

*Eduka*²

PRIRUČNIK O NENASILJU
I TOLERANCIJI 2

EduKa

priručnik o nenasilju
i toleranciji 2



Priručnik izradile :

Sandra Matošina Borbaš

Vanesa Prister Švarc

Jelena Kolesarić Škorić

Izdavač:

S.O.S. - savjetovanje, osnaživanje, suradnja

www.sosvt.hr, sos@sosvt.hr

Dizajn i tisak brošure:

Grafiti Becker d.o.o., Virovitica

Godina izdavanja:

2026.

Naklada:

200 kom



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo znanosti,
obrazovanja i mladih

Ova publikacija izrađena je uz financijsku podršku Ministarstva, znanosti, obrazovanja i mladih.

Sadržaj ove publikacije u isključivoj je odgovornosti korisnika i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Ministarstva

ISBN: 978-953-49337-1-8

CIP zapis je dostupan u nacionalnom skupnom katalogu knjižničnog sustava Bukinet (<https://katalog.bukinet.hr>) pod brojem 991005959414209366.

Novo, nadopunjeno izdanje.

***“Kada se paukove mreže ujedine,
mogu zaustaviti lava.”***

Etiopljanska poslovice

SADRŽAJ

1.	Uvod	7
	O projektu i udruzi	8
	O radionicama	9
	Koncepcija priručnika	11

2.	Komunikacijske vještine	13
	Verbalna i neverbalna komunikacija	22
	„Ja“ poruke	23
	Kako reći NE	23
	Aktivno slušanje	24
	Neverbalna komunikacija	27
3.	Igre za radionice vezane uz ovu temu	31
	Panto Pletikosa	32
	Pričam ti priču	33
	Crtanje u parovima	34
	Crtačka bitka	36
	Tri stila komunikacije	37
	JA poruke	39

4.	Emocije i osjećaji	43
	Primarne (osnovne) emocije	44
	Važnost emocionalne edukacije	47
	Ljutnja - emocija koju posebno ne volimo	48
	Kontrola emocija	49

5. Igre za radionice vezane uz ovu temu	53
Imenovanje emocija	54
Gdje osjećam emocije?	55
Maske	56
Dobri/loši načini ljutnje	57
Komponente ponašanja	58
Vođena fantazija	59
Racionalizacija	60
Cjelokupno ponašanje	61

6. Tolerancija - rješavanje sukoba	63
Tolerancija	66
Rješavanje sukoba	67
Asertivno ponašanje	69
7. Igre za radionice vezane uz ovu temu	71
Natjecanje eurošala	72
Kada stanem u tuđe cipele	73
Brat i sestra	73
Duga	74
Moje želje i granice	75
Euroželjeznica	79
Stresanje mrava	80
Umijeće asertivnog ponašanja - Naranča	81
Strip	82
Priča o Damiru i Nemiru	84
Radni listovi	85

8. Literatura	91
9. Bilješke	92

UVOD

čemu sve ovo?

EduKa

prevencija vršnjačkog nasilja 2

Udruga S.O.S. – savjetovanje, osnaživanje, suradnja osnovana je 17.02.2000. godine pod nazivom S.O.S. telefon – poziv u pomoć kao nevladina, neprofitna organizacija koja se zalaže za promociju i zaštitu ljudskih prava, ravnopravnost spolova, suzbijanje trgovine ljudima, prevenciju nasilja te demokratizaciju i modernizaciju društva.

Ovo je druga verzija priručnika EduKa, koji ove godine puni 13 godina. Nastao je iz želje za prijenosom znanja i vještina o temama koje su nam danas,

jednako kao prije 13 godina, važne i presudne za stvaranje tolerantnog, nenasilnog društva i odnosa. U međuvremenu, ovo djelo prepoznato je kao važna karika u gradnji zdravog društva. Priručnik je 2019. godine osvojio nagradu časopisa **National Geographic „Žuti okvir za održivi razvoj, znanost i obrazovanje“ u kategoriji Mir i pravda/snažne institucije**. Nagrada se dodjeljuje s ciljem promicanje mirnih i uključivih društava za održivi razvoj, pružanje pristupa pravdi za sve i izgradnja učinkovitih, odgovornih institucija na svim razinama.

Kako je danas, možda više nego ikada, važno govoriti o temama mira, suradnje, tolerancije i stvaranja kvalitetnih odnosa. predstavljamo vam drugo, revidirano, izdanje koje se nije puno odmaklo od originalne verzije iz jednostavnog razloga – prave su vrijednosti znanja i vještine uvijek iste.

Nositelj: S.O.S. – savjetovanje, osnaživanje i suradnja

Partner: Učenički dom Virovitica

Cilj projekta: smanjiti pojavnost svih oblika nasilja nad i među mladima

O RADIONICAMA

Prilazeći bilo kojoj (psihološkoj) temi koja uključuje znanje i vještine vezane uz odnose s drugima, komunikaciju i/ili emocije postavlja se pitanje kako prenijeti te informacije, posebice kada su one prvenstveno upućene mladima, tako da neke teme koje su možda malo složenije, budu jasne i prepoznate i u vlastitom ponašanju.

Činjenica je da niti jedna od tema spomenutih u ovom priručniku nije nepoznata i strana – možda vam je stran način na koji je ona opisana na stranicama ovog priručnika. S komunikacijom, emocijama i tolerancijom se susrećete svaki dan, bilo u odnosu sami sa sobom, bilo u odnosima s drugima oko sebe.

Željele smo kroz kratki teorijski prikaz, ali i igre/radionice približiti ove tri teme s kojima „muku muči“ svaka osoba na ovom svijetu. I mogu reći, u ime sve tri autorice, da smo pišući ove retke i mi „muku mučile“ i otkrivale brojne stvari o nama samima i o odnosima koji čine našu svakodnevicu.

Izabrali smo ovakav način prikaza tema – putem teorijskog prikaza i igara tj. radionica – jer smo smatrale da je on najkvalitetniji da vam prenesemo ono što želimo – informacije znanje i vještine. Učiti

i usvajati znanje i vještine možemo na nekoliko načina:

- Kada nekome predajemo teorijske informacije govorimo o ZNANJU
- Kada potičemo i uvježbavamo nešto što imamo u sebi kao talent govorimo o SPOSOBNOSTIMA
- Kada želimo osjetiti neke nove stvari koje smo teorijski savladali, isprobati ih u svom životu, govorimo o uvježbavanju VJEŠTINA

Komunikacijske vještine, emocionalne vještine i vještine rješavanja sukoba su ono što vam želimo prenijeti. Prenijeti ćemo vam teorijsko znanje vezano uz ove teme, ali ćemo i radom, razgovorom, brojnim vježbama, prenijeti i vještine, uvježbati ćemo neke od navedenih stvari tijekom radionica, a kako se jako dobro zna da se najbolje uči poučavajući, vi ćete biti ti koji ćete prenijeti dio onih znanja u koja vjerujete i svojim vršnjacima i učenicima.

Vještine upravljanja emocijama, komunikacije i rješavanja sukoba nalaze se u stručnoj literaturi kao zaštitni faktor kod niza poteškoća koje mogu mlade zadesiti odrastajući:

- nasilje - bilo u obitelji, među vršnjacima, od strane odraslih, u partnerskim vezama;
- sve vrste ovisnosti jer kroz se ove vještine jačaju neovisnički stilovi ponašanja;
- poteškoće sa samopouzdanjem koje su vezane uz uspjeh u svim područjima života (odnosi, škola, radno okruženje, hobiji...);
- stvaranja kvalitetnih, uspješnih zadovoljavajućih odnosa s drugima što je najbolji oblik prevencije bilo kakvih poteškoća u kasnijoj dobi.

KONCEPCIJA PRIRUČNIKA

Radi lakšeg snalaženja priručnik je podijeljen u 3 tematske cjeline koje logički slijede jedna iz druge: komunikacija, emocija te tolerancija i upravljanje sukobima.

Svaka tema je prvo obrađena teoretski – i to djelomično. Želite li više informacija o pojedinoj temi Internet je prepun novih informacija – no znati ih pretražiti i prepoznati one “prave” može biti izazovno. Na kraju teme, napisale smo vam neke igre ili radionice – aktivne tehnike osvještavanja pojedinih tema, uvježbavanja nekih vještina, načina na koji možete proraditi i malo više popričati o nekim specifičnim temama vezanima uz ciljeve ovog priručnika. Svaki opis igre/radionice sastoji se od sljedećeg:

Kako sam naziv kaže, ovo su igre. Ideja im je da se zabavite, naučite nešto o sebi, drugima, načinu na koji funkcionira osoba. Učeći o sebi, učite o drugima. A kada znate zašto nešto činimo, tek tada smo ostvarili sve preduvjete promjene – tek kad znamo zašto nešto činimo, možemo to mijenjati.

A ideja priručnika, i projekta uopće je prenijeti mladima informaciju da se možemo mijenjati, da se trebamo mijenjati, i da takve promjene mogu donijeti i bolje odnose, zadovoljnije ljude te veću kvalitetu života. Danas smo svjedoci sve većih teškoća mentalnog zdravlja kod djece, mladih i odraslih što nas dovodi do toga da se nekada za svoje potrebe borimo na neprihvatljive načine.

- **Igra:** naziv igre
- **Motivi:** koja se ideja želi prenijeti sudionicima ovom igrom
- **Cilj:** same igre, do čega želimo doći
- **Pripreme:** što je sve potrebno od materijala da se igra „odigra“
- **Upute:** Objašnjen način rada, tijekom same igre
- **Sažetak i vrednovanje:** Kako doći do zaključka igre, kako završiti igru i što treba posebno istaći kao zaključak
- **Trajanje:** trajanje igre

Želimo ovim projektom prenijeti informaciju – možemo se boriti za sebe i drugačije.

Kako je priručnik namijenjen da se njime služe mladi koji sa svojim vršnjacima prolaze navedene teme, kao i stručnjacima koji rade s mladima tako ni same teme, ni igre ni način rada ne predviđaju terapijski rad s ovim temama nego nude malo psiho edukacije, samo osvještavanja i samo evaluacije.

Ugodan rad i napredak vam žele:

Jelena, Vanesa i Sandra

Komunikacijske vještine



"Kad svi misle isto, znači da nitko ne misli dovoljno."

Lippmann

#Jelena

Živimo u izazovnim vremenima. Svijet se ubrzano mijenja, komunikacija se sve više seli u digitalni prostor, a informacije i poruke putuju brže nego ikada prije. Internet, društvene mreže i različiti digitalni alati (pa i umjetna inteligencija) postali su svakodnevni dio našeg života i načina na koji razgovaramo, učimo, raspravljamo i gradimo odnose.

U takvom okruženju komunikacija postaje još važnija nego prije.

Iako nam tehnologija omogućuje da budemo stalno povezani, istovremeno nas može udaljiti jedne od drugih. Poruke se često pogrešno tumače, riječi se izgovaraju ili pišu bez razmišljanja, a nesporazumi se brzo pretvaraju u sukobe. Lakše je napisati oštru poruku nego pogledati nekoga u oči i reći što osjećamo. Lakše je reagirati nego razumjeti.

Zato je važno stalno ulagati u razvoj komunikacijskih vještina.

Komunikacija nije samo razmjena riječi – ona je način na koji pokazujemo poštovanje, gradimo povjerenje, rješavamo sukobe i stvaramo sigurno okruženje za sve oko sebe. Kroz aktivno slušanje, jasne poruke, empatiju i nenasilan govor učimo kako ostati smireni i u teškim situacijama, kako razumjeti druge čak i kada se ne slažemo i kako izabrati razgovor umjesto sukoba.

Svaka izgovorena riječ može biti most ili zid.

U svijetu u kojem često svjedočimo podjelama, govorima mržnje, sukobima i ratovima, komunikacija ima snagu biti drugačiji put. Ona može voditi prema međusobnom poštovanju, razumijevanju i povezivanju ljudi, bez obzira na razlike. Upravo zato su komunikacijske vještine temelj nenasilja i temelj zajednice u kojoj se svi osjećaju sigurno i prihvaćeno.

Komunikacija je vještina koja se uči cijeli život.

Komunikacija ne treba voditi sukobima i raskolu.

Ona može voditi razumijevanju.

Može voditi poštovanju.

Može voditi povezivanju.

A upravo takvu komunikaciju bismo trebali graditi.

Pa krenimo...

Pojam komunikacija potječe od latinske riječi *communicare* = dijeliti, predati, učiniti općim, poznatim.

Komunikacija je:

- proces razmjene poruka (verbalnim i/ili neverbalnih) između dvije ili više osoba koji se odvija s određenim ciljem ili namjerom;
- transakcija informacija u kojoj sugovornici istovremeno kodiraju i dekodiraju poruke;
- proces u kojem istovremeno govorimo i slušamo;
- nepovratna i neponovljiva – ono što se kaže ne može se povući;
- kompleksna aktivnost;
- neizbježna – nemoguće je nekomunicirati;

Vrste komunikacije su:

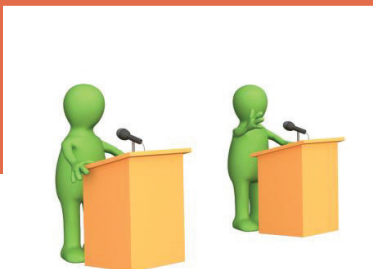
verbalna izmjenjivanje informacija govorom (riječima)

neverbalna način na koji ljudi namjerno ili nenamjerno komuniciraju bez korištenja riječi



S obzirom na **broj uključenih ljudi** može biti:

- **intrapersonalna** učimo o sebi, evaluiramo vlastite postupke, uvježbavamo poruke
- **interpersonalna** učimo o drugima i sebi, uspostavljamo, održavamo, prekidamo veze
- **komunikacija u maloj grupi** rješavamo probleme, dijelimo znanje i iskustvo, razvijamo nove ideje
- **javna komunikacija** komunikacija govornika s publikom
- **masovna komunikacija** komunikacija usmjerena na brojnu publiku, najčešće impersonalna, upotreba masovnih medija



U svakodnevnom životu ljudi najčešće koriste tri stila komunikacije ovisno o konkretnoj situaciji, uključenim osobama i sl. Važno je prepoznati koji stil koristimo jer on utječe na naše odnose s drugima. Ti stilovi su:

Pasivni stil počiva na nedostatku poštovanja prema sebi, drugim osobama se ne otkrivaju svoji osjećaji, želje i potrebe koje zbog toga često ostaju nepodmirene i izazivaju ljutnju na druge i depresiju zbog nedostatka asertivnosti

Asertivnost je vještina koja omogućuje da se izborimo za svoja prava (sposobnost iskrenog, jasnog, otvorenog i direktnog izražavanja vlastitih stavova) osiguravajući da se naše mišljenje i osjećaji uzmu u obzir, a pri tome se ne narušavaju prava drugih. Asertivni stil podrazumijeva poštivanje sebe i svojih potreba kao osnovu poštivanja drugih

Agresivni stil dolazi do izražaja kada se ljudi u interakciji ponašaju agresivno, pod svaku cijenu žele dostići svoj cilj bez obzira na povrede drugih. Dolazi do dominacije te oslabljenje drugih da zastupaju svoje interese i potrebe. Dugoročno gledajući agresivnim stilom se često stvaraju neprijatelji i izaziva ljutnja kod drugih.

Asertivnost, kao najprihvatljiviji način ponašanja (obje strane su zadovoljene) se može naučiti, vježbati i poboljšati. U tom slučaju valja obratiti pozornost na komunikacijske vještine – aktivno slušanje, verbalna i neverbalna komunikacija, „ja“ poruke i sl.

Više o asertivnosti u 3. dijelu priručnika.

Pasivno ponašanje	Asertivno ponašanje	Agresivno ponašanje
Neiskazivanje svojih osjećaja i mišljenja iskreno i direktno	Istinsko i direktno iskazivanje osjećaja i mišljenja	Neadekvatno iskazivanje osjećaja i mišljenja
Stalno izvinjavanje	Borba za svoja prava	Stalno zahtijevanje, okrivljavanje i naređivanje
Popuštanje pred zahtjevima i naredbama drugih	Poštovanje ličnosti i prava drugih	Nepoštivanje prava drugih
Dopuštanje da drugi donose odluke	Odlučivanje za sebe	Iskorištavanje drugih
Omalovažavanje i nisko samopoštovanje	Visoko samopoštovanje i prikladna slika o sebi	Odlučivanje za sebe i druge
Osjećanje povrijeđenosti, nezadovoljstva, anksioznosti kao posljedica vlastitog ponašanja	Preuzimanje inicijative u međuljudskim interakcijama	Postizanje ciljeva na račun drugih
Dopuštanje da budu iskorišteni	Preuzimanje odgovornosti za svoja djela	Nepreuzimanje odgovornosti za svoja djela

Izvor: <http://www.smartsales.ba/files/Strucni%20clanak%208%20Asertivnost%20-%20kljuc%20uspjesne%20komunikacije.pdf>

Ili ako želiš kraće:

Pasivni	Asertivni	Agresivni
šuti	govori jasno	viče
povlači se	poštuje sebe	dominira
izbjegava sukob	rješava sukob	napada

Tehnike asertivnog komuniciranja



Neka od komunikacijskih pravila

- komuniciraj samo onda kada imaš nešto za reći
- ne govori i ne piši duže no što je potrebno za izričaj poruke
- govori tako da čitatelj lako prepozna poruku
- slušaj pažljivo, koncentriraj se na prihvati i razumijevanje govornikove poruke, izbjegavajući „lutanje misli“
- govori jezikom svog slušatelja, ali nikada podcjenjivački
- sugovorniku u razgovoru pomoz da se osjeća opušteno, ohrabri ga da govori
- gdje god je to od pomoći – nadopuni riječ slikom

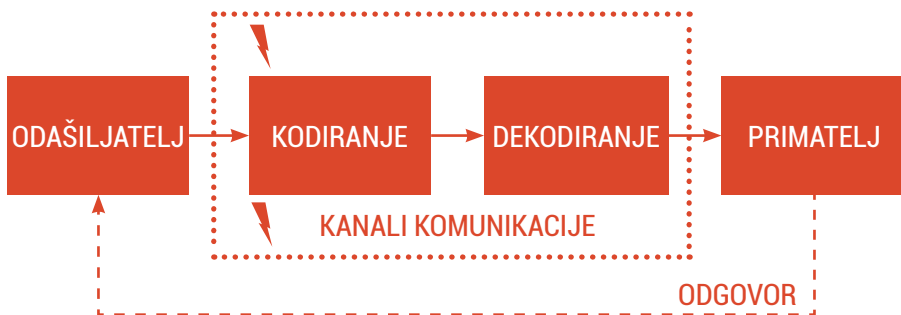
- promatraj govornike i slušatelje „očitavajući neverbalne signale“

Preduvjeti uspješne komunikacije

- vještina primanja i shvaćanja poruka drugih – „slušanje“
- vještina davanja poruka, izražavanja
- poznavanje i prihvatanje sebe
- prihvatanje drugih, naročito različitosti
- iskrenost
- sloboda izražavanja mišljenja
- poznavanje temeljnih ljudskih potreba (za sigurnošću, ljudskim kontaktom i pripadanjem, osobnim rastom i razvojem...)

Komunikacijski proces

Komunikacija je transakcija informacija u kojoj sugovornici istovremeno kodiraju i dekodiraju poruke.



Prepreke u komunikaciji

Kao što je rečeno komunikacija je proces kodiranja i dekodiranja poruka od pošiljatelja do primatelja te je u tom procesu moguće da:

- poruka bude izmijenjena od osobe koja ju šalje ili ju prenosi
- poruka bude izmijenjena od osobe koja ju prima
- dođe do šumova ili prekida u komunikacijskom kanalu.

i iz tih razloga valja imati na umu da ono što je izgovoreno nije isto onome što je primatelj poruke čuo.

Šum je prisutan u svakoj komunikaciji, ne može se ukloniti, može se samo smanjiti te je jedna od najvažnijih komunikacijskih vještina sposobnost prepoznavanja šumova i razvijanje načina kako se nositi s njima.

Vrste šumova:

fizički – smetnje koje su izvan pošiljatelja i primatelja koje ometaju fizički prienos poruke - buka automobila, galama, preslabo ili prejako svjetlo, sunčane naočale

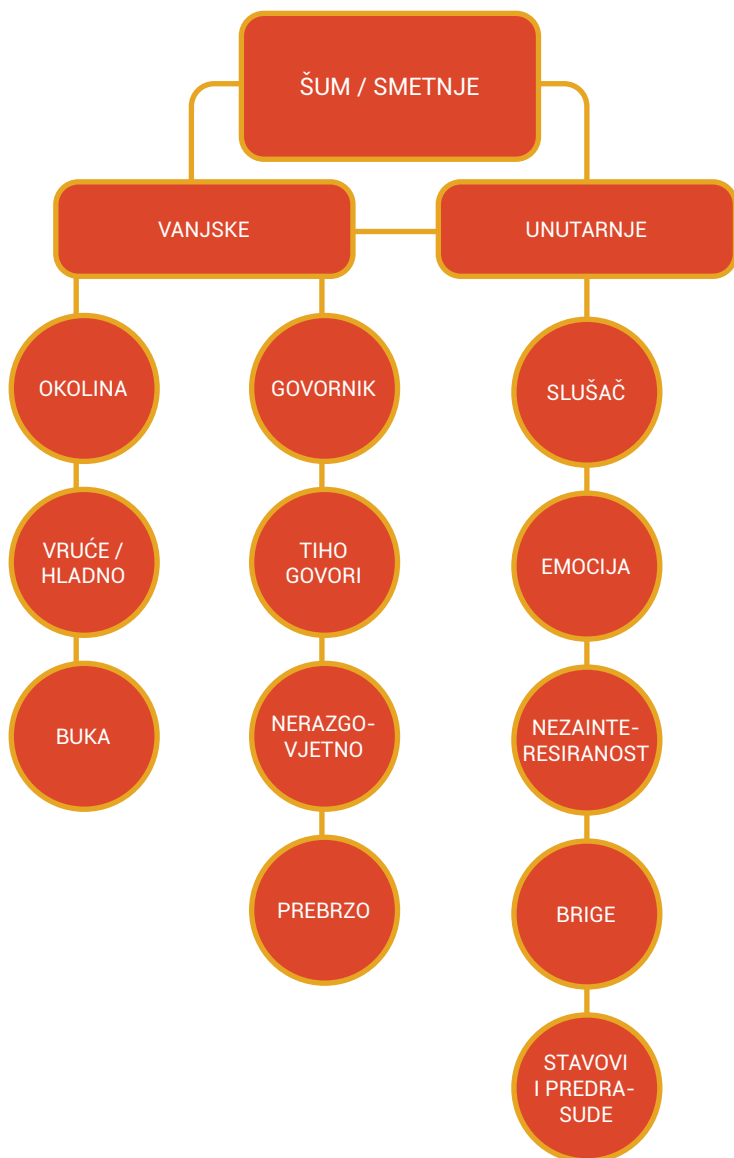
fiziološki – prepreke koje se nalaze unutar pošiljatelja ili primatelja poruke - problemi s vidom ili sluhom, problemi u artikulaciji, gubitak pamćenja, umor, glad, žeđ

psihološki – kognitivne ili emocionalne prepreke

pristranost ili predrasude koje imaju pošiljatelj ili primatelj, misaona zatvorenost, pogrešna očekivanja, zaljubljenost, tuga, trema

semantički – pridavanje različitog značenja od strane pošiljatelja i primatelja sugovornici govore različitim jezicima, upotreba žargona ili stručnih izraza, regionalne razlike u značenju pojedinih izraza

Neki od komunikacijskih šumova/smetnji:



Verbalna i neverbalna komunikacija

PRIČA O INDIJANCU I KAUBOJU

Sretnu se INDIJANAC i KAUBOJ.

INDIJANAC pokaže , a KAUBOJ na to pokaže . INDIJANAC

zatim rukama pokaže , a KAUBOJ .

Potom se svaki vrati svojoj kući.

KAUBOJ kaže ženi: "Sreo sam ludog INDIJANCA. On meni kaže ubit ću te

ovako pokazujući prste , a ja njemu iskopat ću ti oči, ovako .

Onda on meni, molim te, nemoj , a ja njemu onda briši .

INDIJANAC pak ispriča svojoj ženi:

"Sreo sam ludog KAUBOJA. Ja njega pitam kako se zoveš ,

a on meni kaže DIVOKOZA . Onda ga pitam PLANINSKA?

A on meni, NE, RIJEČNA .

"Ja" poruke

"Ja" poruke privlače i aktiviraju ljude s kojima se komunicira. Uključuje opis ponašanja bez prosuđivanja, interpretaciju i tumačenje, izražavanje osjećaja, izricanje želja i potreba te buduće akcije.

Formula „Ja” poruke trebala bi sadržavati opis ponašanja druge osobe, osobne emocije, zašto je ponašanje druge osobe problem i što želimo da se dogodi:

opis ponašanja - kada ti...

opis osjećaja - osjećam se...

opis posljedica - jer...

očekivano ponašanje - željela bih...

✗ Ti uvijek kasniš.

✓ Kada kasniš osjećam se ljuto jer gubimo vrijeme, voljela bih da dođeš na vrijeme.

Naglasak je na vlastitom doživljaju, objašnjeno je u jednoj rečenici kako se ja osjećam, ne baca se krivnja odmah na drugu osobu i jasno se daje do znanja što očekujemo od druge osobe da bi naš odnos ostao nepromijenjen.

Kako reći NE

Reći NE treba jasno i kratko navesti razlog bez većeg tumačenja, ispričavanja i prebacivanja odgovornosti na druge.

Bilo bi poželjno ponuditi drugo rješenje ukoliko postoji.

Npr. Ne mogu danas doći zbog neodgovodivih obaveza. Možemo li se vidjeti u srijedu u 17h?

Također, važno je znati kako NE uvijek znači NE i da trebamo to poštivati.

Aktivno slušanje

Sposobnost predanog, *aktivnog slušanja* bez prekidanja ključna je komunikacijska vještina, a označava usmjeravanje pažnje na ono što osoba govori i osjeća i uzvraćanje vlastitim riječima kako smo razumjeli govornikovu poruku (i riječi i osjećaje).

7 vrsta neslušanja:

1. **pseudoslušanje** - iako se slušatelj doima kao da je koncentriran na ono što govornik govori, ipak ga ne sluša
2. **jednoslojno slušanje** - slušatelj prima samo jedan dio poruke (npr. verbalni), dok drugi dio zanemaruje
3. **selektivno slušanje** - slušatelj sluša samo ono što ga posebno zanima, a oglašuje se na ostalo
4. **selektivno odbacivanje** - slušatelj prati sve što se događa, ali „ne čuje“ dijelove koje ne želi čuti
5. **otimanje riječi** - slušatelj sluša tek toliko da ugrabi priliku za vlastiti govor, bilo da je to nastavljanje rečenice govornika ili preuzimanje cijele teme
6. **obrambeno ili defenzivno slušanje** - slušatelj je osjetljiv i ima općeniti stav da ga se napada pa i neutralne i dobronamjerne izjave shvaća kao napad na sebe
7. **slušanje u zasjedi** - slušanje radi napada na sugovornika; slušatelj ne obraća pažnju na glavnu misao i cijeli kontekst već samo

pazi na propust ili nejasnoću u onome što govornik iznosi kako bi ga mogao napasti

pravila aktivnog slušanja:

- ne prekidati drugoga
- što manje govoriti, pustiti sugovornika da slobodno govori
- ne bojati se šutnje (imamo vremena razmisлити)
- ne nuditi savjete
- ne prosuđivati, ne raspravljati o ispravnosti i ne iznositi svoje mišljenje

Neki od prijedloga za **poboljšanje umijeća aktivnog slušanja** bili bi:

- uspostavljanje kontakta očima - drugi prosuđuju slušanost gledanjem u oči;
- potvrdno klimanje glavom i pokazivanje odgovarajućih izraza lica - pokazivanje zanimanja za ono što se govori;
- izbjegavanje radnje ili geste koje uzrokuju nesabranost - npr. gledanje na sat, mobitel, igranje olovkom i sl.;

- postavljanje pitanja - analiziranje onoga što se priča i postavljanje pitanja rezultira pojašnjenjem, razumijevanjem i davanjem do znanja da se slušalo što se pričalo;
- parafraziranje - ujedno je i kontrola točnosti, npr. „Ako sam te dobro shvatio/shvatila...“, „To što sam čuo/čula da ste rekli je...“;
- izbjegavanje prekidanja govornika - umjesto pogađanja i prekidanja usmjerene govornikove misli pustiti govornika da dovrši svoju misao
- ne govoriti previše - nije moguće istodobno govoriti i slušati

Tehnika	Svrha korištenja	Način primjene	Primjeri
Ohrabrivanje	Izraziti interes Ohrabriti slušatelja da iznese svoje mišljenje.	Nemojte se ni slagati ni ne slagati. Koristite neutralne riječi i različite intonacije glasa.	Možeš li mi više reći o tome?
Pojašnjavanje	Objasniti rečeno, dobiti više informacija. Pomoći sugovorniku da sagleda tuđa mišljenja.	Postavljanje pitanja. Tražite dodatne informacije od sugovornika.	Kada se to dogodilo?
Parafraziranje (ponavljanje)	Pokazati sugovorniku da slušate i razumijete rečeno. Provjeriti značenje rečenog i interpretirati podatke.	Ponovite glavne ideje i činjenice	Znači, voljela bi da seminar napišeš ranije?
Empatiziranje	Dati do znanja slušatelju da ga razumijemo, kognitivno i emocionalno.	Dajte podršku sugovorniku i onome kako se osjeća.	Vidim da ti je ova situacija bila vrlo zahtjevana. Sretan/a sam zbog tebe.

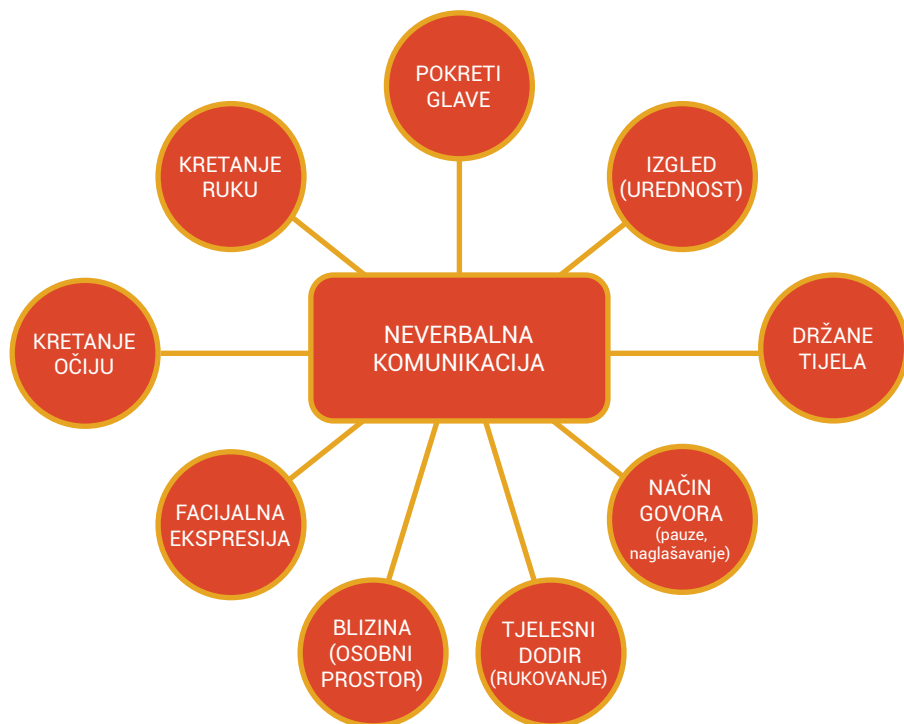
Tehnika	Svrha korištenja	Način primjene	Primjeri
Zrcaljenje (reflektiranje)	Pokazati razumijevanje za osjećaje sugovornika. Pomoći sugovorniku da procijeni vlastite osjećaje jer je preko vas vidio/la kako to drugi doživljavaju.	Pokažite, kao u ogledalu, kako vama izgleda to što sugovornik govori i osjeća	Izgledaš umorno.
Sažimanje (rezimiranje)	Uočiti progres. Grupirati važne činjenice i ideje skupa. Napraviti osnovu za dalju diskusiju.	Rezimirajte glavne ideje koje su bile izrečene, uključujući i osjećaje.	Ovo su glavne ideje koje si naveo/la.
Validacija (pozitivno vrednovanje)	Potvrditi kvalitetu slušatelja.	Potvrdite vrijednost ishoda akcije pokazanih osjećaja. Pokažite da ste uočili nečiji trud.	Vidim da ti ovo puno znači.

Neverbalna komunikacija

Neverbalna komunikacija uključuje pokrete tijela, intonacije i naglaske koji se daju riječima, izraze lica i fizičku udaljenost između pošiljalatelja i primatelja poruke.

Zašto je važna?

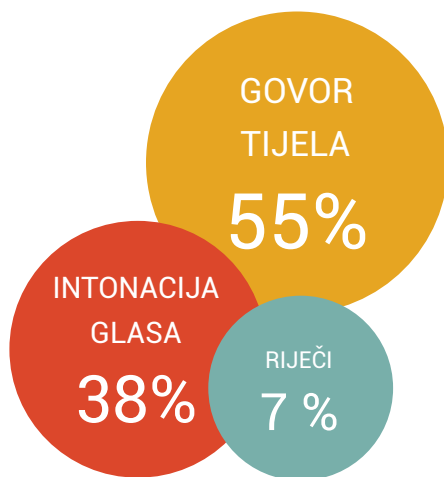
Kroz ljudsku povijest neverbalna komunikacija je dugo bila jedini način komunikacije te je evolucijski najstarija komunikacija – jezik je nastao kasnije. Pomaže boljem (punom) razumijevanju te nije od svjesnom kontrolom i nemoguće ju je stalno kontrolirati.



Pod neverbalnu komunikaciju ubrajamo

- kontakt očima (uzdasi, smijanje i sl.)
- ponašanje i držanje tijela
- dodirivanje
- mimika lica i cijeloga tijela
- odijevanje
- izražavanje emocija, pokazivanje stavova, odražavanje osobina ličnosti, poticanje ili mijenjanje verbalne komunikacije
- prostorno ponašanje kao što je intimna i društvena zona razmaka
- vremensko ponašanje kao što je intimno, osobno i društveno vrijeme
- gestikulacije rukama
- vanjski kontekst - vanjske okolnosti za vrijeme komunikacije i sl.
- govorno ponašanje kao što je brzina i ritam govora, jačina i boja glasa, melodija i jasnoća govora, glasovi bez verbalnog ponašanja

Iako se obično smatra da glavninu poruke primamo preko onog što je izgovoreno, tj. preko verbalnog dijela komunikacije, istina je da svega 7% poruke primamo preko verbalnog dijela, a ostalih 93% informacije primamo preko neverbalnog dijela komunikacije. Dakle, neverbalna komunikacija utječe bitno na izgovoreno, jer ona potvrđuje, mijenja, negira i vrednuje ono što je izgovoreno. Ima veliki utjecaj na razumijevanje poruke, posebno kada izražavamo emocije i stavove.



Mnogo je primjera neverbalne komunikacije, a svi oni ukazuju da tijelo pokazuje što se zapravo događa u osobi i tako sugovorniku javlja to stanje. Vježbanjem se može steći djelomična, ali nikada potpuna kontrola nad tijelom.

Interpretacija neverbalne komunikacije

- ni jedan neverbalni znak nema univerzalno značenje
- treba se usmjeriti na više neverbalnih znakova kako bi se vidjelo slažu li se međusobno
- treba pratiti i ono što ljudi govore i što pokazuju
- ako govore jedno, a rade drugo, neverbalni znak je uglavnom točniji jer nad njim imamo slabiju kontrolu
- voditi računa o situaciji i kontekstu

Snaga neverbalne komunikacije

Mali test:

Imajte veliki i jaki osmijeh (facijalna ekspresija) i pri tome pričajte o velikoj tuzi, kako vam je teško...

Pitajte sudionike/ce vjeruju li vam?

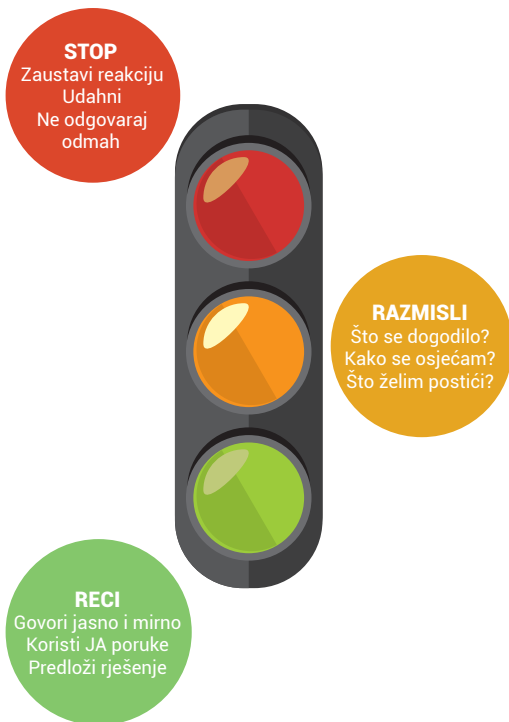
Neće vam vjerovati. Zašto?

Jer je vaša neverbalna komunikacija rekla drugačije (slala je drugačiju poruku).

Mitovi o komunikaciji:

- opsežnija komunikacija vodi boljim odnosima i rješavanju problema
- komunikaciju je moguće izbjeći
- komuniciranje je nešto što svi znaju
- komunicira se riječima
- komunikacija je svjesna i namjerna aktivnost
- komunikacijom je moguće u potpunosti vladati
- svi problemi našeg svijeta su problemi komunikacije

"Stop – Razmisli – Reci"



Samoprocjena komunikacijskih vještina

Kako govorim (brzina, glasnoća...)?

Počinjem li govoriti prije nego je sugovornik završio misao?

U kojim situacijama i s kojim ljudima ostajem bez riječi?

Što radim, mislim, osjećam kad su sugovornici verbalno agresivni?

Što radim, mislim, osjećam kad sugovornik ne želi razgovarati i kad šuti?

Što radim, mislim, osjećam kad se sugovornik jako rasplače?

Koje ljude, priče teško slušam?

Koja je moja uobičajena „poštapalica“ i gesta?

Što mi je teže: slušati ili voditi razgovor?

Što bih u mojoj komunikaciji najviše željela promijeniti?

Igre za radionice
vezane uz ovu temu

Panto Pletikosa

Motivi: ono što je rečeno nije ono što se čulo

Cilj: uočiti temeljne zakonitosti komunikacije i shvatiti kako ono što je izrečeno nije ono što se čuje. Vidjeti kako nenamjerno dolazi do šumova u komunikaciji.

Pripreme: papir s pričom Panto Pletikosa

Upute: Sve osobe osim jedne pošaljite van i sobe. Osobi koja ostane ispričate priču, a ona ju mora prepričati sljedećoj osobi koju pozovete unutra, ova sljedećoj itd... Na kraju se svim sudionicima ponovno pročita originalna priča.

Sažetak i vrednovanje: Razgovor sa sudionicima kakve su greške nastale u prepričavanju priče, koji su se detalji zapamtili, što misle zašto.

Može se prokomentirati i kako nastaju tračevi, povezati to s iskustvom grupe o tračevima i ogovaranju.

Priča „Panto Pletikosa“:

U čekaonici Doma zdravlja u Copocabani sjedi osamnaestero ljudi. Na vratima sobe ispred koje sjede ,najviše ljudi piše «dr. Panto Pletikosa, psihijatar, medicinska sestra Pavica Marić» U čekaonici sjedi general u civilu, čovjek u crnim cipelama, bijela žena sa malim trogodišnjim crnčićem, žena sa uvijačima u glavi, nekoliko djevojaka i mladića, te čovjek sa velikim nosom. Odjednom se hodnikom začuje oštar zvuk ubrzanih koraka i u čekaonicu ulazi zgodna četrdesetogodišnjakinja, a za njom kaska debeljuškast, ali namršten čovjek. Žena šmrca. Ulaze u ordinaciju bez kucanja. Izvana se čuje zvuk automobila i šum vjetra. Jesen je. General u civilu upravo je glasno zakašljao kad se jednom od mladića u čekaonici učinilo da čuje pucanj. Crvenokosa četrdesetogodišnjakinja bijesno izlazi iz ordinacije. Za njom trči Pletikosa držeći se za glavu. Mali crnčić je zaplakao.

Trajanje: 25min

Pričam ti priču

Motivi: ono što je rečeno nije ono što se čulo, aktivno slušanje

Cilj: uočiti važnost aktivnog slušanja, temeljne zakonitosti komunikacije i shvatiti kako ono što je izrečeno nije ono što se čuje. Vidjeti kako nenamjerno dolazi do šumova u komunikaciji.

Pripreme:

Upute: Jednog sudionika/cu se izvede iz prostorije i daju se upute da prepriča nešto što joj/mu je važno, neko mjesto koje je posjetio/la i koje bi volio/voljela da drugi posjete te zašto to želi, neki događaj iz života i sl.

Ostali sudionici dobiju uputu da ne slušaju što im se govori već da gledaju sa strane, pišu nešto, ignoriraju govornika.

Sažetak i vrednovanje: Nakon što govornik/ca ispriča priču otvoriti diskusiju kako se osjećao/la, da li je u nekom trenutku želio/željela prekinuti priču, da li se koristio/la nekim metodama da skrene pažnju na sebe. Kako su se ostali sudionici osjećali, dali ih je zanimalo što im se priča?

Trajanje: 20min

Crtanje u parovima

Motivi: ono što je rečeno nije ono što se čulo, aktivno slušanje

Cilj: uočiti važnost aktivnog slušanja, temeljne zakonitosti komunikacije i shvatiti kako ono što je izrečeno nije ono što se čuje. Vidjeti kako nenamjerno dolazi do šumova u komunikaciji.

Pripreme: papiri sa slikama, bijeli papir, olovke

Upute: Članovi grupe se podjele u parove i sjede okrenuti leđima jedno drugom. Jedna grupa dobije crtež koji moraju opisati svom paru (koji ne smije vidjet crtež) kako bi ga što vjernije nacrtao na svom praznom papiru. Ne smiju se gledati crteži – niti jedan par i crtači ne smiju postavljati pitanja već samo slušaju upute od svoga para koji ima original crtež.

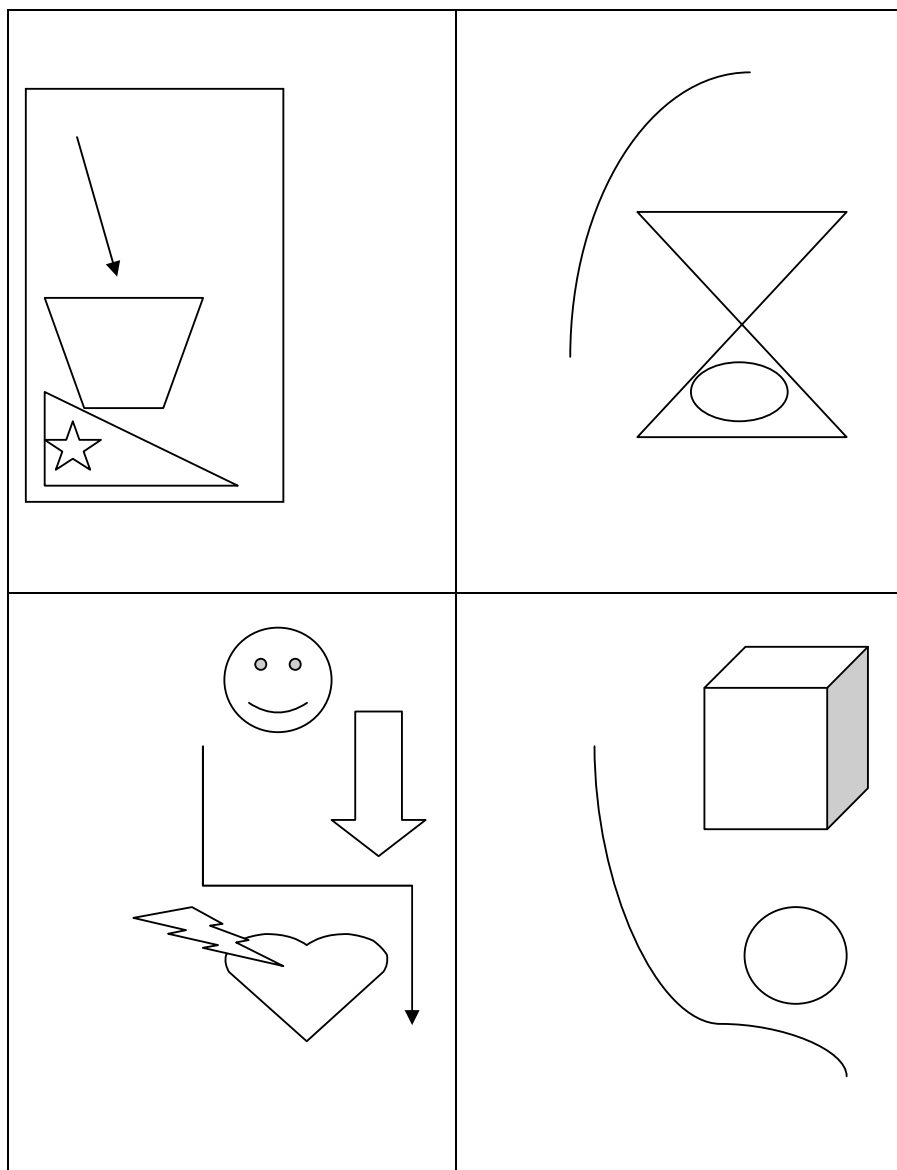
Nakon što crtanje završi parovi se ustanu i pokažu svatko svoju sliku – crtači što su nacrtali, govornici koju sliku su opisivali.

Sažetak i vrednovanje: Diskusija kako im je bilo igrati ovu igricu, da li im je bilo teško davati upute/crtati, kako poslana poruka ne mora biti ono što je slušatelj čuo...

Trajanje: 25min

STOLICE				
STOLICE				

Primjeri crteža



Crtačka bitka

Motivi: neverbalna komunikacija i suradnja

Cilj: uočiti važnost neverbalne komunikacije i suradnje

Pripreme: papiri i flomasteri za sudionike

Upute: Sudionici se podijele u parove, te se dogovore tko će biti osoba "A" i "B".

Osobe "A" se pozovu van i da im se zadatak: kad se vrate u dvoranu doći će do svog para koji imaju papir i flomaster. Njihov zadatak je da nacrtaju grad u sumrak, držeći jedan flomaster zajedno s svojim parom. Samo – ne smiju verbalno komunicirati s svojim parom od trenutka kako uđu u dvoranu.

Osobe "B" koje ostanu unutra dobiju slijedeći zadatak: kad se njihovi parovi vrate u dvoranu doći će do njih, a oni će imati papir i flomaster.

Njihov zadatak je da nacrtaju morski krajolik u podne, držeći jedan flomaster zajedno s svojim parom. Samo – ne smiju komunicirati sa svojim parom od trenutka kako uđu u dvoranu.

Potom parovi sjedaju zajedno i da im se jedan flomaster, uz uputu da držeći olovku zajedno trebaju nacrtati sliku na zajedničkom papiru, bez verbalne komunikacije.

Sažetak i vrednovanje: Kada svi nacrtaju svoje crteže, zaustavite ih. Neka par po par pokaže svoje crteže. Slijedi diskusija o tome kako im je bilo raditi ovu vježbu, da li su zadovoljni nacrtanim, da li su drugu osobu shvatili kao protivnika/cu, da li su i kako su pronašli zajednički jezik i ostvarili suradnju u crtanju slike.

Trajanje: 20min

Tri stila komunikacije

Motivi: verbalna i neverbalna komunikacija, asertivnost

Cilj: prepoznavanje komunikacijskih stilova i osvještavanje važnosti asertivnosti

Pripreme: priprema kartica sa situacijama

Upute: Tri sudionika/ca dobiju istu situaciju.

1 – reagira pasivno

2 – reagira agresivno

3 – reagira asertivno

Ostali sudionici pogađaju stil

Sažetak i vrednovanje:

Koji stil komunikacije ste prepoznali?

Kako se osjećala osoba u toj ulozi?

Kako su se osjećali drugi?

Koji stil je najviše pomogao u rješavanju situacije?

Zašto je asertivna komunikacija najkorisnija?

Trajanje: 15min

Primjeri situacija:

- **Kašnjenje s grupnim radom**

Radiš grupni projekt, a jedan član ništa nije napravio do zadnjeg dana.

- **Traženje bilježnice**

Kolega iz razreda stalno posuđuje tvoju bilježnicu i nikad je ne vrati na vrijeme.

- **Neugodan komentar**

Netko iz razreda se našali na tvoj račun pred drugima.

- **Grupni chat**

U razrednom WhatsApp/Viber grupi netko šalje uvredljive poruke o drugom učeniku.

- **Profesor i ocjena**

Smatraš da si dobio/la prenisku ocjenu na testu.

- **Društvo i izlazak**

Prijatelji te nagovaraju da ideš van, a ti moraš učiti.

- **Posudba novca**

Prijatelj te stalno traži novac i ne vraća ga.

- **Dogovor za druženje**

Dogovorili ste se naći u 18h, ali prijatelj kasni već 40 minuta.

- **Fotografija na društvenim mrežama**

Netko je objavio tvoju fotografiju bez pitanja.



"Ja" poruke

Motivi: uvježbavanje Ja govora, vježbanje kvalitetnije komunikacije

Cilj: osvijestiti važnost JA govora za što kvalitetnije komuniciranje

Pripreme: papir s primjerima konfliktnih situacija

Upute: Sudionici/e se spoje u parove. Svaki član para izvuče jedan problem, tj. neku konfliktnu situaciju te je pokuša riješiti tako da svom paru kaže kako se osjeća putem JA poruke.

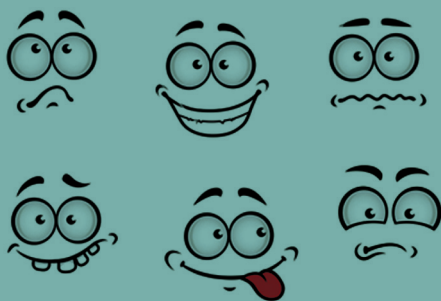
Sažetak i vrednovanje: Diskusija sa sudionicima - je li izražavanje kroz JA poruke bilo jednostavno te što se inače koristi tijekom razgovora, tj. koje rečenice se upotrebljavaju umjesto JA poruka.

Trajanje: 15 min

Primjeri kartica konfliktnih situacija:

JA GOVOR Prijateljica je posudila od tebe tvoju najdražu knjigu i nije ti ju vratila.	JA GOVOR Želiš reći prijateljici da joj majica koju je upravo kupila loše stoji.	JA GOVOR Želiš reći prijatelju da društvo u kojem se kreće nije dobro za njega.
JA GOVOR Tvoj prijatelj se ljuti na tebe, a ti ne znaš zašto, samo je odjednom promijenio način ophođenja sa tobom.	JA GOVOR Mama počinje prigovarati da moraš pospremiti svoju sobu, a ti imaš dogovor na koji već kasniš.	JA GOVOR Želiš da ti roditelji kupe nove savršene (i skupe) tenisice koje si vidio na internetu.
JA GOVOR Profesor ti je krivo ispravio test i vidiš da si dobio lošiju ocjenu nego zaslužuješ.	JA GOVOR U društvu ljudi koje baš ne poznaš dovoljno, netko iznosi stav potpuno suprotan tvojim vjerovanjima.	JA GOVOR Želiš s prijateljima otići preko vikenda u vikendicu i tamo prespavati.
JA GOVOR Ne sviđa ti se novi prijatelj tvojeg dečka, a on je očito oduševljen njime.	JA GOVOR Dolaziš doma nakon izlaska, a roditelji te čekaju budni i počinju vikati na tebe jer su čuli da pušiš.	JA GOVOR Ne sviđa ti se ideja o ljetnom poslu tvoje najbolje prijateljica, a ona traži tvoje mišljenje.
JA GOVOR Želiš reći svojoj starijoj susjedi da ti se ne sviđa njezin način ophođenja prema tvom mlađem bratu.	JA GOVOR Mama ti prigovara što stalno provodiš vrijeme na kompjutoru igrajući igricu.	JA GOVOR Mama je došla sa roditeljskog sastanka i saznala za tvoja neprikladno ponašanje pod nastavom.
JA GOVOR Mama te pozvala na razgovor i govori ti da smatra da ne učiš dovoljno, jer su se zaredale loše ocjene.	JA GOVOR Sjediš u društvu ne baš dobro poznatih ljudi i oni ti se rugaju jer ne piješ.	JA GOVOR Zakasnila si doma nakon izlaska više od sat vremena, ali nisi shvatila da ti je otišla baterija na mobitelu.

Emocije i osjećaji



#Sandra

Primarne (osnovne) emocije

Osnovne ili primarne emocije su urođeni, univerzalni osjećaji koje doživljavaju svi ljudi, bez obzira na kulturu, a primarno su radost, tuga, strah, ljutnja, gađenje i iznenađenje. One se javljaju nesvjesno, služe preživljavanju te prilagodbi okolini, a očituju se kroz izraze lica i ponašanje. Jednako se ove emocije izražavaju kod beba, djece i kod odraslih, kod muškaraca i žena. Prati ih ista fiziologija (reakcija u tijelu koja podrazumijeva način disanja, otkucaja srca, hormoni i neurotransmitori koji se izlučuju...) kod svih ljudi, a smatra se da iz tih emocija proizlaze i ostale emocije i raspoloženja.

Osnovne emocije

EMOCIJA	KADA SE JAVLJA	ENERGIJA	SINONIMI
 SREĆA	Pozitivni događaji	Visoka	Radost, Veselje, Ushićenje
 TUGA	Gubitak, Razočaranje	Niska	Tuga, Zállost, Tuga
 STRAH	Opasnost, Prijetnja	Visoka	Strah, Panika, Tjeskoba
 BIJES	Nepravda, Frustracija	Visoka	Ljutnja, Gnjev, Bes
 GAĐENJE	Odbojni podražaji	Srednja	Gađenje, Odvratnost
 IZNENAĐENJE	Neocèkivani događaji	Srednja/Visoka	Ćudenje, Zaprepaštenje

Upravo facijalna ekspresija pojedine emocije služi kao primarni oblik komunikacije kod beba – preko „čitanja“ emocija djeteta uči komunicirati s okolinom, i prije nego savlada korištenje riječi. I u kasnijoj dobi, ono što nam daje prvu informaciju o drugome je način na koji se emocija ocrta na licu (facijalna ekspresija). Ta informacija nam je u razgovoru s drugom osobom vrlo često i važnija od onoga što osoba kaže. Svatko može “osjetiti” kada su kod sugovornika u neskladu ono što osoba izgovara riječima i izraz lica – i vrlo često smo skloniji vjerovati onome što se govori izrazom lica (facijalnom ekspresijom).

Ljudi koji nikad nisu vidjeli osobe druge rase niti gledali fotografije ili televiziju mogu točno prepoznati izraze lica kao indikatore određene emocije – bilo na pripadnicima vlastite ili tuđe rase. Gluha i slijepa djeca pokazuju uobičajene izraze lica vezane uz pojedine emocije (Ekman i Oster, 1979).

Kada govorimo o emocijama i energiji koja ih prati, jedan od načina na koji možemo prepoznati kako se osjećamo je praćenjem reakcija svog tijela. Kao i facijalna ekspresija koja je univerzalna za sve ljude, energija raspoređena u tijelu koja prati pojedinu emociju više-manje je univerzalna za sve ljude. (*Radionica Gdje osjećam emociju, Vođena fantazija*)

Gdje se osjećaju emocije?



Emocije razlikujemo prema hedonističkom tonu (ugodne – neugodne), intenzitetu (raspoloženje – afekti), trajanju (kratkotrajne – dugotrajne). Dječje emocije su pretežno intenzivne i kratkotrajne – a taj se obrazac emocionalnog doživljavanja ponašanja ponovno u adolescenciji. Odrasli imaju emocionalne reakcije koje su slabijeg intenziteta, ali su zato trajnije.

Odnos prema emocijama je vrlo složen – one su nam najčešće prvi indikator i odgovor na pitanje “kako smo?”. Najčešće ih dijelimo na ugodne i neugodne sa stavom da one su one ugodne poželjne a neugodne nepoželjne te se uvijek trudimo sakriti, umanjiti, prekinuti izražavanje neugodnih emocija.

Ukratko – **današnje društvo „ne odobrava“ pretjerano iskazivanje emocija.**

Naime, kada nam dođe sugovornik s rečenicom da ga je nečega strah (injekcije, škole, doktora, čudovišta, mraka...) prva, skoro automatska reakcija i rečenica koju mu upućujemo je – „Nemaš se čega bojati“. Dakle, automatski negiramo emociju.



Kod tuge, kada je sugovornik tužan / tužna, isto nam je prva reakcija: „Nemoj biti tužan“. Dakle, automatski razmišljamo o potpunoj negaciji emocije, kao da ne znamo što bismo s njom napravili. Priča o ljutnji je posebno osjetljiva jer ljutnju proglašavamo „najnegativnijom“ i najnepoželjnijom emocijom. „Nemoj se ljutiti“ ili „Nemaš se zašto ljutiti“ je rečenica koju su bezbroj puta izgovorili roditelji, učitelji, odgajatelji... A u svojoj srži je potpuno netočna – da se pojedinac

nema zašto ljutiti, ne bi se ljutio. Ono što je pravo pitanje – što ćemo s tom ljutnjom učiniti?

Čak i kod tzv. „ugodnih“ emocija kao što je radost, način na koji gledamo ljude koji su preradosni je isto s čuđenjem, možda i neodobravanjem, jer „što sad pretjeruju?“

Općenito, općeniti stav prema emocijama je da je bolje da ih ni nemamo (ili da je potrebno pretjerano ih iskazivati da bi bili u redu sami sa sobom). Ako ih imamo, neka budu umjerene, srednjeg intenziteta i neka ih baš ne pokazujemo na javno. A to je neprirodno i nelogično.

Treba imati na umu da je emocija prirodna, evolucijski uvjetovana reakcija na pojedine podražaje – ako nešto želimo i to ne dobijemo OČEKIVANO je da smo ljuti, ne možemo ne biti ljuti. Odrastajući učimo kako sakriti tu ljutnju, vrlo često je maskirajući u neku drugu emociju ili koristeći obrambene mehanizme. Ali treba imati na umu činjenicu da je ljutnja u situacijama kada postoji prepreka do nekog našeg cilja automatska i prirodna reakcija.

Emocije upravljaju našim razmišljanjem, ponašanjem i djelovanjem. Emocije utječu na naše



tijelo isto kao što i naše tijelo utječe na naše osjećaje i razmišljanja. Ljudi koji ignoriraju, zanemaruju ili potiskuju svoje emocije podložniji su fizičkim bolestima. Emocije koje se nisu osjetile i oslobodile već zakapale unutar tijela ili mogu uzrokovati poteškoće sa fizičkim zdravljem (*Radionica Maske*).

Neugodne emocije kao što su strah, tjeskoba, ljutnja, frustracija, bijes... uzrokuju kemijske reakcije u vašem tijelu koje se jako razlikuju od kemijskih reakcija koje se događaju kada osjećate ugodne emocije kao što su sreća, zadovoljstvo, voljenost, prihvaćenost. I sama pojava emocije je zapravo izvan naše direktne kontrole. Nju ne možemo „uključiti“ ili „isključiti“. Postoje načini na koje ju možemo držati posredno u našoj kontroli – ali to je samo posredno.

Važnost emocionalne edukacije

Edukacija o emocijama presudna je u razvoju emocionalne inteligencije za koju se smatra temeljem u razvoju socijalnih vještina, samopouzdanja, uspješnih i kvalitetnih odnosa s drugima. Da bismo znali „baratati“ emocijama, moramo ih znati imenovati, prepoznati – tek tada možemo razmišljati što da radimo s njima. Kod djece češće, ali i kod odraslih dolazi do preklapanja emocija (osjećaj ljutnje i tuge u isto vrijeme). Ukoliko ne znamo prepoznati i imenovati određenu emociju (sada sam ljut, sada sam tužan), nećemo znati niti što da radimo s njom. (*Radionica Imenovanje emocija*) Podsjetimo se, svaka emocija nosi sa sobom određenu fiziološku reakciju, a sigurno je da drugačije reagiramo ako smo ljuti pa je u nama nalet energije ili smo tužni pa te energije nema.

Ljutnja - emocija koju posebno ne volimo...

Ljutnja je, ponovimo, emocija koja se javlja kada nešto želimo, a na putu do naše želje se pojavi neka prepreka – zamišljena ili stvarna. Kada se to desi, ne možemo ne biti ljuti – to je prirodna reakcija našeg organizma.

Ljutnja je jedina emocija koja sa sobom nosi **energiju za promjenu**. Ono s čim društvo i mi imamo poteškoća je što iskazivanje ljutnje često nije socijalno prihvatljivo.



No, treba imati na umu da su nasilje i agresija samo **jedan od načina** iskazivanja ljutnje. Ljutnja je pak ta emocija koja će nas potaknuti na promjenu ponašanja – ponekad ćemo tu promjenu tražiti na načine na koji nisu socijalno prihvatljivi, ali kroz pokušaje i pogreške naići ćemo na „djelotvorna“ ponašanja – ona ponašanja kojima ćemo zadovoljiti svoju potrebu, a ne ugroziti potrebe drugih oko nas (radionica Dobri-loši načini ljutnje).

Istina je da je prema socijalnim teorijama frustracija (tj. ljutnja?) okidač za dolazak do agresivnog ponašanja, ali postoji i niz posrednih procesa koje se dogode između osjećaja ljutnje i agresivnog ponašanja, a koje utječu na iskazivanje agresivnog ponašanja. Jedan od tih procesa je proces koji se naziva **atribucija ponašanja** - naša reakcija ovisi i o tome što smatramo da je uzrok nečijeg ponašanja koja nas je naljutilo. Ukoliko razumijemo uzrok, intenzitet emocije je manji. (Radionica Racionalizacija) Svako agresivno ponašanje u podlozi ima osjećaj ljutnje i/ili bijesa, ali svaka ljutnja i/ili bijes ne mora završiti agresivnim ponašanjem.

Kontrola emocija

Govoreći o kontroli emocija, najčešće mislimo na mogućnost kontrole NEUGODNIH emocija - ugodne emocije nemamo (toliko veliku) potrebu kontrolirati. Tako želimo kontrolirati ljutnju, strah, tugu... A emocija je, prisjetimo se, izvan naše direktne kontrole. Ako osjetimo da postoji prepreka na našem putu do nekog cilja, automatski ćemo reagirati ljutnjom, iskreno i otvoreno ili prikriveno i posredno.

Kako bi znali što da učinimo kada osjetimo pojedinu emociju, moramo

prvo procijeniti ponašanja koja smo dosada radili. Proces kojim to radimo zovemo **samoprocjena**.

Na taj način sami sebe analiziramo – je li je nešto što smo učinili dobro, korisno, djelotvorno, efikasno. Ako od našeg ponašanja nemamo neke pretjerane koristi, postavlja se pitanje dali je to ponašanje dobro za nas. Ako ponašanjem koje smo do sada odabirali da se ljutimo dobivamo samo lošije odnose s drugima a ne dobijemo ono što želimo, pitanje je koliko nam je ono djelotvorno. Pitanja samoprocjene mogu nam pomoći da sami odgovorimo na pitanje – trebamo li nešto mijenjati?

Samoprocjena - način na koji preispitujemo svoje ponašanje i da li smo djelotvorno reagirali.

- osjećam li se ugodno?
- koliko mi je to koristilo s obzirom na ono što sam želio/željela?
- jesam li bliži / bliža s ljudima oko mene?
- jesu li drugi zadovoljni mojim postupcima?
- jesam li ja zadovoljan / zadovoljna svojim postupkom?
- koje su se sve emocije pojavile?
- što je činilo vaše tijelo?
- kakva je bila razina energije?
- koje misli su vam prolazile kroz glavu?
- kako ste došli do kraja borbe?

Ako je odgovor na prethodno pitanje "Trebamo li nešto mijenjati" da, tada je dobro naučiti i da je emocija samo dio našeg cjelokupnog ponašanja, i upravo u tome leži odgovor na pitanje – kako da kontroliramo ponašanje.

W. Glasser u okviru svoje Teorije izbora govori o tome da su emocije samo DIO cjelokupnog ponašanja. Ono se sastoji od 4 komponente:

- **AKTIVNOST** (ono što činimo sa svojim tijelom – sjedimo, ležimo, hodamo, trčimo, stojimo);
- **MIŠLJENJE** (ono o čemu razmišljamo – „ljute“ misli su npr. kako mi se to moglo desiti, nitko nije na mojoj strani, pokazat ću im...);
- **EMOCIJA** (ono što osjećamo – ljuti smo, tužni, frustrirani, nesretni...);
- **FIZIOLOŠKA REAKCIJA** (ono što se dešava u našem tijelu – otkucaji srca, krvni tlak, brzina disanja, lučenje hormona ili neurotransmitera) (*Radionica Cjelokupno ponašanje, Komponente ponašanja*).

Pod direktnom kontrolom osobe su SAMO aktivnosti i misli. Naime, jedino to možemo izabrati činiti. Možemo se odlučiti ustati, leći, sjesti ili potrcati. Možemo odlučiti ne misliti ni o čemu, prebaciti misli na neku drugu aktivnost od one koja nas muči. Ali kako ćemo

promijeniti osjećaje? Kako biste sami sebe sad natjerali da se osjećate ljuto? Vjerojatno na način da se **sjetite** nekog događaja koji vas je naljutio. I upravo u tome je trik. Osjećaje možemo držati pod kontrolom SAMO posredno kroz naše ponašanje i naše misli.



Glasser koristi metaforu s automobilom da bi objasnio kako upravljamo svim komponentama svojih ponašanja. Mi smo osobe koje sjede za volanom okrećući ga. Okretanjem volana okrećemo zapravo prednje kotače automobila – a to su naše aktivnosti i naše misli - one komponente ponašanja na koje možemo direktno utjecati. No, ako prednje kotače skrenemo udesno, niti stražnji (emocije i fiziologija - komponente ponašanja na koje ne možemo direktno utjecati) ne mogu lijevo – moraju slijediti prednje kotače.

Koristeći se Glasserovom idejom, možemo reći da je prva pomoć u situacijama kada osobu prevladaju emocije učiniti nešto da preusmjerimo aktivnosti i mišljenje. Automatski će emocije (i fiziologija)

slijediti aktivnosti i mišljenje. Npr. – naljutimo se na prijatelja zbog neke nepravde. Gledajući "sa strane" jasno je da svađom i vikanjem (što nam je najčešće prva reakcija) ne možemo riješiti problem. Možemo samo reći niz stvari koje možda i ne mislimo, kojima ćemo povrijediti svog prijatelja. Ali, koristeći metaforu automobila, možemo „okrenuti“ svoj volan na drugu stranu – otići prošetati, voziti bicikl, vježbati, slušati muziku... Te kada se emocije malo stišaju, pokušati porazgovarati i riješiti problem.

Ili se možda osjećate tužno ili depresivno – dokle god ležite na krevetu gledajući u jednu točku i razmišljajući misli „Nitko me ne voli“, „Nitko me ne razumije“... nećete se osjećati bolje. Bolje ćete se osjećati kada prestanete činiti to ponašanje (ležati na krevetu) i misliti takve misli (nitko me ne voli...) i počnete činiti bilo što drugo (otići popiti vode, izaći obići psa, pospremiti krevet) ili misliti išta drugo (što je sutra za zadaću, koje su mi obaveze ovaj vikend, što ću obući sutra...).

Jer emocije nisu direktan izbor, ali ponašanje kojima ih iskazujemo jesu. Naravno da nekada reagiramo impulzivno i "na prvu" - u toj je situaciji naša fiziologija protiv nas. Naš mozak je ugođen na način da se kod zaprimanja nekih informacija iz okolnog svijeta prvo "pale" dijelovi mozga koji upravljaju emocijama (limbički sustav, amigdala, hipotalamus), a tek kasnije dijelovi mozga zaduženi za razum, razmišljanje, promišljanje o uzrocima i posljedicama, planiranju ponašanja (prefrontalni korteks). Kako prvo informacija dolazi do emocionalnog dijela mozga, tako je naša prva reakcija obojana emocijom i kao takva često nepromišljena i pretjerana. Dajući si malo vremena (koristeći doslovno bilo kakvo ponašanje - otići popiti vode ili otići na WC da upravljamo svojim ponašanjem na par trenutaka kako bi dozvolili informaciji da dođe do razumnog dijela mozga) dozvoljavamo si da ne reagiramo impulzivno nego ipak malo razumnije. A time zapravo "kontroliramo emocije".

Još neke ideje skretanja pozornosti sa neugodnih emocija:

Još neke ideje skretanja pozornosti sa neugodnih emocija:

- **ventiliranje** (ispuštanje viška energije koje dolazi tijekom emocije koje nas pune energijom – najjednostavniji način je kroz sportske aktivnosti ili npr. pospremanjem ili čišćenjem)
- **iskazivanje riječima** – govorom i/ili pisanjem (već i pokušaj da se osjećaj verbalizira predstavlja promjenu aktivnosti)
- **gledanje drugih** (i učitelji, i roditelji, i vršnjaci...svi iskazuju emocije nekim ponašanjima, nekada ih je dobro kopirati)

Zapamtite!

ne mijenjajte emociju, mijenjajte ponašanje

(a ponašanja su naučena, stoga postoji realna šansa da ih se i oduči)

Igre za radionice
vezane uz ovu temu

Imenovanje emocija

Motivi: imenovanje i prepoznavanje emocija

Ciljevi: naučiti imenovati pojedine emocije, opisati ih, povezati s mišljenjem, ponašanjem i fiziološkim promjenama

Priprema: pripremiti slike s licima ljudi na kojima se prepoznaju određene emocije npr.:



pripremiti pitanja za raspravu:

- Kako se osjeća osoba na slici?
- Je li osjećaj ugodan ili neugodan?
- Kojeg je intenziteta (npr. na skali od 1 do 10)?
- U kojim se situacijama ja tako osjećam?
- Kako se taj osjećaj izražava na mom tijelu?
- Kako se taj osjećaj izražava u mojim mislima?
- Kako se taj osjećaj izražava ponašanju?

Upute: sudionici se podjele u grupe, te svaka grupa odabere jednu sliku s licem. Po pitanjima na radnom listiću raspravljaju u grupi te pokušavaju opisati emociju.

Sažetak: svaka grupa prezentira svoju emociju i njen opis, sudionici druge grupe nadopunjuju ili komentiraju.

Trajanje: 15-20 min

Gdje osjećam emocije

Motivi: osvještavanje fiziološkog dijela emocija

Ciljevi: naučiti prepoznati fiziološke promjene vezane uz emocije

Priprema: pripremiti shemu ljudskog tijela, bojice

Upute: sudionici dobiju papir sa shemom ljudskog tijela, i uputu da promisle o tome kada su se zadnju puta osjećali ljuti ili uplašeni (ukoliko ima vremena, mogu obje emocije).

Zatim bojicama oboje one dijelove tijela koje posebno osjećaju pri pojedinim emocijama

Sažetak: tko želi prezentira grupi područja gdje se osjeća pojedina emocija s ciljem da se vidi da je fiziologija emocija stvarna, te da pojedinu emociju svatko osjeća na isti ili drugačiji način, kroz istu ili drugačiju simptomatologiju.

Trajanje: 15-20 min

Maske

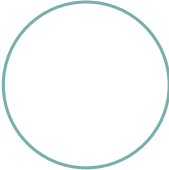
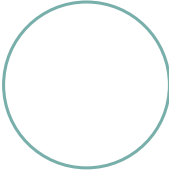
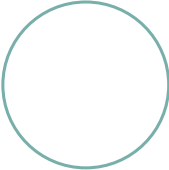
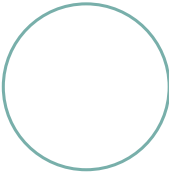
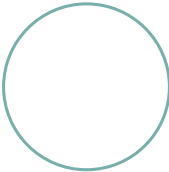
Motivi: načini izražavanja emocija

Ciljevi: postati svjestan vlastitih emocija i kako ih sakrivamo.

Priprema: papiri / sheme s nacrtanim obrisima lica

Svi mi ponekad nosimo "maske" da sakrijemo svoje osjećaje.

Možeš li prepoznati kojom maskom sakrivaš koju emociju?

Emocija koja se sakriva			
Emocija koja se pokazuje			

Upute: svi sudionici rade individualno, dobivši uputu da ispune radni listić. Trebaju se prisjetiti i osvijestiti 3 emocije čije iskazivanje nije poželjno, te koje često zamaskiramo drugim emocijama – i koje su to. Trebaju se nacrtati stilizirane sheme lica pojedinih emocija u zadane krugove.

Sažetak: U grupi se prepričaju sve emocije koje se maskiraju, te se na ploču popišu emocije koje se maskiraju u jedan stupac, a u drugi s kojim emocijama se maskiraju.

Trajanje: 20 - 30 min

Dobri/loši načini ljutnje

Motivi: razdvojiti ponašanje od emocije

Ciljevi: osvijestiti razliku između ponašanja i emocije

Priprema: papiri, olovke

Upute: Rad u grupama - Grupa dobije papir koji je sa jedne strane prazan, a s druge je tablica u kojoj su napisana u dva stupca dva naslova „Dobri načini ljutnje“ i „Loši načini ljutnje“.

Zadatak im je da promisle o tome kako se i na koji način ljute – sve čega se dosjete pišu po redu na praznu stranu papira (brainstorming). Nakon popisivanja barem 10-15 ponašanja (bez vrednovanja) sva popisana ponašanja trebaju podijeliti u dvije kategorije – dobre i loše (dobra su ona ponašanja kojima ne povrijede nikoga ili ništa). Postoji mogućnost da se neka ponašanja smjeste na sredinu ili mogu zavisno od opisa biti i u jednoj i u drugoj kategoriji.

Sažetak: Nakon rada u manjoj grupi, u velikoj grupi svi govore ponašanja kojih su se sjetili kako bi usporedili različiti načini iskazivanja emocija. Izvlači se zaključak da postoje poželjnija i manje ponašanja vezana uz ljutnju, te da je samo stvar izbora koje ćemo ponašanje odabrati da njime izrazimo ljutnju.

Trajanje: 20 min

Komponente ponašanja

Motivi: cjelokupno ponašanje

Ciljevi: osvijestiti sve komponente ponašanja, s naglaskom na one komponente koje se mogu kontrolirati, te osvješćivanje posljedica događaja.

Priprema: papiri / sheme s tablicama za rad, olovka

Što se dogodilo	Kako sam se osjećao	Misli koje su mi prošle kroz glavu	Tjelesne promjene	Što sam učinio	Posljedice događaja

Upute: Prema uputi svi trebaju zamisliti neki događaj koji ih je naljutio ili uplašio. Prema pitanjima u tablici trebaju ispuniti sve komponente ponašanja koje su zamijetili kod sebe, te koje su posljedice imala ponašanja koje su izabrali za pokazivanje ljutnje.

Sažetak: Tko želi prezentira svoju tablicu, te se raspravlja o tome da li i kako možemo utjecati da se posljedice događaja (s kojima najčešće nismo zadovoljni) promjene – ako promijenimo ponašanje i misli, hoće li ishod biti isti ili drugačiji.

Trajanje: 20-30 min

Vođena fantazija

Motivi: umirivanje fiziološke strane neugodnih emocija – ljutnja / strah

Ciljevi: umiriti fiziologiju koja prati emocije straha ili ljutnje

Priprema: Mirna i tiha prostorija, papiri, bojice.

Upute: Pozvati sudionice grupe da se umire, udobno smjeste, zatvore oči, te voditelj mirno i polako pročita tekst vođene fantazije. Svi probaju zamisliti opisanu situaciju, te desetak minuta ostaju zatvorenih očiju zamišljajući. Nakon toga su pozvani nacrtati svoju zamišljenu sliku.

Sažetak: Nakon provedene vježbe, pozvani su sudionici komentirati kako im je bilo, kako su se osjećali, kako su disali, kakvi su im bili otkucaji srca... Zaključuje se da se u situacijama ljutnje ili straha treba prizvati ovaj osjećaj, te pokušati zamisliti ugodnu situaciju kao što je ova iz vježbe

Trajanje: 45-60 min

Vruć je ljetni dan. Šećete prekrasnim vrtom. Ispod stopala osjećate mekanu travu. Okružuje vas ugodan miris cvijeća. Gledate leptiriće kako lete s cvijeta na cvijet. Postajete mirni i opušteni. Ugledate mali ribnjak. U njemu plivaju zlatne ribice. Kako mirno plivaju - mirno i tiho. Vi ste također mirni. Na vodenjaci se površini prostiru cvjetovi lopoča. Na širokim zelenim listovima ljenčare žabice. Šećete među visokim drvećem i između dva stabla opazite viseću mrežu koja se zamamno ljulja amo-tamo. Odjednom osjetite pospanost. Legnete u mrežu. Postajete teški. Teški i mirni. Mreža vas nježno ljulja - amo-tamo. Oko sebe čujete nježno plitko pjevanje, iznad sebe vidite bujne, zelene krošnje drveća. Ljše šušti na vjetru. Kroz grane prodire tanka sunčeva zraka. Tako vam je toplo. U ribnjaku kreću žabe, iz trave se javljaju cvrčci. Polako se ljuljate u mreži. Dišete mirno i duboko. Sretni ste i zadovoljni

Racionalizacija

Motivi: vježbanje novih ponašanja iskazivanja emocija

Ciljevi: uvježbati neke nove reakcije na pojedine neugodne emocije (ljutnja, žalost, strah).

Priprema: Kartice s primjerima (otisnuti na posebne papire), papiri, olovke

- *Dogovorili ste se s osobom koja kasni.*
- *Posudili ste nekome važnu knjigu ili odjevni predmet, a on vam nije vratio.*
- *Trgovac vam je previše zaračunao kupljenu stvar.*
- *Dobili ste nepravednu ocjenu.*
- *Upisali ste se u novu grupu na sportu, a društvo koje već duže trenira nije vam prišlo da se upoznate.*
- *Raspakirali ste uređaj koji ste upravo kupili, uključili ga i otkrili da ne radi.*
- *Prodavač vas nametljivo prati od trenutka kad ste ušli u trgovinu.*
- *Imali ste grozan, pretrpan dan, a na ulasku u kuću mama je počela prigovarati kako ste zaboravili učiniti nešto što ste se dogovorili.*

Upute: Sudionici se podijele u manje grupe. Svaka grupa izvlači jednu karticu s izmišljenom situacijom te pokušava doći do što više razloga koji mogu pojedinu osobu dovesti do navedene situacije. Sve situacije popišu.

Sažetak: Svaka grupa prezentira svoju problemsku situaciju, te moguće uzroke. Ostali su pozvani da pridonesu još pokojom idejom. Zaključak rada je da za svaku situaciju postoji bezbroj mogućnosti koje su dovele do tog rješenja. Naša emocija ovisi o mogućnosti koju smo izabrali.

Trajanje: 25-30 min

Cjelokupno ponašanje

Motivi: cjelokupno ponašanje

Ciljevi: osvijestiti komponente cjelovitog ponašanja

Priprema: pozovu se sudionici da prate uputu

Upute: voditelj poziva članove grupe da probaju koliko mogu pratiti uputu za sljedeće:

- neka čine stvari koje inače čine kada su ljuti (viču, lupaju vratima, dure se...) – pita ih da li to mogu odglumiti i da li je to u njihovoj kontroli.
- neka ubrzaju otkucaje srca, ubrzaju disanje, potaknu lučenje adrenalina – te ih pita da li to mogu učiniti, dali je to u njihovoj kontroli.
- neka zamisle situaciju koja ih je naljutila i neka misle o tome – pitanje da li to mogu da li je to u njihovoj kontroli.
- neka uključe emociju ljutnje – pita ih da li to mogu, da li je to u njihovoj kontroli.

Sažetak: Zaključujemo da dvije od ove četiri stvari možemo relativno lako prizvati, i to su komponente ponašanja u našoj kontroli, dok dvije ne možemo lako i neposredno, nego preko ostale dvije komponente – sudionici najlakše prizovu osjećaj ljutnje kada se prisjete nekog događaja koji ih je naljutio, dakle putem misli.

Trajanje: 10 min

Tolerancija rješavanje sukoba



#Vanesa



O toleranciji se danas mnogo govori, ali je vrlo malo prisutna među nama.

I dalje ostaje činjenica da se neki ljudi „boje“ različitosti. No, zašto se to događa ako živimo u svijetu u kojem na Internetu ili televiziji imamo priliku svaki dan vidjeti ljude koji su različiti od nas po boji kose, nacionalnosti, vjeri, spolu... Naravno, ne bi trebalo govoriti samo o toleranciji prema različitim narodima, nego i toleranciji u svakodnevnom životu. Često smo netolerantni i prema prijateljima, kolegama, članovima obitelji. Zaslijepljeni vlastitim vrijednostima, često zaboravljamo na druge ljude i njihove potrebe.

Ljudi ne rađaju kao tolerantni ili netolerantni, već se obje vrste ponašanja stječu učenjem, ljudi mogu oba oblika ponašanja podjednako lako i brzo naučiti ili usvojiti, a oba su im oblika ponašanja nužna i korisna.

Dijete se ne rađa tolerantno, prirodno je da ono misli kako se sve vrti oko njega i da se svatko mora složiti s njim. U obrazovni proces nužno je uključiti rad na socijalizaciji od najranijeg uzrasta. U roditeljskom domu djeca puno toga usvajaju, bilo dobro ili loše.

Kad dijete krene u školu zadaća bi učitelja trebala biti da kroz razne aktivnosti i igre pomaže djetetu da prihvaća različitosti tj. da usvaja prosocijalne vještine komuniciranja i odnošenja sa drugim ljudima.

Mladi koji nisu usvojili asertorične vještine suočiti će se sa nemogućnošću da na miroljubiv način izađu iz konflikta. Sukob će se riješiti nasilno, nezadovoljstvom tj. iz konflikta neće obje strane izaći zadovoljene. To je ono što mladi trebaju naučiti i primjenjivati.

Kako ćemo mlade naučiti prosocijalnim vještinama? Ovdje je prikazan jedan vid edukacije, a to su radionice. Kroz razgovore i zadatke koji su osmišljeni kao igra stvara se osjećaj bliskosti, suradnje, te nužne kooperacije.

U radionicama se izmjenjuju iskustva, izgrađuje se timski duh, prihvaćanje različitih mišljenja, a to sve ima za ulogu naučiti mlade kako uvažavati druge bez predrasuda, otvoreno.

U samim radionicama uči se rješavanje problema koji su izvučeni iz stvarnih primjera u kojima upoznaju sebe, ali i druge. Cilj ove radionice je upoznati sudionike s različitim ishodima sukoba da bi uvidjeli da potrebe koje se ne iskazuju nego se potiskuju, mogu dovesti do međusobnog nerazumijevanja i sukoba. Važno je da učenici shvate da prepoznavanje tuđih potreba i svijest o vlastitim potrebama, kao i njihovo jasno izražavanje, omogućuje sprečavanje sukoba.

Tolerancija

Svaki čovjek mora sam za sebe odlučiti želi li koračati kroz život u svjetlu altruizma ili u tami razorne sebičnosti.

Luther King, Jr

Pojam **tolerancija** (od latinskoga *tolerantia*, što dolazi od glagola *tolerare*, a znači *podnositi, tolerirati*) označava sposobnost podnošenja nečega što jest ili bi moglo biti neugodno, štetno ili nepodnošljivo



Tolerancija - je poštovanje, prihvaćanje i uvažavanje bogatstva različitosti u našim svjetskim kulturama, naša forma izražavanja i način da budemo ljudi. Ona je zasnovana na znanju, otvorenosti, komunikaciji i slobodi mišljenja, savjesti i uvjerenju. Tolerancija je harmonija u različitostima. To nije samo moralna dužnost, to je također politički i zakonit zahtjev. Tolerancija, vrlina koja mir može učiniti mogućim, doprinosi

mijenjanju kulture rata u kulturu mira. (UNESCO)

Netolerancija – (netrpeljivost) je nedostatak poštovanja za tuđe navike i vjerovanja. Očituje se u tome što netko nije voljan dopustiti drugima djelovati na drugačiji način ili imati drugačija mišljenja.

Poseban značaj u ostvarenju svih oblika tolerancije ima obrazovanje. Učenje tolerancije donekle ima svojstva učenja nalaženja pobjede u porazu. To nije učenje koje se može iskazati pravilima. Nemoguće je pojedincu dati potpuna pravila kojih treba da se pridržava da bi bio tolerantan. Ali, zato sa sigurnošću možemo ukazati na mnoge momente koji određuju i objašnjavaju toleranciju. Zato se može govoriti o opravdanosti brojnih škola, radionica, seminara na temu dijaloga i tolerancije u društvu koje ističe njenu ostvarivost i koje je sagledalo, ili sagledava, njene prednosti. Utjecaj koji se obrazovanjem vrši na pojedinca je važan za promociju i ostvarenje tolerancije.

Rješavanje sukoba

Sukob je pojam koji označava situaciju u kojoj postoje suprotna zbivanja i tendencije, ponašanja, čuvstva. U konfliktnim situacijama često se reagira agresijom ili povlačenjem. Ovakav pristup zapravo ne dovodi do rješavanja sukoba nego donjegovopotiskivanja. Nerazriješeni sukob na individualnom planu može dovesti do dugotrajne frustracije koja može varirati od osjećaja tjeskobe, nelagode, zabrinutosti, preko gubitka samopouzdanja i samoštovanja, do neurotskih i psihosomatskih poremećaja. Različiti načini sučeljavanja s konfliktima predstavljaju poseban aspekt socijalnih vještina, odnosno naučenih oblika ponašanja. Nenasilno rješavanje sukoba segment je šireg pristupa socijalizaciji djeteta kao prosocijalne osobe. Ono obuhvaća širok raspon sadržaja vezanih uz odnose među pojedincima i grupama u neposrednoj okolini djeteta, tj. u svakodnevnom situacijama u obitelji i školi.

Definicija sukoba (među odraslima ili sukob između djece) je posljedica različitosti u mišljenjima, željama, opažanju, vjerovanju, stavovima. Sam po sebi sukob nije ni pozitivan ni negativan. Različiti načinu sučeljavanja s konfliktom predstavljaju poseban aspekt

socijalnih vještina-naučenih oblika ponašanja - to je učenje tj. usvajanje pretpostavki da se u sukob uđe i iz njega izađe bez primjene sile.



Svako neslaganje između dviju ili više osoba ili ideja oko ciljeva, odluka, ponašanja u društvu može dovesti do sukoba. Sukobi nastaju i kao posljedica različitih shvaćanja vrijednosti, drukčijih interesa, osobnosti, obrazovanja, kulturnih vrijednosti, borbe oko stjecanja materijalnih dobara... Potpuni sklad među ljudima koji žive ili rade zajedno rijetko kada postoji, osobito kad su im ciljevi različiti, a moguće je postići samo jedan.

Glavna emocija povezana sa sukobom je ljutnja, i to ljutnja praćena tjeskobom, frustracijom ili osjećajem krivnje. Problemi nastupaju kada: ljutnja postaje prečesta, ljutnja postaje prejaka, ljutnja dugo traje, ljutnja vodi k agresivnosti, ljutnja ometa posao ili međuljudske odnose.

Način na koji djeca i mladi ljudi uče reagirati na sukob imat će

presudni učinak na kvalitetu njihova života i života zajednice. Sukobe li se mladi unutar svoje grupe, među vršnjacima, prepuštamo ih sebi ili ne – što je gotovo pravilo – učimo nasilnom rješavanju sukoba (ishod: poraženi i pobjednici). Od najranije dobi naučeni smo da sukobe rješava autoritet: roditelj, učitelj, vođa bande, šef, policajac, ravnatelj, sudac. Sukob će riješiti netko izvan sukobljenih strana ili će pobijediti jači, a izgubiti slabiji.

Na sukob se može reagirati na dva bitno različita načina: svađom, tučnjavom, vrijeđanjem, prekidom odnosa ili pak razgovorom, uzajamnim usuglašavanjem, dogovorom, pomirenjem i suradnjom. Prvi način nije rješenje.

Nenasilno rješavanje sukoba znači usmjeriti energiju u traženju izlaza iz sukoba, a ne traženje krivca. To je moguće kada sukobljene strane prestanu inzistirati svaka samo na svom zahtjevu, te odjednom razaberu uzajamnost interesa.

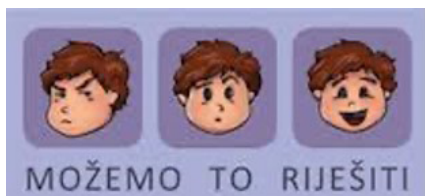
Sukobljene strane postaju sposobne uzajamno se prihvatiti i shvatiti interese obiju strana, one se ujedinjuju ili surađuju u rješavanju sukoba. Više ne napadaju jedna drugu, nego zajedno napadaju problem.

Nenasilno rješavanje sukoba

nije nimalo jednostavno. Ono polazi od stvaranja jedne nove kulture – kulture nenasilja. To ujedno znači znati slušati i razumijevati druge. To znači moći ovladati destruktivnom snagom svojih emocija, koje silovitim načinom svog izražavanja obično ruše naše odnose s drugim ljudima. To znači imati strpljenja i mašte da se iznalaze i nađu rješenja koja mogu biti prihvatljiva za obje strane u sukobu.

Ako se ukopavamo u sukob, to znači da se oslanjamo na predrasude, sumnje, strahove i nesigurnosti i da ih umnožavamo. Nasuprot tome, rješavanje sukoba potiče i umnožava razumijevanje i toleranciju: sukobljene strane imaju mogućnost ispitati međusobne razlike i prihvatiti ih, te povećati toleranciju i razumijevanje drugih ljudi.

Asertivno ponašanje



Asertivno ponašanje podrazumijeva poštivanje vlastitih prava i potreba, kao i samokontrolu da izražavanjem vlastitih potreba ne ugrozimo tuđe interese i potrebe. Kada netko krši naša prava, možemo se suprotstaviti, tj. založiti za naša prava upotrebom asertivnih ja-poruka.

Neke situacije u životu većini ljudi nisu ugodne i mnogi nisu sigurni kako bi se trebali ponašati.

Osnovni elementi asertivnog ponašanja je jasno izražavanje ponašanja koje nas smeta. Objašnjavanje razloga zbog kojih nas to ponašanje smeta, te jasno

izražavanje našeg zahtjeva.

Asertivnost uključuje izražavanje vlastitog mišljenja, izražavanje vlastitih osjećaja, naglašavanje posljedica neželjenog ponašanja (ako se ponašanje nastavi tada..), te izražavanje razumijevanja za drugu osobu (razumijem da .. ALI ja..)

Važno je imati na umu da su mnoga naša ponašanja naučena, iz čega proizlazi da se mogu i

promijeniti. Komunikacijske vještine – aktivno slušanje, asertivno ponašanje, pregovaranje, razrješavanje sukoba su vještine koje se isto tako mogu naučiti

Socijalna sposobnost odnosi se na vještine nužne za uspješno međuljudsko funkcioniranje (snalaženje u ljudskom društvu). Ona uključuju verbalna i neverbalna ponašanja koja su društveno prihvaćena i izazivaju pozitivne reakcije drugih ljudi.

dr.sc. Betty Osman

agresivnost	asertivnost	egoizam
indiferentnost	miroljubivo rješavanje situacije	pasivnost

Korisne asertivne tehnike

- „Pokvarena ploča“ – sastoji se u tome da kao „pokvarena ploča“ ponavljamo naš zahtjev.
- Odbijanje tuđeg zahtjeva – odlučnost u odbijanju tuđeg zahtjeva, dovoljno je reći ne, objasniti svoje razloge i zatim ponovno odlučno ponovite NE stav.
- „Ja poruke“ – u njima izražavamo vlastita stanja; „Ja sam tužna, nesretna, ljuta kada ti radiš.“

Osoba asertivnog stila ponašanja – zna aktivno slušati, poštuje druge i to traži za sebe, iskazuje svoja očekivanja i osjećaje, izriče prigovore (kritiku).

Preuzima odgovornost za svoje riječi i djela zna kontrolirati negativne osjećaje.

Igre za radionice
vezane uz ovu temu

Natjecanje eurošala

Igra: sve je samo smijeh! Pa je li uopće važno pričamo li irske ili belgijske šale?

Motivi: stereotipi i predrasude, tolerancija – netolerancija

Cilj: postati svjesni učinka koji šala proizvodi bilo na nas ili na one kojima je šala namijenjena

Priprema: skupiti šale prikladne za grupu, (pr. protiv osoba koje su vegetarijanci, bogataši, Židovi, invalidi, političari, homoseksualci..

Šešir, papir

Upute: napišite šale na papir i ubacite u šešir neka svi sjednu u krug i izvuče jednu šalu koju će pročitati ili odglumiti ostali imaju zadatak bodovati (od 1-10)

Sažetak i vrednovanje: razgovor sa grupom kako se osjećala tijekom igre.

Trajanje: 45 min

Kada stanem u tuđe cipele

Motivi: stereotipi i predrasude, tolerancija – netolerancija

Cilj: analiza situacija sa različitih strana uživanje u ulogu „nekog drugog“

Pripreme: pripremljene kopije priče

Upute: sudionicima se čita bajka „Pepeljuga“, ali posebne verzije sa stajališta maćehe, starijih sestara i oca. uživanje sudionika sa svakom ulogom i prepričavanje njihove vizije događaja.

Sažetak i vrednovanje: razgovor sa grupom kako se osjećala tijekom igre.

Trajanje: 45 min

Brat i sestra

Motivi: promatranje konfliktnih situacija

Cilj: prepoznavanje konfliktnih situacija

Pripreme: radni list, ljepljive trake

Upute: igra uloga u parovima-podjela radnih listova (primjeri konfliktnih situacija). Voditelj čita priču sa radnog lista sudionicima (priča o bratu i sestri). Sudionici u parovima igraju uloge „Brata i sestre“ mijenjajući uloge

Sažetak i vrednovanje: Razgovor sa sudionicima, kako su se osjećali, da li su iznašli rješenje dobro za obje strane

Trajanje: 45min

Duga

Motivacija: prihvaćanje različitosti, drugih

Cilj: prepoznavanje stereotipa usvajanje različitosti kao bogatstva

Priprema: radni listovi

Upute: zajedno u grupi pročitati priču „Duga“ (koju je prema indijanskoj predaji zapisala Anne Hope 1978.godine) podijeliti sudionike u manje grupe, podijeliti im priču, zadatak je porazgovarati o tome što im je u priči bilo lijepo ili važno.

Sažetak i vrednovanje: Prezentacija svake grupe ostalima svoja viđenja priče.

Trajanje: 45 min

Nenasilno rješavanje sukoba

Prepoznavanje konfliktnih situacija iz svakodnevnog života: obitelji, susjedstva, škole, kluba. Suočenje osobnog (unutrašnjeg) iskustva sukoba i vanjsko promatranje sukoba. Fokusiranje na nasilno i nenasilno reagiranje na sukob.

Kako se najčešće ponašaju ljudi u sukobu - oluja ideja

Naploči pod naslovima NASILNO PONAŠANJE i NENASILNO PONAŠANJE zapisujemo redom sve što djeca kažu, podsjećajući ih na ono što su primijetili prilikom svojih sukoba u školi.

Izbjegavanje sukoba

Bijeg
Skrivanje
Ignoriranje
Tučnjava

Suočavanje
s protivnikom

Napad
Pozdravljanje
Zajednička igra
Uništavanje protivnika
Žrtvovanje

Moje želje i granice

Motivi: nenasilno rješavanje sukoba

Cilj: Prepoznati vlastite načine rješavanja sukoba te uočiti značaj i uvježbati vještine izražavanja želja i potreba, postavljanja granica i pregovaranja kao konstruktivnog načina rješavanja sukoba

Priprema: Kolut ljepljive trake širine 5-10 cm, duljine oko 30 m ili prazan papir za svaki par učenika

Radni list 3.1.A za dijalog zastupanja sebe i pregovaranja za svaki par učenika

Radni list 3.1.B s formulama i primjerima za JA poruke i za asertivne poruke za svakog učenika

Radni list 3.2.A za svaki par učenika, koji se koristi i uz strip A i uz strip B

Radni listovi 3.2.B i 3.2.C za uvježbavanje postavljanja granica i pregovaranja za svaki par učenika (Radni list 3.2.C je alternativa za istospolne razrede)

Nedovršeni strip A (teža situacija) i strip B (lakša situacija) s uputom za svaki par učenika

Pripremljeni dodatni pisani materijali koje će učenici ponijeti sa sobom nakon radionice: Prilog 7: Rješavanje sukoba, Prilog 8: Komunikacijske vještine koje pomažu razvoju i čuvanju odnosa

Upute - napomena: Osmišljene su dvije različite aktivnosti koje mogu dovesti do sličnog ishoda –prepoznavanja vlastitog načina ponašanja u sukobu i postizanja svojih ciljeva i uočavanje njegovih prednosti i nedostataka.

A. verzija: Za slučaj da je učionica dovoljno velika da se u njoj može osloboditi prostor i na podu ljepljivom trakom označiti kvadrat/ pravokutnik po kome se mogu istovremeno kretati svi učenici, preporučuje se provesti aktivnost „Kretanje po kvadratu“.

B. verzija: Ako nema dovoljno prostora za prethodnu verziju provodi se aktivnost „Crtanje u paru (trokut-kvadrat)“, koju učenici izvode u parovima, sjedeći na svojim mjestima.

A. verzija: Kretanje po kvadratu

Za ovu aktivnost potrebno je u učionici na podu unaprijed (prije početka sata) ljepljivom trakom načiniti kvadrat ili pravokutnik s dijagonalama, dovoljno velik da svi učenici stanu na njega: Društvo za psihološku pomoć Program prevencije nasilja u mladenačkim vezama

31 Uputa učenicima je da se razmjestite po cijelom kvadratu, po svim linijama. Na znak voditelja/ice učenici se počnu kretati proizvoljno, ali samo po iscrtanim linijama, a zadatak im je da svatko prođe svih 6 linija i vrati se na početno mjesto. U ovoj aktivnosti dogodit će se da će se učenici susretati na istim linijama pa će te „sudare“ trebati nekako riješiti kako bi izvršili zadatak, ali uz uputu da ne smije biti verbalne komunikacije. Ovaj dio aktivnosti treba trajati 2-3 minute.

Učenici zatim sjednu na svoja mjesta te iznose svoje doživljaje prema sljedećim pitanjima:

1. Što se događalo tijekom aktivnosti? (Za učenike koji imaju iskustva u radu na komunikacijskim vještinama se to pitanje može zamijeniti sljedećim: Što smo htjeli postići ovom aktivnošću? Zašto smo radili ovu vježbu?)
2. Kad ste se našli u sukobu s nekim na istoj liniji kako ste tu situaciju riješili?
3. Kako ste se pritom osjećali?
4. Jeste li pritom imali potrebu nešto naglas reci?

Očekuje se da će biti učenika koji su se povukli i okrenuli u drugom smjeru, onih koji su se ukopali na mjestu, onih koji su nastojali izgurati drugoga i onih koji su se nekako očima i rukama „dogovorili“ i zamijenili mjesta da bi nastavili kretanje.

Voditelj/ica treba istaknuti ove različite oblike ponašanja ako ih učenici sami ne navedu, te tražiti učenike da dignu ruke kad prepoznaju svoj najčešći postupak.

B. verzija: Crtanje u paru (trokut-kvadrat)

Ovu aktivnost učenici rade u parovima i svakom paru potreban je prazan papir i jedna

olovka/kemijska olovka/flomaster. Voditelj/ica daje sljedeću uputu:

„Primate oboje zajedno olovku u ruke i na moj znak ćete početi crtati. Imate na raspolaganju 5sekundi. Za to vrijeme zadatak učenika u paru koji sjedi s moje lijeve strane (pokazati rukom!) je nacrtati trokut, a zadatak učenika u paru koji sjedi s moje desne strane (pokazati rukom!) je nacrtati kvadrat. Crtajte na cijelom papiru i trudite se svatko obaviti svoj zadatak. Pri tom ne smijete razgovarati. Počnite – sad!“

Voditelj/ica na glas broji sekunde od 1 do 5 i kaže: „Stop!“ Aktivnost se ponavlja još jednom, no sada uz uputu da smiju razgovarati.

Napomena: Ako je neparan broj učenika, onda se ili uključuje i voditelj/ica ili se formira jedna trojka, pri čemu je zadatak 3. osobe nacrtati krug

Na kraju svi parovi trebaju podići papir i pokazati ostatku razreda što su nacrtali. Zamoli se da dignu ruke oni parovi koji su nacrtali trokut, zatim oni koji su nacrtali kvadrat, oni koji nisu uspjeli ni jedno ni drugo, te na kraju oni koji su u jednom pokušaju uspjeli nacrtati i trokut i kvadrat (to se npr. može postići tako da učenici zajednički nacrtaju kvadrat i na kraju ga dijagonalom podijele u dva trokuta).

Učenici zatim iznose svoje doživljaje.

Sažetak i vrednovanje: Prepoznati dobitke i gubitke kod različitih načina rješavanja sukoba i postizanja svojih ciljeva. Znati jasno izraziti svoje želje. Znati slušati želje i potrebe partnera/ice. Shvatiti značenje postavljanja i poštivanja granica. Osvijestiti važnost jasne komunikacije u partnerskim odnosima.

Trajanje: 90 min

Euroželjeznica

Nitko od nas nije rasist, ali..

Motivi: predrasude, stereotipi i sukobi o različitim manjinama

Ciljevi: izazvati stereotipe i predrasude sudionika o drugim osobama, manjinama i „drugačijima „; Podići samosvijest o ograničenjima tolerancije i rješanju sukoba; Suprotstaviti različite vrijednosti sudionika

Priprema: radni papir za svakog sudionika, olovke

Upute: podijeliti radni papir. Ukratko izložiti prizor,ispitajte sa kojima bi sudionik najradije putovao, a s kojima ne bi putovao. Okupiti grupu od 4-5 sudionika i neka naprave jednoglasnu listu osoba. Svaka grupa izlaže svoja stajališta (razgovor o suradnji unutar grupa)

Sažetak i vrednovanje: Rasprava će se voditi na osnovu grupnih izvješća,uspoređivanje različitih rezultata je i uvod u raspravu.

Trajanje: 90 min

Stresanje mrava

Motivi: rješavanje loših emocija

Cilj: naučiti kako se na jednostavan način riješiti loših emocija

Pripreme:

Upute: voditelj grupe zatraži od sudionika da zamisle kako po njima hodaju mali dosadni mravi. Uputa voditelja je da ih se svatko može riješiti tako da se temeljito stresu. Zadatak sudionika je da zamisle neku situaciju koja ih je naljutila i koja ih još uvijek ljuti, te neka otresu tu ljutnju kao i mrave.

Sažetak i vrednovanje: razgovor sa grupom o tome da li im je pomogla ova neuobičajena metoda.

Trajanje: 15 min

Oni koji rješavaju sukobe napadaju problem, a ne osobu. Okrivljavanje osobe ubrzava ili proširuje sukob izazivajući samoobranu. Napadanje problema vodi razrješavanju sukoba ..

Djelotvorno razrješavanje problema odvaja osobu od problema. Većina sukoba nastaje zbog loših situacija, a ne zbog loših ljudi.. (Za Damire i Nemire)

Naranča

Motivacija: mirno rješavanje sukoba

Cilj: traženje miroljubivog rješenja sukoba

Pripreme: radni list Naranča

Upute: podjela radnih listova sa napomenom da se ispuni sa svog stajališta svaki sudionik daje svoj radni list lijevom susjedu

Sažetak i vrednovanje: razgovor sa grupom o načinu rješavanja sukoba

Trajanje: 30 min

Zlatno pravilo: Ponašajte se prema drugima onako kako biste željeli da se oni ponašaju prema vama u sličnoj situaciji!

Strip

Motivi: rješavanje sukoba

Cilj: traženje rješenja sukoba, osmišljavanje načina izražavanja potreba

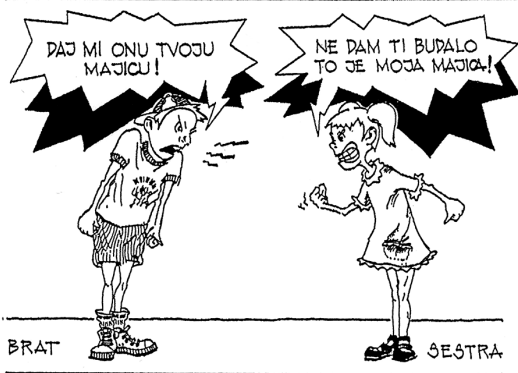
Pripreme: radni papir za svakog sudionika

Upute: podijeliti sudionike u parove; podijeliti parovima crtež broj 1 i izlaganje svakog para o rješenju sukoba; podjela parovima crteže 2 i 3 te uputa da u oblačke stripa unesu „ono što se željelo, a nije reklo“; svaki par čita ono što su zajednički napisali u oblačcima stripa

Sažetak i vrednovanje: razgovor sa grupom o tome kako sad vide rješenje sukoba, zaključivanje da ako vlastite potrebe i želje jasno ne izrazimo to može dovesti do sukoba i svađe.

Trajanje: 45 min

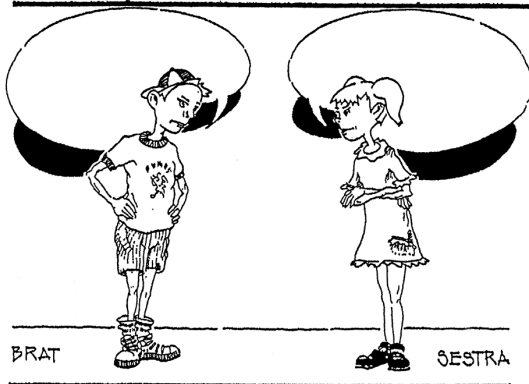
1 Ovo su rekli jedno drugom i posvađali se.



2 Ovo su mislili i željeli ali nisu rekli jedno drugom.



3 Kako da kažu ono što su mislili i željeli a nisu rekli.



Priča o Damiru i Nemiru

Igra: Priča o Damiru i Nemiru

Motivacija: rezultati sukoba, pobjednik / pobjednik

Cilj: rješavanje sukoba

Pripreme: radni list, olovka

Upute: voditelj ispriča primjer sukoba između Damira i Nemira sa radnog lista; podjela radnih papira sudionicima sa zadatkom da moraju ispuniti sve moguće ishode sukoba (detalji se nalaze u radnom listu)

Sažetak i vrednovanje: razgovor u grupi o mogućnostima rješavanja sukoba

Trajanje: 45 min

Kada stanem u tuđe cipele

"Sada ću vam pročitati jednu vama dobro poznatu bajku, ali ispričanu na malo drukčiji način od uobičajenog. To je biti priča o Pepeljugi. Do sada ste slušali ovu bajku u verziji nekoga tko je na strani Pepeljuge. Jeste li se ikada zapitali kako ona zvuči npr. iz maćehina položaja? Sada ćete to čuti. Zatim ćete čuti što na sve to kaže maćehina starija kći i Pepeljugin otac. Sve ovo poslužit će nam kao uvod u današnju radionicu u kojoj ćemo se pokušati što bolje uživjeti u ulogu nekog drugog i promatrati stvari ne samo iz našeg kuta, nego pokušati vidjeti i kako one izgledaju i iz drugih položaja. Dakle, evo priče. Sada me pažljivo slušajte:

Maćehina priča

Ova priča me je potpuno ocrnila. Ja sam, zapravo, jedna dobra žena. Kad sam došla u ovu kuću, Pepeljugu sam prihvatila kao rođeno dijete, ali ona je imala puno loših navika. Nije se voljela kupati, niti imati bilo što čisto na sebi. Jedva bih je uspjela povremeno ugurati u korito. Svaki put je tako urlala i zvala uporno da su se susjedi u čudu okupljali. Kad god bih joj obukla čistu haljinu, ona bi se uvaljala u pepeo. Imala je bujnu maštu i voljela je izmišljati priče. Svima je pričala da je zlostavljam. A što se tiče onog legendarnog bala. Naravno, svi znate da ne postoje dobre vile. Moj muž je za sve tri djevojke kupio krasne bijele balske haljine, ali je Pepeljuga odmah svoju bacila i dureći se rekla: "Ja ovo neću obući!" Mi smo je nagovarali, ali ona je ostala uporna, pa smo otišli bez nje. Ona se u međuvremenu predomislila i pojavila se nakon što je bal već počeo. Ne možete zamisliti kako sam bila sretna kada sam je vidjela. Bila je čista i divno je izgledala. Pomislila sam: "Konačno me je poslušala". Princ je, kao začaran, pričao Pepeljugi. Zaplesali su, i dok su prolazili pored mene, čula sam kako je pita. "Mlada damo, jeste li stigli posljednji zato što ste željeli da vas primijetim?" Pepeljuga je zastala, mrko ga pogledala, topnula cipelicom u pod, potrčala, cipela joj je pala, ali je ona, ne okrećući se, odjurila s bala. Kada sam poslije nekoliko dana čula da je princ neuspješno traži po kraljevstvu, poslala sam stariju kćer da mu javi radosnu vijest kako izabranica njegova srca živi baš u našoj kući. Na njihovu vjenčanju plakala sam od sreće i mislila da bi njezina pokojna majka sada bila sretna.

Priča starije sestre

Neću puno duljiti, ali gledajući mene i moju mlađu sestru, ispada da se uopće ne isplati biti dobar i poslušan. Možeš se, u najboljem slučaju, udati za nekog činovnika na kraljevskom dvoru. Pepeljuga je uvijek tjerala svoje i dobivala ono što je htjela. Noći i noći sam proplakala nad takvom nepravdom.

Očeva priča

Kad je umrla moja prva žena, ostao sam sam s kćerju. Nisam ništa znao raditi po kući a niti brinuti se za dijete. Zato sam se odlučio što prije oženiti da bi se netko brinuo o kući, meni i djetetu. Tako sam i učinio. U te ženske stvari ja vam se ne razumijem. Moje je bilo da zarađujem novac i da zbrinem sve tri kćeri. Kada dođem kući poslije napornog dana želim se što prije spremati u krevet, tako da zapravo i ne znam što se tu sve događalo. Naravno, ne mogu kriti koliko sam se razveselio što je princ zatražio ruku moje kćeri i ja sam joj dao očinski blagoslov.

Duga

Indijanska legenda

Jednom davno sve boje svijeta započnu svađu:svaka je tvrdila da je baš ona najbolja,najvažnija,najkorisnija, najomiljenija.

Zelena reče:"Jasno da sam ja najvažnija. Ja sam znak života i nade. Izabrana sam za travu, drveće, lišće; bez mene uginule bi sve životinje. Bacite pogled po krajoliku i vidjet ćete da mene ima najviše."

Plava je prekine:"Ti samo misliš na zemlju; no uzmi u obzir nebo i more. Voda je upravo izvor života, a to biva pomoću oblaka iz plavog mora. Nebo daje prostor, mir i vedrinu. Bez moga mira vi biste bili mahnita tjelesa."

Žuta zahihota:"Vi ste tako ozbiljne. Ja donosim smijeh, veselje i toplinu u svijet. Sunce je žuto, mjesec je žut, zvijezde su žute. Svaki put kada pogledaš suncokret, cijeli se život počinje smiješiti. bez mene ne bi bilo zabave."

Narančasta je bila sljedeća koja je zasvirala svoju pjesmu:"Ja sam boja snage i zdravlja. Možda sam rijetka, ali sam dragocjena, jer služim unutarnjim potrebama ljudskog života. Ja nosim sve najvažnije vitamine. Sjetite se samo mrkve, naranči, dinja, mangova ploda . Ja se ne povlačim cijelo vrijeme uokolo, ali kada ispunim nebo za izlaza ili zalaza sunca, moja je ljepota toliko blještava da nitko na nijednu od vas niti ne pomisli.

Crvena nije više mogla izdržati. Viknula je: "Ja sam vladar sviju vas, krv, krv života. Ja sam boja opasnosti i hrabrosti. Voljna sam boriti se sa razlogom. Mogu zapaliti krv. bez mene bi zemlja bila pusta kao mjesec. Ja sam boja strasti, ljubavi, crvene ruže i maka.

Purpurna se podigla do svoje pune visine. Bila je vrlo visoka i govorila je sa velikom pompom. "Ja sam boja vladanja i moći. Kraljevi, čelnici, biskupi – uvijek su me birali, jer ja sam boja autoriteta i mudrosti. Ljudi me ne pitaju, nego slušaju i pokoravaju se.

Indigo je govorila mnogo tiše od drugih, ali jednako odlučno: "Zamislite mene. Ja sam boja tišine. Jedva da me primijetite, ali bez mene sve ste vi suviše. Ja značim refleksiju i misao, sumrak i dubine. Trebate me za ravnotežu i kontrast, za molitvu i unutrašnji mir.

I tako su se boje nastavile hvaliti, svaka uvjerena da je ona najbolja. Njihova je svađa postajala sve glasnijom i glasnijom. Odjednom je bljesnula sjajna bijela svijetlost, začuo se grom i prasak. Počela je padati jaka kiša. Sve su se boje zgrbile od straha i stisnule jedna uz drugu.

Kiša progovori: "Vi glupe boje, borite se među sobom, svaka pokušava vladati nad onim ostalima. Zar ne znate da vas je sve Bog stvorio? Svaku za svoju posebnu svrhu, jedinstvenu i različitu. On voli sve vas. Primite se za ruke i dođite sa mnom. On će vas prostrijeti preko neba u velikome luku boja kao podsjetnik da vas sve voli i da možete živjeti zajedno u miru."

- obećanje da je On sa vama
- znak nade za sutra

I tako svaki puta kada Bog koristi jaku kišu da opere svijet, on stavlja na nebo dugu. kada je vidimo, sjetimo se da trebamo cijeniti jedni druge.

(Zapisala Ann Hope, 1978.)

Moje želje i granice

Radni list 3.1.A

Scenarij za vježbanje zauzimanja za sebe i pregovaranja

Kako riješiti sukob s osobom do koje mi je stalo?

U vezi si nekoliko mjeseci i stalo ti je do tvog mladica/djevojke. Petak je i vas dvoje planirate kako ćete provesti večer. Međutim, nikako se ne možete dogovoriti što biste radili. Jedno od vas dvoje htjelo bi ostati kod kuće, naručiti pizzu i gledati filmove cijelu večer, a drugo bi radije provelo vrijeme u obližnjem kafiću s još nekoliko prijatelja.

Uputa: u paru pokušajte riješiti ovaj sukob interesa vodeći računa o različitim potrebama, o svojim granicama ali i o čuvanju vašeg odnosa jer ste u emocionalnoj vezi.

Radni list 3.1.B

Kako izraziti svoje želje da nas djevojka/mladić čuje?

JA-poruke

"JA-poruke" izražavaju ono što osoba osjeća, a ne osuđuju i ne "popravljaju", ne prebacuju odgovornost na drugu osobu. Takav način izražavanja ne izaziva obranu, nego potiče daljnju komunikaciju i suradnju.

Primjer 1: Umjesto: *"Ti si smušena i neorganizirana."*

JA-poruka: *"Teško mi je slijediti što govoriš."*

Primjer 2: Umjesto: *"Ovo tvoje društvo je glupo i dosadno!."*

JA-poruka: *"Nije mi zabavno s tvojim društvom, ne razumijem vaše fore i teško mi se ubaciti u razgovor."*

Pokušajte sami! Sljedeće dvije rečenice preoblikujte u JA-poruke

Zadatak 1: Umjesto: *„Kome normalnom se može sviđati ovaj glupi film?“*

JA-poruka: _____

Zadatak 2: Umjesto: *„Pretjeruješ s tim svojim autima! Baš si dosadan. Samo o njima pričaš!“*

JA-poruka: _____

Euroželjeznica

Europska željeznica „a la carte“

Krećete na put iz Lisabona do Moskve vlakom „Deer Valey Express“, kojim traje tjedan dana. Putujete u spavaćim kupeima koje trebate dijeliti s još tri osobe. S kojima od navedenih putnika biste najradije dijelili kupe?

1. Srpski vojnik iz Bosne.
2. Predebeo švicarski financijski mešetar.
3. Talijanski DJ koji izgleda bogato.
4. Afrikanka koja prodaje kožne proizvode.
5. Mladi umjetnik koji je HIV - pozitivan.
6. Rom (ciganski nomad) iz Mađarske upravo pušten iz pritvora.
7. Baskijski nacionalist na službenom putu u Rusiju.
8. Njemački rapper s alternativnim načinom/stilom života.
9. Slijepi pijanist iz Austrije
10. Ukrajinski student koji se ne želi vratiti kući.
11. Rumunjka srednjih godina, bez vize, s jednogodišnjim djetetom u naručju.
12. Nabildana i feministički nastrojena Nizozemka.
13. Švedski skinhead vidljivo alkoholiziran.
14. Razbijač iz Belfasta koji očigledno ide na nogometnu utakmicu.
15. Poljska prostitutka iz Berlina.
16. Francuski seljak koji govori samo francuski, s korpom smrdljivog sira.
17. Kurdska izbjeglica koji živi u Njemačkoj, na povratku kući iz Libije.

Upute: Zasebno izaberite tri osobe s kojima biste najradije putovali i tri s kojima biste najmanje željeli putovati.

LITERATURA

- Uzelac, M.: "Za Damire i Nemire vrata prema nenasilju", Mali korak, Zagreb 2004.
- Masheder, M.: "Suradujmo, djelatnosti i zamisli o miroljubivom rješavanju sukoba namijenjen roditeljima i učiteljima", Sitograf, Osijek 1995.
- Matošina Borbaš, S.: "Radionica emocionalne pismenosti - priručnik za voditelje", S.O.S. telefon-poziv u pomoć, Virovitica 2003.
- "Svi različiti Svi isti"; obrazovni paket - ideje, izvori, metode i aktivnosti za neformalno interkulturalno obrazovanje mladih ljudi i odraslih, Europski klub Slavonski Brod 2000.
- Krizmanić M., Kolesarić V.: "Tolerancija u svakidašnjem životu - Psihologija tolerancije"
- Poljak, N., Šehić-Relić, L.: „Sukob@org Upravljanje sukobom u organizaciji". Centar za mir, nenasilje i ljudska prava Osijek, Osijek, 2006.
- Kolar, M., Mlinarić, K., Špicar, J.: „Priručnik za vršnjačke edukatore/ice Moj izbor je prevencija“, ZORA, za nenasilje i ljudska prava, Čakovec, 2009.
- Glasser, W. „Teorija izbora“, Alinea, Zagreb, 2000.
- Juul, J.: „Vaše kompetentno dijete“ Naklada Pelago, Zagreb, 2006.
- Glasser, W: „Naći se i ostati zajedno“, Alineja, Zagreb, 2007.
- Ross, V., Mashall M.Haith, Scott A. Miller: „Dječja psihologija“, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2005.
- Živančević, D.: "Asertivni trening", 2009.
- Rumpf, J.: „Vikati, udarati, uništavati - kako postupati s agresivnom djecom“, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2006.
- Oatley, K., Jenkins, J.M.: „Razumijevanje emocija“, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2007.
- Internet
- <http://www.smartsales.ba/files/Strucni%20clanak%208%20Asertivnost%20-%20kljuc%20uspjesne%20komunikacije.pdf> (preuzeto: 28.11.2012.)

BILJEŠKE

BILJEŠKE

This image shows a single sheet of white paper with horizontal green ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

BILJEŠKE

BILJEŠKE

[illegible]

BILJEŠKE



SOS
VIROVITICA

ISBN 978-953-49337-1-8



9 789534 933718