

PITAMO VAS ŠTA ŽELITE, ZNATI O...



JAČANJE SLUŽBI STRUČNE PODRŠKE I PODIZANJE SVIJESTI
ADOLESCENATA I ADOLESCENTKINJA O PRAVIMA I
OBAVEZAMA DJECE

Autorica: Šejla Bjelopoljak

Suradnici: Azra Talić, Ranka Kurtinović, Dževida Hasić, Meho Zenković, Jasna Zečević, Emina Omanović, Fata Mujanović, Adnan Mehičić, Selmira Hodžić, Fatima Kovačević, Šejla Botonjić, Alma Filipović, Mersad Bajrić, Darko Perković, Lucija Musić, Ivana Čubela, Ružica Tokić

Recenzentica: Slavica Tunjević

Grafički dizajn: Muris Halilović

Lektorica: Danijela Vasić

Izdavač: CSK Print, Banja Luka

Ovaj priručnik je izrađen s ciljem jačanja službi stručne podrške i podizanja svijesti adolescenata o pravima djece, rodnoj ravnopravnosti, nasilju, štetnim društvenim normama i pristupu uslugama u osnovnim i srednjim školama FBiH pod nazivom „**Pitamo vas šta želite da znate o...**“ uz podršku UNICEF-a, Ministarstva obrazovanja, nauke, kulture i sporta Unsko-sanskog kantona i Kantona 10.

SADRŽAJ

05 _____ UMJESTO UVODA

- 12 _____ 1. Život kao rijeka
- 16 _____ 2. Uredu, nismo isti, ali smo ravnopravni
- 20 _____ 3. Bit ću ti prijatelj
- 24 _____ 4. S emocijama na ti
- 28 _____ 5. Sad znam kako!
- 32 _____ 6. Ali, imam situaciju
- 36 _____ 7. Ko su moji uzori?
- 40 _____ 8. Moja bliska osoba
- 44 _____ 9. Za moje mentalno zdravlje
- 46 _____ 10. Kada zadirkivanje postane nešto više
- 50 _____ 11. Prevencija nasilja

53 _____ Radionice Društva psihologa

- 54 _____ 1.1 Radionica: Tata, mama i ja, svi u istim cipelama I
- 58 _____ 1.2 Radionica: Tata, mama i ja, svi u istim cipelama I
- 62 _____ 1.3 Radionica: Slušam te, čujem te
- 66 _____ 2.1 Baci (n)ormu
- 70 _____ 2.2 Pusti me da budem ja
- 74 _____ 2.3 Razbijanje lanaca
- 78 _____ 3.1 Govori naglas
- 82 _____ 3.2 Nije lahko biti muškarac/žena
- 86 _____ 4.1 Krug-drug
- 90 _____ 4.2 Pomagati je kul

94 _____ LITERATURA

Poštovane kolege i kolegice, nastavnici/-ce, stručni suradnici/-ce,

Priručnik koji je pred vama oslanja se na naš prethodni zajednički rad u školama, tokom kojeg su razvijeni materijali za predavanja o pravima djeteta, pristupu pravdi i uslugama podrške, radionice za učenike/ce osnovnih i srednjih škola, te materijali za stručne suradnike/-ce u školama. Sadržaj ovog priručnika naglašava odgojni aspekt rada sa djecom i mladima, te strukturirano daje odgovore na razmišljanja naših najmlađih, baveći se temama koje su sami predložili: mentalno zdravlje, rodna ravnopravnost, nasilje nad djevojčicama i dječacima, štetne društvene norme. Teme su izravan odgovor na potrebe djece koja su sasvim iskreno odgovorila na pitanje „Šta žele znati...“. S tim u vezi, slijedom projektnih aktivnosti, UNICEF je dobio povratnu informaciju od adolescenata/-kinja da su vrlo rijetke prilike i situacije u kojima su adolescenti/-kinje bili u mogućnosti da saznaju o svojim pravima i dostupnim uslugama u slučaju da dožive bilo kakav oblik kršenja prava, uključujući nasilje. Također ističu da su im rijetko bile dostupne usluge koje podrazumijevaju podršku mentalnom zdravlju. Još jedno zapažanje učenika je da su iskustva djevojčica i dječaka različita, posebno u ruralnim sredinama, gdje su prava djevojčica na mišljenje i slobodu izbora češće narušena u odnosu na dječake. Ovo je u skladu sa općim trendom u BiH, gdje se više rodne diskriminacije manifestira u ruralnim nego u urbanim sredinama. Radionice predložene u Priručniku predstavljaju jedan mogući prijedlog načina dekonstrukcije štetnih uvjerenja, ali i uključivanja djece i mladih u taj proces kroz razvojno primjerene aktivnosti temeljene na kritičkom mišljenju i psihosocijalnoj podršci.

UMJESTO UVODA

Na temelju prethodnih aktivnosti UNICEF-a¹ zaključeno je da učenici/-ce u školama u BiH rijetko imaju priliku učiti o svojim pravima, kao i o uslugama koje su im dostupne u slučaju da dožive bilo koji oblik kršenja prava, uključujući nasilje. Slično je stanje i u slučajevima kada im je potrebna podrška pri očuvanju mentalnog zdravlja, temi koja još uvijek često nosi sa sobom teret stigmatizacije, pa onda i neznanje i oklijevanje u traženju pomoći. Osim toga, ispostavilo se da su iskustva djevojčica i dječaka često različita, posebno u ruralnim sredinama, gdje se pravo djevojčica na mišljenje i slobodu izbora češće krši u poređenju sa dječacima, što je u skladu sa općim trendom u BiH da se više diskriminacije na temelju spola ispoljava u ruralnim sredinama nego u urbanoj sredini.

Nakon aktivnosti orijentisanih na razvijanje informativnih i nastavnih materijala o pravima djece, te pristupu službama podrške i pravde, zaključeno je da je, pored jačanja samih službi podrške, neophodno i jačanje samopouzdanja i sigurnosti adolescenata/-kinja u prepoznavanju kršenja prava, traženju usluga, prijavljivanju zlostavljanja i razumijevanju i suočavanju sa štetnim društvenim normama. Međutim, da bi se osjećali sigurno i samopouzdana u prepoznavanju ovakvih problema i traženju pomoći, nije dovoljno ponuditi im već gotove sadržaje, već je neophodno uključiti i same adolescentkinje i adolescente u proces predlaganja i odlučivanja o tome šta su to za njih važne teme u ovoj oblasti, kao i koji su to načini učenja koji su za njih adekvatni, relevantni i interesantni. Stoga, izvršeno je istraživanje, kroz konsultativni / participativni proces sa djevojčicama i dječacima, o tome koje sve teme ih u pomenutim oblastima posebno zanimaju, kao i koje su nastavne metode i načini učenja za učenice i učenike najprikladnije.

Istraživanje je provedeno u dva kantona Federacije Bosne i Hercegovine, Unsko-sanskom kantonu i Kantonu 10. U kvantitativnom dijelu istraživanja 1.909 učenika i učenica, završnih razreda osnovne škole i početnih razreda srednje škole odgovorilo je na online upitnik. U tim kantonima, u sklopu kvalitativnog dijela

¹ *Plovim pravo i zdravo, jer to je moje pravo.* Kampanja o dječijim pravima i ulozi stručnih suradnika, koju je UNICEF proveo u tri kantona u Federaciji BiH, od februara do maja 2022. godine.

istraživanja, provedeno je i sedam fokus grupa u kojima su sudjelovala 72 djeteta.

U skladu sa dobivenim podacima u nastavku su rezimirane preporuke koje nam se čine najvažnijima za unapređenje znanja i stavova u vezi sa učeničkim preferencijama i razmišljanjima o mentalnom zdravlju, nasilju, rodnoj ravnopravnosti i društvenim normama.

1. Imajući u vidu da su temeljni izvor znanja o mentalnom zdravlju društvene mreže i internet, kao jedna od najvažnijih preporuka nameće se sistematsko i kvalitetno poučavanje svih učenica i učenika kritičkom mišljenju i rasuđivanju i medijskoj pismenosti. Naime, čak i kada osiguramo suvremene i adekvatne načine učenja o mentalnom zdravlju u školi, djeca će i dalje koristiti internet i društvene mreže kao izvor znanja, kako u oblasti mentalnog zdravlja, tako i u svim drugim oblastima. Uostalom, internet i društvene mreže mogu biti i jako dobar izvor znanja u ovoj oblasti. Međutim, problem sa konkretnom temom mentalnog zdravlja na društvenim mrežama i internetu je činjenica da je vrlo teško razlikovati kvalitetne sadržaje i profesionalne kreatore sadržaja, od krajnje neprofesionalnih kreatora i neprovjerenih sadržaja. U školi se ne uči razlika između psihologa, psihoterapeuta, psihijatra, životnog trenera, motivacijskog govornika i tako dalje, a svi navedeni često objavljuju sadržaje o mentalnom zdravlju. Ponekad i u dobroj namjeri, nesvršeni studenti/-kinje psihologije ili osobe posvećene temi mentalnog zdravlja sa certifikatom životnog trenera mogu objavljivati zabavne, vizualno primamljive, zanimljive i naizgled korisne sadržaje na ovu temu, a da pri tome niko ne garantira kvalitetu tog sadržaja, niti kontrolira njegovu potencijalnu štetnost. U tom smislu, ovo je oblast za koju je djecu neophodno dobro pripremiti u smislu čitalačke i medijske pismenosti i kritičkog rasuđivanja, kako bi znali dobro procijeniti ko je pravio određeni sadržaj na temu mentalnog zdravlja, s kojom svrhom, na koji način, i na temelju kojih izvora, te ne suditi o kvaliteti na temelju broja lajkova.

2. Sljedeća preporuka odnosi se na sistematsko uključivanje važnih tema, poput mentalnog zdravlja, nasilja, rodne ravnopravnosti i društvenih normi u zvanični plan i program različitih predmeta. Naprimjer, kada je riječ o temama koje se tiču mentalnog zdravlja, načini zaštite i održavanja mentalnog zdravlja, mogu biti dio nastavnog plana i programa, kako u okviru

odjeljenske zajednice, tako i u okviru drugih predmeta, te na taj način omogućiti da se o ovoj temi redovno razgovara. Trenutačno, čak ni u nastavi psihologije u srednjim školama, koje je imaju u programu, uglavnom se inzistira na učenju opće psihologije na klasičan udžbenički način, umjesto da se u ishode ovog predmeta uvedu vještine brige i očuvanja vlastitog mentalnog zdravlja. Međutim, čak i u predmetima poput tjelesnog i zdravstvenog odgoja, biologije, hemije i slično, moguće je uklopiti teme koje su važne za razumijevanje mentalnog zdravlja, a pri tome su djeci značajne i zanimljive, i to umjesto nekih zastarjelih sadržaja koji nemaju upotrebnu vrijednost. Recimo, biohemijske reakcije tokom stresnih iskustava, regulacija emocija sa stanovišta fiziologije ili ispoljavanje agresivnosti kroz društveno prihvatljive i korisne sportske aktivnosti, teme su koje mogu biti dio školskog programa. Isto tako, rodna ravnopravnost, tipične rodne uloge i seksualna orijentacija mogu se uklopiti u različite teme u nastavi biologije, historije, geografije, pa i vjeronauke, ali tako da potiču učenike na razgovor, prihvaćanje različitosti i razvijanje društvene tolerancije, a ne učenje napamet.

3. Još jedna preporuka proizišla iz ovog istraživanja je da, iako je iznimno važno kontinuirano osnaživati djevojčice, kako uklapanjem tema rodne ravnopravnosti i rodnih uloga u školski program, tako i stalnim preispitivanjem dominantnih društvenih normi u ovoj oblasti kroz radionice i predavanja, jednako je važno učiti dječake o tome da je uredu pokazivati interes za teme mentalnog zdravlja, osvijestiti i pokazati svoje slabosti, te ispoljavati emocije. Štetne društvene norme koje uče dječake da moraju biti uvijek snažni, ne pokazivati emocije i ne interesirati se za teme mentalnog zdravlja, može stvoriti veliki pritisak i uzrokovati pogrešne načine nošenja sa problemima, koji potencijalno dovode do agresivnosti prema sebi ili prema drugima. Projekat „Budi muško“ jedan je od svijetlih primjera dobrih praksi u ovom smislu, jer se bavi dekonstrukcijom nezdravih verzija maskuliniteta koje mogu biti pogubne kako za mlade muškarce, tako i za djevojke i žene u njihovom okruženju.

4. Kada je u pitanju tema nasilja, preporuka na koju ukazuje većina ispitanica i ispitanika je i da se kroz redovne radionice od strane stručnih službi i profesionalaca iz zajednice, ali i kroz kontinuirano stručno usavršavanje nastavnica i nastavnika, koji kroz rad u odjeljenskoj zajednici mogu kontinuirano raditi sa djecom, inzistira na praktičnim znanjima o prepoznavanju i sprečavanju nasilja. Drugim riječima, osim predavanja o tome šta

bi trebalo raditi u situaciji nasilja, neophodno je da djeca steknu iskustvo kroz igre uloga i simulacije situacija u kojima je potrebno reagirati na nasilje, kako bi zaista naučila kako reagirati adekvatno i na siguran način. Naprimjer, i pored usvojenog znanja, učenice i učenici navode da kada zaista vide nasilje, nisu sigurni šta tačno da urade, a da ne rizikuju da ugroze sebe ili drugoga.

5. Neophodno je uzeti u obzir učeničke prijedloge i preferencije, kako po pitanju tema koje ih interesiraju, tako i po pitanju načina učenja o njima. U oblasti mentalnog zdravlja zaista je širok spektar tema o kojima učenici/-ce žele više saznati, a anksioznost i depresivnost, u najširem smislu, teme su za koje je najveći broj učenica i učenika izrazio interesovanje. Međutim, treba imati na umu da radionice, iako su djeci interesantne i korisne, ne mogu biti jedini način rada na opisanim problemima. Naime, radionice često imaju kratkoročan učinak i nedostaje im kontinuitet, pa je neophodno ozbiljno shvatiti njihovu potrebu i želju za redovnim razgovorima i diskusijama na teme mentalnog zdravlja, nasilja, rodne ravnopravnosti i društvenih normi, kako sa razrednicima i stručnim suradnicima, tako i sa nastavnicama i nastavnicima u koje imaju povjerenja.

6. Da bi navedene aktivnosti bile korisne, izuzetno je važno uzeti u obzir i vanškolski kontekst u kojemu djeca žive i odrastaju. Ukoliko je moguće organizirati radionice i razgovore i za roditelje, utoliko bolje. Međutim, kada to nije moguće, onda je važno omogućiti djeci siguran prostor za otvoreno preispitivanje i diskutiranje onda kada se znanja i preporuke stječene u školi razlikuju od znanja i preporuka koje djeca stječu u okviru obitelji i šire zajednice. Samo otvorenim propitivanjem i razložnom argumentacijom mogu se postepeno mijenjati i prilagođavati štetne društvene norme i pogrešna uvjerenja koja su duboko ukorijenjena u društvu.

7. Konačno, svaka aktivnost koja se u ove svrhe poduzme mora biti sistematski i dugoročno evaluirana. Stoga, bilo da se organiziraju radionice, osnažuju stručne službe i profesionalno usavršavaju nastavnici/-ce za razgovore o ovim važnim temama ili se uvode izmjene u programe pojedinih predmeta i odjeljske zajednice, potrebno je stalno pratiti i po potrebi prilagođavati aktivnosti kako bismo se uvjerali da su zaista učinkovite u postizanju željenih ciljeva.

U nastavku sadržaja Priručnika nalaze se radionice uz pomoć kojih možete organizirati strukturiran proces u odgojno-obrazovnom radu časova odjeljske zajednice, ali i sasvim kreativno s dozom potrebne spontanosti, otvoriti teme koje su odgovor na stvarne potrebe naše djece u korelaciji sa nastavnim sadržajima ostalih predmeta.

Istraživanje sa istim ciljem je rađeno i u Republici Srpskoj, koje je provodilo Društvo psihologa Republike Srpske, a došli su do sličnih rezultata, koje detaljnije možete pogledati u priručniku na veb-sajtu Društva psihologa Republike Srpske. Istraživanje je provedeno u četiri regije Republike Srpske – u užoj i široj regiji Banje Luke, regiji Laktaši i prijedorskoj regiji.

U kvantitativnom dijelu istraživanja, u popunjavanju online upitnika sudjelovalo je 2.768 učenika i učenica, završnih razreda osnovne škole i početnih razreda srednje škole. U kvalitativnom dijelu istraživanja urađeno je i sedam fokus grupa, u kojima je sudjelovalo 80 učenika i učenica. Radionice koje su nastale na temelju rezultata istraživanja Društva psihologa Republike Srpske sastavni su dio ovog priručnika i nalaze se u njegovom drugom dijelu. Ovim smo željeli stručnim suradnicima/-cama i nastavnicima/-cana pružiti veći broj radionica i što više obogatiti njihov rad i pristup učenicima, te umrežiti struke u zajedničkoj misiji pružanja podrške i pomoći mladima.

**NAZIV
RADIONICE**

1. ŽIVOT KAO RIJEKA

**SVRHA
RADIONICE**

- Spoznaja o postojanju različitih poteškoća i različitih resursa u preovladavanju izazova odrastanja.
- Osposobiti učenike/-ce da samostalno primjenjuju alate osnaživanja kada nailaze na različite životne situacije



MATERIJALI I PRIBOR ZA REALIZACIJU RADIONICE

Bojice, A4 papir, slika riječnog korita,
video: <https://youtu.be/q9izZMDfnu8>

TRAJANJE RADIONICE

45'

UVODNI DIO 10'

U uvodnom dijelu časa, pitamo učenike da li vole ljetu, koju asocijaciju imaju na odmor. Pitamo da li bi mjesta u aktivnostima imala možda rijeka ili okean, ako bismo mogli zamisliti sebe kao na slici / karti njenog puta.

Uvodimo ih u razumijevanje Kawa modela kroz video: <https://youtu.be/q9izZMDfnu8>
Pojašnjavamo: riječni tok započinje visoko (u planini) izvorom – rođenjem;
Nizina – trenutačno životno razdoblje;
Ušće – pretpostavljeni kraj života.

TOK ČASA / SREDIŠNJI DIO 30'

Sumiramo učeničke odgovore i dajemo upute za pojedinačne zadatke:
Ucrtavamo simbolima i riječima, koristeći obrazac riječnog korita, simbolima ili riječima, počevši od osnovnih značenja:

KAMENJE = okolnosti koje blokiraju životni tok i uzrokuju disfunkciju

NAPLAVINE / DRVO = vještine i resursi koji podržavaju i poboljšavaju svakodnevni život

RIBA = lične osobine koje pomažu u prevladavanju izazova s kojima se suočavaju

RIJEČNO KORITO = socijalno, fizičko, kulturno i institucionalno okruženje (zapreka ili pomoć)

VODIČ / PITANJA ZA DISKUSIJU

- Da li neko želi predstaviti svoje riječno korito?
- Da li pomislimo koliko resursa imamo oko sebe čak i kada prolazimo tešku situaciju?
- Da li je neko slušajući predstavljanja dopunio svoju sliku? Čime? Šta ste otkrili o sebi?

ZAVRŠNI DIO 5'

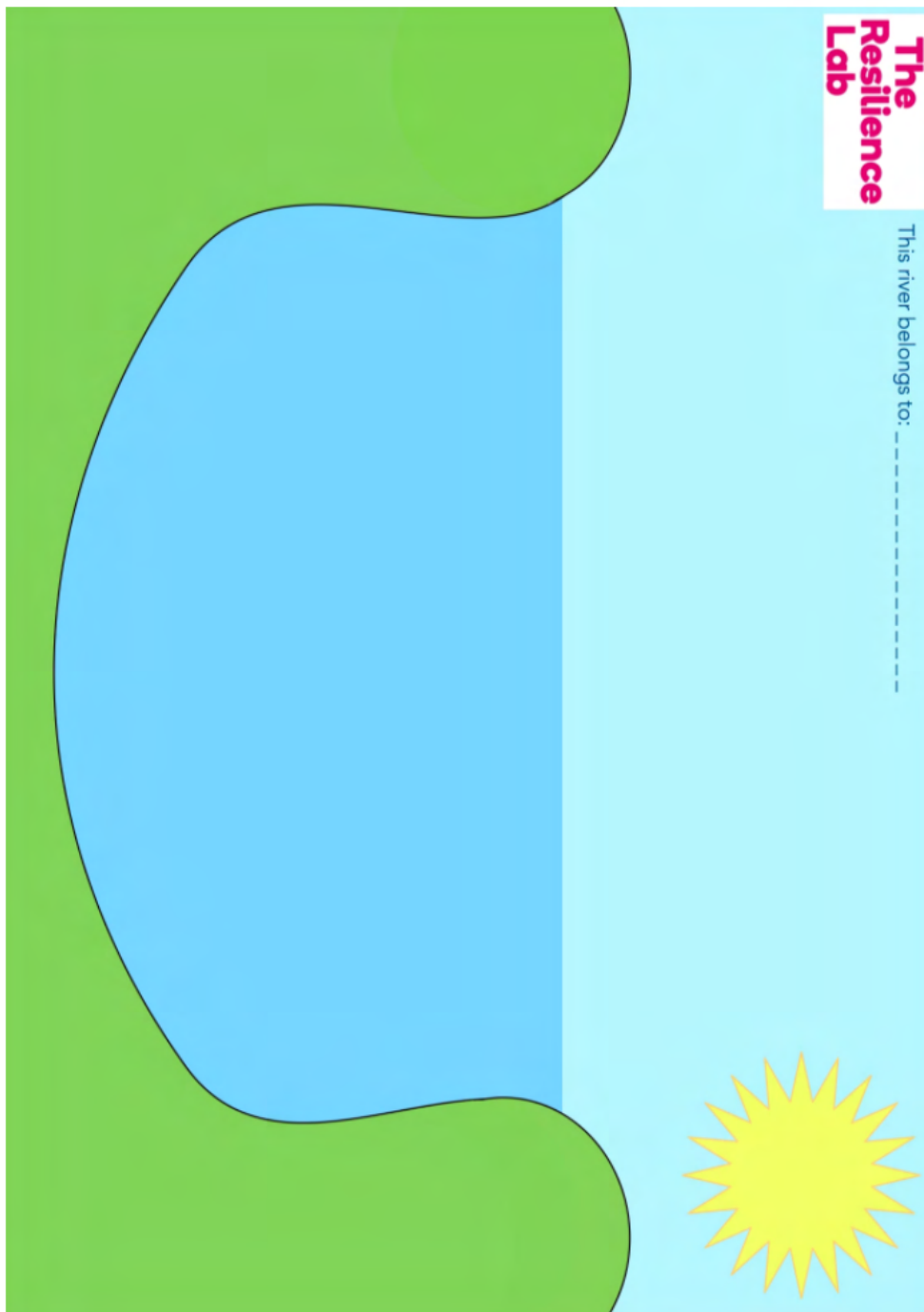
U završnom dijelu sudjelujemo u grupnoj / razrednoj galeriji koja nas podsjeća na nove aktivnosti razredne rijeke i predlažemo da svako za sebe uradi kod kuće još jedan prikaz svoga Života kao rijeke.

DODATNE IDEJE

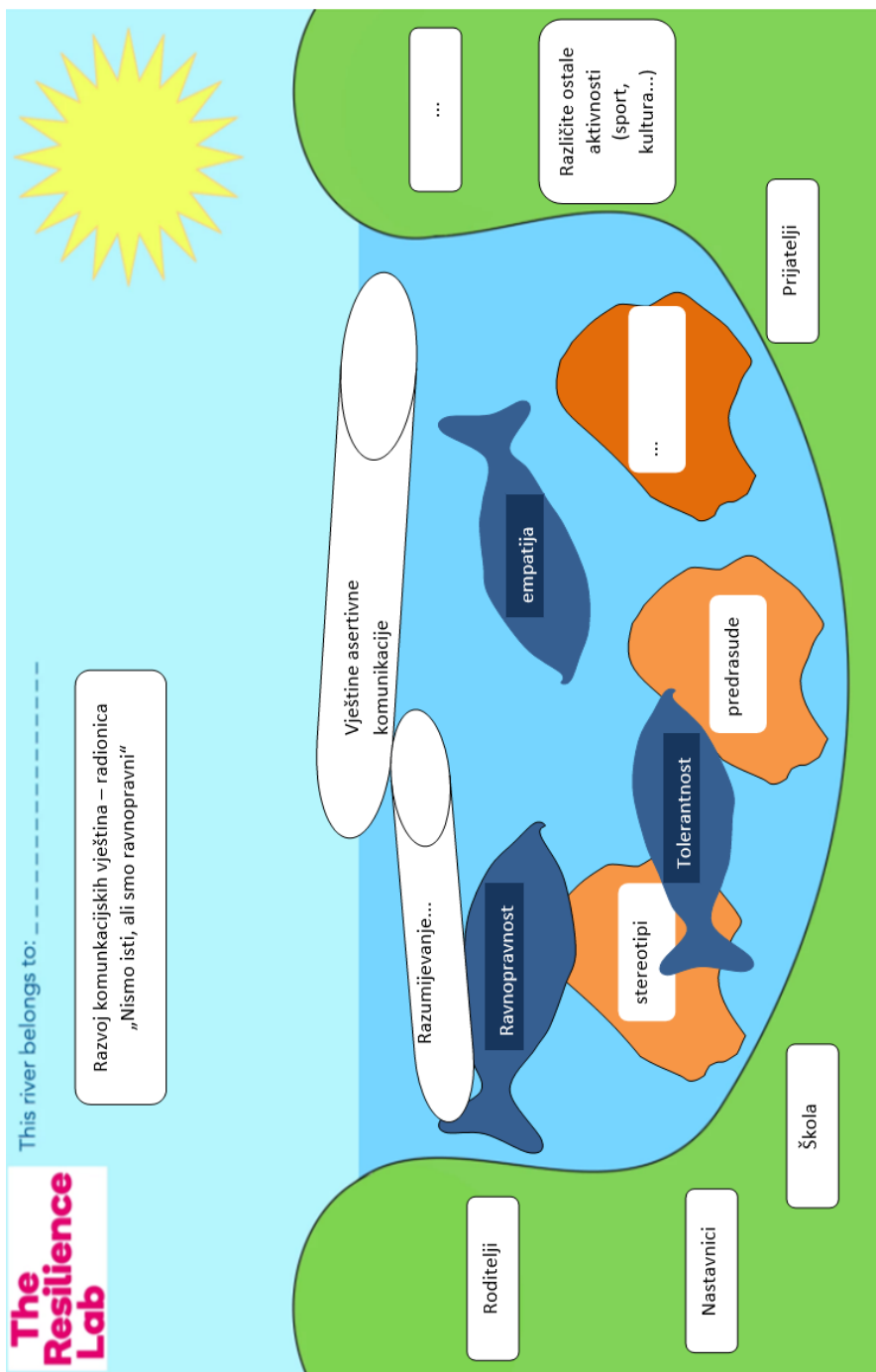
O Kawa modelu možete dodatno saznati iz literature navedene u Priručniku.

PRILOG 1

Karta Kawa model za učenike/-ce



Primjer izrađenog e-modela



2. UREDU, NISMO ISTI, ALI SMO RAVNOPRAVNI!

SVRHA
RADIONICE

- Osvijestiti pojavu stereotipa o podjeli uloga i aktivnosti na muške i ženske, te negativnih refleksija rodni uvjerenja.
- Razumjeti da društvene norme mogu biti štetne i ograničavajuće kako za djevojčice tako i za dječake.
- Kroz aktivnosti naglasiti važnost poštovanja rodne, ali i svake druge ravnopravnosti.



**UVODNI DIO
10'**

U uvodnom dijelu radionice pitamo učenike/-ce koje „muške i ženske uloge“ poznaju u životu. Da li je to što ne izgledamo isto argument ograničavanju prava? Trebamo li biti ravnopravni u ostvarivanju prava? Ovo je idealna prilika da ih potaknete na razmišljanje da li sve aktivnosti pripadaju i muškarcima i ženama bez obzira na naučeno mišljenje određene kulture. Zatim formiramo četiri grupe (naprimjer uz prebrojavanje 1, 2, 3, 4 kako bi se izbjegle već formirane).

Potom im najavimo da ćemo pročitati jednu problemsku situaciju s potencijalnim rješenjem i da će vjerojatno biti pod dojmom, te da će svoje mišljenje moći iskazati kroz grupni rad na već formirana pitanja.

**TOK ČASA /
SREDIŠNJI DIO
30'**

Priču čitamo, a po kopiju primjerka priče dajemo svakoj grupi nakon čitanja.

„De ušuti, ti si žensko i nemaš se šta uključivati na ove teme“, kaže Ismar, a ostali se po običaju odvale od smijeha. Ajna kaže da joj je jako neugodno kada joj bilo ko uputi ovakve riječi i kada se pokuša odbraniti, a znaju se pridružiti i ostale drugarice, onda im se dobaci i da je najbolje da su ostale sjediti kod kuće, jer su, naravno – žensko. Ne znaju šta više da urade, a njihovi roditelji samo kažu da ove priče u razredu ignoriraju. Odjednom, neko ipak nije više želio da se ova situacija nastavi. Uključio/-la je razrednika anonimnom prijavom, a on je obavio savjetodavni razgovor sa cijelim odjeljenjem. Na kraju časa, Ismar se javio za riječ. Na iznenađenje svih, okrenuo se prema Ajni i izvinio joj se za svoje riječi, zaključivši da je bio nepravedan, da su svi ljudi ravnopravni iako se razlikuju po svojoj rodnoj pripadnosti.

Svaka grupa ima zadatak da u grupi vodi diskusiju na unaprijed postavljena pitanja. S obzirom na to da se radi o strukturiranom procesu, pazimo na redosljed javljanja grupa od prve do četvrte. Nakon što grupe odgovore na pitanja, predstavnici/-ce grupa ih predstavljaju dok ostale učenike/-ce potičemo na razmišljanje i dopunjavanje odgovora.

I grupa radi na sljedećim pitanjima:

1. Sviđa li vam se ova priča? Zašto vam se sviđa / ne sviđa?
2. Šta misliš koja je najveća poteškoća sa kojom se Ajna susreće? Zašto to za nju predstavlja toliku poteškoću?
3. Šta mislite, šta je potaklo Ismara da uputi ovakve riječi Ajni?

II grupa:

1. Da li ste nekada bili u sličnoj situaciji kao Ajna?
2. Da doživite isto što i Ajna i povjerite se svojoj obitelji ili nekom od uposlenika u školi, kako bi vaša obitelj, a kako škola na to reagirala?
3. Koja rješenja su također moguća u situacijama kada neko trpi pritisak pojedinaca ili grupe, osim anonimne prijave? Šta biste još predložili / uradili?

III grupa radi na pitanjima:

1. Ko ima koristi od Ismarove odluke da se izvini za svoje riječi?
2. Kakve su mogle biti posljedice da neko nije poslao anonimnu prijavu razredniku/-ci?
3. Kakve su mogle biti posljedice da se Ismar nije izvinuo za svoje ponašanje?

IV grupa razmatra i odgovara na sljedeća pitanja:

1. Koje probleme biste mogli riješiti na isti način kao što su Ismar i Ajna?
2. Šta biste mogli uraditi ako se nađete u sličnoj situaciji kao Ajna?
3. Koje situacije iz odjeljenja ili škole biste voljeli riješiti kao što je to uradio anonimni lik iz priče?

VODIČ / PITANJA ZA DISKUSIJU

Dodatno pojašnjenje zadanih pitanja, prezentacija odgovora / promišljanja

- Sa kojim štetnim društvenim normama se suočavaju i dječaci? Da li se od dječaka očekuje da budu uvijek snažni, ne pokazuju emocije, ne pričaju o svojim problemima...?

ZAVRŠNI DIO 5'

Istaknuti zaključke radionice. Naprimjer ako je pouka: PONEKAD U PRIJATELJSKIM ODNOSIMA TREBA NAPRAVITI PRVI KORAK I POKUŠATI RAZGOVARATI O PROBLEMU, možete predložiti da tu pouku napišu i istaknu na vidljivo mjesto u učionici.

Možete na ploču zapisati nekoliko stereotipnih rečenica koje govore o značenju ružičaste i plave boje. Na primjer, plava boja simbolizira povjerenje, odanost, smirenost i inteligenciju i da je to „muška boja“. Zatim se vodi rasprava na temu „Ko određuje značenje boja?“ Tom raspravom se nastoji doći do zaključka da boje nemaju značenje same po sebi nego da im značenja daju ljudi.

DODATNE IDEJE

U demonstraciji problemske situacije mogu se uzeti različiti stereotipni načini razmišljanja o muškim / ženskim temama, ulogama, zanimanjima.

LITERATURA

O transformativnom dijaloškom procesu predlažemo nekoliko bibliografija u literaturi Priručnika.

**NAZIV
RADIONICE**

3. BIT ĆU TI PRIJATELJ

**SVRHA
RADIONICE**

- Ohrabriti učenike/-ce da podržavaju razvoj zdravih vršnjačkih odnosa i kohezije u odjeljenju.
- Pozvati učenike/-ce na lični doprinos u upoznavanju i uspostavljanju prijateljstava sa različitim pojedincima i grupama djece.



Danas ću vam pročitati jednu priču. Glavni lik u priči je jedna djevojčica vašeg uzrasta. Moguće je da se neki od vas pronađu sa sličnim ili istim iskustvima koje je doživjela djevojčica iz priče. Pažljivo ćete saslušati, a kasnije ćemo razgovarati o njenom iskustvu.

Pročitati priču koju možete isprintati ili popratiti prezentacijom. Nakon čitanja priče podijeliti djeci listove sa pitanjima, dati im određeno vrijeme da razmisle o pitanjima i porazgovarati o svakom pitanju.

PRIČA

U posljednje vrijeme Alma provodi vrijeme u kući. Osmi je razred. Osim školskih obaveza i sporta, drugih nema. Majci je spomenula da je prijatelji ne pozivaju u šetnju ili neko druženje i da nema prijatelja. Na njen prijedlog da to sama učini, kaže da će radije sačekati da se oni prvi sjete. Zbog svega toga je potištena, a nekada plane na ukućane ili se rasplače oko sitnica. Majka je jedan dan, kada se Alma vratila iz škole, pokušala ponovo razgovarati sa Almom i pozvala je da idu u šetnju što je Alma nerado prihvatila. Šetale su i razgovarale iako Alma nije bila raspoložena za razgovor. Šetajući, Alma se počela prisjećati svojih šetnji s prijateljima i lijepih trenutaka provedenih snjima. Prisjećajući se tako, odjednom je predložila majci da joj pomogne da, ipak, organizira neko druženje na koje će pozvati svoje prijatelje, što je majka i prihvatila. Prijatelji su se odazvali na Almi poziv na zabavu. Na druženju su svi razgovarali o razlozima zbog kojih se Alma tako ponašala i shvatili su da su se pogrešno razumjeli, pa će se ubuduće potruditi da razgovaraju o svakom problemu koji nastane između njih. Alma i njeni prijatelji su nastavili da se druže.

- Šta misliš koja je najveća poteškoća sa kojom se Alma susreće? Zašto to za nju predstavlja toliku poteškoću?
- Šta misliš zašto se Alma promijenila tokom priče?
- Da li ste nekad bili ljuti na prijatelja/-cu ili vas je možda neugodno iznenadilo nešto što je vaš/-a prijatelj/-ica uradio/la?
Šta biste vi uradili da ste na mjestu Alme?
- A šta mislite o Alminoj odluci da pozove prijatelje na druženje? Da li postoji neka situacija u kojoj ovakva odluka ne bi bila dobra / loša?
- Koje su to vaše obaveze koje vas ograničavaju?

- Kakve su mogle biti posljedice da je Alma donijela drukčiju odluku?
- Šta sve možete uraditi kada se prijatelj naljuti na vas kako biste ponovo uspostavili dobre odnose? A kada se vi naljutite na prijatelja?
- Da li biste i kome biste se obratili za podršku?
Koje probleme u svom životu biste htjeli riješiti kao što je to uradila Alma?
- Šta ti možeš uraditi da nekog bolje upoznaš i ponudiš da budeš prijatelj?

ZAVRŠNI DIO 5'

Kako vam je bilo? Da li vam se sviđjelo na času odjeljenske zajednice? Je li vam bilo korisno? Da li bi neko želio s nama podijeliti svoj lični doživljaj ovog časa? Da li biste, možda, nešto promijenili?

DODATNE IDEJE

Čas možete obogatiti i završiti sa aktivnošću „**Ogledalo**“.

Svrha: naglasiti ljepotu naših različitosti, uvidjeti ono šta je pozitivno kod drugih, osjetiti i doprinijeti izgradnji socijalne kohezije grupe.

Opis: Igra se u paru (s obzirom na karakteristike grupe, nastavnik/-ca prilagođava kriterij kako bi doprinio boljem (u)poznavanju vršnjaka).

Učesnici/-ce prema rasporedu sjedenja dobiju uputu da se okrenu naspram osobe do njih, te je nacrtaju i obratno, uz napomenu da ne podižu olovku sa papira. Na kraju crtanja mogu obojiti svoj crtež. Također, trebaju se potpisati na svoj crtež. Crteže po završetku donose u galeriju na unaprijed dogovoreno mjesto / zid gdje se zalijepe. (Radove lijepimo jedan do drugog, pazeći da ne ostaju šupljine između. Dojam slike koja postaje prelijepa tek kada su svi radovi zajedno predstavlja asocijaciju na učenike kao grupu.)

SVRHA
RADIONICE

- Otvoriti prostor za razmišljanje o emocijama i načinima koje koriste u ovisnosti od konteksta osjećanja.
- Ohrabriti učenike/-ce da imenuju vlastite emocije bilo neverbalno ili verbalno kako bi imali izbor u odabiru ponašanja.



**MATERIJALI
I PRIBOR ZA
REALIZACIJU
RADIONICE**

Papir A4, voštane bojice ili flomasteri, grafikon emocija u boji za svakog učenika/-cu

**TRAJANJE
RADIONICE**

45'

**UVODNI DIO
10'**

Učenicima/-cama se postavi pitanje: „Da li su ikada osjećali više od jedne emocije u nekom trenutku?“ Pojašnjava im se da je to normalan proces i da je dobro ponekada zastati i pokušati imenovati, da bismo razumjeli kako se zaista osjećamo.

**TOK ČASA /
SREDIŠNJI DIO
30'**

Korak 1.

Učenicima/-cama se kaže da naprave krug, koji predstavlja grafikon po uzoru na slajd „spektar emocija“ (prazan) ili neki kreativniji po želji.

Korak 2.

Kažemo učenicima/-cama da razmisle o različitim osjećanjima koja trenutačno imaju, a zatim da za svako osjećanje izaberu jednu boju. Ne postoji prava ili pogrešna boja kojom se osjećanja mogu predstaviti. Dobra je bilo koja boja.

Korak 3.

Kažemo učenicima/-cama da negdje na listu papira naprave popis tih osjećanja u datoj boji tako da naprave legendu ili ključa čitanje izdijeljenog kružnog dijagrama.

Korak 4.

Predstavimo ispunjeni slajd „spektar emocija“. Ostavimo dovoljno vremena da učenici/-ce dopune one koje su prepoznali da postoje u podsloju njihovih uočenih emocija.

Korak 5.

Kažemo učenicima/-cama da podijele krug prema postocima ili snazi svakog osjećanja koje trenutačno imaju. Neka osjećanja su snažnija od drugih, tako da će neki podjeljci biti veći od drugih. Kada završe radove postavljaju ih ispred sebe kako biste znali koliko im treba još vremena. Nakon što završe mogu napraviti neverbalnu galeriju u krug, a zatim da ih pozovete da pokažu i predstave svoj grafikone..

**VODIČ /
PITANJA ZA
DISKUSIJU**

- Ko bi želio pokazati svoj grafikone osjećanja? Šta bi rekao/-la o svom grafikonu?
- Šta si otkrio/-la o sebi dok si ga crtao/-la ili sada kada ga pogledaš? Šta si saznao/-la o sebi?
- Kako ste se osjećali tokom aktivnosti? Šta vam se sviđjelo, a šta ne?
- Kako biste vi uradili ovu aktivnost (sljedeći put)?
- Čemu nas je ova aktivnost mogla naučiti?

ZAVRŠNI DIO 5'

Kažite učenicima/-cama da grafikon mogu koristiti tokom sedmice ili mjeseca kao provjeru, i da će se vjerojatno mijenjati i svaki put izgledati drukčije i da je to sasvim normalan proces. Grafikon im može pomoći da razmisle o svojim potrebama koje se nalaze u osnovi ugodnih ili neugodnih stanja.

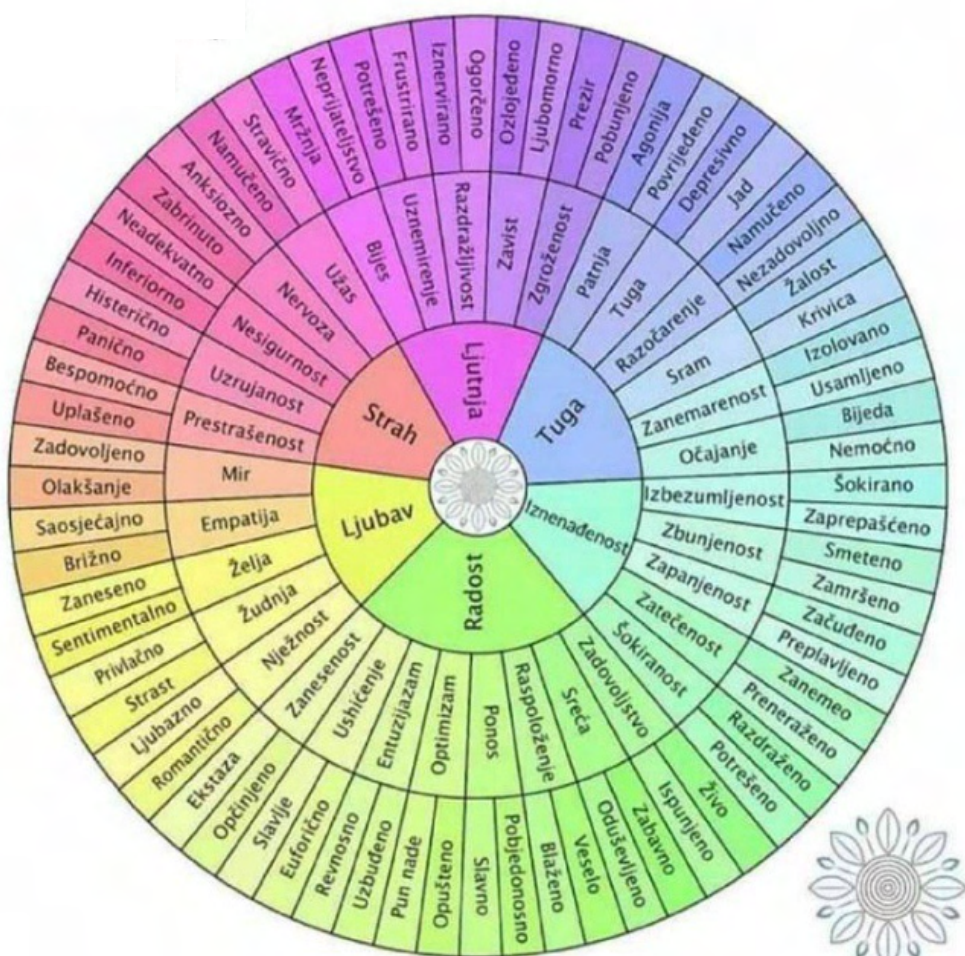
Za kraj pozovete učenike/-ce da zalijepe svoje radove na zajedničko mjesto u obliku razredne galerije.

DODATNE IDEJE

Aktivnost je pogodna i u situacijama kada grupa nije toliko spremna na dijeljenje, a pogotovo kasnije kada se uspostavi socijalna kohezija grupe.

PRILOG

Grafikon osjećanja



CENTAR ZA DUŠU I TJELO

SVRHA
RADIONICE

- Poučiti učenike/-ce o uzrocima društveno prihvatljivih i neprihvatljivih ponašanja na temelju imenovanih ugodnih i neugodnih emocija.
- Otvoriti temu potreba i načina izražavanja ugodnih i neugodnih emocija na društveno prihvatljiv način.



**UVODNI DIO
10'**

Pitamo učenike/-ce šta pozele uraditi kada su tužni/-e, uplašeni/-e, nervozni/-e, a ipak ne urade. Da li njihov odgovor znači da znaju šta znači kontrola i samokontrola? Da li im načini koje odaberu pomažu da zadovolje potrebe?

**TOK ČASA /
SREDIŠNJI DIO
30'**

Učenike/-ce dijelimo u grupe (možete iskoristiti različite kartice, brojeve, bombone i sličan kriterij). Prvi zadatak grupa je da završe priču po slobodnom izboru, a koju će čuti u nastavku (tj. kako bi oni riješili opisanu situaciju).

PRIČA:

“Nakon što je Samri pozlilo u jutarnjim satima, već treći put prošle sedmice, pozvani su roditelji. Razrednica saopštava da je jako zabrinuta, da primijeti Samrino blijedo lice i kao da je omršavjela. Pita roditelje da li se nešto događa, nadajući se da nije ništa ozbiljno. Roditelji kažu da je Samri jako važan izgled, kao i njenim vršnjacima, to znaju pouzdano, jer je i prošle godine dolazila kući, uz komentare kako Asja sjajno izgleda, koja zna drugima dobaciti komentar kada se udebljaju. U posljednje vrijeme zna preskakati obroke i vjeruju da je to razlog mučnina, ali i da su joj nalazi uredni zbog čega nisu ništa značajno poduzimali.“

Podsjetnik: Zadatak je nastaviti i završiti afirmativno priču u nekoliko rečenica.

U nastavku, nakon što su završili priču, svakoj grupi dajemo pitanja i popis potreba. Njihov zadatak je da prodiskutiraju na pitanja, a zatim prepoznaju potrebu koja se nalazi u osnovi ponašanja likova iz priče.

**VODIČ /
PITANJA ZA
DISKUSIJU**

- Šta misliš koja je najveća poteškoća sa kojom se Samra susreće?
- Zašto to za nju predstavlja toliku teškoću?
- Šta mislite, zašto su se Samra i Asja počele družiti i postale veoma dobre prijateljice?
- Da li ste u svom životu do sada vidjeli, osjetili ili iskusili nešto poput ovoga?
- Da li se vaš/-a prijatelj/-ica nekada naljutio/-la na vas? Zašto? Kako ste se tada osjećali? Šta ste uradili?
- A da li ste vi nekada bili uvrijeđeni? Zašto? Šta te uvrijedilo?

- Zašto mislite da je bila dobra / loša odluka uključiti nastavnicu / razrednicu?
- Koja druga rješenja su moguća?
- Šta sve možete uraditi kada vas nešto uvrijedi?
- Na koji način vi možete pokazati neko svoje nezadovoljstvo bez vrijeđanja drugih?
- Kakvu vrstu pomoći ste spremni tražiti?
- Na koji način vi možete pomoći drugima ako vidite da neko trpi neke riječi ili neprimjerene postupke?

ZAVRŠNI DIO 5'

Na kraju dijelimo utiske. Da li im je od koristi razmišljanje o načinima rješavanja izazova uz pomoć popisa potreba? Da li sva ljudska ponašanja možemo razumjeti na ovakav način? Šta vam je izazov? Kako to zajedno možemo riješiti? Ko može biti od pomoći?

DODATNE IDEJE

Nema pogrešnih dopuna priče, jedino pravilo je da priče budu afirmativne.

Nastavnik/-ce ne govori kako bi izgledao kraj priče da ne bi utjecao na kreativnost učenika/-ca.

Popis potreba dodatno možete sa učenicima/-cama istražiti i dopuniti. One su neutralne i činjenične, svojstvene svim ljudima i nisu sinonimi za emocije, vrijednosti i sl. Istraživanje i ovih razlika može doprinijeti socioemocionalnim kompetencijama učenika/-ce i može biti interesantne varijacije na temu.

PRILOG
Potrebe

integritetom	redom	zaštitom
autonomijom	odmorom	ljepotom
saznavanjem	autentičnošću	inspiracijom
mirom	slobodom izbora	skladom
kreativnošću	razvojem	ljubavlju
raznovrsnošću	smislom	bliskošću
igrom	spontanošću	razmjenom
sudjelovanjem	izražavanjem	jasnoćom
uživanjem	dodirom	slavljenjem
razumijevanjem	poštovanjem	toplinom
odgovornošću	prihvatanjem	zahvalnošću
uzajamnošću	povjerenjem	iskrenošću
poticanjem	izborom	bliskošću
razumijevanjem	kretanjem	zahvalnošću
iskrenošću	sigurnošću	toplinom
ljubavlju	zaštitom	zahvalnošću
vodom	hranom	zdravljem

SVRHA
RADIONICE

- Pomoći učenicima/-cama da imenuju vrijednost prijateljstva, ali i potrebu za pripadanjem.
- Ohrabriti učenike/-ce da razgovaraju o situacijama koje im predstavljaju izazov.
- Pozvati učenike/-ce da predlože načine unapređenja suradnje između nastavnika/-ca i učenika/-ca.



**MATERIJALI
I PRIBOR ZA
REALIZACIJU
RADIONICE**

Radni listovi, olovke ili bojice

**TRAJANJE
RADIONICE**

45'

**UVODNI DIO
10'**

Učenike/-ce pitamo: „Šta je to prijateljstvo?“ U nastavku odgovora postavljamo potpitanja:

Da li vi imate osobu koja vam je jako draga?
Ko Vam pomaže kad se osjećate loše?

**TOK ČASA /
SREDIŠNJI DIO
30'**

Učenici/-ce se podijele u grupe (tri do četiri učenika/-ce po grupi) korištenjem kriterija koje daje dobrovoljac u razredu, a zatim im pročitamo priču o dječaku Emiru. Zadatak grupa je da afirmativno završe priču po slobodnom izboru.

PRIČA

„U posljednje vrijeme Emir je znatno popustio u školi, doskoro odličan učenik, sada se na kraju šestog razreda bori za pozitivne ocjene, a i vladanje mu je slabije. Na času djeluje kao da bi radije spavao, a poslije nekoliko jedinica kaže da mu ocjene više nisu bitne. Kada je razrednik pozvao roditelje, rekli su da ne znaju šta uraditi, pokušali su i sa oduzimanjem mobilnog telefona i igrice, popravio bi se za kratko, ali se brzo vraćao ovim ponašanjima. Često ga uhvate sa svjetlom mobilnog telefona nakon ponoći. Najmirniji je kada gleda neki horor film ili igra online igricu. Emir kaže da je nemoguće da u dnevniku stoje sve petice za nekoliko dana, koliko je i ostalo do kraja školske godine.“

**VODIČ /
PITANJA ZA
DISKUSIJU**

I grupa - deskriptivna faza:

1. Šta misliš koja je najveća poteškoća sa kojom se Emir susreće?
2. Zašto misliš da se Emir promijenio tokom priče?

II grupa - faza individualnog ispitivanja:

1. Šta biste vi uradili da ste na Emirovom mjestu?
2. Kako bi neko u vašoj obitelji mogao reagirati na to?

III grupa - faza kritičkog razumijevanja:

1. Zašto mislite da je Emirova odluka korektna?
2. Koja druga rješenja su moguća?

IV grupa - faza refleksije / transformacije:

1. Koje probleme u svom životu biste htjeli riješiti kao što je uradio Emir?
2. Kakvu vrstu pomoći ste spremni tražiti kao što je Emir to uradio?

ZAVRŠNI DIO 5'

U završnom dijelu dajemo prijedloge šta mogu uraditi po pitanju rasporeda dnevnih aktivnosti, kome se obratiti za pomoć, ko im može pomoći u organizaciji slobodnog vremena, da li se mogu uključiti u neke vannastavne aktivnosti, koje su to i sl.

DODATNE IDEJE

Aktivnost možete organizirati na način da uz pomoć sheme Kawa modela učenici/-ce razvrstaju unutar grupa sljedeće izazove i resurse podrške:

1. Nekvalitetno slobodno vrijeme, loša organizacija, nemotiviranost, narušen sistem vrijednosti, nerealna očekivanja poznanika (roditelja, nastavnika/-ca), kraj školske godine, usamljenost i sl.
2. Mobilni telefoni, igrice, „nije moderno biti štreber“, borba za pravo prijateljstvo, položaj u društvu, potreba za uvažavanjem, da budu primijećeni, pažnja roditelja i nastavnika, izoliranost od društva jer nema pažnje.
3. Napraviti raspored dnevnih aktivnosti, podrška vršnjaka, razumijevanje odraslih, pomoć kod učenja.

U razvrstavanju izazova i resursa se rukovode značenjem simbola kroz pitanja:

- Šta su prepreke (kamenje)?
- Šta je tebi lično važno (drvo)?
- Koji su tvoji lični koraci za postizanje uspjeha i popravljanja štete (ribice)?
- Ko su osobe na koje možeš računati ako imaš neku sličnu situaciju / izazov (riječno korito)?

Na kraju aktivnosti predstavnici/-ce grupa predstavljaju svoj model, a ostali učenici/-ce ga dopunjavaju. Vodi se diskusija o sličnostima i razlikama modela predstavljenih grupa. Svaka grupa iznosi minimalno jedan zaključak o spoznajama nakon prezentacije grupa.

Materijali za rad: olovke, listovi A3 format za minimalno četiri grupe, simboli uz pitanja predstavljeni na ploči, ilustraciju praznog Kawa modela učenici/-ce izrađuju samostalno.

SVRHA
RADIONICE

- Poučiti učenike/-ce o nazivima vrijednosti kako bi samostalno imenovali vlastite.
- Osposobiti učenike/-ce da povuku paralelu između stvarnog života i života na društvenim mrežama uz pomoć naziva vrijednosti koje su im orijentir u životu.
- Potaći učenike/-ce da kritički promišljaju o onome što im se nudi putem društvenih mreža.



**UVODNI DIO
10'**

Razgovaramo o uzorima – Ko su tvoji uzori? Kako si ih izabrao /-la?

Da li su to poznate ili nepoznate osobe?

Da li su to osobe iz okruženja ili sa društvenih mreža? Ako su sa društvenih mreža, koji kriterij ispunjavaju (naprimjer: da li je to broj lajkova koje imaju)?

Koje su osobine (ako ih možeš spoznati) koje kod njih uočavaš? Da li je presudan njihov izgled? Da li želiš izgledati ili govoriti kao te osobe?

Šta je to što je vama bitno kod drugara iz razreda, da li osobine ili izgled?

Koje su osobine po vama dobre, a koje loše?

**TOK ČASA /
SREDIŠNJI DIO
30'**

1. Dio: Učenicima/-cama nacrtamo karikaturu čovjeka na polovici ploče. Zove se: „Moj uzor s interneta.“ Učenicima/-cama dajemo stikere na koje upisuju nazive osobina koje taj uzor ima, a zatim ih pozovemo da zalijepi stikere (možete prilagoditi i da napišu kredom). Karikaturu dopunjavamo nazivima koji se odnose na glavu, trup i tijelo. Otvaramo diskusiju uz pomoć pitanja: da li poznaju takvu osobu u stvarnom životu, da li se se ona nalazi u porodici, školi ili negdje drugo?

2. Dio: Učenicima/-cama predstavljamo nazive univerzalnih ljudskih vrijednosti (naprimjer: iskrenost, poštenje, pravda, empatija, hrabrost, ljubav, društvena pravda, autoritet, sloboda...), a zatim crtamo na drugoj polovici ploče novu karikaturu čovjeka. Zove se: „Moj uzor.“ Od učenika/-ca tražimo da na stikere / papiriće napišu vrijednosti koje su njima važne, a koje bi trebao imati njihov uzor. Otvaramo diskusiju uz pomoć pitanja: Da li poznaju takvu osobu u stvarnom životu, da li se se ona nalazi u obitelji, školi ili negdje drugo?

**VODIČ /
PITANJA ZA
DISKUSIJU**

Rukovodite se pitanjima iz opisa pripreme, a orijentir su vam pitanja o stvarnim resursima koji se nalaze u okruženju učenika/-ca i podsjećate ih pitanjima o tim osobama.

**ZAVRŠNI DIO
5'**

Na kraju aktivnosti upoređuju sličnosti i razlike u predstavljenim karikaturama, a ključne zaključke istaknete u sumiranju diskusije.

Istaći koliko je važno da prema svemu imamo kritički stav i da znamo napraviti procjenu šta je to istinska vrijednost a šta ne.

**DODATNE
IDEJE**

Potaknuti učenike/-ce da kod kuće razgovaraju o vrijednostima koje su njima važne, kao i da istraže dodatne koje su važne ukućanima.

PRILOG
Vrijednosti

ambicioznost	obrazovanje
autoritet	očuvanje prirode
autentičnost	odanost
avantura	odgovornost
briga o drugima	poštenje
društvena pravda	poštovanje
empatija	predanost
hrabrost	prijateljstvo
humor	privatni život
iskrenost	različitost
integritet	samodisciplina
liderstvo	samopoštovanje
ljepota	sloboda
ljubav	solidarnost
mir	sreća
mudrost	zdravlje
obitelj	znanje
	znatiželja

SVRHA
RADIONICE

- Pomoći učenicima/-cama da imenuju osobe od povjerenja kojima se obraćaju kada imaju problem.
- Osnažiti učenike/-ce na dijeljenje izazova uz pomoć naziva emocija.
- Sa učenicima/-cama izraditi razrednu galeriju na temu „Socijalna mreža podrške - bliski ljudi“.



**UVODNI DIO
10'**

Nakon pozdrava, objašnjavamo da ćemo na temelju asocijacija predstavljati neke važne elemente iz života svakog čovjeka. Skiciramo jezero na ploči.

**TOK ČASA /
SREDIŠNJI DIO
30'**

Prema zadanim pitanjima učenici/-ce individualno iscrtavaju zadatak, jedan po jedan element. Simboli kojima će predstaviti vlastitu ilustraciju predstavljaju opis u nastavku.

KAMENJE: situacije / izazovi / problemi koji te muče (odabrati po slobodnom izboru izazove iz privatnog ili školskog okruženja, uključujući internet i društvene mreže)

DRVO: Šta te usređuje?

RIBICE: Tvoje vrline, u čemu si dobar?

RIJEČNO KORITO: Kome se obraćaš kada si posebno sretan ili tužan?

Učenici/-ce predstavljaju radove, a zatim razgovaramo o važnosti bliskih ljudi u našem životu sa naglaskom na dobronamjerne, prijateljske odnose. Potom grupe dijelimo na temelju situacija koje su predstavljali u individualnom zadatku (naprimjer grupa: izazovi iz škole, izazovi s društvenih mreža, izazovi svakodnevnog funkcioniranja). Na ploči napišemo nazive tri kategorije:

1. osoba iz obitelji u koju imam povjerenja,
2. osoba iz škole u koju imam povjerenja,
3. osoba iz mog okruženja.

Zadatak grupa je da prodiskutiraju i odaberu kojoj kategoriji bliskih ljudi bi se obratili kada imaju izazov / situaciju / problem opisan u individualnom zadatku koji su predstavili crtežom? Nakon što odaberu kategoriju, odgovaraju na pitanja:

1. Šta vam se sviđa kod osobe koju ste odabrali?
2. Koje osobine ima osoba koju su odabrali?
3. Kako odabrana osoba inače reagira?
4. Na koje načine ovoj osobi možete (pri)javiti da imate problem?

5. Šta biste voljeli da ta osoba uradi u vezi sa vašom prijavom?
6. Znete li kome se još možete obratiti u školi, u lokalnoj zajednici i okolini (stručna služba škole, Centar za mentalno zdravlje, savjetodavna linija za djecu Plavi telefon)

*napomena za voditelja/-icu – Informacije o ovom možete pronaći na kraju Priručnika pod naslovom: Ako se želiš više informirati o svojim pravima i načinima zaštite mentalnog zdravlja

VODIČ / PITANJA ZA DISKUSIJU

- Kako im se svidjela aktivnost?
- Šta osjećaju sada kada vide svoj crtež? Da li se taj osjećaj razlikuje od onog koji su imali kada su završili crtež?
- Šta su zaključili, kakve su osobe u koje oni imaju povjerenja u slučaju rješavanja izazova / situacija / problema?
- Da li bi dodali još kategorija? Zašto? Koje su to?

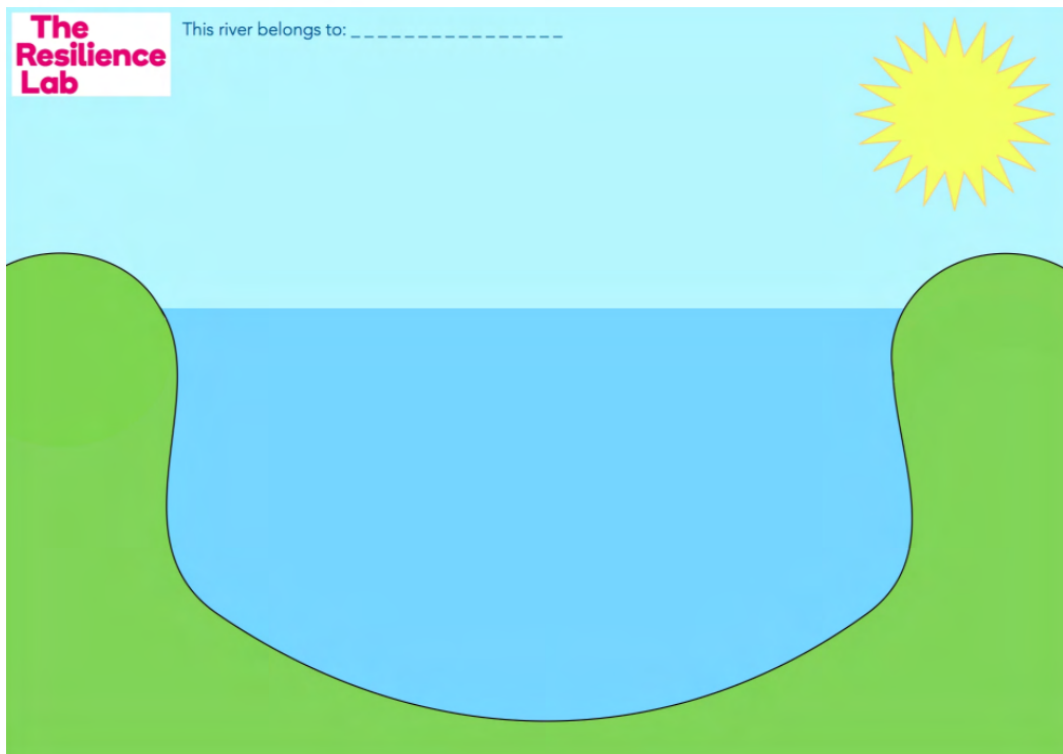
Upoznati ih s tim da se za individualan razgovor ili razgovor u malim grupama na ovu temu mogu obratiti stručnoj službi u školi.

ZAVRŠNI DIO 5'

Sa učenicima/-cama kreiramo razrednu galeriju na odabranom zidu učionice. U neverbalnoj posjeti galeriji, svaki crtež pratimo pogledom, a zatim, za kraj uz pomoć jedne riječi kazujemo kako se osjećamo.

**DODATNE
NAPOMENE**

Pitanja i vođenje aktivnosti treba prilagoditi uzrastu učenika/-ca.



**SVRHA
RADIONICE**

- Pomoći učenicima/-cama da artikuliraju vlastito razumijevanje zaštite mentalnog zdravlja.
- Razviti zajedničku strategiju prevencije i reagiranja u zaštiti mentalnog zdravlja.
- Predlaganje razrednih akcija u kontekstu teme „Zaštita mentalnog zdravlja“ i uključivanje stručnjaka.



**TRAJANJE
RADIONICE**

45'

**UVODNI DIO
10'**

Kada čujete riječi „mentalno zdravlje“ koje asocijacije i slike vam padaju na pamet? Zapišite sve riječi na koje pomislite i nacrtajte slike koje povezujete sa mentalnim zdravljem. Kakve konotacije imaju ove riječi? Da li su pozitivne, negativne ili neutralne?

**TOK ČASA /
SREDIŠNJI DIO
30'**

Učenike/-ce dijelimo u grupe (od četiri do pet učenika/-ca po grupi) i dajemo im upute. Vaš zadatak je da u narednih 10' uradite sljedeće:

Korak 1. Vaš zadatak je da u grupi prodiskutirate o izazovima (problemima, nedoumicama) koje imate u vezi sa mentalnim zdravljem i odaberete jedan koji je zajednički svima u grupi.

Korak 2. Sada dogovorite način kojim biste vi riješili dogovoreni izazov (u prijedlog možete uključiti i osobe koje ne rade u školi).

Korak 3. Dogovorite se kako ćete odglumiti problem i rješenje problema u trajanju od maksimalno 10' (možete imati naratora, možete se kostimirati, napisati na papiriće uloge, dogovoriti kojim redosljedom izlazite na pozornicu).

Nakon što su grupe završile, izlaze na pozornicu i predstavljaju scene. Svaka grupa se nagradi pljeskom.

**VODIČ /
PITANJA ZA
DISKUSIJU**

Pitamo učenike/-ce:

- Kako se osjećate?
- Šta vam je bilo korisno? Šta su zaključili?
- Kako možemo unaprijediti mjere prevencije i načine reagiranja na probleme sa kojima se suočavamo?
- Da li nam je neko ili nešto potrebno?
- Da li žele ponoviti aktivnost na „nove izazove“?

**ZAVRŠNI DIO
5'**

Sa učenicima/-cama dogovaramo naredne korake u vezi sa razrednim akcijama na temu „Zaštita mentalnog zdravlja“.

**DODATNE
NAPOMENE**

Pitanja i vođenje aktivnosti treba prilagoditi uzrastu učenika/-ca.

10. KADA ZADIRKIVANJE POSTANE NEŠTO VIŠE

**SVRHA
RADIONICE**

- Razgovarati sa učenicima/-cama o razlikama između prijateljskog zadirkivanja i sukoba koji potencijalno vodi nasilju.
- Pomoći učenicima/-cama da uvide zašto se određeni sukob može produbiti (eskalirati), kao i koji su to pokretači eskalacije sukoba.
- Uvježbati sagledavanje problema iz perspektive druge osobe.
- Zajedno sa učenicima/-cama predložiti različita rješenja na konkretne razredne situacije, izraditi razredni dogovor o zadirkivanju.



**UVODNI DIO
10'**

Kada čujete riječ „zadirkivanje“, koje asocijacije vam padaju na pamet?
Zapišite sve riječi na koje pomislite i nacrtajte slike koje povezujuete sa zadirkivanjem. Kakva sve osjećanja vezujete sa ovim riječima i slikama?

**TOK ČASA /
SREDIŠNJI DIO
30'**

Pred cijelim razredom se pročita tekst priče „**Nevolja sa zadirkivanjem**“. Zamolite dva/dvije dobrovoljca/-ke da izvedu skeč sa ovim tekstom.

Tekst skeča o sukobu:
Nakon škole društvo se dogovorilo da ostane na školskom igralištu i da igraju fudbal. Jedan učenik je ostao nešto duže na času, pa dolazi pred sam početak utakmice.

Učenik 1: Hej, požuri ti, štreberu,
evo ima kod nas mjesta u ekipi.

Učenik 2: (pravi se da ga ne čuje i prezuva patike...)

Učenik 1: Ha!o, štreberu (smije se),
požuri malo i hajde na krilo.

Učenik 2: Igrat ću u drugom timu.

Učenik 1: Zezaš? Pa sačuvao sam ti mjesto u timu, znao sam da ćeš štreberski kasniti.

Učenik 2: Ma ne želim igrati u tvom timu.
Ti si jedna budala.

Učenik 1: I sad sam ja budala. Ma nema veze, i tako ima i boljih igrača od tebe...

Učenicima/-cama u grupama dajte zadatak da prodiskutiraju o sljedećim pitanjima:

- Šta mislite, kako se sad osjeća svaka od ove dvije osobe?
- Zašto mislite da je učenik 2 ljut, a zašto je učenik 1 ljut?
- Mislite li da je učenik 1 znao da učenik 2 ne voli da ga nazivaju štreberom?
- Po čemu vidite da je zadirkivanje preraslo u sukob?

Nakon što su grupe završile, svaka grupa iznosi svoje mišljenje pred ostatkom razreda. Diskusija se proširuje.

VODIČ / PITANJA ZA DISKUSIJU

- Sada kada bolje razumijete kako se učenik 1 osjećao, recite šta je to što bi učenik 1 želio reći učeniku 2? (Neke od mogućnosti su: „Žao mi je“, „Nisam shvatio kako se osjećaš“, „Nisam te želio povrijediti“, „Više te neću zvati...“ itd.
- Onda pitajte: „Šta je to što bi učenik 2 želio reći učeniku 1?“ („Žao mi je što ti prije nisam rekao da mi smeta što me tako zoveš“, „Nisam te trebao nazvati budalom, nisam to stvarno mislio“ itd.

ZAVRŠNI DIO 5'

Kratko prodiskutirati sa učenicima/-cama o tome „Da li je ikada uredu ikoga zadirkivati“

Učenici/-ce će vjerojatno reći kako mogu prepoznati kada se neko samo dobrodušno šali, a kada to nije slučaj. Međutim, kao što ova aktivnosti i pokazuje, ponekad je to teško razlikovati.

Sa učenicima/-cama vidjeti šta bi se moglo učiniti kako bi bili sigurniji da njihove šale neće nikoga povrijediti.

Predložiti da se izradi razredni dogovor o zadirkivanju.

DODATNE NAPOMENE

Pitanja i vođenje aktivnosti treba prilagoditi uzrastu učenika/-ca.

- Prepoznati razlike u nasilničkom ponašanju dječaka i djevojčica.
- Razumjeti gdje je granica između šale i nasilja.



**MATERIJALI
I PRIBOR ZA
REALIZACIJU
RADIONICE**

Četiri velika bijela papira (hamer papir), flomasteri ili bojice

**TRAJANJE
RADIONICE**

45'

**UVODNI DIO
10'**

Podijeliti učenike/-ce u grupe prema spolu i objasniti im da će na današnjoj radionici razgovarati o oblicima nasilja koji su karakteristični za djevojčice, odnosno za dječake.

Upoznajte ih sa tim da su istraživanja pokazala da su djevojčice sklonije verbalnom nasilju, psihičkom i socijalnom, dok dječaci češće koriste fizičko i seksualno nasilje.

Pitajte ih šta oni misle o tome? Da li je to i u njihovoj školi ili odjeljenju tako?

**TOK ČASA /
SREDIŠNJI DIO
30'**

Zadatak za grupu koju čine djevojčice je da na velikom papiru napišu nasilne stvari koje uglavnom čine žene. Zadatak za dječake je da na velikom papiru napišu nasilne stvari koje uglavnom čine muškarci.

Pomozite i jednoj i drugoj grupi da napiše što više stvari. Dajte im jasnije smjernice o tome da je verbalno nasilje nazivanje pogrdnim imenima, ruganje, omalovažavanje...; socijalno nasilje je ogovaranje, izbjegavanje, ignoriranje, širenje laži i glasina o nekome...; psihičko nasilje je zastrašivanje, prijeteci pogledi, ucjenjivanje, uhođenje, ismijavanje... Recite im da je fizičko nasilje udaranje, guranje, otimanje i uništavanje stvari...; te seksualno nasilje koje podrazumijeva različite nivoe fizičkog kontakta (dodirivanje, milovanje, zagrljaji, prisiljavanje na seksualni odnos) koji za jednu od strana nisu poželjni ili nisu adekvatni za određeni uzrast.

Nakon deset minuta izlistajte zajedno ono što su grupe napisale na papirima. Prodiskutirajte sa njima vodeći se pitanjima za diskusiju koja su ispod napisana.

Nakon toga, u istim grupama, muška i ženska, učenici/-ce na novom papiru trebaju napisati šta im najčešće smeta u komunikaciji sa drugima. Neka na papiru napišu: **Ovo je moj slobodni prostor i u komunikaciji mi ne prija.**

Nakon deset minuta rada predstavnik dječaka i predstavnica djevojčica trebaju predstaviti svoje popise. Zajedno analizirajte vodeći se pitanjima za diskusiju koja su navedena ispod.

**VODIČ /
PITANJA ZA
DISKUSIJU**

- Pitajte učenike/-ce šta misle zašto djevojčice vrše nasilje na jedan a dječaci na drugi način. Popričajte o različitim rodnim ulogama i razlikama. Koje su to negativne društvene norme, uloge i razlike (dječaci su jači i njihova tradicionalna uloga je da štite, da budu ratnici i da se bore...; djevojčice su slabije, emotivnije pa im je lakše da emocije koriste za povređivanje)?
- Podsjetite učenike/-ce i da se tradicionalne uloge muškaraca i žena mijenjaju, ali da još uvijek postoje. Važno je da budemo svjesni ove činjenice, da stvari mijenjamo i da se borimo za to da muškarci i žene budu ravnopravni u društvu.
- Ima li razlike u onome što ne vole djevojčice u komunikaciji od onoga što ne vole dječaci? Šta je zajedničko? Šta se posebno izdvaja i zašto? Ako je potrebno, dopunite popise.

**ZAVRŠNI DIO
5'**

Na kraju neka svaki učenik/-ca na papirić u boji napiše neku lijepu poruku i pokloni je drugom učeniku/-ci po izboru.

**DODATNE
NAPOMENE**

Potaknite ih da razmišljaju o ličnom prostoru koji svako od nas ima i koliko smo svi osjetljivi na upade u taj prostor.

RADIONICE DRUŠTVA PSIHOLOGA

Radionice u ovom dijelu su u cjelosti preuzete iz Priručnika kolega iz Društva psihologa, navedeno u literaturi pod rednim brojem 2

1.1 TATA, MAMA I JA, SVI U ISTIM CIPELAMA 1 (za učenike/-ce)

**CILJEVI
RADIONICE**

- Razviti kvalitetniju komunikaciju na relaciji roditelj-dijete.
- Kod učenika/-ca potaknuti prepoznavanje i bolje razumijevanje njihovih misli, emocija i ponašanja.



**MATERIJALI
I PRIBOR ZA
REALIZACIJU
RADIONICE**

Hamer papir i markeri

**TRAJANJE
RADIONICE**

45'

**UVODNI DIO
5'**

Voditelj/-ica učesnicima/-cama kratko ispriča o značaju mentalnog zdravlja i koliki utjecaj na mentalno zdravlje ima zdrava komunikacija.

Učesnici/-ce sjede ukруг. Voditelj/-ica radionicu započinje igrom „Kako sam dobio/-la ime?“. Svaki/-a učesnik/-ca se prisjeti kako je dobio/-la svoje ime i kratko ispriča grupi.

Uvodni dio je voditelju/-ici poslužio da se učesnici/-ce opuste i da se kroz prijatna osjećanja uvedu u središnji dio radionice.

**SREDIŠNJI DIO
30'**

1. korak

Središnji dio započinjemo uvođenjem učesnika/-ca u fantaziju. Voditelj/-ca kaže učesnicima/-cama da se udobno smjeste u stolicu, zatvore oči i opuste se. Nakon što su se udobno smjestili/-le i opustili/-le, daje im se vrijeme da se prisjete jedne konfliktne situacije sa svojim roditeljima.

2. korak

Nakon toga voditelj/-ica kaže učesnicima/-cama da otvore oči i vrate se u sadašnji trenutak. Zatim da kratko ispričaju situaciju koje su se prisjetili, a voditelj/-ica na hamer papir zapisuje odgovore učesnika/-ca na sljedeća pitanja. (Prilog 1)

**ZAVRŠNI DIO
5'**

Učesnici/-ce, uz pomoć voditelja/-ice, izvode zajedničke zaključke šta bi učesnici/-ce trebali/-le uraditi da poboljšaju komunikaciju sa svojim roditeljima. Sve prijedloge voditelj/-ica zapisuje na hamer papir.

**EVALUACIJA
5'**

Da li ste naučili nešto novo?

**KORIŠTENE
TEHNIKE**

Vođena fantazija

PRILOG
Potrebe

Kako su vaši roditelji reagirali u toj konkretnoj situaciji?	Kako si se osjećao/-la?	Kako si ti reagirao/-la?	Kako bi roditelj mogao da reagirati da vaša komunikacija bude bolja?

1.2 TATA, MAMA I JA, SVI U ISTIM CIPELAMA 1 (za roditelje)

CILJEVI
RADIONICE

- Razviti kvalitetniju komunikaciju na relaciji roditelj – dijete.
- Kod roditelja potaknuti prisjećanja na svoje adolescentske dane, kako bi bolje razumjeli svoje dijete, njegove misli, emocije i ponašanja.



**MATERIJALI
I PRIBOR ZA
REALIZACIJU
RADIONICE**

Hamer papir i markeri

**TRAJANJE
RADIONICE**

45'

**UVODNI DIO
5'**

Voditelj/-ica učesnicima/-cama kratko ispriča o značaju mentalnog zdravlja i koliki utjecaj na mentalno zdravlje ima zdrava komunikacija.

Učesnici/-ce sjede ukруг. Voditelj/-ica radionicu započinje igrom „Kako sam dobio/-la ime?“. Svaki roditelj se prisjeti kako je dobio svoje ime i kratko ispriča grupi.

Uvodni dio je voditelju/-ici poslužio da se učesnici/-ce opuste i da se kroz prijatna osjećanja uvedu u središnji dio radionice.

**SREDIŠNJI DIO
30'**

1. korak

Voditelj/-ica započinje ovaj korak uvođenjem roditelja u fantaziju. Kaže roditeljima da se udobno smjeste u stolicu, zatvore oči i opuste se. Nakon što su se udobno smjestili i opustili, daje im se vrijeme da se vrate u svoje djetinjstvo i prisjete jedne konfliktne situacije sa svojim roditeljima.

2. korak

Nakon toga voditelj/-ica kaže roditeljima da otvore oči i vrate se u sadašnji trenutak. Roditelji kratko ispričaju situaciju koje su se prisjetili. Voditelj/-ica na hamer papir zapisuje odgovore na pitanja. (Prilog 1)

**ZAVRŠNI DIO
5'**

Učesnici/-ce, uz pomoć voditelja/-ice, izvode zajedničke zaključke šta bi roditelji trebali uraditi da poboljšaju komunikaciju sa svojom djecom. Sve prijedloge voditelj/-ica zapisuje na hamer papir.

**EVALUACIJA
5'**

Kako ste se osjećali u ulozi djeteta, a kako u ulozi roditelja? Da li vam je ovo iskustvo donijelo nešto novo?

**KORIŠTENE
TEHNIKE**

Vođena fantazija

PRILOG
Potrebe

Kako su vaši roditelji reagirali u toj konkretnoj situaciji?	Šta ste osjećali prema svojim roditeljima?	Kako ste vi reagirali?	Kako biste vi reagirali na istu situaciju sada, iz pozicije roditelja?

1.3 SLUŠAM TE, ČUJEM TE

(za roditelje i učenike/-ce)

CILJEVI
RADIONICE

- Kroz učenje tehnika „ja“ i „ti“ govora probuditi kvalitetnu komunikaciju na relaciji roditelj – dijete.
- Kod roditelja potaknuti bolje razumijevanje svog djeteta, njegovih misli, emocije i ponašanja, a time i prihvatljivije reagiranje u konfliktnim situacijama.
- Kod učesnika/-ca potaknuti da na temelju boljeg prepoznavanja i razumijevanja svojih misli i emocija razvijaju prihvatljivija ponašanja.
- Uspostavljanje bolje dvosmjerne komunikacije koja daje mogućnost iskazivanja osjećanja, potreba i želja, bez osuđivanja i optužbi.



**UVODNI DIO
5'**

Voditelj/-ica učesnicima/-cama kratko naglasi značaj mentalnog zdravlja i koliki utjecaj na mentalno zdravlje ima zdrava komunikacija.

Učesnici/-ce sjede u paru roditelj – dijete. Nakon toga slijedi igra u paru u kojoj će svaki roditelj i dijete razmisliti o pozitivnoj osobini onog drugog, tu osobinu zapisati na stiker i nalijepiti na čelo onog drugog. Voditelj/-ica daje instrukciju učesnicima/-cama da pogađaju osobinu o kojoj se radi.

**SREDIŠNJI DIO
30'**

1. korak

Voditelj/-ica pita učesnike/-ce da li su čuli/-le za jezik žirafe i jezik zmije?

Kakvi bi to mogli biti jezici?

Znate li da žirafa ima najveće srce među živim bićima?

Kako može govoriti onaj koji ima veliko srce?

A zmija?

„Ja“ govor ili jezik žirafe koristimo kako bismo postigli kompromise, dogovore, bolju komunikaciju i prijateljske odnose. Ovaj govor skreće pažnju na ponašanje, a ne na osobu. Djeluje bez optuživanja i kritiziranja. Toplije riječi će lakše i brže doprijeti do srca.

2. korak

Nakon toga voditelj/-ica objašnjava učesnicima/-cama da kada govorimo jezikom žirafe i zmije, govorimo „ja“ i „ti“ porukama.

„Ti“ poruke počinju najčešće:

„Ti uvijek (kasniš)“,

„Ti nikada (ne slušaš)“,

„Zašto (vičeš)“.

„Ja“ poruke počinju riječima:

„**Kada** (vičeš), ja se **osjećam** (uznemireno), **zato što** onda (mislim da me ne voliš) i **zato želim** da (ne vičeš na mene)“.

3. korak

Voditelj/-ica kaže učesnicima/-cama da će vježbati „ja“ govor, koji im može pomoći da se ukaže na konkretna ponašanja koja ih muče, da stave do znanja ono šta im smeta i šta bi voljeli/-le da se promijeni u njihovoj komunikaciji.

Nakon toga slijedi vježba u kojoj roditelj i dijete rade u paru. I roditelj i dijete trebaju da se prisjete bar jedne rečenice izgovorene jezikom zmije u njihovoj komunikaciji, a zatim da tu istu rečenicu pokušaju izgovoriti jezikom žirafe. Da bi im se vježba približila, na vidljivom mjestu će biti izloženi primjeri „ja“ i „ti“ poruka na hamer papiru. Voditelj/-ica za to vrijeme prilazi učesnicima/-cama i pomaže.

ZAVRŠNI DIO
5'

Završna igra „Rukovanje“
Voditelj/-ica kaže: „Ovo je veoma jednostavna igra u kojoj će vaš zadatak biti da se rukujete sa svakim članom grupe i pri tome ne izgovarate niti jednu riječ. Pazite, u ovoj igri se ne govori!“

EVALUACIJA
5'

Kako ste se osjećali?
Da li ste naučili nešto novo što može poboljšati vašu komunikaciju?

KORIŠTENE
TEHNIKE

Brejnstorming, rad u paru

NAPOMENA
ZA
VODITELJE/-ICE

Radionicu možete koristiti kao nastavak radionica „Tata, mama i ja, svi u istim cipelama“ – I i II. U tom slučaju, zaključke zapisane na hamer papirima u završnim dijelovima pomenutih radionica predstavite svim učesnicima/-cama radionica kako bi bolje razumjeli/-le odnos roditelj – dijete.

PRILOG 1

Roditelj

„Stalno ostavljaš stvari na podu“, „Prestani odugovlačiti, spor si, zbog toga nikada ne stižeš na vrijeme u školu“, „Nesposoban si i zato uvijek dobiješ lošu ocjenu“, „Kako se baš tebi uvijek dešavaju loše stvari?“

Dijete

„Nikada nisi tu za mene“, „Uvijek kasniš“, „Ne slušaš me kada govorim“, „Uvijek galamiš“

PRILOG 2

Kada ti

Osjećam se

Zato što

Zato želim

2.1 BACI (N)ORMU (za roditelje i učenike/-ce) (Orma – oprema koja ograničava vidno polje)

CILJEVI
RADIONICE

- Potaknuti grupnu diskusiju učenika/-ca i njihovih roditelja u smjeru društvenih normi nekada i sada.
- Dati bolji uvid u generacijske razlike po pitanju shvaćanja normativnih oblika ponašanja i njihovog mogućeg štetnog utjecaja na pojedinca.



MATERIJALI I PRIBOR ZA REALIZACIJU RADIONICE

Papirići (stikeri) u četiri boje ili četiri oblika, olovke
flipčart, školska ploča ili hamer papir
Prilog 1. Papirići sa pitanjima za grupni rad
Prilog 2. Papirići sa pitanjem za evaluaciju

TRAJANJE RADIONICE

45'

UVODNI DIO 5'

Predstavljanje teme i cilja radionice. Voditelj/-ica upozna je učesnike/-ce sa terminima „Društvene norme“ i „Generacija“.

Društvene norme *su stavovi, pravila ili očekivanja o tome šta pojedinci u društvu treba da rade, kako da se ponašaju i postupaju, šta je dobro, a šta loše, šta je prihvatljivo, a šta neprihvatljivo za jedno društvo ili zajednicu.*

Generacija *podrazumijeva skup ljudi koji dijele slične vremenske, historijske i socijalne uvjete.*

SREDIŠNJI DIO 20'

1. korak

Voditelj/-ica dijeli prisutne u manje heterogene grupe, od najmanje dva roditelja i dva/dvije učenika/-ce (maksimalan broj parova je četiri), vodeći računa da u grupi ne bude učenik/-ca zajedno sa svojim roditeljem. Nakon toga, voditelj/-ica daje 5 minuta vremena da svako za sebe razmisli o štetnim društvenim normama sa kojima su se često susretali. Voditelj/-ica im daje primjere nekih negativnih društvenih normi o kojima mogu razmišljati tokom svog rada (izgled, rodne uloge, pritisak školskog uspjeha, stereotipi...). Dodatna instrukcija za roditelje od voditelja/-ice je da se prisjete svojih iskustava iz mladosti.

2. korak

Naredna aktivnost je grupni rad u kojemu odgovaraju na tri pitanja iz Priloga 1. Pitanja ukazuju na stupanj izloženosti i svjesnosti o utjecaju negativnih društvenih normi na svakog člana grupe. Svaki član grupe treba dati svoju ocjenu (od 1 do 10) na svako pitanje, te grupi obrazložiti svoju ocjenu. Svi odgovori se zbrajaju i izvlači se srednja vrijednost. Predstavnik/-ca svake grupe (poželjno je da to bude roditelj) iznosi prosječnu vrijednost svakog pitanja.

Na kraju ovog koraka, voditelj/-ica se zahvali grupama i kazuje da rezultati trebaju njima poslužiti za bolje razumijevanje sebe u kontekstu mogućih štetnih društvenih normi. Rezultat iznad 5 bi potencijalno mogao značiti da smo izloženi negativnim društvenim normama, ali i da smo ih prevazišli.

ZAVRŠNI DIO
20'**1. korak**

Dok su učesnici/-ce radionice odgovarali na pitanja, voditelj/-ica je na ploči nacrtao/-la dvije kante za otpatke, koje su označene sa „RODITELJI“ i „UČENICI“ i jedno „SUNCE“. Svim učesnicima/-cama se podijele papirići različite boje ili oblika, naprimjer učenici/-ce dobivaju papiriće plave boje (ili u obliku kvadrata), dok roditelji dobivaju papire zelene boje (ili u obliku kruga). Svaki član dobije zaduženje da na svoj papirić napiše jednu (ili više, ovisno o broju učesnika/-ca radionice) društvenu normu koja je za njega/nju društveno neprihvatljiva, i koju bi on „bacio u smeće“. Nakon toga, svako lijepi svoj papirić na označenu kantu, te se kroz diskusiju vrši upoređivanje štetnih društvenih normi u okviru dva različita vremena, tj. generacije.

2. korak

Svaki učesnik/-ca dobija papir sa evaluacijskim pitanjem i stikere. Učenici/-ce svoje odgovore pišu na stikere žute boje, a roditelji na stikere narančaste boje. Učesnici/-ce čitaju svoje odgovore naglas, te papiriće lijepe na „SUNCE“, koje je također nacrtano na ploči. Kratak razgovor o odgovorima i jednih i drugih.

Zbrajanje utisaka.

EVALUACIJA
5'

Šta sam uočio/uočila?
Šta sam naučio/naučila?
Šta ću promijeniti u svom ponašanju?

KORIŠTENE
TEHNIKE

Rad u malim grupama

NAPOMENA
ZA
VODITELJA/-ICU

Potrebno je naglasiti da postoji generacijski jaz između roditelja i učenika/-ca. Da su djeca, iako se možda ne bore sa istim stvarima kao njihovi roditelji, izložena određenim normama kojima su zarobljena, a koje im ograničavaju slobodu (mišljenja), te da im one prave veliki stres i pritisak. Potrebno je naglasiti nužnost roditeljske brige, ljubavi, razumijevanja i podrške u borbi njihove djece sa problemima sadašnjice.

PRILOG 1

Pitanja

U kojoj mjeri štetne društvene norme utječu na pojedinca i na društvo?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Koliko mediji i društvene mreže oblikuju i održavaju štetne društvene norme?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

U kojoj mjeri se štetne društvene norme reflektiraju (pojavljuju) u našoj obitelji?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRILOG 2

Pitanja za evaluaciju

Kako roditelji mogu pomoći svojoj djeci da razviju kritičko mišljenje i otpornost prema štetnim društvenim normama?

PRILOG 3

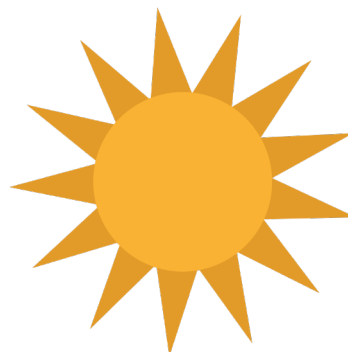
Ilustracija ploče ili flipčarta



RODITELJI



UČENICI/-CE



**NAZIV
RADIONICE**

2.2 PUSTI ME DA BUDEM JA

(za učenike/-ce)

**CILJEVI
RADIONICE**

- Osvijestiti učenike/-ca o izloženosti i štetnom utjecaju određenih društvenih normi.



**MATERIJALI
I PRIBOR ZA
REALIZACIJU
RADIONICE**

Prilog 1. Tvrdnje o društvenim pojavama
Prilog 2. Pitanja o ličnom iskustvu

**TRAJANJE
RADIONICE**

45'

**UVODNI DIO
5'**

Predstavljanje teme i cilja radionice. Upoznavanje učenika/-ca sa terminom društvenih normi. Akcentat staviti na štetne norme kao naprimjer upotreba alkohola, cigareta, narkotičkih sredstava...

Društvene norme *su stavovi, pravila ili očekivanja o tome šta pojedinci u društvu treba da rade, kako da se ponašaju i postupaju, šta je dobro, a šta loše, šta je prihvatljivo, a šta neprihvatljivo za jedno društvo ili zajednicu.*

**SREDIŠNJI DIO
30'**

1. korak

Voditelj/-ica dijeli učenike/-ce u manje grupe. Potom, daje im instrukciju da svako za sebe nekoliko minuta razmisli i prisjeti se nekih situacija štetnih društvenih normi koje su primijetili u svom okruženju.

2. korak

Učenicima/-cama se podijele pitanja (Prilog 1) sa tvrdnjama koje se odnose na štetne društvene norme i koja daju uvid koliko su štetne društvene norme prisutne u njihovom društvu i koliko utječu na njih. Nakon što svako za sebe odgovori na tvrdnje, kroz razgovor o svojim iskustvima zajednički odgovaraju na pitanja. Predstavnik/-ca svake grupe izlaže zajedničke odgovore.

**ZAVRŠNI DIO
5'**

Učenicima/-cama se podijele pitanja (Prilog 2), te se vodi diskusija o odgovorima. Ako su neki odgovori suprotni od njihovih prethodnih stavova, govoriti o tome da se često ponašamo na određeni način koji možda osuđujemo kod drugog. Učenicima/-cama naglasiti da potvrdni odgovori potencijalno ukazuju na prihvaćanje nepoželjnih društvenih normi.

**EVALUACIJA
5'**

Šta sam uočio/uočila?
Šta sam naučio/naučila?
Šta ću promijeniti u svom ponašanju?

**KORIŠTENE
TEHNIKE**

Rad u malim grupama

**NAPOMENA
ZA
VODITELJE/-ICE**

Radionicu možete prilagođavati aktualnim temama / problemima unutar vaše škole, tako što ćete dodavati ili mijenjati tvrdnje u prilogima 1. i 2.

PRILOG 1

Tvrdnje o društvenim pojavama

Razmisli i iskreno odgovori šta misliš.

Pod ticajem društva, mladi konzumiraju alkohol, cigarete ili narkotička sredstva.

Suglasan/-na sam
Nisam suglasan/-na
Nemam mišljenje o ovome

Instagram, Snapchat, TikTok i ostale društvene mreže danas se doživljavaju kao stvarni život i utječu na samopouzdanje mladih.

Suglasan/-na sam
Nisam suglasan/-na
Nemam mišljenje o ovome

Mladi su skloni da često ogovaraju ili vrijeđaju druge da bi se uklopili u društvo.

Suglasan/-na sam
Nisam suglasan/-na
Nemam mišljenje o ovome

PRILOG 2

Pitanja o ličnom iskustvu

Uredu je da iskreno odgovoriš

Da ne bih bio izoliran iz društva popijem neki alkohol i kada mi se ne pije.

Često
Ponekad
Nikada

Nisam sretan kada moja objava na društvenim mrežama nema mnogo lajkova.

Često
Ponekad
Nikada

Smijao sam se kada je moj drugar pričao viševe ili ismijavao nekoga zbog fizičkog izgleda ili onoga što je ta osoba rekla.

Često
Ponekad
Nikada

2.3 RAZBIJANJE LANACA (za roditelje)

**CILJEVI
RADIONICE**

- Osvijestiti roditelje o generacijskim razlikama, te njihovom utjecaju na razmišljanja, ponašanja i snalaženja njihove djece u današnjem vremenu. Istaći da ono što je bilo prihvatljivo i poželjno za njihove roditelje ili njih same više nije u potpunosti prihvatljivo za njihovu djecu.



**MATERIJALI
I PRIBOR ZA
REALIZACIJU
RADIONICE**

Prilog 1. Tvrdnje o muškarcima i ženama
Prilog 2. Roditeljski stavovi

**TRAJANJE
RADIONICE**

45'

**UVODNI DIO
5'**

Predstavljanje teme i cilja radionice. Upoznavanje roditelja sa terminom društvenih normi. Akcentat staviti na štetne norme kao naprimjer stereotipi o muškarcima i ženama u poslu ili obiteljskim ulogama, zatim o normalizaciji rodno uslovljenog nasilja i slično.

Društvene norme su stavovi, pravila ili očekivanja o tome šta pojedinci u društvu treba da rade, kako da se ponašaju i postupaju, šta je dobro, a šta loše, šta je prihvatljivo, a šta neprihvatljivo za jedno društvo ili zajednicu.

**SREDIŠNJI DIO
30'**

1. korak

Voditelj/-ica dijeli učesnike/-ce u manje grupe. Potom, daje instrukciju da svako za sebe nekoliko minuta razmisli i prisjeti se nekih situacija štetnih društvenih normi koje su primijetili, u bilo kojem obliku, od starijih generacija, ali i kod njih samih.

2. korak

Roditeljima se podijele papirići (Prilog 1) sa tvrdnjama i pitanjima koja se odnose na štetne društvene norme koje su se prenosile generacijama, te koje daju uvid koliko su štetne društvene norme prisutne danas i koliko utječu na njihov roditeljski stil, odnosno neizravno na njihovu djecu. Nakon što svako za sebe odgovori na tvrdnje, kroz razgovor o svojim iskustvima zajednički odgovaraju na pitanja. Predstavnik/-ca svake grupe izlaže zajedničke odgovore.

Napomena: Naglasiti roditeljima da slijede svoj primjer, ali da ne izgube iz vida objektivnu situaciju, odnosno općenito vrijeme prije i poslije.

**ZAVRŠNI DIO
10'**

Roditeljima se podijele pitanja (Prilog 2), te se vodi diskusija o odgovorima. Ako su neki odgovori suprotni od njihovih prethodnih stavova, govoriti o tome da često nesvjesno djeci dajemo određene informacije koje ni sami ne podržavamo.

EVALUACIJA

Šta sam uočio/uočila?
Šta sam naučio/naučila?
Šta ću promijeniti u svom ponašanju?

**KORIŠTENE
TEHNIKE**

Rad u malim grupama

**NAPOMENA
ZA
VODITELJA/ICU**

Skrenuti pažnju roditeljima da bez obzira na njihovo mišljenje postoji transgeneracijski jaz u shvaćanju prihvatljivih ponašanja, tj. normi, te da one ostavljaju utjecaj na mlađe generacije. Neophodno je razgovarati sa svojom djecom o ovim stvarima, te čuti njihovo mišljenje, usmjeriti ih i podržati u njihovim odlukama.

Radionicu možete prilagođavati aktualnim temama / problemima unutar vaše škole, tako što ćete mijenjati tvrdnje. Važno je da tvrdnje iz Priloga 2. budu kontrolne tvrdnje za Prilog 1.

Radionica je namijenjena roditeljima bez obzira na spol kao i kojeg spola je dijete, ali bi učinak radionice bio bolji kada bi u radionici sudjelovao roditelj istog spola kao dijete.

PRILOG 1

Tvrdnje o muškarcima i ženama

Uredu je da nemate mišljenje o ovim tvrdnjama ali vas molimo da razmislite i iskreno odgovorite.

Muškarci su jaki i treba da se suzdržavaju od izražavanja emocija jer je to znak slabosti.

**Suglasan/-na sam
Nisam suglasan/-na
Nemam mišljenje o ovome**

Djevojčice trebaju biti emotivne i krhke.

**Suglasan/-na sam
Nisam suglasan/-na
Nemam mišljenje o ovome**

Žene snose glavnu odgovornost za brigu o djeci i kućanske poslove.

**Suglasan/-na sam
Nisam suglasan/-na
Nemam mišljenje o ovome**

Od muškarca se očekuje da bude glavni izvor finansijske podrške obitelji.

**Suglasan/-na sam
Nisam suglasan/-na
Nemam mišljenje o ovome**

Uredu je da partneri budu agresivni jedan prema drugome ako drugi to zaslužuje.

**Suglasan/-na sam
Nisam suglasan/-na
Nemam mišljenje o ovome**

Žene nisu jednako sposobne i kompetentne kao muškarci, te se stoga ne trebaju baviti istim poslovima niti zarađivati isto kao muškarci.

**Suglasan/-na sam
Nisam suglasan/-na
Nemam mišljenje o ovome**

Pitanja za diskusiju

Da li smatrate da su ovakvi ili slični stavovi prethodnih generacija utjecali na formiranje vašeg mišljenja?

Koliko su oni slični vašim trenutačnim stavovima kao roditelja?

U kojoj mjeri ste bilo koji od ovih stavova, makar neizravno, primijenili u odgoju svog djeteta?

PRILOG 2

Roditeljski stavovi

Uredu je da nemate mišljenje o ovim tvrdnjama ali vas molimo da razmislite i iskreno odgovorite.

Moj sin ne treba plakati, već treba da se stoički izbori sa svakom situacijom.

Suglasan/-na sam
Nisam suglasan/-na
Nemam mišljenje o ovome

Ne podržavam stav da moj sin treba usisavati, prati suđe i širiti veš.

Suglasan/-na sam
Nisam suglasan/-na
Nemam mišljenje o ovome

Ne bih se miješao/-la u bračne odnose moje kćerke / sina i ako primijetim da između njih postoje sukobi.

Suglasan/-na sam
Nisam suglasan/-na
Nemam mišljenje o ovome

Očekujem da moj sin zarađuje više od svoje supruge.

Suglasan/-na sam
Nisam suglasan/-na
Nemam mišljenje o ovome

3.1 GOVORI NAGLAS (za roditelje i učenike/-ce)

**CILJEVI
RADIONICE**

- Potaći i roditelje i djecu da razgovaraju na koji način (ne)ispoljavanje emocija može utjecati na kvalitetu odnosa u obitelji.
- Potaći razumijevanje da se kvalitetni odnosi u obitelji temelje na razumijevanju potreba i osjećanja koja su delikatna u dječijem razvoju.



**MATERIJALI
I PRIBOR ZA
REALIZACIJU
RADIONICE**

Prilog 1. List sa pitanjima za roditelje
Prilog 2. List sa pitanjima za djecu

**TRAJANJE
RADIONICE**

45'

**UVODNI DIO
5'**

Voditelj/-ica radionice postavlja pitanja roditeljima i učenicima/-cama:

Da li se u obitelji razgovara o ravnopravnosti muškaraca i žena?

Da li mislite da muškarac treba da zadrži svoja osjećanja a žena da ispoljava?

**SREDIŠNJI DIO
30'**

1. korak

Voditelj/-ica radionice dijeli roditelje i učenike/-ce u dvije zasebne grupe. Roditeljima voditelj/-ica radionice dijeli radni list sa pitanjima (Prilog 1) da diskutiraju na nivou grupe, a učenicima/-cama također voditelj/-ica radionice dijeli radni list sa pitanjima (Prilog 2). Učesnici/-ce radionice za kratku diskusiju u grupama imaju 10 minuta.

2. korak

Nakon što odgovore na pitanja, voditelj/-ica radionice diskutira sa roditeljima i učenicima/-cama.

Napomena za voditelja/-icu radionice:

Odgovori roditelja i učenika/-ca nakon rada u grupama mogu utjecati na dalji tok radionice. Pitanja je moguće dodati ili korigirati ovisno o diskusiji.

**ZAVRŠNI DIO
10'**

Voditelj/-ica savjetuje i preporučuje roditeljima i učenicima/-cama:

Potrebno je naglas reći ono što misliš i osjećaš.

Njegovati uzajamno poštovanje i uvažavanje potreba svake osobe ponaosob u obiteljskom okruženju.

Važno je da dijete osjeti da se može povjeriti roditelju.

Važno je da roditelj uvijek nađe vremena za razgovor sa djetetom.

EVALUACIJA

Da li ste zadovoljni radionicom?
Kako ste se osjećali na početku a kako na kraju radionice?
O kojim temama biste voljeli da razgovaramo u budućnosti?

**KORIŠTENE
TEHNIKE**

Rad u malim grupama

PRILOG 1

Pitanja za roditelje

Kako, ovisno o spolu, ispoljavate svoja osjećanja (npr. sreću, tugu, ljutnju i sl.)?

Na koji način razgovarate o tome kako se osjećate sa partnerom/-kom?

Na koji način razgovarate o tome kako se osjećate sa djecom?

Na temelju odgovora navedite da li biste nešto promijenili i na koji način.

PRILOG 2

Pitanja za učenike/-ce

Kako, ovisno o spolu, ispoljavate svoja osjećanja (npr. sreću, tugu, ljutnju i sl.)?

Na koji način razgovarate o onome kako se osjećate sa roditeljima?

S kim više razgovarate o svojim osjećanjima? Sa ocem ili sa majkom?
Zašto?

Na temelju odgovora navedite da li biste nešto promijenili i na koji način.

**NAZIV
RADIONICE**

3.2 NIJE LAHKO BITI MUŠKARAC/ŽENA (za roditelje)

**CILJEVI
RADIONICE**

- Potaći roditelje na razmišljanje o značaju rodnih uloga u obitelji



**TRAJANJE
RADIONICE**

45'

**UVODNI DIO
5'**

Upoznajemo roditelje s tim da ćemo raditi radionicu na temu rodne ravnopravnosti, odnosno ravnopravnosti između muškaraca i žena.

Postavljamo pitanje: „Šta za vas znači – ponašaj se kao muško, a šta – ponašaj se kao žena?“

**SREDIŠNJI DIO
25'**

1. korak

Upoznajemo roditelje o pojmu rodne ravnopravnosti

***Rodna ravnopravnost** podrazumijeva ravnopravnost muškog i ženskog roda u pravima, odgovornostima i mogućnostima. Spol se stječe rođenjem, a rod se odnosi na razlike između muškaraca i žena koje su u vezi sa društvenim očekivanjima. Rodna ravnopravnost ne znači da muškarci i žene trebaju biti isti, već uvažavajući njihove specifičnosti i potrebe kao dva različita spola traži ravnopravan tretman u pravima, obavezama i mogućnostima u svim segmentima društva.*

Zatim zamolimo roditelje da svako za sebe razmisli o sledećim pitanjima:

- Da li se u vašoj obitelji razgovara o ravnopravnosti muškaraca i žena?
- Kakva je ravnopravnost bila u ranijem razdoblju?
- Kakva je ravnopravnost na selu i u gradu?
- Postoji li podjela na muške i ženske poslove?
- Da li vaša djeca sudjeluju u obavljanju kućanskih poslova?

2. korak

Voditelj/-ica radionice dijeli roditelje u heterogene grupe (četiri do pet osoba u grupi). Zatim dijeli radne listove sa tabelom za popunjavanje „Ko šta radi u kući“ (Prilog 1). Potrebno je da svaki roditelj za sebe popuni tabelu i unutar grupe kratko prodiskutira. Roditelji imaju za rad i kratku diskusiju u grupama nekoliko minuta.

Napomena: Odgovori roditelja mogu utjecati na dalji tok postavljanja pitanja. Pitanja je moguće dodati ili korigirati ovisno o diskusiji.

ZAVRŠNI DIO
15'

Zamolite roditelje da pogledaju svoje listiće i otvorite diskusiju sa sljedećim pitanjima:

Da li podjela poslova u vašoj kući održava ravnopravnost?

Voditelj/-ica sačeka odgovore, pa onim roditeljima koji kažu da u njihovoj obitelji postoji ravnopravnost postavlja pitanja: kako su to postigli, da li djeca slijede njihov primjer i tome slično.

Ostale roditelje koji se nisu izjasnili ili su rekli da u njihovoj obitelji nema ravnopravne podjele, pitajte: da li mislite da treba drukčije, zašto treba ili ne treba i slično.

Napomena voditeljima/-icama: Cilj je da rodno osviješteni roditelji daju primjer onima koji to nisu. Voditelj/-ica se trudi da ostane neutralan/-na.

EVALUACIJA

Da li ste zadovoljni radionicom?
Kako ste se osjećali na početku a kako na kraju radionice?
O kojim temama biste voljeli da razgovaramo u budućnosti?

**KORIŠTENE
TEHNIKE**

Rad u malim grupama

NAPOMENA

U grupi roditelja očekivano će biti i samohrani roditelji, pa voditelj/-ica na početku radionice treba reći da odgovori u tabeli mogu odražavati stvarno stanje ili stav roditelja, ovisno o obiteljskim prilikama.

PRILOG 1**Ko šta radi u kući**

<i>Kućni poslovi i ponašanja u kući</i>	Muškarac	Žena	Podjednako
Pranje suđa			
Kuhanje			
Male popravke u kući			
Gledanje televizije / korištenje kompjutera, mobilnog telefona...			
Pomaganje djeci u izradi domaćih zadataka			
Logistička podrška djeci za slobodne aktivnosti (odvoženje, dovoženje sa treninga, nabavka sportske opreme i sl.)			
Čuvanje djece i zadovoljavanje njihovih potreba (presvlačenje, hranjenje, kupanje i sl.)			
Peglanje			
Usisavanje			
Pripremanje obiteljskih slavlja			
Održavanje higijene u kući / stanu			

CILJEVI
RADIONICE

- Razumijevanje pojave nasilja među mladima i vrsta nasilja.
- Spoznavanje da se nasilje ne svodi uvijek isključivo na fizički sukob.
- Osveštavanje roditelja o vlastitim kompetencijama i učinkovitim načinima preventivnog djelovanja na suzbijanje nasilja.
- Uviđanje posljedica nasilja.



MATERIJALI I PRIBOR ZA REALIZACIJU RADIONICE

PowerPoint prezentacija, projektor, kompjuter, listići za evaluaciju, prilozi

TRAJANJE RADIONICE

45'

UVODNI DIO **10'**

1. korak

Predstavljanje teme i cilja radionice.

2. korak

Uvodna igra:

Dva/Dvije učesnika/-ce napuste prostoriju, ostali učesnici/-ce formiraju manje krugove. Voditelj/-ica im daje zadatak da dvoje/dvije učesnika/-ce van prostorije koji pojedinačno ulaze ne puštaju unutar kruga, niti da sa njim razgovaraju, već da ih ignoriraju. Učesnici/-ce van prostorije dobivaju sasvim drugi zadatak. Kada uđu u prostoriju treba da se priključe jednom od formiranih krugova, bez imalo agresije. Vježba je završena kada „odbačeni“ odustane ili kada voditelj/-ica nakon tri minute završava igru. Nakon završetka, voditelj/-ica pita „odbačenog/-nu“ kako se osjećao/-la, a potom i nekoliko učesnika/-ca iz grupe koji/koje su bili/bile u krugu.

SREDIŠNJI DIO **25'**

1. korak

Voditelj/-ica pročita situaciju iz Priloga 1, zatim roditelje dijeli u dvije do tri grupe (ovisno o broju učesnika/-ca) i svima im podijeli listiće (Prilog 1) na kojima je opisana situacija i postavljena pitanja na koja trebaju grupno odgovoriti.

2. korak

Voditelj/-ica zamoli predstavnika/-cu svake grupe da pročita odgovore.

ZAVRŠNI DIO **10'**

Voditelj/-ica zatim otvara diskusiju. Pita učesnike/-ce da li su se lahko suglasili/-le oko odgovora, da li su im dešavale slične situacije, ako jesu, kako su se rješavale i slično. Mogu se, ovisno o pravcu diskusije, postaviti i pitanja kako roditelji mogu utjecati na sprečavanje pojave nasilničkog ponašanja kod vašeg djeteta i drugo.

EVALUACIJA

Da li vam se sviđjela radionica?
Da li biste opet sudjelovali u sličnoj radionici? Na koje teme?

KORIŠTENE TEHNIKE

Rad u malim grupama, razgovor, priča, igra uloga

PRILOG 1

Primjer

U odjeljenju VIII-2 učenici/ce su se podijelili u dvije grupe. Došlo je do obostranog vrijeđanja i pogrđnih objava na račun jedne učenice na društvenim mrežama. Verbalni sukob se prenio na roditelje aktera svađe na način da su jedni druge vrijeđali unutar Viber grupe, te su jedni druge isključivali iz grupe. Majka žrtve učenice je sve prijavila policiji. Policija je postupila u skladu sa svojim nadležnostima.

Odgovorite na pitanja:

Da li je ovo ispravan način rješavanja sukoba od strane roditelja?

Koje posljedice na razred kao cjelinu ostavlja ovakva reakcija roditelja?

Šta mislite koji je učinkovit način rješavanja?

CILJEVI
RADIONICE

- Razumijevanje pojave nasilja među mladima i vrsta nasilja.
- Uviđanje da se nasilje ne svodi uvijek isključivo na fizički sukob.
- Uviđanje posljedica nasilja.
- Osnaživanje učenika za traženje podrške, pomoći i prijavu nasilja.



MATERIJALI I PRIBOR ZA REALIZACIJU RADIONICE

Kuverte različitih boja, palice od spužvi,
Prilog 1. Primjeri različitih vrsta nasilja nad djecom,
Prilog 2. Evaluacijski list

TRAJANJE RADIONICE

45'

UVODNI DIO **10'**

1. korak

Predstavljanje teme i cilja radionice.

2. korak

Uvodna igra:

Dva učenika zajedno sa voditeljem/-icom napuštaju učionicu. Ispred vrata oba učenika dobiju po jednu palicu od spužve. Njihov zadatak je da kada se vrate u učionicu pred odjeljenjem počnu jedan drugoga udarati palicama. Zatim, voditelj/-ica ulazi u učionicu i dijeli učenike u dvije grupe i daje im zadatak da na njegov znak naizmjenično ohrabruju jednog pa drugog učenika. Učenik koji trenutačno dobiva podršku od odjeljenja obično pojačava svoje napadačke namjere. Zatim, promatrači počnu ohrabrivati obojicu istovremeno, a onda na znak voditelja/-ica naglo prekinu sa ohrabivanjem i okrenu leđa obojici protivnika. U ovom slučaju učenici najčešće sami obustave borbu.

3. korak

Nakon završetka, voditelj/-ica pita učenike/-ce u borbi kako su se osjećali u određenim fazama borbe. Kako su se osjećali dok su ih ohrabivali obojicu istovremeno, pojedinačno, a kako kada su naglo prestali?

SREDIŠNJI DIO **25'**

1. korak

Voditelj/-ica učenike/-ce dijeli u četiri grupe. Svaka grupa dobiva kuverte različitih boja (Prilog 1). U kuvertama se nalaze radni listići sa prikazanim situacijama nasilja i kratkim pitanjima na koja trebaju dati odgovor. Voditelj/-ica napominje učenicima/-cama da su imena aktera u opisanim situacijama izmišljena.

2. korak

Voditelj/-ica daje instrukciju da svaka grupa izabere svog/ svaku predstavnika/-cu koji/koja prezentira rad grupe uz kratku diskusiju.

ZAVRŠNI DIO **10'**

Šta ste naučili?

Da li vam se svidio ovakav način rada?

EVALUACIJA

Koje su vrste nasilja?

Koje su moguće posljedice nasilja?

Kako možemo spriječiti pojavu nasilja?

KORIŠTENE TEHNIKE

Rad u malim grupama, razgovor, priča, igra uloga

PRILOG 1

Primjeri različitih vrsta nasilja nad djecom

Kuverte različitih boja s radnim listićima na kojima se nalazi tekst i pitanja za svaku grupu

Grupa 1. (plava)

Marko često igra fudbal sa drugarima iz naselja. Ne voli gubiti i svaki put kada izgubi galami na Zorana, ponekad mu baci torbu ili stvari na zemlju i gazi po njima. Nerijetko ga pred svima ponižava, omalovažava i krivi za loš rezultat. Marko ponekad i udari Zorana. Zoran uglavnom povije glavu i šuti.

Odgovorite na pitanja:

Šta mislite, zašto Marko to radi?

O kojoj vrsti nasilja se ovdje radi?

Šta bi trebalo da uradi Zoran?

Šta bi pomoglo da se Marko više ne ponaša tako?

Grupa 2. (crvena)

Učenici/-ce su na času likovne kulture imali zadatak da naprave kućicu od različitih materijala. Ana se potrudila i napravila predivnu kućicu. Dvije drugarice koje sjede ispred nje se uopće nisu potrudile i bile su ljute što je Anina kućica bila tako lijepa i što će sigurno dobiti peticu, pa su joj bacile kućicu na pod i sve se raspalo. Svi su se nasmijali. Ana je stajala nepomično pored klupe.

Odgovorite na pitanja:

Šta mislite, zašto su drugarice uništile Aninu kućicu?

Šta bi Ana trebala uraditi?

O kojoj se vrsti nasilja ovdje radi?

Grupa 3. (žuta)

Kristina je dobila prvi mobilni telefon. Uskoro su joj počele stizati poruke i kojima je neko vrijeđa i prijeti joj. Ona na njih ne odgovara, ali poruke stižu svaki dan. Ponekad dobiva pozive sa istog broja. Kad se javi, neko pušta zvuk režanja psa.

Odgovorite na pitanja:

Šta mislite, zašto se tako neko ponaša prema Kristini?

Kako se Kristina osjeća?

Šta bi Kristina trebala uraditi?

O kojoj vrsti nasilja se ovdje radi?

Grupa 4. (zelena)

Nikola se, po nagovoru drugara, registrirao na novu društvenu mrežu putem koje se mladi upoznaju i ostvaruju virtualnu komunikaciju. Uskoro mu se javila djevojka, predstavivši se kao vršnjakinja i počeli su se svakodnevno dopisivati. Vremenom se počeo zaljubljevati u svoju novu drugaricu. Slala mu je fotografije na kojima izgleda predivno. On je njoj također poslao svoju fotografiju. Zatim je predložila da se igraju izazova, pa mu je poslala svoju fotografiju u kupaćem kostimu. Nikola je odgovorio na izazov. Nakon toga, poslala mu je fotografiju na kojoj je bez odjeće. Nikola je bez razmišljanja poslao svoju fotografiju bez odjeće. Od tog trenutka djevojka sa kojom se dopisuje počinje ga ucjenjivati, govoreći mu da će objaviti njegove fotografije ako joj ne pošalje još fotografija i snimak na kojem je bez odjeće.

Odgovorite na pitanja:

O kojoj vrsti nasilja se ovdje radi?

Šta treba Nikola uraditi?

Da li se ovakva situacija mogla spriječiti i kako?

PRILOG 2

Evalucijski list

Koje su vrste nasilja?

Koje su moguće posljedice nasilja?

Kako možemo spriječiti pojavu nasilja?

LITERATURA

1. Baruch Bush, Robert A. & Folger Joseph P. ***The Promise of Mediation: The Transformative Approach to Conflict***. (Ova knjiga je klasično djelo koje detaljno istražuje transformativni pristup medijaciji, uključujući dijaloške procese i njihov potencijal za pozitivne promjene.)
2. Isaacs, William. ***Dialogue: The Art of Thinking Together*** (Ova knjiga istražuje važnost dijaloga u stvaranju zajedničkog razumijevanja i promicanju promjena. Autor pruža praktične savjete i primjere za razvoj vještina dijaloga.)
3. UNICEF (2022). ***Kampanja o dječijim pravima i uloga stručnih saradnika: Plovim pravo i zdravo jer to je moje pravo***.
4. Mezirow, Jack & Taylor W. Edward. ***Transformative Learning in Practice: Insights from Community, Workplace, and Higher Education*** (Ova knjiga istražuje teoriju i primjenu transformativnog učenja u različitim kontekstima, pružajući uvid u procese promjene i razumijevanja kroz dijalog.)
5. Mott, J. Miriam. ***The Power of Dialogue: Building Safe Environments for Complex Issues*** (Ova knjiga istražuje kako stvoriti sigurne okoline za otvoren dijalog o složenim i kontroverznim pitanjima. Autorica naglašava važnost razumijevanja perspektiva i osnaživanja sudionika.)
6. ***Priručnik: Ako nas pitate imamo šta da kažemo***. Banja Luka. Društvo psihologa Republike Srpske (2023).
7. Schwarz, Roger. ***The Skilled Facilitator: A Comprehensive Resource for Consultants, Facilitators, Managers, Trainers, and Coaches*** (Ova knjiga pruža alate, tehnike i vještine za olakšavanje transformacijskih dijaloga i procesa. Autor ističe važnost uključivanja svih sudionika i stvaranje sigurnog prostora za iskrenu komunikaciju.)

O Kawa modelu:

1. https://www.researchgate.net/publication/298289202_The_Kawa_model
2. https://www.researchgate.net/publication/314468661_El_Modelo_Rio_Kawa_cuatro_estudios_de_caso_aplicados_en_Chile
3. https://www.researchgate.net/publication/359997725_The_Dynamic_Use_of_the_Kawa_Model_A_Scoping_Review

O emocijama:

1. <https://ryl.rs/razum-i-osecajnost-2/>

O promjeni normi u vezi sa nasiljem u školama:

1. https://docs.google.com/document/d/1h6_B_RlIry8JEdIfzM67Z-kUvEuiA3ai/edit
2. <https://drive.google.com/file/d/1Yzh3AMgqCrN4-GxS9a5dKYCq1Clh5kqR/view>

Ako se želite više informirati o dječijim pravima i načinima zaštite mentalnog zdravlja:

Učenike uvijek uputite da traže informacije od odrasle osobe od povjerenja, a prije svega to mogu biti roditelji, pedagog ili psiholog, nastavnici – stvarajte atmosferu da je škola mjesto gdje mogu saznati više o svojim pravima i odgovornostima.

Potičite ih da kontaktiraju Plavi telefon – savjetodavnu liniju za djecu na **080 05 03 05** ako imaju probleme o kojima žele razgovarati, ali Plavi telefon može biti izvor dodatnog saznanja i podrške i za stručnjake koji trenutačno ne znaju kako se nositi sa nekim problemom u vezi sa djecom.

Savjetnici Plavog telefona su tu da saslušaju osobu koja se obrati, da joj pruže podršku i da kroz razgovor zajedno sa njom pokušaju osmisliti rješenje koje bi bilo najadekvatnije za određenu situaciju ili problem. Savjetnik nikada neće kritizirati ili osuđivati osobu ili umanjivati njen problem. Smatraju da je svaki problem važan i da ne postoje veliki ili mali problem. Važno im je da se osoba osjeća sigurno i slobodno da u toku razgovora sa njima podijeli ono što je muči.

Usluga je anonimna i besplatna za sve pozive mobilne i fiksne telefonije u Bosni i Hercegovini, a građani se mogu obratiti putem besplatnog broja telefona **080 05 03 05** ili da pišu putem chata, koji se nalazi na veb-sajtu **www.plavitelefon.ba**.

Linija je trenutačno dostupna svakim radnim danom **od 9 do 22 sata**.

Učenici se mogu javiti i nekoj od institucija koja štiti njihova prava, naravno uz dogovor i po preporuci odrasle osobe:

Centar za mentalno zdravlje u tvojoj općini ili općinama u blizini

Centar za socijalni rad u tvojoj općini ili općinama u blizini



IMAŠ PROBLEM?

080 050 305 | www.plavitelefon.ba

