

I. TEMA ŠTO NAS VUČE KA NASILJU

CILJEVI RADIONICE:

- uspostaviti radionički način rada
- razumjeti motive nasilničkog ponašanja (ponižavanja i kontroliranja drugih)
- osvijestiti osjećaje koji stoje u podlozi nasilničkog ponašanja, ali i osjećaje koji se javljaju u onih koji trpe nasilje
- razumjeti vezu između potreba/osjećaja i ponašanja
- razdvojiti šalu od uvrede
- smišljati različite načine ponašanja kao odgovor na nasilništvo.



Aktivnost: Pisanje lijevom rukom (10')

Pribor: olovka, papir



UPUTA

Na ovim satovima baviti ćemo se temom nasilja na malo drugačiji način nego što je to uobičajeno za školu. Uzmite olovku u lijevu ruku (ljevacu u desnu) i napišite svoje ime i prezime.



RAZGOVOR

Kako ste se osjećali? Je li bilo teško, smiješno, zbujujuće, novo, neugodno ili veselo?



ZAKLJUČAK

Radili smo ono što dobro znamo, ali je bilo drugačije. Na ovim satovima radit ćemo neke poznate stvari, igre, razgovarat ćemo na malo drugačiji način. Sjedit ćemo drugačije, tako da svatko svakoga vidi i zato ćemo klupe skloniti, a stolce staviti u krug.

Sada kada sjedimo u krugu, htjela bih da se dogovorimo oko nekoliko pravila.

1. U ovim radionicama sjedit ćemo u početku uvijek u krugu, a ponekad ćemo se dijeliti u parove, manje grupe ili ćemo razmaknuti i stolce i baviti se aktivnostima koje zahtijevaju kretanje.
2. Dok budemo razgovarali, željela bih da nema upadanja u riječ i da svatko može do kraja reći ono što je naumio.
3. Isto tako u ovim igrama i aktivnostima često ću vas pitati što mislite i kako se osjećate. Neka svatko misli svojom glavom i osjeća svojim tijelom i to kaže. Dakle ovdje nema točnih i pogrešnih ili dobrih i loših odgovora. Svatko govori za sebe i svatko je u pravu i kad se razlikuje od drugih.
4. U aktivnostima ćemo svi sudjelovati. Tko ne želi sudjelovati u nekoj pojedinoj aktivnosti ili ne želi odgovoriti na pitanje, ne mora. Jedino je važno da ne ometa druge u toj aktivnosti. Ja ću ponekad pitati zbog čega učenik ne želi sudjelovati, ali vas nikada neću nagovarati.

Jesmo li suglasni s tim pravilima?



Pogledajte svakog učenika i pričekajte da od njega dobijete suglasnost riječju ili kimanjem glavom.



Aktivnost: Pisanje na leđima (20')

Pribor:

- papir formata A4, flomaster (za svakog učenika)
- pribadače ili ljepljiva traka



UPUTA

U ovoj je igri “zabranjeno” govoriti. Djeca stoje u krugu i svatko zalijepi onome ispred sebe papir na leđa. Zatim mu napiše ono što mu padne na pamet u vezi s tom osobom. Onda se svi u krugu okrenu za 180 stupnjeva i opet napišu onom ispred sebe neku asocijaciju na leđa. S papirom na leđima krenu polako šetati i zapisivati jedni drugima još pokoju poruku. Zatim sjednu i nitko ne odaje što kome piše na leđima. Papire još ne skidaju.



RAZGOVOR

Kako se sada osjećaš? Osjećaš li povjerenje ili sumnju u druge? Čega se najviše bojite da vam piše na leđima (što ne biste voljeli da vam piše na leđima)?

Objasnimo da je ovo igra kojom istražujemo kako se ljudi ponašaju i da ono što piše više govori o autorima nego o nositeljima cedulja. Zatražimo da skinu cedulje i pogledaju što piše.

Što sada osjećate? Jeste li zadovoljni s onim što je na papiru? Što ste vi najčešće pisali drugima? Jeste li mislili da ono što pišete može razveseliti ili povrijediti nekoga? Što nas može povrijediti?

(ismijavanje, vrijeđanje, nepriznavanje, nepoštivanje) Šaliti se možemo na različite načine - što nas vuče da se šalimo na uvredljiv način?

Možemo li se šaliti a da ne povrijedimo druge (primjer načina na koji se šale u seriji “Prijatelji”)?

Možemo li se osjećati moćno i dobro, a da tu nema nasilja, da nismo nikoga ponizili?



Razgovor treba voditi na način da dovedemo do zaključka da se osjećamo moćnije i jače vrijeđajući druge, te na kraju zapitamo znači li to da se osjećamo nesigurno i slabijima pa nam treba potvrda i dokaz da to nismo, ili nam vrijeđanje drugih služi kao paravan iza kojega skrivamo vlastitu nesigurnost i slabost. Da nam treba da ponizimo druge kako bismo se osjećali moćnije.



Aktivnost: Napišite kraj priče (20')

Pribor:

- ploča, kreda
- listići sa pričom 1 i 2 za svaku skupinu učenika



UPUTA

Podijelimo djecu u grupe od po 4 člana i oni će zajedno pročitati dvije priče “Stidljiva” i “Kukavica”. Promislit će o kakvim potrebama i osjećajima je riječ i zajedno smisliti završetak za svaku priču.

Svaka grupa će svoje odgovore (potrebe i osjećaje) i završetke priče pročitati ostalima. Na ploči ćemo nacrtati tri velike elipse, podijeliti svaku na pola, pored gornjih polovica napisat ćemo “potrebe” a donjih “osjećaji”, te iznad napisati Martina, Mirko, Luka. U njih ćemo upisati učeničke odgovore.



RAZGOVOR

Kako osjećaji i tjeskobe upravljaju našim ponašanjem? Pomažu li nam ili odmažu da dosegne ono što nam treba? Zašto skrivamo svoje osjećaje? Zašto se rugamo tuđim osjećajima? Što dobivamo na taj način? Što mislite čiji je kraj za Martinu najpovoljniji i zbog čega? Koji kraj o Luki i Mirku je najvjerojatniji?

Priča 1: “Stidljiva”

Martina je jedva dočekala kraj sata jer se nadala da će na hodniku barem na kratko sresti Vinka. Ali Vinko je stajao sa skupinom dječaka i djevojčica iz svoga razreda.

Kad je Martina provirila nosom iz razreda, svi su se okrenuli prema njoj pa je pomislila da će propasti u zemlju. Ipak je hrabro izašla i krenula prema zbornici. Vinkova skupina počela se nešto dogovarati, hihotati i pokazivati u pravcu njezinih nogu. Martina se zacrvenila, pogledala u pravcu svojih nogu, ali nije vidjela ništa neobično.

Martinine potrebe _____

Martinini osjećaji _____

Napišite kraj priče:



Priča 2: "Kukavica"

Mirko je nakon škole s dečkima igrao nogomet. Svi su uživali u igri kad je Luka predložio - budući da njegovih "staraca" nije bilo kod kuće - genijalnu "ideju": "Idemo k meni doma!". Kad su svi već sjeli u dnevni boravak, rekao je: "Vidite onaj krovni prozor? Da vidimo tko se usuđuje popeti van na oluk i spustiti dolje što brže. Pobjednik je onaj tko to najbrže učini." Neki su dečki mislili da je to sjajna ideja, ali Mirko nije tako mislio. Rekao je svima glasno: "To je glupo. Ja odlazim kući." Luka mu se počeo rugati i rekao da je kukavica. Ostali su se odmah pridružili Luki. Mirko je osjećao strah i nelagodu. On je znao da se ne može spustiti niz oluk, uvijek mu je mučno od visine, osim toga to uopće nije želio raditi. Htio se igrati s dečkima, a ne natjecati protiv svakoga.

Mirkove potrebe _____

Lukine potrebe _____

Mirkovi osjećaji _____

Lukini osjećaji _____

Napišite kraj priče:



Za niže razrede možemo upotrijebiti i tekst Pepeljuge, jer je ona klasičan primjer ponižavanja tjeranjem da radi “besmislene poslove”.

U ove razgovore možemo uključiti i primjere iz serije Obitelj Soprano (primjeri kada članovi klana kontroliraju druge nasiljem, a zapravo se vidi da se boje), filma Kum (Al Pacino voli svoju djevojku, treba mu njezina ljubav i želi se oženiti njome, a ne može se otrgnuti obiteljskog pravila vladanja i kontrole nasiljem).



ZAKLJUČAK

Ono što nas vuče ka nasilju je potreba da budemo moćni i kontroliramo druge. To nam daje osjećaj sigurnosti. Ako nam treba da svoj osjećaj moći i kontrole hranimo tuđim strahom i bespomoćnošću, to znači da smo u dnu svoje duše zapravo nesigurni i nepovjerljivi prema svijetu.

II. TEMA

KAKO REAGIRAMO NA NASILJE

CILJEVI:

- steći uvid u osjećaje onih koji trpe
- osvijestiti razliku između pobune i mirenja sa zlostavljanjem
- upoznati vlastiti bijes i što s njim radimo
- upoznati načine reagiranja onih koji zlostavljaju, koji trpe i koji promatraju u situaciji zlostavljanja
- otkriti različite mogućnosti reagiranja u situaciji zlostavljanja.



Aktivnost: Čitanje i razgovor o tekstu Mirko i sedam prigovora (15')

Pribor:

- tekst iz knjige **Mirko i sedam prigovora**
- ploča, kreda

*Tekst je skraćeni izvadak iz knjige **Mirko i sedam prigovora** (priča zagonetka s ljekovitim biljem) Melite Rundek, Zagreb, Golden marketing - Tehnička knjiga, 2006.*



UPUTA

U nastavku, odmah nakon čitanja teksta, upitajte učenike **kako se oni osjećaju i što rade (kako reagiraju)** kad im netko stalno prigovara i ruga im se. Njihove odgovore pišite na ploču i to tako da odgovore koji bi se mogli svesti pod zajednički nazivnik **“Pomirim se, povučem se, izbjegavam”** pišete na jednu stranu ploče, a sve odgovore koji se mogu svesti pod **“Razljutim se, pobunim se”** na drugu stranu. Odgovore pišite onako kako ih djeca kažu. Možete potpitanjem potaknuti pojedinog učenika da jasnije opiše svoj doživljaj, osjećaj, reakciju i što ga motivira da tako reagira.

Mirko i sedam prigovora

Kao što ćete vidjeti ovom junaku puno prigovaraju i jako ga ogovaraju! Upravo u tim prigovorima i ogovaranjima treba ga potražiti! Kao i u životu, ponekad su osobine zbog kojih nas mrze ili podcjenjuju - upravo naša vrlina, šansa, svojstva koja nas razlikuju od drugih i određuju kao neponovljivo, jedinstveno i dragocjeno biće!

U ovoj priči ima dosta otrovnih bića. Otrovnna bića nisu dobra bića. Ona nam iz ovog ili onog, najčešće svog osobnog razloga, da bi pribavili više prostora, zadovoljstva ili moći, svakodnevno poručuju: ti nisi dobar jer si mali, jer si povučen, jer se ne smješkaš dovoljno, jer imaš crnu ili žutu kožu, koja su navalila tražiti i uveličavati naše, a smanjivati i ne proučavati svoje greške u stvari nam prikriveno poručuju da nemamo pravo na život! Svi koji nas vrijeđaju, ocrnjuju, omalovažavaju, sažalijevaju i ponižavaju - prikriveno nam poručuju da su oni bolji, važniji, značajniji, da imaju više prava na sreću, poštovanje i dostojanstvo od nas. A to, dakako nije istina.

Zvao se Mirko i bio je miran, tih i povučen.

Otrovna bića prigovarala su Mirku razne stvari, ali najčešće to je bilo ovih sedam prigovora:

Mirko, zašto si tako mali?

A Mirko je bio stvarno mali i nije znao zašto.

Mirko, opet si tako spor!

(živni, pokreni se, napravi nešto, odluči, poduzmi, stalno se vučeš i odmaraš, opet kasniš, lijen si, nesposoban, komotan!)

E moj Mirko, kakav si ti mekušac!

Postoje neki koji svoja srca jako paze i čuvaju, pa ih pohrane na sigurno, u dobro čuvane trezore ili ih zaogrnu pancir košuljama, kad odlaze u opasne i neizvjesne avanture! Mirko to nikad nije činio. On je svoje otvoreno srce uvijek nosio sa sobom, kao što neki drugi nose kišobran ili slike svoje obitelji. Kud god je išao Mirko, i njegovo je srce išlo s njim! Htjelo, ne htjelo! A što radi srce? Ah. Uglavnom glupe, nepotrebne, suvišne stvari koje se razumom teško mogu objasniti. Srce opravdava, razumije, osjeća, sluti, srce oprašta i voli. Bez veze ... "Bez veze, moj Mirko! Sve ti je to bez veze!" - govorio je Mirkov poznanik svaki put kad ga je vidio. "Od toga nema nikakve koristi! Nema koristi, nema novca! Kakav si to? Nepraktičan, glup, nesnalažljiv, a svakome tko se na tebe otrese još kažeš: hvala! Mekušac, to si ti Mirko! Mekušac! Putar, pekmez, marmelada!"



Mirko, zašto si tako povučen?

“Mirko! Ej, Mirko! Mirko, jesi li doma...?” Nakon dugog lupanja i vikanja Mirko bi zavikao “Što me ne pustite na miru! Htio bih se odmoriti! Htio bih biti sam sa sobom!” “Što je rekao? Nisam dobro čuo.” “Rekao je da bi htio biti sam sa sobom!” “Sam sa sobom?” “Da. Strašno čudno! Ja mislim da Mirko nije normalan! Totalno je poludio! Pa kako bi bilo tko mogao biti sam sa sobom! Kao da je u društvu! Ne, ne. To je jako čudno! Naš je Mirko poludio!”

Zašto stalno sliniš?

“E moj Mirko, opet sliniš!” - znali su govoriti Mirku. “Što je, opet si prehladen? Pa ne mogu vjerovati! Ti si stalno šmrkav, stalno si bolestan! Slinavac! Balavac! Klinac! Što je, ne želiš odrasti, suočiti se s problemima i životom? - tako su se Mirku rugali, dobacivali mu i nadmeno postavljali dijagnozu! “Što je Mirko, sav si mokar? Jel’ ti to plačeš?” “Ne” - rekao je Mirko. “Ne plačem. Nešto mi je upalo u oko.” Ma ne. Ništa Mirku nije upalo u oko. I stvarno je potpuno mokar. Da. To su suze. Prave pravcate suze. Ako umočite prst u tu vodu u kojoj Mirko pliva kako god zna i umije, ponekad se u njoj davi, a ponekad skliže ... dakle, ako umočite prst u tu vodu koju Mirko nosi sa sobom i stavite u usta ... hm, da. Slano je. Moglo bi biti i more, ali nije, jer ima okus po tuzi.

Mirko, što ti je to na glavi?

Ovdje nije riječ o Mirkovoj frizuri! Nego o čemu? Pa o onim dugoljastim izraslinama, ticalima, rogovima, antenama, radarima ili kako god već nazivali to što se Mirku, uz kitnjastu perjanicu, nalazilo na glavi. “Mirko što ti je to na glavi?” “Antene!” - znao je reći Mirko kad je bio dobre volje, kao primjerice danas. “Mirko, jesi li ti svemirac?” “Jesam!” Pa otkud dolaziš?” “Pao sam s Marsa! I zato mi je sve čudno i strano i nikako da se prilagodim životu na zemlji!” “O čudan je taj Mirko!” - govorili su Mirku iza leđa. “Čudan i opasan! Filozof i sanjar, dakle ... sumnjivo lice! Ma, znaš što, nisu to čista posla!” Sa svojom neobičnom satelitskom antenom hvatao je koješta što se vrmalo i kovitalo po zraku. CNN, MTV, sva tri programa Hrvatske televizije, a često je sasvim nehotice primao i nečiju tugu, mržnju, bijes, negodovanje. I kad je slutio nešto loše ... Mirko bi se, kao što već lijepo piše u prigovoru broj pet - razbolio! Jer je bio, kao što već znamo iz prigovora broj tri - jako nježan i osjetljiv - putar, pekmez, marmelada!

Mirko, zašto si sam?

A Mirko samo šuti jer ne zna zašto je sam. Zašto je mjesec usamljen među zvijezdama, zašto samotno sunce i dalje svijetli i grije?

Mislite li da je Mirku bilo upućeno samo sedam prigovora, silno se varate! Ne sedam već sedamdeset i sedam! No, priča je zastala baš na sedmom prigovoru, jer se taj broj već udomaćio u knjigama i uopće u životu!



Nakon što je proživio sedam i tako dalje prigovora, Mirko se potpuno promijenio ...

Prestao je jesti, pa je prestao i spavati, a zato je prestao i sanjati. Onda je prestao disati kako valja, pa je prestao izlaziti iz kuće. Gledao je tupo, izgubljeno ispred sebe i kao da više ništa nije primjećivao ... Onda ga je zaboljelo negdje unutra, možda želudac, prvo malo a onda sve jače i jače, pa je nakon nekog vremena legao u postelju i nije se više micao iz nje! "Ajme, Mirko na što ličiš!" - rekao je jedan od prigovarača, "Moraš ići liječniku, moj Mirko!" Mirko je htio otići liječniku, ali ... nije mu se dalo ... Bilo mu je svejedno.

Jedan sasvim mali ali odlučan i odličan liječnik (kojeg ćete upoznati u sljedećoj radionici) nakon temeljitog pregleda postavio je Mirku dijagnozu. Ona je glasila: intoksikacija multiplex 300% sa peripetijama i komplikacijama. Ili kratko i jasno: Previše crnog! Previše prigovora!



ZAKLJUČAK

U zaključku valja koristeći odgovore učenika reći da u pravilu reagiramo ili pobunom i nekom vrstom protunapada ili povlačenjem i trpljenjem, eventualno izbjegavanjem. Kada procjenjujemo da možemo zaustaviti prigovarače i rugalice vjerojatnije je da ćemo se pobuniti, a kad imamo osjećaj da ih ne možemo zaustaviti, da su nasilniji i grublji od nas, onda ih izbjegavamo koliko možemo i povučemo se i trpimo.



Pokušajte iz primjera koje su dala djeca izvući nekoliko takvih koja govore o tome da kad smo sami teže zaustavimo prigovarače i rugalice nego kad nas je više spremno suprotstaviti se gnjavljenju i nasilnom ponašanju.



Aktivnost: Oblik i boja mog bijesa (15')

Pribor: papir, drvene bojice ili flomasteri



UPUTA

Svatko dobiva list papira i na njemu nacрта obris ljudskoga lika. Zagleda se svojim "unutarnjim okom" u tijelo i promotri gdje se sve javlja i nastanjuje njegova ljutnja, kakve je boje i kakav oblik poprima, na što ga ona podsjeća. Zatim biraju boje i ucrtavaju boju i oblik svoga bijesa u siluetu. Nakon toga svi pokazuju i razmijene svoje crteže tako da sjednu u parove, pokažu crteže i ispričaju jedni drugima što urade kad se razlijute i pobune u školi i kod kuće, a nakon toga daju naslov (ime) svakom crtežu.



RAZGOVOR

Kako reagirate kad ste ljutiti i kad se pobunite?



ZAKLJUČAK

Iz odgovora učenika valja zaključiti da kad se naljutimo, kad se STVARNO pobunimo, onda ponekad reagiramo krenuvši u protunapad - napadamo one koji nas gnjave, dakle idemo u bitku protiv njega - to je često "vraćanje istom mjerom". A nekad reagiramo tako da pokušavamo zaustaviti ili spriječiti napadača da nas napadne. Dakle, zato što smo se pobunili protiv toga što nam rade, smišljamo načine kako zaustaviti napadača.



Važno je ne potiskivati vlastitu ljutnju i pobunu jer su one znak da smo ugroženi i zato su dragocjene. Kad god je to moguće valja pronaći način da napadača zaustavimo ili spriječimo, jer je to mnogo bolje nego da mu uzvratimo istom mjerom jer tada možemo povrijediti i sebe i drugoga. Osim toga, neki napadači i jesu jači od nas.



Aktivnost: Odigravanje situacija zlostavljanja (20')



UPUTA

Traže se dobrovoljci koji će odglumiti situaciju u kojoj će jedan učenik biti nasilan, drugi će pasivno pristajati na nasilje, treći će nijemo gledati, a četvrti će pokušati pomoći učeniku kojeg napadaju. Kad se jave dobrovoljci (važno je da se djeca sama jave, a ne da budu nagovorena), ostatak učenika se podijeli u 4 skupine. Jedni stanu iza leđa napadnutom, drugi nasilnom, treći učeniku koji pomaže, a četvrti učeniku koji promatra. Ove skupine imaju zadatak uživjeti se u ulogu iza koje stoje, uvidjeti kako se osoba u toj ulozi osjeća i promisliti što bi mogla učiniti. "Glumcima" se predloži situacija u kojoj nasilni kaže napadnutom da poslije škole ne smije pobjeći kući nego mora ići s njim i još drugom dvojicom, nositi im torbe i ispratiti svakog od njih do stubišta.

"Glumci" odglume situaciju, a nakon toga se pita svaku skupinu kako se osjećala i što oni predlažu da se u toj situaciji učini. Nakon što se prikupe prijedlozi mogućih drugačijih reakcija, razrednik poziva predlagača da dođe na mjesto glumca i isproba svoj prijedlog. Isprobati toliko prijedloga koliko se čini primjerenim, te na kraju prokomentirati s učenicima različita rješenja u svjetlu - što sve možemo učiniti da zaustavimo nasilnog i nasilje a da pri tom, koliko je god moguće, ne budemo i mi nasilni ili pristanemo na nasilje.

III. TEMA OPORAVAK OD NASILJA

CILJEVI:

- osvijestiti osjećaj vlastite vrijednosti i unutarnje uporište samopouzdanja
- graditi pozitivnu sliku osobne vrijednosti
- usvojiti strategije podrške i samopodrške u teškim situacijama
- usvojiti strategije opuštanja i vladanja sobom kod napetosti i jakih osjećaja.



Aktivnost: Čitanje i razgovor o tekstu Mirko i sedam prigovora (5')
Pribor: tekst Mirko i sedam prigovora

Ovo je skraćeni izvadak iz knjige Mirko i sedam prigovora (priča zagonetka s ljekovitim biljem) Melite Rundek, Zagreb, Golden marketing - Tehnička knjiga, 2006.

Sjećate se kako je Mirko sasvim beznađežno ležao u svom krevetu i bilo mu je sve svejedno?

Mirko je zijevnuo, zažmirio i htio se okrenuti na drugu stranu svoje postelje, kad je začuo neki neobičan zvuk... kao da je puknulo tisuću mjehurića od sapunice, a onda nepostojećim šljunčanim putem projurila kola hitne pomoći koja nisu bila veća od kikirikija i to još sa uključenom sirenom. Kad je Mirko otvorio oči vidio je kako pored njegovog kreveta stoji sasvim neobična osoba sa stetoskopom i velikom crnom torbom kakvu obično nose liječnici kad idu u kućne posjete. "Tko si ti? I otkuda dolaziš?" "Zijevnuo si! Priznaj, zijevnuo si!" - rekla je osoba koja se smiješila i namigivala. I tako je Mirko shvatio da je zijevajući izzijevnuo liječnika.



RAZGOVOR

Otkuda u Mirku njegov unutarnji liječnik? Što je to što imamo u sebi, a što nas može ohrabriti i izliječiti u trenucima kad nam je jako teško i kad nam potonu sve lađe? Što čini da se osjećamo dobro, prihvaćeno, da volimo sebe? Tko je u vas usadio vaše liječnike i čime ih je gradio?



Aktivnost: Crtanje svojega unutarnjeg liječnika (10')
Pribor: papir, bojice ili flomasteri



UPUTA

Razmislite, sjetite se, nacrtajte i/ili zapišite kako izgleda vaš unutarnji liječnik i od čega je napravljen. Tko je u vama "posadio" nadu, osjećaj vrijednosti, ponosa, tko vas je volio i kome ste važni, dragocjeni, lijepi i dobri takvi kakvi jeste. Od čega se sastoji vaše samopoštovanje.

Na primjer: Moj djed bi me uvijek posjeo sebi u krilo i rekao "To je moj unuk/a" ili Moja mama svake nedjelje peče kolač za mene i moju sestru.

Što je to što je vama znak, poruka da ste važni, vrijedni, dragocjeni.

Kad učenici napišu i nacrtaju, okreću se u skupine od po četvero i pokazuju crteže, te pričaju tko/što je u njima izgradilo njihove liječnike.



Aktivnost: Što kod sebe najviše volim (15')



UPUTA

Četvorke se razbijaju u parove. Svatko svojem članu para kaže što kod sebe najviše voli, koju svoju osobinu najviše voli i koje stvari dobro ili uspješno radi. Na primjer - najviše volim što sam strpljiv i uspješno popravljam bicikl; najviše volim što se znam sama zabaviti i dobro igram igrice na računalu. (U nižim razredima treba pitati samo što dobro ili uspješno rade.) Nakon toga svi ponovno stanu u veliki krug. Onaj kome bacimo lopticu govori ono što mu je njegov par rekao ("Ivica najviše voli što je strpljiv i uspješno popravlja bicikl.") Kad učenik tako predstavi svog člana para, baca lopticu nekom drugom učeniku u krugu i tako dalje dok se svi ne izredaju.



Aktivnost: Kako je liječnik liječio Mirka?

Pribor: tekst iz knjige Mirko i sedam prigovora



UPUTA

Čitanje teksta uz razgovor i vježbanje

Mirkov je liječnik nakon raznih ispitivanja postavio dijagnozu: Otrovanje! Preko svake mjere!" "Otrovan čime?" "Kako čime? Prigovorima! A to su, dakako, živčani bojni otrovi." Liječnik je posegnuo u svoju tajanstvenu crnu torbu i iz nje izvadio isto tako tajanstvenu crnu knjigu na kojoj je crnim slovima pisalo "Sve što ste oduvijek htjeli znati o otrovima a niste se usudili pitati". "Tih otrova ima stvaarano puno!" - začudio se Mirko. "Da" - složio se doktor - "Upotrebljavaju se u životnim borbama kako bi se protivniku nanijeli gubici!" U crnoj knjizi bio je popis: pogledi (iskosa, poprijeko, neprijateljski), riječi (uvrede, psovke, naoštrene, namočene u gorčinu pa ispaljene u leđa kao indijanske strijele) i postupci (kojima je cilj obezvrijediti tuđe osjećaje, misli i duhovni svijet).





Dobro disanje (10')



RAZGOVOR

Kako je liječnik liječio Mirka? Kako je istjerivao crnilo i živčane otrove?

Prvo je dao Mirku balon da ga napuše. Tako je Mirko pušući ispuhao razne nevolje, brige, ljutnje, svakojako crnilo. Balon je bio na kraju ogroman i potpuno crn. A onda ga je doktor bacio kroz prozor.

Kako mi možemo pomoći sebi (svojim unutarnjim liječnicima) i otpuhati dio crnila i otrova?

(Mogući odgovori: pričati drugima, potužiti se, tražiti tuđe mišljenje).

Možemo se potužiti i podijeliti s drugima, ali prije toga i mi često uzdišemo. Time želimo otpuhati dio muke, kao i Mirko.

Ali možemo naučiti dobro disati, što nam pomaže dok muka traje i kad je želimo otpuhati.



UPUTA

Prvo ustanite. Ne mijenjajući ništa osluhните kako dišete. Do kamo ulazi zrak koji udišete? Pokažite rukom. Čini li vam se da lakše udišete ili izdišete? Kako bi dobro disali, važno je da zrak koji udišemo spustimo do ošita, tako da nam se trbuh pomakne. Nemojte uzimati puno zraka, nego točno toliku "kuglu" zraka kolika vam treba i svakim sljedećim uzdahom spustite je sve niže i niže - do ošita.

(Pričekati malo da svi udahnu do kraja.)

Za dobro disanje važnije je sav zrak izdahnuti nego puno zraka udahnuti. Važnije je onaj zrak koji je potrošen i povlači se po zakutcima naših pluća dobro izdahnuti - i s njim sve crnilo koje se skupilo. Nakon toga udisaj ide sam od sebe, lagano. Da vidimo tko koliko dugo može izdisati.

Sad kad smo dobro prodisali pozvat ću vas da usporedimo plitko i duboko disanje. Počnite plitko disati, to će značiti i brže. Nakon desetak takvih udaha svrnite pažnju na vaše ruke, noge i kičmu - kako se osjećate na tim mjestima. Sada ponovno udišite mirno i duboko (ne previše zraka jer će vam se zavrtjeti u glavi). Nakon desetak udaha usmjerite pozornost na vaše ruke, noge i kralježnicu - kako se osjećate na tim mjestima. Ako usporedimo osjećaj u tijelu kada dišemo plitko i duboko, u čemu ste zamijetili razliku?

(Kod plitkog disanja kao da lebdimo, ne osjećam noge, ruke su mi ukočene, nemam snage. Kod dubokog - čvrsto stojim, tople ruke, sigurno, stabilno.)

Kad bi taj osjet u tijelu pojačali, kakav bi se osjećaj probudio?

(Kod plitkog - tjeskoba, strah, nesigurnost, kod dubokog - sigurnost, snaga, moć.)



ZAKLJUČAK

Već nakon kratkog vremena plitkog disanja počinjemo se osjećati nesigurno i tjeskobno. Vidjeli smo kako sigurnost i snagu možemo povratiti dobrim i dubokim disanjem. Kad god nas sustignu neki prigovori ili neka tjeskoba, važno je početi dobro disati i tako odagnati tjeskobu.



Komplimenti (10')

Sljedeće što je Mirkov liječnik napravio bilo je da mu je dao bombone koji su se zvali Komplimenti, uz preporuku da je važno uzimati ih svaki dan. “Otapaju gorak okus u ustima, pročišćavaju, dezinficiraju! Od njih se lakše diše! Jačaju otpornost protiv zaraznih bolesti i nekih otrova i pomažu da se osjećamo vedrije i lakše!”



Kad ste zadnji put dali nekom kompliment? Onako iskreno i spontano, iz duše (a ne iz pristojnosti ili računice)?



UPUTA

Pogledajte osobu koja je lijevo od vas i gledajući je ne samo kako izgleda izvana, nego i iznutra, što čini, što znate o njoj, pronadite nešto što vam se sviđa kad te osobe - ali iskreno, stvarno. A onda pogledajte osobu koja vam je s desne strane i učinite isto. Kad ste pronašli što je to što vam se sviđa recite to jednoj, pa zatim drugoj osobi.

Mislimo na to koliko su iskreni komplimenti ljekoviti i koristimo se njima uvijek kad nam se nešto sviđa na nekoj osobi.



Volim te (10')

Sljedeće što je Mirkov liječnik uradio bilo je za Mirka iznenađujuće i neočekivano. Rekao mu je “Volim te!” “Molim?” - zapitao je Mirko. “Volim te!” - ponovio je liječnik glasnije i zagrlio našeg junaka Mirka. Cijela je soba pocrvenila, Mirko je pocrvenio i pobunio se “Nije istina! Ne voliš me! Zašto bi me volio?” “Bezrazložno te volim!” - govorio je doktor. “Ne treba mi nikakav razlog. Volim te jer si takav kakav jesi!” “Zašto bi me volio? Nisam ništa posebno ... Mene nitko ne voli ...” “Mnogi prigovarači te ne vole” - rekao je doktor - “to je istina, ali ja te stvarno volim i navijam za tebe! Nemoj zaboraviti, ja sam došao iz tebe, ja te dobro poznajem iznutra, znam točno i u detalje kakav si u duši!”



UPUTA

Pogledajte crtež svojega unutarnjeg liječnika koji ste nacrtali. Sjetite se (pročitajte) od čega se sve on sastoji. (Pričekati da učenici pogledaju.)

Ovakav kakav je na vašem crtežu on vam govori “Dobro te poznajem iznutra, u duši, volim te i navijam za tebe!” Zastanite malo i poslušajte ga ... Svaku večer prije spavanja i svaki put kad vas sustigne nečiji prigovor, ružna riječ, uvreda, poniženje, pogledajte u svog liječnika i sjetite se što vam govori!



Osmijeh (10')

Hoćete li čuti što se sljedeće dogodilo u Mirkovu liječenju? Bila je zora i liječnik je pozvao Mirka da pogleda kroz prozor i pozdravi sunce. Uz sav napor, dobru volju, komplimente i izraze ljubavi Mirko se nije mogao pomaknuti. "Znam! Paraliza!" - rekao je liječnik. "Česta je kod trovanja!" "Znam! Svaki put kad te je netko ugrizao, ozlijedio, ražalostio, povrijedio, ti nisi ništa rekao! Samo si se a) namrštio, b) zgrčio, c) ukočio! Pa si se tako razbolio od a) bore na čelu, b) svezanih čvorova u želucu i drugdje i c) kljenuti ili paralizirati! Za to prepisujem akupunkturu! Da, i masažu! I kiropraktiku!" Rekavši to, doktor je dao tajni znak svojoj sestri Anesteziji i onda su se bacili na našeg junaka i krenuli ga strahovito i bjesomučno ... ŠKAKLJATI! Mirko se zasmijuljio. Pa se nasmijao. Pa se onda smijao sve jače i jače iz sveg glasa, tako lijepo i veselo da su se ispegale bore na čelu, razlabavili i razvezali čvorovi i mali mekušac Mirko se pomakao, pokrenuo.



RAZGOVOR

Osim škakljanja, što je to što vas može nasmijati? (Vic, šala, dosjetka) - i što još?

Potaknite i dočekajte odgovore koji kažu - iskazi dobreće, pažljivosti, blagonaklonosti.

Što može izmamiti osmijeh na vaše lice?

Već i sam osmijeh izmamљуje tuđi osmijeh! Do sljedećeg SRO isprobajte koliko puta je vaš osmijeh izmamio osmijeh na licima onih koji se rijetko smiju ali i svih ostalih - pa ćete nas izvijestiti o tome.



Opuštite se (15')

Nakon što su se Mirko, doktor i sestra Anestezija ogrijali na suncu i tako osušili razne tuge i neisplakane suze, krenuli su u šetnju zelenim proplancima, pa kad su se umorili (Mirko još uvijek nije bio sasvim zdrav i u najboljoj formi) sjeli su pod drvo, grickali travke i odmarali se. Doktor je primijetio Mirkov već uobičajeni, zabrinuti pogled. "Brine li te što, Mirko?" - zapitao je tiho. "Pa ..." - zaustio je Mirko. Kad bi se malo potrudio, znao je da bi pronašao nešto zbog čega se valja brinuti. "Nemoj!" - reče doktor. "Danas ne smiješ brinuti, razmišljati, imati probleme. Sve je oko nas spokojno i smireno. Brine li se trava?" "Ne" - rekao je Mirko - "samo diše ...". "Da, treba se znati opustiti" - rekao je doktor.



Kako se vi opuštate kad ste napeti?



UPUTA

Učeničke odgovore zapisivati u dva stupca - **“otpuštanje energije”** i **“opuštanje”**. Kad smo jako napeti ili ljuti bolje je energiju otpustiti, ali pri tom paziti da druge ne povrijedimo (kao u nekim primjerima koje su dali, npr. “vičem na mladu sestru, potučem se”), na primjer sljedećim aktivnostima - sportom, plesanjem uz glazbu, bacanjem lopte, bacanjem boca u kontejner, “klofanjem” tepiha i sl.

[Pokazat ću vam neke kratke vježbice kojima možete otpustiti višak energije](#)

Stisak ruke:

Stavite jedan dlan u drugi, stisnite ih prvo do pola, pa onda najjače što možete; zatim podignite laktove vodoravno i uprite ruke jednu prema drugoj, prvo do pola, pa onda najjače što možete; pa podignite ramena prvo do pola, a onda najviše što možete, sve do ušiju, stisnite vratne mišiće; iskezite zube i napravite najstrašniju grimasu koju možete i ispuštite najstrašniji zvuk koji možete, a onda naglo spustite ruke, glasno izdišući, otriesite ih i ostavite da malo vise dišući pravilno.

Pjevanje uz lupkanje prsnog koša “A” - “JA”:

Vježba se radi stojeći, s malo razmaknutim nogama i opuštenim koljenima. Pjevamo na slovo “A” lupkajući se šakama po grudnom košu. Važno je da glas bude umjereno jak, tako da ga s lakoćom proizvodimo, a da ipak imamo osjećaj da njime ispuhujemo zrak.

Nakon otprilike 1 minute takvog pjevanja kažemo učenicima da “A” pretvore u “JA” i onda tako pjevamo još malo.

[I vježbice kojima se možete opustiti.](#)

Lopta u dlanovima:

Spojite dlanove (kao u molitvi), zatim polako udišući razmaknite dlanove tako da jagodice prstiju ostaju spojene (kao da imaš balon u rukama koji se napuhnuo). A zatim izdišući polako spojite ponovo dlanove. Budite usredotočeni na ruke. Ponovite ovo nekoliko puta, dok se ne opustite.

Masiranje čela:

Pronađite dvije jamice, udubine koje se nalaze negdje iznad vrhova obrva, otprilike na polovini između obrva i kose. Masirajte polako i kružno kažiprstom ta mjesta uz disanje dok se ne opustite.

Disanje uz puls:

Sjednite udobno, uspravnih leđa, s rukama opuštenim u krilu. Jednom rukom opipaj puls iznad šake druge ruke i broji otkucaje svog srca. Kad si uhvatio ritam, počni udisati zrak (onako kako smo naučili - do trbuha) brojeći šest otkucaja, zadrži zrak za vrijeme tri otkucaja, izdiši zrak za vrijeme šest otkucaja i odmori se za vrijeme 3 otkucaja, pa počni ponovo. Čini to dok se ne opustiš ili dok ti je ugodno.



ZAKLJUČAK

Dakle, danas smo naučili

- da druge vrijedi saslušati kad nam se potuže
- kako disati kad nam je teško
- davati komplimente i reći kad nam se nešto sviđa
- voljeti sebe iznutra
- moć osmijeha, koju ćete još ispitati
- opuštat se

IV. TEMA

ODGOVORNOST ZA PONAŠANJE

CILJEVI:

- ohrabriti srdačan način pristupanja drugima
- osvijestiti načine reagiranja i ponašanja prema onima koji su nam slični i koji su različiti
- osvijestiti utjecaj grupe na grubost u ponašanju
- osvijestiti da je smisao natjecanja postati brži i bolji, razvijati se odmjeravanjem, a ne poniziti pobijedenog
- osvijestiti da davanje drugima donosi osobnu dobrobit
- razumjeti da je odgovornost za vlastito ponašanje uvijek osobna, bez obzira na to što drugi čine
- usvojiti razliku između odgovornosti i krivice
- usvojiti osnovna znanja o ljudskim i dječjim pravima
- razviti osjetljivost na kršenje ljudskih i dječjih prava.



Uvodna aktivnost (10')

Pribor: plakat s tekстом Osmijeh

Od ovog teksta možete napraviti plakat za učionicu i/ili pročitati ga učenicima.

Osmijeh

Osmijeh ne košta ništa, a djeluje čudesno. Obogaćuje onoga kome je upućen, a ne osiromašuje onoga tko ga daje. Bljesne poput munje, ali sjećanje na njega može trajati zauvijek. Nitko nije ni toliko bogat ni toliko siromašan da bi ga sebi mogao uskratiti i svatko njime samo dobiva. Osmijeh donosi sreću u dom, pozdrav prijatelju, pomoć pri sklapanju posla. On je odmor umornome, putokaz izgubljenome, sunčeva zraka žalosnome i najbolji prirodni lijek protiv ljutnje. Ali, ne može ga se kupiti, izmoliti, posuditi ili ukrasti, jer vrijedi zapravo jedino kad ga se daruje.





RAZGOVOR

Jeste li disali, opušitali se, razgovarali s vašim unutarnjim liječnikom koji vas voli, slušali druge kad su nam htjeli nešto važno i osobno ispričati? Jeste li se smješkali ljudima i kako su oni na to reagirali? Koliko ste osmjeha izmami? Je li vam bilo zabavno ili nelagodno smješkati se?



Aktivnost: Komu pripadam? (25')

Pribor: raznobojne trake, papir u boji, ljepljiva traka



UPUTA

Priredite kružice (ili samoljepive trakice) u trima različitim bojama (npr. crvenoj, zelenoj i plavoj) tako da kružica jedne boje ima za trećinu odjela, te jednu crnu. Osim toga odredite tri kuta učionice zalijepivši veći papir svake od triju boja - po jednu boju u jedan kut. Svaki kut je "kuća" plemena jedne boje. Učenicima recite da od tog trenutka do kraja aktivnosti ne smiju govoriti. Smiju pokazivati rukama, praviti grimase licem, ali ne smiju govoriti. Učenicima lijepite kružice dok oni žmire, tako da ne vide koje boje im je točkica na čelu. Crni kružić zalijepite nekome tko je emocionalno stabilan i u načelu prihvaćen u razredu, ali nije vođa. Kad svi na znak otvore oči vide boje ostalih, ali ne svoju. Učenici imaju zadatak otkriti koje je boje točkica na njihovom čelu i potom otići u svoju kuću. Igra je gotova kad svi učenici nađu svoju kuću i smjestite se u njoj.

Svi će pronaći svoje pleme kojem pripadaju i svoju kuću prema reakcijama ili uz pomoć ostalih. Važno je da tijekom cijele aktivnosti nitko ništa ne govori. Osoba koja ima crnu točku neće imati svoje pleme ni kuću. Kako će se ostali ponašati prema njoj?



RAZGOVOR

Kako ste davali znakove nekome da pripada vama ili da vam ne pripada? Jeste li pomagali onima iz drugog "plemena" ili niste? Što vas je ponukalo da se tako ponašate? Kako ste se osjećali kada vas je netko pozivao u kuću ili gurao iz nje? Što mislite kako se osjećala osoba koja nije nikamo pripadala (crna) i koju su svi izbacivali iz svog naselja? Jeste li se jednako ponašali na početku dok ste tek tražili prvog i drugog iz vašeg "plemena" i na kraju kad ste već bili u svojoj kući? U čemu je razlika? Što je prouzrokovalo razliku? Bi li se tako ponašali da ste bili sami?



ZAKLJUČAK

Kad smo 1:1 ili nesigurni ponašamo se pažljivije nego kad smo sigurni ili u skupini. Skupina nas potiče da se ponašamo poput drugih i budemo grublji - kao da više nismo sami odgovorni za svoje ponašanje.



Aktivnost: Razgovor o tekstovima “Natjecanje” i “Nesebičnost” (20’)
Pribor: tekst Tihi zov Australije



PITANJE

Što u našoj kulturi simbolizira, predstavlja raj, a što pakao? Tko zaslužuje pakao, a tko raj?

Pročitajte izvadak teksta: “Tihi zov Australije”, Marlo Morgan, str. 137, Dvostruka duga, Čakovec 1999.

Natjecanje

Aboridžini (pleme koje živi u Australiji). Po njihovom sudu život i življenje odvija se u pokretu, napredovanju i promjeni. Pričali su o živom i neživom vremenu. Kad su ljudi ljuti, potišteni, kad se sažalijevaju ili se boje, tada su neživi. Disanje ne određuje je li netko živ ili ne. Ono samo drugima govori je li tijelo spremno za spaljivanje ili nije.

Nisu svi ljudi koji dišu u stanju života.

U redu je osjetiti negativne osjećaje i saznati kakve posljedice oni nose, ali to nije mjesto na kojem bi bilo mudro ostati. Duša dobiva ljudski oblik da bi se igrala - da bi saznala kako je to biti sretan ili tužan, ljubomoran ili zahvalan, itd. Ali iz iskustva je potrebno učiti i na kraju odabrati što je bolno, a što nije.

Zatim smo razgovarali o igrama i sportu. Ispričala sam im kako smo mi vrlo zainteresirani za sportske događaje i da igrače plaćamo mnogo više nego učitelje. Ponudila sam im da pokažem kako mi to radimo i predložila da se postavimo u vrstu i počnemo trčati što brže možemo. Onaj koji će trčati najbrže, bit će pobjednik.

Ti su me ljudi promatrali svojim prekrasnim velikim tamnim očima, a zatim su pogledali jedan drugog. Na kraju je netko rekao: “Ali, ako netko pobijedi, svi drugi moraju izgubiti. Je li to zabavno? Igre su namijenjene zabavi. Zašto bi čovjeka proveli kroz takvo iskustvo i zatim ga pokušali uvjeriti da je doista pobjednik? Teško nam je razumjeti tako nešto. Djeluje li to među vašim ljudima?” Nasmijala sam se i odmahнула glavom. Ne.





RAZGOVOR

Koja je razlika između igre i natjecanja?

(zabava, učenje, druženje i pokazati vještine, sposobnosti, moć)

Kakav je osjećaj pobijediti? Kakav je osjećaj izgubiti?

(Dozovite primjere poznatih sportaša - kako oni reagiraju?)

Kako se tješimo kad izgubimo? Volimo li se natjecati ako znamo da nema šanse da pobijedimo? Što onda radimo?

Kako se tješimo? Možemo li zamisliti društvo u kome nema natjecanja, nego su sve aktivnosti ispunjene suradnjom i dijeljenjem?

Osjećaj pobjede (i u natjecanju) je sladak pobjedniku. Osjećaj poraza je trpak. Poraženi se tješe da su bili bolji nego prije ili da će sljedeći put pobijediti. Dok natjecanja služe da odmjerimo svoje vještine, sposobnosti i znanja imaju smisla, jer nas potiču da budemo bolji, kad služe isključivo tome da se osjećamo pobjednikom, povrjeđuju druge.

A sad slušajte jedan drugi tekst: *Radio s dušom, duševne vježbice u izboru S. Šarunić, Obiteljski radio, Zagreb, 2002.*

Nesebičnost

Nakon dugog i odvažnog života hrabri samuraj umre i bude dodijeljen raju. Po naravi je bio znatiželjan, pa zamoli prije nego što će zauvijek ući u raj, da malo razgleda i pakao. Anđeo mu udovolji i odvede ga do pakla. Našao se pred velikom dvoranom u kojoj se na sredini nalazio zajednički stol s mnogo biranih i ukusnih jela. Ali svi koji su sjedili za stolom bili su iscrpljeni, blijedi, mrtvi od gladi. "Pa kako je to moguće, uza sve dobro koje imaju na stolu?" - upita samuraj svog vodiča. "Vidiš, kada ovamo ulaze svi dobivaju vrlo dugi pribor za jelo, dulji od njihove ruke. Samo tako dugačkim štapićima se smiju služiti da unesu hranu u usta. Prstima se ništa ne smije dirati. Budući da im je pribor dulji od ruke, ne uspijevaju nikako hranu unijeti u svoja usta. Samuraj je gledao jadnike kako se muče sa štapićima ne bi li bar malo hrane stiglo do njihovih gladnih usta. Uzalud. Štapići su bili predugački. Samuraju se smuču i zamoli anđela da ga otprati u raj. Tu ga je dočekalo novo iznenađenje.

Kao i u paklu, tako je i u raju u velikoj dvorani bio bogato postavljeni stol. No za razliku od pakla, oko ovog stola bili su veseli i raspoloženi uzvanici. I oni su imali identične štapiće, potpuno iste duljine kao i oni u paklu, ali sretnici u raju se nisu mučili kako će hranu stavljati u vlastita usta, nego su jedan drugoga hranili, tako da su dugačkim priborom unosili hranu u tuđa usta. Bili su siti do mile volje.

Nesebičnost može usrećiti i onoga koji pruža i onoga koji prima.





RAZGOVOR

Ako dajemo drugima ono što imamo, onda smo svi bogati i imamo, ako pobjeđujemo i trudimo se biti najbolji (bez obzira na to kako je drugima), onda možda pobijedimo, ali čak i tada ostajemo bez svih drugih stvari koje imaju drugi. Ako ne damo mi njima, neće ni oni nama.

Sami sebi pravimo na zemlji pakao ili raj, ovisno o tome kako se ponašamo.

Oni koji su naučili davati drugima sami sebi prave raj, oni koji nisu sebi prave od jednakog mjesta/situacije pakao.



Aktivnost: Tko je odgovoran za ponašanje? (20')



UPUTA

Poslušajte sljedeće situacije koje ću pročitati. U svakom primjeru radi se o ponašanju Ivana i Petra. Vaš je zadatak da za svaku situaciju procijenite koliko je za nju odgovoran Ivan, a koliko Petar. Koliko je Ivan odgovoran za svoje ponašanje, a koliko Petar? Svoje procjene ćete govoriti u postocima.

(Za razrednu nastavu može u točkicama ili na neki drugi primjeren način.)

1. Odmor je. Petar sjedi u svojoj klupi i čita. Dolazi Ivan i lupi ga po potiljku. Petar podigne glavu, a Ivan ga povuče za nos.

? Koliko je odgovoran Ivan, a koliko Petar?

2. Odmor je. Petar sjedi u svojoj klupi s nogama u prolazu i čita. Dolazi Ivan i pita Petra "Što držiš noge vani?" i ne sačekavši odgovor lupi ga po glavi i povuče za nos.

? Koliko je odgovoran Ivan, a koliko Petar?

3. Odmor je. Petar sjedi u svojoj klupi s nogama u prolazu i čita. Dolazi Ivan i kaže mu "Spremi noge!" Petar odgovara "Neću!" i na to ga Ivan lupi po glavi i povuče za nos.

? Koliko je odgovoran Ivan, a koliko Petar?

4. Odmor je. Petar sjedi u svojoj klupi s nogama u prolazu i čita. Dolazi Ivan i kaže mu "Makni noge!" Petar odgovara "Neću!". "E, neću ja preskakati tvoje noge", kaže Ivan. "E, bogme hoćeš", odvrati Petar. Na to ga Ivan lupi po glavi i povuče ga za nos.

? Koliko je odgovoran Ivan, a koliko Petar?

5. Odmor je. Petar sjedi u svojoj klupi s nogama u prolazu i čita. Dolazi Ivan i kaže mu "Makni noge!". Na to Petar digno noge i prepriječi put Ivanu. Ivan se razljuti, lupi Petra po glavi i povuče ga za nos.

? Koliko je odgovoran Ivan, a koliko Petar?



Odgovore razrednik zapisuje na ploči tako da za svaku situaciju napiše raspon postotaka koje su rekla djeca. Npr.:

- | | Petar | Ivan |
|----|--------|-------------|
| 1. | 0% | 100% |
| 2. | 10-20% | 80-90% itd. |



RAZGOVOR

Kad smo pročitali svih 5 situacija i zapisali postotke (ne dajući im da previše diskutiraju i uvjeravaju jedni druge, nego jednostavno čuvši njihove procjene i zapisavši ih) pitamo učenike zašto su tako procijenili. Nakon toga kažemo da su u svakoj situaciji i Ivan i Petar 100% **odgovorni** za vlastito ponašanje. Ako me netko izaziva to je njegova odgovornost, on odlučuje za sebe kako će se ponašati. Moja je odluka kako ću reagirati na njegovo izazivanje. Mogu se maknuti, mogu mu reći, mogu okrenuti na šalu, mogu se potući - to je moja odluka. Dakle Ivan je 100% odgovoran za to što udari i povuče za nos Petra, a Petar je 100% odgovoran za to gdje drži noge i svada li se ili ne, odnosno kako reagira na Ivanovo ponašanje. Zapravo pitanje "tko je prvi počeo" uopće nije važno pitanje. Ono služi tome da utvrdimo tko je kriv (tko je više, a tko manje kriv). Kada to utvrdimo, krivca proglašavamo lošom osobom, a onog drugog dobrom osobom. Umjesto toga, bolje je govoriti o odgovornosti za ponašanje, jer tada nema dobrih i loših ljudi, već dobrih i loših postupaka.



Alternativna aktivnost: Dječja prava (20') Pribor: tekst o dječjim pravima

UN su 1989. usvojile Deklaraciju o pravima djeteta. Naša zemlja kao i sve druge članice UN obavezale su se da će poštovati ova prava i brinuti i osiguravati da se ona u zemlji uvažavaju.

Skraćeni izbor iz dječjih prava je:

- **Pravo na dostojanstvo** - Sva ljudska bića rađaju se slobodna i jednaka u dostojanstvu i pravima. Sva prava vrijede za svu djecu bez iznimaka. Sve odluke u vezi s djetetom donose se u najboljem interesu djeteta. Nijedno dijete ne smije biti podvrgnuto mučenju, okrutnim postupcima ili kaznama.
- **Sloboda mišljenja i izražavanja** - Dijete ima pravo na slobodno izražavanje vlastitoga mišljenja i na obzir prema tom mišljenju. Dijete ima pravo na nacionalnost, vjeroispovijest, savjest pod nadzorom roditelja.
- **Pravo na privatnost** - Dijete ima pravo zaštititi se od uplitanja u svoju privatnost, obitelj, dom, dopisivanje, te od kleveta i optužbi.
- **Pravo na obrazovanje** - Dijete ima pravo na obrazovanje. Država mora osigurati besplatno i obavezno osnovno školovanje, te učiniti i da srednje i visoko obrazovanje bude dostupno svima. Školska disciplina mora biti u skladu s pravima i dostojanstvom djeteta.

- **Pravo na osobnost (osobne slobode)** - Dijete ima pravo na svoju kulturu, religiju i jezik. Dijete ima pravo na slobodno vrijeme, igru i sudjelovanje u kulturnim i umjetničkim aktivnostima.
- **Pravo na sudsku i društvenu zaštitu prava i sloboda** - Država će štiti dijete od svih oblika zlostavljanja i sačiniti prikladne programe za sprječavanje zlostavljanja i skrb o posljedicama zlostavljanja. Dijete koje je došlo u sukob sa zakonom ili pravilima ponašanja ima pravo na postupak koji uvažava njegovo dostojanstvo i uzima u obzir njegovu dob s ciljem reintegracije djeteta u društvo.



UPUTA

Učitelj će pročitati i prodiskutirati s učenicima ova dječja prava, a zatim će ih podijeliti u grupe i dati im nekoliko malih priča koje će svaka grupa pročitati i razmisliti koja su dječja prava prekršena u tim pričama.

Primjeri:

1. Sanja sjedi s Majom u klupi. Dok je Maja na odmoru ili ne gleda, Sanja zaviruje u njezine stvari, čita što Maja piše u svom dnevniku i to prepričava drugim curama u razredu. Svi se Maji iza leđa smiju, prave šale i zadirkuju je na račun onoga što je Sanja pročitala a oni saznali. Maja je zbunjena, povrijeđena i posramljena.

? Koje je Majino pravo dovedeno u pitanje/prekršeno?

2. Mirjani je poznanica vratila kasetu njezine omiljene grupe. Nekolicina učenika u razredu vidi kasetu i ruga joj se što sluša tu grupu, iskvareno joj pjeva i dere se na uho poznate refrene nekih pjesama, otima joj kasetu i s njom se dobacuje po razredu dok se na kraju kasete ne razbije, a vrpca ne raspadne.

? Koje je Mirjanino pravo dovedeno u pitanje/prekršeno?

3. Učiteljica je tražila dobrovoljce za pripremu božićne priredbe u školi. Javili su se različiti učenici, a među njima i Pavle. Josip, Matija i Smiljana pobunili su se, udijelili Pavlu različite ružne epitete (glupan, baš se on našao predstavljati, može ako će glumiti mucavca) i rekli da oni neće sudjelovati ako je Pavle u ekipi.

? Koje je Pavlovo pravo dovedeno u pitanje/prekršeno?



Učitelji mogu sami dodati različite primjere koji su primjereniji njihovim učenicima i situacijama. Također mogu kasnije nastaviti na SRO prorađivati ljudska i dječja prava, pronalaziti primjere za svako pravo i slobodu, napraviti razredni plakat s ljudskim i dječjim pravima i sl.

V. TEMA TKO SAM JA?

CILJEVI:

- podržati i razvijati pozitivnu sliku sebe i samopoštovanje
- osvijestiti kako nas ruganje i ponižavanje tjera da ne budemo ono što jesmo nego da se trudimo biti ono što nismo, zbog čega se razvija osjećaj da nismo dobri takvi kakvi jesmo
- osvješčivati i prihvaćati sebe kakvi stvarno jesmo.

Danas ćemo se baviti pitanjem kakvi mi ZAPRAVO jesmo.



Aktivnost: Nacrtaj simbol koji te dobro predstavlja (15')
Pribor: papir formata A4, bojice, papir za bedževe, sigurnosne igle



UPUTA

Kažemo učenicima da nacrtaju simbol koji ih dobro opisuje. To može biti neka životinja, biljka, prirodna pojava, predmet, simbol, što god im se čini primjerenim, što god ih dobro predstavlja. Razrednik sakupi sve crteže, pokaže jedan grupi i kaže:

“Dajte mi 5 pridjeva koji su lijepi, podržavajući, ljekoviti i koji opisuju ovo što vidite na ovoj slici”.

Voditelj ponovi tih 5 pridjeva tako što kaže:

“Tko je _____?”

Taj učenik se javi i dobije svoju sliku u ruke. Učenik zatim treba zapisati tih 5 pridjeva na poledinu svoje slike. I tako redom za sve crteže.

Nakon toga učenicima se podijele manji papiri (kao bedževi) i zatraži ih se da nacrtaju svoj simbol u malom, uzmu sigurnosnu iglicu i pričvrste svoj bedž tako da ga svi vide.



Čitanje teksta: Što je sve Mirko htio biti (30')
Pribor: pastele, bojice, papir

Skraćeni izvadak iz knjige Mirko i sedam prigovora (knjiga zagonetka s ljekovitim biljem) Melite Rundek, Zagreb, Golden marketing - Tehnička knjiga, 2006.

Dok je liječnik liječio Mirka, događale su se razne čudne stvari.

Nakon puhanja balona i cuclanja Kompliment bombona Mirko je sklopio oči i uzdahnuo. Bio je to doista VELIKI uzdah! Zašto VELIKI? Zato jer je Mirko izdahnuo: 200 podrugljivih i 10 poprijetih pogleda, 4 pogleda "s visoka", 3 udarca po glavi, stotinjak gaženja i iskorištavanja, 5-6 ružnih rečenica i jednu ŽIRAFU! "Znaš li, Mirko, kako je žirafa ušla u tebe?" "Pa, što ja znam. Stalno ostavljam onaj mali prozor otvoren, a često spavam otvorenih usta. Sigurno se jedne noći provukla, prikrala do kreveta i hop u mene!" - domišljao se Mirko. "Nije!" - maleni liječnik odmahnuo je glavom. "Prigovarali su ti da si mali i ti si učinio kobnu grešku! Prigovore si pustio u sebe, shvatio si ih ozbiljno. Jedne večeri prije spavanja pomislio si: MOŽDA bi bilo bolje da sam žirafa! Sljedeće večeri: Bilo bi baš DOBRO da sam žirafa! A treće: Oh kako bih VOLIO biti žirafa! Triput si je pozvao i ona je stvarno došla! Uselila se u tebe! A kako se hranila prigovorima, sve je više rasla i rasla dok nije dostigla svoju prirodnu veličinu i priklještila neke jako važne organe u tebi! Baš dobro da si se riješio te žirafe!"



RAZGOVOR

Je li se vama netko rugao ili vas ponižavao zato što ste mali? Jeste li tada požalili što ste tako mali. U kojim situacijama? Što ste tada uradili? Jeste li ikada poželjeli biti veći ili pokušavali sebe napraviti većim zbog toga? Kako?

Nakon što je Mirko konačno povjerovao i otvorena srca primio doktorovo "Volim te!" sklopio je oči i duboko uzdahnuo. Uzdah je bio poprilično velik jer je Mirko izdahnuo 40 zločestih primjedbi, 20 kleveta, 6 laži, 3 zloupotrebe, dvadesetak otrovnih strijela i naposljetku hrpicu pijeska i jednog cijelog cjelcatog noja! "Ha! Napokon smo se riješili i tog šašavog noja! A znaš li Mirko, kako je noj ušao u tebe?" "Pa, što ja znam ..." Doktor ga je prekinuo - "Ti si ga stvorio!" "Ja? Ja stvorio noja?" - čudio se Mirko, a htio se malo i svadati. "Da. Ti!" - značajno je podignuo obrvu. "Stvorio si ga od tri misli. Prva je bila: Oh, bilo bi mi lakše da sam siv, bio bih neprimjetan i nitko me ne bi gnjavio! Druga je bila: Oh, bilo bi mi lakše kad bih bio brz i pernat, takvi najbolje prolaze u životu! A treća je bila: Oh, kako me strašno dave i muče i ogovaraju, kad ih barem ne bih čuo ni vidio, kad bih barem mogao gurnuti glavu u pijesak kao noj! Kako se hranio prigovorima, noj je sve više rastao i debljao se i gnječio neke tvoje vrlo važne osobine!"





RAZGOVOR

Sjeti se situacija u kojima si se kao noj povlačio, pravio se neprimjetnim, samo da te nitko ne primijeti, pokrio si se, sakrio i brzo nestao. Ili si se pravio da ne vidiš što se događa. Sjeti se takvih situacija. Nadi nekoga komu to možeš ispričati, provjeri da i on može tebi povjeriti svoje takve trenutke i onda sjednite zajedno i ispričajte si.

Primjenjujući posebnu vrstu akupunkture i masaže škakljanjem Mirko se toliko smijao da je ismijao 10 potpuno nemogućih zahtjeva, 20 pogleda s mržnjom, nekoliko podmetnutih nogu, 4 smicalice i 2 spletkke! Ismijao je sve one koji su mu stali na žulj! Neprijatelje, zlobnike i one koji su ga samo mučili i iskorištavali i pravili se važni pred njim! I na posljertku 2 straha, 3 panike i jednog zloćudnog troglavog zmaja. "Ohoho! - rekao je doktor sestri Anesteziji - "Smijeh je stvarno najbolji protiv prigovora! Rastvara ih kao solna kiselina! Naravno, i zmaja je Mirko dobio preko prigovora. "Bilo je to ovako" - rekao je doktor. "Rekli su da sve moraš sam! Sve znati bez pitanja. Ne smiješ pogriješiti! I moraš misliti na sve i svakoga! A za to nije dovoljna jedna, već barem 3 glave! Pa su ti prigovarali da si mekušac i da ćeš propasti, da je svijet samo za tvrde i opake iz čijih ustiju suklja opasna vatra! Tri glave, tvrd i opak, a iz ustiju plamsa vatra!" "Nije loše biti zmaj!" - rekao je Mirko. Oni su strašno opasni i svi ih jako cijene!" "Mirko! - viknuo je liječnik sveopće prakse i nasmiješeno ga pogledao - "Zmajevi uopće ne postoje! Oni su privid, laž!"



RAZGOVOR

Sjetite se kad se netko pravio pametan jer se htio obraniti. Kako je to izgledalo? Što ste prema njemu osjećali - poštovanje, sažaljenje ili ljutnju? A sad se sjetite neke situacije u kojoj su vam prigovarali da niste dovoljno hrabri, pametni, domišljati ili nemate pojma pa ste se vi pokušali napraviti pametnima ili niste nikoga ništa htjeli pitati, niste htjeli pokazati da ne znate. Kako je to izgledalo? Kako ste se tada osjećali?

Ležeći u travi i opuštajući se Mirko se sjetio sve svoje snage i hrabrosti, svih nevolja koje je šutke podnio, svih rupa na svom putu u koje je upao pa se iskobeljao, svih bakterija i virusa koje je savladao. Vrtlog koji ga je cijelo vrijeme mučio odjednom mu je došao do grla i Mirko se zakašljao. Bio je to stvarno gadan kašalj! Iskašljao je: 2 snagatora koji to uopće nisu, dvije glupače koje se prave pametne, a u stvari pojma nemaju, lažljivce, muljatore, izdajice i sve one koje uopće nije briga! Sve je to Mirko iskašljao, a naposljetku i jednog ogromnog, crnog, bodljikavog, morskog ježa! "Reci Mirko, reci, znaš li ti kako je crni morski jež dospio u tebe?" "Jednom sam bio na plaži blizu mora, malo sam srknuo da vidim je li stvarno slano. Tko zna, možda se pritajio u kaplji mora i ušao u mene!" - promišljao je Mirko. "Ne!" - rekao je liječnik. "Dobio si ga preko prigovora! Prigovarali su ti da si slinavac, šmrkavac, balavac i klinac! Rekli su ti da obrišeš suze, ojačaš i počneš se tući! Suze nisi mogao obrisati, pa si od njih napravio more! Nisi se želio tući, pa si napravio bodlje i tako je u tebi narastao veliki, crni, opasni, bodljikavi morski jež!"





RAZGOVOR

Kad nam prigovaraju što smo takvi kakvi jesmo, želimo to sakriti i hoćemo biti kakvi nismo. Pronađite barem dvije osobine ili ponašanja oko kojih se trudite kako biste spriječili prigovore. Osobine kojima se hoćete pokazati u boljem svjetlu tako da vas prihvate, da vam se ne rugaju, da vas ne gnjave, neke vaše žirafe, nojeve, zmajeve ili morske ježeve i nacrtajte ih (ako su učenici podržavajući možemo im predložiti i da ih pokažu i ispričaju onom svom paru od povjerenja).

Kad je Mirkovo liječenje bilo dovršeno, liječnik je Mirka izvagao, pa se pokazalo da je, nakon što je izbacio žirafe, nojeve, zmajeve, morske ježeve i sve one krive poglede i uvrede bio težak točno deset grama. Okruglo! Ni grama više! Istina. Mirko se i sam, sad kad je naučio prihvatiti i voljeti svoje osobine, osjećao lakim kao perce. A onda je zastao i zapitao: “A tko sam zapravo ja?” “Ti si Mirko” - potvrdio je liječnik - “Polagan **U** Žurbi, Ponekad **U** Žalosti, Pokatkad **U** Žaru, Prekrasan **U**strajan **Ž**ustar ... sve u svemu ... Putnik **U** Životu!”

? Tko je zapravo Mirko?

Liječnik je dodao: “Za nekog TAKVOG, sasvim je u redu da bude malen i mek i da nikuda ne žuri. Sasvim je u redu da ima osjetljiva ticala na glavi! I sasvim je u redu da svoju kuću stalno nosi sa sobom, da u nju ulazi i izlazi kada to poželi, kada ga je volja! Kuće za to i služe! Jedan TAKAV” - smješkao se doktor - “jedan takav, Prekrasan **U**strajan **Ž**ustar, može preživjeti nevidene suše, kiše i hladnoće.”



Aktivnost: Kakav stvarno jesam? (10')

Pribor: papir, olovka, bojice



UPUTA

Sad pogledajte crtež koji ste nacrtali na početku, uzmite novi papir i na njemu nacrtajte i napišite neke osobine ili ponašanja koja pokušavate sakriti, a zapravo su vaše važne osobine. To su osobine koje rijetko pokazujete, možda ih se i sramite ili ih niste zavoljeli jer ih drugi ne vole. Kad ste ih nacrtali, nadite barem 3 dobre strane svake od tih osobina ili ponašanja, pronadite ono po čemu su vam te osobine drage ili korisne. Do sljedećeg sata razrednog odjela pronadite, izaberite jednu osobu u koju imate povjerenja i pokažite joj crteže, ispričajte koje svoje osobine ili ponašanja pokušavate sakriti i koje ste dobre strane vidjeli u tim svojim osobinama. Pitajte ih vide li i oni te iste dobre strane ili neke druge.



Alternativna aktivnost: Kakav stvarno jesam? (20')
Pribor: papir, olovka, bojice



UPUTA

Moja mandala - nacrtaju veliki krug, u njegovoj sredini manji. Kružni vijenac podijele na 4 dijela. Prvo napišu na komad papira, pa zatim nacrtaju "moje važne osobine" u sredinu, zatim "moje jake strane", "što znam i mogu", "što ne volim", "kakav bih želio biti" u kružnom vijencu. U trojkama/parovima se pokazuju i dijeli.

VI. TEMA

JE LI U REDU BITI OSJEĆAJAN?

CILJEVI:

- osvješčivati i dijeliti osobne osjećaje
- razvijati prihvaćanje osobnih osjećaja i empatiju
- osvijestiti kako na mene djeluju reakcije drugih na moje osjećaje
- usvojiti načine reagiranja potporom na tuđe emocije
- osvijestiti osjećaje onih koji zlostavljaju, koji trpe i koji promatraju
- usvojiti različite načine ponašanja koji su podrška u situaciji zlostavljanja.



Aktivnost: Lica osjećaja (5')
Pribor: skice lica s osjećajima



UPUTA

Djeci se pokažu skice lica s različitim osjećajima. Traži se da svatko odabere jedan osjećaj, sjeti se nekog događaja kada se tako osjećao te nikomu ne kaže koji je osjećaj odabrao. Zatim prvi učenik pokaže svoje lice, drugi ga pokušaju oponašati i pogoditi koji je to od predloženih osjećaja. Zatim se poziva netko tko ima drugi osjećaj i događaj na umu i traži se da pokaže svoje lice. Drugi oponašaju to lice i pogađaju koji je to osjećaj. I tako dok se ne izredaju sva predložena lica (izraditi skicu smajlića - lica - koja izražavaju 8 osjećaja: ponosno, tužno, dosadno, zabrinuto, uvrijeđeno, ljutito, sretno, uplašeno).

Lica s osjećajima



ljuto



ponosno



uvrijeđeno



uplašeno



sretno



tužno



zabrinuto



dosadno





Aktivnost: Dijeljenje osjećaja (10')



UPUTA

Izaberi nekoga komu vjeruješ i tako nađi drugog člana para (ili okupi trojku). Sjednite zajedno i međusobno ispričajte koje ste osjećaje odabrali, kojega ste se događaja sjetili i kako vam je tada bilo. Kad jedan član para (ili trojke) prepriča svoj događaj i osjećaj, drugi član(ovi) će se sjetiti nekoga sličnog događaja u kojemu su se slično osjećali i također će ga podijeliti s drugim(a). Važno je da saslušate onoga koji priča, da ga ne prekidate i onda podijelite sličan osobni događaj.



RAZGOVOR

Koliko pokazujemo svoje osjećaje? Pokazujemo li ih češće ili pak skrivamo? Koje osjećaje češće pokazujemo, a koje skrivamo? Zbog čega je tomu tako? Pred kim i kada najlakše pokazujemo osjećaje? Pred kim i kada ih najviše skrivamo? Kako drugi reaguju kad pokažemo osjećaje?

Razgovor: Što drugi kažu i urade kad sam...? (15')

Kad sam **tužna** i to pokažem i kažem drugima -
što oni obično/najčešće kažu i urade?
što bi svatko od vas volio, što bi vam više odgovaralo?

Kad sam **ljuta** i to pokažem i kažem drugima -
što oni obično/najčešće kažu i urade?
što bi svatko od vas volio, što bi vam više odgovaralo?

Kad se **bojim**, kad me **strah** i to pokažem i kažem drugima -
što oni obično/najčešće kažu i urade?
što bi svatko od vas volio, što bi vam više odgovaralo?

Kad sam **sretna** i to pokažem i kažem drugima -
što oni obično/najčešće kažu i urade?
što bi svatko od vas volio, što bi vam više odgovaralo?

Razrednik zapisuje na ploču u dva stupca: “**kažu i urade**” i “**odgovaralo bi mi**”.



ZAKLJUČAK

Na kraju komentira kako nas drugi u pravilu tješe i govore nam kako se ne bismo trebali toliko žalostiti/ljutiti/bojati, a često ni radovati, a kako nam najčešće treba upravo obrnuto. Treba nam da nas saslušaju i kažu da razumiju kako se osjećamo i možda ispričaju kako su se oni u sličnim situacijama osjećali i što su uradili (kao što su maloprije uradili).

(U višim razredima možemo ih pitati što misle zbog čega nije uobičajeno pokazivati osjećaje i zbog čega nas drugi češće uvjeravaju kako se ne bi trebali tako osjećati, nego što nas istinski slušaju. Odgovori su: jer se bojimo da će nam se drugi rugati, zlopotrijebiti naše osjećaje i zato što kad suosjećamo onda se i mi sjećamo naših teških osjećaja, pa nam je lakše pobjeći i od svojih i od tuđih osjećaja.)

Sad kada to znamo možemo učiniti dvije stvari:

1. biti bolja podrška jedni drugima
2. reći ostalima “Nemoj me ... (tješiti), nego me ... (saslušaj i pokušaj razumjeti)”.

Možemo prokomentirati seriju Pasadena u kojoj svi članovi obitelji skrivaju istinu i osjećaj, te uvjeravaju, posebno djecu, kako ne osjećaju to što stvarno osjećaju. Prividno, na površini, sve je dobro i svi se ponašaju uglađeno i pristojno, ali neki članovi obitelji pate, neki čak i polude jer život kojim žive nije u skladu s njihovim osjećajima.

U višim razredima možemo se poslužiti i tekstovima na stranicama 106 i 107 ili nam oni mogu pomoći da se kao razrednici bolje pripremimo za radionicu:



Aktivnost: Odigravanje situacija (10')



UPUTA

Ponovo ćemo odigravati, tj. glumiti situacije kao u drugoj radionici, samo ćemo se ovaj put više usredotočiti na osjećaje a ne na to kako se ponašamo i kako bismo se mogli ponašati.

Traže se dobrovoljci koji će odglumiti situaciju u kojoj će jedan učenik biti nasilan, drugi će trpjeti nasilje, treći će nijemo gledati, a četvrti će pokušati pomoći učeniku koji trpi. Kad se jave dobrovoljci (važno je da se djeca sama jave, a ne da budu nagovorena), ostatak učenika se podijeli u 4 skupine. Jedni stanu iza leđa učeniku koji trpi, drugi nasilnom, treći učeniku koji pomaže, a četvrti učeniku koji promatra. Ove skupine imaju zadatak uživjeti se u ulogu iza koje stoje, uvidjeti kako se osoba u toj ulozi osjeća i promisliti što bi mogla učiniti tako da bude vjerna svojim osjećajima.

Tražimo od “glumaca” da odaberu situaciju koju će odglumiti i damo im da je kratko predstave, a zatim svaka četvrtina govori kako se tko osjećao uživjevši se u tu ulogu i što bi poštujući osjećaje učinili i što bi se onda moglo dogoditi.



Pažnju treba posebno posvetiti osjećajima nasilnog, onima nadmenosti i moći, ali i onima koji stoje ispod njih (potrebi da se stalno dokazuje, unutar njem nemiru, nesigurnosti, tjeskobi) - o tome će lakše govoriti oni koji inače nisu nasilnici. Ovakav razgovor uključuje i mogućnost da se učenik koji trpi rasplače i ispriča roditeljima, prijateljici, razrednici što se dogodilo i kako mu je bilo - čime bi, istina, pokazao koliko mu je teško, ali bi istodobno povećao vjerojatnost da ga drugi razumiju i pomognu mu u toj situaciji. To također uključuje i mogućnost da nasilnik umjesto da se izživljava prihvati svoju frustraciju, tjeskobu i nesigurnost kao nešto normalno, što se svim normalnim ljudima događa i da za to traži podršku drugih, a ne kontrolu nad drugima. Možemo odigrati jednu ili više situacija prema vremenu koje imamo na raspolaganju i prema odjeku i motiviranosti učenika za ovakvu aktivnost.

Večernji list - kolumna: Umijeće življenja (Jasenka Pregrad)

31. 5. '03. - Čemu služe emocije

U ovom vremenu u kojem je puno važnije hoćemo li uspjeti, kako izgledamo, kakav dojam ostavljamo na druge, nego kako smo, jesmo li zadovoljni, kako nam je živjeti u vlastitoj koži, često čujemo da ljudi govore o pozitivnim i negativnim emocijama. U toj čudnoj podjeli pozitivne emocije bi bile npr. ljubav, veselje, radost, ponos, a negativne strah, ljutnja, bijes, tuga. Logično je unutar takve podjele truditi se izbjeći negativne emocije, a ići ka pozitivnima. Često me ljudi pitaju kako da se ne ljute, jer tu ljutnju onda nose u želucu i od toga im je muka. Strah i tugu gotovo uopće ne pokazujemo, kao da je sramotno što se bojimo, tjeskobimo ili što smo tužni. Tako bježimo od polovine vlastitih osjećaja, skrivajući ih, gurajući ih "pod tepih", gotovo srameći se što se tako osjećamo. Takav odnos prema vlastitim osjećajima ima loše i dalekosežne posljedice i na izbore koje radimo u životu i na naše mentalno i tjelesno zdravlje.

Jeste li ikad razmišljali čemu služe emocije? Emocije su putokazi kroz život i zato su bitne za preživljavanje. Isto kao i bol. Možete li zamisliti život bez bola? Bilo bi to krasno, reći će netko. Međutim, bez bola kao podatka da nešto ugrožava naše tijelo ne bismo se mogli zaštititi, sačuvati, pobrinuti za sebe. Ispekli bi ruku na kuhu, a da to ne bi niti primijetili, hodali bi sa slomljenom nogom i tako je potpuno uništili. Bol nam služi kao znak da se zaustavimo, da pravimo po organizam dobre izbore ponašanja, da se negujemo i sačuvamo. Kao što bol pomaže da sačuvamo svoje tijelo, tako emocije pomažu da sačuvamo svoju dušu i svoj psihički integritet.

One se upiru u živčane i hormonalne organe koji su se razvili puno prije mozga, a to znači da su za opstanak vrste važnije od mišljenja, te da njima ne možemo voljno vladati. To također znači da se prvo pojavi reakcija organizma, uzbuđenje, pa tek onda procjenjujemo situaciju i dajemo joj ime - kažemo sebi "strah me" ili "baš sam veseo". Dakle prvo se javi emocija, a onda joj glava daje ime, a ne obrnuto. Zato rečenica "Ne bi se trebala tako osjećati" ne znači ništa, jer se emocije ne ponašaju po racionalnim pravilima. One su reakcija organizma koja pokazuje odnos između organizma i njegove okoline. Kad nas je strah to znači da nam nešto prijeti, kad smo ljutiti to znači da nas nešto poništava ili ugrožava granice našeg integriteta, kad smo veseli to znači da nam je dobro i korisno to što nam se događa, kad smo tužni to znači da smo izgubili nešto što nam je dragocjeno i što smo voljeli. Tako su emocije putokazi koji nam kažu što nam se događa. Uz to one nam daju više energije kako bismo mogli u strahu pobjeći od opasnosti, u ljutnji obraniti vlastite granice i integritet, u veselju nastaviti raditi ono što nam je dobro. Jedino nas tuga čini umornima i bezvoljnima, ostavlja nas bez energije. To je zato što nakon što smo jednom izgubili nešto dragocjeno ne možemo više ništa uraditi da to vratimo, pa nam ni ne treba energija. Zapravo nam treba da vidamo rane iznutra, da presložimo sebe iznutra kako bismo mogli nastaviti živjeti bez toga što smo izgubili, a za to nam treba da se odmaknemo od vanjskog svijeta i osamimo se.

Zato nema pozitivnih i negativnih emocija. Ima ugodnih i neugodnih emocija. Ugodne nam kažu "ostani tu" ili "daj još", a neugodne "pazi, opasno je" ili "poduzmi nešto". One su sve neophodne za orijentaciju u životu, za neophodnu i doličnu brigu o našem psihičkom biću. Kad ne dopuštamo sebi da se bojimo, ljutimo, tjeskobimo, nego te emocije stavljamo "pod tepih" praveći se da nas ne pogađaju, onda se ne možemo dobro brinuti o sebi. Kad se više brinemo o tome kakav ćemo dojam ostaviti i hoćemo li uspjeti, nego o tome kako smo, lako potisnemo i "preskočimo" to kako se osjećamo, pa radimo nešto premda nas to ponižava i ljuti, srljamo u pothvate premda se bojimo. To je kao da hodamo slomljene noge ili držimo ruku na vatri premda nas peče. Tek kad prigrlimo i poštujemo sve svoje emocije, možemo se dobro brinuti o sebi. Emocije su mudre i zato im treba dati da nas vode kroz život, a glavi treba ostaviti zadatak da smisli najbolje strategije ponašanja poštujući putokaze koje postavljaju emocije.



Večernji list - kolumna: Umijeće življenja (Jasenka Pregrad)

7. 6. '03. - Poštujući emocije, a ne emotivno

Kao što nam je tjelesna bol poruka da se pobrinemo za sebe i sačuvamo organizam, tako su nam emocije putokazi koji nam govore u kakvom je odnosu svijet prema nama i tako nam omogućavaju da se pobrinemo za svoju dušu. Potiskivati emocije, praviti se da nas nešto nije pogodilo, razljutilo, ponizilo, rastužilo, ganulo, oduševilo dosta je opasna rabota iz dva razloga. Prvi je što se tada ne možemo dobro orijentirati u svijetu i pobrinuti za sebe. Ako tvrdimo sebi i uvjeravamo se da nam je baš svejedno, da nas se ne tiče, da nas nije briga onda ne poduzimamo ništa da se obranimo i na neki način ne poštujemo sebe i svoj vlastiti integritet. Drugi je što tada potiskujemo i energiju koja se stvorila zajedno s emocijom. Naime, svaku emociju prati i povećana količina energije koja nam je potrebna da poduzmемо nešto i "obranimo se" ili "pobjegnemo" od situacije koja nije dobra ili nastavimo raditi ono što nam je ugodno. Ova veza između emocija i energije puno je starija nego ljudi na zemlji. Nju smo dobili u biološku popudbinu, pa nam srce brže lupa, nadbubrežna žlijezda luči više adrenalina, krv nam brže prokola žilama i sve se to dogodi "samo od sebe", bez da smo tako odlučili. Mi se prvo uzбудimo, pa tek onda uvidom u situaciju protumačimo što nam se dogodilo. Emocije ne pitaju smiju li doći, je li to uredu, nego dođu, a onda ih mi razumijevamo, razmatramo i dajemo im imena. Priroda je povezala emocije s energijom kako bi se organizam mogao pobrinuti za sebe (pobjeći, napasti, izdržati). Nevolja nas ljudi je što imamo biološku popudbinu (s puno energije) i pravila ispravnog, dobrog, pristojnog ponašanja. Nije pristojno, ali ni viteški "izderati" se na suradnika, nije primjereno ni profesoru ni šefu, a ni djetetu zviznuti šamar kad se osjećamo napadnutima, kažemo da je kukavički pobjeći iz situacije u kojoj nas je strah, da trebamo biti hrabri, pa zato ne plačemo kao da tugovanje ima ikakve veze sa plakanjem (kao što je lijepo opisano u knjizi "Nema više heroja"). Tako, poštujući norme ljudskog, civilizacijskog ponašanja, imamo zapravo višak energije s kojim ne znamo što ćemo, pa ga blokiramo, potiskujemo u organizmu i uvjeravamo sebe kako se ne osjećamo tako kako se osjećamo. Na neki način pokušavamo sami sebe "anestezirati" kako ne bismo ništa osjećali.

Što onda napraviti s tim viškom energije? Prvo je važno prepoznati emociju, odnosno uzbuđenje, čak i onda kada ne razumijemo najbolje o čemu se radi ili kad reagiramo "žešće" nego što nam se čini da bismo trebali. Zatim tu energiju upotrijebiti da smislimo strategiju ponašanja u toj situaciji koja rješava problem, a ne koja pobija, uništava ili omalovažava onu situaciju ili onu osobu koja nas ugrožava. Drugim riječima da reagiramo zbog emocije, zbog signala da je naš integritet na neki način ugrožen, da je u opasnosti ili da gubi, a ne iz te emocije, emotivno. Na primjer, ako me šef tjera da ostajem prekovremeno, bez da me pitao mogu li, i bez naknade, mogu se ljutati, pričati svima naokolo kako je bahat i bezobrazan, mogu vikati na ukućane za svaku sitnicu, mogu sutradan "puknuti" na poslu i odbrusiti nešto bezobrazno šefu u zube ili mogu biti mrgodna i zatvorena, ali ništa od toga neće riješiti problem, neće promijeniti situaciju koja me ugrožava. Mudrije je tu energiju upotrijebiti za smišljanje strategije kojom ću riješiti problem prekovremenog ostajanja na poslu. To može biti pregovaranje sa šefom, ucjena, pokretanje radničkog otpora, odlazak po savjet službi pravne zaštite ili traženje novog posla. Za sve to nam je potrebna energija i dobro je da je imamo.

Dakle, emocije vrijedi poštovati jer nam one omogućavaju da se bolje pobrinemo za sebe, da prepoznamo kakav je svijet prema nama (a i mi sami), a energiju koju nam donose zajedno sa životnim iskustvom možemo koristiti kako bismo efikasno zastupali sebe i smislili strategiju koja će riješiti problem, a ne poništiti ili ocrniti "neprijatelja".





Aktivnost: Čitanje teksta “Što se s Mirkom na kraju dogodilo” (5')

Izvadak iz knjige *Mirko i sedam prigovora (knjiga zagonetka s ljekovitim biljem)* Melite Rundek, Zagreb, Golden marketing - Tehnička knjiga, 2006.

Kako se Mirkov liječnik jednog dana jednim uzdahom pojavio zajedno sa sestrom Anestezijom u malim kolima hitne pomoći, tako je jednim Mirkovim uzdahom zadovoljstva lakog kao perce nestao. Mirko je bio izliječen, pa je krenuo na put kad je već bio Putnik U Životu. Bio je dobre volje. No, da. Ali baš kad se Mirko ozbiljno pokrenuo, pokrenuli su se i prigovarači. Svi su oni izvirili iz sedam i tako dalje prigovora, poredali se u dugoj koloni i započeli rugalicu: Putar, pekmez, Marmelada! Putar, pekmez, Marmelada!

I onda, tko zna zašto, valjda zbog liječenja, Mirko je odjednom sasvim jasno vidio zašto prigovarači viču: putar, pekmez, marmelada! Svaki od njih imao je najmanje deset kila putra na glavi, a na usnama - slatku marmeladu! Odjednom je jasno shvatio zašto prigovaraju i ogovaraju, zašto su tako zlobni i zli. Nijedno od bića koje se nalazilo pred njim nije imalo - srce. Imali su kojekakve druge organe, ali onaj najvažniji, zadužen za dobre stvari i gledanje u dubinu - nisu! Shvatio je gdje je nestalo pet tisuća najboljih otkucaja njegovog srca s početka ove priče!

“Hej, Mirko, baš lijepo što si ozdravio, sad ćemo te opet malo gnjaviti! I daviti! I mučiti! I zezati! I rovati! I trovati!” Tako su govorili, a Mirko je rekao: NE!



ZAKLJUČAK

Hoće li ponekog Mirka među nama gnjaviti i daviti ovisi, naravno, o njihovim unutarnjim liječnicima, ali i o svima nama koji možemo biti njihove sestre Anestezije.

Aktivnosti 1.1, 1.2, 1.3, 4.1 preuzete i modificirane iz UNICEF-ovog priručnika M. Uzelac: *Za Damire i Nemire, Vrata prema nenasilju, Mali korak, Zagreb, 1997.*