

# TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA

**Program promocije zdravlja i osobnog razvoja**

**Priručnik za nastavnike - 6. razred**

Šibenik, 2020.

**Nakladnik:**

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ŠIBENSKO-KNINSKE ŽUPANIJE

22 000 ŠIBENIK, Ul. Matije Gupca 74

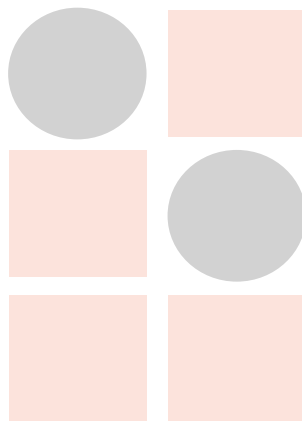
Odjel za zaštitu mentalnog zdravlja, prevencije i izvanbolničkog liječenja ovisnosti

**Pripremili:**

Andrea Mataija 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
SLIKA O SEBI I SAMOUNAPREĐIVANJE (Tko sam ja?) .....	12
DONOŠENJE ODLUKA (Što mi je činiti?).....	17
ODGOVORNO KORIŠTENJE INTERNETA (Sretno umreženi) .....	23
ALKOHOL – ZABLUDE I ISTINE (Boca u ruci - mozak u frci).....	26
ANKSIOZNOST (Unutarnje zvono).....	34
SUOČAVANJE S LJUTNJOM (Pod kontrolom) .....	39
SOCIJALNE VJEŠTINE (Hej, kako si?) .....	43
ASERTIVNOST (Ja OK - ti OK) .....	49
RJEŠAVANJE SUKOBA (Dogovorom do cilja).....	56

# UVOD

**T**ijekom 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 razvijanje zdravog životnog stila i preventivno djelovanje treba započeti već u mlađim razredima osnovne škole.

Prema podacima iz 2015. godine, u Hrvatskoj je liječeno 7533 heroinskih ovisnika, a u Primorsko-goranskoj županiji na liječenje se javilo njih 757. O ozbiljnosti pojave s kojom smo suočeni govore i podaci o dobnoj strukturi ovisnika. Prosječna dob prvog uzimanja bilo koje droge je 16.1 godina, a heroina 20.1 godina, dok prosječna dob prvog javljanja na liječenje je 26.7 godina. Ovo su, dakako, službene brojke ustanova koje bilježe i registriraju ovisnike. No, oni se javljaju za pomoć i na brojne druge adrese udruga i organizacija izvan sustava registracije ovisnika. Stoga je „tamna brojka“ ovisnika daleko veća. Uzmemo li u obzir različite izvore praćenja ove pojave, možemo procijeniti da je u našoj županiji možda i nekoliko tisuća ovisnika o drogama i eksperimentatora.

Podaci svjetskog istraživanja o korištenju cigareta među djecom i mladima (GYTS) za 2011. pokazali su da u Hrvatskoj svakodnevno puši čak 28.6 % 13 i 15-godišnjaka te 27% djevojčica navedene dobi.

Rezultati ESPAD (The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) istraživanja iz 2011. godine pokazuju u kojoj mjeri hrvatski petnaestogodišnjaci konzumiraju alkohol: njih 84 % u posljednjih 12 mjeseci barem jednom pilo; 21 % navodi barem jedno iskustvo pijanstva u proteklih 30 dana; ekscesivno opijanje (eng. binge drinking) u posljednjih 30 dana navodi čak 54 % ispitanih. Dječaci, koji piju više, najčešće konzumiraju pivo, dok su djevojčice sklonije konzumaciji vina. Sve navedeno ukazuje na visok stupanj ugroženosti ili rizika u kojem odrastaju naša djeca. Po svemu sudeći, prisustva takve vrste rizičnih ponašanja nisu lišene ni odgojno-obrazovne ustanove.

**P**rogram *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 smanjenja 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 marihuanu.

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 marihuani;
- (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 **treninga 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 samopoboljšanja** kreiran da učenicima pruži tehnike (kao samoevaluacija, postavljanje ciljeva, vođenje bilježki 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 zlorabe droga.

**Program je sveobuhvatan.** Ne usmjerava se samo na jedan aspekt problema zlorabe 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 zlorabom 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 zlorabu 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

**P**rogram „Trening životnih vještina“ za učenike 6. razreda sastoji se od devet tema. Za svaku je predviđeno vrijeme od jednog ili dva školska sata. Predloženi minimum za provođenje iznosi 11 školskih sati, iako materijala ima i za više od navedenog.

## Redoslijed poučavanja

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

U tablici koja slijedi je pregled tema programa i predviđen broj školskih sati za njihovu primjenu.

Tema	Broj školskih sati
Slika o sebi i samounapređivanje ( <i>Tko sam ja?</i> )	1
Donošenje odluka ( <i>Što mi je činiti?</i> )	1
Odgovorno korištenje interneta ( <i>Sretno umreženi</i> )	1
Alkohol - zablude i istine ( <i>Boca u ruci - mozak u frci</i> )	1
Anksioznost ( <i>Unutarnje zvono</i> )	2
Suočavanje s ljutnjom ( <i>Pod kontrolom</i> )	1
Socijalne vještine ( <i>Hej, kako si?</i> )	1
Asertivnost ( <i>Ja OK - ti OK</i> )	2
Rješavanje sukoba ( <i>Dogovorom do cilja</i> )	1

## Radni materijali

**P**rogram *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 se organizira edukacija.

## Uloga učitelja

**U**čitelj 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

Sljedeće 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 biste 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

Općenito 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 pojam povjerljivosti i potrebu za njom. Ovo se pravilo može, osim na početku, spomenuti više puta tijekom provedbe programa.



# Razredni projekti

**T**ijekom školske godine svaki razredni odjel treba realizirati jedan projekt uz vodstvo provoditelja programa TŽV (razrednik ili stručni suradnik). Svrha projekata jest kod učenika osnažiti i generalizirati naučeno te potaknuti primjenu vještina u svakodnevnom životu. Provođenje projekata iziskuje vođeni timski rad koji se odvija u fazama tijekom dužeg vremenskog perioda (min. dva tjedna) koji varira ovisno o sadržaju projekta i odabranoj metodi. Pri dodjeljivanju zadataka dobro je voditi računa o sklonostima pojedinih učenika, ali je neophodno potaknuti sve učenike na uključivanje u nekoj fazi ili elementu projekta. Dogovorene zadatke učenici samostalno odrađuju - dijelom na satu razrednika, a većinom izvan nastavnog vremena.

U nastavku su navedeni prijedlozi projekata koje s učenicima možete odraditi na opisani način ili uz prilagodbu. Osim toga, moguće je i provesti projekt kojeg sami osmislite uz uvjet da u njemu sudjeluju svi učenici koji uz Vašu koordinaciju u određenom vremenu obrade temu/teme iz programa kao zaokružen posao čija se obilježja i cilj mogu definirati.

O svim provedenim projektima organizatora će u pisanom izvješću informirati školski koordinatori. Svaki je projekt potrebno dokumentirati, a način ćete prilagoditi sadržaju: učeničke radove kao npr. ilustracije poželjno je poslati u izvornom obliku; ostalo je dovoljno snimiti ili fotografirati te preko školskog koordinatora poslati u elektroničkom obliku (filmovi, snimke pjesama, radioemisije ili sl.). U slučaju da Vaša škola nema koordinatora, materijali se šalju izravno organizatoru (prevencija.pgz@gmail.com).

## Prijedlozi projekata

- Osmisliti „glavni lik“ programa koji učenike „vodi“ kroz radionice. Za svaku temu iz priručnika kreirati po jednu uvodnu priču/problemnu situaciju/izazov u kojem se lik našao ili priču koja sumira mogućnosti i rješenja problema.
- Izraditi logo za program TŽV te ilustracije za priručnik kojeg učenici koriste (barem dvije ilustracije za svaku temu u formatu A4 ili većem).
- Napisati i snimiti pjesmu kao himnu programa TŽV.
- Napraviti mural, tj. oslikati zid u školi, na školskom igralištu ili dvorištu. Učenici mogu odabrati likovnu ili pisanu formu kroz koju će promovirati zdrave životne izbore i pozitivne društvene vrijednosti.
- Osmisliti i emitirati školsku radioemisiju u trajanju od barem 10 minuta o programu TŽV i/ili nekoj od vještina koje se kroz njega obrađuju. Naglasak treba biti na razvijanju pozitivnih vrijednosti i poticanju korištenja vještina.
- Učenici mogu za roditelje pripremiti i na roditeljskom sastanku voditi jednu od radionica iz programa koje su prethodno obradili s nastavnikom. Poželjno je da učenici u pripremi, između ostalog, prilagode primjere/pitanja/problemne situacije da budu bliski odrasloj publici.
- Izraditi slikovnicu za najmlađe učenike koja na jednostavan i dobno prilagođen način promovira vrijednosti koje program potiče.

## 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 ohrabrila odgovornija upotreba.

Izdan je veći broj preglednih članaka koji su se bavili djelotvornošću ovih tipova preventivnih programa zlorabe 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 pretpostavkama i preusko je koncipiran. Evaluacijska istraživanja također pokazuju da afektivni edukacijski programi ne smanjuju korištenje sredstava ovisnosti. Nažalost, neizbježan zaključak koji proizlazi iz literature o prevenciji zlorabe sredstava ovisnosti je sljedeći: bilo kakvu razinu djelotvornosti u terminima stvarne prevencije upotrebe i zlorabe 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 zlorabe sredstava ovisnosti. Međutim, razvoj djelotvornih programa prevencije zlorabe droga bio je nedostižan cilj sve donedavno. Iako se čini jasnim da će uvijek postojati potreba za tretmanima, razvoj djelotvornih preventivnih programa predstavljao bi bitan napredak u borbi koja se godinama vodi u području zlorabe droga.

Iako borba očito još nije dobivena, napravljen je značajan napredak prema razvoju «*nove generacije*» programa prevencije zlorabe droga. Ta nova generacija programa prevencije razlikuje se od tradicionalnih pristupa prevenciji po tome što se temelji na cjelovitijem razumijevanju uzroka pušenja, uporabe/zlorabe 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 zlorabe 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 psihologijskih 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 kompulzivnih 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 – jednako 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, naznačavajući 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 jednako 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 *simptom* 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 nekonzistentnu 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 pouzdanja 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 orijentacija kod adolescenata može im omogućiti da otkriju nekonzistentnosti ili logičke greške u argumentima koje im iznose odrasli povezanim 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/zloporabe sredstava ovisnosti.

## TEORETSKI TEMELJI

Iako ima mnogo teorija koje se bave etiologijom zloporabe sredstava ovisnosti, rijetke od njih imaju izravnu važnost za razvoj djelotvornih strategija prevencije. No, usprkos mnoštvu teorija prevencije zloporabe sredstava ovisnosti i nedostatku jedne koja se bavi početkom upotrebe i zloporabe 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, svrsishodno 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 anksioznošću, 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.

# Tko sam ja?

(Slika o sebi i samounapređivanje)

## Prije radionice

### SVRHA RADIONICE

- Naučiti učenike što je slika o sebi, kako se formira i kako je povezana s ponašanjem

### GLAVNI CILJEVI

- Definirati sliku o sebi
- Raspraviti kako se slika o sebi formira
- Identificirati načine za poboljšanje slike o sebi
- Identificirati nešto o sebi na što smo ponosni

### RJEČNIK

- Slika o sebi
- Stav
- Vjerovanja

## Radionica

### DEFINICIJA SLIKE O SEBI

Danas ćemo se usmjeriti na važnost slike o sebi, na to kako ona utječe na naše ponašanje i na ono što osjećamo o sebi.

1. Neka učenici ispune *Radni list 1*, «*Kako se doživljam*»; neka napišu nekoliko riječi ili kratkih opisa koji ih najbolje opisuju. (Npr. vesela osoba, borben igrač košarke, sabran tijekom ispitivanja)
2. Neka nekoliko učenika podijeli s razredom opise. Pitajte ih:

- Jesi li zadovoljan/a izrazima koje si izabrao/la?
- Smatraš li da riječi koje si izabrao/la daju potpunu sliku o tome tko si ti i kakav/a si?

### **Naglasite**

Nekoliko riječi ili opisa vjerojatno čini samo mali dio nečije slike o sebi.

3. Pitajte učenike što po njima znači *slika o sebi*.

**Definicija**

Sliku o sebi čine vjerovanja i stavovi koju osoba ima o sebi.

## FORMIRANJE SLIKE O SEBI

1. Pitajte učenike utječe li na njihovo ponašanje ono što o sebi misle? Ako utječe, na koji način?
2. Neka opišu jedan ili dva prošla događaja koji su utjecali na sliku koju sada imaju o sebi (npr. nisu prošli neki ispit, dobili su nagradu na natjecanju, ozlijedili su se tijekom utakmice).

**Naglasite**

Slika o sebi se formira na temelju onoga što nam drugi o nama govore i na temelju naših prošlih iskustava – uspjeha i neuspjeha.

## SLIKA O SEBI I PONAŠANJE

1. Pitajte učenike utječe li i, ako utječe, na koji način, ono što misle o sebi na njihovo ponašanje.

**Naglasite**

- Obično smo skloni ponašati se u skladu sa slikom koju smo o sebi stekli. Npr. učenik je od prijatelja u igri graničara dobio bučnu kritiku radi izgubljene lopte. Osim toga, na satu tjelesne kulture nije uvijek uspio odmah savladati postavljeni zadatak. Počeo je sumnjati u svoju spretnost i zbog toga izbjegavati sport i druge fizičke aktivnosti. No, izbjegavajući sport, oduzeo si je mogućnost napredovanja i priliku da si dokaže suprotno od onog što o sebi vjeruje.
- Slika o sebi je važna i zato što utječe na to koliko smo zadovoljni sami sobom. Ljudi zadovoljni sobom su sretniji, uspješniji, ne boje se novih zadataka, bolji su u školi i popularniji od onih koji sebe vide u negativnom svjetlu. Osobe koje imaju pozitivnu sliku o sebi manje su sklone nezdravim ponašanjima.

2. Pitajte učenike imaju li jednu ili više slika o sebi.

**Naglasite**

- Iako većina nas ima jednu općenitu sliku o sebi, broj slika može biti velik koliko i broj aktivnosti kojima se bavimo. Na primjer, osoba može biti dobar košarkaš, loš plivač, dobar pisac, prosječan matematičar itd., sve istovremeno. (Spomenite vježbu s početka lekcije.)
- Nikada ne smijemo zaključivati (stvarati sliku o sebi) na temelju samo jednog ili dva loša iskustva. Na primjer, ako pričanjem nekoliko viceva ne uspijemo nasmijati cijelo društvo, ne smijemo odmah zaključiti da ne znamo pričati viceve ili, još gore, da nismo zabavna osoba. Umjesto toga, trebamo razmisliti zašto nismo imali uspjeha u toj određenoj situaciji.

## M IJENJANJE SLIKE O SEBI

1. Pitajte učenike je li moguće promijeniti ili poboljšati sliku o sebi.

**Naglasite**

Već smo ustanovili da je slika o sebi povezana s našim prošlim iskustvima. Time što poboljšamo svoju uspješnost u određenoj situaciji ujedno razvijamo pozitivniju sliku o sebi.

2. Recite učenicima da je jedan od načina unapređivanja slike o sebi podsjećanje na prošle uspjehe i postignuća i njihovo ponavljanje u budućnosti.
3. Pitajte učenike što smatraju svojim najvećim uspjehom u prošloj godini i kojem se uspjehu nadaju u budućnosti. Neka 4 - 5 učenika podijeli svoje odgovore s razredom.
4. Recite učenicima da mogu napraviti nekoliko stvari da bi unaprijedili sliku o sebi.

**Naglasite**

- Nikada ne stvaraj lošu sliku o sebi samo na temelju jednog ili dva loša iskustva.
- Stani i razmisli. Preispitaj se što stvarnije. Otkrij svoje jake strane i slabosti.
- Poradi na poboljšanju slabih strana. Razvit ćeš pozitivniju sliku o sebi ako si postaviš i ostvariš ciljeve, ako odlučiš što bi kod sebe htio promijeniti - i onda to učiniš.

5. Neka učenici otvore priručnike na *Radni list 2*, «*Stani i razmisli*» i ispišu svoje jače i slabije strane. Nakon toga neka napišu nekoliko stvari koje bi željeli promijeniti ili poboljšati kod sebe (unaprijediti već postojeće dobre osobine, razviti posve nove pozitivne vještine ili promijeniti nešto čime nisu zadovoljani). Neka procijene i jačinu želje za promjenom svake od tih stvari (jako, srednje, malo).

## Za one koji žele i mogu više

### PROJEKT SAMOUNAPREĐIVANJA

1. Recite učenicima da će dobiti mogućnost sudjelovati u projektu koji će im pomoći da unaprijede sliku o sebi, tj. ostvare one promjene o kojima su se u vježbi prije očitovali. Projekt uključuje odabir nečeg (vještine, ponašanja ili sl.) što bi htjeli unaprijediti ili promijeniti i ostvarivanje odabranog cilja tijekom polugodišta. Ispod su navedeni neki primjeri.
  - Popraviti ocjenu iz određenog predmeta
  - Početi se baviti sportom
  - Poboljšati odnose s mamom ili tatom
  - Postati popularniji u školi
2. Proučite s učenicima *Postavljanje i postizanje osobnih ciljeva* u njihovim priručnicima, uključujući i dati primjer. Recite im da pri postavljanju cilja uzmu u obzir ove smjernice.

- Cilj mora biti realističan. To znači postaviti cilj koji je moguće ostvariti (do kojeg se može doći uz ulaganje dovoljno truda). Osim toga, mora biti moguće ostvariti ga u razumnom, ne predugom vremenu (npr. do kraja polugodišta).
- Cilj se mora moći razbiti u niz malih koraka (ili podciljeva). Najbolji način promjene ponašanja je učiniti to postepeno, malim koracima, strpljivo. Ogromne promjene ne nastaju preko noći.
- Cilj treba biti mjerljiv (npr. koliko daleko ili brzo netko može trčati). Time se dobija mogućnost praćenja napretka na putu do konačnog cilja; je li cilj ostvaren ili koliko još treba napredovati.
- Treba odabrati nešto važno, nešto što sami stvarno želimo učiniti, a ne ono što nam se čini da bi morali ili što mislimo da žele drugi. Počnemo li raditi na nekoj promjeni koja nam nije dovoljno važna, velika je opasnost da ćemo odustati.

3. Ono što svaki učenik odabere treba postaviti kao cilj projekta, a zatim ga podijeliti na tjedne podciljeve (manje korake koje će učenik tjedno činiti da bi na kraju ostvario glavni cilj).
4. Neka učenici pogledaju *Praćenje napretka* u svojim priručnicima. U tablicu mogu svakog tjedna upisivati korake napredovanja.
5. Neka svaki učenik odabere svoj cilj i podijeli ga na tjedne podciljeve.
6. Pružite učenicima podršku u određivanju koraka kojima će doći do konačnog cilja. Pregledajte zajednički savjete za postizanje cilja.



## SAVJETI ZA POSTIZANJE CILJA

- Zadrži pozitivan stav. Vjeruj u sebe i svoje sposobnosti da bi ostvario cilj koji si postavio.
- Ne boj se pogrešaka. Sve je to dio učenja i napredovanja prema cilju.
- Ako ne ostvariš određeni cilj ili podcilj, ne razmišljaj o tome kao o neuspjehu. Razmišljaj o tome kao o iskustvu kojim učiš, kao o koraku prema ostvarenju tvog cilja. Ustanovi što je krenulo krivo i ispravi to.
- Pohvali se za svaki napredak koji napraviš u smjeru ostvarivanja cilja. Reci svojim prijateljima ili roditeljima i nagradi se.
- Prepoznaj područja koja trebaju dodatna poboljšanja i radi na njima.
- Upotrijebi maštu. Svaki dan zamisli kako će biti kada ostvariš cilj.

## Sažetak

- Slika o sebi su zapravo vjerovanja i stavovi koje imamo o sebi.
- Slika o sebi se stvara na temelju prošlih iskustava (stvari koje smo doživjeli) i onoga što vjerujemo da drugi o nama misle.
- Obično se ponašamo u skladu sa slikom koju imamo o sebi. Pozitivna slika o sebi je važna jer poticajno djeluje na ponašanje.
- Iako većina ljudi ima jednu općenitu sliku o sebi, broj slika o sebi može biti velik - jednak broju aktivnosti kojima se bavimo.
- U svakoj situaciji trebamo procijeniti naše jače i slabije strane i ne donositi zaključke i konačno mišljenje na temelju samo jedne ili dviju situacija.
- Moguće je poboljšati sliku o sebi – postavljanjem i ostvarivanjem važnih osobnih ciljeva.

# Što mi je činiti?

(Donošenje odluka)

## Prije radionice

### SVRHA RADIONICE

- Poučiti učenike donošenju odluka sukladnim njima bitnim stvarima, a temeljenim na dobrom poznavanju činjenica

### GLAVNI CILJEVI

- Preispitati predloženi način donošenja odluka
- Uvidjeti da različiti ljudi u istoj situaciji mogu donijeti različite odluke
- Analizirati odluke ili probleme koje treba riješiti koristeći formulu za donošenje odluka
- Utvrditi koji su uobičajeni vanjski utjecaji na donošenje odluka
- Vježbati donošenje odluka koristeći predloženu formulu

### RJEČNIK

- Licemjerje

### POP RATNI PODACI

Učenici koji su ranijih godina sudjelovali u ovom programu poznaju ovaj model. U njemu se naglašava važnost samostalnog razmišljanja i osvješćivanja vlastitih motiva.

## Radionica

### UVOD

Pročitajte s učenicima sljedeću situaciju (navedena je i u učeničkim priručnicima na početku lekcije o odlučivanju):

Prst ti je iznad tipke „pošalji“, očima preletavaš preko ljutite poruke koju si na brzinu napisao/la prijatelju koji te uznemirio. Neke od stvari koje si napisao/la su prilično grube. U tvojoj se glavi pali i gasi crvena upozoravajuća lampica. Ljut/a si i misliš da to prijatelj zaslužuje. Pritišćeš „pošalji“.

## DJELOTVORNO DONOŠENJE ODLUKA

1. Povedite raspravu o pročitanome primjeru. Pitajte učenike bi li oni jednako postupili u navedenoj situaciji, kakve su vjerojatne posljedice opisanog izbora, što se još moglo učiniti.
2. Usmjeravajući raspravu, podsjetite ih da je ljutnja normalan i prihvatljiv osjećaj, ali nam ne daje pravo na bilo kakvo ponašanje.
3. Neka učenici u svojim priručnicima otvore „Djelotvorno donošenje odluka“ da bi pregledali ponuđeni model (ili ga se podsjetili od prošle školske godine).
4. Opišite i demonstrirajte dolje navedeni način donošenja odluka.

Problem?	Jasno odredi koju odluku treba donijeti ili koji problem treba riješiti (Što moram odlučiti? Što je problem?).
Izbori?	Razmotri moguća rješenja i njihove vjerojatne posljedice.
Odluka!	Odaberi najbolju mogućnost i sprovedi je u djelo.

### **Naglasite**

Da bismo pravilno odlučili ili uspješno riješili problem, trebali bismo koristiti jednostavan i djelotvoran pristup kao što je ovaj kojeg smo opisali. Ovaj pristup u tri koraka može se koristiti za sve odluke koje donosite kući, u školi i s prijateljima.

## VJEŽBA DONOŠENJA ODLUKA

Slijede dvije vježbe u kojima učenici mogu vježbati donošenje odluka.

### **Vježba 1**

1. Uputite učenike na *Radni list 3*, „*Uvježbavanje donošenja odluka*“.
2. Pročitajte učenicima Situaciju 1. Neka je prate s Vama.

### **Situacija 1**

Lovro je u parku s još dvoje prijatelja. Jedan od njih izvadi kutiju cigareta koja pripada njegovoj starijoj sestri i pita tko želi zapaliti. Lovrov prijatelj kaže «Da». Lovro zapravo ne želi pušiti, ali budući da njegovi prijatelji puše, nije siguran što učiniti.

3. Recite učenicima da se zamisle u opisanoj situaciji. Što bi oni učinili? Neka pregledaju *Radni list 3* i primjer mogućnosti za Situaciju 1.
4. Raspravite s njima odgovore na Situaciju 1. Možete na ploču ispisati njihove prijedloge. Koristite sljedeća pitanja da biste potakli razrednu raspravu.

- Po čemu je vaš odabir najbolji od svih koje ste razmotrili?
- Zašto različiti ljudi u istoj situaciji ponekad dolaze do različitih zaključaka o tome što je najbolje učiniti?

### **Naglasite**

- Različiti ljudi donose različite odluke jer su im različite stvari važne.
- Ono što je osobi važno u jednoj situaciji ne mora biti važno i u drugoj.

### **Vježba 2**

1. Pročitajte učenicima Situaciju 2. Neka je prate s Vama.

### **Situacija 2**

Dvije prijateljice, Iva i Ana, na odlasku iz škole svratile su u svlačionicu školske dvorane. Iva je na klupi ugledala nečiji novčanik, uzela 50 kn, stavila u džep, uhvatila Anu za ruku i odjurila van. Kada je Ana započela razgovor o tome što se dogodilo, Iva je rekla da treba novac za rođendanski poklon majci. Dodala je kako ih nitko nije vidio. Što bi ti učinio/la na Aninom mjestu?

2. Recite učenicima neka nastave ispunjavati *Radni list 3, Situaciju 2*.
3. Raspravite učeničke odluke u Situaciji 2. Ako stignete, napišite nekoliko različitih izbora na ploču.

### **Naglasite**

- Ljudi imaju osobne razloge za odluke koje donose. Zbog toga je važno da svaki pojedinac odlučuje samostalno, a ne da bez razmišljanja prati tuđe odluke.
- Zapamtite, odluke ne treba donositi brzopleto. Uzmite si dovoljno vremena.

## ŠTO UTJEČE NA NAŠE ODLUKE

1. Podsjetite učenike da su u vježbi donošenja odluka upravo vidjeli da u određenoj situaciji različiti ljudi donose različite odluke. Važan faktor pri donošenju odluka odnosi se na to u kolikoj mjeri drugi utječu na nas.
2. Recite učenicima da razmisle o osobama i stvarima koje utječu na njihove odluke. Na ploči napravite popis utjecaja. Da bi lakše započeli, upotrijebite primjer koji slijedi.

## Mogući izvori utjecaja na naše donošenje odluka

- Osobna mišljenja
- Mišljenja prijatelja
- Mišljenja roditelja
- Televizija, internet, novine, knjige

## DONOŠENJE ODLUKA U GRUPI

1. Recite učenicima da će imati priliku donositi odluke u grupi.
2. Napomenite učenicima da često u životu moramo zajedno s drugima donositi odluke (pogledajte primjere). U tim je situacijama više nego ikada važno boriti se za ono u što vjerujemo i ne podleći utjecajima drugih.

### Primjeri donošenja odluka u grupi

- Sport
- Posao
- Zajednički izlet

3. Formirajte male grupe od 4 ili 5 učenika. Svakoj grupi dodijelite jednu od situacija za vježbu (**Dodatak**) ili im ponudite primjere po Vašem izboru. Potrebno ih je kopirati i izrezati.
4. Uputite učenike da slijede strategiju donošenja odluka korak po korak. Neka na glas iznesu što je odluka/problema, koji su mogući izbori, neka odgode odluku ako nemaju potrebne informacije, razmotre moguće posljedice svakog izbora (za i protiv) i donesu odluku.
5. Proces donošenja odluke mogu bilježiti u Priručniku za učenike na *Radnom listu 4*.
6. Svaka grupa neka predstavi zadanu situaciju, moguće izbore, moguće posljedice i odluku koju su donijeli.

### Napomena:

Adolescenti često vide samo manji broj mogućih izbora, zato je važno poticati ih da razmisle o dodatnim opcijama. Učenici će najbolje savladati ovu tehniku tako da ih potaknete da se sami uključe u predlaganje drugih mogućih izbora te pružaju potkrepljenje i podršku jedni drugima.

### Naglasite

- Na nas često utječu članovi grupe jer svatko želi da ga grupa prihvati i da ga ne smatra čudakom.
- Kada osoba govori ili čini nešto u što ne vjeruje, odriče se svoje osobnosti. To se naziva licemjerjem. Licemjerje znači vjerovati u jedno, a činiti nešto drugo.

## Sažetak

- Važne odluke trebali bi donositi nakon što pažljivo razmotrimo mogućnosti i vjerojatne posljedice. Korištenje tehnike djelotvornog donošenja odluka olakšava izbor najboljeg mogućeg rješenja.
- Osobni razlozi mogu igrati značajnu ulogu u donošenju odluka. To objašnjava zašto različiti ljudi donose različite odluke u istoj situaciji. Budući da ljudi mogu imati različite razloge pri donošenju odluka, važno je samostalno odlučivati.

## Dodatak: Situacije za vježbu

Marija je bila na svadbi. Primijetila je da mnogi klinci kradu piće dok ih roditelji ne vide. Znala je da ne bi smjela piti, no njezini su roditelji plesali na suprotnoj strani prostorije kada joj je zgodni dečko ponudio piće. Htjela je razgovarati s njim i htjela mu se dopasti.

Ivan je svaki dan nakon škole namjeravao učiti, ali bi došli njegovi prijatelji i pozvali ga van. Zbog toga nikad nije uspijevaio napisati zadaću i počeo je dobivati loše ocjene. Nakon razgovora s roditeljima obećao im je kako će od sutra učiti čim dođe kući iz škole. No taj dan opet su ga prijatelji došli pozvati da nakon škole dođe u piceriju upoznati novu djevojku koja se upravo doselila.

Helena ide na kontrolni za koji nije učila. Ako dobije jedan, morat će na popravni. Najpametniji učenik u razredu sjeo je u klupu pokraj nje. Može vidjeti njegov list za odgovore.

Suzi je primijetila da je njen stariji brat pušio cigarete i druži se s dosta starijim dečkima. Ponekad čak puši sam u svojoj sobi kada im roditelji nisu kući. Počela je zapažati promjene u njegovom ponašanju. Prije je bio dobar učenik, a sada više ne piše zadaće i počeo je roditeljima lagati gdje ide nakon škole. Suzi je zabrinuta za brata i misli da on treba pomoć.

Petar je na zabavi i počinje razgovarati s djevojkom koju smatra jako lijepom. Upravo ju je htio pozvati da izađe s njim kada je shvatio da s tom djevojkom već dugo želi izaći njegov najbolji prijatelj.

# Sretno umreženi

## (Odgovorno korištenje interneta)

Radionicu osmislile: mr. Tamara Žakula Desnica, prof. psih. i Nataša Makarun, dipl.psih.-prof. iz Dječjeg doma „Tić“ Rijeka

### SVRHA RADIONICE

- Pomoći učenicima da prepoznaju rizična ponašanja prilikom korištenja interneta te ih potaknuti na ispravno postupanje

### GLAVNI CILJEVI

- Opisati navike korištenja interneta među učenicima
- Istaknuti prednosti i rizike korištenja interneta
- Upoznati činjenice vezane uz sigurno i odgovorno ponašanje na internetu
- Raspraviti o posljedicama objavljivanja informacija različite razine rizičnosti

### RJEČNIK

- elektroničko nasilje - nasilje putem interneta i mobitela
- cyberbullying - elektroničko nasilje **među** djecom
- anonimno

### POP RATNI PODACI

Istraživanje koje je 2006.g. na riječkom području proveo Dječji dom „Tić“ Rijeka/Savjetovalište „Tić“, među učenicima petih i osmih razreda, pokazuje da neko iskustvo u korištenju interneta ima 84% djece, među njima čak 62% djece koja kod kuće nemaju računalo. Prosječna dob početka korištenja interneta je 9,8 godina. Učenici petih razreda su ranije počeli koristiti internet od učenika osmih razreda što ukazuje na trend sve ranije upotrebe i računala i interneta. Internet gotovo svakodnevno koristi 62% djece, jedanput tjedno 25% djece, dok 14% jednom mjesečno ili rjeđe. Prilikom korištenja interneta 28% djece je uvijek samo, 54% djece je ponekad samo, 8% djece je u društvu prijatelja, 5% djece nije nikad samo, dok 4% djece koristi internet uz nadzor roditelja. Zabrinjava podatak da 18% djece smatra da je u redu otići sam na sastanak s osobom koju su upoznali na internetu, što tu skupinu čini rizičnom za eventualno iskorištavanje i zlostavljanje. Rezultati ukazuju da je potrebna edukacija djece i roditelja o mogućnostima koje pruža internet, ali i opasnostima i načinima samozaštite djece prilikom korištenja računala i interneta.

Elektroničko nasilje (nasilje putem interneta i mobitela) definira se kao bilo kakav oblik višestruko slanih poruka putem interneta ili mobitela, kojemu je cilj povrijediti, uznemiriti ili na bilo koji način oštetiti dijete, mladog ili odraslog čovjeka koji se ne može zaštititi od takvih postupaka. Pojavljuje se u obliku tekstualnih ili videoporuka, fotografija ili poziva. Može uključivati prijetnje, seksualne primjedbe, pogrdne nazive, napadanje žrtava ismijavanjem na društvenim mrežama, pisanje lažnih tvrdnji o žrtvi ili u njeno ime i dr.

# Radionica

## UVOD

Danas ćemo govoriti o načinu i posljedicama korištenja interneta kod djece i mladih. Internet postaje dio života većine učenika, vjerojatno i vašega. Djeca i mladi ga koriste u slobodno vrijeme, za druženje i za učenje. Budući da je internet interaktivan medij, može utjecati na korisnike – vas i druge s kojima ste u komunikaciji. Stoga je bitno koristiti ga odgovorno da bismo zaštitili i sebe i druge.

1. Uputite učenike na Radni list 5 „Moje navike korištenja interneta“.
2. Pročitajte im pitanja te potaknite da neki od učenika podijele odgovore s ostalima. Svaki će učenik među ponuđenim odgovorima u priručniku označiti onaj koji za njega vrijedi.
3. Pitajte učenike da navedu prednosti, ali i opasnosti (rizike) korištenja interneta.
4. U slučaju da se učenici ne dosjete svih prednosti i nedostataka, nadopunite ih i zaključite vježbu.

## Prednosti korištenja interneta

- Otkrivanje, informiranje – novi sadržaji, brza dostupnost velikog broja podataka, recentnost podataka
- Povezivanje – mogućnost brze i jednostavne komunikacije s prijateljima i obitelji, bez obzira na fizičku udaljenost
- Kreiranje – potpomaže učenje i stvaranje novih sadržaja, istraživanje interesa i mogućnost kreativnog izražavanja

## Opasnosti korištenja interneta

- Pristranost i/ili neprovjerenost podataka te oglasa i reklama – potrebno je biti kritičan i razmisliti kojim reklamama vjerovati, uzeti u obzir koji je izvor određene informacije (kredibilitet, ugled, ozbiljnost izvora)
- Nailaženje na neprimjerene sadržaje - npr. nasilje ili seksualno eksplicitni sadržaji (koji kod djece obično izazivaju snažnu emocionalnu reakciju)
- Potencijalno rizični kontakti – budući da ne možemo provjeriti osobu koju upoznajemo na internetu, postoji rizik da dođemo u kontakt s nasilnicima koji vrijeđaju ili iskorištavaju

## ISTINA ILI ZABLUDA?

1. Podijelite učenike u dvije ili više skupina, ovisno o veličini razreda, da bi odigrali kviz kojim se sagledavaju činjenice vezane uz sigurno korištenje interneta.
2. Među parovima tvrdnji naizmjenično pročitajte „istinu“ pa „zabludu“.
3. Grupa koja se prva javi može ponuditi odgovor na pitanje radi li se o istini ili zabludi (točan odgovor se boduje jednim bodom) te ponuditi prikladan argument (čime osvaja dodatni bod).
4. U slučaju da učenici ne ponude argumente, dopunite ih.
5. Nakon toga će učenici u svojim priručnicima (Radni list 6) kvačicom označiti tvrdnje koje predstavljaju istinu, a minusom one koje predstavljaju zabludu.



ZABLUDA	ISTINA
Ono što objavim na internetu (slike, blog...) mogu vidjeti samo moji prijatelji.	Sadržaji objavljeni na internetu brzo se šire pa je teško ili nemoguće kontrolirati tko će ih vidjeti (i kako ih može koristiti).
Komentari na račun nečijeg izgleda uobičajen su način šale među učenicima.	Komentari na račun izgleda druge osobe mogu biti oblik nasilja.
Nasilje među učenicima jednako je „uživo“ i putem interneta.	Nasilje putem interneta u odnosu na nasilje „uživo“ može imati veću štetu. <i>(Naime, nasilje putem interneta može biti prisutno 24 sata, 7 dana u tjednu te je nemoguće fizički se skloniti i time zaštititi, riječi i fotografije „traju“ duže (nekad ih je nemoguće izbrisati), publika je brojnija, nasilnik može prikrivati identitet pa se teže zaustavlja u nasilju, reakcija žrtve nije vidljiva pa je manja empatija i time veći rizik od nastavljanja nasilja).</i>
U redu je putem interneta dijeliti sadržaje koje želimo, i onda kada uključuju druge ljude.	Putem interneta nije u redu dijeliti sadržaje o drugim ljudima bez njihovog pristanka (fotografije, informacije).
Korištenje interneta je anonimno pa počinitelju nedjela (npr. vrijeđanje, prijetnje...) ne prijete posljedice.	Podaci o korištenju interneta ostaju zapisani u računalu i kod internetskog poslužitelja pa je počinitelja nedjela (npr. vrijeđanje, prijetnje...) lako otkriti.
Sigurno je otići na susret s osobom koju si upoznao putem interneta nakon što ti se predstavila osobnim podacima.	Nije sigurno otići na susret s osobom koju si upoznao putem interneta jer se ljudi mogu lažno predstaviti i nemati dobre namjere.

## BUDI ODGOVORAN

1. Uputite učenike na Radni list 7. Pred njima se nalazi niz primjera, tj. sadržaja za koje trebaju odlučiti bi li ih objavili na internetu.
2. Potaknite učenike da prije odluke o objavljivanju razmisle o posljedicama koje bi objavljivanje moglo donijeti njima ili drugim ljudima. Podsjetite ih na metodu odlučivanja koju su upoznali tijekom provođenja programa.
3. Omogućite im vrijeme za odlučivanje pa raspravite njihove odgovore.
4. Ako su odgovori primjer neodgovornog ili nesigurnog ponašanja na internetu, samo ih podsjetite na ranije spominjane istine, tj. smjernice za ponašanje na internetu.

- Moja fotografija u kupaćem kostimu
- „Ju-hu, jedva čekam sutra! Idem s obitelji tjedan dana na ljetovanje!“
- „Što napravi Chuck Norris kada zakasni na autobus? – Čeka ga na drugoj stanici!“
- „XY iz 6.d je danas dobila svoj prvi komad! Pa to se i njoj, znači, može dogoditi, ha-ha!“
- „Ekipa, jeste li vidjeli što vozi profa iz xxx?! :)“
- Igrač D&D11: „Hej, već tri mjeseca igramo igrice... mogli bi se naći...“     Ja: „Može, super!“

### **Naglasite**

Korištenje interneta donosi brojne korisne mogućnosti vezane uz zabavu, komunikaciju i učenje. No, ne treba zaboraviti da sa sobom nosi i neke opasnosti. Moramo se znati ponašati i donositi dobre odluke da bismo zaštitili i sebe i druge od nepovoljnih posljedica.

# Boca u ruci – mozak u frci

(Alkohol – zablude i istine)

## Prije radionice

### SVRHA RADIONICE

- Pružiti učenicima stvarne informacije o alkoholu

### GLAVNI CILJEVI

- Prepoznati alkohol kao drogu koja usporava funkcije mozga i živčanog sustava
- Utvrditi da većina odraslih pije povremeno i u umjerenim količinama
- Raspraviti o tome zašto ljudi piju ili ne piju
- Utvrditi činjenice o tome kako alkohol djeluje, a kako ne djeluje

### RJEČNIK

- Apstinencija
- Tolerancija

## Radionica

1. Pročitajte s učenicima nekoliko uvodnih pitanja navedenih u učeničkim priručnicima na str. 16. Dajte priliku da iznesu svoja eventualna slična neugodna iskustva te pitajte imaju li želju i potrebu ponoviti ih.
2. Navedite da su opisane tegobe redovita posljedica pijenja alkoholnih pića.
3. Nakon toga povedite kratku raspravu o tome što je alkohol i kako djeluje na organizam (pogledati Dodatak 1).

## ALKOHOL I NJEGOVE POSLJEDICE

- Što je alkohol?
- Je li alkohol droga?
- Djeluje li alkohol usporavajuće ili poticajno?
- Kako djeluje na organizam?

Uputite učenike na priručnike u kojima se navedeni podaci o alkoholu i njegovom djelovanju.

### **Naglasite**

- Alkohol je droga sadržana u pićima kao što su pivo, vino i žestoka pića.
- Kada ga popijete, alkohol se upija kroz stijenke unutrašnjih organa u krvotok i putuje krvlju do mozga.
- Kada dođe u mozak, alkohol usporava njegov rad što posljedično utječe na cijeli organizam.

### **Naglasite**

#### **Alkohol...**

- usporava rad mozga i živčanog sustava
- smanjuje sposobnost jasnog razmišljanja i donošenja odluka
- čini te malo opuštenijim, ali i nepažljivijim nego inače
- uzrokuje vrtoglavicu
- smanjuje koordinaciju
- otežava govor, hod i budnost
- uzrokuje emocijama motivirano ponašanje

### **Neki ljudi mogu...**

- onesvijestiti se ili privremeno izgubiti pamćenje zbog djelovanja alkohola na mozak

### **Ponašajne posljedice uključuju...**

- fizičke obračune, prepirke...
- glasan govor (osobe pod utjecajem alkohola pričaju glasnije i više nego inače)
- smijuljenje, neuobičajeno ponašanje, provociranje

2. Neka učenici u svojim priručnicima ispune *Radni list 8, „Posljedice pijenja alkohola“*. Potrebno je dosjetiti se situacija i stanja koja često proizlaze iz konzumacije alkohola, a mogu uzrokovati probleme u organizmu, smanjiti sigurnost ili utjecati na društveni život.

U kategorije “Posljedice na tijelu”, “Posljedice po sigurnost” i “Posljedice u društvenom/ obiteljskom životu” treba svrstati situacije kao što su: osjetiti slabost, povraćati, propustiti zabavu, osramotiti se pred drugima, pričati nesuvislo, voziti pripit ili pijan, uzrokovati prometnu nesreću, sjesti u auto s nekim tko je također pio, pasti, ozlijediti se, ne sjećati se događaja, učiniti nešto što kasnije možemo požaliti...

U raspravi je potrebno poseban naglasak staviti na blaže, ali vjerojatnije posljedice koje bi u njihovoj dobi imale veći značaj po prijateljstva.

Također, spomenite i dugoročne posljedice i kako alkoholizam utječe na okolinu, prvenstveno alkoholičarevu obitelj. Nemojte pretjerati s induciranjem straha – može se pokazati kontraproduktivnim!

1. Neka učenici navedu neke od oblika konzumacije pića koja su vidjeli ili za koja su čuli.
2. Ispišite ih na ploču (npr. piće uz ručak/večer, konzumacija alkohola tijekom izlaska vikendom).

- **Apstinencija:** neki ljudi uopće ne piju alkoholna pića. Razlozi: brinu za zdravlje, kosi se s njihovim vrijednostima, muče ih alergije.
- **Ritualna konzumacija alkohola:** piti alkohol u kontekstu religioznih obreda ili obiteljskih običaja. Primjeri: crkva, vjerski praznici, zdravice na proslavama...
- **Društvena konzumacija alkohola:** mnogi ljudi alkohol konzumiraju u društvu. Takva vrsta konzumacije često se smatra prihvatljivom, što ne znači da je sigurna.
- **Kompulzivna ili problematična konzumacija:** alkohol se koristi kao pokušaj suočavanja s problemima ili negativnim osjećajima. Uključuje prekomjernu i prečestu konzumaciju. Ova vrsta konzumacije alkohola je destruktivna i često povećava, a ne smanjuje probleme.

### **Naglasite**

- Mnogo ljudi uopće ne pije.
- Postoje različiti razlozi zbog kojih se stvori navika konzumacije alkohola.
- Neke vrste konzumacije alkohola (društveno i ritualno) smatraju se prihvatljivima za većinu odraslih.
- Neki oblici konzumacije alkohola su destruktivni i opasni.
- Većina srednjoškolaca navodi da prijateljima ne bi odobravali svakodnevnu konzumaciju alkohola.

## RAZLOZI ZA I PROTIV PIJENJA ALKOHOLA

1. Upitajte učenike zašto ljudi NE PIJU alkohol. Uputite ih na Priručnik za učenike u kojem su navedeni neki od razloga koje ljudi navode.

- Odbojan okus
- Ne vole se napiti
- Alkohol deblja
- Brani im religija ili obitelj
- Vole biti u formi zbog bavljenja sportom
- Protuzakonit je (u nekim zemljama)

2. Pitajte učenike zašto neki adolescenti piju alkoholna pića.

**Razlozi zašto neki adolescenti piju alkohol**

- Jer misle da će izgledati starije
- Očekuju da će biti popularniji
- Očekuju da će izgledati "cool"
- Očekuju da će biti manje nervozni u društvu
- Sviđa im se okus
- Napiju se jer misle da će se bolje zabaviti
- Zbog pritiska vršnjaka
- Iz dosade

3. Pitajte učenike zašto neki ljudi postaju alkoholičari.

**Razlozi zašto neki ljudi postaju alkoholičari**

- Pokušaj suočavanja s problemima
- Pokušaj suočavanja sa stresom
- Pokušaj suočavanja s negativnim emocijama
- Fizička i psihološka ovisnost

**Naglasite**

- Alkohol je droga koja usporava funkcije organizma.
- Alkohol ne može osobu učiniti jakom, pametnom, simpatičnom, moćnom, čvrstom ili bogatom.

## D RUŠTVENA PRIHVATLJIVOST PIJENJA ALKOHOLA

1. Povedite raspravu o društvenoj prihvatljivosti pijenja alkohola u terminima prethodno spomenutih tipova konzumacije alkohola: ritualna ili religiozna, društvena i kompulzivna.
2. Neka učenici rasprave društvene stavove prema ljudima koji piju previše i upadaju u nevolje zbog alkohola.

**Naglasite**

- Jedan od razloga zašto ljudi piju jest to što očekuju da će biti popularni i da će se svidjeti drugima. No, to se može postići i bez alkohola. Dapače, alkoholom možete postići upravo suprotno - biti manje popularni i manje omiljeni.
- Neki oblici konzumacije alkohola su društveno neprihvatljivi. Prihvatite li ih, ljudi će o vama stvoriti negativno mišljenje. Primjeri su sljedeći: opijanje do granice gubitka kontrole; ako upadate u probleme radi utjecaja alkohola; kompulzivno i prekomjerno opijanje.
- Sve u svemu, pijenje alkohola (pogotovo opijanje i napijanje) ne čini te "cool" niti odraslim.

## ISPRAVLJANJE ZABLUDA O KONZUMACIJI ALKOHOLA

Mnogo je zabluda o pijenju alkoholnih pića. Ti mitovi o alkoholu, o osobama koje ga piju i o utjecaju na organizam temelje se na pogrešnim informacijama. Ispravna slika o alkoholu i njegovom djelovanju može kod adolescenata smanjiti motivaciju za njegovo konzumiranje.

Napravite kratak pregled zabluda o alkoholu (navedene u Priručniku za učenike i Dodatku 2) te popričajte o stvarnim činjenicama povezanim s tim mitovima.

## MOJI RAZLOZI ZAŠTO NE PIJEM

1. Neka učenici navedu uobičajene razloge protiv konzumacije alkoholnih pića.
2. Vlastite razloge neka navedu u Priručnicima za učenike, *Radni list 9*, u zato predviđen prostor.

### Sažetak

- Alkohol je droga koja usporava rad mozga i živčanog sustava.
- Iako oko 70% odraslih pije, većina njih to čini povremeno i u umjerenim količinama.
- Jedna trećina odraslih uopće ne pije alkohol.
- Samo mali broj odraslih ima ozbiljnih problema s prekomjernim pijenjem.
- Alkohol ne može osobu učiniti snažnom, pametnom, simpatičnom, jakom, bogatom, itd.
- Pijenje alkohola nije efikasan način suočavanja s problemima; alkohol samo stvara dodatne probleme.
- Moći puno popiti ne znači biti jak ili "cool".
- Alkohol ne pridonosi boljem spavanju.
- Opijanje i napijanje ne djeluje "cool" niti odraslo.
- Alkohol je zakonom zabranjen za maloljetnike.
- Većina škola ima programe kojima poučava mlade o djelovanju alkohola i droga.

## DODATAK 1: UTJECAJ ALKOHOLA

Navedite učenike na raspravu o utjecaju alkohola (što čini i na koji način). Raspravu možete potaknuti sljedećim pitanjima:

1. Kako alkohol djeluje na tijelo?

Alkohol djeluje kao depresor, što znači da usporava funkcije organizma, posebno rad mozga. Način djelovanja alkohola vidljiv je po ponašanju ljudi koji piju; oni djeluju življe i veselije no, taj je dojam samo posljedica smanjene samokontrole.

2. Može li alkohol na osobu djelovati opuštajuće i činiti ju manje nervoznom?

Mnogi ljudi misle da će ih alkohol opustiti pa piju kada su nervozni i napeti. No, ne znaju da alkohol ima dvojako djelovanje: najprije usporava funkcije mozga i čini osobu opuštenijom, a kasnije se ti efekti izgube. Kako prestaje usporavajuće djelovanje alkohola, organizam postaje uznemiren. To se stanje obično naziva mamurluk.

3. Ima li alkohol jednako djelovanje na svih koji ga konzumiraju?

Alkohol ne utječe na svih jednako. Kako će alkohol djelovati na osobu ovisi o njenim očekivanjima, raspoloženju, težini, dobi, iskustvu s alkoholom, što je jela, pila ili pušila prije i koliko je alkohola popila. Radi velikog broja utjecaja, teško je predvidjeti posljedice.

4. Zašto neki ljudi mogu popiti više od drugih?

Nakon redovitog konzumiranja kroz duže vrijeme (nekad samo nekoliko mjeseci), potrebna je veća količina alkohola za postizanje jednakih efekata kao u početku. To se pojava naziva tolerancija. Nastaje zato što se stanice mozga brane i „bore“ protiv neprirodnog usporavajućeg djelovanja alkohola. Mozak vremenom postaje sve «uspješniji», ali nikad ne može u potpunosti pobijediti djelovanje alkohola. Dakle, neki ljudi mogu puno popiti zato što su razvili visoku toleranciju na djelovanje alkohola. Čak i tada se mogu napiti, ali uz veću količinu alkohola.

## DODATAK 2: ISTINE I ZABLUDE

Korisno je pregledati koje su zablude o alkoholu.

**Zabluda:** Naše društvo je zaokupljeno postizanjem stanja opijenosti.

**Istina:** To je djelomično točno. Pogledajmo neke od načina na koje su ljudi tijekom povijesti pokušavali postići to stanje. Svi načini dovode do stanja opijenosti. No, samo su fizička te osjetilna ili duhovna sredstva pozitivni načini.

### ***Kemijska sredstva (droge)***

Njihov efekt je privremen, ali ih neki ljudi opetovano koriste budući da je to za njih jednostavno (zanemarujući negativne posljedice droga i zanemarujući ostale zdrave načine postizanja dobrog raspoloženja).

### ***Fizička sredstva (vježbe, kretanje, sport, ples, rad, dodir)***

Proizvode dobre emocionalne efekte i, ako se provode redovito, donose i druge dobiti - dobar tonus mišića, bolju cirkulaciju, poboljšan izgled.

Zahtijevaju rad i ulaganje napora. Neki ljudi zbog lijenosti ne koriste fizičke načine postizanja osjećaja opijenosti, zadovoljstva, uzbuđenja.

***Osjetilna ili duhovna sredstva (glazba, romantika, umjetnost, kreativan rad, molitva, meditacija, prijateljstvo, ljubav, putovanja, čitanje...)***

Zahtijevaju rad, ulaganje vremena, planiranje i maštu.



**Zabluda:** kada netko može podnijeti puno alkohola, to je znak da je čvrst.

**Istina:** činjenica da netko može podnijeti puno alkohola ne znači ništa drugo nego da je njegovo tijelo opetovanim uzimanjem razvilo otpornost na alkohol. Ono što treba napomenuti jest da se povećanjem otpornosti povećava i ovisnost.

**Zabluda:** kada su u društvu u kojem se pije, mnogi mladi misle da će ih drugi smatrati slabićima ako ne piju.

**Istina:** većina ljudi na zabavi ne zamara se time što i koliko drugi piju. Osim toga, onak tko nam je pravi prijatelj može nas samo cijeniti ako smo iskreni i ako se držimo svog mišljenja.

**Zabluda:** pivo nije problem, ono spada u prehrambene proizvode.

**Istina:** usprkos tome da pivo (začudo!) spada u prehrambene proizvode, ono jest alkoholno piće. Jedna boca piva sadrži 0,20 dl alkohola.

**Zabluda:** Alkohol ti pomaže da bolje spavaš.

**Istina:** Popiješ li dovoljno alkohola, vjerojatno ćeš zaspati. No, kao sve droge čiji je utjecaj na organizam uspavljajući, usporavajući, alkohol ne dovodi do sna u kojem se odmaraš i opuštaš. San izazvan alkoholom nije isti kao normalan san. Vjerojatno ćeš se probuditi umoran, gundav i napet.

**Zabluda:** Za društvo je droga veći problem od alkohola.

**Istina:** Alkoholizam je velik problem; puno je više alkoholičara nego ovisnosnika o heroinu.

**Zabluda:** Mnoge uspješne i kreativne osobe previše piju.

**Istina:** Ne vidimo i ne čujemo sve o poznatima, tj. nismo točno upoznati s njihovim privatnim životima. Izgled može prevariti.

# Unutarnje zvono

## (Suočavanje s anksioznošću)

### Prije radionice

#### SVRHA RADIONICE

- Poučiti učenike načinu suočavanja sa situacijama koje stvaraju anksioznost

#### GLAVNI CILJEVI

- Raspraviti o uobičajenim situacijama koje stvaraju napetost
- Raspraviti vrijednost pripreme kao metode smanjivanja anksioznosti
- Vježbati tehnike smanjivanja anksioznosti
- Prepoznati vrijednost pozitivnog mišljenja

#### POSEBNE PRIPREME

- Ova je lekcija najdjelotvornija kada se učenicima pruži dovoljno vremena za uvježbavanje tehnika smanjivanja anksioznosti. Za ovu temu se predlažu dva školska sata.

#### RJEČNIK

- Anksioznost
- Relaksacija, opuštanje

#### POP RATNI PODACI

Kao mladi adolescenti, učenici se suočavaju s mnogim promjenama zbog kojih se mogu osjećati anksiozno. U ovoj se lekciji predstavljaju dvije tehnike koje učenici mogu koristiti kao pomoć pri suočavanju sa stresnim situacijama i osjećajem tjeskobe (anksioznosti). Tehnike opuštanja obrađene u okviru materijala za učenike 5. razreda bilo bi poželjno ponoviti, dozvoli li vrijeme.

# Radionica

## UVOD

Danas ćemo naučiti neke nove načine kojima si možemo pomoći u situacijama koje nas čine napetima, nesigurnima, uznemirenima. Takve situacije često uključuju nešto novo i nepoznato, testove, ispitivanja, nastupe... (navedene su i u učeničkim priručnicima na početku lekcije na str. 19).

1. Pročitajte s učenicima uvodni tekst o anksioznosti iz njihovih priručnika i pomozite im nadopuniti križaljku (vidjeti Dodatak). Prokomentirajte navedene činjenice i, ako je moguće, potkrijepite ih učenicima poznatim primjerima.
2. Na kraju na ploču možete napisati sljedeću definiciju.

### **Definicija**

Anksioznost (tjeskoba) je osjećaj nervoze, napetosti, nesigurnosti, uznemirenosti koji ponekad doživljavamo prije određene situacije.

### **Naglasite**

Ponekad smo anksiozni jer se bojimo da nećemo biti uspješni. Čak i ako nam se dogodi neuspjeh, njegove su posljedice u većini situacija puno blaže od onog o čemu unaprijed strahujemo.

## SITUACIJE KOJE UZROKUJU ANKSIOZNOST

1. Neka učenici otvore *Radni list 10, «Procjena anksioznosti»* u Priručniku za učenike i ispune ga.
2. Napišite na ploču sve tri kategorije (škola, dom, prijatelji).
3. Pitajte učenike da opišu neke od situacija koje su naveli za svaku od kategorija.
4. Ispišite na ploču situacije i odgovarajuće razine anksioznosti za svaku kategoriju. Probajte dobiti barem pet situacija za svaku kategoriju.
5. Neka učenici odrede pet najčešćih situacija koju uzrokuju anksioznost.

**Napomena:** Anksioznost se javlja najčešće u novim i nepoznatim situacijama; prije polaganja testova, prije ispitivanja, nastupa, natjecanja ili kada trebamo nešto zatražiti od drugih ljudi.

### **Ponovite**

Anksioznost je normalan dio života. Nije ugodna i nitko se zapravo ne želi osjećati anksiozno, ali je ipak nešto što svi povremeno osjećaju.

1. Pitajte učenike znaju li koje su fizičke posljedice anksioznosti. One uključuju: ubrzan rad srca, znojenje, stezanje mišića, trzanje i drhtanje.
2. Recite učenicima da je osjećaj anksioznosti neugodan. Može nas spriječiti da na nekom zadatku budemo onoliko dobri koliko bismo to htjeli i mogli. Može nas ponukati da počnemo izbjegavati situacije koje su za nas dobre i koje bi pomogle našem osobnom rastu.
3. Recite učenicima da, srećom, postoje dobri načini smanjivanja ili čak potpunog uklanjanja anksioznosti.
4. Neka učenici u svojim priručnicima otvore dio o tehnikama suočavanja.
5. Objasnite i demonstrirajte svaku opisanu tehniku.
6. U razredu vježbajte navedene tehnike te ohrabrite učenike da ih samostalno uvježbavaju kod kuće, kako bi bili spremni koristiti ih svakodnevno.

### **Mentalna proba (Tehnika 1)**

Recite učenicima da se mogu postepeno priviknuti na teške situacije (npr. solo pjevanje, držanje govora, nastup na važnoj utakmici) zamišljajući se u tim situacijama i uvježbavajući ih u mislima.

Ta će tehnika biti dodatno korisna ako razmisle što bi u datoj situaciji učinila neka osoba koju poznaju i poštuju baš zbog toga što se dobro nosi sa životnim izazovima. Objasnite tehniku učenicima:

1. Zamislite kako bi se ponijela osoba koju cijenite. Pokušajte je zamisliti u vašoj zahtjevnoj situaciji kao da se stvarno događa.
2. Nakon toga zamislite sebe u istoj situaciji, oponašajući odabranu osobu. U mislima vježbajte (isprobavajte) što ćete reći i/ili učiniti i kako ćete se suočiti sa stvarima koje bi se mogle dogoditi. Zamislite da se u toj situaciji osjećate opušteno i samopouzđano.
3. Ponovite sve nekoliko puta, sve dok se stvarno ne počnete osjećati opuštenije i sigurnije.

Nakon objašnjenja zatražite od učenika da odaberu jednu od situacija koje su navodili u prethodnom radnom listu (Procjena anksioznosti). Neka razmisle te prokomentiraju (u parovima ili velikoj grupi) kako bi zadanu situaciju riješila osoba koju su zamislili.

### **Pozitivno razmišljanje (Tehnika 2)**

1. Recite učenicima da su mnogi ljudi skloni brinuti i usmjeravati se na negativno. Umjesto da razmišljaju da će stvari ispasti dobro, oni brinu da će ispasti loše. Skloni su misliti da se situacija neće dobro razviti nego da će nešto «zabrljati».
2. Druga korisna metoda koja pomaže smanjiti ili ukloniti anksioznost uzrokovanu određenom situacijom jest zaustaviti negativne misli i zamijeniti ih pozitivnima.

<b>Stani!</b>	Uvijek kada shvatite da razmišljate negativno recite sami sebi «Stani!» i usmjerite se na pozitivne strane situacije.
<b>Ja to mogu!</b>	Preokrenite negativne misli zbog kojih osjećate da nešto ne možete i počnite misliti da možete. Drugim riječima, zamijenite «Ne mogu to» s «Ja to mogu» ili «Ja to hoću».

3. Oslonite se na Priručnik za učenike i raspravite primjere 1 i 2 s učenicima.
4. Neka učenici pokušaju upotrijebiti naučeno na situaciju zadanu i u njihovu priručniku: Tijekom nastave učite novo gradivo. Nastavnik postavi pitanje. Iako misliš da znaš odgovor, šutiš. Razmišljaš: „Nisam siguran/a, ne želim se osramotiti“.
5. Zamolite nekoliko učenika da navedu određenu situaciju (u obitelji, u školi ili s prijateljima) o kojoj su brinuli. Neka izraze svoje brige, utvrde koje su negativne misli imali i zamijene ih pozitivnima.

**Napomena:** Važno je ohrabriti sve učenike da jedni drugima pružaju podršku i povratne informacije.

## DODATNI ZADATAK

Slijedi pregled tehnika uključenih u radne materijale predviđene za 5. razred. Korisno bi bilo ponoviti ih s učenicima, dopusti li vrijeme predviđeno za ovu temu.

### Vježba opuštanja

1. Sjedite tiho u ugodnom položaju (uspravno, leđa naslonjenih na stolicu, punim stopalima na podu, ruke na stolu ili u krilu).
2. Zatvorite oči.
3. 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).
4. Osjetite opuštenost tijela. Nastavite sjediti. Istegnite se, još uvijek zatvorenih očiju, osjećajući se obnovljeno i osvježeno.
5. Tako opušteni, zamislite se na nekom tihom, mirnom i vama ugodnom mjestu. Mirni ste, bez ijedne brige.
6. Sada se zamislite na mjestu na kojem ste započeli vježbu još uvijek osjećajući opuštenost i mirnoću. Kada ste spremni, polako otvorite oči.

### Priprema i vježba

1. Druga 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.
2. Sportaši, glazbenici i glumci, između ostalih, poznaju važnost vježbe. Ako situacija koja osobu čini anksioznom uključuje znanje, tada prikladna priprema (učenje) može pomoći smanjiti anksioznost.

## Duboko disanje

1. Recite učenicima da im duboko disanje može pomoći neposredno prije ili tijekom teške situacije budući da doprinosi opuštanju.
2. Opišite učenicima tehniku.
3. Neka učenici isprobaju ovu tehniku.
  - Duboko udišite dok nabrojite do četiri
  - Zadržite dah dok nabrojite do četiri
  - Polako izdišite dok nabrojite do četiri
  - Ponovite (4 ili 5 puta)

## Dodatak

Odgovori iz križaljke u učeničkom Priručniku na str. 19:

1. tjeskoba
2. anksioznost
3. neugodan
4. normalan
5. pomoći
6. prije
7. znaju
8. smanji
9. manje
10. blaže

### ***Naglasite***

Najbolji način prevladavanja zahtjevnih situacija je uvježbavanje opisanih tehnika i postupno izlaganje situacijama koje nas čine tjeskobnima – započeti s najmanje zahtjevnim situacijama i onda napredovati k težima.

## Sažetak

- Mnogo je uobičajenih situacija zbog kojih se ljudi osjećaju napeto i anksiozno.
- Postoji nekoliko različitih tehnika koje možete koristiti kao pomoć pri suočavanju s napetošću i anksioznošću. Te tehnike uključuju: opuštanje, vježbu, mentalne probe, duboko disanje i pozitivno razmišljanje.

# Pod kontrolom

## (Suočavanje s ljutnjom)

### Prije radionice

#### SVRHA RADIONICE

- Poučiti učenike razlozima i tehnikama kontroliranja ljutnje

#### GLAVNI CILJEVI

- Definirati ljutnju
- Dati pregled fizičkih simptoma ljutnje
- Raspraviti uobičajene situacije koje stvaraju ljutnju
- Raspraviti razloge zbog kojih ljutnju treba držati pod kontrolom
- Dati pregled tehnika za kontrolu ljutnje
- Vježbati tehnike za kontrolu ljutnje

#### POP RATNI PODACI

Ljutnja i strah su dvije osnovne emocije. Zbog straha (ili anksioznosti) ljudi obično požele pobjeći. Ljutnja djeluje tako da ljudi požele uzvratiti što često ima negativne posljedice. Ova lekcija daje pregled razloga zašto držati ljutnju pod kontrolom i upoznaje s tehnikom ponovnog sagledavanja situacije (Razmisli opet).

## Radionica

### UVOD

Prošli puta smo govorili o anksioznosti. Danas ćemo govoriti o drugoj čestojoj emociji – ljutnji. Iako većina ljudi zbog ljutnje poželi „puknuti“, obično je bolje ljutnju obuzdati. Razgovarat ćemo o vrstama situacija u kojima smo ljuti te ponoviti i uvježbavati tehnike koje nam pomažu ostati smirenima i u kontroli.

### DEFINICIJA LJUTNJE

1. Pitajte učenike kako definiraju ljutnju.
2. Napišite sljedeću definiciju na ploču.

#### *Definicija*

Ljutnja je snažan osjećaj nezadovoljstva nekim ili nečim, povezan s nagonom da uzvratimo.

3. Pitajte učenike kako se fizički osjećaju kada su ljuti.

**Naglasite**

- Ljuttja je normalna emocija, sama po sebi nije ni dobra ni loša. To je prirodna reakcija na prijetnje ili napade.
- Izražavanje ljuttje može nekad biti zdravo, ali gubitak kontrole nije.
- Kao i anksioznost, ljuttja stvara fizičke promjene kao ubrzan rad srca, napetost mišića i naviranje krvi u glavu.

## SITUACIJE KOJE STVARAJU LJUTNJU

1. Neka učenici navedu situacije koje su u zadnje vrijeme kod njih izazvale ljuttju. Neka otvore i ispune *Radni list 11*, «*Dnevnik ljuttje*» u Priručniku za učenike.

**Primjeri za radni list 8**

- Situacija u kojoj nas netko izaziva, zadirkuje
- Situacija u kojoj nas netko vrijeđa
- Ljubomora
- Uvrede upućene našim prijateljima ili obitelji
- Situacija u kojoj smo predmet ogovaranja
- Situacija u kojoj nas netko «ostavi na cjedilu», uzalud čekamo nekog tko se ne pojavi
- Situacija u kojoj nam nešto oduzmu ili unište

**Naglasite**

- Ljudi postanu ljuti kada nešto izgube ili ne mogu do nečega što doživljavaju bitnim. To može biti bilo što, od materijalnih stvari koje posjedujemo do poštovanja.
- Intenzitet osjećaja ljuttje može varirati od blage razdraženosti do bijesa.
- Neki ljudi ne prepoznaju vlastitu ljuttju, već je doživljavaju kao tugu ili anksioznost.

## RAZLOZI ZA I PROTIV KONTROLIRANJA LJUTNJE

1. Usmjerite se na poglavlje o ljuttji u Priručniku za učenike – *Radni list 12*, “*Ljuttja- zadržati je u sebi ili izbaciti van?*” Pročitajte uvodni odlomak radnog lista s učenicima pa im dajte vremena da ispune radni list.
2. Pitajte učenike koji su razlozi za, a koji protiv kontroliranja ljuttje. Ispišite ih na ploču u dva stupca.



### **Naglasite**

- Oba izbora – oslobađanje i kontroliranje ljutnje – imaju posljedice. Važno je biti svjestan koje su to posljedice.
- Mogući rezultati gubitka kontrole protežu se od povrijeđenih osjećaja i nesporazuma do prekinutih prijateljstava, fizičkog nasilja, boli, patnje i problema sa zakonom.
- Ljudima je obično lakše dobiti ono što žele ako zadrže kontrolu.

## **T**EHNIKE KONTROLE LJUTNJE

1. Pročitajte s učenicima situaciju navedenu i u njihovim priručnicima na str. 25.

Petar je bio bolestan i izostao je iz škole. Kada se vratio, prijatelj mu je rekao da ga je Fran ogovarao dok ga nije bilo. Nije mogao dočekati odmor da se suoči s Franom. Čim je zazvonilo, odjurio je do Frana i

a) izderao se na njega pred svima: „I ti si mi neki prijatelj. Čim me nema lažeš o meni da ispadneš velika faca. Ne zanimaš me“. Petar se u prvi tren osjetio moćno. Prijateljstvo se raspalo. Svi su znali da Fran nije postupio kako treba, ali im se činilo da je Petar malo pretjerao.

b) pitao ga „Je li istina da si rekao ... o meni? To ti stvarno nije bilo u redu.“ Petar je pokazao da se zna boriti za sebe. Fran je dobio priliku objasniti nesporazum ili se ispričati Petru.

2. Raspravite dvije ponuđene opcije, što dobrog ili lošega donose kratkoročno i dugoročno.
3. Potaknite ih da se prisjete koje su tehnike ovladavanja ljutnjom usvojili prošle školske godine. Pitajte ih bi li na Petrovom mjestu upotrijebili neku od njih i zašto.

\*\*\* Podsjetnik na tehnike s kojima su se učenici mogli upoznati u 5. razredu.

#### Upozoravajuće svjetlo

- Zamisli u sebi svjetlo. Ono se pali i gasi kao upozorenje kada moraš stati i razmisliti prije nego nešto kažeš ili napraviš.
- Sjeti se provjeriti svjetlo kada si u situaciji poput nekih u kojima si već doživio osjećaj ljutnje.

#### Brojanje do deset (ili više)

1. Duboko udahni i počni polako brojati u sebi.
2. Slušaj drugu osobu dok brojiš. Nemoj je izazvati otkrivajući što radiš.
3. Gledaj tu osobu u oči.

#### Unutrašnji govor

Nekada možemo ostati mirni samim time što sebi kažemo 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.

1. Predstavite učenicima jednu ili obje sljedeće situacije.
  - U autobusu ste i morate stići na važnu utakmicu za vaš klub, ili morate na dogovoreno mjesto za polazak na izlet ili neko drugo mjesto na koje ne smijete zakasniti. No, autobus je zaglavio u prometu i ne miče se 15 minuta.
  - Žurite se kroz gužvu u predvorju, kasnite na sat, ruku kratih knjiga. Iznenada netko udari u vas, padnete na pod, a knjige se razbacaju na sve strane.
2. Recite da bi mnogi ljudi bili ljuti u takvim situacijama. Podsjetite učenike da je ljutnja reakcija na prijetnju (kao što je prijetnja da ćemo zakasniti ili ispasti smiješni) ili napad (sruši li nas netko, možemo se osjećati napadnuto).
3. Recite učenicima da je moguće kontrolirati ljutnju ponovnim sagledavanjem situacije, tako da je više ne doživljavamo kao prijetnju ili napad. Da bi ponovno razmislili o situaciji mogu si postaviti neka pitanja. Na primjer:
  - Je li ovo zapravo prijetnja ili napad?
  - Postoje li razlozi za ove okolnosti koji nemaju veze sa mnom?
  - Hoće li mi ljutnja pomoći da postignem cilj?

### **Naglasite**

- Nekada se stvari koje nas ljute događaju slučajno i nemaju nikakve veze s nama osobno.
- Promijenimo li naš pogled na situaciju, može se promijeniti i naša reakcija na nju.

5. Neka učenici rasprave o tome kakvi bi mogli biti zaključci izvedeni iz prije opisanih situacija kada zaustavimo ljutnju.

### **Sažetak**

- Normalno je da se ljudi naljute kada osjećaju da im netko prijeti. Budući da izražavanje ljutnje može imati loše posljedice, obično je bolje zadržati kontrolu.
- Moguće je naučiti biti miran, staložen i zadržati kontrolu koristeći tehnike koje nas potiču da prije djelovanja stanemo i razmislimo.

# Hej, kako si?

## (Socijalne vještine)

### Prije radionice

#### SVRHA RADIONICE

- Poučiti učenike osnovnim socijalnim vještinama kako bi im pomogli u razvijanju uspješnih međuljudskih odnosa

#### GLAVNI CILJEVI

- Prepoznati svoje jače i slabije razvijene socijalne vještine
- Osvijestiti vrijednost dobrih socijalnih vještina
- Ponoviti i vježbati davanje i primanje komplimenata
- Uvježbati korištenje otvorenih pitanja

#### RJEČNIK

- Socijalne vještine

## Radionica

### UVOD

Danas ćemo se baviti uvježbavanjem nekih vještina koje će vam pomoći da budete opušteni u društvenim (socijalnim) situacijama. Što su bolje vaše vještine, veća je vjerojatnost da ćete biti uspješni s prijateljima i osjećati se bolje.

1. Uputite učenike da procijene u kolikoj su mjeri vješti u nizu socijalnih vještina navedenih u njihovim priručnicima na strani 26.
2. Prokomentirajte s njima što su im jače, a što slabije strane.
3. Napomenite da se sa socijalnim vještinama, kao ni s bilo kojom drugom, ne rađamo, već ih postepeno razvijamo i usavršavamo.

Da bi učenici bili što spremniji poraditi na vlastitim vještinama, uputite ih na Radni list 13: Što nam donose dobre socijalne vještine. Nakon što „dešifriraju“ koristi dobrih socijalnih vještina, omogućite im da, ako to žele, prokomentiraju odgovore i vlastita iskustva.

1. Pitajte učenike kada su zadnji puta nekome dali kompliment. Je li kompliment utjecao na njihovu komunikaciju i odnos s osobom kojoj su ga uputili.
2. Podsjetite učenike da su prošle školske godine u okviru programa već imali prilike raspravljati o davanju komplimenata.
3. Navedite da je vrijedna socijalna vještina i primanje komplimenata. Pritom je bitno sljedeće:
  - Gledati osobu koja nam je uputila kompliment.
  - Zahvaliti. Ako je netko pohvalio naš rad ili postignuće, pristojan odgovor može uključivati i rečenice kao npr. „Drago mi je da ti se to sviđa“ ili „Baš lijepo od tebe što si to primijetio/la“.
  - Ako smo imali pomoć, možemo je istaknuti: „Hvala ti. Puno mi je pomogao/la i ...“.
4. Pitajte učenike mogu li se sjetiti neke neprikladne reakcije na kompliment.
  - Ono što nije poželjno jest prihvatiti pohvalu te se nastaviti hvaliti: „Hvala ti. Da, stvarno sam to fenomenalno napravio/la, nema mi ravnog“.
  - Drugi oblik neprimjerenog odgovora jest zanemariti pohvalu, tj. iskazati neslaganje: „Ne, nije to ništa, samo ti se čini“. U tom će se slučaju osoba koja nam je uputila kompliment vjerojatno osjećati loše.
5. Dajte učenicima priliku da u parovima vježbaju davanje i primanje komplimenata. Potaknite ih da koriste njima bliske teme i rječnik, ujedno se pridržavajući navedenih smjernica.

1. Recite učenicima da je vrijedna socijalna vještina znati voditi razgovor. Održavanje razgovora pomaže postavljanju otvorenih pitanja. Na otvorena pitanja ne može se odgovoriti jednostavnim «da» ili «ne». Formulirana su tako da će sugovornik dati više informacija.

## Primjeri

- Što kažeš na...
- Reci mi kako se osjećaš zbog...
- Što misliš o ...
- Reci mi više o ...

2. Recite učenicima da su suprotnost otvorenim pitanjima zatvorena. Ona često počinju s «jesi li...», «znaš li...», «misliš li...», «imaš li...» itd.

## Primjeri

- Jesi li gledao utakmicu?
- Voliš li školu?
- Imaš li mobitel?
- Jesi li gledao film?

3. Istaknite da se zatvorena pitanja lako mogu pretvoriti u otvorena. Na primjer, «Voliš li školu?» postaje «Što voliš u školi?»
4. Neka učenici ispune *Radni list 14, «Postaviti pravo pitanje»* u Priručnicima za učenike radi dodatne vježbe.

Sljedeća vježba trebala bi objediniti socijalne vještine koje su učenici uvježbavali tijekom današnje lekcije i one koje su upoznali u 5. razredu. Ako procijenite da je Vašim učenicima to potrebno, možete ih ukratko podsjetiti na vještine započinjanja, održavanja i završavanja razgovora:

## Tehnike započinjanja razgovora

- Nasmiješi se i reci «bok».
- Uputi drugoj osobi kompliment ili postavi pitanje.
- Izmijenite informacije (gdje živiš i ideš u školu, koje aktivnosti voliš, pitaj za ljude koje možda oboje znate).
- Zatraži ili ponudi pomoć.
- Ako stvarno nemaš što reći, pričaj o vremenu.

## Održavanje razgovora

- Postavljajte pitanja.
- Ispričajte priču.
- Navedite drugu osobu da priča o sebi.
- Pokažite interes za hobije ili sposobnosti druge osobe.
- Budi optimističan i pozitivan.

## Kako završiti razgovor

- Završite razgovor glatko i prirodno što je više moguće.
- Pokušajte naći prirodni trenutak da završite - nemojte sugovornika prekinuti u pola rečenice.
- Kada želimo sugovorniku dati do znanja da želimo završiti razgovor, možemo upotrijebiti neverbalne znakove (npr. prekinuti kontakt pogledom, krenuti prema vratima, rukovati se, pogledati na sat).
- Budite sigurni da ste prenijeli sljedeće poruke:
  - Uskoro ćete završiti razgovor
  - Uživali ste u razgovoru (u društvu sugovornika)
  - Nadate se da ćete uskoro ponovno vidjeti tu osobu (razgovarati s njom)

## **Zadatak**

1. Kopirajte materijale u Dodatku. Izrežite sve navedene situacije tako da ih možete podijeliti parovima učenika koji će ih odglumiti.
2. Potražite dobrovoljce koji bi odglumili neke od navedenih situacija. Dajte priliku za vježbanje ovih tehnika što je moguće većem broju učenika.

### ***Napomena:***

Važno je sve učenike potaknuti da jedni drugima pruže povratnu informaciju i potkrepljenje.

## **Sažetak**

- Mnogi se ljudi u socijalnim situacijama osjećaju nelagodno.
- Sramežljivost se može prevladati učeći kako «odglumiti» da nismo sramežljivi, vježbajući biti otvoreniji i unapređujući svoje osnovne socijalne vještine.
- Osnovne socijalne vještine uključuju započinjanje, održavanje i završavanje razgovora.

## Dodatak: Situacije za vježbu

1. Nalaziš se na zabavi. Krenuo/la si prema stolu da uzmeš grickalice. Vidiš osobu koju ne poznaješ, ali bi je volio/la upoznati.

---

2. Ugodno ti je u društvu prijatelja, no znaš da te kući čeka rođak kojeg nisi vidio/la pune tri godine. Želiš što prije krenuti.

---

3. Upravo si se doselio/la u novo susjedstvo. Opazio/la si da do tebe živi netko tvojih godina. Odlučio si otići do njegove kuće upoznati se.

---

4. Na satu likovnog primijetio/la si rad učenika koji sjedi ispred tebe. Rad ti se jako svidio.

---

5. Sjediš u prepunom autobusu koji je zapeo u prometnoj gužvi. Dosađuješ se. Želiš započeti razgovor s dečkom/curom do sebe.

---

6. U razred je došao novi učenik. Iako je šutljiv, čini ti se zanimljiv. Želiš ga bolje upoznati.

---

7. Na obiteljskom si okupljanju i želiš razgovarati s rođakom kojeg nisi vidio pet godina. Bojiš se da te se neće sjetiti.

---

8. Došao si u novi klub na trening. Još ne poznaješ nikoga. Želiš se uključiti u razgovor o utakmici.

---



# Ja OK - ti OK

(Asertivnost)

## Prije radionice

### SVRHA RADIONICE

- Poučiti učenike kako postati asertivniji i oduprijeti se pritisku vršnjaka

### GLAVNI CILJEVI

- Utvrditi koje su uobičajene situacije u kojima ljudi ne uspijevaju biti asertivni
- Utvrditi učestale tehnike nagovaranja
- Utvrditi što su verbalne vještine asertivnosti i uvježbati ih
- Utvrditi što su neverbalne vještine asertivnosti i uvježbati ih
- Raspraviti koji su alternativni načini suočavanja sa situacijama u kojima su tinejdžeri pod pritiskom da puše ili piju

### RJEČNIK

- Asertivan
- Agresivan
- Pasivan

### POSEBNE PRIPREME

- Učitelj bi trebao biti pripremljen demonstrirati verbalne i neverbalne asertivne vještine obrađene u ovoj lekciji. Za ovu su temu predviđena dva školska sata.

## Radionica

### UVOD

Ljudi, kao društvena bića, imaju urođenu potrebu za bliskim vezama s drugima. U takvim vezama uživamo te su one za nas, tj. naše zdravlje korisne. No, svejedno se moramo znati **zauzeti za sebe** i znati da **imamo pravo odbiti** nečiji prijedlog ili nagovor. Naime, ponekad se može dogoditi da želimo pomoći, ali iz nekog objektivnog razloga trenutno nismo u mogućnosti to učiniti ili pak ne želimo udovoljiti zahtjevu ili nagovoru jer osjećamo da bi naštetio našem zdravlju i/ili zadovoljstvu. Iako osoba koju odbijemo može biti razočarana, ne mora biti ljuta ili uvrijeđena ako smo u našem odbijanju pristojni i korektni. Dakle, možemo postići i da se zauzmemo za sebe i da ne povrijedimo druge, tj. ne uništimo zauvijek dobre odnose s njima. Da bismo to uspjeli, važno je usvojiti vještinu koju zovemo asertivnost.

## IZAZOVNE SITUACIJE

1. Neka učenici ispune *Radni list 15, «Ponašanje u teškim situacijama»*. Potrebno je utvrditi situacije u kojima su imali problema iskreno i otvoreno izraziti svoje osjećaje ili im je bilo teško zauzeti se za vlastita prava.
2. Dobrovoljci neka s ostatkom razreda podijele razloge zašto se nisu zauzeli za svoja prava u tim situacijama.
3. Na ploči napravite popis tih situacija.

### **Primjeri**

- Reći «ne» zahtjevu prijatelja
- Izraziti drukčije mišljenje
- Pitati za uslugu
- Reći osobi da nam nešto kod nje smeta
- Vratiti pokvaren proizvod
- Reći prodavaču da je vratio premalo novca
- Netko se «ugurao» preko reda ispred nas
- Reći učitelju ili roditelju da nisu fer
- Reći «ne» nekome tko nam pokušava nešto prodati

## RAZUMIJEVANJE ASERTIVNOSTI

1. Recite učenicima da pojedinci mogu reagirati na ove situacije na tri različita načina.
  - Jedan od načina suočavanja s navedenim ili sličnim situacijama je pasivnost, tj. izbjegavanje suprotstavljanja, ignoriranje situacije ili popuštanje.
  - Drugi način suočavanja je agresivnost. Može uključivati napadanje druge osobe, preburno reagiranje ili neko drugo „nepodnošljivo“ ponašanje.
  - Najprikladniji način reagiranja je asertivnost. To znači zauzeti se za vlastita prava i izraziti se na iskren, otvoren i odgovoran način.
2. Neka učenici definiraju pasivnost, agresivnost i asertivnost.

### **Definicije**

- **Pasivno** znači prihvaćanje bez prigovora ili otpora.
- **Agresivno** znači ponašanje na neprijateljski način.
- **Asertivno** znači postupati u vlastitom najboljem interesu, zauzimati se za sebe bez pretjerane anksioznosti, izraziti se iskreno i otvoreno i ostvariti vlastita prava bez negiranja tuđih.

3. Pitajte učenike da navedu primjere kako se neke od prije navedenih situacija (odaberite dvije ili tri) mogu riješiti na pasivan, agresivan i asertivan način.

## RAZLOZI ZAŠTO NISMO ASERTIVNI

1. Pitajte učenike zašto se ljudi ponekad ne bore za svoja prava ili ne izražavaju osjećaje.
2. Napravite listu uobičajenih razloga koje navode učenici i neke napišite na ploču.

### Primjeri

- Ne žele započeti svađu
- Ne žele napraviti scenu
- Boje se da će izgledati glupo
- Ne žele uvrijediti drugu osobu
- Uvjeravaju se da to i nije jako važno ili ne žele ni od čega raditi veliku zbrku

3. Vratite se na *Radni list 15, «Ponašanje u teškim situacijama»*. Vjerojatno su svi, u manjoj ili većoj mjeri, imali poteškoća u suočavanju sa zahtjevnim situacijama. Vježbe za asertivne vještine koje slijede pomoći će im da u sljedećoj sličnoj situaciji uspiju ustrajati i izboriti se za sebe.

## ZAŠTO JE KORISNO BITI ASERTIVAN

1. Pitajte učenike kakvu dobit donosi asertivnost.
2. Napišite odgovore na ploču.

### Naglasite

*Postoji velik broj prednosti koje možemo imati ako smo asertivni. One uključuju:*

- Osobno zadovoljstvo
- Veću vjerojatnost da ćemo od života dobiti što želimo
- Veće samopoštovanje
- Jači osjećaj kontrole nad vlastitim životom
- Smanjenje anksioznosti nastale međuljudskim sukobima
- Ostvarivanje vlastitih prava
- Smanjivanje rizika da ćemo biti iskorišteni
- Poštovanje drugih ljudi

## VERBALNE VJEŠTINE ASERTIVNOSTI

Sada ćemo se usmjeriti na tri različite verbalne vještine asertivnosti - reći «ne», tražiti uslugu (zahtijevati nešto) i zaštititi vlastita prava.

### REĆI «NE»

1. Pregledajte i demonstrirajte kako na asertivan način reći «ne». Ponekad treba reći «ne» i zauzeti čvrst stav ako netko od nas zahtijeva nešto što ne želimo učiniti. Slijede upute kako to učiniti.

**Izrazi svoje stajalište.**

Reci drugoj osobi kako se osjećaš ili odgovori na zahtjev da nešto učiniš (npr. «Ne, ne mogu ti posuditi knjigu.»).

**Iznesi svoj razlog.**

Iznesi razlog za svoje stajalište, zahtjev ili osjećaje (npr. «Meni treba.» ili «Već sam je obećao nekom drugom.»).

**Pokaži razumijevanje.**

Daj do znanja osobi s kojom si u kontaktu da razumiješ njenu stranu, zahtjev ili osjećaje (npr. «Znam da ti stvarno treba i volio bih da postoji način da ti pomognem.»).

2. Osigurajte učenicima priliku da vježbaju asertivne odgovore. Učenici mogu vježbati u velikoj grupi (cijeli razred) ili podijeljeni u 4 ili 5 malih grupa. Naglasak bi trebao biti na onome što reći – verbalnoj vještini asertivnosti.
3. Pružite učenicima povratnu informaciju da biste oblikovali njihovo ponašanje i pomogli im da unaprijede sposobnost odbijanja zahtjeva. Osigurajte pozitivno potkrepljenje (pohvalite ih) za uspješno odbijanje.

**Iznijeti zahtjev i braniti prava**

1. Pregledajte i demonstrirajte verbalne vještine nužne za postavljanja zahtjeva i obranu prava.

**Problem: Problem ili situacija koju treba mijenjati.**

Reci drugoj osobi koji je problem kojeg treba riješiti ili situacija koju treba mijenjati (npr. «Ostavio sam torbu kući i sada nemam čime pisati»).

**Zahtjev: Iznesi zahtjev da bi ispravio problem ili promijenio situaciju.**

Reci drugoj osobi što želiš da učini ili zatraži uslugu (npr. «Mogu li posuditi olovku i papir?»).

2. Pružite učenicima priliku za uvježbavanje (kao razred ili u manjim grupama).
3. Pružite učenicima povratnu informaciju da biste oblikovali njihovo ponašanje i pomogli im da unaprijede ovu sposobnost. Pohvalite ih za uspješno iznošenje zahtjeva.

**Izražavanje osjećaja**

1. Objasnite i demonstrirajte upotrebu «JA» izjava za izražavanje osjećaja (pozitivnih ili negativnih). Neki primjeri uključuju: «Ja stvarno uživam biti s tobom» ili «Ja sam sada stvarno ljut/a na tebe.»

**Uobičajene «JA» izjave**

- Ja se osjećam...
- Ja mogu...
- Ja želim...
- Ja hoću...
- Ja ne volim...
- Ja se slažem...

2. Neka učenici vježbaju izražavanje osjećaja koristeći «JA» izjave (kao razred ili u malim grupama).
3. Dajte povratnu informaciju učenicima kako biste oblikovali njihovo ponašanje. Pohvalite učenike za uspješnu upotrebu «JA» rečenica u izražavanju osjećaja.

## NEVERBALNE VJEŠTINE ASERTIVNOSTI

Raspravite, demonstrirajte i vježbajte upotrebu prikladnih neverbalnih vještina asertivnosti.

1. Recite učenicima da asertivnost uključuje *verbalnu* poruku i prikladno *neverbalno* ponašanje.
2. Objasnite i demonstrirajte upotrebu neverbalnih vještina (pogledajte tablicu koja slijedi).

### Neverbalne vještine asertivnosti

- **Glasnoća glasa:** govori čvrstim i odlučnim glasom, umjereno glasno.
- **Tečnost i brzina:** govori jasno, umjerenim tempom koji odražava samopouzdanost.
- **Kontakt očima:** osobu kojoj govoriš većinu vremena gledaj u oči.
- **Izraz lica:** tvoj izraz lica mora odražavati ozbiljnost i samopouzdanost.
- **Stav tijela:** stoj uspravno, okrenut točno prema osobi kojoj se obraćaš.
- **Udaljenost:** održavaj pravilnu udaljenost od osobe s kojom razgovaraš; uglavnom oko 1 metar.

3. Neka učenici vježbaju upotrebu ovih neverbalnih asertivnih vještina u malim grupama od 4 ili 5 učenika, koristeći primjere učestalih situacija koje zahtijevaju asertivan odgovor. Verbalni dio odgovora može ostati isti, ali sada neka naglasak bude na neverbalnom dijelu komunikacije.
4. Dajte povratnu informaciju učenicima koji vježbaju neverbalne vještine kako bi je usavršili. Pohvalite ih za upotrebu ovih vještina.
5. Potaknite učenike na primjenu ovih vještina u svakodnevnim situacijama koje iziskuju asertivan odgovor.

### KAKO REĆI «NE»

Tehnika	Primjer
<b>Jednostavno Ne</b>	«Ne» ili «Ne, hvala.»
<b>Reci kako jest</b>	«Ne, hvala. Ja ne pušim».
<b>Smisli ispriku</b>	«Ne, hvala. U gužvi sam, baš žurim».
<b>«Zavlačenje»</b>	«Ne, hvala. Možda drugi put».
<b>Promijeni temu</b>	Reci ne i počni razgovarati o nekoj drugoj temi. «Ne, hvala. Jesi li gledao utakmicu sinoć?».
<b>Pokvarena ploča</b>	Ponavljaj «ne» opet i opet, s malim izmjenama. «Ne, hvala». «Ne». «Ne, ne zanima me».
<b>Otići</b>	Reci «ne» i jednostavno otići.
<b>«Hladno rame»</b>	Nemoj obraćati pažnju na osobu koja te nagovara.
<b>Izbjegavaj «opasne» situacije</b>	Kloni se situacija u kojima je vrlo vjerojatno da će te nagovarati na nešto što ne želiš.

Utvrđite u kojim će situacijama učenici vjerojatno doživjeti pritisak vršnjaka da puše ili piju. U tim situacijama će im asertivni odgovori vjerojatno biti najkorisniji. Demonstrirajte i vježbajte primjenu vještina odbijanja u situacijama u kojima bi učenici mogli doživjeti pritisak vršnjaka da puše ili piju.

### **Utvrđivanje situacija «visokog rizika» i asertivnih odgovora**

1. Pitajte učenike za primjere situacija u kojima su osjećali pritisak ili poticaj da puše, piju alkoholna pića ili čine nešto drugo što ne žele. Zapišite ih na ploču.
2. Glasajte da odredite za koje je situacije najvažnije imati plan reagiranja (one koje su najčešće i/ili najteže). Označite deset najvažnijih.
3. Neka učenici razviju što više asertivnih odgovora na te situacije. Ponovno pregledajte načine kako reći «Ne» .

### **Demonstracija i uvježbanje vještina odbijanja**

1. Objasnite i demonstrirajte učenicima kako mogu koristiti asertivne vještine kada se žele oduprijeti pritisku vršnjaka koji ih nagovaraju na nešto što smatraju opasnim, što im ne odgovara, što ne žele. Podsjetite ih da se usmjere i na sadržaj (verbalne vještine), i na način (neverbalne vještine).
2. Neka učenici vježbaju upotrebu asertivnih vještina. Vježbati mogu u velikoj grupi (cijeli razred) ili u nekoliko manjih. Dajte što većem broju učenika priliku za vježbanje.
3. Pružite učenicima povratnu informaciju i pozitivno potkrepljenje (pohvalu) za efikasnu upotrebu asertivnih vještina. Time ćete ojačati njihovu sigurnost da se mogu uspješno suočiti s izazovnim situacijama.
4. Potaknite učenike na primjenu tih vještina u svakodnevnim situacijama u kojima bi mogli biti izloženi pritisku vršnjaka da čine nešto protivno njihovom uvjerenju.

## R AZVIJANJE PLANA ASERTIVNOG PONAŠANJA

1. Neka učenici ispune *Radni list 16*, «*Plan asertivnog ponašanja*». Raspravite njihove planove.
2. Sada, nakon što su učenici upoznali načine asertivnog reagiranja, odglumite situacije iz *Radnog lista 17*. Neka učenici opišu kako su se osjećali u pojedinim situacijama. Ponovno naglasite koje dobrobiti proizlaze iz asertivnog ponašanja.

**Situacija 1:** Drugi učenik optuži te da si mu pod odmorom ukrao nešto iz jakne. Trebaš se sastati s njim i s profesorom kod ravnatelja. «Naletiš» na tog učenika sat vremena prije sastanka.

Smatraš se tihom osobom; nikad se ne zalažeš za samog sebe. Znaš da nisi ništa ukrao i optužba te povrijedila. Znaš da je taj drugi učenik sklon tome i nikad ništa nisi rekao...

**Situacija 2:** Drugi učenik optuži te da si varao na testu. Trebaš se sastati s njim i s profesorom kod psihologa. «Naletiš» na tog učenika sat vremena prije sastanka.

Smatraš se asertivnom osobom. Siguran si da nisi varao i da se sigurno radi o nekom nesporazumu. Smatraš da je važno izravno i pošteno izraziti svoje mišljenje.

**Situacija 3:** Drugi učenik optuži te da si varao na testu. Trebaš se sastati s njim i s profesorom kod psihologa. «Naletiš» na tog učenika sat vremena prije sastanka.

«LUD SI!» Osjećaš se napadnutim; smatraš da te taj učenik želi poniziti. Razgovarao si s prijateljima o tome i predložili su ti da se osvetiš.

Imate li vremena, uputite učenike da ispune *Radni list 18*, «*Dodatni plan ponašanja*» u situacijama koje traže asertivne odgovore.

## Sažetak

- Asertivnost podrazumijeva ponašanje koje je u našem najboljem interesu, zalaganje za samog sebe, iskreno i otvoreno izražavanje i ostvarivanje vlastitih prava bez negiranja tuđih.
- Mnoge su prednosti asertivnosti – glavne se odnose na povećanu vjerojatnost da ćemo dobiti ono što želimo i na osobno zadovoljstvo.
- Asertivnost uključuje verbalna i neverbalna ponašanja.
- Asertivnost se može steći vježbom.
- Pritisak vršnjaka da pušiš ili piješ možeš riješiti korištenjem asertivnih vještina obrađenih u ovoj lekciji.

# Dogovorom do cilja

## (Rješavanje sukoba)

### Prije radionice

#### SVRHA RADIONICE

- Upoznati učenike s vještinama potrebnim za uspješno rješavanje sukoba te im dati mogućnost za njihovo uvježbavanje i savladavanje

#### GLAVNI CILJEVI

- Ponoviti pet glavnih načina rješavanja sukoba
- Utvrditi osnovne korake rješavanja sukoba
- Primijeniti tehnike smanjenja anksioznosti i kontrole ljutnje pri rješavanju sukoba
- Primijeniti tehnike donošenja odluka pri rješavanju sukoba
- Primijeniti komunikacijske vještine pri rješavanju sukoba
- Primijeniti vještine asertivnosti pri rješavanju sukoba
- Uvježbavati rješavanje sukoba

#### RJEČNIK

- Kompromis
- Pregovaranje

#### POP RATNI PODACI

Nasilje u školi i općenito među tinejdžerima predstavlja rastući i zastrašujući problem. Nasilje obično bukne kao krajnja točka rastućih sukoba. Učiti mlade prepoznavanju izvora sukoba i korištenju naučenih vještina uspješnog rješavanja tih sukoba najbolji je način na koji možemo pomoći mladima da zastrašujući statistički podaci ne rastu.

## Radionica

### UVOD

Svatko ponekad upadne u prepirku i doživi sukob. To je dio života. Neki su sukobi blagi i ne moraju nužno biti neugodni. No, nevolje počinju kada su sukobi osobni i kada prijete opasnost da će se netko uvrijediti. Neriješeni sukobi mogu nastaviti rasti i planuti u nasilje. Danas ćete koristiti sve što ste naučili od početka programa „Trening životnih vještina“, da biste vježbali načine uspješnog rješavanja sukoba.



## RJEŠAVANJE SUKOBA

1. Pitajte učenike jesu li tijekom prošlog tjedna bili svjedoci ili sudionici sukoba. Neka se fokusiraju na to kako su se «protivnici» ponašali i kako je sukob riješen, a ne na sam sadržaj neslaganja. Neka učenici ispune *Radni list 19*, «*Odbjegli špijun*» u Priručniku za učenike.
2. Pitajte učenike koji je sukob najuspješnije riješen i zašto.

### **Naglasite**

Uspješno rješavanje sukoba znači zauzeti se za sebe i dobiti barem dio onog što želimo, bez da istovremeno povrijedimo drugu osobu ili ignoriramo njena prava.

### **Načini rješavanja sukoba**

1. Pitajte učenike koje metode rješavanja sukoba poznaju. Ispišite sljedeće na ploču:

- Verbalno ili fizički uzvratiti
- Popustiti drugoj osobi
- Otići, udaljiti se fizički
- Postići kompromis
- Pregovarati

2. Pitajte učenike kako bi definirali kompromis i pregovaranje.

### **Definicije**

**Kompromis** nastaje kada svatko od dvoje ili više ljudi u sukobu odustane od jednog dijela svog zahtjeva, kako bi dobio barem drugi dio.

**Pregovaranje** je kreativan proces u kojem sukobljene strane dolaze do rješenja koje omogućuje svima da dobiju ono što stvarno žele. Također se naziva situacijom dvostruke pobjede.

3. Otvorite *Radni list 20*, «*Što bi ti učinio*»? u Priručniku za učenike. Vodite učenike u raspravi o tome koji su načini najdjelotvorniji u rješavanju sukoba.

### **Napomena**

- Uzvratanje može dovesti do nasilja i gubljenja kontrole te može nastati stvarna šteta.
- U stvarno opasnim situacijama popuštanje ili udaljavanje iz sukoba može biti najprikladniji odgovor. No, ako osoba uvijek koristi ove načine znači da nikad ne dobije što želi, što često uzrokuje nisko samopoštovanje.
- Kada su mogući, kompromis i pregovor su najbolji odgovori na sukob.

## Trening životnih vještina i rješavanje sukoba

1. Iznesite učenicima šest osnovnih koraka uspješnog rješavanja sukoba. Ispišite ih na ploču:

- Ostani hladan.
- «Ohladi» svog protivnika.
- Slušaj.
- Zauzmi se za sebe.
- Pokaži poštovanje.
- Riješi problem.

### **Naglasite**

Vještine i tehnike koje su učenici uvježbavali tijekom programa mogu se koristiti za uspješno rješavanje sukoba.

2. Recite učenicima da moraju odlučiti kako će se postaviti čim počne buktati ozbiljan sukob. Neka se podsjetite tehnike djelotvornog donošenja odluka. Ispišite ih na ploču. Neka učenici stave svaki od koraka u kontekst rješavanja sukoba:

- **Definirajte problem:** «Koji je za mene najbolji način rješavanja ovog sukoba?»
- **Koje su mi mogućnosti na raspolaganju?:** «Boriti se ili se ne boriti? Popustiti ili pobjeći? Ili pokušati riješiti poteškoću tako da oboje dobijemo barem dio onog što želimo i očuvamo samopoštovanje?»
- **Koje su vjerojatne posljedice svakog izbora?:** Uzmite u obzir neposredne i dugoročne rezultate. «Hoće li me istući? Hoću li izgubiti prijatelja?»
- **Odlučite.**

3. Recite učenicima da većina ljudi u situaciji sukoba osjeća strah ili ljutnju. Strah ih tjera da popuste ili pobjegnu. Ljutnja ih tjera da uzvrate. Istaknite da nijedan od tih odgovora ne rješava problem. Podsjetite učenike da mogu koristiti vještine koje su naučili da smanje anksioznost i kontroliraju ljutnju da bi ostali hladne glave.

4. Ponovite s učenicima vještine smanjivanja anksioznosti i kontroliranja ljutnje koje su naučili. Pitajte ih kako bi mogli primijeniti te tehnike na situaciju sukoba.

5. Ispišite njihove odgovore na ploču.

### **Primjeri**

- Opusti se, duboko udahni, zamisli upozoravajuće svjetlo i/ili broji do deset prije no što reagiraš ljutito, popuštajući ili bijegom.
- Zamisli se kako rješavaš ovaj sukob mirno.
- Koristi unutrašnji govor i pozitivno razmišljanje:  
«Ne moram dozvoliti ovoj osobi da me zastraši. Mogu se suočiti s njom.»  
«Ne moram osloboditi svoju ljutnju. Mogu zadržati kontrolu.»
- Ponovno sagledaj trenutnu situaciju. Razmotri je s «protivnikove» pozicije. Zapitaj se:  
«Je li ovo dovoljno važno da bih se upuštao u sukob?»

6. Recite učenicima da je vrijeme za komunikaciju s protivnikom tek kada se suoče sa svojim strahovima i uspiju kontrolirati ljutnju. Neka se podsjetite komunikacijskih vještina koje su naučili i primijene ih na situaciju.

- Budi određen. Općenite izjave poput «Mrzim te» ili «Nikad mi ništa ne puštaš» ne pomažu. «Želim da ne vičeš na mene pred mojim prijateljima» je određeno.
- Slušaj. Što govori druga osoba? Postavi pitanje ako druga osoba nije dovoljno određena: «Želiš reći da nikad ne smijem ostati vani nakon šest ili samo kada je sljedeći dan škola?»
- Obrati pažnju na govor tijela i glas- vlastiti i druge osobe.

7. Ispišite na ploču:

- Agresivno
- Asertivno
- Pasivno

8. Pitajte učenike kako svaki stav (pristup) može utjecati na ishod sukoba.

**Naglasite**

- Agresija može voditi u nasilje.
- Pasivnost znači da ne dobiješ što želiš. Može dovesti do toga da se loše osjećaš.
- Asertivnost dopušta da održiš samopoštovanje i ne povrijediš drugu osobu.

9. Ponovno s učenicima pregledajte asertivno ponašanje i primijenite ga na situaciju sukoba.

- Jasno i čvrsto izrazi svoje mišljenje. Može pomoći ako ponudiš razlog za njega i pokažeš razumijevanje za stajalište druge osobe.
- Iznesi svoj zahtjev. Koristi izraze «Osjećam» ili «Želim» da bi se izrazio.
- Koristi asertivni govor tijela i ton glasa. Govori tečno, uspravi se i gledaj drugu osobu u oči.

## VJEŽBANJE RJEŠAVANJA SUKOBA

Podijelite učenike u grupe da bi uvježbavali (isprobavali) ono što su naučili. Ohrabrite ih da smisle svoje vlastite situacije sukoba ili mogu koristiti one iz **Dodatka: Sukobi iz stvarnog života**.

## Sažetak

- Uspješno riješen sukob je onaj u kojem nitko nije povrijeđen i u kojem su obje strane dobile barem dio onog što žele.
- Od pet glavnih načina kojima ljudi reagiraju na sukobe – popuštanje, odlazak, uzvratanje, kompromis i pregovaranje- dva posljednja u principu daju najbolje rezultate.
- Vještine donošenja odluka, smanjivanja anksioznosti, kontrole ljutnje, komunikacije i asertivnosti mogu nam pomoći da ostvarimo ključne strategije uspješnog rješavanja sukoba – ostati hladan, ohladiti protivnika, slušati, zauzeti se za sebe, pokazati poštovanje i riješiti problem.

## Dodatak: Sukobi iz stvarnog života

1. Dogovorio si se s dobrim prijateljem da ćete u subotu ići u kupnju CD-a. Želiš što prije iskoristiti novac koji si dobio za rođendan. Cijeli tjedan se veseliš tom dogovoru. Sada tvoj prijatelj kaže: «Ne idem. Druga dva prijatelja imaju besplatne ulaznice za kino pa idem s njima».
2. U školi postoji učitelj koji je bez razloga oduvijek vrlo strog prema tebi. Jednog dana tvoj kolega iz razreda kaže da mu iz džepa jakne nedostaje novac. Učitelj kaže da te vidio kako se sumnjivo ponašaš pokraj mjesta gdje stoje jakne i optužuje te da si ti uzeo novac.
3. Imaš mlađeg brata koji te obožava. Gdje god ideš i on se želi priključiti. Nije ti problem povremeno se s njim poigrati, ali što je previše - previše je. Došli su ti prijatelji i tvoj vam brat dosaduje. Kažeš mu da ode, ali on uporno ostaje.
4. U tvom je razredu jedna osoba koja ti se stvarno sviđa, a čini se da si i ti njoj sviđaš. Kada ste sami dobro se slažete, no kada su u blizini i drugi, ta se osoba ponaša kao da si nevidljiv i ne želi pričati s tobom; kao da ne postojiš.
5. U tvoju školu ide jedan krupan dečko kojeg se svi boje. Jednom te optuži da si ga izdao (cinkao) i kaže da će te nakon nastave istući.