

Tema pedagoške radionice: Asertivnost - zastupam sebe poštujući tebe

Razredni odjel: od 5. do 8. razreda

Odgojno-obrazovno područje: Zdravstveni odgoj
Modul - Prevencija ovisnosti
Područje - Životne vještine

Ključni pojmovi: Asertivnost, pasivno, agresivno i asertivno komuniciranje, asertivna poruka

Cilj pedagoške radionice: Naučiti što je asertivnost, koje su njene značajke te koliko je važna u komunikaciji s drugima. Uočiti da osim asertivne, komunikacija može biti i pasivna ili agresivna. Naučiti izreći asertivnu poruku.

Ishodi pedagoške radionice:

- učenici znaju svojim riječima objasniti što je asertivnost
- učenici izdvajaju glavne značajke asertivne komunikacije
- učenici uočavaju razliku između pasivnog, asertivnog i agresivnog oblika komunikacije te ih prepoznaju u svakodnevnom životu
- učenici uočavaju koji oblik komunikacije je najbolji
- učenici daju primjer asertivnog i agresivnog načina govora
- učenici znaju primijeniti formulu za asertivan govor

Oblici rada: frontalni rad, rad u paru, individualni rad

Metode rada: razgovor, izlaganje, demonstracija, rad na tekstu, pisanje, izvješćivanje

Evalvacija: na kraju sata pomoću slajda power point prezentacije (u prilogu)

Potreban materijal /sredstva: listići u boji s raznim izjavama, nastavni listići, post-it listići, računalo, power point prezentacija, projektor, platno

Napomena: Učenici koji nastavu pohađaju po redovitom programu uz prilagodbu sadržaja i individualizirane postupke radit će sve što i ostali jer su aktivnosti primjerene njihovim sposobnostima.

Literatura korištena za pripremu predavanja s radionicom:

- Kurikulum zdravstvenog odgoja
- Zdravstveni odgoj - priručnik za učitelje i stručne suradnike u OŠ. 2013. MZOS i AZOO, Zagreb
- Priručnik za sigurno i poticajno okruženje u školama; 2007. UNICEF Hrvatska, Zagreb
- Uzelac M., Bognar L., Bagić A. 2000. Budimo prijatelji - priručnik odgoja za nenasilje i suradnju, Mali korak, Zagreb
- Uzelac M. 2004. Za Damire i Nemire – vrata prema nenasilju, Mali korak, Zagreb
- Bićanić, J. 2001. Vježbanje životnih vještina, Alineja, Zagreb
- Relja, J. 2012. Reci što osjećaš – poticanje emoc. i soc. razvoja učenika, Profil, Zagreb

Tijek radionice: Uvod - Središnji dio - Završni dio

TIJEK radionice (artikulacija)	Metode, oblici rada, sredstva i pomagala
UVOD 5 min Pozdravljam učenike Podsjećam učenike na pravila rada (dignemo ruku kad želimo nešto reći, dok jedan govori-ostali slušaju, svi aktivno sudjeluju, svatko ima pravo izraziti svoje mišljenje, bez ruganja i omalovažavanja). Obzirom da će se većina aktivnosti u radionici provoditi u paru, svakom učeniku dajem da izvuče listić u jednoj od pet boja (10 učenika - 5 parova/boja) kako bi ih podijelila u parove. Svaka boja sadrži jednu izjavu vezanu uz temu radionice. (u prilogu). Izjave su podijeljene na dva dijela. Kada učenici sjednu zajedno po bojama, spojiti će papiriće u smisleni cjelinu i svaki par pročitati će svoju izjavu. (*Izjave: Poštujte druge i sebe / te iskazuje svoja očekivanja i osjećaje. Ispriča se kad pogriješi / i zna pohvaliti druge. Nameće svoje mišljenje / te zahtjeva i naređuje. Izbjegava bilo kakav sukob / i boji se izraziti svoje mišljenje. Ne priznaje svoje pogreške / već optužuje i krivi druge.) Govorim učenicima da su navedene izjave vezane uz našu današnju temu i pitam učenike asociraju li ih pročitane izjave na nešto? Kažem im da će im tijekom radionice sve postati jasnije, a na kraju radionice će znati na što se točno odnosi svaka izjava. NAJAVA TEME Učenicima najavljujem da će danas upoznati jednu novu vještinu komunikacije koja im može poslužiti u životu. Pitam ih mogu li iz naziva radionice „Zastupam sebe poštujući tebe“ zaključiti o kojoj vještini se radi (slajd br.1). Najavljujem temu asertivnosti.	- izlaganje - papirići u boji s izjavama - objašnjavanje - razgovor - izlaganje - razgovor - prikazivanje slajda - slajd br. 1
GLAVNI DIO.....35 min Kratko objašnjavam pojam asertivnosti - o Osobina koja nam pomaže da s drugima komuniciramo otvorenije i da zastupamo sebe naziva se ASERTIVNOST (slajd br.2). - o Asertivne osobe jasno, izravno i iskreno izražavaju svoje osjećaje, potrebe i svoja prava, uvažavajući osjećaje, potrebe i prava drugih. - o Takve osobe znaju se „izboriti“ za sebe a da ne povrijede druge. - o Riječ asertivnost dolazi od engleske riječi <i>assertive</i> što znači uporan, samosvjestan, samopouzdan.	- izlaganje - prikazivanje slajda - slajd br. 2

Pisana priprema za provedbu pedagoške radionice

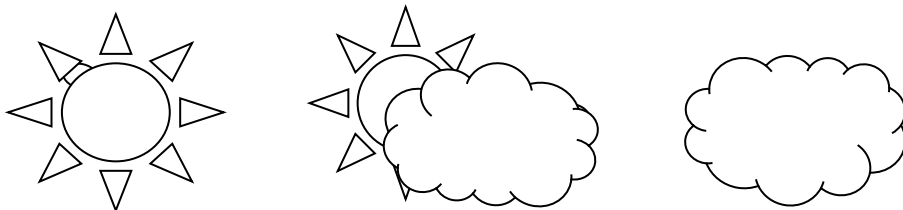
Ukazujem učenicima da je osnovna značajka asertivnosti otvorena i jasna komunikacija (slajd br. 3).	- prikazivanje slajda - slajd br.3
Učenicima najavljujem prvi zadatak (kroz koji će uvidjeti zašto je otvorena i jasna komunikacija bitna) i dijelim im nastavne listiće (u prilogu) te dajem jasnu uputu (slajd br.4): - o Promotrite sve tri sličice - o Razmislite i raspravite zašto je došlo do sukoba između brata i sestre. - o Jesu li mogli izbjeći sukob? - o U oblačiće upišite što su mogli izreći kako bi dobili ono što žele. Svaki par učenika pročita što su upisali u oblačiće .	- objašnjavanje - prikazivanje slajda - nastavni listići - slajd br.4 - praktičan rad - izlaganje
Nakon toga nekoliko učenika (ukoliko žele) u paru odglumi neprihvatljiv način komunikacije (1. scenu) i asertivan način komunikacije (3. scenu)	- praktičan rad, gluma
Nakon rješavanja 1. zadatka učenici trebaju uočiti zašto je otvorena i jasna komunikacija s drugima bitna (slajd br. 6): - o Kako ne bi dolazilo do nesporazuma i bespotrebnih sukoba među ljudima. - o Kako bi se osobe koje komuniciraju osjećale dobro i postigle ono što žele na prihvatljiv način.	- prikazivanje slajda - slajd br. 4 - razgovor -objašnjavanje
Čitam učenicima „Priču o indijancu i kauboju“ (u prilogu) koja također govori o nesporazumu zbog nerazumjive komunikacije. (slajd br. 7)	- prikazivanje slajda - slajd br. 7 - čitanje
Kratko prokomentiramo zašto je došlo do nesporazuma (Jer su komunicirali samo pokretima no ne i riječima) te objašnjavam učenicima da je za otvorenu i jasnu komunikaciju potreban govor (važno je kakav ton se koristi) ali i govor tijela (izrazi lica, kretnje i držanje tijela).	- objašnjavanje - demonstracija
Govorim učenicima kako za osobu koja koristi jasan i otvoren govor zastupajući sebe no poštujući drugog možemo reći da komunicira asertivno (slajd br. 8)	- izlaganje - prikazivanje slajda - slajd br. 8
Govorim učenicima da osim asertivnog načina komunikacije postoji i pasivan i agresivan (slajd br. 9). Kažem im da pokušaju odgonetnuti kako su komunicirali brat i sestra u prethodnoj vježbi (agresivno).	- prikazivanje slajda - slajd br.9 - izlaganje
Učenicima najavljujem slijedeći zadatak i dajem im jasne upute (slajd br.10): - o Svatko radi samostalno. - o U radnom listiću (u prilogu) navedene su značajke osobe koja komunicira asertivno, agresivno i pasivno. - o Glasno ću ih pročitati, a svatko od vas neka zaokruži osobine koje primjećuje kod sebe. - o Za domaći uradak razmisli i napiši koje osobine ti nedostaju, a koje želiš prevladati te što bi želio promijeniti kod sebe.	- prikazivanje slajda - slajd br. 10 - radni listić - objašnjavanje - izlaganje - čitanje - rad na tekstu

Pisana priprema za provedbu pedagoške radionice

Osoba koja komunicira asertivno: ○ otvoreno, jasno i direktno govori ○ smireno komunicira ○ gleda u oči i pokazuje osjećaje ○ pazi na govor tijela (izraze lica, kretnje i držanje tijela) i na ton svog glasa ○ poštuje druge i to traži za sebe ○ iskazuje svoja očekivanja i osjećaje ○ pozitivno izriče prigovore (kritiku) ○ zna pohvaliti druge ○ spremna je ispričati se kad pogriješi	- radni listić - izlaganje - čitanje - rad na tekstu - praktičan rad
Osoba koja komunicira agresivno: ○ nameće svoje mišljenje bez uvažavanja drugog ○ zahtjeva i naređuje (<i>nema molim i hvala</i>) ○ optužuje i krivi druge ○ ne priznaje svoje pogreške ○ ne sluša i prekida ○ glasno govori	- radni listić - izlaganje - čitanje - rad na tekstu - praktičan rad
Osoba koja komunicira pasivno: ○ izbjegava bilo kakav sukob ○ većinom šuti ○ ne izražava svoje mišljenje već tuđe ○ brzo priznaje svoju pogrešku i često se ispričava ○ govori tiho, ne podiže glas, ne gleda u oči ○	- radni listić - izlaganje - čitanje - rad na tekstu
Naglašavam učenicima da kad ljudi komuniciraju na pasivan način, često dolazi do zamjeranja i ljutnje a kad kad ljudi komuniciraju na agresivan način, često dolazi do sukoba.	- izlaganje
Pitam učenike jesu li prepoznali neku od pročitanih izjava na svom papiriću u boji koji se koristio prilikom dijeljenja u parove? Svaki par učenika treba otkriti a koju vrstu komunikacije se odnosila njihova izjava.	- razgovor
Sad kad su učenici dobili širu sliku o ova tri načina komuniciranja, kratko prokomentiramo sva tri načina komunikacije (slajd br.12) Naglašavam učenicima da je asertivnost aktivnost koja se uči i može se uvježbati.	- razgovor - prikazivanje slajda - slajd br. 12
Učenicima najavljujem slijedeći zadatak (kroz koji će uvidjeti posljedice nedovoljno jasne i otvorene komunikacije i odgonetnuti kako komunicirati asertivno). Dijelim im nastavne listiće (u prilogu) i dajem jasnu uputu (slajd br. 13): ○ Poslušajte priču Naranča. ○ Odgovorite na pitanja. ○ Što su željele obje sestre? ○ Što je ustvari željela prva, a što druga sestra? ○ Zaokružite na koji način su djevojčice komunicirale? ○ Napišite kako bi tekao razgovor između djevojčica da su komunicirale asertivno.	- prikazivanje slajda - slajd br. 13 - nastavni listići - izlaganje - objašnjavanje - čitanje - rad na tekstu

Pisana priprema za provedbu pedagoške radionice

Govorim učenicima da je najvažniji način asertivnog komuniciranja izricanje asertivne poruke. Objašnjavam na što treba paziti prilikom njenog izricanja (smiren i dobronamjieran ton i govor tijela) (slajd br.14) Objašnjavam potanko četiri koraka u izricanju asertivne poruke navodeći primjere za svaki korak. (slajd br. 15) 1.) Opisati ponašanje koje nam smeta, bez osuđivanja. <i>Ne sviđa mi se što od mene stalno nešto posuđuješ.</i> 2.) Reći kako se osjećamo ne optužujući drugu osobu zbog tih osjećaja. <i>Ljuta sam.</i> 3.) Objasniti posljedicu takvog ponašanja i što se nama događa zbog takvog ponašanja. <i>Nisam mogla učiti jer je moja bilježnica bila kod tebe.</i> 4.) Predložiti točno određenu promjenu ponašanja. <i>Mogu ti posuditi bilježnice uvijek za vrijeme odmora ili nakon nastave da si prepišeš što trebaš.</i> Također navodim kratku formulu za izricanje asertivne poruke (slajd br. 16) Kada (ti)... osjećam se... jer... i želio bih... Najavljujem slijedeći zadatak i dajem jasne upute (slajd br.17) ○ Radite u parovima. ○ Svaki par dobit će opis jedne situacije koja bi mogla dovesti do sukoba. ○ Koristeći formulu za asertivan govor, trebate sročiti asertivnu izjavu i optužujuću izjavu (izjavu izrečenu na agresivan način). Dajem primjer: (slajd br. 18) ○ Baka se ljuti na unuka jer preglasno sluša glazbu. ○ Optužujuća izjava: <i>Dosta mi je te dreke i dernjave! Gasi to!</i> ○ Asertivna izjava: <i>Ivane, kad tako glasno slušaš glazbu boli me glava. Molim te, stišaj ili si uzmi slušalice.</i> Učenici rješavaju zadatke (u prilogu). *Ukoliko bude dovoljno vremena, učenici mogu riješiti dva kruga zadataka. ZAVRŠNI DIO.....5 min SINTEZA Ukratko, uz pomoć učenika i natuknica u power point prezentaciji ponavljamo što smo saznali i naučili na radionici: koje načine komunikacije su upoznali, koje su značajke asertivne komunikacije te koja je formula za izricanje asertivne poruke. (slajdovi br. 19, 20, 21, 22) DOMĆI URADAK Učenike podsjećam da sam im već ranije zadala domaći uradak te ih još molim da u slijedećih tjedan dana obrate pozornost na svoju komunikaciju s vršnjacima, braćom, roditeljima i svim ostalim ljudima s kojima dolaze u doticaj te da s njima pokušaju komunicirati na asertivan način. Na slijedećem satu razrednog odjela ćemo prokomentirati koliko im je to pošlo za rukom.	- izlaganje - prikazivanje slajda - slajd br. 14 - izlaganje - prikazivanje slajda - slajd br. 15 - objašnjavanje - prikazivanje slajda - slajd br. 16 - slajd br. 17 - izlaganje - objašnjavanje - prikazivanje slajda - slajd br. 18 - nastavni listići - praktičan rad - izlaganje - razgovor - prikazivanje slajda - slajdovi br. 19, 20, 21, 22
---	---

EVALUACIJA SATA Molim učenike da ocijene kako su se osjećali na radionici. Na zadnjem slajdu power point prezentacije (slajd br. 23) nalaze se sunce i oblacić. Učenici će dobiti listić ljepljivog papira (post ita) i mogu ga nalijepiti u sunce ako su se na radionici osjećali dobro ili u oblak ako im na radionici nije bilo ugodno. 	- izlaganje, razgovor - prikazivanje slajda - slajd br. 23 - objašnjavanje - post it papirići
PLAN PLOČE Powerpoint prezentacija (u prilogu)	

PRILOZI:

1. Radni list za podjelu u parove
2. Radni list o sukobu brata i sestre sa zadacima za učenike
3. Priča o indijancu i kauboju
4. Značajke osobe koja komunicira asertivno/ agresivno/ pasivno sa zadacima za učenike
5. Priča Naranča sa zadacima za učenike
6. Radni list za vježbanje primjene formule za asertivni govor