

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

Agencija za odgoj i obrazovanje

Vodič za srednju školu

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

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

Abecedu prevencije osmislile su socijalne pedagoginje:

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

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

Ana Ivančan, socijalna pedagoginja u mirovini

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

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

U izradi su sudjelovale i dale značajan doprinos socijalne pedagoginje

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

Uvod

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

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

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

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

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

- usmjerena na smanjivanje rizičnih i jačanje zaštitnih čimbenika u ekološkom prostoru djece/učenika (obitelji, školi)
- utemeljena na procjeni potreba, rizika i potencijala svakog učenika i svake škole
- orijentirana na razvoj ujednačenih sustava vrijednosti (kako na razini pojedinca, tako i na razini ustanova)
- posvećena razvoju socijalnih/životnih vještina i kritičkog razmišljanja učenika i njihovih roditelja/skrbnika

- cjelovita, tako da svim uključenim dionicima i korisnicima budu pravovremeno dostupne i jasne informacije o sustavima podrške koje im stoje na raspolaganju u kontekstu selektivne i indicirane prevencije.

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

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

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

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

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

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

O Abecedi prevencije

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

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

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

1. Potporu rukovodstva škola i utemeljenost na zajedničkim vrijednostima (na što se nadovezuje sustav pravila i procedura koje osiguravaju njihovo poštovanje).

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

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

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

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

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

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

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



Slika 1. Struktura Abecede prevencije

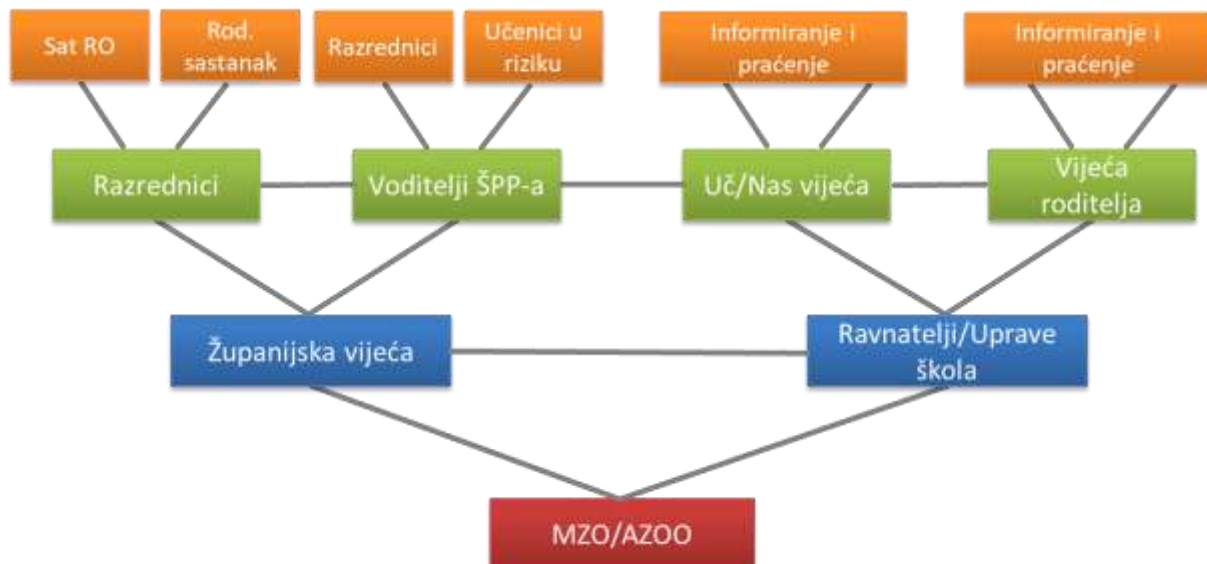
Prvi korak programa odnosi se na njegovo predstavljanje ravnateljima (stručni skup u organizaciji Agencije za odgoj i obrazovanje), nakon čega slijedi njihov angažman u svakoj školi posvećen predstavljanju programa učiteljskim/nastavnničkim vijećima i vijećima roditelja. Pretpostavka tog angažmana je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

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

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

Na neposredan rad razrednika, nadovezuje se sustav supervizije i evaluacije koji je predviđen radi osiguravanja primjerene podrške stručnim suradnicima, učiteljima i nastavnicima, ali i učenicima te roditeljima/skrbnicima učenika koji iziskuju intervencije na razini sekundarne ili indicirane prevencije. Poseban je naglasak na podršci školama koji u svojim stručnim službama nemaju socijalne pedagoge. Na toj razini program predviđa međusobno povezivanje škola i resursa u lokalnim zajednicama radi racionalnog korištenja raspoloživih

resursa, uz aktivnu ulogu Agencije za odgoj i obrazovanje. Ključnu ulogu u superviziji imaju voditelji županijskih vijeća za preventivne programe. Dionici Abecede prevencije prikazani su u Slici 2.



Slika 2. Dionici Abecede prevencije

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

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

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

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

1. Razvoj samopoštovanja i pozitivne slike o sebi koja učeniku omogućuje prepoznavanje vlastitih sposobnosti, izražavanje osobnosti i prepoznavanje njegovog doprinosa zajednici.

2. Razvoj suradničkih socijalnih vještina koje učeniku omogućavaju stvaranje međuljudskih odnosa u kojima uspješno zadovoljava vlastite potrebe, bez ugrožavanja potreba drugih, te doprinose uzajamnom razumijevanju, podršci, osjećaju zajedništva i razvoju prijateljskih odnosa.
3. Razvoj vještina nenasilnog rješavanja sukoba koje učeniku omogućavaju čuti i razumjeti druge te dogovarati se, usklađivati i sučeljavati bez narušavanja osobnog i tuđeg integriteta.

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

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

Grafički prikaz 1. Ključne socijalno-emocionalne kompetencije



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

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

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

Abeceda prevencije temelji se na odgovarajućem školskom okruženju, uključuje primjenu znanstveno evaluiranih preventivnih programa i doprinosi sveobuhvatnim preventivnim strategijama. Nudi razrađene radionice i tematske roditeljske sastanke koji predstavljaju primjere aktivnosti za postizanje specifičnih ciljeva programa. Ipak, naglasak je na ukupnom

preventivnom kontekstu i razvoju preventivnih strategija koje su okosnica pozitivnog razvoja učenika.

OBILJEŽJA ODGOJNO-OBRAZOVNOG PROCESA

SPECIFIČANI CILJEVI:	1. RAZVOJ SAMOPOŠTOVANJA I POZITIVNE SLIKE O SEBI	2. RAZVOJ SURADNIČKIH SOCIJALNIH VJEŠTINA	3. RAZVOJ VJEŠTINA NENASILNOG RJEŠAVANJA SUKOBA
SMJERNICE ZA UČITELJE/NASTAVNIKE:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Svi učenici i roditelji/skrbnici upoznati su sa školskom preventivnom strategijom i dostupnoj podršci učenicima i roditeljima/skrbnicima u školi. 2. Osoblje učenicima upućuje činjenične povratne informacije o njihovom ponašanju, odlukama, osobinama i potiče ih da sami uočavaju vlastite pozitivne osobine. 3. Osoblje potiču zajedničke aktivnosti učenika u razredu. 4. U nastavnom procesu realiziraju se sadržaji međupredmetnih tema koje doprinose razvoju slike o sebi, potencijala i radnih navika učenika, učenju upravljanja vlastitim emocijama i ponašanjem, prepoznavanju osnovnih emocija, razvoju empatije. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Osoblje kontinuirano razvijanja kvalitetne odnose s učenicima i njihovim roditeljima/skrbnicima koji se temelje na međusobnom povjerenju i uvažavanju. 2. Osoblje vlastitom komunikacijom daju učenicima primjer aktivnog i ciljanog slušača. 3. Koriste se ideje učenika u planiranju zajedničkih aktivnosti i rješavanja različitih problema te potiče solidarnost u razredu. 4. U nastavnom procesu realiziraju se sadržaji međupredmetnih tema koje doprinose razvoju komunikacijskih kompetencija učenika, prepoznavanju i uvažavanju potreba i osjećaja drugih, prepoznavanju i procjenama vršnjačkih odnosa, prepoznavanju, uvažavanju i podržavanju različitosti. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Osoblje potiče učenike na odgovoran odnos prema sebi, drugima, obvezama, imovini i okruženju. 2. Osoblje sudjeluje u stvaranju sigurnog i poticajnog školskog okruženja. 3. U nastavnom procesu realiziraju se sadržaji međupredmetnih tema koje doprinose poštivanju dječjih prava, učenju strategija nenasilnog rješavanja sukoba, razlikovanju primjerenog od neprimjerenog ponašanja te načina na koje društvene norme i pravila reguliraju ponašanje i međusobne odnose. 4. Učitelji/nastavnici su usmjereni na uočavanje učenika koji iziskuju dodatne oblike podrške te s time u vezi kontinuirano surađuju sa stručnim suradnicima.
ZNANSTVENO EVALUIRANI PREVENTIVNI PROGRAMI	RESCUR: na valovima, Europski kurikulum za razvoj otpornosti djece, Učiteljski fakultet, Sveučilište u Zagrebu LQ Vještine za adolescenciju (UNODC) Trening životnih vještina (NZJZ Primorsko goranske županije) Stop nasilju među djecom, UNICEF Ured za Hrvatsku (program je u doradi)		

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

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

POPIS STRUKTURIRANIH AKTIVNOSTI ZA UČENIKE: OSNOVNA ŠKOLA

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

SPECIFIČANI CILJEVI:		1. RAZVOJ SAMOPOŠTOVANJA I POZITIVNE SLIKE O SEBI	2. RAZVOJ SURADNIČKIH SOCIJALNIH VJEŠTINA	3. RAZVOJ VJEŠTINA NENASILNOG RJEŠAVANJA SUKOBA
		<ul style="list-style-type: none"> -Prizemljenje iz Mindfulness kratkih vježbi za djecu -Što kod tebe volim 	<ul style="list-style-type: none"> -Crtanje u parovima, -Pleme -Duga' 	<ul style="list-style-type: none"> -Naranča, vještine asertivnog rješavanja sukoba -Duga sličnosti i duga razlika -Medalja ima dvije strane -Moj superjunak, (Kako moj superjunak rješava sukobe?)
	5.	<ul style="list-style-type: none"> -Upoznaj sebe – memory, -Zlatne markice -Moje unutarnje i vanjsko ja -Kome sam ja najvažnija i najdraža osoba" ("Moja najdraža" – uvodna aktivnost, Slika o sebi) -Mindfulness kratke vježbe za djecu – Poliklinika -Stresanje mrava - (kako se nosimo s neugodnim osjećajima) -Moja najdraža (Slika o sebi) 	<ul style="list-style-type: none"> -Naše zajedničke vrijednosti -Rastrgano srce (Unicef) -Točkice -Suradnja I -Toranj (suradnja) -Dam-daš 	<ul style="list-style-type: none"> -Just because" (kratki animirani film o nenasilnom rješavanju sukoba') -Jezik zmijske i žirafe -Hitno rješenje -Konfliktne situacije -Da ali...
	6.	<ul style="list-style-type: none"> -Moj virtualni profil (jesam li to uistinu ja?) -Moje psihološke potrebe -Prijateljstvo -Žabe u vrhnju -Ljepota - spot YouTube (utjecaj medija na sliku o sebi) 	<ul style="list-style-type: none"> -Naše pozitivno klupko -Euroželjeznica: predrasude -Nož i vilica -Jačanje zajedništva -Lijepa riječ, sad nam treba lijepa riječ, spot YouTube, prevencija govora mržnje na internetu 	<ul style="list-style-type: none"> -Sendvič poruke -Crtačka bitka -Ono što je rečeno nije ono što se čulo -Koji je tvoj okidač? -SMS na leđima -Izbori (na koji način biramo svoja ponašanja)
	7.	<ul style="list-style-type: none"> Što znam o sebi Vremeplov Sam svoj „influencer“ Volim samoga sebe, svog jedinog sebe U ravnoteži 	<ul style="list-style-type: none"> Odgovorno ponašanje na internetu Vodiš me, vodim te Crtačka bitka Zid predrasuda Na pustom otoku Prevencija rizičnih ponašanja-maturalno putovanje 	<ul style="list-style-type: none"> Sukobi i načini na koje ih rješavamo Kanali komunikacije Pismo osobi nasuprot mene Boca suradnje Ljutnja – jedan od najčešćih osjećaja u sukobu

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

POPIS TEMATSKIH RODITELJSKIH SASTANAKA: OSNOVNA ŠKOLA

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

OBILJEŽJA ODGOJNO-OBRAZOVNOG PROCESA: SREDNJA ŠKOLA

SPECIFIČNI CILJEVI:	1. RAZVOJ SAMOPOŠTOVANJA I POZITIVNE SLIKE O SEBI	2. RAZVOJ SOCIJALNO-EMOCIONALNIH VJEŠTINA	
ODGOJNO-OBRAZOVNI PROCES//SMJERNICE ZA NASTAVNIKE/RAZREDNIKE:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Svi učenici i roditelji/skrbnici upoznati su s ŠPP-om i dostupnoj podršci učenicima i roditeljima/skrbnicima u školi. 2. Nastavnici učenicima upućuju činjenične povratne informacije o njihovom ponašanju, odlukama, osobinama i potiču ih da sami uočavaju vlastite pozitivne osobine. 3. Nastavnici potiču zajedničke aktivnosti učenika u razredu. 4. U nastavnom procesu realiziraju sadržaje međupredmetnih tema koje doprinose razvoju slike o sebi, stabilnog identitea i osnaživanja potencijala učenika, upravljanju svojim obrazovnim i profesionalnim putem te vlastitim emocijama i ponašanjem. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nastavnici kontinuirano razvijaju kvalitetne odnose s učenicima i njihovih roditeljima/skrbnicima koji se temelje na međusobnom povjerenju i uvažavanju. 2. Nastavnici vlastitom komunikacijom daju učenicima primjer aktivnog i ciljanog slušača. 3. Koristiti ideje učenika u planiranju zajedničkih aktivnosti i rješavanja različitih problema te potiče solidarnost u razredu. 4. U nastavnom procesu realiziraju sadržaje međupredmetnih tema koje dopinose razvoju komunikacijskih kompetencija učenika, vještina uspostavljanja i održavanja odnosa uključujući suradnju i timski rad, prepoznavanju i uvažavanju potreba i osjećaja drugih, prepoznavanju, uvažavanju i podržavanju različitosti. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nastavnici potiču učenike na odgovoran odnos prema sebi, drugima, obvezama, imovini i okruženju. 2. Nastavnici sudjeluju u stvaranju sigurnog i poticajnog školskog okruženja. 3. U nastavnom procesu realiziraju sadržaje međupredmetnih tema koje doprinose poštivanju ljudskih prava, učenju strategija nenasilnog rješavanja sukoba i načina samozaštite te strategija nošenja s izazovnim/stresnim situacijama, razlikovanju primjerenog od neprimjerenog ponašanja u raznim okruženjima, brizi o cjelokupnom zdravlju te načina na koje društvene norme i pravila reguliraju ponašanje i međusobne odnose. 4. Nastavnici su usmjereni na uočavanje učenika koji iziskuju dodatne oblike podrške te s time u vezi kontinuirano surađuju sa stručnim suradnicima.

POPIS TEMATSKIH RODITELJSKIH SASTANAKA: SREDNJA ŠKOLA

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

POPIS STRUKTURIRANIH AKTIVNOSTI ZA UČENIKE: SREDNJA ŠKOLA

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

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

Aktivnosti za učenike 1. razreda



Naziv: „Tko sam JA?“

Izvor: Odgojno savjetovalište, Nastavno-klinički centar ERF-a (2020). *Edukativni paket: Slika o sebi – Okvir za osnaživanje učenika*

Cilj: (samo)predstavljanje i međusobno upoznavanje učenika te povezivanje na razrednoj razini kroz prepoznavanje sličnosti i razlika među njima. Davanje doprinosa grupnoj koheziji.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- navesti različita područja slike o sebi
- opisati sebe i svoje karakteristike
- vježbati aktivno slušanje dok se drugi učenik/ca opisuju
- prepoznati sličnosti i razlike među učenicima
- objasniti zašto su razlike dobrodošle.

Opis:

Voditelj daje učenicima zadatak napisati na papir minimalno 10 stvari koje im prve padnu napamet kao završetak rečenica „Ja sam...“. Po završetku, potiče ih se na promišljanje pitanjima poput: „Što vidite kada gledate popis?“, „Kako ste se opisali kroz ovu vježbu – ulogama koje imate, aktivnostima u kojima ste dobri, kroz opis svog fizičkog izgleda ili navodeći svoje emocije, misli ili stavove?“ i slično.

Voditelj objasni učenicima kako jedinstvenost svake osobe čini njezin osobni identitet. Adolescencija je životno razdoblje kada je ova tema od posebnog značaja za učenike pa je dobrodošlo potaknuti ih na promišljanje o tome tko su, kakvi su, što vole ili ne vole, žele ili ne žele, kojim grupama pripadaju, koje stavove zauzimaju, koje su im stare ili nove (dodijeljene) uloge, u kojim aktivnostima sudjeluju i dr.

U nastavku voditelj učenicima podijeli radni list iz nastavka (RL: „Selfie“) uz uputu da označe kvačicom ono što se odnosi na njih. Učenici se potom podijele u grupe (primjerice, njih 4 do 5 u svakoj) te imaju zadatak raspraviti o napisanom/obilježenom tj. koja područja njihove slike o sebi su im najviše ili najmanje istaknuta, u čemu su slični, a gdje različiti, što jesu ili nisu znali jedni o drugima.

Aktivnost se završava raspravom na razrednoj razini gdje se učenike potiče na davanje odgovora na sljedeća pitanja: „Na koji način kreiramo mišljenje tj. sliku o sebi?“, „Tko sve može i/ili utječe na sliku o sebi?“, „Jeste li svjesni svojih kvaliteta i u kojoj mjeri?“, „Što vam sve može biti od pomoći u stvaranju realne slike o sebi?“ i dr.

Što više govoriš i misliš pozitivno o sebi, to ćeš biti sigurniji/a u kvalitete koje imaš. Svi imamo svoje jake strane i slabosti, ali upravo kombinacija tih osobina nas čini jedinstvenima. Nije cilj uspoređivati se s drugima, cilj je da budemo bolja verzija sebe.

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu aktivnosti:

Umjesto korištenja pripremljenog radnog lista učenici sami mogu navoditi karakteristike za koje smatraju da spadaju pod razna područja: tjelesni, školski, virtualni, socijalni, emocionalni i generalni selfie.

Dodatni korisni izvori, tematski povezani:

Priručnik: Program prevencije vršnjačkog nasilja „Za sigurno i poticajno okruženje u školama“.
Ured Unicef-a za Hrvatsku.

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, Agencija za odgoj i obrazovanje (2013): Priručnik za nastavnike i stručne suradnike u srednjoj školi – Zdravstveni odgoj.

Predložak radnog lista „Selfie“:

#selfie

Za svako polje označi kvadratićom ono što se odnosi na tebe

<p style="text-align: center;">TJELESNI SELFIE</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> dobro sam građen/na<input type="checkbox"/> imam lijepu frizuru<input type="checkbox"/> zadovoljan/na sam svojim odjevnim stilom<input type="checkbox"/> zgodan/na sam<input type="checkbox"/> sviđaju mi se moje oči	<p style="text-align: center;">ŠKOLSKI SELFIE</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> trudim se<input type="checkbox"/> uspješan/na sam<input type="checkbox"/> ne bojim se pogriješiti<input type="checkbox"/> rado iznosim svoje mišljenje<input type="checkbox"/> volim učiti nove stvari
<p style="text-align: center;">GENERALNI SELFIE</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> vrijedim<input type="checkbox"/> sposoban/na<input type="checkbox"/> vjerujem u sebe<input type="checkbox"/> pametan/na<input type="checkbox"/> hrabar/ra	<p style="text-align: center;">SOCIJALNI SELFIE</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> odan/na prijatelju<input type="checkbox"/> slušam druge<input type="checkbox"/> spreman/na pomoći<input type="checkbox"/> volim se družiti<input type="checkbox"/> volim biti sam/a
<p style="text-align: center;">EMOCIONALNI SELFIE</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> smiren/na<input type="checkbox"/> lako planem<input type="checkbox"/> empatičan/na<input type="checkbox"/> optimističan/na<input type="checkbox"/> pesimističan/na<input type="checkbox"/> kreativan/na<input type="checkbox"/> odlučan/na	<p style="text-align: center;">VIRTUALNI SELFIE</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> imam zanimljiv profil na FB i IG<input type="checkbox"/> često objavljujem<input type="checkbox"/> rijetko objavljujem<input type="checkbox"/> volim imati puno pratitelja<input type="checkbox"/> imam manje pratitelja i to mi je ok

Naziv: „Nova škola, novi izazovi“

Izvor: Pregrad, J. (2010). *Priručnik: Program prevencije vršnjačkog nasilja - Za sigurno i poticajno okruženje u školama*. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku.

Uz prilagodbu i proširenje sadržaja od strane autorica.

Cilj: od strane učenika osvještavanje svojih jakih i slabih strana te prepoznavanje vlastitih kao važnih resursa u prilagodbi na novo (srednjoškolsko) okruženje.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- navesti vlastite jake u vidu osobina i vještina
- prepoznati izazove i brige prilikom prelaska i bivanja u srednjoškolskom okruženju
- navesti očekivanja od predmetnih nastavnika, razrednih kolega i vlastita očekivanja
- prepoznati vlastite resurse potrebne za savladavanje prepreka
- opisati područja za daljnji razvoj.

Opis:

Voditelj pozove učenike na promišljanje koje emocije vežu uz pojam „škola“ te da procijene jesu li prevladavajuće one ugodne ili neugodne. Potom ih se pozove na ispunjavanje radnog listića iz nastavka (RL: „Nova škola, novi izazovi“) te, po završetku, dijeljenje napisanog na razrednoj razini što se može zabilježiti na ploči/plakatu u okviru dvije kategorije: „Srednjoškolske Brige“ i „Srednjoškolski Izazovi“.

Potom slijedi vježba „Ja u 3D“ gdje svaki učenik na A4 papiru nacrtava veliki krug, podijeli ga na tri jednaka dijela te ima zadatak upisati sljedeće: 1) „Pet osobina i pet vještina koje posjedujem“, 2) „Tri školska područja u kojima sam dobar/dobra“, 3) „Pet osobina i/ili vještina koje bih volio/voljela usvojiti ili razviti“. Prilikom iznošenja napisanog, voditelj učenike potiče na promišljanje kako prepoznate vlastite osobine i vještine mogu iskoristiti u savladavanju srednjoškolskih izazova ili umanjivanju srednjoškolskih briga (oni predstavljaju svojevrstne „Srednjoškolske Alate“). Prijedlozi općenitih pitanja za zajedničku raspravu su: „Koje svoje osobine i vještine možete koristiti kao resurs u organizaciji učenja, savladavanju nastavnog gradiva i ispunjavanju školskih obaveza?“, „Koje svoje osobine možete koristiti u stvaranju i održavanju novih odnosa?“ i dr. Također, usmjerava ih se na područja na kojima se žele razvijati i usavršavati, uz korištenje pitanja koja ih usmjeravaju na konkretne aktivnosti i planove (primjerice, „Na koji način ćete to postići?“, „Što trebate raditi?“, „Tko vam u tome može pomoći?“, „Kako ćete pratiti svoj napredak?“ itd.).

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu aktivnosti:

Umjesto uvodne aktivnosti s ispunjavanjem radnog lista, voditelj može „Olujom ideja“ potaknuti učenike na davanje odgovora vezano uz prve asocijacije i emocije koje vežu uz prelazak u srednju školu, brige i izazove, očekivanja i dr. Također, može se unaprijed pripremiti popis pozitivnih osoba i vještina te ih dati učenicima na prepoznavanje kod sebe.

Dodatni korisni izvori, tematski povezani:

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, Agencija za odgoj i obrazovanje (2013): Priručnik za nastavnike i stručne suradnike u srednjoj školi – Zdravstveni odgoj.

Predložak radnog lista „Nova škola, novi izazovi“:

Nova škola, novi izazovi

Prva pomisao na srednju školu mi je...

u SŠ me veseli...

u SŠ me brine...

S nestrpljenjem u SŠ iščekujem...

Najveće izazove u SŠ smatram...

Moja očekivanja od nastavnika...

Moja očekivanja od razrednih kolega...

Moja očekivanja od sebe u SŠ...

Naziv: „Leksikonska pitanja“

Izvor: Odgojno savjetovalište, Nastavno-klinički centar ERF-a (2020). *Edukativni paket: Slika o sebi – Okvir za osnaživanje učenika*

Cilj: (samo)predstavljanje učenika u okviru različitih dimenzija slike o sebi te međusobno upoznavanje učenika i njihovo povezivanje na razrednoj razini. Davanje doprinosa grupnoj koheziji.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- predstaviti i opisati sebe pomoću unaprijed definiranih pitanja/rečenica
- vježbati aktivno slušanje dok se drugi učenik/ca opisuju
- prepoznati sličnosti i razlike među učenicima.

Opis:

Voditelj unaprijed, od ponuđenih pitanja iz nastavka, bira pitanja ili nedovršene rečenice koje izreže na trakice i stavi u zajedničku kutiju. Učenici imaju uputu izvući kartice s pitanjima ili rečenice te odgovoriti na ista. Pri tome ih se potiče na iznošenje i dijeljenje informacija o sebi do razine na koju su spremni.



O sebi mislim...

Kada pomislim na sebe, prve asocijacije su mi...

Kako je biti u tvojoj koži? Kako je biti ti?

Navedi 2 kvalitete koje prepoznaješ kod sebe...

Koja je tvoja životna filozofija?

Koje su tvoje životne vrijednosti?

Kojim se motom vodiš u životu?

U životu najviše cijenim...

Kako bi opisao/opisala svoj tjelesni izgled?

Što ti se sviđa u tvom tjelesnom izgledu, a što bi promijenio/la?

Navedi barem dvije pozitivne osobine kojima si zadovoljan/zadovoljna...

Za mene bi moji učitelji/nastavnici rekli...

Na što si kod sebe ponosan/ponosna?

Za mene bi moji roditelji rekli...

Navedi dvije stvari koje bi volio/voljela raditi bolje ili drugačije...

Za mene bi moji prijatelji rekli...

Druge osobe kod mene cijene...

Kod sebe bih volio/voljela promijeniti...

Koje tvoje kvalitete te čine dobrim dečkom/curom tj. partnerom/partnericom?

Koje tvoje kvalitete te čine dobrim prijateljem?

Koje su tvoje vještine? Navedi barem dvije...

Što misliš da o tebi govori tvoj profil na Instagramu/Tiktoku/Snapchatu/Facebooku? Kako misliš da se predstavljaš?

Postoje li razlike između tvog predstavljanja uživo u odnosu na predstavljanje na društvenim mrežama? Ukoliko postoje, koje su razlike?

Moji susjedi bi za mene rekli...

Moji članovi obitelji bi za mene rekli...

Doživljavaju li te članovi obitelji na različite načine?

Navedi barem dvije stvari koje dobro radiš...

Koje bi dodatne vještine volio/voljela naučiti?

Kada se pojavi neki problem, kako se osjećaš i kako ga rješavaš? (primjerice kada dobiješ lošu ocjenu, posvađaš se s roditeljima ili nešto drugo?)

Kada napraviš nešto dobro, kako se osjećaš i što ti ono govori o tebi? (primjerice kada dobiješ dobru ocjenu ili pobijediš u nekoj društvenoj igri?)

Navedi neku osobinu koju kod sebe ne voliš i volio/voljela bi ju promijeniti.

Predstavi se u 3 riječi...

Na što si ponosan kod sebe?

Koji su tvoji životni uspjesi?

Kako bi opisao sebe u komunikaciji s drugima? (Primjerice, jesi li otvoreniji/a ili zatvoreniji/a, izražajan/a, jasan/na, itd.)

Kada bi se nekome morao predstaviti koristeći 5 emoji ikonica, koje bi upotrijebio/la?

Komuniciraš li na jednak način s osobama putem društvenih mreža i uživo? Prepoznaješ li neke razlike u komunikaciji?

Kako bi opisao svoju komunikaciju s osobama putem društvenih mreža?

Kada se s nekim prvi put upoznaješ, kakav dojam o sebi nastojiš ostaviti?

Koliko ti je važno (od 1 do 5) što drugi ljudi misle o tebi? Pokušaj pojasniti svoju procjenu...

Nakon što učenici pojedinačno odgovore na svoje pitanje ili daju nastavak nedovršene rečenice, voditelj potiče raspravu u vidu jesu li o sebi razmišljati na taj način, žele li jedni drugima nešto dodati, dijele li ta zajednička iskustva, koje informacije su im o određenoj osobi nove ili zanimljive, što su jedni o drugima saznali i naučili, koliko su međusobno slični ili različiti i dr.

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu aktivnosti:

Pitanja i nedovršenih rečenica se mogu dopuniti, promijeniti i uskladiti s dobi i karakteristikama učenika. Također, dodatna opcija jest da ih se izdvoji u određene kategorije te oblikuje u posebni radni listić (primjerice, „Osobni štitić“, „Osobna iskaznica“, „Knjiga mog odrastanja“ i sl.).

Dodatni korisni izvori, tematski povezani:

Slične aktivnosti za rad na ovome području nalaze se u gore navedenom izvoru.

Naziv: „**Moji CILJEVI**“

Izvor: Aktivnost oblikovana od strane autorica.

Cilj: upoznavanje učenika s vještinom postavljanja ciljeva kroz korištenje protokola s koracima usvajanja iste.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- odrediti (dugoročne) ciljeve do kraja prvog razreda te (kratkoročne) planove za ostvarivanje istih
- prepoznati vlastite i vanjske resurse koji se mogu koristiti u ostvarivanju ciljeva.

Opis:

Voditelj poziva učenike na promišljanje o njihovim ciljevima tj. što bi voljeli postići do kraja prvog razreda srednje škole pri čemu ih se potiče da njima obuhvate razna područja svog funkcioniranja (primjerice, savladavanje gradiva i školski uspjeh, odnosi s drugima, aktivnosti slobodnog vremena, usvajanje novih znanja i vještina, briga o sebi i svome zdravlju i dr.). Potom im se podjeli pripremljeni radni list (RL: „Moji CILJEVI“) kojeg samostalno ispunjavaju.

Učenici često postavljaju apstraktne i/ili nedovoljno jasne i konkretne ciljeve (poput „biti bolji učenik“) te je važno pomoći im i usmjeravati ih u njihovom određivanju – da ciljevi budu što konkretniji, realniji i dostizniji, mjerljivi, uvremenjeni (poput, „imati na kraju polugodišta sve vrlo dobre i odlične ocjene“).

Kada su ciljevi oblikovani na taj način, lakše je odrediti kratkoročne zadatke (napraviti svojevrsni plan) te pratiti njihovo ostvarivanje („koliko smo blizu ili daleko od onoga čemu idemo“).

U ovoj aktivnosti neka učenici definiraju ciljeve do kraja nastavne godine.. Sve dugoročnije bi im moglo biti „jaakoo daleko u budućnosti“ :) te teško za planirati, pratiti i ostvariti.

Po završetku, voditelj poziva učenike na dijeljenje napisanog u obliku i do razine na koju su spremni. Prenosi im ključnu poruku kako ciljevi predstavljaju svojevrsni putokaz te usmjeravaju ponašanje ljudi.

Dodatni korisni izvori, tematski povezani:

Edukativni paket „Kutija ŠKOLSKIH ALATA“ (Odgojno savjetovanište Nastavno-kliničkog centra ERF-a) sadržava materijal „Kako MUDRO postaviti ciljeve?“ koji se može koristiti u proširivanju ove aktivnosti ili ga ispisati i podijeliti učenicima



KORACI POSTAVLJANJA CILJEVA

*Cilj postavi kao pozitivnu rečenicu – Zapiši ili ga nacrtaj!
Ukoliko imaš više ciljeva, poredaj ih po važnosti*

*Budi precizan/na!
Odredi vrijeme, trajanje, datum ostvarenja cilja.*

Podijeli cilj(eve) na manje zadatke – Napravi konkretan plan(ove)!

*Provjeri jesi li postavio/la ostvariv cilj!
Neka ovisi prvenstveno o tebi i tvojem ponašanju/ razmisli o mogućim preprekama i kako ćeš ih svladati/ tko ti može pomoći u ostvarivanju cilja.
Promisli o vlastitim resursima (jakim stranama, snagama, znanjima i vještinama) te resursima iz okruženja (podrška obitelji, prijatelja, nastavnika, trenera i dr.).*

Naziv: „Dio po dio... Složimo mozaik potreba“

Izvor: Odgojno savjetovalište, Nastavno-klinički centar ERF-a (2020). *Edukativni paket: Putokaz za uspješno savladavanje izazova odrastanja – Mjesec borbe protiv ovisnosti.*

Cilj: upoznavanje učenika s temeljnim ljudskim potrebama te osvještavanje načina zadovoljavanja istih.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- nabrojati temeljne ljudske (psihološke) potrebe
- prepoznati načine zadovoljavanja potreba
- objasniti povezanost između zadovoljavanja potreba i izbora ponašanja.

Opis:

Na razrednoj razini se potakne razgovor o tome koje asocijacije učenici vežu uz pojam „POTREBE“, na koji način bi ih oni definirali, jesu li potrebe zajedničke svim ljudima, koje poznaje i koje su im trenutno najvažnije, postoji li povezanost između potreba i motivacije te kako bi ju opisali i dr. Dobiveni odgovori se mogu zabilježiti (na ploči ili većem papiru). U nastavku, učenici se upoznaju, podsjetite i/ili ih se pouči o postojanju fizioloških (potreba za preživljavanjem) i psiholoških potreba (kao što su potreba za ljubavlju i pripadanjem, moći, slobodom i zabavom). Navedenu podjelu i pojašnjenja ljudskih potreba dao je autor, američki psihijatar William Glasser.

One su pokretači naših ponašanja i aktivnosti. U svakom trenutku svojim ponašanjima upravo nastojimo njih zadovoljiti. Postoje fiziološke i psihološke. Fiziološke se odnose na preživljavanje, a psihološke na razvoj i zadovoljstvo. Jednu od najvažnijih psiholoških, ostvarujemo kroz povezanost s drugim ljudima. Ujedno, ona je neophodna za zadovoljavanje svih ostalih. O čemu to govorimo?

Osnovna ljudska potreba je potreba za preživljavanjem. Voda, zrak, svjetlo, hrana, dom, odjeća, obuća su nam potrebni da bismo preživjeli, rasli i razvijali se te održavali ljudsku vrstu.

Uz ove fiziološke potrebe, postoje i psihološke potrebe koje nam pomažu da budemo sretni i zadovoljni, da dostižemo svoje ciljeve, razvijamo se u zrele i odgovorne ljude. Radi se o potrebi za ljubavlju/pripadanjem, moći, slobodom i zabavom. Svi imamo iste potrebe, ali razlikujemo se u načinu kako ih zadovoljavamo (iste potrebe, ali različite želje ili slike onoga što želimo). Iako nekada dajemo prednost pojedinoj potrebi i/ili su nam neke značajnije od drugih, dobro je zapamtiti kako je važno voditi računa o svim potrebama i zadovoljiti dovoljno od svake. Potreba za ljubavlju uključuje i pripadanje („Ja volim i pripadam.“). Svatko želi biti važan i osjećati se dobro u sebi i sa sobom. To je unutarnja moć, kao kad smo ponosni na sebe i kada nas drugi poštuju („Ja sam ponosan/na na sebe.“). Sljedeća važna potreba je za slobodom. Da bismo bili istinski slobodni, moramo imati mogućnost izbora i donošenja odluka („Imam svoje vlastite misli i izbore.“). Konačni, svi imamo potrebu za zabavom („To me zabavlja.“).

Nakon kratkog teorijskog segmenta, učenicima se podijeli radni list iz nastavka (RL: „Mozak vlastitih potreba – Kako ih zadovoljavam?“) te imaju zadatak samostalno isti ispuniti. Po završetku, predstavljaju se radovi na način da učenici podijele napisano na razrednoj razini, u

manjim grupama ili u paru. Potiče se zajednička rasprava i izvođenje ključnih poruka koristeći neka od sljedećih pitanja: „Imaju li svi ljudi iste potrebe?“, „Zadovoljavaju li svi ljudi na isti način svoje potrebe?“, „U čemu se ljudi razlikuju – potrebama ili načinima zadovoljavanja istih?“, „Što biramo – potrebe ili načine zadovoljavanja?“, „Jesu li vaše potrebe u adolescenciji (u odnosu na djetinjstvo) promijenjene?“, Ako su promijenjene, na koji način?“.

Prilikom razgovora s učenicima, važno je istaknuti kako ljudi zadovoljavaju potrebe u realnom, no i u virtualnom svijetu, birajući različite načine zadovoljavanja istih. Navedeno se odnosi na pozitivne, prihvatljive, prosocijalne, ali i rizične oblike ponašanja, ponašanja s nepovoljnim i negativnim posljedicama.

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu aktivnosti:

Ovisno o razvojnoj dobi, karakteristikama učenika i razrednih odjela te prethodnom znanju o ljudskim potrebama i dr., u provedbi aktivnosti se može voditi teorijskim polazištem i hijerarhijom ljudskih potreba američkog psihologa A. Maslowa. Isti navodi kako je čovjek po prirodi pozitivno biće te su pozitivne i njegove potrebe. Vidi ih kao motivaciju za ponašanje, odnosno kao sredstvo za dostizanje određenog cilja. Nadalje, autor smatra da se potrebe organiziraju na temelju prioriteta ili snage. Hijerarhija potreba prema Maslowu nalazi se na slikovnom prikazu u nastavku.

Dodatni kor
Pojašnjenje
edukativno



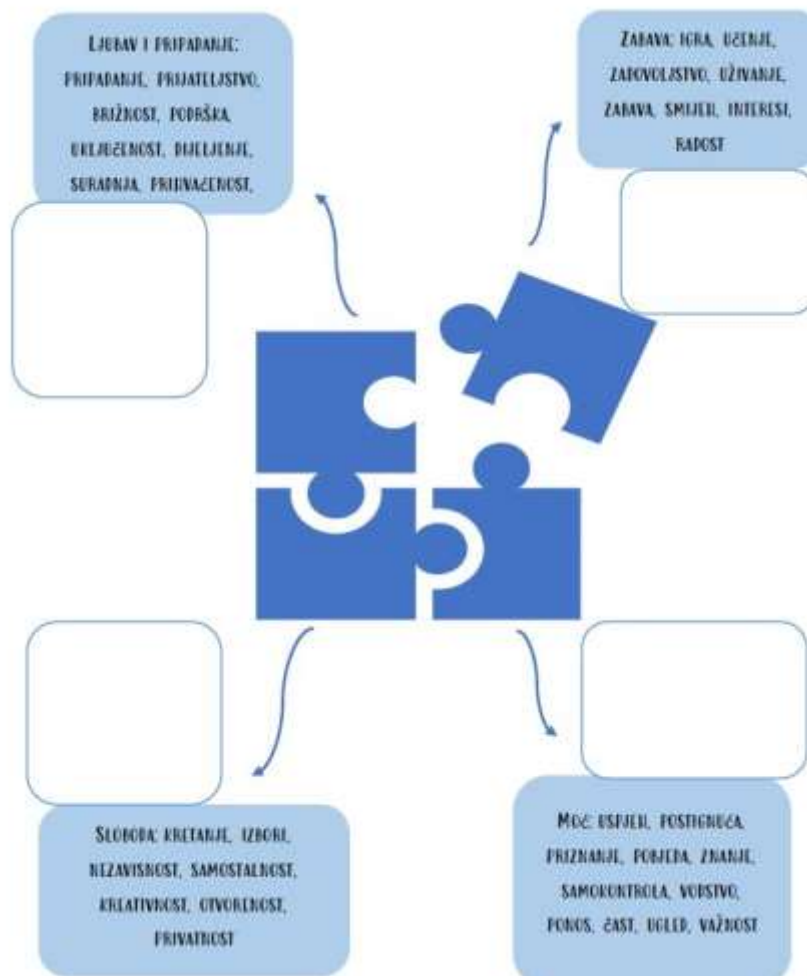
navedenom

Predložak r

„Razmislite o svojim potrebama i navedite na koje načine, s kojim osobama i u kojim odnosima te u kojim aktivnostima ih zadovoljavate.“

Koje potrebe su vam trenutno/ili uobičajeno najvažnije? Koje potrebe ponekad zapostavljate ili ih ne zadovoljavate u dovoljnoj količini ili na željeni način?

Slikovni prikaz potreba vam može poslužiti kao podsjetnik što svaka psihološka potreba uključuje.“



Naziv: „Razredna pravila – Prilika ili neprilika?“

Izvor: Bićanić, J. (2001). *Vježbanje životnih vještina: Priručnik za razrednike*. Zagreb: Alinea

Uz prilagodbu i proširenje sadržaja od strane autorica.

Cilj: prepoznavanje važnosti postojanja pravila u raznim područjima funkcioniranja društva/ljudi te osvještavanje dobiti od pridržavanja istih. Usuglašavanje i sudjelovanje učenika u oblikovanju razrednih pravila.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- objasniti važnost pravila u raznim aspektima funkcioniranja društva/ljudi
- objasniti povezanost pridržavanja i kršenja pravila s (pozitivnim i/ili negativnim) posljedicama koje proizlaze iz tih izbora ponašanja
- dati prijedloge razrednih pravila te prepoznati dobiti od njihovog poštivanja.

Opis:

Učenike se potiče na promišljanje o središnjoj temi susreta koristeći neka od pitanja iz nastavka: „U kojim sve područjima života postoje pravila?“, „Jesu li nam potrebna pravila te, ukoliko da, iz kojih razloga?“, „Kako bi svijet izgledao da ne postoje pravila?“, „Koji su ishodi/posljedice kršenja pravila te jesu li one pozitivne, negativne ili?“, „Za koja pravila držite da su ključna i potrebna u školskom okruženju?“ i sl. Voditelj učenike usmjerava na povezanost između izbora ponašanja i posljedica koje proizlaze iz istih. Na temelju dobivenih odgovora u uvodnoj raspravi, pojašnjava im se kako kršenje pravila dovodi do određenih pozitivnih ishoda (primjerice, uzbuđenje, status u vršnjačkoj skupini i dr.), ali negativne posljedice su mnogobrojnije i ozbiljnije i/ili dalekosežnije. Važno je prenijeti ključnu poruku da pravila postoje kako bi pomirila istovremene potrebe ljudi tj. da svi ljudi na koje se pravila odnose (u zajednici, manjoj skupini itd.) imaju priliku ravnopravno zadovoljavati svoje potrebe i ostvarivati svoja prava. Time društvo kvalitetnije funkcionira i njegovi članovi su zadovoljniji. Opisano se prenosi i na razrednu razinu.

U nastavku učenici se podijele u pet skupina gdje svaka od njih dobije pripremljeni radni list (RL: „Naša razredna pravila“). Jedan predložak se odnosi i na voditelja. Po završetku predstavnici skupina izlažu napisano, a voditelj sadržaj formulira i oblikuje u razredna pravila te ih zapisuje na ploču, a za koja učenici izražavaju svoje slaganje ili daju nove prijedloge. Za svako pravilo je važno prokomentirati koje su dobiti od njegovog pridržavanja, a koje posljedice kršenja.

Na samome kraju aktivnosti, po formuliranju razrednih pravila u afirmativnom obliku, ista se zapisuju na plakat te ih učenici i voditelj „ovjeravaju“ svojim potpisima. Plakat se može ukrašavati te vizualno i grafički uređivati.

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu aktivnosti:

Na ovaj način se pravilima mogu posvetiti i članovi Vijeća učenika. Time bi se ona odnosila na ponašanja i uređenje međusobnih odnosa te odgovornosti na razini škole.

Predložak radnog lista „Naša razredna pravila“:

Naša razredna pravila

1. Za dobro funkcioniranje našeg razreda, važnim smatramo...

2. Kvalitetni razredni odnosi su...

- Kakva bi komunikacija među nama trebala biti?
- Na koji način si možemo međusobno pomagati i podržavati se?

3. Naša očekivanja od razrednika su...

- Kakav bi voditelj razreda trebao biti?

Razredna pravila

ŠTO JE NAJVAŽNIJE ZA DOBRO FUNKCIONIRANJE RAZREDA?

KAKVE ODNOS I KOMUNIKACIJU MEĐU UČENICIMA OČEKUJEM?

KAKAV ODNOS UČENIKA PREMA UČENIČKIM OBAVEŽAMA OČEKUJEM?

KAKAV VODITELJ RAZREDA PLANIRAM BITI?

Naziv: „Razredna duga sličnosti i različitosti“

Izvor: Uzelac, M., Bognar, L., Bagić, A. (1994). *Priručnik odgoja za nenasilje i suradnju – Budimo prijatelji*. Zagreb: Slon. Uz prilagodbu i proširenje sadržaja od strane autorica.

Cilj: poticanje povezivanja i stvaranja grupne kohezije na razini razreda određujući međusobne sličnosti i različitosti među učenicima.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- predstaviti se svojim razrednim kolegama
- uočiti međusobne sličnosti i različitosti (od razine para do razredne razine)
- objasniti ulogu sličnosti/različitosti u međuljskim odnosima.

Opis:

Učenici se kreću prostorijom te na dobiveni znak voditelja (primjerice, pljesak ili riječ „Susret!“) pozdravljaju se s osobom koja im je najbliža te joj se predstavljaju na način da navedu svoje ime i nešto što vole (poput omiljene hrane, godišnjeg doba, aktivnosti slobodnog vremena, kluba za kojeg navijaju, mjesta na koja izlaze i sl.). Vježba se ponavlja nekoliko krugova te učenici ostaju u paru s osobom s kojom su razgovarali u posljednjoj promjeni.

U nastavku parovima se podijeli pripremljeni radni list (RL: „Duga sličnosti i različitosti“) te imaju zadatak isti ispuniti na način da podijele informacije o sebi i zajedno zaključe u čemu su slični i različiti (minimalno pet navoda za svaki dio). Kategorije mogu obuhvaćati stavke poput dobi, spola, fizičkih obilježja, članova obitelji, ali i njihove osobine i vještine, navike, ciljeve i planove, želje za budućnost, ono što vole/ne vole, interesi i hobiji i sl. Nakon rada u parovima, učenici se spajaju u veće grupe te međusobno si predstavljaju napisano i po istom principu rade novu, zajedničku „Dugu sličnosti i različitosti“. Na samome kraju, nakon predstavljanja grupnih uradaka, na ploči ili većem papiru/plakatu se izrađuje „Razredna duga“ koja se obogaćuje što većim brojem međusobnih sličnosti učenika i njihovih razlika.

Voditelj potiče zajedničku raspravu o tome kada sličnosti ili različitosti mogu povezivati, a kada udaljavati ljude i biti povod sukobu, jesu li međusobne razlike dobrodošle ili one narušavaju sklad unutar neke skupine, biraju li se prijatelji/partneri/članovi interesnih skupina prema sličnostima ili razlikama, na koji način se razredna različitost može iskoristiti za zajednički rast svih i slično.

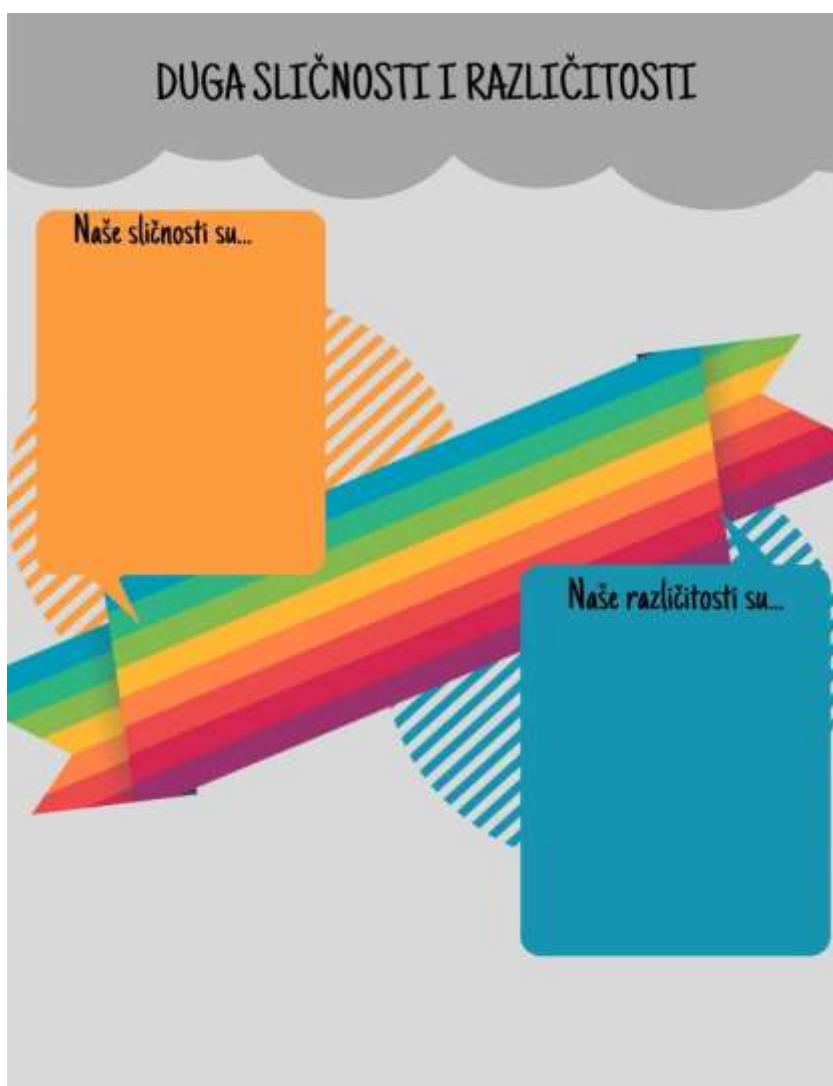
Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu aktivnosti:

Ukoliko je potrebno, za učenike se unaprijed mogu pripremiti točne kategorije u okviru kojih mogu pronalaziti svoje sličnosti i različitosti. Radovi učenika se mogu izvjesiti u zajedničkom prostoru. Ova aktivnost se može proširiti temom o načinima rješavanja sukoba.

Dodatni korisni izvori, tematski povezani:

S ciljem poticanja tolerancije i međusobnog uvažavanja, zanimljivo je učenicima pročitati i priču „Duga – Indijanska legenda“.

Predložak radnog lista „Duga sličnosti i različitosti“:



Naziv: „Prijatelj na vagu!“

Izvor: Aktivnost oblikovana od strane autorica.

Cilj: od strane učenika prepoznavanje karakteristika koje smatraju važnima za kvalitetne prijateljske odnose te osvještavanje istih kod sebe. Poticanje povezivanja i stvaranja grupne kohezije na razini razreda.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- objasniti važnost (prijateljskih) odnosa u svakodnevnom funkcioniranju
- navesti argumentirano njemu važne karakteristike dobrih prijatelja te prepoznati iste kod sebe.

Opis:

Voditelj započinje susret pozivanjem učenika na davanje određenja prijateljstva, značenja tog odnosa za njih same te koje kvalitete pravog prijatelja su im važne. Odgovori se mogu zapisati na ploču ili veći papir.

Potom se učenici podijele u nekoliko manjih skupina (njih 4 do 6 u svakoj) te im se daje oblikovani radni list (RL: „Prijatelj na vagu“) uz uputu da, od karakteristika koje su im ponuđene, pridruže one koje smatraju važnima svom „Pravom Prijatelju“. Zadatak sadržava zanimljivost koja govori kako njihov „Pravi Prijatelj“ treba težiti 65 kilograma osobina, ponašanja, kvaliteta i sl., a pri čemu je svaka karakteristika posebno iskazana u kilogramima. Voditelj učenike potiče na međusobno dijeljenje, argumentiranje i usuglašavanje oko konačnog izbora. Po završetku rada, predstavnici svake skupine prezentiraju svoje „Prave Prijatelje“ i pojašnjavaju karakteristike koje su izdvojili kao njima važne. Radi se usporedba s onime što su učenici naveli na samome početku aktivnosti. Voditelj potiče učenike na promišljanje i razrednu diskusiju koristeći neka od sljedećih pitanja: „Čine li izdvojene karakteristike u potpunosti vaše „prave prijatelje?““, „Koliko lako ili teško sklapate prijateljstva?““, „Imate li prijatelja/icu (još) iz djetinjstva i na koji način održavate taj odnos?““, „Uvažavate li kvalitete koje ste istaknuli pri sklapanju prijateljstava u stvarnom životu?““, „Koje od poželjnih kvaliteta koje ste naveli, prepoznajete kod sebe? Koliko kilograma biste vi imali?““, „Kojim vlastitim kvalitetama doprinosite prijateljskom odnosu?“ i dr.

Aktivnost se završava na način da učenici pokušaju definirati ključne, svima njima zajedničke kvalitete pravog prijatelja koje se oblikuju i raspoređuju u okviru „Razredne piramide prijateljstva“ pri čemu donji dijelovi predstavljaju najvažnije i temeljne značajke tog odnosa. Ujedno, navedeno može predstavljati ono čemu učenici tog razreda teže u kontekstu međusobnih odnosa.

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu aktivnosti:

Aktivnost se može realizirati i/ili proširiti na način da učenici prvo kod sebe prepoznaju kvalitete za koje drže da ih njihovi vršnjaci cijene, a potom se taj popis dopunjava i proširuje stavkama dobivenim od strane razrednih kolega.

Predložak radnog lista „Prijatelj na vagu“:

PRIJATELJ NA VAGU!

SVAKA OD OVIH KARAKTERISTIKA TEŽI 10KG:

- DOBRO SLUŠA DRUGE.
- DUHOVIT JE.
- KOMUNIKATIVAN I OTVOREN JE.
- VOLI SE BAVITI ZABAVNIM STVARIMA.
- IMA KUĆNOG LJUBIMCA.
- POSUĐUJE STVARI DRUGIMA.
- DAREŽLJIV JE.
- EMPATIČAN JE.

SVAKA OD OVIH KARAKTERISTIKA TEŽI 7 KG:

- NA NJEGA SE MOŽE OSLOINITI.
- ISKREN.
- PAMETAN.
- OBAZRIV JE, PAŽLJIV PREMA DRUGIMA.
- ORGANIZIRA DOBRE TULUME
- VOLI SURADIVATI.
- ZNA SVIRATI NEKI INSTRUMENT.

SVAKA OD OVIH KARAKTERISTIKA TEŽI 5 KG:

- POMAŽE DRUGIMA.
- IMA PUNO HOBLJA.
- LJEPPO PRIČA O DRUGIMA.
- VOLI SPORT.
- DOBRO PLEŠE.
- NE PUŠI.
- AKTIVAN JE NA DRUŠTVENIM MREŽAMA.

SVAKA OD OVIH KARAKTERISTIKA TEŽI 3 KG:

- LJEPPO PJEVA.
- VOLI IĆI U KINO.
- NE PIJE ALKOHOL.
- VOLI ISPROBAVATI NOVE STVARI.
- ZNA KUHATI.
- HRABAR JE.
- ČESTO PUTUJE.

SVAKA OD OVIH KARAKTERISTIKA TEŽI 2 KG:

- IMA BICIKL/MOTOR.
- DOBAR JE SPORTAŠ.
- VOLI UČITI.
- LJEP JE/ZGODAN JE.
- DOBAR JE S DJECOM.
- ZNA CRTATI STRIPOVE.
- DOBRO RJEŠAVA PROBLEME.

SVAKA OD OVIH KARAKTERISTIKA TEŽI 1 KG:

- VOLI IĆI U ŠOPING.
- ZNA PRIČATI SMUJEŠNE PRIČE I VICEVE.
- MARLJIV JE.
- VOLI GLEDATI HOROR FILMOVE.
- UREDAN JE.
- VOLI PIZZU I OSTALU BRZU HRANU.
- NE MOŽE ZAMISLITI DAN BEZ KOFEINSKOG NAPITKA.

Illustration of two people on roller skates at the bottom left.

Naziv: „Sukob kao prilika“

Izvor: Forum za slobodu odgoja: *Zbirka nastavnih priprema iz medijacije: Možemo to riješiti!*

Cilj: upoznavanje učenika s različitim stilovima rješavanja sukoba.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- opisati kako sukob može biti pozitivan, negativan ili neutralan
- razlikovati različite stilove rješavanja sukoba, prepoznati nenasilne načine
- primijeniti različite stilove rješavanja sukoba na konkretnoj situaciji.

Opis:

Učenike se zamoli na davanje asocijacija na pojam „sukob“, a njihovi odgovori se zapisuju na ploču ili veći papir. Voditelj ih potiče na uključivanje u zajedničku diskusiju uz pomoć sljedećih pitanja: „Kako biste definirali sukob?“, „Je li on pozitivan, negativan ili ima neko drugo određenje?“, „Budi li taj pojam neugodne ili ugodne emocije kod vas?“, „Na koji način se sukob može percipirati kao pozitivan?“ i sl.

Sukob je pojam koji označava situaciju u kojoj se sukobljavaju najmanje dva ili više različitih i suprotnih mišljenja o nekoj situaciji, zbivanju, osjećajima, načinu rješavanja nekog problema, nesuglasnosti ciljeva i mogućih načina njihova ostvarivanja i slično. Najšire gledano sukob znači neslaganje između dvije ili više osoba ili ideja.

Ako sukob smatramo isključivo negativnim, imat ćemo strah od njega i učiniti sve kako bismo ga izbjegli. Sukob može biti izvor stresa, brige, straha, nasilja čak i ratova, ali isto tako može biti izvor inspiracije, učenja, osnaživanja, poboljšanih odnosa, konstruktivnih promjena i razvoja. Nasilne i razarajuće sukobe treba izbjegavati, no to ne znači da se i sukob kao takav treba izbjegavati. Kao takav, sukob nije ni pozitivan ni negativan, on je životna ili društvena činjenica.

Destruktivan sukob je onaj koji se izbjegava, potiskuje ili poriče te uglavnom narušava odnose, dok konstruktivan sukob predstavlja mogućnost da se nešto nauči o sebi i drugima, svojim ili tuđim osjećajima te se njime jasno nauči definirati što se želi.

U nastavku se s učenicima razgovora o njihovim najčešćim i/ili preferiranim načinima rješavanja sukoba te rezultatima uslijed korištenja istih (koliko se dobiti i/ili gubitci, koliko jesu ili nisu zadovoljni svojim ponašanjima i dr.). Uz poticanje na promišljanje koji načini rješavanja sukoba su najučinkovitiji i izvođenje zaključaka, upoznaje ih se s pet osnovnih stilova prema Thomas-Killmanovom modelu.

IZBJEGAVANJE – ravnodušnost spram problema i ishoda sukoba, osoba se ne uključuje u rješavanje istoga

PRILAGOĐAVANJE – osoba želi surađivati, ali odbija zastupati sebe te bira poziciju žrtve

NATJECANJE – osoba želi i zna zastupati sebe, ali odbija suradnju te bira poziciju tiranina

KOMPROMIS – osobe u sukobu su nadola zadovoljene jer nitko ne dobiva i nema pobjednika, a djelomično je i ostvarena suradnja i zastupanje sebe

SURADNJA – predstavlja najveću kooperativnost i prodornost te u tom sukobu nema poraženih i sve uključene osobe su pobjednici.

Nakon što ih se podijeli u pet manjih grupa, učenici dobiju pripremljeni radni list (RL: „Mama i Jelena – Od sukoba do rješenja“) s primjerom sukoba te imaju zadatak isti riješiti koristeći jedan od prethodno predstavljenih načina. Po završetku, predstavnici prezentiraju njihove radove i pojašnjavaju razloge biranja određene strategije. Voditelj aktivnost zaokružuje pitanjima o najčešćim stilovima rješavanja sukoba te mogućnosti da u budućnosti koriste neke druge, za njih učinkovitije, načine.

Predložak radnog lista „Mama i Jelena – Od sukoba do rješenja“:

Zamislite situaciju da Jelena želi ići na koncert svoje omiljene grupe. Međutim, ima prilično loše ocjene u školi. Bez obzira na to pokušat će mamu nagovoriti da je ipak pusti na koncert. Sukob nastaje između Jelene i mame kada mama sazna za Jelenine loše ocjene, a još se pojača kada čuje da Jelena želi, unatoč lošim ocjenama, ići na koncert.



Dodatni korisni izvori, tematski povezani:

Pojašnjenje različitih stilova rješavanja sukoba se može pronaći u gore navedenim izvorima, a na raspolaganju je i tekstualni sadržaj iz nastavka.

Stilovi rješavanja sukoba prema Thomas-Killmanovom modelu

NATJECANJE – kada drugoj strani namećemo svoje rješenje i odluke.

Kao stil rješavanja sukoba je dobar kada treba brzo djelovati i donijeti odlučujuću odluku u kratkom periodu, no takav način često zastrašuje ljude koji se tada boje priznati problem ili dati informacije.

PRILAGOĐAVANJE – kada se prilagođavamo drugoj strani i nismo zbog toga zadovoljni. Najčešće se koristi kada se ne može postići željeni cilj. Primjerice, kada shvatite da niste u pravu ili kada je bitno da se održi slaganje/harmonija među sukobljenim stranama.

IZBJEGAVANJE - kada osobe izbjegavaju rješavanje sukoba. Problem se stavlja pod tepih, obje strane su nezadovoljne.

Izbjegavanju se pribjegava kada postoje neki drugi važniji problemi koje treba razmotriti. Primjerice, kada postoji mala šansa za ispunjene vaših osobnih interesa.

KOMPROMIS – kada trebamo naći brzo rješenje i ako obje strane moraju ostvariti svoje ciljeve postrance.

U ovom stilu rješavanja sukoba postoji mogućnost da niti jedna strana u sukobu neće biti zadovoljna jer su protivnici u sukobu predani različitim ciljevima, no često se privremenim rješenjima dobiva na vremenu kako biste se posvetili složenijim pitanjima.

SURADNJA – kada postizemo dogovor koji će zadovoljiti obje strane. Suradnički stil rješavanja sukoba se primjenjuje kad su obje strane toliko bitne da nije moguće doći do kompromisa. Problem kod ovog stila rješavanja sukoba je da zahtjeva vrijeme i problem se javlja kad je za rješenje vrijeme ograničeno.

Naziv: „Nasilje – Prepoznamo ga!“

Izvor: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta i Agencija za odgoj i obrazovanje. (2013): *Zdravstveni odgoj: Priručnik za nastavnike i stručne suradnike u srednjoj školi*. Zagreb: Tiskara Zelina d.o.o. Uz prilagodbu i proširenje sadržaja od strane autorica.

Cilj: poučavanje učenika različitim oblicima nasilja te poticanje na njihovo proaktivno djelovanje u vidu sprečavanja istoga.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- navesti vrste i različite oblike nasilnog ponašanja unutar istih
- opisati emocije i posljedice koje proizlaze iz nasilja
- obrazložiti važnost sprečavanja nasilja te prepoznati vlastitu ulogu i odgovornost u tome.

Opis:

Učenike se zamoli na davanje asocijacija na pojam „nasilje“, a njihovi odgovori se zapisuju na ploču ili veći papir. Voditelj ih potiče na uključivanje u zajedničku diskusiju uz pomoć sljedećih pitanja: „Kako biste definirali nasilje?“, „Jesu li dani pojmovi pozitivno ili negativno emocionalno obojeni?“, „Koje oblike nasilja poznajete?“, „Postoje li neki manje ili više štetni oblici nasilja?“, „Gdje se sve susrećete s nasilnim oblicima ponašanja?“, „Može li nasilje biti usmjereno i prema drugim živim bićima?“, „Koje vrste nasilja su najzastupljenije među srednjoškolcima te postoje li razlike u činjenju nasilja između spolova?“, „Što bi se dogodilo kada bi nasilje bilo dopušteno tj. u kakvom svijetu bismo živjeli?“, „Koje su posljedice nasilnih oblika ponašanja?“ i dr.

U nastavku se učenike podjeli u nekoliko manjih grupa (njih 4 do 6 u svakoj) te imaju zadatak na oblikovanom radnom listu (RL: „Što znamo o vrstama nasilja?“) navoditi ponašajne oblike koje ulaze u zadane kategorije nasilja. Po završetku, predstavnici izlažu svoje radove tj. primjere. Razrednu diskusiju voditelj usmjerava i obogaćuje prenoseći informacije iz tekstualnog okvira.

Svjetska zdravstvena organizacija nasilje definira kao namjernu uporabu fizičke sile i moći protiv sebe, druge osobe ili protiv grupe, koja uzrokuje ili s velikom vjerojatnošću može kao rezultat imati ozljedu, smrt, psihološku traumu ili deprivaciju.

Nasilje se može razvrstati u različite kategorije, a jedna od podjela jest:

Fizičko: udaranje, guranje, gađanje, šamaranje, čupanje, pljuvanje, napad različitim predmetima, rušenje, oduzimanje, uništavanje ili oštećivanje stvari i dr.

Verbalno: nazivanje pogrdnim imenima, psovanje, ruganje, vrijeđanje, dobacivanje, omalovažavanje, naređivanje, verbalno zlostavljanje na osnovi etničke pripadnosti, religije, rase ili spola i dr.

Socijalno: namjerno zanemarivanje i isključivanje iz skupine, izbjegavanje, zabranjivanje sudjelovanja u različitim aktivnostima, ogovaranje/širenje glasina i laži, ignoriranje i dr.

Psihološko: prijeteći pogledi i grimase, uhođenje, ponižavanje, ismijavanje, zahtijevanje poslušnosti, ucjenjivanje, iznuđivanje novca i dr.

Seksualno: seksualni komentari, vulgarni vicevi, neželjeno dodirivanje (hvatanje, tapšanje, štibanje), seksualne slike, crteži ili poruke, seksualne glasine, izazovno fućkanje, sugestivne primjedbe ili pozivi i dr.

Nasilni oblici ponašanja se mogu odvijati u realnom, ali i virtualnom okruženju. Također, ono može biti usmjereno prema ljudima (pojedincima i/ili skupinama), ali i prema drugim živim bićima (životinjama te prirodi u širem smislu).

Svi imamo pravo na osobnu sigurnost i zaštitu od nasilnog ponašanja. Članovi zajednice se štite brojnim propisima te radnjama u nadležnosti relevantnih institucija (policije, pravosudnih organa).

Također, i odgojno-obrazovne ustanove reagiraju na svaku pojavu nasilnog ponašanja s ciljem održavanja sigurnosti u svojim prostorima.

Nakon što učenici navedu koje emocije izaziva u njima pojam „nasilje“, potiče ih se za zamisle suprotne riječi poput „tolerancija“, „nenasilje“, „suradnja“, „miroljubivost“ te osvijeste koje emocije uz njih vežu. U završnom dijelu aktivnosti učenici imaju zadatak navesti na koji način oni, kao mladi i kao srednjoškolci, mogu doprinijeti prevenciji i sprečavanju neprihvatljivih oblika ponašanja.

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu aktivnosti:

Navedena pitanja uz pomoć kojih se potiče rasprava na razrednoj razini, mogu se oblikovati u kviz i/ili dodatni radni list. Također, podjele vrste nasilja se mogu izmijeniti ili proširiti te teorijski dio dopuniti statističkim podacima o nasilju.

Dodatni korisni izvori, tematski povezani:

U Edukativni paketu „Putokaz za uspješno savladavanje izazova odrastanja – Dan ružičastih majica“ obrađen je sadržaj vezano uz tradicionalno, elektroničko i nasilje u mladenačkim vezama. Isti sadržava teorjsko polazište i prijedloge (preventivnih) aktivnosti.

Predložak radnog lista „Što znamo o vrstama nasilja?“:

Prisjetite se različitih oblika nasilnog ponašanja te ih rasporedite u tablicu:

<i>Fizičko nasilje</i>	<i>Verbalno nasilje</i>	<i>Socijalno nasilje</i>	<i>Psihološko nasilje</i>	<i>Seksualno nasilje</i>
----------------------------	-----------------------------	------------------------------	-------------------------------	------------------------------

Aktivnosti za učenike 2., 3. i 4. razreda



Naziv: „**Stablo odrastanja**“

Izvor: Odgojno savjetovalište, Nastavno-klinički centar ERF-a (2020). *Edukativni paket: Slika o sebi – Okvir za osnaživanje učenika*

Cilj: poučavanje i poticanje učenika na promišljanje o urođenim i kroz odgoj/odrastanje stečenih osobina i naučenih vještina te karakteristike koje bi voljeli usvojiti u budućnosti.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- nabrojati obilježja s kojima je rođen
- opisati vlastite osobine, kvalitete, vještine te poruke stečene i/ili usvojene tijekom odrastanja
- obrazložiti osobine i vještine koje bi voljeli razvijati i/ili steći u budućnosti

Opis:

Učenicima se podijeli unaprijed pripremljeni radni list (RL: „Stablo odrastanja“) te dobiju zadatak samostalno ispuniti isti. Na slici stabla, u korijen navode svoje osobine (kao što su, primjerice, fizička obilježja ili temperament) s kojima su rođeni. U deblo stabla upisuju se one osobine, vještine i kvalitete koje je učenik/ca razvio/la tijekom odrastanja i usvojio/la u obitelji te se zapisuju za njih značajne poruke koje su usvojili od njima važnih osoba u životu. U grane i listove stabla upisuju se vještine, osobine, znanja i kvalitete koje bi voljeli razvijati i usvajati u budućnosti (tijekom školovanja, kao i po završetku istoga). Po završetku ispunjavanja „Stabla odrastanja“, učenike se poziva da u parovima razmijene napisano. Potom ih se na razrednoj razini potiče na raspravu pitanjima poput: „Koliko vam je lako/teško bilo ispunjavati radni list?“, „Koliko ste lako/teško mogli prepoznati obilježja stečena po rođenju i stečene tijekom odrastanja?“, „Koje su vam sve važne osobe u životu?“, „Koje ste značajne životne poruke usvojili tijekom svog odrastanja?“, „Koje biste vještine, osobine i kvalitete voljeli nastaviti razvijati u budućnosti te na koje načine?“ i dr.

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu (vrste programa, proširenje teme itd.):

Ukoliko su suglasni, radovi učenika se mogu prikazati/izložiti u „Razrednoj galeriji“. Također, učenike se može pozvati na ažuriranje i dopunjavanje stabala protekom nastavne godine, razvojem vlastitih potencijala, učenjem novih vještina i sl.

Predložak radnog lista „Stablo odrastanja“



Naziv:
Izvor:
Svrha:
Cilj:
Uspjeh:

Ime i prezime:
Datum:

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- nabrojati vrste odnosa koje osoba može imati
- navesti osobe iz svoje socijalne mreže
- prepoznati i objasniti odrednice kvalitetnog odnosa, primijeniti ih prilikom vrednovanja vlastitih odnosa
- navesti i opisati načine uspostavljanja i održavanja odnosa, objasniti vlastitu uloga u navedenom procesu.

Opis:

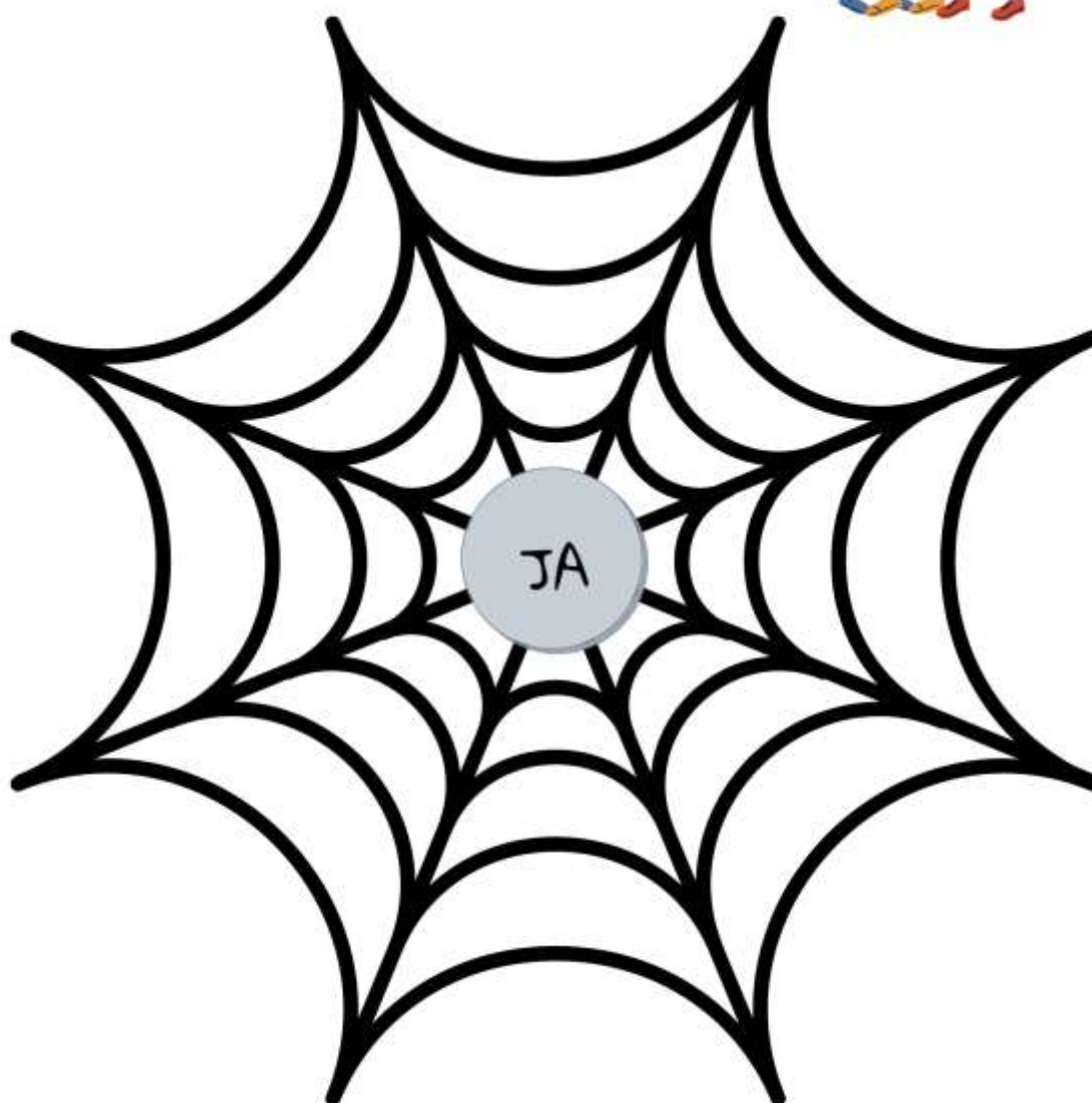
Učenicima se podijeli unaprijed pripremljeni radni list (RL: „Moja mreža odnosa“) uz uputu da promisle o odnosima koje imaju s drugima iz svojih okruženja. Prikazana paukova mreža predstavlja njihovu mrežu odnosa, pri čemu se u središtu mreže nalazi pojam „JA“ koji označava same učenike, a u preostala polja potrebno je upisati imena osoba s kojima ostvaruju odnose (obiteljske, prijateljske, ljubavne, profesionalne/razredne i dr.). Osobe koje smjeste bliže sebi u mreži, označavaju osobe s kojima imaju blizak i zadovoljavajući odnos. Također, drugi dio zadatka odnosi se da navedu karakteristike koje odnos čine kvalitetnim. Po završetku samostalnog rada, učenici u parovima predstavljaju mreže odnosa uz pojašnjenje razloga za zauzimanje te pozicije, nakon čega ih se na razrednoj razini potiče na sudjelovanje u raspravi vodeći se sljedećim pitanjima: „Kako se odnosi uspostavljaju?“, „Kakvi sve odnosi mogu biti?“, „Jesu li svi odnosi koje imamo bliski?“, „Mogu li se odnosi u životu mijenjati?“, „Što za vas znači kvalitetan odnos?“, „Tko je odgovoran i tko doprinosi kvaliteti odnosa?“, „Kako odnos može postati kvalitetan?“, „Na koji način možete unaprijediti odnos s nekime tko vam je na rubu mreže?“, „Mogu li se odnosi narušiti?“, „Kako se odnosi održavaju?“ i dr.

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu aktivnosti:

Učenike se poziva na ažuriranje i dopunjavanje mreže odnosa tijekom određenog vremenskog perioda te na promišljanje o razlozima promjene unutar navedene.

Predložak radnog lista „Moja mreža odnosa“

Moja mreža
odnosa



Naziv: „Ni dana bez ekrana – Moje slobodno vrijeme“

Izvor: Aktivnost oblikovana od strane autorica.

Cilj: poticanje učenika na procjenu vlastitih navika i aktivnosti provođenja slobodnog vremena te usporedbu prednosti i nedostataka provođenja slobodnog vremena u realnom i virtualnom okruženju.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- navesti načine i aktivnosti provođenja slobodnog vremena
- nabrojati i opisati aktivne i pasivne načine provođenja slobodnog vremena
- analizirati prednosti i nedostatke provođenja slobodnog vremena u realnom i virtualnom okruženju.

Opis:

U uvodnom dijelu aktivnosti voditelj učenike potiče na uključivanje u raspravu postavljajući im pitanja poput: „Kako izgleda vaše slobodno vrijeme, tj. kako ga provodite u danu?“, „Koliko „traje“ vaše slobodno vrijeme?“, „Je li i iz kojeg razloga je važno imati ga?“, „Koje su dobrobiti provođenja slobodnog vremena?“, „U koje se aktivnosti uključujete?“, „Provodite li svoje vrijeme više aktivno (strukturirano) ili pasivno (nestructurirano)?“, i sl. Pritom, prilikom vođenja rasprave, učenicima se može dati pojašnjenje kako se strukturirano provođenje slobodnog vremena odnosi na sudjelovanje u onim aktivnostima u kojima je osoba aktivno uključena i doprinosi u aktivnosti svojim kretanjem, kreativnim izražavanjem ili stvaranjem te učenjem. Ono utječe na njezin razvoj u različitim područjima. Navedeno se odnosi na izvannastavne ili izvanškolske aktivnosti kao što su književne ili novinarske grupe, učenje programskih ili stranih jezika, sportske aktivnosti, pohađanje glazbene škole/učenje sviranja instrumenta/sviranje u glazbenoj skupini, uključivanje u kazališnu skupinu, pohađanje radionica kreativnog izražavanja i tome slične. Pasivni način provođenja slobodnog vremena odnosi se na sudjelovanje u onim aktivnostima koje ne zahtijevaju aktivno uključivanje, doprinos i stvaranje novog sadržaja. Osoba je u ulozi pasivnog konzumenta sadržaja koji gleda, a pod time se misli na aktivnosti poput gledanja filmova, serija, pohađanje glazbenih koncerata, kazališnih predstava i slično. Slobodne aktivnosti koje učenici navode prilikom rasprave voditelj može bilježiti na ploču ili veći papir, razvrstavajući ih u dvije kategorije „Aktivni način provođenja slobodnog vremena“ te „Pasivni način provođenja slobodnog vremena“. Također, voditelj potiče učenike da promisle i evaluiraju načine provođenja vlastitog slobodnog vremena. Pri tome im se naglašava kako svi ljudi provode svoje slobodno vrijeme i na strukturirane i nestructurirane načine te da je to u potpunosti u redu, ali je važno održavati ravnotežu u navedenom te veću prednost dati aktivnim oblicima.

U nastavku aktivnosti učenicima se podijeli radni list (RL: „Slobodno vrijeme na vagu!“) uz uputu da radni list ispunjavanju u manjim skupinama. Po završetku ispunjavanja istoga, napisano dijele u većoj skupini. U zajedničkoj raspravi i iznošenju svojih promišljanja, voditelj učenike potiče na uključivanje u raspravu pitanjima poput: „Provodite li svoje slobodno vrijeme više u realnom ili u virtualnom okruženju?“, „Što smatrate prednostima i nedostacima navedenih okruženja?“, „Biste li voljeli promijeniti način i okruženje provođenja slobodnog vremena? Ukoliko da, na koji način?“ i dr.

Predložak radnog lista „Slobodno vrijeme na vagu!“:



Prednosti provođenja slobodnog vremena u

Nedostaci provođenja slobodnog vremena u

Naziv: „Javno vs. Privatno JA“

Izvor: Odgojno savjetovalište, Nastavno-klinički centar ERF-a (2020). Edukativni paket: *Putokaz za uspješno savladavanje izazova odrastanja – Mjesec borbe protiv ovisnosti.*

Cilj: davanje prilike učenicima za osvještavanje važnosti ravnoteže između virtualnog i realnog okruženja te njihovo kritičko osvrtanje na načine vlastitog (samo)predstavljanja.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- analizirati i navesti negativne strane lažnoga i/ili iskrivljenoga (samo)predstavljanja na internetu
- primijeniti prezentacijske vještine u različitim komunikacijskim kontekstima
- opisati i predložiti načine kako spriječiti nepoželjne posljedice lažnog (samo)predstavljanja.

Opis:

Učenicima se postave pitanja iz nastavka te ih se potakne na diskusiju i međusobnu razmjenu mišljenja: „Predstavljaju li se ljudi u virtualnom okruženju uvijek kakvi jesu i u stvarnom životu?“, „Znate li primjere kada tome nije bilo točno/istinito?“, „Gdje je postajala razlika između ta dva svijeta?“, „Jesu li ta ponašanja karakteristična samo za poznate osobe?“, „Jeste li se vi ikada drugačije, u odnosu na stvarni život, predstavljali na internetu?“, „Ako da, koji su bili vaši glavni razlozi, motivacija?“ i sl. Uz navedena pitanja i tijekom zajedničkog uvodnog razgovora, učenicima se mogu predstaviti fotografije koje, primjerice, slavne osobe postavljaju na svoje profile na društvenim mrežama te ih se pozove na kritičku analizu viđenog (virtualnog/medijskog prikaza izabranih ljudi).

Učenike se upoznaje s pojmom „VIRTUALNI SELF“ pri čemu se koristi tekstualni materijal iz nastavka te ih se pozove na davanje vlastitih određenja, promišljanja o istome i primjera.

Pojam „virtualni self“ odnosi se na način predstavljanja sebe drugima u virtualnom okruženju. Pri tome imamo mnoštvo izbora kako ćemo se predstaviti i koja područja naglasiti. Primjerice, netko može u prvi plan staviti svoja školska postignuća, druga osoba sportske uspjehe i rezultate, pojedinci će postavljati vlastite fotografije i u prvi plan staviti svoj izgled, dok će netko objaviti video zapise s putovanja i slično. Među mlađim generacijama, a pogotovo kada je riječ o adolescentima, prisutan je trend u korištenju društvenih mreža poput Instagrama, TikToka, Snapchata i slično. Zapravo, u prvi plan stavljaju se fotografije i video uratke pomoću kojih mladi ljudi drugim osobama daju svojevrzni „ulaz“ u njihov život i svijet. No, je li to uvijek tako i prikazuju li pojedinci uvijek na društvenim mrežama svoj život baš onakvim kakav on zbilja jest?

U nastavku voditelj poziva učenike na promišljanje o tome „Tko sam ja online?“ na način da sami sebe postave sljedeća pitanja: „Predstavljam li se na internetu onakav/onakva kakav/kakva stvarno jesam?“, „Predstavljam li se u najboljem svjetlu ili na način da moja „virtualna osobnost“ gotovo da i nema dodirnih točaka s onime kakav/kakva sam u stvarnosti?“, „Mijenjam li svoj „virtualni self“ ovisno o virtualnom okruženju, grupama, kontekstu...?“ te „Ima li nešto što se bitno razlikuje u mojem privatnom i javnom ja?“. Također, na razrednoj razini se potiče rasprava o

posljedicama lažnog predstavljanja u virtualnom okruženju te se učenike usmjerava na kritičko promišljanje o negativnim stranama, potencijalnim opasnostima i posljedicama ovoga fenomena – lažnoga i/ili iskrivljenoga (samo)predstavljanja na internetu. Dobiveni odgovori se zapisuju na ploču/veći papir.

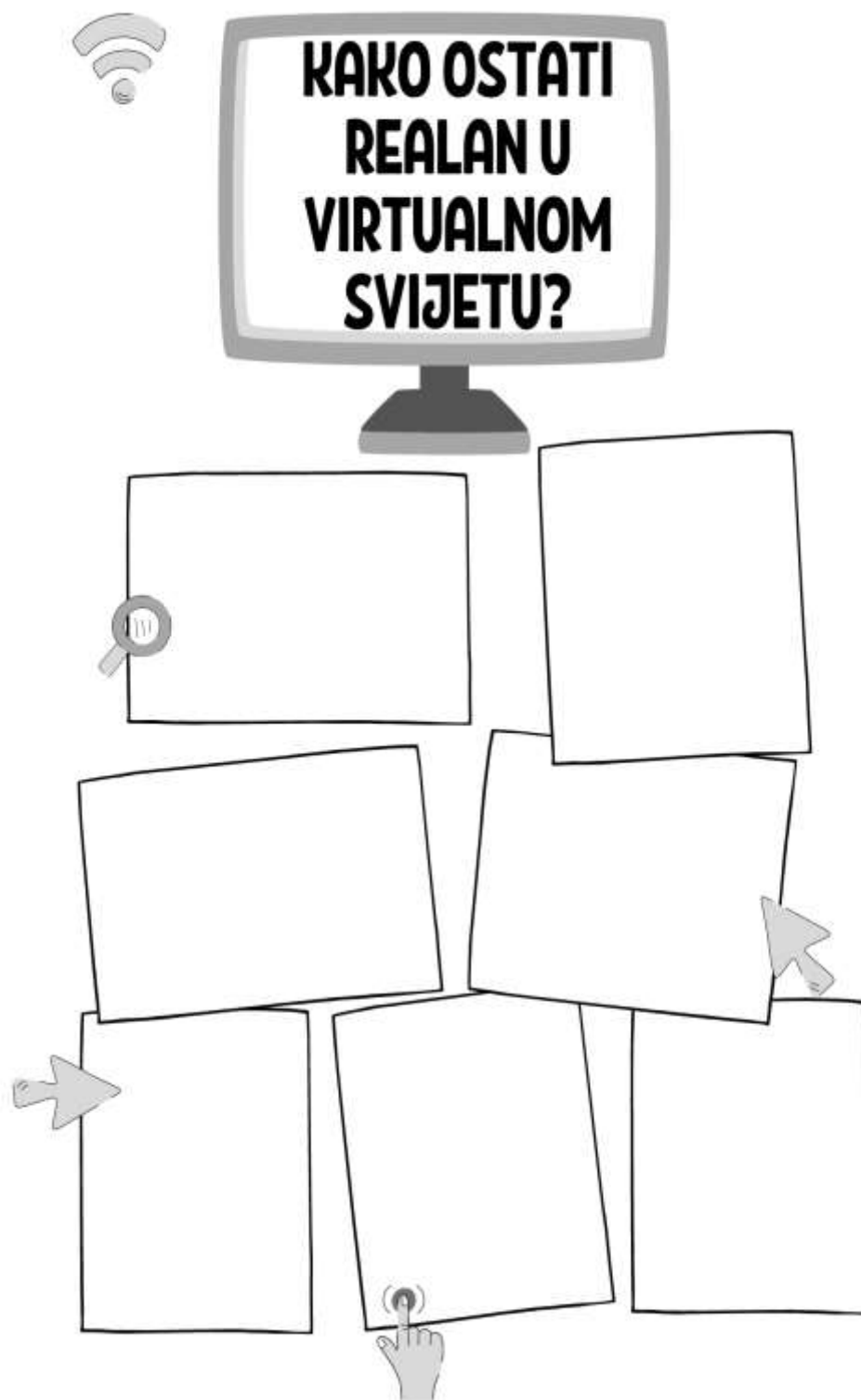
Kao glavne posljedice ističu se narušeno i/ili sniženo samopoštovanje i samopouzdanje, nezadovoljstvo, depresivnost, ljubomora i zavidnost na tuđi način života koji je predstavljen na društvenim mrežama, iskrivljavanje i laganje, „prelazak granice“ u smislu da više nismo sigurni jesmo li u virtualnom i realnom svijetu prikazali istu osobu te niz drugih negativnih aspekata.

U završnom dijelu aktivnosti učenicima se predstavi i podijeli edukativni letak „Tko sam ja online?“ te ih se pozove na davanje vlastitih prijedloga kako spriječiti nepoželjne posljedice lažnog (samo)predstavljanja tj. da ispune pripremljeni radni list (RL: „Kako ostati realan u virtualnom svijetu?“) i sastave popis savjeta. Dobivene preporuke mogu oblikovati u zajedničku listu, kao svojevrsni načini (samo)zaštite te ju izvjesiti u razrednom prostoru.

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu aktivnosti:

Učenike se može pozvati na samostalno proučavanje edukativnog letka „Tko sam ja online?“ koji je dostupan na sljedećoj poveznici: https://centar.erf.unizg.hr/wp-content/uploads/2020/12/Ucenici_Virtualni-self_Tko-sam-ja-online.pdf

Predložak radnog lista „Kako ostati realan u virtualnom svijetu?“:



Naziv: „Školska POZITIVA“

Izvor: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta i Agencija za odgoj i obrazovanje. (2013): Zdravstveni odgoj: Priručnik za nastavnike i stručne suradnike u srednjoj školi. Zagreb: Tiskara Zelina d.o.o.

Cilj: osvještavanje važnosti kulture škole te uključivanje učenika u stvaranje prijedloga za unaprjeđenje iste.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- objasniti pojam kulture škole i područja koja su istime obuhvaćena
- pojasniti važnost ulaganja u kulturu školu te prepoznati svoj doprinos navedeno
- navesti konkretne prijedloge za unaprjeđenje kulture škole.

Opis:

Učenike se pozove na davanje asocijacija na pojam „KULTURA ŠKOLE“ te se svi njihovi odgovori prokomentiraju na razrednoj razini i zapišu na ploču/veći papir.

U nastavku, učenici se podijele u četiri skupine, svaka od njih dobije pripremljeni radni list (RL: „Kultura ŠKOLE“) s pripadajućim područjem kulture škole (Izgled i ugođaj škole, Pravila ponašanja, Međuljudski odnosi, Izvannastavne aktivnosti). Imaju zadatak ispuniti ih navodeći što smatraju pozitivnim u svakom od područja (da je uspješno, funkcionalno, pozitivnog utjecaja, što im se sviđa i sl.) te navesti prijedloge za unaprjeđenje i poruku svim djelatnicima ustanove.

Predstavnici skupina, po završetku, prezentiraju svoje radove. Određeni prijedlozi unaprjeđenja kulture škole, dobiveni od strane drugih učenika, mogu se dodatno zapisati. Voditelj naglašava ulogu i osobnu odgovornost svih učenika u podizanju kvalitete, stvaranju boljih odnosa i atmosfere u školskom okruženju.

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu aktivnosti:

Prijedlozi poruka djelatnicima škole mogu se ispisati te predstaviti na sastanku Vijeća učenika.

Dodatni korisni izvori, tematski povezani:

Ivanek, A. (2003.). *Razrednik(-ica), pedagoško-psihološki voditelj(-ica) razrednog odjela (s primjerima vođenja radionice)*. Zagreb: Profil International.

Predložak radnog lista „Kultura ŠKOLE“:



Ime skupine: _____



IZGLED I UGOĐAJ ŠKOLE

Poruka djelatnicima škole:

Ime skupine: _____



MEDULJUDSKI ODNOSI

Poruka djelatnicima škole:

Ime skupine: _____



PRAVILA PONAŠANJA

Poruka djelatnicima škole:

Ime skupine: _____



IZVANASTAVNE AKTIVNOSTI

Poruka djelatnicima škole:

Naziv: „Promovirajmo LJUDSKA PRAVA“

Izvor: Flowers, N. (2014). *Kompasito, priručnik o odgoju i obrazovanju djece za ljudska prava*. Slavonski Brod: Europski dom

Cilj: poticanje učenika na zastupanje ljudskih prava.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- navesti ljudska prava te objasniti važnost poštivanja i ostvarivanja istih
- kreativno se izraziti na temu ljudskih prava
- dati doprinos zastupanju ljudskih prava kroz osmišljenu reklamu za izabranu ciljanu skupinu.

Opis:

Na početku aktivnosti učenike se pozove na davanje asocijacija na pojam „LJUDSKA PRAVA“ te ih se potiče na navođenje koja ljudska prava poznaju, na kojim predmetima i/ili sadržajima su učili o njima, koja smatraju najvažnijima ili za njih u ovom trenutku relevantna, kako bi povezali zadovoljavanje temeljnih psiholoških potreba i ostvarivanje osnovnih ljudskih prava i dr. S ciljem podsjećanja na ista, usmjeri ih se na Konvenciju o ljudskim pravima.

Ljudska prava pripadaju svakoj osobi podjednako, univerzalno i vječno.

Ljudska prava su univerzalna: uvijek su ista za sva ljudska bića bilo gdje na svijetu. Ne posjedujete ljudska prava zato što ste pripadnik određene države, nego zato što ste pripadnik čovječanstva. To znači da djeca imaju ljudska prava kao i odrasli.

Ljudska prava su neotuđiva: ne možete ih izgubiti isto kao što ne možete prestati biti ljudsko biće.

Ljudska prava su nedjeljiva: nitko ne može oduzeti neko od prava zato što je „manje važno“ ili „nije neophodno“.

Ljudska prava su međuovisna: ljudska prava zajedno tvore komplementarni okvir.

Na primjer, vaša sposobnost sudjelovanja u stvaranju odluka na lokalnoj razini se izravno nadovezuje na vaše pravo na slobodu govora, udruživanje s drugima, pravo na obrazovanje, čak i pravo na životne potrebitosti.

Ljudska prava su odraz osnovnih ljudskih potreba. Ona ustanovljuju osnovne standarde bez kojih ljudi ne mogu dostojanstveno živjeti. Narušavanje nečijih ljudskih prava znači odnositi se prema toj osobi kao da nije ljudsko biće. Zagovarati ljudska prava znači zahtijevati poštovanje ljudskog dostojanstva svih pojedinaca.

Prihvatanjem ovih prava, prihvaćaju se i odgovornosti: poštivanje prava drugih te zaštita i potpora onima čija su prava ugrožena ili negirana. Ispunjavanje ovih odgovornosti znači zagovaranje solidarnosti sa svim ljudskim bićima.

U nastavku se učenike podijeli u nekoliko manjih skupina (njih 4 do 6 u svakoj) te imaju zadatak osmisлити televizijsku reklamu za promoviranje ljudskih prava ili dječjih prava. Parametri koje trebaju obuhvatiti svojom autorskom reklamom su:

- izbor prava (jednog ili nekoliko njih, važnih za učenike ili gledatelje) i ciljane skupine kojoj je namijenjena (djeca, mladi, roditelji, nastavnici ili šira javnost)
- osmisliti način oglašavanja (primjerice, glumljenje priče, pjevanje pjesme, predstavljanje naslikanog stripa i dr.), vodeći se time da reklama ima radnju i bude vizualno zanimljiva te usklađena s karakteristikama odabrane ciljane skupine
- trajanje od jedne do tri minute s ciljem informiranja i/ili objašnjavanja izabranih prava gledateljima.

Po završetku, učenici predstavljaju svoje radove na način da prvo objasne koje pravo/prava su izabrali, kojim gledateljima se obraćaju te prikažu i/ili odglume svoju televizijsku reklamu.

Potom se potiče zajednička rasprava koristeći pitanja iz nastavka: „Kakvo vam je bilo ovo iskustvo i doživljaj osmišljavanja reklame? Što vam je bilo lako/teško? Koji dio aktivnosti vam je bio posebno zahtjevan? A posebno interesantan?“, „Zašto ste se odlučili baš za to pravo/prava i ciljanu skupinu?“, „Kakvu reakciju mislite da će potaknuti vaša reklama?“, „Je li TV reklama dobar način za slanje poruke o ljudskima pravima? Iz kojih razloga da/ne?“, „Je li pravo samostalno ili su ljudska prava međusobno povezana?“, „Možete li se prisjetiti nekog prava kojeg bi bilo teško oglašavati ili predstaviti ciljanoj publici?“, „Jesu li neki od vaših likova predstavljali stereotipe? Hoće li to imati negativan učinak? Iz kojih razloga da/ne?“, „Zašto je važno da ljudi budu svjesni svojih prava?“, „Je li potreban odgoj i obrazovanje za ljudska prava/prava djece? Kome i na koji način?“.

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu aktivnosti:

Ako je je moguće, učenici mogu napraviti i videosnimke reklama, a taj materijal može predstavljati dobar primjer primjer iskustvenog učenja.

Ovom aktivnosti se potiče kod učenika i kritičko promišljanje o oglašavanju i svrsi istoga. Također, sudjelujući u njoj, učenici imaju priliku vježbati vještinu davanja i primanja primanja konstruktivnih kritika.

Dodatni korisni izvori, tematski povezani:

Konvencija za zaštitu ljudskih prava i temeljnih sloboda

[https://www.zakon.hr/z/364/\(Europska\)-Konvencija-za-za%C5%A1titu-ljudskih-prava-i-temeljnih-sloboda](https://www.zakon.hr/z/364/(Europska)-Konvencija-za-za%C5%A1titu-ljudskih-prava-i-temeljnih-sloboda)

Prvi koraci: Priručnik o odgoju i obrazovanju za ljudska prava. Zagreb: Amnesty International Hrvatske, 2000.g.

Naziv: „Solidarnost na djelu“

Izvor: Brkić, M. i Kožić, V. (2017). *Zbirka radionica „Pokreni promjenu“*. Zagreb: Forum za slobodu odgoja. Uz prilagodbu i proširenje sadržaja od strane autorica.

Cilj: upoznavanje učenika s pojmom volontiranja te poticanje na njihov volonterski angažman. Osnaživanje vrijednosti međusobnog pomaganja i solidarnosti.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- objasniti pojam volontiranja te dobiti od istoga (za sve uključene)
- nabrojati različite organizacije koje se bave pružanjem pomoći i brige potrebitima u zajednici
- procijeniti vlastitu spremnost na volonterski angažman.

Opis:

U uvodnom dijelu aktivnosti voditelj na ploču/veći papir napiše sljedeće pojmove: „UDRUGE“, „DOM ZA STARIJE I NEMOĆNE“, „DOM ZA DJECU“, „AZIL ZA NAPUŠTENE ŽIVOTINJE“. Učenike se potakne na davanje asocijacija i odgovora na pitanje „Što je zajedničko ovim ustanovama?“ pri čemu se rasprava usmjerava prema pružanju skrbi potrebitima, korisnici su nemoćne osobe, aktivnosti u vidu pomaganja i podrške, kvalitete poput empatije i suosjećanja itd.

Nastavlja se razgovor na razrednoj razini koristeći sljedeća pitanja: „Što znate o radu ovih organizacija?“, „Jeste li sudjelovali u njihovim aktivnostima te na koji način?“, „Što je volontiranje?, Kako biste ga definirali?“, „Tko sve može postati volonter?“, „Jeste li nekada bili volonteri?“. Voditelj učenike može upoznati s osnovnim pojmovima vezanim uz volonterizam, koristeći se kratkim, osnovnim sadržajem iz nastavka.

Volontiranje je dobrovoljno ulaganje osobnog vremena, truda, znanja i vještina kojima se obavljaju usluge ili aktivnosti za dobrobit druge osobe ili za zajedničku dobrobit..., a bez postojanja uvjeta isplate, novčane nagrade ili potraživanja druge imovinske koristi.

Ono može biti dugotrajno i kratkotrajno te volontiranje u kriznim situacijama.

Volonter može postati svaka osoba starija od 15 godina.

Zakon o volonterstvu (NN, 58/07. i 22/13.)

Učenike se zamoli da ustanu ili dignu ruke ako za njih vrijedi odgovor na jedno od pitanja:

- „Jesam li ikada pomogao starijoj osobi, npr. nositi nešto teško?“
- „Jesam li ikada pomogao osobi s invaliditetom?“
- „Jesam li ikada pomogao nekome oko školskog gradiva?“
- „Jesam li sudjelovao u sklopu školskih aktivnosti u humanitarnim akcijama?“
- „Jesam li i na koji drugačiji način pomogao nekoj osobi i ne očekivao nešto za uzvrat?“

Učenici koji su iskazali iskustvo sudjelovanja u gore navedenim aktivnostima, pozove ih se na dijeljenje doživljaja te emocija koje su prepoznali – kod sebe kao pružatelja i kod osoba kao primatelja pomoći. Razgovor se usmjerava prema brojnim (nematerijalnim) dobitima svih uključenih.

Što mladi dobivaju volontiranjem?	Što društvo dobiva volontiranjem mladih?
<p><i>Samopoštovanje, razvijanje razumijevanja za društvene probleme i suosjećanja s drugima, učenje socijalnih vještina te razvijanje moralnog i etičnog koncepta, mogućnost utjecanja na društvene promjene, nova znanja i vještina, nova poznanstva s različitim društvenim skupinama, osjećaj korisnosti i pripadnosti, zadovoljstvo koje proizlazi iz pomaganja drugima, korisno provođenje slobodnog vremena, vježbanje odgovornosti i emocionalno sazrijevanje, obogaćen razvoj svijesti o vrijednostima demokratskog društva itd.</i></p>	<p><i>Stvaranje novih vrijednosti, veća građanstva odgovornost i aktivizam mladih, razvoj društvene solidarnosti i senzibilitet mladih za potrebe društva, bolja socijalna inkluzija mladih u društvo, razvijanje kreativnosti i tolerancije, bolja kvaliteta življenja, humanije društvo, prevencija poremećaja u ponašanju, bolja konkurentnost mladih na tržištu rada, učinkovitije odgovaranje na potrebe u društvu, povećanje socijalnog kapitala i društvene kohezije.</i></p>

Na samome kraju aktivnosti, učenike se pozove na promišljanje o mogućnostima njihovog volonterskog angažmana (u okviru škole kao, npr. vršnjaci pomagači, članovi Školskog volonterskog kluba ukoliko isti postoji, sudjelovanje u aktivnostima uvedno navedenih institucija i organizacija i dr.) te da navedu prve konkretne korake koje su spremni poduzeti (primjerice, pronaći učenike-volontere ili voditelja Školskog volonterskog kluba, stupiti u kontakt s vanjskim ustanovama itd.).

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu aktivnosti:

Opisana aktivnost se može provoditi s ciljem osnivanja Školskog volonterskog kluba te ispitivanja interesa među učenicima za uključivanje u isti. Moguće je s učenicima izraditi i osobni plan volontiranja prema popisu i idejama iz završnog dijela aktivnosti.

Dodatni korisni izvori, tematski povezani:

Kamenko, J., Forčić, G., Hauser, M., Kordić, I., Fabac, T. (ur) (2014). *GENERACIJA ZA V - Priručnik o volontiranju za srednjoškolce*. Zagreb: Volonterski centar Zagreb

Naziv: „Kako bez riječi puno reći?“

Izvor: Matošina Borbaš, S., Prister Švar, V., Kolesarić, J. (2013). EduKa: *Priručnik za mlade o nenasilju i toleranciji*. Virovitica: S.O.S telefon Poziv u pomoć

Ibišević Muminović, J., Pijaca, E. (2009). *Možemo to riješiti: Medijacijom prema kulturi demokratske komunikacije i rješavanja sukoba. Priručnik za nastavnike*. Zagreb: Forum za slobodu odgoja

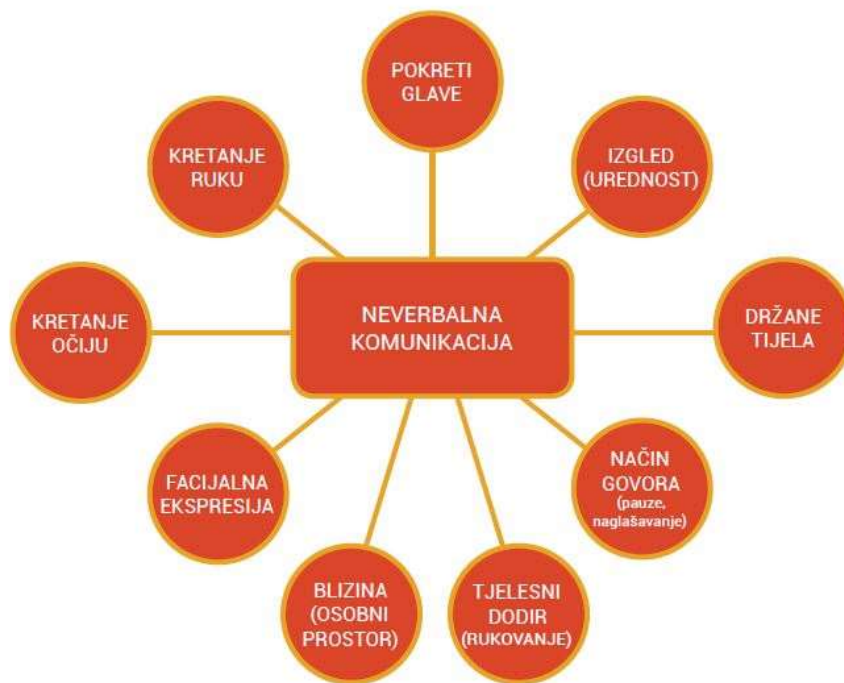
Cilj: poučavanje učenika o važnosti neverbalne komunikacije u komunikacijskim procesima.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- nabrojati elemente neverbalne komunikacije te navesti primjere za iste
- opisati pojedine funkcije neverbalne komunikacije
- objasniti važnost neverbalne komunikacije te njene povezanosti s verbalnom.

Opis:

Učenike se pozove na promišljanje o pojmovima „neverbalna komunikacija“ i „verbalna komunikacija“ te se njihovi odgovori bilježe na ploču ili veći papir u okviru dvije odvojene rubrike. Posebno se pažnja usmjerava prema nabranjanju elemenata i izvođenju zaključaka o doprinosu neverbalne komunikacije u komunikacijskim odnosima.



Neverbalna komunikacija je komunikacija koja se odvija bez riječi, ona uključuje ono što često definiramo kao govor tijela i sadržaj iz okoline. Određena istraživanja su pokazala kako samo 7% posto informacija primamo verbalnim porukama, a ostalih 93% neverbalnim (55% odlazi na govor tijela i 38% na paraberbalne elemente kao što su intonacija, brzina govora, ton glasa itd.). Neverbalna komunikacija utječe bitno na izgovoreno jer ona potvrđuje, mijenja, negira i vrednuje ono što je iskazano verbalnim putem.

Za vježbu „Crtačka bitka“ učenici se podijele u parove pri čemu osoba A ima zadatak nacrtati „grad u sumrak“, a osoba „morski krajolik u podne“. Važno je naglasiti kako se cijela aktivnost radi u potpunoj tišini te oboje učenika koriste jednu olovku i jedan papir. Nakon što su nacrtali zadano, pokazuje svoje radove te se potiče zajednička rasprava, vodeći se sljedećim pitanjima: „Kako vam je bilo raditi ovu vježbu i jeste li zadovoljni nacrtanim?“, „Jesi li prilikom zadatka jedno na druge gledali kao na protivnike ili suradnike?“, „Kako ste se osjećali tijekom crtanja?“, „Na koji način ste međusobno komunicirali?“, „Kako ste se dogovarali?“, „Jeste li imali određene nesuglasice?“, „Što bi vam olakšalo ovaj zadatak?“.

Učenici nastavljaju raditi u parovima te svaka osoba unutar njih dobije svoje kartice (jednu do dvije) uz uputu da izvrši napisani zadatak kojeg unaprijed ne otkriva drugoj osobi. Po isteku dvije minute, mijenjaju uloge/kartice.

<p><i>Sljedeće dvije minute govori partneru/ici o svojim zadnjim blagdanima (kako si ih proveo/la, gdje si bio/la, što si radio/la, s kime si bio/la i sl.).</i></p>	<p><i>Dok ti naredne dvije minute partner/ica govori, pokaži mu/joj neverbalno (bez riječi i pantomime):</i></p> <p>a) u trajanju od jedne minute da ti se sviđa b) u trajanju od jedne minute da si tužan/na</p>
<p><i>Dok ti naredne dvije minute partner/ica govori, pokaži mu neverbalno (bez riječi i pantomime):</i></p> <p>a) u trajanju od jedne minute nervozu b) u trajanju od jedne minute ljutnju.</p>	<p><i>Sljedeće dvije minute govori partneru/ici o seriji/filmu/knjizi koju jako voliš.</i></p>

Po ispunjenju zadatka potiče se rasprava s učenicima uz pomoć sljedećih pitanja: „Koliko vam je bilo teško/lako izvesti ovu vježbu?“, „Jeste li prepoznali emocije kod druge osobe i na koji način?“, „Izražavaju li se emocije neverbalnim putem?“, „Koje neverbalne znakove ste prepoznali?“, „Jeste li bili dojma da vas druga osoba sluša i razumije ono o čemu pričate?“ i sl.

Neverbalna komunikacija je sastavni dio prenošenja značenja, odnosno poruka, bilo da je u pitanju isključivo „nijemi“ jezik (geste, držanje tijela, izrazi lica, pogled, prostorna udaljenost, dodir) ili prati izgovorene poruke kao pokazatelj osjećaja te tako pomaže sudionicima

komunikacijskoga procesa u razumijevanju tih poruka. Govor tijela upotpunjuje verbalnu komunikaciju i obrnuto. Ipak, ponekad neverbalni znakovi mogu biti i pogrešno protumačeni. Za uspješno razumijevanje neverbalnih poruka u usmenoj komunikaciji važno je poznavanje i kulturološkog konteksta. Iste geste u različitim kulturama mogu imati različito značenje, npr. kimanje glavom u našoj kulturi znači odobravanje, slaganje, potvrdu, no u nekim dijelovima svijeta ima suprotno značenje kao što je nijekanje, neodobravanje, odbijanje.

Neverbalne informacije je važno provjeriti i usmenim putem kako bi se izbjegla pogrešna interpretacija uslijed nedostataka verbalnih poruka (smijeh nekada može značiti prijateljstvo i otvorenost ili nelagodu i prikrivanje neprijateljskih osjećaja).

Naziv: „Slušati AKTIVNO!

Izvor: Zalović, T. (2017). Priručnik: **TRENING SOCIJALNIH VJEŠTINA U PREVENCIJI OVISNOSTI** - Radionice za unaprjeđenje socijalnih vještina kod djece i mladih. Osijek: Centar za nestalu i zlostavljanu djecu. Uz prilagodbu sadržaja od strane autorica.

Cilj: poučavanje vještini aktivnog slušanja.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- prepoznati vlastite načine (ne)slušanja
- nabrojati i objasniti korake socijalne vještine aktivnog slušanja
- demonstrirati korake vještine.

Opis:

Kako bi učenici stekli uvid u svoje slušalačke navike (koliko su spretni slušači te u kojim segmentima kao sugovornici griješe i na koji način mogu unaprijediti vještinu aktivnog slušanja) imaju zadatak ispuniti pripremljeni radni list (RL: „Kviz o aktivnom slušanju“). O rezultatima se,

oni koji to žele podijeliti, raspravlja te se poziva učenike na dijeljenje ima li nešto što ih je iznenadilo, koliko se konačni ishod preklapa/razlikuje od vlastite percepcije u području slušanja, smatraju li se boljim slušačima ili govornicima i dr. Također, potiče ih se na davanje odgovora o tome kako znaju da ih druga osoba „sluša“ ili „ne sluša“, na koji način oni „slušaju“ ili „ne slušaju“ drugu osobu te kako se osjećaju u svim navedenim situacijama. Odgovori učenika se mogu zabilježiti na ploču ili veći papir, organizirati u dvije rubrike.

Dijalog je dvosmjernan proces, odnosno uključuje barem dva sugovornika, te njegova je svrha postignuta samo ako je osoba koja sluša drugu osobu koja priča primila točne i jasne informacije. Kako bi do toga došlo, važno je aktivno slušanje.

„Slušati“ znači primati zvukove iz okoline i truditi se što bolje razumjeti njihovo značenje. Odnosno, kad slušamo mi čujemo i pamtimo ono što osoba govori, obraćamo pažnju na pokrete tijela i izraze lica jer nam i oni šalju poruku. Prilikom toga koristimo uši, oči i mozak jer nam upravo oni pomažu primiti što cjelovitiju poruku te da što bolje razumijemo ono što osoba govori.

Prema tome, aktivno slušanje je vještina koja zahtijeva slušanje onoga što osoba govori, pokazivanje joj da ju slušamo te da smo ju razumjeli. Riječ je o vještini primanja poruke i davanja odgovora o tome kako smo mi razumjeli tu poruku. Ukratko, aktivno slušanje predstavlja vještinu kod koje osoba mora biti aktivna jer ona pokretima tijela, gestama, mimikom lica i kratkim riječima pokazuje osobi da ju sluša te na kraju daje odgovor na ono što je čula od sugovornika. Zatim voditelji objašnjavaju korake vještine aktivnog slušanja.

Učenici se u nastavku upoznaju s koracima vještine aktivnog slušanja, a koji su detaljno oblikovani i u posebnom radnom listu (RL: „Sastavnice vještine aktivnog slušanja“).

1. Prikladno si udaljen/a od druge osobe.
2. Okrenut/a si prema drugoj osobi.
3. Održavaš kontakt očima.
4. Pokazuješ sugovorniku da ga slušaš neverbalno (npr. kimaš glavom, smješkaš se, položajem tijela pokazuješ zainteresiranost).
5. Pokazuješ sugovorniku da ga slušaš verbalno (primjerice, govoriš „da“, „slušam te“), postavljajući pitanja ukoliko ne razumiješ ili su ti potrebne dodatne informacije, parafraziraš i slično.

Koraci vještine aktivnog slušanja se mogu demonstrirati na razrednoj razini između voditelja i učenika, dva učenika dobrovoljca ili kroz vježbanje u manjim trojkama, o temama govorenja po izboru aktera ili uz unaprijed pripremljeni popis. Također, dodatna opcija jest da se prvo prikazuju različita nefunkcionalna i nedjelotvorna ponašanja tj. neslušanje, a zatim vještina aktivnog slušanja tj. efikasna i poželjna ponašanja. Potiče se rasprava na razrednoj razini o viđenom i uočenim razlikama, obrascima ponašanja, emocijama koje su se javile kod aktera, prepoznatim sastavnicama vještine, mogućnostima prijenosa naučenog u situacije iz stvarnoga života, korisnost vještine u kontekstu međuljudskih odnosa itd.

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu aktivnosti:

Demonstraciju vještine je moguće realizirati gledanjem video-materijala iz nastavka (dio epizode iz serije „Teorija velikog praska“) te analizom viđenog.

<https://www.youtube.com/watch?v=vkSwXL3cGUg>

Ukoliko učenici vještinu vježbaju radom u trojkama, uloga promatrača jest da prati ponašanja aktera te uočava korištenje sastavnica vještine.

Predložak radnog lista „Kviz o aktivnom slušanju“:

KVIZ O AKTIVNOM SLUŠANJU

Pred vama se nalazi KVIZ o aktivnom slušanju, a vaš zadatak je procijeniti svaku izjavu te označiti kako se ponašate u navedenim situacijama. Svaku tvrdnju ocjenjujete na skali od 1 do 5 (1 - vrlo često, 2 - često, 3 - ponekad, 4 - rijetko, 5 - nikad. Nakon što završite, zbrojite bodove i provjerite svoje rezultate na idućoj stranici.

Kada pričam s nekim na mobitel, istovremeno odgovaram na poruke na društvenim mrežama.	5	4	3	2	1
Tijekom razgovora ponavljam sugovornikove riječi kako bih bolje razumio/la ono što mi priča	5	4	3	2	1
Kada mi osoba govori o osjetljivim temama potrudim se da joj olakšam (npr., dajem joj do znanja da razumijem kako joj je teško, pružim joj podršku).	5	4	3	2	1
Osjećam neugodu ako tijekom razgovora nastupi tišina.	5	4	3	2	1
Tijekom razgovora uspoređujem sugovornikovo mišljenje sa svojim.	5	4	3	2	1
Kada želim da osoba detaljnije govori o nekoj temi, postavljam joj dodatna pitanja.	5	4	3	2	1
Kada mi osoba nešto govori, povremeno kimam glavom i govorim riječi poput "ok", "aha", ...	5	4	3	2	1
Vrlo sam ustrajan/na u nastojanju da od osobe s kojom pričam dobijem odgovor koji me zanima.	5	4	3	2	1
Tijekom razgovora postavljam pitanja kako bi drugu osobu naveo/la da se složi s mojim razmišljanjima i stavovima.	5	4	3	2	1
Tijekom razgovora prekidam i/ili ometam sugovornika.	5	4	3	2	1
Kada mi se ljudi obraćaju, ja ostanem potpuno tih/a i miran/a kako ih ne bi omeo/la i zbunio/la.	5	4	3	2	1
Pokušavam razumjeti govor tijela ljudi koje slušam.	5	4	3	2	1
Ako se druga osoba trudi nešto objasniti i ne uspijeva joj, uskočim sa svojim prijedlozima.	5	4	3	2	1
Ako sam zaposlen/a, dopuštam drugima da govore samo ako govore brzo.	5	4	3	2	1

BROJ BODOVA KOJI OSTVARUJEM:

**14 - 29
bodova**

**TREBAO/LA BI POBOLJŠATI SVOJE VJEŠTINE SLUŠANJA. LJUDI OKO
TEBE VJEROJATNO OSJEĆAJU DA IM TIJEKOM RAZGOVORA NE
PRIDAJEŠ DOVOLJNO PAŽNJE TE MOGU OSJEĆATI I MISLITI DA IH NE
SHVAĆAŠ. SVOJE VJEŠTINE SLUŠANJA LAKO MOŽEŠ POBOLJŠATI AKO
PRATIŠ NEKOLIKO JEDNOSTAVNIH KORAKA KOJE ĆEŠ VIDJETI U
NASTAVKU AKTIVNOSTI.**

**30 - 49
bodova**

**TVOJE VJEŠTINE SLUŠANJA SU U REDU, NO SVAKAKO IH
MOŽEŠ JOŠ POBOLJŠATI.**

**50 - 70
bodova**

**TVOJE VJEŠTINE SLUŠANJA SU VRLO DOBRE. LJUDI ZNAJU DA TI SE
MOGU OBRATITI KAD IM BUDE POTREBAN NETKO TKO ĆE IH
SASLUŠATI TE VJERUJU DA ĆEŠ IM POSVETITI SVOJU PUNU PAŽNJU.
TAKOĐER ZNAJU DA SE U RAZGOVORU S TOBOM MOGU SLOBODNO
IZRAŽAVATI, BEZ BRIGE DA ĆEŠ IH PREKIDATI ILI PREVIŠE GOVORITI O
SEBI. NO, NE TREBAŠ STATI OVDJE, VEĆ MOŽEŠ I DALJE RAZVIJATI I
UVJEŽBAVATI SVOJU VJEŠTINU TE POMOĆI I DRUGIMA DA JE RAZVIJU.**

Predložak radnog lista „Sastavnice vještine aktivnog slušanja“:

Obratiti pozornost na osobu koja nam želi nešto reći!

Ključni postupci: prestanak bavljenja dosadašnjom aktivnosti (mobitelom, televizijom), gledanje u oči, promatranje izraza lica i pokreta tijela i dr.

Kako bismo prilikom slušanja mogli upamtiti što veći sadržaj sugovornikovih riječi, važno je usredotočiti se na tu osobu. Na primjer, pospremiti mobitel, ugasiti televiziju, udaljiti ostale predmete koji nam odvlače pažnju, prestati obavljati neku aktivnost i gledati osobu u oči. Osim toga, moramo obratiti pažnju i na njezine izraze lica kako bismo vidjeli je li osoba tužna, sretna, ljuta, zabrinuta... Osim lica, moramo promatrati i njezine pokrete tijela, način na koji sjedi i slično.

Davati osobi do znanja da ju slušamo!

Ključni postupci: usklađivanje, kimanje glavom, kratke riječi ili zvukovi („aha“, „mhm“, „da“) i dr.

Kako bismo uspjeli u davanju do znanja drugoj osobi da ju slušamo, potrebno je uskladiti naš izraz lica s onim što osoba govori. Primjerice, ako govori o nečem što je tužno, tada imamo tužan i suosjećajan izraz lica. Ako je osoba sretna, tada i mi pokazujemo kako smo sretni kroz osmijeh i veseo izraz lica. Također možemo koristiti kratke riječi, zvukove i pokrete glavom kojima pokazujemo da slušamo (primjerice, „aha“, „hm“, „da“, kimanje glavom). Također je izuzetno važno sugovornika ne prekidati dok govori, odnosno da mu ne upadamo u riječ prije nego završi misao.

Provjeravati jesmo li dobro shvatili poruku!

Ključni postupci: ponavljanje sugovornikovih riječi, postavljanje pitanja i dr.

Kako bismo provjerili je li naše razumijevanje poruke u skladu s onime što je sugovornik htio reći, jednostavno možemo svojim riječima ponoviti ono što smo čuli. Time osoba s kojom pričamo dobiva uvid u to kako smo shvatili poruku te nas po potrebi može ispraviti. Još jedan način provjere jesmo li dobro shvatili poruku, jest da postavimo pitanje. Osim što smo dobili odgovor, na taj način također pokazujemo osobi da smo slušali i potičemo ju na nastavak komunikacije.

Naziv: „Ja u JA-porukama“

Izvor: Zalović, T. (2017). Priručnik: TRENING SOCIJALNIH VJEŠTINA U PREVENCIJI OVISNOSTI - Radionice za unaprjeđenje socijalnih vještina kod djece i mladih. Osijek: Centar za nestalu i zlostavljaju djecu. Uz prilagodbu sadržaja od strane autorica.

Cilj: poučavanje učenika vještine asertivne komunikacije kroz oblikovanje JA-poruka.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- objasniti razliku između JA i TI-poruka te njihov utjecaj na međuljudske odnose
- nabrojati i pojasniti sastavnice JA-poruke
- primijeniti JA-poruke na konkretne situacije.

Opis:

Učenicima se podijele (u parovima ili manjim skupinama) opisane situacije iz nastavka te imaju zadatak oblikovati svoje reakcije tj. na koji način bi izrazili ono što misle, trebaju, žele i slično. Pri tome ih se potiče na iskrene i njima autentične poruke. Po završetku, učenici predstavljaju svoje reakcije o kojima se raspravlja na razrednoj razini, primjerice, koliko im je bilo lako/teško izraziti se, razlikuju li se poruke u razini asertivnosti, na koji način uobičajeno se zalažu za sebe itd.

<i>Prijateljica je posudila od tebe tvoju najdražu knjigu i nije ti ju vratila. Potrebna ti je sada.</i>
<i>Želiš reći prijateljici kako joj majica koju je upravo kupila loše stoji.</i>
<i>Želiš reći prijatelju da društvo u kojem se kreće nije dobro za njega.</i>
<i>Tvoj prijatelj se ljuti na tebe, a ti ne znaš zašto, samo je odjednom promijenio način ophođenja s tobom.</i>
<i>Mama počinje prigovarati da moraš pospremiti svoju sobu, a ti imaš dogovor na koji već kasniš.</i>
<i>Želiš da ti roditelji kupe nove savršene (i skupe) tenisice koje si vidio u izlogu.</i>
<i>Nastavnik ti je krivo ispravio test i vidiš da si dobio lošiju ocjenu nego zaslužuješ.</i>
<i>U društvu ljudi koje baš ne poznaješ dovoljno, netko iznosi stav potpuno suprotan tvojim vjerovanjima.</i>
<i>Želiš s prijateljima otići preko vikenda u vikendicu i tamo prespavati. Roditelji nisu za to...</i>
<i>Ne sviđa ti se novi prijatelj tvog dečka, a on je očito oduševljen njime.</i>
<i>Dolaziš doma nakon izlaska, a roditelji te čekaju budni i počinju vikati na tebe jer su čuli da si počela pušiti.</i>
<i>Ne sviđa ti se ideja o ljetnom poslu tvoje najbolje prijateljice, a ona traži tvoje mišljenje.</i>
<i>Želiš reći svojoj starijoj susjedi kako ti se ne sviđa njezin način ophođenja prema tvom mlađem bratu.</i>
<i>Mama ti prigovara što stalno provodiš vrijeme na računalu igrajući igricu.</i>

Mama je došla s roditeljskog sastanka i saznala za tvoja četiri neopravdana kada si markirala.

Mama te pozvala na razgovor i govori ti da smatra kako ne učiš dovoljno, jer su se zaredale loše ocjene.

Sjediš u društvu ne baš dobro poznatih ljudi i oni ti se podrugljivo obraćaju jer nisi htio naručiti (drugo) alkoholno piće.

Zakasnila si doma nakon izlaska više od sat vremena, ali nisi shvatila da ti je otišla baterija na satu.

Učenici se poučavaju o TI i JA porukama pri čemu se koristi tekstualni sadržaj iz nastavka, a sastavnice JA poruka se zapisuju na ploču ili veći papir.

U govoru možemo razlikovati TI PORUKE i JA PORUKE.

Ti poruke su usmjerene na drugu osobu, govore o njoj, često etiketiraju drugu osobu po nekim njenim osobinama. Ti-poruke nude gotova rješenja, koriste se kod vrijeđanja, napadanja, predbacivanja, osuđivanja, etiketiranja, okrivljavanja, ocjenjivanja, kažnjavanja te se odnose na druge, potiču obrambene mehanizme i/ili protunapad. Npr. „Koliko puta sam ti rekao da to ne činiš!“. Naglasak je na tome kakva je druga osoba. Korištenje JA PORUKA pomaže da ne idemo u napad već da asertivno komuniciramo što nas muči vezano za ponašanje druge osobe i što želimo. JA PORUKE povećavaju šansu da nas druga osoba čuje u potpunosti, razumije te da želi surađivati. To je stoga asertivna komunikacija jer se jasno zauzimamo za svoju potrebu bez ugrožavanja druge osobe. JA PORUKA nije čarobni štapić, ona ne osigurava 100%tnu suradnju, ali povećava šansu suradnje te da su obje strane točno čule što ona druga strana želi, što joj treba ili što joj smeta.

U nastavku se učenicima podijeli radni list (RL: „Sastavnice JA-poruka“) koji sadržava korake korisne za usvajanje i vježbanje JA-poruka. Koristeći materijal, poziva ih se na davanje primjera za oblikovanje navedenih poruka ili da osmisle poruku/e za situacije iz nastavka. Također, učenike se potiče na promišljanje o prijenosu naučenog u realno okruženje, važnosti vježbanja vještine, prednostima asertivne komunikacije te dobitima u domeni međuljudskih odnosa.

Petra i Monika dijele zajedničku sobu. Monika neprestano koristi Petrine stvari, a najčešće češalj i dezodorans. Petru to jako smeta i sada je već izrazito ljuta i uzrujana na Moniku i želi s njom razgovarati kako bi riješila problem.

Tin je uspješan učenik i sve svoje zadaće piše na vrijeme i uvijek ih ima sa sobom kako bi ih nastavnik provjerio. Već neko vrijeme nekoliko njegovih kolega ne piše svoju domaću zadaću, već čekaju da Tin dođe kako bi prepisali od njega. U početku Tinu nije smetalo, ali sada se osjeća neugodno i tjeskobno i želi reći svojim kolegama kako on više ne želi da oni prepisuju od njega.

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu aktivnosti:

Uvažavajući potrebe i karakteristike učenika/razrednog odjeljenja, pripremljene situacije se mogu zamijeniti onima koje bi za njih bile primjerenije i/ili relevantnije. Također, s ciljem vježbanja JA-poruke može se organizirati igranje uloga na opisane ili novo osmišljene situacije.

Predložak radnog lista „Sastavnice JA-poruke“:

**SASTAVNICE
VJESTINE
JA-PORUKA**

OPIS PONAŠANJA: Sugovorniku treba dati do znanja koje je to ponašanje koje nas smeta u toj situaciji. Potrebno ga je jasno imenovati, npr. "Kada KORISTIŠ mobitel dok ja pričam..."

OPIS OSJEĆAJA: Imenujemo osjećaj koji se javio kad je osoba iskazala ponašanje koje nas smeta. Npr. "...osjećam se glupo i kao da me ne sluša..."

OPIS POSLJEDICA: Osjećaja izražavamo i posljedice ponašanja za nas, tj. što mislimo dok se osoba ponaša na određeni način. Npr. "...jer mislim da ti nije važno što ti pričam..."

OPIS POSLJEDICA: Osobi dajemo do znanja što želimo te kako bismo voljeli da se ponašaju, a da im pritom ne naređujemo ili od njih zahtijevamo. Npr. "...i voljela bih da drugi put pripaziš te da obraćaš pažnju na ono što ti govorim."

Šalabahter za korištenje JA-poruka

1. Kada ti _____ (navesti konkretan opis ponašanja)
2. Osjećam se _____ (opisati osjećaj koji određeno ponašanje izaziva u nama)
3. Opis posljedica _____ (što mislimo da se događa)
4. Volio/voljela bih da idući put _____ (prijedlog ponašanja).

Naziv: „Rješavanje problema po koracima“

Izvor: Rakić, A. i Radić Bursać, S. (2020). Program prevencije ponašajnih ovisnosti „ALATI za moderno doba“. Interni materijal autorica.

Cilj: poticanje učenika na promišljanje povezanosti izbora ponašanja i posljedica koje proizlaze iz istih te poučavanje o vještini rješavanja problema.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

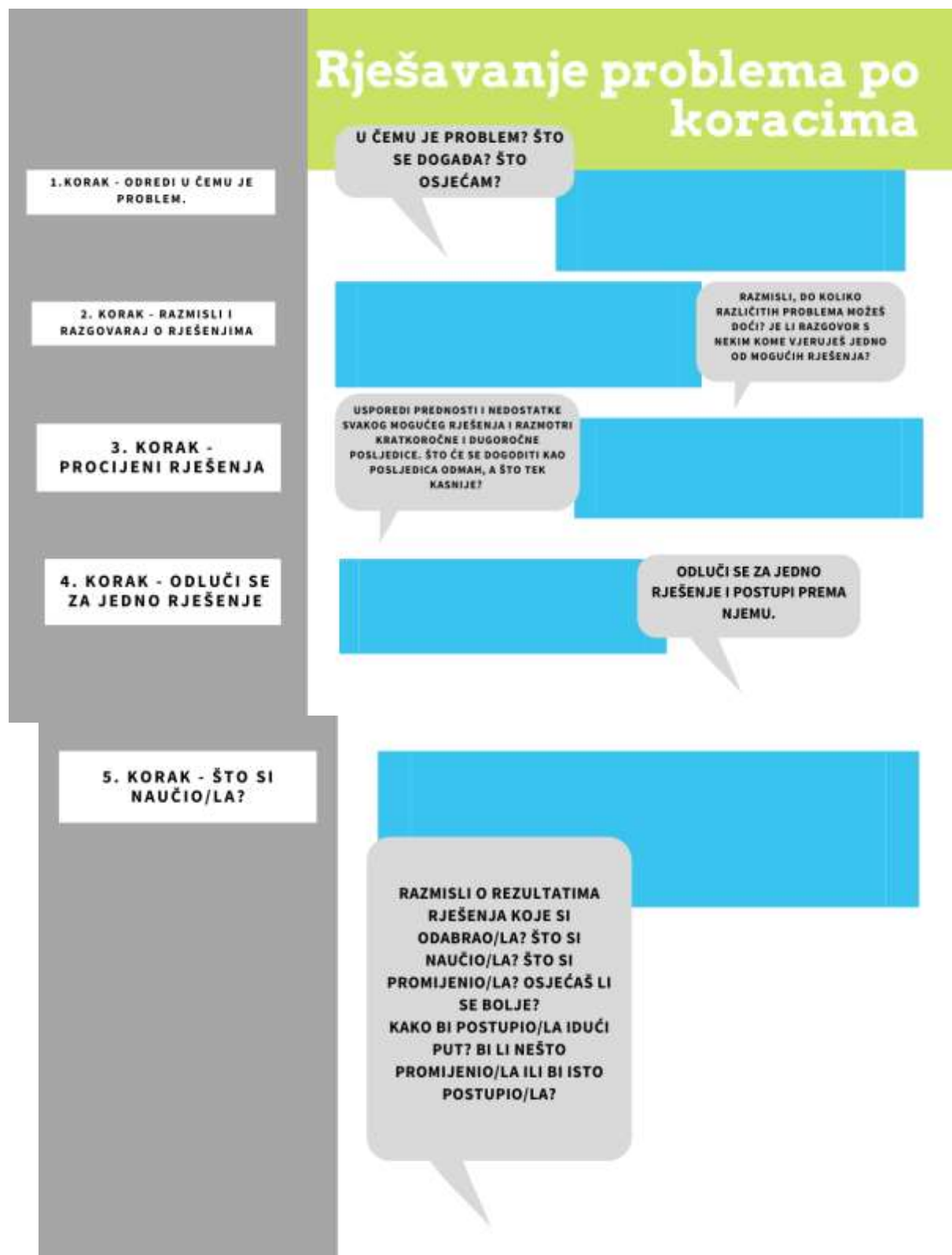
- objasniti povezanost izbora ponašanja i posljedica koje proizlaze iz istih
- navesti korake vještine rješavanja problema i primijeniti ih u vlastitoj problemskoj situaciji
- prepoznati i opisati osobnu odgovornost u problemskim situacijama ili situacijama donošenja odluka.

Opis:

U uvodnom dijelu aktivnosti voditelj potiče učenike na uključivanje u zajedničku raspravu na razrednoj razini, postavljajući im pitanja poput: „Kako biste opisali pojam „problem“?“, „Kakvi sve problemi postoje?“, „Imaju li problemi s kojima se susrećete istu „težinu“?“, „Na koje načine rješavate probleme s kojima se susrećete, tj. koje strategije pri rješavanju problema koristite?“, „Jesu li svi načini rješavanja problema učinkoviti?“, „Možete li navesti primjere neučinkovitih načina rješavanja problema?“, „Traže li ponekad pomoć prilikom rješavanja problema?“ i sl. Također, učenike se poziva na prepoznavanje i opisivanje učinkovitih i neučinkovitih načina rješavanja problema, a njihovi odgovori se bilježe na ploču ili veći papir.

Učenike se poučava kako je vještina rješavanja problema važna socijalna vještina koja se uči, razvija, unaprjeđuje te se može razdijeliti po koracima s ciljem lakšeg usvajanja i pronalaska učinkovitog načina rješavanja problema, odnosno pronalaska ishoda s povoljnijim posljedicama. Voditelj učenicima podijeli radni list (RL: „Rješavanje problema po koracima“) uz uputu da svatko od njih samostalno ispunjava radni list, na način da se prisjete i razmisle o problemu koji trenutno imaju te ga analiziraju i nastoje riješiti po koracima. Pritom učenici svoje odgovore upisuju na radni list, u pripadajući prazni prostor uz pojedini korak vještine. Po završetku ispunjavanja radnog lista, učenike se poziva da svoje odgovore podijele na razrednoj razini, pritom ih voditelj potiče na uključivanje u raspravu pitanjima: „Kako vam je bilo ispunjavati radni list?“, „Koje ste probleme odabrali opisati?“, „Koliko ste rješenja uspjeli osmisliti?“, „Koje su kratkotrajne i dugotrajne posljedice odabranih rješenja?“, „Koja rješenja i izbori ponašanja su više učinkoviti i s dugotrajnijim pozitivnim posljedicama?“, „Možete li ovaj model primijeniti i na neke druge situacije u stvarnome život?“, „Smatrate li korisnim opisane korake?“ i dr.

Predložak radnog lista „Rješavanje problema po koracima“:



Naziv: „Seksualno nasilje“

Izvor: Mamula, M. (ur.) (2020). *Seksualno nasilje nad i među djecom i mladima*. Zagreb: Ženska soba

Mamula, M. (2007). *Seksualno nasilje u školama*. Zagreb: Ženska soba

Cilj: informiranje učenika o osnovnim obilježjima i predrasudama o seksualnom nasilju u društvu te upoznavanje ih s mogućnostima zaštite u slučajevima seksualnog nasilja.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- prepoznati i navesti obilježja različitih oblika seksualnog nasilja
- obrazložiti i objasniti što su mitovi i predrasude o seksualnom nasilju
- nabrojati sustave za podršku, pomoć i prijavu seksualnog nasilja.

Opis:

Aktivnost se započne „olujom ideja“ učeničkih asocijacija na riječi „seksualno nasilje“ koje se zapisuju na ploču ili veći papir, a dobiveni popis ponašajnih oblika se dopunjava i pojašnjava koristeći tekstualni sadržaj iz nastavka. Posebno se naglašava kako za svaki dodir treba postojati pristanak dan pri punoj svijesti, ne pod utjecajem alkohola i/ili psihoaktivnih tvari. Svi neželjeni dodiri su seksualno nasilje. Također, za učenike je oblikovan posebni radni list (RL: „Koketiranje ≠ Seksualno nasilje“) koji im se podijeli s ciljem dodatnog objašnjenja određenja seksualnog nasilja.

Seksualno nasilje je povreda najosobnijih intimnih i psiholoških granica te je okruženo brojnim mitovima i stereotipima. Seksualno nasilje je čin moći i kontrole, iskazan na seksualan način, a koji je neželjen, za koji nije dan pristanak ili on nije dan slobodno i svjesno.

Ono je rodno uvjetovan zločin.

Oblici seksualnog nasilja su seksualno uznemiravanje i/ili napastovanje (ne uključuju nužno fizički dodir), seksualno zlostavljanje/prisilna spolne radnje (iznuđena prisilom, uključuju fizički dodir i ograničavanje kretanja), silovanje, incest, elektroničko seksualno nasilje, podvođenje djeteta, upoznavanje djece s pornografijom/ iskorištavanje djece za pornografiju/ za pornografske predstave, prisilni brakovi (dječji brakovi), prisilni pobačaj i/ili prisilna trudnoća do trgovanje u svrhu seksualnog iskorištavanja.

U nastavku, učenici imaju priliku sudjelovati u razbijanju mitova tj. krivih uvjerenja te dobiti točne i relevantne činjenice koje se odnose na seksualno nasilje. Ovaj dio aktivnosti se može provesti da se učenici pojedinačno očituju o pojedinom mitu (primjerice, ispunjavanjem radnog lista, dizanjem ruke, smještajem u prostoru i sl.), radom u manjoj grupi ili diskusijom na razrednoj razini. Sva pojašnjenja netočnih uvjerenja nalaze se u nastavku.

MIT 1. Seksualno nasilje događa se samo noću, na mračnim i napuštenim mjestima.

Seksualno nasilje događa se podjednako po danu i po noći. Najčešće se događa u domu žrtve, domu počinitelja, zajedničkom kućanstvu, u kući prijatelja, u počiniteljevom autu.



MIT 2. Počinitelji seksualnog nasilja uglavnom su žrtvi nepoznate osobe.

U najvećem broju slučajeva počinitelji su žrtvi poznate osobe, kao što su partner/ bivši partner, prijatelj, prijatelj bivšeg/sadašnjeg dečka, poznanik.

MIT 3. Ponekad je žrtva sama kriva za preživljeno seksualno nasilje.

Žrtva nikada nije kriva niti odgovorna za preživljeno nasilje. Isključiva odgovornost i krivnja je na počinitelju.

MIT 4. Dodirivanje grudi i stražnjice najčešće je izraz prijateljskog koketiranja.

Neželjeni dodiri tijela su seksualno uznemiravanje, koje je prekršajno i/ili kazneno djelo (ovisno o počinitelju). Nije koketiranje kada takvo ponašanje druga osoba ne želi i nije joj prihvatljivo. U tom slučaju to je napad.

MIT 5. Kad osoba shvati kako je seksualno zlostavljana u vezi, nije joj problem prekinuti vezu.

Kada osoba odluči prekinuti nasilnu vezu to zna biti jednako teško i bolno kao svaki prekid veze te joj je često potrebna i dodatna pomoć i podrška.

MIT 6. Žrtve silovanja su najčešće mlade i atraktivne osobe, koje izazivaju seksualno nasilje svojom odjećom i ponašanjem

Svaka osoba može biti žrtva seksualnog nasilja. Najčešće žrtve su djevojčice, djevojke i žene. Žrtve seksualnog nasilja mogu biti žrtve bez obzira na dob života. Izgled, odjeća i ponašanje nikada nisu uzrok seksualnog nasilja. Odgovornost za seksualno nasilje je isključivo na počinitelju.

MIT 7. Ako je osoba u vezi već jednom pristala na seksualne odnose, nema nikakvog razloga da ih kasnije odbija.

Osoba svaki puta mora dati svjesni pristanak za seksualni odnos bez obzira ako je u vezi već bilo seksualnih odnosa. Pristanak mora svaki puta biti dan slobodno i svjesno.

MIT 8. Seksualno nasilje se meni ne može dogoditi.

Seksualno nasilje može se dogoditi svakome od nas. Ne može se predvidjeti koga će počinitelj seksualnog nasilja odabrati za žrtvu.

MIT 9. Ukoliko nema tragova fizičkog nasilja, teško da se radi o seksualnom nasilju.

Čin seksualnog nasilja može biti vizualan, verbalni, prijetnja, poniženje. Seksualno uznemiravanje su neželjena spolna ponašanja, koja ne uključuju nužno fizički dodir, a osobu dovode u neugodan i ponižavajući položaj te izazivaju osjećaj srama.

MIT 10. Uvjerena sam kada bi meni bliska osoba preživjela seksualno nasilje, da bi mi to odmah rekla.

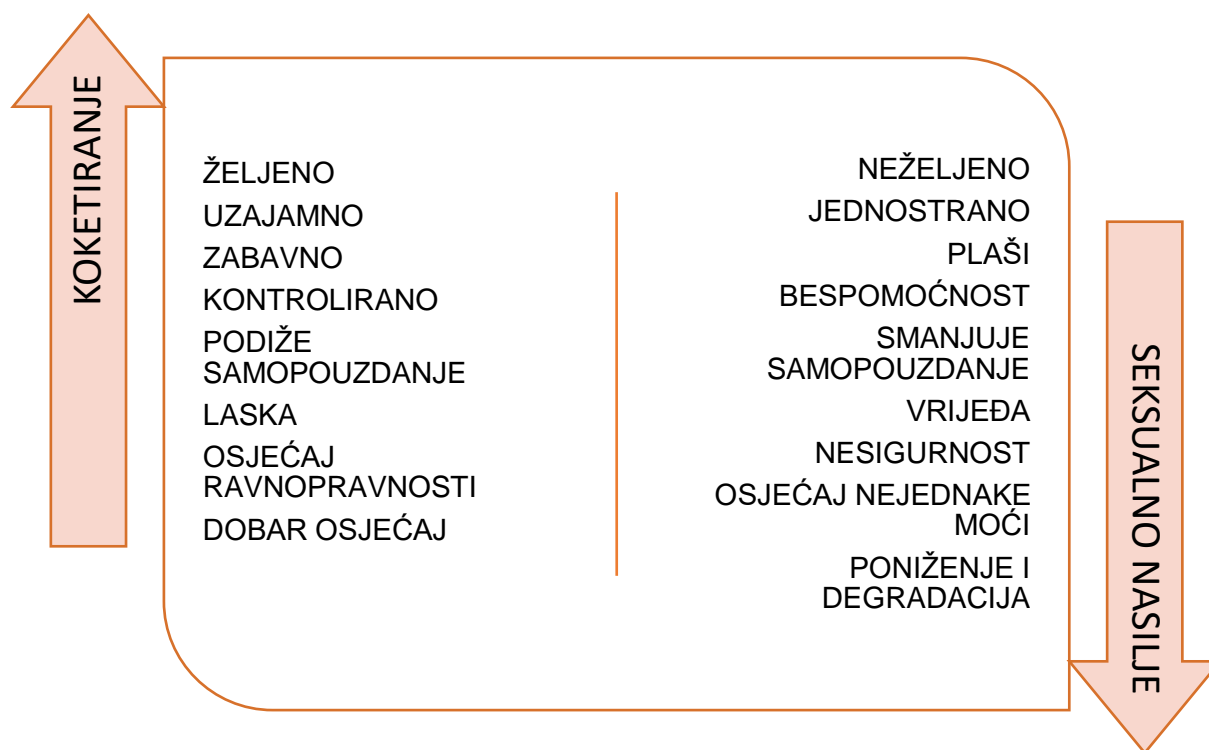
Velika većina žrtava ne usudi se nikada nikome reći što je doživjela, zbog osjećaja srama, krivnje, straha. Jedan od najvećih strahova je da će je njene bliske osobe, ali i okolina okriviti i odbaciti zbog preživljenog nasilja.

MIT 11. Muškarci ne mogu biti žrtve seksualnog nasilja.

Muškarci, pogotovo mlađi muškarci mogu doživjeti seksualno nasilje. Dječaci/mladići čine između 5-7% žrtava seksualnog nasilja.

Aktivnost se zaključuje podjelom materijala učenicima „Što učiniti u slučaju seksualnog nasilja?“.

Predložak radnog lista „Koketiranje ≠ Seksualno nasilje“:



Materijal za učenike „Što učiniti u slučaju seksualnog nasilja?“:

Prije svega važno je povjeriti se bliskoj osobi u koju imate povjerenja (prijatelju/ici, članu/ici obitelji, stručnoj osobi iz škole i sl.). Svakako razmislite o tome da potražite stručnu pomoć koja će vam pomoći da se nosite s traumom koju ste doživjeli i biti Vam podrška u prijavi doživljenog nasilja.

Važno je, prijaviti nasilje nadležnim institucijama.

Također je bitno informirati se o mogućnostima pomoći i podrške. Saznajte kojim organizacijama civilnog društva (savjetovališta, skloništa, centri za žrtve seksualnog nasilja) u svom gradu se možete obratiti za pomoć i podršku.

Informirajte se o seksualnom nasilju i njegovim oblicima. Na taj način ćete bolje razumjeti i osvijestiti što vam se događa.

Imajte na umu da činite najbolje što možete za sebe i znajte da vas svi napori vode tome da živite bez nasilja i da imate pravo biti sretan/sretna!

Obratiti se nekoj od institucija, npr. policija, ustanove socijalne skrbi, linije za pomoć, Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba, Ured pravobraniteljice za djecu, Ženska soba/Centar za žrtve seksualnog nasilja, Hrabri telefon – Savjetodavna linija za zlostavljanu i zanemarenu djecu, Plavi telefon.

Naziv: „Ima li rizika u ŽIVOTU NA MREŽI?“

Izvor: Mandić, S., Radić Bursać, S. (2020): *SEXTING & SEXTORTION - Nastavni materijal za srednje škole*. Zagreb: Agencija za elektroničke medije i UNICEF

Mihaljević, K. (2019): *#SURFAMBEZSTRAHA*. Zagreb: Ženska soba

Vejmelka, L, Krulić Kuzman, K., Gorjanac V. (2018): *Upoznajmo i prepoznamo e-nasilje - Program prevencije elektroničkog nasilja: Priručnik za voditelje programa*. Osijek: Centar za nestalu i zlostavljaju djecu.

Cilj: upoznavanje učenika s rizičnim ponašanjima na internetu te rizičnom upotrebom digitalne tehnologije.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- navesti neprihvatljive i/ili potencijalno rizične oblike ponašanja u virtualnom okruženju te objasniti moguće opasnosti
- predložiti načine izbjegavanja rizičnih situacija
- nabrojati i opisati pravila sigurnog ponašanja u virtualnom okruženju.

Opis:

Mladi u Hrvatskoj najčešće slobodno vrijeme provode na internetu, međutim iako korištenje interneta i ostalih elektroničkih uređaja ima čitav niz prednosti, ono sadrži i brojne opasnosti. Moderne tehnologije omogućile su premještanje različitih oblika neprihvatljivog ponašanja u online svijet, a kako mladi nerijetko zaboravljaju da ista pravila ponašanja koja vrijede u stvarnom svijetu, vrijede i u onome online, nađu se u rizičnim situacijama.

Učenicima se daje uputa kako će im biti pročitano nekoliko tvrdnji te njihov je zadatak odgovoriti odnosi li se ta tvrdnja na njih ili ne, odnosno, je li u njihovom slučaju točna ili netočna. Svoja stajališta mogu očitovati podizanjem ruku, ustajanjem ili koristeći određeni e-alat (poput Kahoot-a). Važno je učenicima prenijeti kako nema točnih i netočnih odgovora, već je svrha potaknuti ih na promišljanje i omogućiti im stjecanje uvida u različite rizične oblike ponašanja povezane s virtualnim okruženjem. Pojedina ponašanja čine se na prvi pogled bezazlena, ali mogu biti opasna i kršiti nečija prava. Tvrdnje za uvodni dio aktivnosti nalaze se na unaprijed pripremljenom radnom listu (RL: „Nikad nisam...“).

U nastavku aktivnosti, učenici se podijele u manje skupine, podijeli im se radni list (RL: „PREPOZNAJMO rizične oblike ponašanja u virtualnom okruženju“) te imaju zadatak neprihvatljive i/ili potencijalno rizične oblike ponašanja upariti s njima pripadajućim određenjima/definicijama. Po završetku na razrednoj razini se provjerava točnost provedenog zadatka te se potiče zajednička diskusija vodeći se sljedećim pitanjima: „Poznajete li sve navedene oblike ponašanja u virtualnom okruženju?“, „Gdje ste se susreli s informacijama o njima?“, „Imate li osobnih iskustava s pojedinim ponašanjima ili znate za takva iskustva sebi bliskih osoba?“, „Smatrate li nabrojana ponašanja neprihvatljivim, nasilnim, štetnim, rizičnim i sl.? Iz kojih razloga? Koja su ponašanja, po vašem mišljenju, najopasnija?“, „Događaju li se opisana ponašanja u virtualnom okruženju? Koja smatrate najučestalijima?“. Kao provjeru naučenog,

učenicima se u skupinama podijeli pripremljeni radni list (RL: „Stručnjaci u virtualnom okruženju“) s nekoliko primjera situacija te imaju zadatak imenovati o kojem neprihvatljivom ili rizičnom obliku ponašanja se radi. Također, pozove ih se na dopunu popisa s još nekim primjerima koje poznaju iz osobnog iskustva, iskustva bliskih osoba ili medija.

Aktivnost se završava razgovorima o načinima zaštite, sigurnom i odgovornom ponašanju u virtualnom okruženju („Koja su univerzalna pravila?“, „Kako sigurno živjeti na mreži?“). Učenici svoje odgovore i prijedloge zapisuju i predstavljaju jedni drugima, a voditelj ističe važnost obraćanja odrasloj osobi od povjerenja te naglašava kako je svaki oblik elektroničkog nasilja kažnjiv i povlači pravne posljedice. Smjernice za načine zaštite i reagiranja u slučaju elektroničkog nasilja oblikovane su u dodatnom radnom listu (RL: „Kako se zaštititi i reagirati u slučaju elektroničkog nasilja?“).

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu aktivnosti:

Središnji dio aktivnosti može se provesti na način da se učenicima daju samo pojmovi, a oni sami trebaju pronaći njihove definicije služeći se pametnim telefonima i internetom.

Dodatni korisni izvori, tematski povezani:

U Edukativni paketu „Putokaz za uspješno savladavanje izazova odrastanja – Dan ružičastih majica“ obrađen je sadržaj vezano uz tradicionalno, elektroničko i nasilje u mladenačkim vezama. Isti sadržava teorijsko polazište i prijedloge (preventivnih) aktivnosti.

Predložak radnog lista „Nikad nisam...“:

Nikad nisam bio član niti jedne društvene mreže.

Nikad nisam komunicirao/la preko interneta s nepoznatom osobom.

Nikad nisam “skinula/skinuo” film s interneta.

Nikad nisam poslao/la svoju lozinku od Facebooka/Instagrama svom prijatelju.

Nikad nisam koristio/la fotografiju skinutu s interneta bez dozvole ili potpisivanja autora.

Nikad nisam kopirao/la nešto s interneta za pisani rad, takozvanom “kopipejst” metodom, bez da napišem izvor.

Nikad nisam igrao/la igrice putem društvenih mreža.

Nikad nisam objavio/la nečiju fotografiju bez suglasnosti.

Nikad nisam odobrio/la zahtjev za prijateljstvo osobi koju ne poznajem.

Nikad se nisam uživo susreo/la s osobom koju prethodno nisam poznavao/la.

Nikad nisam vidio/la fotografiju ili video seksualnog sadržaja, a da mi to nije bila namjera.

Predložak radnog lista „PREPOZNAJMO rizične oblike ponašanja u virtualnom okruženju“:

 <p>CATFISHING</p>	<p>Otvaranje lažnih profila kojima se navodi drugu osobu na ljubavnu/intimnu vezu preko interneta.</p>
<p>FLAMING</p>	<p>Namjerno slanje neprimjerenih, uvredljivih i agresivnih poruka s ciljem poticanja mrežnih sukoba i nasilja.</p>
<p>FRAPING</p>	<p>Nasilni upad „prijatelja“ na nečije mrežne stranice s kojih šalje neugodne poruke drugima; stječe se dojam kao da to čine vlasnici profila.</p>
<p>SEXTING</p>	<p>Izmjenjivanje seksualno eksplicitnih slika, poruka, video zapisa, proslijeđivanje seksualnih sadržaja, najčešće putem mobilnih telefona.</p>
<p>GROOMING</p>	<p>Proces u kojem odrasla osoba upoznaje dijete, zblizava se s njim i stječe njegovo povjerenje („mamljenje“) s ciljem seksualnog zlostavljanja.</p>
<p>VAMPING</p>	<p>Osoba ostaje budna do kasno u noć radi dugotrajnog bivanja u virtualnom okruženju (društvene mreže, mrežne igre) te nije u mogućnosti funkcionalno izvršavati uobičajene obveze (primjerice u školi)</p>
<p>TROLLING</p>	<p>Namjerno širenje neprimjerenih komentara o slučajno odabranoj osobi s ciljem izazivanja sukoba.</p>
<p>SEXTORTION</p>	<p>Prijetnja slanjem seksualno eksplicitnog sadržaja ukoliko se ne udovolji zahtjevima ucjenjivača.</p>
<p>OUTING</p>	<p>Širenje povjerljivih informacija, javno objavljivanje podataka koje je žrtva poslala u povjerenju.</p>
<p>HAPPY SLAPPING</p>	<p>Napad grupe na pojedinca, navedeno se nasilje snima (mobitelom ili kamerom) te se kasnije ta snimka objavljuje na internetu.</p>
<p>HIKIKOMORI</p>	<p>Potpuna socijalna izolacija osobe (primjerice, zatvaranje u sobu, izostanak iz škole) kao posljedica pretjerane upotrebe interneta (najčešće igranja mrežnih igara)</p>
<p>PHISHING</p>	<p>Kriminalna aktivnost kojom se koristeći razne načine manipulacije, od korisnika pokušavaju prikupiti povjerljivi podaci (korisnička imena, lozinke, podaci s kreditnih kartica i sl.) za ostvarivanje financijske koristi.</p>

Predložak radnog lista „Stručnjaci u virtualnom okruženju“:

Opis problemske situacije:	Tumačenje ponašanja:
<p><i>Ivana ima 15 godina te je objavila sliku na Instagram. Drugi vršnjaci joj objavljuju uvredljive komentare koji se tiču njezinog fizičkog izgleda.</i></p>	
<p><i>Nikolina ima 15 godina, dobila je u e-mailu link koji vodi na stranicu sličnu Facebook stranici te upute da se prijavi putem svojih osobnih podataka.</i></p>	
<p><i>Marija ima 15 godina i dopisuje se s osobom koja se predstavlja kao dečko njenog uzrasta, a zapravo je puno stariji. Vrlo je pažljiv i brižan prema njoj i Marija ima osjećaj da ju razumije i da mu može sve reći. S obzirom da su stvorili odnos povjerenja, Marija mu je poslala svoje slike u donjem rublju.</i></p>	
<p><i>Jelena ima 14 godina i dopisuje se s osobom koja se predstavlja kao dečko njenog uzrasta. Vrlo je pažljiv i brižan prema njoj i Jelena ima osjećaj da mu se može povjeriti. S obzirom na to da mu vjeruje, Jelena mu je poslala svoje slike u donjem rublju. Nakon što mu je poslala slike, tražio ju je da uplati novac, a ako to ne učini, rekao je da će objaviti njene slike na Internetu i reći njenim roditeljima za njih.</i></p>	
<p><i>Marko je napisao provokativan i podrugljiv komentar na raspravu o gay pride-u. Njegov komentar je pokrenuo različite reakcije.</i></p>	
<p><i>Dario je povučen i prijatelj je samo s jednim dečkom koji ide s njim u razred, no ni s ostalima nije u lošim odnosima. Nekoliko djevojaka iz razreda ga je prvo počelo zadirkivati, a nakon toga su nagovorile ostale učenike da ga isključe iz svih zajedničkih grupa na Facebooku, Whatsappu, Viberu i drugim aplikacijama i društvenim mrežama.</i></p>	
<p><i>Josip je igrao video igrice na internetu te mu je izbacilo reklamu s golim ženama.</i></p>	

Čuvanje osobnih informacija i podataka - Prvo i osnovno pravilo zaštite je ne odavati drugim osobama putem Interneta ili mobitela podatke o sebi, odnosno ime i prezime, naziv škole, adresu i druge osobne podatke.

Čuvanje lozinki - Vaše lozinke trebali bi imati jedino roditelji. Nemojte ih odavati nepoznatim osobama, svojim prijateljicama, prijateljima, dečku ili curi.

Lažno predstavljanje - U online svijetu često je lažno predstavljanje i osobe s kojima komunicirate mogu lagati o tome tko su i koliko imaju godina. Često je lažno predstavljanje starijih osoba s ciljem iskorištavanja, manipuliranja i zlostavljanja.

Susreti s drugim osobama - Susret s osobom koju ste upoznali putem Interneta, mobitela ili na drugi online način može biti opasan. Ako se osoba lažno predstavila postoji opasnost od iskorištavanja ili zlostavljanja. Važno je tražiti dopuštenje i prisutnost roditelja ukoliko se odlučite na susret. Ako ta osoba ustraje da dođete bez pratnje, nemojte ići na takav sastanak.

Primanje poruka i slika - Primanje e-mailova, poruka i slika uznemirujućeg ili seksualnog sadržaja putem društvenih mreža i/ili aplikacija za komunikaciju katkada može stvoriti problem. U tom slučaju možete se obratiti odrasloj ili bliskoj osobi za savjet ili pomoć kako reagirati i obraniti se od uznemiravanja i nasilja.

Slanje poruka i slika - Nemojte pisati poruke ili slati fotografije zbog kojih biste se sramili kada bi ih pročitali ili vidjeli vaši roditelji, prijatelji/ce i/ili druge bliske osobe. Sve što pošaljete zlonamjerna osoba može iskoristiti za ucjenu ili prijetnju da će to objaviti online. Promislite prije slanja svojih intimnih fotografija jer iako je ona u tom trenutku možda privatna, zlonamjerna osoba može ju javno objaviti. Isto tako pazite na sadržaj poruka koji šaljete drugim osobama.

Slanje fotografija i video sadržaja u zamjenu za nagradu - Nemojte pristajati na dijeljenje i slanje vlastitih intimnih fotografija ili videa u zamjenu za bonove za mobitele, novce ili druge usluge. Čak i ako mislite da je ovakvo nešto bezopasno, ono može imati razne negativne posljedice na vaš privatni i javni život (obitelj, škola, zajednica).

Brisanje uznemirujućih i/ili seksualnih sadržaja - Iako je teško zadržati primljeni sadržaj na mobitelu, profilu ili drugoj aplikaciji, pokušajte ga ne obrisati. Policija će pomoću tih sadržaja lakše pronaći nasilnika/cu koji vam prijeti i zlostavlja vas.

Potražite pomoć i savjet - Ako primete uznemirujuće, prijeteće i/ili seksualne sadržaje, svakako to recite osobi u koju imate povjerenja (roditeljima, nastavniku/ci). Niste vi krivi za to što proživljavate. Zatražite pomoć i savjet čak i kad mislite da ste učinili nešto nedopušteno.

Kako NE činiti elektroničko nasilje?

Razmislite prije nego kliknete send - Ne šaljite zlonamjerne sadržaje ili slike koje su privatne ili seksualne prirode. Zapitajte se kako biste se vi osjećali da primite takav sadržaj koji vas se tiče, a niste htjeli da bude javan.

Pročitajte što prosljeđujete dalje - Nemojte prosljeđivati sadržaje ili slike koje vrijeđaju, uznemiruju ili zlostavljaju druge osobe. Isto tako, zlonamjerno je uključivati se u rasprave, chatove ili prepiske na društvenim mrežama u kojima se nekoga ogovara, ocrnjuje ili izruguje.

Potražite pomoć i savjet - Ako saznate da vaš prijatelj/ica doživljava nasilje, obratite se osobi u koju imate povjerenja (roditelju, nastavniku/ici, stručnom djelatniku/ici škole). Uvijek postoji osoba koja vam može pomoći.

Naziv: „Zauzmi se za sebe!“

Izvor: Zalović, T. (2017). *Priručnik: TRENING SOCIJALNIH VJEŠTINA U PREVENCIJI OVISNOSTI - Radionice za unaprjeđenje socijalnih vještina kod djece i mladih*. Osijek: Centar za nestalu i zlostavljanu djecu.

Cilj: poučavanje učenika vještini zauzimanja za sebe.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- prepoznati načine dosadašnjeg zauzimanja za sebe,
- opisati karakteristike različitih načina reagiranja u situacijama zauzimanja za sebe,
- nabrojati i objasniti korake vještine,
- demonstrirati vještinu zauzimanja za sebe.

Opis:

Učenike se pozove na davanje odgovora na sljedeća pitanja: „Što za vas znači zauzeti se za sebe?“, „Na koji način to radite?“, „U kojim situacijama ste se morali zauzeti za sebe?“, „Jeste li u tome bili uspješni?“. Daje im se dodatna uputa svoju reakciju u situaciji zauzimanja za sebe napišu na papirić.

Često se u životu nađemo u situaciji kada nam netko nešto nudi, naređuje, zahtijeva ili traži od nas. Ponekad se ti zahtjevi kose s našim vrijednostima i željama te se tada javlja potreba da se zauzmemo za sebe. Zauzimanje za sebe važna je socijalna vještina koju koristimo u velikom broju situacija. Zauzeti za sebe se možemo kod kuće, u školi, s prijateljima, u dućanu, na stanici javnog prijevoza, na treningu...

Učenike se uputi da zamisle situaciju kako stoje u redu i netko se progura ispred. Koju reakciju smatraju ispravnom?

- A. Šutjeti i pustiti ga da preuzme naše mjesto. Očito mu više treba.
- B. Zakolutati očima i naglas prokomentirati kako neki ljudi očito ne znaju osnovna pravila ponašanja.
- C. Podići razinu glasa i reći toj osobi: „Za tebe ne postoji red, a?!“.
- D. Potapšati tu osobu po ramenu i reći: „Oprostite, ovo je bilo moje mjesto. Razumijem da vam se žuri, ali i ja već dugo čekam.“.

Nakon što učenici iznesu svoja promišljanja i argumentacije za ista, upoznaje ih se s četiri najčešća načina reagiranja (pasivno, pasivno-agresivno, agresivno i asertivno), a koji su oblikovani u radnom listu (RL: „Četiri najčešća načina reagiranja“). Također, potakne ih se na dijeljenje iskustava o svojim dominantnim načinima reagiranja, zadovoljstvo istima te područjima za daljnji rad.

U nastavku aktivnosti, učenike se upoznaje kako je zauzimanje za sebe složena vještina, za koju je potrebno usvojiti vještine poput JA-poruka i vještina aktivnog slušanja te im se predstave i objasne sastavnice/koraci za usvajanje iste.

1. **Reci jasno svoje mišljenje** „U situaciji kada netko od tebe traži nešto što ti nije ugodno ili nešto što ne želiš, dobro je **odmah izreći svoje mišljenje o tome** i zauzeti se za sebe. Možeš se služiti vještinama koje si već usvojio/la, poput ja poruke i uspostavljanja kontakta očima. Izrazi kako se osjećaš u vezi toga, i što bi htio/htjela umjesto te situacije pred koju si stavljen/a. Postoje neke ključne izjave koje mogu pomoći za lakše izražavanje misli i osjećaja, a u osnovi su ja-poruke. Rečenice možeš započeti s: „Ja se osjećam....ja sam....ja trebam...ja (ne) želim...“ Nakon što kažeš što misliš i kako se osjećaš, pitaj drugu osobu o njenom mišljenju.
2. **Poslušaj drugu osobu**, uzmi u obzir njeno mišljenje i stajalište. Pritom primjenjuj metodu aktivnog slušanja, čekaj da osoba dovrši svoju misao, nemoj upadati u riječ. Nakon što osoba ispriča sve što je htjela, možeš postaviti pitanja, ako ti je nešto ostalo nejasno ili neodgovoreno.
3. **Pokušaj se dogovoriti oko zajedničkog rješenja**. Pritom imaj na umu ono što je tebi bitno i koliko se želiš zauzeti za sebe. Ti možeš reći ono što se tebi čini kao najbolje rješenje te kako bi htio/htjela da se razvije situacija u kojoj se nalazite, a zatim poslušaj prijedlog svog sugovornika. Nakon toga postoje dvije situacije: prva je da ste se uspješno dogovorili oko zajedničkog rješenja, a to je ono s kojim si ti i tvoj sugovornik zadovoljan i u kojem se oboje osjećate ugodno. Druga situacija je da se ipak ne složite ne postignete dogovor.
4. **Prihvati da ti određena situacija ne odgovara**. Kad vidiš da se vaša razmišljanja razlikuju i da ne možete postići dogovor koji odgovara i tebi i osobi s kojom se dogovaraš, možeš jednostavno **prihvatiti da tebi ta situacija ne odgovara i izaći iz nje**, odnosno ne učiniti ono što ti se ne sviđa i na što nisi spreman/na. Na taj način se zauzimaš za sebe, a ne povređuješ drugog.

Učenici u parovima dobivaju dva scenarija te zadatak osmisлити nastavak situacije na asertivan način, vodeći se prethodno obrađenim sastavnicama. Naizmjenice vježbaju vještinu tj., preuzimaju ulogu osobe koja se zauzima za sebe. Po završetku, potiče se zajednički razgovor o tome kako su se osjećali u određenim ulogama, što im je bilo lako/teško, koje načine zauzimanja za sebe su prepoznali, što bi napravili drugačije, mogu li nešto od viđenog primijeniti u realnim situacijama.

Tvoj prijatelj/prijateljica iz razreda i ti ste jučer proveli cijeli dan vozeći se biciklom po gradu i zbog toga on/ona nije napisala svoju zadaću, dok si ju ti riješio/la već prije. Sutradan u školi te prijatelj/ica nagovara da ne predaš svoju zadaću kako bi mu bio podrška, možda vas profesorica neće kazniti ako vas više nema zadaću. Kako ćeš se izboriti za sebe u ovoj situaciji?

Nalaziš se na rođendanskoj zabavi svoje najbolje prijateljice. Ona te pozove da odete nasamo razgovarati i pokaže ti da joj je dečko za rođendan poklonio nekakve nove tablete koje su potpuno bezopasne, a od njih se osjećaš „najbolje na svijetu“. Ti nisi nikada probao/la nikakve droge niti si htio/la, a i strah te posljedica ako tvoji roditelji primijete da si drugačiji/a. Prijateljica te nagovara i već je pomalo ljuta što te strah i što ju odbijaš. Kako ćeš riješiti ovu situaciju?

Na samome kraju, voditelj učenike potiče na promišljanje o mogućnostima primjene naučenog o zauzimanju za sebe u realnim situacijama (onima koji su već doživjeli ili budućim) te koliko im predstavljeni koraci mogu pomoći u izboru primjerenih oblika ponašanja.

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu aktivnosti:

Tijekom demonstracije vještine mogu se prikazati četiri kratka video isječka iz sudionicima poznatih serija. U prvom će se prikazati agresivan način zauzimanja za sebe, u drugom pasivan, u trećem pasivno-agresivan, a u zadnjem poželjan, asertivan način zauzimanja za sebe. Navedeno je opisano u ranije spomenutom izvoru. Također, prilikom vježbanja vještine parovi mogu dobiti različite zadatke reagiranja (na agresivan, pasivan i na asertivan način) u zadanoj situaciji. Učenici koji su spremni, mogu demonstrirati vještinu pred cijelim razredom te im voditelji i razredni kolege daju povratnu informaciju.

Predložak radnog lista „Četiri najčešća načina reagiranja“:

ČETIRI NAJČEŠĆA NAČINA REAGIRANJA U NEKOJ SITUACIJI

PASIVNO

KARAKTERISTIKE PASIVNOG REAGIRANJA - osoba se povlači, pristaje na ono što druga osoba od nje zahtijeva i ne zauzima se za sebe. Nakon toga se možda osjeća tužno i posramljeno jer je stavila nečije potrebe na prvo mjesto, a zanemarila sebe i ono što ona želi. Prema tome, to nije dobar način reagiranja.

AGRESIVNO

Ljudi koji **AGRESIVNO REAGIRAJU** su često oni za koje kažemo da imaju „kratak fitilj“. Na nečiji zahtjev ili izjavu s kojom se ne slažu oni reagiraju jasnim i glasnim izražavanjem svojeg mišljenja, što je dobro. Međutim, ono što nije dobro, jest to što je izražavanje mišljenja često popraćeno visokim tonom glasa, fizičkim napadom i/ili omalovažavanjem druge osobe. U svakom slučaju, druga osoba iz te situacije odlazi povrijeđena, psihički, a možda i fizički.

PASIVNO-AGRESIVNO

PASIVNO-AGRESIVNO REAGIRANJE najčešće se sastoji u tome da osoba koja tako reagira naizgled ostaje mirna i složi se s onim što joj druga osoba govori ili naređuje, ali u sebi smatra da to nije u redu i ne slaže se s tim ili to čak shvaća kao napad na sebe. Ipak, ne kaže to na glas, već svojim ponašanjem izražava neslaganje - npr. ako ju netko zamoli da nešto napravi, ona će to odgađati i „zaboravljati“ unedogled ili će to odraditi vrlo loše, jer će raditi preko svoje volje. Osobe koje tako reagiraju često su sarkastične i cinične prema idejama koje naizgled prihvaćaju, ali ne kritiziraju ih otvoreno, a nekad čak u potpunosti izbjegavaju razgovor s osobom koja im je nešto „ružno“ rekla. Na taj način zapravo opet izbjegavaju otvoreno izraziti svoje neslaganje i neugodne emocije drže u sebi, zbog čega se osjećaju loše.

ASERTIVNO

Najbolji način zauzimanja za sebe jest **ASERTIVNO REAGIRANJE**. Ono podrazumijeva da možemo jasno, mirno i razumno izraziti svoje mišljenje, bez vikanja, fizičkog nasilja i drugog neprihvatljivih ponašanja. Ponekad asertivno zauzimanje za sebe ne podrazumijeva davanje argumentiranih odgovora - ponekad je samo odgovor da to ne želimo jer nam ne odgovara ili nam se ne sviđa dovoljan. Poanta je da stojimo iza svoje odluke i čvrsto zagovaramo svoje stavove, bez omalovažavanja sebe ili druge osobe.

MOŽEŠ LI SMISLITI JOŠ NEKE PRIMJERE ZA TA ČETIRI NAČINA REAGIRANJA?
KOJI JE TVOJ DOMINANTAN NAČIN REAGIRANJA?

Naziv: „(ne)KVALITETNI partnerski odnosi“

Izvor: Cesar, S. i sur. (2006). *Bolje spriječiti, nego liječiti: Prevencija nasilja u adolescentskim vezama: Priručnik za edukatore i edukatorice*. Zagreb: CESI – Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje

Ajduković, D. (ur.) (2011). *Prevencija nasilja u mladenačkim vezama: Priručnik za voditelje programa*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć, Zagreb


Cilj: osvještavanje karakteristika (ne)kvalitetnih ljubavnih veza među mladima te poučavanje o načinima izgradnje kvalitetnih odnosa.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- preispitati vlastita uvjerenja i stavove o odnosima u vezama
- prepoznati i izraziti svoja očekivanja u vezi
- nabrojati karakteristike kvalitetnih/štetnih veza
- objasniti načine izgradnje kvalitetne ljubavne veze.

Opis:

Voditelj pročita nekoliko tvrdnji o ljubavnim vezama i ponašanjima djevojaka i mladića u njima te učenici izražavaju svoje slaganje ili neslaganje s istima, npr. podizanjem ruku, crvenih i zelenih papirića i sl.



<i>Ljubomora je znak ljubavi.</i>
<i>Dečko treba prvi pristupiti djevojci.</i>
<i>Ne moram uvijek znati gdje i s kim je moja djevojka/moj dečko.</i>
<i>Djevojka je ta koja se treba prilagoditi mladiću, a ne on njoj.</i>
<i>Ako si u vezi, prihvatljivo je zapostaviti prijatelje.</i>
<i>Prava veza ne mora nužno uključivati seks.</i>
<i>Prihvatljivije je da mladić prevari djevojku nego ona njega.</i>

Tijekom argumentirane rasprave učenici pojašnjavaju vlastita promišljanja i stavove, a potom im se potvrđuju i/ili daju točne činjenice koje su oblikovane u posebnom radnom listu (RL: „Uvjerenja i činjenice o ljubavnoj vezi“).

U središnjem dijelu učenici se razvrstaju u nekoliko manjih skupina te svaka dobije 10 post-it papirića uz uputu da napišu pet ponašanja koja pokazuju da je veza kvalitetna i pet ponašanja koja pokazuju da je ona štetna. Njihova promišljanja se lijepe na ploču/veći papir, u odgovarajuće rubrike: „KVALITETNE VEZE“ i „ŠTETNE VEZE“ te se ista pročitaju na razrednoj razini. U nastavku se potiče dijeljenje iskustava i razmišljanja, stavova i uvjerenja koristeći se sljedećim pitanjima: „Što mislite, koja je najvažnija karakteristika kvalitetne veze? Kako takva veza izgleda? Kako se osobe u takvoj vezi ponašaju jedna prema drugoj?“, „Što mislite da je karakteristika štetnih veza? Kako takva veza izgleda? Kako se osobe u takvoj vezi ponašaju jedna prema

drugo?“, „S obzirom kako štetna veza može prerasti u nasilnu vezu, koje karakteristike štetnih veza predstavljaju znakove upozorenja?“, „Iz kojih razloga je osobi nekada teško prepoznati da je u štetnoj vezi?“, „Zbog čega neki ljudi ostaju u štetnim vezama?“, „Što može učiniti osoba koja je u štetnoj vezi?“, „Jeste li nešto naučili iz ove aktivnosti i što od toga možete primijeniti u svom životu?“. Po završetku rasprave, voditelj učenike upoznaje s karakteristikama kvalitetne/zdrave i nekvalitetne/nezdrave/štetne veze, pri čemu se može poslužiti tekstualnim sadržajem iz nastavka:

Uzajamno poštovanje i ljubav - On/a me nikad ne ponižava i ne čini da se osjećam loše. On/a me sluša i poštuje mene i moje osobne granice. Isto tako se ponašam i ja.

Povjerenje - on/a me ne provjerava cijelo vrijeme, i ne krivi me bez razloga. Ugodno nam je jednom s drugim. Slobodno možemo reći ili učiniti što god želimo.

Dobra komunikacija - Slušamo jedno drugo. Razgovaramo otvoreno i nema nesporazuma. Mogu izraziti svoje osjećaje bez straha od odbijanja.

Iskrenost - Nikad ne lažemo jedno drugom. Ako ste ikad uhvatili dečka ili djevojku u nekoj velikoj laži, znate da treba vremena prije no što mu/joj možete opet vjerovati.

Oснаživanje - Pružanje podrške jedno drugom, i u dobru, i u zlu

Privatnost/individualnost - Svaka osoba ima prostor za sebe, i trebate jedno drugom dati prostor da „dišete“. Vaši su identiteti neovisni tj. odvojeni. Budi svoj/a, tvoja osobnost ne smije ovisiti o tvom dečku ili tvojoj djevojci.

Sigurnost - Jedno s drugim se osjećate sigurnim, nikad ne udarate jedno drugo, niti jedno drugom prijetite.

Jednakost/pravednost - Zajednički odlučujete, nijedno ne naređuje onom drugom. Postoji ravnoteža u uzimanju i davanju. Ne smijemo nametati svoje mišljenje drugoj osobi, samo da bismo pobijedili u raspravi.

On/a me čini sretnim/sretnom i sigurnijim/sigurnijom.

Stalo nam je jednom do drugog.

Empatija - Nastojim shvatiti kako se on/a osjeća, mogu se staviti u njen/njegov položaj. On/a nastoji osjetiti što ja osjećam.

Svađanje, ali uz rješavanje problema - Kod svih u nekoj točki može doći do neslaganja, ali to nam ne daje pravo da vrijeđamo druge ljude. Pokušajte naći rješenje. Postane li rasprava prežučna, bolje je prekinuti i nastaviti kasnije.

Kontroliranje bijesa - Svi se ponekad naljutimo, no način na koji izražavamo svoju ljutnju može utjecati na naš odnos s drugim ljudima. Postoje načini kako se može kontrolirati bijes, primjerice, dubokim disanjem, brojanjem do 10, ili razgovorom.

Smisao za humor.

Odluke donosi uvijek ista osoba.

Osoba radi grimase (koluta očima, i slično) dok ne dobije što želi.

	Osoba vrši pritisak dok ne dobije ono što želi.
Osoba prestaje razgovarati s vama ili prestaje obraćati pažnju na vas dok govorite.	Osoba vjeruje da ima više prava nego vi.
	On/a je izrazito ljubomoran/ljubomorna.
	Osuđuje vas ili vaše prijatelje i prijateljice.
	Sprječava vas da vidate druge ljude.
	Čini da se osjećate loše.
	Bojite se da ga/je ne naljutite.
Kad je ljut/a, viče na vas, ruga vam se, vrijeđa vas, udara vas ili baca stvari na vas	Napada vas.
	Vrijeđa vas i omalovažava.
	Uništava vaše osobne stvari.
	Prisiljava vas da činite stvari koje ne želite.
	Jedno drugom lažete.
	Bojite se za svoju sigurnost.

U završnom dijelu učenicima se prenose ključne poruke kako svoja prava u vezi ostvaruju razgovarajući o njima te mijenjajući svoja pogrešna uvjerenja. Podijeli im se pripremljeni radni list (RL: „Kako da ti u vezi bude super“).

Dodatni korisni izvori, tematski povezani:

U Edukativni paketu „Putokaz za uspješno savladavanje izazova odrastanja – Dan ružičastih majica“ obrađen je sadržaj vezano uz tradicionalno, elektroničko i nasilje u mladenačkim vezama. Isti sadržava teorijsko polazište i prijedloge (preventivnih) aktivnosti.

Predložak radnog lista „Uvjerenja i činjenice o ljubavnoj vezi“:

UVJERENJA I ČINJENICE O LJUBAVNOJ VEZI

UVJERENJE: Ljubomora je znak ljubavi.

ČINJENICA: Ljubomora se javlja kada mladić ili djevojka misle da njihovu vezu ugrožava treća osoba, bilo to stvarno ili ne. Ljubomora je pokazatelj nesigurnosti u sebe i u partnera. Često je to način kontroliranja partnera te je ne treba miješati s pokazivanjem ljubavi.

UVJERENJE: Dečko treba prvi pristupiti djevojci.

ČINJENICA: I mladićima i djevojkama jednako je teško pristupiti osobi suprotnog spola koja im se sviđa. Uvjerjenje da mladić mora uvijek napraviti "prvi korak" proizlazi iz stava da su muškarci dominantan spol. Takva i slična uvjerenja potiču i održavaju nejednakost među spolovima. Odgovornost za "prvi korak" podjednako je i na mladićima i na djevojkama.

UVJERENJE: Ne moram uvijek znati gdje i s kim je moja djevojka/moj dečko.

ČINJENICA: Jedno od temeljnih prava nu vezi je pravo na slobodu i kršenje tog prava narušava kvalitetu odnosa. Stalno provjeravanje i praćenje partnera oblik je kontrole i ograničavanja njegove/njezine slobode, a ne pokazivanje pažnje ljubavi.

UVJERENJE: Djevojka je ta koja se treba prilagoditi mladiću, a ne on njoj.

ČINJENICA: I djevojka i mladić imaju jednaka prava u vezi. Treba poštivati potrebe partnera, ali se ne treba prilagođavati njegovim/njezinim zahtjevima ako su za nas pretjerani ili su nam neugodni. O željama, potrebama i očekivanjima u vezi treba razgovarati i naći rješenja koja odgovaraju objema stranama.

UVJERENJE: Ako si u ljubavnoj vezi, prihvatljivo je zapostaviti prijatelje.

ČINJENICA: Ljubavna veza je samo jedan dio našeg života i zbog nje ne treba zanemariti ostale društvene aktivnosti. To što smo u vezi, ne znači da nam ne trebaju drugi ljudi i odnosi s njima, pa tako i prijateljima.

UVJERENJE: Prava veza ne mora nužno uključivati seks.

ČINJENICA: Bliskost i povezanost s partnerom može se postići i bez spolnog odnosa. Ako osoba još nije spremna na seks, to je njeno/njegovo pravo i treba ga poštivati.

UVJERENJE: Prihvatljivije je da mladić prevari djevojku, nego ona njega.

ČINJENICA: Prevara u vezi jednako je neprihvatljiva, bez obzira tko je počinio, jer nanosi emocionalnu bol drugoj osobi. Uvjerjenje da je manje prihvatljivo ako djevojka prevari mladića izražava neravnopravan odnos u vezi i nije dobar temelj za iskrenu i kvalitetnu vezu.

KAKO DA TI U VEZI BUDE SUPER

PRIJE NEGO POČNETE "HODATI" UPOZNAJ OSOBU KAO PRIJATELJA / PRIJATELJICU, AKO IMATE SLIČNE INTERESE I VRIJEDNOSTI, TO JE DOBAR ZNAK.



NA POČETKU VEZE IZLAZITE ZAJEDNO S PRIJATELJIMA. IZBJEGAVAJTE IZLASKE NAŠAMO PRIJE NEGO ŠTO SE BOLJE UPOZNATE.

JASNO POKAŽI SVOJE GRANICE I DRŽI SE ONOGA ŠTO TI JE VAŽNO, NPR. JASNO RECI DRUGOJ OSOBI UNAPRIJED AKO SI ODLUČIO / ODLUČILA APSTINIRATI OD SEKSUALNIH ODNOSA ILI ŽELIŠ IZLAZITI SAMO NA JAVNA MJESTA. MOŽDA TI SE ČINI ČUDNO GOVORITI O TIM STVARIMA, ALI TO ĆE TI POMOĆI DA IZBJEGNEŠ KASNIJE NESPORAZUME I SMANJITI RIZIK OD POVREDE.

NEMOJ ŽURITI U VEZU JER JE POTREBNO VRIJEME KAKO BI SE RAZVILO POVJERENJE. VEZA SE RAZVIJA PREBRZO AKO TE OSOBA S KOJOM IZLAZIŠ NEPRESTANO ZOVE, STALNO ŽELI BITI S TOBOM, VRŠI PRITISAK NA TEBE DA VAŠA VEZA BUDE OZBILJNA. TAKVA PAŽNJA MOŽE LASKATI, ALI ISTO TAKO JE MOGUĆE DA SI U VEZI S POSESIVNOM I LJUBOMORNOM OSOBOM KOJA TE ŽELI KONTROLIRATI. TO SU NEKI OD POKAZATELJA KOJI UKAZUJU NA TO DA BI VAŠA VEZA U BUDUĆNOSTI MOGLA POSTATI NASILNA.

NAUČI KAKO IZRAZITI NESLAGANJE, A DA SE NE SVAĐAŠ I NE VICEŠ.

IMAJ UVIJEK REZERVNI PLAN ZA ODLAZAK KUĆI AKO STVARI POĐU KRIVO. NPR. MOBILNI NOVAC ZA TAKSI, TELEFONSKI BROJ OSOBE KOJU MOŽEŠ NAZVATI DA TE ODVEZE KUĆI. UVIJEK INFORMIRAJ NEKOGA KUDA IDEŠ I KADA ĆEŠ SE VRATITI.

Izvor: Cesar, S. (ur.) (2003). *Spol i rod pod povećalom – Priručnik o identitetima, seksualnosti i procesu socijalizacije*. Zagreb: CESI – Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje

Sarnavka, S (ur.) (2013). *Rodna ravnopravnost*. Zagreb: BaBe!

Cilj: osvijestiti poruke koje se nalaze u pozadini određenih tradicionalnih mitova i njihov utjecaj na ponašanje.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- analizirati odnos između muškaraca i žena uvažavajući različita motrišta
- objasniti uzroke i posljedice rodne neravnopravnosti
- nabrojati čimbenike koji olakšavaju/otežavaju postizanje rodne ravnopravnosti.

Opis:

Na početku aktivnosti, voditelj provjerava s razredom razumijevanje razlika između pojmova “spola” i “roda” te im objasni kako je rod socijalno uvjetovana, odnosno, naučena razlika u ulogama i ponašanju žena i muškaraca, a spol predstavlja njihovu biološki zadanu razliku.

Potom daje učenicima uputu da se prisjete priča, igara, pjesama, izreka, poslovice ili rima iz svog djetinjstva koje se tiču muških i ženskih uloga. Upita ih prepoznaju li određene posljedice/utjecaj tih priča/pjesama/izreka te ukoliko da, koje su. Nakon što učenici iznesu svoja promišljanja, voditelj njihove odgovore sažima te iznosi zaključke kako poruke o rodnim ulogama koje se primaju u djetinjstvu, mogu imati brojne (negativne) posljedice u odraslosti. Navedene poruke se usvajaju te se o njima razmišlja kao o prirodnim (umjesto naučenim), a ljudi koji se ne ponašaju u skladu sa stereotipnom rodnom ulogom mogu biti kritizirani i ismijavani od strane društva.

U nastavku aktivnosti, voditelj učenicima čita priču iz nastavka.

“Zamislite da u policijsku postaju u poslijepodnevnim satima dolazi muškarac u odijelu, vrlo uznemiren, koji po dolasku prijavljuje krađu aktovke. Muškarca primi policijski službenik koji ga odvede do stola kako bi mu postavio nekoliko pitanja. Pitanja su sljedeća: Gospodine, možete li mi reći što ste radili u tom dijelu grada u to doba dana? Jeste li svjesni da ste odjeveni na način koji je mogao isprovocirati napadača? Na koji ste način hodali, jeste li djelovali previše samopouzđano? Kako ste se ponašali? Gospodine, jeste li svjesni kako ste se ponašali, da ste izazvali ovaj događaj sami? Nisam siguran da će se tu moći išta napraviti.”

Potom se učenike potiče na razgovor vodeći se pitanjima: „Kako vam se čini pročitana priča te smatrate li ju vjerojatnom?“, „Kako se muškarac u priči osjećao?“, „Je li naišao na razumijevanje policajca?“, „Je li ova situacija vjerojatnija za osobe ženskog spola i iz kojih razloga?“. Rasprava se usmjerava prema zaključku kako je predstavljeni scenarij gotovo nevjerojatan, te ako bi se i dogodio, muškarac bi se osjećao okrivljeno, bespomoćno, bez želje da ikad više sličan zločin prijavi policiji. Također, učenicima se ističe kako rodne uloge sa sobom nose različita očekivanja i norme vezane uz stavove, izgled i ponašanje, a time i različite reakcije društva. Zatim ih se podijeli u manje skupine uz uputu da promisle o primjerima različitog odnosa prema ženama i muškarcima u brojnim sferama života i djelovanja (primjerice, u obitelji, partnerskim odnosima,

politici, na radnom mjestu, obrazovanju i sl.) te zapišu svoja promišljanja. U iznošenju grupnih uradaka, učenike se usmjerava na iznošenje zaključaka o posljedicama rodne neravnopravnosti, a neke od njih su diskriminacija, neravnopravan položaj u društvu, slabije plaćeni/vrednovani rad, sporije napredovanje, nedostatne prilike za obrazovanje, rodno uvjetovano nasilje („Kako nečija ljubavna priča ili bajka može lako postati krimić?“) itd.

U završnom dijelu aktivnosti, učenici razmatraju načine postizanja rodne ravnopravnosti, pri čemu voditelj može koristiti tekstualni sadržaj iz nastavka.

Rodna ravnopravnost predstavlja mogućnost da i muškarci i žene uživaju isti status i jednake uvjete za realizaciju svih svojih potencijala kako bi pridonijeli političkom, ekonomskom, socijalnom i kulturnom razvoju njihovih ekonomija/država te da bi imali koristi od rezultata. Nečija prava i mogućnosti ne ovise o tome je li osoba muškog ili ženskog spola. Isto tako, ono uključuje i jednako vrednovanje od strane društva u kontekstu sličnosti i razlika između muškaraca i žena te njihovih uloga. Rodna ravnopravnost može biti postignuta samo kroz partnerstvo muškaraca i žena.

Naziv: „Moja KUTIJA s alatima u zaustavljanju nasilja“

Izvor: Cesar, S. (ur.) (2003). *Spol i rod pod povećalom – Priručnik o identitetima, seksualnosti i procesu socijalizacije*. Zagreb: CESI – Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje

Cilj: poučavanje učenika načinima pružanja i traženja odgovarajuće pomoći u slučajevima bivanja i/ili svjedočenja nasilnoj vezi.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- preispitati stavove i ponašanja svojih vršnjaka kojima se podupire nasilje
- prepoznati potrebu za pružanjem pomoći
- objasniti važnost traženja pomoći
- prepoznati i opisati učinkovite strategije zaustavljanja nasilja.

Opis:

Uvodno učenike se poziva na davanje odgovora što trebaju učiniti ako se neka osoba poreže, padne u nesvijest, u situacijama potresa, i sl. Prenese im se poruka kako se tijekom života uči reagirati u ovakvim ili sličnim situacijama, kroz usvajanje različitih strategije, čime se stječe sigurnost i smanjuje strah. Navedeno se može primijeniti i na situacije nasilja. Jedan od najboljih načina prevladavanja neizvjesnosti i straha zbog kojih osobe mogu šutjeti (kada dožive i/ili svjedoče nasilju) je imanje kutije s alatima za potrebe poduzimanja intervencija. Na taj način, osoba ne mora razmišljati hoće li nešto poduzeti, što će učiniti, na koji način i u kojem trenutku, itd. već će biti spremna za djelovanje kada to bude potrebno.

Učenike se podijeli u 6 manjih skupina, pri čemu svaka od njih dobije razrađeni scenarij (RL: „Scenariji“) koji zahtijeva intervenciju. Daje im se uputa iz nastavka.

Pokušajte zamisliti sebe u toj situaciji, razgovarajte o tome unutar grupe i napišite što biste učinili. Zamislite da poznate osobe u scenariju. Nitko od njih nije vaš blizak prijatelj ili prijateljica, samo ste u istom društvu.

Nakon toga ćemo se vratiti u veliku grupu i razgovarati o strategijama koje ste smislili.

Po završetku, strategije koje su rezultat grupnog rada zapisuju se na ploču ili veći papir te se potiče rasprava o njima na način u kojim situacijama ih mogu koristiti, koliko im je bilo lako/teško dosjetiti se svih oblika, jesu li ih neke strategije iz drugih skupina iznenadile, itd. Zajednički popis strategija se može nadopuniti navedenim u pripremljenom radnom listu (RL: „Strategije za (ne)nasilje“). Voditelj svakako učenicima naglašava kako nasilje NIKADA nije prikladan način reagiranja na nasilje, već postoje brojne druge metode.

Aktivnost se završava navođenjem službi/institucija kojima se mogu obratiti u slučaju da su svjedoci ili žrtve nasilja.

Predložak radnog lista „Scenariji“:

SCENARIJ 1

Priča se da je dečko kojeg poznajete silovao djevojku. Pričate o tome s dvoje svojih najboljih prijatelja. Jedno od njih brani optuženog i za djevojku govori rečenice tipa: "ona je to tražila.. spava sa svima... vidi kako se oblači... pa ćeš i ti vidjeti da je sama to tražila..."

Koji su razlozi da INTERVENIRATE u ovoj situaciji?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Koji su razlozi da NE INTERVENIRATE u ovoj situaciji?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Što mislite da biste vi učinili? Što biste rekli? Kako mislite da biste intervenirali?

Što mislite, kakva bi bila reakcija na vašu intervenciju:

Prijatelja/ice koji ga brani?

Žrtve?

SCENARIJ 2

S društvom ste. Jedan od prijatelja se sprema otići, kaže da ne može više ostati jer ga čeka djevojka. Drugi ga počinju zadirkivati: "Koliko si nisko potonuo? Vrte te oko malog prsta!" "Zašto puštaš da te vuče za nos?" vi dalje, i dalje, sve gore. Jedan od njih kaže: "Da se meni moja usudi tako nešto napraviti, razbio bih je."

Koji su razlozi da INTERVENIRATE u ovoj situaciji?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Koji su razlozi da NE INTERVENIRATE u ovoj situaciji?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Što mislite da biste vi učinili? Što biste rekli? Kako mislite da biste intervenirali?

Što mislite, kakva bi bila reakcija na vašu intervenciju:

Prijatelja/ice koji ga brani?

Žrtve?

SCENARIJ 3

Na tulumu ste i dok odlazite vidite kako se dečko upucava djevojci koja je pijana. Ne samo da je pripita, ona je pijana, ne može ni hodati. Čini vam se da ona oklijeva poći s njim.

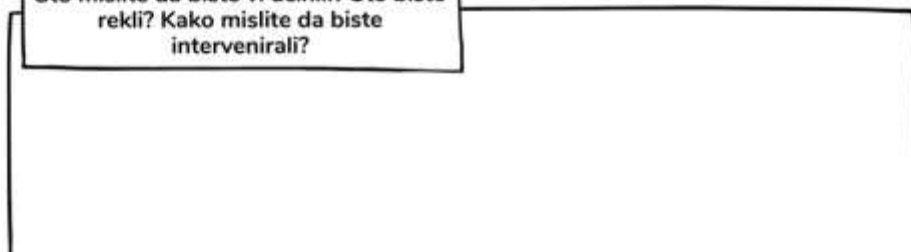
Koji su razlozi da INTERVENIRATE u ovoj situaciji?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Koji su razlozi da NE INTERVENIRATE u ovoj situaciji?

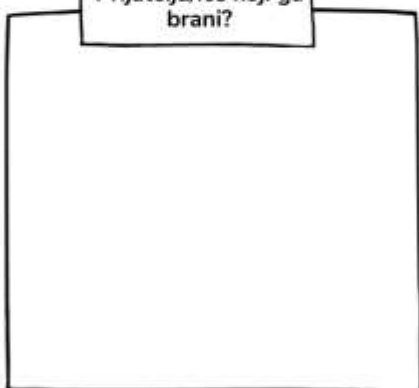
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Što mislite da biste vi učinili? Što biste rekli? Kako mislite da biste intervenirali?

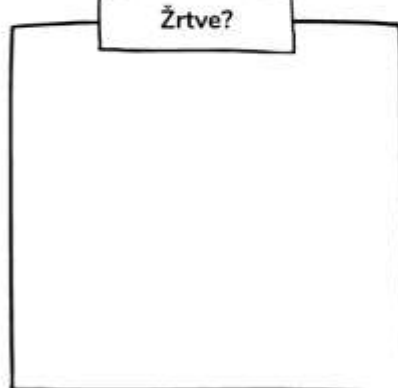


Što mislite, kakva bi bila reakcija na vašu intervenciju:

Prijatelja/ice koji ga brani?



Žrtve?



SCENARIJ 4

Ulazite u kafić i čujete par kako se svađa. Iznenada, muškarac ženu gurne o zid. Nitko od prisutnih ništa ne čini. Nešto kasnije, situacija posve izmiče kontroli. Muškarac je sve nasilniji prema ženi...

Koji su razlozi da INTERVENIRATE u ovoj situaciji?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Koji su razlozi da NE INTERVENIRATE u ovoj situaciji?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Što mislite da biste vi učinili? Što biste rekli? Kako mislite da biste intervenirali?

Što mislite, kakva bi bila reakcija na vašu intervenciju:

Prijatelja/ice koji ga brani?

Žrtve?

SCENARIJ 5

Nađete se s prijateljicom da odete u kino. Čini vam se da je uplakana. Jednom prije vam je rekla da njen dečko viče na nju i psuje, vrijeđa je, ponižava, uvijek želi znati gdje je i s kim. Čini vam se i da ima modrice na ruci.

Koji su razlozi da INTERVENIRATE u ovoj situaciji?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Koji su razlozi da NE INTERVENIRATE u ovoj situaciji?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Što mislite da biste vi učinili? Što biste rekli? Kako mislite da biste intervenirali?

Što mislite, kakva bi bila reakcija na vašu intervenciju:

Prijatelja/ice koji ga brani?

Žrtve?

SCENARIJ 6

Subota je i vani ste s prijateljima. Vaš prijatelj vidi zgodnu djevojku, komentira njeno tijelo i uznemirava je.

Koji su razlozi da INTERVENIRATE u ovoj situaciji?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Koji su razlozi da NE INTERVENIRATE u ovoj situaciji?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Što mislite da biste vi učinili? Što biste rekli? Kako mislite da biste intervenirali?

Što mislite, kakva bi bila reakcija na vašu intervenciju:

Prijatelja/ice koji ga brani?

Žrtve?

STRATEGIJA: Traži pojašnjenje

Ljudi koji izražavaju stavove povezane s nasilnom kulturom očekuju da će se drugi s njima složiti, nasmijati, pridružiti. Ne očekuju da će netko propitivati njihove stavove. Kažete li: „Nije mi baš jasno što si time mislio/mislila. Možeš mi objasniti?“, ili na neki drugi način potražite pojašnjenje, mijenjate dinamiku i tok konverzacije. Isto tako, time potičete ljude da razmisle o pretpostavkama koje su u podlozi njihovih tvrdnji i stavova. Posebno je važno istaknuti da pitanja treba postavljati na neagresivan način.

STRATEGIJA: Daj žrtvi lice

Ovom strategijom se ponižavanoj osobi vraća ljudski lik. Podsjetite li nekog da bi se o njihovoj sestri, majci ili djevojci moglo govoriti na taj način, ili tako s njom postupati, često je dovoljno da vide kako su žene živa ljudska bića.

STRATEGIJA: Ne optužuj... reci jasno što misliš

Pitajte sudionike i sudionice kako se osjećaju kad netko u njih uperi prsti, kad optužujućim glasom kaže: „Ti...“. Recite kako ljudi lakše čuju „Ja rečenice“, jer one govore o osobi koja ih izriče, i time je manje vjerojatno da će se ljudi kojima je rečenica upućena početi braniti. Umjesto da kažete: „Ti si seksist, a ovo je nešto najgluplje što sam ikad čuo/čula“, što je rečenica nakon koje ljudi obično postaju defanzivni, možete reći: „Ne slažem se s tim što kažeš; ja vjerujem da nitko ne zaslužuje da se s njim tako postupa.“

STRATEGIJA: Koristi humor

S ovom strategijom smo na prilično kliskom terenu, jer humor može lako povećati tenzije, ako ljudi osjete da im se rugate. Međutim, učinkovito korištenje humora može smanjiti tenzije, koje su uvijek prisutne pri intervenciji. Ipak, budite pažljivi – nemojte biti toliko duhoviti, da sabotirate poruku koju želite prenijeti.

STRATEGIJA: Bez riječi...

Ova strategija može biti prilično učinkovita kod mladih ljudi, ako je povežete s primjerom roditelja, koji imaju nevjerovatnu sposobnost da svoje nezadovoljstvo djecom prenesu jednostavnim pogledom. Riječi nisu potrebne.

STRATEGIJA: Traži slične sebi

Prema istraživanjima, 90% mladića / muškaraca se povremeno osjeća neugodno zbog načina na koji muškarci u njihovoj okolini govore o ženama / djevojkama, ili kako s njima postupaju, ali gotovo nitko od njih ne reagira, jer vjeruju da su jedini kojima je neugodno. Cilj ove strategije je drugima poručiti da nisu jedini koji se tako osjećaju. Primjerice, možete se jednostavno okrenuti grupi i pitati: „Jesam li ja jedini kome je ovo neugodno?“ Ova strategija može biti posebno korisna kad znate nekog tko često izražava stavove koji podržavaju nasilje. Prijatelji i obitelji mogu, kao grupa, zajednički intervenirati.

STRATEGIJA: Traži ili nudi pomoć

Ako svjedočite nasilnom incidentu, može biti nužno da zovete policiju i tražite pomoć ljudi oko sebe. Ne intervenirajte ako ste sami i smatrate da bi to moglo biti opasno. Drugi koristan način pružanja pomoći je da obznanite da ste prisutni. Na taj način počinitelj/ica zna da netko svjedoči svemu što se događa. Možete žrtvi ponuditi pomoć i razgovorom. Time pomažete da se žrtva osjeća sigurnije, ali imajte na umu da je bolje razgovarati s osobom po završetku incidenta.

Naziv: „Tko tu koga kontrolira – Ja emocije ili one mene?“

Izvor: Brkić, M. i Kožić, V. (2017). *Zbirka radionica „Pokreni promjenu“*. Zagreb: Forum za slobodu odgoja

Brusić R., Ciboci L., Kanižaj I., Labaš D., Mališa J., Marković N., Osmančević L., Rovis Brandić A., Vučenović D. (2015). *Komunikacija odgaja-odgoj komunicira. Emocionalna i medijska pismenost*. Zagreb: Pragma

Cilj: upoznavanje učenika s osnovnim komponentama ponašanja, stavljajući naglasak na područje emocija. Prepoznavanje vlastitih osjećaja, doživljaja i načina nošenja s emocijom ljutnje te poticanje učenika na učinkovite izbore ponašanja.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- objasniti osnovne komponente ponašanja
- prepoznati i opisati emocije koje doživljava

- opisati doživljaj ljutnje kroz komponente cjelokupnog ponašanja
- navesti (učinkovite/neučinkovite) načine nošenja s ljutnjom.

Opis:

Učenicima se podijeli unaprijed pripremljeni radni list (RL: „Rječnik emocija“) uz uputu kako svatko od učenika za sebe treba promisliti o doživljenim emocijama u proteklih tjedan dana te ih zaokružiti na dobivenom materijalu. Voditelj najavljuje usmjeravanje na emociju LJUTNJE uz uputu učenicima da se prisjete situacije/a u životu kad su doživjeli navedeno te analiziraju tu emociju kroz postavljena im pitanja, odnosno, elemente cjelokupnog ponašanja. Učenike se poziva da u parovima razmijene opisano.

Osjećaje doživljavamo svakodnevno, neodvojive su od nas samih te su sastavni dio našeg cjelokupnog ponašanja. Sasvim je u redu da se u jednom trenutku osjećamo na jedan način, a već u drugom na sasvim drugačiji način ili da istovremeno doživljavamo oprečne osjećaje. Svi osjećaji imaju svoju svrhu, razlog. Primjerice, ljutnja priprema tijelo na borbu, strah nas upozorava na opasnost i puni nas energijom za reakciju. Osjećaj ljutnje se često opisuje kao neugodan, no sam po sebi ne predstavlja nešto negativno ili „problem“. Kao i ostali osjećaji, i ljutnja je korisna, no problem može predstavljati način nošenja s istom. Ukoliko se prilikom doživljaja osjećaja ljutnje osoba ponaša (verbalno i neverbalno) agresivno, impulzivno te narušava svoju i/ili dobrobit drugih, možemo reći kako se osoba ne nosi s ljutnjom na prihvatljiv način te je potrebno pronaći način na koji će svoju ljutnju moći kontrolirati.

U nastavku voditelj učenicima daje uputu kako one misli koje su prepoznali u opisanoj (i analiziranoj) situaciji ljutnje trebaju preoblikovati u pozitivne i učinkovite poruke/verbalizacije koje bi im mogle pomoći u primjerenijem nošenju s tom emocijom. Navedene početne i zatim oblikovane misli učenici izlažu na razrednoj razini.

U završnom dijelu aktivnosti, voditelj učenike potiče na raspravu o načinima nošenja s ljutnjom koristeći se pitanjima poput: „Kako se nosite s ljutnjom te jeste li zadovoljni time?“, „Koje strategije nošenja s ljutnjom primjenjujete?“, „Jesu li one učinkovite?“, „Postoje li negativne i štetne strategije?“, „Za koje načine nošenja s ljutnjom smatrate da bi bile učinkovitije i kvalitetnije?“, „Što je potrebno za primjenu učinkovitih strategija nošenja s ljutnjom?“.

Prilikom iznošenja strategija na razrednoj razini, na ploču ili veći papir zapisuju se one učinkovite te se izrađuje popis istih. U izradi popisa navedenih strategija, mogu se koristiti sljedeći primjeri:

Prepoznaj ljutnju, osvijesti gdje u tijelu je najviše osjećaš te duboko udahni, kako bi se pokušao/la umiriti.

Odredi 3 moguća smjera nošenja sa situacijom u kojoj osjećaš ljutnju: borba, bijeg ili razgovor o situaciji. Ponekad je dobro pobjeći, odnosno otići iz situacije, a ponekad je dobro pokušati razgovarati s osobom, kako bi se situacija riješila. Pritom svakako razmisli koji je odabir najbolji za tebe i drugu osobu.

Pokušaj razmisliti kako se druga strana osjeća te koji su motivi njenog ponašanja. Ukoliko ne možeš zaključiti zbog čega se osoba ponaša na određeni način, možeš ju o tome upitati, kako bi ju razumio/la.

Izrađeni popis strategija može se zalijepiti/objesiti na vidljivo mjesto u razredu, kako bi učenicima mogao predstavljati svojevrsni podsjetnik u situacijama kada osjećaju ljutnju i traže odgovor za nošenje s njom.

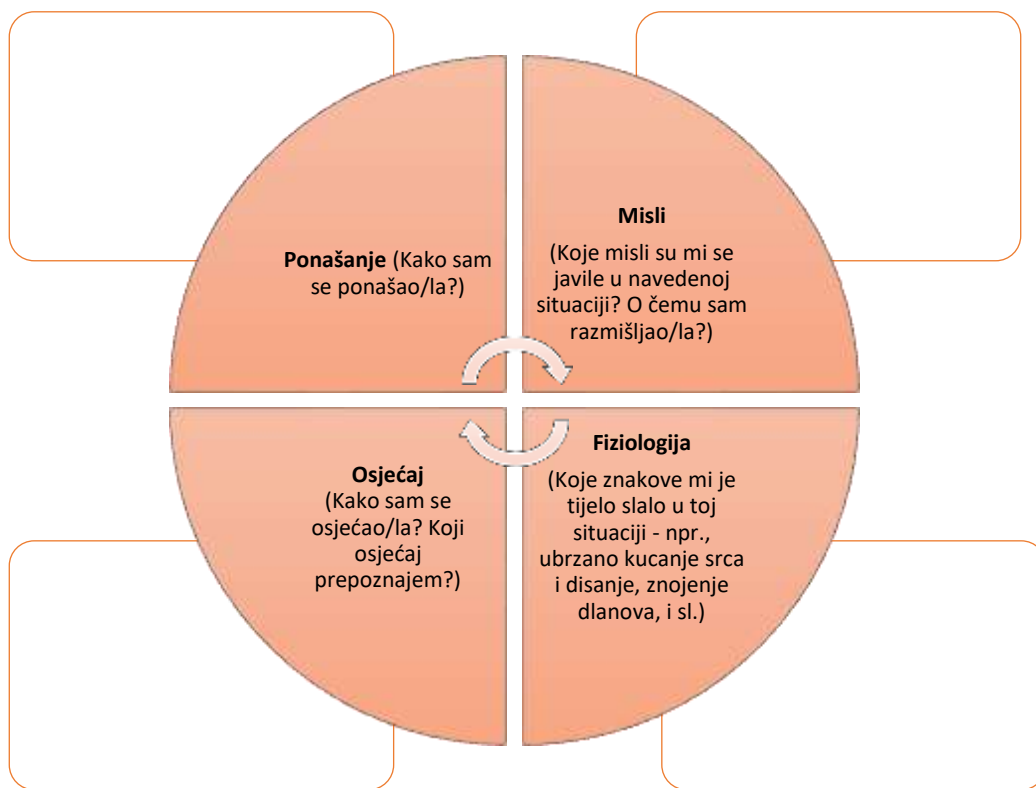
Predložak radnog lista „Rječnik emocija“

Osjećam se...

- napušteno
- uplašeno
- nervozno
- usamljeno
- šokirano
 - ljuto
- uznemireno
- neugodno
 - apatično
- letargično
- poniženo
- frustrirano
- povrijeđeno
 - izolirano
- znatiželjno
 - tužno
- prihvaćeno
- kreativno

- depresivno
 - jadno
 - očajno
- razočarano
- nezadovoljno
 - umorno
- izmanipulirano
 - krivo
- bespomoćno
- ljubomorno
- histerično
 - ludo
- entuzijastično
 - strpljivo
 - ugodno
- zadovoljno
 - sigurno
 - jako
- pozitivno
- osjećajno
- zahvalno

- željeno
- obožavano
 - nježno
 - cijenjeno
 - poštovano
 - ranjivo
- nekompetentno
 - odbaćeno
 - beznadno
 - bolesno
- nenormalno
 - odbojno
 - loše
 - voljeno
- iznenađeno
- uzbuđeno
 - smireno
 - vrijedno
 - sretno
- optimistično
- potaknuto



Misli koje sam prepoznao/la u navedenoj situaciji:

Preoblikovane i učinkovite misli:

Aktivnosti za učenike završnih razreda



Naziv: „Mediji i slika o sebi – Kakva je tu veza?“

Izvor: Odgojno savjetovalište, Nastavno-klinički centar ERF-a (2020). Edukativni paket: *Slika o sebi - Okvir za osnaživanje učenika*. Uz prilagodbu i proširenje sadržaja od strane autorica.

Cilj: upoznavanje učenika sa značenjem pojma i izgradnjom slike o sebi te poticanje na razumijevanje medijskog utjecaja na razvoj iste.

Ishodi učenja/učenik će moći:

- objasniti značenje pojmova „slika o sebi“ i „mediji“
- razumjeti i opisati povezanost, odnosno utjecaj koji mediji mogu imati u oblikovanju slike o sebi pojedinca
- uz vođenu analizu, dati kritički osvrt na sadržaj društvenih mreža.

Opis:

U uvodnom dijelu aktivnosti učenike se poziva na uključivanje u razmjenu razmišljanja i ideja o pojmovima „mediji“ i „slika o sebi“. Voditelj raspravu na razrednoj razini usmjerava pitanjima poput: „Što su mediji i koje sve poznajete?“, „Imaju li mediji utjecaj na naše svakodnevno funkcioniranje? Pozitivan i/ili negativan? Koji bi bili pozitivni, a koji negativni utjecaji?“, „Kako biste svojim riječima opisali pojam „slika o sebi“ te što bi on uključivao?“, „Kakvu sliku o sebi osoba može imati?“, „Postoji li povezanost između medija i slike o sebi koju pojedinac ima?“, „Ukoliko povezanost postoji, kakva je ona? Kakav mediji utjecaj mogu imati na sliku o sebi neke osobe?“. Promišljanja i odgovori učenika mogu se bilježiti na ploču ili veći papir. U objašnjavanju navedenih pojmova, voditelj se može koristiti uokvirenim sadržajem iz nastavka.

O medijima možemo govoriti kao fizičkim ili tehničkim sredstvima kojima se ostvaruje komunikacija, posrednicima između vlasti i javnosti te informatorima javnosti o svim relativno važnim temama za društvenu zajednicu. Kada se govori o vrstama medija koje postoje, može ih se razvrstati u nekoliko kategorija: FILM, TISAK, RADIO, TELEVIZIJA, INTERNET I VIDEOIGRE te OGLAŠAVANJE.

Pojam „slike o sebi“ može se definirati kao skup ideja, osjećaja i misli o samom sebi koje usmjeravaju osobu i utječu na njeno svakodnevno ponašanje. Često se koristi zajedno s pojmovima „samopoštovanje“ i „samopouzdanje“, no oni nisu jednoznačni. Slika o sebi predstavlja ukupno mišljenje koje osoba ima o sebi („Tko sam ja?“). Samopoštovanje je emocionalna komponenta slike o sebi koju tvori naš subjektivni doživljaj vlastite vrijednosti temeljen na našim vlastitim procjenama, ali i ponašanjem drugih prema nama. Uključuje stav prihvatanja ili odbijanja samoga sebe te se odnosi na to koliko osoba poštuje samu sebe („Koliko volim osobu za koju mislim da sam ja?“). Samopouzdanje se odnosi na vlastito mišljenje o sposobnostima koje posjedujemo i našem dojmu koliko uspješno možemo izvršiti neki zahtjev iz okoline („Koliko mislim da mogu nešto uspješno ostvariti?“). Važno je znati kako je slika o sebi dinamična pojava, razvija se kroz život, ovisno o iskustvima, područjima u kojima pojedinac djeluje te na nju značajno utječu i mišljenja drugih poput roditelja/skrbnika, vršnjaka, razrednih kolega, učitelja, trenera, mentora ili drugih važnih osoba iz socijalnog okruženja, kao i osoba iz virtualnog okruženja. Slika o sebi nastaje opažanjem vlastitog ponašanja te kroz prikupljanje informacija od drugih. Isto tako, osoba na nekim područjima slike o sebi može imati

pozitivno mišljenje, a na nekima negativno. Također, svaka osoba i ima sliku sebe kakva bi želio/la biti („idealno ja“) i sliku sebe kakva ona jest („realno ja“). Ako postoji velika razlika i/ili nesrazmjer između idealnog i realnog ja, osoba može razviti nisko samopoštovanje te imati teškoće u ostvarivanju odnosa i životnih ciljeva. Prikazi načina života, vrijednosti, stavova u virtualnom svijetu često ne odgovaraju životu u realnom svijetu. U virtualnom okruženju (posebice na društvenim mrežama) sadržaji koji se dijele i objavljuju su često pretjerano divni i/ili ukrašeni, prikazuju lagodan način života, sreću i zadovoljstvo, pozitivne događaje i iskustva korisnika koji ih dijele, a što pratitelje može dovesti do razmišljanja kako njihov život nije dovoljno zanimljiv, vrijedan, pozitivan te se stvara dojam kako prema njima „život nije fer“ i sl. Navedeno može dovesti do narušene slike o sebi te posredno i do drugih problema u području mentalnog zdravlja.

U nastavku aktivnosti, učenike se podijeli u nekoliko grupa po četiri učenika te se svakoj podijeli radni list (RL: „Muški i ženski ideali ljepote“) uz uputu da promisle, komentiraju i zapišu odgovore na zadana pitanja. Po završetku rasprave i bilježenja odgovora unutar grupa, poziva ih se da svoje zaključke podijele na razrednoj razini.

Kao nastavak rada u postojećim grupama, učenicima se podijeli pripadajući radni list (RL: „Medijski Istraživači“) uz uputu da koristeći svoje pametne telefone odaberu profil jednog „influencera/ice“ kojega/koju prate te objavu ili sliku na tom profilu. Na radnom listu ukratko opisuju prikazano, što osoba radi, gdje se nalazi, a zatim daju kritički osvrt uz dobivena pitanja. Po završetku ispunjavanja radnog lista, predstavljaju svoje radove.

U završnom dijelu aktivnosti učenike se potiče na uključivanje u raspravu pitanjima kao što su: „Koliko vam je bilo lako ili teško ispuniti ovaj zadatak?“, „Promišljate li ikada o sadržaju utjecajnih osoba/influencera u virtualnom okruženju?“, „Kada pregledavate objave na društvenim mrežama, jeste li i koliko kritični prema njima?“, „Razmišljate li pri tome koji je razlog objavljivanja određenog sadržaja i kome je isti namijenjen, koje su poruke i vrijednosti koje „influencer“ šalje i promovira te je li plaćen da to napravi?“, „Koliko su virtualno i realno okruženje bliski, a koliko udaljeni?“, „Na koji način osoba može brinuti o sebi i imati, unatoč utjecaju medija, pozitivnu sliku o sebi?“ i sl. Učenicima je važno naglasiti kako su mediji sastavni dio svakodnevnog života te da definitivno utječu na izgradnju slike o sebi. Kako taj utjecaj ne bi bio negativno obojan, potrebno je kritički promišljati o predstavljenom sadržaju i porukama koje se prenose putem medija. To je važna generička vještina i koristan „alat“ tijekom odrastanja i sazrijevanja. Isto tako, značajno je učenike upoznati kako je proces uspoređivanja s drugima sasvim uobičajen, posebice u njihovoj razvojnoj dobi, no da je važno pažljivo odabirati osobe s kojima će se uspoređivati te tko će im biti uzori za usvajanje stavova, vrijednosti i ponašanja.

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu aktivnosti:

Učenicima se uz pripremljeni RL „Muški i ženski ideali ljepote“ mogu prikazati video-materijali na Youtube platformi o mijenjanju muških i ženskih ideala kroz vrijeme i društveni kontekst.

Isti su dostupni na sljedećim poveznicama: <https://www.youtube.com/watch?v=Xrp0zJZu0a4>, <https://www.youtube.com/watch?v=kPAOPWIJt2k>

Također, učenicima se za domaću zadaću može dati zadatak da pronađu fotografije slavne osobe s kojima su se predstavili u medijima (primjerice, u modnim časopisima, spotovima,

filmovima) i koje su uređene u raznim programima, a zatim da pokušaju otkriti i njihove fotografije u stvarnom svijetu te ih usporediti.

Dodatni korisni izvori, tematski povezani:

U Centru Bea moguće je završiti edukaciju za implementaciju Programa prevencije poremećaja hranjenja „Tko je to u ogledalu?“ te koristiti cjelokupni paket radionica i radnih materijala.

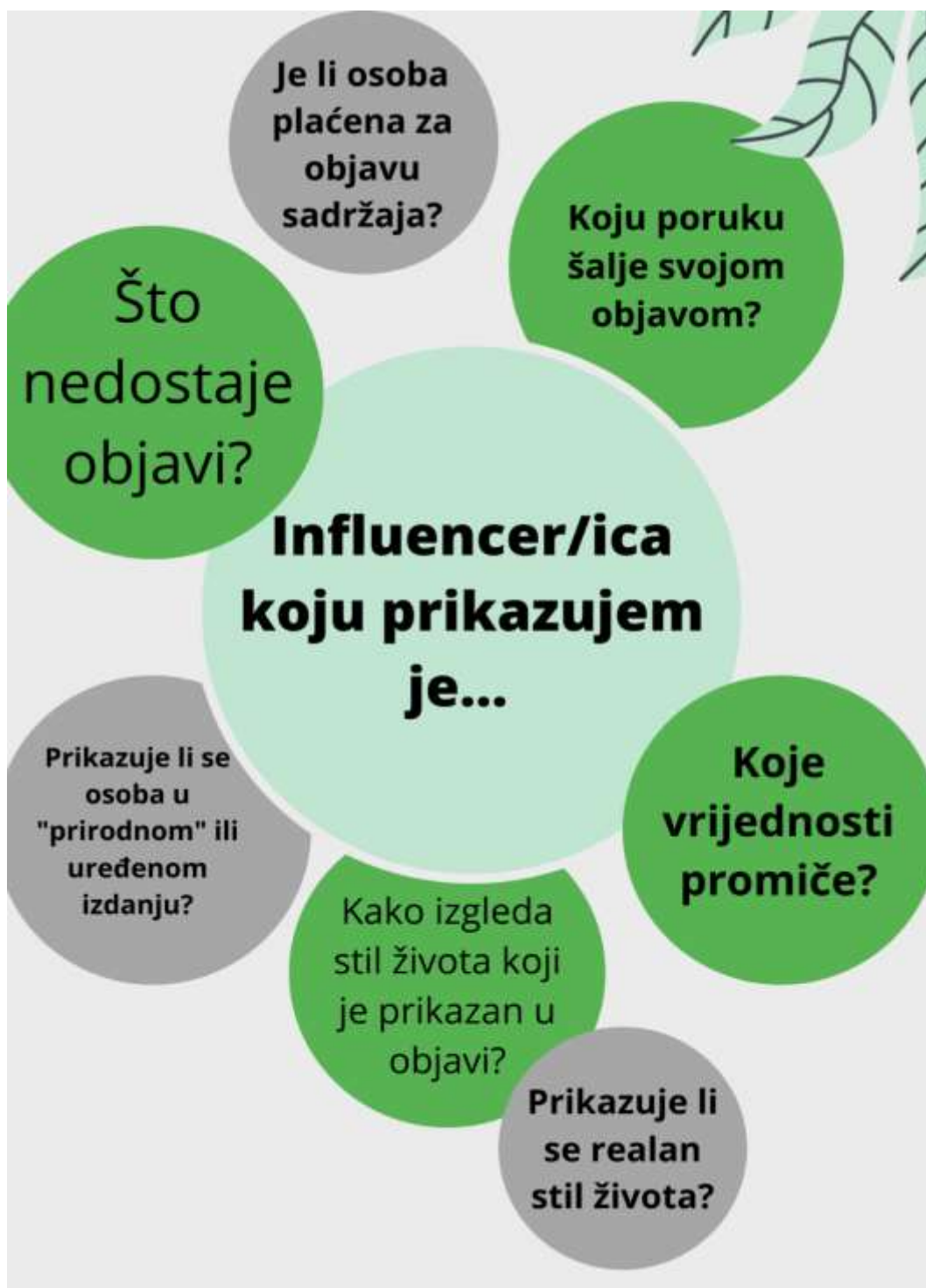
Predložak radnog lista „Muški i ženski ideali ljepote“:

MUŠKI & ŽENSKI IDEALI LJEPOTE



- **TKO ODREĐUJE ŠTO JE POŽELJNO ILI PRIVLAČNO?**
- **KOJI SU KRITERIJI PREMA KOJIMA SE ODREĐUJE KAD JE NETKO (ILI NEŠTO) PRIVLAČNO?**
- **MIJENJAJU LI SE KRITERIJI ZA "POŽELJNOST"/PRIVLAČNOST KROZ VRIJEME?**

Predložak radnog lista „Medijski Istraživači“:



Naziv: „Moj VREMEPLOV života“

Izvor: Odgojno savjetovalište, Nastavno-klinički centar ERF-a (2020). Edukativni paket: *Slika o sebi - Okvir za osnaživanje učenika*. Uz prilagodbu i proširenje sadržaja od strane autorica.

Cilj: poticanje učenika na promišljanje o vlastitom razvoju te željama i ciljevima u području daljnjeg osobnog i profesionalnog razvoja.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- prepoznati i navesti značajne događaje u različitim razdobljima života
- opisati vlastiti razvoj i promjene kroz odrastanje
- navesti i opisati dobivene poruke i njihov utjecaj tijekom odrastanja
- opisati ciljeve i želje u budućem osobnom i profesionalnom razvoju.

Opis:

Učenicima se podijeli unaprijed pripremljeni radni list (RL: „Moj vremeplov života“) uz uputu da samostalno ispunjavaju isti. Na dobivenom predlošku učenici označavaju važna životna razdoblja i značajne događaje iz prošlosti (kao što su pohađanje vrtića, osnovne škole, rođenja brata/sestre, preseljenje, prelaska u srednju školu, upisivanja sportskog kluba, uključivanja u interesnu skupinu, ostvarivanje postignuća, sklapanje prijateljstava, putovanja itd.). U području sadašnjosti označavaju događaje koji se trenutno odvijaju u njihovim životima, dok u području budućnosti zapisuju ciljeve koje bi voljeli ostvariti, vještine i znanja koje bi htjeli steći/nastaviti razvijati, osobine/kvalitete koje bi voljeli steći, odnosno kakve bi osobe htjeli biti, čime bi se voljeli baviti/zaposeliti. Potom imaju zadatak za svako razdoblje (prošlost-sadašnjost-budućnost) upisati poruku sebi, kako su se doživljavali, što su mislili o sebi prije, što misle sada te što si žele u budućnosti. Poruke se mogu odnositi na fizički izgled, kvalitete i osobine koje primjećuju kod sebe ili poruke koje su im drugi iz okoline upućivali tijekom navedenih razdoblja.

Po završetku ispunjavanja radnog lista, učenici napisano dijele u parovima, a zatim ih se potiče na zajedničku raspravu na razrednoj razini, pitanjima poput: „Koliko lako/teško vam je bilo ispunjavati radni list?“, „Koje ste važne i značajne događaje iz prošlosti naveli?“, „Postoje li događaji koji vam se trenutno odvijaju? Ukoliko postoje, koji su?“, „Što biste voljeli ostvariti u budućnosti?“, „Kakve ste si poruke upućivali? Radi li se o podržavajućim ili kritizirajućim porukama?“, „Koje poruke više motiviraju i ohrabruju osobe?“, „Koje značajne poruke ste od vama važnih osoba dobivali tijekom života?“, „Jesu li te poruke od vama važnih osoba utjecale na vaš razvoj?“, „Kako se vaš doživljaj vas samih mijenjao kroz odrastanje?“, „Kada se osvrnete na razdoblje pohađanja srednje škole, koje događaje i uspjehe/postignuća prepoznajete?“, „Na kraju srednjoškolskog obrazovanja, koje ciljeve i želje imate za budućnost?“.

Predložak radnog lista „Moj vremeplov života“:



Naziv: „Dnevnik samopoštovanja“

Izvor: Odgojno savjetovalište, Nastavno-klinički centar ERF-a (2020). Edukativni paket: *Slika o sebi - Okvir za osnaživanje učenika*.

Cilj: Poticanje shvaćanja i razumijevanja koncepta samopoštovanja kod učenika te učenje samoprocjene i povećavanja istog.

Ishodi učenja/učenik će moći:

- razumjeti i objasniti značenje koncepta samopoštovanja i njegove uloge u samopoimanju osobe
- navesti i procijeniti vlastito samopoštovanje te načine povećavanja istog

Opis:

Učenicima se podijeli radni list (RL: „Tjedni dnevnik samopoštovanja“) uz uputu da idućih tjedan dana samostalno vode strukturirani dnevnik, prema unaprijed određenim nedovršenim rečenicama. Prilikom pojašnjavanja zadatka, voditelj potiče raspravu o temi samopoštovanja pri čemu može koristiti tekstualni sadržaj iz nastavka.

Samopoštovanje je dio slike o sebi koju tvori naš subjektivni doživljaj vlastite vrijednosti temeljen na našim vlastitim procjenama, ali i ponašanjem drugih prema nama. Uključuje stav prihvatanja ili odbijanja samoga sebe te se odnosi na to koliko osoba poštuje samu sebe („Koliko volim osobu za koju mislim da sam ja?“). Osoba visokog samopoštovanja sebe pozitivno vrednuje, smatra se vrijednom, uvažava se, cijeni te općenito ima pozitivno mišljenje o sebi. Suprotno tome, osoba niskog samopoštovanja sebe obično ne prihvaća, podcjenjuje se i ima negativno mišljenje o sebi.

Protekom vremena od tjedan dana, učenici na razini manjih skupina ili razreda izlažu napisano te ih se potiče na uključivanje u zajedničku raspravu pitanjima poput: „Kako vam je bilo voditi dnevnik samopoštovanja?“, „Što mislite, koja je svrha tog zadatka?“, „Jeste li nešto novo naučili o sebi? Možete li naučeno o sebi primjenjivati u svakodnevnom životu?“, „Postoji li nešto što vas je iznenadilo?“, „Biste li nešto promijenili u svom dnevniku?“, „Biste li preporučili vođenje dnevnika na ovakav način bliskoj osobi?“, „Planirate li nastaviti voditi dnevnik i dalje?“. Podsjeća ih se na određenje pojma samopoštovanja.

U nastavku aktivnosti učenicima se podijele prazni A4 papiri uz uputu da svatko napiše pismo samome sebi na temu „Savjeti za izgradnju samopoštovanja – Savjeti za prihvatanje samog/same sebe“. Po završetku, može ih se potaknuti na dijeljenje razmišljanja o aktivnosti uz pitanja kao što su: „Kako vam je bilo pisati pismo samima sebi?“, „Što ste si poručili i koje ste si savjete uputili?“, „Iz kojih razloga je važno imati visoko samopoštovanje?“, „Biste li se mogli na ovakav način u svakodnevnom životu ohrabrivati i poticati na prihvatanje samih sebe?“ i sl.

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu :

U posljednjem dijelu aktivnosti, prilikom pisanja pisama samima sebi, učenicima se uz podjelu A4 papira mogu dati i prazne kuverte. Nakon što završe pismo, mogu ge preklopiti i staviti u kuvertu te na istu napisati svoju adresu stanovanja. Voditelj zalijepljene i adresirane kuverte nakon

proteka od jedne godine može poslati učenicima, a kako bi se prisjetili savjeta i poruka koje su pisali sebi samima.

Predložak radnog lista „Dnevnik samopoštovanja“:

Ponedjeljak	Danas sam dobro napravio/la...	
	Danas sam se zabavio/la kad...	
	Osjećao/la sam se ponosno...	
Utorak	Danas sam postigao/la...	
	Danas sam doživio/la pozitivno iskustvo s...	
	Za drugu osobu, danas sam napravio/la...	
Srijeda	Osjećao/la sam se dobro kad...	
	Bio/la sam ponosan na drugu osobu...	
	Danas je bio zanimljiv dan zbog...	
Četvrtak	Osjećao/la sam se ponosno...	
	Pozitivna stvar koju sam vidio/vidjela...	
	Danas sam postigao/la...	
Petak	Danas sam dobro napravio/la...	
	Imao/la sam pozitivno iskustvo s... (npr., osoba, mjesto, stvar...)	
	Bio/la sam ponosan/na na nekog kad...	
Subota	Danas sam se zabavio/la kad...	
	Danas sam za drugog napravio/la...	
	Osjećao/la sam se dobro kad...	
Nedjelja	Pozitivna stvar koju sam vidio/vidjela...	
	Danas je bio zanimljiv dan zbog...	
	Osjećao/la sam se ponosno...	

Naziv: „Moj štit za budućnost“

Izvor: Perry, N., van Zandt, Z. (1999). *Usredotoči se na budućnost: Školski program profesionalnog razvoja za srednje škole*. Zagreb: Razbor.

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, Agencija za odgoj i obrazovanje (2013). *Priručnik za nastavnike i stručne suradnike u srednjoj školi – Zdravstveni odgoj*.

Cilj: osvještavanje važnosti promišljanja i planiranja budućnosti i životnih aspiracija, prepoznavanje unutarnjih/individualnih i okolinskih resursa učenika te njihovog doprinosa ostvarivanju planova za budućnost.

Ishodi učenja/učenik će moći:

- prepoznati i opisati vlastite vrijednosti i težnje za budućnost
- navesti i opisati unutarnje i okolinske resurse te snage potrebne za ostvarenje uspjeha
- prepoznati povezanosti između životnih aspiracija i načina ostvarivanja istih korištenjem unutarnjih i okolinskih resursa i snaga

Opis:

U uvodnom dijelu aktivnosti voditelj učenike vodi kroz zamišljeno putovanje u budućnost te im daje uputu da zatvore oči i zamisle kako se bude jedno jutro u tridesetoj godini svog života. Kako bi mogli što jasnije navedeno zamisliti, postavljaju im se pitanja poput: „Kada zamišljate svoju budućnost, gdje živite? Kako izgleda vaša kuća/stan? U kojem gradu živite? S kim živite?“, „Kako izgledate?“, „Jeste li zaposleni? Ako jeste, gdje radite i kako izgleda vaše radno mjesto? Kakva je radna atmosfera na poslu? Koliko ste zadovoljni time što radite? Radite li svoj „posao iz snova“?“, „Što radite po povratku s posla? Kako provodite svoje slobodno vrijeme?“, „Što vam se najvažnije dogodilo tog dana?“, „Kada zamišljate svoju budućnost, što vrednujete važnim – uspjeh, prijateljstva, ljubav, financijsku stabilnost i prosperitet, zdravlje, ili nešto sasvim drugo?“. U nastavku aktivnosti učenicima se podijeli radni list (RL: „Moj štit za budućnost“) uz zadatak da osmisle i izrade kolaž kojim će prikazati i predstaviti viziju svojeg budućeg života s 30 godina, vodeći se navedenim područjima. U izradi kolaža mogu se služiti izrescima iz novina, crtežima i sl. Po završetku, učenici na razrednoj razini predstavljaju i opisuju svoje radove. Potom ih voditelj potiče na uključivanje u završnu raspravu na razrednoj razini pitanjima kao što su: „Razmišljate li o svojoj budućnosti?“, „Gledate li na budućnost sa optimizmom ili strahom?“, „Koliko smatrate da je moguće da vaše slike za 15 godina postanu stvarnost?“, „Ukoliko želite da se vaše vizije ostvare – tko i što vam u tome može pomoći?“, „Koji alati i resursi (primjerice znanja, vještine, osobine, ljudi) vam najviše mogu pomoći u ostvarenju uspjeha u nekom području?“, „Koje od navedenih alata i resursa već sada imate razvijene i dostupne, a koje tek trebate razviti?“.

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu aktivnosti:

Umjesto korištenja radnog lista, učenici mogu izrađivati svoj kolaž na praznom papiru/posteru, kako bi se mogli izražavati i van zadanog okvira. Radovi učenika se mogu izložiti u razrednom prostoru te činiti „Galeriju štitova budućnosti“. Također, uz prikaz vizije budućnosti, učenike se može potaknuti i na pisanje pisma budućem sebi.

Dodatni korisni izvori, tematski povezani:

Weltmann Begun, R. (2007). *Socijalne vještine za tinejdžere*. Zagreb: Naklada Kosin

Predložak radnog lista „Moj štit za budućnost“:

The worksheet is titled "Moj štit za budućnost" (My Shield for the Future) and is designed as a collage of papers and shapes on a dark blue background. It includes the following sections:

- Ja sa 30**: A large yellow title at the top left.
- Karijera**: A yellow horizontal bar below the title.
- Zdravlje i životne navike**: A pink rectangular box for writing about health and habits.
- Obitelj**: A grey cloud shape with an arrow pointing to it, for writing about family.
- Prepreke koje se mogu pojaviti**: A yellow rectangular box for writing about potential obstacles.
- Moji resursi**: A grey rectangular box for writing about resources.
- Personal Information**: Three light blue horizontal bars at the bottom right, labeled "Ime i prezime:", "Razred:", and "Datum:".

Naziv: „(Samo)procjena – Prvi korak u karijernom putu“

Izvor: Odgojno savjetovalište, Nastavno-klinički centar ERF-a (2020). Edukativni paket: *Vještine upravljanja karijerom*.

Cilj: poticanje učenika na promišljanje i planiranje karijernog puta te razvoj vještina upravljanja karijerom.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- nabrojati i opisati elemente vještine upravljanja karijerom
- napraviti osobnu procjenu vlastitih znanja, vještina, kompetencija i interesa potrebnih za razvoj karijere
- prepoznati doprinos prepoznati osobnih potencijala u razvoju karijernog puta.

Opis:

U uvodnom dijelu aktivnosti, učenike se potakne na uključivanje u raspravu pitanjima poput: „Jeste li razmišljali o svojoj budućnosti i profesionalnom razvoju?“, „Koje bi bilo idealno radno mjesto/posao za vas?“, „Koje osobine, znanje i vještine smatrate važnima za obavljanje željenog posla?“, „Za koja znanja i vještine stečene u srednjoj školi smatrate da će vam posebno koristiti u budućnosti?“, „Na kojim znanjima i vještinama trebate dodatno raditi i usavršavati ih?“ i dr. U usmjeravanju rasprave te pojašnjavanju ključnih pojmova, voditelj se može poslužiti uokvirenim sadržajem iz nastavka.

Završetkom srednje škole dio učenika nastavlja svoje obrazovanje na visokim učilištima, dok se preostali pripremaju za uključivanje na tržište rada. Neovisno o izborima te odlukama za budućnost i kojim putem krenuti dalje, važno je razvijati svoje VJEŠTINE UPRAVLJANJA KARIJEROM.

One uključuju: osobnu procjenu (vlastitih potencijala, vještina i kompetencija, interesa i vrijednosti itd.), prikupljanje informacija o mogućnostima obrazovanja i zanimanjima (tržištu rada),

određivanje profesionalnih ciljeva te planiranje i poduzimanje konkretnih koraka za njihovo ostvarivanje.

U nastavku aktivnosti učenicima se podijeli radni list (RL: „Tko sam? Što znam? Gdje idem?“) uz uputu da ga samostalno ispunjavaju. Učenicima je važno naglasiti kako ljudima često bude zahtjevno napraviti vlastitu procjenu te se suočavamo s mislima poput: „Nemam što napisati, išao sam samo u srednju školu.“, „Koje vještine uopće postoje?“, „Možda da se druge pita kakav sam?“, „Nelagodno mi je sama sebe hvaliti!“ i tome slično. Razumljiva su sva promišljanja te trenuci nesigurnosti i zabrinutosti koje pri tome možemo doživjeti. No, zasigurno su tijekom svog dosadašnjeg školovanja, brojnih uloga koje su imali i niza aktivnosti u kojima su sudjelovali, naučili i ostvarili puno toga. Kako su se razvijali kao učenici i mlade osobe, doprinosili su i razvoju svoje karijere. Po završetku ispunjavanja, učenici iznose zapisano u manjim skupinama ili na razrednoj razini. Također, potiče ih se na međusobno dijeljenje pitanjima poput: „Kako vam je bilo sudjelovati u ovoj aktivnosti?“, „Jeste li kod sebe prepoznali neke potencijale važne za razvoj karijere? Ukoliko jeste, o kojima se radi?“, „Ukoliko vam je teško prepoznati vlastite potencijale i

kompetencije, što/tko vam može pomoći u tome?“, „Kako prepoznate kvalitete možete koristiti u razvoju vlastite karijere?“, „Na čemu još morate poraditi?“.

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu:

Učenicima se za samoprocjenu može predložiti ispunjavanje dostupnih online upitnika (primjerice, isti se mogu pronaći na sljedećim mrežnim stranicama:

<https://e-usmjeravanje.hzz.hr/>, <http://samoprocjena.hzz.hr/>,
<https://www.putkarijere.hr/upitnici/upitnici>).

U nastavku, s učenicima se može raditi na usvajanju daljnjih koraka u razvoju vještina upravljanja karijerom, među kojima su prikupljanje informacija o visokim učilištima ili tržištu rada, određivanje profesionalnih ciljeva te donošenje profesionalnih odluka, kao i samoprezentacijske vještine. U radu na posljednjem segmentu iskoristivi su preostali pripremljeni materijali Nastavno-kliničkog centra ERF-a koji tematski obuhvaćaju oblikovanje životopisa i motivacijskog pisma te pripreme za razgovor za posao.

Dodatni korisni izvori, tematski povezani:

Više informacija i aktivnosti o vještinama upravljanja karijerom dostupne su na mrežnoj stranici Nastavno-kliničkog centra ERF-a:

<https://centar.erf.unizg.hr/vjestine-upravljanja-karijerom/>

Također, na raspolaganju je i priručnik „Usredoci se na budućnost“:
<http://karijera.hr/download/usredotoci-se-na-buducnost.pdf>

Predložak radnog lista „Tko sam? Što znam? Gdje idem?“

Prvi korak u razvoju vještina upravljanja karijerom odnosi se na **SAMOPROCJENU**, odnosno osobnu procjenu vlastitih snaga, potencijala, znanja, vještina, vrijednosti i osobina. Samoprocjena nam služi da promislimo i odaberemo put kojim se želimo profesionalno razvijati, ali i način kako doći do cilja (pritom koristeći sve svoje snage koje imamo na raspolaganju). Neovisno jesmo li u potrazi za poslom, imamo li motivacijski razgovor prilikom upisa na fakultet, planiramo li se prijaviti za studentsku stipendiju, želimo li biti član projektnog tima neke organizacije ili uključiti se u volonterski kamp i sl., ključno je prije donošenja odluke i poduzimanja konkretnih aktivnosti promisliti o sebi i svim, do sada, razvijenim potencijalima. Stoga, zastanite i napravite svojevrstu analizu i popis onoga što ste naučili i što umijete, svojih (formalnih i neformalnih) iskustava i dostignuća. U analizi se koristite pitanjima iz nastavka.

„Kakav/kakva sam ja?“, „Koje su moje osobne karakteristike ili osobine?“

„Što znam raditi?“, „U čemu sam dobar/dobra?“, „Koje vještine sam razvio/la tijekom života, obrazovanja te sudjelujući u izvannastavnim aktivnostima i aktivnostima slobodnog vremena?“

„Koja su moja dosadašnja iskustva (u školovanju, praksi, volontiranju, ljetnim poslovima, sportskim aktivnostima itd.), rezultati i postignuća?“

„Koji su moji interesi i željena područja rada?“, „Koje radne vrijednosti smatram važnima?“

„Koje su moje snage i talenti, a koja područja trebam dalje razvijati?“

Naziv: „Odluke na vagu i MUDRO postavljanje ciljeva“

Izvor: Odgojno savjetovalište, Nastavno-klinički centar ERF-a (2020). Edukativni paket: *Putokaz sa uspješno savladavanje izazova odrastanja – Mjesec borbe protiv ovisnosti*.

Odgojno savjetovalište, Nastavno-klinički centar ERF-a (2020). Edukativni paket: *Kutija školskih alata – Kako MUDRO postaviti ciljeve?*

Cilj: poučavanje i poticanje učenika na usvajanje vještine postavljanja ciljeva te donošenja odluka.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- navesti i opisati korake vještine postavljanja ciljeva
- navesti i opisati korake vještine donošenja odluka
- primijeniti navedene vještine u izabranoj problemskoj situaciji.

Opis:

Aktivnost se započinje razgovorom s učenicima o važnosti postavljanja ciljeva te donošenja odluka koje će ih voditi ostvarenju ciljeva. Voditelj aktivnosti se u objašnjavanju može poslužiti uokvirenim sadržajem iz nastavka.

Svatko od nas se ponekad nalazi u izazovnim, zahtjevnim situacijama, kao i situacijama u kojima se nalazimo na prekretnici života u kojoj je potrebno donijeti važne odluke i izbore. Ponekad može biti teško odrediti koje stvari u životu su nam važne i kako ih uopće ostvariti, no prvi korak u tome je znanje o postavljanju ciljeva. Ciljevi nam služe kao mapa puta koja nam daje smjernice za dolazak na određište te kao motivatori. Postavljanje ciljeva može biti od pomoći u postizanju boljih rezultata u školi, ali i izvan nje (ukoliko se radi, primjerice, o hobijima ili drugim aktivnostima). Kako bi ciljevi bili MUDRO postavljeni, oni moraju biti mjerljivi, uvremenjeni, dostižni, relevantni i određeni.

MJERLJIV znači da postavljanjem cilja možete pratiti napredak te znati kada je cilj ostvaren (npr., umjesto cilja koji bi glasio „Želim imati dobru ocjenu iz hrvatskog jezika“, potrebno je postaviti cilj na način „Želim iz hrvatskog jezika imati zaključnu ocjenu 4 na kraju godine“).

UVREMENJEN određuje ostvarenje ciljeva u određenom roku. Pritom je važno biti realističan u postavljanju rokova, kako bi se izbjegao pritisak (npr., umjesto postavljanja roka na način da kažeš „Češće ću pospremati svoju sobu“, postavi rok na način „Svake subote ujutro ću odvojiti dva sata na pospremanje sobe“).

DOSTIŽAN znači da je cilj moguće ostvariti, odnosno da on nije ni pretežak (nedostižan) ni prejednostavan. U postavljanju dostižnih ciljeva, potrebno je razmisliti i što je potrebno učiniti kako bi se oni ostvarili.

RELEVANTAN cilj je onaj koji je za osobu važan te je pri tome važno pitati se ZA KOGA se cilj postavlja (primjerice, umjesto postavljanja pitanja da glasi „Moji roditelji će biti sretni ako ću dobro odigrati turnir u tenisu“, bilo bi dobro cilj formirati da glasi „Želim osvojiti turnir u tenisu sljedeći mjesec, jer mi je to važno“).

ODREĐEN znači da je cilj detaljan i jasan. Pri postavljanju određenja cilja, dobro je pitati se „Što točno taj cilj uključuje (tko, što, kada, gdje i zašto)? Što želim njime postići?“ (npr., umjesto postavljanja neodređenog cilja kao što je „Do kraja mjeseca ispraviti ću sve negativne ocjene“, postavite cilj na način kao što je „Do kraja mjeseca ispraviti ću negativne ocjene iz fizike, kemije i matematike. Pritom ću napraviti plan učenja za svaki dan, a ako ću imati problema s učenjem, pitat ću nekoga za pomoć“).

U nastavku aktivnosti, učenicima se objašnjava kako je donošenje odluka sastavni dio svakodnevnog života te se odnosi na proces odabira i odlučivanja o izboru ponašanja, od svakodnevnih odluka (poput onih što će doručkovati toga jutro, koju će odjeću ili obuću odabrati, kakvu frizuru napraviti, kojom će rutom ići do škole, kako će provesti slobodno poslijepodne toga

dana) do onih većih i važnijih (poput odluke koji će fakultet osoba upisati ili na koje će se radno mjesto prijaviti). Pritom je u tom procesu važno razmisliti i o posljedicama koje osoba može imati određenim izborom ponašanja. Vještina donošenja odluka jedna je od alata i resursa mladima, koja se uči i vježba, usavršava, a usko je vezana uz postavljanje i ostvarivanje ciljeva. Učenicima se podijeli radni list (RL: „Odluke na vagu!“) uz uputu da ga samostalno riješe, pri čemu imaju zadatak prisjetiti se odluke koju moraju (ili su nedavno morali) donijeti. Nakon definiranja, potrebno je zapisati tri potencijalne odluke te svaku od njih analizirati kroz moguće (pozitivne i negativne) posljedice. Učenike se usmjerava kako, nakon provedbe odluke u ponašanje, sastavni dio procesa je i evaluacija što uključuje promišljanje o izabranoj i realiziranoj odluci na sljedeći način: „Je li odluka bila učinkovita“, „Koje posljedice izabranog ponašanja su nastupile?“, „Jesam li zadovoljan/na svojom odlukom?“, „Mogu li idući put donijeti drugačiju odluku?“, „Hoće li i tada ishodi biti drugačiji?“. Po završetku ispunjavanja, učenici dijele zapisano na razrednoj razini.

Predložak radnog lista „Odluke na vagu!“:

ODLUKE NA VAGU!



Naziv: „Kako si pomoći u nošenju sa stresom“

Izvor: Mišetić, Ž. (2020). *Misli na zebri...o stresu - Obrazac Metodičkih preporuka za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda predmetnih kurikuluma i međupredmetnih tema za osnovnu i srednju školu*. Zagreb: Ministarstvo znanosti i obrazovanja

Mišetić, Ž. (2020). *Načini suočavanja sa stresom - Obrazac Metodičkih preporuka za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda predmetnih kurikuluma i međupredmetnih tema za osnovnu i srednju školu*. Zagreb: Ministarstvo znanosti i obrazovanja,

Štrkalj Ivezic, S., Jendričko, T., Jukić Kušan, M., Radić, K., Martić Biočina, S., Štimac Grbić, D., Mužinić Marinić, L. (2020). *Protektivno i rizično suočavanje sa stresom*. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.

Štrkalj Ivezic, S., Radić, K., Ivandić, M., Kušan Jukić, M., Bilić, V., Grbić Štimac, D. (2020). *Vježbe disanja za samokontrolu tjeskobe i stresa*, Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Cilj: osvještavanje i poučavanje učenika o učinkovitim načinima u nošenju sa stresnim situacijama.

Ishodi učenja/učenik će moći:

- prepoznati i opisati stresne situacije te vlastite reakcije na iste
- navesti različite načine nošenja sa stresnim situacijama, razlikovati učinkovite i neučinkovite
- primijeniti neke od učinkovitih načina nošenja sa stresnim situacijama.

Opis:

U uvodnom dijelu aktivnosti učenicima se podijeli radni list (RL: „Stresna situacija vs. JA“) uz uputu o samostalnom ispunjavanju. Po završetku rada, učenici napisano dijele u manjim skupinama, a zatim i na razrednoj razini. Voditelj potiče na zajedničku raspravu pitanjima poput: „Kako vam je bilo ispunjavati radni list?“, „Koje situacije smatrate najstresnijima?“, „Kako prepoznajete da ste u stresnoj situaciji – po kojim znakovima/promjenama u tijelu, ponašanjima, mislima ili osjećajima?“, „Koje načine nošenja sa stresom poznajete? Jesu li svi jednako učinkoviti?“, „Primjenjujete li neke od tih načina? Ukoliko primjenjujete, koje?“, „Pomažu li vam načini nošenja sa stresom u svakodnevnom životu?“, „Postoje li načini nošenja sa stresnim situacijama koje biste mogli početi primjenjivati? Koji?“ i sl. Rasprava se može zaokružiti s porukom kako svaka osoba doživljava situacije koje percipira zahtjevnima i izazovnim te da ima vlastite načine suočavanja sa stresnim situacijama, dakle ne postoji univerzalna tehnika suočavanja. Važno je prepoznati koja tehnika/e nama kao pojedincu odgovara, koja nam pomaže da se osjećamo bolje i zadovoljnije, da budemo produktivniji. Voditelj se u vođenju rasprave može koristiti uokvirenim sadržajem iz nastavka i/ili ih dopuniti dodatnim izvorima.

Kako izabrati učinkovite načine u borbi protiv negativnih posljedica stresora?

1. *Utvrditi izvor stresa/stresor – važno je osvijestiti stresor koji izaziva naše reakcije. To može biti neki svakodnevni događaj (kao što je gužva u prometu na putu do škole), neki važni životni događaj (poput polaganja državne mature) ili neki teški životni događaj (primjerice, ozljeda).*

2. Istražiti koji mehanizmi suočavanja sa stresom postoje te odabrati i koristiti više mehanizama suočavanja, a koji su prikladni situaciji problemu:

usmjereno suočavanje – traženje informacija, planiranje, poduzimanje akcija, iskušavanje rješenja, usmjeravanje na pozitivne aspekte situacije, itd.

emocijama usmjereno suočavanje – traženje socijalne podrške, otvoreno iskazivanje emocija i dr.

izbjegavanje – negiranje, bijeg u maštu, ponašajno izbjegavanje i sl.

3. U situacijama nad kojima nemamo kontrolu i ne možemo direktno utjecati, učinkovito je koristiti načine suočavanja poput tolerancije situacije i prihvaćanja situacije, otklanjanja pažnje na neke druge aktivnosti, pozitivnog religioznog i duhovnog suočavanja, smanjenja emocionalnog uznemirenja, opuštanja, vježbi dubokog disanja i sl.

U završnom dijelu aktivnosti, voditelj učenike upozna je s tehnikom dubokog disanja, korisnom u situacijama suočavanja sa stresom (primjerice, situacije doživljaja osjećaja tjeskobe, nervoze ili ljutnje). Navedenu tehniku dobro je poznavati i primjenjivati jer u situacijama napetosti i tjeskobe osobe dišu ubrzano i površno podižući gornji dio prsnog koša. Ovako nepravilno plitko disanje doprinosi osjećaju tjeskobe i napetosti, dok mirno usporeno dijafragmalno disanje to smanjuje te pomaže osobi opustiti se. U objašnjavanju učenicima kako uspješno primijeniti tehniku dubokog disanja, voditelj se može koristiti sadržajem iz nastavka.

Kako se pravilno (dijafragmički) diše?

Sjednite na stolac i opustite tijelo, a zatim sklopite ruke iza vrata i laktove usmjerite prema van. Ruke podignute iznad glave pridonose istežanju prsnih mišića i njihovoj djelomičnoj imobilizaciji, što pridonosi razvijanju svijesti o dijafragmalnom (trbušnom) disanju. Dišite tako da udahnute polako trbuh podižući prema van, a izdišite uvlačeći trbuh prema unutra, prema kralježnici (zamislite da želite priljubiti svoj trbuh uz kralježnicu).

Kada se usvoji usporeno dijafragmalno disanje (udah – trbuh prema van, izdah – trbuh prema unutra), može se vježbati disanje 4x4 (u sebi brojite polako „jedan, dva, tri, četiri“ ili „dvadeset i jedan, dvadeset i dva, dvadeset i tri, dvadeset i četiri“).

1. UDAHNITE POLAKO,

bez napora, trbuh će se blago zaobliti – kod udaha polako u sebi brojite: „jedan, dva, tri, četiri“ ili polako izgovarajte u sebi „dvadeset i jedan“

2. ZADRŽITE DAH

u sebi polako brojite: „jedan, dva, tri, četiri“ ili polako izgovarajte „dvadeset i dva“

3. IZDAHNITE POLAKO

možete na usta, u sebi polako brojite: „jedan, dva, tri, četiri“ ili polako izgovarajte „dvadeset i tri“, trbuh se uvlači prema kralježnici

4. Nakon izdaha ponovno ZADRŽITE DAH

u sebi polako možete brojiti: „jedan, dva“ ili polako izgovarajte „dvadeset i četiri“.

NAKON TOGA SE PONAVLJA KREĆE NOVI CIKLUS DISANJA!

Napomena:

Nikada nije dobro forsirati disanje. Bitno je disati mirno, polako, bez napora, s ugodom. Ukoliko postoje ozbiljni problemi s disanjem i tjelesnim zdravljem, prije primjene vježbi potrebno je konzultirati se sa svojim liječnikom.

Voditelj daje učenicima uputu kako navedenu tehniku mogu vježbati i koristiti nekoliko puta dnevno, kao i u situacijama povećanog osjećaja tjeskobe, straha, nervoze ili ljutnje. Također, potiče ih se na dijeljenje dojma i mišljenja o vježbi vodeći se pitanjima poput: „Jeste li se do sada imali priliku upoznati s tehnikom dubokog disanja?“, „Kako vam se čini navedena tehnika?“, „Smatrate li ju korisnom za primjenu u svakodnevnom životu?“, „Biste li ju mogli primjenjivati kako bi se opustili?“ i sl.

Dodatni korisni izvori, tematski povezani:

Odgojno savjetništvo, Nastavno-klinički centar ERF-a (2021). Edukativni paket: *Putokaz sa uspješno savladavanje izazova odrastanja – Briga o mentalnom zdravlju.*

Predložak radnog lista „Stresna situacija vs. JA“:

STRESNA SITUACIJA KOJU SAM DOŽIVIO/DOŽIVJELA...

DOŽIVLJAVŠ LI ČESTO TAKVU ILI SLIČNE SITUACIJE?

KOJE SITUACIJE DOŽIVLJAVŠ NAJVIŠE STRESNIMA?

Naziv: „Brinem o zdravlju – brinem o sebi“

Izvor: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, Agencija za odgoj i obrazovanje (2013).

Priručnik za nastavnike i stručne suradnike u srednjoj školi – Zdravstveni odgoj.

Cilj: osvještavanje važnosti očuvanja i zaštite cjelokupnog zdravlja kroz upoznavanje s višedimenzionalnim modelom zdravlja.

Ishodi učenja/učenik će moći:

- razumjeti i opisati dimenzije višedimenzionalnog modela zdravlja
- navesti i objasniti načine brige za dimenzije cjelokupnog zdravlja u svakodnevnom životu.

Opis:

U uvodnom dijelu aktivnosti voditelj potiče učenike na uključivanje u zajedničku raspravu na razrednoj razini, postavljajući im pitanja poput: „Što za vas znači zdravlje? Što zdravlje sve uključuje te koga smatramo zdravim?“, „Koliko vam je važno zdravlje u životu?“, „Što se događa kada je ono narušeno i na koga sve utječe narušavanje zdravlja?“, „Zbog čega sve može doći do narušavanja zdravlja?“, „Kako se o zdravlju možemo brinuti?“ i sl. Prilikom usmjeravanja razgovora, voditelj se može služiti uokvirenim sadržajem iz nastavka.

*Najvažnija je stvar u životu **naše zdravlje i zdravlje nama bliskih osoba**. Da bismo na vrijeme zaštitili svoje zdravlje, moramo se informirati kako to što učinkovitije činiti i preventivno brinuti o njemu. Često ga zanemarujemo dok smo zdravi, a počnemo ga više cijeniti tek kad je narušeno.*

*Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije zdravlje se definira kao „**stanje potpunog fizičkog, duševnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti**“. Zdravlje je **osnovno ljudsko pravo** bez obzira na rasu, vjeru i političko opredjeljenje, socijalne i ekonomske uvjete. Pravo na zdravlje jedno je i od ustavnih načela Republike Hrvatske: „Svatko ima pravo na zdrav život. Republika osigurava pravo građana na zdrav okoliš. Građani, državna, javna i gospodarska tijela i udruge, dužni su, u sklopu svojih ovlasti i djelatnosti, osobitu skrb posvećivati zaštiti zdravlja ljudi, prirode i ljudskog okoliša.“*

*Na Prvoj međunarodnoj konferenciji o promicanju zdravlja u Ottawi, Kanada, 21. studenog 1986. godine donesena je povelja koja definira zdravlje kao „proces osposobljavanja ljudi da preuzmu kontrolu nad svojim zdravljem i da ga poboljšaju“. Preduvjeti potrebni za zdravlje prema Povelji su: **MIR, DOM, OBRAZOVANJE, HRANA, PRIHODI, STABILNI EKOSUSTAV, DODATNA SREDSTVA, SOCIJALNA PRAVDA, JEDNAKOPRAVNOST/JEDNAKOST.***

U nastavku aktivnosti, voditelj u suradnji s učenicima izrađuje kocku od papira/kartona vodeći računa o tome da je adekvatne veličine, kako bi se na nju moglo zapisivati. Stranice tog geometrijskog tijela zalijepe se tek na kraju rada, a svaka strana oboji se u jednu od sljedećih boja: plavu, žutu, crvenu, zelenu, narančastu i bijelu. Učenike se podijeli u šest skupina gdje svaka od njih dobiva uputu kojoj pripada jedna dimenzija zdravlja. Zadatak učenika je proučiti tekst i sažeti ga na način da u jednoj rečenici ostalim učenicima u razredu približe dimenziju/dio zdravlja, navodeći razloge važnosti iste za cjelokupno ljudsko zdravlje. Osim navedenog, učenici daju i primjere načine brige o zdravlju za dimenziju koju predstavljaju.



TJELESNO ILI FIZIČKO ZDRAVLJE objašnjava kako naše tijelo funkcionira te zdravlje svakog organa. Komponente su te dimenzije razina kondicije, prisutnost ili odsutnost bolesti i/ili predispozicija (rizično ponašanje), razina izloženosti štetnim djelovanjima (alkohol, radijacija, pušenje, stres i dr.). Da bismo održavali tjelesno zdravlje, važno je razumjeti kako tijelo funkcionira i razlikovati zdravo stanje od stanja bolesti.

MENTALNO ZDRAVLJE odnosi se na to kako prikupljamo informacije, znanje o tome gdje možemo pronaći neku informaciju i kako ju koristiti. Važno je „naučiti“ kako prikupiti znanje iz različitih izvora, znati kritički pristupiti informacijama i koristiti ih za donošenje ispravnih odluka i zdravog stila življenja.

EMOCIONALNO ZDRAVLJE odnosi se na razumijevanje naših osjećaja i sposobnosti njihova izražavanja. Važno je znati prepoznati kako se u određenom trenutku osjećamo i kako to utječe na naš odnos prema drugima, ali i razumjeti i prihvatiti osjećaje drugih oko nas.

SOCIJALNO ZDRAVLJE odnosi se na to kako sebe vidimo kao pojedinca (m/ž) i kako se odnosimo prema drugima, na našu sposobnost da se vidimo kao dio zajednice, odnosi se na našu brigu za druge i poštivanje međusobnih razlika. U ovom modelu zdravlja važno je razvijati socijalne vještine koje nam pomažu u svim odnosima.

OSOBNO ZDRAVLJE pokazuje nam kako vidimo sebe kao osobu, što želimo postići i kako definiramo vlastiti uspjeh, kako se razvijamo, čemu se nadamo i kako određujemo i postizemo osobne ciljeve u životu. Ukratko, osobno zdravlje pretpostavlja našu samoaktualizaciju i razinu ostvarenja zacrtanih nam ciljeva (kratkoročnih ili dugoročnih).

DUHOVNO ZDRAVLJE odnosi se na cjelokupnost nas kao bića i njime određujemo bit našeg postojanja i osjećaja smisla življenja. Ovaj model zdravlja uključuje sposobnost povjerenja, naše etičke principe, nesebičnost u odnosu s drugima i ono što nam omogućuje

da preživimo – naši temeljni instinkti. Unutarnja snaga koja nas „tjera“ na život, razvoj, napredak, sreću i slobodu.

U završnom dijelu aktivnosti, voditelj učenike potiče na uključivanje u zajedničku raspravu pitanjima poput: „Kako vam je bilo sudjelovati u aktivnosti?“, „Što mislite, zbog čega je u predstavljanju modela cjelokupnog zdravlja odabrana baš Rubikova kocka? Koje su karakteristike Rubikove kocke?“, „Jeste li naučili nešto novo o zdravlju?“, „Koje od navedenih primjera brige za zdravlje primjenjujete u svakodnevnom životu?“, „Koje biste načine brige mogli početi primjenjivati?“. U objašnjavanju višedimenzionalnog modela zdravlja i uzimanja Rubikove kocke kao primjera, voditelj se može poslužiti uokvirenim sadržajem iz nastavka.

Model uključuje šest dimenzija zdravlja, tjelesno, emocionalno, mentalno, socijalno, duhovno i osobno zdravlje. Spomenuti model predložio je Robert Eberst (1983), koji je metaforički, pomoću „Rubikove kocke“, pokušao opisati važnost svakog modela zdravlja. Zašto je izabrao baš Rubikovu kocku? Ona ima milijune kombinacija i ako se pomakne samo jedna boja, kocka gubi svoj smisao. To možemo usporediti sa zdravljem. Ukoliko je narušena samo jedna njezina dimenzija, cjelokupno ljudsko će zdravlje biti narušeno, stoga je svaka dimenzija zdravlja jednako važna te utječe na ostale.



Naziv: „Kako protiv stereotipa i predrasuda?“

Izvor: Zenzerović Šloser, I. (2014). *Znam, razmišljam, sudjelujem. Priručnik za nastavnike: Pomoć u provedbi građanskog odgoja i obrazovanja*. Zagreb: Centar za mirovne studije/Mreža mladih Hrvatska.

Cilj: osvještavanje i prepoznavanje stereotipa, predrasuda i diskriminacije prema određenim skupinama u društvu te načina sprečavanja njihovog zastupanja.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- objasniti pojmove „predrasude“, „stereotipi“ i „diskriminacija“
- prepoznati i opisati vlastite predrasude i stereotipe prema skupinama u društvu
- opisati moguće načine prevencije stereotipa i predrasuda prema različitim društvenim skupinama.

Opis:

U uvodnom dijelu aktivnosti voditelj učenike potiče na uključivanje u raspravu te davanje asocijacija na pojmove „stereotip“, „predrasude“ i „diskriminacija“, vodeći se pitanjima kao što su: „Što označavaju napisani termini?“, „Jeste li se susreli s istima kroz život ili svoje školovanje?“, „Imate li neka uvjerenja/predrasude o drugima?“, „Koje stereotipe prepoznajete?“, „Na koji način osoba usvaja stereotipe i predrasude?“, „Prepoznajete li određene negativne posljedice vjerovanja u stereotipove i imanja predrasuda o nekome/nečemu? Ukoliko da, koje su?“, „Na koji način stereotipi i predrasude utječu na vaše odnose s drugima?“, „Kako se prepoznaje diskriminacija? Koga se sve može diskriminirati te na koji način?“ i sl. Usmjeravajući raspravu, voditelj se u objašnjavanju pojmova može poslužiti uokvirenim sadržajem iz nastavka. Isto tako, odgovori i asocijacije učenika mogu se bilježiti na ploču ili na veći papir.

STEREOTIPI se odnose na ideje koje imamo o drugima, najčešće su pretjerane u pripisivanju nekih obilježja grupi kao cjelini (npr., ljudi koji dolaze iz skandinavskih zemalja su hladni, zatvoreni i nepristupačni, Japanci su marljivi i točni te brojni drugi). Mogu biti pozitivni i negativni, pri čemu se pozitivni stereotipi najčešće javljaju prema vlastitoj grupi, a negativni prema drugim i drugačijim grupama.

PREDRASUDE su čvrsta negativna uvjerenja o drugim grupama koja se oblikuju na temelju jedne ili manjeg broja značajki te grupe (boja kože, visina, debljina itd.). One često vode u **DISKRIMINACIJU** jer omogućuju da se pripadnicima grupa koje su žrtve predrasuda oduzmu određena prava pod izgovorom da ih oni ne zaslužuju. Predrasude pojedincu pomažu da opravda ugnjetavanje drugoga, a da pri tome ne ugrozi pozitivan stav o sebi.

U nastavku aktivnosti, voditelj na ploču zalijepi 6 većih (na primjer, flip-chart) papira. Na svakom od njih u naslovu su zapisane skupine o kojima se u društvu najčešće formiraju različita uvjerenja: Romi, osobe homoseksualne orijentacije, političari, vegani, migranti, nogometaši (sportaši). Učenicima se podijele blokovi post-it papirića uz uputu kako trebaju u parovima promisliti, dogovoriti se te zapisati pozitivne i negativne predrasude i stereotipe koje vežu uz navedene skupine. Po završetku, učenici svoje ispunjene post-it papiriće zalijepu na pripadajući papir, a zatim voditelj čita napisano uz poticanje zajedničke rasprave. Moguće je koristiti pitanja poput: „Za koju skupinu vam je bilo lako zapisati pozitivne i negativne stereotipe i predrasude?“, „Kojim

skupinama je bilo teško odrediti pozitivne stereotipe i predrasude? Zbog čega?“, „Kako su usvojeni takvi stavovi kroz život?“, „Jesu li svi pojedinci predstavljenih skupina takvi kakvima ih se smatra?“, „Na koji način se mogu prevenirati stereotipi i predrasude?“ i sl. Nakon rasprave, učenicima imaju zadatak zajedno osmisliti „Razredne Preporuke za smanjivanje Predrasuda u Društvu“.

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu aktivnosti:

Uz navedene pojmove, učenicima se mogu dati i dodatni poput KSENOFOBIJA, RASIZAM, ŠOVINIZAM, SEKSIZAM, ETNOCENTRIZAM, POZITIVNA DISKIRMINACIJA uz uputu da pronađu njihova određenja i pojašnjenja te primjere istih.

Dodatni korisni izvori, tematski povezani:

Niz kvalitetnih i iskoristivih materijala (na primjer, nastavne pripreme, filmovi, radovi učenika) za rad na ovom području dostupno je na Školskom portalu HRT-a na sljedećoj poveznici: <https://projektdrugi.hrt.hr/>

Naziv: „(Kako) biti odgovoran građanin/građanka?“

Izvor: Zenzerović Šloser, I. (2014). *Znam, razmišljam, sudjelujem. Priručnik za nastavnike: Pomoć u provedbi građanskog odgoja i obrazovanja*. Zagreb: Centar za mirovne studije/Mreža mladih Hrvatska.

Cilj: osvještavanje važnosti i prepoznavanje načina brige o ljudskim pravima, multikulturalnosti i interkulturalnosti, aktivnog građanstva te suzbijanju klimatskih promjena.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- navesti i objasniti pojam odgovornog građanstva i pripadajućih dimenzija
- opisati dosadašnje te moguće načine podržavanja i razvoja različitih dimenzija odgovornog građanstva
- prepoznati i objasniti povezanost između dimenzija odgovornog građanstva i pozitivnih vrijednosti.

Opis:

U uvodnom dijelu aktivnosti voditelj učenike potiče na uključivanje u raspravu te davanje asocijacija na pojam „Odgovoran građanin/građanka“. Pri tome im može postaviti pitanja poput: „Kako biste opisali građansku odgovornost?“, „Što ono znači?“, „Koje vrijednosti obuhvaća pojam građanska odgovornost?“, „Mogu li djeca i mladi biti odgovorni građani prije punoljetnosti? Ukoliko da, na koji način?“ i dr. Voditelj se u objašnjavanju navedenog pojma može voditi uokvirenim sadržajem iz nastavka.

Građanski odgoj i obrazovanje omogućava mladima da postanu odgovorni i aktivni članovi društva, sposobni djelovati za opće dobro te donositi informirane i promišljene odluke. Ono podrazumijeva usvajanje vrijednosti, stavova i znanja, ali i vještina i sposobnosti kako ta znanja iskoristiti u svakodnevnim situacijama.

Građanski odgoj i obrazovanje u svom sveobuhvatnom shvaćanju obuhvaća sljedeće dimenzije:

- **DRUŠTVENU**

kroz koju se razvijaju socijalne i komunikacijske vještine važne za ophođenje s drugim ljudima te vještine nenasilnog rješavanja sukoba

- **LJUDSKO – PRAVNU**

kroz koju se uči o pravima i odgovornostima te kako zaštititi svoja i tuđa prava

- **POLITIČKU**

kroz koju se uči o tome kako se u društvu donose odluke, zakoni i drugi propisi, tko se uključuje u taj proces i na koji način, što možemo učiniti da bismo sudjelovali u tim procesima te kako je ustrojena državna uprava, a kako lokalna i županijska samouprava

- **KULTURALNU**

kroz koju se upoznaje vlastita kultura, prepoznaju doprinosi različitih kulturnih utjecaja na zajednicu te upoznaju druge kulture i razvija međusobno poštovanje i prihvaćanje

- **GOSPODARSKU/EKONOMSKU**

koja potiče na promišljanje o radu, upravljanju financijama i svemu onom vezanom uz ekonomiju i novac

- **EKOLOŠKU**

koja nas usmjerava na važnost održivog razvoja i čuvanje prirodnih bogatstva.

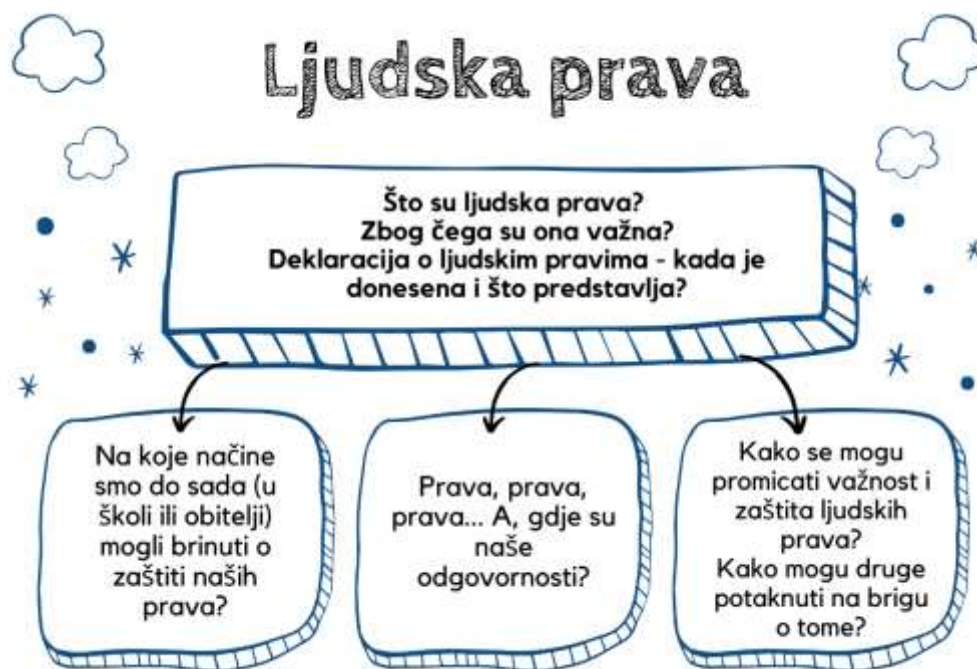
U nastavku aktivnosti, voditelj učenike podijeli u 4 skupine uz uputu kako svaka od njih ima zadatak osmisliti reklamu za jednu dimenziju građanskog odgoja i obrazovanja. U procesu osmišljavanja sadržaja i načina izlaganja reklame, učenici se mogu služiti knjigama, časopisima i priručnicima iz školskih knjižnica ili pametnim uređajima kroz dobivanje informacija o pojedinim aspektima građanskog odgoja i obrazovanja. Upute i pitanja pripremljeni su na radnom listu (RL: „Marketing stručnjaci za građanska pitanja“). Učenici svoje reklame mogu prikazati u obliku postera, video zapisa, plakata ili kratkog dramskog scenarija. Po završetku izrade, svaka skupina predstavlja pojedinu dimenziju građanskog odgoja i obrazovanja ostalima. U završnom dijelu aktivnosti, voditelj potiče učenike na uključivanje u raspravu te davanje povratnih informacija, vodeći se pitanjima poput: „Kako vam je bilo sudjelovati u navedenoj aktivnosti?“, „Što vam je bilo lako, a što zahtjevno?“, „Jeste li i što ste naučili o građanskom odgoju i obrazovanju?“, „Koliko ste zadovoljni izradom vlastite reklame?“, „Bi li vaša reklama mogla informirati širu populaciju o dimenziji građanskog odgoja i obrazovanja?“ i dr.

Dodatni korisni izvori, tematski povezani:

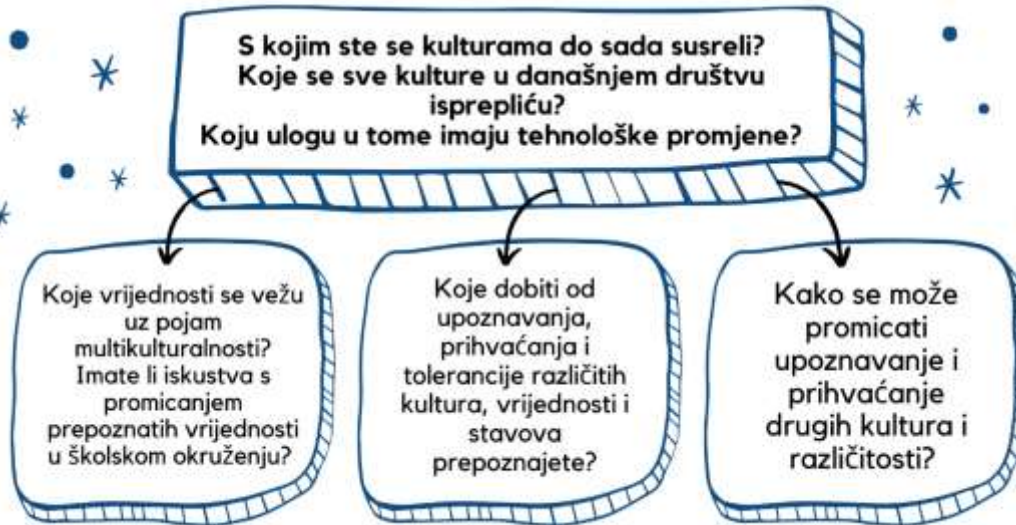
Niz kvalitetnih i iskoristivih materijala (na primjer, nastavne pripreme, filmovi, radovi učenika) za rad na ovom području dostupno je na Školskom portalu HRT-a na sljedećoj poveznici: <https://projektdrugi.hrt.hr/>

Također, brojni edukativni materijali mogu se pronaći i na mrežnoj stranici Edukacijskog centra GONG-a: <https://www.gong.hr/hr/o-gong-u/edukacijski-centar/>

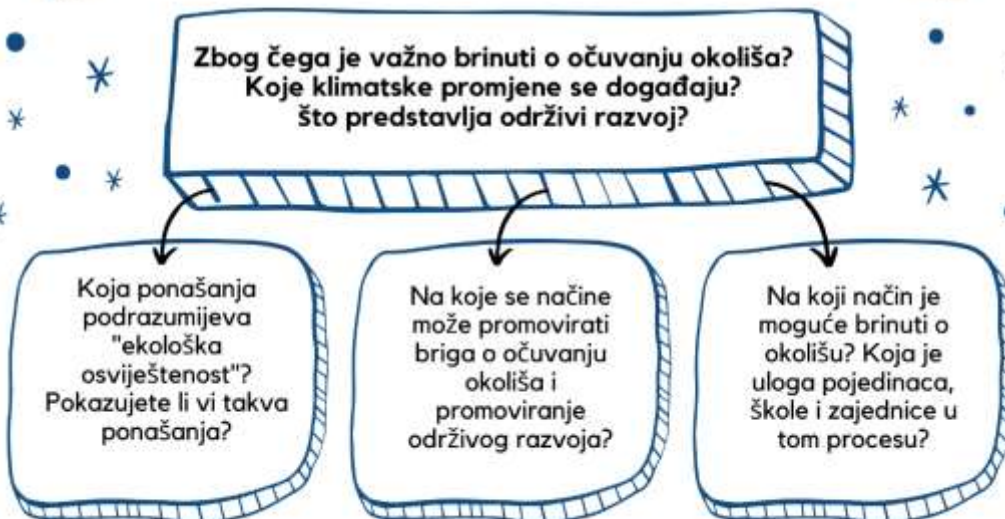
Predložak radnog lista „Marketing stručnjaci za građanska pitanja“:



(multi)kulturalnost



Ekologija, održivi razvoj i klimatske promjene



Naziv: „Razredne zlatne markice“

Izvor: Bićanić, J. (2001). *Vježbanje životnih vještina, Priručnik za razrednike*. Zagreb: Alinea

Cilj: poticanje učenika na prepoznavanje vlastitih i pozitivnih osobina drugih učenika te osnaživanje njihovih vršnjačkih odnosa. Doprinos razvoju pozitivne slike o sebi učenika.

Ishodi učenja/ Učenik će moći:

- prepoznati i opisati vlastite kvalitete i kvalitete drugih učenika
- prepoznati i navesti sličnosti i različitosti među učenicima u razredu
- dati povratnu informaciju drugim učenicima.

Opis:

U uvodnom dijelu aktivnosti učenike se pozove na promišljanje o međusobnim sličnostima i razlikama te ih se zamoli za slaganje stolaca u krug, s time da mora biti jedan stolac manje od ukupnog broja njih prisutnih. Jedan učenik stoji u krugu i govori na glas: „*Volim sve svoje susjede koji...*“ te tada navede određenu osobinu, ponašanje, vještinu, naviku, znanje i sl. što može, ali i ne mora, biti zajedničko ostalima u grupi (primjerice, zajednička obilježja mogu biti plave oči, nošenje tenisica, omiljena vrsta sladoleda od čokolade, najdraži bend, itd.). Učenici koji se prepoznaju u izrečenoj tvrdnji moraju promijeniti mjesto sjedenja, ali pri tome ne smiju sjesti na stolac do sebe. Pojedinaac koji se ne uspije sjesti, ostane stajati u sredini kruga i daje novu uputu. Nakon nekoliko krugova, uvodna aktivnost se završava te se učenike potiče na raspravu pitanjima poput: „Kako vam je bilo sudjelovati?“, „Promišljate li o međusobnim sličnostima i razlikama?“, „Kako doživljavate međusobne sličnosti i razlike?“, „Koliko ste se tijekom školovanja povezali?“, „Kako ste usklađivali i uvažavali vaše razlike?“, „Na koje načine se gradi tolerancija i prihvaćanje različitosti?“, „Koje kvalitete cijenate kod drugih?“, „Koje biste voljeli razvijati kod sebe?“ i dr.

U nastavku aktivnosti, učenici ostaju sjediti te se svakom učeniku podijeli radni list (RL: „Zlatne markice“) uz uputu da na istome napišu svoje ime i prezime te ga pošalju u krug drugim učenicima. Zadatak im je „Zlatnu markicu“ ispuniti kvalitetama (primjerice, napisati dvije do tri) koje su prepoznali i pridodaju vlasniku radnog lista, nešto što im se sviđa i posebno cijene kod njega, što su imali priliku naučiti ili dobiti od te osobe tijekom zajedničkog školovanja i druženja. Nakon što svi učenici jedni drugima ostave poruke na „Zlatnim markicama“, vlasniku radnog lista se vraća njegov pripadajući. Po završetku, voditelj učenike potiče na uključivanje pitanjima poput: „Kako vam je bilo sudjelovati u ovoj aktivnosti?“, „Kako se osjećate kad čitate kvalitete koje drugi prepoznaju u vama?“, „Je li vas nešto iznenadilo?“, „Može li vam „Zlatna markica“ koristiti u budućnosti te u kojim trenucima?“, „Može li ona pomoći kada se budete osjećalo loše ili nesigurno?“, „Kako vam je bilo drugima upućivati ove poruke?“, „Možete li aktivnost primjenjivati na neki način u svakodnevnom životu?“ i sl.

Predložak radnog lista „Zlatne markice“:



Aktivnosti za RODITELJSKE SASTANKE



Naziv: „Adolescencija – razdoblje prilika za cijelu obitelj“

Izvor: Odgojno savjetovište, Nastavno-klinički centar ERF-a (2020). *„Izazovi u adolescenciji – Kako je biti roditelj adolescenta?“*

Cilj: upoznavanje roditelja s obilježjima razvojnog razdoblja adolescencije te pružanje im uvida u načine nošenja s novonastalim promjenama i izazovima.

Ishodi učenja/ Roditelj će moći:

- prepoznati i navesti pozitivne osobine/kvalitete svoga djeteta
- opisati vlastite roditeljske kompetencije i mogućnosti njihovog unaprjeđivanja
- objasniti karakteristike adolescencije
- napraviti samoprocjenu vlastitog odnosa s djetetom.

Opis:

U uvodnom dijelu aktivnosti voditelj roditeljima podijeli papiriće te ih pozove da napišu tri stvari za koje smatraju kako su njihovom djetetu trenutno od najvećeg značaja, tj. prioriteta u ovom

periodu života. Potom zamoli roditelje da u paru podijele zabilježeno, međusobno se poslušaju te kratko rasprave o sličnostima/razlikama u napisanom.

U nastavku, voditelj sažeto predstavi o doživljavanju brojnih burnih fizičkih, psiholoških i socijalnih promjena u razdoblju adolescencije uslijed kojih mladi imaju niz razvojnih zadataka, kao što je oblikovanje identiteta s kojim se tek upoznaju, iskušavaju ga i oblikuju. Oni se, također, često bune protiv tradicionalnih mišljenja i stalno iskušavaju „nove ideje“ kako bi utvrdili svoje vrijednosti, a sve s ciljem stjecanja autonomije te odrastanja u cijelosti. Razdoblje prilagodbe na novonastale promjene je dugotrajan i ono što roditelji u tom periodu mogu učiniti jest uvažavati potrebu adolescenata za samostalnošću i autonomijom te postepeno povećavati navedeno, kao i odgovornost za ispunjavanjem obaveza koje može samostalno prihvatiti i ispuniti.

Voditelj, nadalje, roditeljima podijeli radni list (RL: „Adolescencija – razdoblje prilika za cijelu obitelj“) uz uputu za samostalno ispunjavanje. Po završetku, roditelji u paru prokomentiraju zapisano te, potom, dijele svoja promišljanja i na razini grupe. Potiče se zajednička rasprava.

U završenom dijelu aktivnosti, voditelj roditeljima podijeli poveznicu za samoprocjenu (<https://forms.gle/L4GXJ6CWB4j1GTqE8>) ili kratki upitnik u obliku radnog lista (RL: „Samoprocjena odnosa s djetetom“). Nakon samostalnog ispunjavanja razgovara se o napisanom i njihovim procjenama odnosa s djecom kao i mogućnostima unaprjeđenja istoga, promjena u vlastitom funkcioniranju, roditeljskoj ulozi i dr.

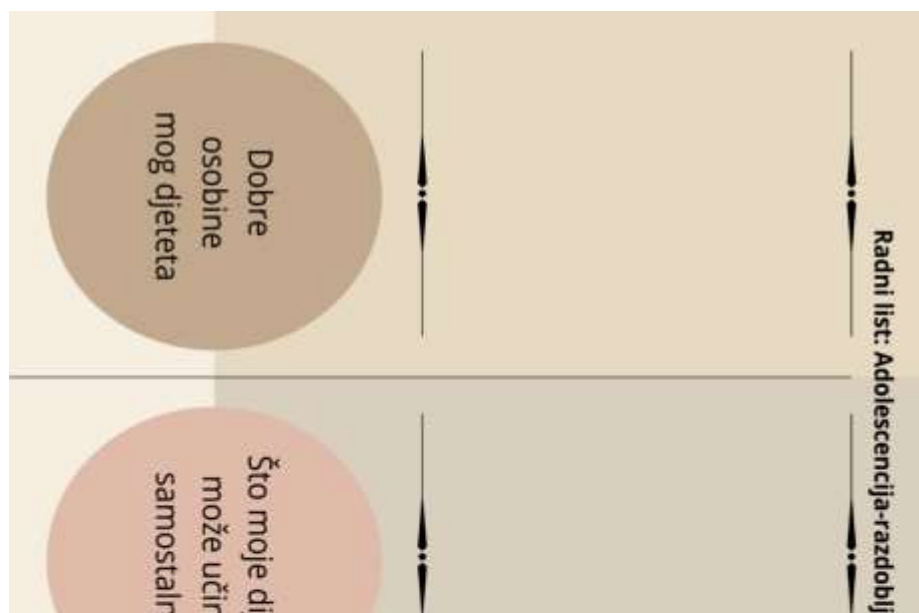
Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu:

Voditelj aktivnosti umjesto korištenja ankete (u obliku Google Forms) može potaknuti zaključnu raspravu pitanjima poput: „Koliko obaveza i odgovornosti prepuštate svom djetetu?“, „Na što se navedeno odnosi?“, „Raste li odgovornost vašeg djeteta s njegovom dobi te u kojim sve područjima?“, „Koliko vjerujete svom djetetu da će ispuniti dogovorene obaveze?“, „Koliko uključujete svoje dijete u donošenje odluka koje se tiču cijele obitelji?“, „U kojim segmentima funkcioniranja je ono samostalno i neovisno?“, „Koliko razumijevanja imate za potrebe vašeg djeteta?“, „Kako ga doživljavate tijekom ove razvojne faze?“, „Koje promjene kod njega uočavate?“, „Koliko mu/joj podrške pružate?“ i slično.

Dodatni korisni izvori, tematski povezani:

Pregrad, J. (2010). *Priručnik: Program prevencije vršnjačkog nasilja „Za sigurno i poticajno okruženje u školama“*. Ured Unicef-a za Hrvatsku.

Predložak radnog lista „Adolescencija – razdoblje prilika za cijelu obitelj“:



Predložak radnog lista „Samoprocjena odnosa s djetetom“:

Uputa: Pročitajte sljedeće tvrdnje i iskreno procijenite karakteristike odnosa sa svojim djetetom zaokruživanjem jednog broja na skali od pet stupnjeva.

1. PREPUŠTAM SVOM DJETETU VELIK DIO OBAVEZA I ODGOVORNOSTI.

Nikada 1 rijetko 2 ponekad 3 često 4 gotovo uvijek 5

2. VJERUJEM SVOM DJETETU DA ĆE ISPUNITI DOGOVORENE OBAVEZE.

Nikada 1 rijetko 2 ponekad 3 često 4 gotovo uvijek 5

3. UKLJUČUJEM SVOJE DIJETE U DONOŠENJE ODLUKA KOJE SE TIČU CIJELE OBITELJI.

Nikada 1 rijetko 2 ponekad 3 često 4 gotovo uvijek 5

4. IMAM RAZUMIJEVANJA ZA POTREBE SVOG DJETETA.

Nikada 1 rijetko 2 ponekad 3 često 4 gotovo uvijek 5

5. PRUŽAM ADEKVATNU PODRŠKU SVOM DJETETU.

Nikada 1 rijetko 2 ponekad 3 često 4 gotovo uvijek 5

Uputa: Pročitajte sljedeće tvrdnje i iskreno procijenite karakteristike odnosa sa svojim djetetom zaokruživanjem jednog broja na skali od pet stupnjeva.

1. PREPUŠTAM SVOM DJETETU VELIK DIO OBAVEZA I ODGOVORNOSTI.

Nikada 1 rijetko 2 ponekad 3 često 4 gotovo uvijek 5

2. VJERUJEM SVOM DJETETU DA ĆE ISPUNITI DOGOVORENE OBAVEZE.

Nikada 1 rijetko 2 ponekad 3 često 4 gotovo uvijek 5

3. UKLJUČUJEM SVOJE DIJETE U DONOŠENJE ODLUKA KOJE SE TIČU CIJELE OBITELJI.

Nikada 1 rijetko 2 ponekad 3 često 4 gotovo uvijek 5

4. IMAM RAZUMIJEVANJA ZA POTREBE SVOG DJETETA.

Nikada 1 rijetko 2 ponekad 3 često 4 gotovo uvijek 5

5. PRUŽAM ADEKVATNU PODRŠKU SVOM DJETETU.

Nikada 1 rijetko 2 ponekad 3 često 4 gotovo uvijek 5

Naziv: „Kako biti podrška djetetu prilikom prijelaza u srednju školu?“

Izvor: Odgojno savjetovište, Nastavno-klinički centar ERF-a (2020). „Izazovi u adolescenciji – Kako je biti roditelj adolescenta?“

Kosanović, D./Familylab Hrvatska. *Kako podržati dijete tijekom školovanja?*

Cilj: upoznavanje roditelja s načinima pružanja podrške djetetu u razvojnoj fazi adolescencije.

Ishodi učenja/ Roditelj će moći:

- objasniti načine pružanja podrške djetetu/adolescentu
- prepoznati i opisati vlastite roditeljske kompetencije
- navesti i objasniti najvažnije dimenzije roditeljstva.

Opis:

U uvodnom dijelu aktivnosti voditelj zamoli roditelje da promisle o asocijacijama koje imaju na pitanje „Kakav sam ja roditelj svom djetetu?“ te ih se potiče na dijeljenje istih na zajedničkoj razini. Odgovori se mogu zapisivati na ploču ili veći papir. Potom se roditelje potiče na uključivanje u raspravu pitanjima poput: „Kako ste doživjeli polazak vašeg djeteta u srednju školu?“, „Jeste li zamijetili neke promjene njihovim polaskom u srednju školu? Ukoliko jeste, koje su?“, „Kako vidite način pružanja podrške djetetu uslijed novonastalih promjena?“, „Koga vidite u ulozi pružatelja podrške djetetu?“ i dr. U usmjeravanju rasprave, voditelj se može koristiti idejama iz nastavka.

Polazak djeteta u srednju školu donosi velike promjene cijeloj obitelji. Budući da su promjene u tom vremenu intenzivne, važno je posvetiti pozornost tome kako se dijete s njima suočava i nosi. Za roditelje to znači da trebaju biti podrška djeci kada ih ona zatrebaju, da budu prisutni i na raspolaganju, i to bezuvjetno. To pak ne znači da vi morate napustiti sve svoje obveze i "pretvoriti se u uho" istoga trenutka kada vas dijete treba. To može značiti da ćete npr. dogovoriti vrijeme kada se i vi i vaše dijete možete potpuno posvetiti onome što dijete brine, uznemirava, tišti...

Voditelj objašnjava kako će tema susreta biti roditeljska podrška adolescentima te ih pozove da navedu svoje asocijacije na pojam „podrška“. U nastavku im podijeli unaprijed pripremljeni radni list (RL: „Kako mogu biti podrška svom djetetu?“) na kojem je potrebno napisati svoje prijedloge za svako područje – što oni kao roditelji mogu učiniti kako bi svom adolescentu olakšali period prilagodbe i odrastanja na područjima komunikacije, postavljanja granica, donošenja odluka, provođenja roditeljskog nadzora te odnosa s vršnjacima.

Po završetku ispunjavanja, voditelj zamoli roditelje da u paru rasprave o napisanim prijedlozima, a zatim i na razini zajedničke grupe. Pritom im podijeli i predstavi radni list (RL: „Najvažnije dimenzije roditeljstva“) s primjerima najvažnijih dimenzija roditeljstva te ih pozove na uključivanje u raspravu i iznošenje dodatnih sadržaja koje smatraju ključnima u odgoju adolescenata. U završnom dijelu aktivnosti, roditeljima se podijeli radni list (RL: „Savjeti roditeljima – što znači biti podrška djetetu?“) te ih se zamoli za kratko osvrtanje na isti. Također, potakne ih se i na davanje povratnih informacija na sudjelovanje u aktivnosti pitanjima poput: „Što ste novo naučili?“, „Koje sadržaje smatrate korisnim?“, „Kako naučeno možete primijeniti u odnosu s djetetom?“ i sl.

Prijedlozi za modifikaciju/prilagodbu (vrste programa, proširenje teme itd.):

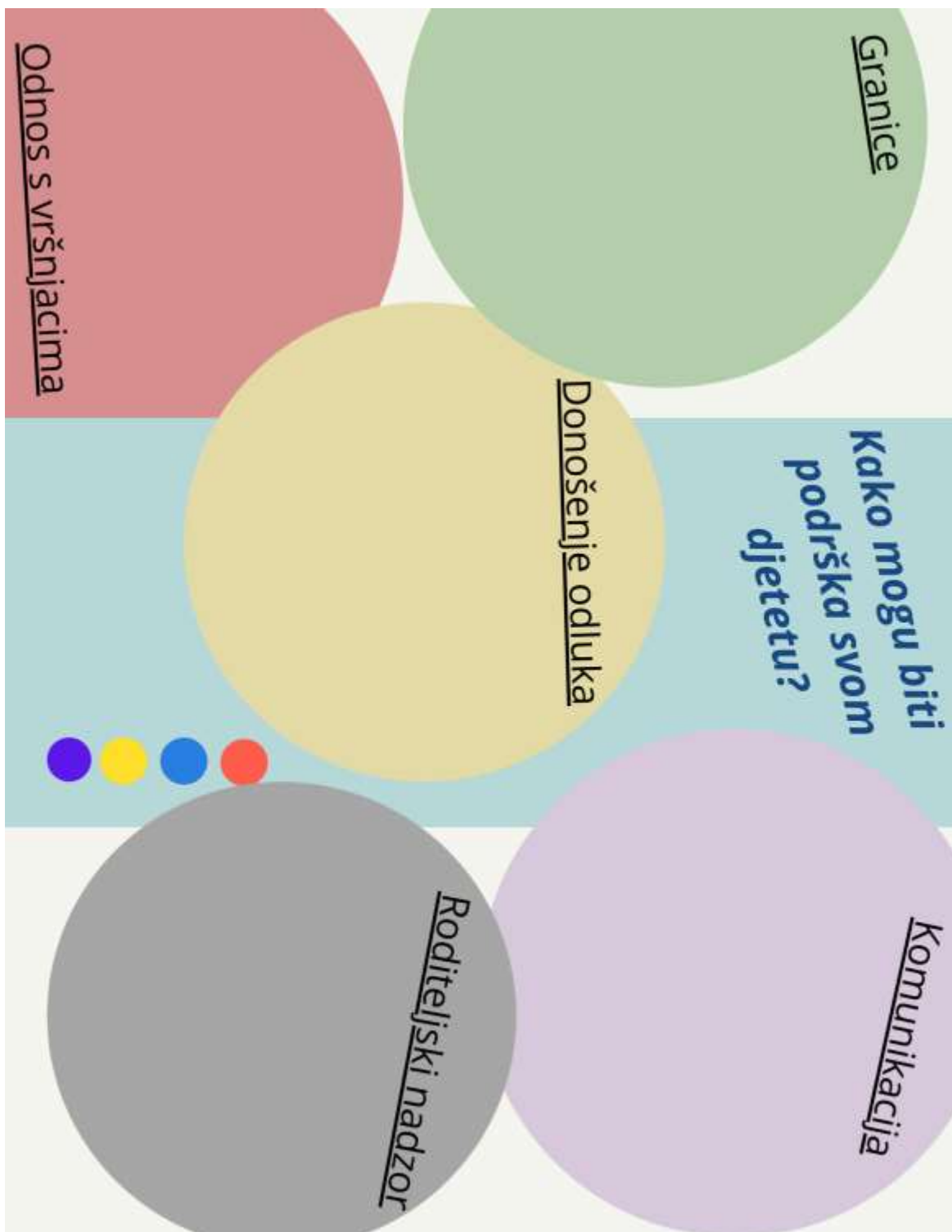
U uvodnoj aktivnosti voditelj može roditeljima podijeliti post-it papiriće na koje će oni zatim napisati asocijacije na pitanje „Kakav sam ja roditelj svom djetetu?“ te ih zalijepiti na ploču i kratko se na njih osvrnuti na zajedničkoj razini.

U evaluaciji roditeljskog sastanka na samome kraju, roditeljima se mogu i podijeliti unaprijed pripremljeni papirići u tri boje, pri čemu je na svaku od boja potrebno napisati: „Što mi je bilo poučno?“, „Što ću ponijeti sa sobom?“ te „Što ću prenijeti drugima?“.

Dodatni korisni izvori, tematski povezani:

Pregrad, J. (2010). *Priručnik: Program prevencije vršnjačkog nasilja „Za sigurno i poticajno okruženje u školama“*. Ured Unicef-a za Hrvatsku.

Predložak radnog lista „Kako mogu biti podrška svom djetetu?“:



Predložak radnog lista „Najvažnije dimenzije roditeljstva“:



**SAVJETI
RODITELJIMA -
ŠTO ZNAČI BITI
PODRŠKA DJETETU**

Smisao pomoći djetetu podrazumijeva podršku u tome da dijete spozna tko je ono u toj situaciji, a ne tko bi trebalo biti. Jednostavno, važno im je da imaju partnera za dijalog.

Važno je da roditelj može biti na raspolaganju, da je emocionalno dostupan. Za djetetovo zdravlje i dobrobit, osim asistenta u učenju (ako se roditelj dobro osjeća u toj ulozi), važno je da roditelj bude partner u životnim pitanjima i to takav koji će pridonijeti razvoju djetetove osobne odgovornosti i samosvijesti.

Vidjeti dijete onakvim kakvo ono jest i razgovarati s njim na ravnopravan način. I sa suosjećanjem ga ostaviti s njegovim obvezama i nedostatkom volje, možda uz poruku: "Reci ako ti ja nekako mogu pomoći." Tim načinom komunikacije izgrađujemo odnos u kojem je dijete odgovorno za školske obveze, a roditelj je rame za plakanje i pomoć u podnošenju katkad prezahtjevnog nastavnika, nejasne i preteške lekcije ili podrška u prekidu prijateljstva.

Naziv: „Roditeljski stilovi – Koji STIL je moj?“

Izvor: Ljubetić, M. (2007). Biti kompetentan roditelj. Zagreb: Mali profesor

Čudina – Obradović, B. i Obradović, J. (2006). Psihologija braka i obitelji. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga

Hrupelj, J., Miljković, D. i sur. (2000). Lijepo je biti roditelj. Zagreb: CREATIVA

Cilj: upoznavanje roditelja s različitim tipovima roditeljskih stilova te njihovim utjecajem na dijete. Poticanje na promišljanje o vlastitim roditeljskim ulogama.

Ishodi učenja/ Roditelj će moći:

- navesti i opisati roditeljske stilove te njihovu međusobnu razliku
- objasniti utjecaj roditeljskog stila na rast i razvoj djeteta
- prepoznati vlastiti roditeljski stil.

Opis:

Nakon što se najavi tema roditeljskog sastanka, prisutne se zamoli za ispunjavanje pripremljenog upitnika (Upitnik: „Roditeljski stilovi“) s ciljem samoprocjene vlastitog roditeljskog stila. Po završetku i ukoliko žele, roditelje se pozove na komentiranje dobivenih rezultata, koliko ih oni jesu ili nisu iznenadili, kod kojeg stila imaju najmanje ili najveće vrijednosti, slažu li se dobiveni rezultati s njihovim viđenjem vlastitog roditeljskog stila i slično.

U nastavku voditelj ukratko predstavi različite tipove roditeljskih stilova pri čemu se može voditi teorijskim segmentom iz nastavka i/ili ih dopuniti drugim izvorima, te poziva prisutne na prepoznavanje i povezivanje navedenog s vlastitim funkcioniranjem u roditeljskoj ulozi.

Autoritativan roditeljski stil
<p>Autoritativan (demokratski-dosljedan) obuhvaća prilike u kojima roditelji postavljaju na dijete velike zahtjeve, određuju granice i provode nadzor, ali djetetu pružaju veliku toplinu i potporu.</p> <p>Glavni su odgojni ciljevi razviti djetetovu znatiželju, kreativnost, sreću, motivaciju i samostalnost. Osnovni je odnos prihvaćanje, a prihvaća se dječja mašta i izražavanje osjećaja.</p> <p>Roditeljska uloga je savjetnička, a ne nadzorna. Postavljene granice i pravila djetetu, objašnjavaju se. Djeca koja žive u takvom okruženju spontana su i slobodno izražavaju mišljenje i emocije, pa djeluju manje poslušno i „odgojeno“ nego djeca iz autoritarnog okruženja (Čudina – Obradović i Obradović, 2006).</p> <p>Autoritativno roditeljstvo</p> <p>okarakterizirano je visokim stupnjem prihvaćanja djeteta i bihevioralne kontrole, ali smanjenom psihološkom kontrolom. Takvi roditelji usmjeravaju djetetove aktivnosti na razuman način, potičući razgovor s djetetom, osluškujući njegove potrebe i uzimajući u obzir djetetove vlastite stavove, pa čak i prigovore. Roditelji potiču djetetovo izražavanje vlastitih želja i interesa, nastoje poticati djetetove kvalitete i zajedno s njime definirati buduće ciljeve i pravila, kojih se onda i roditelji i djeca trebaju pridržavati.</p>
Autoritaran roditeljski stil
<p>Autoritaran roditeljski stil (autokratski, kruti – strogi) obuhvaća opće prilike u kojima roditelji od djeteta imaju velika očekivanja i strogo ga nadziru, a djetetu ne daju dovoljno topline i potpore. Glavni su odgojni ciljevi učenje samokontrole (samoregulacije, vladanja</p>

sobom) i poslušnosti, pri čemu su roditelji autoritet koji postavlja zahtjeve i određuje pravila, koja ne treba objašnjavati. Najvažniji je zadatak roditelja postaviti granice i pravila, a prekršaji se kažnjavaju, često i tjelesno. Djeca koja žive u autokratskom okruženju sklona su promjenama raspoloženja, povučena su, nevesela, bojažljiva, razdražljiva i nisu spontana (Čudina – Obradović i Obradović, 2006).

Autoritarni roditelji smatraju da su uvijek u pravu.

Žele tihu i pokornu djecu, ne daju im toplinu zbog straha da ih suviše ne razmaze (Delač – Hrupelj, 2000). Imaju tendenciju oblikovati, vrjednovati, kontrolirati ponašanja i stavove svoje djece s obzirom na unaprijed zadani skup pravila koji su sami usvojili ili definirali kao jedini ispravan. Autoritarni roditelji misle da dijete mora znati gdje mu je mjesto, te naučiti vrijednosti marljivog rada putem ispunjavanja kućnih obaveza. Djeca takvih roditelja ne govore prije nego im se odrasli obrate.

Permisivan roditeljski stil

Permisivan (prepopustljiv) roditeljski stil obuhvaća prilike u kojima roditelji od djece traže malo i provode slabu kontrolu, ali im daju veliku toplinu i potporu. Roditelji zadovoljavaju svaki djetetov zahtjev, no prevelika sloboda nije primjerena za malu djecu. Ona im stvara nesigurnost, nesnalaženje u granicama, što potiče impulzivno i agresivno ponašanje djeteta (Čudina – Obradović i Obradović, 2006).

Karakteristike su permisivnog roditeljskog stila izostanak kažnjavanja, prihvaćanje i poticanje djetetovih impulsa, želja i aktivnosti.

Permisivni roditelji dogovaraju se s djecom oko pravila, postavljajući malo zahtjeva vezanih za poštivanje reda i provedbu kućnih obaveza. Ponekad koriste i objašnjavaju pravila, nisu ustrajni u njihovu provođenju. Emocionalno su topli i brižni, no postavljaju vrlo malo granica dječjem ponašanju. S jedne strane, pokazuju ljubav, potiču i ohrabruju dijete, ono, ipak, slično kao dijete autoritarnih roditelja, pokazuje znakove nesigurnosti, često se ponaša impulzivno, nezrelo i nekontrolirano (Delač – Hrupelj, 2000).

Zanemarujući roditeljski stil

Zanemarujući (zapuštajući) roditeljski stil odnosi se na prilike roditeljstva unutar kojih se na dijete postavljaju mali zahtjevi, ono nema nadzora, ali niti topline i potpore. Roditelji ili emocionalno odbacuju djecu ili nemaju vremena i snage brinuti se za njih. Reakcija na takav odnos jest djetetovo neprijateljstvo i otpor, a zbog toga djeca ne uspijevaju steći društvenu kompetenciju i neuspješna su u školi. Djeca mnogo vremena provode bez nadzora i roditelji ne znaju gdje su, što rade niti s kim se druže. Iz takvih roditeljskih odnosa najčešće se razvijaju adolescenti koji prikazuju različite oblike neprihvatljivog ponašanja.

Roditelji zanemarujućega roditeljskog stila uključuju se u odgajanje svog djeteta samo minimalno koliko je potrebno. Ne uključuju se u djetetove aktivnosti, ne nastoje upoznati njegove želje i potrebe i imaju vrlo malu kontrolu nad aktivnostima kojima se dijete bavi. Takvi roditelji reduciraju količinu interakcije sa svojim djetetom i odgovaraju samo na njegove neposredne potrebe.

Različiti stilovi na drugačiji način utječu na djecu i mlade, na njihov daljnji rast i razvoj. Voditelj roditeljima pojašnjava kako postoje četiri moguće kombinacije ekstremnih pozicija na unutar stilova odgoja koje rezultiraju različitim oblicima ponašanja i razvojnim ishodima učenika.

O navedenom govori teorijski segment iz nastavka.

- Topli i strogi roditelji – takvoj će djeci biti važno mišljenje odraslih te će spremno internalizirati pravila i bit će privrženi roditeljima.
- Topli i permisivni roditelji – njihova će djeca biti samopouzdana i socijalno otvorena. Međutim, često će ignorirati i kršiti pravila, a bit će također prijazna, umiljata i razmažena.
- Hladni i strogi roditelji – djeca takvih roditelja bit će anksiozna, nedruželjubiva, neprijazna i prkosna, a njihova agresija i srdžba mogu biti usmjereni i prema okolini, ali i prema sebi samima.
- Hladni i permisivni roditelji – njihova djeca bit će neprijateljski raspoložena, odbijati će i kršiti pravila, a također imaju šansu postati delinkventima (Ljubetić, 2007).

Osobine djece u funkciji različitih odgojnih stilova (Ljubetić, 2007)	
Stil odgoja	Osobine djeteta
Autoritarni	Nezadovoljno, povučeno, nesigurno, brine kako će udovoljiti roditelju (a ne kako će riješiti problem), djevojčicama nedostaje motivacija za postignućem, dječaci su agresivni.
Popustljivi	Obično dobro raspoloženi, nema osjećaja odgovornosti, nezrelo, ima slabu samokontrolu, nesigurno, razmaženo, agresivno kada ne dobije što hoće.
Zanemarujući	Promjenjivog raspoloženja, nema kontrolu nad svojim ponašanjem, ne zanima ga škola, sklono uzimanju droge, alkohola ili delinkvenciji.
Autoritativni	Samopouzdana, ima visoko samopoštovanje, sigurno u sebe, spremno prihvatiti rizik, ima visoku potrebu za postignućem, ima dobru samokontrolu.

Na kraju aktivnosti roditelje se poziva na promišljanje o vlastitim roditeljskim stilovima, pozitivnim i negativnim aspektima, područjima unaprjeđenja. Naglasi se da, iako možda nisu tog dojma zbog potencijalnih brojnih promjena koje uočavaju kod svoje djece u trenutnoj razvojnoj fazi, tijekom adolescencije je učenicima i dalje bitna roditeljska uloga. Trebaju im čvrsti, demokratski i dosljedni te topli, uvažavajući i skrbni roditelji. Kako se djecu i mlade tijekom školovanja podučava različitim socijalno-emocionalnim vještinama kao „alatima“ za savladavanje izazova odrastanja, i roditelji imaju priliku unaprjeđivati svoje odgojne kompetencije i vještine. Voditelj prisutne pozove na otvorenost i pri traženju savjeta i podrške ukoliko budu imali potrebu za navedenim (razrednik, stručni tim škole, vanjski stručnjaci, savjetovaništa u lokalnoj zajednici i dr.).

Predložak radnog lista: Upitnik roditeljskog stila (Robinson i sur., 1995.)

„Molimo Vas da označite odgovor koji Vas najbolje opisuje pri čemu broj 1 znači „*Nikada se ne ponašam na takav način.*“, a broj 6 „*Uvijek se ponašam na takav način.*“. Na kraju svakog odjeljka zbrojite rezultate i podijelite ih s brojem tvrdnji unutar kategorije. Najveći rezultat označava Vaš dominantni roditeljski stil.“

1. Osjetljiv/a sam na potrebe i osjećaje svojeg djeteta.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
2. Prije nego li ga/ju zamolim da nešto učini, uzmem u obzir njegove/njezine želje.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
3. Objašnjavam svojem djetetu kako se osjećam zbog njegovog/njezinog dobrog ili lošeg ponašanja.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
4. Ohrabrujem svoje dijete da razgovara o svojim osjećajima i problemima.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
5. Ohrabrujem svoje dijete da slobodno izražava svoje mišljenje iako se ne slaže uvijek s mojim.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
6. Objašnjavam razloge u pozadini svojih očekivanja.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
7. Kada je moje dijete uzrujano, osiguravam mu/joj utjehu i razumijevanje.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
8. Pohvaljujem/komplimentiram svoje dijete.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
9. Uzimam u obzir djetetove želje kada planiram aktivnosti za obitelj (npr. vikend, praznici i sl.)							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
10. Poštujem mišljenje svojeg djeteta i ohrabrujem ga/ju da ga izražava.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
11. Ponašam se prema djetetu kao prema ravnopravnom članu obitelji.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
12. Objasnim djetetu razloge svojih očekivanja koje imam naspram nje/njega.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
13. Provodim ugodno i prisno vrijeme sa svojim djetetom.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
<p>Bodovanja: Ukupno _____ / 13 = _____</p>							
<p>1. Kada me dijete pita zašto nešto mora učiniti, kažem mu: „Zato što ja tako kažem.“ ili „Zato što sam ti ja roditelj.“</p>							

Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
2. Kažnjavam dijete na način da mu/joj oduzmem neke privilegije (npr. uskratim gledanje TV-a, izlaske i sl.)							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
3. Kada ne odobravam ponašanje svojeg djeteta, vičem.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
4. Moja ljutnja naspram djeteta „eksplozira“.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
5. Udarim dijete po stražnjici kada mi se ne sviđa što je napravilo i/ili reklo.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
6. Koristim kritiku u svrhu toga da moje dijete popravi svoje ponašanje.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
7. Koristim prijetnje kao vid kazne.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
8. Kažnjavam dijete uskraćivanjem iskazivanja emocija (npr. ne ljubim ga toliko).							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
9. Otvoreno kritiziram dijete kada je njegovo/njezino ponašanje u neskladu s mojim očekivanjima.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
10. Uporno pokušavam promijeniti kako moje dijete razmišlja ili osjeća o nekim stvarima.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
11. Osjećam potrebu da isticati neka prošla ponašanja mojeg djeteta kako bi osigurao/la da ih više ne ponovi.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
12. Podsjećam svoje dijete da sam ja njegov/njezin roditelj.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
13. Podsjećam svoje dijete na sve stvari koje radim ili sam radio/la za njega/nju.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
Bodovanja: Ukupno _____ / 13 = _____							
1. Teško mi je disciplinirati svoje dijete.							

Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
2. Popustim djetetu kada uzrokuje pomutnju oko nečega.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
3. Razmazujem svoje dijete.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
4. Ignoriram loše ponašanje svojeg djeteta.							
Nikada	1	2	3	4	5	6	Uvijek
Bodovanja: Ukupno _____ / 4 = _____							

Naziv: „Utjecaj roditelja na djetetovu sliku o sebi“

Izvori: Odgojno savjetovanište, Nastavno-klinički centar ERF-a (2020). Edukativni paket: *Slika o sebi - Okvir za osnaživanje učenika*.

Cilj: upoznavanje roditelja s pojmovima slika o sebi, samopoštovanje i samopouzdanje te osvještavanje važnosti uloge roditelja u izgradnji pozitivne slike o sebi kod adolescenata.

Ishodi učenja/ Roditelj će moći:

- pojasniti pojmove slika o sebi, „samopoštovanje“ i „samopouzdanje“
- opisati obilježja adolescenata koji imaju pozitivnu i narušenu sliku o sebi
- objasniti potencijalne načine poticanja razvoj pozitivne slike o sebi kod adolescenata.

Opis:

U uvodnom dijelu aktivnosti, voditelj zamoli roditelje da navedu asocijacije na pojmove „slika o sebi“, „samopoštovanje“ i „samopouzdanje“. Odgovori se zapisuju na ploču ili veći papir, a za dodatna pojašnjenja mogu se koristiti teorijski segmenti iz nastavka.

SLIKA O SEBI predstavlja vjerovanja koje osoba ima o sebi i svome funkcioniranju u životu na različitim područjima. Stručnjaci govore kako sliku o sebi možemo promatrati kroz čitav niz životnih područja, a neka najvažnija su: *generalno ja* (općenita percepcija sebe kao osobe), *tjelesno ja* (slika o svome tijelu), *akademsko/poslovno ja* (slika vlastitih sposobnosti u kontekstu obrazovanja, formalnog i neformalnog učenja i posla), *filozofsko ja* (slika vlastitih vjerovanja i vrijednosti), *socijalno ja* (slika odnosa s drugim ljudima), *emocionalno ja* (viđenje vlastitih emocija, potreba i motiva), *komunikacijsko ja* (viđenje vlastite komunikacije s drugima), *romantično ja* (procjena sebe kao poželjnog partnera za intimne veze), *seksualno ja* (percepcija vlastite seksualnosti) i *virtualno ja* (procjena sebe na društvenim mrežama tj. u virtualnom okruženju).

Slika o sebi je zapravo skup ideja, osjećaja i misli o samom sebi koje usmjeravaju osobu i utječu na njeno svakodnevno ponašanje. Često se koristi zajedno s pojmovima „samopoštovanje“ i „samopouzdanje“, no oni nisu jednoznačni. Slika o sebi predstavlja ukupno mišljenje koje osoba ima o sebi („*Tko sam ja?*“).

SAMOPOŠTOVANJE je emocionalna komponenta slike o sebi koju tvori naš subjektivni doživljaj vlastite vrijednosti temeljen na našim vlastitim procjenama, ali i ponašanjem drugih prema nama. Uključuje stav prihvaćanja ili odbijanja samoga sebe te se odnosi na to koliko osoba poštuje samu sebe („*Koliko volim osobu za koju mislim da sam ja?*“).

SAMOPOUZDANJE se odnosi na vlastito mišljenje o sposobnostima koje posjedujemo i našem dojamu koliko uspješno možemo izvršiti neki zahtjev iz okoline („*Koliko mislim da mogu nešto uspješno ostvariti?*“).

Važno je znati kako je slika o sebi dinamična pojava, razvija se kroz život, ovisno o iskustvima, područjima u kojima pojedinac djeluje te na nju značajno utječu i mišljenja drugih poput roditelja/skrbnika, vršnjaka, razrednih kolega, učitelja, trenera, mentora ili drugih važnih osoba iz socijalnog okruženja. Slika o sebi nastaje putem introspekcije, opažanja vlastitog ponašanja te kroz prikupljanje informacija od drugih. Isto tako, osoba na nekim područjima slike o sebi može imati pozitivno mišljenje, a na nekima negativno (primjerice, možemo misliti da smo uspješni u

sportskim aktivnostima, ali da nismo talentirani za kreativne aktivnosti). Također, svaka osoba i ima sliku sebe kakva bi želio/la biti („*idealno ja*“) i sliku sebe kakva ona jest („*realno ja*“). Ako postoji velika razlika i/ili nesrazmjer između idealnog i realnog ja, osoba može razviti nisko samopoštovanje te imati teškoće u ostvarivanju odnosa i životnih ciljeva.

U nastavku aktivnosti roditelje se podijeli u dvije skupine uz uputu kako će svaka od njih dobiti pripadajući radni list (RL: „Profil adolescenta pozitivne slike o sebi“ te „Profil adolescenta narušene slike o sebi“). Po završetku, iznosi se napisano na zajedničkoj razini. Voditelj potiče roditelje na uključivanje u raspravu pitanjima poput: „Kako vam je bilo sudjelovati u ovoj aktivnosti?“, „Koliko vam je lako ili teško bilo opisati zadane profile?“, „Kako izgleda profil adolescenta koji ima pozitivnu sliku o sebi?“, „Kako izgleda profil adolescenta koji ima negativnu sliku o sebi?“, „Koja je povezanost između slike o sebi i dobrobiti adolescenta?“, „Ima li veze između slike o sebi i uključivanja u rizična ponašanja?“, „Na koji način možete poticati i podržavati razvoj pozitivne slike o sebi?“ i dr. U usmjeravanju rasprave, voditelj se može voditi uokvirenim sadržajem iz nastavka.

Odrasli kao ključni graditelji pozitivne slike djeteta o sebi!

Značajnu ulogu u stvaranju djetetove slike o sebi imaju roditelji i druge značajne osobe koje brinu o njima (kao što su, primjerice, učitelji i nastavnici, treneri, instruktori, bake, djedovi, rođaci, susjedi i drugi). S obzirom na to da su roditelji prvi i najvažniji izvor informacija o svijetu i sebi, važno je da oni budu svjesni kako su ključni graditelji pozitivne slike djeteta/mlade osobe o sebi. Već u najranijoj dobi dijete gradi mišljenje o sebi koje se temelji na mišljenju onih koji o njemu brinu, tj. internalizira ih kroz vrijeme kao svoja vlastita. Brižan i topao odnos s djetetom koji je i pravedan i dosljedan te uvažava njegovo mišljenje, rezultira pozitivnom slikom o sebi i osjećajem kompetentnosti kod djeteta.

Slika o sebi razvija se kroz odrastanje, a odrasli su odgovorni potaknuti pozitivan razvoj slike o sebi. Način na koji dijete vidi sebe značajno utječe na njegovo ponašanje, određuje njegove osjećaje i misli, ali i uvjerenje u vlastite sposobnosti.

Predložak radnog lista „Profil adolescenta koji ima pozitivnu sliku o sebi“:



Predložak radnog lista „Profil adolescenta koji ima narušenu sliku o sebi“:



Naziv: „SUKOBI I NASILJE: Uloga škole i roditelja“

Izvor: Pravilnik o načinu postupanja odgojno-obrazovnih radnika školskih ustanova u poduzimanju mjera zaštite prava učenika te prijave svakog kršenja tih prava nadležnim tijelima

Cilj: upoznavanje roditelja s oblicima nasilja i dužnostima škole po saznanju o nasilnom ponašanju

Ishodi učenja/ Roditelj će moći:

- razlikovati i objasniti pojmove vršnjačkog sukoba i nasilja
- pojasniti osnovne korake i procedure postupanja škole i njih samih u slučaju nasilja.

Opis:

U uvodnom dijelu aktivnosti, roditelje se poziva na uključivanje u raspravu o pojmovima „nasilje“ i „sukobi“, postavljajući im pitanja poput: „Kako biste definirali vršnjačko nasilje?“, „Koji oblici vršnjačkog nasilja postoje?“, „Jesu li nasilje i sukobi istoznačnice?“, „Koje su osnovne smjernice postupanja ukoliko se nasilje dogodi u školskom okruženju?“ i dr. Nakon kratke rasprave, roditeljima se podijeli radni list (RL: „Kako spriječiti nasilje?“) uz uputu da u parovima isti ispune, a zatim ih se potiče na dijeljenje svojih promišljanja na zajedničkoj razini. Teorijska objašnjenja osnovnih pojmova nalaze se u nastavku.

NASILJEM MEĐU DJECOM I MLADIMA smatra se svako namjerno fizičko ili psihičko nasilno ponašanje učinjeno s ciljem povrjeđivanja, a koje se, neovisno o mjestu izvršenja, može razlikovati po obliku, težini, intenzitetu i vremenskom trajanju i koje uključuje ponavljanje istog obrasca i održava neravnopravan odnos snaga (jači protiv slabijih ili grupa protiv pojedinca).

Najučestaliji oblici nasilja među djecom i mladima:

- namjerno uzrokovani fizički napad u bilo kojem obliku, primjerice udaranje, guranje, gađanje, šamaranje, čupanje, zaključavanje, napad različitim predmetima, pljuvanje i slično bez obzira da li je kod napadnutog djeteta nastupila tjelesna povreda,
- psihičko i emocionalno nasilje prouzročeno opetovanim ili trajnim negativnim postupcima od strane jednog djeteta ili više djece. Negativni postupci su: ogovaranje, nazivanje pogrđnim imenima, ismijavanje, zastrašivanje, izrugivanje, namjerno zanemarivanje i isključivanje iz skupine kojoj pripada ili isključivanje i zabranjivanje sudjelovanja u različitim aktivnostima s ciljem nanošenja patnje ili boli, širenje glasina s ciljem izolacije djeteta od ostalih učenika, oduzimanje stvari ili novaca, uništavanje ili oštećivanje djetetovih stvari, ponižavanje, naređivanje ili zahtijevanje poslušnosti ili na drugi način dovođenje djeteta u podređeni položaj, kao i sva druga ponašanja počinjena od djeteta i mlade osobe (unutar kojih i spolno uznemiravanje i zlostavljanje) kojima se drugom djetetu namjerno nanosi fizička i duševna bol ili sramota.

Osim navedenih oblika nasilja, razvojem tehnologije se javlja i elektroničko nasilje/cyberbullying kao jedno od učestalih nasilnih oblika ponašanja.

VRŠNJAČKO NASILJE označava ponašanje koje čine vršnjaci, ali koje ne uključuje nužno namjeru počinitelja nasilja i nesrazmjer snaga počinitelja i žrtve nasilja. **VRŠNJAČKO ZLOSTAVLJANJE** definira se kao ozbiljno, agresivno i ponavljajuće ponašanje u kojemu postoji nesrazmjer moći (između počinitelja i žrtve nasilja).

SUKOBI mogu nastati u situacijama u kojoj su najmanje dvije osobe ili dvije skupine osoba, a koje imaju različite potrebe, želje, interese, očekivanja, stavove i vrijednosti. Pri tome jedni

drugima mogu predstavljati prepreke u ostvarenju ciljeva ili rješenju problema. Sukob se može smatrati posljedicom različitosti te sam po sebi nema pozitivnu ni negativnu konotaciju, može se javljati svakodnevno i na svim mjestima na kojima obitavaju ljudi. Sukobi vršnjaka ima slijedeća obilježja: ne postoje elementi navedeni za nasilništvo; djeca ne insistiraju da mora biti po njihovom po svaku cijenu; mogu dati razloge zašto su u sukobu; ispričaju se ili prihvate rješenje da nitko nije pobijedio; slobodno pregovaraju da bi zadovoljili svoje potrebe; mogu promijeniti temu i otići iz situacije.

Roditelje se upoznaje s dužnostima škole i načinima postupanja u slučaju nasilja među djecom, a što je definirano *Pravilnikom o načinu postupanja odgojno-obrazovnih radnika školskih ustanova u poduzimanju mjera zaštite prava učenika te prijave svakog kršenja tih prava nadležnim tijelima*. Voditelj aktivnosti roditeljima predstavlja navedeni Pravilnik te naglašava kako se zaštita prava učenika ostvaruje kroz segmente stvaranja sigurnog okruženja, ostvarivanja neometanog odgojno-obrazovnog rada, primjenu protokola postupanja u slučajevima nasilja te implementiranje preventivnih programa u školi. Sve navedeno je obuhvaćeno i opisano spomenutim legislativnim aktom.

Nakon upoznavanja roditelja s Pravilnikom, roditeljima se podijeli radni list (RL: „Odgovor škole, odgovor obitelji“) uz uputu da u parovima ispune navedeno te podijele na zajedničkoj razini. Voditelj sumira raspravu objašnjavajući kako su djelatnici odgojno-obrazovne ustanove dužni obaviti savjetodavni razgovor s osobom koja je doživjela nasilno ponašanje i počiniteljem nasilnog ponašanja, njihovim roditeljima, ponuditi im odgovarajuću pomoć i podršku te obavijestiti nadležne institucije. Isto tako, roditelji imaju značajnu ulogu u usmjeravanju učenika na promišljanje o neprihvatljivim/nasilnim ponašanjima učenika i posljedicama koje proizlaze iz navedenog te razvoja osobnog i društveno odgovornog ponašanja. Na samome kraju, voditelj dodatno ističe važnost kontinuirane i kvalitetne suradnje između roditelja i zaposlenika odgojno-obrazovne ustanove.

Predložak radnog lista „Kako spriječiti nasilje?“:

Što odrasli mogu učiniti kako bi spriječili nasilje?	
Uloga škole	Uloga roditelja

Predložak radnog lista „Odgovor škole, odgovor obitelji“:

Kako postupiti ako dođe do nasilja?	
Odgovor škole	Odgovor roditelja

Naziv: Srednjoškolac u virtualnom okruženju – Kako s novim izazovima?

Izvor: Ciboci, L., Kanižaj, I., Labaš, D., Hrpka, H. (2020). *Razgovarajmo o životu s druge strane ekrana - Priručnik za roditelje i skrbnike učenika osnovnih i srednjih škola*. Zagreb: Agencija za elektroničke medije i UNICEF.

Medietilsynet (2020). *Kritičko razmišljanje u digitalnom okruženju - Radionica za roditelje*. Agencija za elektroničke medije.

Ciboci, L., Čosić Pregrad, I., Kanižaj, I., Potočnik, D., Vinković, D. (2020): *Nacionalno istraživanje o sigurnosti djece na internetu - HR Kids Online*. Zagreb: HR Kids Online.

Cilj: prepoznavanje rizičnih ponašanja na internetu i rizičnu upotrebu digitalne tehnologije te osnaživanje roditelja za razgovor s djecom o iskustvima na internetu.

Ishodi učenja/ Roditelj će moći:

- navesti i opisati neprihvatljive i/ili potencijalno rizične oblike ponašanja u virtualnom okruženju
- objasniti načine razgovora s djetetom o sigurnom korištenju interneta.

Opis:

U uvodnom dijelu aktivnosti, voditelj roditelje potiče na uključivanje u raspravu postavljanjem pitanja poput: „Koliko vremena vaše dijete provodi uz tehnologiju/na internetu?“, „Kako vaše dijete provodi vrijeme na internetu?“, „Znate li za što sve vaše dijete koristi tehnologiju?“, „Koje sve „opasnosti vrebaju“ u virtualnom okruženju?“. Usmjeravajući raspravu, voditelj se služi uokvirenim sadržajem iz nastavka.

Rezultati istraživanja *EU Kids Online 2020* iz Hrvatske pokazuju kako:

- Djeca internetu najčešće pristupaju preko pametnih telefona i računala/laptopa/notebooka.
- Svako treće dijete u dobi od 15 do 17 godina je u potpunosti ili uglavnom zabrinuto za svoju privatnost na internetu.
- Svako deseto dijete u dobi od 15 do 17 godina prihvaća sve zahtjeve za prijateljstvom drugih ljudi na društvenim mrežama. Istodobno, gotovo svako četvrto dijete te dobi svakoga tjedna traži na internetu nove prijatelje ili kontakte.
- Svako peto dijete u dobi od 9 do 17 godina u potpunosti ili uglavnom ne zna promijeniti postavke privatnosti, npr. na društvenim mrežama.
- Gotovo svako treće dijete u dobi od 9 do 17 godina je u posljednjih godinu dana (od trenutka provedbe istraživanja) komuniciralo na internetu s osobama koje nisu upoznali uživo.
- Svako četvrto dijete u dobi od 15 do 17 godina se u posljednjih godinu dana susrelo uživo s osobom koju su upoznali na internetu.
- U proteklih godinu dana gotovo 3/4 djece u dobi od 15 do 17 godina primilo je povrjeđujuću ili neprimjerenu poruku. Djeca koja su tijekom tjedna i preko vikenda više vremena provodila na internetu, češće su dobivala takve poruke.
- Gotovo 2/3 djece u dobi od 15 do 17 godina na internetu je u proteklih godinu dana vidjelo seksualne fotografije ili film gole osobe, a da im nije bila namjera vidjeti ih.
- Roditelji češće o aktivnostima na internetu razgovaraju s djecom mlađe dobi.

Voditelj raspravu zaključuje rečenicom kako rezultati istraživanja ukazuju na to da roditelji često nisu dovoljno upućeni u to kakvim su sadržajima izložena njihova djeca na internetu, a mnogi ne saznaju niti da im je dijete bilo žrtva elektroničkog nasilja, stoga je važno razvijati odnos povjerenja s djetetom i stvoriti preduvjete da se djeca mogu obratiti svojim roditeljima i zatražiti njihovu pomoć.

Voditelj roditelje podijeli u 5 skupina te svakoj skupini podijeli pripadajući radni list (RL: „Srednjoškolac u virtualnom okruženju“) na kojima su opisane različite situacije kojima njihova djeca mogu biti izložena, bilo kao sudionici, bilo kao promatrači te ih uputi na ispunjavanje istih. Po završetku ispunjavanja, voditelj ih poziva na razmjenu mišljenja te iznošenje odgovora svake grupe/svake situacije na zajedničkoj razini.

Ukoliko nisu sigurni kako započeti razgovor s djetetom, voditelj predlaže i opiše naracijski pristup:

JESI LI ČUO/ČULA?

Roditelji često svjedoče kako im je u poboljšanju komunikacije pomogao naracijski pristup koji izgleda ovako: dok roditelj vozi dijete s neke od aktivnosti i stoji u prometu, započne dijalog govoreći o primjeru/problemu nekog drugog djeteta iz bliskog okružja. Na primjer: „Jučer me zvao Antin tata zabrinut jer Ante više ne želi ići u školu. Kaže da se u potpunosti promijenio kada je krenuo u srednju školu i pita me za pomoć. Kao da je htio čuti znaš li ti nešto više o tome...“ Budite fleksibilni i nemojte inzistirati na komunikaciji jer ste tako odredili i zamislili baš u određenom trenutku. Pričekajte pravi trenutak i pokušajte na ovaj način pristupiti djetetu, i vidjet ćete kako će se s vremenom puno više otvarati i povjeravati.

U završnom dijelu aktivnosti voditelj naglašava važnost razgovora s djecom, postavljanja relevantnih pitanja, poticanja empatije, pokazivanje interesa za njihov *online* život, praćenja i uočavanja promjena te traženja pomoći ukoliko je potrebna. Roditelje također upućuje na informiranje čitanjem priručnika „Razgovarajmo o životu s druge strane ekrana“ (koji je dostupan na web stranici:

<https://www.medijskapismenost.hr/wp-content/uploads/2020/05/Prirucnik-za-roditelje.pdf>), a koji sadrži savjete kako pristupiti djeci kada želite razgovarati o temama vezanima uz ponašanje u virtualnom okruženju, započeti komunikaciju o njihovim iskustvima u digitalnom okruženju te načinima kojima mogu potaknuti djecu na sigurno i odgovorno korištenje medija.

SITUACIJA 1

„Ja i dečki iz razreda imamo grupu na WhatsAppu gdje pričamo o igricama. Svi igraju GTA (Grand Theft Auto igrica?) osim mene, jer mi starci to ne daju. Prvo su mi u grupi pisali da sam beba i da pišam u gaće, a sad su me izbacili iz grupe. Svi su me počeli zezati u školi zbog te grupe, a ja više nisam u njoj i ne znam što pišu o meni. Nitko se u školi više neće družiti i izbjegavaju me. Zašto me svi u školi zezaju i neće se družiti? Hoću nekako igrati GTA, a da moji ne saznaju.“



Marko, 15 godina

Kako biste razgovarali s Markom da je vaše dijete?

Kako biste razgovarali s vašim djetetom kada bi ono bilo u skupini koja je izbacila Marka iz grupe?

Što kao roditelji možemo napraviti kako bismo spriječili negativna iskustva djece na internetu i potakli sigurno korištenje tehnologije?

SITUACIJA 2

„Prijatelji su me dodali u grupu gdje jedni o drugima ružno pričaju. U početku je bilo smiješno, ali u zadnje vrijeme svi samo mene sprdaju i baš neke stvari grozno govore... Poruke ignoriram, ali oni ih i dalje pišu, i to im je smiješno i fora tko će goru stvar napisati... što da radim?“



Anja, 15 godina

Kako biste razgovarali s Anjom da je vaše dijete?

Kako biste razgovarali s vašim djetetom kada bi ono bilo u skupini koja je osnovala grupu u kojoj se rugaju drugima?

Što kao roditelji možemo napraviti kako bismo spriječili negativna iskustva djece na internetu i potakli sigurno korištenje tehnologije?

SITUACIJA 3



Pročitali ste članak u novinama:

Djevojka kazнено prijavljena zbog lažnog profila na Facebooku

Novomarski policajci dovršili su kriminalističko istraživanje nad 20-godišnjom djevojkom za koju se sumnja da je na Facebooku otvorila profil s osobnim podacima 31-godišnjeg muškarca. Ona je krajem svibnja otvorila profil pod njegovim imenom, objavila njegovu fotografiju i u njegovo ime objavljivala razne statuse i "sklapala prijateljstva" s raznim osobama. Sumnjiči je se da je tim radnjama počinila kazнено djelo nedozvoljene uporabe tuđih podataka te će biti kazнено prijavljena. (Večernji.hr, 25. srpnja 2012.)

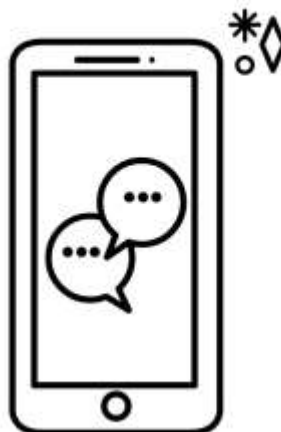
U razgovoru s vašim djetetom saznali ste da je i ono "iz fore" otvorilo nekoliko različitih profila na Facebooku.

Kako biste razgovarali s vašim djetetom o tome?

Što kao roditelji možemo napraviti kako bismo spriječili negativna iskustva djece na internetu i potakli sigurno korištenje tehnologije?

SITUACIJA 4

Saznali ste da vaše dijete dogovara sastanak uživo s osobom koju je upoznala putem interneta.



Kako biste razgovarali s vašim djetetom o tome?

Što biste mu savjetovali?

Što kao roditelji možemo napraviti kako bismo spriječili negativna iskustva djece na internetu i potakli sigurno korištenje tehnologije?

SITUACIJA 5

Engleski termin „happy slapping“ na hrvatski se prevodi kao „videosnimanje napada“. No osim snimanja, treba navesti da je riječ, kako piše Vesna Bilić (2018: 127), o novijem obliku „elektroničkog nasilja za koji je karakteristično da se bezazlena žrtva najčešće slučajno odabire, namjerno napada, fizički ozljeđuje, vrijeđa, ismijava ili izvrgava ruglu, a cijeli događaj snima se videokamerom ili mobitelom i potom objavljuje na internetu i/ili proslijeđuje mobitelom drugim ljudima“



Kako biste razgovarali s vašim djetetom o tome?

Što kao roditelji možemo napraviti kako bismo spriječili negativna iskustva djece na internetu i potakli sigurno korištenje tehnologije?

Naziv: „Sukob kao prilika za izgradnju obiteljskih odnosa – Poučimo ih nenasilnom rješavanju sukoba“

Izvor: Odgojno savjetovalište, Nastavno-klinički centar ERF-a (2021). *Edukativni paket: Uspješno savladavanje izazova odrastanja – Dan ružičastih majica.*

Forum za slobodu odgoja: *Zbirka nastavnih priprema iz medijacije: Možemo to riješiti!*

Cilj: upoznavanje roditelja s načinima rješavanja sukoba u obitelji.

Ishodi učenja/ Roditelj će moći:

- nabrojati i opisati načine rješavanja sukoba
- analizirati dobiti, gubitke te moguće posljedice pojedinih načina rješavanja sukoba
- primijeniti načine rješavanja sukoba u problemskim situacijama.

Opis:

Roditelje se zamoli na davanje asocijacija na pojam „sukob“, a njihovi odgovori se zapisuju na ploču ili veći papir. Voditelj ih potiče na uključivanje u zajedničku diskusiju uz pomoć sljedećih pitanja: „Kako biste definirali sukob?“, „Je li on pozitivan, negativan ili ima neko drugo određenje?“, „Budi li taj pojam neugodne ili ugodne emocije kod vas?“, „Na koji način se sukob može percipirati kao pozitivan?“, „Možete li se prisjetiti posljednjeg sukoba koje ste imali sa svojim djetetom?“, „Kako ste ga riješili i jeste li bili zadovoljni time?“ itd.

Sukob je pojam koji označava situaciju u kojoj se sukobljavaju najmanje dva ili više različitih i suprotnih mišljenja o nekoj situaciji, zbivanju, osjećajima, načinu rješavanja nekog problema, nesuglasnosti ciljeva i mogućih načina njihova ostvarivanja i slično. Najšire gledano sukob znači neslaganje između dvije ili više osoba ili ideja.

Ako sukob smatramo isključivo negativnim, imat ćemo strah od njega i učiniti sve kako bismo ga izbjegli. Sukob može biti izvor stresa, brige, straha, nasilja čak i ratova, ali isto tako može biti izvor inspiracije, učenja, osnaživanja, poboljšanih odnosa, konstruktivnih promjena i razvoja.

Nasilne i razarajuće sukobe treba izbjegavati, no to ne znači da se i sukob kao takav treba izbjegavati. Kao takav, sukob nije ni pozitivan ni negativan, on je životna ili društvena činjenica.

Destruktivan sukob je onaj koji se izbjegava, potiskuje ili poriče te uglavnom narušava odnose, dok **konstruktivan sukob** predstavlja mogućnost da se nešto nauči o sebi i drugima, svojim ili tuđim osjećajima te se njime jasno nauči definirati što se želi.

U nastavku se s roditeljima razgovora o njihovim najčešćim i/ili preferiranim načinima rješavanja sukoba u obitelji te rezultatima uslijed korištenja istih (koje su dobiti i/ili gubitci od pojedinih načina rješavanja sukoba, koliko jesu ili nisu zadovoljni svojim ponašanjima, i dr.). Uz poticanje na promišljanje koji načini rješavanja sukoba su najučinkovitiji i izvođenje zaključaka, upoznaje ih se s pet osnovnih stilova prema Thomas-Killmanovom modelu, koji je prikazan u nastavku.

Stilovi rješavanja sukoba prema Thomas-Killmanovom modelu

NATJECANJE – kada drugoj strani namećemo svoje rješenje i odluke.

Kao stil rješavanja sukoba je dobar kada treba brzo djelovati i donijeti odlučujuću odluku u kratkom periodu, no takav način često zastrašuje ljude koji se tada boje priznati problem ili dati informacije.

PRILAGOĐAVANJE – kada se prilagođavamo drugoj strani i nismo zbog toga zadovoljni. Najčešće se koristi kada se ne može postići željeni cilj. Primjerice, kada shvatite da niste u pravu ili kada je bitno da se održi slaganje/harmonija među sukobljenim stranama.

IZBJEGAVANJE - kada osobe izbjegavaju rješavanje sukoba. Problem se stavlja pod tepih, obje strane su nezadovoljne.

Izbjegavanju se pribjegava kada postoje neki drugi važniji problemi koje treba razmotriti. Primjerice, kada postoji mala šansa za ispunjene vaših osobnih interesa.

KOMPROMIS – kada trebamo naći brzo rješenje i ako obje strane moraju ostvariti svoje ciljeve postrance.

U ovom stilu rješavanja sukoba postoji mogućnost da niti jedna strana u sukobu neće biti zadovoljna jer su protivnici u sukobu predani različitim ciljevima, no često se privremenim rješenjima dobiva na vremenu kako biste se posvetili složenijim pitanjima.

SURADNJA – kada postizemo dogovor koji će zadovoljiti obje strane. Suradnički stil rješavanja sukoba se primjenjuje kad su obje strane toliko bitne da nije moguće doći do kompromisa. Problem kod ovog stila rješavanja sukoba je da zahtjeva vrijeme i problem se javlja kad je za rješenje vrijeme ograničeno.

Roditelje se podijeli u 4 manje skupine te se svakoj od njih podijeli radni list (RL: „Od sukoba do rješenja“) s pripadajućom problemskom situacijom. Nakon ispunjavanja predstavljaju se osmišljena rješenja uz poseban naglasak na dobiti učinkovitih strategija. Aktivnost se završava raspravom o načinima prijenosa i primjene naučenog u obiteljskom okruženju.

Dodatni korisni izvori, tematski povezani:

Pregrad, J. (2010). *Priručnik: Program prevencije vršnjačkog nasilja „Za sigurno i poticajno okruženje u školama“*. Ured Unicef-a za Hrvatsku.

Od sukoba do rješenja: Ana i roditelji

Ana u subotu navečer želi otići u izlazak s prijateljima te proslaviti s njima rođendan svoje prijateljice Gite, usprkos tome što ima nekoliko neispravljenih jedinica iz matematike. Ana je odlučna u nagovaranju roditelja da joj odobre izlazak, no sukob između nje i roditelja se sve više produbljuje. Roditelji joj ne žele dati dopuštenje za izlaskom, no u drugu ruku shvaćaju da su Ana i Gita najbolje prijateljice od djetinjstva.

Kako biste riješili sukob između Ane i njenih roditelja?

Koja rješenja bi bila učinkovita?

Koja rješenja bi bila neučinkovita?

Koje su moguće posljedice za odnos, uslijed odabira različitih načina rješavanja sukoba?

Od sukoba do rješenja: Sven i roditelji

Sven završava srednju školu te ljetu prije polaska/upisa na fakultet želi provesti putujući u inozemstvu u društvu nekolicine prijatelja. Njegovi roditelji nisu suglasni da Sven ide s njima putovati, zbog toga što smatraju da se pojedini mladići iz njegovog društva ponašaju na problematičan način (krše roditeljska pravila, učestalo konzumiraju alkohol, ne izvršavaju redovito obaveze u školi...) te smatraju da bi mogli imati loš utjecaj na Svena. S druge strane, bilo bi im žao da Sven propusti dobar provod na ljetu prije polaska na fakultet.

**Kako biste riješili sukob između
Svena i njegovih roditelja?**

Koja rješenja bi bila učinkovita?

Koja rješenja bi bila neučinkovita?

**Koje su moguće posljedice za njihov
odnos, uslijed odabira različitih
načina rješavanja sukoba?**

Od sukoba do rješenja: Mia i roditelji

Mia pohađa prvi razred srednje škole, u kojoj je dio nastave "online", odnosno u virtualnom okruženju, a dio nastave se odrađuje uživo. Roditelji primjećuju da Mia sve više vremena provodi na svom pametnom telefonu, a do sukoba dolazi kada joj roditelji isključe kućni WiFi u 22h, jer smatraju da je tada vrijeme za spavanje, a Mia još uvijek tada koristi internet. Roditeljima je važno da Mia ne provodi previše vremena u virtualnom okruženju, no svjesni su da joj je internet i potreban za online nastavu.

**Kako biste riješili sukob između
Mije i njenih roditelja?**

Koja rješenja bi bila učinkovita?

Koja rješenja bi bila neučinkovita?

**Koje su moguće posljedice za njihov
odnos, uslijed odabira različitih
načina rješavanja sukoba?**

Od sukoba do rješenja: Lovro i roditelji

Lovro uskoro slavi 16. rođendan te je roditeljima rekao da za rođendan želi najnoviji pametni telefon, no roditelji smatraju da taj uređaj košta previše novaca. Lovro ih i dalje nagovara da mu kupe točno određeni uređaj, što produbljuje sukob između njega i roditelja.

Kako biste riješili sukob između Lovre i njegovih roditelja?

Koja rješenja bi bila učinkovita?

Koja rješenja bi bila neučinkovita?

Koje su moguće posljedice za njihov odnos, uslijed odabira različitih načina rješavanja sukoba?

Naziv: „Nasilje u mladenačkim vezama – Što roditelji trebaju znati?“

Izvor: Cesar, S. (2019). *Elektroničko, seksualno i rodno uvjetovanje nasilje u mladenačkim vezama – Priručnik za nastavnice i nastavnike*. Zagreb: CESI.

CESI (2015). *Rodnom jednakošću protiv nasilja u intimnim partnerskim vezama*. Zagreb: Europska mreža protiv nasilja.

Odgojno savjetovalište, Nastavno-klinički centar ERF-a (2021). Edukativni paket: *Uspješno savladavanje izazova odrastanja – Dan ružičastih majica*.

Cilj: upoznavanje roditelja s oblicima i vrstama nasilja u mladenačkim vezama, a s ciljem pravovremenog prepoznavanja znakova te pružanja/traženja pomoći.

Ishodi učenja/ Roditelj će moći:

- objasniti što je nasilje u partnerskim vezama
- prepoznati i opisati vrste nasilja u partnerskim vezama
- navesti mjesta ili stručne osobe kojima se mogu obratiti za pomoć.

Opis:

U uvodnom dijelu aktivnost voditelj roditelje potiče na uključivanje u raspravu pitanjima poput: „Koja je povezanost između razdoblja adolescencije i partnerskih veza?“, „Koje kvalitete (partnerske) veze smatrate važnima?“, „Imaju li adolescenti znanja o kvalitetnim vezama i pravima u njima?“, „Koje vrste nasilja u vezama poznajete?“, „Na koji način roditelji mogu pomoći svojoj djeci u nošenju s navedenim problemom?“, „Kako pripremati mlade za kvalitetne partnerske odnose?“ i dr.

U razdoblju adolescencije većina mladih po prvi puta ulazi u romantične odnose i stvara iskustvo bliskih intimnih odnosa. Romantične veze povezane su s ostvarivanjem razvojnih zadataka i predstavljaju jedno od najvažnijih iskustava tog razdoblja. Iskustvo romantičnog odnosa utječe na razvoj slike o sebi, definiranje rodnog identiteta te predstavlja primarni kontekst za razvoj seksualnosti. Kroz romantične odnose, mladi razvijaju i bliske odnose s vršnjacima i ostvaruju status u vršnjačkoj grupi. Ljubavne veze su za mlade početni temelji za ostvarivanje ljubavi i partnerstva u odrasloj dobi. Upravo zato čini se važnim osvještavati kod učenika i poučavati ih o tome što je kvalitetan romantičan odnos, kako uspješno komunicirati i usklađivati svoje potrebe s partnerom/icom te kako prepoznati i odgovarajuće reagirati na nasilje u intimnim odnosima.

Istraživanja u Hrvatskoj kontinuirano izvještavaju o visokoj zastupljenosti počinjenog i doživljenog nasilja koja se kreće u stopama od 40 do 60%. Istraživanju PrevLab-a (2019) na uzorku srednjoškolaca iz Hrvatske, rezultati upućuju kako je 40,1% mladih u partnerskoj vezi, a 1/3 njih navodi partnersko nasilje. Najprisutniji su oblici psihičkog nasilja prema partneru/ici, a brojke ukazuju i na prisutnost fizičkog i seksualnog nasilja (ali u manjoj mjeri). Također, neka istraživanja pokazuju na nisku osviještenost adolescenata o tome koji nasilni obrasci ponašanja u vezi postoje te visoku toleranciju na nasilje s njihove strane.

Voditelj aktivnosti na ploču ili zalijepljeni veći papir napiše pojmove „emocionalno nasilje“, „fizičko nasilje“, „seksualno nasilje“ i „ekonomsko nasilje“. Roditeljima se daje uputa kako će u nastavku aktivnosti raditi u paru te im se podijele post-it papirići. Imaju zadatak napisati ponašanja koja smatraju nasilnima te ih zalijepiti na ploču/papir u odgovarajuću kategoriju. Nakon ispunjavanja, voditelj predstavlja na zajedničkoj razini nabrojane oblike nasilnog ponašanja.

Neka ponašanja koja voditelj može navesti (ukoliko ih nisu naveli sami roditelji) su primjerice: provjeravanje poruka u mobitelu, provjeravanje poziva, posjedovanje šifre partnera za društvene mreže, provjeravanje profila na društvenim mrežama, iskazivanje ljubomore, postavljanje ograničenja u vezi, zabrana druženja sa prijateljima, prijetnje, fizičko ozljeđivanje, zastrašivanje, ponižavanje, izoliranje, uskraćivanje, širenje glasina, uhođenje, uvrede, prijetnje samoubojstvom, prisila na spolni čin protiv volje i dr.

Voditelj aktivnost sumira definicijom nasilja u vezama kao obrasca napadačkih, prijetećih i kontrolirajućih ponašanja koja jedna osoba koristi protiv druge, kako bi dobila i zadržala moć u vezi. Osoba koja zlostavlja ciljano se ponaša tako da izaziva strah, propadanje ili ponižavanje kako bi se kontrolirala druga osoba. Svrha nasilja je da jedna osoba uspostavi i zadrži moć i kontrolu nad drugom. Roditeljima se ističe važnost uspostavljanja odnosa povjerenja i sigurnosti s djetetom, kako bi se ono osjećalo sigurno u obraćanju njima za pomoć. Na kraju im se podijeli radni list (RL: „Prepoznajem nasilje – Kome se obratiti?“) s popisom ustanova/organizacija kojima se mogu obratiti za pomoć ukoliko sumnjaju ili imaju informacije da je njihovo dijete doživjelo ili čini nasilje u mladenačkim vezama.

Predložak radnog lista „Prepoznajem nasilje – Kome se obratiti?“



CENTAR ZA SIGURNIJI Internet <http://cnzd.org/>
HOTLINE – PRIJAVA ILEGALNOG SADRŽAJA NA INTERNETU <http://csi.hr/hotline/>
HELPLINE pomoć i podrška u slučaju nasilja na internetu <http://csi.hr/helpline/>
RED BUTTON Ministarstvo unutarnjih poslova <https://redbutton.gov.hr/online-prijava/7>
Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba <https://www.poliklinika-djeca.hr/>
HRABRI TELEFON <http://hrabritelefon.hr>
ŽENSKA SOBA – Centar za žrtve seksualnog nasilja <http://zenskasoba.hr/hr/centar-za-zrtve-seksualnog-nasilja/>
Mrežna stranica SIGURNO MJESTO <http://www.sigurnomjesto.hr/>
Mrežna stranica SEZAM <http://www.sezamweb.net/>
Društvo za psihološku pomoć <http://dpp.hr/>
MODUS-Centar za djecu, mlade i obitelj <http://dpp.hr/modus/>
PLAVI TELEFON <https://www.plavi-telefon.hr/>
Pravobraniteljica za djecu <https://dijete.hr/>
Pravobraniteljica za ravnopravnost spolova <http://www.prs.hr/>



Naziv: „Mentalno zdravlje učenika – Kako ga očuvati?“

Izvori: Odgojno savjetovište, Nastavno-klinički centar ERF-a (2020). Edukativni paket: *Uspješno savladavanje izazova odrastanja – Briga o mentalnom zdravlju*.

Cilj: upoznavanje roditelja s pojmom i određenjima mentalnog zdravlja te načinima očuvanja mentalnog zdravlja adolescenata.

Ishodi učenja/ Roditelj će moći:

- objasniti pojam mentalnog zdravlja
- prepoznati mitove o mentalnom zdravlju i iznijeti točne informacije/činjenice
- navesti i pojasniti načine poticanja, podržavanja i brige o mentalnom zdravlju adolescenta.

Opis:

Roditelji se uvode u temu na način da im se podijeli kratki radni list (RL: „Mitovi o mentalnom zdravlju“) s tvrdnjama o mentalnom zdravlju. Po njegovom ispunjavanju, voditelj potiče roditelje na iznošenje zapisanog te davanje obrazloženja za odabir određene tvrdnje (slaganje ili neslaganje). Objašnjenja i točne činjenice nalaze se u nastavku.

Označite smatrate li navedenu tvrdnju točnom ili netočnom.		
Meni se nikada ne može dogoditi problem mentalnog zdravlja. Točna tvrdnja: Svakome se može dogoditi da ima narušeno mentalno zdravlje, ne postoje ljudi koji su „imuni“ na navedene probleme.	T	N
Ljudi koji imaju probleme mentalnog zdravlja su slabi. Točna tvrdnja: Ljudi koji imaju probleme mentalnog zdravlja nisu slabi, već se teže nose sa stresorima/izazovima u životu, ili su dugo zanemarivali brigu o svom mentalnom zdravlju.	T	N
Mentalna bolest se može dogoditi samo odrasloj osobi. Točna tvrdnja: Probleme mentalnog zdravlja mogu doživjeti djeca i mladi, a ne samo odrasli. Istraživanja pokazuju kako 1 od 5 adolescenata iskazuje ozbiljne simptome depresivnosti te 1 od 3 adolescenata izvještava o ozbiljnim simptomima anksioznosti i stresa.	T	N
Ljudi koji imaju probleme mentalnog zdravlja imaju poteškoće u školi ili na fakultetu i na poslu. Tvrdnja je točna, osobe koje doživljavaju probleme mentalnog zdravlja mogu imati i poteškoće u svakodnevnom funkcioniranju zbog navedenog.	T	N
Ako se problemi mentalnog zdravlja pojave, to je traje do kraja života. Točna tvrdnja: Mentalno zdravlje može se promatrati kroz kontinuum od nepostojanja problema/dobrog mentalnog zdravlja do izraženih problema/narušenog mentalnog zdravlja. Psihološka dobrobit/mentalno	T	N

zdravlje može fluktuirati na kontinuumu izraženosti problema te vremenskom kontinuumu. Ukoliko osoba ranije u životu ima probleme mentalnog zdravlja, ne mora nužno značiti da će ih imati do kraja života, posebice ukoliko osoba brine za mentalno zdravlje na adekvatan način.		
Ljudi koji imaju probleme mentalnog zdravlja su opasni, nasilni i agresivni.		
Točna tvrdnja: Osobe narušenog mentalnog zdravlja nisu opasni, nasilni niti agresivni, kako ih se često smatra.	T	N

Roditelje se, nadalje, potiče na iznošenje asocijacija na pojam „mentalno zdravlje“ pri čemu voditelj njihova promišljanja može bilježiti na ploču ili veći papir. Prilikom usmjeravanja rasprave, potrebno se voditi uokvirenim sadržajem iz nastavka.

MENTALNO ZDRAVLJE definira se kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac prepoznaje vlastite sposobnosti i potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, produktivno raditi i doprinositi zajednici u kojoj živi. U praktičnom smislu, djeca, mladi i odrasli koji imaju dobru sliku o sebi, razvijene vještine suočavanja i nošenja sa stresom, znaju kako se povezivati s drugima te biti aktivni sudionici društva, imaju veće šanse imati dobro mentalno zdravlje. U literaturi i u stručnoj javnosti može se zamijetiti kako se mentalno zdravlje često koristi kao sinonim za termine dobrobiti, blagostanja, kvalitete života, otpornosti pa čak i sreće.

Svjetska zdravstvena organizacija navodi kako 50% mentalnih poremećaja počinje prije 14. godine. Nadalje, protekom vremena, do 25. godine života, javlja se 75% mentalnih poremećaja. Zna se da u općoj populaciji negdje oko 10% djece i mladih, u dobi od 5. do 16. godine, pati od ozbiljnijeg mentalnog poremećaja. Procjene su da između 70 i 80% mladih ne dobiva pomoć i usluge koje su im je potrebne.

Najveće barijere koje sprječavaju osobe s problemima mentalnoga zdravlja u traženju profesionalne pomoći odnose se na neprepoznavanje problema i osjećaj da će ih drugi osuđivati, misliti kako su slabi ili ih isključivati.

Razdoblje djetinjstva i adolescencije KLJUČNO je ZA PROMOCIJU MENTALNOG ZDRAVLJA I RANO PREPOZNAVANJE problema!

Roditelje se upita na koji način se u njihovoj obitelji brine za očuvanje mentalnog zdravlja članova te ih se potakne da pokušaju smisliti dodatne načine pružanja podrške i osnaživanja mentalnog zdravlja adolescenata. Neke od smjernica pripremljene su i na dodatnom radnom listu (RL: „Kako očuvati mentalno zdravlje adolescenta“). Za mentalno zdravlje adolescenata ključan zalog je ulaganje u kvalitetan i podržavajući odnos. Iako odrasli mogu biti opterećeni nizom obveza i zadataka, drugim problemima i izazovima, važno je dati si truda i pronaći način kako razgovarati s njima.

JAKO POTREBAN RAZGOVOR

Iako adolescenti često odbijaju razgovor, bune se ili na pitanja odraslih odgovaraju s famoznim „ne znam“, nemojte da vas to zavara te da se povučete i ostanete neuključeni. Adolescentima je potreban razgovor s roditeljima! Oni im mogu biti tj. služe im kao vodiči i kormilo kroz zbunjujuće procese koje prolaze, turbulencije i brze izmjene emocija. Mladi u razdoblju adolescencije trebaju roditelje više nego ikada pa je važno ponavljati im kako smo tu za razgovor.

PRUŽANJE RAZUMIJEVANJA

Adolescentima je izrazito bitno prihvaćanje. Tek kad se osjete uvaženo i bez kritiziranja u interakciji, da ih se ne pokušava popraviti ili promijeniti, oni se otvaraju i puštaju odrasle u svoj svijet. Kada god ste u prilici, pružite im razumijevanje i empatiju. To možete napraviti kroz potvrđivanje njihovih emocija i doživljaja, na primjer, „Vidim da te to naljutilo“, „Čini mi se kako ti je ta situacija važna“, „Imam dojam da si povrijeđena“.

PODSJETITE SE KAKVO JE OVO RAZDOBLJE

Od značaja je da roditelji, ali i drugi važni odrasli, imaju na umu kako je veliki dio ponašanja koje adolescenti očituju vezano uz samo razvojno razdoblje. Ono je stresno i turbulentno, prepuno izazova za mladu osobu na mnogim područjima njenog funkcioniranja. Zato je važno da mi kao roditelji svako toliko sebe podsjećamo kako adolescenti prolaze kroz brojne razvojne promjene. Isto tako, za održavanje i podržavanje odnosa s adolescentima, poželjno je s njima razgovarati i kada smo mi sami mirni, imamo kapaciteta te uspješno reguliramo svoje emocionalne reakcije.

UKLJUČUJTE IH U SVAKODNEVNI ŽIVOT

Možete ih uključiti u donošenje pravila, planiranje zajedničkih aktivnosti, dogovaranje. Pitajte ih za savjet, prijedloge, njihovo viđenje obiteljskog života. Dogovorite se oko zadataka i odgovornosti u kućanstvu te se potrudite provesti s njima vrijeme u zabavi, smijehu i privrženoj atmosferi. Tako ulažete u odnos i stvarate priliku da vam se adolescenti u teškoj situaciji povjere i razgovaraju.

Naziv: „Djelotvorna komunikacija u obitelji“

Izvor: Zalović, T. (2017). Priručnik: **TRENING SOCIJALNIH VJEŠTINA U PREVENCIJI OVISNOSTI - Radionice za unaprjeđenje socijalnih vještina kod djece i mladih.** Osijek: Centar za nestalu i zlostavljanu djecu. Uz prilagodbu sadržaja od strane autorica.

Cilj: poučavanje roditelja vještini aktivnog slušanja i korištenja ja-govora.

Ishodi učenja/ Roditelj će moći:

- prepoznati načine (ne)slušanja
- objasniti razliku između JA i TI-poruka te njihov utjecaj na međuljudske odnose
- nabrojati i pojasniti sastavnice JA-poruke
- primijeniti JA-poruke u konkretnim situacijama.

Opis:

U uvodnom dijelu aktivnosti roditelje se potiče na uključivanje u raspravu postavljajući pitanja poput: „Kako prepoznajete da vas netko sluša u komunikaciji, a kako da ne sluša?“, „Prisjetite se komunikacije s adolescentom te opišite kako ona izgleda...“, „Na koji način i koliko slušate svoje dijete?“, „Možete li bolje slušati svoje adolescente?“ itd.

Dijalog je dvosmjernan proces, odnosno uključuje barem dva sugovornika, te njegova je svrha postignuta samo ako je osoba koja sluša drugu osobu koja priča primila točne i jasne informacije. Kako bi do toga došlo, važno je aktivno slušanje.

„Slušati“ znači primati zvukove iz okoline i truditi se što bolje razumjeti njihovo značenje.

Odnosno, kad slušamo mi čujemo i pamtimo ono što osoba govori, obraćamo pažnju na pokrete tijela i izraze lica jer nam i oni šalju poruku. Prilikom toga koristimo uši, oči i mozak jer nam upravo oni pomažu primiti što cjelovitiju poruku te da što bolje razumijemo ono što osoba govori.

Prema tome, aktivno slušanje je vještina koja zahtijeva slušanje onoga što osoba govori, pokazivanje joj da ju slušamo te da smo ju razumjeli. Riječ je o vještini primanja poruke i davanja odgovora o tome kako smo mi razumjeli tu poruku. Ukratko, aktivno slušanje predstavlja vještinu kod koje osoba mora biti aktivna jer ona pokretima tijela, gestama, mimikom lica i kratkim riječima pokazuje osobi da ju sluša te na kraju daje odgovor na ono što je čula od sugovornika.

Osim aktivnog slušanja, temeljna vještina u komunikaciji te razvoju pozitivnih odnosa s djecom (i ostalim članovima obitelji) je korištenje „JA-poruka/JA-govora“.

U govoru možemo razlikovati TI PORUKE i JA PORUKE.

Ti poruke su usmjerene na drugu osobu, govore o njoj, često etiketiraju drugu osobu po nekim njenim osobinama. Ti-poruke nude gotova rješenja, koriste se kod vrijeđanja, napadanja, predbacivanja, osuđivanja, etiketiranja, okrivljavanja, ocjenjivanja, kažnjavanja te se odnose na druge, potiču obrambene mehanizme i/ili protunapad. Npr. „Koliko puta sam ti rekao da to ne činiš!“. Naglasak je na tome kakva je druga osoba. Korištenje JA PORUKA pomaže da ne idemo u napad već da asertivno iskomuniciramo što nas muči vezano za ponašanje druge osobe i što želimo. JA PORUKE povećavaju šansu da nas druga osoba čuje u potpunosti, razumije te da želi surađivati. To je stoga asertivna komunikacija jer se jasno zauzimamo za

svoju potrebu bez ugrožavanja druge osobe. JA PORUKA nije čarobni štapić, ona ne osigurava 100%tnu suradnju, ali povećava šansu suradnje te da su obje strane točno čule što ona druga strana želi, što joj treba ili što joj smeta.

Roditelje se podijeli u manje skupine uz uputu da u opisanim situacijama iz nastavka oblikuju svoje odgovore/reakcije tj. način na koji bi izrazili ono što misle, trebaju, žele i slično. Pri tome ih se potiče na iskrene i njima autentične poruke. Za sudjelovanje u ovoj aktivnosti roditeljima se podijele radni listovi (RL: „Sastavnice JA-poruke“). Po završetku, roditelji predstavljaju svoje reakcije o kojima se raspravlja na zajedničkoj razini, primjerice, koliko im je bilo lako/teško izraziti se, razlikuju li se poruke u razini asertivnosti, na koji način uobičajeno se zalažu za sebe itd.

Vašeg sina treba stalno podsjećati da posprema svoju sobu te obavlja zadane kućanske poslove.

Želite reći svom sinu da je narušio svoj školski uspjeh te da treba poboljšati svoje ocjene ukoliko želi upisati željeni fakultet.

Želite reći svojoj kćeri da društvo u kojem se kreće nije dobro za nju.

Vaš sin se vraća iz noćnog izlaska, pritom kasni i ne dolazi u dogovoreno vrijeme.

Predložak radnog lista „Sastavnice JA-poruke“:

SASTAVNICE VJESTINE JA-PORUKA

- OPIS PONAŠANJA:** Sugovorniku treba dati do znanja koje je to ponašanje koje nas smeta u toj situaciji. Potrebno ga je jasno imenovati, npr. "Kada KORISTIŠ mobitel dok ja pričam...".
- OPIS OSJEĆAJA:** Imenujemo osjećaj koji se javio kad je osoba iskazala ponašanje koje nas smeta. Npr. "...osjećam se glupo i kao da me ne slušaš..."
- OPIS POSLJEDICA:** Osjećaja izražavamo i posljedice ponašanja za nas, tj. što mislimo dok se osoba ponaša na određeni način. Npr. "...jer mislim da ti nije važno što ti pričam..."
- OPIS POSLJEDICA:** Osobi dajemo do znanja što želimo te kako bismo voljeli da se ponašaju, a da im pritom ne naređujemo ili od njih zahtijevamo. Npr. "...i voljela bih da drugi put pripaziš te da obraćaš pažnju na ono što ti govorim."

Naziv: „Medijs

Izvor: Aktivnost

Cilj: upoznavar

uključujući i njihovo mentalno zdravlje. Osvjetljavanje važnosti razvoja medijske pismenosti kod djece i mladih.

Ishodi učenja/ Roditelj će moći:

- opisati navike korištenja (digitalnih) medija od strane djece i mladih
- objasniti povezanost između medija i mentalnog zdravlja adolescenata
- kritički analizirati medijski sadržaj koristeći tehniku medijske dekonstrukcije.

Opis:

U uvodnom dijelu aktivnosti roditelje se potiče na uključivanje u raspravu postavljajući pitanja poput: „Kako biste definirali medije?“, „Zašto koristite medije?“, „Koje su prednosti i nedostaci korištenja medija?“, „Kakav utjecaj mediji imaju na živote adolescenata?“, „Jesu li oni kritični u odnosu na ponuđene sadržaje?“, „Koje pozitivne utjecaje medija prepoznajete, a koje negativne?“ i dr. Dobiveni odgovor se bilježe na ploču ili veći papir. Prilikom usmjeravanja rasprave, voditelj se može voditi sadržajem iz nastavka, objašnjavajući navike korištenja i utjecaj medija na svakodnevno funkcioniranje adolescenata.

Istraživanjem Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba iz 2019. godine dobiveni su rezultati kako:

- gotovo svi mladi imaju pristup internetu od kuće (99.5%), 95.1% putem mobitela
- svaka treća mlada osoba društvene mreže koristi od 3 do 5 sati dnevno, a svaka peta više od 5 sati dnevno
- čim stigne notifikacija, gotovo svaka druga mlada osoba odmah provjerava društvene mreže, svaka treća provjerava ih nekoliko puta dnevno, a svaka peta društvene mreže provjerava STALNO, bez obzira na to je li stigla notifikacija ili ne
- od svih društvenih mreža, najviše mladih koristi YouTube – 97.7%, zatim Instagram – 92.6%, WhatsApp – 88.7%, Snapchat – 63.2% te Facebook Messenger – 50.6%.
- Instagram je društvena mreža na kojoj polovina mladih provodi najviše vremena – oko 50% njih, zatim YouTube – 20%, WhatsApp -13.7%, Snapchat – 11.3%, Facebook messenger – 2.3%, a Facebook svega 0.6 % adolescenata.
- većina mladih otvorila je profil na društvenoj mreži prije dopuštene granice od 13 godina, više od 17% već s deset godina ili ranije, a svaki drugi adolescent ima više od jednog profila na Instagramu.

Istraživanje EUKidsOnline pokazuje rezultate o obrascima korištenja Interneta:

Najzastupljenija aktivnost na internetu je slušanje glazbe, nakon nje dolazi učenje i korištenje interneta za školsku zadaću, gledanje video uradaka i igranje igara na internetu. Najmanje prakticiranih aktivnosti je kreiranje novih sadržaja (npr. web stranica, blogova) jer je riječ o aktivnostima koje zahtijevaju viši stupanj informatičke pismenosti nego ostale. Sudjelovanje u online aktivnostima raste s dobi.

Sudjelujući u aktivnostima koje zahtijevaju interakciju s drugima, djeca i mladi se najčešće dopisuju preko aplikacija, razgovaraju s prijateljima i članovima obitelji, posjećuju stranice društvenih mreža te igraju online igre. Najmanje zastupljene aktivnosti su one koje uključuju neki vid angažmana koji podrazumijeva barem djelomičnu političku pismenost te interes za društveni angažman (uključivanje u udruge, poticanje na društvenu i političku akciju). Učestalost sudjelovanja u online aktivnostima koje podrazumijevaju interakciju s drugim osobama također raste s porastom dobi.

Dječaci u prosjeku u većoj mjeri nego djevojčice svakodnevno gledaju video klipove, igraju igre na internetu te posjećuju chat sobe kako bi upoznali nove ljude.

Ekscesivno korištenje interneta i korištenje interneta za „odmicanje“ od stvarnog svijeta povezani s lošijim životnim navikama mladih što posljedično može utjecati i na mentalno zdravlje: loše navike spavanja, manjak fizičke aktivnosti, udaljavanje od prijatelja i aktivnosti u svakodnevnom okruženju i sl. Također, kao posljedice se mogu javiti problemi vezani uz mentalno zdravlje, kao što su: simptomi anksioznosti, simptomi depresivnosti, narušena slika o sebi, narušeno socijalno i akademsko funkcioniranje, ponašajne ovisnosti, poremećaji hranjenja, agresivnost te slabije razvijene socijalno-emocionalne vještine.

Roditeljima se prikazuju dvije reklame, po vlastitom odabiru i pripremi voditelja. Imaju zadatak u parovima odgovoriti na pitanja iz nastavka. Voditelj ih upoznaje kako su navedena pitanja dio (tehlike) medijske dekonstrukcije koja se koristi za kritičku analizu sadržaja.

- Zašto je ovaj sadržaj napravljen? Tko ga je izradio?
- Tko je ciljana publika?
- Koje vrijednosti se promiču u ovom sadržaju?
- Koliko je koštala izrada sadržaja?
- Nedostaje li nešto u ovoj poruci?
- Kako bi drugi ljudi mogli interpretirati ovaj sadržaj?
- Kako mogu znati da je on istinit?
- Tko može imati koristi od ovakvih poruka i sadržaja?
- Koga ovakva poruka može povrijediti?

Voditelj aktivnost zaključuje ističući važnost poticanja na kritičko promišljanje i razvoja medijske pismenosti kod djece i mladih. Ono predstavlja jednu od značajnih generičkih kompetencija u suvremenom, modrenom društvu.

Naziv: „Brinem o (cjelokupnom) zdravlju – brinem o sebi“

Izvor: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, Agencija za odgoj i obrazovanje (2013).

Priručnik za nastavnike i stručne suradnike u srednjoj školi – Zdravstveni odgoj.

Cilj: osvještavanje važnosti očuvanja i zaštite cjelokupnog zdravlja kroz upoznavanje s višedimenzionalnim modelom zdravlja.

Ishodi učenja/ Roditelj će moći:

- razumjeti i opisati dimenzije višedimenzionalnog modela zdravlja
- navesti i objasniti načine brige za dimenzije cjelokupnog zdravlja u svakodnevnom životu.

Opis:

U uvodnom dijelu aktivnosti voditelj potiče roditelje na uključivanje u zajedničku raspravu, postavljajući im pitanja poput: „Što za vas znači zdravlje? Što ono uključuje?“, „Koga smatramo zdravim?“, „Koliko vam je važno zdravlje u životu?“, „Što se događa kada je ono narušeno i na koga sve utječe narušavanje zdravlja?“, „Zbog čega sve može doći do narušavanja zdravlja?“, „Kako se o zdravlju možemo brinuti?“, „Brinu li se adolescenti o svome zdravlju?“ i sl. Prilikom usmjeravanja razgovora, voditelj se može služiti uokvirenim sadržajem iz nastavka.

*Najvažnija je stvar u životu **naše zdravlje i zdravlje nama bliskih osoba**. Da bismo na vrijeme zaštitili svoje zdravlje, moramo se informirati kako to što učinkovitije činiti i preventivno brinuti o njemu. Često ga zanemarujemo dok smo zdravi, a počnemo ga više cijeniti tek kad je narušeno.*

*Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije zdravlje se definira kao „**stanje potpunog fizičkog, duševnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti**“. Zdravlje je **osnovno ljudsko pravo bez obzira na rasu, vjeru i političko opredjeljenje, socijalne i ekonomske uvjete**. Pravo na zdravlje jedno je i od ustavnih načela Republike Hrvatske: „Svatko ima pravo na zdrav život. Republika osigurava pravo građana na zdrav okoliš. Građani, državna, javna i gospodarska tijela i udruge, dužni su, u sklopu svojih ovlasti i djelatnosti, osobitu skrb posvećivati zaštiti zdravlja ljudi, prirode i ljudskog okoliša.“*

*Na Prvoj međunarodnoj konferenciji o promicanju zdravlja u Ottawi, Kanada, 21. studenog 1986. godine donesena je povelja koja definira zdravlje kao „proces osposobljavanja ljudi da preuzmu kontrolu nad svojim zdravljem i da ga poboljšaju“. Preduvjeti potrebni za zdravlje prema Povelji su: **MIR, DOM, OBRAZOVANJE, HRANA, PRIHODI, STABILNI EKOSUSTAV, DODATNA SREDSTVA, SOCIJALNA PRAVDA, JEDNAKOPRAVNOST/JEDNAKOST**.*

U nastavku aktivnosti, voditelj podijeli roditelje u nekoliko manjih skupina uz uputu da pročitaju tekst te napišu na koje načine mogu brinuti o navedenim dimenzijama zdravlja – vlastitom zdravlju, ali i zdravlju svojeg djeteta i drugih članova obitelji.

TJELESNO ILI FIZIČKO ZDRAVLJE objašnjava kako naše tijelo funkcionira te zdravlje svakog organa. Komponente su te dimenzije razina kondicije, prisutnost ili odsutnost bolesti i/ili predispozicija (rizično ponašanje), razina izloženosti štetnim djelovanjima (alkohol,

<p>radijacija, pušenje, stres i dr.). Da bismo održavali tjelesno zdravlje, važno je razumjeti kako tijelo funkcionira i razlikovati zdravo stanje od stanja bolesti.</p>
<p>MENTALNO ZDRAVLJE odnosi se na to kako prikupljamo informacije, znanje o tome gdje možemo pronaći neku informaciju i kako ju koristiti. Važno je „naučiti“ kako prikupiti znanje iz različitih izvora, znati kritički pristupiti informacijama i koristiti ih za donošenje ispravnih odluka i zdravog stila življenja.</p>
<p>EMOCIONALNO ZDRAVLJE odnosi se na razumijevanje naših osjećaja i sposobnosti njihova izražavanja. Važno je znati prepoznati kako se u određenom trenutku osjećamo i kako to utječe na naš odnos prema drugima, ali i razumjeti i prihvatiti osjećaje drugih oko nas.</p>
<p>SOCIJALNO ZDRAVLJE odnosi se na to kako sebe vidimo kao pojedinca (m/ž) i kako se odnosimo prema drugima, na našu sposobnost da se vidimo kao dio zajednice, odnosi se na našu brigu za druge i poštivanje međusobnih razlika. U ovom modelu zdravlja važno je razvijati socijalne vještine koje nam pomažu u svim odnosima.</p>
<p>OSOBNO ZDRAVLJE pokazuje nam kako vidimo sebe kao osobu, što želimo postići i kako definiramo vlastiti uspjeh, kako se razvijamo, čemu se nadamo i kako određujemo i postizemo osobne ciljeve u životu. Ukratko, osobno zdravlje pretpostavlja našu samoaktualizaciju i razinu ostvarenja zacrtanih nam ciljeva (kratkoročnih ili dugoročnih).</p>
<p>DUHOVNO ZDRAVLJE odnosi se na cjelokupnost nas kao bića i njime određujemo bit našeg postojanja i osjećaja smisla življenja. Ovaj model zdravlja uključuje sposobnost povjerenja, naše etičke principe, nesebičnost u odnosu s drugima i ono što nam omogućuje da preživimo – naši temeljni instinkti. Unutarnja snaga koja nas „tjera“ na život, razvoj, napredak, sreću i slobodu.</p>

U završnom dijelu aktivnosti, voditelj roditelje potiče na uključivanje u zajedničku raspravu pitanjima poput: „Kako vam je bilo sudjelovati u aktivnosti?“, „Jeste li naučili nešto novo o zdravlju?“, „Koje od navedenih primjera brige za zdravlje primjenjujete u svakodnevnom životu?“, „Koje biste načine brige mogli početi primjenjivati?“, „Kako možete poticati adolescente na kvalitetnu brigu o cjelokupnom zdravlju?“ itd.

Naziv: „VJEŠTINE UPRAVLJANJA KARIJEROM – Što su i kako ih osnaživati kod maturanata?“

Izvor: Odgojno savjetovalište, Nastavno-klinički centar ERF-a (2020). *Edukativni paket: Vještine upravljanja karijerom.*

Nancy Perry, Zark van Zandt (1999). *Usredotoči se na budućnost, Školski program profesionalnog razvoja za srednje škole*, Zagreb: Društvo za istraživanje i razvoj ljudskih potencijala Razbor

Cilj: upoznavanje roditelja s vještinama upravljanja karijerom te omogućavanje im uvida u načine pomoći i podrške mladima prilikom odabira nastavka obrazovanja ili zaposlenja.

Ishodi učenja/ Roditelj će moći:

- objasniti koncept i što obuhvaćaju vještine upravljanja karijerom
- prepoznati potencijale/kvalitete svog djeteta značajne za daljnji profesionalni put
- navesti načine pružanja podrške adolescentu u razvoju karijere.

Opis:

Voditelj najavljuje temu pozivanjem roditelja da se prisjete razdoblja kada su oni završavali školu, upisivali fakultet ili odabirali posao koji će raditi. Potiče ih se na iznošenje vlastitih iskustava, postavljajući im pitanja poput: „Čime ste se u tom odabiru vodili?“, „O čemu ste razmišljali prilikom odabira?“, „Što je bilo ključno u donošenju odluke, tj., što je presudilo u odabiru?“, „Jeste li bili zadovoljni svojim izborom/odlukom?“, „Biste li sada odlučili drugačije?“, „Tko vam je predstavljao podršku u tom razdoblju?“, „Možete li se prisjetiti savjeta koje ste tada dobivali?“, „Kada je započela vaša karijera?“, „Što uopće predstavljaju vještine upravljanja karijerom?“. Prilikom usmjeravanja rasprave, voditelj se može koristiti teorijskim sadržajem iz nastavka.

VJEŠTINE UPRAVLJANJA KARIJEROM uključuju:

osobnu procjenu (vlastitih potencijala, vještina i kompetencija, interesa i vrijednosti itd.), prikupljanje informacija o mogućnostima obrazovanja i zanimanjima (tržištu rada), određivanje profesionalnih ciljeva te planiranje i poduzimanje konkretnih koraka za njihovo ostvarivanje.

RAZVOJ KARIJERE je cjeloživotni proces u kojem upravljamo svojim učenjem i obrazovanjem, poslovima, slobodnim vremenom i dr., a s ciljem profesionalnog napredovanja.

Razvijene vještine **SAMOPROCJENE**, **SAMOREGULACIJE** i **SAMOPREZENTACIJE** smatraju se ključem karijernog uspjeha. Kako je prvi korak u razvoju vještina upravljanja karijerom samoprocjena, ključno je prije donošenja odluke i poduzimanja konkretnih aktivnosti promisliti o sebi i sveukupnosti svojih, do sada, razvijenih potencijala. Potrebno je napraviti svojevrstu analizu i popis onoga što znamo i umijemo, (formalnih i neformalnih) iskustava i dostignuća.

U nastavku aktivnosti, roditelje se potakne na dijeljenje ideja o načinima na koji oni mogu pružati podršku svojoj djeci u razvoju karijere. Također, daju im se upute kako oni kao roditelj mogu pomoći svome adolescentu/adolescentici na način da ih usmjeravaju i ohrabruju u prepoznavanju kvaliteta, u provedbi samoprocjene. Isto tako, svojoj djeci mogu pomoći da im ponude drugačiji kut gledanja ili potvrde ono što su njihova djeca kod sebe prepoznala. Roditeljima se pritom podijele radni listovi s pitanjima (RL: „Kako pomoći adolescentu u izradi samoprocjene?“) koja

mogu pomoći mladim osobama prilikom samoprocjene te njima samima prilikom razgovora o samoprocjeni.

Roditeljima se daje uputa o izrađivanju popisa znanja i vještina te kvaliteta svojih adolescenata uz podjelu radnog lista (RL: „Jake strane i potencijali mog djeteta“) te dodatak da po povratku sa roditeljskog sastanka svojoj djeci predlože da oni izrade isti, nakon čega ih međusobno usporede i prokomentiraju. Aktivnost se završava postavljanjem pitanja „Kako vam je bilo izraditi popis – lako ili teško?“, „Postoji li nešto na popisu što vas je iznenadilo?“, „Za koje jake strane/vještine smatrate da bi bile od najveće koristi u karijernom putu vašeg djeteta?“, „Na koji način možete dati do znanja djetetu o pozitivnim/jakim stranama?“ i sl.

Obitelj ima velik utjecaj na odluke mladih ljudi o njihovom budućem zanimanju i poslu. Najvažnija uloga obitelji jest pružanje podrške te je važno da se adolescent podrži i ohrabri da samostalno i odgovorno odluči o svom budućem zanimanju. Druga uloga obitelji svakako je pružanje iskustvenih savjeta. Potrebno je da budete otvoreni i iskreni prema mladima, slušate ih i razgovarate s njima, tako da im vaša iskustva posluže kao primjer i pouka. Navedeno je potkrijepljeno sadržajem iz radnog lista (RL: „Kako aktivno sudjelovati kada mlada osoba donosi odluku o budućem zanimanju?“, koji se podijeli roditeljima na kraju roditeljskog sastanka.

Aktivnost se završava podjelom radnog lista „Kako aktivno sudjelovati kada mlada osoba donosi odluku o budućem zanimanju?“.

Dodatni korisni izvori, tematski povezani:

Voditelj s mnogobrojnim dostupnim online upitnicima za dodatnu pomoć, profesionalno usmjeravanje i informiranje u kontekstu nastavka školovanja, izbora fakulteta ili odlaska na tržište rada. Iste je moguće pronaći na sljedećim poveznicama: <https://cisok.hr/usluge-u-cisok-centrima/alati-za-razvoj-karijere-samoprocjena-kompetencije/moj-izbor-alat/>, <http://e-usmjeravanje.hzz.hr/> i <https://www.putkarijere.hr/>.

Predložak radnog lista „Kako pomoći adolescentu u izradi samoprocjene?“:



U čemu sam
dobar/dobra?

Koje su moje snage i
talenti, a koja područja za
daljnji razvoj?

Koje radne vrijednosti
smatram važnima?

Koji su moji interesi i
željena područja rada?

Koja su moja dosadašnja iskustva
(u školovanju, praksi, ljetnim
poslovima, sportskim
aktivnostima..), rezultati i
postignuća?

Predložak radnog lista „Jake strane i potencijali mog djeteta“:

MOJ ADOLESCENT/ADOLESCENTICA



**JAKE STRANE
ZNAJJA**



POTENCIJALI



VJEŠTINE I

Predložak radnog lista „Kako aktivno sudjelovati kada mlada osoba donosi odluku o budućem zanimanju?“:

Nekoliko bitnih uloga roditelja u profesionalnom razvoju svojih adolescenata:

1. **Iskusni prijatelj.** Pričajte o poukama koje ste naučili tijekom svoga profesionalnog razvoja. Da možete nešto ponoviti ili promijeniti, što bi to bilo? Istaknite kako i loša iskustva mogu pozitivno utjecati na školovanje. Podijelite sa adolescentima stavove koji su rezultat vašeg promatranja vrijednosti, prioriteta i potreba povezanih s donošenjem odluke o budućem zanimanju i poslu. Mladi promatraju naš način prilaženja i rješavanja poslovnih zadataka, naš stupanj predanosti poslu i vrste vještina koje upotrebljavamo kako bismo radili učinkovito. Oni promatraju i naše negativne reakcije na posao i utjecaj posla na naše stavove i ponašanje. Pričajte im što volite i što ne volite na svojem radnom mjestu i zašto je to tako.
2. **Izvor informacija.** Mladima trebaju istinite informacije o radnom mjestu. Potrebni su im izvori i imena ljudi koji im mogu dati točne podatke koji će im pomoći u donošenju odluke. Prikupite im svježe i točne podatke o poslovnom svijetu, uputite ih k osobama koje im te podatke mogu dati i najvažnije, naučite ih da sami dođu do informacija i da nauče tražiti i prikupljati podatke koji ih zanimaju.
3. **Slušatelj.** Slušajte snove, brige, nade, nesigurnosti i uzbuđenja mladih kada govore o svojoj budućnosti. Slušajte kako donose odluke. Slušajte što pričaju o poslovima o kojima razmišljaju. Poslušajte i njihove zahtjeve za pomoć. I ne slušajte samo s pola uha!
4. **Instruktor.** Učite mlade vještinama koje će moći upotrebljavati u različitim situacijama tijekom cijelog života kao npr. vještine komuniciranja, vještine rješavanja problema, vještine snalaženja i ponašanja u društvu, organizacijske vještine, vještine ispravljanja pogrešaka itd. Podijelite s njima posebne metode ili tehnike koje su vama pomogle pri stjecanju i upotrebljavanju tih vještina.
5. **Stvaratelj prilika.** Istraživanje je moćno oružje u smanjivanju broja mogućih izbora i u donošenju odluke. Omogućite mladima da prouče različite poslove, da promatraju kako ljudi rade, da dođu do informacija i brošura o zanimanjima i fakultetima koje ih zanimaju, da steknu praktično iskustvo u profesionalnom svijetu.
6. **Stvaratelj ravnoteže.** Pomozite mladima da uravnoteže svoj život. Pomozite im da uvide kako ljudi djeluju na pet međusobno povezanih polja posao, slobodno vrijeme, obitelj, građansko društvo i duhovna strana. Tako će uvidjeti važnost pravilnog odabira zanimanja.
7. **Motivator.** Najbolji je motivator onaj koji se zanima za profesionalni razvoj vašeg adolescenta. Vaša visoka, ali istodobno i realna, očekivanja pomoći će vašem adolescentu da si postavi najbolje ciljeve. Pomozite im i da otkriju svoje talente.

Naziv: „Državna matura i kako je preživjeti?“

Izvor: Odgojno savjetovalište, Nastavno-klinički centar ERF-a (2020). „Kako podržati oporavak nakon stresnih događaja?“

Štrkalj Ivezić, S., Jednričko, T., Jukić Kušan, M., Radić, K., Martić Biočina, S., Štimac Grbić, D., Mužinić Marinić, L. (2020). „*Protektivno i rizično suočavanje sa stresom: Prepoznamo i izaberimo učinkovito ponašanje u borbi protiv negativnih posljedica stresa*“, Hrvatski zavod za javno zdravstvo.

Cilj: upoznavanje roditelja načinima pružanja podrške djeci u razdoblju završetka srednjoškolskog obrazovanja i polaganja ispita državne mature.

Ishodi učenja/roditelj će moći:

- definirati i objasniti pojam i obilježja stresa
- prepoznati i opisati načine nošenja sa stresom
- navesti i načine pružanja podrške učenicima u razdoblju polaganja ispita državne mature.

Opis:

Voditelj potiče roditelje da se prisjete prekretnice u svom životu, pritom ih vodi pitanjima poput: „Kojeg događaja ste se sjetili?“, „Kako ste se tada osjećali? Što ste mislili? Kako ste se ponašali?“, „Opisujete li taj period života kao lagan ili težak?“, „Što ste radili kako bi ste si olakšali prijelaz u novo poglavlje života/novu životnu situaciju?“, „Tko vam je tada predstavljao podršku?“, „Biste li sada nešto drugačije napravili?“, „Što biste poručili prošlom sebi da se osnažite?“ i sl.

Voditelj sumira raspravu navodeći kako trenutno životno razdoblje njihovoj djeci predstavlja veliku prekretnicu, iznimno je intenzivno i nabijeno različitim emocijama, a pred učenike se stavlja dodatni pritisak obavezom polaganja završnih ispita, državne mature te upisa na željeni fakultet/pronalazak željenog radnog mjesta. Kako bi se mogli što učinkovitije nositi s nekim problemom, moramo raspolagati sa što više informacija o njemu. Navedeno u ovome kontekstu bi značilo sakupiti što više informacija o provođenju ispita državne mature (od prijave do samog postupka provođenja ispita, izbora i bodovanja predmeta, mogućih prilagodbi i sl.) te posebnih dodatnih provjera na svakoj visokoobrazovnoj instituciji, kvota i uvjeta i dr. Ukoliko djeca i roditelji prepoznaju da postoje informacije koje je potrebno dodatno prikupiti i/ili da imaju određene nejasnoće, važno je obratiti se ispitnom koordinatoru za pomoć, posebno ako se radi o učenicima s teškoćama.

U nastavku, voditelj ukratko objašnjava teorijsko određenje pojma stresa te osnovne načine nošenja s istim.

ŠTO JE STRES?

Stres predstavlja obrazac emocionalnih i fizičkih reakcija koje prati subjektivan osjećaj preopterećenosti, a nastaju kao reakcija na određene izazove/događaje. Stres prije važnih događaja je u većini slučajeva uobičajen, stoga ne čudi da je povećan uslijed polaganja ispita državne mature, s obzirom na to da uspjeh na državnoj maturi može utjecati na upis željenog fakulteta i općenito na daljnji profesionalni razvoj.

Stres predstavlja normalno stanje koje usmjerava pažnju na zadatak i povećava mogućnost uspjeha. Određena razina anksioznosti i stresa podiže funkcioniranje organizma na učinkovitu radnu razinu i pomaže u suočavanju sa situacijom te može povećati uspjeh u izvršavanju

zadatka. No, strah ponekad može biti vrlo intenzivan, stvarati izrazitu nelagodu i biti kontraproduktivan za reproduciranje naučenog gradiva. Ukoliko postoji doživljaj pretjeranog stresa i anksioznosti, može doći do fizioloških, ponašajnih, emocionalnih i kognitivnih reakcija na stres, među kojima mogu biti: nedostatak koncentracije, mentalne blokade, pretjerano znojenje, pojačano lupanje srca, hiperventilacija, glavobolja, poremećaj spavanja, povlačenje iz odnosa (osamljivanje), negativne misli i cinizam, promjene u apetitu, razdražljivost, zlouporaba sredstva ovisnosti i slično.

Navedene reakcije ometaju izvedbu učenja te posljedično mogu dovesti do narušavanja uspjeha. Pritom uslijed stresne reakcije mogu javiti i povezane negativne misli koje osobu vode u produblivanje straha i reakcije na stres (npr.: „Što ako se pojavi neki zadatak koji ne znam riješiti?“). Jedna od mogućih pojava su i nerealni strahovi te „katastrofiziranje“ i uvjeravanje kako će se zamišljeni scenarij dogoditi (npr., „sigurno ću pasti i cijeli ispit iz mature“, „neću moći upisati nijedan fakultet“, „neću imati željeni posao“, „život će mi biti upropašten“ i sl.). Nije moguće otkloniti stresni događaj polaganja državne mature, no moguće je usmjeravati se na smanjenje intenziteta reakcije na stres te na uspješno nošenje s istim. Kako ne bi bili usmjereni samo na državnu maturu, vrlo je važno da učenici ne zanemare aktivnosti koje ih opuštaju i u kojima uživaju poput sporta, hobija i druženja s prijateljima.

Voditelj iznosi objašnjenje kako je način na koji se osoba suočava sa stresom velikim dijelom određen njenim resursima, koji uključuju fizičko i mentalno zdravlje, vještine rješavanja problema i nošenja sa stresom, socijalne vještine, egzistencijalna (duhovna) vjerovanja o smislu života i svojoj ulozi u svijetu, uvjerenja o sposobnostima kontrole, socijalnoj podršci te materijalnim resursima. Također, mehanizmi suočavanja sa stresom mogu biti usmjereni na rješavanje problema ili na rasterećenje emocija, a učinkovitost mehanizma ponajviše određuje vrsta stresne situacije. U nastavku se roditeljima podijele prazni papiri uz uputu da u parovima razmisle i navedu koje načine suočavanja sa stresom smatraju najučinkovitijima te koje savjete bi svojoj djeci uputili. Po završetku, potiče se dijeljenje na grupnoj razini. Zajedničkom raspravom se roditeljima sumira i naglašava važnost njihove uloge prilikom organizacije izvršavanja svih obaveza završnog razreda (npr., učenja na redovnoj nastavi, izrade završnog rada na vrijeme, pronalaska literature, dodatnog učenja za ispite državne mature) te najvažnije – pružanje podrške za sve strahove i izazove koji su pred njima. Roditeljima se podijele radni listovi (RL: „Smjernice za preživljavanje ispita državne mature) te ih se uputi da neke od napisanih preporuka mogu savjetovati kao način nošenja sa stresom kada uoče da je adolescent uznemiren.

Predložak radnog lista „Smjernice za preživljavanje ispita državne mature“:

1. **ORGANIZIRANE PRIPREME ILI NE?** - Važno je razmisliti postoji li potreba za dodatnim priprema te donijeti odluku o tome? Organizira li škola koju pohađam dodatne pripreme za ispite državne mature ili će adolescent ići na pripreme negdje drugdje ukoliko ima za to financijskih mogućnosti?
2. **PRIPREMITI SE I POČETI UČITI NA VRIJEME** - Kalendar polaganja ispita državne mature objavljuje se na mrežnim stranicama NCVVO-a vrlo rano početkom nastavne godine

(četvrtog razreda) i izrazito je važno početi učiti na vrijeme, učiti kontinuirano tijekom godine te ostaviti i neko vrijeme prije samih ispita za ponavljanje gradiva.

3. **NAPRAVITI PLAN UČENJA** - Potrebno je pripremiti materijale za učenje na vrijeme. Pronaći primjere i zadatke ispita prijašnjih godina. Gradivo je korisno podijeliti na manje cjeline i napraviti raspored učenja tih cjelina, kako učenik ne bi bio preplavljen količinom gradiva koje je potrebno pripremati. Važno je biti realan u određivanju rokova i ciljeva.
4. **FOKUS NA ONO ŠTO SE RADI** - Tijekom učenja maksimalno se usredotočiti na gradivo i učenje. Pokušati ne razmišljati o događajima koji slijede ili su prošli, kao (npr. o tome hoću li uspješno položiti neki ispit ili se dosjećati kako smo neuspješno napisali neki ispit u školi). Pokušati ostati sada i ovdje i učiti jer ostalo oduzima vrijeme, energiju i vjeru u uspjeh.
5. **ISKORISTITI DAN** - Odrediti uz ostale obaveze u kojem dijelu dana je učenje najuspješnije i tada se usredotočiti na to. Također, otkloniti sve izvore odvlačenja pažnje (kao što su primjerice televizor, mobitel, računalo, i sl.). Isplanirati i ostale aktivnosti tijekom dana (npr., kratke pauze, vrijeme za obroke, druženje s prijateljima, vježbanje, opuštanje uz glazbu ili druge opuštajuće aktivnosti).
6. **VJEŽBA, PREHRANA I SAN** - Redovita tjelovježba, dovoljno sna, redovito opuštanje i unos raznovrsne i zdrave prehrane ključni su za održavanje zdravlja tijekom pojačanih mentalnih napora kao što je učenje za ispite državne mature. Kvalitetna i uravnotežena prehrana, bogata hranjivim tvarima i uravnoteženo konzumiranje ugljikohidrata ne smije se zanemariti. Noć prije ispita važno je dovoljno se naspavati i doručkovati prije ispita.
7. **DISANJE** - Tko bi rekao da je disanje bitno! I to duboko disanje! Stres koji uzrokuje anksioznost i nervozu može utjecati na naš način disanja. Stoga je potrebno prisjetiti se duboko disati jer time donosimo više kisika do mozga i smanjujemo tjelesnu napetost, a tako se i smirujemo. Ako se pojavi panika prije ili tijekom ispita, potrebno je duboko disati, najbolje na udisaj brojati u sebi od 1001 do 1003 i isto opet prilikom izdisaja.
8. **UČENJEM PROTIV STRAHA** - Kada je gradivo dobro naučeno smanjuje se vjerojatnost pojave nesigurnosti i straha. Zato je važno gradivo dobro naučiti, ali prije toga i dobro razumjeti, povezati sa prijašnjim znanjima, raspraviti s nekim o naučenom gradivu, raditi bilješke, podvlačiti, pisati podsjetnike, ponavljati i činiti sve ono što i inače olakšava učenje i povećava sigurnost u naučeno.
9. **NAGRAĐIVANJE** - Nagrađivanje motivira, stoga je važno nagraditi uloženi trud kad se postigne neki cilj, bilo da se radi o završetku cjeline na vrijeme, uspješnom vježbanju zadataka ili položenom ispitu. Nagrada može biti izlazak, sladoled ili bilo što sitno što osobu usređuje.
10. **SLUŠANJE I PODRŠKA** - Ponekad je dovoljno samo da poslušamo naše adolescente sa razumijevanjem i interesom, da osjete da ih čujemo, da ih volimo i da osvijeste kako nisu sami. Nekada i jednostavne stvari mogu za njih u tim trenutcima biti zahtjevne, ponudimo im podršku pitanjima poput „Imaš li danas nešto oko čega ti mogu pomoći?“, „Želiš li da radimo nešto zajedno?“, „Želiš li da odemo negdje?“, i sl.

doc.dr.sc. Toni Maglica

Filozofski fakultet

Sveučilište u Splitu

RECENZIJA

U javno društvenom, a nerijetko i političkom i stručnom prostoru, pojam prevencije pojavljuje se i koristi kao „čarobni štapić“ i instant rješenje za mnoge društvene probleme, zaboravljajući ili ne znajući kako je riječ o vrlo ozbiljnim, sustavnim, sveobuhvatnim i kontinuiranim naporima različitih sustava i dionika da adekvatno, znanstveno i stručno odgovore i preveniraju različite društvene probleme i probleme pojedinaca. Već dugi niz godina skupina hrvatskih znanstvenika i stručnjaka, mahom socijalnih pedagoga, intenzivno i vrijedno radi na artikuliranju i promoviranju prevencije i njene prakse u različitim okruženjima.

U tom smislu, *ABECEDA PREVENCIJE: podrška školama za ujednačavanje standarda kvalitete i sadržaja školskih preventivnih strategije* predstavlja ogroman doprinos hrvatskoj prevencijskoj praksi, na poseban način onoj u odgojno-obrazovnom okruženju, iako ovaj rukopis može biti relevantan svima koji se bave prevencijom i/ili rade s djecom i mladima.

ABECEDA prevencije rezultat je iznimnog rada skupine iskusnih socijalnih pedagoginja koje znanstveno i stručno utemeljeno te metodički jasno i detaljno objašnjavanju neke od temeljnih ključnih pojmova kao što su prevencija, prevencijska strategija, prevencijski program te u konačnici donose metodički detaljno opisane aktivnosti za provedbu s učenicima u različitim fazama njihovog odgojno-obrazovnog procesa. Naime, autorice prikazuju veliki broj strukturiranih aktivnosti za učenike razredne i predmetne nastave, a onda i za učenike srednjih škola. Svaka od aktivnosti precizno je opisana, slijedi identičnu strukturu tako da su opisani ciljevi, očekivani ishodi, potreban materijal, a potom detaljan opis aktivnosti te izvor od kud je preuzeta aktivnost. Sve aktivnosti baziraju se na temeljnim čimbenicima zaštite za koje je prevencijska znanost utvrdila da imaju snažan prevencijski potencijal te doprinose dobrobiti učenika, a to su: razvoj samopoštovanja i pozitivne slike o sebi, razvoj suradničkih socijalnih vještina, razvoj vještina nenasilnog rješavanja sukoba te druge ključne socijalno-emocionalne kompetencije.

ABECEDA prevencije nije samo zbirka kvalitetnih aktivnosti, već pruža širok konceptualni okvir za promišljanje, razvoj i implementaciju školskih preventivnih strategija. Knjiga je usmjerena na sve ključne dionike preventivnih aktivnosti u školama, uključujući učenike, roditelje, ravnatelje, razrednike, voditelje školskih preventivnih programa, učiteljska i nastavnička vijeća.

Primjena ovako definiranog konceptualnog okvira zasigurno će pridonijeti osiguravanju podrške školama u ujednačavanju standarda kvalitete i sadržaja preventivnih programa, čime će se značajno povećati njihova učinkovitost.