

Tema pedagoške radionice: Budi svjetlo u nečijoj tami

Ime i prezime voditelja radionice:

Razredni odjel:

Datum održavanja radionice:

Vrijeme održavanja radionice:

Odgojno-obrazovno područje: Osobni i socijalni razvoj

Ključni pojmovi: Komunikacija, osjećaji, empatija, govor tijela, negativan govor, pozitivan govor

Cilj radionice: Osvijestiti važnost pozitivnog govora u komunikaciji. Ući u tuđe cipele. Razviti empatiju.

Ishodi radionice:

- učenik može pojasniti što je empatija
- učenik uočava i prepoznaje što je govor tijela
- učenik uočava pozitivan i negativan govor (govor prihvatanja/ odbijanja) te ga zna razlikovati
- učenik je svjestan važnosti primjenjivanja jezika prihvatanja u svakodnevnoj komunikaciji

Odgojno-obrazovna očekivanja u sklopu kurikulumu za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj:

- Razvija sliku o sebi - A.2.1.
- Upravlja emocijama i ponašanjem - A.2.2.
- Razvija osobne potencijale - A.2.3.
- Opisuje i uvažava potrebe i osjećaje drugih - B.2.1.
- Razvija komunikacijske kompetencije - B.2.2.
- Razvija strategije rješavanja sukoba - B.2.3.
- Suradnički uči i radi u timu - B.2.4.

Oblici rada: grupni rad, individualni rad

Metode rada: izlaganje, razgovor, čitanje, pisanje, demonstracija, praktično izvođenje

Evaluacija: na kraju sata (u prilogu)

Potreban materijal /sredstva: gumene narukvice s poticajnim porukama, savinuti list papira sa srcem (koji će učenici otkidati), list papira sa srcem (na koji će učenici pisati), pozitivne/negativne izjave, evaluacijski listić, kemijska olovka

TIJEK RADIONICE (artikulacija)	- metode, oblici rada, *sredstva i pomagala
UVOD 10 min - Pozdravljam učenike. Podsjećam ih na pravila rada u pedagoškoj radionici (dignemo ruku kad želimo nešto reći; dok jedan govori ostali slušaju; svatko ima pravo reći „dalje“; svatko ima pravo izraziti svoje mišljenje, bez ruganja i omalovažavanja) - Najavljujem učenicima naziv današnje radionice „Budi svjetlo u nečijoj tami“. Pitam učenike jesu li se već negdje susreli s ovom izjavom. Podsjećam ih da smo nedavno u školi imali akciju „Za 1000 radosti“ pod nazivom „Budi svjetlo u nečijoj tami“ kada smo kupovinom gumenih narukvica sakupljali novac za potrebite. Pokazujem im svoje narukvice i pitam ima li i netko od njih ovdje narukvicu. - Razgovaramo o tome što znači izjava „Budi svjetlo u nečijoj tami“. Na koji način smo mi u toj akciji bili svjetalce nekome drugome? (Kupovinom narukvica smo pomogli da se za potrebite obitelji sakupi novac i materijalno im se pomogne u životu.) -Pitam učenike na koji još način možemo biti nečije svjetlo. Otkrivam im da i ja imam puno šarenih narukvica sa poticajnim mislima koje sam sakupljala godinama na akciji 1000 radosti. Pokazujem ih na ruci. Skidam narukvice i dajem svakom učeniku po jednu narukvicu te molim da pročita i prokomentira poticajnu misao: ○ Usudim se sanjati. ○ Želim uvijek bolje. ○ Vjerujem u ljubav. ○ Ne bojim se budućnosti. ○ Dajem sve od sebe. ○ Nudim prijateljstvo. ○ Stvaram slobodno. ○ Hrabro se mijenjam. ○ Nadam se najboljem. - Pitam ih kako se osjećaju kad čuju takvu misao (pozitivno, ugodno, sretno...) Kome su upućene riječi na narukvici (nama samima – samomotivacija, samoohrabrenje). Možemo li i drugima uputiti takve riječi? - Govorim učenicima im da takvu misao možemo nazvati poticajnom (jer nas potiče da se osjećamo bolje i da budemo bolji ljudi), pozitivnom (jer je ugodna i u nama izaziva ugodne plemenite osjećaje), mudra misao (jer nas uči onom što je bitno u životu). - Pitam učenike jesu li svjesni da riječi imaju moć, da riječi mogu ljude učiniti sretnima, ali i nesretnima, da riječima možemo povrijediti, ali i usrećiti ljude. Objašnjavam da svojim riječima možemo nekom „dati krila za let i lansirati ga u zvijezde“, ali isto tako riječima mu možemo „podrezati krila“.	- izlaganje - izlaganje, objašnjavanje, pokazivanje, razgovor * plakat akcije „Za 1000 radosti *gumene narukvice s poticajnim mislima (prilog 1), plakat akcije „Za 1000 radosti“ (prilog 2) - razgovor - izlaganje

GLAVNI DIO.....25 min - Najavljujem učenicima da ćemo danas na radionici naučiti prepoznati kakve su nam riječi (pozitivne ili negativne) kako bi ubuduće znali pripaziti na njih. - Pitam učenike kako se osjećaju kad im netko kaže: “O, kako si to lijepo nacrtao, baš si nadaren!” ili kad im netko kaže „Baš ti je ružan taj crtež, nikad ništa od tebe!“ Navodim učenike da osjete razliku u osjećajima i tjelesnim senzacijama (pozitivno – otvaranje i ugoda, negativno – zatvaranje i neugoda) - Najavljujem slijedeću aktivnost: Izreći ću jednu rečenicu, a učenici će kretnjama svoga tijela pokazati kako su ju osjećali. Kad misao bude pozitivna, otvorit će se - isprsit će se, kad bude negativna zatvorit će se - pogrbit će se. Objašnjavam im da nam naše tijelo pokazuje kako se osjećamo. Zato se i kaže „govor tijela“. Dajem primjere pozitivnog i negativnog govora: ○ Baš se volim družiti s tobom ○ Ti uvijek nešto zabrljaš! ○ Danas baš sjajiš. ○ Ta haljina ti nikako ne stoji. ○ Hvala ti što si oprala suđe. ○ Upropastiš sve čega se dotakneš. ○ Točno sam znala da ćeš uprskati. ○ Kako lijepo pjevaš. ○ A zašto se nisi više potrudila? ○ Super si se toga sjetila. ○ Jedva čekam da se vidimo... - Skrećem učenicima pozornost da nas lijepa riječ i pohvala čine sretnima i ohrabruju nas, dok nas negativne, teške riječi, pokude i kritike ograničavaju i čine nesretnima i zatvorenima. - Najavljujem novu aktivnost i govorim učenicima da ću im pročitati priču o jednom dječaku, a dok ja budem čitala, oni će svaki put kad osjete neugodu zbog onog što su čuli ili kad prepoznaju negativan govor otkinut će komadić papira. Dijelim učenicima savinuti list papira (na kojem je nacrtano srce koje učenici ne vide). Čitam tekst, a učenici sudjeluju otkidanjem svog papira. -Kad dođem do kraja napravim stanku kako bi se učenicima slegnuli dojmovi. Pitam ih kako se osjećaju nakon priče o Mateju? Molim ih da otvore svoje listove papira i promotre što su dobili (list papira sa srcem koje je pokidano). Što simbolizira ovo srce (život, Matejeve osjećaje, „slomljeno“ Matejevo srce).	- izlaganje, razgovor - izlaganje, praktično izvođenje - izlaganje, razgovor - interpretativno čitanje, razgovor (prilog 3) * list savinutog papira (na kojem je srce koje učenici ne vide) (prilog 4)
--	---

- Što će biti s Matejem ako stalno bude doživljavao takav govor u kojem ga stalno netko kritizira? (Neće imati samopouzdanja, osjećat će se nevoljeno i neprihvaćeno, neće se truditi biti bolji jer će misliti da ne može....) - Pitam učenike jesu li čuli kada za izjavu „ući u tuđe cipele“? Mogu li se poistovjetiti s Matejem? Imaju li suosjećanja za Mateja? Skrećem im pozornost da se suosjećanje može nazvati i empatija. Uočavamo razliku od izraza simpatija. - Pitam učenike doživljavamo li svi povremeno takve situacije i kritike, i kada? (npr. od bližnjih kad su ljuti, nervozni ili umorni, ponekad od druge djece, pa i od prijatelja ili učitelja...) Je li nam podrška drugih (roditelja, prijatelja, braće, učitelja) u tom trenu važna? - A što ako nemamo podršku drugih? Možemo li podršku davati i sami sebi? (Da, kao npr. s narukvicama s poticajnom porukom). - Dajem primjer poticajnih poruka koje možemo sami sebi napisati i objesiti npr. na zid svoje sobe. - Govorim učenicima: Kao što kritike i negativne izjave na nas djeluju da se zatvorimo u sebe, tako i pohvale i poticajne misli na nas djeluju pozitivno. Mi ćemo danas jedni drugima biti mala svjetala i poklonit ćemo jedni drugima lijepe misli. Kako? - Svatko će dobiti jedan papir sa srcem i u sredini tog srca napisati svoje ime, a papir će zatim ići od jednog učenika do drugog sve dok se svi ne izredaju. Učenici će u srce napisati nešto lijepo o osobi kojoj pišu (npr. Sretna sam što si mi prijateljica; Baš volim tvoje šale; Uvijek znam da se mogu osloniti na tebe; Sviđaš mi se takav kakav jesi i sl.) ili joj napisati neku poticajnu misao (Želiš li vidjeti nešto prekrasno? Pogledaj u ogledalo!; Započni dan s osmjehom!; Vjeruj u sebe!; Budi nečije sunce!....) - Kada list sa srcem obide krug i svi učenici napišu jednu lijepu izjavu ili poticajnu misao, dajem učenicima vremena da pročitaju poruke na „svom“ srcu. Pozivam ih da poneku misao pročitaju naglas, ukoliko to žele. Pitam ih kako se osjećaju nakon pročitanih poruka? Savjetujem im da si te lijepe misli stave negdje na vidljivo mjesto. Aktivnost za zalihu: - Upozoravam učenike da u životu postoje situacije u kojima nam se čini da ne možemo izreći pozitivnu rečenicu (na primjer kad smo ljuti na nekoga, kad nekome nešto zamjeramo ili se ne slažemo s nekim), no čak i tada naš govor može biti pozitivan jer istu misao možemo izreći na različite načine. Na primjer: Jedan učenik je drugome uzimao bez pitanja stvari iz pernice. Učenik čija je pernica može reći: „Idiote jedan, ne diraj moju pernicu!“ ili „Ne volim kad netko bez pitanja dira moje stvari jer ne znam gdje su kad mi zatrebaju. Ako ti nešto treba, pitaj me a ja ću ti posuditi.“ Pitam učenike koji je način govora bio pozitivan, a koji negativan.	- razgovor * poticajne misli * listić sa srcem, (prilog 4) kemijska olovka * listići s pozitivnim i negativnim govorom (prilog 2) * listići s pozitivnim i
--	---

[illegible]

- 

- 

- 

- 

- 

Literatura korištena za pripremu pedagoške radionice:

- 22 ideje za otpornost – zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom, Forum za slobodu odgoja, Zagreb, 2022.
- Budimo prijatelji - priručnik odgoja za nenasilje i suradnju, (M. Uzelac, L. Bognar, A. Bagić), Mali korak, Zagreb, 2000.
- Možemo to riješiti – zbirka nastavnih priprema iz medijacije (M. Brkić), Forum za slobodu odgoja, Zagreb, 2013.
- Razvoj pozitivne slike o sebi – edukacija razrednika 5. razreda (V. Bazmenjak), Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport, Zagreb, 2014.
- Reci što osjećaš – poticanje emoc. i soc. razvoja učenika (J. Relja), Profil, Zagreb, 2012.
- Vježbanje životnih vještina (J. Bićanić), Alineja, Zagreb, 2001.
- Za Damire i Nemire – vrata prema nenasilju (M. Uzelac), Mali korak, Zagreb, 2004.

* prilog 1



* prilog 2



Pisana priprema za provedbu pedagoške radionice

Negativne poruke	Pozitivne poruke
Učiteljica govori učeniku: Ti nikad nemaš domaću zadaću!	Učiteljica govori učeniku: Zabrinuta sam jer često zaboravljaš zadaće, a ako ih ne pišeš, teže ćeš naučiti gradivo.
Vozač autobusa govori učeniku: Skidaj te noge sa sjedala! Jel' kod kuće stavljaš noge na stol?	Vozač školskog autobusa govori učeniku: Nemoj noge držati na sjedalu. I drugi žele sjediti na čistom.
Djevojka govori mladiću: Stvarno si bezobrazan. Kako si me mogao pustiti da toliko čekam? Smrznula sam se.	Djevojka govori mladiću: Uh, baš mi je bilo hladno dok sam te čekala. Molim te, ubuduće pripazi na vrijeme.
Učenik govori drugom učeniku: Idiote jedan, ne diraj moju pernicu!	Učenik govori drugom učeniku: Ako ti nešto treba, pitaj me, pa ću ti posuditi. Ne volim kad netko bez pitanja dira moje stvari jer ne znam gdje su kad mi zatrebaju.
Prijateljica govori prijateljici: Glupačo, s tobom se više ne družim!	Prijateljica govori prijateljici: Čula sam da si me ogovarala. To me baš zaboljelo i povrijedilo.
Susjed govori djeci: Ako vam lopta još jednom padne u moje dvorište, probušit'ću ju!	Susjed govori djeci: Djeco, vaša lopta mi kida cvijeće. Pripazite malo.
Vozač govori drugom vozaču: Tko ti je dao vozačku kad ni parkirati ne znaš. Glupane!	Vozač govori drugom vozaču: Molim vas, pomaknite svoj auto. Žuri mi se, a zbog vašeg auta ne mogu izaći s parkirališta.
Sestra govori bratu Miči se iz moje sobe!	Sestra govori bratu Sutra imam veliki test pa trebam mir za učenje. Molim te, dođi kasnije.

* prilog 3

Priča o jednom dječaku

Jednog jutra kad mu je zazvonila budilica, Matej nije ustao iz kreveta jer se osjećao loše. Deset minuta kasnije njegova mama je otvorila vrata i viknula: "Ajmo, diži se! Ne budi lijenčina. Opet ćeš zakasniti u školu." (TRGANJE)

"Ali zlo mi je", rekao je tiho Matej. I zaista, bilo mu je zlo.

"Zašto se uvijek ponašaš kao beba?" (TRGANJE) kazala je Matejeva mama. "Uvijek ti je zlo kad imaš tjelesni. Daj samo ustani i požuri. Brat ti je već spreman. Ajmo!" (TRGANJE)

Matej se brzo obukao u prvo što je dohvatio i otišao u kuhinju nešto pojesti. „Uzmi samo jabuku i kreni, nemaš više vremena za doručak“, ljutila se njegova mama. „Da nisi tako lijen mogao si pojesti normalan doručak“. (TRGANJE)

Njegov stariji brat Karlo upravo je završio s doručkom. "Idem, mama" rekao je.

"Pričekaj Mateja" molila ga je mama.

„Ma daaa mama ... Taj luzer uvijek kasni." (TRGANJE) rekao je Karlo. "Ne želim propustiti bus. I ne želim da me vide s njim! Pa gle ga!" (TRGANJE)

Stigli su na stanicu točno na vrijeme. Autobus je upravo dolazio. Kad su ušli a autobus upravo krenuo, Matej se sjeti da je ostavio bilježnicu sa zadaćom iz hrvatskog u svojoj sobi.

S obzirom da je stanica bila ispred njegove kuće, brzo je pitao vozača bi li stao i pričekao ga da se vrati po zadaću. "Šta je tebi mali? Pa nije ti ovo nije taksi." (TRGANJE)

Matej se snuždio i brinuo jer će se učiteljica sigurno opet ljutiti na njega. Na satu hrvatskog rekao je učiteljici da je ostavio zadaću kod kuće. "To je već četvrti put!" rekla je učiteljica. "Pišeš li ti uopće te zadaće? Počinjem misliti da mi lažeš. (TRGANJE) Eee, Matej, Matej, tvoj brat nikad ne zaboravlja zadaće. (TRGANJE) Morat ću ti nazvati roditelje." (TRGANJE)

Matej je do kraja sata bio snužden i nesretan, nikako se nije uspijevaio koncentrirati na ono što su radili, a dodatno su ga morile i brige zbog tjelesnog. Volio je on sportove, ali je mrzio tjelesni jer je bio najmanji od svih. A da stvar bude gora, žureći se tog jutra u školu, zaboravio je i svoj dres, pa je morao obući nešto od školskih stvari.

Tog su dana na tjelesnom igrali košarku, a to je za Mateja bila noćna mora. Učitelj je zatražio od učenika da se podijele u dvije ekipe, u Lavove i Tigrove, a on je otišao po loptu.

Za nekoliko minuta bilo je po deset učenika u svakoj momčadi, samo je Matej stajao sastrane. (TRGANJE)

Kapetan Lavova je rekao: "Šta će nam on. Nema pojma o košarci." (TRGANJE)

A kapetan Tigrova se posprdno rugao: "Nije on Tigar. On je neka preplašena mačkica." (TRGANJE)

I većina učenika se tome smijala. (TRGANJE)

„Gle, pa on nema niti pravi dres.“ nastavio se izrugivati kapetan Lavova. (TRGANJE)

„Da, stvarno izgledaš suuuper u tome.“ rekao je podrugljivo kapetan Tigrova. (TRGANJE)

I većina učenika se tome nastavila smijati, a oni koji nisu su Mateja samo sažaljivo gledali. (TRGANJE)

Matej je osjetio knedlu u grlu boreći se da ne zaplače. (TRGANJE)

Učitelj se upravo vratio noseći loptu i strogo opomenuo učenike da se ne mogu tako ponašati i dodijelio Mateja Lavovima. (TRGANJE) No Matej je ionako većinu vremena prosjedio na klupi kao rezerva. (TRGANJE)

Pisana priprema za provedbu pedagoške radionice

Tog dana poslije škole Matejev brat Karlo rekao je mami da ide na igralište igrati nogomet. Matej je bio mnogo bolji u nogometu negoli u košarci. Nogomet mu je bio najdraži sport. Pitao je zato uzbuđeno Karla može li s njim.

"Nema šanse" odgovorio je Karlo odlučno. "Upropastio bi igru." (TRGANJE)

Njihova mama je to čula i strogo rekla Karlu: "Trebaš pustiti brata da igra s vama."

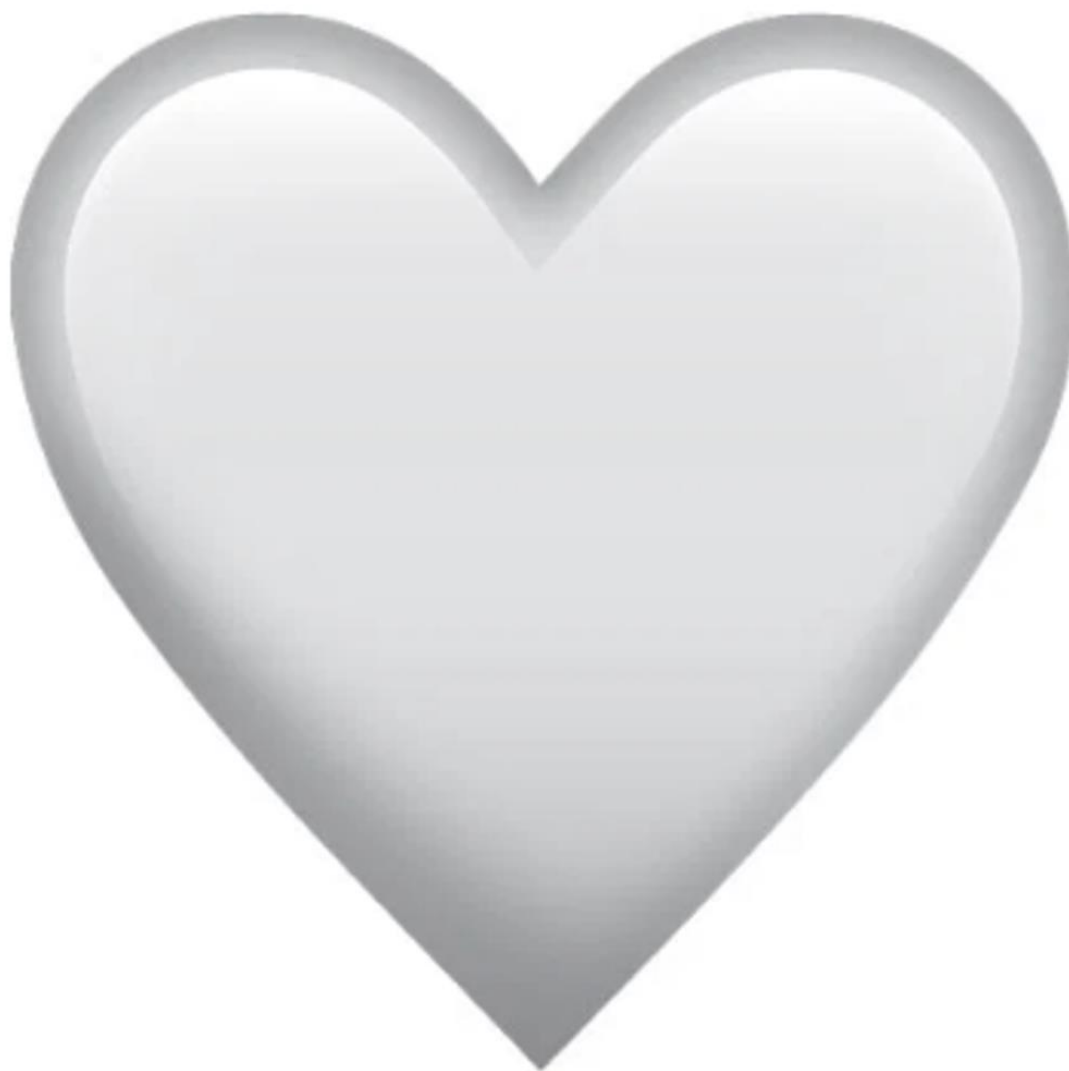
"Ali mama, pa prespor je!" uzviknuo je Karlo. "I uvijek samo smeta." (TRGANJE)

„Ma nema veze.“ rekao je Matej i pokunjeno otišao u svoju sobu. (TRGANJE)

* autor nepoznat

**Učenici koji slušaju u rukama imaju papir u obliku srca. Svaki put kad osjete neugodu otrgnu dio srca..*

* prilog 4



* prilog 6

Čavli u ogradi

Bio jednom jedan dječak koji je imao dosta tešku narav. Često se ljutio, svađao, psovao i povrjeđivao druge ljude.

Njegov otac mu je želio pomoći, no nije znao kako jer niti pohvale a niti kazne nisu pomagale. Na kraju se ipak dosjetio kako ga potaknuti na promijenu.

Dao mu je kutiju punu čavala i rekao mu da svaki put kad izgubi kontrolu nad sobom zabije jedan čavao u drvenu ogradu.

Prvi dan dječak je zabio jako puno čavala, no s vremenom se naučio kontrolirati i broj čavala koje je zabijao u ogradu se smanjivao.

Dječak je shvatio da je lakše kontrolirati svoju ljutnju nego svaki dan zabijati čavle u ogradu.

Konačno je došao i dan kada nije zabio u ogradu ni jedan jedini čavao. Ponosno je to rekao ocu, a otac mu je na to uzvratilo: „Lijepo sine! Sad svakoga dana kada uspiješ iskontrolirati svoje ponašanje, iz ograde iščupaj jedan čavao“.

Dani su prolazili i dječak je konačno mogao reći svom ocu da čavala u ogradi više nema. Bio je jako sretan zbog toga kao i njegov otac:

„Odlično si to napravio sine. Ponosan sam na tebe. Ali hajde da još nešto naučiš iz svega ovog. Pogledaj sve te rupe u ogradi. Ograda više nikad neće biti ista. Zapamti, kada u ljutnji izgovoriš ružne riječi, one ostavljaju ožiljak na nečijem srcu baš kao što su čavli ostavili rupe u ovoj ogradi. Kad nekog povrijediš možeš mu se ispričati, ali ožiljak od povrede će ostati. Zato uvijek budi budan nad sobom. Stavi se u tuđe cipele i prije nego izgovoriš bilo koje riječi zapitaj se: „Kako bih se ja osjećao na njegovom mjestu?!“

*Anton Šuljić

