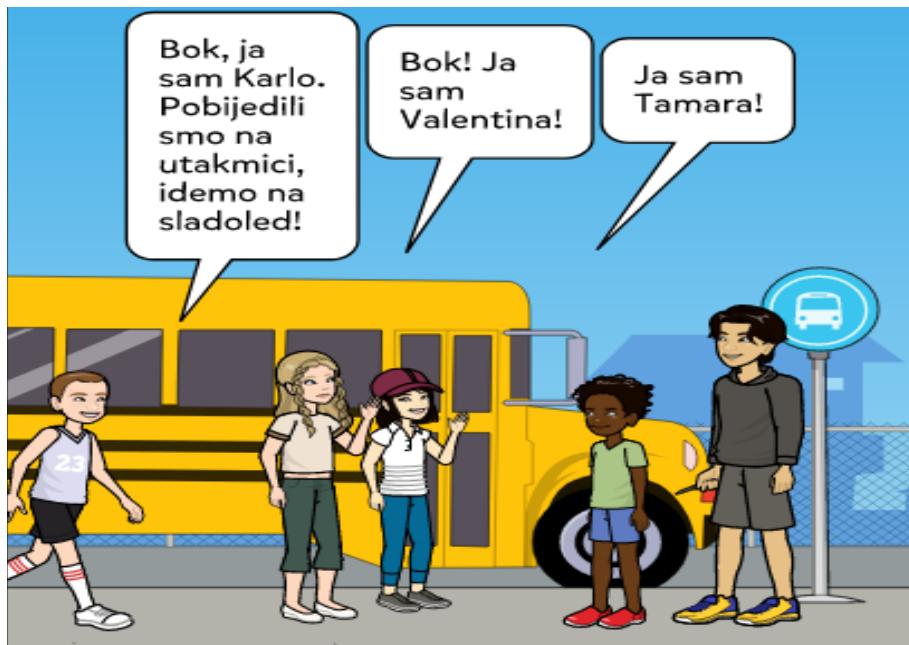
„Drugačiji prijatelji“, Katarina, 2. e, Oboji svijet 2018.

2.



Iz slikovnice „Tolerancija“, Ivan i Tea, 3. b, Oboji svijet 2018.

3.



„Poštujmo različitosti”, Magdalena, Dea, Tea, Nives, Oboji svijet 2021.

1. Potražiti pomoć, pokazati osjećaje, pomoći nekom, utješiti nekog.
2. Dići glas protiv nepravde i nasilja koje primjećujemo oko sebe.
3. Prići nekom i započeti razgovor.

Podsjetite učenike na još nekoliko primjera:

Nastaviti ići u školu, učiti, igrati se... nakon nečeg strašnog kao potres - ogromna je hrabrost.

Dići ruku i reći što misliš, iako te strah govoriti pred drugima, ogromna je hrabrost.

Neka učenici i učenice nastave ovaj niz primjera.

Sada će učenici prepoznati situacije u kojima su oni bili hrabri – napravili su nešto iako su se jako bojali. Neka te situacije nacrtaju, a vi ih izložite na **Mali zid velikih hrabrosti** – pano koji ćete prethodno pripremiti. Pomognite učenicima da se prisjetе primjera, posebice ako vidite da netko ima poteškoća prepoznati svoju hrabrost u nekoj situaciji.

ŠTO SMO NAUČILI?

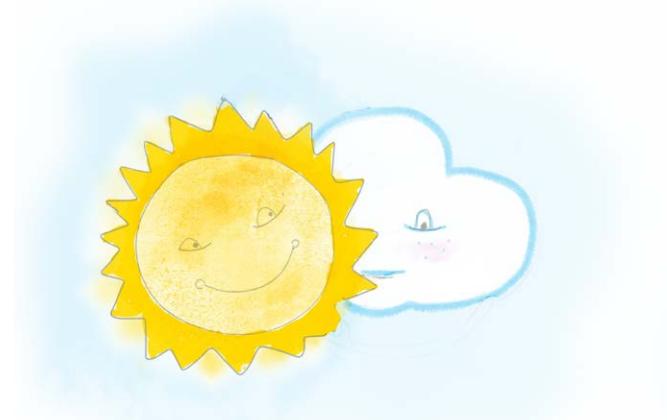
Zaključite da je u redu bojati se jer se svi mi nećeg bojimo, da je u redu nekad ne biti hrabar jer nismo uvijek spremni na suočavanje sa strahom. Ali da je važno osvijestiti našu snagu i hrabrost jer smo svaki dan u mnogo situacija jako hrabri, a da to možda niti ne prepoznajemo.

Također, porazgovarajte s učenicima i učenicama kome se mogu obratiti ako ih nešto posebno brine ili ako postoje situacije u kojima nikako ne mogu biti hrabri.

*Na temi straha i *supermoći* svakog od nas možete s učenicima i učenicama dodatno raditi koristeći se radionicom *I FRKA JE DIO ŽIVOTA* iz zbirke: ***Protresi!: zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom.***



1.3. Sramežljivi Oblak



ISHODI UČENJA

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

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklusi 1 – 2 (A.1.1., A.2.1.)
- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 1 – 2 (A.1.2., A.2.2.)
- Prepoznae/opisuje i uvažava potrebe i osjećaje drugih – obrazovni ciklusi 1 – 2 (B.1.1., B.2.1.)
- Razvija komunikacijske kompetencije – obrazovni ciklusi 1 – 2 (B.1.2., B.2.2.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklus 2 (B.2.4.)

PREDVIĐENO TRAJANJE: 45 minuta

CILJEVI:

Prepoznati da je sram dio naše svakodnevice i da ga se ne trebamo sramiti, izdvojiti na koji način možemo pomoći sebi ili nekom drugom kad se sramimo i kad nam je neugodno.

POTREBNI MATERIJALI:

papiri, bojice, flomasteri; nebo puno *Cumulus* oblaka 😊

VAŠA PRIPREMA ZA OVAJ SAT:

Priprema za ovaj sat uključuje istraživanje teme sramežljivosti i srama, a neke od korisnih informacija donosimo na kraju ove pripreme.

Predlažemo da ovu aktivnost planirate na dan kad će na nebū biti veći broj oblaka (a ako ih nema, predlažemo da ih negdje nacrtate ili oslikate).

UVOD:

Najavite učenicima i učenicama kako ćete danas govoriti o jednom jako čestom osjećaju koji ne bira ni koji smo razred, ni koji je naš posao, ni jesmo li dječaci ili djevojčice, a to je sram¹.

Na početku sata pitajte učenike i učenice, kojima je u redu to podijeliti, u kojim situacijama oni osjećaju sram? Kao poticaj, podijelite svojih nekoliko primjera.

Izađite s učenicima i učenicama na školsko dvorište ili se približite prozorima u učionici (odaberite dan kad će na nebū biti puno oblaka tipa Cumulus).

GRUPNA AKTIVNOST:

U nastavku sata pročitajte pjesmu *Sramežljivi oblak*.

Nakon čitanja pjesme, neka pogledaju u nebo i pokažu oblak za koji bi oni rekli da je naš sramežljivi Oblak iz pjesme.

Pitajte ih zašto? *Jer je najmanji, jer je sam u tom dijelu neba, jer se skriva, jer je rumen...* – povežite njihove odgovore s nekim karakteristikama koje smatramo tipičnim za osjećaj srama.

Porazgovarajte što možemo savjetovati Oblaku kako bi se osjećao ugodnije u situacijama u kojima osjeća sram, zajedno dodite do nekoliko prijedloga kako se lakše nositi sa sramom. Inspirirajte se sami za ohrabrvanje učenika i učenica vodeći se savjetima u nastavku.

Neka učenici naprave crteže Oblaka iz pjesme, dio koji je njima najviše ostao u sjećanju, ili poruke ohrabrenja kako bi pružili oblaku (i jedni drugima) podršku. Njihove radevine izložite na panou kako bi Oblak kroz prozor vidio da nije sam i da se svi ponekad sramimo.

¹ Iako postoji razlika između sramežljivosti i srama (objašnjeno u *Jeste li znali?* okviru), ovdje ćemo ta dva pojma podjednako koristiti te ih tretirati kao istoznačnice. S vremenom i dobi učenika, možete raditi na razlikovanju ta dva pojma i osjećaja.



Sramežljivi Oblak

Bio jednom jedan Oblak mali,

svi na nebu dobro su ga znali.

U sivom odjelcu nebom je letio,

do svoje škole pod suncem često bi sam sletio.

Rado bi doskakutao do svoje školske prijateljice Duge,

ali se sramio kad bi vidio u razredu prijatelje druge.

Sramio se biti i u društvu velikih Kapi kiše,

sramio se i kad ne bi razumio što na ploči piše.

Sramio se pjevati i govoriti pred svima,

sramio se postati igračem nebeskog nogometnog tima.

Nekad bi najradije od srama pobjegao iza planine,

zavukao se u krošnju drveta ili vinuo u visine.

Prišla mu jednog dana zabrinuta učiteljica Roda,

vidjela ga kako se skriva na rubu nebeskog svoda.

Skupio hrabrost mali Oblak, rekao joj što ga muči,

kako u njemu malenom taj veliki Sram stalno čuči.

Učiteljica Roda ga brižno zagrlji i tiho mu šapne:

'Nisi sam – i ja se nekad sramim pa mi riječ u grlu zapne.

Svi smo mi ponekad sramežljivi i to je u redu,

neki se s tim lakše nose, a neki su ponekad u bedu.'

Hajd'mo sada razmisliti svi skupa,

i prva i zadnja u razredu klupa,

kako pomoći Oblaku da se bolje osjeća...

Vanja Kožić Komar



ŠTO SMO NAUČILI?

Iako se često kaže da je netko sramežljiv, to samo još više pojačava osjećaj nelagode kod te osobe. Zaključite sa svojim učenicima kako svatko od nas može u nekoj situaciji osjećati i sram, i strah, i hrabrost... Kad osjete sram zbog neke situacije, neka to ne smatraju nečim pogrešnim, svi se sramimo ponekad, čak i oblaci na nebnu. Ono što možemo je reći da nešto ne želimo napraviti (družiti se s nekim, pjevati pred svima, igrati se s nekim nepoznatim) jer se ne osjećamo dobro dok to radimo. S vremenom možemo pokušavati izlagati se tim situacijama ako su nam one važne ili ih „moramo odraditi“ kao što je npr. odgovaranje ispred ploče. No neka učenici i učenice ne budu prestrogi prema sebi ako će im trebati više vremena da se oslobole osjećaja srama i neugode u nekim situacijama. Takoder, ako se ne volimo igrati s puno djece jer osjećamo sram, to je u redu – nismo svi isti. Ali ako nas to baš jako muči, tu je uvijek netko koga možemo tražiti pomoći. **Nije sramota priznati da se sramimo, to je baš ogromna hrabrost.**



Učitelji i učiteljice, jeste li znali?

„Istraživači razlikuju socijalnu neugodu zbog same prisutnosti drugih ljudi (kad su u centru pažnje) i socijalnu neugodu zbog straha od procjene drugih ljudi (zbog kritizirajuće roditeljske prakse).“ (Đorđević, 2014)

„Svaka rečenica koja na negativan način opisuje osobnost djeteta (a ne njegove postupke) je jedna cigla u izgradnji srama. To su rečenice kao 'Zločest si!', 'Glup si!', 'Nisi bio dobar!' i sl. To su također posramljujući komentari na račun djetetovog fizičkog izgleda. I kada ih dijete dovoljno puta čuje, počinje vjerovati da je ono glupa, zločesta i pogrešna osoba, koja još k tome ni ne izgleda dobro.“ (Medak, 2020)

Postoji razlika između srama i sramežljivosti. Iako učenicima s obzirom na njihovu dob ne trebate tumačiti razliku, važno je osvijestiti kako ona postoji: sram je unutarnji kritičar koji govori da nismo dovoljno dobri te zaustavlja naš rast i razvoj, dok je sramežljivost više vezana za neku situaciju - osjećaj da nismo dovoljno spremni ili da nismo u sigurnoj okolini.

DODATAK: KAKO JA KAO UČITELJ/RODITELJ/ODRASLA OSOBA MOGU POMOĆI SRAMEŽLJIVOM DJETETU:

1. Jačati njihovo samopoštovanje: isticati njihove kvalitete, lijepе geste, prosocijalna ponašanja, talente, uspjehe
2. Ne nazivati dijete sramežljivim – jer mu se šalje poruka da ima karakteristike koje treba „popraviti”, a drugi dobivaju poruku da dijete ne funkcioniра najbolje čime dijete još više bude procjenjivano
3. Ne gurati „dijete u vatru” – da se na silu igra s drugima ako nije spremno ili javno nastupa pred drugima ako mu/joj to stvara veliku nelagodu
4. Osluškivati djetetove potrebe i želje te ga u skladu s tim postepeno uključiti u aktivnosti kako bi se smanjila osjetljivost djeteta (ne kritizirati, ne uspoređivati s drugom djecom; ukazivati na napredak kroz vrijeme)
5. Razgovarati i aktivno slušati – pokazivati interes za ono što dijete govori i radi, neverbalnom komunikacijom pokazati svakome da je vrijedan; podsjećati ih kako je pogreška prilika za učenje, a ne razlog da se netko osjeća loše

Prilagođeno na temelju: mag. psih. Mirna Đorđević (cijeli članak dostupan na:

<https://www.istratzime.com/razvojna-psihologija/sto-jesramezljivost-i-kako-je-ne-potaknuti-kod-djece/>



„Dijete ima pravo na svoje mišljenje“ Lucija, 4. r., Oboji svijet 2017.

MENTALNO ZDRAVLJE NAKON PANDEMIJE I POTRESA; KAKO POTRAŽITI POMOĆ



1.4. Čarapanko



ISHODI UČENJA

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

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklusi 1 – 2 (A.1.1., A.2.1.)
- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 1 – 2 (A.1.2., A.2.2.)
- Prepoznaje/opisuje i uvažava potrebe i osjećaje drugih – obrazovni ciklusi 1 – 2 (B.1.1., B.2.1.)
- Razvija komunikacijske kompetencije – obrazovni ciklusi 1 – 2 (B.1.2., B.2.2.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklus 2 (B.2.4.)
- Pridonosi skupini/razredu i školi – obrazovni ciklusi 1 – 2 (C.1.3., C.2.3.)

PREDVIĐENO TRAJANJE: 45 minuta

CILJEVI:

Podijeliti zajednička iskustva straha i tjeskobe, naučiti nove načine suočavanja s ovim emocijama te razvijati timski rad i suradnju.

POTREBNI MATERIJALI:

stare čarape, konci, igle, gumbi, lijepilo, komadići stare tkanine/odjeće.

VAŠA PRIPREMA ZA OVAJ SAT:

Za ovaj sat prethodno izradite lutku od stare čarape kako biste učenike i učenice potaknuli da izrade svog Čarapanka nakon što čuju priču o njemu. Vi svog izrađenog Čarapanka možete navući na ruku i neka vam „pomogne” citati priču „o sebi”.

UVOD:

Na početku sata najavite učenicima i učenicama kako ćete danas upoznati jednu čarapu, ali ne bilo kakvu čarapu. Upoznajte ih sa svojim Čarapankom (lutkom od čarape), neka ga dodirnu, rukuju se s njim, pobliže prouče...

GRUPNA AKTIVNOST:

U nastavku sata pročitajte kratku priču o glavnom liku današnjeg sata.



Na dnu jedne stare prašnjave ladice ležao je Čarapanko. Na prvu se činio kao svaka rasparena čarapa, ali nekad prije on to nije bio – on je bio jedna posebna čarapa. Imao je oči – sjajne gume različitih boja i oblika, usta našivena šarenim koncem i rumene obrale napravljene od crvenih krpica. Bio je jako vesela čarapa, rado se družio sa svima, a nekad bi se tako glasno smijao da bi mu konci popucali od smijeha. Jednog dana proširila se vijest da nije sigurno izlaziti van, došao je snažan vjetar i mnoge čarape razbacao po selu i gradu. Čarapanko se prepao, zatvorio u ladicu i strpljivo čekao da opasnost prođe. No kad se vjetar napokon utišao, Čarapanko više nije bio isti. Skrivaо je svog gumbasti pogled od drugih, a šarena končana usta kao da su se zaboravila smijati i razgovarati s drugima. Prolazio je pokraj drugih čarapa, rijetko bi pozdravio, a samo je razmišljao kako da se što prije vrati u svoju prašnjavu ladici. Jednog dana okupili se svi prijatelji i izvukli Čarapanka iz ladice. ‘Hej, vidimo da ti nije lako, ali nije ni nama. I mi smo predugo bili u ladici. No nedostaje nam igra, smijeh s tobom, razgovor i druženje. Hajdm’o zajedno vidjeti kako da nam svima gumbaste oči opet zasiju, kako da razgovaramo, smijemo se, a ako nam bude teško – zajedno i zaplačemo.’

Čarapanko je odahnuo, mislio je da se samo on tako osjeća i da mu nema pomoći, ali je sada shvatio da postoje druge čarape koje su također zaboravile kako se smijati dok su čekale da opasnost prođe.

I danas nekad kad se boji ili mu je neugodno, osjeti želju da bude sam u ladici, i to je normalno. No zna da uvijek može tražiti pomoći i ohrabrenje ako zatreba, jer iako im gumbi nisu istih boja i oblika, svaka čarapa nekad treba pomoći drugih da joj gumbaste oči opet zasvijetle, a usta se razvuku u šareni osmijeh.

Vanja Kožić Komar



Porazgovarajte:

Da Čarapanko ide s tobom u razred, kako bi mu ti pomogao da se osjeća bolje?

Osjećaš li se ti ponekad kao Čarapanko, da bi se najradije sakrio ili sakrila? Što napraviš da ti bude lakše?

Kome se sve Čarapanko može obratiti u tvojoj školi kad je tužan, kad ga je strah ili ga je netko povrijedio na bilo koji način?

Potaknite odgovore i prijedloge učenika i učenica uz pomoć UNICEF-ovih savjeta za učitelje ili se inspirirajte publikacijom 22 ideje za otpornost, posebice listićem Kad je stresno...

6. Učenici i učenice mogu razgovarati međusobno ili s vama kad vide da je nekome teško, slušati jedni druge i pokazati empatiju.
7. Učenici i učenice mogu pomoći jedni drugima s učenjem, a i razmisliti o tome što promijeniti u svom učenju. Jesu li tijekom proteklih izazovnih razdoblja pandemije i potresa primjetili da im možda bolje odgovara neki drugačiji tip učenja ili zadaće, neka podijele to s vama.
8. Neka zajednički urede učioniku na način koji se njima najviše sviđa, neka odaberu boje, motive... kako bi njihova učionica bila ugodno mjesto u kojem se svi osjećaju dobro, a posebno će ih veseliti činjenica da su oni dali doprinos u njenom uređenju.

...

Također, dajte učenicima i učenicama jasne informacije o tome kome se obratiti u školi kad im je teško, kad ih je netko povrijedio na bilo koji način; ako trebaju pomoći, razgovor ili samo da ih netko sasluša.

U nastavku sata neka učenici nacrtaj Čarapanka ili ga sami izradite – učenici mogu ponijeti staru čarapu u školu, a osigurajte i šarene gumbe, iglu, konac, krpice od poderane odjeće. Uputite ih da nacrtaju neki dio priče koji im je najviše ostao u sjećanju ili prikažu čega se njihov Čarapanko boji. Također možete napraviti lutkarsku predstavu s čarapama: prikažite neki dio iz priče, osmislite i prikažite svoj drugačiji kraj, predstavite neke ideje kako bi vaše neobične čarape (neka svatko da neko ime svojoj Čarapi) mogle pomoći Čarapanku.

Pospremite svoje lutke od čarapa te ih iskoristite za razgovor ili prikaz nekog izazova s kojim će se vaš razred suočavati ubuduće. Predlažemo da Čarapanka koristite i kod raznih situacija kad s učenicima trebate razgovarati o raznim osjetljivim temama, kao što su npr. tjelesno ili emocionalno zlostavljanje,

seksualno zlostavljanje, zanemarivanje ili sl. U tom slučaju također porazgovarajte s učenicima kome se „Čarapanko“ može povjeriti ako ga je netko povrijedio na sličan način.



Učiteljice i učitelji, jeste li znali?

- Lutka djetetu može predstavljati neku vrstu utočišta: može pomoći djetetu da izrazi osjećaje, sramežljivom djetetu da počne govoriti, da bude spontanije te da izbjegne neke stresne odnose, pogotovo s odraslima. (Frković, 2017, prema Kužat-Špačić, 1975)
- Lutka može pomoći i u razvijanju socijalnih vještina s obzirom na to da je kreativno lutkarstvo u pravilu grupna aktivnost koja potiče djecu na aktivno slušanje, poštivanje svih ideja te druge vještine potrebne za rad u grupi, a upravo pomoću lutke se mogu lakše uključiti u aktivnost ili obratiti drugima.
- Dijete pred odraslom osobom često osjeća strah da progovori o nečem pa lutka svakako može pomoći u toj komunikaciji.
- Lutke također mogu pomoći u razvijanju pozitivne slike djeteta prema sebi: „Dijete koje ima mogućnosti igrati se s lutkom brzo nauči vidjeti sebe kao jedinstveno biće, a upravo mu lutka pomaže da sebe vidi u takvom svijetu i da se dobro osjeća zbog svojih zamisli i onoga što čini te mu omogućuje da stekne osjećaj samopouzdanja i važnosti.“ (Frković, 2017)



1.5. Toranj od balona



ISHODI UČENJA

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

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklusi 1 – 2 (A.1.1., A.2.1.)
- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 1 – 2 (A.1.2., A.2.2.)
- Prepoznae/opisuje i uvažava potrebe i osjećaje drugih – obrazovni ciklusi 1 – 2 (B.1.1., B.2.1.)
- Razvija komunikacijske kompetencije – obrazovni ciklusi 1 – 2 (B.1.2., B.2.2.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklus 2 (B.2.4.)
- Pridonosi skupini /razredu i školi – obrazovni ciklusi 1 – 2 (C.1.3., C.2.3.)

PREDVIĐENO TRAJANJE: 45 minuta

CILJEVI:

Učiti suradnju i timski rad, komunikaciju u grupi, suočavanje s radom pod pritiskom i u natjecateljskoj situaciji; suočiti se sa svojim načinom reakcije pod pritiskom; opustiti se i zabaviti u razredu/grupi.

POTREBNI MATERIJALI²:

baloni raznih boja (minimalno 20, ali što više tim bolje 😊), papirnate slamčice, masa za ljepljenje (*Patafix*, plastelin ili glinamol), simbolični poklončići (4 – 5 čokolada ili vrećica bombona, od kojih je jedna malo veća).

VAŠA PRIPREMA ZA OVAJ SAT:

Ova radionica ima nekoliko ciljeva, a jedan od njih je jednostavno igra i zabava. Unijevši balone u razred, postići ćete opuštenost u grupi i podsjetiti djecu na druženja, rodendane, bezbrižnost. Također će imati priliku surađivati, malo se i natjecati i razmisliti o tome kako se osjećaju kad im nešto ide ili ne ide.

Ova radionica čini se vrlo jednostavna, no osim materijala za nju je **potrebna vještina voditelja** da usmjerava i vodi razgovor **nakon glavne aktivnosti**.

UVOD:

Učenici će se najprije podijeliti u grupe i napuhati balone (možete i koristiti balone u boji pa neka učenici formiraju grupe na temelju boje balona koju imaju).

Kad napušu balone, možda će se htjeti malo dodavati njima, za što im slobodno dozvolite par minuta da se „ispušu“, a zatim samo pripazite da na kraju svaka grupa ima jednak broj balona za rad.

GRUPNA AKTIVNOST:

Njihov će glavni zadatak biti u manjim grupama slagati „tornjeve od balona“ (svaka grupa jedan toranj) uz pomoć balona, slamčica i ljepljive mase (*Patafixa* ili plastelina).

Jedna će grupa „pobjediti“ – ona čiji je toranj najviši. Za puhanje balona i izgradnju tornja na raspolažanju imaju 15 minuta.

Pripremite simboličan poklončić za „pobjedničku“ grupu te, ako ste u mogućnosti, i poklončiće za timove koji nisu pobijedili.

ŠTO SMO NAUČILI?

Nakon proglašenja „pobjednika“ iskoristite vrijeme za raspravu o tome kako su se osjećali. Pitajte svaku grupu za proces, kako im je išlo, kako su surađivali, tko se nametao kao vođa, tko je imao dobre ideje, tko se nervirao, tko se povukao. Naglasite da se u grupama, naročito kad smo pod nekim pritiskom ili stresom, svi „nekako“ ponašamo, možda pomalo drugačije nego inače, a ponekad baš kao inače. Je li bilo sukoba, kako su ih riješili?

Ako su višeg uzrasta, možete iskoristiti priliku i za malo dublji razgovor o osjećajima natjecanja, pritiska, stresa i nošenja s neuspjehom.

² Ako nemate slamčice i *Patafix*, može ih zamijeniti i selotejp kojim se mogu pričvrstiti baloni. Ako i nemate balone, a imate slamčice i *Patafix* (plastelin), mogu se umjesto tornja od balona graditi razne konstrukcije u visinu i sl.



1.6. Opuštene mačke



ISHODI UČENJA

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

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklusi 1 – 2 (A.1.1., A.2.1.)
- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 1 – 2 (A.1.2., A.2.2.)
- Prepoznaće/opisuje i uvažava potrebe i osjećaje drugih – obrazovni ciklusi 1 – 2 (B.1.1., B.2.1.)
- Razvija komunikacijske kompetencije – obrazovni ciklusi 1 – 2 (B.1.2., B.2.2.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklus 2 (B.2.4.)

PREDVIĐENO TRAJANJE:

45 minuta + 45 minuta (između potrebno nekoliko dana da učenici i učenice odrade zadatak)

CILJEVI:

Prepoznati na koje se načine možemo opustiti i zašto je to važno, učiti nositi se s napetošću i stresom.

POTREBNI MATERIJALI:

internet, računalo i projektor.

VAŠA PRIPREMA ZA OVAJ SAT:

Cilj je ove radionice učiti o tome kako se opustiti. Ako vam to pružaju prostorne mogućnosti, osigurajte dio prostorije za kretanje, ili još bolje spužve/strunjače na koje se može leći.

Ako temu opuštanja želite obraditi sa srednjoškolcima, kao uvodna priča za inspiraciju može vam poslužiti i priča „Hustlanje“ s Pukotina.

UVOD:

Porazgovarajte s učenicima koristeći se sljedećim ili sličnim pitanjima:

→ *Ima li netko od vas kod kuće macu? Što ste primijetili kod maca, što njima super ide?*

Poslušajte njihove odgovore (maženje, predenje, lovljenje miševa, spavanje...) dok se netko ne sjeti toga da su mace većinu vremena jako opuštene.

→ *Mace se jako dobro znaju opustiti i odmarati. Što mislite, zašto je to važno za mace? Je li to važno za vas? Zbog čega?*

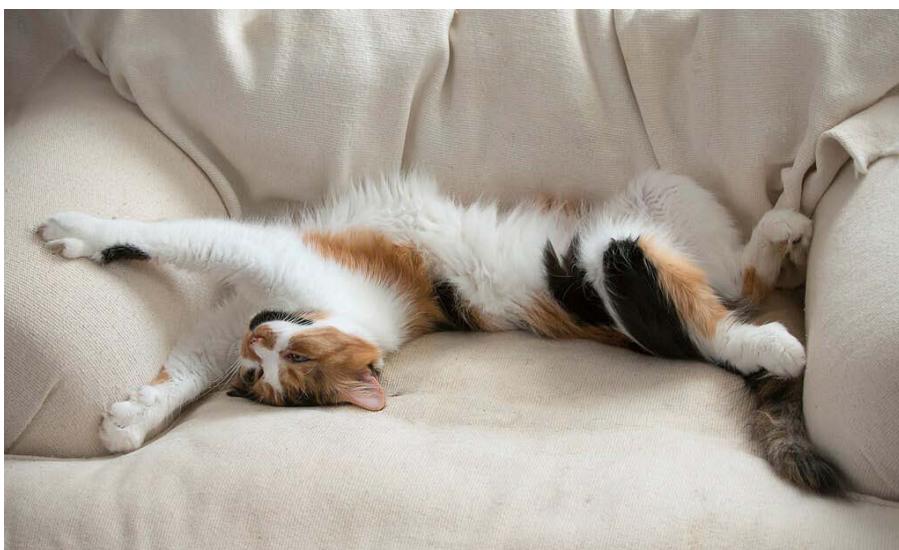
→ *A kako se vi opuštate?*

→ *Što je za vas suprotno od 'opuštenog'?*

Pričekajte njihove odgovore (napeto, nervozno, ubrzano, ukočeno).

→ *Kad se tako osjećate? Jeste li u školi više opušteni ili baš i ne? Zbog čega?*

Kao inspiraciju možete projektorom prikazati sljedeću ili sličnu fotografiju opuštene mačke.



Izvor: "very relaxed cat" by Muffet is licensed under CC BY 2.0.

GRUPNA AKTIVNOST:

U nastavku sata pozovite svoje učenike i učenice na vježbu pomoću uputa u nastavku:

- *Idemo napraviti jednu vježbu. Na mjestu na kojem sjedite, pokažite mi kako se opušteno sjedi.*
- *Super, a sad ustanite i pokažite mi kako možete opušteno hodati.*
- *Sjetite se jedne stvari koju inače radite i koja vas jako opušta pa pripremite malu ‘pantomimu’ kojom ćete nam pokazati što vi to radite, a mi ostali moramo pokušati pogoditi što je to.*

(Dajte priliku učenicima i učenicama da smisle svoju aktivnost i pripreme se za nju, a zatim se krećite od jednog do drugog i zajedno pogadajte što on ili ona radi.)

ŠTO SMO NAUČILI?

Zahvalite učenicima i učenicama na suradnji i na tome što su jedni drugima, a i vama, dali jako puno ideja za opuštanje.

Svaki je dan jako važno da se znamo opustiti, kao i mace, kako bismo „napunili svoje baterije”, „ispraznili glavu” i tako se lakše pripremili za sve što nas čeka.

Isto tako, možemo se opuštati i u društvu s nekim pa je onda još zabavnije. Opuštenost je važna i za učenje, zato ćemo se zajedno potruditi da se što češće opustimo!



2. PREDMETNA NASTAVA



UČENICE I UČENICI U DOBI PREDMETNE NASTAVE

S početkom tinejdžerskih godina pred djecu se postavlja važan razvojni zadatak – **pronalaženje sebe kao samostalne i samosvojne osobe**. Isprepliću se brojne promjene i tranzicije: dijete sve više shvaća i razumije, društveno se i očekuje od mlade osobe da bude sve samostalnija.

Središnji zadatak je razviti **osjećaj svog identiteta i autonomije**. Tinejdžeri imaju prilike istraživati svoju samostalnost izvan obitelj i doma i biti nenadgledani. Tako postaju sve samopouzdaniji, samostalniji, sigurniji u sebe. Ipak, podrška im je još uvijek jako važna, kao i vodstvo ključnih odraslih.

Prema devetoj i desetoj godini još su prava „djeca“, a već pomalo kreću prema adolescenciji, sve su odgovorniji i treba im sve manje vodstva odraslih.

Sve bolje podnose sukobe i rješavaju ih. Žele pripadati grupi i družiti se sve više „izvan kuće“.

Usprkos sve većoj samokontroli, raspoloženja još uvijek mogu biti promjenjiva. Sve su svjesniji nekih opasnosti svijeta oko njih pa se javlja sve veća i sve konkretnija tjeskoba. Kad stvari ne idu po planu, mogu biti vrlo uzrujani i nepristojni, ali zatim shvatiti gdje su pogriješili i ispričati se. Mogu inzistirati na tome da su u pravu, ali i racionalno sagledati situaciju. Traže podršku vršnjaka, ali se pouzdaju i u vlastite sposobnosti.

Većinom već **imaju najboljeg prijatelja ili prijateljicu** i jako im nedostaje kad njega ili nje nema.

Uče se izraziti kad nešto trebaju na društveno prihvatljiv način. Mogu surađivati s drugima kako bi ostvarili ciljeve i shvatiti stajalište druge osobe.

Neke djevojčice već pomalo ulaze u pubertet, brže se tjelesno razvijaju i imaju burnije iskazivanje emocija. Desetogodišnje djevojčice grupiraju se u manje skupine, „klike“ te razlikuju one koje manje ili više njima pripadaju. Mogu postati posesivne i ljubomorne.

Dječacima je nešto lakše s prijateljstvima te ih više zasnivaju na zajedničkim interesima.

Većina djece u ovoj dobi **voli se uklopiti** nošenjem „prave“ odjeće, slušajući „pravu“ glazbu te voleći ili ne voleći iste stvari kao njihovi vršnjaci. Jako su vezani za svoje roditelje, braću i sestre, prijatelje, rodbinu.

U radionicama koje slijede obrađuju se spomenute teme na interaktivan način i stvara se siguran prostor u kojem ih učenice i učenici mogu zajedno istraživati, razmjenjivati iskustva i dati si podršku.



2.1. Zauzmi se za sebe



ISHODI UČENJA

Odgожно-образовна очекивања у склопу курикулума за међупредметну тему Особни и социјални развој:

- Razvija sliku о себи – образовни циклус А.3.1.
- Управља емоцијама и понашанијем – образовни циклус А.3.2.
- Образлаže и уваžава потребе и осјећаје других – образовни циклус Б.3.1.
- Razvija комуникационске компетенције – образовни циклус Б.3.2.
- Suradnički uči i radi u timu – образовни циклуси Б.3.4.
- Pridonosi школи и локалној zajednici – образовни циклус С.3.3.

PREDVIĐENO TRAJANJE: 45 минута

CILJEVI:

Prepoznati različite начине комуникације у конфликтним ситуацијама, указати на предности кориштења *Ja-poruka*.

POTREBNI MATERIJALI:

ploča i kreda или *flipchart* папир и маркер.

VAŠA PRIPREMA ZA OVAJ SAT:

Vaša priprema uključuje podsjećanje na *Ja i Ti-govor*, što on jest, koje su razlike između *Ja i Ti-poruka* te kako izgleda razgovor temeljen na jednim ili drugim porukama. Podsjetnik o *Ja i Ti-govoru* donosimo na kraju ove pripreme.

UVOD:

Ovaj sat započnite čitanjem priče jedne djevojke o situaciji koja ju je plašila i načinu na koji se s njom nosila – pristigle na kreativni natječaj „Oboji svijet“³.



VAŽNO JE REĆI SVOJE MIŠLJENJE

Treniram odbojku dvije godine. Svi smo se u našem timu dobro slagali i sve je bilo u uredu dok nisu došle dvije sestre. S jednom sam se sprijateljila vrlo brzo, no s drugom ne. Nitko nije. Uvijek je nešto prigovarala i svađala se. Pred trenericom je bila dobra, ali prema nama baš i ne. Ljutila se kad bi netko pogriješio ili loše igrao. Ona je uvijek morala biti u pravu.

Drugi su samo gledali i šutjeli jer je bila popularna. Svi su se bojali da ih ne ismije ili ne osramoti.

Ja nisam mogla šutjeti i trpjeti takvo njezino ponašanje. Ponekad bih joj rekla da to nije u redu i zbog toga joj nisam bila draga. Mislila je da je ona najbolja i da za nju nema prigovora.

U jednoj utakmici nisam uspijela prebaciti loptu preko mreže jer ju je ona bacila predaleko. To je bio zadnji poen za protivničku ekipu i mi smo izgubile. Počela je vikati i svađati se sa mnom. Primjetivši to, trenerica je pozvala cijelu ekipu na klupu i objasnila nam kako se međusobno moramo bodriti i voljeti. Sljedećeg dana mi se ispričala, no maltretiranje nije prestalo.

Na trening više nisam išla sretna kao prije, mislila sam i odustati. Srećom trenerica me jednog dana prebacila u grupu u kojoj su trenirale moje prijateljice i sestra. Sada opet idem na odbojku s velikim osmijehom.

Ako primijetite da netko nekoga maltretira na bilo koji način, suprotstavite se i pomozite drugima, ili potražite pomoć. Ako nešto volite, ne odustajte od toga, jer jednoga dana, možda ne odmah, ali uskoro, sve će 'sjesti na svoje mjesto'.



³ Kreativni radovi učenika/ca korišteni u ovim materijalima pristigli su na kreativni natječaj „Oboji svijet“ Foruma za slobodu odgoja (saznajte više na <https://fso.hr/oboji-svijet/>)

GRUPNA AKTIVNOST:

Pitajte ih kako im se svidjela ova priča. Je li se djevojčica zauzela za sebe? Što je još možda mogla napraviti? Što bi oni napravili...?

U nastavku sata najavite učenicima i učenicama kako ćete danas raditi „igru uloga“, naučit će malo glumiti, ali i kako se izraziti kad želimo nešto reći:

U grupama ste po četvero. Jedna osoba će biti djevojka koja govori ovu priču, druga osoba ova djevojčica koja se stalno ljuti, a treća osoba bit će trenerica. Četvrta osoba promatra, pazi na vrijeme i pomaže ako zapnete. Dečki, ako želite, budite dečki, u istoj priči. Odglumite (imajući na umu priču) što biste si rekli, i kako?

Nakon što provježbaju situaciju samostalno, zamolite jednu ili dvije grupice da pokažu svoj razgovor pred svima. Zabilježite nekoliko rečenica koje ćete čuti na ploču ili flipchart papir kako biste kasnije na njima mogli vježbati preoblikovanje *Ti-govora* u *Ja-govor*.

ŠTO SMO NAUČILI?

Kako bi učenici i učenice unaprijedili svoj način izražavanja, objasnite im da je važno kad s nekim raspravljamo koristiti *Ja-govor*. Neka prepoznaju razliku između *Ja-govora* i *Ti-govora* na sljedećim primjerima, a kako biste im pomogli da razumiju ovaj koncept, koristite pojašnjenje temeljeno na dvije životinje – žirafi i zmiji (vidi okvir na kraju pripreme). U nastavku preoblikujte neke od rečenica koje ste zabilježili, pitajte ih što primjećuju kao razliku *govora žirafe* i *govora zmije* te zaključite u kojem smjeru se nastavlja razgovor kad koristite jedan ili drugi govor.

Kao pomoć možete koristiti kratki podsjetnik o *Ja* i *Ti-govoru* u nastavku:



Marshal Rosenberg, klinički psiholog, osnivač i direktor Centra za nenasilnu komunikaciju, JA-poruke je nazvao govorom žirafe (žirafa je životinja s najvećim srcem), a *Ti-poruke* govorom zmije (koja nas može iznenada ugristi i nanijeti nam bol baš kao i *Ti-poruke*). Govor zmije vrednuje, kritizira, vrijeda, omalovažava, ismijava, ponižava, zahtijeva – tj. druga strana (Ti) nam je za sve kriva za sve, optužujemo je i prisiljavamo da se promijeni. Govor žirafe iznosi činjenice, iskazuje kako se osjećamo, što bi nama bilo potrebno i što bismo željeli – fokusiramo se na sebe (JA). (Munivrana i sur., 2017)

JA-poruka: Što se dogodilo (opis događaja) + kako se osjećam + voljela bih (izražavanje potreba i želja).

(Primjer - umjesto: *Ti uvijek kasniš*, pokušajte s: *Nisi došao u dogovoren vrijeme i zato se osjećam tužno i ljuto. Voljela bih da mi sljedeći put javiš ako te nešto spriječi.*)

Primjećujete li razliku?

Dodatak: govor zmije i govor žirafe.

Usporedba Ja-govora i Ti-govora

<i>Ja-govor</i> (govor žirafe)	<i>Ti-govor</i> (govor zmije)
Nije mi dobro u našoj ekipi kad se svađamo.	Ti si svadljiva i naporna.
Svaki put kad vičeš, loše se osjećam.	Nitko se ne želi družiti s tobom.
Želim da se bolje slažemo u timu.	Uvijek vičeš bez veze.
Došla sam tu igrati obojku, a ne svađati se.	Nikad se ne znaš normalno ponašati.
Ljuta sam jer ne volim da me se proziva za svaku sitnicu.	Stvaraš mi nervozu.
Baš mi je žao što atmosfera u ekipi više nije kao što je bila.	Pretjeruješ!
Jako me smeta ismijavanje.	Svaki put praviš scenu!
Hoću da prestaneš s prigovaranjem.	Pretvaraš se da si dobra, a zapravo si bezobrazna.



2.2. Uobražena žirafa



ISHODI UČENJA

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

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklus A.3.1.
- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklus A.3.2.
- Obrazlaže i uvažava potrebe i osjećaje drugih – obrazovni ciklus B.3.1.
- Razvija komunikacijske kompetencije – obrazovni ciklus B.3.2.
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklus B.3.4.

PREDVIĐENO TRAJANJE: 45 minuta

CILJEVI:

Razvijati samopouzdanje i samopoštovanje, nositi se s osjećajima manje vrijednosti i sniženog samopouzdanja te naučiti nositi se s različitostima.

POTREBNI MATERIJALI:

ploča i kreda ili *flipchart* papir i marker.

VAŠA PRIPREMA ZA OVAJ SAT:

Predlažemo da ovu radionicu održite nakon prethodne – *Zauzmi se za sebe* – gdje smo žirafu spominjali uz *Ja-poruke*, veliko srce i poželjnu komunikaciju.

UVOD:

Podsjetite učenike i učenice na prethodnu aktivnost o *Ja* i *Ti-porukama* gdje ste već spominjali žirafu. Možete koristiti sljedeći ili slični uvod u današnju aktivnost:

Iako je životinja s najvećim srcem, nekad se i žirafi zna dogoditi da nekog povrijedi. Tako je i sa svima nama – nekad nekog povrijedimo da niti ne znamo ili da nam to uopće nije bila namjera. Nismo isti i nešto što je nama zabavno ili smiješno, drugome može biti baš 'bolna točka' ili tema zbog koje se osjeća loše. To se često dogada i kad smo u nečem dobri pa to želimo podijeliti s drugima, a možda to radimo na način koji će povrijediti drugu osobu. Danas ćemo govoriti baš o tome – što kad mislimo da smo bolji od drugih. 😊

GRUPNA AKTIVNOST:

Podijelite se u parove i pronađite jednu stvar u kojoj je jedan od vas bolji, i jednu u kojoj je ovaj drugi ili druga u paru bolji ili bolja. Nacrtajte dva oblačića na jednom papiru i napišite u oblačić što je to u čemu je jedan/na, odnosno drugi bolji/a.

Porazgovarajte:

Ponekad nam je drago kad je netko bolji od nas u nečemu, a ponekad ne. Što mislite kad nam to smeta?

Ponekad se netko ponaša kao da je bolja osoba nego drugi ljudi, samo zato što ima neku prednost ili mu nešto ide s lakoćom, zato što ima nešto što drugi nemaju ili izgleda na određeni način. Tada misli da je vrijedniji ili pametniji ili bolji, samo zbog toga. Što mislite o tome?

Koja je razlika između toga kad smo zadovoljni sobom i znamo da smo dobri u nečemu i 'umišljenosti'?

Nakon kraće rasprave, pročitajte priču o *Uobraženoj žirafi* koju su osmisili učenici i učenice 2. razreda Osnovne škole Fažana i poslali je na kreativni natječaj „Oboji svijet“.



UOBRAŽENA ŽIRAFА

Uobražena žirafa hodala je po savani. Ostale životinje divile su se njenom dugom vratu. I dugim nogama. S vremenom su počele sve više željeti biti poput žirafe. Kako se to nije moglo ostvariti, životinje su postajale sve tužnije i tužnije. Prestale su se radovati i samo su u tišini gledale žirafu.

Žirafi je postalo dosadno, više je nitko nije hvalio naglas. Odjednom je shvatila da su sve te životinje tužne zbog njene uobraženosti. Shvatila je da će zauvijek sve ostati tužno ako nešto ne poduzme.

Okupila je sve životinje pored sebe, kleknula na svoje prednje noge i spustila dugi vrat.

Tada im je polagano i jasno objasnila da je svaka od njih posebna i da se nitko u nikoga ne može pretvoriti. Objasnila im je da kad njih ne bi bilo, i njoj bi bilo dosadno, te da svatko od njih ima svoje mjesto u savani. Obećala je da se više neće hvaliti svojim izgledom. Životinje su živnule i stale je veselo lizati u znak zahvalnosti. Od tog je dana savana postala jedno veselo i razigrano mjesto iz kojeg ni jedna životinja nije željela otići.

A žirafa?

A žirafa je postala najsretnija i najbogatija žirafa na svijetu. Ni jedna druga žirafa nije imala toliko različitih prijatelja kao ova, nekada jako uobražena žirafa.



Porazgovarajte:

Kako vam se svidjela priča o žirafi?

Što se zapravo dogodilo, zašto su životinje bile tužne?

A zašto je žirafa postala tužna?

Što je žirafa napravila?

U nastavku sata napravite još jednu zajedničku aktivnost koristeći se sljedećim uputama:

Napravit ćemo 2 popisa:

Što da radim kad drugi misle da sam uobražen/a?	Što da radim kad mi se čini da je netko drugi uobražen?
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....

Pomozite mi osmisliti 5 ideja za prvi popis, i 5 ideja za drugi.

Zajedno s učenicima izradite ova dva popisa (na ploči, pametnoj ploči ili nekako drugačije, kako vam se učini zgodno) pa ih zajedno prokomentirajte.

ŠTO SMO NAUČILI?

Ponekad nama nešto ide super, a nekom drugom nešto drugo. To je skroz normalno.

Važno je biti sretan i ponosan ako smo u nečem dobri ili imamo nešto što nam je važno, ali također je važno da pritom ne povrijedujemo druge koji možda nisu dobri u tome ili ne posjeduju nešto. Jer sad i žirafa iz naše priče zna, na kraju je najveća sreća ako imamo s kim podijeliti svoju sreću i ako se znamo veseliti tudioj sreći.

ŠTO MOŽEMO KAD MI NEKOG POVRIJEDIMO



2.3. Možeš (se) popraviti



ISHODI UČENJA

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

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklus A.3.1.
- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklus A.3.2.
- Obrazlaže i uvažava potrebe i osjećaje drugih – obrazovni ciklus B.3.1.
- Razvija komunikacijske kompetencije – obrazovni ciklus B.3.2.
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklus B.3.4.

PREDVIĐENO TRAJANJE: 45 minuta

CILJEVI:

Prepoznati neugodne osjećaje nakon što smo rekli ili napravili nešto „krivo“, „loše“ ili nekog povrijedili; prepoznati načine na koje se možemo nositi s tim osjećajima.

POTREBNI MATERIJALI:

papir i olovke; internet, računalo i projektor (za dodatnu aktivnost).

VAŠA PRIPREMA ZA OVAJ SAT:

S obzirom na to da su djeca u ovoj dobi posebno osjetljiva na kritiku i kaznu, svakako osigurajte ugodno i ne-osudujuće ozračje za razgovor o ovoj temi te naglasite više puta da je svako ponašanje ljudsko, da ga možemo razumjeti i da je važno da iz ovih situacija nešto naučimo, a ne da mislimo loše o sebi ili drugima. Takoder će pomoći ako pripremite neku svoju situaciju iz života kad ste shvatili da ste se mogli bolje ponijeti prema nekome.

UVOD:

Uvedite učenike i učenice u današnju aktivnost ovim ili sličnim uvodom:

Danas sam za vas pripremio/pripremila jednu temu o kojoj svi ponešto znamo, a nije uvijek najugodnija. Hoćemo li danas malo pričati o tome kako se dogodi da se nekad baš ponašamo ružno, neugodno ili malo zločesto prema nekome...? Je li vam se dogodilo tako nešto?

Prema kome se znate ponijeti grubo, ružno ili nemarno?

Pričekajte njihove odgovore (bratu, sestri, mami, tati, prijatelju...).

Uvijek nam je nekako lakše sjetiti se kad se netko prema nama ponio loše, ali kad mi to radimo, volimo to zaboraviti, naravno, jer nam nije drago.

(Ako imate neki zgodan primjer za to kako ste se našli u nekoj ne baš ugodnoj situaciji i postupili prema nekom ne baš najbolje pa ste se poslije pitali jeste li mogli bolje reagirati, podijelite je s učenicima.)

GRUPNA AKTIVNOST:

U nastavku sata podsjetite učenike i učenice na priču o Anici iz knjige „Zlatni danci“ Jagode Truhelke:



Jednog je dana Anica vidjela da mama ima puno posla u kući pa je i ona željela pomoći. No sve što bi pokušala napraviti učinila bi, po maminu i tatinu mišljenju, pogrešno. Svima je bila na putu. Najgore se dogodilo kad je bratu Dragošu htjela oteti škarice kojima je dječak želio razrezati njenu loptu. U otimanju je slučajno škaricama ubola Dragoša u dlan. Roditelji su se silno naljutili, a Anica jejadna i očajna pobegla od kuće, misleći kako je nitko ne voli jer je zla.

Nakon bezglave jurnjave po mjestu, napokon je stala i razmisnila o svemu. Sada joj je bilo žao što je otišla od kuće i time još više ražalostila svoju obitelj. Odlučila se vratiti i tražiti oprost od roditelja. Svi su nesporazumi nakon Aninog povratka riješeni, a dječaci su joj posebno pokazali koliko je vole. Tako su Aničine muke bile okončane.



Nakon čitanja priče, razgovarajte s učenicama i učenicima u plenumu.

Što mislite, tko se sve treba ispričati? (Pomozite im da uvide kako se, osim Anice, i brat Dragoš, pa čak i mama i tata mogu ispričati za svoje ponašanje).

U nastavku sata dajte učenicima i učenicama uputu da u paru pripreme i napišu jednu ili dvije situacije, u jednoj rečenici, koje opisuju nešto što su napravili, a nije bilo „baš najljepše“ (ne moraju se potpisati). Zatim neka prokomentiraju o tome što bi mogli napraviti ili što su možda već napravili kako bi popravili situaciju.

Ovisno o vremenu koje imate na raspolaganju, neka nekoliko parova ispriča što su smislili pa povedite raspravu o tome i pomozite im dodatnim idejama o tome što možemo napraviti u takvim situacijama (na primjer, popraviti predmet ako smo ga oštetili, kupiti novi, ispričati se za ružne riječi, napraviti nešto lijepo za osobu koju smo povrijedili, pričati s njim ili njom kako bismo razumjeli kako im je, odlučiti da ćemo se drugi put drugačije ponašati).

Dodatna aktivnost: videozapis (19 min)

Ako imate mogućnosti, pogledajte s učenicama i učenicima videozapis „Medijacija“, koji govori o dvije najbolje prijateljice koje su se jako posvađale, nakon što je jedna od njih napravila lažni Facebook profil i napisala nešto ružno drugoj. Zatim su tu situaciju riješile uz pomoć školske medijatorice. Ovaj film možete koristiti i kad pričate s učenicama i učenicima o rješavanju sukoba i medijaciji.

Posebno je zanimljivo prokomentirati ponašanje djevojčice koja je mislila da je njen ponašanje „samo zabava“, i pitati ih zbog čega je važno da naučimo koja je razlika između zabave i povrijedivanja drugih.

ŠTO SMO NAUČILI?

Zaključite kako se svakome od nas može dogoditi da nekog povrijedimo. Nekad smo toga možda svjesni, a nekad nam uopće nije jasno što smo napravili da se netko naljutio na nas.

Važno je preuzeti odgovornost i pitati drugu osobu što smo napravili, možemo li to nekako ispraviti ili barem nešto naučiti za drugi put. No i samim time što razmišljate o svojem ponašanju, o tudim i svojim osjećajima, o tome što ne biste možda trebali sljedeći put reći/napraviti... na dobrom ste putu jer ne postoe dobra i zločesta djeca, već samo dobra i zločesta ponašanja – a njih svaki put iznova sami možemo (ne) odabrat.

Ako netko misli da si ne može pomoći i izbjegavati loša ponašanja, posvetite se toj temi dodatno te individualno radite s tim učenikom ili učenicom.



2.4. Hrabro ispred ploče



ISHODI UČENJA

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

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklus A.3.1.
- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklus A.3.2.
- Obrazlaže i uvažava potrebe i osjećaje drugih – obrazovni ciklus B.3.1.
- Razvija komunikacijske kompetencije – obrazovni ciklus B.3.2.
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklus B.3.4.
- Pridonosi školi i lokalnoj zajednici – obrazovni ciklus C.3.3.

PREDVIĐENO TRAJANJE: 45 minuta

CILJEVI:

Naučiti suočavati se sa strahom od javnog nastupa, povećati samopouzdanje u situacijama javnog nastupa.

POTREBNI MATERIJALI:

internet, računalo i projektor, radni list i olovke.

VAŠA PRIPREMA ZA OVAJ SAT:

Prije ove aktivnosti, dobro je prisjetiti se korisnih informacija o strahu u publikaciji *Protresi - zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom - za primjenu u osnovnim i srednjim školama* (radionica *I frka je dio života*).

UVOD:

Porazgovarajte sa svojim učenicima i učenicama kako svi mi imamo strahove, ali i situacije kada smo hrabri – kojih možda i nismo svjesni. No što je sa strahovima koji nas sprječavaju da svakodnevno sudjelujemo u aktivnostima koje čine sastavni dio našeg života (npr. strah od javnih nastupa, strah od razgovora s ljudima, strah od tugeg mišljenja i sl.)

Podijelite, ako vam je u redu govoriti o tome, s učenicima svoj strah – kako vam je možda prije bilo teško govoriti pred razredom, a sada vam je lakše (ili se možda još uvijek nosite s tim strahom).

GRUPNA AKTIVNOST:

U nastavku sata pogledajte, razmislite i prokomentirajte kratki animirani film „Fears“ autorice Nate Metlukh: <https://www.youtube.com/watch?v=w1sHAGAuceE>.

Koje strahove smo vidjeli u filmu?

Koje je razlika među prikazanim strahovima?

Potaknite učenike i učenice da prepoznaju kako je prvi prikazani strah – strah od javnih nastupa, govorenja pred drugima, i za razliku od drugih strahova s kojima je lakše nositi se svakodnevno (možemo ići stepenicama, a ne liftom; možemo izbjegavati miševe, biti oprezniji u prometu) – komunikacija s i pred drugima je nešto što ne možemo izbjegći. Razgovor u nastavku zahtijeva dobre facilitatorske vještine, ali je i odlična prilika za vježbu istih.

Porazgovarajte:

Koliko vas se često boji dići ruku i nešto reći kad učitelj ili učiteljica postavi pitanje, iako znate odgovor?

Kako se riješiti tog straha koji nam često toliko otežava da kažemo sve što bismo htjeli, pokažemo sve što znamo ili priđemo nekoj osobi s kojom želimo popričati?

Prisjetite se jednog primjera kad vas je bilo baš jako strah govoriti.

Što je najgore što se moglo dogoditi?

A što se uistinu dogodilo?

Koristite radni list u nastavku (1. dio) kako bi se učenici i učenice prisjetili neke situacije kad su morali javno govoriti i bilo im je teško. Svoje odgovore mogu i nacrtati. Ako netko od učenika i učenica to želi, neka podijeli svoj primjer s drugima.

ŠTO SMO NAUČILI?

Podsjetite učenike i učenice na činjenicu da smo skloni preuveličavati situaciju kada moramo govoriti s ili pred drugima – *svi će nas gledati, vidjet će našu pogrešku i smijati nam se, mi se jedini bojimo – drugi se ne boje...* Koristite 2. dio radnog lista za zaključak ovog sata.

Drugi dio radnog lista možete koristiti i kao plakat koji će biti izložen u učionici. Učenici i učenice mogu savjete i prepisati na veliki papir koji će zajednički ukrasiti, kao i s vremenom nadopunjavati drugim savjetima koje sami prepoznaju.



„Igom i ljubavlju do priateljstva”, učenice/i 3. r. OOS
A-4, Oboji svijet 2017.

RADNI LIST 1. DIO

SITUACIJA – prisjeti se kad ti je bilo teško govoriti pred drugima	
Što si zamišljao/la da će se loše dogoditi?	
Kako je sve na kraju završilo?	

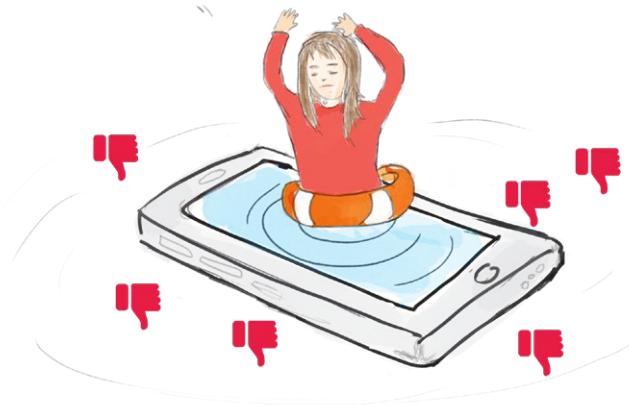
RADNI LIST 2. DIO

ŠTO JA TU MOGU:

1. **Pripazite na disanje** (dišite trbušno – dok udišeš zamisli da ti u trbuhu raste veeeliki balon) i stanite na cijela stopala („uzemlji se“)
2. **Dobro se pripremite** – osmislite što točno želite reći, zapišite si i vježbajte izlaganje ispred roditelja, prijatelja ili publike koju čine kućni ljubimci, plišanci ili akcijske figurice
3. **Moć prvog dojma** – naučite napamet prvih nekoliko rečenica jer na početku je najgore – trema je najveća
4. **Pozitivne misli** – razmišljajte kako će sve dobro završiti, jer i hoće (svaki put će vam biti barem malo lakše)
5. **OK je pogriješiti** – jer ste ljudi, jer kad nešto učimo onda i grijehimo, a kako govoriti pred drugima i s drugima uči se cijeli život
6. **Pohvalite sebe sami** – ako ste skloni sami sebi govoriti da niste dobri, da vi to ne možete..., onda se i pohvalite s vremena na vrijeme: *Digao/la si ruku unatoč strahu – bravo!, Barem si pokušao/la, Danas si dao/la najbolje od sebe...*
7. **Nasmijte se, pogotovo ako zapnete**, i neka se drugi smiju s vama – publika voli kad ste iskreni i priznate pogrešku.



2.5. Tako virtualne, a tako stvarne opasnosti



ISHODI UČENJA

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

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklus A.3.1.
- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklus A.3.2.
- Obrazlaže i uvažava potrebe i osjećaje drugih – obrazovni ciklus B.3.1.
- Razvija komunikacijske kompetencije – obrazovni ciklus B.3.2.
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklus B.3.4.
- Pridonosi školi i lokalnoj zajednici – obrazovni ciklus C.3.3.

PREDVIĐENO TRAJANJE: 45 minuta + 45 minuta (između potrebno nekoliko dana da učenici i učenice pripreme drugi dio aktivnosti)

CILJEVI:

Ukazati na razne opasnosti korištenja interneta, posebice društvenih mreža; istražiti mogućnosti sigurnijeg korištenja društvenih mreža, osvijestiti kome su sve dostupne informacije na našim društvenim mrežama i kako se one mogu zloupotrijebiti.

POTREBNI MATERIJALI:

internet, računalo i projektor, papiri, flomasteri i ostali materijali za izradu učeničkih plakata.

VAŠA PRIPREMA ZA OVAJ SAT:

Na ovom satu pripremite se na to da učenici i učenice vas poduče o internetu i društvenim mrežama. Možemo pretraživati izvore s korisnim informacijama o prijetnjama na društvenim mrežama i internetu kao takvom te im ukazivati na opasnosti istih, ali samo djeca i mlađi su ti koji znaju koliko vremena provode na internetu, koja društvena mreža im je najdraža, što je tako privlačno u TikTok-u ili na nekoj drugoj mreži, koliko imaju pratitelja/prijatelja i tko su ti ljudi; može li se na temelju njihovih objava znati gdje žive, kada su sami kod kuće...? Istražite i TikTok izazove, posebno se osvrnite na one koje pozivaju učenike da se snimaju dok izvode neke i po život opasne radnje.

Također, istražite MTV emisiju *Catfish* (<https://www.mtv.com/shows/catfish-the-tv-show>) koja se već nekoliko sezona bavi razotkrivanjem ljudi koji su se lažno predstavljali na društvenim mrežama. Možete pripremiti i neki dio jedne od dostupnih epizoda te učenike podsjetite i na opasnost lažnog predstavljanja i kreiranja lažnih identiteta osoba s kojima možda komuniciraju ili čak razvijaju prijateljske ili romantične! odnose (bez da su ih ikad uživo upoznali).

UVOD:

Najavite učenicima i učenicima kako će se danas oni naći u ulozi učitelja i učiteljica. Možete spomenuti kako ste svjesni da niste (ako niste) više u tijeku s trendovima među njima djecom i mladima kad su internet i društvene mreže u pitanju i neka vas malo poduče što se sve to tu zbiva – koristite pitanja iz odlomka iznad kao inspiraciju za ovaj uvod i razgovor.

S pretpostavkom da će učenici posebno izdvojiti TikTok, neka izdvoje što im je tako privlačno oko te društvene mreže, kao i koje su neke opasnosti koje ona možda donosi. Kao jedan od izvora informacija i inspiraciju u razgovoru oko opasnosti TikToka, pogledajte kratki film (9:54) *Zašto baš TikTok*: <https://www.youtube.com/watch?v=XinOPlluW8o>

GRUPNA AKTIVNOST:

U nastavku sata pročitajte pjesmu na idućoj stranici kako bi učenike/ce uveli u grupni rad.

Podijelite učenike i učenice u manje skupine te neka svaka skupina osmisli jedan ili više stihova kojima ćete završiti ovu pjesmu (što kraće rečenice, ako uspiju uključiti rimu – odlično!). Od stihova svih skupina napravite jednu zajedničku pjesmu te je izvedite u *rap* stilu ili nekom koji odaberu vaši učenici i učenice.

Ako imate dodatnu inspiraciju, snimite video uradak i podijelite svoj hit s vršnjacima.

Nastavak ove aktivnosti planirajte za sljedeći susret kako bi se učenici i učenice mogli pripremiti. Svaka od skupina treba istražiti više o opasnostima/problemima koje su izdvojile te savjete *kako si pomoci*. Za inspiraciju

možete učenicima i učenicama podijeliti radni list koji sadrži i korisne izvore s informacijama koje im mogu pomoći prilikom istraživanja.

Na sljedećem satu će oni biti učitelji i učiteljice i prezentirati ostatku razreda, a i vama, ono što su istražili. Predlažemo izradu plakata kojima će učenici na zidovima učionice izvjesiti kreativne podsjetnike na opasnosti korištenja interneta, kao i njihove prijedloge kako se zaštитiti.



MOJ VIRTUALNI SVIJET

*Kad mobitel uključim
skroz se isključim,
u taj čarobni svijet uronim cijeli,
lajkam, šeram, svajpam, to me baš veseli.*

*Videe gledam,
smetat' se ne dam,
igrice igram, skroz se tome predam.*

*Ali znam da to nije baš samo tako,
virtualni svijet ne treba uzimati olako.*

Zašto? Reći ću ti sad: ...

Vanja Kožić Komar



„Who cares?”, Franka, 2. r., Oboji svijet 2014.

RADNI LIST

Učenici i učenice, jeste li znali?

Pretjerano pasivno korištenje društvenih mreža – samo pregledavanje postova – može biti nezdravo i povezano je s osjećajem zavisti, neadekvatnosti i smanjenog zadovoljstva životom. Studije čak sugeriraju da može dovesti do simptoma ADHD-a, depresije, anksioznosti i nedostatka sna. (Izvor: <https://www.medijskapismenost.hr/stete-li-drustvene-mreze-mentalnom-zdravlju-tinejdzera/>)

U proteklih godinu dana više od pola djece u dobi od 9 do 17 godina **primilo je povrjeđujuću ili neprimjerenu poruku.**

Gotovo 2/3 djece u dobi od 9 do 17 godina na internetu je u proteklih godinu dana vidjelo **seksualne fotografije ili film gole osobe, a da im nije bila namjera vidjeti ih.**

Više od 1/10 djece u dobi od 9 do 17 godina **se u posljednjih godinu dana susrelo uživo s osobom koju su upoznali na internetu.**

Gotovo svako treće dijete u dobi od 9 do 17 godina je u posljednjih godinu dana (od trenutka provedbe istraživanja) **kommuniciralo na internetu s osobama koje nisu upoznali uživo.**

Svako deseto dijete u dobi od 15 do 17 godina prihvata sve zahtjeve za prijateljstvom drugih ljudi na društvenim mrežama. Istodobno, gotovo svako četvrti dijete te dobi **svakoga tjedna traži na internetu nove prijatelje ili kontakte.**

Svako peto dijete u dobi od 9 do 17 godina u potpunosti ili uglavnom **ne zna promijeniti postavke privatnosti, npr. na društvenim mrežama.** (Izvor: <http://hrkids.online/prez/EUKidsOnlineHRfinal.pdf>)

0800 0800

Ako ti netko prijeti putem poruka ili ti šalje sadržaj koji te uz nemiruje, povjeri se odrasloj osobi kojoj vjeruješ ili se javi Hrabrom telefonu na broj 0800 0800.



2.6. „Youtuber“



ISHODI UČENJA

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

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklus A.3.1.
- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklus A.3.2.
- Obrazlaže i uvažava potrebe i osjećaje drugih – obrazovni ciklus B.3.1.
- Razvija komunikacijske kompetencije – obrazovni ciklus B.3.2.
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklus B.3.4.

PREDVIĐENO TRAJANJE: 45 minuta

CILJEVI:

Oduprijeti se pritiscima za izlaganjem i uspoređivanjem s drugima, nositi se s prosječnošću i običnošću, kao i svjesnije odabirati načine dijeljenja svojih vještina i talenata s drugima.

POTREBNI MATERIJALI:

papiri i flomasteri, prikaz pjesme (ispisan za 6 grupa ili prikazan projektorom).

VAŠA PRIPREMA ZA OVAJ SAT:

Za ovaj se sat informirajte koji su to *YouTuberi*, *Tiktokeri* ili drugi *influenceri* koje današnji mladi prate, koje poruke šalju djeci i mladima, pogledajte koji njihov video... Kad počnete učenike i učenice ispitivati za neka njima važna imena, i o nekim njima važnim videima ili temama, bit će otvoreniji podijeliti s vama svoje misli, što vole i zašto im je neka osoba toliko super, a vama će biti lakše voditi razgovor. Također, kad vidite koja imena i sadržaje prate vaši učenici i učenice, znat ćete na kojim temama trebate dodatno raditi s njima i osnaživati ih, bez da im izravno govorite da neki *influencer* možda nije najbolji uzor za njih.

UVOD:

Najavite današnju temu sljedećim ili sličnim uvodom:

Danas ćemo pričati o tome kako je to biti 'običan', što znači kad se ne ističemo po nečemu, i nismo neka 'faca za Internet'.

Danas kad otvorite Internet, Tik-Tok, Instagram, čini se da je svatko dobar u nečemu, da svatko radi nešto posebno ili nekako posebno izgleda. No je li to stvarno tako, i je li to važno u životu?

GRUPNA AKTIVNOST:

Jedan dječak, učenik 5. razreda u Osnovnoj školi Kozala, napisao je pjesmu o tome i nazvao je 'Današnji svijet'.



DANAŠNJI SVIJET

*Došao sam kući,
Upalio kompjuter,
Da vidim što govori
Moj najdraži Youtuber.*

*Tema je zanimljiva,
I malo nepredvidiva,
Pametnome jasna
I u svijetu glasna.*

*Danas se više nitko ne veseli,
Problem je u tome,
Jesu li crni ili bijeli.*

*A još veću muku
Većini ljudi stvara
Je li im odjeća
Markirana i prava.*

*Čak i malu djecu
Odgajaju tako
Da u društvu običan
Nije biti lako.*

*Sad se i ja pitam
Kuda sve to ide
Da se ljudske kvalitete
Više i ne vide.*

*Nje važno jesи li
Bogat ili prosiš
Najvažnije je ono
Što u srcu nosiš.*

*Poštivanje razlike
Nije stvar navike.
O nikom se ne sudi
Jer svi smo samo ljudi.*



Porazgovarajte:

Imate li i vi svog omiljenog Youtubera? Tik-Tokera? Što on ili ona radi?

U čemu biste vi voljeli biti najbolji?

*Lijepo je kad pronađete neki svoj talent ili nešto što želite podijeliti sa svima.
Ali skroz je u redu i ako to još niste otkrili ili ako to ne želite.*

Ovaj dječak kaže da smo nekako malo zaboravili na 'ljudske kvalitete' – što to za vas znači?

U nastavku sata učenici i učenice analizirat će pjesmu koju ste prethodno pročitali.

Dajte im sljedeću uputu:

Pjesmica ima 8 kitica, odabrat ćemo njih 6, od 3. (Danas se više nitko ne veseli...) do 8. (A još veću muku...), i vi ćete se podijeliti u 6 grupa. Svaka grupa odabrat će jednu kiticu i o njoj popričati u 10-ak minuta, s ciljem da dokučite o čemu se tu radi. Zatim će svaka grupa kratko ispričati svima što ste zaključili, a svoje zaključke možete i nacrtati.

Slijedite njihov tijek misli i istražite što je njima bilo najzanimljivije.

ŠTO SMO NAUČILI?

Radionicu možete završiti kratkim zaključkom, ovo je samo prijedlog:

Ovo su godine vašeg života kad ćete otkriti svoje talente i vještine, ili ih već poznajete, ali ćete ih dodatno razvijati, i to je super. Zapamtite da je ono što je još puno važnije to da poznajete i prihvataćete sebe, poznajete svoje mogućnosti, da prihvate i ono što vam ne ide najbolje, i nikad se ne uspoređujete puno s drugima. Vaše ljudske kvalitete neka uvijek budu na prvom mjestu, a tek zatim ono što vam dobro ide i u čemu ste najbolji. To vrijedi i za vaše ponašanje prema drugima – uvijek im prvo pristupite kao osobama i nastojte ih upoznati, a ne donositi zaključke na temelju samo jedne osobine ili vještine.



Iz videouratka „Oboji svijet!“; Lucija, Jurica, Dominik, Lana, Vanja, 1. c, Oboji svijet 2017.

MOŽEMO LI OSTVARITI SVOJE SNOVE



2.7. Ostvaren san



ISHODI UČENJA

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

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklus A.3.1.
- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklus A.3.2.
- Obrazlaže i uvažava potrebe i osjećaje drugih – obrazovni ciklus B.3.1.
- Razvija komunikacijske kompetencije – obrazovni ciklus B.3.2.
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklus B.3.4.

PREDVIĐENO TRAJANJE: 45 minuta

CILJEVI:

Naučiti o važnosti traženja podrške kad želimo ostvariti neki svoj cilj, učiti se otpornosti u situacijama kad nam nešto ne ide od prve.

POTREBNI MATERIJALI:

ploča / papir većeg formata, prazan list papira, flomasteri, kutija.

VAŠA PRIPREMA ZA OVAJ SAT:

Za ovaj ćete sat trebati razmisliti o svojim snovima – koji su bili vaši snovi dok ste bili vršnjaci svojih učenika, što ste od toga ostvarili, a što niste. Koji savjet biste dali sebi u osnovnoj školi, a isto tako njima pred kojima tek jesu velike odluke? Naravno, podijelite one odgovore o kojima vam je ugodno govoriti.

UVOD:

Uvedite učenike u današnju aktivnost sljedećim ili sličnim uvodom:

Danas govorimo o 'snovima', ali ne onim pravim – tipa 'Što ste sinoć sanjali?', već o nečem što želite ostvariti, što bi vas jako veselilo. Recimo, želite super naučiti nešto raditi, ili biti bolji u nečemu, ili da se nešto promijeni.

Možda je taj vaš san 'u vašoj moći' i možete nešto napraviti da se ostvari, a možda nešto želite, ali čini vam se da baš ništa ne možete napraviti.

U nastavku pozovite učenike i učenice da s vama podijele nekoliko primjera za **snove koji su ostvarivi trudom i radom**, i one koji su nekako 'u tuđoj moći'?

Saslušajte njihove ideje i zapišite ih na ploču ili papir većeg formata. Pogledajte ove dvije liste i pomozite im procijeniti jesu li dobro prepoznali snove i ciljeve koji su ostvarivi radom, i one koji nisu.

GRUPNA AKTIVNOST:

U nastavku sata pročitajte učenicima i učenicama priču sa sljedeće stranice o snu jednog dječaka, Lovre, koju je napisao učenik 3. razreda OŠ Donja Stubica te poslao na kreativni natječaj „Oboji svijet“.

Pitajte učenice i učenike kako im se svidjela priča o Lovri. Postoji li nešto što bi voljeli ostvariti, a ne ide im baš lako?

Što misle o postupku Lovrinih prijatelja?

Također ih pitajte što misle: *je li i sam Lovro još nešto mogao napraviti da ostvari svoj san? Što kad nemamo takvu podršku od okoline kakvu je imao Lovro?*

Najavite im da će oni sada biti pomagači i smisliti **5 savjeta za ostvarenje sna**.

Svatko dobije **prazan list papira**. Na papiru treba napisati jedan svoj „san“, cilj, mali ili veliki, bez potpisivanja, nešto što bi volio/voljela ostvariti. Papir se presavije i ubaci u kutiju. Zatim svatko treba izvući jedan papir, pogledati što na njemu piše i smisliti 5 savjeta za ostvarenje tog sna. Što treba napraviti dječak ili djevojčica koji želi ostvariti taj san?

Ako vidite da nekom djetetu malo teže ide, pridite njemu ili njoj pa ponudite malu pomoć, ili neka zamoli svog para u klupi da mu pomogne.

Zatim se papirići vraćaju u kutiju.



OSTVAREN SAN

Lovro je bio devetogodišnji dječak. Bio je vrlo visok i tanak. Imao je smeđu kosu i zelene oči. Mršavo lice i uska ramena. Obožavao je nositi trenirke i tenisice. Bio je jako dobar i volio je pomagati svima. Zato su ga i svi voljeli. Imao je mnogo prijatelja, ali nije bio baš pričljiv, bio je povučen. Obožavao je nogomet, ali zbog svoje visine nije ga baš dobro igrao. Nespretno je trčao i svi su mu lako oduzimali loptu. Ipak se jako trudio na svakom treningu. Imao je veliki san. Htio je zabiti gol! Znao je da se mora truditi, ali nije više imao snage. Prestao je vjerovati u sebe i postao je tužan. Nitko nije znao što mu je. Svi su ga ispitivali što mu je, ali on je samo šutio.

Pet dana kasnije Lovro je rekao sve svojim prijateljima Marku i Ivanu. Oni su ga saslušali, ali nisu znali kako mu pomoći. Nakon nekoliko dana, njegovi prijatelji su se nešto dosjetili. Reći će sve treneru.

Trener Davor im je rekao da zna točno što treba učiniti. Bližio se Lovrin rođendan. Odlučili su mu napraviti zabavu iznenadenja u nogometnom klubu.

Došao je i taj dan, Lovrin rođendan. Bio je to i dan velike i važne utakmice. Konačno se pojavio Lovro. Nije znao da mu se spremi iznenadenje. Trener ga je stavio u utakmicu odmah od početka. Lovro je bio iznenaden jer je obično jako malo igrao, ali je bio jako sretan. Rekao je da će pokušati zabiti gol. Može takvog te želimo, Lovro! Hvala društvo! Svi su mu dodavali loptu iiii – uspio je zabiti gol, i to ne jedan nego dva. To, Lovro, to, ti si najbolji! Vikali smo svi. Utakmicu smo pobijedili i krenuli u svačionice. Trener je dao znak da se sve pripremi za zabavu iznenadenja. Kada smo izašli, svi smo povikali: Sretan ti rođendan, Lovro! Lovro je bio presretan. Krenule su mu suze radosnice.

Lovro nam je svima pokazao da ako nešto jako želiš i ako se jako trudiš, možeš to i ostvariti. No, i Lovro bi teško uspio da nije imao pomoć i podršku svojih dobrih prijatelja.

Prijatelji su najveće blago na svijetu!



ŠTO SMO NAUČILI?

S obzirom na vrijeme koje je preostalo, izvucite 3 ili 4 papirića i pročitajte ih ili zamolite nekoga da pročita. Razgovarajte o onome što ste čuli. Jesu li savjeti korisni? Jesu li čuli nešto zanimljivo, što im inače ne bi palo na pamet?

Recite im da ćete početkom ili krajem svakog sljedećeg sata izvući po 3 (ili koliko želite) papirića iz kutije i zajedno ih čitati, kako biste se nadahnuli za ostvarenje snova.

Raspravu možete povesti i u smjeru toga kako možemo jedni drugima pomoći u ostvarenju želja i snova ili u rješavanju problema. Jer zajedno smo jači!



„Ljubav, tolerancija, prijateljstvo“ Nicol, 8. r., Oboji svijet 2017.



3. SREDNJA ŠKOLA



UČENICE I UČENICI SREDNJOŠKOLSKE DOBI

U ovom periodu prelaska iz djetinjstva u „odraslost“ većina tinejdžera prolazi brojne izazove i nove situacije, no većina njih s njima se uspješno nosi. Uobičajene su znatne promjene u ponašanju kao i u njihovom unutarnjem svijetu.

Ove promjene ponekad mogu zabrinuti odrasle, jer se mogu manifestirati kao osjećaj ne-pripadanja, obeshrabrenosti ili propitivanja sebe, „bure osjećaja“, no razloga za brigu najčešće nema jer su to sve prateća stanja adolescencije (osim ako primijetite povlačenje od prijatelja, izolaciju, snažan osjećaj srama i krivnje i sl. koji mogu ukazivati na potrebu za stručnom pomoći). Naravno, svaki je tinejdžer priča za sebe.

Ključno je **postizanje sve veće samostalnosti i, naravno, pronalaženje vlastitog identiteta.**

Tipično, tinejdžeri:

- jedno se vrijeme bore s osjećajem „tko sam“
- čudno se osjećaju u vezi vlastitog tijela i promjena kroz koje prolaze
- pitaju se je li to što im se dogada ili kakvi jesu „normalno“
- dosta su fokusirani na sebe i podijeljeni između visokih očekivanja i lošeg samopoštovanja
- pod utjecajem su vršnjaka oko interesa i oblačenja
- mijenjaju raspoloženja
- shvaćaju da roditelji nisu savršeni i pronalaze im mane, pokazuju manje privrženosti roditeljima, ponekad su i drski, tuže se na granice njihovoj samostalnosti
- sve se bolje izražavaju
- imaju sve snažnije osjećaje u odnosima, zaljubljuju se
- pod stresom se vraćaju na ranija, dječja ponašanja
- testiraju granice i eksperimentiraju s rizičnim ponašanjima
- oblikuju svoje vrijednosti, ciljeve, čemu teže i što im je važno.

U pedagoškom radu s njima, dobro je **koristiti aktivnosti u kojima mogu pokazati:** svoju samostalnost, izražavati se, preispitivati unutarnja iskustva, razmišljati o novim idejama, rješavati probleme i sukobe, pokazati brigu za druge, moralno rasudjavati, postavljati ciljeve, suradivati s drugima i biti s prijateljima, zatim učiti i vježbati konkretne vještine.

U radu na otpornosti s učenicima srednjih škola doživjet ćete znatno više složenije emocionalno izražavanje. Oni su puno svjesniji nijansi svog emocionalnog života i puno dublje mogu zaći u neka pitanja. Stoga smo u radionicama za srednjoškolce ponudili i potencijalne nastavke radionica, ovisno o tome sto procijenite da bi bilo korisno.

KAKO POVEĆATI EMOCIONALNU PISMENOST I RJEČNIK EMOCIJA



3.1. Na kavi s „feelingom”



ISHODI UČENJA

Odgожно-образовна очекивања у склопу курикулума за међупредметну тему Особни и социјални развој:

- Razvija sliku о себи – образовни циклуси 4 – 5 (A.4.1., A.5.1.)
- Управља емоцијама и понашанијем – образовни циклуси 4 – 5 (A.4.2., A.5.2.)
- Управља својим образовним и професионалним путем – образовни циклуси 4 – 5 (A.4.4., A.5.4.)
- Увиђа последице својих и тудијх ставова/поступака/избора – образовни циклуси 4 – 5 (B.4.1., B.5.1.)
- Сурадниčки учи и ради у тиму – образовни циклуси 4 – 5 (B.4.2., B.5.2.)
- Преузима одговорност за своје понашање – образовни циклуси 4 – 5 (B.4.2., B.5.2.)
- Упућује на међуовисност чланова друштва и процес друштвене одговорности – образовни циклус 4 (C.4.2.)

PREDVIĐENO TRAJANJE:

45 минута + 45 минута (између је потребно неколико дана да ученици и ученице припреме други дио активности)

CILJEVI:

Naučiti imenovati različite osjećaje, obogatiti rječnik emocija, povezati tipične sleng izraze za emotivna stanja s emocijama, graditi povezanost u grupi i empatiju.

POTREBNI MATERIJALI:

post-it papirići u 5 boja, *flipchart* papir, flomasteri, materijali koje učenici navedu kao potrebne za pripremu „svojih stolova”, čaj i kava (ako je moguće).

VAŠA PRIPREMA ZA SAT:

Prisjetite se što više izraza koje ste čuli (od svojih baka, djedova, roditelja, prijatelja, učenika), a koji indirektno opisuju emotivna stanja. Pokušajte se prisjetiti što obično odgovorite kad vas netko pita *Kako si?* A kojim riječima opisuјete svoje emocije? Nedostaje li vam ponekad pravih riječi da opišete svoje stanje?

Za ovaj sat pripremite 25 – 30 *post-it*-a, prema broju učenika i učenica u razredu. Svaki *post-it* predstavlja jednu od 5 emocija: **strah, tuga, sram, ljutnja, sreća**, a bilo bi poželjno ako se mogu razlikovati i prema bojama (5 boja). No na njima ne pišu ove riječi već razni kolokvijalni izrazi koji se mogu čuti za pojedine emocije.

Uz ovih 5, možete dodati i još neke, na primjer: **zaljubljenost, zbumjenost**.

Ovo je naš prijedlog, no pozdravljamo ako i vi imate neke svoje izraze ili ste čuli za neke druge.

Sreća	Strah	Tuga	Sram	Ljutnja
Zakon	Zaledeno	Bed	Bruka	Šiziti
Mrak	Ukočeno	Koma	Blam	Poluditi
Cool	Smrznuto	Jadno	Pod zemljom	Ispaliti
High	Jezivo	Low	Nestati	Zacrniti
Guba	Frka	Down	Neugodnjak	Sijevati
Mega	Užas	Očaj	Kiks	Grmiti
Jako	Strava	Debra		Odljepiti
Predobro	Zacvikati			Friknuti

Zaljubljenost	Zbunjenost
Zacopano	Zbunjola
Zapaljeno	Blokada
Zagrijano	Zbrcnuto
Zatelebano	Zgubljeno
Zatreskano	Zemlja-zrak
Na sedmom nebu	

Zalijepite *post-it-e* na stolice s donje strane da ih učenici odmah ne vide (ili ih izložite na neko dostupno mjesto s kojeg ih učenici mogu uzeti).

UVOD:

Najavite učenicima da će danas igrati igru riječi, ali će sve riječi biti povezane s jednom temom. Ta tema je nešto što nam je svima zajedničko, ali nas i razlikuje. Neka **posegnu za papirićima (ispod stolice ili na mjesto gdje ste ih pripremili)**, ali im naglasite da ih sadrže za sebe – neka ne pokazuju drugima.

GRUPNA AKTIVNOST:

Za nastavak ove aktivnosti dajte učenicima sljedeće upute:

- *Pokušajte shvatiti o kojoj se emociji radi pa pronadite osobe koje su dobile istu emociju i formirajte skupine.*
- *Svaka grupa treba osmisliti kratku priču o glavnom junaku koji je doživio tu emociju i iskoristiti sve riječi koje su 'dobili'. Ako se radilo o neugodnim emocijama, neka dodaju u priču i 'rješenje problema'.*

Za ovu aktivnost na raspolaganju imaju 20-ak minuta.

RASPRAVA:

Jeste li lako prepoznali o kojim je emocijama riječ?

Možemo li uvijek prepoznati kako se netko osjeća? A kako se mi sami osjećamo?

Upoznajte učenike i učenice s time da je neverbalno pokazivanje toga kako se osjećamo za neke emocije univerzalno: prema istraživanju dr. Paula Ekmana, ljudi diljem svijeta, nevezano za kulturu, pokazuju iste izraze lica za 7 emocija.

Pitajte ih što misle kojih, pa ih usmjerite prema odgovoru: strah, gađenje, ljutnju, sreću, tugu, iznenadenost, prijezir.

No što onda kad netko uspješno sakriva da osjeća neku neugodnu emociju: strah, sram, ljutnju, tugu?

Što kad se netko nosi s neugodnim emocijama, a to nitko ne primjeće, pa nekad ni sama ta osoba ne razumije što joj se događa i kako da si pomogne?



O emocijama treba razgovarati, raditi na njihovu osvještavanju i prepoznavanju jer „što jasnije znamo kako se osjećamo, to je veća mogućnost da imenujemo i prihvatimo tu emociju, pa onda pronademo produktivne načine njezina izražavanja i upravljanja.”

(Munivrana i Perak, 2021)

U SVIJETU PUNOM KOPIJA



BUDI

ORIGINAL

„Usudi se biti svoj”; Paula, Gabrijel, Jure, Ana, 3. e, Oboji svijet 2017.

IDEJE ZA NASTAVAK

na sljedećem satu:

A kako bolje upoznati svoje emocije nego da sjednemo na kavu/čaj s njima...

(Organizirajte prostor na način da svaka grupa – emocija – ima svoj stol i priredite „čajanku“ ili „kavanu“ s emocijama)

- *Zadatak grupe za sljedeći sat je zajedno istražiti dobivenu emociju jer će upravo oni postati 'stručnjaci i stručnjakinje za tu emociju' (ako se netko jako želi zamijeniti s nekim, dozvolite učenicima da promijene grupu u kojoj će raditi, a budite slobodni dodati još pokoji stol za neku drugu emociju koju učenici i učenice žele istražiti).*
- *Za sljedeći sat svaka grupa treba pripremiti plakat ili digitalnu mapu o jednoj emociji koju predstavlja – trebali bi znati što više o njoj (zašto i kada se pojavljuje, kako je prepoznati, savjeti kako se nositi s njom, kako utječe na naše mentalno i fizičko zdravlje i sl.)*
- Kad obilaze stolove s emocijama, učenici i učenice postavljaju pitanja predstavnicima emocija, daju prijedloge aktivnosti, zajedno s predstavnicima emocija dolaze do novih pitanja, izazova ili ideja, a zatim ih zajedno proslijedite stručnoj službi, ravnatelju/ici.
- Na početku, zajednički donesite pravila ovog „ispijanja kave“: nema upadanja u riječ, govorimo s poštovanjem i uvažavanjem suprotnog mišljenja i sl. Izvjesite pravila na zid te prema potrebi podsjećajte na njih.

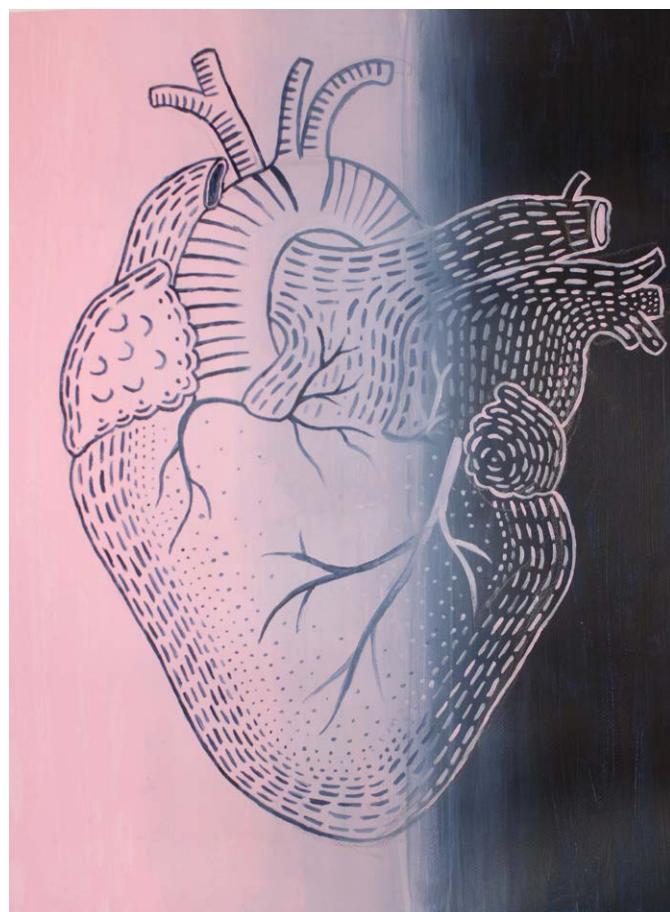
S obzirom da su svi učenici predstavnici neke od emocija, neka se podijele tako da je za stolom uvijek barem dvoje predstavnika, a ostali neka kruže i sjednu na kavu s emocijom koja ih zanima, brine, uzneniruje..., i neka se svi nađu i u ulozi predstavnika i u ulozi posjetitelja stolova.

- Ako učenicima odgovara taj prijedlog i ako je moguće – neka odaberu boju majice koja će biti zajednička njihovu timu kako bi bilo vidljivo koju emociju tko predstavlja. Ako žele, mogu osmislići i svoj logo, heštag, slogan ili zastavu – sigurno će vas njihove kreativne ideje iznenaditi.

* Za ugodniju atmosferu i osjećaj ispijanja kave s emocijama, ako ste u mogućnosti, pripremite kavu i čaj za stolove.

Za istraživanje emocija i kako se nositi s njima, učenici se mogu služiti materijalima *Zbirka Protresi* - zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom ili '22 IDEJE ZA OTPORNOST' zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom, kao i drugim izvorima.

Također, pozovite učenike i učenice na korištenje mobilne aplikacije **Stella** (<https://projekt-stella.com.hr/>) koja je osmišljena za osnaživanje mentalnog zdravlja djece i mladih, a vjerujemo da će im biti zanimljiva jer je osmišljena kao aplikacija za mobilni uredaj koja obiluje korisnim informacijama i raznim alatima za pomoć kad im je teško.



„Oboji krvotok bojama tolerancije”, Petra, 3. r., Oboji svijet 2017.

O EMOCIJAMA KROZ METAFORE (PRIMARNO ZA SAT HRVATSKOG JEZIKA)



3.2. „Kao riba u vodi“



ISHODI UČENJA

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

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklusi 4 – 5 (A.4.1., A.5.1.)
- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 4 – 5 (A.4.2., A.5.2.)
- Upravlja svojim obrazovnim i profesionalnim putem – obrazovni ciklusi 4 – 5 (A.4.4., A.5.4.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 4 – 5 (B.4.2., B.5.2.)

PREDVIĐENO TRAJANJE: 45 minuta

CILJEVI:

Naučiti imenovati složene osjećaje putem slikovitog jezika i metafore, obogatiti rječnik emocija, naučiti izražavati složena emotivna stanja, vježbati suočavanje s emocijama putem izražavanja i dijeljenja, izgraditi povezanosti u grupi i empatiju.

POTREBNI MATERIJALI:

flomasteri, papiri manjeg formata za grupnu aktivnost; papiri većeg formata (ako se rade plakati).

VAŠA PRIPREMA ZA SAT:

Za ovaj je sat dobro pripremiti definicije figurativnog jezika i metafore, a možete koristiti i sljedeći kratki tekst o figurativnom jeziku i metaforama:

Figurativni jezik je način govora koji razvija maštu, kojim nekoj činjenici dodajemo život, boju ili humor kako bi bila zanimljivija.

Metafora (grčki: 'prijenos') je način izražavanja kojim prenosimo značenje neočekivanim riječima. Temeljem načela sličnosti pojmovi iz jednog područja se prenose u svijet drugih područja. Naizgled nepovezano, povezuje se metaforom. Dodajemo paralele, usporedbe, kombinacije riječi koje naizgled nemaju veze s temom, ali je svima jasno što smo htjeli reći. Umjesto 'Povukao se' na primjer kažemo 'Podvij je rep'. Umjesto 'Moglo bi se završiti dobro', kažemo 'Vidim svjetlo na kraju tunela'.

Još kreativniji mogu iskombinirati više vrsta metafora pa to može završiti i kao 'Vidim mrkvu na kraju tunela.' 😊

Uostalom, Aristotel je rekao: 'Ovladati metaforom znak je genijalnosti.'

Za prvi će vam put dobro doći da pripremite 10-ak primjera metafora i metaforičkog korištenja jezika povezanih s emocijama i emotivnim stanjima. Pripremite nekoliko metafora koje su vam omiljene, koje možda ponekad koristite ili koje ste pronašli u literaturi i čine vam se pogodne za ovaj nastavni sat. Neka budu vezane za emocije i emotivna stanja.

Primjeri:

Osjećam se kao riba u vodi.

Išla mi je para na uši.

Ne budi srca kamena.

Prošli smo sito i rešeto.

Pretvorio se u santu leda.

UVOD:

Najavite učenicima da će danas igrati jednu igru u kojoj će se naučiti malo drugačije izražavati, a i zabaviti.

Pročitajte im definiciju metafore i nekoliko poznatih primjera metafora iz književnosti, kao što je i sljedeća:

*Kroz ocean neba ja sam ronac
i u mrežu lovim mlječne staze,
Mjesečić i Sunčić, Vasionac.
Mene pravo samo zvijezde paze.*

(iz pjesme: „Vasionac“, Tin Ujević)

Još neke slikovite metafore iz poezije Tina Ujevića:

- *pokolj žutih suncokreta* („Sanjarija III“, 1: 17)
- *igla drača u srcu – plamen na rukama* („Svakidašnja jadikovka“, 1: 28)
- *tuga vlažnih humova – vrtoglavih cesta ludilo* („Misao na nju I“, 1: 35)
- *zračni pijedestali – cjelov zore* („Želja“, 1: 57)
- *ognjeni vrtlog plamenih počela* („Bdjenje II“, 1: 85)
- *prašni potiljak sanja* („Čin sputanih ruku“, 1: 171)
- *tamni život ruda* („Traženja na miljokazu“, 1: 178)
- *zvučna strana kapi – zelen pokolj grana* („Nagovještaj zime“, 1: 285).

GRUPNA AKTIVNOST:

Grupnu će aktivnost učenici raditi u timovima, odnosno malim grupama. **Svaka grupa će smisliti po jednu originalnu metaforu na temelju 2 parametra: zadanoj riječi i osjećaju.** Ta se metafora mora odnositi na neki doživljaj ili emotivno stanje, a ostali moraju pogoditi o čemu se radi. Grupa koja pogodi najviše metafora je pobjednik.

Svaka grupa dobiva po jedno emotivno stanje koje ne otkriva drugim grupama (sreća, zaljubljenost, tuga, sram, ljutnja, strah, zbumjenost...), no sve grupe dobivaju istu ključnu riječ koju moraju upotrijebiti u metafori.

Primjer: ako je neka od grupa dobila tugu, a zadana riječ je „bombon“, možda ćete smisliti nešto u stilu: „kao da su mi ispali svi bomboni“, „bomboni više nisu imali okus“, „kao kad ne dobiješ ni jedan bombon koji si želio“, „nije mu više bilo ni do bombona“... Grupa koja je dobila ljutnju, možda će smisliti nešto u stilu: „bacio bih sve bombone na pod“, „zdrobio bih bombone u šaci“, „gadala bi ih tvrdim bombonima“.

Sigurni smo da će učenici biti još i puno kreativniji.

Zadanu riječ možete smisliti sami, a ovo su samo neke ideje: lončić, sunce, mačka, lopta, prozor... Zadana riječ može biti bilo što, jer je sve dalje kreativni proces. Naravno, kad se malo uhodaju, riječ mogu predlagati i sami učenici.

- Kad svaka grupa osmisli svoju metaforu, i svi pogode o čemu se radi, radionica se može nastaviti u nekoliko smjerova:
- svaka grupa može dobiti novu emociju i vježbati kreiranje metafora na novoj riječi
 - s druge strane, možete se zadržati na postojećim metaforama „iz prvog kruga“ i
 - popričati s učenicima o tome što su izrazili, osjećaju li se tako ponekad i zbog čega.

ŠTO SMO NAUČILI?

Što se tiče neugodnih emocija kojima su se bavili, dobro je završiti radionicu i metodama suočavanja, odnosno pitanjem: *Što biste rekli prijatelju koji se tako osjeća?*

Predložite cijelom razredu da osmislite zajedno „metaforu utjehe“, tj. metaforičnu rečenicu kojom bi pokušali pomoći osobi koja se tako osjeća.

Primjer: „Pomoći će ti da skupimo tvoje bombone“; „Siguran sam da ćeš opet pronaći bombone koji ti se sviđaju“; „Pretvori te bombole u riječi koje želiš reći“. Pomozite im ako malo zapnu, no imajte strpljenja ako im ne ide od prve, potrebno je neko vrijeme za ovu vježbu.

Metafore emocija, ali i „metafore utjehe“ mogu se ispisati na plakate i istaknuti na vidljivo mjesto u razredu kao podsjetnik na radionicu, a možda i inspiracija za razmišljanje o određenoj emociji.

Još jedan smjer koji bi im mogao biti zanimljiv je odabir stihova neke njima omiljene popularne pjesme na hrvatskom ili engleskom jeziku i prepoznavanje metafora za emotivna stanja u tekstu. Najkreativniji primjeri metafora nalaze se u hip hop glazbi (i naravno u narodnjacima 😊).



Don't be a hard rock, when really you're a gem.

Lauryn Hill



OSVJEŠTAVANJE VLASTITE ZONE UDOBNOŠTI I TOGA KOJE DOBROBITI MOŽE DONIJETI IZLAZAK IZ NJE



3.3. Dnevna doza hrabrosti



ISHODI UČENJA

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

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklusi 4 – 5 (A.4.1., A.5.1.)
- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 4 – 5 (A.4.2., A.5.2.)
- Uviđa posljedice svojih i tuđih stavova/postupaka/izbora – obrazovni ciklusi 4 – 5 (B.4.1., B.5.1.)
- Preuzima odgovornost za svoje ponašanje – obrazovni ciklusi 4 – 5 (B.4.2., B.5.2.)

PREDVIĐENO TRAJANJE: 45 minuta

CILJEVI:

Osvijestiti kako hrabrost ne znači izostanak straha, već suočavanje s njim. Prepoznati vlastitu zonu komfora i kako ona utječe na naše djelovanje i donošenje odluka.

POTREBNI MATERIJALI:

manji papiri, olovke, natpis na A4 papiru: *Zona komfora*.

VAŠA PRIPREMA ZA OVAJ SAT:

Za ovaj sat istražite temu zone komfora te razmislite koja je bila vaša zona komfora dok ste sami pohađali srednju školu i koje ste situacije izbjegavali. Na koji način je to utjecalo na vaše tadašnje odluke, ali i vaš život sada? Biste li nešto promjenili?

Prisjetite se i pripremite jednu poticajnu priču gdje ste se ohrabrili i unatoč strahu nešto pokušali, a to vam je pomoglo da ostvarite svoje snove, promijenite nešto, naučite nešto ili sl.

UVOD:

Pročitajte učenicima i učenicama citat u nastavku, ili odaberite neki drugi koji se bavi pitanjem straha i zone komfora, te ga zajedno prokomentirajte.



Nije strah ono što vas sprječava da učinite nešto hrabro i iskreno u svom svakodnevnom životu. Pravi problem je zapravo izbjegavanje. Želite se osjećati ugodno pa izbjegavate raditi ili govoriti ono što će kod vas izazvati strah i druge neugodne emocije. Izbjegavanje će vas kratkoročno učiniti manje ranjivim, ali neće učiniti da se ubuduće manje bojite.

— Harriet Lerner, *The Dance of Fear*

(Izvor: <https://www.youtube.com/watch?v=NvE2ldgrael>)



Porazgovarajte:

Kakav dojam na vas ostavlja ovaj citat?

Slažete li se s tim da se izlaganjem nečemu čega se bojite radite na tome da vaš strah ubuduće bude manji? Možete li navesti neki primjer?

Jeste li čuli za pojam 'zona komfora' – što bi to bilo?

Svaki dan nam donosi mnogo prilika da vježbamo svoju hrabrost. Svatko od nas donosi odluku kako će reagirati u nekoj situaciji koja mu/joj donosi nelagodu (izlaganje pred razredom, razgovor s nepoznatom osobom, donošenje odluka...). Možete si reći: 'U redu, ovo je moja prilika za vježbu, bit će teško, ali s vremenom ću se osjećati manje nelagodno.' Ili možete ostati u svojoj sigurnoj zoni, kojom ćete si pomoći kratkoročno, ali dugoročno vam u sličnim situacijama neće biti ništa lakše, i tako ukrug. U redu je nekad ostati u sigurnoj zoni, nismo uvijek spremni nositi se sa strahovima i to je ok. No pokušajte na situacije nelagode gledati kao na prilike za vježbanje svoje hrabrosti, na testiranje sebe samih i svojih granica.

Ako učenici nisu znali što se točno podrazumijeva pod zonom komfora, pojasnite im kako je to psihološko stanje kad se osoba nalazi u okolini koja je za nju poznata i pod njenom kontrolom, pa ne osjeća stres ili anksioznost (npr. ako stalno odgađate domaću zadaću „za sutra“ jer vam je stresno razmišljati o njoj, ako ne volite govoriti pred cijelim razredom pa uvijek takve zadatke prebacujete drugima, ako odaberete fakultet u svom gradu samo zato da budete u poznatoj okolini, iako vas taj smjer baš i ne zanima...).

GRUPNA AKTIVNOST:

U nastavku sata stavite na sredinu učionice stolac, cvijet ili neki drugi predmet na kojem će stajati natpis **zona komfora**. Pročitajte učenicima i učenicama nekoliko rečenica u nastavku koje predstavljaju nekoliko situacija. Neka se zamisle u svakoj od spomenutih situacija i stanu blizu stolice/cvijeta – ako im je situacija ok i ne izaziva im veliki stres, mogu se jednostavno u njoj zamisliti; ili jako daleko od stolice/cvijeta – ako neka tvrdnja predstavlja baš nešto što je daleko od njihove zone komfora i što bi im izazvalo veliki stres. Cilj je da promisle koliko su zapravo uljuljani u svoje zone komfore (npr. *mama/tata me budi ujutro, voze me u školu, ručak me uvijek dočeka na stolu, imam 3 iz matematike i to je moj doseg, tjelesni mi ne ide i sl.*) i koliko ta uljuljanost utječe na njihovo svakodnevno djelovanje, ali i donošenje manjih ili većih odluka.

Izlaganje prezentacije pred razredom.

Dijeljenje svog mišljenja iako se većina ne slaže s njim.

Traženje pomoći kad nam je teško i osjećamo se bespomoćno.

Razgovor za stipendiju/posao.

Predlaganje novih ideja nastavnici/ku ili ravnateljici/u.

Podizanje ruke na satu i postavljanje pitanja.

Učlaniti se u neki klub, upisati neki tečaj i sl. gdje ne poznaješ nikoga.

Zatim neka svatko od njih na papirić zapiše u kojoj situaciju bi htjeli izaći iz zone komfora, ohrabriti se i pokušati nešto poduzeti – neka to bude njihov prvi korak prema hrabrijem djelovanju, gdje se izlažu i stresu i nepoznatim ljudima i situacijama, ali i napreduju prema svom manjem ili većem cilju, rastu i uče. Ako netko želi, neka s vama podijeli zabilježeno, a neka taj papirić svima bude mali poticaj da na tome uistinu i porade.

ŠTO SMO NAUČILI?

Zaključite s učenicima kako je za svaki rast, napredak, učenje, ostvarivanje snova potrebno izložiti se ponekad i nekim nepoznatim i novim situacijama i ljudima, što uvijek izaziva dozu stresa i anksioznosti – kod nekih više, kod nekih manje. Zona komfora se na prvu čini toplom, sigurnom zonom bez stresa, ali ako se *zapne* u njoj, dugoročno ne donosi zadovoljstvo jer izbjegavanje ikakvih izazova, novih situacija i život kao na *autopilotu* izaziva odredenu anksioznost i nezadovoljstvo. Osjećate li se uistinu bolje kad *prespavate dan* ili odgadate porazgovarati s nekim o zajedničkom problemu?

Podijelite s učenicima materijal u nastavku, možete ga i otisnuti kao plakat i zaliđepiti na zid učionice kao inspiraciju što učenici i učenice sve mogu napraviti kako bi se ohrabrili i izašli iz zone komfora.

DNEVNA DOZA HRABROSTI ZA POČETNIKE I POČETNICE

1. **Hrabrost u djelovanju:** lako se osjećamo neugodno zbog nečeg, **odlučujemo se nešto poduzeti** (dignite ruku u razredu i recite što mislite, bavite se nekim novim sportom, potražite pomoć ako se teško nosite s nekom emocijom).
2. **Hrabrost u govoru i izražavanju:** Recite naglas ako se s nečim ne slažete, recite kako se osjećate, govorite istinu, postavite jasne granice: što je vama u redu, a što ne biste htjeli; podijelite kako vi vidite situaciju.
3. **Hrabrost u postavljanju pitanja:** I razgovor može biti prilika za vježbanje hrabrosti: postavite pitanje, svaki sljedeći put će vam biti malo lakše. Možda nekad ne ispadne najbolje, možda se zbunite, ali to je sve u redu.
4. **Hrabrost u slušanju:** Slušajte s ciljem **stvarnog razumijevanja druge osobe, sa strpljenjem i u tišini**, da ne postanemo defenzivni, ne nudimo rješenja ili pokušavamo promijeniti drugu osobu.
5. **Hrabrost u kritičkom i samostalnom razmišljanju:** Imati **vlastito razmišljanje, vjerovanja i stavove, različite od onih koje zastupaju nama bliske osobe ili šira zajednica** zahtijeva veliku hrabrost.
6. **Hrabrost u preuzimanju odgovornosti:** Preuzimanje **odgovornosti za vlastiti život, uključujući vlastite pogreške**, djela na koja nismo ponosni i koja nas ne pokazuju u najboljem svjetlu zahtijeva hrabrost i priličnu emocionalnu zrelost.

(Izvor: <https://www.outwardboundcroatia.com/> prema Lerner, 2020)



3.4. Što trebam, a što mogu dati?



ISHODI UČENJA

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

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklusi 4 – 5 (A.4.1., A.5.1.)
- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 4 – 5 (A.4.2., A.5.2.)
- Uviđa posljedice svojih i tuđih stavova/postupaka/izbora – obrazovni ciklusi 4 – 5 (B.4.1., B.5.1.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 4 – 5 (B.4.2., B.5.2.)
- Upućuje na međuvisnost članova društva i proces društvene odgovornosti – obrazovni ciklus 4 (C.4.2.)

PREDVIĐENO TRAJANJE: 45 minuta + provođenje osmišljenih aktivnosti tijekom školske godine

CILJEVI:

Prepoznati koje su naše kvalitete i mogućnosti kojima možemo biti podrška nekome ili nečemu, ukazati na vlastite potrebe i prepoznati treba li nam pomoći drugih, osmislati kreativna rješenja za prepoznate izazove na razini razreda i škole timskim radom.

POTREBNI MATERIJALI:

tear-off letci dostupni na kraju pripreme (upute u odlomku ispod), papiri većeg formata, flomasteri.

VAŠA PRIPREMA ZA OVAJ SAT:

Za ovaj će vam sat biti potrebni isprintani radni listovi u nekoliko primjera koje ćete zatim zalijepiti u učionici. Budite kreativni (kao i uvijek) i pripremite broj *papirića za otkinuti* u skladu s brojem učenika i učenica.

Kako proizvesti papiriće za otkinuti za vaš *tear-off* letak (vidi radni list)?

Otisnite *papiriće za otkinuti* s pripadajućim opcijama onoliko puta koliko ima učenika/ca, izrežite ih te pričvrstite selotejpom za to predviđeno mjesto. Možete koristiti i malene *post-it* papiriće na koje ćete zatim rukom trebatи upisivati ponuđene opcije. Jednostavnija, a manje ekološka opcija je da isprintate radni list onoliko puta koliko ima učenika/ca.

Jedan papirić neka svakako ostane prazan – njih neka učenici ne otkidaju, već na njih dopišu nešto što nije ponuđeno.

UVOD:

Objasnite svojim učenicima da s *tear-off* letaka na zidovima uzmu papirić koji žele, ovisno o tome što koji letak nudi kao mogućnosti.

Kad uzmu papirić s letka **Što trebam**, ne trebaju vam pokazati što su odabrali ako ne žele, ali broj otkinutih listića bit će dobar pokazatelj vama i ostalima u razredu koje su potrebe učenika i učenica, čega im nedostaje – učenici će tako imati mogućnost vidjeti kako nisu sami sa svojim potrebama, željama, strahovima... Naravno, ako netko želi s vama ili drugima podijeliti svoj odabir, ili je nekome potrebna pomoć, pozovite učenike da vam se jave nakon sata.

S liste **Što mogu dati** neka također svatko otkine ponuđeno u skladu sa svojim odgovorom. Ovaj put neka otkinute listiće ne zadrže za sebe, već pokažu jedni drugima i formiraju grupe na temelju toga što mogu ponuditi (ako je netko odabrao više toga, neka se uključi u jednu skupinu po izboru ili u više njih).

GRUPNA AKTIVNOST:

U nastavku sata, nakon što su formirali grupe, objasnite učenicima i učenicama da oni sada čine razredne timove koji će se pozabaviti temom koju su odabrali i u kojoj se vide kao netko tko bi mogao pomoći drugima u razredu. Neka predlažu aktivnosti za svoje kolege i kolegice iz razreda ili ih podržite da osmisle aktivnosti na razini škole – neka svoje ideje podijele sa stručnom službom ili ravnateljicom/ravnateljem. Kako bi im ovaj zadatak bio zanimljiviji, predložite im da osmisle kreativni naziv svojoj grupi, logotip po kojem će biti prepoznatljivi, a mogu i dogоворити vrijeme u tjednu kad će biti na raspolaganju svojim kolegama iz razreda.

Dajte im papire i flomastere da skiciraju svoje ideje i prijedloge te podijele s drugim skupinama, neka se jave zainteresirani koji bi se uključili u neke od predloženih aktivnosti... Ovo je samo početak, dalje oni osmišljavaju, vode, motiviraju na uključivanje..., a vi im budite podrška u tom procesu te zajedno osmislite plan za provođenje osmišljenih aktivnosti tijekom cijele godine.

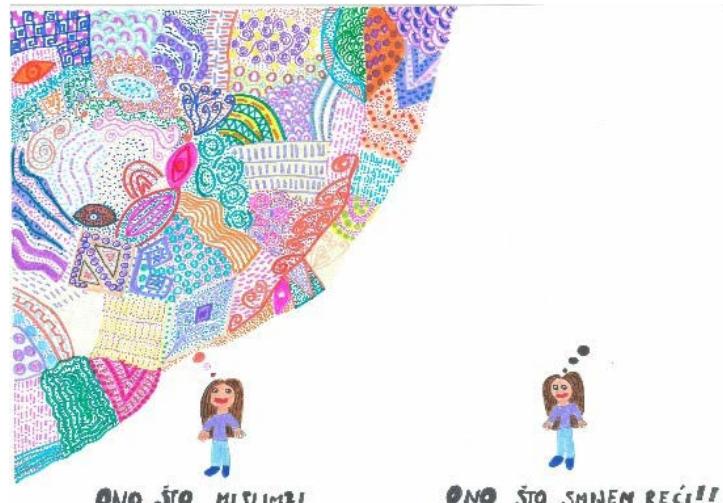
ŠTO SMO NAUČILI?

Zaključite kako je u redu potražiti pomoć, svima nama treba pomoći oko nečega. Ali važno je i pomoći jer svatko od nas barem nekako može doprinijeti nekom ili nečemu, zbog čega ćemo se i sami osjećati bolje. Osvrnite se oko sebe i pokrenite pozitivne promjene, bilo svojom hrabrošću u traženju pomoći bilo pružanjem podrške drugima ili predlaganjem nekih rješenja.



Učitelji i učiteljice, jeste li znali?

Aktivnosti koje dovode do osjećaja učenika i učenica da imaju sposobnost promijeniti nešto vezano uz sebe ili svoje okruženje u svrhu vrijednog cilja, mogu povećati njihovu otpornost na poteškoće i prilagodljivost životnim izazovima (Sharp, 2014, prema Djajkovska i dr., 2019).



„Slobodno reci svoje mišljenje“ Ivana, 4. r., Oboji svijet 2016.

ŠTO TREBAM?

Pokaži da te zanima nešto u vezi mene

Pomogni mi s učenjem

Budi frend:frendica

Da me netko napokon shvati

Maloo zabave 😊

Prepoznati u čemu sam sposoban:sposobna

Ohrabrenje

Razgovor o nečem važnom

Da nešto bolje shvatim

Biti dio ekipe

Manje stresa!

Bolje se izraziti kad trebam nešto



Radni list Što mogu dati?

ŠTO MOGU DATI?

Mogu pričati s tobom



Mogu ti pomoći s učenjem



Možemo raditi nešto zabavno



Mogu te ohrabriti



Mogu ti pomoći da nešto shvatiš o sebi

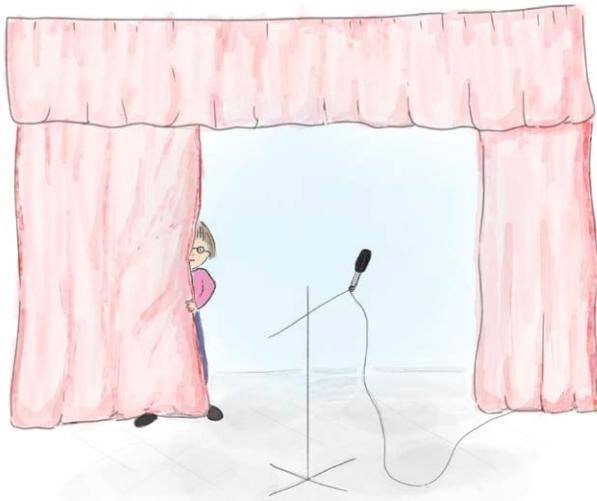
Smanjiti ti stres oko nečega

Pomoći ti da se izraziš

Pokazati ti što je super u vezi tebe



3.5. I ti se bojiš javnih nastupa?



ISHODI UČENJA

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

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklusi 4 – 5 (A.4.1., A.5.1.)
- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 4 – 5 (A.4.2., A.5.2.)
- Upravlja svojim obrazovnim i profesionalnim putem – obrazovni ciklusi 4 – 5 (A.4.4., A.5.4.)
- Uviđa posljedice svojih i tudihih stavova/postupaka/izbora – obrazovni ciklusi 4 – 5 (B.4.1., B.5.1.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 4 – 5 (B.4.2., B.5.2.)
- Preuzima odgovornost za svoje ponašanje – obrazovni ciklusi 4 – 5 (B.4.2., B.5.2.)

PREDVIĐENO TRAJANJE: 45 minuta

CILJEVI:

Ukazati na učestalost straha od javnih nastupa među ljudima / u razredu, identificirati strah od pogreške u našoj svakodnevici i njegov utjecaj na naše djelovanje, prepoznati razne načine nošenja s ovim strahom te ih primijeniti u svakodnevnicu.

POTREBNI MATERIJALI:

radni list (izrezane kartice, tablica i popis *Jeste li znali?*), olovke/flomasteri.

VAŠA PRIPREMA ZA OVAJ SAT:

Kao pripremu za ovaj sat izrežite kartice s radnog lista (1. dio), posebno slike, a posebno priče.

Također, razmislite o tome kako se u našem društvu prikazuje pogreška – kao nešto normalno, svakodnevno, ili kao nešto neželjeno, nešto što treba izbjegći pod svaku cijenu.

Ako ste i sami imali strah od javnih nastupa (ili još imate), svakako vas pozivamo da to podijelite s učenicima. Kad vide gdje ste unatoč strahu dogurali i kojim se poslom bavite, vjerojatno će biti inspirirani da se i sami pozabave svojim strahom.

UVOD:

Započnite ovaj sat sljedećim riječima kojima je poznati tubač Tuba Joe Exley bodrio svoje mlade puhače prije nastupa na svjetskom natjecanju:

Ako mislite da ćete biti na tom terenu 10 minuta i da nećete pogriješiti, vi ste ludi.

Pa prebolite to!

Prestanite pokušavati ne pogriješiti i usredotočite se na što brži oporavak kada to učinite.

Porazgovarajte:

Što mislite o ovim riječima?

Kako se vi osjećate kad pogriješite?

Je li u redu napraviti pogrešku – što nas uče od malena? (roditelji, učitelji, prijatelji)

Čak tri od četiri osobe imaju neki oblik straha od javnih nastupa upravo jer se boje pogreške, a zatim i osude drugih. Ljudi s kojima dijelimo isti strah svuda su oko nas, iako nam se često čini da se baš mi bojimo više, i jače, i naš nastup će biti najgori od svih...

GRUPNA AKTIVNOST:

Kartice s radnog lista koje ste prethodno otisnuli i izrezali sada pomiješajte, a zatim ih podijelite učenicima i učenicama – njihov je zadatok kretati se učionicom i pronaći par svojoj kartici – koja priča ide uz koju sliku. Uskladite kartice s brojem učenika ili pronađite još motivirajućih priča (možda nekih slavnih osoba za koje znate da ih vaši učenici *prate*) te sami pripremite kartice.

Kad svi učenici i učenice odgonetnu koja priča pripada kojoj slici, neka pročitaju kratke opise i prikažu slike. Neka pokušaju otkriti što je zajedničko svim prikazanim likovima i pričama. Nakon odgovora da je riječ o poznatim osobama, uspješnim ljudima... potaknite ih da zaključe kako je riječ o ljudima koji su imali ogroman strah od javnih nastupa.

No kako su ipak postali tako uspješni? Izdvojite razne načine koji su pomogli tim ljudima i zaključite kako im je pomoglo suočavanje sa strahom i namjerno izlaganje javnim nastupima.

Zatim podijelite učenicama i učenicima tablicu s radnog lista (2. dio) te neka svatko za sebe ispuni sadržaj. Ako netko želi, može podijeliti što je zapisao/la, a nadamo se da ćete i vi s učenicima podijeliti svoj primjer.

Porazgovarajte:

Je li vam poznato da se čovjek radi sa samo dva straha – sve ostalo strahove naučimo kroz život. Što mislite, koji su to? (strah od glasnih zvukova i od naglog ispuštanja/ispadanja)

Znate li kako mala djeca većinom otvoreno i bez nelagode pjevaju, plešu... što se dogodi da s vremenom toliko ljudi razvije strah od javnih nastupa?

(počinje nas se procjenjivati, ocjenjivati, dobivamo kritike... počinjemo izbjegavati javne nastupe kako bismo izbjegli kritiku i procjenu)

S vremenom smo razvili neugodnu emociju – strah – da će nas netko loše ocijeniti, da nismo dovoljno dobri.

Strah od javnih nastupa pojavljuje se jer su ugrožene naše potrebe da nas svi prihvataju, potrebe za poštovanjem, za kompetentnošću i moći... Važno nam je da budemo prihvaćeni od okoline, da budemo poštovani, ocijenjeni pozitivno, a bojimo se da se to neće ostvariti pa izbjegavamo javni nastup.

ŠTO SMO NAUČILI?

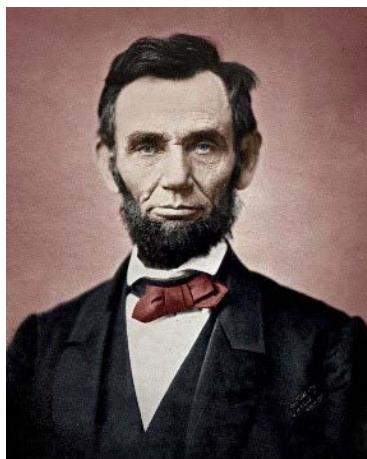
Za kraj sata podijelite 3. dio radnog lista te zajedno zaključite na koji način si možete olakšati nošenje s ovim strahom.

Kao malu vježbu smanjenja straha od javnog nastupa, možete zamoliti pojedine učenike da izađu „pred razred“ i ispričaju nešto o kartici koju su dobili, odnosno o osobi koja je na kartici. Zatim mogu reflektirati o tome kako im je bilo, a razred im može pružiti podršku pljeskom.

RADNI LIST 1. dio

Američki predsjednik koji je izbjegavao javne govore te tražio da ga se oslobodi javnih nastupa koliko god je moguće. Javne govore umjesto njega često su odradivali njegovi suradnici.

Završio je studij prava, ali zbog straha od javnih nastupa mučio se s odvjetničkim poslom. Kasnije postaje borac za neovisnost Indije (a i inspiracija za pokrete za ljudska prava u cijelom svijetu) jer nije htio da ga njegov strah sprječava kod ostvarenja puno važnijih ciljeva.



Abraham Lincoln

"Abraham Lincoln" by casually cruel is licensed under CC BY-NC-ND 2.0



Mahatma Ghandi

"Mahatma Ghandi, painted portrait _DDC4621" by Abode of Chaos is licensed under CC BY 2.0.



S obzirom na svoju popularnost te da je osnivač jedne od najpopularnijih društvenih internetskih stranica, vjerojatno ne biste pomislili da i njega brine strah od javnih nastupa. Ali i njegovi javni nastupi su s vremenom postali sve sigurniji i bolji, što nam još jednom potvrđuje da je jedino namjerno izlaganje nastupima ono što pomaže da smo s vremenom sigurniji.

Ovaj avanturist i multimilioner, osnivač branda Virgin koji sadrži 350 kompanija, jedan je od najbolje plaćenih govornika, ali još uvijek je izrazito nervozan kad mora javno nastupiti. Često koristi unaprijed pripremljena pitanja i ogovore ili videouratke kako bi si olakšao javne nastupe.



Mark Zuckerberg

"Mark Zuckerberg" by jdlasica is licensed under CC BY 2.0.



Sir Richard Branson

"Sir Richard Branson" by Gulltaggen is licensed under CC BY 2.0.

Ova se glumica htjela suočiti sa svojom fobijom od javnih nastupa, a rješenje za to je pronašla u glumi koja joj je omogućila da se neprestano izlaže svom najvećem strahu.



Julia Roberts

"Julia Roberts 2011 Shankbone 3"
by david_shankbone is marked with
Public Domain Mark 1.0.

Pjevačica koja otvoreno govori o svojem strahu pred publikom. Često ima napadaje panike i odbija mnoge nastupe pred velikom publikom.



Adele

"Adele- Live 2009 (4) cropped"
by Adele_-_Live_2009_(4).jpg:
CHRISTOPHER MACSURAK
derivative work: Truu (talk) is licensed
under CC BY 2.0.



Kad je postala dio kraljevske obitelji, toliko se bojala javno govoriti da ju je ubrzo počeo pratiti nadimak Shy princess. No neprestano je vježbala dok nije osvijestila da se najbolje osjeća dok govoriti iz srca i opuštenijim, razgovornim stilom.



Princeza Dijana

"Happy 50th Birthday Lady Di...copyright 1997 John Mathew Smith" by John Mathew Smith & www.celebrity-photos.com is marked with Public Domain Mark 1.0.

Zbog izrazitog straha od pozornice i nastupa ova je poznata pjevačica kreirala svoj alter ego koji je nazvala Sasha Fierce i koji „umjesto nje“ nastupa pred mnoštvom ljudi.



Beyonce

"Beyonce" by Ana Gremard is licensed under CC BY-NC-ND 2.0.



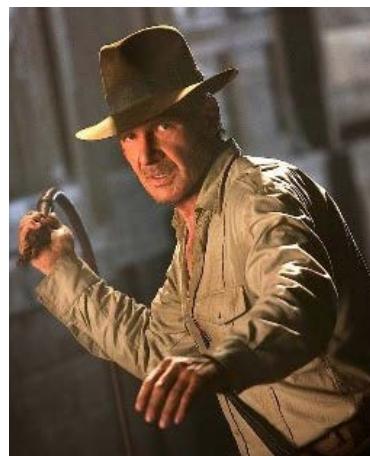
Bivša premijerka Ujedinjenog Kraljevstva dugo se uz pomoć različitih terapeuta borila protiv straha od javnih nastupa. No rijetki u to vjeruju s obzirom na to da je svojim javnim govorom postala uzor mnogim govornicima.



Margaret Thatcher

"Margaret Thatcher at Chequers" by BBC Radio 4 is licensed under CC BY-NC 2.0.

Ovaj Han Solo i Indiana Jones zbog straha od javnih nastupa uporno izbjegava sudjelovanje u emisiji i susrete s publikom.



Harrison Ford

"J-1" by BFLV is licensed under CC BY-NC 2.0.



Ovaj je glumac u mladosti imao izrazitih problema s mucanjem, a kako bi ostvario svoj san i postao glumac, neprestano je radio na svom problemu. Neki od filmova u kojim je glumio su Armagedon i Šesto čulo.



Bruce Willis

"Bruce Willis- hi res scan" by Alan Light is licensed under CC BY 2.0.

Glumac najpoznatiji po ulozi Mr. Beana cijeli život ima velikih problema s tremom i govorom. No na kraju to postaje i zaštitini znak njegovih likova koji i sami imaju problema s govorom. Pokušava izbjegći javne nastupe jer još uvijek osjeća izrazitu nervozu.



Rowan Atkinson

""Rowan Atkinson, 2011" by Eva Rinaldi is licensed under CC BY-SA 2.0.



RADNI LIST 2. dio

SITUACIJA – prisjeti se nekog svog javnog nastupa/ izlaganja	Što je najgore što se moglo dogoditi?	Što se uistinu dogodilo?	Što drugi put možeš drugačije da bi se osjećao/la bolje pripremljeno?

RADNI LIST 3. dio



Učitelji/ce i učenici/e, jeste li znali?

- 1. Dobri govornici se ne rađaju – javni nastup je vještina koja se vježba!*
- 2. Svaki izlazak iz zone komfora (gdje nam je ugodno) tjera nas da napredujemo i nešto naučimo!*
- 3. Strah nam pomaže aktivirati organizam da damo najbolje od sebe.*
- 4. U slučaju straha često preuveličamo vjerojatnost da će se nešto loše dogoditi, a podcenjujemo vlastite kompetencije.*
- 5. Mi svoj strah jako osjetimo iznutra, ali on se na van najčešće ne primjećuje.*



Savjete koji mogu pomoći oko nošenja sa strahom od javnih nastupa potražite u radionici *Hrabro ispred ploče* – Predmetna nastava, Radni list 2 dio.

PRIHVAĆANJE NAŠIH POSEBNOSTI; UTJECAJ TUĐIH RIJEČI NA DOŽIVLJAJ SEBE



3.6. „Oboji me“



ISHODI UČENJA

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

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklusi 4 – 5 (A.4.1., A.5.1.)
- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 4 – 5 (A.4.2., A.5.2.)
- Upravlja svojim obrazovnim i profesionalnim putem – obrazovni ciklusi 4 – 5 (A.4.4., A.5.4.)
- Uvida posljedice svojih i tuđih stavova/postupaka/izbora – obrazovni ciklusi 4 – 5 (B.4.1., B.5.1.)
- Suradnički uči i radi u timu – obrazovni ciklusi 4 – 5 (B.4.2., B.5.2.)
- Preuzima odgovornost za svoje ponašanje – obrazovni ciklusi 4 – 5 (B.4.2., B.5.2.)
- Upućuje na međuvisnost članova društva i proces društvene odgovornosti – obrazovni ciklus 4 (C.4.2.)

PREDVIĐENO TRAJANJE: 45 minuta

CILJEVI:

Prepoznati utjecaj ružnih riječi na pojedinca, preispitati vlastite šale i kako one možda utječu na nekog, ukazati na vlastite kvalitete i posebnost, kao i one svakog pojedinca.

POTREBNI MATERIJALI:

crtež s kraja pripreme (1 primjerak), selotejp, papiri većeg formata, bojice i drugi likovni materijali.

VAŠA PRIPREMA ZA OVAJ SAT:

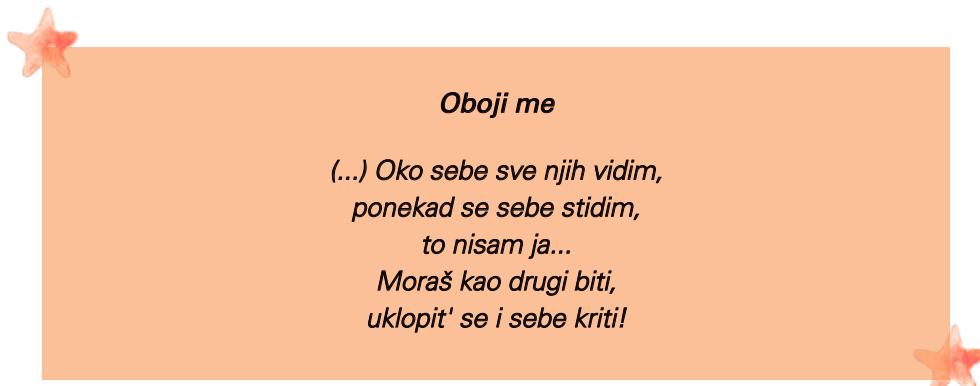
Prije ovog sata razmislite o nekim riječima, šalama koje su možda vama smetale ili vas vrijedale dok ste bili učenik ili učenica, a možda to niste nikad podijelili s nekim ili zamolili nekog da prestane jer vas to smeta.

Je li to i kako utjecalo na vas? Nadamo se da ćete htjeti podijeliti to sa svojim učenicima i učenicama jer vjerujemo da se većina njih nosi sa sličnim situacijama.

Pogledajte video „Oboji me“ učenika Srednje škole Ambroza Haračića iz Malog Lošinja https://www.youtube.com/watch?v=qRrmbJ_6y1g iz koje su izdvojeni stihovi pjesme „Oboji me“ koja se koristi tijekom radionice.

UVOD:

Podijelite učenike i učenice u manje skupine, a zatim pročitajte sljedeće stihove:



Porazgovarajte:

Je li vam poznata situacija koju opisuje ova pjesma? O čemu je riječ?

Što mislite o tome da se neki učenici i učenice stide sami sebe?

Jeste li vi nekad u situaciji kad se stidite? Utječu li na to šale ili komentari vaših vršnjaka?

Kako možemo jedni druge, a i sami sebe ohrabriti u takvim situacijama?

Ako će učenicima i učenicama tako biti ugodnije, neka promisle o ovim pitanjima ili nešto napišu ili nacrtaju kao svoj odgovor na njih.

GRUPNA AKTIVNOST:

Uvećajte i ispišite (ako je moguće u boji) crtež prikazan na kraju ove pripreme te ga zaliđepite na zid. Podijelite učenicima i učenicama *post-it* papir i neka svatko na njega napiše neku riječ, nadimak, epitet koji smatra uvredljivim, a često su mu i sami izloženi, ili znaju da se koriste u njihovu društvu. Neka ih zaliđepe oko crteža i svi zatim prouče sadržaje *post-it-a*.

Jesu li iznenadjeni nekom riječju, nadimkom, šalom i smatrali su da je to duhovito, ali ne i uvredljivo?

Prokomentirajte crtež i riječi koje je učenica autorica rada izdvojila, te zaključite kako i naše riječi nekog mogu boljeti jer nešto što je nama zabavno drugoj osobi može biti bolna točka i razlog zbog kojeg će se osjećati loše. Podijelite, ako imate, svoj primjer s učenicima.

Zatim pažljivo poslušajte pjesmu (traje 2 minute) *Oboji me* učenika Srednje škole Ambroza Haračića iz Malog Lošinja https://www.youtube.com/watch?v=qRrmbJ_6y1g iz koje su izdvojeni stihovi s početka sata, te neka učenice i učenici posebno pažljivo poslušaju što se događa u pjesmi nakon stihova: *A onda stanem i pogledam...*

Podijelite s učenicima i učenicama što su autori i autorice rekle o ovom svom radu:



Ovaj rad prikazuje kako nas stereotipi i različite društvene etikete zarobljavaju, ali i kako svijet može biti predivno mjesto kad se oslobođimo tih okova kroz čin i gestu prihvaćanja od strane drugih. Bez obzira na različita obilježja, nesavršenosti ili mane, svatko je vrijedan poštovanja.

(Video su napravili učenici 2. g, 2. h, 3. h, 3. p i 4. h razreda Srednje škole Ambroza Haračića iz Malog Lošinja. Video je prijavljen na natječaj „Oboji svijet“ u 2018. godini.)

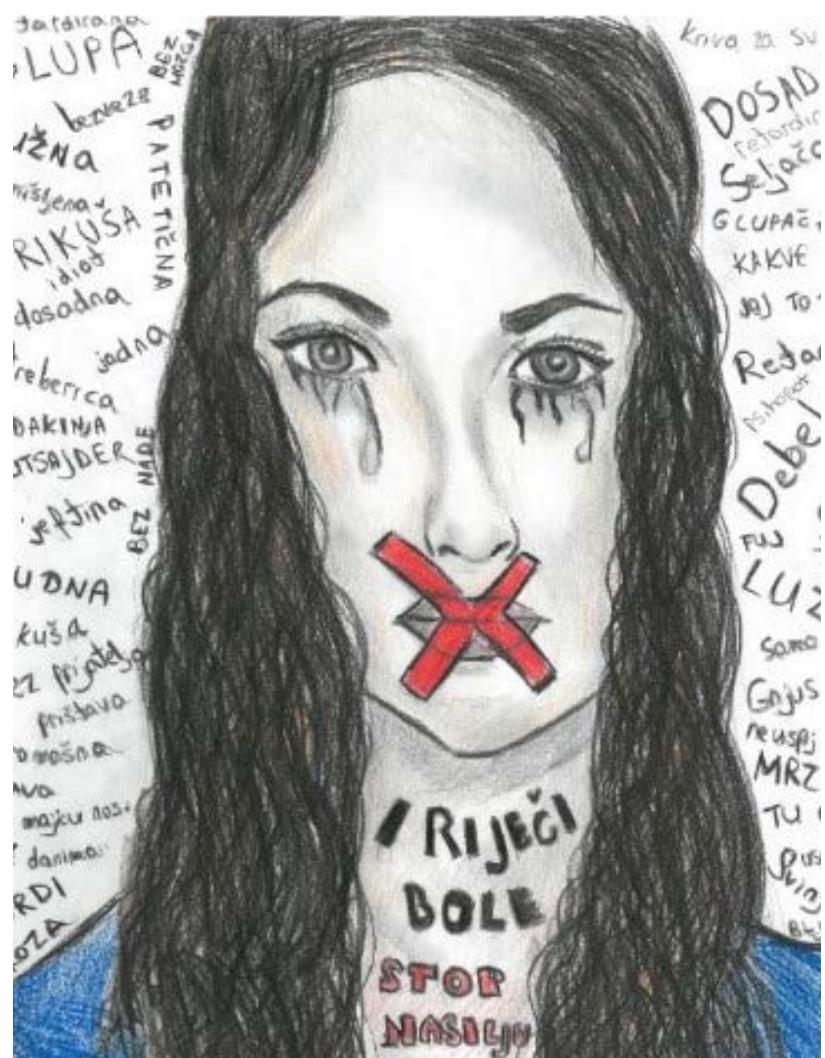
Nakon slušanja pjesme dajte svakoj skupini nekoliko minuta da razmisle te završe rečenicu *A onda stanem i pogledam...* na način da prenesu poruku drugog dijela pjesme, ali je i dopune svojim idejama, mislima, pozitivnim porukama. Za to im dajte papire većeg formata, bojice i druge likovne materijale pa neka ove pozitivne poruke kasnije krase zidove vaše učionice.

ŠTO SMO NAUČILI?

Nakon što su učenici predstavili svoje rade, predložite im da po uzoru na učenice i učenike iz pjesme na svoje rade napišu i riječi (*heštegove*) koji će ih podsjećati na to zašto su svi oni genijalni baš takvi kakvi jesu, sa svim njihovim različitostima.

Zaključite kako svi mi imamo veliku moć utjecati na to kako će se netko osjećati kao i na to kako ćemo se mi osjećati zbog drugih.

Različiti smo, ne moramo biti kao drugi, a svaki pokušaj da to budemo udaljava nas od naše posebnosti i toga što jesmo. Nadamo se da je ovaj sat pomogao da se svi osjećaju barem malo osnaženo da budu svoji kao i da postave granice i jasno komuniciraju kad ih nečije riječi povrijede. No nadamo se i da ćemo svi malo promisliti povrjeđujemo li mi nekog drugog svojim riječima, a da toga možda nismo bili ni svjesni.



„Ne vrijeđaj!“ Tena, 7. b, Oboji svijet 2015.



3.7. Dodaj boje svojim mislima



ISHODI UČENJA

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

- Razvija sliku o sebi – obrazovni ciklusi 4 – 5 (A.4.1., A.5.1.)
- Upravlja emocijama i ponašanjem – obrazovni ciklusi 4 – 5 (A.4.2., A.5.2.)
- Upravlja svojim obrazovnim i profesionalnim putem – obrazovni ciklusi 4 – 5 (A.4.4., A.5.4.)
- Uviđa posljedice svojih i tuđih stavova/postupaka/izbora – obrazovni ciklusi 4 – 5 (B.4.1., B.5.1.)
- Preuzima odgovornost za svoje ponašanje – obrazovni ciklusi 4 – 5 (B.4.2., B.5.2.)

PREDVIĐENO TRAJANJE: 45 minuta

CILJEVI:

Prepoznati utjecaj pozitivnih/negativnih misli na nas, objasniti utjecaj pozitivnih afirmacijskih poruka na nas, izabrati vlastite pozitivne afirmacijske poruke te s vremenom vjerovati u njih.

POTREBNI MATERIJALI:

Irezane kartice s radnog lista otisnute na tvrdem papiru ili prazan tvrdi papir/karton, flomasteri, bojice, lijepila, šljokice 😊, kolaž papir, škare...

VAŠA PRIPREMA ZA OVAJ SAT:

Kao pripremu za ovu radionicu ili uvodni dio ove aktivnosti, možete koristiti materijale iz '22 IDEJE ZA OTPORNOST' zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom, lističe Četiri koraka do spretnijeg upravljanja vlastitim mislima i Ali ja sam jednostavno takav/va.

UVOD:

U uvodnom dijelu porazgovarajte s učenicima i učenicama o pozitivnim i negativnim mislima:

Koje su vaše asocijacije na 'pozitivno' i 'negativno' razmišljanje?

Dajte mi par primjera negativnih i par primjera pozitivnih misli. (možete ih zapisati i na ploču/ flipchart).

Kako na vas utječu vaše negativne misli? Kada vam najčešće dolaze?

Kako se borite s njima – što vama pomaže?

A koliko često vam dolaze pozitivne misli? Koji je omjer pozitivnih – negativnih?

Ako dozvoljavamo negativnim mislima da utječu na našu svakodnevnicu i doživljaj stvarnosti, zašto ne bismo isto pokušali s pozitivnim mislima.

GRUPNA AKTIVNOST:

Prije najave aktivnosti u nastavku, podijelite učenicima i učenicama 1. dio radnog lista – neka pročitaju te s učenikom ili učenicom s kojima sjede prokomentiraju jesu li znali i što oni misle o rečenom. Neka, tko želi, podijeli sa svima svoje misli i zaključke.

U nastavku uputite učenike i učenice:

'Udahnite život' afirmacijskim karticama s radnog lista i učinite ih svojima koristeći se bojama, crtanjem, dodatnim porukama..., a zatim ih izrežite i ponesite sa sobom. To su kartice koje ćete zadržati, staviti na zidove svoje sobe, u novčanik, na bilo koje mjesto koje vam odgovara, da vas podsjeti na vaše kvalitete i mogućnosti – jer svi ih imamo, čak i kad nam se čini da nije tako. Radni list sadrži i praznu karticu kako biste dopisali poruku sebi koju smatrate potrebnom uključiti.

Možete koristiti i neke citate i motivacijske poruke koje su vam važne, a na njih ste naišli na internetu, društvenim mrežama, kod nekog koga pratite, a vaš je uzor i sl.

Ove ili slične pozitivne poruke učenici mogu izraditi, ubaciti u kutiju/kapu te ih zatim izvlačiti i međusobno podijeliti pozitivu.

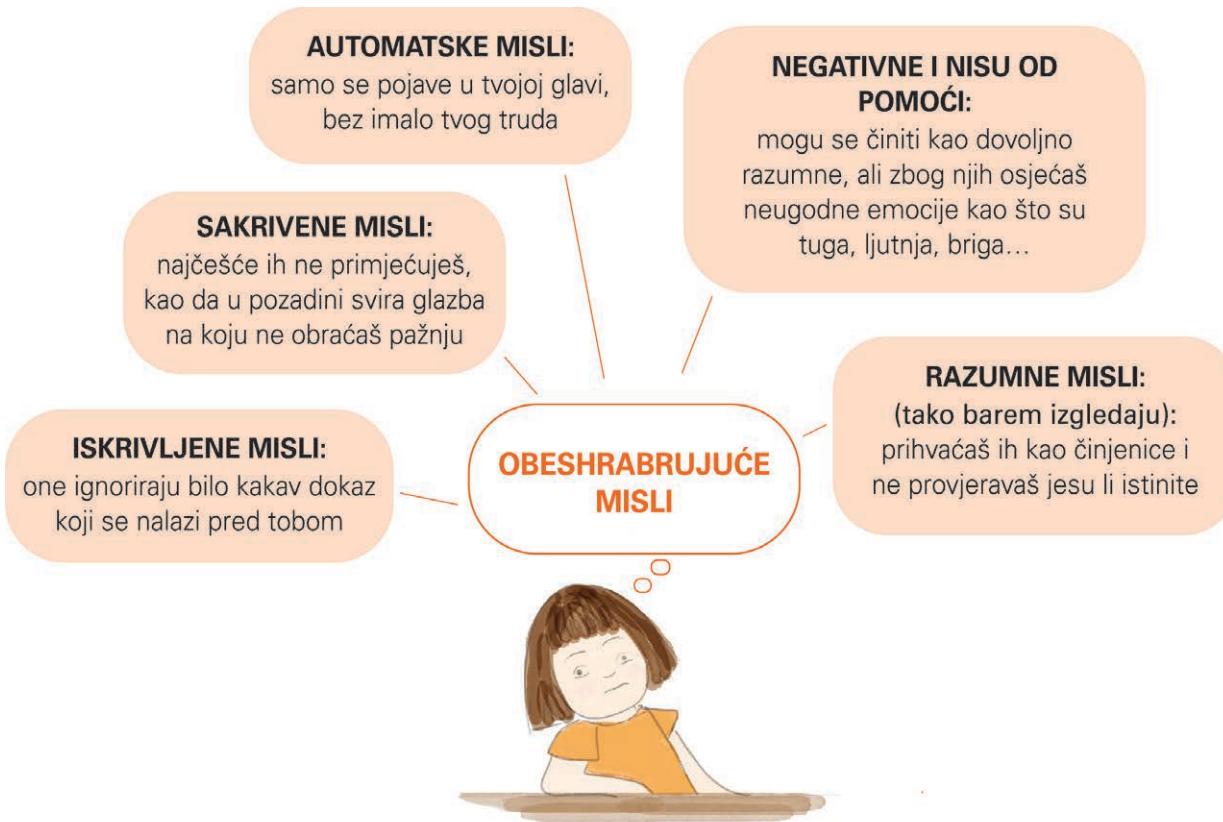
Još jedna ideja kako provesti ovu aktivnost je da učenici izrade *mem-e* koji će sadržavati afirmacijske poruke, pozitivne misli ili citate koji njima nešto znače i „podiju ih“ kad im je teško (mogu uključivati i duhovite poruke i prikaze, važno da nisu uvredljivog sadržaja). *Mem-e* otisnite i neka krase zidove učionice, a napravite i online izložbu na mrežnim stranicama škole te potaknite i druge učenike i kolege da vam se priključe svojim *mem-ima*.⁴



„Ne srami se svog pravog lica“, Ema, 8. c, Oboji svijet 2018.

⁴ [Memegenerator.net](https://www.memegenerator.net) je samo jedna od stranica na kojoj se na postojećim predlošcima mogu stvarati novi memi. Saznajte više na <https://www.medijskapismenost.hr/sto-su-internetski-memii-koja-su-im-glavnabiljezja/>.

RADNI LIST 1. dio



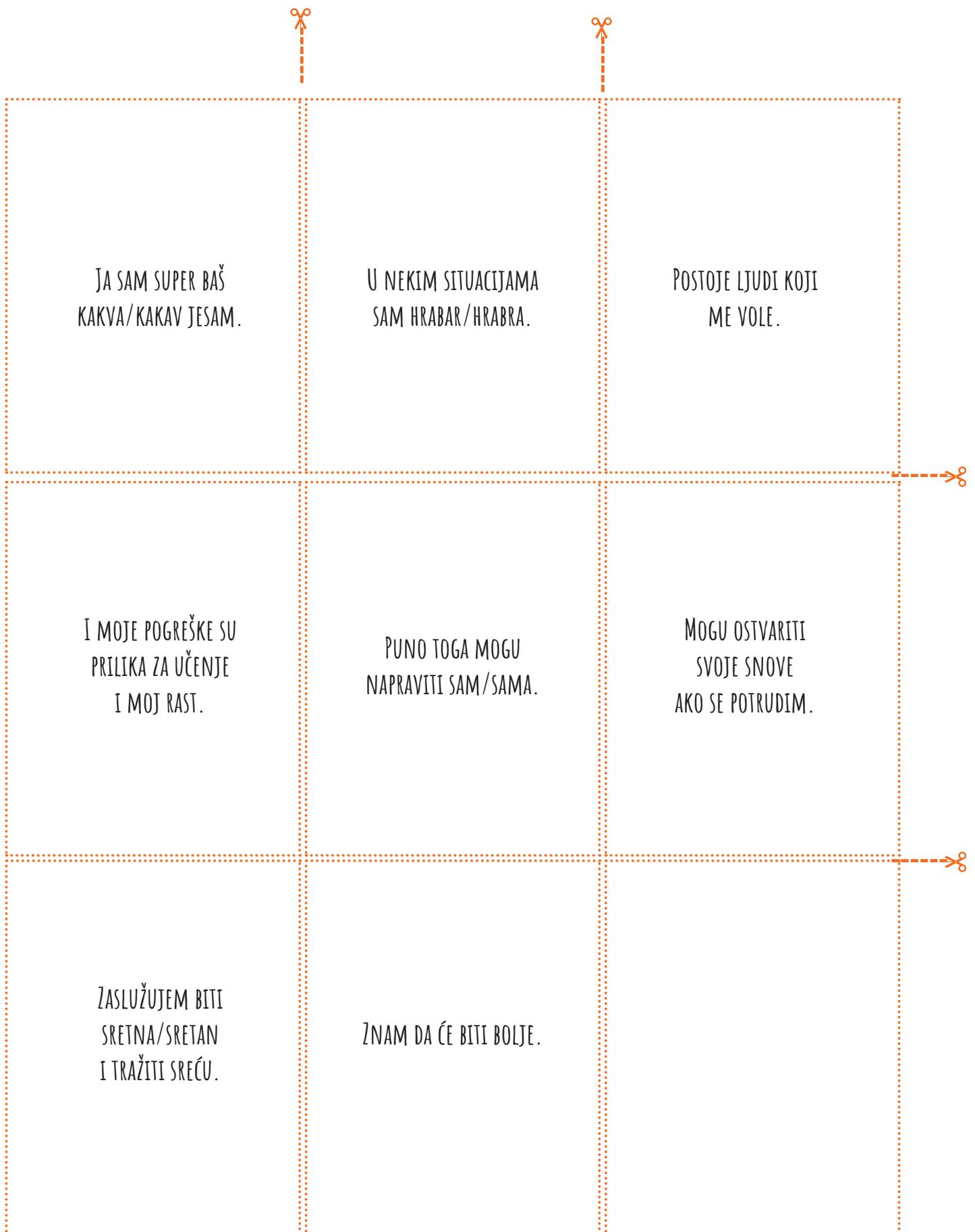
RADNI LIST 2.dio

Pozitivne afirmacijske poruke

Pozitivne afirmacijske poruke možemo napraviti na način da naprsto negativne misli koje nas muče prebacimo u pozitivne. Npr. **Nitko me ne voli** zamijenimo s npr. **Voljen/voljena sam**, jer sve nas barem netko voli i sigurni smo da u svojoj okolini među obitelji, prijateljima, učiteljima, trenerima svatko može pronaći nekog kome se možete obratiti kad se osjeća nevoljeno.

Pozitivne afirmacijske poruke mogu pojačati naše samopouzdanje i samopoštovanje. Iako možda u početku u njih ne vjerujemo i pružamo otpor kad ih čujemo, to samo znači da imamo više posla - razlog više da budemo uporni i potičemo sami sebe pozitivnim porukama.

(ako je moguće, otisnuti na tvrdem papiru ili neka ih učenici sami izrade na kartonu)



KORIŠTENI IZVORI

APA Dictionary of Psychology (2015), <<https://www.apa.org/topics/resilience>>. Pristupljeno 1. rujna 2022.

CGI 2D Animated Short, Metlukh, N. (2015). *Fears*. <<https://www.youtube.com/watch?v=w1sHAGAuceE>>. Pristupljeno 1. rujna 2022.

Djajkovska, B. i sur. (2019). *Suzbijanje društvenih tabua o siromaštvu – Kreativne ideje za ublažavanje posljedica siromaštva na djecu i mlađe: aktivnosti za rad u školi*. Zagreb: MCOP. <<https://fso.hr/wp-content/uploads/2021/02/2019-BraveEdu-HR-prirucnik.pdf>>. Pristupljeno 1. kolovoza 2022.

Dokler, A. (Ur.) (2019). Zbog medija mladi su nezadovoljni izgledom; medijska pismenost čini razliku. *Medijska pismenost*. <<https://www.medijskapismenost.hr/zbog-medija-mladi-su-nezadovoljni-izgledom-medijska-pismenost-cini-razliku>>. Pristupljeno 5. srpnja 2022.

Đorđević, M. (2014). Što je sramežljivost i kako je NE potaknuti kod djece? *Istraži Me*. <<https://www.istrazime.com/razvojna-psihologija/sto-je-sramezljivost-i-kako-je-ne-potaknuti-kod-djece/>>. Pristupljeno 15. kolovoza 2022.

Fersko, H. (2018). Štete li društvene mreže mentalnom zdravlju tinejdžera? *Medijska pismenost*. <<https://www.medijskapismenost.hr/stete-li-drustvene-mreze-mentalnom-zdravlju-tinejdzera/>>. Pristupljeno 29. rujna 2022.

Frković, E. (2017). *Mogućnosti primjene lutke u radu s djecom*. Diplomski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu – Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet. <<https://repozitorij.erf.unizg.hr/islandora/object/erf%3A225/dastream/PDF/view>>. Pristupljeno 14. kolovoza 2022.

HR Kids Online (2020). *HR Kids Online: Nacionalno istraživanje o sigurnosti djece na internetu*. <<http://hrkids.online/prez/EUKidsOnlineHRfinal.pdf>>. Pristupljeno 29. rujna 2022.

HTV (2021). *Puls: Zašto baš TikTok - prilog o TikToku*. <<https://www.youtube.com/watch?v=XinOPIluW8o>>. Pristupljeno 19. rujna 2022.

Juratek, I. (2021). Što su to afirmacije i kako nam mogu pomoći? *Journal*. <<https://www.journal.hr/blogovi/life-blog/indira-juratek-sto-su-to-affirmacije-i-kako-nam-mogu-pomoci/>>. Pristupljeno 1. rujna 2022.

Knežević Barišić, M. (2022). *Nije sramota potražiti pomoći kad ti je teško*. UNICEF Hrvatska. <<https://www.unicef.org/croatia/price/nije-sramota-potraziti-pomoc-kad-ti-je-teško>>. Pristupljeno 1. kolovoza 2022.

Kožić Komar V., Munivrana A. (2022). *22 ideje za otpornost - zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom*. <<https://fso.fso-publikacije/22-ideje-za-otpornost-zbirka/>> Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku

Lacovich, M. (2019). *Zona komfora*. Terra udruga Rijeka. <<https://www.udrugaterra.hr/zona-komfora/>>. Pristupljeno 15. rujna 2022.

Lansley, H. (2018). *The Seven Universal Facial Expressions*. EIA. <<https://www.eiagroup.com/facial-expressions-explored/>>. Pristupljeno 1. rujna 2022.

Lerner, H. (2020). *The Dance Of Fear*. <<https://youtu.be/NvE2ldgrael>>. Pриступљено 1. рујна 2022.

Lipnjak, T. (2021). *Učite li učenike da budu hrabri?* Outwardbound Croatia. <<https://www.outwardboundcroatia.com/blog/ucite-li-ucenike-da-budu-hrabri/>>. Pриступљено 5. srpnja 2022.

Marušić, L. Moje šarene čarape. *Pukotine*. <<https://pukotine.hr/item/moje-sarene-carape>>. Pриступљено 1. рујна 2022.

Medak, J. (2020). Briga o mentalnom zdravlju: što je sram i u kojoj se dobi počinje javljati? *Centar zdravlja*. <<https://www.centarzdravlja.hr/zdrav-zivot/psihologija/briga-o-mentalnom-zdravlju-sto-je-sram-i-u-kojoj-se-dobi-pocinje-javljati/>>. Pриступљено 15. srpnja 2022.

Медијска писменост (2021). Што су internetski *memi i koja su im glavna obilježja*. <<https://www.medijskapismenost.hr/sto-su-internetski-memii-koja-su-im-glavna-obiljezja/>>. Pриступљено 14. рујна 2022.

Munivrana A., Perak J. (2021). *Protresi! zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom*. <<https://fso.hr/fso-publikacije/protresi-zbirka-nastavnih-priprema-za-razvoj-emocionalne-otpornosti-i-suocavanja-s-krizom/>> Zagreb: Уред UNICEF-a за Хрватску

Munivrana, A., Pijaca Plavšić, E., Pavlović, V., Perak, J. (2017). *Možemo to rješiti! – razumijevanje i upravljanje sukobima. Osnovni priručnik medijacije*. Zagreb: Forum za slobodu odgoja.

Sonaike, K. (2020). 12 famous people who also struggled with presentation anxiety. *Great speech.co*. <<https://www.greatspeech.co/famous-people-and-presentation-anxiety/>>. Pриступљено 14. рујна 2022.

Speak Up for Success (2022). *Public Speaking Tip 6: Don't Worry, You WILL Make Mistakes!* <<https://speakupforsuccess.com/mistakes-are-okay/>>. Pриступљено 2. рујна 2022.

Stella (2019), <<https://projekt-stella.com.hr/>>. Pриступљено 15. рујна 2022.

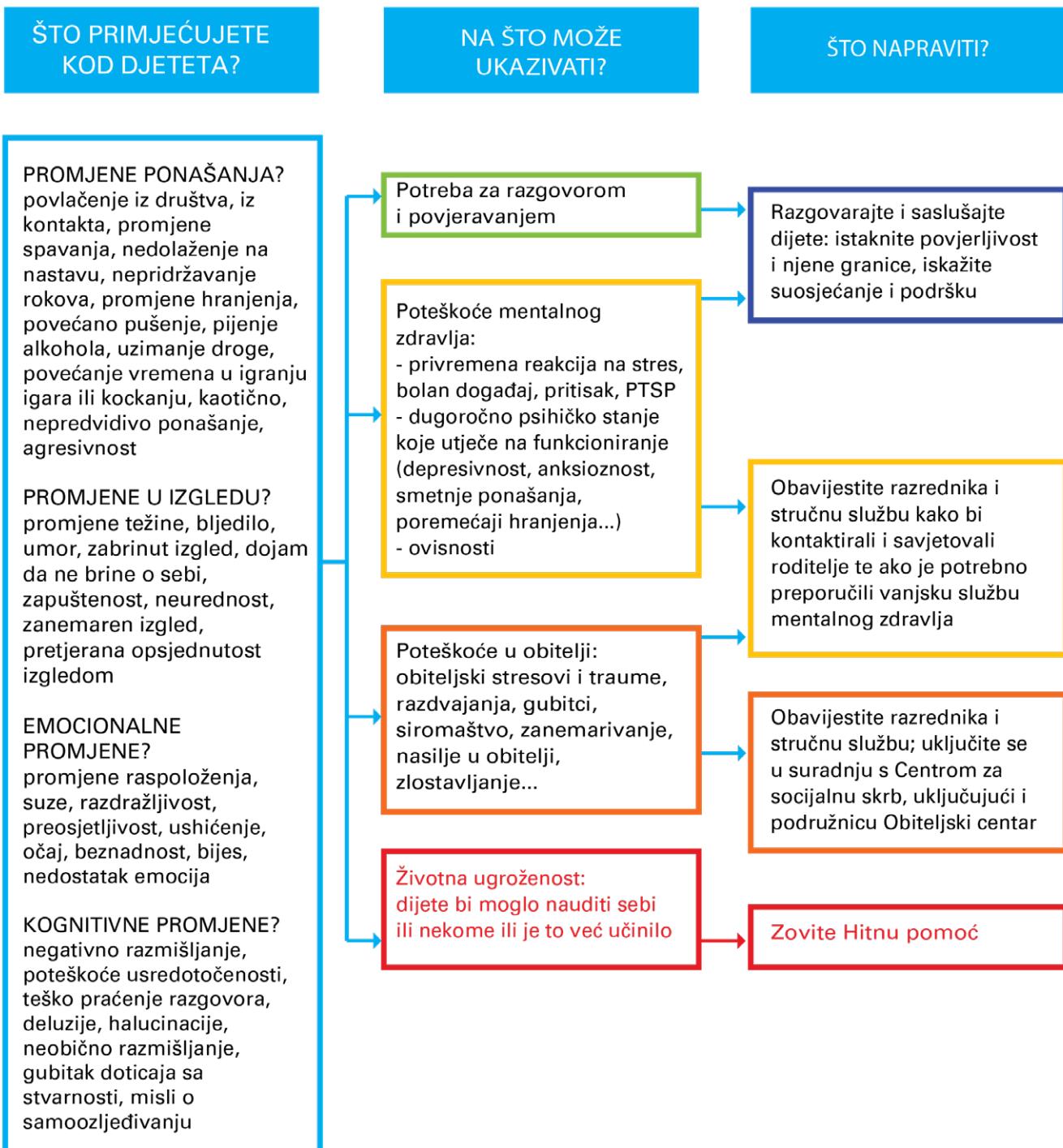
Tatalović Vorkapić, S. (2013). *Razvojna psihologija - Rani i predškolski odgoj i obrazovanje*. Учиољски факултет у Ријеци. <https://www.ufri.uniri.hr/files/nastava/nastavni_materijali/razvojna_psihologija.PDF>. Pриступљено 25. srpnja 2022.

UNICEF Hrvatska (2022). *UNICEF-ova Mlječna staza za mentalno zdravlje djece i mladih u školama*. <<https://www.unicef.org/croatia/mediji/unicef-ova-mlje%C4%8Dna-staza-za-mentalno-zdravlje-djece-i-mladih-u-%C5%A1kolama>> Pриступљено 10. рујна 2022.

WordPress.org (2022),
<<https://wordpress.org/openverse/?referrer=creativecommons.org.>> Pриступљено 25. listopada 2022.

Radovi učenica i učenika korišteni u publikaciji pristigli su na kreativni natječaj Foruma za slobodu odgoja „Oboji svijet“

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





Škole podrške