

Trening Životnih Vještina

Program promocije zdravlja i osobnog razvoja

Priručnik za učenike - 6. razred

Šibenik, 2020.

Nakladnik:

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ŠIBENSKO-KNINSKE ŽUPANIJE

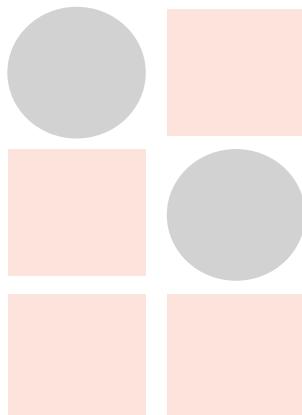
22 000 ŠIBENIK, UL. Matije Gupca 74

Odjel za zaštitu mentalnog zdravlja, prevencije i izvanbolničkog liječenja ovisnosti

Pripremili:

Andrea Matajia Redžović, prof.
Ksenija Petrović Ljubotina, dipl. učitelj
Darko Roviš, prof.

Daina Udovicich Corelli, mag. psih.



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

URL: www.zzz-sibenik.hr

Tiskano uz potporu Ministarstva zdravstva



**REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
zdravstva**

Kazalo

UVOD	4
TKO SAM JA?	6
ŠTO MI JE ČINITI?	10
SRETNO UMREŽENI	13
BOCA U RUCI - MOZAK U FRCI	16
UNUTARNJE ZVONO	19
POD KONTROLOM	23
HEJ, KAKO SI?	26
JA OK - TI OK	29
DOGOVOROM DO CILJA	33



Uvod

Važnost životnih vještina

Živimo u složenom svijetu punom izazova. Da bismo se uspješno snalazili u raznim životnim situacijama, potreban nam je određen skup vještina. Nazivamo ih „životnim vještinama“. Uglavnom se očekivalo da vještine potrebne za sretan, zdrav i uspješan život sami naučimo. Neki ljudi zaista i nauče sami te »životne vještine«, ali ne na organiziran način. Uspiju li ih uopće naučiti, to se dogodi kroz niz pokušaja i pogrešaka. Oni od nas koji imaju dovoljno sreće i nauče ih, imaju i bolju priliku postati sretni, zdravi i uspješni. Nažalost, mnogi ljudi prolaze kroz život bez poznavanja tih vještina ili ih znaju samo djelomično.



Svrha ovog programa

Učenici koji usvoje vještine iz ovog programa, bolje su pripremljeni za rješavanje životnih izazova i manje skloni nezdravim izborima. Program Trening životnih vještina poučava znanju i vještinama nužnim da bismo mogli:

- Razvijati zdravu sliku o sebi
- Povećati svoje sposobnosti donošenja odluka i rješavanja problema
- Djelotvorno komunicirati
- Izbjegavati nesporazume
- Suočavati se s tjeskobom
- Stjecati nove prijatelje
- Zauzimati se za svoja prava
- Odbijati nepravedne zahtjeve
- Odupirati se reklamnim pritiscima
- Odupirati se pritisku da činimo što drugi žele

Tvoj priručnik

Priručnik za učenike sadrži niz informacija i pruža korak-po-korak upute o tome kako koristiti «životne vještine». To je važan izvor podataka koji možeš pregledati puno puta – sve dok ne savladaš vještine koje se u programu uče. Iz njega i u budućnosti možeš s vremena na vrijeme ponoviti neke vještine.

Većinu materijala sadržanog u tvom priručniku na satu će obraditi nastavnik. Priručnik uključuje teme koje će nastavnik na satu predstaviti, neke općenite podatke i vježbe koje ćeš ispunjavati na satu ili kod kuće. Vježbe su osmišljene da ti pomognu dobiti najbolje od programa Trening životnih vještina; zato je važno da ih ispunjavaš. Osim ispunjavanja vježbi u tvom priručniku, važno je da uvježbavaš vještine iz programa. Sjeti se kada si savladavao/la neku drugu vještinu kao npr. čitanje, sviranje instrumenta, rolanje, vožnju bicikla. Sigurno je trebalo puno truda i ponavljanja dok je nisi usvojio/la. Slično je i sa životnim vještinama – uvježbavanjem i primjenom u svakodnevnom životu potpuno ćeš njima ovladati i onda osjetiti koliko su korisne.

Temeljna pravila

- Svi sjede u krugu
- Učenici govore jedan po jedan
- Nikoga se ne prisiljava da sudjeluje 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

Ispod možeš zapisati dodatna pravila koja zajednički odredite u razredu:



Tko sam ja?



smatrati dobrim/om sportašem/icom. Slika o sebi je odraz onoga što jesmo. No, ljudi se ne vide uvijek onakvima kakvi stvarno jesu.

Zašto je bitno doživljavamo li sebe objektivno?
Dva su bitna razloga.

Prvo, način na koji se doživljavamo važan je jer utječe na naše ponašanje; što činimo i koliko dobro to činimo. Utječe na to koliko se trudimo. Učenik koji za sebe vjeruje da je dobar matematičar neće se dati obeshrabriti jednom lošom ocjenom iz kontrolnog iz matematike. On će nastaviti vježbati i time povećati vjerojatnost budućeg uspjeha. Dakle, ljudi su skloni uskladiti vlastito ponašanje s onim što već misle o sebi.

Dруги razlog važnosti slike o sebi je njezin utjecaj na to koliko smo zadovoljni sami sobom. Ljudi koji su zadovoljni sami sobom sigurniji su, uspješniji, bolji u školi i popularniji od onih koji sami sebe vide u negativnom svjetlu. Ljudi koji imaju pozitivnu sliku sebe manje su skloni nezdravim aktivnostima.

Iako većina nas ima općenitu sliku o sebi, ona je obično sastavljena od odvojenih slika koje su povezane s određenim situacijama. Na primjer, jedna osoba može biti dobar igrač košarke, loš plivač, dobar pisac, prosječan matematičar itd., sve u isto vrijeme.

Tijekom odrastanja često razmišljamo o sebi, svojim željama i planovima. Način na koji sebe doživljavamo nazivamo „slika o sebi“. Dijelom se temelji na našim prošlim iskustvima i onome što su nam drugi ljudi rekli o nama. Ako ti svi tvoji učitelji govore da si pametan/a, vjerojatno ćeš i sam preuzeti taj stav. Ako su ti drugi rekli da ti sport dobro ide, i dosad si postizao/la sportske uspjehe, velika je vjerojatnost da ćeš sebe



Možeš učiniti nekoliko stvari da bi unaprijedio/la sliku o sebi.

- Nikada nemoj nakon samo jednog ili dva loša iskustva stvarati negativnu sliku o sebi.
- Stani i razmisli. Pogledaj sebe što objektivnije možeš. Prepoznaj svoje jače i slabije strane.
- Radi na poboljšanju područja u kojima se osjećaš manje spremnim/om. Možeš unaprijediti sliku o sebi tako da postaviš i ostvariš ciljeve, tj. odlučiš što želiš promijeniti ili što želiš postići i tada to učiniš.

Radni list 1: Kako se doživljavam

Opiši se koristeći tri riječi ili kratka opisa; kakav/a si trenutno i kakav/a želiš biti u budućnosti.

U budućnosti

Sada

S prijateljima:

U školi:

Kod kuće:



Radni list 2: Stani i razmisli

Navedi svoje jače i slabije strane.

Jače strane:

Slabije strane:

Navedi nekoliko stvari o sebi koje bi volio/la promijeniti ili poboljšati; možeš unaprijediti već postojeće dobre osobine, razviti posve nove pozitivne vještine ili promijeniti nešto čime nisi zadovoljan/a. Odredi koliko ti je važno promijeniti svaku od tih stvari.

Što bih volio/la promijeniti:

Jako



Srednje



Malo



Za one koji žele više

Postavljanje i postizanje osobnih ciljeva

Kako postaviti ciljeve:

1. Odaberi realističan cilj. To znači da si postaviš cilj koji je moguće ostvariti (do kojeg možeš doći uložš li dovoljno truda). Osim toga, mora biti moguće ostvariti ga u razumnom, ne predugom vremenu (npr. do kraja polugodišta).
2. Odaberi cilj koji možeš razbiti u niz malih koraka (ili podciljeva). Najbolji način promjene ponašanja je učiniti to postepeno, malim koracima, strpljivo. Ogoromne promjene ne nastaju preko noći.
3. Odaberi cilj koji ćeš moći izmjeriti (npr. koliko daleko ili brzo trčiš). Time ćeš dobiti mogućnost praćenja napretka na putu do konačnog cilja; znat ćeš jesи li ostvario/la cilj ili koliko još moraš napredovati prije nego uspiješ.
4. Odaberi nešto što je tebi važno, nešto što baš ti stvarno želiš učiniti, a ne ono što ti se čini da bi morao/la ili što misliš da žele drugi. Počneš li raditi na nekoj promjeni koja ti nije dovoljno važna, velika je opasnost da nećeš biti uporan/a.



Savjeti za postizanje ciljeva

1. Neka tvoj stav bude pozitivan. Vjeruj u sebe i svoje sposobnosti da bi ostvario/la cilj koji si postavio.
2. Ne boj se pogrešaka. Sve je to dio učenja i napredovanja prema cilju.
3. Ako ne ostvariš određeni cilj ili podcilj, ne razmišljaj o tome kao o neuspjehu. Ustanovi što je krenulo krivo i ispravi to.
4. Pohvali se za svaki napredak koji napraviš u smjeru ostvarivanja cilja. Reci svojim prijateljima ili roditeljima i nagradi se.
5. Upotrijebi maštu. Svaki dan zamisli ostvaren cilj.



Praćenje napretka

Cilj: npr. ispraviti negativnu ocjenu

Datum ili period u kojem planiraš ostvariti podcilj	Opis podciljeva	Podciljevi ispunjeni	
Tijekom vikenda	posuditi bilježnicu i, ako treba, nadopuniti je	DA	NE
1 dan	pregledati gradivo za učenje u udžbeniku, jednom sve pročitati		
5 dana po 1 h	samostalno učiti lekciju po lekciju		
1 dan	zamoliti prijatelja da te ispita i/ili objasni što je potrebno		
2 dana po 1 h	ponavljati		
	javiti se nastavniku i zamoliti da te ispita		

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?

Zamisli sljedeću situaciju: 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. Pritišeš „pošalji“.

Bili mi toga svjesni ili ne, ovakve ishitrene odluke – djelovati prije no što dobro razmislimo – među mlađima nisu rijetke. No, zasigurno nisu niti nužne.

Djelotvorno donošenje odluka

Problem

Razjasni koju odluku moraš donijeti.

Izbori

Razmisli o mogućim rješenjima i posljedicama svakog izbora. Sakupi dodatne podatke ako su ti potrebni. (Sjeti se što više mogućih rješenja).

Odluka

Odaberi najbolje rješenje i poduzmi potrebne korake. Sprovedi odluku u djelo.



Radni list 3: Uvježbavanje donošenja odluka

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.

Mogući izbori:

uzeti cigaretu

Vjerojatne posljedice:

osjeća se loše jer se nije držao svoga mišljenja

odbiti cigaretu uz napomenu da to nije zdravo

prijatelji mu zamjeraju što im "soli pamet"

jednostavno odbiti i preći na drugu temu

zadovoljan je svojom odlukom

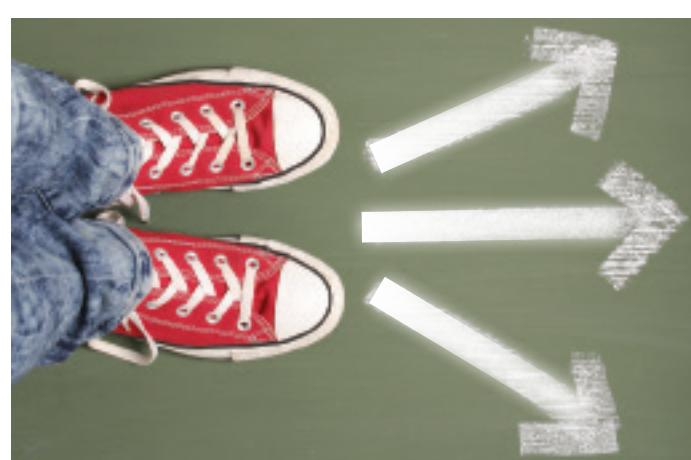
Odluka: jednostavno odbiti cigaretu

Pročitaj sve opisane situacije pa:

- 1) utvrди što je problem,
- 2) dosjeti se mogućih rješenja (izbora) i razmisli o njima i njihovim mogućim posljedicama te
- 3) odaberि najbolje rješenje.

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 vidoio. Što bi ti učinio/la na Aninom mjestu?

Problem: _____

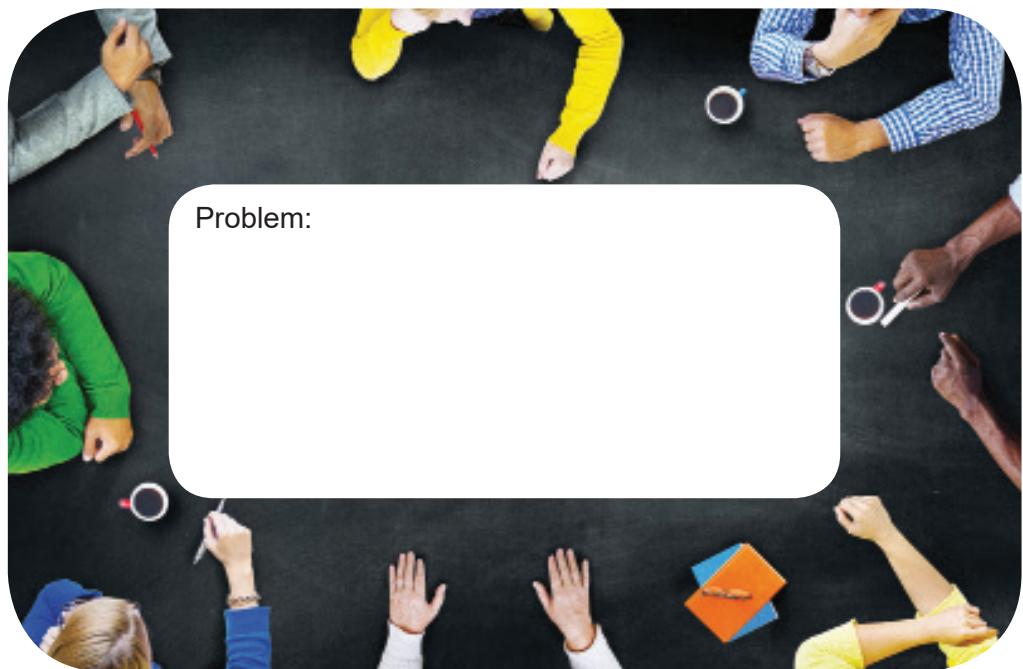


Mogući izbori:

Vjerojatne posljedice:

Moja odluka: _____

Radni list 4: Plan donošenja odluka u grupi



Mogući izbori:

1.

2.

3.

4.

Vjerojatne posljedice:

Odluka grupe:

Moja odluka:

Sretno umreženi

Internet je dio života većine učenika, vjerojatno i tvojeg. Djeca i mladi ga koriste u slobodno vrijeme, za druženje i za učenje. Budući da je internet interaktivni medij (odlikuje ga dvosmjerna komunikacija između korisnika i računala), može utjecati na tebe i na druge s kojima si u komunikaciji. Stoga je važno da ga znaš koristiti na način kojim ćeš zaštiti i sebe i druge. U vježbi koja slijedi istražit ćeš kakav si korisnik interneta. Označi kružić uz odgovor koji najbolje opisuje tvoje navike.



Radni list 5: Moje navike pri korištenju interneta

Koliko često koristiš internet?	<input type="radio"/> Nikada <input type="radio"/> Nekoliko puta mjesечно <input type="radio"/> Nekoliko puta tjedno <input type="radio"/> Svakoga dana jednom <input type="radio"/> Više puta svakog dana
---------------------------------	--

Koliko sati dnevno proveđeš online na računalu ili mobitelu?	<input type="radio"/> Nisam svakodnevno na internetu <input type="radio"/> Do pola sata <input type="radio"/> Do jednog sata <input type="radio"/> Do dva sata <input type="radio"/> Dva sata ili više
--	--

Za što koristiš internet? (moguće odabrati više odgovora)	<input type="radio"/> Za e-poštu <input type="radio"/> Za igranje igrica <input type="radio"/> Za pretraživanje informacija (škola, hobi...) <input type="radio"/> Za pričanje (chat) <input type="radio"/> drugo, navedi _____
---	---

Koje sadržaje dijeliš putem interneta? (moguće odabrati više odgovora)	<input type="radio"/> Ništa ne dijelim <input type="radio"/> Svoje fotografije <input type="radio"/> Fotografije prijatelja i drugih ljudi <input type="radio"/> Informacije o sebi (npr. gdje sam i s kime) <input type="radio"/> drugo, navedi _____
--	--

Upozna-ješ li nove prijatelje putem interneta?	<input type="radio"/> Ne komuniciram s nepoznatima na internetu <input type="radio"/> Samo ako mi prijatelj nekoga predloži <input type="radio"/> Samo ako već znam osobu iz viđenja iz škole ili susjedstva <input type="radio"/> Upoznajem nove osobe s kojima se dopisujem <input type="radio"/> Upoznajem nove osobe, a s nekim sam se i uživo susreo
--	---

Kako dijeliš informacije na internetu? (moguće odabrati više odgovora)	<input type="radio"/> Pišem na forumima <input type="radio"/> Pišem blog / uređujem vlastitu web stranicu <input type="radio"/> Na svom profilu na društvenoj mreži <input type="radio"/> Komentiram na profilima svojih prijatelja <input type="radio"/> drugo, navedi _____
--	---

Jesi li imao neugodnih iskustava na internetu?	<input type="radio"/> Nisam <input type="radio"/> Jesam, navedi _____
--	--

Radni list 6: Istina ili zabluda



Pored svake tvrdnje dodaj kvačicu ili minus, ovisno o tome predstavlja li tvrdnja istinu ili zabludu.

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 putem interneta u odnosu na nasilje „uživo“ može imati veću štetu.

Nasilje među učenicima jednako je „uživo“ i putem interneta.

Putem interneta nije u redu dijeliti sadržaje o drugim ljudima bez njihovog pristanka (fotografije, informacije).

U redu je putem interneta dijeliti sadržaje koje želimo, i onda kada uključuju druge ljude.

Korištenje interneta je anonimno pa počinitelju nedjela (npr. vrjeđanje, prijetnje...) ne prijete posljedice.

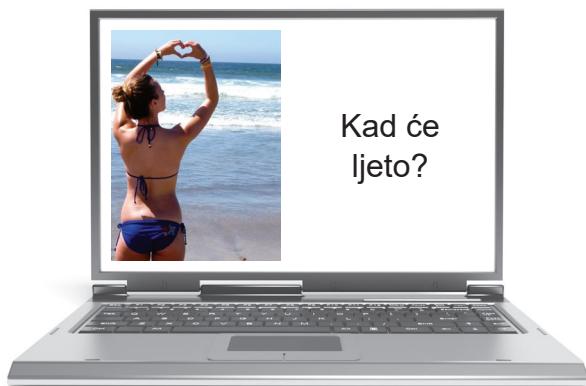
Podaci o korištenju interneta ostaju zapisani u računalu i kod internetskog poslužitelja pa je počinitelja nedjela (npr. vrjeđanje, prijetnje...) lako otkriti.

Nije sigurno otici na susret s osobom koju si upoznao putem interneta jer se ljudi mogu lažno predstaviti i nemati dobre namjere.

Sigurno je otici na susret s osobom koju si upoznao putem interneta nakon što ti se predstavila osobnim podacima.

Radni list 7: Budi odgovoran

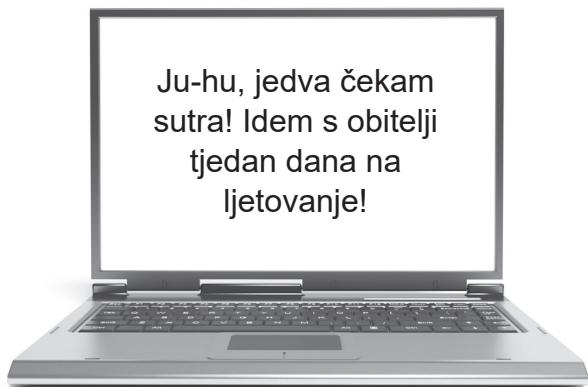
U sljedećem zadatku naveden je niz različitih sadržaja. Razmisli koje bi mogle biti posljedice njihovog objavljivanja na internetu, kako za tebe, tako i za druge ljudi. Prisjeti se metode odlučivanja koju si upoznao/la. Označi svoju odluku: objaviti ili ne objaviti.



Objaviti: DA NE

Objaviti: DA NE

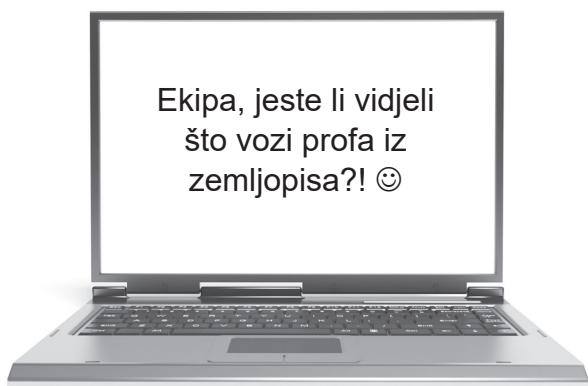
Što napravi Chuck
Norris kada zakasni
na autobus? – Čeka
ga na drugoj stanici!



Objaviti: DA NE

Objaviti: DA NE

Zorica iz 6.d je danas
dobila svoj prvi komad!
Pa to se i njoj, znači,
može dogoditi, ha-ha!



Objaviti: DA NE

Objaviti: DA NE

Igrač D&D11: „Hej, već tri
mjeseca igramo igrice...
mogli bi se naći...“
Ja: „Može, super!“

Boca u ruci - mozak u frci

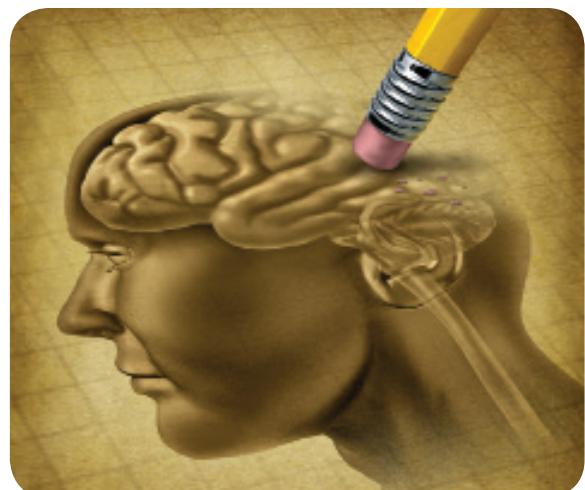
Razmisli: želiš li se baviti aktivnošću zbog koje osjećaš vrtoglavicu i nesvjesticu? Bi li probao/la neko tropsko voće za koje znaš da smanjuje sposobnost jasnog razmišljanja i pametnog odlučivanja? Želiš li se probuditi usporen/a i nespretan/a?

Svatko tko brine o svom tijelu i zdravlju odgovorit će NE.

Sve navedene promjene posljedica su pijenja alkoholnih pića. Alkohol je tvar sadržana u pićima kao što su pivo, vino i žestoka pića. Nakon što ih osoba popije, alkohol se upija kroz stijenke želuca i crijeva i tad putuje tijelom do mozga. Kada stigne u mozak, usporava njegovu normalnu aktivnost.

Kako alkohol djeluje

- Smanjuje sposobnost jasnog mišljenja i donošenja odluka
- Ljudi postaju odvažniji i skloniji riziku
- Usporava rad mozga i živčanog sustava
- Smanjuje usklađenost pokreta
- Usporava reagiranje
- Ometa govor, hod i budnost
- Ponekad uzrokuje vrtoglavicu i nesvjesticu



Utjecaj alkohola na ponašanje

Ponekad ljudi piju alkoholna pića očekujući da će se osjećati opuštenije i zbog toga se bolje uklopiti u društvo. No, nije rijetkost da zbog opuštenosti (kao posljedice koju na mozak ima uzimanje alkohola) kažu više ili drugačije od onog što bi si inače dopustili te tada upadnu u neočekivane prepirke.

Razlozi zbog kojih mnogi ljudi ne piju

Mnogi ljudi uopće ne piju ili to čine vrlo rijetko. Evo nekih razloga koje ljudi navode kada govore zašto ne piju:



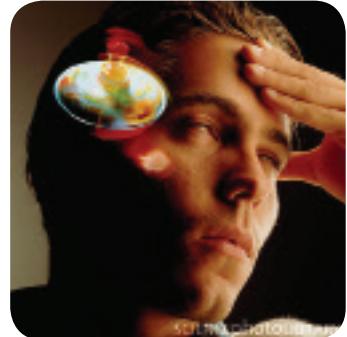
- Žele zadržati kontrolu nad svojim ponašanjem
- Žele razmišljati jasno
- Drže do svog zdravlja
- Ne sviđa im se okus
- Ne vole biti pijani
- Ne žele se udebalti
- Protivno je njihovim obiteljskim vrijednostima
- Protivno je njihovim religijskim vrijednostima
- Nije dozvoljeno voziti pod utjecajem alkohola
- Moraju ostati u formi zbog sporta
- Ne žele izgledati glupo
- Pijenje nije fora

Radni list 8: Posljedice pijenja alkohola

Razmisli kakve situacije i stanja često izazove pijenje alkohola. Nabroji što se događa mladima kao posljedica uzimanja alkoholnih pića!

Posljedice na tijelu:

npr. *Vrtoglavica*



Posljedice po sigurnost:

npr. *Padanje i lomovi*

Posljedice u društvenom/obiteljskom životu:
npr. *Osramotim se pred prijateljima*



Suoči se sa stvarnošću

Zabluda: Jedini način da postigneš osjećaj opijenosti jest pijenje alkoholnih pića.

Istina: Alkohol mijenja prirodan način rada mozga i privremeno stvara osjećaj ugode, koji nestaje nakon što se alkohol istroši. To razdoblje naizgled boljeg raspoloženja prati razdoblje sniženog, kada se ljudi osjećaju umorno, depresivno i tjeskobno. Izvrstan osjećaj najbolje se postiže na prirodan način: vježbanjem, sportom, plesom, glazbom, umjetnošću, molitvom, meditacijom, druženjem.

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 zvilo otpornost na alkohol. Ono što treba napomenuti jest da se povećanjem otpornosti povećava i ovisnost.

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

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

Zabluda: Alkohol ti pomaže da bolje spavaš.

Istina: Popiješ li dovoljno alkohola, vjerojatno ćeš zaspati. No, kao sve droge čiji je utjecaj na organizam uspavljujući i 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.

Radni list 9: Moji razlozi zašto ne pijem

Navedi vlastite razloge zašto ne piješ alkoholna pića poput piva, vina ili žestokih pića.



Sažetak

- Iako alkohol punoljetnima nije zabranjen zakonom, ne zaboravi da je to ipak droga.
- Alkohol usporava funkciranje mozga i živčanog sustava.
- Jedna trećina odraslih uopće ne pije alkohol.
- Među odraslima koji piju alkohol, većina to čini povremeno i u umjerenim količinama.
- Alkohol nikog ne može učiniti snažnim, pametnim, simpatičnim, privlačnim, jakim, bogatim, itd.
- Pijenje alkohola ne rješava probleme - samo stvara nove.
- Moći popiti puno alkohola ne znači biti čvrsta osoba.
- Alkohol ne pomaže osobi da bolje spava.
- Pripita i pijana osoba nikako ne izgleda važno, niti odraslo.
- Maloljetnicima je alkohol zabranjen zakonom.

Unutarnje zvono

Postoje neke vrste situacija koje kod ljudi izazivaju nelagodan osjećaj. Neke od njih su:

- Nove i nepoznate situacije (npr. upoznavanje novih ljudi, odlazak na zabavu na kojoj nikog ne poznaješ)
- Testovi i ispitivanja
- Nastupi (npr. govoriti pred skupinom ljudi, svirati glazbeni instrument pred publikom)
- Natjecanje (npr. igrati košarku ili odbojknu)
- Iznošenje zahtjeva ili molbe (npr. pozvati nekoga na izlazak)

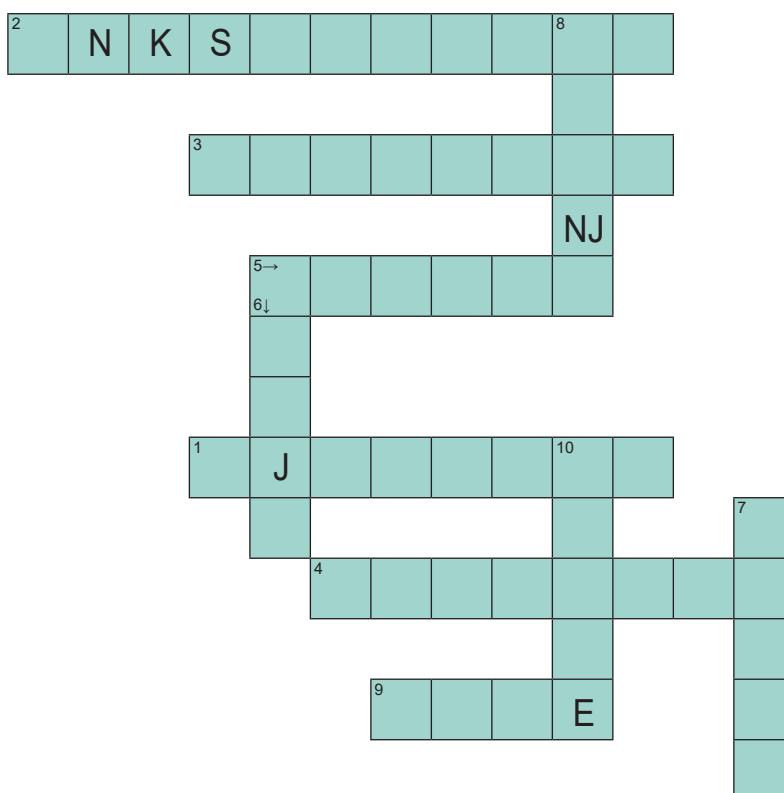
Takve ili slične situacije kod većine ljudi stvaraju sličan osjećaj koji zovemo **?(1)** ili **?(2)**. Rado bismo ga izbjegli, budući da je **?(3)**, no to ponekad nije moguće. Ono što je bitno znati jest da je tjeskoba **?(4)** dio života i da postoje načini na koje si možemo **?(5)**.

Najsnažniji osjećaj tjeskobe (anksioznosti)

obično se javlja neposredno **?(6)** situacija kao što su one navedene. No, ljudi mogu početi osjećati tjeskobu (anksioznost) čak i danima prije no što učine neku od navedenih stvari, pod uvjetom da **?(7)** da će je morati napraviti (npr. nastupiti na važnoj utakmici ili polagati ispit). Iako se tjeskoba kod većine ljudi

?(8) čim započnu s aktivnošću (zato što bavljenje nećime pomaže da ne misliš na ono što te čini tjeskobnim), neki je ljudi mogu osjećati sve dok potpuno ne prođe „kritična“ situacija.

Psiholozi koji istražuju ljudske osjećaje i ponašanje objašnjavaju da ljudi doživljavaju tjeskobu (anksioznost) jer se boje da neće biti dobri, tj. uspješni u određenoj situaciji i da će ih drugi ljudi zbog toga **?(9)** cijeniti. Međutim, posljedice mogućeg neuspjeha u većini normalnih situacija značajno su **?(10)** od onog što ljudi unaprijed zamišljaju. Drugim riječima, mnoge svakodnevne stvari možemo prekomjerno „napuhati“ i na male situacije reagirati kao da nam je život u opasnosti.



Radni list 10: Procjena anksioznosti

Unutar svake kategorije ispiši nekoliko situacija u kojima si dosad već osjetio/la anksioznost ili tjeskobu. Pokraj svake situacije označi njezinu razinu.



U školi

Situacije:

Niska anksioznost



Visoka anksioznost



Kod kuće

Situacije:

Niska anksioznost



Visoka anksioznost



S prijateljima

Situacije:

Niska anksioznost



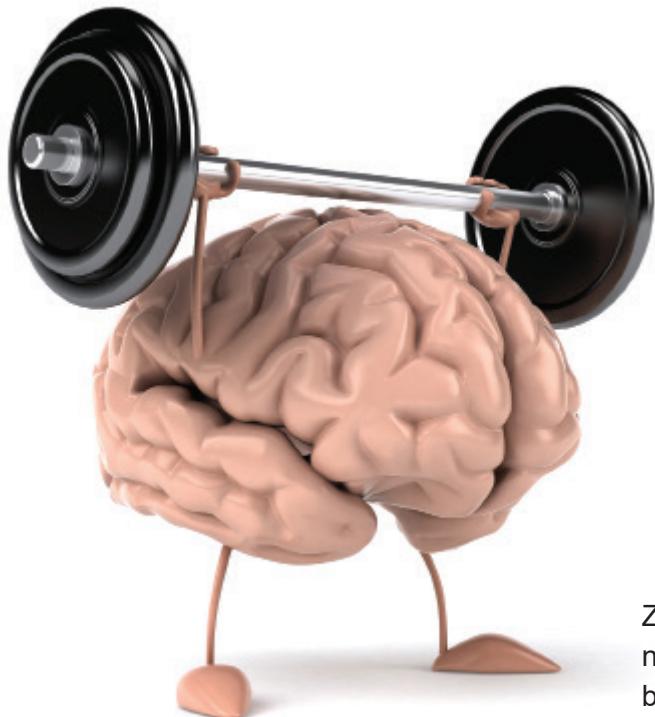
Visoka anksioznost



Tehnike suočavanja s anksioznošću

1. Mentalna proba

Većina ljudi poznaje osobu koju poštije zbog toga što se dobro nosi sa životnim izazovima. Kada se nađeš pred nekom zahtjevnom situacijom koja te čini napetim/om, ponekad ti može pomoći da zamisliš kako bi se ta osoba tada ponijela.

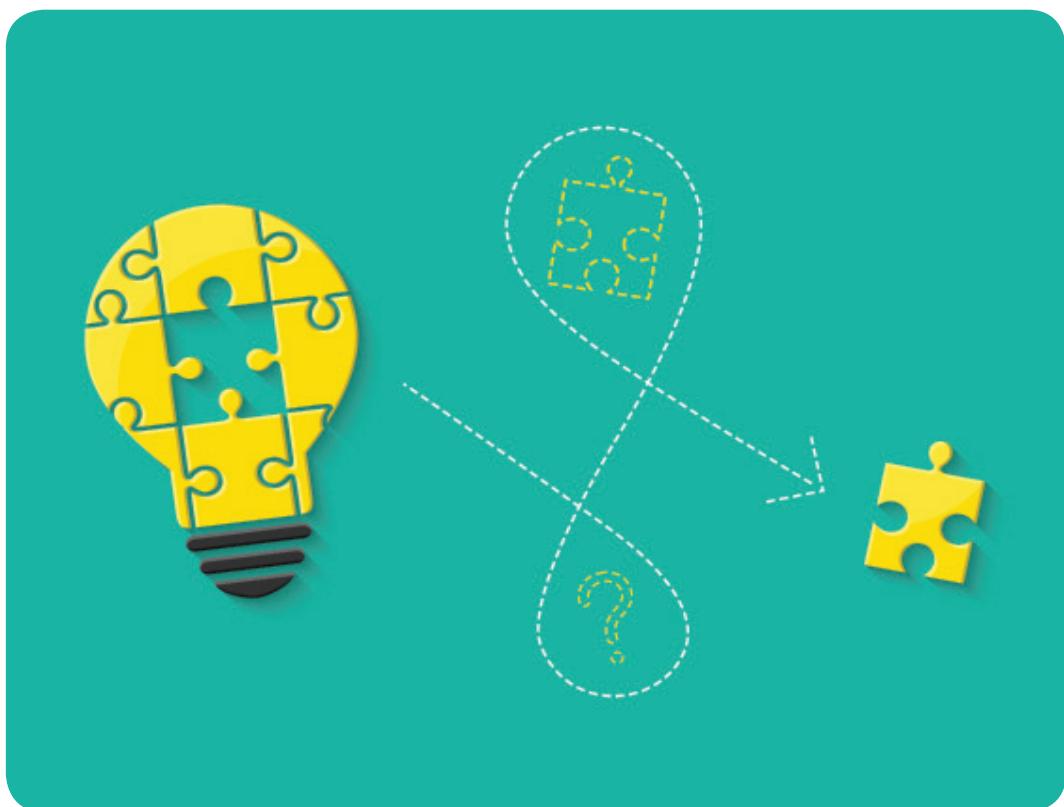


Zamisli što bi ta osoba učinila, rekla. Pokušaj je vidjeti u tvojoj zahtjevnoj situaciji kao da je stvarna.

Nakon toga zamisli sebe u istoj situaciji, oponašajući odabranu osobu. U mislima vježbaj (isprobavaj) što ćeš reći i/ili učiniti i kako ćeš se suočiti sa stvarima koje bi se mogle dogoditi. Zamisli da se u toj situaciji osjećaš opušteno i samopouzdano.

Ponovi sve nekoliko puta, sve dok se stvarno ne počneš osjećati opuštenije i sigurnije.

Zadatak: odaberi jednu od situacija koje si naveo/la na prethodnoj strani te razmisli/prokomentiraj kako bi je riješila osobu koju si zamislio/la.



2. Pozitivno razmišljanje

Kada ti se dogodi da se „uhvatiš“ u negativnim mislima (tj. kada brineš), reci sebi „Stop!“ i preusmjeri misli na pozitivno. Pogledaj sljedeće primjere koji pokazuju kako se o istoj situaciji može razmišljati na negativan i pozitivan način.

Primjer 1 – prije ispita

Negativne misli: „Užasno me brine kontrolni iz matematike. Sigurno ću zabrljati i dobiti lošu ocjenu.“

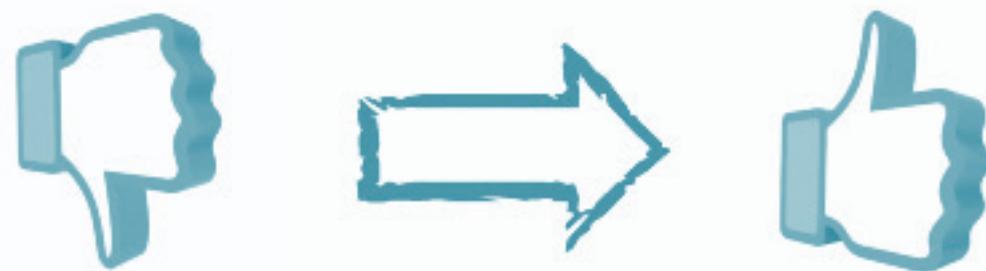
Pozitivne misli: „Malo me brine kontrolni iz matematike, ali bit će u redu. Vježbao/la sam, obično bude dobro, vjerojatno će tako biti i ovoga puta. Čak i ako ne ispadne sve kako bih htio/la, stignem ispraviti ocjenu.“



Primjer 2 – u društvu vršnjaka

Negativne misli: „Bolje da šutim. 'Provalit' ću glupost i svi će misliti da sam glup/a“.

Pozitivne misli: „Nije ovo test znanja. Pa što ako se svi ne slože sa mnom; bar će znati da imam svoje mišljenje“.



Razmisli kako bi u sljedećoj situaciji bilo moguće zamijeniti negativne misli pozitivnima.

Situacija: Tijekom nastave učite novo gradivo. Nastavnik postavi pitanje. Iako misliš da znaš odgovor, šutiš. Razmišljaš „Nisam siguran/a, ne želim se osramotiti“.

Kako se služiti tehnikama za suočavanje s anksioznosću/tjeskobom

Iako opisane tehnike djeluju same za sebe, najbolje ih je kombinirati. Mentalnu probu i pozitivno razmišljanje možeš koristiti kao pripremu za predstojeće situacije koju ti izazivaju anksioznost, posebno kontrolne ispite i nastupe. Za takve je situacije bitna i tehnika nazvana „Dobra priprema“, koju si upoznao/la prethodne godine u okviru ovog programa. Prisjeti se i dubokog disanja koje možeš gotovo neprimjetno koristiti bilo kada i bilo gdje te vježbe opuštanja mišića koje koriste tijelu izloženom svakodnevnim izvorima anksioznosti.

Pod kontrolom

Radni list 11: Dnevnik ljutnje

Što te ljuti? Upotrijebi ovu stranicu da započneš dnevnik koji će ti pomoći u otkrivanju vrste situacije koja te čini ljutim/om.



Datum

Situacija 1

Opis situacije

Uključene
osobe

Zašto sam
bio ljut/a?

Što sam
osjećao/la?

Što sam
rekao/la ili
učinio/la?



Datum

Situacija 2

Opis situacije

Uključene
osobe

Zašto sam
bio ljut/a?

Što sam
osjećao/la?

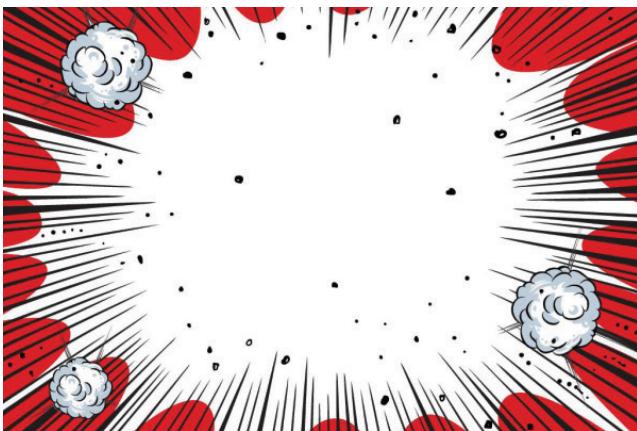
Što sam
rekao/la ili
učinio/la?



Radni list 12: Ljutnja – zadržati je u sebi ili izbaciti van?

Netko ti se unio u lice. Ljut/a si. Bijesan/a! Spreman/a eksplodirati. Srce ti lupa. Najradije bi počeo/la vrštati i vrijeđati. Čvrsto si stisnuo/la šake. Što činiš? Zadržat ćeš ljutnju u sebi ili je izbaciti van? Izbor je tvoj. Ovdje navedi razloge za i protiv.

Zadržati ljutnju u sebi

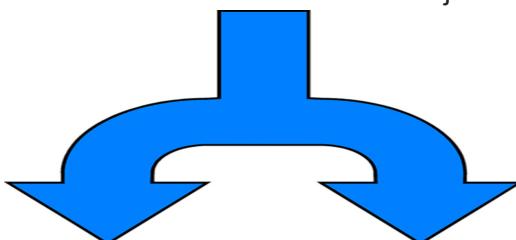


Izbaciti ljutnju iz sebe



Zadržati kontrolu

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...



... 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.

... 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.



Razmisli opet

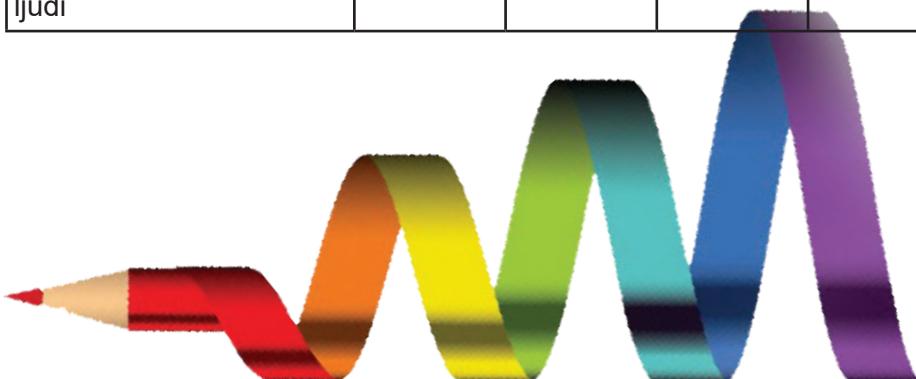
Sjeti se situacije koja te ljuti. Razmisli o njoj ponovo, tj. pokušaj je vidjeti iz drugog kuta. U tome će ti pomoći ovakva ili slična pitanja:

- Vrijedi li ovo ljutnje?
- Jesam li siguran/a da me ova osoba stvarno želi povrijediti? Je li joj to jedina namjera, glavni cilj?
- Radi li se o slučajnosti ili nesporazumu?
- Postoji li drugi način da dobijem što želim?

Hej, kako si?

U ljudskoj je prirodi potreba za druženjem s drugim ljudima. Da bismo u tome druženju što više uživali, dobro je imati razvijene određene vještine koje nazivamo socijalnim vještinama. U nastavku su nevedene neke od njih. Procijeni koliko njima vladaš, odnosno koliko ih još trebaš usavršavati.

Kako ti ide sljedeće?	Nikada dobro	Ne baš dobro	Dosta dobro	Jako dobro
Razgovarati s prijateljem nasamo				
Razgovarati s grupom prijatelja				
Razgovarati s autoritetom (npr. nastavnik, policajac)				
Razgovarati s osobom koju si tek upoznao/la				
Slušati osobu koja ti se obraća				
Postavljati pitanja ako nešto ne razumiješ				
Govoriti pred grupom ljudi				



Kako ti ide sljedeće?	Nikada dobro	Ne baš dobro	Dosta dobro	Jako dobro
Započeti razgovor s nekim				
Čekati svoj „red“ tijekom razgovora, ne upadati				
Postavljati pitanja da održiš razgovor				
Odgovarati na pitanja				
Držati se teme razgovora				
Pristojno ispraviti sugovornika ako je potrebno				
Zaključiti razgovor				

Radni list 13: Što nam donose dobre socijalne vještine?



Zamijeni brojeve slovima da si pomognesh otkriti što nam dobroga donose dobre socijalne vještine.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	B	C	Č	Ć	D	DŽ	Đ	E	F
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
G	H	I	J	K	L	LJ	M	N	NJ
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
O	P	R	S	Š	T	U	V	Z	Ž

- Održavati bliske odnose s vršnjacima
- Kada nam drugi dopuste da im se pridružimo
- Osjećaj zadovoljstva samim sobom
- Uvjerenje u vlastite sposobnosti
- Imati nekoga tko je spremjan pružiti nam pomoć
- Osjećati se dijelom grupe

22	23	13	14	1	26	9	17	24	26	28	21
22	23	13	12	28	1	5	1	20	9		
24	1	18	21	22	21	25	26	21	28	1	20
24	1	18	21	22	21	27	29	6	1	20	9
22	21	6	23	25	15	1					
22	23	13	22	1	6	1	20	9			

Komplimenti

Prošle ste godine u okviru programa razgovarali o davanju komplimenata. Podsetimo se: možemo komentirati nečiji izbor odjeće, izgled, vještinu, osobnost ili postignuće. Vrijedna socijalna vještina jest i primanje komplimenta. 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 svida“ 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 ...“.

Ono što nije poželjno jest prihvatići 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.

Radni list 14: Postaviti pravo pitanje

Dobre socijalne vještine, između ostalog, uključuju i sposobnost održavanja razgovora postavljanjem „otvorenih“ pitanja. Naime, na „otvorena“ pitanja, za razliku od „zatvorenih“, nije moguće odgovoriti samo „da“ ili „ne“. Pretvorи sljedeća pitanja u otvorena.



Primjer: „Jesi li sinoć gledao/la utakmicu?“ zamjenit ćemo s „Što misliš o sinoćnoj utakmici?“

Sviđaju li ti se predmeti
ove godine?

Ideš li nekamo sljedeći vikend?

Hoćeš li ovog ljeta ići na odmor?

Je li to tvoj bicikl?

Zapamti!

Ponekad se ljudi u društvu ne osjećaju potpuno opušteno. Ako si među njima, a želiš to promijeniti, dobra je vijest da to i možeš! U socijalnim odnosima možeš postati samopouzdani/a postepeno vježbajući, imitirajući osobu koja sigurno nastupa pred drugima i uvježbavajući unaprijed ponašanje za situacije koje će uslijediti. Ključno je biti ustrajan/a.

Pomoći ti mogu i smjernice o ostvarivanju kontakata, započinjanju, održavanju i završavanju razgovora koje su dio programa „Trening životnih vještina“ za 5. razred, kao i vježbe iz ove lekcije.



Ja OK - ti OK

Već smo naučili da su ljudi društvena bića koja imaju urođenu potrebu za bliskim vezama s drugima. U takvim vezama uživamo te su one za nas, tj. naše zdravlje korisne.

No, ponekad se moramo znati **zauzeti za sebe**. Što to znači?

To znači da u nekim situacijama **imamo pravo odbiti** nečiji prijedlog ili nagovor. Ponekad se može dogoditi da želimo pomoći, ali iz nekog objektivnog razloga trenutno nismo u mogućnosti to učiniti. No, postoje i situacije kada ne želimo udovoljiti zahtjevu ili nagovoru jer osjećamo da bi naštetio našem zdravlju i/ili zadovoljstvu samim sobom.

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 zauzmemos za sebe i da ne povrijedimo druge, tj. ne uništimo zauvijek dobre odnose s njima. Da bismo to uspjeli, važno je da usvojimo vještina koju zovemo asertivnost.

Koraci kako reći „ne“

1. Izrazi svoje stajalište.

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

2. Iznesi svoj razlog.

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

3. 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/la bih da postoji način da ti pomognem.»).



Neverbalne vještine

Slijedi ove savjete o korištenju neverbalnih vještina da bi povećao/la svoju vještinu asertivnosti.

- **Glasnoća glasa:**

Nemoj šaptati i mumljati. Govori sigurnim glasom.

- **Kontakt očima:**

Nemoj gledati pored osobe s kojom govorиш ili u pod; većinu vremena gledaj je u oči.

- **Izraz lica:**

Budi siguran/a da tvoj izraz lica odražava ono što govorиш (na primjer, nemoj se smijati dok nekome govorиш da si ljut).

- **Udaljenost:**

Održavaj prikladnu udaljenost od osobe s kojom razgovaraš (udalji se ako nekome govorиш da moraš ići ili se približi ako osjećaš bliskost i nježnost).

Radni list 15: Ponašanje u teškim situacijama

Nekim je ljudima teško reći što misle ili stati u obranu vlastitih prava.

Opiši situaciju u kojoj si imao/la takav problem sa svojim priateljima.

Navedi razlog (ili razloge) zbog kojeg nisi branio/la svoja prava ili izrazio/la svoje prave osjećaje pred priateljima.

Ponekad mlade priatelji ili učenici iz razreda nagovaraju da puše. Opiši situaciju u kojoj si ti osjetio/la pritisak da pušiš ili činiš nešto drugo što ne želiš.

Opiši kako bi sada riješio/la tu situaciju.

Kako reći «Ne»

Jednostavno Ne: «Ne» ili «Ne, hvala.»

Reci kako jest: «Ne, hvala. Ja ne pušim.»

Smisli ispriku: «Ne, hvala. U gužvi sam, baš žurim.»

«Zavlačenje»: «Ne, hvala. Možda drugi put.»

Promijeni temu: reci ne i počni razgovarati o nekoj drugoj temi.

«Ne, hvala. Jesi li gledao/la utakmicu sinoć?».

Pokvarena ploča: ponavljaj «ne» opet i opet, s malim izmjenama.

«Ne, hvala.»

«Ne.»

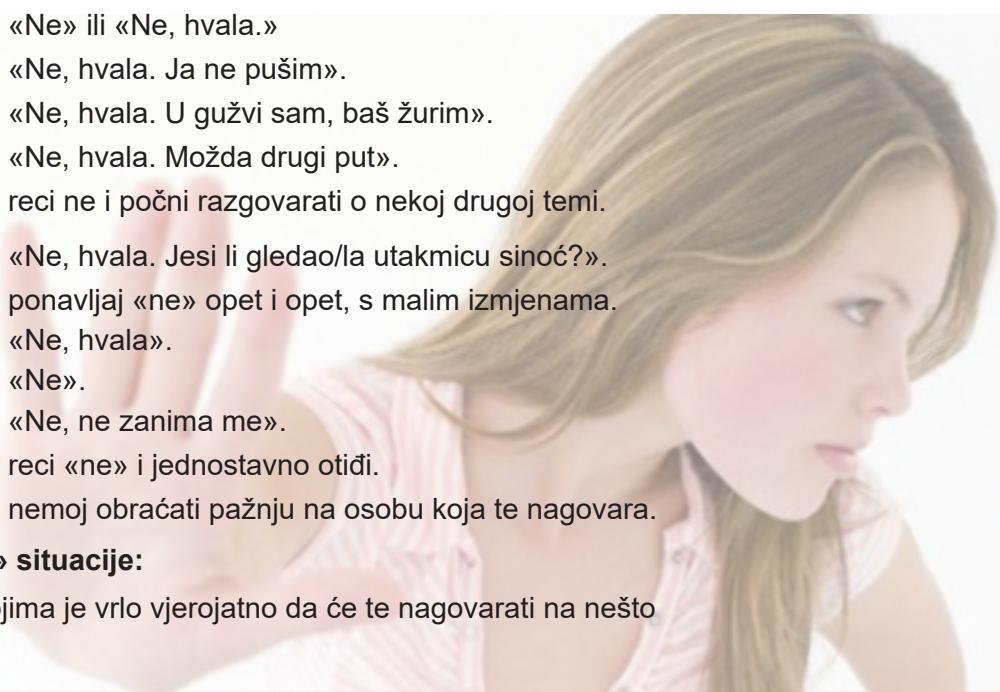
«Ne, ne zanima me.»

Otiđi: reci «ne» i jednostavno otiđi.

«Hladno rame»: nemoj obraćati pažnju na osobu koja te nagovara.

Izbjegavaj «opasne» situacije:

kloni se situacija u kojima je vrlo vjerojatno da će te nagovarati na nešto što ne želiš.



Radni list 16: Plan asertivnog ponašanja

Evo nekoliko situacija u kojima se mladi mogu naći. Kako bi ih ti riješio/la? Što bi rekao/la ili učinio/la?

Situacija:

Učenik iz razreda
ti se ruga zato što
te na tjelesnom
strah nešto uči-
niti.

Došao si kod prija-
telja kući. Oni piju
pivo i ponude tebi.
Ne želiš to.



Prijatelji žele "za-
činiti" pobedu
vašeg omiljenog
kluba bacanjem
petarde.

Prijatelj želi od
tebe posuditi mo-
bitel. Bojiš se da
će ga razbiti.

Nekoliko učeni-
ka iz tvog razreda
nagovara te da s
njima pobegneš s
nastave.

Radni list 17: Igranje uloga

Pročitajte sljedeće primjere i odglumite kako bi ove situacije mogle izgledati u stvarnom životu. Raspravite o posljedicama različitih pristupa.

Situacija 1: Drugi učenik optuži te da si mu pod odmorom ukrao/la nešto iz jakne. Trebaš se sastati s njim i s profesorom. «Naletiš» na tog učenika sat vremena prije sastanka. Smatraš se tihom osobom; nikad se ne zalažeš za samoga/u sebe. Znaš da nisi ništa ukrao/la i optužba te povrijedila. Znaš da je taj drugi učenik sklon tome i nikad ništa nisi rekao/la...

Situacija 2: Drugi učenik optuži te da si varao/la na testu. Trebaš se sastati s njim i s profesorom. «Naletiš» na tog učenika sat vremena prije sastanka. Smatraš se asertivnom osobom. Siguran/a si da nisi varao/la 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/la na testu. Trebaš se sastati s njim i s profesorom. «Naletiš» na tog učenika sat vremena prije sastanka. «LUD SI!» Osjećaš se napadnutim/om; smatraš da te taj učenik želi poniziti. Razgovarao/la si s prijateljima o tome i predložili su ti da se osvetiš.

Radni list 18: Dodatni plan ponašanja

Opiši situaciju koju treba riješiti asertivnim ponašanjem. Zapiši kako to planiraš ostvariti.

Situacija:

Tvoj odgovor:



Zapamti !

Asertivnost donosi:

- 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

Dogовором до циља

Radni list 19: "Odbjegli špijun"

Sukoba ima svuda oko tebe. Sjeti se nekog mјesta na kojem je gužva, kao npr. školskog hodnika za vrijeme velikog odmora. Sjeti se što si tamo čuo/la i video/la pa ispuni sljedeću tablicu.



Tko je u sukobu?

(Nemoj pisati imena. Umjesto toga radije napiši npr. 13-godišnji dječak).

Što dovodi do neslaganja ili prepirke?

Kako se osobe u sukobu ponašaju?

Je li se netko od uključenih naljutio ili djelovao kao da gubi kontrolu?

Kako je sukob riješen?

Je li netko pobijedio? Ako jest, tko?
Zašto?



Radni list 20: Što bi ti učinio?

Evo dviju situacija sukoba. Pročitaj ih i odluči što bi ti učinio/la da se nađeš u njima.



Vani pada mrak. S prijateljima si se družio/la cijelo poslijepodne i sada žuriš kući. Naletiš na roditelja (ili staratelja) koji počne vikati na tebe pred prijateljima. Kaže da si prekršio/la pravilo o dolasku kući na vrijeme zbog čega ćeš biti kažnjen/a.

Kako bi se osjećao/la?

Što bi učinio/la?

Sam/a si, daleko od svog susjedstva. Ulice su prazne. Odjednom se pojave tri velika dečka koja si vidio/la u školi i počnu ti prijetiti. Znaš da se ti dečki žele zabavljati strašeći te, ali isto tako i da su sposobni udariti te i povrijediti – upravo kao što sami kažu.



Kako bi se osjećao/la?

Što bi učinio/la?



