

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Kurikulum za razvoj emocija i komunikacijskih vještina kod djece

TANJA JAKOVAC - JADRANKA MARAVIĆ –VIKTORIA SAMSA



OŠ Ivana Goran Kovačića Vrbovsko, 2023.

Autorice : Tanja Jakovac, Jadranka Maravić i Viktorija Samsa

Izdavač: OŠ Ivana Gorana Kovačića Vrbovsko

Recenzija : Mirjana Petković

Tisak : Foto studio Magdalena, Delnice

Lektura : Helena Jedriško

Sadržaj

Uvod	1
Kurikulum za razvoj emocija.....	3
Što su emocije?	3
Zašto su emocije važne u odrastanju djece?.....	3
Odnos roditelja i djece vezano uz razvoj emocija	4
Dijete treba pomoći odraslim kako bi:.....	4
Ne postoje kratkoročna rješenja i propisani recepti za rad s dječjim emocijama	5
Što je komunikacija?.....	5
Što je sukob?	7
Nenasilna komunikacija.....	8
Alati nenasilne komunikacije.....	8
Nenasilno rješavanje sukoba metodom <i>Litigare bene</i>	8
Kurikulum za rad s emocijama.....	12
i nenasilnoj komunikaciji u našoj školi	12
RADIONICE ZA UČENIKE	13
PRVA RADIONICA ZA UČENIKE : Emocije.....	13
DRUGA RADIONICA ZA UČENIKE : Ljutnja	16
TREĆA RADIONICA ZA UČENIKE : Sreća	19
ČETVRTA RADIONICA ZA UČENIKE : Strah	21
PETA RADIONICA ZA UČENIKE : Tuga	23
ŠESTA RADIONICA ZA UČENIKE . Sukob vs nasilje	25
OSMA RADIONICA ZA UČENIKE : Mirotvorni kutić	29
DEVETA RADIONICA ZA UČENIKE : Vježba rješavanja sukoba u mirotvornim kutićima	32
KOMUNIKACIJA.....	34
Što je komunikacija?.....	34
PROGRAM RADA S UČENICIMA.....	35
PROGRAM RADA S RODITELJIMA	35
KOMUNIKACIJSKE RADIONICE ZA UČENIKE.....	36
PRVA RADIONICA ZA UČENIKE : Poruka	36
DRUGA RADIONICA ZA UČENIKE : Jezik zmije-jezik žirafe.....	38
TREĆA RADIONICA ZA UČENIKE : Verbalna i neverbalna komunikacija	41
ČETVRTA RADIONICA ZA UČENIKE : Aktivno slušanje	43
PETA RADIONICA ZA UČENIKE : Međusobne odnose gradimo komunikacijom	46
ŠESTA RADIONICA ZA UČENIKE : Zlatna knjiga	48
RADIONICE ZA RODITELJE.....	49

PRVA RADIONICA ZA RODITELJE : Učite ih da budu sretni	49
DRUGA RADIONICA ZA RODITELJE.....	50
TREĆA RADIONICA ZA RODITELJE	51
LITERATURA :	52

Uvod

Kurikulum za razvoj emocija i komunikacijskih vještina kod djece nastao je u sklopu KA1 Erasmus+ projekta *Kako se djeca mogu svađati na dobar način* prema metodi *Litigare bene* koja se koristi u *Montessori školi*. Nositelj i koordinator projekta je OŠ Ivana Gorana Kovačića Vrbovsko dok su partneri Centro Psicopedagogico per l'educazione e la gestione dei conflitti iz Piacenze (Italija) i Montessori škola Il'Sassolino iz Gavarda (Italija). Za potrebe KA2 projekta *Arguing at school*, Kurikulum je dorađen uvrštavanjem dodatnih radionica.

Cilj projekta je podučiti djecu u dobi od 2 do 9 godina kako samostalno i na nenasilan način riješiti sukobe pomoću metode *Litigare bene* te je sustavno uvesti u sve niže razrede naše škole i odgojne skupine lokalnog vrtića. *Litigare bene* metodu ili u prijevodu „dobro se svađati“ osmislio je talijanski pedagog Daniele Novara na temelju višegodišnjih istraživanja. Utvrđio je da su djeca u dobi od 2 do 9 godina sposobna potpuno samostalno riješiti međusobne sukobe ako se ne uplete odrasla osoba. Riječ je o majeutičkoj metodi koja se bazira na Montessori pedagogiji u kojoj odrasli (učitelji, odgajatelji i roditelji) više nemaju aktivnu ulogu u smislu rješavanja dječjih svađa nego podučavaju djecu emocionalnoj pismenosti i komunikacijskim vještinama kako bi sama iskoristila i razvijala svoje prirodne potencijale za nenasilno rješavanje sukoba.

Ovim projektom naši su učitelji i stručni suradnici dobili teorijska znanja o metodi *Litigare bene*. Kroz edukaciju koju su vodili pozvani stručnjaci iz gore navedenog talijanskog centra za psihologiju, pedagogiju i upravljanje sukobima radili su na vlastitom osobnom razvoju i promjeni svojih uvjerenja vezanih uz sukobe. Tradicionalna pedagogija je naglašavala aktivnu ulogu učitelja u rješavanju dječjih svađa koju ova metoda odbacuje. Svojim nemiješanjem odrasli pokazuju da imaju povjerenje u djecu da samostalno mogu riješiti svoje nesuglasice čime djeca uče kako biti s drugima. Praktičnu primjenu metode učitelji su imali prilike vidjeti kroz promatranje posla u talijanskoj Montessori školi Il Sassolino.

Prije uvođenja metode u OŠ Ivana Gorana Kovačića Vrbovsko, izradili smo ovaj *Kurikulum* koji se sastoji od dva dijela : emocije i komunikacijske vještine. U prvom dijelu se nalazi 9 radionica o emocijama i *Litigare bene* metodi za djecu kroz koje stječu vještine poput : izražavanja i prepoznavanja emocija, aktivnog slušanja, razumijevanja pozicije drugog, pregovaranja, dogovaranja. Izuzetno je važno upoznati i roditelje s onime što se radi s djecom. Na kraju svake radionice djeca dobivaju zadatak razgovarati s roditeljima o obrađenoj temi. Za roditelje smo pripremili i 4 radionice vezane uz emocije. U drugom dijelu Kurikuluma nalazi

se 6 radionica za djecu kojima stječu važne komunikacijske vještine te prijedlogom radionica za roditeljske sastanke.

Sukobi su svakodnevni dio naših života. Ne možemo ih i ne trebamo ih izbjegavati već ih treba shvatiti kao priliku da razjasnimo naše nesuglasice. Cilj ovog *Kurikuluma* je dati djeci životne alate kako ih razriješiti na nenasilan način i uspostaviti zdrave odnose s drugima.

Kurikulum za razvoj emocija

Što su emocije?

Emocije još nazivamo i osjećaji. Možemo ih definirati kao reakcija osobe na podražaje iz okoline odnosno reakcije koje su nastale viđenjem pojedinih situacija i događaja u neposrednoj okolini. Ona uzrokuje tjelesne promjene i pokreće određena ponašanja kod osobe. Stoga često govorimo da su osjećaji pokretači naših aktivnosti.

Tako dolazimo do drugog pojma, koji se naziva emocionalna reakcija ili izražavanje. Spontane emocionalne reakcije novorođenčeta i male djece su naslijedeni mehanizmi reagiranja pohranjeni u dijelovima mozga. One su u funkciji preživljavanja, pomažu djetetu da okolina prepozna njegove potrebe. To je osnova za razvoj razumijevanja i odabira emocionalnog izražavanja i ponašanja svakog pojedinca.

Prve emocije koje dijete izražava su reakcija ugode ili neugode. Pozitivno emocionalno stanje izražava se smiješkom, gugtanjem, pozornim gledanjem. Neugodno emocionalno stanje izražava se plačem, mrštenjem, izrazom gađenja. Do kraja 6. mj. života dijete izražava sve četiri primarne emocije (ljutnja, strah, radost, tuga) i prepoznaje osnovna emocionalna stanja majke ili skrbnika. Već u dobi od 3 mjeseca dijete reagira na ton kojim mu se obraća odrasla osoba, a sa 7 mjeseci povezuje ton glasa i izraz lica za razumijevanje osnovnog emocionalnog stanja odrasle osobe. Između 8. i 9. mjeseca svjesno traži podatke o emocionalnom stanju majke, kao uporište za vlastito ponašanje i vlastite emocionalne reakcije (po Vasta i suradnici, 1998.).

Zašto su emocije važne u odrastanju djece?

Otkad se dijete rodi, ono se postupno razvija, kako na području motorike i spoznajnih procesa tako i na području emocionalnosti. Dijete sakuplja informacije iz okoline i temeljem njih uči kako se odnositi prema sebi i prema drugim ljudima, te na koji način izraziti emocije.

Važno je znati da dijete koje je okruženo povoljnim uvjetima za razvoj, izrast će u emocionalno zrelog čovjeka. Najbitniju ulogu u tome imaju roditelji koji postavljaju te uvjete i svojim ponašanjem daju primjer. Uz roditelje važnu ulogu u djetetovu odrastanju imaju i odgojne ustanove kao što su dječji vrtići te škola. U njima djeca stječu mogućnost razvoja empatije koja im omogućava kvalitetan odnos s drugima, a time i stvaranje slike o sebi.

Osim vanjskih utjecaja na razvoj emocija kod djeteta važni su i biološki (nasljedni) faktori. Jedan od njih je temperament kojim se razlikujemo od ostalih i kojim postižemo različite odnose s okolinom. Temperament određuje na koji način regulirati svoje emocije. Svaki od ovih uvjeta od iznimne je važnosti za emocionalni razvoj djeteta.

Odnos roditelja i djece vezano uz razvoj emocija

Vrlo često odrasli (roditelji, odgajatelji, učitelji) i sami imaju poteškoća s pokazivanjem emocija. Živimo u vremenu u kojem se previše toga događa brzo te mnogi doživljaji i očekivanja ne stignu se izraziti riječima. Strah ili krivnja odraslih vezani uz vlastite neugodne osjećaje dovode do izbjegavanja i odbacivanja stvarnog osjećaja te se silna energija utroši na pokušaje negiranja osjećaja. Zbog toga mnoga djeca nemaju kvalitetan uzor uz koji bi istraživala svoje osjećaje i naučila kako ih izraziti.

Nedostatak iskazivanja osobnih osjećaja odrasli najčešće zamjenjuju racionalnim analiziranjem vanjskih okolnosti. Pri tome često zaboravljaju da djeca još nemaju razvijenu mogućnost analiziranja i apstraktnog mišljenja. Dječji dojmovi i zaključci temelje se na emocionalnoj razini te se njihov doživljaj stvarnosti uvelike razlikuje od odraslih.

Ne treba se bojati rada s "teškim" ili "neugodnim" emocijama. One su jednako tako važne kao i ugodne emocije i nose važnu poruku. Ljutnja je, na primjer, pokušaj da obranimo sebe, druge osobe ili vrijednosti koje su nam važne. Strah je prirodna reakcija koja upozorava na neku vrstu ugroženosti, a dječji razvojni strahovi pripremaju dijete za stvarni život. Tuga šalje poruku o tome što nam je istinski važno, a nedostaje nam.

Nemoguće je dijete "poučiti" kako da doživljava i što da osjeća, ali mu treba pomoći odraslih da prepozna i odgovarajuće izrazi svoje osjećaje. Ako razumijemo što stoji iza ljutnje, straha, tuge i sreće, možemo pomoći djetetu da se odgovarajuće izrazi, a da pritom ne potiskuje osjećaje i stvara ograničavajuća uvjerenja o sebi ili svojoj okolini.

Vidjeti, razumjeti i prihvati osjećaje ne znači i odobravati ponašanje djeteta, ali bez toga će dijete teško usvajati drukčije načine izražavanja. Npr. djetetu se kaže: "Ne smiješ biti ljut, samo zločesta djeca se tako ponašaju, sram te bilo"; "Samo se bebe i mala djeca boje mraka"; "Dječaci ne plaču"; "Nemoj biti žalosna, nemaš nikakav razlog za loše raspoloženje ili brigu"; "Ne prenemaži se" i sl. Dijete će na takve iskaze možda promijeniti način izražavanja emocija kako ne bi navuklo ljutnju, brigu ili komentare odraslih.

Umjesto da nauče izravno govoriti o onome što žele, što ih brine, kako dobiti ono što im treba, djeca skrivaju i zamagljuju stvarne osjećaje i brane se agresivnošću, povlačenjem ili uče biti neizravna i manipulativna.

Dijete treba pomoći odraslih kako bi:

- Došlo u dodir sa svojim vlastitim osjećajima, osvijestilo svoju potrebu i unutarnje stanje („Vidim da si srdit.“ „Što sad stvarno trebaš ili želiš?“ „Čega se bojiš?“ „Što te brine?“...)
- Naučilo imenovati svoje osjećaje i govoriti o njima, spoznati kakvih sve osjećaja ima.
- Naučilo prepoznavati osjećaje kod drugih, dijeliti svoje osjećaje s drugima.
- Steklo iskustvo izražavanja osjećaja na različite načine.
- Razumjelo emocionalnu reakciju na neki događaj i steklo sposobnost predviđanja njezinih posljedica.
- Naučilo da je moguće odabirati načine izražavanja i ponašanja u emocionalnim situacijama.

Ne postoje kratkoročna rješenja i propisani recepti za rad s dječjim emocijama

Premda postoje razne kreativne tehnike rada s emocijama, važno je znati da dijete u svakom dijelu dana, u svakoj situaciji i svakom međuljudskom odnosu pokazuje svoje emocije otvoreno, što omogućuje lakši uvid u njegov način doživljavanja.

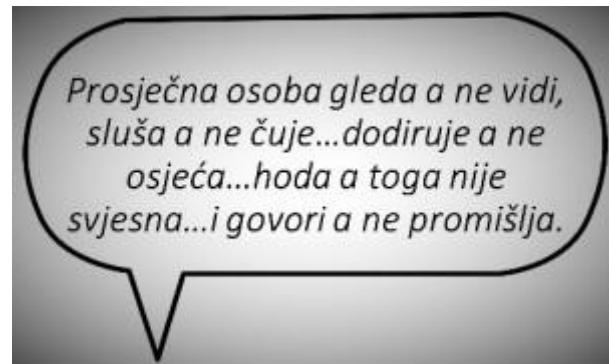
Ono što djetetu treba, jest osoba koja je znatiželjna i zainteresirana za njegov unutarnji svijet, koja je spremna podijeliti svoje vlastite doživljaje i očekivanja s djetetom i pritom jasno postaviti granice dopuštenog ponašanja.

Korištenje tehnika rada s emocijama izvrsna je dopuna i pomoć svakom odgajatelju i roditelju. Postoje mnoštvo kvalitetne literature i sredstva koja olakšavaju razumijevanje dječjih emocija i nude kvalitetne poticaje za rad s djecom. To su razne priče za djecu koje obrađuju razna emocionalna stanja kod djece. Kroz te priče, djeca se često poistovjećuju s likovima te često prepoznaju neku svoju životnu situaciju. Takve priče omogućuju djeci otpuštanje i preradu potisnutih osjećaja. Često su korisne za opuštanje ili pražnjenje nakupljene napetosti. Njihova primjena je neizostavna u svakom preventivnom programu rada s djecom, budući da je emocionalno zdravlje osnova mentalnog zdravlja djeteta.

Što je komunikacija?

Komunikacija je proces razmjene informacija, značenja i osjećaja među ljudima kroz razmjenu verbalnih i neverbalnih poruka. Izgovorene riječi nose samo 7% komunikacije, 38% je ton dok 55 % čini fiziologija tijela. Sposobnost preciznog i jasnog komuniciranja od velike je važnosti

u odnosu s učenicima u razredu, kao i cjelokupnom odgojno –obrazovnom procesu. Pravilna komunikacija vrlo je bitna pri donošenju odluka.



- Koji su ciljevi učinkovite komunikacije:
 - razumijevanje ljudskih potreba
 - izbjegavanje sukoba i nesporazuma u interakciji s drugim ljudima
 - stvoriti doživljaj zajedništva
 - učinkovito prenijeti poruku
 - motivirati druge za efikasnu komunikaciju (razumijevanjem, suosjećanjem, asertivnošću)
 - stvoriti pozitivno ozračje
 - omogućuje dogovor na obostrano zadovoljstvo
 - omogućuje pridržavanje dogovora.

Što je sukob?

Sukob ili konflikt je svakodnevni i neizbjegjan dio naših života i trebamo ga razlikovati od nasilja. Nasilje je sustavno i namjerno nanošenje psihičke i/ili psihičke povrede drugoj osobi i tu je potrebna intervencija odraslih jer se nasilje ne može tolerirati. Za razliku od nasilja, sukob je sudar suprotnih uvjerenja, vrijednosti i potreba. On nastaje zbog toga jer drugi ljudi nisu kao mi. Druge ljude procjenjujemo u odnosu na to koliko se uklapaju u naš sustav vrijednosti. "Ako ja nešto smatram ispravnim, tvoj način gledanja je pogrešan." Sukob može postojati u odnosu s drugim ljudima (vanjski konflikt), sa samim sobom govorimo o (unutarnjem konfliktu).

U sukobu ljudi se ne bave utjecajem svojeg ponašanja na druge ili njihovim potrebama, već zadovoljenjem svojih potreba. Osoba u sukobu polazi od činjenice da su njihova uvjerenja i njihove moralne vrijednosti ispravne. I tako su uvjereni da su u pravu. Smatraju da s drugima nešto nije uredu te se koriste alatima: postavljanje dijagnoza, kritiziranje, uvjeravanje, vrijeđanje, ismijavanje, omalovažavanje, nabijanje osjećaja krivnje i sl.

Na različite načine se nosimo sa sukobom— neki jedva čekaju priliku za svađu, nadmetanje i "pobjedu" ("Vidiš da sam ja u pravu!" ili „Ja valjam, ti ne valjaš!" ili "Moraš to uvidjeti i počet razmišljati i osjećati kao ja!"), dok drugi bježe od konflikata jer u njima budi strah, tugu i patnju pa pate u sebi bez da izraze ono što uistinu osjećaju.

Na konflikt se može gledati kao na nešto loše jer se povezuje s agresijom, svađom, sukobom i patnjom, ili pritiskom i nemoći.

Međutim, konflikt možemo iskoristiti i kao priliku za promjenu i osobni rast i razvoj. Možemo se preispitati i pogledati duboko u sebe (umjesto da upiremo prst u druge ljude) te otkriti svoja pogrešna uvjerenja.

Mi nikada ne reagiramo na ono što čujemo, već na naše tumačenje i doživljaj onoga što smo čuli. Vrlo smo vješti u kreiranju vlastite verzije stvarnosti i ispravnosti, čime postajemo zarobljenici svoje osobne percepcije i osuđujemo se na bol, patnju i negativne emocije.

Nenasilna komunikacija

Cilj nenasilne komunikacije je uspostava odnosa utemeljenih na iskrenosti i suošjećanju. Ona se bazira na kompromisu. To znači da nešto dobivamo, ali nečega se i odričemo. Nenasilnu komunikaciju možemo narušiti sljedećim odabirima:

- **zahtijevanje** (moraš ovo, trebaš ono – direktna ili indirektna prijetnja kaznom i krivnjom ako se ne udovolji)
- **moralistička prosudba** (ovo valja, ovo ne valja; ovo je prikladno, ono nije; ovo je stvar odgoja, prema mojim argumentima ovo zbilja nije uredu)
- **uspoređivanje** (sebe i drugih u odnosu na druge)
- **monolog** (umjesto dijaloga – tipa “Jadan ja”)
- **okrivljavanje** (“Ti si kriv/a što se ja tako osjećam” i sl.).

Alati nenasilne komunikacije

1. **Opažanje** – se razlikuje od procjene. Opažati znači sagledavati ljude i njihove potrebe i ponašanja bez prosuđivanja, kritike i analize.
2. **Izražavanje svojih osjećaja i potreba na asertivan način** – bez agresije, osude ili kritike, s pozitivnim zauzimanjem za sebe. Znati reći ne” nerazumnim zahtjevima. Prekinuti odnos ako vidimo da daljnjam ostankom u odnosu povrjeđujemo drugog i sebe.
3. **Empatija – ili slušanje srcem**. Suosjećati s drugim i iskazivati poštovanje prema onome što drugi osjeća.

Nenasilno rješavanje sukoba metodom *Litigare bene*

Metodu *Litigare bene* osmislio je talijanski pedagog Daniele Novara nakon dugogodišnjeg istraživanja. Pogodna je za nenasilno rješavanje sukoba kod djece dobi od 2 do 10 godina. Temelji se na Montessori filozofiji da su djeca tog uzrasta sposobna potpuno samostalno riješiti sukob bez uplitanja odrasle osobe. Intervencija odraslih je potpuno nepotrebna, a može biti i vrlo štetna za osobni razvoj djeteta, njegovo samopouzdanje i samostalnost.

Primjena metode je vrlo jednostavna za djecu i odrasle. Sastoji se od 2 koraka nazad i 2 koraka naprijed.

2 koraka unazad

1. Ne tražiti krivca u sukobu
2. Ne nametati rješenja sukoba

2 koraka unaprijed

1. poticati razgovor (obje verzije)
2. poticati dogovor

Važno je **ne tražiti krivca** u sukobu jer ga jednostavno nema. Vrlo često učitelji ili roditelji postavljaju djeci u sukobu pitanja „ Tko je prvi počeo?“ „ Tko je kriv?“ što je potpuno nepotrebno jer ne vodi rješenju sukoba, a nametanje krivnje štetno djeluje na razvoj djetetovog samopouzdanja.

Drugi korak unazad je **ne nametati rješenje sukoba**. Ljudi su različiti i imaju drugačije potrebe i ideje. Ono što se čini dobrim za nas ne znači da odgovara drugima. Rješenja koja su nametnuta izazivaju otpor i djeca ih neće držati. Djeca u sukobu su sposobna sama doći do rješenja koje njima najviše odgovara.

Umjesto „suđenja“ i određivanja krivice, djecu u sukobu treba **poticati na izražavanje osjećaja i razgovor** pitanjima poput „Što se dogodilo?“ „ Kako se osjećaš?“ Pri tome je važno da se u jednakoj mjeri čuju obje verzije djece u sukobu. Da bi se to postiglo obično se koristi neki mekani lagani predmet koji poput mikrofona služi kao znak da dijete koje ga drži ima pravo govoriti. Kada je gotov, predaje predmet svojem sugovorniku. Na taj način strane u sukobu imaju mogućnost da se međusobno čuju i pokušaju razumjeti tuđu poziciju. Odrasla osoba je prisutna i samo promatra što se događa. Eventualno može pomoći gore navedenim pitanjima kako bi manju djecu potakla na razgovor.

Nakon što svatko iznese svoju stranu priče, djeca mogu predlagati rješenja i pregovarati oko zajedničkog **dogovora**. Ponekad će se odraslima činiti da dogovor koji su postigla djeca nije pravedan odnosno da je jedno dijete popustilo drugome. Odrasli se u tom slučaju trebaju oduprijeti potrebi da interveniraju jer djeci te dobi nije bitna vrijednost pravde ili nepravde. Oni samo žele ispuniti svoju najvažniju potrebu, a to je nastavak igre s prijateljima. Uloga odraslih je isključivo da potiču dogovor (*Što možete učiniti?*), no pri tome ne smiju nametati svoje prijedloge. Puno je veća šansa da će se djeca držati dogovora do kojeg su sama došla i to za manje od dvije minute. Ponekad djeca neće doći do nikakvog dogovora jer im je bilo dovoljno

da izraze svoju emociju ili stranu priče i nije im bitno doći do rješenja. Odrasli tada ne trebaju inzistirati na dogovoru jer sukoba više nema i djeca nastavljaju igru.

Za korištenje ove metode dobro je urediti prostor u vrtiću ili školi u koji djeca mogu doći razgovarati i rješavati svoje sukobe. Može se zvati *Mirotvorni kutić* ili *Kutić za sukobe* ili prepustiti djeci da sama daju ime kutiću. Kutić za sukobe u mnogim učiteljima može zvučati kao poziv za svađu. No trebamo osvijestiti da su sukobi svakodnevni dio naših života i da je u redu svađati se, ali prije toga objasniti djeci kako to učiniti na nenasilan način.

U kutiću se nalaze dva stolca i stolić s mekanim predmetom kako se djeca ne bi ozlijedila. Služi kao znak da onaj tko ga drži ima pravo pričati. Na zidove se mogu staviti slike osjećaja koje djeca mogu koristiti kao podsjetnik da se lakše izraze.



Kutić za sukobe u 2.razredu OŠ Ivana Gorana Kovačića, Vrbovsko

Do sukoba najčešće dolazi za vrijeme odmora u školi ili boravka vani u vrtiću pa se kutići mogu urediti vrlo jednostavno i na otvorenom s dva panja umjesto stolaca.



Kutići za sukobe u dvorištu i ulaznom hodniku u OŠ Ivana Gorana Kovačića, Vrbovsko

Nakon što djeca uvježbaju korake u rješavanju sukoba metodom *Litigare bene* vrlo brzo će ih početi primjenjivati u svakodnevnom druženju s vršnjacima i kada odrasli nisu prisutni. Ovo je važan životni alat koji će im biti od koristi u njihovom dalnjem rastu i razvoju.



Mirotvorni kutić u DV Bistrac iz Ogulina

Dakle, vrlo je važno učiti i naučiti našu djecu važnosti izražavanja emocija te metodama nenasilne komunikacije kao i opuštajućim tehnikama. Važno je istom naučiti i naše odgajatelje, učitelje i roditelje kako bi razvojni proces djece bio što kvalitetniji.

Kurikulum za rad s emocijama

i nenasilnoj komunikaciji u našoj školi

Cilj: naučiti učenike i njihove roditelje važnosti prepoznavanja osnovnih emocija te njihovo prepoznavanje kod drugih ljudi. Naučit će važnost nenasilne komunikacije, tehnike rješavanja sukoba te tehnike opuštanja.

Ishodi: - učenici će znati imenovati sve četiri, osnovne emocije

- koristit će tehnike nenasilnog rješavanja sukoba (Mirotvorni kutić)
- koristit će tehnike opuštanja
- roditelji će znati važnost iskazivanja emocija.

Rad s učenicima

Sadržaj:

1. Radionica „Upoznavanje s emocijama“
2. Radionica emocije „Ljutnje“
3. Radionica emocije „Sreće“
4. Radionica emocije „Straha“
5. Radionica emocije „Tuge“
6. Radionica „Prepoznavanje sukoba“
7. Radionica „Nenasilno rješavanje sukoba“
8. Radionica „Koraci u mirotvornim kutićima“
9. Radionica „Vježbanje nenasilnog rješavanja sukoba“

Rad s roditeljima

Sadržaj:

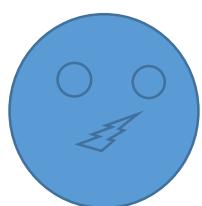
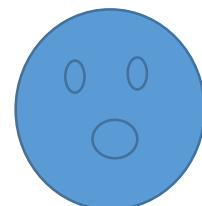
1. Radionica : „Osjećaji“
2. Radionica „ Učite ih da budu sretni“
3. Radionica „ Nenasilno rješavanje sukoba“
4. Radionica „ Tehnike opuštanja“

RADIONICE ZA UČENIKE

PRVA RADIONICA ZA UČENIKE : Emocije	
Naziv radionice:	<i>Upoznavanje s emocijama</i>
Cilj radionice:	Osvješćivanje kod učenika pojedinih emocionalnih stanja
Ishodi:	Učenik će prepoznati i definirati četiri osnovne emocije ljutnju, sreću, strah i tugu.
Metode rada:	Koristit će se obris ljudskog tijela u kojem će učenici upisati ,unutar tijela , u kojim se situacijama osjećaju sigurno i sretno, što ih usrećuje, dok će izvan kontura ljudskog tijela moći upisati situacije u kojima se osjećaju nesigurno i loše.
Potrebna sredstva:	Hamer, flomasteri
Suradnici:	Razrednik, stručni suradnik
Vrijeme trajanja:	Dva školska sata

UVODNA AKTIVNOST:

Djeca se nalaze u krugu na svojim stolicama. Voditelj na ploču nacrta četiri lica



Postavlja se pitanje – Pokažite kako se sada osjećate? Djeca pokazuju svoj osjećaj uz komentar svog osjećaja. (mogući odgovori učenika : pospano, sretno, veselo, nisam dobro)

RAZGOVOR:

Na ploču se tada napiše ispod svakog lica četiri osnovna osjećaja:

TUGA

SREĆA

STRAH

LJUTNJA

Voditelj postavlja pitanja : Kako bi nazvali ljutnju, tugu, strah i sreću jednim imenom?

Neka djeca će znati imenovati kao OSJEĆAJ. Ukoliko to izostane voditelj sam to kaže i napiše na ploču ispod navedenih osjećaja uz obrazloženje da navedena stanja nazivamo osjećaj.

U nastavku voditelj pita djecu kako se najčešće osjećaju? Nakon nekoliko odgovora voditelj pita:

1. Kada ste tužni? - odgovori učenika
2. Kada ste sretni? - odgovori učenika
3. Kada vas je strah? - odgovori učenika
4. Kada ste ljutiti? - odgovori učenika

Napomena: Važno je da svatko dijete izrazi svoj osjećaj. Također je vrlo važno da voditelj ne dozvoli drugim učenicima da komentiraju ili ismijavaju tuđi osjećaj. Važno je naglasiti da smo svi različiti i da svatko ima pravo na svoje osjećaje.

Voditelj postavlja hamer-papir na pod te odabire jedno dijete koje legne na papir. Voditelj (mogu i djeca uz uputu) crta konture učenika. Nakon te aktivnosti zadaje zadatak.

- Svatko od vas upisat će (ili upisuje učiteljica ako djeca ne znaju pisati) kada se dobro osjeća te će se odgovori upisivati unutar kontura djeteta. Nakon ove aktivnosti drugom bojom svatko od vas upisat će izvan kontura crteža djeteta odgovore kada se osjećate loše.

Dobivenu sliku postavlja se na školski pano s uputom da će kroz tjedan moći upisivati svoje dobre i loše osjećaje.



Djeca upisuju kada se osjećaju dobro

ZAVRŠNA AKTIVNOST:

Svako dijete kaže kako se osjećalo tijekom provedbe aktivnosti.

ZADATAK ZA UČENIKE I RODITELJE:

Nacrtati konture čovjeka na papiru te s roditeljima upisati situacije u kojima se osjećaju dobro i loše.

Roditelji se upoznaju s aktivnostima radionice i ključnim pojmovima: OSJEĆAJ ili EMOCIJA; SREĆA; LJUTNJA; STRAH; TUGA.

Učitelj: Tijekom narednih dana učitelj integrira sadržaje radionice u svakodnevne situacije u razredu.

Napomena: Ako izbije sukob na radionici ili netko od djece ima potrebu prepričati svoj sukob važno je usmjeriti se na osjećaj.

EVALUACIJA RADIONICE :Na semaforu emocija učenici rukom pokazuju kako su se osjećali tijekom radionice.



Evaluacija radionice pomoću semafora emocija

DRUGA RADIONICA ZA UČENIKE : Ljutnja	
Naziv radionice:	<i>Upoznavanje s emocijom ljutnje</i>
Cilj radionice:	Osvješćivanje kod učenika emocionalnog stanja ljutnje
Ishodi:	Učenik će prepoznati i definirati emociju ljutnje te prepoznati istu kod drugih ljudi. Moći će koristiti tehnike opuštanja.
Metode rada:	Razgovarati s učenicima kada su naviše ljuti? Što je to što ih ljuti? Te kako si pomoći da ljutnja izade van. Pričanje priče Mladena Kušeca: <i>Ne ljuti se</i> Tehnike opuštanja, crtanje
Potrebna sredstva:	Ploča i kreda, računalo, hamer papir, flomasteri, dječje meditacije Slikovnica : Kušec, M. <i>Ne ljuti se</i> . Extrade, 2014. ili priča s poveznice https://hrvatskaudrugazamirenje.wordpress.com/2017/11/15/djecaki-ograda/
Suradnici:	Razrednik, stručni suradnik
Vrijeme trajanja:	Jedan školski sat

UVODNA AKTIVNOST :

Voditelj: O čemu smo razgovarali na prošloj radionici?

Koje smo emocije (osjećaje) spomenuli?

Kada se ljutite? U kojem dijelu tijela osjećate ljutnju?

RAZGOVOR:

Voditelj : Što je ljutnja ?

Objasniti učenicima da djeca, kao i svi ostali, svojim postupcima kao što su tučnjava, vrijeđanje, udaranje i sl. mogu povrijediti sebe ili druge. Takvo nasilno ponašanje nije prihvatljivo. U redu je osjećati ljutnju i naljutiti se, no razlika je biti ljut ili povrijediti nekoga.

PRIČANJE PRIČE :

Voditelj izražajno čita ili prepričava priču Mladena Kušeca *Ne ljuti se* (Kušec, M. *Ne ljuti se*. Kastav : Extrade, 2014.) ili priču *Dječak i ograda* dostupnu na poveznici <https://hrvatskaudrugazamirenje.wordpress.com/2017/11/15/djecak-i-ograda/>

PRILOG : priča *Dječak i ograda* preuzeto s poveznice <https://hrvatskaudrugazamirenje.wordpress.com/2017/11/15/djecak-i-ograda/>

Bio jedan mali dječak koji je imao lošu narav. Nakon višegodišnjeg mučenja otac ga nagovori da se pokuša promijeniti. Dao mu je kutiju punu čavala i rekao mu da svaki put kad izgubi kontrolu nad sobom, zabije jedan uogradu.

Prvi dan dječak je zabio 37 čavala, no s vremenom se naučio kontrolirati i broj čavala koje je zabijao uogradu se smanjivao. Dječak je shvatio da je lakše kontrolirati svoju ljutnju nego svaki dan zabijati čavle uogradu.

Konačno je došao i dan kada nije zabio uogradu ni jedan jedini čavao. Ponosno je rekao ocu vijest, a otac mu je na to uzvratio: Lijepo sine! Sad svakoga dana kada uspiješ kontrolirati svoje ponašanje, izgrade iščupaj po jedan čavao.

Dani su prolazili i dječak je konačno mogao reći svom ocu da čavala više nema. Otac je doveo sina pred ogradu.

„Odlično si to napravio, moj sine, ali pogledaj sve te rupe u ogradi. Ograda više nikad neće biti ista. Kada u ljutnji kažeš neke stvari, one ostavljaju ožiljak, kao što su ove rupe u ogradi.. Kad povrijediš nekog čovjeka možeš mu se do kraja života ispričavati, ali rana će ostati zauvijek.“

RAZGOVOR O PRIČI : „Koji osjećaj je probudila u vama?“ „Što se događa s osobom koju povrijedimo svojim ponašanjem ili riječima?“

RAZOGOVOR S UČENICIMA :

- Voditelj upoznaje učenike s važna **tri pravila ljutnje**:

1. Ne smijemo povrijediti sami sebe
2. Ne smijemo povrijediti druge ni fizički, ni vrijeđanjem

3. Ne smijemo trgati ili oštetiti stvari.

-Voditelj kroz razgovor upoznaje učenike s **tehnikama kako riješiti ljutnju?** Učenici sami navode primjere kako riješiti ljutnju, a voditelj ih nadopunjuje i objašnjava svaku tehniku.

1. Ako smo ljuti trebamo to reći, izgovoriti. Ljutnjom se nakuplja energija koja se mora oslobođiti.
2. Opustiti se možemo disanjem – naučiti pravilno disati.
3. Ljutnju možemo ublažiti brojanjem
4. Važno je prepoznati osjećaj ljutnje te se pokoji puta prošetati
5. Možemo meditirati
6. Ako je ljutnja završila sukobom, sukob rješavamo medijacijom ili mirotvornim kutićem

ZAVRŠNA AKTIVNOST:

Napraviti kutiju ljutnje i u nju djeca mogu ubacivati papiriće na kojima pišu ili crtaju razloge ljutnje, na koga su ljuti i slično. Na kraju dana kutija se isprazni.

Na plakat ili ploču voditelj crta obrise dlana. U svaki prst upisuje po jednu tehniku kojom možemo riješiti odnosno izraziti ljutnju. Svako dijete po uzoru na voditelja na papir A4 crta obris svojeg dlana. Svaki prst boja drugom bojom (svaka boja predstavlja jednu tehniku).

ZADATAK ZA UČENIKE I RODITELJE:

Voditelj/ica upućuje djecu da razgovaraju sa svojim roditeljima o ljutnji : Pitajte roditelje što rade kada osjećaju ljutnju?

Učitelj : Tijekom narednih dana učitelj/ica integrira sadržaje radionice u svakodnevne situacije u razredu. Preporuka je da učitelj/ica riječima izražava svoje osjećaje tijekom svakodnevnog rada s učenicima npr. *Ljut/a sam što si mi upao u riječ, Sretan/a sam jer ste dobro napisali test itd.* Dobro je učenicima ponovno čitati priču.

EVALUACIJA RADIONICE : Na semaforu emocija učenici rukom pokazuju kako su se osjećali tijekom radionice



Semafor emocija

TREĆA RADIONICA ZA UČENIKE : Sreća

Naziv radionice:	<i>Upoznavanje s emocijom sreće</i>
Cilj radionice:	Prepoznati osjećaj sreće kod sebe i drugih te znati kako iskazati i podijeliti taj osjećaj s drugima.
Ishodi:	Učenik će moći : -prepoznati vlastiti osjećaj sreće; osjećaj sreće kod drugih ljudi. -samoregulirati svoje osjećaje -osvijestiti što ih čini sretnima .
Metode rada:	Igra <i>Drvo</i> te razgovaraju o toj vježbi te osjećajima koje je ona izazvala. U nastavku radionice govorimo o događajima koji nas usrećuju.
Potrebna sredstva:	Ogledalo, glazba,
Suradnici:	Razrednik, stručni suradnik
Vrijeme trajanja:	Jedan školski sat

UVODNA AKTIVNOST :

-Ponoviti što smo radili prethodni puta. Ljutnja...Što čine vaši roditelji kada su ljutiti ?

IGRA : DRVO

Danas ćemo odigrati interesantnu igru koja se naziva : „DRVO“ Voditelj poziva učenike da ustanu i pronađu mjesto u učionici gdje će imati dovoljno prostora. Upozorava učenike da je važno da pažljivo slušaju upute i da tijekom vježbe ne pričaju nego da obrate pažnju na svoje tijelo i osjećaje. Preporuka je da učenici tijekom vježbe zatvore oči. Zamislite da ste drvo. Vaša stopala su korijenje koje drvo čvrsto veže za tlo. Trup je stablo, a ruke su grane. Protegnite svoje ruke (grane). Obratite pažnju kako se osjećate. Počinje lagano puhati vjetar i grane (ruke) se nježno ljuljaju na vjetru. Na nebū se pojavio oblak i vjetar se pojačava i jače ljulja grane. (Kakav je to osjećaj?). Počinje lagano padati kiša (učenici pucketaju prstima oponašajući kiše). Kiša jače pada (ubrzati pucketanje). Odjednom zagrmi (Učenici udaraju nogama o pod). Jako puše vjetar i prijeti da će otpuhati grane. Ponovno zagrmi. Kiša se polako smiruje kako i vjetar dok potpuno ne prestane. Na nebū zasja sunce. Učenici snažno trljaju svoje dlanove i potom ih prislanjaju na lice da osjete toplinu i ugodu. Na kraju učenici otvaraju oči.

RAZGOVOR:

- ✓ Kakve je emocije u vama pobudila ova vježba?
- ✓ U kojim ste sve situacijama osjetili sreću?
- ✓ Zažmirite sjetite se jedne konkretnе situacije kada ste bili jako sretni.
- ✓ Prisjetite se osjećaja u vašem tijelu, vaših misli.
- ✓ Što osjećate u tijelu, o čemu razmišljate?
- ✓ Kako se ponaštate, kako izgledate? (**uzeti ogledalo-** neka se učenici pogledaju kako izgledaju kada su sretni)

Razgovor nastaviti pitanjima:

- ✓ Zašto je važno da osvijestimo situacije kada smo sretni? Prošli puta smo govorili o osjećaju ljutnje i nekoliko tehnika kako se možemo smiriti. Jedna od tih tehnika je da preusmjerimo svoje misli. Pa tako, kada smo ljuti ili tužni možemo se prisjetiti nekih situacija kada smo bili sretni.
- ✓ Kako drugi ljudi (prijatelji, roditelji) izgledaju kada su sretni?
- ✓ Zašto je važno prepoznati kako se drugi ljudi osjećaju?
- ✓ Sjetite se neke situacije u kojoj ste nekome pomogli. Kako ste se tada osjećali?
- ✓ Što danas možete napraviti da usrećite roditelje, tetu, sestru, brata? Pomaganje drugima/volontiranje također nas čini sretnima
- ✓ Nacrtajte svoju sreću.

ZAVRŠNA AKTIVNOST : Ples sreće. Uz glazbu „Život nije siv“. Učenici će stati u krug i svaki će napraviti jedan pokret kojim će iskazati sreću. Drugi učenici će to ponoviti i povezati u jednu cjelinu.

ZADATAK ZA UČENIKE I RODITELJE: Kod kuće pronađite ogledalo. Pogledajte se u njega i kažite si nešto lijepo !

EVALUACIJA RADIONICE : semafor osjećaja

ČETVRTA RADIONICA ZA UČENIKE : Strah

Naziv radionice:	<i>Upoznavanje s emocijom straha</i>
Cilj radionice:	Osvješćivanje kod učenika emocionalnog stanja straha
Ishodi:	Učenik će prepoznati i definirati emociju straha te kako si pomoći da se isti ublaži. Moći će prepoznati realne i nerealne strahove.
Metode rada:	Koristit će se poslovica „U strahu su velike oči“ s ciljem da se učenicima približi da u strahu vidiš i ono čega nema. Koristit će se priča „Ne bojim se“ Mladena Kušeca s ciljem razumijevanja osjećaja straha. Učenicima će se podijeliti tri papirića na koje će upisati svoje strahove. Tehnike opuštanja
Potrebna sredstva:	Ploča i kreda, slikovnica, papiri
Suradnici:	Razrednik, stručni suradnik
Vrijeme trajanja:	Jedan školski sat

UVODNA AKTIVNOST:

Voditelj : „Što smo radili u prošloj radionici ? „ „ Tko je napravio zadatak?“ (pogledati se u ogledalo i reći nešto lijepo za sebe) Voljela bih da ponovimo. Evo ogledala.“ Što vidite u njemu?“ (pogledati svatko sebe i reći što vidi).

RAZGOVOR:

Pustiti glazbu vezanu uz strah, npr. <https://www.youtube.com/watch?v=Svc2H3AEeJ4>

„ Kako ste se osjećali? „

„Što je strah?“

Strah je neugodan osjećaj . Osjećamo ga kada se nađemo u opasnosti. Javlja se nevezano da li se radi o stvarnoj ili zamišljenoj opasnosti.

Napisati na ploču : „U STRAHU SU VELIKE OČI“

Pitanje : Što bi to značilo ?

Napisati na ploču :

STVARNI STRAHOVI

NESTVARNI STRAHOVI (zamišljeni)

Pisati odgovore učenika

Čemu služi strah?

Strah služi da pokrene naše tijelo kako bi se zaštitili od nečeg opasnog ili neke prijetnje. Strah služi da budemo na oprezu. Strah nije ugodan osjećaj, ali nečemu služi.

Čitanje priče : Kušec Mladen. *Ne bojim se.* <https://extrade.hr/pricice-za-emocionalni-razvoj-djece/141-m-kusec-ne-bojim-se.html>

Kako da nas bude manje strah?

- ✓ Prvi korak jest da shvatimo da se ne radi o stvarnoj opasnosti nego o nečem što je izmislio naš mozak.
- ✓ Drugi korak da pomognemo mozgu da misli nešto lijepo.
- ✓ Treći korak je da svoje strahove podijelimo s ljudima od povjerenja, tada će nas biti manje strah.

Podijeliti tri papirića na koje će učenici napisati ili nacrtati svoje strahove. Nakon pisanja iste će zgužvati u jednu veliku loptu koju će baciti u koš za smeće. Time će maknuti svoje strahove. Mogu i nacrtati svoje strah, dati mu ime i sprijateljiti se s njime. Strah je samo osjećaj i dio je nas.

ZAVRŠNA AKTIVNOST:

Pustiti djeci meditaciju npr. <https://www.youtube.com/watch?v=UcWzLjhzhM4>

Ili koristiti neke druge opuštajuće tehnike npr. tehnika sidrenja (**citirati literaturu**)

ZADATAK ZA UČENIKE I RODITELJE : razgovarati s roditeljima o svojim strahovima:

“Čega se plaše vaši roditelji?“ „Kako se oni nose sa strahom?“

PETA RADIONICA ZA UČENIKE : Tuga

Naziv radionice:	<i>Upoznavanje s emocijom tuge</i>
Cilj radionice:	Osvješćivanje kod učenika emocionalnog stanja tuge
Ishodi:	Učenik će prepoznati i definirati emociju tuge te kako si pomoći da se ista ublaži.
Metode rada:	Učenici će stati u krug i svatko od njih pokazati će svojim tijelom i licem kako izgledaju kada su tužni. Nakon demonstracije razgovarat će se o situacijama koje su kod njih izazvale osjećaj tuge.
Potrebna sredstva:	Ploča i kreda, slikovnica, papiri
Suradnici:	Razrednik, stručni suradnik
Vrijeme trajanja:	Jedan školski sat

UVODNA AKTIVNOST:

Voditelj : „Što smo radili u prošloj radionici?“ „ Jeste li razgovarali s roditeljima o emociji straha?“ „ Što su roditelji rekli?“ „ Kako si roditelji pomažu savladati ga?“

RAZGOVOR:

Voditelj pozove učenike da stanu u krug. Zadatak je da svatko od njih pokaže kako izgleda kada je tužan. Ostali ponavljaju njegov govor tijela odnosno ono što vide.

Nakon demonstracija učenici sjedaju na svoja mjesta.

Voditelj postavlja pitanje: „Kako nam izgleda tijelo kada smo tužni ?“ (zgrčeno...)

„Kada smo tužni?“ „ Što vas rastužuje?“

„Što je tuga?“

Tuga je neugodan osjećaj. Nije loš jer i ovaj osjećaj je ovdje s razlogom. Želi nam nešto poručiti. Pruža nam informaciju o situaciji u kojoj se nalazimo. Osjećaj nam pomaže da promišljamo o događaju koji nas je doveo do njega te da nađemo rješenje. Kao što kad se ozlijedimo (porežemo ili slomimo nogu) nakon prvotnog šoka moramo mirovati da bi nam rana zacijelila. Tako je i s tugom, pomaže nam da se umirimo i pomirimo s gubitkom.

Kako se nositi s tugom?

- ✓ Prepoznati zašto smo tužni i o tome pričati s nekim
- ✓ Osjećaj tuge je normalan i to se događa svim živim bićima
- ✓ Potrebno je da prođe neko vrijeme da osjećaj tuge nestane

ZAVRŠNA AKTIVNOST:

Pitati učenike: "Kako si možemo pomoći kada smo tužni?" (mogući odgovori učenika : razgovor, zagrljaj, poljubac, igra, crtanje, disanje)

Odgovore zapisujemo na ploču.

Nakon završne aktivnosti ponuditi djeci različite tehnike opuštanja npr. tehnika sidrenja

Tehnika sidrenja

Učenicima možemo pokazati i tehniku „sidrenja“. Objasniti im što je sidro. Omogućuju brodovima da budu na mjestu inače bi ih more odnijelo. Tako i ova tehnika može pomoći da se umire i „prebole“ tugu. U ovoj tehnici vrlo važnu ulogu ima naš mozak. Uhvatite se za jedan dio tijela (npr. ruku, rame, lakat) i zamislite si nešto lijepo što vam stvara osjećaj ugode. Zažimirite i držite taj dio tijela dok razmišljate o ugodi. Kada se nađemo u situaciji da osjećamo tugu ili strah samo se moramo uhvatiti za taj dio tijela i naš mozak će to prepoznati kao ugodu i polako nas umiriti.

EVALUACIJA

Recite jednu riječ kako ste se osjećali na ovoj radionici

ZADATAK ZA UČENIKE I RODITELJE: razgovarati s roditeljima kako se oni nose s osjećajem tuge.

ŠESTA RADIONICA ZA UČENIKE . Sukob vs nasilje

Naziv radionice:	<i>Prepoznavanje sukoba</i>
Cilj radionice:	Cilj radionice je da učenici razlikuju sukob od nasilja
Ishodi:	Učenik će moći prepoznati sukob te prepoznati verbalni i fizički sukob. Učenik će znati prepoznati razliku između sukoba i nasilja.
Metode rada:	Na početku radionice, voditelji će prikazati jedan sukob (verbalni i fizički). Nakon toga slijedi razgovor o doživljajima. Prikazat će se primjer nasilja. Učenici sami prikazuju određene situacije.
Potrebna sredstva:	Računalo, scena nasilja
Suradnici:	Razrednica i stručni suradnici
Vrijeme trajanja:	Jedan školski sat

UVODNA AKTIVNOST:

Voditeljice prikažu fizički i verbalni sukob. –igranje uloga (situacije iz razreda (npr. uzimanje tuđih stvari, nagovaranje, ruganje, tko će biti prvi itd.)

SUKOB

RAZGOVOR:

1. Što se dogodilo u prvoj situaciji (fizički sukob) – učenici prepričavaju svoj doživljaj
2. Što se dogodilo u drugoj situaciji (verbalni sukob) – učenici prepričavaju svoj doživljaj
3. Imate li iskustvo da li se to dogodilo u vašem razredu, kod kuće i sl.
4. Što mislite što je to sukob ?

Dječje odgovore zapisujemo na ploču.

Zatim kažemo : Sukob je posljedica različitosti u mišljenjima, željama, opažanju, vjerovanju, stavovima. (objasnimo svaki ovaj pojam) . Događa se svakodnevno i ne možemo ga izbjegći.

Što mislite je li sukob nešto dobro ili loše?

- ✓ sukob nije ni pozitivan ni negativan.
- ✓ Sukob je prilika za napredak, može završiti tako da uključene strane dobiju nešto za sebe (win-win)
- ✓ U sukobu nema krivca
- ✓ Sukob djeca mogu samostalno riješiti
- ✓ Za rješavanje sukoba koristimo razne metode

Što je potrebno znati da bi se sukob mogao riješiti na nenasilan način?

Potrebno je :

- prihvaćanje da je normalno da imamo različite želje i potrebe
- međusobno uvažavanje – ne slažemo se ,ali prihvaćamo da drugi misli drugačije
- vježbanje metoda nenasilnog rješavanja sukoba
- samokontrola (pomoću tehnika opuštanja).

NASILJE

Prikazuje se scena agresivnog ponašanja (nasilja) na računalu.(spot ružičaste majice)

Kako se osjećate nakon ovoga što ste vidjeli?

Kako se naziva ovakav oblik agresivnog ponašanja ?

- ✓ Nasilje je oblik agresivnog ponašanja prema drugoj osobi, sebi ili imovini.
- ✓ Agresivno ponašanje je namjerno zadavanje ili nastojanje da se nekoga ozlijedi ili nanosi bol ili neugodnost.
- ✓ Kod nasilja je potrebno zatražiti pomoć odraslih

ZAVRŠNA AKTIVNOST:

Ponoviti:

1. Što je sukob?
2. Koje vrste sukoba smo danas vidjeli?
3. Što je nasilje?

ZADATAK ZA UČENIKE I RODITELJE

Svaki sukob možemo riješiti. Promislite kod kuće kako možemo riješiti sukobe i nasilje među ljudima. Razgovarajte o tome sa svojim roditeljima.

SEDMA RADIONICA ZA UČENIKE : Nenasilno rješavanje sukoba	
Naziv radionice:	<i>Nenasilno rješavanje sukoba</i>
Cilj radionice:	Cilj radionice je da učenici osvijeste i usvoje načine nenasilnog rješavanja sukoba.
Ishodi:	Učenik će moći koristiti razne načine nenasilnog rješavanja sukoba u svom okruženju.
Metode rada:	Razgovor i demonstracija
Potrebna sredstva:	Ploča , kreda
Suradnici:	Razrednica i stručni suradnici
Vrijeme trajanja:	Jedan školski sat

UVODNA AKTIVNOST:

Što smo radili prošli puta?

Djeca daju odgovore. Ponavljamo što su zapamtili (razliku sukob-nasilje, nenasilno rješavanje sukoba, iskazivanje osjećaja)

RAZGOVOR:

Jeste li razgovarali s roditeljima kako oni rješavaju svoje sukobe?

Odgovore zapisujemo na ploču. (npr. – Razgovorom, kažnjavanjem, vikanjem, šutnjom, ljutnjom, tražimo pomoć prijatelja, odrasle osobe)

Koji je od gore navedenih dobar, a koji je loš način rješavanja sukoba?

Navedite neke situacije u kojima ste vi riješili neki sukob na dobar način.

Tražimo od njih objašnjenje za napisane odgovore na ploči.

1. Razgovor – prikazuju kako bi oni riješiti sukob razgovorom
2. Tražiti pomoć prijatelja i odrasle osobe – prikazuju kako bi to odradili

Ovdje je bitno razlikovati traženje pomoći od tužakanja (provesti razgovor)

Voditelj govori da postoje razne metode nenasilnog rješavanja sukoba koje uključuju razgovor i iskazivanje emocija ,a koristimo ih u školi. Prikažemo filmove o mirotvornom kutiću i medijaciji.

Razgovor :

1. Što je različito? (u medijaciji je uključena još jedna osoba. U kutiću djeca rješavaju sukob sami)
2. Što je slično? (razgovor, nenasilno komuniciranje, dogovaranja, slušanje, iskazivanje emocija)
 - ✓ Mirotvorni kutić – je mjesto u razredu gdje možete sami riješiti svoj sukob.
 - ✓ Medijacija- metoda kojom rješavate sukob uz pomoć svog prijatelja ili odrasle osobe. To ćete naučiti u 4. r.



Kutić za sukobe u razredu u PŠ Severin na Kupi

ZAVRŠNA AKTIVNOST:

Jedna od moćnih tehnika nenasilnog rješavanja sukoba je „Mirotvorni kutić“ o kojem ćemo govoriti slijedeći puta.

ZADATAK ZA RODITELJE I DJECU:

Sazvati obiteljski sastanak u kojem će se zajednički riješiti određena situacija ili sukob unutar obitelji (npr. kućanski poslovi, gledanje TV, igranje igrica, korištenje mobitela itd.

OSMA RADIONICA ZA UČENIKE : Mirotvorni kutić

Naziv radionice:	<i>Koraci u mirotvornim kutićima</i>
Cilj radionice:	Upoznati učenike s metodom mirnog rješavanja sukoba – mirotvornog kutića „Litigare bene“
Ishodi:	Učenik će moći koristiti Mirotvorni kutić za nenasilno rješavanje sukoba u svom okruženju.
Metode rada:	Razgovor i demonstracija, igranje uloga, izrada plakata (-učenici će na temelju predavanja o kutićima izraditi plakat s koracima rješavanja sukoba -odigrat će situacijsku igru na temelju nedavnih primjera sukoba iz razreda -definirat će svojim riječima što znači pažljivo slušanje, dogovor)
Potrebna sredstva:	Papir, flomasteri, bojice, hamer papir, ljepilo Stolić i dvije stolice , klupko vune
Suradnici:	Razrednica i stručni suradnici
Vrijeme trajanja:	Dva školska sata

UVODNA AKTIVNOST:

Ponoviti s učenicima što je sukob, a što nasilje? Naglasiti učenicima da su sukobi svakodnevna pojava i da ih trebamo rješavati dogовором. Nasilje nije prihvatljivo i tu treba zatražiti pomoć odrasle osobe (primjer kada stariji razredi podmeću noge prvašićima u hodniku)

RAZGOVOR:

-Učiteljice igraju situacijsku igru na temelju primjera iz razreda (nagovaranje : npr. Marko nagovara Ivana da Ani sakrije pernicu)

Razgovor nakon aktivnosti : „Što se ovdje dogodilo?“ „ Kako se tko osjećao?“ „ Kako biste vi riješili situaciju?“

Nakon dobivenih odgovora voditeljica objašnjava metodu nenasilnog rješavanja sukoba kroz *Mirotvorni kutić*.

Opis metodologije rada za učitelje : Djeca u dobi od 2. do 9. godine sposobna su potpuno samostalno riješiti sukob u roku od 2 minute. Odrasla osoba je (učitelj, roditelj) promatrač i eventualno pomaže pitanjima : „Što se dogodilo?“ „ Kako se osjećaš?“ „ Što želiš reći svom prijatelju?“ Poticati iskazivanje emocija i razgovor. Korištenjem ove metode smanjuje se stres za učitelje te količina tužakanja jer se prepušta odgovornost za sukob djeci. Učitelji više nisu u ulozi suca i ne određuje tko je kriv jer krivca u sukobu nema. Ujedno odgajaju djecu i uče ih važnim životnim vještinama : aktivnog slušanja, razgovora, zauzimanje za sebe, iskazivanje i prepoznavanje emocija i nenasilnog rješavanja sukoba.

1. Opis situacije – Učitelj je promatrač ukoliko je prisutan i potiče djecu na razgovor pitanjima: „Što se dogodilo?“ „ Kako se osjećaš?“ „ Što želiš reći svom prijatelju?“
2. Slušanje – Učitelj je promatrač
3. Dogovor- Učitelj ne inzistira na dogovoru niti ne nudi rješenja

Važno je s učenicima ponoviti na koje sve načine mogu otpustiti svoje emocije uz tehnike opuštanja. Naglasiti da ih ne smiju usmjeriti na drugu osobu ili stvari. Zašto je važno da smireno krenemo rješavati sukob?

Voditelj objašnjava učenicima korake u kutićima :

1. **Opis situacije :** „Što se dogodilo?“ „ Kako se osjećaš?“ „ Što želiš?“ Ovdje je bitno prepoznati svoje osjećaje i potrebe te ih izgovoriti. Na taj način djeca uče kako se zauzeti za sebe. Važno je naglasiti da u sukobu nema krivca i da obje, strane imaju pravo u jednakoj mjeri iznijeti svoju stranu priče
2. **Slušanje:** „Zašto imamo 2 uha i samo 1 usta?“ „ Što znači slušati nekoga?“ Navesti pravilo da dok jedan govori (drži klupko vune) drugi sluša. Tek kada prijatelj predla klupku vune, drugi može pričati. U ovom koraku je važno da djeca čuju drugu stranu i pokušaju razumjeti situaciju iz „tuđih cipela“. Dobro bi bilo nabaviti nekoliko brojeva veću cipelu i da djeca doslovno stanu

u njih kako bi sagledali sukob iz tuđe perspektive. Sasvim je u redu da dvoje djece različito gledaju na situaciju.

3. **Dogovor** :Što je dogovor?

Nakon razgovora u kojem je svatko od djece iznio svoje osjećaje i svoje viđenje situacije, učenici pokušavaju doći do zajedničkog dogovora. Pri tome odrasli nikako ne smiju nametati svoje prijedloge već trebaju prepustiti djeci da sami dođu do rješenja. Ponekad će se dogoditi da djeca ne dođu do dogovora jer im to jednostavno nije važno. To treba poštivati. Ovdje je naglasak na razgovoru odnosno da vježbaju izražavanje i prepoznavanje svojih i tuđih emocija, aktivno slušanje, razumijevanje tuđe pozicije, pregovaranje, zauzimanje za sebe i traženje rješenja koje odgovaraju svim stranama.

Izrada plakata

Svaki učenik dobiva zadatak da odradi 1 korak (npr. napisati naslov, nacrtati slike 4 osnovne emocije. Sve radove lijepimo zajedno na plakat. Najbolje je učenicima prepustiti da daju naziv mjesta



Primjer plakata i panoa koji djeci može poslužiti kao podsjetnik

ZAVRŠNA AKTIVNOST

Situacijska igra prema primjeru iz razreda (Luka određuje Ivanu kad smije ,a kad ne smije izaći iz razreda na WC jer je njemu rođendan).Razgovor nakon aktivnosti : „Što se ovdje dogodilo?“ „Kako se tko osjeća?“ „Kako biste vi riješili ovaj sukob?“Zadatak: Vježbati rješavanje sukoba u kutiću.

ZADATAK ZA UČENIKE I RODITELJE:

Učenici razgovaraju s roditeljima o metodi Mirotvornih kutića uz pomoć letka koji su dobili u školi.

DEVETA RADIONICA ZA UČENIKE : Vježba rješavanja sukoba u mirotvornim kutićima	
Naziv radionice:	<i>Vježbanje nenasilnog rješavanja sukoba u mirotvornim kutićima</i>
Cilj radionice:	Uvježbati učenike s metodom mirnog rješavanja sukoba mirotvornih kutića u razredu.
Ishodi:	Učenik će moći koristiti Mirotvorni kutić za nenasilno rješavanje sukoba u svom okruženju.
Metode rada:	Razgovor i demonstracija, igranje uloga, izrada plakata (-učenici će na temelju prethodnih znanja o kutićima koristiti korake u rješavanja sukoba u razredu) -odigrat će situacijsku igru na temelju primjera sukoba iz razreda
Potrebna sredstva:	Stolić i dvije stolice , klupko vune
Suradnici:	Razrednica i stručni suradnici
Vrijeme trajanja:	Jedan školski sat

UVODNA AKTIVNOST:

Scenarij 1. U razred ulaze učiteljice te kroz „igranje uloge“ prikazuju sukob koji se nedavno zbio u razredu (npr. Učenica 2 je bio rođendan te si je dala za pravo da određuje tko smije van iz razreda, a tko ne smije. Učenik 1 je trebao na WC, ali ga Učenica2 nije pustila)

RAZGOVOR:

Kako riješiti ovaj sukob kroz mirotvorni kutić. Demonstracija kako riješiti temeljem prethodno naučenog .

Scenarij 2. Učenica 1 je nacrtala sliku na zadalu temu. Učiteljica je sliku stavila na pano u razredu. Učenica 2 je komentirala sliku na vrlo ružan način... (igranje uloga)

Rješenje sukoba kroz *Mirotvorni kutić*.

U nastavku aktivnosti djeca sama smišljaju razne sukobe prema situacijama iz razreda te ih rješavaju u mirotvornom kutiću.

Važno je naglasiti da se poštuju koraci u rješavanju sukoba te staviti naglasak na osjećaje koji su prisutni.

AKTIVNOST ZA UČENIKE I RODITELJE:

Učenici imaju zadatak da sa svojim roditeljima provedu nenasilno rješavanje sukoba kroz mirotvorni kutić.

KOMUNIKACIJA

Što je komunikacija?

Komunikacija je sredstvo s pomoću kojeg dvije ili više osoba razmjenjuju informacije i međusobno utječu na svoja mišljenja i ponašanje. **Postoji verbalna i neverbalna komunikacija.**

Verbalna komunikacija sastoji se od riječi, izgovorena je ili napisana. Neverbalna komunikacija jest komunikacija, gestama te govorom tijela. Više komuniciramo neverbalnom komunikacijom (70%).

Svrha komunikacije je privući pozornost, iskazivati osjećaje, uspostaviti društvene kontakte, zadovoljiti različite potrebe. **Komunikacija je bitna u svakodnevnom životu.** Bitna je za međusobno sporazumijevanje. Kako bi se mogli kvalitetno sporazumijevati (verbalnoj komunikaciji) **potrebno je koristiti JA- poruke, a što više izbjegavati TI poruke.**

JA poruke (ili jezik žirafe) temelje se na osjećajima, prihvatljivim riječima te ne vrijedaju osobu s kojom komuniciramo (npr. osjećam se sretno što si mi to poklonio; ili osjećam strah jer me često omalovažavaš pred drugima...).

TI poruke (ili jezik zmije) temeljen je na osuđivanju sugovornika i najčešće dovodi do sukoba, svađa i nasilja. Ovakav jezik je kratak i vrlo bridak (npr. *Ti si loš; ti nemaš ništa u svojoj glavi; tebe ču sada lupiti; ti si glup; ti si majmun...*).

Zašto je važno učiti djecu pravilnoj komunikaciji?

Djeca se u odnosu na drugu djecu trebaju socijalizirati. Tijekom procesa socijalizacije važno je razgovarati o djetetovim emocijama, stvarati toplinu i potporu roditelja. Omogućiti djetetu što bolju interakciju s vršnjacima kao i djetetove odnose s odraslima izvan obitelji .

Važnu ulogu u procesu socijalizacije ima usvajanje socijalnih normi i pravila ponašanja.

Za sve navedeno potrebna je pravilna komunikacija putem koje dajemo poruke djetetu i tako ga oblikujemo. **Poruke koje šaljemo djetetu trebaju biti poticajne i razumljive** (koristeći pri tom JA poruke) jer samo tako možemo izgraditi djetetovo samopouzdanje i samopoštovanje.

Važno je naučiti dijete aktivnom slušanju! Slušajući (ne šuteći) dijete sudjeluje u procesu komunikacije i osjeća se uključeno. To je proces na kojem trebamo svi zajedno raditi.

Što smo činili do sada na satu razrednika?!

1. Naučili su što je komunikacija i koje vrste komunikacija postoje.
2. Vježbali su kako se osjećamo kada dobijemo dobru, poticajnu poruku i kada dobijemo lošu poruku.
3. Upoznali su JA – TI porukama te pokušali vježbati komunikaciju kroz neke razredne situacije.
4. Imali su zadatak da promatraju kako razgovaraju njihovi roditelji
5. Naučili su kako prepoznati aktivnog slušača, ali i ne slušača.
6. Pokazali smo učenicima kako graditi dobre odnose sa svojim vršnjacima , ali i svojim članovima obitelji.

PROGRAM RADA S UČENICIMA

Rad s učenicima:

Sadržaj

1. Radionica : „PORUKA?“
2. Radionica: „Jezik zmije –jezik žirafe ili JA –TI poruke“
3. Radionica: „Verbalna i neverbalna komunikacija“
4. Radionica: „Aktivno slušanje“
5. Radionica: „Međusobne odnose gradimo pravilnom komunikacijom“
6. Radionica:“ Zlatna knjiga“

PROGRAM RADA S RODITELJIMA

Sadržaj:

- 1.Radionica : „Važnost poruke koje upućujemo djetetu!?”
- 2.Radionica „ Aktivno slušanje“

KOMUNIKACIJSKE RADIONICE ZA UČENIKE

PRVA RADIONICA ZA UČENIKE : Poruka	
Naziv radionice:	PORUKA
Cilj radionice:	Cilj radionice jest da učenici osvijeste koliko su važne poruke koje šaljemo i primamo od svojih prijatelja u razvoju samopouzdanja.
Ishodi:	Učenik će znati koristiti poruke koje osnažuju njihovu osobnost te osobnost drugih. Znat će procijeniti koliko loše utječu na samopouzdanje loše poruke koje primaju ili daju drugima.
Metode rada:	Učenici sjede u krugu te međusobno komuniciraju prema uputama i vježbama radionice.
Potrebna sredstva:	Papir i olovka
Suradnici:	Razrednica i pedagog
Vrijeme trajanja:	1 školski sat

UVODNA AKTIVNOST:

Učenici sjede u krugu. Voditelj ponavlja s njima četiri osnovna osjećaja na način da ih pita: „Koje osjećaje koristite, a koje vidite na drugim ljudima?“ Nakon učeničkih odgovora postavlja se pitanje: „Koji su osjećaji dobri, a koji loši osjećaji?“ Odgovor bi trebao glasiti: „Nema loših osjećaja, svi su nam osjećaji važni i dobro ih je prepoznavati.“ Ako je većina djece odgovorila na ovakav način potvrđujemo dobiveno. Ukoliko je većina učenika odgovorila da postoje loši osjećaji (ljutnja, strah i tuga) potrebno je s njima ponoviti zašto su svi osjećaji važni. Tuga umiruje organizam; ljutnja- služi da preispitamo naše stavove; strah nas upozorava na opasnost.

Nakon uvodne aktivnosti napisati na školsku ploču:“ PORUKA“

RAZGOVOR:

Što znači riječ „Poruka?“

Odgovore učenika napisati na ploču i o njima raspraviti kako bi svima bilo jasno što je zabilježeno na ploči.

Mogući odgovori učenika : razgovor ,mobil, papirić, loše vijesti, dobre vijesti...

Iz odgovora učenika vidljivo je da postoje dobre i loše poruke.

Voditelj daje uputu za sljedeću aktivnost: svatko od učenika neka uzme mali papirić na kome će napisati jednu lošu poruku svome prijatelju iz razreda (bez korištenja imena).

Kada napišu poruku papirić ubacuju u kutiju koju im pruža voditelj.

Nakon prikupljenih poruka učenici uzimaju nasumce poruku iz kutije te je pročitaju na glas. To naprave svi učenici u krugu. Nakon ove aktivnosti pitamo ih kako su se osjećali dok su pisali poruku, a kako su se osjećali kada su dobili ružnu poruku.

Većina učenika izrazit će osjećaj tuge, ljutnje ili zabave. Svi odgovori su prihvatljivi jer su njihovi.

Zaključak : Kada ćete krenuti nekome pisati lošu poruku sjetite se osjećaja koji ste danas proživjeli (i kada ste poruku pisali i kada ste poruku dobili te kada ste je čitali...)

Sljedeća vježba se ponavlja , ali s zadatkom da napišu pozitivnu (lijepu) poruku svom prijatelju/prijateljici iz razreda (bez korištenja imena).

Kada napišu poruku papirić ubacuju u kutiju koju im pruža voditelj.

Nakon prikupljenih poruka učenici uzimaju nasumce poruku iz kutije te je pročitaju na glas. To naprave svi učenici u krugu. Nakon ove aktivnosti pitamo ih kako su se osjećali dok su pisali lijepu poruku, a kako su se osjećali kada su dobili lijepu poruku.

Zaključak : Kada ćete krenuti nekome pisati lijepu poruku sjetite se osjećaja koji ste danas proživjeli (i kada ste poruku pisali i kada ste poruku dobili te kada ste je čitali...)

ZAVRŠNA AKTIVNOST:

Voditelj postavlja pitanje:

- Koje poruke najviše šaljete svojim prijateljima iz razreda?
- Koje poruke najviše dobivate od svojih prijatelja?

Dječje odgovore ponoviti da svi dobro čuju što dominira razredom.

Zatim postaviti pitanje : Što smo danas naučili ?

ZADATAK ZA UČENIKE I RODITELJE:

Učenicima dati zadatak da promatraju kojih poruka najviše ima između njihovih roditelja.

EVALUACIJA RADIONICE :Na semaforu emocija učenici rukom pokazuju kako su se osjećali tijekom radionice.

DRUGA RADIONICA ZA UČENIKE : Jezik zmije-jezik žirafe

Naziv radionice:	<i>Jezik zmije –jezik žirafe ili JA –TI poruke</i>
Cilj radionice:	Cilj radionice jest da učenici nauče razliku između JA poruka i TI poruka.
Ishodi:	Učenik će znati prepoznati i koristiti JA poruke u razgovoru s drugim učenicima. Učenik će znati prepoznati Ti poruke u razgovoru s drugim učenicima.
Metode rada:	Učenici sjede u krugu te međusobno komuniciraju prema uputama i vježbama radionice.
Potrebna sredstva:	Kartice
Suradnici:	Razrednica i pedagog
Vrijeme trajanja:	1 školski sat

UVODNA AKTIVNOST:

Učenici sjede u krugu. Voditelj ponavlja s njima što su naučili prošli sat. Pita ih koje su najčešće poruke koje koriste roditelji u komunikaciju i međusobnom razgovoru?

Mogu li procijeniti kakve poruke roditelji šalju njima, a kakve poruke oni šalju roditeljima.

Raspraviti odgovore učenika.

RAZGOVOR:

Učenici sjede u krugu. Voditelj daje upute da svatko nađe svoga para te da sjednu jedni prema drugome. Zatim ide redom i govori sljedeće: Podijelit ću vas na papige i ribe. Svakom u paru daje jednu od uloga (važno je da u paru jedan učenik bude papiga, a jedan riba). Zatim poziva ribe da napuste učionicu. Na hodniku im daje upute: Svatko od vas neka smisli neku priču (npr. kako se peku palačinke ili prepričavanje nogometne utakmice ili crvenkapicu...) s kojom će doći svome paru i pričati im. Dok oni smisljavaju što će pričati voditelj uđe u razred i ostalim učenicima (papigama) kaže da će ribe pričati priču, a oni imaju zadatak da nakon svake drugu rečenice pitaju „ Zašto ?“

Nakon ove upute pozove učenike da se vrate na svoje mjesto te da započnu s pričanjem priče.

Voditelj prati proces razgovora. Nakon 5 minuta prekida razgovor te ih pita kako su se osjećali?

Ribe će opisivati osjećaje svojih partnera, a Papige će biti ljute jer su stalno bili prekidani.

Voditelj postavlja pitanje: "Gdje vide takvu situaciju?" Odgovori su : u razredu, kod kuće...

Zaključak vježbe bio bi da je važno slušati jedni druge isto kao i koristiti lijepe riječi u razgovoru.

Danas ćemo naučiti jezik zmije i jezik žirafe.

Voditelj postavlja pitanje: **Kakva je zmija životinja?**

Odgovori učenika: opasna, ubojita, brza, ružna, svi je se bojimo...

A kakve bi bile ružne riječi koje znamo koristiti: kratke, oštре, ružne, ubojite, ubodu drugoga...

Kažite primjer ubojitih rečenica:

Npr. "Ti si glup", „Ti si majmun“, „Ti si kretan“

Koja riječ je na početku?

Odgovor : TI

TI poruke (ili jezik zmije) temeljen je na osuđivanju sugovornika i najčešće dovodi do sukoba, svađa i nasilja. Ovakav jezik je kratak i vrlo bridak.

Voditelj postavlja pitanje: **Kakva je žirafa životinja?**

Odgovori učenika: visoka, otmjena, jede lišće, lijepa, simpatična...

A kakve bi bile lijepе riječi koje koristimo: duge, pune osjećaja, otmjen govor.

Možete mi dati primjer takvog govora?

Npr. JA se osjećam loše jer si me nazvao majmunom; JA se ne osjećam dobro jer me smatraš kretrenom; Žao mi je da misliš da sam glup...

Koja se riječ nalazi na početku riječi : JA

JA poruke (ili jezik žirafe) temelje se na osjećajima, prihvatljivim riječima te ne vrijedaju osobu s kojom komuniciramo.

Zaključak:

Koji govor bi vama najviše koristio u međusobnoj komunikaciji?

Napravit ćemo nekoliko vježbi u paru. Prvo ćete koristiti u međusobnoj komunikaciji govor zmije, a zatim ćete taj govor pretvoriti u govor žirafe.

Voditelj postavlja pitanje: Koji vam je govor bilo lakše osmisiliti?

Odgovor učenika je : Jezik zmije

Što mislite radi čega je lakše koristiti jezik zmije?

Odgovor učenika: jer je kraći i njega koristimo

Što dakle treba činiti ?

Odgovor učenika: vježbati govor žirafe.

Komunikacija je bitna u svakodnevnom životu. Bitna je za

međusobno sporazumijevanje. Kako bi se mogli kvalitetno sporazumijevati **potrebno je koristiti JA- poruke, a što više izbjegavati TI poruke.**

ZAVRŠNA AKTIVNOST:

Voditelj postavlja pitanje : Što smo danas naučili ?

Odgovore učenika usmjerava k ishodima radionice.

ZADATAK ZA UČENIKE I RODITELJE:

Učenicima dati zadatak da objasne roditeljima jezik zmije i jezik žirafe te da o tome razgovaraju s njima.

EVALUACIJA RADIONICE :Na semaforu emocija učenici rukom pokazuju kako su se osjećali tijekom radionice.

TREĆA RADIONICA ZA UČENIKE : Verbalna i neverbalna komunikacija

Naziv radionice:	<i>Verbalna i neverbalna komunikacija</i>
Cilj radionice:	Cilj radionice jest da učenici nauče vrste komunikacije te da spoznaju važnost neverbalne komunikacije.
Ishodi:	Učenik će znati prepoznati razliku između verbalne i neverbalne komunikacije. Učenik će znati važnost neverbalne komunikacije (mimika, gestikulacija, izrazi kroz crte lica, govor tijela)
Metode rada:	Učenici sjede u krugu te međusobno komuniciraju prema uputama i vježbama radionice.
Potrebna sredstva:	
Suradnici:	Razrednica i pedagog
Vrijeme trajanja:	1 školski sat

UVODNA AKTIVNOST:

Učenici sjede u krugu. Voditelj ponavlja s njima što su naučili prošli sat. Postavlja pitanje o načinima komunikacije koje su zapamtili te jesu li su razgovarali s roditeljima o JA – TI porukama?

Voditelj motivira i ponavlja sadržaje prošle radionice vezan uz prihvatljivo i neprihvatljivo međusobno komuniciranje.

U nastavku uvodnog dijela postavlja pitanje: Što mislite što je to komunikacija ?

Odgovori učenika: razgovor, kada pričamo, kada jedni drugima nešto kažemo ...

Voditelj zaključuje:

Komunikacija je sredstvo s pomoću kojeg dvije ili više osoba razmjenjuju informacije i međusobno utječu na svoja mišljenja i ponašanje.

RAZGOVOR:

Učenici sjede u krugu. Voditelj postavlja pitanje: „Na koji način mi razgovaramo?“ ili „Čime mi razgovaramo?“

Odgovori učenika: razgovaramo riječima, glasom, ustima...

Voditelj zaključuje: Ako sam vas dobro razumjela vi smatrate da mi komuniciramo isključivo glasom. Učenici potvrde.

Zatim voditelj ode iz razreda i za sobom zatvori vrata razreda. Nakon nekoliko sekundi ulazi u razred ljutitog lica, ne govoreći ništa. Pogleda razred nekoliko sekundi i pita:“ Kako vam izgledam?“

Odgovori učenika: ljutito, namrgođeno, netko vas je razljutio...

„Kako to znate, a ništa vam nisam rekla?“

Vidimo, odgovore učenici.

Zatim voditelj ponovno napusti učionicu te zatvori vrata . Nakon par sekundi ulazi u razred veselo, nasmijana lica, te otvorenih ruka i pogleda razred nekoliko sekundi.

Zatim upita: „ Kako vam sada izgledam?“

Učenici odgovore veselo, sigurno...

Voditelj ponovno upita :“ Kako znate, ponovno nisam ništa rekla?“

Vidimo vam na licu da ste veseli i mašete veselo rukama, učenici opažaju.

Voditelj upita: „Što možemo zaključiti ?“ „ Kako međusobno komuniciramo?“

Učenici odgovaraju: tijelom, gestama, izrazima lica i govorom.

Voditelj govorи **da postoji verbalna i neverbalna komunikacija.**

Verbalna komunikacija sastoji se od riječi, izgovorena je ili napisana. Neverbalna komunikacija jest komunikacija, gestama te govorom tijela.

Što mislite govorimo li više verbalnom (govor) ili neverbalnom (tijelom i gestama) komunikacijom?

Učenici će odgovoriti da više komuniciramo verbalnom komunikacijom.

Voditelj kaže da su istražili načine komunikacije te su došli do spoznaje da više komuniciramo neverbalnom komunikacijom (70%).

Voditelj tada predloži slijedeću aktivnost:

Svatko neka pronađe svog para i okrene se prema njemu. Zadatak je sljedeći: Jedan učenik pričati će jedan svoj događaj, ali bez riječi, a drugi će učenik kada završi pogađati o čemu se radi te će pogoditi osjećaje koje je vidio na svom sugovorniku. Nakon završene aktivnosti učenici će zamijeniti uloge.

ZAVRŠNA AKTIVNOST:

Voditelj postavlja pitanje : „Što smo danas naučili ?“

Odgovore učenika usmjerava k ishodima radionice.

ZADATAK ZA UČENIKE I RODITELJE:

Učenicima dati zadatak da promatraju neverbalne pokrete svojih roditelja te da zapišu zanimljivosti.

EVALUACIJA RADIONICE :Na semaforu emocija učenici rukom pokazuju kako su se osjećali tijekom radionice.

ČETVRTA RADIONICA ZA UČENIKE : Aktivno slušanje	
Naziv radionice:	<i>Aktivno slušanje</i>
Cilj radionice:	Cilj radionice jest da učenici nauče tehnikе slušanja te da znaju prepoznati ometajuće faktore u komunikaciji.
Ishodi:	Učenik će znati prepoznati kada ga netko sluša. Učenik će znati prepoznati kada ga sugovornik aktivno ne sluša.
Metode rada:	Učenici sjede u krugu te međusobno komuniciraju prema uputama i vježbama radionice.
Potrebna sredstva:	-
Suradnici:	Razrednica i pedagog
Vrijeme trajanja:	1 školski sat

UVODNA AKTIVNOST:

Učenici sjede u krugu. Voditelj ponavlja s njima što su naučili prošli sat. Postavlja pitanje o vrstama komunikacije, koje su zanimljivosti vidjeli kod svojih roditelja kod neverbalne komunikacije.

U nastavku uvodnog dijela voditelj postavlja pitanje: „Što mislite slušamo li uvijek što netko govori ?“ „Kako znamo da nas netko sluša?“ „Što činimo ako nekoga ne slušamo?“

Odgovore učenika zapisujemo na ploču.

RAZGOVOR:

Učenici sjede u krugu. Voditelj broji redom 1.2.1.2...i kaže sve jedinice neka izađu van na hodnik. Daje sljedeće upute učenicima koji su ostali u razredu. Vi ćete sada igrati ulogu neslušača na način da:

- dok sugovornik priča učenik će okrenuti leđa
- dok sugovornik priča učenik će „buljiti „, u njega otvorenih usta
- dok sugovornik priča učenik će se stalno rukama primati za uho, kosu, vrat
- dok sugovornik priča učenik će se vrtjeti u krug
- dok sugovornik priča učenik će mirno sjediti i gledati u jednu točku.

Dok sugovornik priča učenik će ga pitati nešto što nije vezano s njegovom pričom

Ukoliko ima više parova po dvoje će imati istu ulogu.

Nakon podjele uloga učenici koji su vani, dobe uputu da svojim sugovornicima pričaju zanimljive događaje iz svog života. Dolaze u razred te svatko od njih odlazi svome paru i krenu pričati svoje doživljaje. Aktivnost traje 5 minuta. Nakon komunikacije slijedi razgovor.

Voditelj postavlja pitanje učenicima koji su pričali svoje doživljaje „Kako su se osjećali dok su pričali i jesu li ih sugovornici slušali?“

Odgovor učenika je da su se osjećali razočarano, loše, smješno (ispitati radi čega), nitko ih nije slušao...

Voditelj tada postavlja slijedeće pitanje: „Što su radili vaši sugovornici?“

Odgovore voditelj piše na ploču pored prijašnjih odgovora te ih uspoređuje i zaključuje:

Ako sugovornik dok pričamo:

- okrene leđa
- „bulji“ u nas
- nemiran je i dodiruje svoje dijelove tijela
- vrti se i ne miruje
- gleda mimo nas
- bez veze ispituje.

On nas NE SLUŠA i tada treba stati i upozoriti ga.

Nakon ove aktivnosti voditelj prelazi na sljedeću. Mijenja uloge učenika te u razredu ostaju učenici koji su pričali priču u prethodnoj radionici. Učenici koji su bili u razredu odlaze van učionice. Voditelj im daje zadatak da osmisle događaj koji će pričati svome paru u učionici.

Učenicima u učionici daje se sljedeći zadatak:

Vi ćete imati ulogu aktivnog slušača i to na sljedeći način:

- dok sugovornik priča učenik će gledati u oči (bez da „bulji „)
- dok sugovornik priča učenik će kimirati potvrđno glavom
- dok sugovornik priča učenik će nekoliko puta reći „aha“

- dok sugovornik priča učenik će nekoliko puta ponoviti poneku riječ iz priče
- dok sugovornik priča učenik će postaviti nekoliko pitanja vezana uz priču koju čuje.

Ukoliko ima više parova po dvoje će imati istu ulogu.

Učenici dolaze u razred te svatko od njih odlazi svome paru i krenu pričati svoje doživljaje. Aktivnost traje 5 minuta. Nakon komunikacije slijedi razgovor.

Voditelj postavlja pitanje učenicima koji su pričali svoje doživljaje „Kako su se osjećali dok su pričali i jesu li ih svi sugovornici slušali?“

Odgovor učenika je da su se osjećali dobro jer su ih sugovornici slušali...

Voditelj tada postavlja slijedeće pitanje: „Kako znate da su vas sugovornici slušali? Što su radili?“

Odgovore voditelj piše na ploču pored prijašnjih odgovora te ih uspoređuje i zaključuje:

Ako sugovornik dok pričamo:

- gleda u oči
- potvrđno klima glavom
- postavlja pitanja vezana uz ono što govorimo
- ako govori potvrđno i koristi neke riječi iz naše priče.

onda nas sugovornik AKTIVNO SLUŠA.

Razgovor s učenicima možemo nastaviti na način da ih pitamo gdje su imali pojedino iskustvo : Kada ih je netko slušao, a kada ih nije slušao?

ZAVRŠNA AKTIVNOST:

Voditelj postavlja pitanje : „Što smo danas naučili ?“

Odgovore učenika usmjerava k ishodima radionice.

ZADATAK ZA UČENIKE I RODITELJE:

Učenicima dati zadatak da promatraju koliko se roditelji aktivno slušaju te koliko slušaju njih.

EVALUACIJA RADIONICE :Na semaforu emocija učenici rukom pokazuju kako su se osjećali tijekom radionice.

PETA RADIONICA ZA UČENIKE : Međusobne odnose gradimo komunikacijom

	<i>Međusobne odnose gradimo pravilnom komunikacijom</i>
Naziv radionice:	
Cilj radionice:	Važno je da učenik shvati koliko je važno koristiti pravilnu komunikaciju u odnosu s drugom djecom
Ishodi:	Učenik će koristiti Ja- poruke u odnosu s drugim učenicima.
Metode rada:	Učenici sjede u krugu te međusobno komuniciraju prema uputama i vježbama radionice.
Potrebna sredstva:	-
Suradnici:	Razrednica i pedagog
Vrijeme trajanja:	1 školski sat

UVODNA AKTIVNOST:

Učenici sjede u krugu. Voditelj ponavlja s učenicima određene tehnike prepoznavanja aktivnog slušanja.

U nastavku uvodnog dijela voditelj postavlja pitanje: „Kako znamo da smo u dobim odnosima sa svojim prijateljem?“ „Kako znamo da smo u lošem odnosu sa svojim prijateljem?“

RAZGOVOR:

Sudionici se podjele u grupe po troje. Svakoj grupi daje se papirić s jednim odnosom. (Npr. mama-tata; učitelj-učenik; roditelj-dijete...).

Voditelj daje upute: Razgovarajte međusobno što čini dobre odnose među ljudi koje ste dobili (sjetite se početka ovog sata kada smo govorili o odnosu s drugima) . Napišite na papir. Zatim odaberite predstavnika grupe koji će reći što ste dogovorili.

Voditelj odgovore grupe upisuje na ploču.

Zajednički zaključuju što čini dobre odnose između ljudi.

Voditelj ponovno daje upute: Razgovarajte međusobno o tome što čini loše odnose među dvoje ljudi koje ste dobili (sjetite se početka ovog sata kada smo govorili o odnosu s drugima) . Napišite na papir. Zatim odaberite predstavnika grupe koji će reći što ste dogovorili.

Voditelj odgovore grupe upisuje na ploču.

Zajednički zaključuju što čini dobre odnose između ljudi.

Zaključak vježbe:

Bitno je da učenici uvide da bez obzira na bilo koji odnos uvijek pozitivne riječi (skrbna ponašanja) dovode do građenja odnosa, a negativne riječi (ubojita ponašanja) ruše odnose. Nama na izbor. Hoćemo li biti podrška svojoj djeci i svojoj okolini ili teret. (most)

Dodati SLIKU**ZAVRŠNA AKTIVNOST:**

Voditelj postavlja pitanje : „Što smo danas naučili ?“

Odgovore učenika usmjerava k ishodima radionice.

ZADATAK ZA UČENIKE I RODITELJE:

Učenicima dati zadatak da promatraju koliko se roditelji odnose jedni prema drugom kao i prema njima. Koje riječi koriste, kakva im je neverbalna komunikacija.

EVALUACIJA RADIONICE :Na semaforu emocija učenici rukom pokazuju kako su se osjećali tijekom radionice.

ŠESTA RADIONICA ZA UČENIKE : Zlatna knjiga

Naziv radionice:	Zlatna knjiga
Cilj radionice:	Svatko od djece treba razumjeti koliko vrijedi i koliko je važan u svom razrednom odjeljenju i šire.
Ishodi:	Učenik će razumjeti da je bitan unutar razreda. Učenik će biti osnažen pozitivnim vrijednostima
Metode rada:	Učenici sjede u klupama te međusobno komuniciraju prema uputama i vježbama radionice.
Potrebna sredstva:	-
Suradnici:	Razrednica i pedagog
Vrijeme trajanja:	1 školski sat

UVODNA AKTIVNOST:

Učenici sjede u svojim klupama. Voditelj ponavlja s učenicima podržavajući i ne podržavajući odnos među sobom.

U nastavku uvodnog dijela voditelj daje svakom učeniku onoliko broj papirića koliko ima učenika u razredu (npr. 10 papirića).

RAZGOVOR:

Voditelj daje upute: Na svaki papirić napišite jednu pozitivnu poruku koja će biti upućena jednom od vaših prijatelja u razredu. (Npr. Marko ti si dobar prijatelj jer mi pomažeš kada nešto trebam). Jedan papir zadržite za sebe (bit će prazan).

Nakon cca 20 minuta voditelj kaže da učenici podjele papiriće s porukama osobama kojima su namijenjene. Svaki učenik trebao bi dobiti devet poruka. Papir koji je prazan treba služiti kao omotnica ostalim papirima te treba oslikati početnu stranicu i napisati „ ZLATNA KNJIGA“.

Zaključak vježbe:

Svaki učenik dobit će svoju „ knjižicu s porukama" koju će odnijeti kući. Nije potrebno čitati pred razredom. Bitno je da učenici uvide koliko vrijede u svom razredu.

EVALUACIJA RADIONICE :Na semaforu emocija učenici rukom pokazuju kako su se osjećali tijekom radionice.

RADIONICE ZA RODITELJE

PRVA RADIONICA ZA RODITELJE : Učite ih da budu sretni

Naziv radionice:	<i>Učite ih da budu sretni</i>
Cilj radionice:	Ukazati roditeljima na važnost pozitivnih odnosa između djeteta i roditelja te važnost građenja istih.
Ishodi:	-Roditelj će moći koristiti podržavajuće načine u odnosu sa svojom djecom. -Roditelj će razumjeti važnost građenja međusobnih odnosa s djecom.
Metode rada:	Razgovor i demonstracija, igranje uloga,
Potrebna sredstva:	Papir, olovka, ploča PPT prezentacija, projektor
Suradnici:	Razrednica i stručni suradnici
Vrijeme trajanja:	Jedan školski sat

DRUGA RADIONICA ZA RODITELJE

Naziv radionice:	<i>Nenasilno rješavanje sukoba</i>
Cilj radionice:	Ukazati roditeljima na važnost nenasilnog rješavanja sukoba među djecom i odraslima.
Ishodi:	- Roditelj će prepoznati razlike između sukoba i nasilja - Roditelj će moći koristiti tehnike nenasilnog rješavanja sukoba - Roditelj će moći koristiti tehnike mirovornih kutića
Metode rada:	Razgovor i demonstracija, igranje uloga,
Potrebna sredstva:	Papir, olovka, ploča PPT prezentacija, projektor
Suradnici:	Razrednica i stručni suradnici
Vrijeme trajanja:	Jedan školski sat

TREĆA RADIONICA ZA RODITELJE

Naziv radionice:	<i>Tehnike opuštanja</i>
Cilj radionice:	Ukazati roditeljima na važnost tehnika opuštanja te smirivanja određenih situacija.
Ishodi:	- Roditelj će prepoznati važnost smirivanja djeteta i sebe u rješavanju sukoba. - Roditelj će znati primijeniti tehnike opuštanja u rješavanju sukoba kod sebe i djeteta.
Metode rada:	Razgovor i demonstracija, igranje uloga,
Potrebna sredstva:	Meditacijske priče, zvučnici ...
Suradnici:	Razrednica i stručni suradnici
Vrijeme trajanja:	Jedan školski sat

LITERATURA :

Galoić, B. Terapijske priče. Zagreb : AGM, 2013.

Milivojević, Z. Emocije : psihoterapija i razumijevanje emocija. Mozaik knjiga

Novara, D. Litigare fa bene. Rizzoli, 2015.

Rosenberg, M. Nenasilna komunikacija jezik života. Osijek, Centar za mir nenasilje i ljudska prava, 2006.

Ross, V; Haith, M. Miller, S. Dječja psihologija : moderna znanost. Jastrebarsko : Naklada Slap, 1998.

Sullo, R.A. Učite ih da budu sretni. Zagreb, 1995.

Uzelac, M; Bognar, L.; Bagić, A. Budimo prijatelji : priručnik odgoja za nenasilje i suradnju, pedagoške radionice za djecu od 6. do 14. godina. Zagreb : Slon, 1994.

Ova publikacija izražava isključivo stajalište njenih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.