

Odjel za zaštitu mentalnog zdravlja, prevencije i izvanbolničkog liječenja ovisnosti

# TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA

**Program promocije zdravlja i osobnog razvoja**

**Priručnik za nastavnike - 5. razred**

Šibenik, 2020.

**Nakladnik:**

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ŠIBENSKO-KNINSKE ŽUPANIJE

22 000 ŠIBENIK, UL. Matije Gupca 74

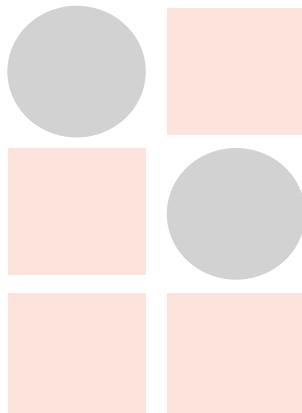
Odjel za zaštitu mentalnog zdravlja, prevencije i izvanbolničkog liječenja ovisnosti

**Pripremili:**

Andrea Matajia Redžović, prof.

Ksenija Petrović Ljubotina, dipl. učitelj

Darko Roviš, prof.



**ZAVOD ZA JAVNO  
ZDRAVSTVO  
ŠIBENSKO-KNINSKE ŽUPANIJE**

**URL: [www.zzjz-sibenik.hr](http://www.zzjz-sibenik.hr)**

Tiskano uz potporu Ministarstva zdravstva



**REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo  
zdravstva**

# Kazalo

UVOD.....	4
SMJERNICE ZA PRIMJENU.....	7
DONOŠENJE ODLUKA (Ja odlučujem).....	12
PUŠENJE – ZABLUGE I ISTINE (U oblaku dima).....	17
UTJECAJ MEDIJA (Razbijači reklama) .....	22
TJESKOBA ILI ANKSIOZNOST (Pred teškom situacijom).....	26
SUOČAVANJE S LJUTNjom (Ne gubi glavu).....	31
KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE (Na istoj valnoj duljini).....	36
SOCIJALNE VJEŠTINE (Čovjek je društveno biće...).....	40
RJEŠAVANJE SUKOBA (Rame uz rame).....	44

# UVOD

Tijekom života svaki čovjek usvaja određene navike, tj. razvija vlastiti životni stil. Životni stil je osobni izbor načina dnevnog života, tj. izbori koji utječu na naše zdravlje, kao npr.: zdrava ili „brza“ hrana, vježbati ili ne vježbati, pušiti ili ne pušiti, piti alkohol ili ne piti alkohol... Zdrave životne navike počinju se stjecati odmalena. Jednom usvojene navike teško se mijenjaju te je potreban jako velik napor i čvrsta volja kako bismo se neke štetne navike (kao npr. pušenja) riješili. Ako navedenim spoznajama „pridružimo“ nepovoljne statističke podatke o uporabi droga u Republici Hrvatskoj, jasno je zašto s razvijanjem zdravog životnog stila i preventivnim djelovanjima treba započeti već u mlađim razredima osnovne škole.

Unazad dvadesetak godina u Republici Hrvatskoj svjedočili smo pravoj epidemiji heroinske ovisnosti. Godišnje se u RH na liječenje javi između 7 i 8 tisuća ovisnika, od toga 700-tinjak u Primorsko-goranskoj županiji. Iako je posljednjih godina prisutan trend stagnacije i pada broja novih heroinskih ovisnika, eksperimentiranje sredstvima ovisnosti i dalje je izrazito visoko u adolescentskoj populaciji. Posljednjih godina primjetna je i pojava tzv. „legalica“, tj. legalnih psihoaktivnih supstanci, koje se pod raznim imenima mogu naći u legalnoj prodaji dostupne djeci i maloljetnicima.

Europsko istraživanje (ESPAD) o korištenju droga kod petnaestogodišnjaka iz 2015. godine pokazuje kako su hrvatski petnaestogodišnjaci na drugom mjestu u Europi po (svakodnevnom) pušenju (22,7%) te na šestom mjestu po ekscesivnom epizodičnom pijenju (5 ili više pića u jednoj prilici unazad 30 dana) (46,8%). Isto istraživanje pokazuje kako je 21,5% petnaestogodišnjaka probalo marihanu. Valja naglasiti kako navedeni podaci za pušenje i alkohol, iako izuzetno visoki (među najvišima u Europi), predstavljaju smanjenje u odnosu na zadnje ispitivanje iz 2011. godine. S obzirom na to da su zadnjih desetak godina primjetna relativno velika ulaganja u prevenciju, zdravstveni odgoj, kampanje i edukaciju djece, roditelja i svih dionika odgojno-obrazovnog sustava pa i javnosti, trend smanjivanja rizičnih ponašanja govori u prilog daljnog jačanja sustava prevencije. Činjenica da većina europskih zemalja bilježi daleko niže stopu rizičnih ponašanja djece i mladih govori pak o tome kako je potrebno sustavnije raditi na prevenciji s ciljem osiguravanja sustavnosti, sveobuhvatnosti i utemeljenosti na dokazima učinkovitosti.

Program Trening životnih vještina nov je pristup prevenciji usmjeren prvenstveno na glavne socijalne i psihološke faktore koji potpomažu početak i rane faze uporabe/zlorabe sredstava ovisnosti.

Glavni naglasak programa *Trening životnih vještina* je na razvoju važnih osobnih i socijalnih vještina. Neki dijelovi materijala uključenog u program odnose se na stjecanje općenitih životnih vještina dok se drugi na izravniji ili određeniji način odnose na problem zlorabe sredstava ovisnosti. Učenike se uči širokom spektru osobnih i socijalnih vještina s ciljem unapređivanja njihove opće kompetencije i sma-

njenja potencijalne motivacije za korištenje sredstava ovisnosti te primjeni tih vještina u situacijama u kojima mogu iskusiti socijalni pritisak. Nadalje, uz poučavanje općenitih vještina asertivnosti (upotreba «ne» izjava, iznošenje zahtjeva i asertivno izražavanje prava), učenike se uči kako upotrijebiti te vještine pri odupiranju izravnom vršnjačkom pritisku da puše, piju i koriste marihanu.

Program *Trening životnih vještina* može se podijeliti na pet glavnih komponenti:

- (1) **kognitivna** komponenta kreirana za predstavljanje informacija vezanih za kratkoročne i dugoročne posljedice korištenja sredstava ovisnosti, za procjenu trenutne učestalosti pojave te za socijalnu prihvatljivost i proces ulaska u svijet ovisnosti o duhanu, alkoholu ili marihanu;
- (2) **komponenta donošenja odluka** kreirana da potakne razvoj kritičkog mišljenja i odgovornog donošenja odluka;
- (3) komponenta kreirana da pruži učenicima **tehnike suočavanja s anksioznošću**;
- (4) komponenta **treninoga socijalnih vještina** koja uključuje općenite socijalne vještine i tehnike asertivnosti koje se mogu koristiti za djelotvorno odupiranje izravnom vršnjačkom pritisku za pušenje, pijenje i korištenje droga; i
- (5) **projekt samopopoljšanja** kreiran da učenicima pruži tehnike (kao samoevaluacija, postavljanje ciljeva, vođenje bilješki i samopotkrepljivanje) radi mijenjanja određenih osobnih vještina ili ponašanja.

## KARAKTERISTIKE PROGRAMA «TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA»

**Temelji se na znanosti.** Nakon opširnog pregleda postojeće literature tj. istraživanja pažljivo je konstruiran tako da cilja na primarne uzroke korištenja sredstava ovisnosti. Mnogi preventivni programi temelje se na pretpostavkama o tome što je djelotvorno. Program *Trening životnih vještina* temelji se na nalazima najnovijih istraživanja o uzrocima zloporabe droga.

**Program je sveobuhvatan.** Ne usmjerava se samo na jedan aspekt problema zloporabe droga. Bavi se svim najvažnijim faktorima koji navode adolescente na uporabu jedne ili više droga kroz kombinirano učenje podataka o zdravlju, općih životnih vještina i vještina odupiranja sredstvima ovisnosti.

Služi se mnoštvom metoda poučavanja, ali naglašava uporabu **dokazanih metoda** za usvajanje vještina.

**Njegova djelotvornost** dokumentirana je strogim evaluacijskim istraživanjima tijekom više od 20 godina. Ne samo da je dokazano da utječe na rizične i zaštitne faktore povezane sa zloporabom sredstava ovisnosti, već je to i jedan od rijetkih preventivnih programa za koji je dokazano da smanjuje uporabu duhana, alkohola i drugih droga. To čini program *Trening životnih vještina* najbolje evaluiranim programom od svih dostupnih.

## PREDNOSTI PROGRAMA TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA

- Temeljen na znanstvenim dokazima o tome što uzrokuje zloporabu droga
- Koristi sveobuhvatan pristup
- Naglašava provjerene metode usvajanja vještina
- Dokumentirane je djelotvornosti
- Dokazano smanjuje uporabu duhana, alkohola i drugih droga.

## DOKAZI U PRILOG DJELOTVORNOSTI

Rezultati ispitivanja programa *Trening životnih vještina* dosljedno su pokazali da se smanjuje korištenje duhana, alkohola i marihuane. Ta su istraživanja također pokazala da program djeluje na mnogo različitih adolescenata, da je smanjenje uporabe sredstava ovisnosti dugoročno i da program ima efekata kada ga provode učitelji, vođe među djecom (vršnjacima) ili zdravstveni profesionalci. Rezultati istraživanja kojima se evaluirala djelotvornost programa Trening životnih vještina objavljeni su u najvažnijim znanstvenim časopisima i predstavljeni na zdravstvenim konferencijama tijekom prošla dva desetljeća. Ta istraživanja i njihovi nalazi odoljeli su pomnom proučavanju stručnjaka i testu vremena. Ukupno gledajući, ta istraživanja pružaju impresivnu količinu podataka u prilog djelotvornosti programa *Trening životnih vještina*. Ključni nalazi tih istraživanja sažeti su u tablici koja slijedi.

## SAŽETAK EVALUACIJSKIH ISTRAŽIVANJA TRENINGA ŽIVOTNIH VJEŠTINA

- Smanjuje uporabu duhana, alkohola i marihuane do 75 %
- Dodatne radionice održavaju efekte prevencije
- Efekti traju do 6 godina
- Smanjuje kombiniranu uporabu više droga do 66 %
- Smanjuje korištenje inhalanata, opojnih sredstava i halucinogena
- Djelotvoran kod mladih različitih rasnih pripadnosti
- Djelotvoran kada ga provode učitelji, vršnjačke «vođe» ili zdravstveni djelatnici

# Smjernice za primjenu

Program „Trening životnih vještina“ za učenike 5. razreda sastoji se od osam tema. Predviđeno trajanje obrade svake od njih je jedan ili dva školska sata, kako stoji u tablici. Stoga je za program potrebno izdvojiti najmanje 11 sati, iako materijala ima i za više od navedenog.

Tema	Broj školskih sati
Donošenje odluka ( <i>Ja odlučujem</i> )	2
Pušenje - zablude i istine ( <i>U oblaku dima</i> )	1
Utjecaj medija ( <i>Gutači reklama?</i> )	1
Anksioznost ( <i>Pred teškom situacijom</i> )	2
Suočavanje s ljutnjom ( <i>Ne gubi glavu</i> )	1
Komunikacijske vještine ( <i>Na istoj valnoj duljini</i> )	1
Socijalne vještine ( <i>Čovjek je društveno biće</i> )	2
Rješavanje sukoba ( <i>Rame uz rame</i> )	1

Teme treba poučavati u zadanom redoslijedu. Svaka sadrži glavnu svrhu, učeničke ciljeve, sadržaj i razredne aktivnosti.

## Radni materijali

Program *Treninga životnih vještina* sadržan u ovom Priručniku za nastavnike zajedno s materijalima u Priručniku za učenike čini samostalan program. Nisu potrebni drugi materijali da bi se program djelotvorno provodio. Za provoditelje organizira se edukacija.

## Uloga učitelja

Učitelj ima dvostruku ulogu u provođenju programa *Trening životnih vještina*:

- (1) olakšava raspravu o bitnim temama u svakom poglavlju i
- (2) potiče stjecanje životnih vještina.

Iako su neki materijali prikladni za didaktičku prezentaciju, u većini dijelova učitelji facilitiraju razredne rasprave i djeluju kao «treneri» kada se radi o uvježbavanju vještina. Najbolji pristup uvježbavanju vještina je kombiniranje sljedećeg:

- Demonstracija vještine
- Uvježbavanje u razredu
- Davanje povratne informacije učenicima
- Davanje pohvala i potkrepljenja
- Primjena vještina, tj. «domaća zadaća» na razini ponašanja

## Smjernice za učitelje



Ijedeće opće smjernice bile su korisne učiteljima koji su ranije provodili program *Trening životnih vještina*:

- Održite red i nametnite osnovna pravila rada
- Potičite aktivnu raspravu među učenicima
- Usmjerite tijek rasprave tako da budu dotaknute sve glavne točke i ispravljene sve eventualne dezinformacije
- Koristite ohrabrenja i pozitivna potkrepljenja kako bi podržali učenike u svim aktivnostima
- Kada god je to moguće, pokušajte da učenici jedni drugima odgovaraju na pitanja i rješavaju probleme
- Maksimalno povećajte uključenost učenika

## Osnovna pravila



Pćenito je dobra zamisao uspostaviti jasna osnovna pravila rada na programu *Trening životnih vještina* da bi se ti školski satovi razlikovali od onih tradicionalnijih na kojima se obrađuje školsko gradivo. Sljedeća osnovna pravila koristila su se u evaluacijskim istraživanjima:

- Učenici sjede u krugu.
- Učenici govore jedan po jedan (iako bi bilo bolje pustiti učenike da govore kada žele pridonijeti raspravi, nekada je u velikim razredima nužno da se učenici javljaju za riječ da bi se izbjeglo nadglasavanje).
- Nikoga se ne prisiljava da sudjeluju ako to ne želi
- Svatko je pozvan uključiti se u raspravu
- Učenici smiju slobodno iznijeti svoje mišljenje
- Dopušteno je izraziti neslaganje s tuđim mišljenjem, ali nije kritizirati ga kao osobu
- Osobni detalji koje učenici međusobno podijele su povjerljivi\*\*\* – ne smiju se drugdje prepričavati

\*\*\* Vjerojatno će učenicima trebati dodatno pojasniti pojам povjerljivosti i potrebu za njom. Ovo se pravilo može, osim na početku, spomenuti više puta tijekom provedbe programa.

## Dodatne informacije za učitelje o prevenciji ovisnosti

### TRADICIONALNI EDUKACIJSKI PROGRAMI

Tradicionalni programi koji su se bavili pušenjem, alkoholom i drogama prvotno su nastojali povećati znanje učenika o rizicima povezanim s korištenjem tih tvari ili stvoriti stavove protiv konzumacije tih sredstava u nadi da će to mlade odvratiti od korištenja. Drugi su programi nastojali obogatiti osobni i socijalni razvoj učenika kroz ono što je bilo nazivano «afektivna» edukacija da bi se smanjila motivacija ka konzumaciji ili da bi se ohrabrla odgovornija upotreba.

Izdan je veći broj preglednih članaka koji su se bavili djelotvornošću ovih tipova preventivnih programa zloporabe droga. Evaluacije tradicionalnih edukacijskih programa koji se usmjeravaju na pružanje informacija kao glavnu strategiju pokazuju da povećano znanje ne odvraća od konzumacije i ne smanjuje korištenje droga. Taj pristup prevenciji pušenja, konzumacije alkohola i droga čini se neprikladnim jer se temelji na pogrešnim prepostavkama i preusko je koncipiran. Evaluacijska istraživanja također pokazuju da afektivni edukacijski programi ne smanjuju korištenje sredstava ovisnosti. Nažalost, neizbjeglan zaključak koji proizlazi iz literature o prevenciji zloporabe sredstava ovisnosti je sljedeći: bilo kakvu razinu djelotvornosti u terminima stvarne prevencije upotrebe i zloporabe sredstava ovisnosti pokazao je vrlo malen broj programa.

Imajući u vidu težinu i troškove tretmana pojedinaca koji su već postali ovisnici, tijekom godina se željno iščekivao razvoj djelotvorne strategije prevencije zloporabe sredstava ovisnosti. Međutim, razvoj djelotvornih programa prevencije zloporabe droga bio je nedostizan cilj sve donedavno. Iako se čini jasnim da će uvijek postojati potreba za tretmanima, razvoj djelotvornih preventivnih programa predstavlja bitan napredak u borbi koja se godinama vodi u području zloporabe droga.

Iako borba očito još nije dobivena, napravljen je značajan napredak prema razvoju «nove generacije» programa prevencije zloporabe droga. Ta nova generacija programa prevencije razlikuje se od tradicionalnih pristupa prevenciji po tome što se temelji na cjelovitijem razumijevanju uzroka pušenja, uporabe/zloporabe alkohola i droga. Ono što je možda i važnije jest činjenica da su ti programi bili podvrgnuti nekolicini strogih evaluacijskih istraživanja koja su dala snažnu potvrdu njihovoj djelotvornosti. Program *Trening životnih vještina* je najbolji od tih novih školskih programa prevencije zloporabe sredstava ovisnosti. Ne samo što je najbolje evaluiran program ove vrste, već je i stvorio najveće i najtrajnije smanjenje u korištenju sredstava ovisnosti. Dobio je priznanje za uspješnost u prevenciji od nekoliko zdravstvenih i psihologičkih ustanova.

Slijedi kratak pregled logičke podloge za ovu vrstu preventivnog programa.

### POČETAK KORIŠTENJA SREDSTAVA OVISNOSTI

Logički preduvjet za razvoj djelotvornih strategija prevencije uključuje razumijevanje zašto i kada počinje korištenje sredstava ovisnosti. Za većinu pojedinaca, početno eksperimentiranje i kasniji razvoj obrasca redovite uporabe tipično se događa u adolescenciji. Budući da je upotreba nekih psihoaktivnih tvari (kao što su duhan, alkohol i marihuana) prilično raširena, eksperimentiranje s tim tvarima često se smatra normalnim. Iako određena razina eksperimentiranja s psihoaktivnim tvarima ne mora nužno biti štetna sama po sebi, rano eksperimentiranje često vodi redovitoj upotrebi što može rezultirati razvojem komplizivnih obrazaca korištenja koje obilježavaju psihološka i fiziološka ovisnost.

Čini se da je upotreba većine sredstava ovisnosti početno vezana sa socijalnim situacijama, dok je pojedinačno korištenje relativno neuobičajeno. To je navelo neke autore da počnu razmišljati da upotreba sredstava ovisnosti može ponuditi glavni fokus za socijalnu interakciju i identitet. Iako se čini da su prvenstveno socijalni i psihološki faktori odgovorni za početak korištenja sredstava ovisnosti, kako upotreba s vremenom postaje redovita, psihofarmakološki faktori postaju sve važniji i u potkrepljivanju i u održavanju obrazaca korištenja. Usprkos upozorenjima roditelja, učitelja i medija, većina adolescenata koji koriste sredstva ovisnosti (posebno tijekom ranijih faza

korištenja) pokazuje neobičan nedostatak zabrinutosti zbog ovisnosti koja može nastati kao rezultat učestale konzumacije duhana, alkohola i određenih droga. Nadalje, kod mladih postoji tendencija precjenjivanja vlastitih sposobnosti izbjegavanja korištenja koje je na osobnoj razini destruktivno. Adolescenti koji puše cigarete, na primjer, tipično vjeruju da mogu prestati pušiti kada to požele. Tek kada ulože ozbiljan napor da prestanu pušiti, oni mogu postati svjesni do koje su mjere psihološki i fiziološki ovisni o duhanu.

Eksperimentiranje s jednom psihoaktivnom tvari često vodi eksperimentiranju s drugima. Slijed eksperimentiranja i redovite uporabe psihoaktivnih tvari opažen kod većine pojedinaca ukazuje na prirodno razvojno napredovanje. Većina započinje s korištenjem duhana i alkohola, a kasnije prelazi na marihuanu. Neki pojedinci mogu eventualno prijeći na upotrebu sedativa, stimulansa i psihodelika. Tipično je da se korištenje opijata i kokaina pojavljuje pri kraju ovog slijeda. To je razlog što mnogi stručnjaci korištenje tvari kao što su duhan i alkohol smatraju «ulaznim» ponašanjem koje djeluje kao prethodnik korištenju drugih droga kod mnogih pojedinaca.

## **FAKTORI KOJI «POTPOMAŽU» KONZUMACIJU SREDSTAVA OVISNOSTI**

Argumenti različitih izvora ukazuju na postojanje više faktora koji mogu «potpomagati» i/ili olakšavati početak korištenja sredstava ovisnosti. Pojedinci koji potječu iz obitelji u kojima jedan ili više članova (najčešće roditelji ili starija braća i sestre) puši, pije ili koristi droge, skloniji su i sami postati ovisnicima – jednakako kao i pojedinci čiji prijatelji koriste sredstva ovisnosti. Uz ove socijalne utjecaje, snažan poticaj za korištenje droga predstavlja i opisivanje korištenja sredstava ovisnosti u popularnim medijima kao nečeg prihvatljivog i važnog za popularnost, seksualnu privlačnost i dobar provod.

Na pojedinčevu ranjivost prema korištenju droga utječu osobine na razini kognicija, ponašanja i ličnosti. Na primjer, pojedinci koji su upoznati sa zdravstvenim, socijalnim i pravnim posljedicama korištenja sredstava ovisnosti i koji imaju negativan stav prema korištenju droga donekle su manje skloni pušiti, piti i koristiti droge. Premda postoji veza između znanja, stavova i korištenja droga, ta je veza složena i slabo razjašnjena. Nadalje, psihološke osobine povezane s uporabom i zloporabom sredstava ovisnosti su nisko samopoštovanje, nisko zadovoljstvo samim sobom (slikom o sebi), velika potreba za socijalnim odobravanjem, niska socijalna pouzdanost, visoka anksioznost, niska asertivnost, povišena impulsivnost, buntovništvo, vanjski lokus kontrole i nestrpljenje da se preuzmu odrasle uloge.

Utvrđeno je da se korisnici sredstava ovisnosti razlikuju od nekorisnika na nekoliko ponašajnih dimenzija, naznavajući razliku s obzirom na orijentaciju, vrijednosti i aspiracije (težnje). Na primjer, pojedinci koji puše, piju ili koriste droge u većem su riziku da će dobiti lošije ocjene u školi, da neće sudjelovati u organiziranim vannastavnim aktivnostima kao što su sport ili klubovi te da će sudjelovati u antisocijalnim ponašanjima kao što je laganje, krađe i prevare za razliku od onih koji droge ne koriste. Konačno, različiti tipovi korištenja sredstava ovisnosti često se pojavljuju zajedno. Na primjer, adolescenti koji koriste opijate skloni su pretjerano piti i pušiti cigarete.

Osim činjenice da postoji tendencija povezivanja različitih oblika korištenja sredstava ovisnosti, također je utvrđeno da je konzumiranje sredstava ovisnosti povezano s drugim ponašanjima vezanim za zdravlje kao prerana seksualna aktivnost, bježanje s nastave i delinkvencija. Povezanost između nekoliko tipova ponašanja koja ugrožavaju zdravlje možda je jedna od najjasnijih činjenica proizašla iz prošlog desetljeća istraživanja; nekoliko vrsta ponašanja koja ugrožavaju zdravlje često se mogu pojaviti kod jedne osobe. Korelacije među tim ponašanjima obično su prilično značajne i čini se da jednakov vrijede za muškarce i za žene. Nadalje, osim visoko značajnih interkorelacija među raznim vrstama ponašanja koja ugrožavaju zdravlje, one koreliraju na sličan način s velikim brojem osobnih i okolinskih mjera psihosocijalnog rizika.

Istraživanja Jessora i drugih snažno ukazuju na to da je veći broj problemnih ponašanja uzrokovan istim faktorima u podlozi. Dakle, na različite oblike ponašanja koja ugrožavaju zdravlje može se najkorisnije gledati kao na *sindrom* umjesto kao na zasebna ili idiosinkratička ponašanja. Iz ovog razloga, kao i iz praktičnih razloga, naznačeno je da bi trebalo razviti preventivne programe koji ciljaju na determinante nekoliko teoretski i empirijski povezanih problemnih ponašanja koje se nalaze u podlozi. To bi ponudilo potencijal za razvoj jedinstvenog programa sposobnog za preveniranje nekoliko zdravstvenih problema u isto vrijeme.

## **UPOTREBA SREDSTAVA OVISNOSTI I ADOLESCENTSKI RAZVOJ**

Početak korištenja sredstava ovisnosti primarno je adolescentski fenomen koji se pojavljuje u kontekstu velikih fizičkih i psiholoških promjena. Tijekom adolescencije, pojedinci obično eksperimentiraju s mnoštvom ponašanja i uzoraka životnih stilova što se javlja kao dio prirodnog procesa odvajanja od roditelja, razvijanja osjećaja autonomije i neovisnosti, uspostavljanja identiteta i stjecanja vještina nužnih za djelotvorno funkcioniranje u «odraslom» svijetu. Početkom adolescencije javljaju se duboke kognitivne promjene koje kod adolescenata značajno mijenjaju pogled na svijet i način na koji razmišljaju. Kao što je zapazio Piaget, razmišljanje preadolescenta je rigidno, doslovno i utemeljeno na «sada i ovdje». S druge strane, adolescenti razmišljaju relativnije, apstraktnije i hipotetski. Općim pojmovima rečeno, adolescentov novi hipotetsko-deduktivni način razmišljanja omogućava mu da pojmi širok spektar mogućnosti i logičkih alternativa, da prihvati odstupanja od uspostavljenih pravila i da prepozna često iracionalnu i nekonistentnu prirodu ponašanja odraslih. Važne promjene događaju se i na polju relativnog utjecaja vršnjaka i roditelja. Kako se pojedinac približava adolescenciji, nastaje postepen ali progresivan pad roditeljskog utjecaja i prateći rast utjecaja vršnjaka i drugih socijalizacijskih faktora. Nadalje, zbog onog što je nazvano «adolescentski egocentrizam», adolescenti su skloni pojačanom osjećaju svijesti o sebi vezanom za njihov izgled, osobne karakteristike i sposobnosti.

Ove i druge razvojne promjene koje se javljaju tijekom ovog perioda povećavaju kod adolescenata rizik da će popustiti raznim izravnim i neizravnim pritiscima da puše, piju i koriste droge. Kombinacija adolescentskog egocentrizma i povećanog pouzdavanja u vršnjačke grupe kod nekih pojedinaca potiče na korištenje sredstava ovisnosti. U isto vrijeme, kognitivni razvoj koji se javlja prije ovog perioda i u njegovom tijeku može služiti povećanju ranjivosti na utjecaje za korištenje sredstava ovisnosti umanjujući prethodno stečeno znanje povezano s potencijalnim rizikom korištenja ovih sredstava. Na primjer, nova kognitivna orientacija kod adolescenata može im omogućiti da otkriju nekonistentnosti ili logičke greške u argumentima koje im iznose odrasli povezani s rizikom korištenja droge ili im može omogućiti stvaranje vlastitih protuargumenata koji omogućavaju racionalizacije za ignoriranje tih rizika - posebno ako upotrebu sredstava ovisnosti doživljavaju kao nešto što donosi socijalnu ili osobnu korist. Dakle, prepoznavanje razvojnih zadataka, pitanja, promjena i pritisaka koji motiviraju ponašanje adolescenata nužno je za potpuno razumijevanje etiologije upotrebe/zlorabe sredstava ovisnosti.

## **TEORETSKI TEMELJI**

Iako ima mnogo teorija koje se bave etiologijom zlorabe sredstava ovisnosti, rijetke od njih imaju izravnu važnost za razvoj djelotvornih strategija prevencije. No, usprkos mnoštvu teorija prevencije zlorabe sredstava ovisnosti i nedostatku jedne koja se bavi početkom upotrebe i zlorabe sredstava ovisnosti, čini se da teorije socijalnog učenja i problemnog ponašanja pružaju koristan konceptualni okvir za razumijevanje etiologije korištenja sredstava ovisnosti. Iz ove perspektive, korištenje sredstava ovisnosti je konceptualizirano kao socijalno naučeno, svrshishodno i funkcionalno ponašanje koje je rezultat interakcije raznih socijalnih i osobnih faktora. Neki pojedinci mogu tražiti druge koji puše, piju ili koriste droge – ili mogu biti motivirani da se uključe u ta ponašanja samostalno – kao način suočavanja s očekivanim neuspjehom ili kao alternativnim načinom postizanja nekog određenog željenog cilja (npr., neki adolescenti koji nisu akademski uspješni mogu početi koristiti droge kao alternativno sredstvo postizanja popularnosti, socijalnog statusa ili samopoštovanja). Korištenje duhana, alkohola i drugih droga može također biti pokušaj suočavanja s anksioznosću, posebno one izazvane socijalnim situacijama. Drugi pojedinci mogu početi pušiti, piti ili koristiti droge kao rezultat onog što je nazvano «procesom socijalnog utjecaja». To jest, na pojedince se može utjecati da počnu koristiti jednu ili više tvari (sredstava ovisnosti) nakon višekratnog izlaganja modelima visokog statusa koji se uključuju u te aktivnosti ili kao rezultat uvjerenja od strane oglašivača i/ili vršnjaka.

Ljudi imaju različite razine podložnosti socijalnim utjecajima temeljenim na njihovoj osobnosti. Ljudi niskog samopoštovanja, niske samopouzdanosti, niske autonomije i eksternalnog lokusa kontrole skloniji su podleći tim utjecajima. Dakle, adolescenti počinju pušiti, piti ili koristiti droge zbog niza različitih razloga, s time da su neki u većem riziku od drugih. To znači, da bi bili djelotvorni, programi prevencije moraju se baviti motivacijom za korištenje droga i moraju pružiti učenicima vještine nužne za odupiranje socijalnim pritiscima da puše, piju i koriste druge psihoaktivne tvari.

# Ja odlučujem

(Donošenje odluka)

## Prije radionice

### SVRHA RADIONICE

- Poučiti učenike kako samostalno donositi odluke i rješavati probleme

### GLAVNI CILJEVI

- Utvrditi što su svakodnevne odluke
- Raspraviti zašto na pojedince utječu članovi grupe
- Opisati kako donosimo važne odluke
- Utvrditi način odlučivanja
- Pokazati kako pritisak grupe utječe na odlučivanje

### RJEČNIK

- Odluka
- Posljedice
- Utjecaj
- Pritisak

## Radionica

### UVOD

Danas ćemo se baviti time kako i zašto ljudi donose odluke. Tijekom odrastanja, morat ćete donositi sve složenije odluke. Važno je naučiti kako samostalno odlučivati, bez utjecaja drugih.

Danas ćete moći vježbati metodu odlučivanja koja se sastoji od tri koraka.

## SVAKODNEVNE ODLUKE

1. Neka učenici otvore Priručnik za učenike, Radni list 1, «Svakodnevne odluke». U tablici su navedene po tri situacije, tj. odluke vezane uz obitelj, školu i vršnjake.
2. Za svaku odluku neka odrede jesu li je donijeli samostalno ili pod utjecajem roditelja, prijatelja, učitelja ili medija. Provjerite poznaju li svi učenici pojам „mediji“.

### Naglasite

- Svakodnevno donosimo mnoštvo odluka. Neke od njih donosimo bez puno razmišljanja, dok druge zahtijevaju više vremena i napora.
- Mnoge naše odluke donesene su pod utjecajem drugih osoba i/ili medija.

## TESKE ODLUKE

1. Neka učenici razmisle koja je bila najteža odluka koju su nedavno donijeli.
2. Pitajte ih na koji su način donosili odluke i tko (ili što) je utjecao na konačni izbor.
3. Neka opišu način koji smatraju najboljim za donošenje važnih odluka.

## JEDNOSTAVNIM NAČINOM DO BOLJIH ODLUKA

1. Recite učenicima da većina ljudi na isti način donosi odluke, ne uzimajući u obzir razlike između jednostavnih izbora (svakodnevnih odluka) i onih važnih, za život značajnijih. Jednostavni izbori (pojesti sladoled od vanilije ili od čokolade) mogu se donijeti na temelju onoga što volimo ili trenutnog raspoloženja. Druge odluke treba donijeti nakon pažljivog razmišljanja o mogućim posljedicama.
2. Pitajte učenike da objasne što su posljedice.

### Naglasite

Posljedica – ono što nužno slijedi, nastaje, proizlazi iz uzroka, tj. odluke.

Potaknite ih da se sjete više mogućih posljedica neke odluke: zdravstvenih, međuljudskih, finansijskih itd.

3. Da bismo mogli donijeti najbolju odluku, moramo naučiti način odlučivanja u tri koraka. Opišite i demonstrirajte tri koraka djelotvornog donošenja odluka.

## TRI KORAKA DJELOTVORNOG DONOŠENJA ODLUKA

<b>Stani:</b>	Uzmi malo vremena. Duboko udahni, umiri se, razbistri glavu. Razjasni koju odluku moraš donijeti.
<b>Razmisli:</b>	Koji su mogući izbori, koja su moguća rješenja? Koje su njihove dobre i loše strane? Utječe li netko na tebe? Što zaista želiš?
<b>Kreni:</b>	Odaberi najbolje rješenje – ono koje donosi najviše dobrog, ono što neće ugroziti ni tebe ni druge. Sprovedi odluku u djelo.

### Primjer

<b>Stani:</b>	Razjasni koju odluku moraš donijeti – odluka se odnosi na to koji film ići pogledati u kinu.
<b>Razmisli:</b>	Razmisli o mogućim rješenjima (izborima) – izbori uključuju nekoliko filmova koje još nisi gledao, različitih žanrova (za kakav si film raspoložen/a?) i dobnih ograničenja (hoćeš li ih se pridržavati?).
<b>Kreni:</b>	Odaberi najbolje rješenje i preuzmi odgovornost za odluku – nakon što si odlučio ići pogledati jedan od filmova, moraš preuzeti odgovornost za to je li ili nije film vrijedan gledanja.

## UVEŽBAVANJE DONOŠENJA ODLUKA

Da bi učenici uvježbali djelotvorno donošenje odluka metodom u tri koraka, slijede tri vježbe. Prve dvije su pismene vježbe, a posljednja je usmena. U prvoj su vježbi situacije za odlučivanje navedene u Priručniku za učenike. U preostale dvije učenici moraju samostalno razviti problemske situacije.

### Pismena vježba (1)

1. Pročitajte učenicima prvi problem iz *Radnog lista 2* te ih uputite da samostalno procijene jesu li navedene posljedice pozitivne/dobre ili pak negativne/nepoželjne. Smatraju li da određeni izbor nosi i druge posljedice koje nisu navedene, neka ih sami dopišu na prazne crte. Prokomentirajte zajednički njihove odgovore i istaknite da često jedan izbor donosi višestruke posljedice, neke pozitivne, neke neugodne. Kod odlučivanja ih sve moramo uzeti u obzir.
2. Kod druge situacije zadatak je složeniji; učenici trebaju sami producirati moguće izbore i njihove posljedice te donijeti odluku. Ako je potrebno, pružite im pomoć, tj. potaknite da predvide posljedice.

Ukratko porazgovarajte o rješenjima (izborima) koje su učenici odabrali za svaku opisanu situaciju. To možete učiniti svi zajedno ili u malim grupama.

## **Pismena vježba (2)**

Druga je aktivnost namijenjena uvježbavanju donošenja odluka metodom u tri koraka je *Radni list 3, «Moj plan donošenja odluka»*.

Neka učenici odaberu odluku koju moraju donijeti sada ili u bližoj budućnosti te slijede korake:

1. Ukratko opisati situaciju,
2. Utvrditi problem ili odluku koju treba donijeti, navesti tri moguća rješenja i vjerojatne posljedice,
3. Donijeti odluku.

## **Usmena vježba (3) - rad u malim grupama**

Neka učenici konstruiraju nekoliko dodatnih situacija ili problema koje uključuju odluku ili problem koji treba rješiti. Na njima neka vježbaju metodu odlučivanja u tri koraka. Mogu raditi u malim grupama.

Preporuka: odaberite situacije koje ne zahtijevaju prikupljanje dodatnih informacija.

1. Neka učenici navedu nekoliko uobičajenih situacija odlučivanja s kojima se susreću.
2. Napišite te situacije na školsku ploču.
3. Nakon toga provjerite kako ide donošenje odluka različitim malim grupama.
4. Nasumce odaberite neku od situacija s ploče. Neka se učenici izmjenjuju u davanju odgovora; što je problem/odluka, tri moguća rješenja (izbora), vjerojatne posljedice i odabir jedne mogućnosti.

Svakog učenika potaknite da što brže prođe kroz tri koraka odlučivanja da bi svi došli na red za vježbu.

## **P**RITISAK GRUPE I ODLUČIVANJE

1. Pitajte učenike u kojoj mjeri druge osobe utječu na njihove odluke. (Npr. Ako ti prijatelji kažu da ti dobro stoji plava boja, kako će to utjecati na tvoj odabir odjeće?)
2. Provedite eksperiment o konformiranju grupi priložen u **Dodatku** na kraju ove lekcije. (izborne; ako ne provedete eksperiment, barem raspravite o utjecajima grupe).
3. Po završetku eksperimenta, raspravite rezultate s učenicima.

### **Naglasite**

Pritisak grupe kojoj pripadamo obično utječe na odluke koje donosimo.

4. Pitajte učenike da navedu nedavnu situaciju u kojoj su se svojom odlukom prilagodili grupi tj. njenom pritisku (Npr. složio/la si se s odlukom grupe da gledate film koji te nije zanimalo).
5. Neka učenici probaju objasniti zašto su ljudi toliko pod utjecajem drugih.

### **Primjeri**

- ne žele biti izopćeni iz društva
- žele biti prijatelji s popularnim društvom
- žele raditi stvari koje smatraju zabavnima
- nisu samopouzdani
- nisu sigurni što je ispravno

### **Naglasite**

Često smo pod utjecajem članova grupe jer svi želimo da nas grupa prihvati. Premda je ta je potreba potpuno prirodna, ne smijemo zaboraviti razmisliti o posljedicama popuštanja pritisku/utjecaju grupe.

### **Sažetak**

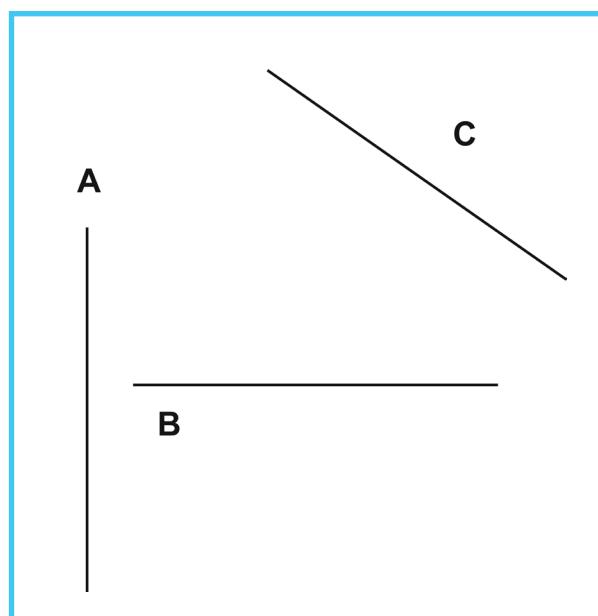
- Svakodnevno donosimo odluke. Neke su jednostavne, dok druge zahtijevaju više vremena i napora.
- Grupe ljudi kojima pripadamo mogu, nemamjerno ili namjerno, utjecati na naše odluke.
- Ljudi često popuste pritisku grupe jer žele biti prihvaćeni i ne žele biti drugaćiji.
- Kada netko pokušava utjecati na tebe, dobro razmisli je li to ono što i ti sam/a stvarno želiš.

### **DODATAK: EKSPERIMENT KONFORMIRANJA GRUPI**

Svrha: Pokazati da su pojedinci često skloni pasti pod utjecaj procjene grupe.

Postupak

1. Prije početka nastave, nacrtajte na ploču tri pravca jednake dužine i označite ih A, B, C (kao na slici).
2. Potajno uputite 5 učenika koji imaju osobine razrednih vođa i sposobnost utjecanja na druge učenike da na postavljeno pitanje odgovore ovim redoslijedom: C, A, B.
3. Zatražite od svih učenika da odrede redoslijed crta, počevši od najduže prema najkraćoj.
4. Prozovite "pripremljene" učenike sljedećim redom: prvi, drugi, nepripremljeni učenik, treći, nepripremljeni učenik, četvrti, peti.
5. Odgovore napišite na ploču.
6. Ostatak razreda neka glasa o pravilnom redoslijedu crta.
7. Ako eksperiment uspije, veći dio razreda će se složiti s redoslijedom koji su navela petorica "pripremljenih" učenika.
8. Recite učenicima da su svi pravci jednake dužine.



# U oblaku dima

(Pušenje – zablude i istine)

## Prije radionice

### SVRHA RADIONICE

- Pružiti učenicima stvarne informacije o pušenju cigareta i o ostalim duhanskim proizvodima, suprotne raširenim mitovima i zabludama

### GLAVNI CILJEVI

- Utvrditi da većina tinejdžera i odraslih NISU pušači
- Raspraviti o razlozima zbog kojih mladi puše ili ne puše
- Opisati proces kojim netko postaje pušač
- Utvrditi da pušenje postaje sve manje društveno prihvatljivo
- Raspraviti koja su prava nepušača
- Utvrditi koje su finansijske posljedice pušenja
- Ponoviti činjenice o ostalim posljedicama pušenja

### RJEČNIK

- Društveno prihvatljivo

## Radionica

### UVOD

U ovoj lekciji učenici će dobiti važne činjenice o pušenju; doznać će koliko ljudi puši, zbog čega puše, koja su prava nepušača i kako se smanjuje društvena prihvatljivost pušenja.

## UČESTALOST PUŠENJA

Tinejdžeri obično precjenjuju broj pušača. Postavljanjem sljedećih pitanja naglasite činjenicu da su pušači ipak u manjini:

1. Koliki udio mladih svakodnevno puši?

- Neka učenici daju svoje procjene (npr. manje od pola, više od pola).
- Neka učenici glasaju između procjena koje prevladavaju.
- Upoznajte učenike sa stvarnim podacima (23% puši redovito. Kod osnovnoškolaca ovi su brojevi PUNO manji).

2. Koliko odraslih svakodnevno puši?

- Neka učenici daju svoje procjene (npr. manje od pola, više od pola).
- Neka učenici glasaju između procjena koje prevladavaju.
- Upoznajte učenike sa stvarnim podacima (oko jedne trećine).

### Naglasite

Puši manje ljudi no što mislite. U stvarnosti pušači predstavljaju manjinu u odnosu na veliku većinu mladih i odraslih koji ne puše.

## RAZLOZI ZA I PROTIV PUŠENJA

Povedite s učenicima raspravu o razlozima za i protiv korištenja duhanskih proizvoda.

1. Dajte učenicima malo vremena da razmisle o tome zašto neki ljudi puše, a drugi ne.
2. Nactrajte na školsku ploču dva stupca - "za" i "protiv".
3. Neka učenici navedu razloge za i protiv pušenja koje ćete vi zapisati u odgovarajući stupac. Doslovno zapisujte njihove razloge.
4. Na kraju možete dodati razloge kojih se učenici nisu dosjetili (u **Dodatku**).
5. Neka učenici razmisle o razlozima za pušenje koje su naveli (npr. da se osoba smiri, da izgleda starija, da bude popularnija među vršnjacima, da se bolje koncentrira). Pitajte ih misle li da se cigaretama **stvarno** može sve to postići.
6. Neka ih učenici prepišu u svoje priručnike, *Radni list 4, "Razlozi za i protiv pušenja"*.

### Naglasite

- Cigarete nisu čarobne i ne čine sve ono što ljudi ponekad misle i govore.
- Nakon razmatranja razloga za i protiv pušenja, samo je jedno jasno: mnogo je dobrih razloga protiv pušenja i niti jedan dobar za pušenje.

## PROCES POSTAJANJA PUŠAČEM

1. Raspravite o procesu postajanja pušačem.

**Korak 1:** Isprobavanje cigareta (obično samo nekoliko dimova)

**Korak 2:** Povremeno pušenje cigareta (obično s prijateljima, samo nekoliko puta mjesечно)

**Korak 3:** Povećanje učestalosti pušenja (od nekoliko puta mjesечно do nekoliko puta dnevno)

**Korak 4:** Pušenje kutije (ili više) cigareta dnevno

2. Postavite sljedeća pitanja:

- Kako obično izgleda kada netko tek počne pušiti? Puši li sam/a ili u grupi, u društvu?
- Je li drugačije kada osoba puši već neko vrijeme?
- Što mislite, je li odraslim pušačima teško prestati pušiti? Zašto je tako teško? Mogu li ljudi stvarno postati ovisni o cigaretama?

### Naglasite

- Većina pušača prošla je kroz jednake korake: isprobavanje, povremeno pušenje, redovito pušenje (ovisnost).
- Obama koje puno puše (20 ili više cigareta dnevno) obično je teško prestati pušiti jer su psihološki i fizički ovisni o cigaretama. Statistike pokazuju da je oko pola sadašnjih pušača cigareta pokušalo prestati pušiti, ali nisu uspjeli. Od onih koji su uspjeli, pola je ponovno počelo pušiti u roku od šest mjeseci.

## DRUŠVENA PRIHVATLJIVOST PUŠENJA

1. Raspravite koliko je u društvu pušenje prihvatljivo.

2. Pitajte učenike misle li da pušenje cigareta postaje manje ili više društveno prihvatljivo.

### Naglasite

- Danas puši sve manje ljudi.
- Sve više i više odraslih prestaje pušiti.

## PRAVA NEPUŠAČA

1. Pitajte učenike znaju li na kojim mjestima pušenje više nije dozvoljeno ili je ograničeno na određeni prostor.

### Primjeri

- Škole
- Autobusi, vlakovi, avioni
- Trgovine
- Zdravstvene ustanove
- Većina restorana i kafića

2. Komentirajte s učenicima što je pasivno pušenje (udisanje dima s vrška upaljene cigarete koji se širi zrakom) i pravo nepušača da žive u okruženju bez dima.

### Naglasite

- Nepušači postaju sve "glasniji" u svojim prigovorima pušenju.
- Dim s upaljenog vrha cigarete ima veću koncentraciju nekih štetnih tvari od dima koji izravno udiše pušač.
- Zbog dima koji se s vrha cigarete širi zrakom, nepušači protiv svoje volje postaju pušači.
- Pasivno pušenje (protiv svoje volje) smeta psihički i fiziološki, a predstavlja i potencijalnu opasnost za nepušače.

## CIJENA PUŠENJA

1. Potaknite učenike da razmisle o drugim posljedicama pušenja (osim zdravstvenih).

### Primjeri

- Utjecaj na ljepotu
- Utjecaj na higijenu
- Čistoća stana
- Moguća oštećenja na odjeći ili stvarima u stanu

2. Neka u malim grupama naprave popis dodatnih troškova zbog pušenja tijekom jednog mjeseca; na koje proizvode ili usluge pušači više troše. Neka upišu podatke u za to predviđeno mjesto u svojim priručnicima (*Radni list 5, "Cijena pušenja"*). Potaknite ih da budu objektivni i ne pretjeruju s iznosima.
3. Po jedan predstavnik svake grupe neka predstavi zaključke ostatku razreda.
4. Svaki učenik za sebe neka zapise u donjem dijelu radnog lista što bi učinio s iznosom novca koji mjesečno troše pušači.

## ISTINA O PUŠENJU

1. U radnom listu 8 „Istina o pušenju“ učenici će ispuniti križaljku u kojoj će ponoviti više različitih podataka o pušenju i njegovim posljedicama. Potaknite ih na samostalno ispunjavanje pa na kraju zajednički provjerite točnost odgovora. Bude li potrebno, još jednom ponovite ključne točke dijelova radionice.

Rješenja križaljke:

1. katran, 2. štetno, 3. srčanog, 4. život, 5. kašalj, 6. otrov, 7. žuti, 8. pluća, 9. brže, 10. navika, 11. prihvatljivo, 12. dim, 13. većina

## MOJI RAZLOZI ZAŠTO NE PUŠIM

1. U Radnom listu 7 „Moji razlozi zašto ne pušim“ učenici će navesti vlastitu motivaciju zašto žele biti nepušači.
2. Neka se učenici u razredu izmjenjuju navodeći razloge zašto ne žele pušiti.

## Sažetak

- Tinejdžeri imaju sklonost precjenjivati broj pušača. Nepušači su prava većina.
- Cigarete nisu čarobne i ne mogu činiti sve ono što ljudi misle da mogu.
- Pušači prolaze kroz više faza u stjecanju navike.
- Pušenje postaje sve manje društveno prihvatljivo te sve veći broj odraslih prestaje pušiti.
- Pasivno pušenje je potencijalna opasnost za nepušače.
- Nepušači s pravom postaju sve glasniji u svojim prigovorima pušenju.

## DODATAK: RAZLOZI ZA I PROTIV

### Razlozi mladih - zašto NE puše

Ne uživam u tome.

Može štetiti mome zdravlju.

Ne želim se «navući».

Ne izgleda dobro.

Previše košta.

Izazov je pokazati drugima da ne pušim.

Nitko od mojih prijatelja ne puši.

Utjecat će na moje sposobnosti u sportu.

Moji roditelji ne odobravaju pušenje.

### Razlozi mladih - zašto puše

Uživam u tome.

Opušta me.

To je navika.

Svi u mom društvu puše.

Izgledam starije.

Imam što raditi s rukama.

Imam što raditi kada mi je dosadno ili kada sam depresivan/a.

Pomaže mi da se osjećam neovisnim/om.

# Razbijači reklama

(Utjecaj medija)

## Prije radionice

### SVRHA RADIONICE

- Povećati svijest učenika o tehnikama koje oglašivači primjenjuju da bi manipulirali ponašanjem potrošača i naučiti ih kako se oduprijeti tim tehnikama

### GLAVNI CILJEVI

- Raspraviti što je svrha oglašavanja
- Utvrditi koje su uobičajene reklamne tehnike
- Analizirati reklame
- Raspraviti o drugim odgovorima na reklame

### RJEČNIK

- Obmanjivanje
- Oglašivač
- Reklamne tehnike
- Ciljna skupina

### POTREBNI MATERIJALI

Primjeri reklama za različite vrste proizvoda koje trebaju pripremiti učenici

## Radionica

### UVOD

Reklame su snažan izvor utjecaja. Mnoge od naših svakodnevnih odluka su neprimjetno oblikovane reklamama koje vidimo i čujemo. Kada naučimo više o reklamiranju i povećamo svijest o načinima kojima nas oglašivači nastoje uvjeriti da kupimo određeni proizvod (ili da se ponašamo na određeni način), smanjit ćemo vjerojatnost da pod tuđim utjecajem učinimo nešto što inače ne bismo.

## SVRHA OGLAŠAVANJA

1. Pitajte učenike zbog čega proizvođači reklamiraju svoje proizvode.
2. Misle li učenici da oglašivači uvijek u reklamama iznose istinu?

### Naglasite

- Svrha je reklamiranja prodati proizvod.
- Mnogi oglašivači se ne zadržavaju na jednostavnom iznošenju činjenica, već prenaglašavaju tvrdnje o proizvodu da bi potrošače naveli na kupnju.
- Povremeno, neki oglašivači namjerno obmanjuju potrošače.

## NAČINI REKLAMIRANJA

Reklame se javljaju u različitim oblicima i koriste različite medije. Najčešće su to TV reklame, radioreklame, oglasi na internetu, u časopisima i dnevnim novinama te oglašni panoi.

### Reklamne tehnike

1. Ovlašavači na temelju iskustva i testiranja tržišta znaju na koji način privući kupce da kupe njihove proizvode i koriste usluge.
2. Ovlašavači «ciljaju» na određenu skupinu ljudi koja će najvjerojatnije kupiti određeni proizvod ili uslugu. Ta se skupina naziva «ciljnog» skupinom. Ciljna skupina može biti relativno velika (na primjer svi tinejdžeri) ili uže određena (npr. tinejdžeri koji vole vožnju biciklama, vlasnici pasa).
3. Ovlašavači koriste posebne metode ili tehnike koje im pomažu prodati svoj proizvod ciljnoj skupini. Tehnike obično uključuju izravne poruke (napisane ili izrečene u reklami) i skrivene (ono što se da naslutiti iz poruke, «izgleda» ili «zvuka» reklame).
4. Kada shvatite da je cilj reklamiranja nagovoriti vas da kupite proizvod ili uslugu i naučite prepoznavati uobičajene reklamne tehnike, bit ćete spremniji odabratи proizvod koji je za vas dobar. U protivnom, kupovat ćete stvari koje vam ne trebaju, koje si ne možete priuštiti, koje ne rade dobro ili koje ne zadovoljavaju vaše potrebe.
5. Pregledajte s učenicima reklamne tehnike (ukratko su navedene i u učeničkim priručnicima). Potaknite ih da se dosjete neke aktualne reklame koja je primjer upotrebe pojedinih tehnika te u svoje priručnike zapišu njen naziv ili kratak opis.

- **Preporuka poznate osobe:** slavna osoba (npr. glumac ili sportaš) govori kako je proizvod odličan ili da ga i sam koristi. Stvara se dojam da je proizvod odličan i, želimo li biti kao ona, trebali bismo ga i sami koristiti.
- **Glas autoriteta:** stručnjaci ili autoriteti kao što su lječnici ili znanstvenici (ili glumci koji glume stručnjake) govore o djelotvornosti proizvoda kao što je npr. zubna pasta ili lijek protiv bolova. Budući da su oni stručnjaci, oglašivači računaju na činjenicu da će potrošači biti skloni vjerovati onome što oni govore o djelotvornosti proizvoda.
- **Znanstveni dokazi:** predstavljaju se «činjenice» i statistički podaci iz ispitivanja koji podržavaju djelotvornost određenog proizvoda. To se često kombinira s tehnikom «Glas autoriteta» u nastojanju da reklama bude što uvjerljivija.
- **Usporedbe:** predstavljaju se izravne usporedbe sličnih (konkurenčkih) proizvoda. Takve reklame nastoje pokazati da više ljudi voli marku A nego marku B ili da je proizvod X snažniji, sigurniji, lakši, jeftiniji itd. od drugih sličnih "bezimenih" proizvoda.
- **Demonstracije:** namjena im je pokazati kako dobro proizvod djeluje (obično u najpovoljnijim uvjetima). Za neke je demonstracije utvrđeno da ih oglašivači namještaju kako bi proizvod izgledao puno bolji no što stvarno jest. Često se koristi za proizvode u domaćinstvu (deterdžent za suđe, sredstvo za čišćenje prozora, odstranjivači mrlja, perilice za suđe, usisivači, ljepila i sl.).
- **Privlačnost:** koristi vrlo privlačne i nasmijane modele i upućuje na to da upotreba proizvoda čini osobu koja ga koristi privlačnijom.
- **Zabava/Opuštanje pristup:** namjera je prodati proizvod uvjeravajući da će ti život s njim biti zabavniji ili opušteniji.
- **Pristup popularnosti:** namjera je uvjeriti te da kupiš određeni proizvod jer će te njegovo korištenje učiniti popularnijim.
- **Pristup «Jedinstvena prilika»:** pokušava stvoriti osjećaj hitnoće i uzbuđenja nagovještajući da je to predobra prilika da bismo je propustili. Općenito se usmjerava na cijenu i stvara osjećaj hitnoće navodeći da će prilika uskoro nestati jer cijena vrijedi nekoliko dana i/ili postoji samo ograničena količina proizvoda.

## VJEŽBA ANALIZIRANJA REKLAMA

1. Neka se učenici probaju sjetiti reklame koju su nedavno vidjeli ili čuli i koja je ostavila dojam na njih.
2. U svojim priručnicima neka ispune *Radni list 8, «Proučimo reklamu»*. Potrebno je odrediti ciljnu skupinu, izravnu poruku, skrivenu (impliciranu) i korištene reklamne tehnike.
3. Usmeno analizirajte barem jednu reklamu za pivo.

### Naglasite

Mnogi oglašivači su vrlo vješti u obmanjivanju - poželimo njihov proizvod, a nismo ni svjesni činjenice da su nas na njega nagovorili.

## VJEŽBA KORIŠTENJA REKLAMNIH TEHNIKA

1. Da bi učenici što bolje razumjeli reklamne tehnike, slijedi vježba (Radni list 9) u kojoj će se okušati u njihovom korištenju. Zadatak je upotrijebiti reklamne tehnike u pozitivne svrhe, tj. u promociju vrijednosti i/ili poželjnog ponašanja koje nije u dovoljnoj mjeri zastupljeno među mladima (npr. suosjećajnost, strpljivost, vrijednost znanja, nenasilno rješavanje sukoba...). Prilagodite odabir situaciji i osobinama učenika.
2. Podijelite učenike u nekoliko manjih grupa te ih uputite da osmisle reklamni spot ili plakat koji promovira odabranu vrijednost.
3. Plan reklame trebaju upisati u svoje priručnike, u skladu s navedenim točkama (opis, ciljna grupa, poruke...). Poželjno je da učenici plakate izlože u razredu, a reklame odglume.

## Sažetak

- Svrha je reklamiranja prodati proizvod.
- Većina proizvođača ne iznosi točne podatke o proizvodu.
- TV i radioreklame, reklame na internetu, u časopisima i dnevnim novinama te oglasni panoi su uobičajeni oblici reklamiranja.
- Mnoge reklame zavaravaju kupce naglašavanjem izgleda proizvoda koji je zapravo nevažan.
- Mnogi su oglašivači tako vješti da poželimo kupiti proizvod i ne uviđamo da su nas nagovorili.
- Ako pozajmemo reklamne tehnike, možemo ih upotrijebiti i u pozitivne svrhe, tj. promociju zdravog načina življenja.

# Pred teškom situacijom

(Tjeskoba ili anksioznost)

## Prije radionice

### SVRHA RADIONICE

- Naučiti učenike što je tjeskoba ili anksioznost, koje su uobičajene situacije koje ju izazivaju i kakve tehnike suočavanja postoje

### GLAVNI CILJEVI

- Definirati pojam tjeskobe ili anksioznosti
- Identificirati njene fizičke «simptome»
- Rapraviti koje su uobičajene situacije koje do nje dovode
- Raspraviti o načinima suočavanja sa situacijama koje izazivaju tjeskobu
- Demonstrirati tehnike suočavanja (vježbe opuštanja i duboko disanje)

### RJEČNIK

- Tjeskoba ili anksioznost
- Suočavanje

## Radionica

### UVOD

Neke situacije koje iščekujemo uzrokuju nelagodno stanje koje nazivamo tjeskoba ili anksioznost. Ljudima je prirodno nastojati (ili barem željeti) izbjegći situacije koje do tog nelagodnog stanja dovode. No, korisnije je naučiti djelotvorno se suočavati s tjeskobom. Ova lekcija usmjerenja je razumijevanju tjeskobe i situacija koje je izazivaju te upoznavanju s nekim načinima suočavanja.

## D OŽIVLJAJ TJSKOBE (ANKSIOZNOSTI)

Namjera sljedeće aktivnosti je pokazati učenicima što znači osjećati tjeskobu (anksioznost) te koji su njeni fizički i emocionalni znakovi.

1. Stvorite situaciju koja će, prema Vašem mišljenju, većinu učenika učiniti tjeskobnima (anksioznima).

### **Primjeri**

- Recite učenicima da nakon nekoliko lekcija programa TŽV želite dobiti njihove reakcije. Svatko od njih imat će priliku stati pred razred i podijeliti sa svima što je dosad naučio. Imat će jednu minutu da razmisle o tome što reći.
- Recite učenicima da će pisati test o onome što su dosad naučili u programu.
- Recite učenicima da će ravnatelj promatrati razred i postavljati učenicima pitanja.

2. Nakon što minuta istekne, recite učenicima da ih nećete prozivati da govore. To je bio samo eksperiment da otkriju što ljudi obično doživljavaju u situacijama kao što je ta koju ste stvorili.
3. Pitajte učenike kako su se osjećali kada su pomislili da će morati govoriti pred razredom, pisati test ili da će ih ravnatelj promatrati.

## P OJAM TJSKOBE (ANKSIOZNOSTI)

1. Pitajte učenike kako bi nazvali stanje napetosti, nervoze, nemira i očekivanja nečeg neugodnog.
2. Na ploču napišite tjeskoba (anksioznost).

## S ITUACIJE KOJE IZAZIVAJU TJSKOBU (ANKSIOZNOST)

1. Neka učenici ispune *Radni list 10, „Procjena tjeskobe“*.
2. Prokomentirajte koje situacije kod tinejdžera izazivaju tjeskobu (anksioznost).

## F IZIČKI ZNAKOVI TJSKOBE (ANKSIOZNOSTI)

1. Pitajte učenike da nabroje neke od vidljivih fizičkih znakova koji nastaju kao posljedica tjeskobe (anksioznosti.)

### **Naglasite**

Tjeskoba (anksioznost) izaziva fizičke promjene u tijelu kao što su ubrzan rad srca, znojenje, napetost mišića, trzanje (grčenje), itd.

2. Ispišite znakove tjeskobe (anksioznosti) na ploču.

- «nelagoda» u trbuhu
- ubrzano kucanje srca
- drhtav glas
- napetost mišića
- znojne ruke
- suha usta
- drhtave ruke
- teškoće koncentracije

3. Neka učenici ispune *Radni list 11, „Znakovi tjeskobe“* tako da odaberu dvije situacije iz prethodnog radnog lista i za njih označe koje znakove doživljavaju.

## SUOČAVANJE S TJSKOBOM (ANKSIOZNOŠĆU)

1. Pitajte učenike kako se oni suočavaju sa situacijama koje ih čine tjeskobnim (anksioznima).
2. Pitajte ih kako njihovi prijatelji i bliski članovi obitelji rješavaju tjeskobu (anksioznost).

Slijede neki uobičajeni načini na koje ljudi pokušavaju smanjiti doživljaj tjeskobe (anksioznosti):

### *Primjeri*

- duboko disanje
- vježbanje
- slušanje glazbe
- spavanje
- jedenje
- pušenje
- meditiranje

### *Naglasite*

*Ljudi se na različite načine suočavaju sa situacijama koje izazivaju tjeskobu (anksioznost):*

- Neki ljudi ne čine ništa ili samo **trpe**.
- Neki ljudi nastoje **izbjegći** situacije koje su im teške.
- Neki ljudi imaju **vlastite načine** suočavanja s takvim situacijama.

## **T**EHNIKE SUOČAVANJA S TJEŠKOBOM (ANKSIOZNOŠĆU)

1. Recite učenicima da postoje načini suočavanja sa situacijama koje ih čine napetima. Neki od njih mogu se koristiti za ublažavanje reakcija **prije** nego što uopće nastupe, a druge se mogu koristiti kada situacija koja izaziva tješkobu (anksioznost) već **traje**.
2. Neka učenici u svojim priručnicima pregledaju dio pod nazivom „*Kako smanjiti tješkobu (anksioznost)*“.
3. Objasnите i/ili demonstrirajte svaku od tehnika.
4. Vježbajte na satu opisane tehnike.
5. Uputite učenike da uvježbavaju te tehnike kod kuće i potaknite ih na njihovo korištenje u svakodnevnom životu.

### **Duboko disanje**

1. Recite učenicima da im duboko disanje može pomoći **neposredno prije** ili kad se već nalaze **u teškoj situaciji**, jer im pomaže da se opuste i uklone nelagodu.
2. Opišite tehniku učenicima.

<b>Korak 1:</b>	Duboko udahni brojeći do četiri (pomicanje, a ne podizanje ramena, znak je dubokog disanja)
<b>Korak 2:</b>	Zadrži dah brojeći do 4
<b>Korak 3:</b>	Izdahni brojeći do 4
<b>Korak 4:</b>	Ponovi (4 ili 5 puta)
3. Neka učenici isprobaju tehniku.

### **Vježba opuštanja**

Uvjerite se da imate dovoljno vremena (10-12 minuta) da napravite vježbu. Zamračite prostoriju. Ako možete, pustite opuštajuću glazbu (klasična ili ambijentalna).

Recite učenicima da će ih poučiti tehnici opuštanja. Tehnika se temelji na tome da je nemoguće biti napet i opušten u isto vrijeme. Ako nauče biti opušteni u teškim situacijama, neće se osjećati tako neugodno ili nervozno.

Recite učenicima da uvježbavaju ovu tehniku kada se osjećaju opušteno i kada se nalaze na nekom relativno tihom mjestu. Točnije, prije nego što počnu ovu tehniku koristiti u teškim situacijama, treba je vježbati u jednostavnoj (lakoj) situaciji.

Upoznajte učenike s načinom rada u sljedećoj vježbi. Grupu po grupu mišića će prvo napeti (zategnuti), zadržati ih tako nekoliko sekundi pa otpustiti napetost. Poželjno je da im unaprijed pokažete pokrete kojima će napeti mišićne skupine (detaljnije u koraku 3). Za svaku grupu mišića poželjno je postupak ponoviti dva do tri puta. Potaknite ih da se nakon opuštanja svake grupe mišića pokušaju usmjeriti na promjenu, tj. osjećaj opuštenosti, „ugodne težine“. Vi ćete ih postupno voditi kroz vježbu. Tijekom vježbe prilagodite glas, govorite polako i smireno.

<b>Korak 1:</b>	Sjedite tiho u ugodnom položaju (uspravno, leđa naslonjenih na stolicu, punim stopalima na podu, ruke na stolu ili u krilu).
<b>Korak 2:</b>	Zatvorite oči. ( <i>Ako je nekim učenicima to neugodno, ne moraju zatvoriti oči.</i> )
<b>Korak 3:</b>	Napnite mišiće stopala, zadržite, i otpustite. Ponovite: napni, zadrži, opusti. Osjetite kako su vam mišići opušteni, teški. (Na sličan način nastavite s vježbom sljedećim redoslijedom: mišići potkoljenice - podizanjem nožnih prstiju, bedra - pritiskanjem koljena o koljeno, trbuh - „uvlačenjem“ prema leđima, prsa - dubokim udisanjem, ramena - podizanjem, vrat - spuštanjem brade prema prsima, nadlaktice - privlačenjem prema tijelu, podlaktice - zadizanjem šake te lice - mrštenjem).
	Osjetite opuštenost tijela. Nastavite sjediti. Istegnite se, još uvijek zatvorenih očiju, osjećajući se obnovljeno i osvježeno.
<b>Korak 4:</b>	Tako opušteni, zamislite se na nekom tihom, mirnom i vama ugodnom mjestu. Mirni ste, bez ijedne brige.
<b>Korak 5:</b>	Sada se zamislite na mjestu na kojem ste započeli vježbu još uvijek osjećajući opuštenost i mirnoću. Kada ste spremni, polako otvorite oči.

### Dobra priprema

1. Vrijedna metoda suočavanja s anksioznošću koju uzrokuje javno nastupanje jest priprema. Uključuje li situacija određenu vještinu, sklop ponašanja ili znanje, neki oblik vježbe ili pripreme je obično koristan. Sportaši, glazbenici i glumci, između ostalih, poznaju važnost vježbe.
2. Ako situacija koja osobu čini anksioznom uključuje znanje, tada prikladna priprema (učenje) može pomoći smanjiti anksioznost.

### Upoznajte se Sažetak

- Tjeskoba (anksioznost) je osjećaj nervoze, nemira ili napetosti.
- Postoji mnogo situacija koje dovode do tjeskobe (anksioznosti).
- Postoje prepoznatljivi fizički znakovi koji prate tjeskobu (anksioznost).
- Izbjegavanje situacija koje stvaraju nervozu može nas spriječiti u prepoznavanju i razvijanju nekih od naših sposobnosti.
- Postoji nekoliko tehnika koje mogu pomoći ljudima pri suočavanju s tjeskobom (anksioznošću).

# Ne gubi glavu

(Suočavanje s ljutnjom)

## Prije radionice

### SVRHA RADIONICE

- Poučiti učenike prepoznavanju ljutnje i uobičajenih situacija koje ju izazivaju, naučiti tehniku samokontrole

### GLAVNI CILJEVI

- Definirati ljutnju
- Utvrditi fizičke simptome ljutnje
- Prodiskutirati o tipičnim (uobičajenim) situacijama koje izazivaju ljutnju
- Prodiskutirati o tome zašto je dobro zadržati ljutnju pod kontrolom
- Prodiskutirati o načinima kontrole ljutnje
- Vježbati tehniku kontroliranja ljutnje

### RJEČNIK

- Ljutnja
- Kontrola
- Unutrašnji govor (izjave koje upućujemo sami sebi)

## Radionica

### UVOD

U prethodnoj lekciji učenici su mogli naučiti kako se suočavati s tjeskobom. Druga učestala emocija je ljutnja. Iako su ljudi često u iskušenju iskaliti se na onome što ih je naljutilo, bolji je odgovor naučiti kontrolirati ljutnju. U ovoj će lekciji učenici naučiti više o ljutnji, o situacijama koje je izazivaju i o nekim tehnikama kontrole.

## O SJEĆAJ LJUTNJE

- Pitajte učenike što njima znači ljutnja.

### Definicija

Ljutnja je jak osjećaj nezadovoljstva, ponekad pomiješan s potrebom da uzvratimo.

- Uputite učenike na *Radni list 12 "Istine i zablude o ljutnji"*. Dajte im nekoliko minuta da promisle o tvrdnjama vezanim uz ljutnju i odluče se smatraju li ih točnima ili netočnima. Prokomentirajte zajednički jednu po jednu tvrdnju i, ako je potrebno, ispravite pogrešna uvjerenja.

Svi ponekad doživljavamo ljutnju.	Točno	Ona se javlja kod svih ljudi, univerzalna je ljudska emocija.
Ljutnja je negativna.	Netočno	Ona je za ljudе obično neugodna, uz nemirujućа, ali ne i negativna. Osjećaje ne dijelimo na dobre i loše, pozitivne i negativne, već na ugodne (npr. srećа) i neugodne (npr. tuga i ljutnja).
Neki ljudi se ne znaju kontrolirati dok su ljuti.	Točno	Ne treba si „zabraniti“ osjećaj ljutnje, ali je potrebno kontrolirati svoje ponašanje dok smo ljuti.
Ljutnja automatski dovodi do agresivnosti.	Netočno	Biti ljut ne znači biti grub. Imamo slobodu i obvezu kontrolirati ponašanje i prema sebi i prema drugima.
Ljutnju je najbolje prikriti.	Netočno	Prikrivanjem ljutnje obično ne rješavamo problem koji je u njenoj podlozi.
Kada smo ljuti u našem se tijelu događaju promjene.	Točno	Kao i druge emocije, i ljutnja dovodi do promjena u tijelu (npr. ubrzан rad srca, napetost mišićа).
Sve ljude ljute iste stvari.	Netočno	Iako većina ljudi reagira ljutnjom na nepravdu, međusobno se razlikujemo po tome što nas dovodi do ljutnje.
Burno iskazivanje ljutnje pomaže da je se riješimo.	Netočno	Neobuzdano iskazivanje ljutnje samo nas „učи“ još se više ljutiti.
Nemoguće je naučiti načine ovladavanja ljutnjom.	Netočno	Mnogo je mogućnosti da si pomognemo umanjiti osjećaj ljutnje i da kontroliramo svoje ponašanje.

## SITUACIJE U KOJIMA SE LJUTIMO

1. Pitajte učenike u kojim situacijama doživljavaju ljutnju.
2. Neka učenici ispune *Radni list 13, "Što me stvarno smeta"*. Neka opišu situacije i označe razinu ljutnje (niska ili visoka). Napravite popis najčešćih situacija koje navedu.

### Primjeri

Kada...

- me zadirkuju
- me netko vrijeđa
- netko vrijeđa moju obitelj ili prijatelje
- treba predugo čekati
- netko uništi nešto moje
- netko uzme moje stvari bez pitanja
- drugi šire glasine o meni

### Naglasite

- Ljudi su ljuti kada izgube ili ne mogu dobiti nešto što im je važno, nešto što žele ili trebaju.
- Možemo iskusiti različite stupnjeve ljutnje, od blagog smetanja do intenzivnog gnjeva i bijesa.

## RAZLOZI ZA KONTROLU LJUTNJE

1. Pitajte učenike da navedu razloge za kontrolu ljutnje.
2. Napišite odgovore na ploču.

### Naglasite

- Obično je lakše dobiti što želiš ako zadržiš ljutnju pod kontrolom. Kontrolirati ljutnju ne znači samo je prikriti.

## SUOČAVANJE S LJUTNJOM I NJENIM DJELOVANJEM

1. Pitajte učenike kako se oni osobno suočavaju s osjećajem ljutnje.
2. Pitajte ih kako se s ljutnjom suočavaju njihovi prijatelji i bliski članovi obitelji.

### **Primjeri**

- Zadržim osjećaje za sebe
- Ne pričam ni sa kime
- Razgovorom pokušavam riješiti problem
- Gundam i vičem, vrijeđam
- Uzvratim, lupam i udaram

### **Naglasite**

*Ljudi se suočavaju sa situacijama koje izazivaju ljutnju na različite načine:*

- Neki ljudi ne čine ništa. Podnose situaciju ili se udaljavaju iz nje.
- Neki ljudi uzvraćaju, riječima ili fizički napadaju ono što ih je naljutilo.
- Neki ljudi pokazuju ljutnju na manje očite načine, npr. odbijaju pričati.
- Neki ljudi pokušavaju kontrolirati svoju ljutnju.

3. Pitajte učenike kako većina ljudi reagira kada ih netko napadne ili ne želi s njima razgovarati, tj. kada ne kontrolira ljutnju.

### **Naglasite**

Dozvoliti da ljutnja izmakne kontroli može značiti pojačavanje međuljudskih sukoba.

## **TEHNIKE KONTROLIRANJA LJUTNJE**

1. Pitajte učenike što rade kada žele kontrolirati ljutnju.

### **Primjeri**

- Zgužvaju papir
- Bave se teškom fizičkom aktivnošću
- Zatvore oči i misle na nešto drugo

2. Pitajte učenike kada je lakše ugasiti vatru – dok je još mala ili kada bijesni van kontrole? Objasnite da je najbolje vrijeme preuzimanja kontrole nad ljutnjom dok je još mala.
3. Podsjetite učenike na tehnike opuštanja za smanjenje tjeskobe koje su naučili. Neka ponove tehniku dubokog disanja iz prethodne lekcije. Recite im da će im ta tehnika također pomoći kontrolirati ljutnju, bilo prije nego se pojavi situacija koja izaziva ljutnju ili tijekom nje.
4. Recite učenicima da postoje i druge tehnike koje im mogu pomoći kontrolirati ljutnju. Pogledajte u priručnicima za učenike dio „*Zadržati kontrolu*“.

### **Upozoravajuće svjetlo**

Recite učenicima da u glavi zamisle svjetlo. Mogu ga provjeriti uvijek kada se nađu u situaciji sličnoj onoj u kojoj su prije doživjeli ljutnju. Ako se svjetlo pali i gasi, poručuje „Uspori i razmisli“.

### **Brojanje**

Naglasite da je teško biti ljut i brojati u isto vrijeme. Neka uvježbavaju tiho brojanje u sebi dok im se netko obraća.

### **Unutrašnji govor**

Recite učenicima da nekada možemo ostati mirni samim time što sami sebe potaknemo i ohrabrimo da se ne naljutimo. Evo primjera dobrih izjava koje govorimo sami sebi:

- Ne moram dozvoliti da me to izazove.
- Ne moram se svađati oko ovoga.
- Ja to mogu savladati.
- Mogu ostati miran.
- Uživam osjećati se mirno i pod kontrolom.

Učenici mogu dati svoje prijedloge.

## **P**REPOZNAVANJE LJUTNJE KOD DRUGIH

Nekad je teško prepoznati vlastite emocije. Što je tek s prepoznavanjem emocija kod drugih ljudi s kojima smo u kontaktu?

1. Neka se učenici probaju prisjetiti situacije u kojoj je njihov priatelj djelovao ljutito i ispune *Radni list 14, „Prepoznaj ljutnju kod drugih“*.
2. Prokomentirajte zašto je važno znati točno prepoznati emocije i prilagoditi svoje reakcije.

### **Sažetak**

- Ljutnja je prirodan osjećaj.
- Različite situacije mogu dovesti do ljutnje.
- Ljutnja ima prepoznatljive fizičke znakove.
- U redu je osjećati ljutnju, ali nije u redu zbog ljutnje si dopustiti grubo i/ili škodljivo ponašanje.
- Dozvolimo li da ljutnja izmakne kontroli, možemo pojačati sukob s drugim ljudima.
- Postoje korisni načini koji nam pomažu kontrolirati ljutnju.

# Na istoj valnoj duljini

(Komunikacijske vještine)

## Prije radionice

### SVRHA RADIONICE

- Poučiti učenike dobroj komunikaciji

### GLAVNI CILJEVI

- Definirati komunikaciju
- Prodiskutirati o verbalnoj i neverbalnoj komunikaciji
- Definirati nesporazum
- Prodiskutirati kako nastaju nesporazumi
- Prodiskutirati kako se nesporazumi mogu izbjegći

### RJEČNIK

- Komunikacija
- Verbalno
- Neverbalno
- Poruka
- Dvosmisleno
- Nesporazum

## Radionica

### UVOD

1. Recite učenicima da su ljudi primarno «društvena» bića; većinu života provedemo s drugima. Stoga je važno naučiti kako se slagati s drugima i međusobno se razumjeti. Određene vještine pomažu nam u boljem snalaženju u međuljudskim odnosima.
2. Zaigrat igrę «Gluhog telefona» - šapnite rečenicu (npr. «Košarkaška utakmica je u subotu, test je u četvrtak, a izlet u utorak.») jednom učeniku, neka on šapne sljedećem, redom do posljednjeg.
3. Usporedite rečenicu pristiglu posljednjem učeniku s početnom.
4. Prodiskutirajte kako i zašto se poruka promijenila.

## ŠTO JE KOMUNIKACIJA

- Neka učenici pokušaju definirati komunikaciju. Zapisujete komentare na poču, a zatim navedite sljedeću definiciju.

Komunikacija je proces u kojem jedna osoba drugoj šalje poruku, da bi joj prenijela neki podatak ili od nje dobila odgovor.

- Pitajte učenike kada je komunikacija uspješna.

### Naglasite

Uspješna komunikacija između dvije osobe postoji kada primatelj razumije poruku upravo kako je posiljatelj namjeravao.

## VRSTE KOMUNIKACIJE

- Recite učenicima da poslana poruka može biti verbalna ili neverbalna.
- Pitajte ih znaju li što se podrazumijeva pod pojmovima verbalna i neverbalna komunikacija.

### Naglasite

**Verbalna komunikacija** odnosi se na riječi koje izgovaramo, kao i na ton i glasnoću glasa.

**Neverbalna komunikacija** (govor tijela) odnosi se na držanje tijela, izraze lica, kretnje i sl.

- Recite učenicima da se najveći dio (65% do 80%) naše komunikacije ostvaruje neverbalno.
- Da bismo djelotvorno komunicirali, potrebno je uskladiti verbalne i neverbalne poruke. Mnoge komunikacijske teškoće nastaju kada su riječi u suprotnosti s govorom tijela. Neka učenici probaju dati primjere.

**Vježbe:** Izaberite jednu ili odigrajte sve tri sljedeće vježbe:

- Odaberite pet učenika koji će ostatku razreda dočarati pet različitih osjećaja govoreći istu riječ ili kratku rečenicu (npr. «Dobar dan»). Ostali učenici moraju prepoznati osjećaje.
- Odaberite tri učenika. Svakom dajte papir na kojem piše jedna od sljedećih riječi: LJUT, NERVOZAN, ZADOVOLJAN. Zadatak učenika je neverbalnim ponašanjem prenijeti (komunicirati) zadani osjećaj. Ostali neka pogode o kojem se osjećaju radi.
- Neka učenici izrežu iz časopisa slike koje pokazuju različite govoreće tijela te opišu kakvu poruku osoba na slici šalje.

### Naglasite

- Često šaljemo (komuniciramo) poruku koja se ponešto razlikuje od poruke koju smo namjeravali poslati.
- Naši se osjećaji odražavaju u neverbalnom ponašanju.
- Važno je da budemo svjesni poruka koje šaljemo.

## Izbjegavanje nesporazuma

1. Pitajte učenike što smatraju nesporazumom.

### Definicija

*Nesporazum* je neuspjeh u komunikaciji. Nastaje kada pošiljatelj šalje određenu poruku, a primatelj je shvati drugačije.

2. Pitajte učenike da navedu primjere nesporazuma koje su doživjeli. Neka ih zapišu u svoje priručnike, *Radni list 15, "Pogled na nedavne nesporazume"*.
3. Neka utvrde uzrok nesporazuma i način na koji je mogao biti izbjegnut.
4. Odglumite jedan ili više nesporazuma. Pitajte učenike kako bi ih mogli izbjegnuti. Odglumite ponovno uključujući prijedloge.

## Vještine izbjegavanja nesporazuma

1. S učenicima pregledajte materijal o vještinama izbjegavanja nesporazuma (u učeničkom priručniku na stranici 24).
  - **Šalji** jednaku poruku verbalno i neverbalno.
  - **Budi određen**
  - **Postavljam pitanja**
  - **Reći svojim riječima**
2. Neka razred ispuni i prodiskutira *Radni list 16, "Primjena komunikacijskih vještina"*.
3. Dozvoljava li vrijeme, dajte učenicima dodatne vježbe upotrebe četiri navedene vještine, upotrebljavajući njihove primjere ili one koji se nalaze na sljedećoj stranici.

### Primjeri za vježbu

- Budi bolji na sljedećem testu.
- Uzimaj ovaj lijek dok ti ne bude bolje.
- Nemoj doći kući prekasno.
- Nazovi me uskoro.
- Nađemo se sutra u trgovačkom centru.

## VRIJEDNOST POSTAVLJANJA PITANJA

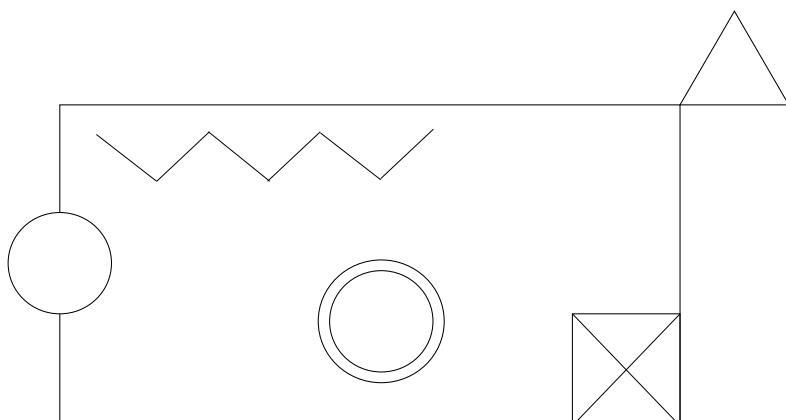
Ova aktivnost gotovo uvijek ilustrira kako postavljanje pitanja može razjasniti inače nejasne poruke.

1. Odaberite jednog učenika koji će razredu objasniti crtanje složenog geometrijskog lika (**Dodatak**).
2. Neka pažljivo prouči raspored oblika da bi bio spreman uputiti ostale kako nacrtati likove.
3. Recite učenicima da trebaju pažljivo slušati upute i crtati opisano najtočnije što mogu, bez postavljanja pitanja.
4. Neka dva učenika pokažu svoje crteže.
5. Neka isti učenik ponovno opiše razredu što treba nacrtati. Ovaj put dozvoljeno je postavljati pitanja.
6. Neka dva učenika pokažu crteže i usporede ih s izvornikom.

### Naglasite

Postavljanje pitanja može značajno popraviti razumijevanje onoga što netko misli - razjasne se stvari koje su loše prenesene (komunicirane) ili koje je teško prenijeti.

## DODATAK: VRIJEDNOST POSTAVLJANJA PITANJA



## Sažetak

- Komunikacija je proces kojim jedna osoba šalje poruku drugoj s namjerom da dobije odgovor ili prenese informaciju.
- Verbalna komunikacija odnosi se na određene riječi koje koristimo i na ton glasa.
- Neverbalna komunikacija odnosi se na govor tijela (npr. izraze lica, položaj tijela).
- Trebali bismo biti svjesni naših neverbalnih znakova. Moguće je da nesvesno šaljemo poruke različite od izrečenog sadržaja.
- Između dviju osoba postoji uspješna komunikacija kada pošiljatelj i primatelj razumiju poruku na isti način.
- Nesporazum je neuspjeh u komunikaciji.
- Postoji nekoliko načina na koje možemo pokušati pojasniti nejasne i/ili dvomisljene poruke.

# Čovjek je društveno biće...

(Socijalne vještine)

## Prije radionice

### SVRHA RADIONICE

- Naučiti učenike osnovnim socijalnim vještinama

### GLAVNI CILJEVI

- Prepoznati da se mnogi ljudi osjećaju sramežljivo ili neugodno u socijalnim situacijama
- Prodiskutirati kako se sramežljivost može prevladati
- Vježbati ostvarivanje socijalnih (društvenih) kontakata
- Vježbati davanje i primanje komplimenata
- Vježbati započinjanje, održavanje i završavanje razgovora

### RJEČNIK

- Društvene (socijalne) vještine
- Kompliment

## Radionica

### UVOD

Današnja tema su tehnike koje nam mogu pomoći da u društvenim kontaktima budemo sigurniji. Mnogi su ljudi sramežljivi i neugodno im je u socijalnim situacijama, ne zato što nešto nije u redu s njima, nego jednostavno zato što nisu ovladali osnovnim elementima društvenog života.

## KAKO POBIJEDITI SRAMEŽLJIVOST

1. Započnite raspravu o sramežljivosti; pitajte učenike koliko ih se smatra sramežljivima (ili im je netko rekao da su sramežljivi).
2. Postavite sljedeća pitanja:
  - Koliko vas se osjećalo neugodno u nekom društvu?
  - Zašto se ponekad među drugim ljudima osjećamo sramežljivo ili neugodno?
  - Postoji li išta što možemo učiniti u vezi s time?
3. Recite učenicima da su mnogi glumci i poznate osobe u privatnom životu sramežljivi i nesigurni, ali mogu prevladati tu sramežljivost kada glume, tj. igraju neku ulogu. Učenje socijalnih vještina i njihova primjena u jednostavnim situacijama (počevši od lakših i nastavljajući prema težima) pomaže da se u društvu osjećamo sigurnijima. Na početku pomaže gluma. Treba razviti „scenarije“ za različite situacije i uvježbavati vlastiti nastup (npr. ispred ogledala vježbati držanje, ponašanje i govor).
4. S učenicima pregledajte neke od načina prevladavanja sramežljivosti

### **Prijedlozi za prevladavanje sramežljivosti**

- **Odigraj ulogu:** možeš naučiti nove socijalne vještine i postupno postati sigurniji u izazovnim životnim situacijama igrajući određenu ulogu, kao što to čine glumci.
- **Počni s malim i teži postupnom poboljšanju:** Počni vježbajući na lakin situacijama, postupno prelazi na teže.
- **Razvij scenarije:** Napiši kratak scenarij onoga što želiš reći, kako to želiš reći te što želiš učiniti u svakoj situaciji koju nastojiš savladati.
- **Vježbaj kod kuće:** Vježbaj vještine koje učiš i načine suočavanja s određenim situacijama koristeći scenarije koje si razvio. Promatraj se u ogledalu i slušaj svoj glas. Ako možeš, vježbaj s nekim tko će glumiti ulogu druge osobe.
- **Budi uporan:** Ustraj. Ako budeš uporan i nastaviš raditi na poboljšanju, sigurno ćeš uspjeti.

### **Naglasite**

- Sramežljivost se može pobijediti; naučimo odigrati ulogu osobe koja nije sramežljiva i unapređujemo svoje osnovne socijalne vještine.
- Napetost zbog socijalnih kontakata može se prevladati vježbanjem tehnika naučenih u lekciji «Suočavanje s tjeskobom» (dubokim disanjem i pripremom).

## KAKO ZAPOČETI DRUŠTVENI (SOCIJALNI) KONTAKT

1. Znati započeti kontakt s nekom osobom vrijedna je socijalna vještina. Kada uvježbavamo započinjanje socijalnih kontakata, ujedno pobjeđujemo sramežljivost.
2. Neka učenici odglume sljedeće: nazovu nekoga koga ne znaju dobro i pitaju određenu informaciju.

Scenariji:

- Naručiti dostavu hrane
- Nazvati trgovinu i raspitati se o nekom proizvodu
- Nazvati prijatelja i razgovarati s njegovom mamom

**Napomena:** Ove je vježbe lakše izvesti ako imate telefon.

3. Neka učenici vježbaju pozdravljati ljude (mogu nešto reći, klimnuti glavom, mahnuti, osmjehnuti se itd.). Mogu u parovima uvježbavati ponašanje u sljedećim situacijama:
  - Susret u hodniku
  - Druženje tijekom velikog odmora
4. Neka učenici uvježbavaju kako nepoznatu osobu zamoliti za pomoć ili za upute do određenog mjestra.
5. Vježbajte započinjanje razgovora s novim ljudima na javnom mjestu (npr. u redu za kino, u trgovini, u čekaonici kod liječnika, na utakmicama). Obradite primjere iz Priručnika za učenike (*Upoznavanje novih ljudi*). Učenici mogu dati prijedloge izraza i rečenica kojima se započinje razgovor s nepoznatom osobom.

**Primjeri «uvodnih izraza»**

- «Ovaj red je tako dug, sigurno je film dobar. Jesi li čuo što o njemu?»
- «Je li to dobra knjiga? O čemu se radi?»
- «Lijepa jakna. Gdje si je kupio?»
- «Jesi li gledao utakmicu sinoć? Tko je pobijedio?»

## DAVANJE I PRIMANJE KOMPLIMENATA

1. Neka učenici prodiskutiraju o tome da neki ljudi imaju problema s komplimentima. Nekima je neugodno uputiti kompliment, dok su drugi zbumjeni kada ga prime.
2. Objasnite i demonstrirajte davanje i primanje komplimenata. Slijede osnovni koraci.

### **Davanje komplimenata**

- |                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Korak 1:</b> | Odaberite nešto za što ćeš dati kompliment (odjeću, izgled, vještina, sposobnost, osobno obilježje). |
| <b>Korak 2:</b> | Gledajte u osobu kojoj daješ kompliment.   |
| <b>Korak 3:</b> | Izreci kompliment iskrenim glasom. (Trebao bi zvučati kao da misliš to što govorиш.)                 |

### **Primanje komplimenata**

- |                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Korak 1:</b> | Zahvali osobi koja ti je dala kompliment. |
| <b>Korak 2:</b> | Ako je opravdano, uzvrati komplimentom.   |

3. Napišite sljedeće izjave na ploču:

- Sviđa mi se tvoja kosa.
- Jučer si odlično igrao.
- Dobio si 5 iz tog testa? Super!
- Dobro ti стоји та мајица.
- Dobro ti стоји та боја.
- Sviđa mi se tvoja soba.

4. Učenici mogu dodati druge komplimente popisu na ploči.
5. Podijelite razred u grupe po 6 učenika.
6. Neka svaki učenik odabere jedan od komplimenata koji će uputiti drugom učeniku. Oni koji su primili kompliment moraju odgovoriti.

## **U MIJEĆE RAZGOVARANJA**

Kombiniranjem već naučenih vještina s nekim novima, učenici će moći započeti, održati i završiti razgovore.

1. S učenicima pregledajte upute o započinjanju, održavanju i završavanju razgovora navedene u učeničkim priručnicima na stranicama 27 i 28.
2. Potaknite učenike da u parovima uvježbavaju društveni susret sa svim njegovim dijelovima; predstavljanje i tri dijela razgovora.
3. Neka učenici ispune *Radni list 17, «Razvijanje socijalnih vještina»*.

## **Sažetak**

- Mnogi su ljudi sramežljivi i osjećaju se neugodno u društvenim (socijalnim) situacijama.
- Sramežljivost se može prevladati ako naučimo «glumiti» da nismo sramežljivi te popravljanjem svojih osnovnih socijalnih vještina.
- Osnovne socijalne vještine obrađene u ovoj lekciji uključuju: započinjanje socijalnih kontakata, davanje i primanje komplimenata i vještine vođenja razgovora.

# Rame uz rame

## (Rješavanje sukoba)

### Prije radionice

#### SVRHA RADIONICE

- Omogućiti učenicima ponovni pregled naučenih vještina dok uvježbavaju rješavanje sukoba

#### GLAVNI CILJEVI

- Identificirati pregovor kao najbolju metodu rješavanja sukoba
- Pregledati tehnike za kontrolu ljutnje, vještine komunikacije i donošenja odluka te ih primijeniti na situacije sukoba
- Prepoznati da pregovaranje i vještine rješavanja problema mogu riješiti sukobe
- Demonstrirati uspjeh u rješavanju sukoba

#### RJEČNIK

- Kompromis
- Pregovor

### Radionica

#### UVOD

Recite učenicima da će u ovoj lekciji naučiti kako riješiti sukobe prije nego prerastu u svađe. Učenici će moći ponoviti mnoge vještine koje su već naučili tijekom programa i naučiti neke nove. Recite učenicima da će uvježbavati te vještine kroz probe ponašanja.

## KOJE SU NAM MOGUĆNOSTI NA RASPOLAGANJU

- Pitajte učenike mogu li se sjetiti nekog sukoba u kojem su se našli? Što misle: kada i zašto dolazi do sukoba?

### Naglasite

Sukobi među ljudima najčešće nastaju kada dvije osobe (ili grupe) imaju različite, suprotne, nepomirljive želje i ciljeve.

- Pitajte učenike što se događa s odnosom ljudi koji se nađu u sukobu; mijenja li se, nestaje ili ostaje jednak?

### Naglasite

Sukobi su uvijek opasnost ili izazov za međuljudske odnose, ali ih ne moraju uništiti. Kvaliteta odnosa ovisi o načinu rješavanja sukoba.

- Da biste učenike upoznali s različitim oblicima reagiranja u sukobu, navedite sljedeću situaciju (koja se nalazi i u učeničkim priručnicima):

*Dva prijatelja nakon škole provode vrijeme zajedno. Jedan od njih želi igrati računalnu igricu namijenjenu za dva ili više igrača, a drugi se želi posvetiti domaćoj zadaći koju moraju napraviti u paru.*

Ljudi različito reagiraju kada se s nekim nađu u sukobu. Jedan oblik reagiranja je grubo, **agresivno ponašanje** (vikanje, ucjena, prijetnja, udaranje). Raspravite s učenicima mogu li obje strane u sukobu postići svoj cilj i održati odnos ako se jedan od njih ponaša agresivno. Ilustracija u učeničkim priručnicima ukazuje na to da „agresor“ vjerojatno uspijeva postići cilj, napadnuta osoba ne, a odnos je narušen ili prekinut.

Reakcija	Cilj ostvaren – prijatelj 1	Cilj ostvaren – prijatelj 2	Odnos održan
Agresivno ponašanje	da	ne	ne

- Druga vrsta ponašanja u sukobu je **popuštanje**. Ponovno raspravite s učenicima tko u takvoj situaciji ostvaruje cilj i što se zbiva s odnosom. Neka učenici, po uzoru na prethodnu ilustraciju, sami označe tko ostvaruje cilj (crtajući sretan ili tužan izraz na licu te zaokružujući prikladnu sliku odnosa). Istaknite činjenicu da je odnos održan nauštrb jedne strane.

Reakcija	Cilj ostvaren – prijatelj 1	Cilj ostvaren – prijatelj 2	Odnos održan
Popuštanje	ne	da	da

- Nadalje, uvedite **bijeg**, tj. napuštanje situacije kao oblik ponašanja u sukobu. Ponovno raspravite tko ostvaruje cilj i što se zbiva s odnosom.

Reakcija	Cilj ostvaren – prijatelj 1	Cilj ostvaren – prijatelj 2	Odnos održan
Bijeg	ne	ne	ne

6. Pitajte učenike mogu li se dosjetiti boljeg načina reagiranja, koji bi omogućio ostvarivanje ciljeva za obje strane, kao i održan odnos. Uvedite izraz „**kompromis**“ te objasnite da se radi o načinu rješavanja sukoba u kojem svaka strana odustaje od dijela svog zahtjeva da bi dobila drugi dio zahtjeva (u navedenom primjeru dvaju prijatelja kompromis bi bio sljedeći: zajedno igraju igrice sat vremena, nakon toga rade domaću zadaću).

Reakcija	Cilj ostvaren – prijatelj 1	Cilj ostvaren – prijatelj 2	Odnos održan
Kompromis	djelomično	djelomično	da

Kod ispunjavanja zadatka, učenici trebaju kreativno iznaći način da prikažu djelomično ostvarenje cilja ili, smatraju li djelomično zadovoljenje cilja prihvatljivim, neka samo nacrtaju nasmiješeno lice.

7. Na kraju upoznajte učenike s **pregovorom**. To je tehnika u kojoj sukobu pristupamo drugačije, kao problemu koji treba riješiti. Osobe koje su prvotno u sukobu zajednički nastoje doći do načina na koji obje mogu dobiti ono što im je najvažnije (na navedenom primjeru prijatelja uspješan rezultat pregovora mogao bi biti izrada domaće zadaće, tj. projekta uz pomoć računala).

Reakcija	Cilj ostvaren – prijatelj 1	Cilj ostvaren – prijatelj 2	Odnos održan
Pregovor	Da (na novi način)	Da (na novi način)	da

#### Naglasite

Pregovor pretvara sukob u suradnju. Umjesto svađanja «licem u lice», dvoje ljudi pokušava riješiti problem «rame uz rame». Oni stvaraju situaciju u kojoj su obje strane pobjednici – obje dobivaju što žele.

## KONTROLIRANJE LJUTNJE U SITUACIJAMA SUKOBA

1. Neka se učenici dosjete nekih situacija koje uključuju sukob. Naglasite da to moraju biti situacije iz stvarnog života koje se mogu pojaviti među mladima kao što su oni. Napišite primjere na ploču. Recite da su naučili vještine koje im mogu pomoći u rješavanju takvih sukoba.
2. Podsjetite ih na vještine za kontrolu ljutnje. Recite da je prirodno biti ljut kada se netko ne slaže s nama, uvrijedi nas ili pokuša uzeti ono što mi želimo, što je čest slučaj u sukobima. Tada je važno «odmaknuti» se od ljutnje i ostati miran.
3. Neka se učenici dosjete tehnika kontroliranja ljutnje (duboko disanje, brojanje, unutrašnji govor) i navedu kako svaka od njih može pridonijeti rješavanju sukoba.

## Dobra komunikacija olakšava pregovaranje

- Neka se učenici dosjete vještina komunikacije koje su naučili. Pitajte ih kako se one mogu upotrijebiti u rješavanju sukoba, tj. pregovaranja.

### Naglasite

- Drugi ljudi ti ne mogu čitati misli. Budući da trebaju znati kako se osjećaš i koji su tvoji razlozi, izrazi se jasno.
- Uzmi u obzir stajalište druge osobe. On/a može biti ljut/a i očekivati svađu. Iznenadi ga/jnu. Umjesto da se svađaš, slušaj.
- Poštuj i priznaj stajalište druge osobe. Ne moraš se slagati s tom osobom, ali trebaš dati do znanja da čuješ što ti govori.

## Rješavanje problema

- Objasnite učenicima sljedeće: kada se obje strane «ohlade» i kada zaista slušaju jedna drugu, mogu koristiti vještine donošenja odluka da bi pretvorili sukob, zbog kojeg se prepiru, u problem koji treba rješiti.

Neka se dosjete pitanja koja treba postaviti.

- Što je problem?
- Koji su mogući izbori?
- Koje su posljedice?
- Što učiniti?

- Ako su obje osobe spremne odustati od dijela onog što žele, moći će postići kompromis. Ako su kreativne, obje osobe će moći dobiti ono što stvarno žele.

## Probna ponašanja

- Osvrnite se na učeničke priručnike, *Promijeniti «ja i ti» u «mi»*.
- Odaberite jednu ili dvije situacije napisane na ploči na kojima ćete raditi. Podijelite razred u male grupe da bi mogli odglumiti situacije u kojima će učenici koristiti vještinu rješavanja sukoba.
- Dva učenika igraju sukobljene strane, a četiri ili pet učenika promatra.
- Podsjetite razred na ulogu koju promatrači mogu imati u poticanju mirnih rješenja.
- Ostatak razreda može ocijeniti uspjeh svake probe (vježbe).

### Sažetak

Vaši učenici naučili su tehnike koje će im pomoći da sprječe svađe i riješe sukobe (konflikte). Potaknite ih na uvježbavanje tih tehnika i korištenje u stvarnim situacijama u životu.

