

PITAMO VAS ŠTO ŽELITE, ZNATI O...



JAČANJE SLUŽBI STRUČNE POTPORE I PODIZANJE SVIJESTI
ADOLESCENATA I ADOLESCENTKINJA O PRAVIMA I
OBVEZAMA DJECE

Autorica: Šejla Bjelopoljak

Suradnici: Azra Talić, Ranka Kurtinović, Dževida Hasić, Meho Zenković, Jasna Zečević, Emina Omanović, Fata Mujanović, Adnan Mehčić, 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 potpore i podizanja svijesti adolescenata o pravima djece, ravnopravnosti spolova, nasilju, štetnim društvenim normama i pristupu uslugama u osnovnim i srednjim školama FBiH pod nazivom „**Pitamo vas što želite znati 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. U redu, 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 Tata, mama i ja, svi u istim cipelama I
- 58 _____ 1.2 Tata, mama i ja, svi u istim cipelama I
- 62 _____ 1.3 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 lako biti muškarac/žena
- 86 _____ 4.1 Krug-prijatelj
- 90 _____ 4.2 Pomagati je cool

94 _____ LITERATURA

**Poštovane kolege i kolegice, učitelji/učiteljice,
stručni suradnici/suradnice,**

priručnik koji je pred vama nastao je na temelju našeg prethodnog zajedničkoga rada u školama, tijekom kojega su razvijeni materijali za predavanja o dječjim pravima, pristupu pravdi i uslugama potpore, radionice za učenike/učenice osnovnih i srednjih škola, te materijali za stručne suradnike u školama. Sadržina ovog Priručnika naglašava odgojni aspekt rada s djecom i mladima, te strukturirano daje odgovore na razmišljanja naših najmlađih, baveći se temama koje su sami predložili: mentalno zdravlje, ravnopravnost spolova, nasilje nad djevojčicama i dječacima, štetne društvene norme. Teme su izravan odgovor na potrebe djece koja su sasvim iskreno odgovorila na pitanje „Sto žele znati...“. S tim u vezi, slijedom projektnih aktivnosti, UNICEF je dobio povratnu informaciju od adolescenata da su vrlo rijetke prilike i situacije u kojima su adolescenti 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 potporu mentalnom zdravlju. Još jedno zapažanje učenika/učenica je da su iskustva djevojčica i dječaka različita, posebice u ruralnim sredinama, gdje su prava djevojčica na mišljenje i slobodu izbora češće narušena u odnosu na dječake. Ovo je u skladu s 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 potpori.

UMJESTO UVODA

Na temelju prethodnih aktivnosti UNICEF-a¹ zaključeno je da učenici/učenice 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 potpora 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, posebice u ruralnim sredinama, gdje se pravo djevojčica na mišljenje i slobodu izbora češće krši u poređenju s dječacima, što je u skladu s općim trendom u BiH da se više diskriminacije na temelju spola izražava u ruralnim sredinama nego u urbanoj sredini.

Nakon aktivnosti usmjerenih na razvijanje informativnih i nastavnih materijala o pravima djece, te pristupu službama potpore i pravde, zaključeno je da je, pored jačanja samih službi potpore, neophodno i jačanje samopouzdanja i sigurnosti adolescenata u prepoznavanju kršenja prava, traženju usluga, prijavljivanju zlostavljanja i razumijevanju i suočavanju sa štetnim društvenim normama. No, kako bi se osjećali sigurno i samopouzdana u prepoznavanju ovakvih problema i traženju pomoći, nije dovoljno ponuditi im gotove sadržaje, već je potrebno uključiti i same adolescentkinje i adolescente u proces predlaganja i odlučivanja o tomu što su to za njih važne teme u ovim područjima, kao i koji su to načini učenja koji su za njih adekvatni, relevantni i interesantni. Stoga, provedeno je istraživanje, kroz konzultativni/participativni proces s djevojčicama i dječacima, o tome koje sve teme ih u pomenutim područjima posebice zanimaju, kao i koji su to kurikuli 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.

Sukladno dobivenim podacima u nastavku su sažete preporuke koje nam se čine najvažnijima za unaprjeđenje znanja i stavova u vezi s učeničkim preferencijama i razmišljanjima o mentalnom zdravlju, nasilju, ravnopravnosti spolova 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 sustavno 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 području mentalnog zdravlja, tako i u svim drugim područjima. Uostalom, internet i društvene mreže mogu biti i jako dobar izvor znanja u ovom području. No, problem s 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 psihologije ili osobe posvećene temi mentalnog zdravlja s 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 područje za koje je djecu nužno dobro pripremiti u smislu čitalačke i medijske pismenosti i kritičkog rasuđivanja, kako bi znali dobro procijeniti tko 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 sustavno uključivanje važnih tema, poput mentalnog zdravlja, nasilja, ravnopravnosti spolova i društvenih normi u zvanični kurikulum različitih predmeta. Primjerice, kada je riječ o temama koje se tiču mentalnog zdravlja, načini zaštite i održavanja mentalnog zdravlja, mogu biti dio kurikula, kako u okviru razrednog odjela, tako i u okviru drugih

predmeta, te na taj način omogućiti da se o ovoj temi redovito 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. No, čak i u predmetima poput tjelesne i zdravstvene kulture, 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. Primjerice, biohemijske reakcije tijekom stresnih iskustava, regulacija emocija sa stajališta fiziologije ili izražavanje agresivnosti kroz društveno prihvatljive i korisne sportske aktivnosti, teme su koje mogu biti dio školskog kurikula. Također, ravnopravnost spolova, tipične rodne uloge i seksualna orijentacija mogu se uklopiti u različite teme u nastavi biologije, povijesti, zemljopisa, pa i vjeronauka, ali tako da potiču učenike/učenicice 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 ravnopravnosti spolova i rodni uloga u školski kurikulum, tako i stalnim preispitivanjem dominantnih društvenih normi u ovom području kroz radionice i predavanja, jednako je važno učiti dječake o tome da je u redu pokazivati interes za teme mentalnog zdravlja, osvijestiti i pokazati svoje slabosti, te izraziti 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 s problemima, koji potencijalno dovode do agresivnosti prema sebi ili prema drugima. Projekt „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 jest i da se kroz redovne radionice od strane stručnih službi i profesionalaca iz zajednice, ali i kroz kontinuirano stručno usavršavanje učiteljica i učitelja, koji kroz rad u razrednom odjelu mogu kontinuirano raditi s djecom, inzistira na praktičnim znanjima o prepoznavanju i sprječavanju nasilja. Drugim riječima, osim predavanja o tome što 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 doista naučila kako reagirati adekvatno i na siguran način. Primjerice, unatoč usvojenom znanju, učenice i učenici navode da kada stvarno vide nasilje, nisu sigurni što učiniti a da ne 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 području mentalnog zdravlja širok je spektar tema o kojima učenice i učenici žele više doznati, a anksioznost i depresivnost, u najširem smislu, teme su za koje je najveći broj učenica i učenika iskazao interesovanje. No, 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 redovitim razgovorima i diskusijama na teme mentalnog zdravlja, nasilja, ravnopravnosti spolova i društvenih normi, kako s razrednicima i stručnim suradnicima, tako i s učiteljicama i učiteljima u koje imaju povjerenja.

6. Kako bi navedene aktivnosti bile korisne, iznimo je važno uzeti u obzir i izvanškolski kontekst u kojemu djeca žive i odrastaju. Ako je moguće organizirati radionice i razgovore i za roditelje, tim bolje. No, 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 postupno mijenjati i prilagođavati štetne društvene norme i pogrešna uvjerenja koja su doboko ukorijenjena u društvu.

7. Konačno, svaka aktivnost koja se u ove svrhe poduzme mora biti sustavno i dugoročno evaluirana. Stoga, bilo da se organiziraju radionice, osnažuju stručne službe i profesionalno usavršavaju učitelji za razgovore o ovim važnim temama ili se uvode izmjene u programe pojedinih predmeta i razrednog odjela, 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 satova razrednog odjela, ali i sasvim kreativno s dozom potrebne spontanosti, otvoriti teme koje su odgovor na stvarne potrebe naše djece u korelaciji s nastavnim sadržajima ostalih predmeta.

Istraživanje s 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 web-stranici 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 i učiteljima pružiti veći broj radionica i što više obogatiti njihov rad i pristup učenicima, te umrežiti struke u zajedničkoj misiji pružanja potpore i pomoći mladima.

**NAZIV
RADIONICE**

1. ŽIVOT KAO RIJEKA

**SVRHA
RADIONICE**

- Spoznaja o postojanju različitih poteškoća i različitih resursa u prevladavanju izazova odrastanja.
- Osposobiti učenike/učenice 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 sata, pitamo učenike/učenicu vole li ljetu, koju asocijaciju imaju na odmor. Pitamo bi li mjesta u aktivnostima imala možda rijeka ili ocean, ako bismo mogli zamisliti sebe kao na slici / karti njezinog 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.

TIJEK SATA / 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 = osobne kvalitete koje pomažu u prevladavanju izazova s kojima se suočavaju

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

VODIČ / PITANJA ZA DISKUSIJU

- Želi li netko predstaviti svoje riječno korito?
- Pomislimo li koliko resursa imamo oko sebe čak i kada prolazimo tešku situaciju?
- Je li netko slušajući predstavljanja dopunio svoju sliku? Čime? Što ste otkrili o sebi?

ZAVRŠNI DIO **5'**

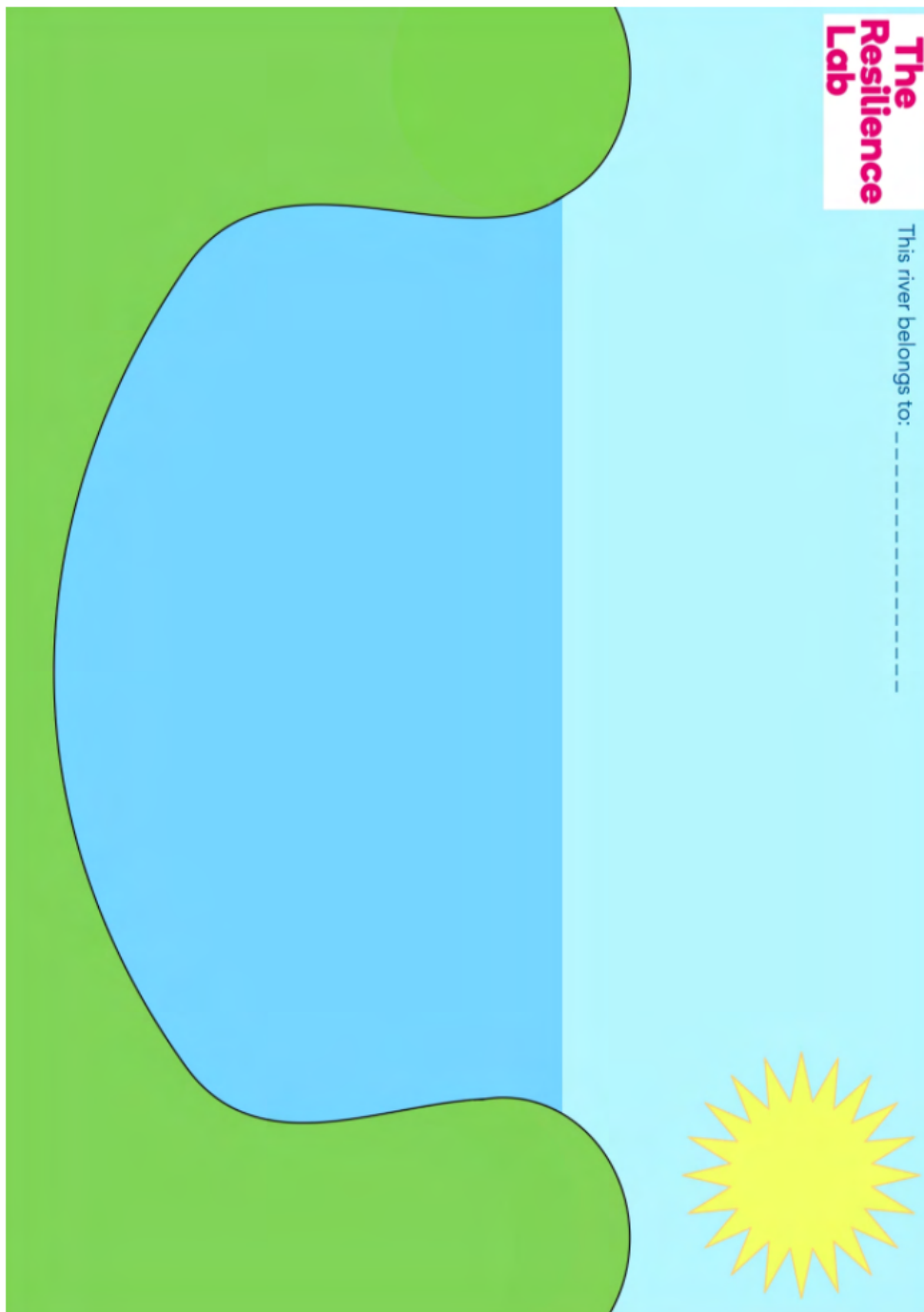
U završnom dijelu sudjelujemo u grupnoj / razrednoj galeriji koja nas podsjeća na nove aktivnosti razredne rijeke i predlažemo da svatko za sebe uradi kod kuće još jedan prikaz svoga Života kao rijeke.

DODATNE IDEJE

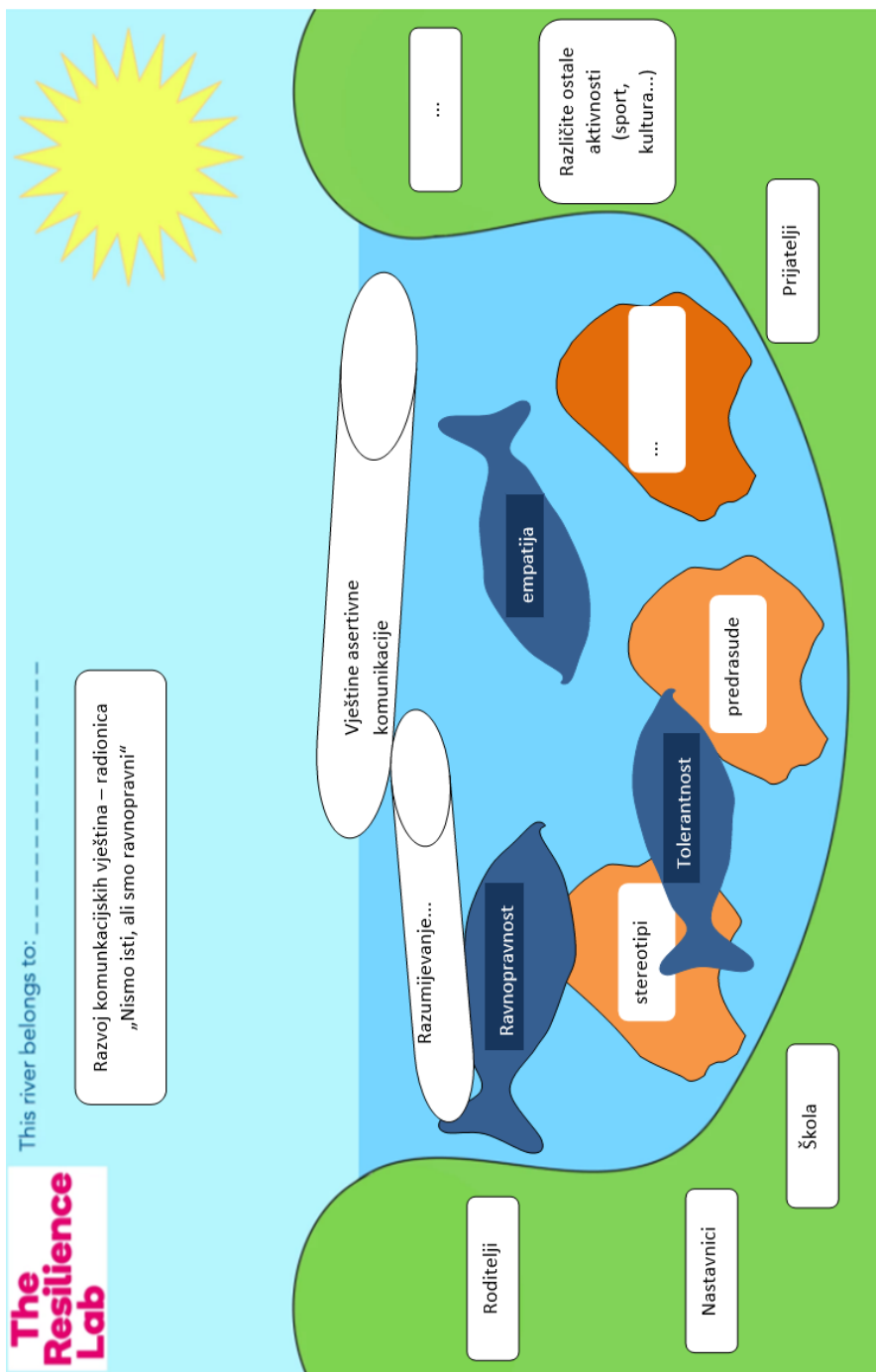
O Kawa modelu možete dodatno saznati iz literature navedene u Priručniku.

PRILOG 1

Karta Kawa model za učenike/učence



Primjer izrađenog e-modela



2. U REDU, 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/učenice koje „muške i ženske uloge“ poznaju u životu. Je li 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 skupine (primjerice 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.

**TIJEK ŠATA /
SREDIŠNJI DIO
30'**

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

„De ušuti, ti si žensko i nemaš se što uključivati na ove teme“, kaže Ismar, a ostali se po običaju odvale od smijeha. Ajna kaže da joj je jako neugodno kada joj bilo tko uputi ovakve riječi i kada se pokuša odbraniti, a znaju se pridružiti i ostale prijateljice, onda im se dobaci i da je najbolje da su ostale sjediti kod kuće, jer su, naravno – žene. Ne znaju što bi više, a njihovi roditelji samo kažu da ove priče u razredu ignoriraju. Odjednom, netko ipak nije više želio da se ova situacija nastavi. Uključio/uključila je razrednika/razrednu anonimnom prijavom, a on je obavio savjetodavni razgovor s cijelim razrednim odjelom. Na kraju sata, Ismar se javio za riječ. Na iznenađenje svih, okrenuo se prema Ajni i ispričao joj se za svoje riječi, zaključivši da je bio nepravedan, da su svi ljudi ravnopravni iako se razlikuju po spolu.

Svaka skupina ima zadatak da u skupini vodi diskusiju na unaprijed postavljena pitanja. S obzirom na to da se radi o strukturiranom procesu, pazimo na redoslijed javljanja skupina od prve do četvrte. Nakon što skupine odgovore na pitanja, predstavnici skupina ih predstavljaju dok ostale učenike/učenice potičemo na razmišljanje i dopunjavanje odgovora.

I skupina radi na sljedećim pitanjima:

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

II skupina:

1. Jeste li nekada bili u sličnoj situaciji kao Ajna?
2. Kada biste doživijeli isto što i Ajna i povjerali se svojoj obitelji ili nekom od zaposlenika u školi, kako bi vaša obitelj, a kako škola na to reagirala?
3. Koja rješenja su također moguća u situacijama kada netko trpi pritisak pojedinaca ili skupine, osim anonimne prijave? Što biste još predložili / uradili?

III skupina radi na pitanjima:

1. Tko ima koristi od Ismarove odluke da se ispriča za svoje riječi?
2. Kakve su mogle biti posljedice da neko nije poslao anonimnu prijavu razredniku?
3. Kakve su mogle biti posljedice da se Ismar nije ispriča za svoje ponašanje?

IV skupina 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 razrednog odjela 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

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

ZAVRŠNI DIO 5'

Istaknuti zaključke radionice. Primjerice ako je pouka: PONEKAD U PRIJATELJSKIM ODNOSIMA TREBA UČINITI 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. Primjerice, plava boja simbolizira povjerenje, odanost, smirenost i inteligenciju i da je to „muška boja“. Zatim se vodi rasprava na temu „Tko 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 predložimo nekoliko bibliografija u literaturi Priručnika.

**NAZIV
RADIONICE**

3. BIT ĆU TI PRIJATELJ

**SVRHA
RADIONICE**

- Ohrabriti učenike/učenice da podržavaju razvoj zdravih vršnjačkih odnosa i kohezije u razrednom odjelu.
- Pozvati učenike/učenice da daju osobni doprinos u upoznavanju i uspostavljanju prijateljstava s različitim pojedincima i skupinama djece.



**UVODNI DIO
10'**

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

**TIJEK SATA /
SREDIŠNJI DIO
30'**

Pročitati priču koju možete isprintati ili popratiti prezentacijom. Nakon čitanja priče podijeliti djeci listove s 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 njezin 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 s 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 Almiin 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 njezini prijatelji su nastavili da se druže.

**VODIČ /
PITANJA ZA
DISKUSIJU**

- Što misliš koja je najveća poteškoća sa kojom se Alma susreće? Zašto to za nju predstavlja toliku poteškoću?
- Što misliš zašto se Alma promijenila tijekom priče?
- Jeste li nekada bili ljuti na prijatelja/prijateljicu ili vas je možda neugodno iznenadilo nešto što je vaš/vaša prijatelj/prijateljica uradio/uradila?
- Što biste vi uradili da ste na mjestu Alme?
- A što mislite o Alminoj odluci da pozove prijatelje na druženje? Postoji li neka situacija u kojoj ovakva odluka ne bi bila dobra / loša?

- Koje su to vaše obveze koje vas ograničavaju? Kakve su mogle biti posljedice da je Alma donijela drukčiju odluku?
- Što sve možete uraditi kada se prijatelj naljuti na vas kako biste ponovo uspostavili dobre odnose? A kada se vi naljutite na prijatelja?
- Biste li se i komu obratili za potporu?
- Koje probleme u svom životu biste voljeli riješiti kao što je to uradila Alma?
- Što ti možeš uraditi da nekog bolje upoznaš i ponudiš mu prijateljstvo.

ZAVRŠNI DIO 5'

Kako vam je bilo? Je li vam se sviđjelo na satu razrednog odjela? Je li vam bilo korisno? Želi li netko s nama podijeliti svoje osobno iskustvo ovog sata? Biste li, možda, nešto promijenili?

DODATNE IDEJE

Sat možete obogatiti i završiti s aktivnošću „**Ogledalo**“.

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

Opis: Igra se u paru (s obzirom na karakteristike skupine, učitelj prilagođava kriterij kako bi pridoninio boljem (u)poznavanju vršnjaka).

Sudionici/sudionice prema rasporedu sjedenja dobiju uputu da se okrenu naspram osobe do njih, te je nacrtaju i obratno, uz napomenu da ne podižu olovku s 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/učenice kao skupinu.)

SVRHA
RADIONICE

- Otvoriti prostor za razmišljanje o emocijama i načinima koje koriste ovisno o konteksta osjećanja.
- Ohrabriti učenike/učenice 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/učenicu

**TRAJANJE
RADIONICE**

45'

**UVODNI DIO
10'**

Učenicima/učenicama se postavi pitanje: „Jesu 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, kako bismo razumjeli kako se zaista osjećamo.

**TIJEK SATI /
SREDIŠNJI DIO
30'**

Korak 1.

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

Korak 2.

Priopćimo učenicima/učenicama 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.

Priopćimo učenicima/učenicama 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/učenicice dopune one koje su prepoznali da postoje u podsloju njihovih učenih emocija.

Korak 5.

Priopćimo učenicima/učenicama 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 grafikon..

**VODIČ /
PITANJA ZA
DISKUSIJU**

- Tko bi želio pokazati svoj grafikon osjećanja? Što bi rekao/ rekla o svom grafikonu?
- Što si otkrio/otkrila o sebi dok si ga crtao/crtala ili sada kada ga pogledaš? Šta si saznao/saznala o sebi?
- Kako ste se osjećali tijekom aktivnosti? Što vam se sviđjelo, a što ne?
- Kako biste vi uradili ovu aktivnost (sljedeći put)?
- Čemu nas je ova aktivnost mogla naučiti?

ZAVRŠNI DIO 5'

Kažite učenicima/učenicama da grafikon mogu koristiti tijekom tjedna 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.

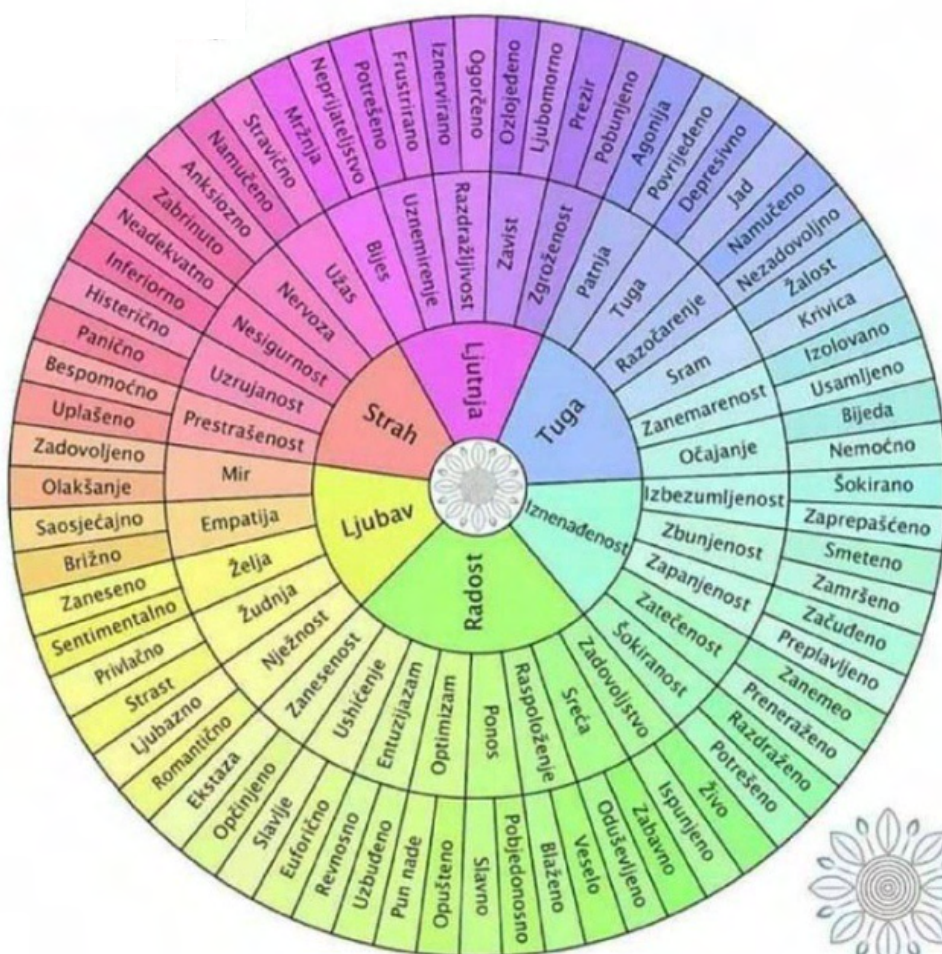
Za kraj pozovete učenike/učenicice da zalijepe svoje radove na zajedničko mjesto u obliku razredne galerije.

DODATNE IDEJE

Aktivnost je prikladna i u situacijama kada skupina nije toliko spremna na dijeljenje, a pogotovu kasnije kada se uspostavi socijalna kohezija skupine.

PRILOG

Grafikon osjećanja



CENTAR ZA DUŠU I TJELO

SVRHA
RADIONICE

- Poučiti učenike/učenice 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.



**MATERIJALI
I PRIBOR ZA
REALIZACIJU
RADIONICE**

Papir, olovka

**TRAJANJE
RADIONICE**

45'

**UVODNI DIO
10'**

Pitamo učenike/učenice što pozele uraditi kada su tužni, uplašeni, nervozni, a ipak ne urade. Znači li njihov odgovor da znaju što znači kontrola i samokontrola? Pomažu li im načini koje odaberu da zadovolje potrebe?

**TIJEK ŠATA /
SREDIŠNJI DIO
30'**

Učenike/učenice dijelimo u skupine (možete iskoristiti različite kartice, brojeve, bombone i sličan kriterij). Prvi zadatak skupina 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 prošlog tjedna, pozvani su roditelji. Razrednica saopštava da je jako zabrinuta, da primijeti Samrino blijedo lice i kao da je omršavjela. Pita roditelje događa li se nešto, nadajući se da nije ništa ozbiljno. Roditelji kažu da je Samri jako važan izgled, kao i njezinim 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 preskače 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 skupini 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**

- Što misliš koja je najveća poteškoća s kojom se Samra susreće?
- Zašto to za nju predstavlja toliku poteškoću?
- Što mislite, zašto su se Samra i Asja počele družiti i postale vrlo dobre prijateljice?
- Jeste li u svom životu do sada vidjeli, osjetili ili iskusili nešto poput ovoga?
- Je li se vaš/vaša prijatelj/prijateljica nekada naljutio/naljutila na vas? Zašto? Kako ste se tada osjećali? Što ste uradili?
- A jeste li vi nekada bili uvrijeđeni? Zašto? Što te uvrijedilo?

- Zašto mislite da je bila dobra/loša odluka uključiti učiteljicu/razrednicu?
- Koja druga rješenja su moguća?
- Što 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 netko trpi neke riječi ili neprimjerene postupke?

ZAVRŠNI DIO **5'**

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

DODATNE **IDEJE**

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

Učitelj/učiteljica ne govori kako bi izgledao kraj priče kako ne bi utjecao na kreativnost učenika/učenica.

Popis potreba dodatno možete s učenicima/učenicama istražiti i dopuniti. One su neutralne i činjenične, svojstvene svim ljudima i nisu sinonimi za emocije, vrijednosti i sl. Istraživanje i ovih razlika može pridonijeti socioemocionalnim kompetencijama učenika/učenica i mogu 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	prihvaćanjem	zahvalnošću
uzajamnošću	povjerenjem	iskrenošću
poticanjem	izborom	bliskošću
razumijevanjem	kretanjem	zahvalnošću
iskrenošću	sigurnošću	toplinom
ljubavlju	zaštitom	zahvalnošću
vodom	hranom	zdravljem

**SVRHA
RADIONICE**

- Pomoći učenicima/učenicama da imenuju vrijednost prijateljstva, ali i potrebu za pripadanjem.
- Ohrabriti učenike/učenicice da razgovaraju o situacijama koje im predstavljaju izazov.
- Pozvati učenike/učenicice da predlože načine unaprjeđenja suradnje između učitelja/učiteljica i učenika/učenicica.



Učenike/učenice pitamo: „Što je to prijateljstvo?“
U nastavku odgovora postavljamo potpitanja:

Imate li osobu koja vam je jako draga?
Tko vam pomaže kada se osjećate loše?

Učenici/učenice se podijele u skupine (tri do četiri učenika/
učenice po skupini) korištenjem kriterija koje daje
dobrovoljac u razredu, a zatim im pročitamo priču o
dječaku Emiru. Zadatak skupina 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 satu
djeluje kao da bi radije spavao, a poslije nekoliko jedinica
kaže da mu ocjene više nisu bitne. Kada je razredni pozvao
roditelje, rekli su da ne znaju što uraditi, pokušali su i s
oduzimanjem mobitela i igrice, popravio bi se zakratko, ali
se brzo vraćao ovim ponašanjima. Često ga uhvate sa
svjetlom mobitela iza 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.“

I skupina - deskriptivna faza:

1. Što misliš koja je najveća poteškoća s kojom se Emir susreće?
2. Zašto misliš da se Emir promijenio tijekom priče?

II skupina - faza individualnog ispitivanja:

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

III skupina - faza kritičkog razumijevanja:

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

IV skupina - faza refleksije / transformacije:

1. Koje probleme u svom životu biste željeli 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 što mogu uraditi po pitanju rasporeda dnevnih aktivnosti, kome se obratiti za pomoć, tko im može pomoći u organizaciji slobodnog vremena, mogu li se uključiti u neke izvannastavne aktivnosti, koje su to i sl.

DODATNE IDEJE

Aktivnost možete organizirati tako da uz pomoć sheme Kawa modela učenici/učenice razvrstaju unutar skupina sljedeće izazove i resurse potpore:

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

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

- Šta su prepreke (kamenje)?
- Što je tebi osobno važno (drvo)?
- Koji su tvoji osobni 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 skupina predstavljaju svoj model, a ostali učenici/učenice ga dopunjavaju. Vodi se diskusija o sličnostima i razlikama modela predstavljenih skupina. Svaka skupina iznosi minimalno jedan zaključak o spoznajama nakon prezentacije skupina.

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

SVRHA
RADIONICE

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



**UVODNI DIO
10'**

Razgovaramo o uzorima – Tko su tvoji uzori? Kako si ih izabrao/izabrala?

Jesu li to poznate ili nepoznate osobe?

Jesu li to osobe iz okruženja ili s društvenih mreža? Ako su s društvenih mreža, koji kriterij ispunjavaju (primjerice: je li to broj lajkova koje imaju)?

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

Što je to što je vama bitno kod prijatelja iz razreda, osobine ili izgled?

Koje su osobine po vama dobre, a koje loše?

**TIJEK ŠATA /
SREDIŠNJI DIO
30'**

- Dio:** Učenicima/učenicama nacrtamo karikaturu čovjeka na polovici ploče. Zove se: „Moj uzor s interneta.“ Učenicima/učenicama dajemo papiriće na koje upisuju nazive osobina koje taj uzor ima, a zatim ih pozovemo da zalijepe papiriće (možete prilagoditi i da napišu kredom). Karikaturu dopunjavamo nazivima koji se odnose na glavu, trup i tijelo. Otvaramo diskusiju uz pomoć pitanja: Poznaju li takvu osobu u stvarnom životu, nalazi li se ona u obitelji, školi ili negdje drugo?
- Dio:** Učenicima/učenicama predstavljamo nazive univerzalnih ljudskih vrijednosti (primjerice: 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/učenica tražimo da na papiriće napišu vrijednosti koje su njima važne, a koje bi trebao imati njihov uzor. Otvaramo diskusiju uz pomoć pitanja: Poznaju li takvu osobu u stvarnom životu, nalazi li se ona 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/učenica i podsjećate ih pitanjima o tim osobama.

**ZAVRŠNI DIO
5'**

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

Istaći koliko je važno imati kritički stav prema svemu i znati procijeniti što je to istinska vrijednost a što ne.

**DODATNE
IDEJE**

Potaknuti učenike/učenice 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/učenicama da imenuju osobe od povjerenja kojima se obraćaju kada imaju problem.
- Osnažiti učenike/učenice na dijeljenje izazova uz pomoć naziva emocija.
- Sa učenicima/učenicama izraditi razrednu galeriju na temu „**Socijalna mreža potpore - 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.

**TIJEK SATA /
SREDIŠNJI DIO
30'**

Prema zadanim pitanjima učenici/učenice 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: Što te usređuje?

RIBICE: Tvoje vrline, u čemu si dobar?

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

Učenici/učenice predstavljaju radove, a zatim razgovaramo o važnosti bliskih ljudi u našem životu s naglaskom na dobronamjerne, prijateljske odnose. Potom skupine dijelimo na temelju situacija koje su predstavljali u individualnom zadatku (primjerice skupina: 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 skupina 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. Što 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. Što biste voljeli da ta osoba uradi u vezi s vašom prijavom?
6. Zna 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/voditeljicu – 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?
- Što osjećaju sada kada vide svoj crtež? Razlikuje li se taj osjećaj od onog koji su imali kada su završili crtež?
- Što su zaključili, kakve su osobe u koje oni imaju povjerenja u slučaju rješavanja izazova/situacija/problema?
- Bi li dodali još kategorija? Zašto? Koje su to?

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

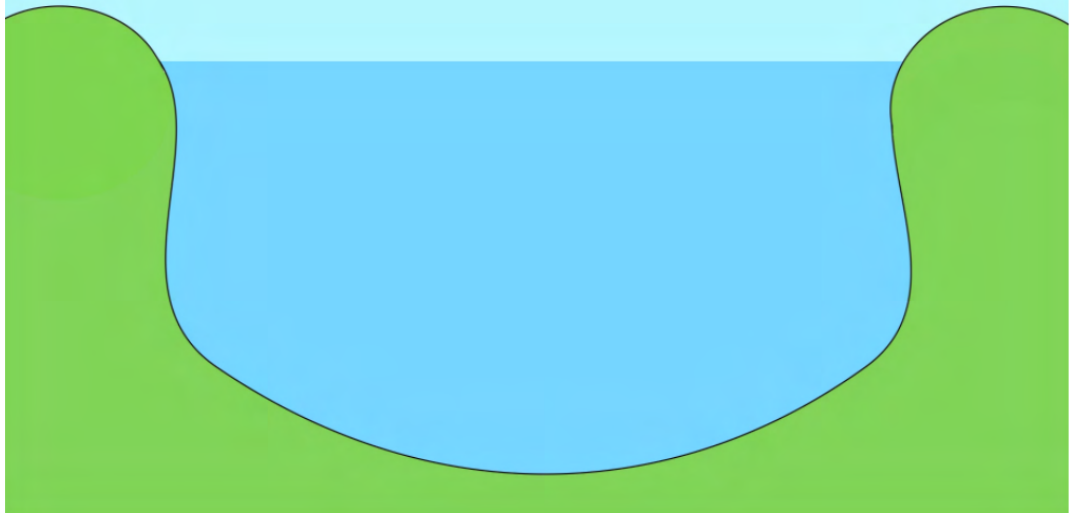
ZAVRŠNI DIO 5'

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

DODATNE NAPOMENE

Pitanja i vođenje aktivnosti treba prilagoditi dobi učenika/učenica.

This river belongs to: _____



**SVRHA
RADIONICE**

- Pomoći učenicima/učenicama 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.



**MATERIJALI
I PRIBOR ZA
REALIZACIJU
RADIONICE**

Papir A4 format, olovke i bojice, selotejp traka, škare

**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 s mentalnim zdravljem. Kakve konotacije imaju ove riječi? Jesu li pozitivne, negativne ili neutralne?

**TIJEK SATA /
SREDIŠNJI DIO
30'**

Učenike/učenicice dijelimo u skupine (od četiri do pet učenika/učenicice po skupini) i dajemo im upute. Vaš zadatak je da u narednih 10' uradite sljedeće:

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

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 skupine završile, izlaze na pozornicu i predstavljaju scene. Svaka skupina se nagradi pljeskom.

**VODIČ /
PITANJA ZA
DISKUSIJU**

Pitamo učenike/učenicice:

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

**ZAVRŠNI DIO
5'**

S učenicima/učenicama dogovaramo naredne korake u vezi s razrednim akcijama na temu „Zaštita mentalnog zdravlja“.

**DODATNE
NAPOMENE**

Pitanja i vođenje aktivnosti treba prilagoditi dobi učenika/učenicica.

10. KADA ZADIRKIVANJE POSTANE NEŠTO VIŠE

**SVRHA
RADIONICE**

- Razgovarati s učenicima/učenicama o razlikama između prijateljskog zadirkivanja i sukoba koji potencijalno vodi nasilju.
- Pomoći učenicima/učenicama 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 s učenicima/učenicama 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 s ovim riječima i slikama?

**TIJEK SATA /
SREDIŠNJI DIO
30'**

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

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

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

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 u skupinama dajte zadatak da prodiskutiraju o sljedećim pitanjima:

- Što 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 skupine završile, svaka skupina iznosi svoje mišljenje pred ostatkom razreda. Diskusija se proširuje.

**VODIČ /
PITANJA ZA
DISKUSIJU**

- Sada kada bolje razumijete kako se učenik 1 osjećao, recite što je to što bi učenik 1 želio reći učeniku 2? (Neke od mogućnosti su: „Žao mi je“, „Nisam shvatio kako se osjećаш“, „Nisam te želio povrijediti“, „Više te neću zvati...“ itd.
- Onda pitajte: „Što 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 s učenicima/učenicama o tome „Je li ikada u redu ikoga zadirkivati“

Učenici/učenice će vjerojatno reći kako mogu prepoznati kada se netko samo dobrodušno šali, a kada to nije slučaj. No, kao što ova aktivnosti i pokazuje, ponekad je to teško razlikovati.

S učenicima/učenicama vidjeti što 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 dobi učenika/učenica.

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

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

Pitajte ih što oni misle o tome? Je li to i u njihovoj školi ili razrednom odjelu tako?

**TIJEK SATI /
SREDIŠNJI DIO
30'**

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

Pomozite i jednoj i drugoj skupini 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 razine fizičkog kontakta (dodirivanje, milovanje, zagrljaji, prisiljavanje na seksualni odnos) koji za jednu od strana nisu poželjni ili nisu adekvatni za određenu dob.

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

Nakon toga, u istim skupinama, muška i ženska, učenici / učenice na novom papiru trebaju napisati što im najčešće smeta u komunikaciji s 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/učenice što misle zašto djevojčice vrše nasilje na jedan a dječaci na drugi način. Razgovarajte 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 i da se tradicionalne uloge muškaraca i žena mijenjaju, ali da još uvijek postoje. Trebamo osvijestiti ove činjenice, mijenjati stvari i boriti se 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? Što je zajedničko? Što se posebno izdvaja i zašto? Ako je potrebno, dopunite popise.

**ZAVRŠNI DIO
5'**

Na kraju neka svaki učenik/učenica na papirić u boji napiše neku lijepu poruku i da je drugom učeniku/učenici po izboru.

**DODATNE
NAPOMENE**

Potaknite ih da razmišljaju o vlastitom prostoru koji svatko 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/učenice)

**CILJEVI
RADIONICE**

- Razviti kvalitetniju komunikaciju na relaciji roditelj-dijete.
- Kod učenika/učenica 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/voditeljica sudionicima/sudionicama kratko ispriča o značaju mentalnog zdravlja i koliki utjecaj na mentalno zdravlje ima zdrava komunikacija. Sudionici/sudionice sjede ukруг. Voditelj/voditeljica radionicu započinje igrom „Kako sam dobio/dobila ime?“. Svaki/svaka sudionik/sudionica se prisjeti kako je dobio svoje ime i kratko ispriča skupini.

Uvodni dio je voditelju/voditeljici poslužio da se sudionici/sudionice opuste i da se kroz prijatna osjećanja uvedu u središnji dio radionice.

**SREDIŠNJI DIO
30'**

1. korak

Središnji dio započinjemo uvođenjem sudionika/sudionicama u fantaziju. Voditelj/voditeljica priopći sudionicima/sudionicama da se udobno smjeste u stolicu, zatvore oči i opuste se. Nakon što su se udobno smjestili/smjestile i opustili/opustile, daje im se vrijeme da se prisjete jedne konfliktne situacije sa svojim roditeljima.

2. korak

Nakon toga voditelj/voditeljica priopći sudionicima/sudionicama da otvore oči i vrate se u sadašnji trenutak. Zatim da kratko ispričaju situaciju koje su se prisjetili/prisjetile, a voditelj/voditeljica na hamer papir zapisuje odgovore sudionika/sudionica na sljedeća pitanja. (Prilog 1)

**ZAVRŠNI DIO
5'**

Sudionici/sudionice, uz pomoć voditelja/voditeljica, izvode zajedničke zaključke što bi sudionici/sudionice trebali/ trebale uraditi kako bi poboljšali/poboljšale komunikaciju sa svojim roditeljima. Sve prijedloge voditelj/voditeljica zapisuje na hamer papir.

**EVALUACIJA
5'**

Jeste li ste naučili nešto novo?

**KORIŠTENE
TEHNIKE**

Vođena fantazija

PRILOG
Potrebe

Kako su vaši roditelji reagirali u toj konkretnoj situaciji?	Kako si se osjećao/ osjećala?	Kako si ti reagirao/ reagirala?	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/voditeljica sudionicima/sudionicama kratko ispriča o značaju mentalnog zdravlja i koliki utjecaj na mentalno zdravlje ima zdrava komunikacija. Sudionici/sudionice sjede ukруг. Voditelj/voditeljica radionicu započinje igrom „Kako sam dobio/dobila ime?“. Svaki roditelj se prisjeti kako je dobio svoje ime i kratko ispriča skupini.

Uvodni dio je voditelju/voditeljici poslužio da se sudionici/sudionice opuste i da se kroz prijatna osjećanja uvedu u središnji dio radionice.

**SREDIŠNJI DIO
30'**

1. korak

Voditelj/voditeljica započinje ovaj korak uvođenjem roditelja u fantaziju. Priopći 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/voditeljica priopći roditeljima da otvore oči i vrate se u sadašnji trenutak. Roditelji kratko ispričaju situaciju koje su se prisjetili. Voditelj/voditeljica na hamer papir zapisuje odgovore na pitanja. (Prilog 1.)

**ZAVRŠNI DIO
5'**

Sudionici/sudionice, uz pomoć voditelja/voditeljice, izvode zajedničke zaključke što bi roditelji trebali uraditi kako bi poboljšali komunikaciju sa svojom djecom. Sve prijedloge voditelj/voditeljica zapisuje na hamer papir.

**EVALUACIJA
5'**

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

**KORIŠTENE
TEHNIKE**

Vođena fantazija

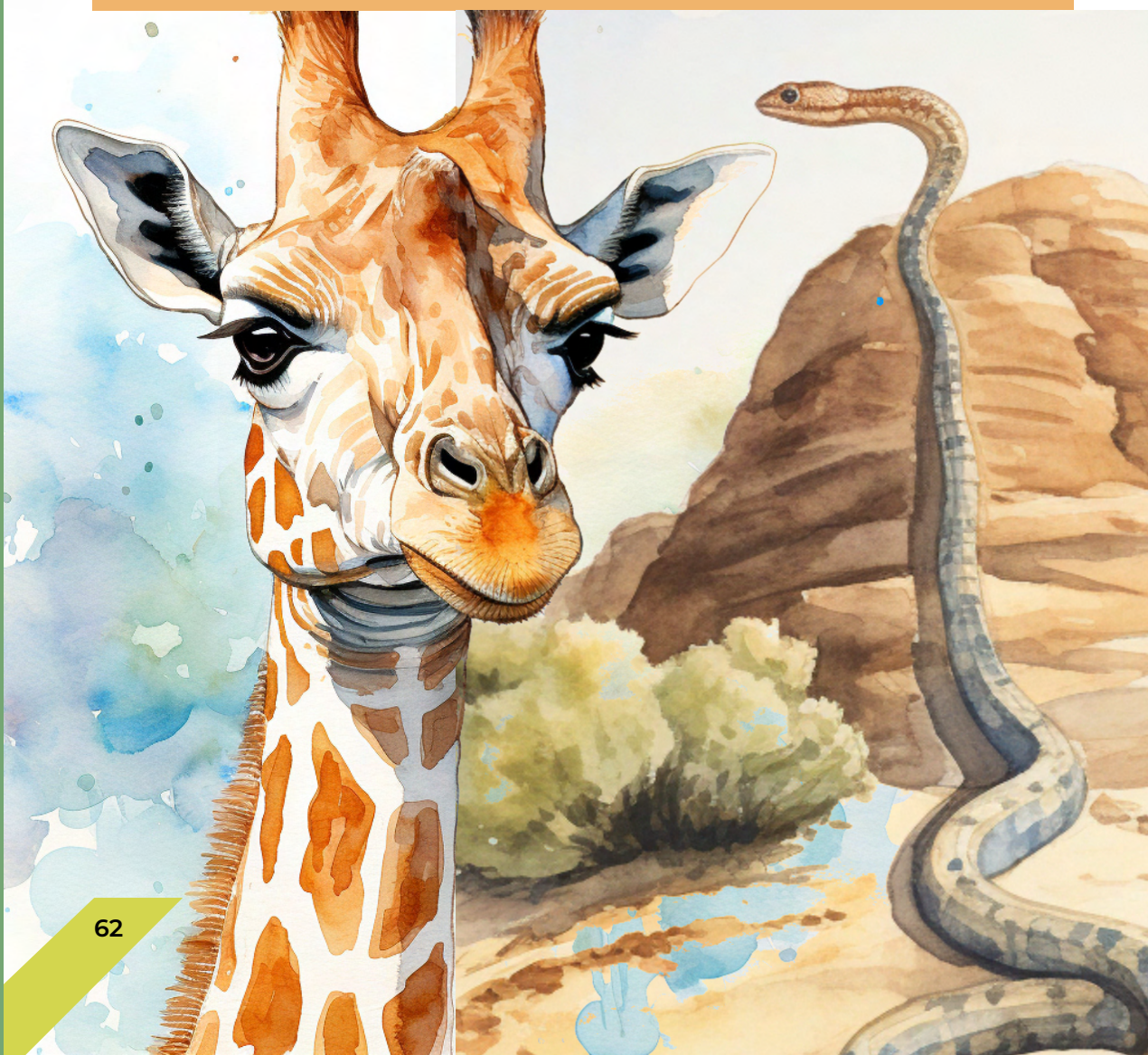
PRILOG
Potrebe

Kako su vaši roditelji reagirali u toj konkretnoj situaciji?	Što 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)

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 sudionika/sudionica 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/voditeljica sudionicima/sudionicama kratko naglasi značaj mentalnog zdravlja i koliki utjecaj na mentalno zdravlje ima zdrava komunikacija. Sudionici/sudionice 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 papirić i nalijepiti na čelo onog drugog. Voditelj/voditeljica daje instrukciju sudionicima/sudionicama da pogađaju osobinu o kojoj se radi.

**SREDIŠNJI DIO
30'**

1. korak

Voditelj/voditeljica pita sudionike/sudionice jesu li čuli 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/voditeljica objašnjava sudionicima/sudionicama 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/voditeljica priopćava sudionicima/sudionicama da će vježbati „ja“ govor, koji im može pomoći da se ukaže na konkretna ponašanja koja ih muče, da daju do znanja ono što im smeta i što bi voljeli promijeniti u njihovoj komunikaciji.

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

ZAVRŠNI DIO
5'

Završna igra „Rukovanje“
Voditelj/voditeljica priopćava: „Ovo je vrlo jednostavna igra u kojoj će vaš zadatak biti da se rukujete sa svakim članom skupine 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

Brainstorming, rad u paru

NAPOMENA
ZA
VODITELJE/
VODITELJICE:

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 sudionicima/sudionicama radionica kako bi bolje razumjeli 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

(Orma – oprema koja ograničava vidno polje)

CILJEVI
RADIONICE

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



MATERIJALI I PRIBOR ZA REALIZACIJU RADIONICE

Papirići u četiri boje ili četiri oblika, olovke
flip chart, 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/voditeljica upoznaje sudionike/sudionice s terminima „Društvene norme“ i „Generacija“.

Društvene norme su stavovi, pravila ili očekivanja o tomu što bi pojedinci u društvu trebali raditi, kako se ponašati i postupati, što je dobro, a što loše, što je prihvatljivo, a što neprihvatljivo za jedno društvo ili zajednicu.

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

SREDIŠNJI DIO 20'

1. korak

Voditelj/voditeljica dijeli prisutne u manje heterogene skupine, od najmanje dva roditelja i dva/dvije učenika/učenice (maksimalan broj parova je četiri), vodeći računa da u skupini ne bude učenik/učenica zajedno sa svojim roditeljem. Nakon toga, voditelj/voditeljica daje 5 minuta vremena da svatko za sebe razmisli o štetnim društvenim normama s kojima su se često susretali. Voditelj/voditeljica im daje primjere nekih negativnih društvenih normi o kojima mogu razmišljati tijekom svog rada (izgled, rodne uloge, pritisak školskog uspjeha, stereotipi...). Dodatna instrukcija za roditelje od voditelja/voditeljice 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 skupine. Svaki član skupine treba dati svoju ocjenu (od 1 do 10) na svako pitanje, te skupini obrazložiti svoju ocjenu. Svi odgovori se zbrajaju i izvlači se srednja vrijednost. Predstavnik svake skupine (poželjno je da to bude roditelj) iznosi prosječnu vrijednost svakog pitanja.

Na kraju ovog koraka, voditelj/voditeljica se zahvali skupinama 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 prevladali.

ZAVRŠNI DIO
20'**1. korak**

Dok su sudionici/sudionice radionice odgovarali na pitanja, voditelj/voditeljica je na ploči nacrtao/nacrtala dvije kante za smeće, koje su označene s „RODITELJI“ i „UČENICI“ i jedno „SUNCE“. Svim sudionicima/sudionicama se podijele papirići različite boje ili oblika, primjerice, učenici/učenice 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 sudionika/sudionica radionice) društvenu normu koja je za njega društveno neprihvatljiva, i koju bi on „bacio u smeće“. Nakon toga, svatko lijepi svoj papirić na označenu kantu, te se kroz diskusiju vrši uspoređivanje štetnih društvenih normi u okviru dva različita vremena, tj. generacije.

2. korak

Svaki/svaka sudionik/sudionica dobija papir s evaluacijskim pitanjem i papiriće. Učenici/učenice svoje odgovore pišu na papiriće žute boje, a roditelji na papiriće narančaste boje. Sudionici/sudionice čitaju svoje odgovore naglas i papiriće lijepe na „SUNCE“, koje je također nacrtano na ploči. Kratak razgovor o odgovorima i jednih i drugih.

Zbrajanje utisaka.

EVALUACIJA
5'

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

KORIŠTENE
TEHNIKE

Rad u malim skupinama

NAPOMENA
ZA
VODITELJA/
VODITELJICU

Treba naglasiti da postoji generacijski jaz između roditelja i učenika/učenica. Djeca su, iako se možda ne bore s istim stvarima kao njihovi roditelji, izložena određenim normama kojima su zarobljena, a koje im ograničavaju slobodu (mišljenja) i one im prave veliki stres i pritisak. Treba naglasiti nužnost roditeljske brige, ljubavi, razumijevanja i potpore u borbi njihove djece s 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 u razvijanju kritičkog mišljenja i otpornosti prema štetnim društvenim normama?

PRILOG 3

Ilustracija ploče ili flip charta



RODITELJI



UČENICI/UČENICE



**NAZIV
RADIONICE**

2.2 PUSTI ME DA BUDEM JA

(za učenike/učenice)

**CILJEVI
RADIONICE**

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



MATERIJALI I PRIBOR ZA REALIZACIJU RADIONICE

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

TRAJANJE RADIONICE

45'

UVODNI DIO 5'

Predstavljanje teme i cilja radionice. Upoznavanje učenika/učenica s terminom društvenih normi. Akcentat staviti na štetne norme kao primjerice upotreba alkohola, cigareta, narkotičkih sredstava...

Društvene norme su stavovi, pravila ili očekivanja o tome što pojedinci u društvu trebaju raditi, kako se ponašati i postupati, što je dobro, a što loše, što je prihvatljivo, a što neprihvatljivo za jedno društvo ili zajednicu.

SREDIŠNJI DIO 30'

1. korak

Voditelj/voditeljica dijeli učenike/učenicu u manje skupine. Potom, daje im instrukciju da svatko za sebe nekoliko minuta razmisli i prisjeti se nekih situacija štetnih društvenih normi koje su primijetili u svom okruženju.

2. korak

Učenicima/učenicama se podijele pitanja (Prilog 1.) s 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 svatko za sebe odgovori na tvrdnje, kroz razgovor o svojim iskustvima zajednički odgovaraju na pitanja. Predstavnik svake skupine izlaže zajedničke odgovore.

ZAVRŠNI DIO 5'

Učenicima/učenicama se podijele pitanja (Prilog 2.) i vodi se 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/učenicama naglasiti da potvrdni odgovori potencijalno ukazuju na prihvaćanje nepoželjnih društvenih normi.

EVALUACIJA 5'

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

KORIŠTENE TEHNIKE

Rad u malim skupinama

NAPOMENA ZA VODITELJE/ VODITELJICE

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 utjecajem društva, mladi konzumiraju alkohol, cigarete ili narkotička sredstva.

Suglasan/suglasna sam
Nisam suglasan/suglasna
Nemam mišljenje o ovome

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

Suglasan/suglasna sam
Nisam suglasan/suglasna
Nemam mišljenje o ovome

Mladi su skloni često ogovarati ili vrijeđati druge kako bi se uklopili u društvo.

Suglasan/suglasna sam
Nisam suglasan/suglasna
Nemam mišljenje o ovome

PRILOG 2

Pitanja o vlastitom iskustvu

U redu je odgovoriti iskreno.

Kako 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 prijatelj 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 s terminom društvenih normi. Akcentat staviti na štetne norme kao primjerice stereotipi o muškarcima i ženama u poslu ili obiteljskim ulogama, zatim o normalizaciji rodno uvjetovanog nasilja i slično.

Društvene norme su stavovi, pravila ili očekivanja o tome što pojedinci u društvu trebaju raditi, kako se ponašati i postupati, što je dobro, a što loše, što je prihvatljivo, a što neprihvatljivo za jedno društvo ili zajednicu.

**SREDIŠNJI DIO
30'**

1. korak

Voditelj/voditeljica dijeli sudionike/sudionice u manje skupine. Potom, daje instrukciju da svatko 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.) s tvrdnjama i pitanjima koja se odnose na štetne društvene norme koje su se prenosile generacijama i koje daju uvid koliko su štetne društvene norme prisutne danas i koliko utječu na njihov roditeljski stil, odnosno neizravno na njihovu djecu. Nakon što svatko za sebe odgovori na tvrdnje, kroz razgovor o svojim iskustvima zajednički odgovaraju na pitanja. Predstavnik svake skupine 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

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

**KORIŠTENE
TEHNIKE**

Rad u malim skupinama

**NAPOMENA
ZA
VODITELJA/
VODITELJICU**

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

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

Muškarci su jaki i trebaju se suzdržavati od izražavanja emocija jer je to znak slabosti.

**Suglasan/suglasna sam
Nisam suglasan/suglasna
Nemam mišljenje o ovome**

Djevojčice trebaju biti emotivne i krhke.

**Suglasan/suglasna sam
Nisam suglasan/suglasna
Nemam mišljenje o ovome**

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

**Suglasan/suglasna sam
Nisam suglasan/suglasna
Nemam mišljenje o ovome**

Od muškarca se očekuje da bude glavni izvor financijske potpore obitelji.

**Suglasan/suglasna sam
Nisam suglasan/suglasna
Nemam mišljenje o ovome**

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

**Suglasan/suglasna sam
Nisam suglasan/suglasna
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/suglasna sam
Nisam suglasan/suglasna
Nemam mišljenje o ovome**

Pitanja za diskusiju

Smatrate li 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

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

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

Suglasan/suglasna sam
Nisam suglasan/suglasna
Nemam mišljenje o ovome

**Nemam mišljenje o ovome
Ne podržavam stav da moj sin treba usisavati, prati suđe i prostirati rublje.**

Suglasan/suglasna sam
Nisam suglasan/suglasna
Nemam mišljenje o ovome

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

Suglasan/suglasna sam
Nisam suglasan/suglasna
Nemam mišljenje o ovome

Očekujem da moj sin zarađuje više od svoje supruge.

Suglasan/suglasna sam
Nisam suglasan/suglasna
Nemam mišljenje o ovome

**CILJEVI
RADIONICE**

- Potaći i roditelje i djecu da razgovaraju na koji način (ne)izražavanje 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 dječjem 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/voditeljica radionice postavlja pitanja roditeljima i učenicima/učenicama:

Razgovara li se u obitelji o ravnopravnosti muškaraca i žena?

Mislite li da muškarac treba zadržati svoja osjećanja, a žena ih izražavati?

**SREDIŠNJI DIO
30'**

1. korak

Voditelj/voditeljica radionice dijeli roditelje i učenike/učenicu u dvije zasebne skupine. Roditeljima voditelj/voditeljica radionice dijeli radni list s pitanjima (Prilog 1.) da diskutiraju na razini skupine, a učenicima/učenicama također voditelj/voditeljica radionice dijeli radni list s pitanjima (Prilog 2.). Sudionici/sudionice radionice za kratku diskusiju u skupinama imaju 10 minuta.

2. korak

Nakon što odgovore na pitanja, voditelj/voditeljica radionice diskutira s roditeljima i učenicima/učenicama.

Napomena za voditelja/voditeljicu radionice:

Odgovori roditelja i učenika/učenica nakon rada u skupinama mogu utjecati na daljnji tijek radionice. Pitanja je moguće dodati ili korigirati ovisno o diskusiji.

**ZAVRŠNI DIO
10'**

Voditelj/voditeljica savjetuje i preporučuje roditeljima i učenicima/učenicama:

Potrebno je naglas reći ono što misliš i osjećaš.

U obiteljskom okruženju njegovati uzajamno poštovanje i uvažavanje potreba svake osobe ponaosob.

Važno je da dijete osjeti da se može povjeriti roditelju.

Važno je da roditelj uvijek nađe vremena za razgovor s 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 skupinama.

PRILOG 1

Pitanja za roditelje

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

Na koji način razgovarate o tome kako se osjećate s partnerom/partnericom?

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

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

PRILOG 2

Pitanja za učenike/učenice

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

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

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

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

**NAZIV
RADIONICE**

3.2 NIJE LAKO 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 ravnopravnosti spolova, odnosno ravnopravnosti između muškaraca i žena.

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

**SREDIŠNJI DIO
25'**

1. korak

Upoznajemo roditelje s pojmom ravnopravnosti spolova

Rodna ravnopravnost Ravnopravnost spolova 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 s društvenim očekivanjima. Ravnopravnost spolova ne znači da muškarci i žene trebaju biti isti, već uvažavajući njihove specifičnosti i potrebe kao dva različita spola traži ravnopravan tretman u pravima, obvezama i mogućnostima u svim segmentima društva.

Zatim zamolimo roditelje da razmisle o sljedećim pitanjima:

- Razgovara li se u vašoj obitelji 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?
- Sudjeluju li vaša djeca u obavljanju kućanskih poslova?

2. korak

Voditelj/voditeljica radionice dijeli roditelje u heterogene skupine (četiri do pet osoba u skupini). Zatim dijeli radne listove s tablicom za popunjavanje „Tko što radi u kući“ (Prilog 1.). Potrebno je da svaki roditelj za sebe popuni tablicu i unutar skupine kratko prodiskutira. Roditelji imaju za rad i kratku diskusiju u skupinama nekoliko minuta.

Napomena: Odgovori roditelja mogu utjecati na daljnji razvoj 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:

Održava li podjela poslova u vašoj kući ravnopravnost?

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

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

Napomena voditeljima/voditeljicama: Cilj je da rodno osviješteni roditelji daju primjer onima koji to nisu. Voditelj/voditeljica pokušava ostati neutralan/neutralna.

EVALUACIJA

Jeste li zadovoljni radionicom?
Kako ste se osjećali na početku, a kako na kraju radionice?
O kojim temama biste voljeli razgovarati u budućnosti?

**KORIŠTENE
TEHNIKE**

Rad u malim skupinama

NAPOMENA

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

PRILOG 1**Tko što radi u kući**

<i>Kućanski 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 potpora djeci za slobodne aktivnosti (prijevoz, prijevoz s treninga, kupnja sportske opreme i sl.)			
Čuvanje djece i zadovoljavanje njihovih potreba (presvlačenje, hranjenje, kupanje i sl.)			
Glačanje			
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, računalo, evaluacijski listići, prilozi

**TRAJANJE
RADIONICE**

45'

**UVODNI DIO
10'**

1. korak

Predstavljanje teme i cilja radionice.

2. korak

Uvodna igra:

Dva/dvije sudionika/sudionice napuste prostoriju, ostali sudionici/sudionice formiraju manje krugove. Voditelj/voditeljica im daje zadatak da dvoje/dvije sudionika/sudionice izvan prostorije koji/koje pojedinačno ulaze ne puštaju unutar kruga, niti da s njim/njom razgovaraju, već da ih ignoriraju. Sudionici/sudionice izvan prostorije dobivaju sasvim drugi zadatak. Kada uđu u prostoriju trebaju se priključiti jednom od formiranih krugova, bez agresije. Vježba je završena kada „odbačeni/odbačena“ odustane ili kada voditelj/voditeljica nakon tri minute završava igru. Nakon završetka, voditelj/voditeljica pita „odbačenog/odbačenu“ kako se osjećao/osjećala, a potom i nekoliko sudionika/sudionica iz skupine koji/koje su bili u krugu.

**SREDIŠNJI DIO
25'**

1. korak

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

2. korak

Voditelj/voditeljica zamoli predstavnika/predstavnicu svake skupine da pročita odgovore.

**ZAVRŠNI DIO
10'**

Voditelj/voditeljica zatim otvara diskusiju. Pita sudionike/sudionice jesu li se lako suglasili oko odgovora, jesu li im se 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 sprječavanje pojave nasilničkog ponašanja kod vašeg djeteta i drugo.

EVALUACIJA

Je li vam se svidjela radionica?
Biste li opet sudjelovali u sličnoj radionici? Na koje teme?

**KORIŠTENE
TEHNIKE**

Rad u malim skupinama, razgovor, priča, igra uloga

PRILOG 1

Primjer

U razrednom odjelu VIII/2 učenici/učenicice su se podijelili u dvije skupine. Došlo je do obostranog vrijeđanja i pogrđnih objava na račun jedne učenice na društvenim mrežama. Verbalni sukob prenio se 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 sukladno svojim nadležnostima.

Odgovorite na pitanja:

Je li ovo ispravan način rješavanja sukoba od strane roditelja?

Kakve posljedice na razred kao cjelinu ostavlja ovakva reakcija roditelja?

**CILJEVI
RADIONICE**

- Razumijevanje pojave nasilja među mladima i vrsta nasilja.
- Uviđanje da nasilje nije uvijek ograničeno isključivo na fizički sukob.
- Uviđanje posljedica nasilja.
- Osnaživanje učenika/učenica za traženje potpore, pomoći i prijavu nasilja.



**MATERIJALI
I PRIBOR ZA
REALIZACIJU
RADIONICE**

Kovertne 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 s voditeljem/voditeljicom napuštaju učionicu. Ispred vrata oba učenika dobiju po jednu palicu od spužve. Njihov zadatak je da po povratku u učionicu pred razrednim odjelom počnu jedan drugoga udarati palicama. Zatim, voditelj/voditeljica ulazi u učionicu i dijeli učenike/učenicu u dvije skupine i daje im zadatak da na njegov znak naizmjenice ohrabruju jednog pa drugog učenika. Učenik koji trenutačno dobiva potporu od razrednog odjela obično pojačava svoje napadačke namjere. Potom, promatrači/promatračice počnu ohrabrivati obojicu istodobno, a onda na znak voditelja/voditeljice naglo prekinu s ohrabivanjem i okrenu leđa obojici protivnika. U ovom slučaju učenici najčešće sami obustave borbu.

3. korak

Nakon završetka, voditelj/voditeljica pita učenike u borbi kako su se osjećali u određenim fazama borbe. Kako su se osjećali dok su ih ohrabrivali obojicu istodobno, pojedinačno, a kako kada su naglo prestali?

**SREDIŠNJI DIO
25'**

1. korak

Voditelj/voditeljica učenike/učenicu dijeli u četiri skupine. Svaka skupina dobiva kovertne različitih boja (Prilog 1.). U kovertama se nalaze radni listići s prikazanim situacijama nasilja i kratkim pitanjima na koja trebaju dati odgovor. Voditelj/voditeljica napominje učenicima/učenicama da su imena aktera u opisanim situacijama izmišljena.

2. korak

Voditelj/voditeljica daje instrukciju da svaka skupina izabere svog predstavnika/predstavicu koji/koja prezentira rad skupine uz kratku diskusiju.

**ZAVRŠNI DIO
10'**

Što ste naučili/naučile?

Je 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 skupinama, razgovor, priča, igra uloga

PRILOG 1

Primjeri različitih vrsta nasilja nad djecom

Koverte različitih boja s radnim listićima na kojima se nalazi tekst i pitanja za svaku skupinu

Skupina 1. (plava)

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

Odgovorite na pitanja:

Što mislite, zašto Marko to radi?

O kojoj vrsti nasilja se ovdje radi?

Što bi trebalo uraditi Zoran?

Što bi pomoglo da se Marko više ne ponaša tako?

Skupina 2. (crvena)

Učenici/učenice su na satu likovne kulture imali zadatak izraditi kućicu od različitih materijala. Ana se potrudila i napravila predivnu kućicu. Dvije prijateljice 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:

Što mislite, zašto su prijateljice uništile Aninu kućicu?

Što bi Ana trebala uraditi?

O kojoj se vrsti nasilja ovdje radi?

Skupina 3. (žuta)

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

Odgovorite na pitanja:

Što mislite, zašto se tako netko ponaša prema Kristini?

Kako se Kristina osjeća?

Što bi Kristina trebala uraditi?

O kojoj vrsti nasilja se ovdje radi?

Grupa 4. (zelena)

Nikola se, po nagovoru prijatelja, 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. S vremenom se počeo zaljubljevati u svoju novu prijateljicu. 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 s kojom se dopisuje počinje ga ucjenjivati, govoreći mu da će objaviti njegove fotografije ako joj ne pošalje još fotografija i snimku na kojoj je bez odjeće.

Odgovorite na pitanja:

O kojoj vrsti nasilja se ovdje radi?

Što treba Nikola uraditi?

Je 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 dječjim 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, učitelji – stvarajte ozračje da je škola mjesto gdje mogu saznati više o svojim pravima i odgovornostima.

Potaknite 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 potpore i za stručnjake koji trenutačno ne znaju kako se nositi s nekim problemom u vezi s djecom.

Savjetnici Plavog telefona su tu da saslušaju osobu koja se obrati, da joj pruže potporu i da kroz razgovor zajedno s njom pokušaju osmisliti rješenje koje bi bilo najprikladnije za određenu situaciju ili problem. Savjetnik nikada neće kritizirati ili osuđivati osobu ili umanjivati njezin 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 tijekom razgovora s 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 web-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 Livnu ili Tomislavgradu

Centar za socijalnu skrb Livno ili Tomislavgrad



IMAŠ PROBLEM?

080 050 305 | www.plavitelefon.ba

