

**1. – 4. razred**  
**Prevenција ovisnosti – radionica I.**  
**PREPOZNAVANJE I IZRAŽAVANJE OSJEĆAJA**

**Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika**

- Tema: prevenција ovisnosti - prepoznavanje i izražavanje osjećaja
- Opći cilj sata razrednika: usvojiti i vježbati vještinu prepoznavanja i izražavanja osjećaja kao podloge za empatiju
- Ishodi učenja:
  - razumjeti važnost prepoznavanja vlastitih osjećaja
  - razumjeti razliku između primjerenog i neprimjerenog izražavanja osjećaja
- 45' - 1 školski sat
- za učenike u dobi 8-10 godina

**Potreban materijal**

- priprema radionice
- Protokol 1 – Popis osjećaja za kartice

**Sadržaj – opis aktivnosti**

**Uvodna igra „Krećimo se“ – 10'**

**Cilj uvodne igre (za voditelja):** *uvod u temu osjećaja, prepoznavanje i iskazivanje osjećaja, empatije, kasnije u radu se pozivamo na iskustvo iz uvodne igre*

**Uputa:**

- Igra "Krećimo se" - Svi ustanu i kreću se na način koji im je riječima zadao voditelj, bez govorenja... igra se igra u tišini: "Hodajte... kao kraljica... kao kauboj... kao netko s nogom u gipsu... kao netko koga žuljaju cipele... kao bosu po vrućem asfaltu... kao preplašeni... kao zabrinuti... kao tužni... kao sretni." (*voditelj može birati i druge situacije, uloge i osjećaje za koje poziva učenike da se uživaju u njima i hodaju na taj način*)

**Rasprava i uvod u temu:**

- Kakva vam je bila ova igra? O čemu je bila ova igra? Što ste radili?
- Koji hod vam je bio posebno zanimljiv? Koji hod vam je bio posebno težak?
- Zaključak će ići vjerojatno prema tome da se lakše uživjeti u neke situacije i uloge nego u osjećaje, lakše je uživjeti se u nešto o čemu imamo mišljenje, znamo to, osjetili smo već i slično.

## Glavna aktivnost – 25'

### Uvodna rasprava:

Da bismo mogli uživjeti se u osjećaje drugih ljudi, prvo moramo znati prepoznati vlastite osjećaje i osjećaje drugih te znati pokazati vlastite osjećaje na primjeren način. Zato ćemo danas raditi na tome. Dakle, vježbat ćemo kako prepoznati vlastite osjećaje i kako ih izraziti. Vježbat ćemo i kako prepoznati osjećaje kod drugih. Zašto su nam ove vještine važne? Što mislite?

Zašto je važno moći prepoznati kako se osjećamo mi i kako se osjećaju drugi ljudi?

Po čemu možemo to prepoznati?

Kako znamo koje osjećaje naš prijatelj/prijateljica proživljava?

### VAŽNO NAPOMENUTI u raspravi:

Ne postoje pozitivni i negativni osjećaji. Svi su osjećaji dobri i važni za nas. Postoje samo ugodni i neugodni osjećaji. Isto tako postoje primjereni i neprimjereni načini izražavanja osjećaja.

Koje osjećaje poznajete?

Koji su ugodni, a koji nisu?

### Uputa:

- Učenicima podijelite kartice s osjećajima (Protokol 1) i kažite im da ne pokazuju svoju karticu nikome drugome.
- Podijelite razred u parove. U parovima svaki od učenika treba vježbati izražavanje osjećaja koji mu je na kartici i to tako da:
  - osjećaj pokaže samo pomoću izraza lica
  - osjećaj pokaže pokretima tijela, ali u potpunoj tišini
  - osjećaj pokaže samo zvukom svoga glasa (ali bez riječi)
  - osjećaj iskaže riječima (verbalno).

Drugi član para treba pogoditi o kojem je osjećaju riječ, ali mora pričekati s odgovorom da njegov partner prođe kroz sva četiri načina izražavanja. Zatim učenici zamijene uloge.

### Rasprava:

Jeste li uspjeli pokazati osjećaje na sve načine? Što je bilo lakše, a što teže?

Kako je bilo prepoznavati? Jeste li uspijevali? Po čemu ste prepoznali?

Na ploči možete zapisati odgovore ili neuspjele pokušaje pod naslovima «verbalno» i «neverbalno».

## Zaključna rasprava – 10'

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili? Što ćete ispričati roditeljima kada vas pitaju što ste radili na radionici?

Kako vam ovo što smo danas radili može koristiti u životu?

Je li vam se sviđjelo da ovako radimo u radionici? Što vam se sviđjelo?

**Popis nekih izraza osjećaja za kartice:**

Tuga

Sreća

Ljutnja

Strah

Radost

Uzbuđenost

Uznemirenost

Smirenost

Ravnodušnost

Bijes

Razočaranje

Gađenje

Sram

Ljubomora

Ljubav

Ponos

Nesigurnost

Vedrina

Nestrpljivost potištenost

Razdraženost

Nemirnost

Usamljenost

Uzrujanost.

**1. – 4. razred**  
**Prevenција ovisnosti – radionica II.**  
**RJEŠAVANJE PROBLEMA**

**Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika**

- Tema: prevenција ovisnosti – rješavanje problema
- Opći cilj sata razrednika: usvojiti i vježbati vještinu rješavanja problema i donošenja odluka
- Ishodi učenja:
  - Prepoznati probleme koji se mogu rješavati
  - Razumjeti rješavanje problema po koracima
  - Razumjeti važnost vještine rješavanja problema za nas i druge
- 45' - 1 školski sat
- za učenike u dobi 8-10 godina

**Potreban materijal**

- priprema radionice
- Protokol 1 – Koraci za rješavanje problema

**Sadržaj – opis aktivnosti**

**Uvodna igra „Čvor“ – 10'**

**Cilj uvodne igre (za voditelja):** *uvod u temu rješavanja problema, kasnije u radu se pozivamo na iskustvo iz uvodne igre*

**Uputa:**

Članovi grupe stanu u krug i rašire ruke od tijela i prime za ruke svaku drugu osobu (ne osobu do sebe). Članovi se primaju za ruke tako da svatko ima lijevu ruku ispod ruke osobe do sebe, a desnu ruku iznad ruke osobe do sebe. Igra je završena kada grupa uspije razmrsiti čvor, ali bez puštanja ruku. Voditelj može zaključiti igru i ako čvor nije razriješen – i o tome se može razgovarati kao o pokušajima rješavanja problema.

**Rasprava i uvod u temu:**

Kako ste se osjećali dok ste pokušavali riješiti proble i kad ste uspjeli (ili niste uspjeli)?

Kako ste pokušali riješiti problem? Što ste sve činili, predlagali mislili da bi trebalo raditi?

Sada smo vidjeli kako je to kad se nađeno u problemu i što sve možemo učiniti u tim situacijama. Danas ćemo učiti i vježbati vještinu rješavanja problema koja će nam pomoći da korak po korak razriješimo problem koji u kojem se nalazimo.

**Uvodna rasprava:**

- S kojim problemima se često susrećete? Kako znate da imate problem? Kako se osjećate, što mislite? Što se događa s vašim tijelom?
- Problemi su na sreću većinom rješivi pa ćemo sada naučiti kako ih možemo rješavati u 5 koraka. (voditelj izdvaja jedan od problema koji su učenici nabrajali i kada učenici prihvate taj problem kao primjer na njemu se demonstrira vještina rješavanja problema po koracima:

**1. korak.** Odredi u čemu je problem

U čemu je problem? Što se događa? Što osjećam? Pokušaj odrediti uzrok problema.

**2. korak.** Razmisli i razgovaraj o rješenjima

Smisli mnogo različitih rješenja (kreativno mišljenje), od kojih je jedno razgovor s nekim kome vjeruješ. Pokušaj opisati i kako se osjećaš.

**3. korak.** Procijeni rješenja

Procijeni rješenja: usporedi prednosti i nedostatke i razmotri kratkoročne i dugoročne posljedice. Što će se dogoditi kao posljedica odmah, a što tek kasnije? Na temelju toga izbacij rješenja koja je teško provesti.

**4. korak.** Odluči se za jedno rješenje

Odluči se za jedno rješenje i postupi prema njemu.

**5. korak.** Što si naučio/naučila?

Razmisli o rezultatima rješenja koje si odabrao/odabrala. Što si naučio/naučila? Što si promijenio/promijenila? Osjećaš li se bolje?

**Rad u grupama:**

- Neka učenici rade u grupama po troje. Koristeći se modelom od pet koraka, grupe trebaju pronaći rješenja za jedan od opisanih problema. Grupe mogu raditi na istim problemima. Pratite njihov rad da biste vidjeli jesu li na pravom tragu i koriste li model na učinkovit način. Učenici svoje odgovore upisuju ili crtaju u protokol.

Problemske situacije:

1. Mia uvijek kasni u školu jer zaspi nakon što joj zazvoni sat. Kako može riješiti taj problem i doći u školu na vrijeme?
2. Lukin mlađi brat stalno je na Internetu. Luka se svađa s njim jer mu treba kompjutor da napiše zadaću. Kako Luka može riješiti taj problem?
3. Ivana je izgubila ključeve od stana u školi, a roditelja joj nema doma do 17 sati. Što može učiniti da bi riješila ovaj problem?

**Rasprava:**

- Kako vam je išlo rješavanje problema? Jeste uspijevali? Koji korak je bilo lako ispuniti, a koji teže?

**DRUGA OPCIJA umjesto rada u grupama:**

Voditelj može odlučiti raditi ovu vježbu „na glas“ u razredu. Zajedno s cijelim razredom na ploči riješiti jedan ili više ovih problema po koracima. Bilo bi dobro da učenici daju što više ideja, a voditelj samo piše na ploču.

**Zaključna rasprava – 10'**

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili? Što ćete doma ispričati roditeljima kada vas pitaju što ste radili na radionici?

Što vam se svidjelo danas na radionici? Ima li nešto što vam se nije svidjelo?

Kako vam ovo što smo danas radili može koristiti u životu?

**Protokol 1. Koraci za rješavanje problema****1. korak.** Odredi u čemu je problem

U čemu je problem? Što se događa? Što osjećam? Pokušaj odrediti uzrok problema.

**2. korak.** Razmisli i razgovaraj o rješenjima

Smisli mnogo različitih rješenja.

**3. korak.** Procijeni rješenja

Procijeni rješenja: usporedi prednosti i nedostatke i razmotri kratkoročne i dugoročne posljedice. Što će se dogoditi kao posljedica odmah, a što tek kasnije? Na temelju toga izbacij rješenja koja je teško provesti.

**4. korak.** Odluči se za jedno rješenje

Odluči se za jedno rješenje i postupi prema njemu.

**5. korak.** Što si naučio/naučila?