

3.3.1. Program radionica za pripremu učenika koji žele biti vršnjaci pomagači

PROGRAM UČENIČKIH GRUPA PODRŠKE “OD SAMOGA SEBE DO POMOĆI DRUGIMA”

1. Razlozi za program

Jedna od ključnih ideja projekta “Stop nasilju među djecom” je odgovor cijele škole na nasilje. Odgovor cijele škole znači uključivanje u projekt svih učenika i učitelja, svih zaposlenika u školi, roditelja i lokalne zajednice. Uključivanje u projekt pak podrazumijeva i spremnost da se na nasilje reagira u skladu s ključnim motom: “Ne reagirati = suglasiti se”. Sami učenici su najbolje upoznati s međusobnim odnosima unutar razreda, škole i najčešći su svjedoci vršnjačkog zlostavljanja. Djeca koja su žrtve zlostavljanja se najčešće i vjerojatno najlakše povjeravaju upravo vršnjacima. Program učeničkih grupa podrške “Od samoga sebe do pomoći drugima” je osmišljen kako bi upravo tu djecu - “prirodne pomagače” educirali i ojačali te im pružili stručnu podršku i vodstvo.

2. Cilj programa

Neposredan cilj programa vršnjačke grupe podrške je članove grupe poučiti nekim socijalnim i komunikacijskim vještinama. A posredan je cilj programa zapravo ohrabriti i podržati vršnjake pomagače da budu aktivni pri provođenju projekta te promicati ideju podrške, suradnje i nenasilničkog ponašanja, da upute djecu koja trpe zlostavljanje i djecu koja zlostavljaju da se obrate za pomoć odraslima, da jasno i nedvosmisleno nenasilno reagiraju na nasilnička ponašanja kojima svjedoče.

3. Specifični ciljevi:

- upoznati sebe i druge
- razviti socijalne vještine
- razviti socijalnu odgovornost.

4. Rezultati programa

Očekivani rezultati kod članova grupe podrške su sljedeći:

- veće uvažavanje vlastitih i tuđih osjećaja i potreba
- povećanje praga tolerancije na različitosti
- poboljšanje komunikacijskih i socijalnih vještina
- jasnije prepoznavanje nasilja i češće reagiranje na nasilje.

Postizanjem ovih rezultata očekuje se i porast utjecaja članova grupe podrške na ostalu djecu.

5. Sudionici

Učenici

Program je namijenjen učenicima 5. i 6. te 7. i 8. razreda osnovne škole, no većina je vježbi primjerena i srednjoškolicima.

Učenici se dobrovoljno prijavljuju u program odazivajući se na javni poziv (vidi dodatak 1) te ispunjavaju kratki upitnik (vidi dodatak 2).

Voditelji grupe za podršku uz pomoć ostalih članova stručne službe i razrednika, između zainteresiranih učenika odabiru po dvoje iz svakog razrednog odjeljenja. Vrlo je važno pokušati sastaviti parove u svakom razrednom odjeljenju jer član para znači podršku drugom članu.

Pokušajte da članovi para budu različitog spola. Pretpostavljamo da će se djevojčice lakše i u većem broju uključiti u ove aktivnosti. Stoga, posebnu pažnju obratiti na motiviranje dječaka za uključivanje u program.

Pri odabiru vodite računa o tome da se ne radi o djetetu koje trpi zlostavljanje niti o djetetu koje zlostavlja. Prednost imaju djeca kod kojih su već od ranije uočene karakteristike potencijalnih pomagača (ljubaznost, strpljenje, ustrajnost, želja da pomaže, razvijenost socijalnih vještina). Školski uspjeh nije kriterij prilikom odabira za ovaj program.

Nakon utvrđenog rasporeda susreta na razini škole važno je i formalno obavijestiti roditelje članova grupe (vidi dodatak 3).

Voditelji

Voditelji grupa za podršku obično su članovi stručnih službi ili nastavnici koji imaju iskustva pri provedbi radionica. Osim provođenja uvodnih edukacijskih radionica za grupu podrške, voditelji sudjeluju i poslije kao podrška članovima grupe za podršku.

6. Način provedbe

Provođenje programa je osmišljeno u dva dijela: edukacijske radionice i provođenje konkretnih dogovorenih zadataka i aktivnosti članova grupe u svojoj okolini uz podršku voditelja programa.

U prvom dijelu predviđeno je ukupno 5 radionica koje će se odvijati jednom tjedno u trajanju od 3 sata. Pojedina škola odlučuje hoće li to biti za vrijeme redovne nastave ili će učenici dolaziti u školu u posebnome terminu. Radionice provode parovi voditelja, a maksimalan broj članova pojedine grupe za podršku iznosi 16.

Nakon provedbe radionica u drugom dijelu programa voditelji s djecom dogovaraju konkretne zadatke koje će grupa imati.

Članovi grupe mogu:

- postati zaštitnici mladih učenika na igralištu
- pratiti djecu na putu iz škole ili u školu
- zajedno s članom stručne službe sudjelovati u kreiranju odgovora na pitanja iz sandučića povjerenja
- naučiti prepoznavati i uključivati nove, nesigurne ili izolirane učenike u društvo vršnjaka
- sprječavati “navijanje” promatrača kad dođe do sukoba
- poticati vršnjake u razredu na pomaganje u učenju ili u savladavanju nekih vještina
- u razredu iskazivati svoj stav prema nepravdi, neuvažavanju različitosti, uvredama, stereotipima ili predrasudama
- u “svom prostoru” (određena učionica ili prostor u školi) redovito dežurati za sve one koji im se žele obratiti
- uputiti i djecu koja trpe zlostavljanje i djecu koja zlostavljaju na traženje pomoći od strane odraslih.

Voditelji grupe prate grupu i pomažu članovima grupe za podršku u provođenju dogovorenih aktivnosti i zadataka te se redovno sastaju i raspravljaju o problemima s kojima se članovi grupe susreću te im pružaju podršku, vodstvo i savjete.

Osposobljavanje posebnog prostora za rad i druženje ove grupe, od velike je važnosti za diskreciju djece koja trpe zlostavljanja i za koheziju i uzajamnu podršku članova grupe.

7. Evaluacija

Evaluacija će se provesti usporedbom rezultata na upitniku dobivenih prije početka radionica i rezultata na upitniku dva mjeseca nakon što radionice završe.

Kako bismo provjerili daje li provedba ovog programa očekivane rezultate važno je i promatrati reakcije i ponašanja djece tijekom samih radionica - aktivnost članova, dinamika grupe, zadovoljstvo članova te na kraju svake radionice tražiti povratne informacije.

Važan izvor informacija o rezultatima programa su i razrednici od kojih se može tražiti mišljenje o učenicima koji su članovi grupe za podršku i njihovom utjecaju u razredu i općenito u školi.

Naš prijedlog liste ponašanja i reakcija kao indikatora uspješnosti programa je sljedeći:

- povećana osjetljivost članova grupe na nasilnička ponašanja
- usvojenost osnovnih komunikacijskih pojmova
- usvojenost komunikacijskih vještina
- jasnije prepoznavanje stereotipa i predrasuda i razumijevanje njihova utjecaja na ponašanje
- veći osjećaj kompetentnosti i spremnosti na reakciju u situacijama svjedočenja vršnjačkom zlostavljanju
- broj situacija u kojima su članovi grupe reagirali na nasilje.

8. Kako osigurati održivost programa?

Kako bi se osigurala održivost programa, voditelji programa svake godine organiziraju nekoliko grupa za podršku. Kako bi sama ideja grupe za podršku zaživjela, preporuča se i organizirana edukacija razrednika. Zainteresirani razrednici nakon edukacije mogu na razini svojih razreda kreirati grupe podrške.

OPĆE NAPOMENE ZA PROVOĐENJE RADIONICA

Ovo je samo predložak rada u savladavanju nekih vještina.

Vježbe se mogu prilagođavati uzrastu sudionika grupe ili zamijeniti sličnim vježbama koje imaju isti cilj. Nakon svake vježbe voditelji govore djeci kako se vježba zove i objašnjavaju koja je svrha i cilj te vježbe. Program obiluje vježbama i može se dogoditi da vremenski ne stignete sve obraditi. Pri planiranju vodite se idejom da je bolje temeljito odraditi i manje sadržaja nego nastojati što više sadržaja proći što brže.

U sklopu ovog materijala predložene su i vježbe podizanja energije (vidi dodatak 5). Koristite se njima unutar radionica prema vlastitoj procjeni. Vježbe podizanja energije osmišljene su s ciljem obnavljanja energije u grupi i obično se provode kada je došlo do zamora ili zasićenja ili je potrebna promjena dinamike rada (npr. između dviju statičnih sjedećih vježbi dobro je ubaciti kratku, brzu motoričku igru ili razgibavanje, a osobito ako pada koncentracija).

Prije početka radionice potrebno je:

- nabaviti kompletan materijal
- u suglasnosti s nastavnikom pripremiti prostor u kojemu se radionica odvija - razmještanjem sjedalica u krug i micanjem svega što bi odvlačilo pažnju ili ometalo rad voditelja.

I.

RADIONICA: UPOZNAJMO SEBE I DRUGE



Sadržaj:

1. Uvod (5')
2. Upoznavanje i pravila rada (60')
3. Sličnosti i različitosti (60')
4. Osjećaji (40')
5. Završetak (15')

1. UVOD



Trajanje: 5 minuta

- Predstavljanje voditelja
- Predstavljanje teme radionice



(Voditelji mogu reći:

“Ovdje ćemo razgovarati o tome:

- a) kako prepoznavati naše i tuđe osjećaje
- b) kako surađivati s drugima
- b) kako nekoga nešto zamoliti
- c) koja su naša prava
- e) kako reći nekome ‘ne’ i je li nam to teško.”)

Ili pak mogu reći bilo što što smatraju dobrim uvodom u radionicu. Bitno je da voditelji nemaju stav “mi ćemo vas naučiti” nego “došli smo k vama da bismo zajedno naučili nešto o sebi i drugima kroz razgovor i kroz igru, i da biste vi kasnije mogli nešto od toga primijeniti u svom druženju s drugim učenicima”.

2. UPOZNAVANJE I PRAVILA RADA

2.1. MOJE IME I BEDŽ



Trajanje: 10 minuta

Materijali: čvrst (kartonski) papir izrezan u pravokutnike s rupom u sredini kroz koju se provuče vrpca ili tanki konopac, šareni flomasteri ili bojice.

Cilj: predstavljanje članova grupe i postizanje osjećaja važnosti, prihvaćenosti i identiteta



Izvođenje vježbe:

Djeca uzmu papir, crtaju na njemu neki lik koji će ih simbolizirati. Što me najbolje opisuje (ili što volim). Upisuju svoje ime kad je crtež gotov.

Svi se predstavljaju u krugu (započinje voditelj): “Ja sam Jelena, a moj simbol je _____ jer _____”.

2.2. NAŠA PRAVILA



Trajanje: 15 minuta

Materijali: ploča i kreda, veliki hamer papir ili flipchart papir, debeli flomasteri

Cilj: uvođenje pravila radi stvaranja osjećaja sigurnosti i uzajamne odgovornosti te za lakši rad u grupi



Izvođenje vježbe:

Pravila rada donose se tehnikom oluja ideja (brainstorminga) i zapisuju na ploču. Svi članovi grupe iznose svoje ideje za pravila koja voditelj zapisuje na ploču bez vrijednosnih komentara. Zadatak voditelja je modulirati proces donošenja pravila pokušavajući ona općenita i komplicirana pojednostaviti i konkretizirati, a da im se ne mijenja smisao. Kad su sve ideje zapisane, pravila s najvećim brojem glasova se usvajaju kao “naša pravila” i zapisuju se na veliki komad papira koji će stajati na zidu tako da ga svi mogu dobro vidjeti.

Slijedi dogovor o načinu upozoravanja na kršenje pravila, pri čemu valja voditi računa da se odabere način koji neće biti optužujući i napadački usmjeren prema onom tko je pravilo prekršio. Prihvatljivo je, na primjer, da onaj tko je uočio kršenje pravila ustane i rukom pokaže na prekršeno pravilo.


Moguće obrazloženje i uvod u izradu pravila:

“Budući da smo mi ovdje mala zajednica, kao i svaka druga zajednica moramo ustanoviti pravila zajedničkog života. Svaka igra ima pravila, svaka zajednica ima zakone. Mi smo država u malom. Vidjeli smo već da ne mogu svi jednako sudjelovati u svim aktivnostima pa bismo neke vježbe i igre mogli doživjeti kao prisilu. Mi želimo da se svi ovdje dobro osjećaju, stoga dogovaramo osnovna pravila ponašanja za sve nas tijekom programa.”

Primjer:

Naša pravila/načela:

1. Čujmo jedni druge. Premda različiti svi smo jednako važni.
2. Sve što govorimo ovdje, ostaje ovdje.
3. Bez ruganja i omalovažavanja! Ovdje smo da si damo podršku i razumijevanje.



2.3. STABLO OČEKIVANJA



Trajanje: 10 minuta

Materijali: Unaprijed pripremljen hamer papir s nacrtanim stablom jabuka, jabuka mora biti koliko i djece u grupi
Cilj: utvrditi očekivanja djece od radionice, osvješćivanje činjenice da su i njihova očekivanja bitna i imaju pravo nešto tražiti iz ove radionice za sebe, mogućnost usporedbe svojih očekivanja i dobitaka



Izvođenje aktivnosti:

Voditelj radionice kažu djeci da razmisle nakratko o osobnim očekivanjima (što očekuju od današnjeg susreta za sebe osobno). Nakon što su razmislili o svom očekivanju jedno po jedno dijete ustane i kaže naglas i zapiše u svoju jabuku svoje najvažnije očekivanje od ove radionice/ovog susreta.

2.4. ŠTO ZNAM O SEBI



Trajanje: 25 minuta

Materijali: kolaž papir u 3 različite boje, radni listovi (papir s različitim osobinama priložen), pribor za pisanje
Cilj: upoznavanje sebe i drugih, prepoznavanje sličnosti i različitosti



Izvođenje vježbe:

Voditelj podijeli radne listove na kojima su ispisane različite ljudske osobine. Nakon toga podijeli se svakom učniku/ici kolaž-papir u trima različitim bojama (npr. plava, zelena i crvena). Svaki učenik zapisuje na svaki

od tih triju papira po pet osobina i to tako da prvo voditelj za svaku boju odredi značenje: na jednu boju pišemo osobine koje imamo, na drugu osobine koje nemamo, a na treću osobine koje nemamo, ali bismo ih željeli imati. Voditelj treba objasniti sve riječi s popisa za koje misli da bi mogle nekome biti nejasne (obavezno: netolerantan, samoinicijativan) i, naravno, pozvati učenike da pitaju ako još nešto ne razumiju. Kada su svi razvrstali osobine, podijele se u 4 grupe u kojima međusobno razmjenjuju procjene i to tako da svaki učenik kaže što je napisao/la te se uočavaju sličnosti i razlike. Nakon toga djeca se vraćaju u veliki krug, a voditelj potiče zajedničku grupnu raspravu.



Prijedlog pitanja za raspravu:

- Kako ste se osjećali dok ste obavljali zadatak?
- Jeste li prepoznali neku svoju osobinu koje dosad niste bili svjesni?
- Zašto želite imati neke osobine, a zašto ne? Što mislite da biste dobili tom osobinom?

PRILOG 1 - osobine

Ja sam...

INTELIGENTAN
 DRUŠTVEN
 BESPOMOĆAN
 SIGURAN U SEBE
 NETOLERANTAN
 PROBLEMATIČAN
 VESEO
 NEODLUČAN
 BEZVRIJEDAN

UMIŠLJEN
 NEUSPJEŠAN
 SMIREN
 ZADOVOLJAN
 MRZOVOLJAN
 NEPOVJERLJIV
 BEZ KONTROLE
 SIMPATIČAN
 NESIGURAN

BORBEN
 SAMOINICIJATIVAN
 KREATIVAN
 TOLERANTAN
 LJUBAZAN
 SUZDRŽAN
 OSJEĆAJAN
 MAŠTOVIT
 USPJEŠAN



3. SLIČNOSTI I RAZLIČITOSTI

3.1. MEDALJA IMA DVIJE STRANE



Trajanje: 20-30 minuta

Materijal: dva seta kartica s ispisanim osobinama

Cilj: izražavanje i zauzimanje za vlastite stavove, prihvaćanje različitosti



Izvođenje vježbe:

Djeca se podijele u dvije grupe i sjednu u krug. Vježba se može provesti i sa svom djecom u jednom krugu. Varijanta s dva kruga je korisna za veći broj djece u grupi (iznad 10). Na sredinu kruga stavite kartice (okrenute naopako) s ispisanim osobinama: hrabrost, bahatost, upornost, stidljivost, nametljivost, ljutnja, otvorenost,

radoznanost, lijenost, marljivost, iskrenost, mudrost, sebičnost, bezosjećajnost, samozatajnost i tolerantnost. (Ako voditelji grupe smatraju da su te osobine teško shvatljive i malima i velikima, predložimo da smislite one koje neće biti teške malima, a dovoljno zanimljive velikima.)

Zadatak članova grupe je izvući jednu karticu iz hrpe kartica, pročitati osobinu s kartice i reći koje su dobre strane te osobine. Može se od djeteta tražiti da igranjem uloge (Ja sam....) objasni sve ono dobro što takva osobina znači onome tko ju ima. Dijete koje sjedi do njega protuargumentima pokušava pronaći razloge zbog kojih ta osobina može biti ili jest loša za osobu koja je ima, a zatim za svoju karticu govori koje su dobre strane osobine koju je on izvukao. To se ponavlja dok svi ne kažu dobru stranu osobine s kartice i možda lošu stranu osobine koju je dijete do njega izvuklo.

U ovoj je vježbi važno posebno naglasiti da se ne procjenjuje osoba već samo osobina.



Prijedlog pitanja za raspravu:

- Što je bila svrha ove vježbe?
- Što smo naučili novo iz ove vježbe?

3.2. DUGA SLIČNOSTI I DUGA RAZLIKA



Trajanje: 30 minuta

Materijali: kasetofon/cd-player, opuštajuća klasična glazba (npr. Vivaldi: 4 godišnja doba - Proljeće); veliki papiri (po jedan za svaki par djece), boje

Cilj: bolje međusobno upoznavanje, uočavanje sličnosti i različitosti, razumijevanje i poštivanje razlika, međusobna tolerancija



Izvođenje vježbe:

1. dio - Upoznavanje na trgu (oko 5 minuta)

Voditelj pozove sudionike da ustanu i da oslobode dovoljno prostora za kretanje.

Uputa glasi:

“Prolazite trgovom koji je pun ljudi, ali vi nikoga ne poznajete. Hodate bez određenog cilja, a na prekid glazbe pristupite nekome koga najmanje poznajete u grupi i predstavite se, na primjer: Ja sam Ana i volim čitati stripove.”

Igra može trajati dok svatko ne upozna više osoba. Nakon zadnjeg zaustavljanja muzike neka se parovi koji su se upravo upoznali zadrže za drugu dio vježbe.

2. dio - U duginim bojama (oko 30 minuta)

U parovima oblikovanim nakon posljednjeg upoznavanja, učenici u kratkom razgovoru pronalaze tri osobine koje su im zajedničke ili slične te tri osobine koje ih razlikuju.

Uputa:

“Pitajte svog člana para o navikama, onome što voli (biljke, životinje, ljude, stvari, aktivnosti), čega se boji, čemu se nada, kakve ima planove i želje. Na velikim listovima papira svaki par neka crta svoju dugu sličnosti i svoju dugu razlika.”

Svaki par se crtežom svojih dugá predstavlja cijeloj grupi.

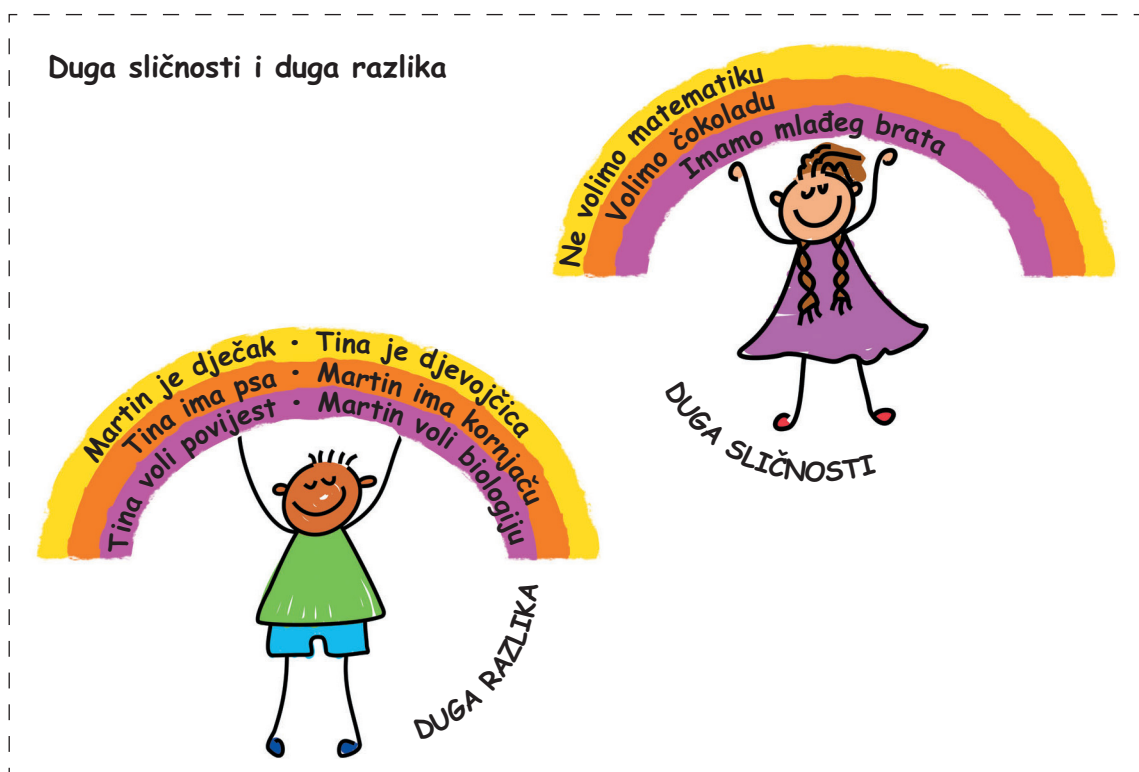


Prijedlog pitanja za raspravu:

- Ono što nam je zajedničko može biti povod sukobu, jednako kao i ono u čemu se razlikujemo. Imamo li neki primjer iz vaših života?
- Jesu li vas iznenadili odgovori?

- Biste li htjeli da ostali imaju iste sklonosti, strahove ili želje kao i vi? Zašto?
- Jeste li ikada pokušali uvjeriti nekoga da voli ono što volite vi? Je li vas tko pokušao uvjeriti u to? Kako ste se pri tom osjećali?
- Što je teško u druženju s različitim od nas? Što je dobro u takvom druženju?

PRILOG 2 - primjer duge sličnosti i duge razlika



4. OSJEĆAJI

4.1. KAKO BI TEBI BILO KAD



Trajanje: 40 minuta

Materijali: kartice (10 po sudioniku, A5 format); markeri, likovni pribor, mekana loptica ili slični predmet

Cilj: razviti empatiju, senzibilizirati djecu na učinke ismijavanja, isključivanja iz društva i ostalih agresivnih ponašanja, prepoznati i suočiti se s vlastitim osjećajima i osjećajima drugih, izgraditi rječnik osjećaja



Izvođenje vježbe:

A. Okupljanje (10-15 minuta)

Učenici se okupe u krug i zadatak im je završiti rečenicu: “Osjećam se tužno kad _____” a voditelj/ica dobaci mekanu lopticu ili neki drugi predmet onomu od koga traži nastavak rečenice. Učenik ponavlja izgovorenu rečenicu: “_____ je tužna kad _____, a ja sam tužan kad _____” i potom baca lopticu dalje. Loptica se baca u krug dok se svi ne izredaju. Alternativno se može započeti rečenicom “Osjećam se sretno kad _____”.

B. Najava teme: Istraživanje osjećaja i njihovih utjecaja

Igra - Kako bi se osjećao/la kad...

Svakome podijeliti 10 kartica i flomaster. Djeca pišu na karticu kako bi se osjećala kad... - odgovarajući na 10 zamišljenih scenarija. Mlada djeca mogu crtati ono što predstavlja osjećaje. Potaknite ih da nađu različitu riječ za svaki scenarij. Nakon svakog scenarija:

- svatko podiže svoju karticu i pokazuje drugima u krugu ono što je napisao ili nacrtao
- napomenite da svatko ima drugačije osjećaje i pravo drugačijeg doživljaja situacije
- razgovarajte o različitim osjećajima koji su ponudeni i napravite rječnik. Neke riječi možda treba dodatno definirati. Rječnik se može zapisati na veliki papir koji se može ukasiti i postaviti na neko vidljivo mjesto. Taj rječnik neka tijekom radionice bude podsjetnik da je raznovrsnost osjećaja naše blago!

10 scena:

“Kako bi se ti osjećao/la kad...”

- bi ti se netko rugao zbog tvog izgleda? (kose, visine, debljine, nosa...)
- bi dobio prvu nagradu na nekom važnom školskom natjecanju?
- bi te uvijek zadnjeg/u birali u neku ekipu za igru?
- bi ti rekli da si osobito nadaren/a za sviranje udaraljki/bubnjeva?
- bi te netko nazvao pogrdnim imenom (kao budala ili đubre)?
- bi ti netko pomogao da riješiš problem koji te muči već duže vrijeme? (sjeti se nečeg što te već duže muči)
- se nitko, baš nitko, ne bi želio s tobom igrati? (zamisli se samog/u na dvorištu ili igralištu)
- bi netko o tebi lagao, a ti morao/la snositi posljedice premda nisi kriv/a?
- ne bi imao/la za jelo i morao/la bi prositi na ulici?
- bi te netko zagrlio ili samo primio za ruku uvijek kad te je strah? (sjeti se čega se bojiš)

C. Napravimo dugu osjećaja

Zamolite učenike da odaberu po jednu karticu iz svoje hrpe od 10 karata. Neka je ukrase bojama, crtežima i svime što im padne na pamet tako da najbolje odražava opisani osjećaj.

Držeći svoje kartice poredajte se u vrstu tako da osjećaji s kartica budu poredani abecednim redom. Zamolite djecu s oba kraja da malo koraknu naprijed i pomognu vrsti formirati polukrug tako da si svi vide kartice. Dajte svima vremena da vide Dugu osjećaja koju su napravili.

Pozovite da oni koji to žele objasne zašto su baš tako ukasili svoju karticu, te provjerite razumiju li svi značenje svih riječi. Ako postoji riječ koju ne razumiju svi, zatražite primjere kad se javlja takav osjećaj.



Moguća pitanja:

“Ima li osjećaja u našoj dugi koji se teško izražavaju, teško o njima govorimo, teško ih pokazujemo...?”

Voditelj redom čita osjećaje s kartica, a djeca podizanjem desnom rukom pokazuju teške a lijevom lakše osjećaje ili objema rukama kada nije ni teško ni lako.

Komentirajte ljepotu i raznolikost osjećaja koje imamo i ljepotu slobode da se svatko osjeća različito u određenom, istom trenutku.

D. Završetak

Završni krug u kojem svako dijete u krugu završava rečenicu: Sada se osjećam _____ zato što _____.

5. ZAVRŠETAK



Trajanje: 15 minuta

Materijali: ljepljivi (post-it) papirići u trima različitim bojama, 3 A4 papira, kemijske olovke



Izvođenje vježbe:

Podijeliti post-it papiriće u trima različitim bojama (svakom djetetu jedan papir određene boje) i zamoliti djecu da na pojedini papirić napišu odgovore na jedno od sljedećih pitanja i zalijepe ih u prostor ispod svakog pitanja (Pitanja napisati na veliki papir ostavljajući mjesta da djeca polijepe svoje papiriće ispod pitanja, a uz svako pitanje postaviti boju papira na kojoj se piše odgovor):

- Je li radionica ispunila tvoja očekivanja? (prilijepiti npr. žuti papir)
- Koji ti se dio najviše sviđao? (prilijepiti npr. narančasti papir)
- Čega ćeš se najviše sjećati s ove radionice? (prilijepiti npr. plavi papir)

Voditelj najavljuje temu sljedećeg susreta.

II.

RADIONICA: UPOZNAJMO SEBE I DRUGE II



Sadržaj:

1. Uvod (10')
2. Potrebe (50')
3. Empatija (15')
4. Podrška (30')
5. Unutarnje snage (60')
6. Završetak (15')

1. UVOD

1.1. STABLO OČEKIVANJA (vidi 1. radionicu)

Stablo očekivanja



2. POTREBE

2.1. PIRAMIDA ŽIVOTA



Trajanje: 30 minuta

Materijali: po jedan papir i primjerak priče “Košulja sretnog čovjeka” (Krmpotić, 2003.) za svakoga, *flipchart*

Cilj: pomoći učenicima da nauče prepoznavati osobne potrebe i uvažavati potrebe drugih



Izvođenje vježbe:

1. Svaki učenik dobije svoj primjerak priče “Košulja sretnog čovjeka” koju voditelj ili netko od učenika pročita na glas. Nakon priče slijedi razgovor s učenicima o tome kako su je razumjeli.

2. Učenici se podijele u tri grupe uz uputu:

“Razmislite o svemu što vam je u životu potrebno da biste bili zadovoljni, sretni, dalje rasli i razvijali se. Napišite sve što vam u vezi s tim padne na pamet (osobe, osobine, stvari, pojave). Pokušajte biti realni! Kad završite, označite sve što ste napisali brojevima od jedan na više, tako da ono što vam je najvažnije označite brojem jedan, a manje važno većim brojevima. Imate 10 minuta.”

“Sada zamislite da je sve ono što ste napisali kamenje od kojega ćete graditi piramidu. Na dno upišite ono što vam je najvažnije. To su kameni temeljci koji nose piramidu. Složite kamenje tako da je ono što vam je najmanje važno na vrhu piramide. S prijateljima u skupini podijelite što ste napisali. Sada pokušajte složiti zajedničku piramidu vaše skupine, uvažavajući druge, ali i zalažući se za svoje kamenje. Grupne piramide predstavite jedni drugima, a nakon toga, ako želite, možete napraviti i piramidu cijele grupe.”



Prijedlog pitanja za razgovor:

- Što smo doznali o sebi, što o drugima? Imamo li slične ili različite potrebe? Koje su nam potrebe na dnu piramide?
- Kako zadovoljavamo potrebe s dna piramide, a kako one s vrha piramide? U kojim načinima se malo, a u kojim načinima zadovoljavanja potreba se dosta razlikujemo?
- Jesmo li se zabavljali, uvažavali, surađivali?

2.2. MOJ DAN



Trajanje: 20 minuta

Materijali: nema

Cilj: identifikacija potreba, sposobnost procjene situacije



Izvođenje vježbe:

1. Svatko zamisli dan koji može provesti onako kako mu srce želi, od trenutka kad se probudi do odlaska na počinak. - 5 minuta

2. U parovima ispričaju jedni drugima svoj scenarij i daju mu ime (npr. “Ema ide na Karibe”, “Vinko igra šah sa svjetskim velemajestorom”). Nakon toga pokušavaju otkriti o kojoj se potrebi radi u njihovim scenarijima (putovati, igrati se, biti s nekim....) - 10 minuta



Pitanja za razgovor u velikoj grupi:

- Što je većina poželjela? Jesu li to moguće ili nemoguće želje? Možete li ostvariti takav dan? Što vas sprječava? (prostor, ljudi, sredstva,...)
- Ako ste zamislili nemoguće možete li napraviti neke preinake, neku drugu varijantu koja bi zadovoljila istu potrebu? Sjetite se o kojim se potrebama radi.

3. EMPATIJA

(Empatija je sudjelovanje u osjećajima drugoga i uživljavanje u njegove osjećaje. Za taj je pojam usko vezano i empatično slušanje sugovornika uz uvažavanje ne samo sadržaja poruke nego i njegovih osjećaja i želja te olakšavanje komunikacije parafraziranjem. (Čudina-Obradović i Težak, 1995.))

3.1. DA SAM JA TI



Trajanje: 15 minuta

Materijali: nema

Cilj: uživljavanje u osjećaje i stanja drugih



Izvođenje vježbe:

1. Učenici se podijele u parove. Osoba 1 zamišlja da je osoba 2 i govori npr.: “Da sam ja ti zvala bih se Iva, imala bih plave oči, kratku kosu, malog brata Dinka, bila bih velika spavalica, voljela bih pomagati drugima da savladaju matematiku” itd. Uloge se izmjenjuju s tim da svaka osoba nastoji o drugoj navesti što više istinitih pozitivnih tvrdnji.

2. Grupa se dijeli na skupine od 4 do 5 članova. Prva članica skupine dobiva zadatak pokazati kako se ona veseli. Ostali oponašaju i slobodno se nadovezuju svojim iskazima. Drugi član pokazuje kako tuguje, ostali oponašaju, treći kako se odmara, četvrti kako se brine, peti kako obavlja neki kućni posao koji ga frustrira ili ljuti.



Prijedlog pitanja za razgovor:

- Što smo radili? (uživljavanje u stanja, karakteristike i osjećaje drugih)
- Jesmo li prepoznavali njihove osjećaje?
- Izgledamo li slično kad mi pokazujemo svoje osjećaje?

4. PODRŠKA

4.1. ČOVJEK JE ČOVJEKU NAJVEĆA POTREBA



Trajanje: 15 minuta

Materijali: nema

Cilj: razvijanje potrebe za davanjem i primanjem podrške



Izvođenje vježbe:

Objasnimo da će vježbati davanje i primanje podrške. Podrška je pozitivna misao koju ćemo izreći o nekome u grupi.

Svi sjede u krugu. Svaki član ulazi u sredinu kruga, okrene se nekome i kaže nešto pozitivno o toj osobi, a zatim taj ulazi u sredinu i kaže nešto lijepo o sljedećem i tako dok svi ne dođu na red.

Pripazite na to da se o svakome iz grupe kaže nešto pozitivno. Dok osoba u sredini kruga smišlja što bi rekao, ostali ga ne ometaju gestama ili riječima.



Prijedlog pitanja za razgovor:

- Kako ste se osjećali dok ste slušali o sebi pozitivne izjave? (Dobro, loše, zadovoljno-nezadovoljno, postideno-važno, napeto-opušteno, vedro-zabrinuto) Kad netko o vama govori lijepe stvari osjećate li napad ili podršku?
- Što je bilo teže, primati ili davati pozitivna mišljenja? Zašto?



Zaključak:

Svi želimo biti cijenjeni i priznati od drugih. Podrška nam treba. Ako želite dati i dobiti podršku-počnite govoriti pozitivno o drugima (i sebi) i to baš ono što zaista i mislite.

Načini iskazivanja pozitivnih poruka

1. Pokušajte biti originalni. Recite: “volim tvoj način smijanja” radije nego “sviđa mi se tvoj izgled”.
2. Recite (ili napišite kao u vježbi 5.1.) originalnu poruku koja se ne može primijeniti na nekoliko ljudi.
Ako se vaše poruke mogu lako odnositi na dvije ili tri druge osobe u grupi, tada niste bili dovoljno jasni. Pokušajte ne govoriti na uobičajen način, jednostavnim pozitivnim naglašavanjem onoga što svi znaju i svi vide i predstavlja najuočljiviju karakteristiku na nekoj osobi.
3. Pokušajte reći svakoj osobi što ste primijetili kod nje u pogledu njene važnosti ili uspjeha u grupi, zašto bi ju željeli bolje upoznati.
4. Učinite vašu poruku stvarno vašom i upotrijebite ime te osobe. Poruke govorite i pišite u prvome licu jednine te upotrebljavajte izraze poput “želim ti” ili “osjećam”...



4.2. RAZDERANO SRCE



Trajanje: 15 minuta

Materijali: veliko papirnato srce s tekstem “JA SAM VAŽAN ILI VAŽNA” napisanim velikim slovima na srcu, selotejp, priča *Razderano srce*

Cilj: razvoj empatije i osvješćivanje postupaka koji su u osnovi pozitivnih poruka



Izvođenje vježbe:

Svi selotejpom na prsa nalijepe veliko papirnato srce. Voditelj čita priču *Razderano srce*.

Uputa:

“Svaki put kada u priči čujete nešto što može povrijediti osobu, utjecati na to da se osjeća loše i ima o sebi loše mišljenje, pokažite palcem prema dolje i otrgnite komad papirnato srca.”



Prijedlog pitanja za razgovor:

- Što mislite kako se Petar osjeća? Zašto se tako osjeća? Kakav utjecaj bi takvi osjećaji mogli imati na njega ako se tako postupa s njime iz dana u dan?
- Opiši situaciji u kojoj si se tako ponio ili si vidio nekoga da se tako ponaša. Zamisli i opiši kako se ta osoba osjećala...
- Pitajte učenike za rečenice potpore, pozitivne poruke i one koje osnažuju. Što biste rekli Petru? Što biste za njega učinili da se bolje osjeća? Uz svaku osnažujuću poruku koju netko izgovori, neka djeca dignu palac prema gore.
- Što mislite kako bi se Petar sada osjećao nakon što je čuo sve poruke podrške?

Razderano srce

Jednoga utorka ujutro, kad je zazvonila budilica, Petar nije ustao iz kreveta. Deset minuta nakon toga njegova mama otvara vrata sobe i kaže: “Hajde, ponovno ćeš zakasniti u školu. Stvarno si ljenčina!” (PODERITE KOMADIĆ)

“Ali mama, ne osjećam se dobro!”

“Zašto se uvijek ponašaš kao mala beba?” (PODERI) pita Petrova mama. “Uvijek se osjećaš loše kad je tjelesni u školi. Samo ti ustani i spremi se. Tvoj je brat već gotov!” (PODERI)

Petar se brzo obukao i otišao u kuhinju nešto pojesti. Njegov stariji brat Ivan je upravo završavao. “Ja idem mama”, rekao je.

“Čekaj Petra!” rekla je mama.

“Taj šmokljan uvijek kasni” (PODERI), reče Ivan “Ne želim zakasniti.”

Petar je potrčao za starijim bratom i na vrijeme su stigli na školski autobus. Ali, upravo kad su se vrata autobusa zatvorila, Petar se sjetio da je ostavio na pisaćem stolu domaću zadaću. Pitao je vozača bi li mogao pričekati da se vrati i uzme zadaću. Vozač ga je pogledao: “Što je tebi blesane?” (PODERI) “Pa nije ovo taksii! Uostalom, tako ti i treba kad kasniš!” (PODERI)

Kad je stigao u školu Petar je rekao učiteljici da je zaboravio domaću zadaću a ona je odgovorila: “Petre, to je već četvrti put ovaj mjesec da zaboravljaš domaću zadaću. Jesi li zaista radio? Počinjem misliti da lažeš.” (PODERI) “Bojim se da ću morati porazgovarati s tvojim roditeljima o tome.”

Petar je volio sportove, ali je mrzio tjelesni jer je bio najmanji od svih dječaka u razredu. Toga dana trebali su igrati košarku koja je bila jedan od najgorih sportova za Petra. Učiteljica je zamolila djecu da se podjele u dva tima, Lavove i Tigrove. Za nekoliko trenutaka bilo je deset dječaka u svakom timu, a Petar je bio jedini koji je ostao neraspodijeljen. (PODERI)

Kapetan Lavova je rekao: “Mi ga nećemo. On nije dobar igrač.” (PODERI)

“On nije Tigar. Više sličii na uplašenu mačku” (PODERI), rekao je kapetan Tigrova. Ostali su se dječaci počeli smijati. (PODERI)

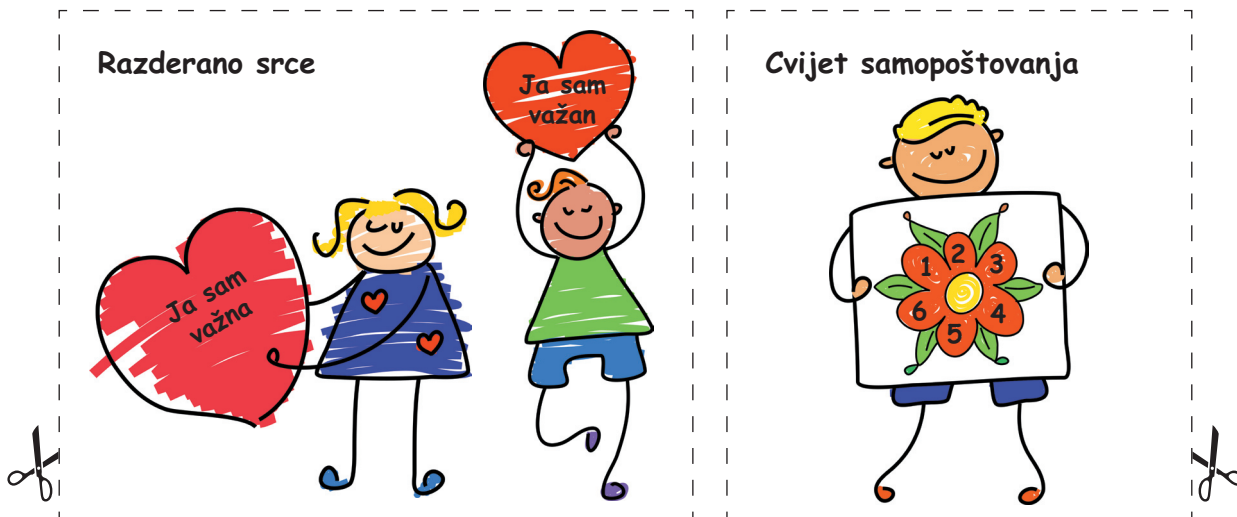
Na kraju je učiteljica raspodijelila Petra u tim Lavova, ali on je sjedio na klupi cijelo vrijeme jer ga kapetan nije htio uključiti u igru. (PODERI)

Toga je dana nakon škole Petrov brat Ivan igrao nogomet sa svojim prijateljima nedaleko njihove kuće. Petar je bio znatno bolji u nogometu nego u košarci. Nogomet mu je bio najdraži sport. Zato je pitao Ivana može li i on igrati. “Ni slučajno”, rekao je Ivan, “ti bi upropastio igru.” (PODERI)

Njihova je mama to čula i rekla: “Trebao bi pustiti bratu da igra s vama, Ivane.”

“Ali mama on je prespor” (PODERI) “i uvijek je nekome na putuu” (PODERI)





 **Zaključak:**

Što biste htjeli upamtiti od ove aktivnosti ako sve ostalo zaboravite?

Što ćete danas učiniti za prijatelja? Možete li se obavezati da ćete to učiniti ili reći?

Voditelj ide od učenika do učenika i moli ih da kažu neku lijepu stvar koju će danas učiniti ili reći.

5. UNUTARNJE SNAGE

5.1. CVIJET SAMOPOŠTOVANJA I ZLATNE MARKICE



Trajanje: 60 minuta

Materijali: Papir, olovke, POST-IT malog formata

Cilj: povećanje samosvijesti i samopoštovanja



Izvođenje vježbe:

1. Potaknite učenike da na listu papira nacrtaju veliki cvijet sa šest latica, pa latice obilježe brojevima od jedan do šest. Uputa:

“U laticu br.1 upišite: dvije prednosti s kojima ste rođeni

u laticu br. 2: dvije svoje kvalitete ili dvije pozitivne osobine

u laticu br. 3.: dvije vještine koje ste uspješno usvojili

u laticu br. 4: dva svoja uspjeha

u laticu br. 5: dvije zapreke koje ste uspješno savladali ili dva problema koja ste uspješno riješili

u laticu br. 6: dva cilja koja planirate ostvariti

U sredinu upišite SAMOPOŠTOVANJE JE... pa dovršite započetu rečenicu.”

Važno je uputu davati postupno. Na iduću laticu ne prijeći dok svi nisu ispunili prethodnu laticu.

2. Učenici u grupama od 5-6 razgovaraju o tome što su upisali.

Kako vam je bilo i kako su se osjećali dok su se prisjećali onog što treba napisati?

Koju je laticu bilo najlakše, a koju najteže popuniti?

Svaki pojedini član male grupe odabire po jednu laticu koju čita naglas ostalim. Svi u grupi čitaju što je samopoštovanje. - 15 minuta

Učenici na novom listu papira nacrtaju veliko zrcalo s drškom i iznad njega napišu svoje ime. Crtež zrcala kruži po grupi, a svaki učenik u njega - u okruglom dijelu (na za tu svrhu pripremljenim ljepljivim malim papirima - POST-IT u žutoj boji) upisuje dvije kvalitete zbog kojih uvažava vlasnika zrcala.

Kada se ispunjeno zrcalo vrati vlasniku on u dršku upisuje svoju jaku stranu ili osobinu koja mu pomaže nositi zrcalo. (Sjetite se neke svoje laticel!)



Prijedlog pitanja za razgovor:

- Je li vam bilo teško govoriti o svojim postignućima? Pohvalite li barem ponekad sebe? Je li vam važno priznanje drugih? Čije vam je najvažnije?
- Dijelite li i vi zlatne markice ljudima oko sebe?

Domaća zadaća:

Napišite ili recite barem dvije pozitivne osobine svakom članu svoje obitelji ili nekom u razredu.

6. ZAVRŠETAK (vidi 1. radionicu)



RADIONICA: VJEŠTINE SOCIJALNE INTERAKCIJE



Sadržaj:

1. Uvod (10')
2. Komunikacijske vještine (155')
3. Završetak (15')

1. UVOD

1.1. STABLO OČEKIVANJA (vidi 1. radionicu)

2. KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE

2.1. VIZUALNO ZAPAŽANJE



Trajanje: 20 minuta

Materijali: nema

Cilj: osvještavanje sposobnosti zapažanja kao preduvjeta uspješne komunikacije



Izvođenje vježbe:

Učenici se podijele u manje grupe. Svaka grupa treba svog dobrovoljca. Ostali članovi grupe dobro pogledaju dobrovoljca i zatim zatvore oči (ili mu okrenu leđa). Za to vrijeme dobrovoljac učini 7 promjena (npr. razveže tenisicu, skine naočale, zavrne rukav i sl.). (S mladim uzrastom su dovoljne 4 promjene.) Kada je gotov kažemo učenicima da otvore oči i pokušaju otkriti promjene.

Vježba traje dok svaki član grupe ne bude osoba sa sedam promjena.

2.2. NEVERBALNA KOMUNIKACIJA



Trajanje: 40 minuta

Materijali: nema

Cilj: osvještavanje neverbalne komunikacije



Izvođenje vježbe:

1. Podijelite grupu u dvije do tri manje grupe i dajte im zadatak da, koristeći se pantomimom odigraju neku bajku ili poznatu priču. Važno je da svi sudjeluju. Grupe se trebaju povući na mjesto gdje si uzajamno neće smetati dok uvježbavaju predstavu. Za dogovor o predstavi, režiranju i podjelu uloga imaju 20 min.

2. Nakon uvježbavanja grupe nastupaju redom kojim žele. Ostali učenici su kazališna publika koja kraj predstave pozdravlja pljeskom, a nakon toga pogađa o kojoj je predstavi riječ.

(Varijanta ove vježbe može biti da se slučajno odabranim učenicima ili dobrovoljcima daju već unaprijed definirane uloge iz bajki i priča - npr. vuk iz Crvenkapice, Pepeljuga, Snjeguljica, Mačak u čizmama, ili sl., a starijem srednjoškolskom uzrastu iz nekih, njima zanimljivih tekstova, priča ili novela.)



Prijedlog pitanja za razgovor:

- Pitati glumce kako su se osjećali. Je li bilo teško?
- Znamo li čitati neverbalne poruke?

2.3. LICA OSJEĆAJA



Trajanje: 20 minuta

Materijali: nema

Cilj: prepoznavanje neverbalnih poruka



Izvođenje vježbe:

Djeca naizmjenice odabiru osjećaj čije će lice pokazati: kako izgledam kada sam bijesan, razočaran, uplašen, nestrpljiv, povrijeđen, usamljen, ponosan, oduševljen, zabrinut itd. Ta grimasa putuje u krug. Djeca je nastoje imitirati i mogu pogađati koji je osjećaj posrijedi.

2.4. LOŠI SLUŠAČI



Trajanje: 15 minuta

Materijali: nema

Cilj: Naučiti slušati i osvijestiti problem neslušanja



Izvođenje vježbe:

Djeca sjednu na pod u polukrugu, a dobrovoljac izađe iz prostorije. Voditelj mu vani daje kratku uputu da u 5 minuta ispriča sadržaj svojega najdražeg filma ili filma koji je nedavno gledao. Potom se djeca i voditelj/ica

dogovaraju što će raditi “slušači”. Oni će - svatko po izboru - jasno pokazivati svoju nezainteresiranost i nepažnju prema “pripovjedaču”: gledat će u drugom smjeru, češkati se, čistiti nokte, gledati na sat, kašljucati... Pripovjedač ulazi, sjedne u sredinu polukruga i počinje pričati. Prekidamo igru uloga nakon kraćeg vremena, a svi slušači zahvaljuju pripovjedaču pljeskom za njegov/njezin napor.



Prijedlog pitanja za razgovor s pripovjedačicom:

- Što se događalo dok si pričala priču?
- Kako si se osjećala? Što bi najradije bila učinila?
- Po čemu si vidjela da te nitko ne sluša?



Prijedlog pitanja za razgovor sa slušačima:

- Što mislite kako se pripovjedačica osjećala dok je pričala, a vi niste slušali?
- Kako biste reagirali da ste vi bili pripovjedač?

2.5. PRAVILA AKTIVNOG SLUŠANJA



Trajanje: 30 minuta

Materijali: veliki papiri i debeli flomasteri

Cilj: usvajanje pravila aktivnog slušanja, JA-poruka i parafraziranje



Izvođenje vježbe:

1. Djeca se podijele u dvije grupe i sjednu u dva koncentrična kruga: parovi koji sjede sučelice razgovaraju tako da na dogovoreni znak započinju o istoj zadanoj temi pričati oni iz vanjskog kruga, a oni iz unutrašnjeg kruga slušaju. Za razgovor o jednoj temi imaju 5 minuta. Zatim istu temu preuzima unutarnji krug, a oni s oboda slušaju. Pritom treba paziti da su krugovi dovoljno veliki te da djeca ne smetaju jedna drugima dok pričaju. Slušače molimo da ne prekidaju (“A zašto si...”), ne daju savjete (“Mogla si...”, “Trebao si...”) ili spominju svoje vlastite doživljaje (“I ja također”).

Teme o kojima se razgovara imaju osobni karakter (veseo, smiješan ili uzbudljiv doživljaj), mogu se odnositi na prijateljstvo, ljubav, uspješno obavljen zadatak, a može biti i maštarija. Govori se u JA-OBLIKU o tome kako smo se osjećali kada se događalo to o čemu pričamo (najviše dvije teme)

Primjeri tema:

[Moj najsmješniji doživljaj](#)

[Kad sam se najviše naljutio/la](#)

[Zamislite da ste moćni kralj/ica](#)

[Što biste učinili za djecu u ovoj školi?](#)

[Što bih htio/htjela za rođendan?](#)

2. Nakon toga svi se pomaknu za jedno mjesto ulijevo (promijene partnere)

Kod druge teme uvodimo novi postupak i nova pravila. Sugovornik ponavlja, prije no što sam govori na istu temu, ono što je čuo. Započinje rečenicom: “Ako sam dobro shvatio, ti si...” Djeci se kaže da se to zove parafrazirati, tj. svojim riječima ponoviti ono što smo čuli o problemu: glavne činjenice i osjećaje. To nam pomaže da provjerimo nisu li nam misli odlutale, a onomu tko je govorio da bolje vidi svoj problem (“Ako sam dobro shvatio, oni su te isključili iz svog društva, nisu ti više govorili kada i gdje se sastaju - i ti si bila bijesna i uvrijeđena”). Isti par nakon toga zamijeni uloge.



Prijedlog pitanja za razgovor:

- Što vam je bilo draže?
- Slušati ili govoriti?
- Po čemu ste vidjeli da vas sugovornik/ca sluša?
- O kojoj je temi bilo najzanimljivije razgovarati?
- Jeste li zadovoljni kako je vaš sugovornik ispričao/la što je čuo/la?



Zaključak:

Većina ljudi radije govori nego što sluša. Štoviše, dok drugi govore oni smišljaju što će reći čim sugovornik prestane govoriti ili ga prekidaju usred rečenice.

To se doživljava kao neuvažavanje ili kao osobni napad, a može uroditi i potpunim nesporazumom u komunikaciji. Ne čujemo li ono što je bitno, možemo posve krivo postupiti. Roditelji često ne slušaju što im djeca govore. Mnoga djeca nemaju naviku slušati jedna drugu. Važno je slušati ako želite biti dobri pomagači, a i treba znati slušati. Što rade oni koji znaju slušati?

3. Djeca podijeljena u tri skupine zajedno zapisuju na velike papire sve što oni u ulozu slušatelja nisu radili, a onda uspoređuju: NISMO prekidali, upadali, otimali riječ, napadali, rugali se... Na temelju toga možemo zaključiti što radi dobar slušatelj (sve velike papire zalijepiti na ploču i zajednički pročitati).

Dobar slušatelj...

NE PREKIDA

GLEDA SUGOVORNIKA U OČI

NE OTIMA RIJEČ

NE NAPADA

NE GOVORI O SEBI

SLUŠA STRPLJIVO

OSTAVLJA TIŠINU I PAUZE ZA RAZMIŠLJANJE SUGOVORNIKU

SMJEŠKA SE

VRAĆA TI NATRAG ONO ŠTO SI ISPRIČAO

STAVLJA SE U TVOJ POLOŽAJ

PRIHVAĆA ŠTO GOVORIŠ (BEZ VREDNOVANJA I PROCJENE)

NE NAMEĆE SVOJE SAVJETE

OHRABRUJE TE GESTAMA I MIMIKOM

NE RUGA SE I NE OMALOVAŽAVA

NE PRAVI SE PAMETAN



2.6. JEZIK ZMIJE I ŽIRAFE



Trajanje: 30 minuta

Materijali: pripremljene kartice situacija (kartice zmije i žirafe), šarena kutija za kartice, ploča i kreda ili hamer papir i marker

Cilj: Razlikovanje govora prihvatanja i govora odbijanja (optužbe, napada, agresije), aktivno slušanje, empatija, prepoznavanje i imenovanje osjećaja, ja-poruke, razvijanje slušanja i pažnje



Izvođenje vježbe:

1. Voditelj grupe kaže djeci:

“Sada ćemo izvesti vježbu u kojoj ćemo vježbati govor prihvatanja i govor odbijanja. Prvo ćemo pokazati dva različita načina kako se može postupiti u istoj situaciji, a poslije ćete vi to pokušati i kasnije ćemo o tome razgovarati.”

Zatim voditelj što izražajnije pred cijelom grupom pročita tekst s kartice UČITELJICA. Najprije jezikom zmije, a potom jezikom žirafe pomičući se pritom na dvije različite pozicije u prostoru - jedna za zmiju a druga za žirafu. Poslije toga članove grupe pitamo po čemu se razlikuju ova dva govora.

(Uputa za voditelje: Objasnite djeci da je jezik zmije hladan, napadački. Osoba koja tako govori kritizira, okrivljuje i etiketira drugu osobu, ne daje joj priliku da se opravda. Objasnite im da je jezik žirafe topao, prijateljski, iskren, govori o onome što se dogodilo, o vlastitim osjećajima i željama. Takav govor je otvoren za nastavak razgovora. Može se na ploču zapisati kakav je koji jezik.)

Preostale se kartice stavljaju u šarenu kutiju i 12 dobrovoljaca izvuče ostale situacije.

Uputa djeci glasi:

“Sada nekoliko puta pročitajte svoju karticu i pripremite se da pred grupom što vjernije odglumite situaciju s kartice.”

Zatim se pozove prvi dobrovoljac, a odmah iza njega treba ići drugi dobrovoljac koji ima istu situaciju, ali suprotnim govorom.

Djeci koja nisu izvukla/dobila kartice daje se uputa: “Sada pažljivo slušajte i gledajte kako ostali izvode/glume situacije da kasnije možemo o tome pričati”. Sve se situacije odglume, a zatim voditelj potakne diskusiju. Raspravite s djecom tko je glumio jezikom zmije, a tko jezikom žirafe. Ponovite im razliku između jezika zmije i žirafe. Prikažite im formulu jezika žirafe:

Formula jezika žirafe

INFORMACIJA.....	OSJEĆAJ.....	ŽELJA
KAD SE DOGODI.....	JA SE OSJEĆAM.....	ŽELIO/ŽELJELA BIH
	JA TREBAM	
	JA ŽELIM	
	JA MISLIM	



Pitajte djecu kako su se osjećali dok su glumili, kako su se opažači osjećali i bi li oni možda drugačije odglumili neke situacije.

Kartice govorne situacije



JEZIK ZMIJE

DJEVOJKA

Pustio si me da čekam
punih sat vremena.

KONDUKTER

Skidajte te noge sa sjedala. Jel' vi kod
kuće tako držite noge na stolu?

VOZAČ

Što voziš auto kad ne znaš ni parkirati!

RODITELJ

Dolaziš svaki dan kasno iz škole,
a danas si pretjerala!

RAVNATELJ

Vi, kolegice, stalno kasnite na posao!

PRODAVAČICA

Zašto toliko razgledate police?
Roba se ne smije dirati.

UČITELJICA

Ovo nije prvi put da si došao bez zadaće.



JEZIK ŽIRAFE

DJEVOJKA

Ljuta sam zato što ovdje dosta dugo čekam.
Htjela bih da poštuješ naš dogovor.

KONDUKTER

Molim vas, nemojte držati noge na sjedalu. Htio
bih da drugi putnici mogu sjesti na čisto sjedalo.

VOZAČ

Molim vas da malo pomaknete svoj auto jer mi
je zatvorio izlaz s parkirališta. Ljut sam kad
vidim da ne mogu otići, a žuri mi se.

RODITELJ

Osjećam se zabrinut kad ovako kasno dolaziš kući.
Općenito bih htio da više budeš kod kuće, da se
malo češće vidimo, cijela obitelj na okupu. A kad
ostaješ negdje tako dugo, bojim se da ti u ovim
nesigurnim vremenima netko ne učini neko zlo.

RAVNATELJ

Primijetio sam da ste danas malo zakasnili.
Želio bih da se nastava u školi uredno odvija
pa vas molim da se trudite doći na vrijeme.

PRODAVAČICA

Oprostite, ali kupci do vas žele nešto uzeti
s ove police. Mogu li vam pomoći pronaći
robu koju tražite?

UČITELJICA

Željela bih da bolje napreduješ u matematici pa
sam nezadovoljna zbog toga što ne pišeš zadaće.





Prijedlog pitanja za razgovor:

- Kakav je govor zmiје, a kakav žirafe? Rabimo li svi ponekad govor zmiје? Što nam se tada događa? Kakve su reakcije onih kojima se tako obraćamo? Kakve su reakcije osoba kad im se obraćamo uz govor žirafe? Što se događa kad koristimo govor žirafe?
- Kada koristimo govor zmiје, a kada govor žirafe?
- Kako ste se osjećali dok ste glumili govor zmiје, odnosno govor žirafe? Kako se osjećate kada osoba s kojom razgovarate (sugovornik) rabi govor žirafe, odnosno govor zmiје? Koji govor potiče razgovor, a koji ne?
- Kako ste se vi kao promatrači osjećali? Kako su se osjećali izvodači situacija?
- Navedite nekoliko govora zmiје, odnosno žirafe iz svakodnevnog života (pomoć podsjećanjem na roditelje, braću i sestre, školu, prijatelje, slobodne aktivnosti, susjede, rođake, itd.).
- Što smo novo naučili iz ove vježbe? Koji je govor korisniji? Kojim se govorom ljudi češće služe u životu? (Žirafa je, naime, sisavac s najvećim srcem.)

3. ZAVREŠTAK (vidi 1. radionicu)

IV.

RADIONICA: VJEŠTINE SOCIJALNE INTERAKCIJE II



Sadržaj:

1. Uvod (10')
2. Asertivnost (80')
3. Suradnja (30')
4. Pomaganje (45')
5. Završetak (15')

1. UVOD

1.1. STABLO OČEKIVANJA (vidi 1. radionicu)

2. ASERTIVNOST

2.1. RAZGOVOR - 10 min



Na prošloj radionici govorili smo o mnogo novih pojmova, a uvježbavali smo i neke vještine.

- Čega se sjećate s prošle radionice?
- Prisjetite se jezika zmiје i jezika žirafe o kojima smo govorili na prošloj radionici.
- Jeste li u međuvremenu pokušali govoriti po formuli jezika žirafe?
- U kojim ste situacijama govorili kao žirafa, a u kojima kao zmiја?
- Možete li se sjetiti situacija u kojima ste mogli reći nešto jezikom žirafe, no niste? Kako biste to sada rekli kao žirafa?

2.2. KAKO REĆI NE



Trajanje: 30 minuta

Materijal: nema

Cilj: vježbati kako reći "ne", donositi odluke, zauzimati se za sebe i svoja prava



Izvođenje vježbe:

Djeca u grupi se dijele u parove. Zadatak je da jedan od drugoga pokušaju dobiti nešto što druga osoba ima na sebi ili kod sebe (naočale, sat, majicu, olovku itd.). Mogu uporabiti sve verbalne načine uvjeravanja kojih se mogu sjetiti. Zadatak druge osobe je da ni na koji način ne daje predmet koji se od nje traži. Uloge se izmjenjuju. Kad završe igru u jednom paru, promijene člana para kako bi iskusili različite načine uvjeravanja i vježbali različite načine odbijanja.



Prijedlog pitanja za raspravu:

- Kako vam je bilo u ulozi osobe koja traži i ulozi osobe koja treba reći ne?
- Koja vam je uloga bila teža?
- Kako je to bilo različito sa različitim partnerima? Što ste naučili iz ove vježbe?
- Je li se kad dogodilo da ste htjeli reći NE, ali ste se zbog nekog razloga dali nagovoriti? Zašto i u kojim situacijama treba znati reći NE? Ako osoba zna reći NE što to o njoj govori?
- Komu je uspjelo dobit traženi predmet? Kako si ga dobio ti, kako ti, a kako ti? Ima li sličnosti u načinu traženja onih koji su dobili traženi predmet?
- Kako ova situacija izgleda u stvarnom životu? Možete li se prisjetiti neke situacije s prijateljem, sestrom, bratom iz svakodnevnog života koja vas podsjeća na ovu vježbu?

2.3. IMAM PRAVO



Trajanje: 40 minuta

Materijali: veliki papir s plakatom

Cilj: uočiti razlike između zauzimanja za sebe na učinkovit i zauzimanja za sebe na neučinkovit način ili na štetu drugih



Izvođenje vježbe:

Na ploču staviti veliki plakat koji sadrži popis strategija dobrog izbora i zauzimanja za sebe. Važno je naglasiti kako zauzimanje za sebe ne može istovremeno biti na štetu drugih osoba.

Djeca se dijele u tri skupine - djeca koja trpe zlostavljanje, djeca koja zlostavljaju i djeca koja reagiraju na zlostavljanje. Svakoj skupini dati kratki naputak napisan na papir.

Npr. svatko od vas predstavlja jedinku koja ima neke ili sve od ovih karakteristika:

Prva grupa: rugaš se i ismijavaš sve koji su na neki način drugačiji od većine, guraš takvu osobu iz svog društva, sklon si tučnjavi i naguravanju, prisiljavaš slabije da rade ono što ne žele, uništio si stvari nekolicini osoba iz razreda jer si zbog nečeg bio ljut, voliš se osvećivati, lako planeš, praviš se važan i želiš biti glavni u razredu, često širiš lažne glasine o nekim osobama iz razreda, psuješ...

Karakteristike druge grupe: plah, povučen, sramežljiv, često sam, fizički slabiji, siromašan, nesiguran, tih, nespretn na školskom dvorištu, slabije uči.

Treća grupa: ima samopouzdanja, zna se založiti za sebe, miran, staložen, dobronamjeran, pomaže drugima, dobar i pouzdan prijatelj, poštuje sve pa i one koji se razlikuju od većine, omiljen u društvu.

Voditelj čita navode s plakata Imam pravo, a zadatak je dobrovoljca iz svake grupe da navede primjer ponašanja, karakterističnog za njegovu grupu, tj. izgovori izmišljenu rečenicu tako kako bi to učinio lik kojeg predstavljaju (djeca koja trpe zlostavljanje, djeca koja zlostavljaju i djeca koja reagiraju na zlostavljanje). Osim na sadržaj poruke, važno je obratiti pažnju i na ton, način izgovaranja, prateće geste. Pokušajte učiniti da treća grupa ima korektivnu funkciju i zato "nastupa" posljednja. Tako svako "pravo" ima 3 primjera. Radi olakšavanja zadatka, voditelj pročita "ključnu riječ u zagradi" uz svako navedeno "pravo".

PLAKAT ZA PLOČU:

(velikim štampanim slovima označeni su primjeri koji se ne pišu na plakatu već ih izgovara voditelj radionice)

Imam pravo:

- **Tražiti ono što želim - čak i ako to nikada ne dobijem**
(DA MI DATE PODRŠKU JER SE OSJEĆAM JADNO)
- **Izreći svoje ideje - čak i kad ljudi mogu misliti da su glupe**
(NAPRAVITI KUTIĆ HLAĐENJA U RAZREDU)
- **Na svoje osjećaje - čak i kad drugi misle da se ne bih trebao tako osjećati**
(UGINUO MI JE PAS)
- **Griješiti - osobito ako sam učinio sve što sam mogao**
(RAZDVAJATI TUČNJAVU)
- **Pokušati uvijek iznova - čak i ako drugi misle da neću uspjeti**
(POMIRITE SE POSVAĐANI PRIJATELJI)
- **Predomisliti se ponekad - čak i ako drugi misle da to ne bih trebao**
(NE ŽELIM S VAMA VAN)
- **Biti uvažavan i tretiran s poštovanjem - čak i kad se kritizira neki moj postupak**
(ZABRLJAO/LA SI NA ŠKOLSKOM TAKMIČENJU, ALI SI INAČE DOBAR PRIJATELJ/ICA)
- **Reći nekada NE i ne osjećati krivicu**
(NEĆU PITI PIVO NA OVOM ROĐENDANU IAKO SAM DIO OVOG DRUŠTVA)
- **Žaliti se kada nešto nije pošteno - čak i kad to moram prihvatiti**
(DOBIO SAM DVOJKU ZA ISTI BROJ BODOVA KAO I PRIJATELJ KOJI JE DOBIO ČETVORKU)
- **Biti ponosan na svoje uspjehe - čak i kad to uznemiruje one od kojih sam bolji**
(NAJDALJE SKAČEM NA TJELESNOM)





Prijedlog pitanja za razgovor:

- Kako se zauzimamo za sebe? Kako je to radila svaka grupa? Što mislite o tim trima načinima? Što nedostaje drugoj grupi? Kakva je prva grupa? Što vam se kod nje ne sviđa? Hoće li grupe postići to što žele?
- Kako da prva i druga grupa isprave pogreške koje čine?
- Što činimo kad nas netko izaziva ili provocira i prema nama se loše ponaša? Koje su strategije dobrog izbora u takvim situacijama?

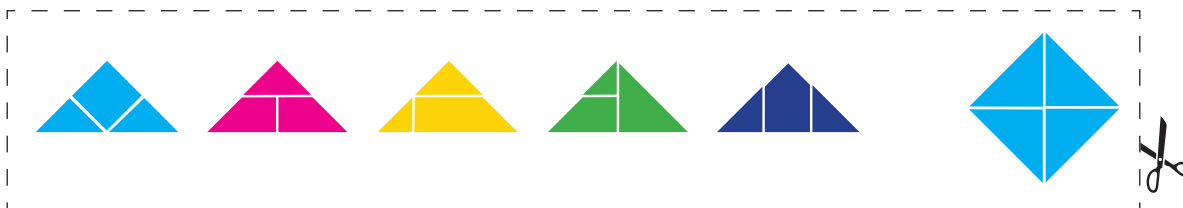
3. SURADNJA

3.1. SLAGANJE KVADRATA



Trajanje: 30 minuta

Materijali: isti broj članova skupine i kuverata/omotnica, papir A4 od kojih će se napraviti (raznobojni) razrezani trokuti. (Unaprijed se pripreme omotnice u kojima se nalaze dijelovi trokuta kojeg svaki pojedinac treba sastaviti, a četiri trokuta na kraju trebaju činiti kvadrat. Uputa za voditelja grupe da prema navedenom planu izrežu trokute - prikaz na koji način izrezati i obojiti trokute te rasporediti u omotnice tako da se od triju elemenata koji su u omotnici ne može sastaviti trokut. Nižim razredima (5. i 6.) može se trokute obojiti (što znači da je trokut koji jedna osoba treba složiti u jednoj određenoj boji i razlikuje se od boja trokuta drugih članova grupe), dok se višim razredima (7. i 8.) može trokute ostaviti bijele (trokute ne treba bojiti) da se malo oteža zadatak.)



Cilj: razvijanje suradnje među članovima grupe u ostvarenju zajedničkog zadatka, razviti osjećaj grupne povezanosti i grupne solidarnosti, smisao za timski rad i poštovanje drugih, vježbati grupno rješavanje problemskih situacija i neverbalnu komunikaciju



Izvođenje vježbe:

Djecu se podjeli u četvorke. Svaka osoba u četvorci dobije zatvorenu kuvertu.

Zadatak za sve četvorke je: **NAPRAVITI ZAJEDNIČKI KVADRAT**

- svaka osoba u grupi ispred sebe treba sastaviti trokut od tri /četiri dijela
 - jedini način da se dođe do komadića koji bi osobi bolje odgovarao od njenih je taj da joj se taj komadić preda ili stavi u zajednički komunikacijski prostor na sredini stola
 - tijekom ove vježbe se ne razgovara
 - svi su trokuti u grupi jednake veličine i istog oblika i sastoje se od tri/četiri dijela
 - pobjednik je grupa koja prva riješi (dobiva malu nagradu, izrađene značke ili potvrde od voditelja grupe).
- Cilj vježbe je složiti zajednički kvadrat!



Prijedlog pitanja za raspravu:

- Koji je bio cilj vježbe?
- Kako ste se osjećali dok ste rješavali zadatak?
- Kako je tekao suradnički odnos? Je li ga uopće bilo? Je li bilo teško razmjenjivati dijelove trokuta bez razgovora? Kako ste se osjećali dok ste surađivali? Je li lakše nešto raditi sam ili s drugima?

4. POMAGANJE

4.1. TELEFONSKI POZIV



Trajanje: 45 minuta

Materijali: kartice s tekstom, kreda

Cilj: vježbati vještinu aktivnog slušanja, pružanja podrške i pomaganja sugovorniku da nađe rješenje problema



Izvođenje vježbe:

Ovo je igra uloga u parovima. Svi ponovno sjede u dvama koncentričnim krugovima, ali okrenuti leđima i zamišljaju da se radi o povjerljivom razgovoru telefonom. Jedna osoba drugoj priča svoj problem. Sudionici iz vanjskog kruga dobivaju kartice s ulogama i opisanim situacijama koje njihov partner ne vidi. Nakon što pročitaju svoju ulogu, dobivaju upute. Oni moraju nazvati svog prijatelja/icu i govoriti im o svom problemu tako da ga odmah ne otkriju. Prijatelj će ih ohrabrivati želeći im olakšati situaciju, a slušatelj razumije njegove osjećaje, daje mu podršku ali mu ne daje savjete, prikladnim pitanjima navodi ga na to da sam dođe do neke odluke. Kada sudionik s problemom iskristalizira neko rješenje, razgovor je gotov.

Preporuka: prije vježbe ponovite pravila aktivnog slušanja i definiciju empatije. Proraditi objašnjenje OTVORENIH I ZATVORENIH pitanja koja olakšavaju uvid u problem. Pitati djecu kako počinju otvorena, a kako zatvorena pitanja. Neke prijedloge napisati na ploču.

Nakon toga prvu igru uloga mogu izvesti pred svima jedan dobrovoljac i voditelj u ulogi ohrabrujućeg prijatelja koji će služiti otvorenim pitanjima i ilustrirati proradeno, a onda prijeći na vježbu u parovima.

Proces uvidanja problema pomaže osobi koja ima problem, a ne naša "rješenja" i savjeti koja smo skloni često nametati drugima. Naime, ta osoba mora sama doći do vlastite odluke, sama shvatiti svoj problem, uvidjeti sve mogućnosti njegovog rješenja i posljedice tih mogućnosti.

Mi možemo pomoći svojim razumijevanjem i slušanjem. Možemo pomoći postavljanjem pravih pitanja.

U razgovoru upotrebljavamo dva tipa pitanja: ZATVORENA na koja odgovaramo s DA ili NE i OTVORENA na koja odgovaramo cijelom rečenicom, tj. novim sadržajem (Ako npr. pitamo: Možeš li to zaboraviti? Možeš li naći nekog zgodnijeg dečka koji će biti nježniji prema tebi? Osobi dajemo mogućnost da kaže DA ili NE, ali je zapravo zaustavimo u samostalnome razmišljanju i iznalaženju rješenja.)

Pitamo li naprotiv Što misliš koja je najjednostavnija stvar koju možeš učiniti? Što misliš što bi ti pomoglo? Imaš li neku ideju o tome kako se sada ponašati? osoba koja ima problem sama razmišlja o svojoj situaciji i pronalazi različite mogućnosti rješavanja. Ako je toliko pogođena da teško nalazi neku ideju može joj pomoći pitanje: što bi tvoje prijateljice učinile da im se dogodi nešto takvo? Reci bilo koju ludu ideju koja ti padne na pamet!

Najkorisnije je poticanje da se navede što više mogućnosti pa treba postavljati pitanja: Što bi još mogla učiniti? Što još? Što bi se tada dogodilo? A s onom drugom idejom? Koje ti se rješenje čini boljim?

Ovakva pitanja najviše pomažu.

Kartice za telefonski poziv

Napala me grupa dječaka iz škole kad sam se jučer vraćala kući. Kažu da je to osveta zato što sam tužibaba. Ne znam o čemu govore, ali strah me je.

Osjećam se osamljeno i tjeskobno. Nitko me ne razumije.
Pokušavam se uklopiti, ali oni su drugačiji.

Mrzim tužibabe, ali danas sam tužila razrednici nekog iz razreda.

Kad sam ljut, doslovce podivljam.
Moram udariti onog tko me naljutio i ne mogu se suzdržati.

Rugaju mi se kad ne znam gradivo. Nazivaju me blentonom, idiotom, debilom.

Nemam modernu i skupu odjeću i cure iz mog razreda ne žele sa mnom izaći van.
Premda mi nikada nisu rekle da me se srame, ja mislim da je u tome osnovni problem.

Jedan me dječak iz višeg razreda presreće na školskom WC-u svaki dan
i traži me novac. Ako kažem da nemam, udara me u trbuh i prijeti.

Odličan sam učenik. Markiranje smatram glupim i to ne radim.
Dobio sam batina od dečki iz razreda.

Nazivaju me pogrđnim imenima i cure i dečki iz škole.
Kažu da sam se ljubila s nekoliko dečki. To nije istina, ali ne mogu dokazati.



V.

RADIONICA: SOCIJALNA ODGOVORNOST I DOPRINOS ZAJEDNICI U KOJOJ ŽIVIMO



Sadržaj:

1. Uvod (10')
2. Prava (30')
3. Stereotipi (40')
4. Diskriminacija i izoliranje (80')
5. Završetak (20')

1. UVOD

1.1. STABLO OČEKIVANJA (vidi 1. radionicu)

2. PRAVA

2.1. ČETVEROPREG



Trajanje: 30 minuta

Materijali: olovke i papiri za svakog sudionika

Cilj: razvijanje međusobne suradnje i donošenje grupnih odluka o dječjim pravima



Izvođenje vježbe:

1. Podijelite djecu u dvije grupe. Djeca sjede u krugu. Svako dijete dobije list papira i olovku. Uputa je sljedeća: "Neka svatko za sebe na papiru napiše četiri riječi/rečenice kao odgovor na sljedeće pitanje: **Koja prava treba osigurati djeci tvoje dobi?**" - 5 minuta

2. "Kada ste napisali četiri prava koja smatrate da treba osigurati djeci vaše dobi, izaberite si para u svojoj grupi. U paru stavite vaših 8 prava na jedan papir i izdvojite četiri zajednička prava. Važno je da ne dodajete nova prava, nego od ovih osam pronađite četiri oko kojih se slažete, za koja mislite da su najvažnija."

Dok djeca izrađuju popis svojih zajedničkih prava, možete ih ponovno podsjetiti na način na koji ih je potrebno sastaviti.

3. Kada su djeca gotova s ovim drugim zadatkom postupak se ponavlja, ali tako da se sada par udruži s drugim parom iz grupe, da svaki par kaže svoja 4 prava te da se ta dva para (četiri sudionika grupe) usuglase oko toga koja su im četiri prava zajednička. Uputa može biti sljedeća:

"Sada kad svaki par u grupi ima svoja četiri zajednička prava s drugim parom u grupi napravite krug i vaš zadatak je sljedeći: stavite na papir vaših osam prava (po četiri od svakog para) i ponovno, ali ovaj puta kao grupa od četiri, izdvojite četiri zajednička prava. Kao i prethodni put ono što je važno kada ćete to raditi jest da ne smijete dodavati nova prava, nego od ovih osam morate pronaći četiri koja su vam zajednička."

4. Nakon što svi završe vraćaju se u dvije grupe i postupak se ponavlja tako da se dvije grupe iz drugog zadatka udruže i stvore novu kombinaciju od četiri zajednička prava. Uputa može biti sljedeća:

"Sada ponovno napravite krug. Potrebno je napraviti sljedeće: stavite na papir vaših osam prava (po četiri od svake grupe) i ponovno, ali ovaj puta kao grupa od osam članova, izdvojite četiri zajednička prava. Tako ćete dobiti četiri zajednička prava, za koja vaša osmeročlana grupa smatra da ih treba osigurati djeci vaše dobi. Vaša prava ćemo usporediti s pravima druge grupe i vidjeti koliko su ona slična ili se razlikuju."



Prijedlog pitanja za razgovor:

- Kako ste usuglašivali ideje?
- Je li bilo teže (ili lakše) kako se grupa povećavala?
- Koliko ste kao zadovoljni s izborom prava djece - zadnjim četverpregom?
- Što mislite o tom postupku donošenja zajedničkih odluka (npr. u razredu)?
- Koliko se vaš četverpreg razlikuje od četverprega druge grupe?
- Ako se četverprezi bitno razlikuju, što je doprinijelo toj razlici?
- Ako su četverprezi slični, što je doprinijelo sličnosti?

Nakon diskusije podijeliti djeci sažeti tekst Konvencije o pravima djeteta. Djeca međusobno usporede prava iz svog četverprega s pravima koja se nalaze u sažetom tekstu. Pogledati mogu li se prava koja su napisali svrstati u neku od kategorija koje se nalaze u tom sažetom tekstu Konvencije o pravima djeteta.

- Bi li vaš četverpreg izgledao isti kada biste ponovili vježbu?
- Kako vam se svidjela ova vježba?

UN su 1989. usvojile Konvenciju o pravima djeteta. Naša se zemlja, kao i sve druge članice UN-a, obvezala da će poštovati ova prava i brinuti i osiguravati da se ona u zemlji uvažavaju.

3. STEREOTIPI

3.1. KAKVI SU TVOJI SUSJEDI



Trajanje: 40 minuta

Materijali: flomasteri, kutije za cipele (16), kuverte: u svakoj će biti po jedna riječ koja označava pripadnike određene profesije, određenog spola, skupine ili slično.

Cilj: potaknuti djecu da uoče kako su stereotipi oblik diskriminacije, osporiti uobičajene stereotipe



Izvođenje vježbe:

1. Ovu vježbu moguće je započeti igrom asocijacija na riječi koje označavaju pripadnike neke profesije, skupine, spola ili slično. Npr. zubari, manekenke, plavuše, nogometaši. U sredinu kruga stavljamo kuverte u koje ćemo upisati riječ koja označava pripadnike određene profesije, spola, skupine ili slično. Uputa za djecu može glasiti otprilike ovako:

“Onaj tko započne igru iz sredine našega kruga izvući će kuvertu. U svakoj se kuverti nalazi kartica koja označava neku osobu određenog zanimanja, spola, skupine ili ima određene karakteristike. Kada izvučete karticu, pročitajte je prvo u sebi. Ako ste izvukli karticu na kojoj je ispisana riječ koja označava grupu kojoj i sami pripadate (npr. ako izvučete karticu na kojoj piše plavuša, a plave ste kose), vratit ćete je u sredinu kruga i izvući neku novu. Kada ste ustvrdili da ne pripadate toj grupi pročitajte je naglas. Onaj tko sjedi desno do vas reći će ono što mu prvo padne na pamet u odnosu na ono što ste pročitali. Dakle, ukoliko onaj tko započinje igru pročita riječ plavuša, onaj koji sjedi desno do nje reći će ono što mu padne na pamet u vezi s tom ključnom riječi. Potom sljedeći u krugu izvlači novu ključnu riječ - bitno je da je to skupina kojoj ne pripada - a onaj do njega kaže svoju asocijaciju.”

U drugome krugu uloge se mijenjaju: oni koji su prije asocijirali, sada govore ključne riječi.



Prijedlog pitanja za razgovor:

- Što ste mislili, osjećali i vidjeli dok ste igrali igru?
- Jeste li brzo nalazili misli?

- Jeste li neke asocijacije teško izrekli?
- Kod kojih ste riječi bili blokirani?
- Jeste li birali neke neobične riječi?
- Zašto? Kako ste se pri tom osjećali?

2. Nastavak vježbe se može započeti pitanjem djeci znaju li što su to stereotipi. Ukratko im objasnimo da su stereotipi slike ili zamisli u kojima se jedan skup značajki (bilo poželjnih bilo nepoželjnih) pripisuje svim članovima neke grupe, odnosno grupi u cjelini.

3. Nakon toga svaki sudionik dobije po jednu praznu kutiju za cipele. Ako je nemoguće organizirati toliko kutija, vježba se može raditi i na papiru te svaki učenik umjesto na kutiju na vrh papira napiše pripadnika neke profesije, spola, skupine ili slično. Koje ga će pripadnika imati, ovisi o kuverti koju izvuče. Zatim svatko doda svoj papir onomu tko sjedi prvi s desna. Dok papiri kruže, svatko će svakom pripadniku spola pripisati po jednu "tipičnu" osobinu. Ako imamo kutije, podijelimo učenike u grupe od po četiri člana te im kažemo da ćemo pri temi "Kakvi su vaši susjedi?" izvući neke od kartica koje se nalaze u kuvertama. Nakon što je izvukao karticu, svaki učenik na svoju kutiju napiše pripadnika izvučene profesije, spola, skupine ili slično (Npr. Manekenke su..., Kompjuterashi su..., Plavuše su..., Nogometaši su..., Zubari su..., Trgovci su...) i nakon toga je pošalje na desno kako bi članovi kruga na 4 stranice kutije ispisali "tipične" osobine za pripadnika čije ime nađu na kutiji. Kada se kutija vrati vlasniku i on sam piše svoj stereotip.

4. Na kraju se od svih kutija napravi zid. Svaka opeka se može pročitati. Pojedine izjave mogu biti povod raspravi. Nakon rasprave o pojedinom pripadniku i stereotipima koji mu se pripisuju - opeka se vadi iz zida.



Prijedlog pitanja za razgovor:

- Ima li ovdje netko tko je pripadnik jednog od susjeda sa ZIDA? Kako se osjećaš?
- Pozna li netko pripadnika sa ZIDA? Misliš li isto o toj osobi kao što piše na ZIDU?
- Koje tipične osobine ti imaš?
- Kako tumačite ovaj ZID?
- Ima li neka grupa kojoj biste htjeli pripadati i zašto?
- Što mislite o činjenici da smo nekoga stavili na ovaj ZID bez prethodnoga upoznavanja?

Kuverte s imenima pripadnika susjeda:

Manekenke su...

Trgovci su...

Nogometaši su...

Operne pjevačice su...

Fizički radnici su...

Policajci su...

Cigani su...

Oni koji ne rade su...

Plavuše su...

Kompjuterashi su...

Bogataši su...

Zubari su...

Doktori su...

Odlikaši su...

Jedinci su...

Šefovi su...



4. DISKRIMINACIJA I IZOLIRANJE

4.1 RAZBIJANJE KRUGA



Trajanje: 30 minuta

Materijali: papiri i olovke za promatrače

Cilj: Osjetiti kako je biti dio manjine ili većine, analizirati strategije kojima se koristimo kako bismo bili prihvaćeni u grupi, osvijestiti si kada i u kojim slučajevima želimo biti dio većine/manjine



Izvođenje aktivnosti:

1. Zamoliti četiri dobrovoljca, dvoje po dvoje. Kada se jave prva dva kažemo im da su se upravo kandidirali za ulogu promatrača u ovoj vježbi i njihova uloga je bilježiti ponašanja koja uoče u ovoj vježbi. Kada se jave sljedeća dva objasnimo im kako se ispred njih nalazi grupa njihovih najboljih prijatelja koja je zbog svojih dobrih osobina upravo nagrađena od strane voditelja odlaskom na more. Vi oboje jako volite ovu grupu, ali vam je ona iz nekog razloga okrenula leđa, za nju ste postali “autsajder”. Želite se vratiti u grupu i provesti prekrasne ljetne praznike. Grupa će vas ponovno prihvatiti ako uspijete probiti krug i ponovno ući u njega i ići ćete s njima na more.

2. Promatrači bilježe sljedeće: Što osobe u krugu govore međusobno, što govore “autsajderu”, što rade, tj. kako se ponašaju da bi spriječili “autsajdere” u probijanju kruga, što osoba koja pokušava probiti krug govori i kako se ponaša. Promatraču se kaže da bilježi koje sve strategije koriste oni koji pokušavaju se probiti u krug i oni koji ih sprječavaju u tome.

3. Osobe u krugu zamolimo da stoje “rame uz rame” jedna drugoj da bi formirale što čvršći krug na način da između dvije osobe u krugu nema slobodnog prostora. Osobe koje pokušavaju probiti krug na sve moguće načine se trude da ostvare svoj cilj dok će ih oni koji formiraju krug pokušavati spriječiti u tome.

4. Svatko ima dvije minute vremena da se probije u krug. Nakon što vrijeme istekne priključuje se grupi u formiranju kruga bez obzira je li uspio/la probiti krug ili ne. Mjesto “autsajdera” i promatrača preuzima netko drugi.

5. U slučaju da se tijekom aktivnosti pojavi bilo kakvi znakovi agresije, voditelji radionice trebaju odmah prekinuti aktivnost. Učenicima se to i kaže prije početka aktivnosti. Nakon što svi odrade vježbu vratit ćemo se u krug i tijekom diskusije o tome pokušat ćemo bilježiti na *flip-chart* metode koje su sudionici izjavili da su najčešće koristili kako bi ušli u krug te metode koje su promatrači uočili kao najčešće korištene za ući u krug; koja su sve ponašanja koristili “autsajderi” da probiju krug i vrate se u grupu i koja je ponašanja koristila njihova grupa kako bi ih spriječila u toj namjeri. Nakon toga pokušat ćemo sumirati koja ponašanja su se najčešće ponavljala.



Prijedlog pitanja za razgovor:

- Što se dogodilo i kako su se osjećali koji su potencijalni “autsajderi”?
- Kako su se osjećali oni koji su formirali krug?
- Što misliš kako se osjećaju oni koji su izbačeni iz grupe kojoj su mislili da pripadaju i koju vole? Ili kako se osjećaju oni koji nikada nisu niti bili prihvaćeni od grupe.
- Sjećate li se neke konkretne situacije kada ste se osjećali “autsajder” u odnosu na grupu ili neku situaciju a strašno to niste željeli biti dio te grupe, situacije?

4.2. ISKORAK



Trajanje: 45 minuta

Materijali: kuverte s ulogama (jedna po sudioniku), papir s tvrdnjama/pitanjima, dovoljno prostora (velika soba)

Cilj: potaknuti empatiju prema onima koji su drugačiji, povećati svijest o razlikama, razumjeti da postoje posljedice pripadanja određenoj socijalnoj manjini ili grupi



Izvođenje vježbe:

1. U ovoj vježbi članovi grupe će glumiti određene uloge i to na način da će se pokušati što više uživjeti u zadanu ulogu i odgovarati na određena pitanja iz uloge u kojoj se nalaze.

Podijele se kuverte u kojima se nalaze kartice s ulogama. Svaki sudionik dobije jednu kuvertu s ulogom. Barem tri osobe trebale izvlače karticu na kojoj piše da budu ono što jesu, tj. da neće glumiti nekoga drugoga. Naglasiti da svoje uloge zadrže za sebe i da ih ne komentiraju s drugima. Uloge su tajne.

2. Sudionici stoje jedan pored drugoga u ravni i razmišljaju o svojoj ulozi. Da biste im pomogli postavite im nekoliko pitanja koja će im pomoći da “uđu” u ulogu. Nakon svakog pitanja napravite pauzu tako da imaju vremena razmisliti o svojoj ulozi.



Pitanja mogu biti sljedeća:

- Kakvo je tvoje djetinjstvo? U kakvoj kući živiš? Što su ti po zanimanju roditelji?
- Kakav je tvoj svakodnevni život? Što radiš ujutro, popodne, navečer? Što radiš za vrijeme praznika? Ideš li na more? Što radiš u slobodno vrijeme?
- Čega se bojiš? Što te čini sretnim?

3. Zatim voditelj počinje čitati tvrdnje koje se odnose na razne situacije i događaje. Svaki put kada mogu odgovoriti s “da” na određenu tvrdnju zakorače naprijed. Ako ne mogu potvrdno odgovoriti ostaju gdje jesu.

Tvrdnje se čitaju jedna po jedna uz dovoljno dugu pauzu između tvrdnji tako da stignu razmisliti smiju li zakoračiti, a i da se osvrnu oko sebe i vide gdje se nalaze u položaju na druge.

Na kraju svatko napiše kako mu je bilo u svojoj ulozi kako bi izašli iz uloga.



Prijedlog pitanja za razgovor:

- Kako vam se svidjela ova vježba?
- Kako ste se osjećali kada niste smjeli zakoračiti?
- Kako ste se osjećali kada ste smjeli zakoračiti? (pitajte one koji su češće smjeli zakoračiti)
- Kada ste shvatili da se drugi ne kreću tako brzo kao vi?
- Možete li pogoditi tko je bio tko (pročitajte par ekstremnih uloga)?
- Koliko vam je teško bilo odigrati ulogu koju ste dobili? Kako ste zamislili kakva je osoba koju ste glumili?
- Jeste li sigurni da su informacije i “slike” koje imate o osobama koje ste glumili realne/stvarne? Ili su zasnovane na predrasudama i stereotipima?
- Predstavlja li ova vježba naše društvo na neki način? Kako?

Napomena: Može se dogoditi da će sudionici reći da vrlo malo poznaju život osobe kakvu moraju glumiti i da se ne mogu poistovjetiti s ulogom. Recite im da to nije važno i da pokušaju upotrijebiti svoju maštu što je više moguće.

Uloge

Imaš 14 godina.
Siromašan si.
Živiš s tatom koji je alkoholičar.

Imaš 13 godina.
Roditelji su ti nezaposleni.
Siromašni ste.

Imaš 13 godina.
Teško ti je u školi jer imaš
problema s učenjem i školski
prijatelji te zbog toga zadirkuju.

Imaš 12 godina.
Roditelji su ti jako bogati.

Imaš 14 godina.
Ti si mlada pjevačka zvijezda.
Imaš puno obožavatelja.

Imaš 12 godina.
Živiš s majkom.
Roditelji su ti rastavljeni.
Mama ti je jako stroga.

Imaš 13 godina.
Tata često tuče tebe i mamu.
Samo tata radi ali tebi i mami ne daje
dovoljno novca za kvalitetan život.

Imaš 14 godina.
Nemaš puno prijatelja.
Često te vrijeđaju u školi.

Ti si ti.

Ti si ti.

Ti si ti.

Ti si ti.

Imaš 13 godina.
Imaš sve petice i puno prijatelja.
Jako se dobro slažeš s roditeljima.

Imaš 11 godina.
U invalidskim si kolicima.
Nedavno si se preselio u novu sredinu.

Imaš 14 godina.
Živiš s bakom i djedom na selu i
svaki dan putuješ u grad u školu.

Imaš 12 godina.
Živiš u domu jer se roditelji nisu
dobro brinuli o tebi.



Tvrđnje:

1. Uvijek imaš dovoljno novca da si kupiš čokoladu kad god poželiš.
2. Imaš vlastitu sobu.
3. Smiješ pozivati prijatelje kod sebe doma kad god to poželiš.
4. Nije te strah kad ideš doma.
5. Voliš ići u školu.
6. Cijele školske praznike provedeš na moru.
7. Tata ti vozi skupi auto.
8. Možeš si kupiti skupu odjeću.
9. Imaš najnoviji mobitel.
10. Imaš puno prijatelja.
11. Slažeš se s roditeljima.
12. Smiješ ići u kino kada želiš.
13. Odjeća ti je čista i uredna.
14. Imaš osobu kojoj se možeš obratiti za savjet kad god trebaš.
15. Svi te pozivaju na rođendane.
16. Imaš dvije kreditne kartice koje glase na tvoje ime.
17. Tvoja odjeća je uvijek skroz nova, nenaslijeđena od nekog starijeg.
18. U vašoj kući uvijek ima hrane.



4.4. KLUPKO



Trajanje: 5 minuta

Materijali: klupko vune

Cilj: povećanje grupne kohezije i osjećaja pripadnosti grupi



Izvođenje vježbe:

Djeca stoje u krugu. Voditelj započinje igru bacajući nekome u krugu klupko vune tako da zadrži nit u ruci. Pri tome glasno kaže što zajedno s klupkom želi toj osobi poslati: neku lijepu želju ili neki konkretan predmet, nešto što onaj drugi nema ili nešto što bi mu bilo drago. Klupkom se, na primjer, može darovati putovanje na Divlji zapad, brod, petica iz matematike, ali i ljubav određene osobe, osmijeh, lijep dan, sretan povratak kući, mir... Sudionici nastavljaju jedni drugima dodavati klupko sve dok svi ne budu jednom niti povezani u mrežu. Ona je simbol ili slika uzajamne povezanosti, a darovi koje dajemo jedni drugima su ono što stvarno gradi i učvršćuje povezanost među ljudima.



Prijedlog pitanja za razgovor:

- Što vam znači ova mreža? Što pokazuje?
- Što mislite zašto ste bili potaknuti da jedni drugima date ove darove? Imate li osjećaj veće međusobne povezanosti?

4.5. ZAVRŠETAK

- Završni upitnik
- Dogovor o sljedećem susretu
- Rasprava o tome kako bi oni mogli doprinijeti smanjenju nasilja u svojoj školi koristeći znanja i vještine stečene kroz protekle radionice te o aktivnostima koje bi mogli pokrenuti u školi

DODATAK 1

Ovaj se tekst s malim prilagodbama može istaknuti na nekom vidljivom mjestu u školi u obliku javnog poziva učenicima, a može biti i kopiran kao zasebni papir koji razrednici potom čitaju u svojim razredima.

Pozor! Pozor!

U našoj se školi u sklopu projekta “Stop nasilju među djecom” organizira i program učeničkih grupa podrške pod nazivom “Od samoga sebe do pomoći drugima”. Cilj je ovog programa svladavanje nekih drukčijih načina komunikacije uz dodatnu podršku djeci koja su zlostavljana, pomoć onima koji krše pravila, djelovanje na razvoju međusobnog povjerenja, suradnje i podrške u razredu i školi. Na svemu ovome će raditi članovi grupe zajedno sa svojim voditeljima.

Članovi grupe će se sastajati jedanput tjedno u trajanju od 3 sata. Ukupno će se održati 5 susreta. Nakon toga grupa će se nastaviti sastajati prema planu koji će dogovoriti s voditeljima ili stručnom službom. Voditelji će pratiti rad grupe i pomoći im ostvariti dogovorene zadatke i aktivnosti koji se sastoje u pomaganju i podršci kolegama i kolegicama u razredu i školi. U program će biti uključena po dva učenika iz svakog razreda. Važno je da se jave oni među vama koji to zaista žele, a smatraju se osobama koje poštuju razlike, ne podnose nasilno ponašanje, za svoje ideje se bore razgovorom i nenasilnim ponašanjem. Razmislite kako vi vidite sebe i svoje ponašanje. Možete i s nekim bliskim prijateljem provjeriti kako vas drugi vide. Jesi li baš ti osoba za ovaj program? Razmisli.

Maksimalan broj članova grupe iznosi 16. Mi ćemo obavijestiti roditelje onih među vama koji će biti uključeni u rad grupe i tražiti njihovo dopuštenje da dolazite u dogovorenom terminu.

Dakle, javite se tijekom sutrašnjeg dana svi koji se želite uključiti u ovaj program!



DODATAK 2

Upitnik koji se primjenjuje prije radionica.

Upitnik za članove grupe podrške "Od samoga sebe do pomoći drugima"

Ime i prezime: _____

Željeli bismo doznati neka tvoja razmišljanja o nasilničkom ponašanju. Molimo te stoga da pažljivo pročitaš dolje navedena pitanja i odgovoriš na njih.

1. Nabroji tri oblika zlostavljanja koja po tvom mišljenju najviše bole žrtvu.

a) _____ b) _____ c) _____

2. Možeš li nabrojati i neke druge oblike zlostavljanja?

3. Koliki je broj prijatelja/ica kojima možeš ispričati nešto vrlo intimno bez straha da će se to pročitati po školi? _____

4. Procijeni koliko je tebi teško ne otkriti tajnu koju ti je netko povjerio (zaokruži jedan broj).

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
lako je o tome šutjeti teško je o tome šutjeti

5. Što ti obično učiniš kad shvatiš da je nekoga u tvom razredu ili školi zlostavljaju?

6. Kako se osjećaš u odnosu na taj problem (zaokruži jedan broj)?

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
bespomoćno mogu mnogo učiniti

7. Procijeni koliko si omiljen/a u razredu, koliko te vole? (zaokruži jedan broj)

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
nisam omiljen/a svi me vole

8. Navedi ukratko razlog (ili razloge) zbog kojeg se želiš uključiti u ovu grupu.

9. Možeš li se obavezati da ćeš prisustvovati na svih 5 radionica?

(označi križićem pored odabranog odgovora) DA ___ NE ___

Hvala!



DODATAK 3

Donosimo mogućí oblik pisma roditeljima.

Poštovani roditelji,

Kao što ste upoznati, OŠ _____ je uključena u UNICEF-ov projekt "Stop nasilju među djecom". Jedna od aktivnosti projekta je i formiranje vršnjačke grupe podrške "Od samoga sebe do pomoći drugima" koja promiče suradnju i brižnost, međusobno uvažavanje i prijateljstvo.

S tim će se u vezi organizirati radionice za zainteresirane učenike koje imaju za cilj osvježavanje vlastitih snaga i sposobnosti, unaprjeđivanje socijalnih i komunikacijskih vještina i vježbanje suradničkih odnosa, te učenje načina zastupanja i zauzimanja za sebe i za druge. U nastavku programa grupa će se nastaviti redovito sastajati kako bi dogovarali zajedničke aktivnosti, ali i nastavili rad na osnaživanju članova grupe i vježbanju stečenih vještina.

Vaše se dijete dragovoljno prijavilo i pokazalo interes za sudjelovanje u toj grupi. Molimo Vas da potpisom iskažete svoju suglasnost.

stručni tim škole

Suglasan /suglasna sam da moje dijete sudjeluje u programu vršnjačke podrške, što obuhvaća sudjelovanje u edukaciji u ukupnom trajanju od 15 sati koja će se održavati od _____ do _____ 2006., u terminu: _____, te aktivno provođenje zadataka i aktivnosti grupe u svom razredu i školi.

(potpis roditelja / staratelja)



DODATAK 4

Upitnik koji se primjenjuje nakon provedenih radionica.

Upitnik za članove grupe podrške "Od samoga sebe do pomoći drugima"

Ime i prezime: _____

Željeli bismo doznati tvoja razmišljanja o nasilničkom ponašanju nakon ovih pet radionica. Molimo te stoga da pažljivo pročitaš dolje navedena pitanja i odgovoriš na njih.

1. Nabroji tri oblika zlostavljanja koja po tvom mišljenju najviše bole žrtvu.

a) _____

b) _____

c) _____

2. Možeš li nešto učiniti da zaustaviš nasilje u tvojoj školi? Kako se osjećaš u odnosu na taj problem? (zaokruži jedan broj)

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5
bespomoćno _____ mogu mnogo učiniti

3. Kako ti možeš pomoći djetetu koje trpi zlostavljanje? Zaokruži dva načina koja ti se čine primjerena tvom načinu razmišljanja i djelovanja u školi:

a) saslušati

b) uputiti na odrasle kojima će reći za problem

c) kroz razgovor pomoći mu da se domisli načinima da spriječi ili zaustavi zlostavljanje

d) pružiti podršku i ukazati na njene/njegove osobne snage i vrline (osnažiti)

e) uključiti žrtvu u grupu svojih prijatelja

f) češće se družiti sa žrtvom i pokazati joj/njemu da nije sam/a

g) češćim druženjem sa žrtvom spriječiti nasilnika da se približi (na školskom dvorištu, ili na putu od škole do kuće)

h) nešto drugo _____



4. Kako možeš pomoći onomu koji krši pravila i ponaša se nasilno? Zaokruži dva načina koja ti se čine primjerena tvojim osobnim mogućnostima i načinu razmišljanja:

- a) pozvati ga na suradnju u nekoj od grupa u kojima si član/ica
- b) ukazati mu/joj na načine kako da se nosi s ljutnjom ili svojim nezadovoljstvom
- c) u smirenom raspoloženju ukazati mu/joj da ima niz vrlina koje okolina više cijeni kod njega/nje od nasilnog ponašanja
- d) ako vidiš da želi promijeniti svoje ponašanje, uputiti ga/ju na traženje pomoći od odraslih u školi
- e) pomagati mu u nekim njemu/njoj teškim zadacima i pokazati mu/joj što znači prijateljstvo
- f) nešto drugo _____

5. Zaokruži jedan način koji ti se čini primjeren za djelovanje na “promatrače nasilja” u tvom razredu?

- a) ukazati im na pravilo koje nasilnik upravo krši
- b) potaknuti ih da uvijek kažu nekom (određenom) odraslom u školi kad uoče nasilje (objasniti razliku između tužakanja i povjeravanja odraslima)
- c) potaknuti ih da ne podržavaju ponašanje nasilnika svojim navijanjem za nasilnika - zauzimanje za stvaranje ozračja u kojemu se nasilje ne tolerira
- d) potaknuti ih da i sami uoče različite vrste nasilja (psovanje, pogrdna imena, zadirkivanje, vrijeđanje, prijetnje, omalovažavanje, netoleranciju na različitost)
- e) nešto drugo _____

6. Jesu li ti se svidjele radionice za uvježbavanje članova grupe podrške?

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5
ne _____ jako

7. Želiš li nastaviti djelovati u grupi pružanjem podrške onima kojima to treba?

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5
ne _____ jako

Hvala!



DODATAK 5

Još neke vježbe...

VJETAR PUŠE - podizanje dinamike i razgibavanje

Stolice u krugu, jedna stolica manje nego što je sudionika. Osoba u sredini započinje tako što kaže "Vjetar puše za sve one..." (smisli neku karakteristiku, osobinu ili ponašanje, kao npr. koji nose naočale) i onda osobe koje imaju tu osobinu, kao u ovom slučaju oni koji nose naočale, moraju na brzinu zamijeniti mjesta, ali tako da ne sjednu odmah na prvu stolicu do sebe. Osoba koja nije uspjela naći mjesto nastavlja...

RIJEČI I DIJELA - za bolju koncentraciju ali i zabavu

Prva osoba u krugu napravi jednu radnju. Npr. ona/on kaže: "Ja kuham", a istovremeno se pretvara da radi neku drugu radnju npr. tipka. Druga osoba tada odglumi onu stvar koju je prethodna osoba REKLA da čini dok ona govori da radi nešto sasvim drugo: "Češkam se po nosu" dok se pretvara da kuha. Igra se nastavlja u krugu.

PRAŠUMA - podizanje grupne sinergije i razbijanje monotonije

Stojeći u krugu voditelj/ica započinje trljati ruke, što osoba do njega/nje ponovi, zatim sljedeća i tako u krug. Tada voditelj to promijeni i počne pucketati prstima, a svi ga redom ponovo slijede. Potom počinje rukama udarati o svoje bokove, stupati nogama i onda ponavlja te zvukove (postupke), ali obrnutim redoslijedom, sve dok svi ponovno ne budu tihi. To zvuči kao oluja u prašumi: započinje tiho, raste i stišava se. Važno je da svaki od sudionika kopira ono što osoba s njegove desne strane čini, a ne voditelj. Voditelj treba pričekati dok svi naprave tu "radnju" prije nego krene na sljedeću.

RASPLITANJE - za grupnu koheziju

Grupa neka stoji u krugu zatvorenih očiju, sve dok im vi ne kažete da ih otvore. Neka krenu polako jedni prema drugima ispruženih ruku, sve dok svatko svakoga ne drži za ruku. Tada svi otvore oči. Grupa se nalazi u zapletenom čvoru. Sada, otvorenih očiju, ali još uvijek držeći se za ruke, neka se pokušaju ispetljati i formirati krug u kojem se drže ruke.

JABUKE I NARANČE - koncentracija, fizička aktivnost za veselo raspoloženje, između dviju statičnih vježbi

Svi sjede u krugu, voditelj/ica stoji u sredini. Nema stolice za voditelja, samo za sudionike. Voditelj/ica počinje nazivati osobe: "Ti si jabuka, ti naranča, itd.", uključujući i sebe. Kad voditelj/ica vikne jabuke, sve jabuke moraju otrčati i sjesti na mjesto druge jabuke. Isto vrijedi i za naranče. Ako prozove "miješano voće" onda svi moraju zamijeniti mjesta. Osoba koja je ostala u sredini izvikuje sljedeću instrukciju.



KANTA, VEŠ-MAŠINA, TOSTER - razgibavanje, koncentracija

Svi sudionici stoje u krugu, voditelj/ica je u sredini i tada kaže: "KANTA ZA SMEĆE" i pokaže prstom na osobu, ta osoba treba skakati u mjestu, a osobe lijevo i desno od nje trebaju nogom raditi pokret kao da stišću papučicu kante. Ako neka od tri osobe pogriješi i pogrešno izvede pokret ili ga zaboravi, ulazi u središte kruga i daje instrukcije ostalima (mora to činiti jako brzo).

"VEŠ-MAŠINA" - osoba u sredini se vrti (kao da vrti hula-hop), a osobe lijevo i desno naprave krug oko te osobe držeći se za ruke.

"TOSTER" - osoba u sredini skače u mjestu, a osobe lijevo i desno se uhvate za ruke i stave ih iza osobe koja skače.

Vježbe za relaksaciju i umirivanje grupe

RASCVJETAVANJE

Radi se u paru. Jedna osoba se zatvori i skupi se što više može (u čučnju), a druga osoba je sunce koje dotiđe tu osobu i ona se počinje rascvjetavati poput cvijeta.

RAZMJENA ENERGIJE

Svi stanu u krug i uhvate se za ruke. Jedna osoba (najbolje voditelj) pokrene energiju, odnosno tok energije tako što lagano stisne rukom osobu do sebe. Energija se prenosi od osobe do osobe.

Vježbe za podjelu u manje grupe

ČEŠNJAK

Formiraju se dva kruga, unutrašnji i vanjski. Svatko mora imati svog para kojeg gleda u oči. Znači, vanjski krug stoji gledajući u oči osobu iz unutrašnjeg kruga. Unutrašnji krug se pomiče ulijevo, a vanjski udesno. Kad voditelj/ica kaže "STOP", dobiju se parovi koji se gledaju u oči. Može se raditi i u više prstena tako da se dobiju manje grupe.

Neki primjeri kako složiti manje grupe:

- godišnje doba u kojem su rođeni
- najdraža boja
- prijevozno sredstvo kojim bi rado putovali: brod, avion, balon...
- piće koje rado piju: juice, ledeni čaj, ...
- hrana koju vole: tjestenina, sir, čokolada...
- omiljeni sport
- vrsta filmova koje rado gledaju: drama, film strave, komedija, akcija...
- glazba koju rado slušaju: jazz, rock, techno, pop
- najdraže voće...
- prebrojavanje (1,2 ...)
- boja kose (plava, crna, smeđa)



Ove radionice predstavljaju izbor tekstova i vježbi iz vrijednih priručnika, publikacija, knjiga i internetskih stranica kojima smo se češće koristili:

Bašić, J., Žižak, A., Koller-Trbović, N. (1998.). *Integralna metoda u primjeni*, Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta: Alinea

Bičanić, J. (2001.). *Vježbanje životnih vještina: priručnik za razrednike*, Zagreb: Alinea

Buljubašić-Kuzmanović, V., Vilić-Kolomarić, K. (2003.). *Dobar pristup sebi i drugima: priručnik za razrednike*, Đakovo: Tempa

Bunčić, K., Jakšić, D. (2002.). *Igrom do sebe: 102 igre za rad u grupi*, Zagreb: Alinea

Longo, I. (2001.). *Ja sam vršnjak pomagač*, Split: Udruga MiRTa

Miljević-Ridički, R., Mališ, D., Rijavec, M. (2001.). *Odgoj za razvoj*, Zagreb: Alinea

Tonšić - Krema J., Štemberger A., Vrabec M. (1997): *Seminari "TEORIJA IZBORA U ŠKOLI"*, Rijeka: Ministarstvo prosvjete i sporta RH i UNICEF

UNICEF (2003.). *Kids inclusive - Educational kit promoting children's participation & inclusive action against discrimination*

Uzelac, M. (2000.). *Za Svemire: priručnik miroljubivog rješavanja sukoba u osnovnoj i srednjoj školi*, Zagreb: Mali korak - Centar za kulturu mira i nenasilja

Uzelac, M., Bognar, L., Bagić, A. (2000.). *Budimo prijatelji: priručnik odgoja za nenasilje i suradnju: pedagoške radionice za djecu od 6 do 14 godina*, Zagreb: Mali korak - Centar za kulturu mira i nenasilja

Uzelac, M., Ratković, K. (2004.). *Za Damire i Nemire: vrata prema nenasilju: priručnik miroljubivog rješavanja problema u školi i ublažavanja trauma*, Zagreb: Mali korak - Centar za kulturu mira i nenasilja