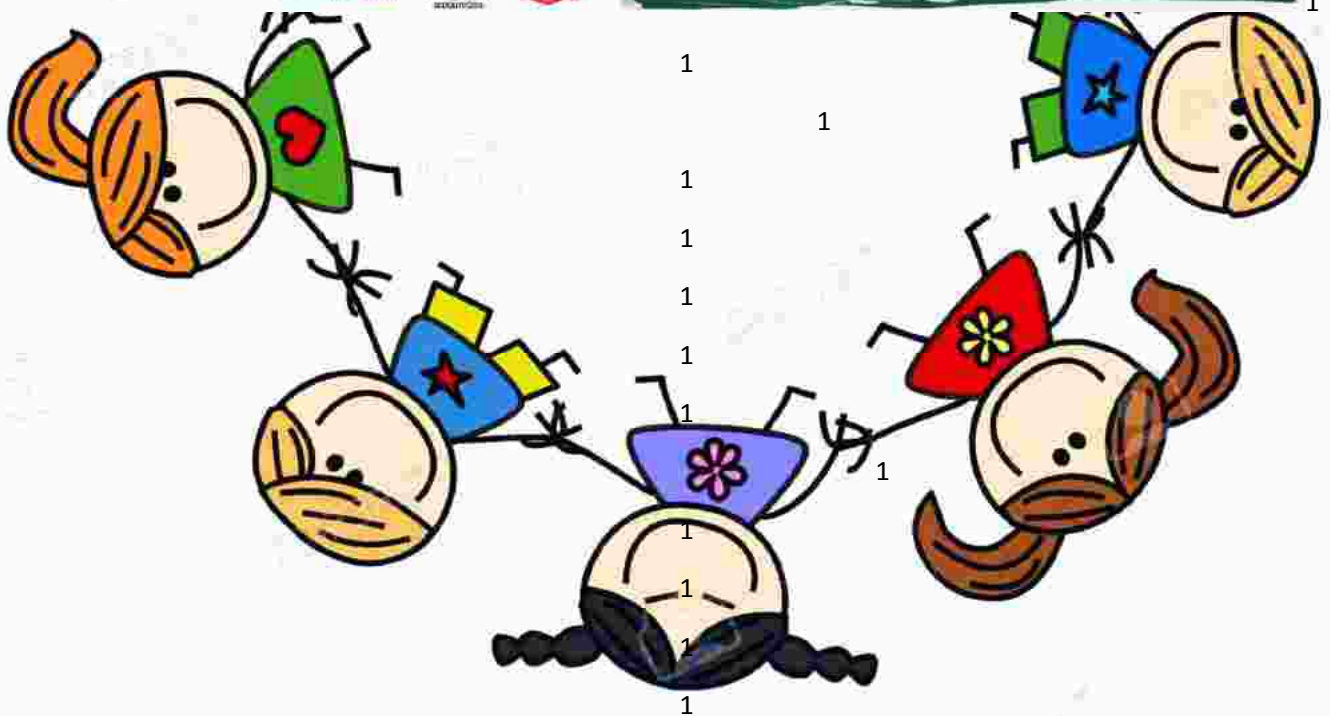


1
1
1



PRIRUČNIK:

**Trening socijalnih vještina u
prevenciji ovisnosti₁**

PRIRUČNIK: TRENING SOCIJALNIH VJEŠTINA U PREVENCIJI OVISNOSTI

Projekt
Znanjem protiv ovisnosti

Centar za nestalu i zlostavljšanu djecu

Osijek, studeni 2016.

Priručnik: TRENING SOCIJALNIH VJEŠTINA U PREVENCIJI OVISNOSTI

Radionice za uneprijeđenje socijalnih vještina kod djece i mladih

Autorica:

Tena Zalović, mag. socijalne pedagogije

Suradnici:

Doc.dr.sc. Ivana Jeđud Borić

Izv.prof.dr.sc. Valentina Kranželić

Studenti diplomskog studija Socijalne pedagogije na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu

Mjesto i godina izdavanja: Osijek, 2016.

Recenzentica:

Dr.sc. Tijana Borovac

Oblikovanje i grafička obrada:

Sufinancirano iz projekta „Znanjem protiv ovisnosti“

Ministarstvo zdravlja

Nakladnik:

Centar za nestalu i zlostavljanu djecu, Osijek

100 primjeraka

Grafička obrada i tisak:

Reklame i Tisak

Osijek

CIP zapis trenutno nije dostupan

Sadržaj priručnika :

-
- 1** Uvod
-
- 2** Projekt „Znanjem protiv ovisnosti“
-
- 3** Što o prevenciji ovisnosti kažu djeca i mladi?
-
- 4** Socijalne vještine i njihova važnost, TSV
-
- 8** Program treninga socijalnih vještina
-
- 22** TSV radionice (8 – 12 godina)
-
- 63** TSV radionice (12 – 18 godina)
-

Dobrodošli u program „TSV – Znanjem protiv ovisnosti“!

Priručnik „Trening socijalnih vještina u prevenciji ovisnosti“ nastao je kao krajnji rezultat edukacije odgajatelja i volontera koji su tijekom 2016. godine provodili program TSV-a (treninga socijalnih vještina) u sklopu projekta „Znanjem protiv ovisnosti“. Priručnik je dio programa prevencije ovisnosti pripremljenog za djelatnike odgojnih institucija i stručnjake koji rade s djecom i mladima u grupnom okruženju. Cilj cjelokupnog programa je unaprijediti socijalne vještine kod djece i mladih provodeći program TSV-a koji se nalazi u ovom priručniku, ali i osposobiti voditelje radionica za samostalnu procjenu socijalnih vještina te prilagođavanje radionica karakteristikama grupe.

Nositelj projekta je udruga Centar za nestalu i zlostavljenu djecu, projekt je financiran od Ministarstva zdravlja, a trajao je od studenog 2015. do studenog 2016. godine. Program treninga socijalnih vještina uspješno se provodio s korisnicima Centra za nestalu i zlostavljenu djecu, partnerskih organizacija Odgojnog Doma Bedekovčina i Doma za odgoj djece i mladeži Osijek te suradničke organizacije SOS zajednice mladih Osijek. Suradnička organizacija Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu u izradu priručnika je uključila studente diplomskog studija Socijalne pedagogije koji su pod mentorstvom doc.dr.sc. Ivane Jeđud Borić i izv.prof.dr.sc. Valentine Kranželić osmislili radionice sadržane u priručniku u sklopu kolegija „Trening socijalnih vještina“. Educirani odgajatelji i volonteri provodili su radionice s djecom i mladima u riziku ili s problemima u ponašanju u dobi od 8 do 18 godina (korisnicima navedenih odgojnih institucija) s ciljem unaprjeđenja njihovih socijalnih vještina. Na taj način su doprinjeli prevenciji ovisničkog ponašanja kod djece i mladih, kao i drugih problema u ponašanju koji su povezani s manjkom socijalnih vještina.

Nakon uvodnog teorijskog dijela o socijalnim vještinama i njihovoj ulozi u prevenciji ovisničkog ponašanja te učinkovitosti programa treninga socijalnih vještina, u priručniku su detaljno opisane radionice s potrebnim materijalima za provođenje te materijalima za procjenu socijalnih vještina i evaluaciju. Priručnik omogućava svim zainteresiranim odgajateljima i ostalim stručnjacima te studentima koji rade s djecom i mladima, da se informiraju i nastave provoditi program s ciljem prevencije ovisničkog ponašanja među djecom i mladima kroz unaprjeđenje njihove socijalne kompetentnosti.

O projektu „Znanjem protiv ovisnosti“

Projekt „Znanjem protiv ovisnosti“ dao je svoj doprinos prevenciji svih oblika ovisnosti kod djece i mladih korisnika Centar za nestalu i zlostavljano djecu, Doma za odgoj djece i mladeži Osijek i Odgojnog doma Bedekovčina te suradničkih organizacija naknadno uključenih u projekt kroz različite aktivnosti koje su bile najvećim djelom usmjerene na djelatnike i korisnike odgojnih institucija. Projektnim aktivnostima obuhvaćeni su korisnici, odnosno djeca i mladi u riziku i s problemima u ponašanju u dobi od 8 do 18 godina, koji su bili uključeni u radionice, ali i djelatnici odgojnih institucija partnerskih i suradničkih organizacija te volonteri. Odgajatelji navedenih domova i volonteri su prvotno educirani za provedbu preventivnih aktivnosti usmjerenih na problematiku ovisnosti, ali su im omogućena i stjecanja novih znanja i vještina (tehnika i metoda rada) za provedbu programa treninga socijalnih vještina. Nakon procjene potreba ciljane populacije, zaključeno je kako su korisnici odgojnih institucija rizična skupina djece upravo zbog izdvajanja iz obiteljskog okruženja, odrastanja u nepovoljnim socijalnim prilikama te veće razine dostupnosti sredstava ovisnosti u odgojnim institucijama. Iz tih razloga krajnji cilj projekta je smanjenje broja onih koji se upuštaju u eksperimentiranje s ovisnošću što je postignuto provedbom treninga socijalnih vještina s djecom i mladima te edukativnih i kreativnih aktivnosti. Radionice za djecu i mlade imale su za cilj razvijanje znanja o štetnosti sredstava ovisnosti i poboljšanje socijalnih vještina koje su se pokazale značajnima za prevenciju ovisnosti kod korisnika odgojnih institucija. Tijekom trajanja projekta radilo se i na senzibilizaciji šire javnosti i razvijanju svijesti o prevalenciji i štetnosti različitih oblika sredstava ovisnosti.

Partnerske organizacije: Odgojni dom Bedekovčina i Dom za odgoj djece i mladeži Osijek

Suradnička organizacija: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Projekt financira: Ministarstvo zdravlja

Više o samom projektu i njegovoj provedbi možete saznati putem internetske stranice www.prevenцијаavisnosti.org na kojoj su, osim informacija, dostupni radni materijali koji su sadržani u ovom priručniku te drugi korisni materijali (edukativni kviz, videospot o negativnim posljedicama ovisnosti, videospot u kojem su demonstrirane vještine aktivnog slušanja i zauzimanja za sebe, prezentacije sl.) izrađeni u sklopu ovog programa.

Što o prevenciji ovisnosti kažu djeca i mladi?

Djeca i mladi su kroz sudjelovanje na edukativnim i kreativnim radionicama, treningu socijalnih vještina te tribinama imali priliku izraziti svoja mišljenja i stavove koje ćemo prikazati u tekstu koji slijedi.

Iz materijala u kojima su mladi imali priliku izraziti se, vidljivo je da smatraju kako i sami mogu pomoći nekome tko je ovisan na način da s tom osobom razgovaraju, savjetuju je, educiraju, potiču je da kroz volontiranje bude korisna drugima i da pronade način da zamjeni ovisnost nekim prosocijalnim ponašanjem, sportom, hobijem. Smatraju da je jedan od načina da pomognu motiviranje osobe da potraži stručnu pomoć. Navode da je potrebno biti toj osobi prijateljska podrška i društvo.

Mladi srednjoškolci su osmišljavali preventivne programe putem kojih bi utjecali na probleme ovisnosti o internetu, alkoholu i psihoaktivnim tvarima, a ono što smatraju bitnim i učinkovitim u prevenciji ovisničkog ponašanja je omogućiti mladima uključivanje u različite sadržaje kao što je ples, gluma, pjevanje, čitanje, sport, kuglanje, karting, kino i slično, ali također navode uključivanje u volontiranje. Smatraju da se ovisnost može prevenirati metodama kao što su edukacije, razgovori, anonimne ankete, promotivne aktivnosti kao što je izrada videospotova te organiziranje aktivnosti kao što su izleti, kampiranja i druga organizirana druženja. Druženje s prijateljima i manje provođenja vremena na internetu smatraju također važnim činiteljima.

Razlozi zbog kojih osoba postaje ovisna koje mladi navode su znatiželja, okolina, pritisak vršnjaka, psihička ili emocionalna nestabilnost, obiteljski problemi i problemi u školi, dosada, opuštanje od stresa, bijeg od stvarnosti, zbog usamljenosti.

Čimbenici koji utječu na pojavu ovisnosti kod mladih su mnogobrojni i nije lak zadatak utjecati na sve njih, no preventivne aktivnosti su kroz ovaj projekt sveobuhvatne i djeluju ne samo na ovisnost, već i na cijeli spektar rizičnih čimbenika. Djeca i mladi koristeći socijalne vještine uče različite društveno primjerene odgovore na socijalne situacije, što je sukladno preporukama sadržanim u Nacionalnom programu prevencije ovisnosti za djecu i mlade (2010) (droga). Preventivni programi trebaju biti usmjereni u pravcima koji će povećavati njihovo znanje o štetnim ponašanjima, razvijati socijalne i komunikacijske vještine djece i mladih, razvijati svestranije interese, kreativnost i sposobnosti, te im stvoriti mogućnost da se razviju u osobu koja će uspješno obnašati sve svoje životne uloge (NPPODM, 2010).

¹ Vlada RH Ured za suzbijanje zlouporabe droga (2010.) Nacionalni program prevencije ovisnosti za djecu i mlade u odgojno-obrazovnom sustavu, te djecu i mlade u sustavu socijalne skrbi 2010. – 2014.

Socijalne vještine i njihova važnost

Socijalna kompetencija predstavlja krovni pojam komunikacijskih, interpersonalnih, životnih i socijalnih vještina. Dok su socijalne vještine usmjerene na snalaženje u socijalnim situacijama, interpersonalne su usmjerene na izgradnju i održavanje međuljudskih odnosa, komunikacijske na verbalna i neverbalna ponašanja u komunikaciji, a životne na prevladavanje izazova života. Sve ove vještine imaju brojne sličnosti i razlike te u nekim slučajevima njihove razlike nije lako razjasniti. Primjerice, započinjanje i održavanje razgovora može biti socijalna, komunikacijska, ali i interpersonalna vještina, ovisno o kontekstu gledanja. Socijalna kompetencija je složeniji konstrukt od socijalnih vještina koji se sastoji od ponašajnih, kognitivnih i emocionalnih elemenata, a preduvjet je za ostvarivanje adekvatnih odnosa s drugima i poželjnih socijalnih ishoda (Žižak, 2003). Ukratko, socijalne vještine obuhvaćaju specifična ponašanja pojedinca, a kompetencija određuje način na koji pojedinac primjenjuje vještinu u socijalnom okruženju, odnosno primjenom socijalne vještine na prikladan način postiže se socijalna kompetencija.

“Socijalne vještine su ciljano usmjerena, interakcijski i situacijski prikladna socijalna ponašanja, koja su naučena i pod kontrolom pojedinca.” (Hargie, Sanders i Dickson, 1986, prema Ferić, Kranželić Tavra, 2003)

Obilježja socijalnih vještina (Michelson i sur, 1983):

- usvajaju se učenjem
- jesu specifična verbalna i neverbalna ponašanja
- uključuju učinkovite i adekvatne poticaje i odgovore
- omogućavaju podršku/odgovor iz okoline
- interaktivne su po prirodi
- pod utjecajem su osobnih obilježja i obilježja okoline/situacije
- nedostaci pri izvedbi se mogu prepoznati i unaprijediti

Socijalne vještine su, prema evolucijskoj teoriji, bile preduvjet za opstanak i prilagodbu ljudi. Depresija, socijalne fobije, zloupotreba sredstava ovisnosti, otpor prema tretmanu, socijalna izolacija, niska kvaliteta života povezani su s nedostatkom socijalnih vještina (<http://www.nature.com/sc/journal/v50/n2/full/sc201116a.html#bib25>). Nedostatak socijalnih vještina često se povezuje s problemima u ponašanju i delinkventnim ponašanjem pa tako i ovisničkim ponašanjem. Brojna istraživanja i autori naglašavaju veliku važnost socijalnih vještina kao zaštitnih čimbenika jer predstavljaju uvjete za zdrav i kvalitetan razvoj osobe te se smatra da su osobe koje nemaju razvijene socijalne vještine u većem riziku za probleme prilagodbe u socijalnim situacijama, u riziku za probleme metalnog zdravlja i manifestiranja problema u ponašanju te da imaju teškoće uspostavljanja i održavanja odnosa s vršnjacima i odraslima iz svoje okoline.

Nedostatak socijalnih vještina rizični je čimbenik za uključivanje u rizična ponašanja tijekom adolescencije kod konzumacije alkohola, pušenja cigareta i korištenja droga, odnosno mladi sa slabije razvijenim socijalnim vještinama češće konzumiraju sredstva ovisnosti što potvrđuje istraživanje Griffina i suradnika (2001). Naime, utvrdilo se da mladi koji konzumiraju sredstva ovisnosti to rade zbog očekivanja pozitivnih socijalnih ishoda za sebe: prihvaćenost od vršnjaka i porast samopouzdanja.

S druge strane, socijalno vješti pojedinci imaju bolje mogućnosti nositi se s provokativnim situacijama koristeći kompromis, uvjeravanje, opuštanje, humor i druge odgovarajuće odgovore, koji ne samo da smanjuju provokaciju, već pridonose očuvanju samopoštovanja. S druge strane, osobe koje nemaju socijalne vještine, imaju limitirane izbore prilikom suočavanja s teškom situacijom te će vjerojatno lakše i češće reagirati agresivno ili „bijegom“ koji će potražiti konzumacijom sredstava ovisnosti.

Trening socijalnih vještina u prevenciji ovisnosti

Trening socijalnih vještina može se primjenjivati kao preventivna, ranointerventna ili tretmanska intervencija, samostalno ili u kombinaciji s drugim intervencijama, ovisno o potrebama korisnika (Bunčić i sur., 2007). Trening socijalnih vještina nije specifični kurikulum, već skup praksi koje koriste bihevioralni pristup za učenje dobno primjerenih socijalnih vještina i kompetencija, uključujući komunikaciju, rješavanje problema, donošenje odluka, samoupravljanje i odnose s vršnjacima. Trening socijalnih vještina se može odvijati u redovnom školskom okruženju, ali i u specifičnim uvjetima kao što su ustanove, domovi, posebni razredni odjeli ili poludnevni boravci (Social Skills Training, 2003). Kao najraširenija strategija učenja socijalnih vještina, trening socijalnih vještina ima značajno mjesto u tretmanu djece i mladih s poremećajima u ponašanju. Kada je cilj treninga resocijalizacija mladih s problemima u ponašanju, delinkventnih osoba, integracije ili reintegracije u socijalnu sredinu, postupaka preodgoja, liječenja i drugih tretmana koji pretpostavljaju izdvajanje osobe iz autentične okoline, trening pruža mogućnost sudjelovanja u društveno problematičnim situacijama i njihovo rješavanje bez opasnosti da se ponašanje na bilo koji način kazni. Na taj način mladi mogu svoje vrijednosne sustave i na njima zasnovana ponašanja prilagoditi društveno prihvatljivim oblicima ponašanja spontano komunicirajući sa skupinom u atmosferi podrške i razumijevanja (Bunčić i sur., 2007).

Trening socijalnih vještina osim što smanjuje rizik za uključivanje u rizična ponašanja, pomaže u uspostavljanju pozitivne ravnoteže sa sobom i drugima, pomaže i u pripremi za uspješnu obiteljsku, profesionalnu i socijalnu komunikaciju. Osoba koja ima dobro razvijene vještine dobar je prijatelj, suradnik u timu, uvažava mišljenje drugih, ali drži i do svog mišljenja. Takva osoba odluke donosi na temelju kritičkog promišljanja, bira zdravi životni stil koji isključuje svaki oblik ovisnosti, suočava se s problemima i iz njih izlaziti još bogatiji i uspješniji te je dobro prihvaćen u svom okruženju.

Naziv „trening“ socijalnih vještina ukazuje na to da su socijalna ponašanja vještine koje se uče i vježbaju (Ferić, Kranželić Tavra, 2003). Iako model treninga socijalnih vještina ima svoj povijesni razvoj, ono što ga čini specifičnim od početka pa do danas je strukturirano učenje. Strukturirano učenje može se definirati kao psihološka metoda u kojoj se usvajaju prethodno definirani sadržaji imajući za cilj učenje specifičnih prosocijalnih ponašanja (Ajduković, Pečnik, 2007).

Strukturirano učenje unutar treninga socijalnih vještine obuhvaća minimum sljedećih komponenata: poučavanje ili objašnjavanje nove vještine, njezino modeliranje, učenje vještine kroz igranje uloga, povratna informacija o izvedbi vještine te prijenos naučenog u životnu sredinu (Sprafkin, Greshaw, Goldstein, 1993, prema Žižak, Vizek Vidović, 2012).

Komponente treninga socijalnih vještina:

- **poučavanje i objašnjavanje nove vještine te modeliranje**
 - voditelji treninga i vršnjaci služe kao socijalni modeli, moguće su i druge tehnike kao što je video zapis
 - vještinu je potrebno „razlomiti“ na korake i svaki korak dodatno opisati
 - naglasiti važnost vještine za svakodnevni život
- **igranje uloga**
 - vježbanje i ponavljanje naučenih ponašanja.
 - ponašanja određene socijalne vještine se uvježbavaju korak po korak
 - osoba odmah nakon izvedbe vještine dobije informaciju o načinu izvedbe
- **povratna informacija**
 - omogućava da osoba odmah nakon izvedbe vještine dobije informaciju o načinu izvedbe
 - daju je voditelji i drugi članovi grupe
 - ukazuje gdje i kako osoba još može poboljšati vještinu
- **prijenos naučenog u životnu sredinu**
 - proteže se kroz sve ostale komponente (teži se generalizaciji)
 - pažljivo procijeniti koje vještine im specifično trebaju
 - naglašavati im važnost vještine
 - tijekom modeliranja i igranja uloga koristiti situacije usko vezane uz njihov životni kontekst
 - domaće zadaće / pokusi / zadaci i sl.

** demonstracije i uvježbavanje vještine se radi po principu crno-bijele metode: odabire se neka životna situacija i prikazuje se na način da je (bijela metoda) ili nije prisutna (crna metoda) određena vještina. Na taj način sudionici treninga socijalnih vještina imaju priliku vidjeti, doživjeti i oponašati vještinu.*

Program treninga socijalnih vještina „Znanjem protiv ovisnosti“

U sklopu ovog projekta osmišljen je program treninga socijalnih vještina koji se sastoji od pet radionica usmjerenih na razvoj socijalnih vještina za dvije različite ciljane skupine obzirom na dob korisnika te uvodna i završna radionica. Prvi set radionica namijenjen je djeci osnovnoškolske dobi (8 – 12 godina), a drugi djeci starije osnovnoškolske i srednjoškolske dobi (12 do 18 godina). Na taj način omogućeno je podučavanje socijalnih vještina skupinama koje su homogene po kronološkoj dobi, a samim time i sličnije po stupnju razvijenosti socijalnih vještina. Socijalne vještine koje se kroz ovaj program obrađuju su **aktivno slušanje, ja-poruke, prepoznavanje i izražavanje osjećaja, suradnja i zauzimanje za sebe**, a sastavni dio programa su također i uvodna te završna radionica.

Uvodna i završna radionica su iste za sve dobne skupine korisnika, a kroz njih se procjenjuje razina razvijenosti socijalnih vještina kod sudionika te su iz toga razloga prikazane zasebno, a nakon njih slijede radionice programa treninga socijalnih vještina prema uzrastu sudionika.

Uvodna i završna radionica treninga socijalnih vještina

PROCJENA RAZINE RAZVIJENOSTI SOCIJALNIH VJEŠTINA

1. radionica

Uvodna radionica

(trajanje: 45 min.)

Ciljevi radionice:

- upoznati sudionike s TSV programom u sklopu projekta Znanjem protiv ovisnosti
- predstaviti način rada i trajanje programa (uvodna, završna i 5 radionica na kojima će se obrađivati pojedine socijalne vještine)
- upoznati korisnike s konceptom socijalnih vještina
- dogovoriti pravila rada u grupi
- procijeniti razvijenost socijalnih vještina kod korisnika

Potreban materijal:

- A4 papiri
- flip chart
- flomasteri ili bojice
- olovke
- fascikli ili košuljica za čuvanje materijala
- radni materijali – moja duga ili moj grb
- upitnik za samoprocjenu socijalne kompetencije

UVOD – predstavljanje voditelja i najava plana rada

- U samom uvodu u prvi susret voditelji se predstavljaju korisnicima iz uloge voditelja TSV programa treninga socijalnih vještina. Prema vlastitoj želji i procjeni, voditelji se mogu predstaviti i kroz ranija iskustva grupnog rada s djecom i mladima i završenim edukacijama iz ovog područja.
- NAPOMENA: Važno je imati na umu da voditelji treninga socijalnih vještina ujedno i modeliraju ponašanja/vještine koje će se podučavati. S tim u vezi već u početnom predstavljanju dobro je da sebe predstave u odnosu na program i svoja profesionalna iskustva kako bi kasnije način na koji su se predstavili (što su rekli, kako su rekli, u kojoj mjeri) koristili kao primjer za socijalnu vještinu samopredstavljanja.
- U daljnjem koraku voditelji pojašnjavaju korisnicima plan rada za uvodni susret: što je cilj susreta i koje je očekivano trajanje.

PREDSTAVLJANJE SUDIONIKA

- NAPOMENA: Ukoliko se sudionici međusobno slabije poznaju, voditelji ih početno zamole da se kratko predstave imenom, školom koju pohađaju, dobi.

AKTIVNOST ZA SUDIONIKE MLAĐE KRONOLOŠKE DOBI:

- Voditelji daju uputu članovima grupe da preko praznog lista papira nacrtaju oblačiće i dugu. U oblačiće neka upišu stvari koje dobro rade, a zatim bojaju svako polje duge prema uputama voditelja (npr. moja najdraža boja, boja moje kose, boja sportskog kluba za koji navijam, boja moje majice, boja mojih očiju, boja moje spavaće sobe). Sudionicima se može podijeliti Radni materijal „Moja duga“.
- NAPOMENA: Voditelji ne ispunjavaju dugu, ali prema potrebi i vlastitoj procjeni mogu podijeliti sa sudionicima neke od navedenih stvari prilikom razgovora nakon aktivnosti.
- Nakon ispunjavanja duge slijedi predstavljanje na razini cijele grupe. Sudionici biraju hoće li se predstaviti kroz sva polja ili će odabrati samo neka. Voditelji moderiraju predstavljanje i na kraju aktivnosti sumiraju i naglašavaju cilj aktivnosti (predstavljanje pomoću strukturiranih pitanja).

AKTIVNOST ZA SUDIONIKE STARIJE KRONOLOŠKE DOBI:

- Voditelji daju uputu članovima grupe da preko praznog lista papira nacrtaj grb te da ga zatim podijele na 4 polja u koja će upisivati (ili po želji ucrtavati) sljedeće: svoj najveći životni uspjeh, stvari koje dobro rade (u čemu su vješti), važne osobe u njihovom životu, svoje želje za budućnost. Ispod grba sudionici mogu napisati svoj životni moto.
- NAPOMENA: Voditelji ne ispunjavaju grb, ali prema potrebi i vlastitoj procjeni mogu podijeliti sa sudionicima neke od navedenih stvari prilikom razgovora nakon aktivnosti.
- Nakon ispunjavanja grba slijedi predstavljanje na razini cijele grupe. Sudionici biraju hoće li se predstaviti kroz sva polja i moto ili će odabrati samo neka. Voditelji moderiraju predstavljanje i na kraju aktivnosti sumiraju i naglašavaju cilj aktivnosti (predstavljanje pomoću strukturiranih pitanja o određenim aspektima njihovog života i sl).

PREDSTAVLJANJE TSV PROGRAMA

- Prilikom predstavljanja programa TSV-a, voditelji se koriste informacijama o programu koje se nalaze u prezentaciji s edukacije. Važno je sudionike informirati o ideji za pokretanje programa, ciljevima i svrsi te načinom rada i trajanjem programa. Kada se sudionicima predstavlja način rada važno je načelno se osvrnuti na korake strukturiranog učenja (vježbanje socijalnih vještina u grupi kroz određene sastavnice vještine, igranje uloga, zadaće).
- NAPOMENA: Voditelji prema vlastitoj procjeni osnovne informacije o programu mogu ispisati ili isprintati na poseban komad papira i podijeliti sudionicima kao materijal koji mogu zadržati.
- Nakon predstavljanja programa voditelji zamole sudionike da prokomentiraju ciljeve i svrhu programa: kako im se čini, što očekuju, misle li da bi to moglo biti nešto korisno i sl.

- Voditelji napominju sudionicima da će tijekom programa dobivati određeni radni materijal koji mogu čuvati i skupljati za kasnije korištenje nakon što program završi. Tom prilikom sudionicima se podijele fascikli ili košuljice u koje mogu spremati radne materijale i donositi ih na radionice.
- Sudionicima je važno napomenuti i to da će po završenom programu dobiti Diplomu o završenom TSV programu.

PREDSTAVLJANJE KONCEPTA SOCIJALNIH VJEŠTINA

- Voditelji započinju aktivnost pitajući sudionike što su za njih socijalne vještine (jesu li čuli za taj pojam, gdje su čuli, kako bi nekome objasnili što je to, koje bi to bile socijalne vještine, znaju li nekoga tko je socijalno vješt i kako to prepoznaju, smatraju li sebe socijalno vještima itd.). Voditelji usmjeravaju diskusiju navedenim potpitanjima i prema potrebi zapisuju odgovore sudionika na flip-chart.
- Nakon diskusije vođene pitanjima, voditelji kratko predstavljaju sudionicima definiciju socijalnih vještina, osnovnu podjelu socijalnih vještina te važnost socijalnih vještina u svakodnevnom životu (vidi ispod u primjeru).
- **NAPOMENA:** Voditelji prema vlastitoj procjeni osnovne informacije o socijalnim vještinama mogu isprintati na poseban komad papira i podijeliti sudionicima kao radni materijal.

PRIMJER – Temeljne informacije o socijalnim vještinama

Socijalne vještine (SV) ili socijalna umijeća su niz socijalnih ponašanja koja su naučena i pod kontrolom pojedinca, situacijski su i interakcijski prikladna te usmjerena cilju.

Sudionicima niže dobi socijalne vještine se mogu objasniti kao ponašanja koja učimo tijekom života, a omogućuju ljudima znati što reći, kako napraviti dobre izbore te kako se ponašati u različitim situacijama (Ferić, Kranželić Tavra, 2005).

Ključne značajke socijalnih vještina:

- moguće ih je naučiti
- osoba ih svjesno odabire
- imaju svoj cilj, namjeru

Tablica 1. Podjela socijalnih vještina s obzirom na svrhu (Canney, Byrne, 2006)

Set vještina	Svrha	Primjeri
Osnovne vještine	Osnovna socijalna interakcija	Kontakt očima, održavanje prikladne udaljenosti od drugih, razumijevanje gesta i izraza lica
Interakcijske vještine	Uspostavljanje odnosa i interakcija s drugima	Započinjanje i završavanje razgovora, vođenje razgovora (“izmjenjivanje”), biranje prikladnih tema za razgovor s drugima, samopredstavljanje, asertivna komunikacija, interakcija s autoritetima, rješavanje sukoba
Emocionalne vještine	Razumijevanje sebe i drugih	Prepoznavanje vlastitih i tuđih emocija, pokazivanje empatije, razumijevanje neverbalnih znakova tijela i izraza lica, prepoznavanje može li se nekome vjerovati
Kognitivne vještine	Izgradnja i održavanje kompleksnih socijalnih interakcija	Razumijevanje normi i pravila, odlučivanje, samouvid, socijalna percepcija, iskazivanje situacijski primjerenih ponašanja

- U nastavku voditelji skreću pažnju sudionicima na to kako će se učiti socijalne vještine kroz program, a to je metoda treninga socijalnih vještina. Ključno u ovoj metodi je strukturirano (vođeno učenje) kroz određene faze (poučavanje o vještini, učenje vještine postupno kroz njene sastavnice, demonstracija vještine tijekom radionice, igranje uloga i vježbanje vještine te prijenos vještine u svakodnevni život kroz planirane domaće zadaće). Voditelji se pritom mogu poslužiti metaforom i usporedbom s učenjem vožnje auta ili bicikla (ili neke druge više motoričke vještine). I tom prilikom učimo vještinu prema koracima i u prvim danima učenja ponavljamo određene korake mehanički sve dok se uporabom i vježbom (praksom) ta ponašanja ne povežu u tečno odvijanje neke aktivnosti- odnosno sve dok vježbom ne dođemo do stupnja kad smo u nečemu vješti. U tom trenutku određenu radnju obavljamo „glatko, bez zastoja“, ne razmišljajući o pojedinim sastavnicama/ koracima te vještine. Takav je cilj i s treningom socijalnih vještina.

DOGOVOR O PRAVILIMA RADA TIJEKOM PROGRAMA

- Voditelji potiču sudionike da razgovaraju o pravilima za koja bi htjeli da vrijede tijekom trajanja programa i radionica. Sudionici mogu predlagati pravila rada, a voditelji ih zapisuju na flip chart papir kako bi bila vidljiva svima. Pritom i voditelji sami predlažu neka univerzalna pravila za rad u psihoedukativnim grupama. Naglašavaju funkciju pravila za rad u grupi, a koja se odnosi na osiguravanje poticajne radne atmosfere, omogućavanje sudionicima da izraze svoje mišljenje te postizanje ciljeva programa (radna učinkovitost).

UNIVERZALNA PRAVILA ZA RAD U PSIHOEDUKATIVNIM GRUPAMA

- **Pravilo kruga** – svi sudionici, uključujući i voditelje, sjede u krugu, i na taj način svako u grupi ima istu mogućnost izražavanja, svi vide i čuju jedni druge.
- **Pravilo slušanja** – sudionici s pažnjom slušaju jedni druge te čekaju dok netko ne završi prije nego krenu govoriti.
- **Pravilo povjerljivosti** – ono što sudionici iznose tijekom radionice, treba i ostati na radionici, odnosno informacije koje se dobiju na radionicama smatraju se povjerljivima.
- **Pravilo uvažavanja drugih** - temeljno pravilo u međuljudskim odnosima koja nalaže da uvažavamo tuđa mišljenja i različitosti.
- **Pravilo aktivnog sudjelovanja** – svi sudionici aktivno sudjeluju u aktivnostima iznoseći svoja iskustva i mišljenja. Ukoliko u nekim situacijama sudionici ne žele podijeliti svoje mišljenje s grupom to se uvažava.

SAMOPROCJENA SOCIJALNIH VJEŠTINA

- Voditelji sudionicima podijele Upitnik samoprocjene socijalne kompetencije i zamole ih da ga ispune. Upitnik nije anoniman jer će se koristiti i nakon provedenog treninga stoga voditelji upućuju sudionike da na upitnik upišu svoje ime, godine i spol te im objašnjavaju da će se dobiveni podaci koristiti samo za potrebe ovog projekta i njihova imena nigdje neće biti objavljena. Nakon toga u parovima ili trojkama sudionici komentiraju samoprocjenu socijalnih vještina. Važno je da temeljem te diskusije u manjim grupama izdvoje one socijalne vještine koje su im jaka strana i one na kojima bi trebali dodatno raditi. Voditelji mogu na flip chart zapisivati vještine koje sudionici navode te se na kraju osvrnuti na one socijalne vještine koje će se podučavati kroz TSV program.
- **NAPOMENA:** ovaj upitnik istovremeno služi i za prvu točku evaluacije jer će isti biti primjenjen nakon provođenja programa

SAŽIMANJE I NAJAVA SLJEDEĆE RADIONICE

- Voditelji sažmu aktivnosti uvodne radionice te pitaju sudionike imaju li oni kakvih komentara, pitanja, očekivanja i sl. Nakon toga podsjećaju na termin održavanja sljedeće radionice kao i temu/ socijalnu vještinu koja će se podučavati.

SOCIJALNA KOMPETENCIJA - samoprocjena

Molimo Te da malo razmisliš o tome kako vidiš sebe i označiš svoje mjesto na skali. Važno je znati da nema točnih i netočnih odgovora i molimo te da iskreno popuniš upitnik.

Molimo Te da označiš **svaku** tvrdnju.

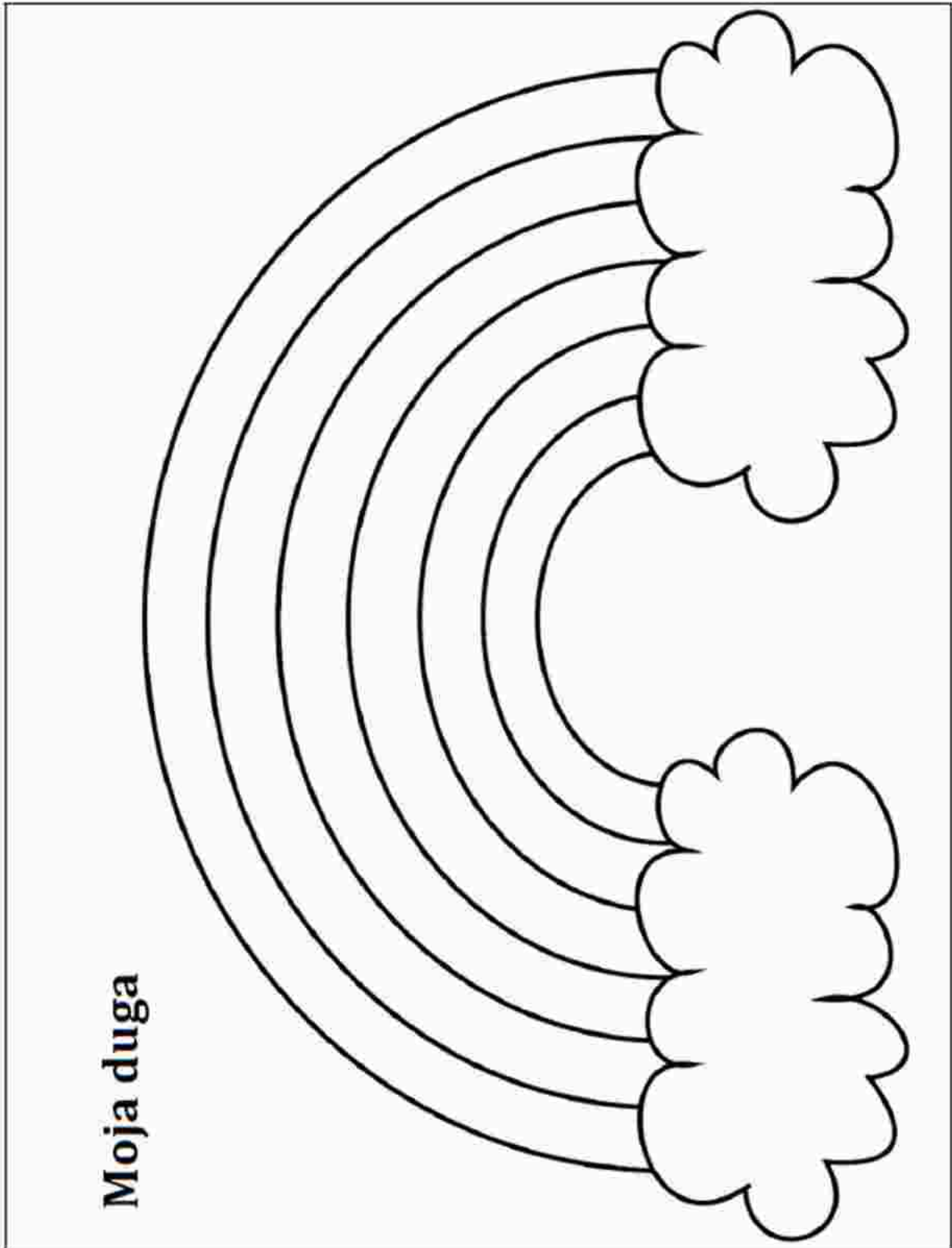
Tvoje ime: _____ Koliko godina imaš? (upiši broj): _____	Tvoj spol (zaokruži): M Ž
---	---------------------------------

		ne slažem se	djelomično se ne slažem	niti se slažem niti se ne slažem	djelomično se slažem	slažem se
1	Prepoznajem vlastite osjećaje.	1	2	3	4	5
2	Kada se nekom želim zahvaliti kažem «hvala».	1	2	3	4	5
3	Prepoznajem kada imam problem.	1	2	3	4	5
4	Kad slušam druge većinu vremena ih gledam u oči.	1	2	3	4	5
5	Poštujem dogovorena pravila.	1	2	3	4	5
6	Ljude koje poznajem zovem imenom.	1	2	3	4	5
7	Znam u kojoj situaciji se trebam ispričati.	1	2	3	4	5
8	Kada sam uključen/uključena u neku zajedničku aktivnost, ostajem u njoj do kraja.	1	2	3	4	5
9	Vjerujem da se problemi mogu riješiti.	1	2	3	4	5
10	Kada se s nekim upoznajem pogledam ga u oči.	1	2	3	4	5
11	Kada nekog slušam dajem mu to do znanja pokretima tijela (npr. kimam glavom).	1	2	3	4	5
12	Pokazujem svoje osjećaje tako da ne povrijedim druge.	1	2	3	4	5
13	Mogu prepoznati kako se drugi osjećaju.	1	2	3	4	5
14	Aktivno sudjelujem u radu grupe, ako se u nju uključim.	1	2	3	4	5
15	Kada se ispričavam kažem «oprosti».	1	2	3	4	5
16	Spreman/spremna sam rješavati probleme sam/sama ili uz pomoć drugih.	1	2	3	4	5
17	Prepoznajem kada sam ljut/ljuta.	1	2	3	4	5
18	Kada sretnem ljude koje poznajem, nasmiješim se.	1	2	3	4	5
19	Kada nekog slušam dajem mu to do znanja riječima (npr. kažem «da», «slušam te»)	1	2	3	4	5
20	Kada želim dobiti dopuštenje znam reći zašto mi je to važno.	1	2	3	4	5
21	Klonim se situacija koje me mogu dovesti u probleme.	1	2	3	4	5

		ne slažem se	djelomično se ne slažem	niti se slažem niti se ne slažem	djelomično se slažem	slažem se
22	Pokušavam razumjeti kako se drugi osjećaju.	1	2	3	4	5
23	Zauzimam se za sebe tako da drugima dajem do znanja svoje stavove i razmišljanja.	1	2	3	4	5
24	Pri upoznavanju s nekim koga još ne poznajem nasmiješim se.	1	2	3	4	5
25	Kada radim u grupi, obavljam svoj dio zadatka.	1	2	3	4	5
26	Znam kada se trebam zahvaliti.	1	2	3	4	5
27	Mogu govoriti o tome kako se osjećam.	1	2	3	4	5
28	Uvijek pozdravljam ljude koje poznajem.	1	2	3	4	5
29	Kada sam ljut/ljuta pokušavam se smiriti.	1	2	3	4	5
30	Svojim ponašanjem pokazujem da mi je žao kada nekog povrijedim.	1	2	3	4	5
31	Svoje osjećaje mogu podijeliti s drugima.	1	2	3	4	5
32	Uporan/uporna sam u rješavanju problema.	1	2	3	4	5
33	Mogu se uživjeti u osjećaje drugih i pružiti podršku i razumijevanje.	1	2	3	4	5
34	Cijenim rad drugih u grupnom radu.	1	2	3	4	5
35	Kada želim dobiti dopuštenje spreman/spremna sam pregovarati o dopuštenju.	1	2	3	4	5
36	Svojim ponašanjem pokazujem zahvalnost kada se nekom želim zahvaliti.	1	2	3	4	5
37	Prepoznajem kada je problem riješen.	1	2	3	4	5
38	Kada sam ljut/ljuta znam to reći na miran način.	1	2	3	4	5
39	Pri upoznavanju pružim ruku i kažem svoje ime.	1	2	3	4	5
40	Ponašanjem i izrazima lica pokušavam drugome dati do znanja da razumijem kako se osjeća.	1	2	3	4	5
41	Po mojem ponašanju može se vidjeti kako se osjećam.	1	2	3	4	5
42	Kada želim dobiti dopuštenje znam reći što želim.	1	2	3	4	5
43	Uvažavam osjećaje drugih.	1	2	3	4	5
44	Osobu s kojom se upoznajem pitam kako se zove.	1	2	3	4	5

Hvala Ti na suradnji 😊

Moja duga



Moja duga

Moja grb



7. radionica

Završna radionica

(trajanje: 45 min.)

Ciljevi radionice:

- upoznati sudionike s završetkom TSV programa u sklopu projekta Znanjem protiv ovisnosti
- ponoviti naučene socijalne vještine po koracima
- procijeniti razvijenost socijalnih vještina kod korisnika
- evaluirati program TSV
- pohvaliti sudionike za trud na radionicama i dodjeliti im diplome

Potreban materijal:

- A4 papiri
- flip chart
- olovke
- fascikli ili košuljica za čuvanje materijala
- upitnik za samoprocjenu socijalne kompetencije
- evaluacijski upitnik
- diplome TSV

UVOD – najava plana rada

- U uvodu voditelji najavljuju završetak programa TSV-a te ukratko predstavljaju plan rada: što je cilj susreta i koje je očekivano trajanje.

PONAVLJANJE NAUČENIH SOCIJALNIH VJEŠTINA

- Nakon predstavljanja programa rada voditelji zamole sudionike da prokomentiraju dali smatraju da su ostvareni ciljevi i svrha programa: kako im se čini sada kada su na zadnjoj radionici, jesu li naučili nešto korisno, hoće li moći primijeniti socijalne vještine u svakodnevnim situacijama, koje socijalne vještine smatraju najkorisnijima i sl. Sudionike treba također upitati kako bi nekome objasnili što je to, znaju li definirati socijalne vještine, smatraju li sebe socijalno vještima itd. Voditelji usmjeravaju diskusiju navedenim potpitanjima i prema potrebi zapisuju odgovore sudionika na flip-chart.
- Potrebno je prokomentirati sve socijalne vještine koje su se obrađivale. Ponavljanje naučenih socijalnih vještina moguće je provesti kroz kviz, igranje uloga s dobrovoljcima ili grupnom raspravom o naučenim socijalnim vještinama. Sudionike se motivira da ponove sve sastavnice i da istaknu važnost svake vještine.
- Voditelji napominju sudionicima da radni materijal mogu uzeti sa sobom.

ZAVRŠNA SAMOPROCJENA SOCIJALNIH VJEŠTINA

- Voditelji sudionicima podijele Upitnik samoprocjene socijalne kompetencije i zamole ih da ga ispune ponovno, koristeći isto ime ili šifru kao i na prvom upitniku. Upitnik nije anonimn jer se uparuju upitnici prije i nakon provedenog treninga stoga voditelji objašnjavaju sudionicima da će se dobiveni podaci koristiti samo za potrebe ovog projekta i njihova imena nigdje neće biti objavljena. Nakon toga u parovima ili trojkama sudionici komentiraju samoprocjenu socijalnih vještina i jesu li unaprijedili svoje socijalne vještine kroz ovaj trening. Važno je da temeljem te diskusije u manjim grupama izdvoje one socijalne vještine koje su im jaka strana i one na kojima bi trebali dodatno raditi. Voditelji mogu na flip chart zapisivati vještine koje sudionici navode te se na kraju osvrnuti na one socijalne vještine koje su se podučavale kroz TSV program i one koje će se nastaviti podučavati (ukoliko je to opcija).
- NAPOMENA: ovaj upitnik istovremeno služi i za prvu i zadnju točku evaluacije.

POHVALA I POVRATNA INFORMACIJA SUDIONIKA

- Aktivnost „Knjižica s pohvalama“ : Voditelji sudionicima dijele ručno izrađene knjižice s onoliko listova koliko ima sudionika. Sudionici dobivaju po jednu knjižicu na koju upisuju svoje ime, a zatim je šalju dalje u krug kako bi mu/joj svaki sudionik mogao upisati pohvalu ili komentar s obzirom na korištenje određenih socijalnih vještina za koje su primjetili da ta osoba dobro izvodi ili koristi u svakodnevnom funkcioniranju. Na kraju svaki sudionik ima ispunjenu knjižicu s pohvalama za socijalne vještine koje dobro izvodi.

PREDSTAVLJANJE KONCEPTA SOCIJALNIH VJEŠTINA

- Sudionicima je važno napomenuti i to da će po završenom programu dobiti Diplom o završenom TSV programu.

EVALUACIJA TRENINGA SOCIJALNIH VJEŠTINA

- Sudionicima se podijeli evaluacijski upitnik te ih se zamoli da ga ispune. Upitnik je anonimn i potiče ih se da budu što iskreniji i da napišu svoje mišljenje, kao i prijedloge za daljnji rad.

DODJELA DIPLOMA SUDIONICIMA

- Obzirom na završetak programa sudionici dobivaju Diplom o završenom TSV programu.
- Voditelji pozdravljaju sudionike i zahvaljuju im se na sudjelovanju u Treningu socijalnih vještina.

Diploma za sudionike

Centar za nestalu i zlostavljano djecu
Osijek

odjeljuje

DIPLOMU

za savladavanje socijalnih vještina aktivnog slušanja, ja poruka, prepoznavanja i iskazivanja osjećaja, suradnje i zauzimanja za sebe kroz sudjelovanje na Treningu socijalnih vještina koji se održavao u svibnju i lipnju 2016. godine

PROJEKT „ZNAJEM PROTIV OVISNOSTI“

Tomislav Ramljak

Centar za nestalu i zlostavljano djecu

Što svaki susret/radionica treninga treba obuhvaćati?

U nastavku teksta prikazani su protokoli za radionice TSV-a za sudionike mlađe dobi (8-12 godina) i sudionike nešto starije dobi (12 – 18 godina) prema ključnim elementima koji svaki grupni susret mora sadržavati:

I. naziv vještine,

2. trajanje susreta,

3. važnost vještine,

4. ciljevi radionice,

5. uvod,

6. sastavnice (koraci) vještine,

7. demonstracija vještine,

8. vježbanje vještina,

9. sažimanje vještine,

10. samostalno korištenje,

II. održavanje korištenja u svakodnevnom životu.

Trening socijalnih vještina za djecu u dobi od 8 do 12 godina

2. radionica

Aktivno slušanje

(trajanje: 45-60 min.)

Radionicu izradile: Sanja Lampert, Dora Marjanović, Tea Milinović i Lucia Štampar, studentice diplomskog studija Socijalne pedagogije na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu

VAŽNOST VJEŠTINE

Za dobru komunikaciju i dobre odnose podjednako je važno znati dobro slušati i dobro govoriti. Većina ljudi smatra da je slušanje nešto što se samo po sebi podrazumijeva, no slušati nije isto što i čuti. Čuti znači primiti podražaj, zvuk, a slušati znači truditi se razumjeti što nam druga osoba govori. Slušanje uključuje nastojanje da se sluša što druga osoba govori i nastojanje da se to u potpunosti razumije. Zahtjeva da se sluša ne samo ono što druga osoba govori nego i značenje toga što govori stoga je bitno slušajući drugu osobu "slušati i njena neverbalna ponašanja". Postoje trenuci kada slušamo, a da zapravo ne čujemo što nam se govori ili čujemo ono što sugovornik nije rekao. U takvim situacijama naša pozornost bila je usmjerena na nešto drugo. Aktivno slušanje kao komunikacijska vještina uključuje: otvorenost i spremnost za slušanje i pokazivanje te spremnosti na neverbalnoj razini (kontakt očima, kroz izraz lica i položaj tijela), usmjeravanje pozornosti na ono što osoba govori, interpretaciju i zapamćivanje onoga što smo čuli te provjeravanje razumijevanja. Sastavni dio aktivnog slušanja je faza u kojoj pomagač provjerava svoje razumijevanje onog što je čuo. Neke od tehnika koje u tome najviše pomažu su parafraziranje (ponavljanje svojim riječima ono što je osoba rekla kako bismo provjerali jesmo li je dobro razumjeli), reflektiranje (vraćanje sadržaja poruke i osjećaja kojeg smo prepoznali u izrečenom sadržaju s ciljem pokazivanja razumijevanja i provjeravanja razumijevanja) i sumiranje, odnosno sažimanje onoga što smo čuli. Aktivnim slušanjem sugovorniku šaljemo poruku da ga želimo čuti, pokazujemo interes i brigu za njega te mu omogućujemo da bolje razumije sebe. Time potičemo daljnju komunikaciju i stvaranje dobrih međuljudskih odnosa. Ono nam također pomaže u nadilaženju nesporazuma i omogućuje bolje rješavanje sukoba.

Ciljevi radionice:

- upoznati se s vještinom aktivnog slušanja
- naučiti zašto je važno koristiti vještinu aktivnog slušanja
- naučiti korake aktivnog slušanja
- znati demonstrirati korake aktivnog slušanja

Potrebni materijal:

- flip - chart papir/ploča
- medalje Sluška/e (izrađene od papira s natpisom Sluško ili Sluška, , promjera 3cm, sa špagicom za oko vrata; onoliko koliko je učenika)
- papiri s isprintanim koracima aktivnog slušanja (onoliko koliko je sudionika)
- papiri s isprintanim zadatkom za domaću zadaću

UVOD

- Na početku radionice voditelji pozdrave sve sudionike i izraze zadovoljstvo na njihovom dolasku (ako je primjereno).
- NAPOMENA za voditelje: Voditelji podsjećaju sudionike na već donesena pravila i stavljaju plakat s napisanim pravilima negdje u prostoriji (ako on već nije stavljen negdje) i naglašavaju kako je važno pridržavati ih se tijekom trajanja radionica.
- Nakon toga voditelj najavljuje temu radionice - vještinu aktivnog slušanja kroz sljedeću aktivnost.
- Aktivnost «1,2,3, upoznaj me ti!» : Voditelji dijele sudionike u parove dajući uputu da se spoje s osobom koju najmanje poznaju u grupi te odrede tko je osoba A, a tko B. Zatim daju uputu da se naizmjenice predstave jedno drugom na način da kažu kako vole provoditi slobodno vrijeme kad nisu u školi ili u Domu, u par minuta, s time da s predstavljanjem započinje osoba A, dok osoba B sluša, a u drugom krugu se zamijene. Voditelji: Kako vam je bilo? Je li bilo lakše slušati ili predstavljati se, zašto? Danas ćemo se pozabaviti našim osjetilom sluha i naučiti što znači “stvarno slušati nekog” dok nam nešto priča.

SASTAVNICE VJEŠTINE

- Voditelji sudionike u poučavanje uvode idućim pitanjima:
«Je li vam se ikad dogodilo da vas netko ne sluša kada mu pričate o nečem što je vama važno, kako ste se osjećali, je li vam bilo bitno da vas ta osoba sluša? Je li vam se ikad dogodilo da vam netko priča nešto, a vi ga zapravo uopće ne slušate ili se trudite, ali nikako vam ne ulazi “u glavu”?»
- Često nam se dogodi da ne slušamo jer smo usmjereni na nešto drugo (npr. naše misli o tome što ćemo iduće jesti jer smo gladni, o tome što sve moramo odraditi kad dođemo doma, o tome što ćemo iduće reći osobi kad završi s pričom, o tome kako je osoba obučena...) ili nam nešto iz okoline odvlači pažnju (pas koji laje, ljudi koji prolaze, zvuk mobitela...).

- Također često prekidamo osobu jer npr. želimo unaprijed pogoditi ono što nam ona želi reći ili smo već tu priču čuli, zato što želimo podijeliti ono što mi znamo o onome o čemu priča, možda jer nam se u tom trenu ne sluša što nam ona želi reći ili nam se negdje žuri. Sudionike se upita imaju li možda neki primjer.
- «Je li važno slušati, što mislite zašto? Kako znate da vas netko sluša, što ta osoba radi? Kako se tada osjećate?» (NAPOMENA: Voditi sudionike prema tome kako je slušanje važno jer tako pokazujemo osobi da ju poštujemo i da nam je stalo do onog što nam želi reći, a tada će i ta osoba biti spremnija saslušati nas te će razgovor biti ugodniji. Puno ljudi misli da su dobri slušači, ali za dobro slušanje zapravo je potrebno puno vježbe.)
- Povezati primjer učenja aktivnog slušanja s primjerom učenja neke druge (npr. motoričke) vještine: «Kako bismo bili uspješni u nečemu važna je vježba, a aktivno učenje je vještina poput npr. vožnje bicikla - u početku će nam u učenju biti potrebna nečija pomoć i puno puta ćemo pasti, no kasnije, s puno vježbe dolazi samostalna i sigurna vožnja.»
- Voditelji na ploču zapisuju **glavne korake aktivnog slušanja**, dok objašnjava: Evo što razlikuje pravog slušača, odnosno Šluška/Slušku od Nesluška/Nesluške. Sluško/a je dobro uvježbao/la iduće korake i zbog toga uživa u razgovoru i druženju s drugim ljudima:

Koraci/sastavnice vještine aktivnog slušanja

- 1. Odluči slušati** - Sluško/a se svaki put kad razgovara s nekim sjeti zašto je važno slušati i kaže u sebi: Sada ću slušati što mi on/ona želi reći!
- 2. Gledaj osobu u oči** - Sluško/a znaju da je važno svojim tijelom pokazati drugome da si spreman/na slušati i stoga gleda osobu u oči. To nikako ne znači da Sluško/a ne prestaje treptati ili da ne pomiče oči s jedne točke kao da gleda u svoju najdražu tv emisiju.
- 3. Daj osobi do znanja da je slušaš, npr. kimaj glavom** - Sluško/a pokazuje osobi s kojom razgovara da je sluša na način da povremeno kimne glavom, no to ne znači da maše glavom kao da je na koncertu svog omiljenog pjevača/ice.
- 4. Ne prekidaj** - Sluško/a ne upada osobi s kojom razgovara u riječ, već pristojno čeka da ona završi s pričom i pokušava zapamtiti ono što čuje.
- 5. Kad osoba završi, postavi joj pitanje o tome što je pričala** - Sluško/a, nakon što osoba završi priču, postavlja pitanje o onom što je osoba govorila kako bi pokazao da je slušao ili provjerio je li dobro shvatio ono o čemu je osoba pričala.

DEMONSTRACIJA VJEŠTINE

- Voditelji demonstriraju vještinu igranjem uloga kako bi sudionicima prikazali kako slušaju Sluško/Sluška, a kako Nesluško/Nesluška, tj. loš i dobar način aktivnog slušanja izvodeći sljedeće scenarije 1 (crna situacija – bez vještine) i 2 (bijela situacije – s vještinom).

SCENARIJ 1 (1. voditelj/ica: Marko/Maja; 2. voditelj/ica: Nesluško/ka)

U školi pod malim odmorom Marko/Maja s oduševljenjem želi ispričati kako je osvojio/la medalju na natjecanju Neslušku/ki. Nesluško/ka nastavlja igrati igricu na mobitelu, ne gledajući Marka/Maju u oči, govoreći: aha, a na kraju izusti: super i nastavlja igrati igricu.

Nakon odigranog prvog scenarija sudionike se upita:

«Što ste vidjeli, jeste li ovdje vidjeli Sluška/Slušku ili Nesluška/Neslušku i po čemu ste to vidjeli, možete li reći neke korake aktivnog slušanja koje ste primijetili?»

SCENARIJ 2 (1. voditelj/ica: Marko/Maja; 2. voditelj/ica: Sluško/ka)

U idućoj sceni jedna voditelj/ica postaje Sluško/Sluška te na svoju majicu stavlja “medalju Sluška/e”. Zatim se odvija prethodna situacija samo što sada Sluško/ka koristi korake aktivnog slušanja: spušta mobitel, gleda osobu u oči, kima i smiješi se, a na kraju postavlja pitanje: Kako si se osjećao/la nakon što si osvojila medalju, jesi li ponosan/na?

Nakon odigranog drugog scenarija postavljaju se ista pitanja kao i nakon odigranog prvog scenarija:

«Što je sada bilo drukčije? Što ste vidjeli, jeste li ovdje vidjeli Sluška/Slušku ili Nesluška/Neslušku i po čemu ste to vidjeli, možete li reći neke korake aktivnog slušanja koje ste primijetili?»

VJEŽBANJE VJEŠTINE – IGRANJE ULOGA I POVRATNA INFORMACIJA

- Voditelji podijele sudionike u parove te svakom sudioniku daju medalju Sluška/e uz uputu da svom paru u par minuta ispričaju situaciju kada su zadnji put bili sretni (kako je to izgledalo, gdje su se nalazili, tko je bio s njima, kako su se ponašali...). Svaki par odigrava situaciju između sebe (prvi put jedna osoba priča, a druga je Sluško/a, a u drugom se zamijene).
- Ukoliko postoji mogućnost, bilo bi dobro da svi pokažu svoje situacije tako da svi mogu dobiti feedback na igranje uloga i izvođenje vještine. Ako su grupe veće, sudionici se dijele u trojke pri čemu jedan sudionik prati po čemu vidi da Sluško sluša te mu to na kraju kaže.
- Tijekom demonstracije druge sudionike se poziva da bilježe i promatraju korake slušanja na svom papiriću, ali je vrlo važno da se vidi i da voditelji daju feedback na pokazanu vještinu.
- Nakon što su svi prošli ulogu onog koji aktivno sluša pita ih se kako im je bilo u ulozi (onaj koji priča), jesu li imali dojam da ih druga osoba sluša i po kojim su znakovima mogli prepoznati da ih sluša, kako im je bilo vježbati vještinu aktivnog slušanja, što im je bilo lako/teško, u kojoj im je ulogi bilo lakše i u kojoj teže.

SAŽIMANJE VJEŠTINE I SAMOSTALNA UPOTREBA (DOMAĆA ZADAĆA)

- Voditelji nakon provedenih aktivnosti usmjeravaju sudionike da zajednički sažmu što se sve radilo na radionici. Postavljaju neka od idućih pitanja:
«Kojom smo se vještinom bavili danas, je li netko zapamtio zašto je ona važna, može li netko ponoviti korake?, Gdje sve možete primijeniti ovo što ste danas naučili?, Ima li još nešto što vas zanima o ovoj vještini? Ima li nešto što je ostalo nejasno?»
- Nakon sažimanja radionice, voditelji pozivaju sudionike da odgovore na sljedeća pitanja:
«Što vam se najviše svidjelo u radionici?, Što ste najviše upamtili?, Ima li nešto što vam se nije svidjelo?, Imate li neki prijedlog za poboljšanje?»
- Po završetku kratke rasprave, voditelji mogu grupi dati još jednu povratnu informaciju o zajedničkom radu te sudionicima daju uputu za izvođenje zadatka koji će im omogućiti da postanu još bolji Sluško/a, tj. bolju integraciju naučene vještine u svakodnevnom životu.
- Zadatak kojim će se doprinijeti integraciji naučenog je da sudionici, kada dođu kući, zamole prvu osobu koju sretnu doma da im ispriča kako je provela dan. Dok osoba priča, zadatak sudionika radionice je da pokušaju koristiti naučene korake o aktivnom slušanju te kasnije nacrtaju/zapišu što im je to osoba ispričala i kakvo im je bilo iskustvo prvog samostalnog korištenja vještine. (NAPOMENA: Važno je da ostane neki pisani trag vježbanja vještine koji će ih kasnije podsjetiti na korištenje). Važno je da voditelji naglase sudionicima kako je posve normalno ne uspjeti odmah u izvođenju vještine aktivnog slušanja te kako nas to ne bi trebalo obeshrabriti da i dalje nastojimo ostvariti svoj cilj - biti kao Sluško/a: Svakim pokušajem da budemo kao Sluško/a, korak smo bliže cilju pa čak i u onim trenucima kad pogriješimo. Važno je biti uporan i strpljiv.

Prilog 1. – Aktivno slušanje

Kako biti Sluško/a - koraci aktivnog slušanja

1. **Odluči slušati** - Sluško/a se svaki put kad razgovara s nekim sjeti zašto je važno slušati i kaže u sebi: Sada ću slušati što mi on/ona želi reći!
2. **Gledaj osobu u oči** - Sluško/a znaju da je važno svojim tijelom pokazati drugome da si spreman/na slušati i stoga gleda osobu u oči. To nikako ne znači da Sluško/a ne prestaje treptati ili da ne pomiče oči s jedne točke kao da gleda u svoju najdražu tv emisiju.
3. **Daj osobi do znanja da je slušaš, npr. kimaj glavom** - Sluško/a pokazuje osobi s kojom razgovara da je sluša na način da povremeno kimne glavom, no to ne znači da maše glavom kao da je na koncertu svog omiljenog pjevača/ice.
4. **Ne prekidaj** - Sluško/a ne upada osobi s kojom razgovara u riječ, već pristojno čeka da ona završi s pričom i pokušava zapamtiti ono što čuje.
5. **Kad osoba završi, postavi joj pitanje o tome što je pričala** - Sluško/a, nakon što osoba završi priču, postavlja pitanje o onom što je osoba govorila kako bi pokazao da je slušao ili provjerio je li dobro shvatio ono o čemu je osoba pričala.

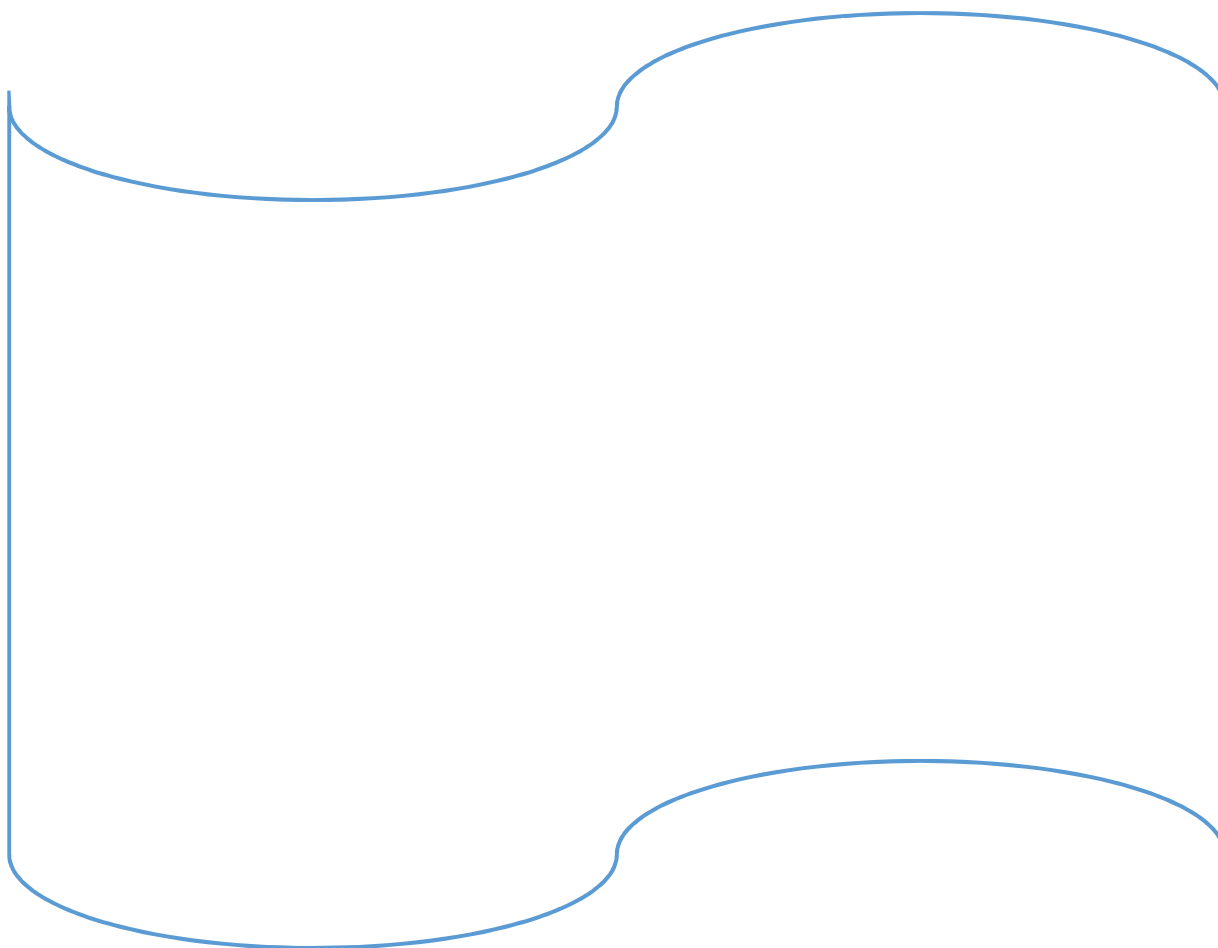
Prilog 2. – Aktivno slušanje

Probaj i ti biti Sluško/a! 😊

Kada dođeš kući, zamoli prvu osobu koju sretneš doma da ti ispriča kako je provela dan.

Dok ona priča budi Sluško/a, pokušaj koristiti korake o aktivnom slušanju!

Na ovom papiru nacrtaj ili kratko zapiši što ti je osoba ispričala i kako si se osjećao kao Sluško/a 😊



***U redu je ako ti sve ne uspije od prve, nemoj se obeshrabriti već se i dalje trudi biti poput
Sluška/e! Važno je biti uporan i strpljiv 😊***

Prilog 3. – Aktivno slušanje

Prijedlog za medalju Sluška:



3. radionica

JA - poruke

(trajanje: 45-60 min.)

Radionicu izradili: Mate Lendić, Mia Lukić i Marina Vranić, studenti/ce diplomskog studija Socijalne pedagogije na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu

VAŽNOST VJEŠTINE

Komunikacija je sredstvo pomoću kojeg stvaramo prijatelje, razgovaramo s drugim ljudima, izražavamo svoja mišljenja, osjećaje, molimo za pomoć i mnogo drugih stvari. Čovjek od kada se rodi uči kako komunicirati (Isić, 2010). Komunikacija je prijenos informacija, vijesti, podataka. Da bi se ostvarila uspješna komunikacija potrebno je da sudionici poštuju određena pravila, poput, šutjeti dok drugi priča, ne gledati oko sebe nego onoga tko priča gledati u oči, koristiti razumljive riječi. Osim toga potrebno je da sugovornici imaju i upotrebljavaju komunikacijske vještine. Jedna od njih je i „JA-poruka“ o kojoj će biti riječ i koju ćemo pokušati usvojiti. Druge komunikacijske vještine su slušanje, iznošenje svojih potreba i želja, a da se ne povrijedi drugoga, suradnja... Važno je da si sudionici u komunikaciji osvijeste da su ravnopravni (nije jedan važniji ili bolji od drugoga). JA-poruke upotrebljavaju se upravo kako bi se postiglo međusobno poštivanje i prihvaćanje čak i u napetim situacijama.

Ciljevi radionice:

- upoznati se s vještinom JA-poruka, opisati vještinu JA-poruka, znati zašto ih koristimo te razliku između TI i JA poruka
- naučiti zašto je važno koristiti vještinu JA-poruka (primjerena reakcija na ponašanje drugog koje nas ljuti, uznemiruje, ometa, rastužuje)
- naučiti korake socijalne vještine i znati formulu izricanja JA-poruke
- znati demonstrirati korake vještine JA-poruka

Potrebni materijal:

- flip - chart papir/ploča
- prazne kartice/papirići za svakog člana po jedan
- zelene i crvene kartice/papirići (za svakog člana grupe jedan crveni i jedan zeleni)
- Prilog 1. Sastavnice JA-poruka (za svakog člana)
- Prilog 2. Zadatkak za domaću zadaću (za svakog člana)

UVOD

- Uvodno voditelji pozdrave sudionike i pitaju ih imaju li kakvih pitanja, prijedloga s prošle radionice te zamole da pokažu svoj domaći zadatak – članovi podijele svoje zadaće, a ako nisu napravili, iskoristi se par minuta za prisjećanje. (NAPOMENA: Ako je potrebno, voditelji će podsjetiti sudionike na pravila grupe kojih su se članovi dužni pridržavati tijekom trajanja radionice.)
- Nakon toga slijedi uvod u temu susreta – socijalnu vještinu JA-poruka.
- Voditelji u uvodnoj aktivnosti podijele prazne kartice/papiriće i zamoliti sudionike da na jednoj strani napišu (jednom riječju ili što kraće) kako bi se osjećali kad im kažete „Ti nikad ne pospremaš svoju sobu!“ Neka svi sudionici podignu kartice kako bi svatko mogao vidjeti koju su riječ za opisivanje osjećaja napisali. Pozovite sudionike da pogledaju tuđe kartice.
- Voditelji objašnjavaju sudionicima da je spomenuta izjava oblik TI-poruke kojom se uglavnom optužuje drugu osobu da radi ili ne radi određene stvari na način da pogoršava odnos, stvori svađu i sl. Ovakva poruka uglavnom potiče neugodne emocije kod osobe (voditelj se može pozvati na kartice) te se osoba ima potrebu braniti.
- Nakon toga voditelji govore kako će se danas raditi JA-poruke koje su drugačiji način obraćanja u situacijama koje nisu onakve kave bi mi htjeli da budu, koje nam se ne sviđaju.
- NAPOMENA: U okvirima unutar radionica dani su primjeri načina poučavanja o određenoj socijalnoj vještini. Voditelji, sukladno svojim stručnim znanjima i iskustvima mogu modificirati i nadopuniti poučavanje. Okviri za poučavanje mogu se isprintati i pripremiti sudionicima kao radni materijal.

SASTAVNICE VJEŠTINE

- Voditelji uvode sudionike u poučavanje pitanjima: «Jeste li čuli riječ komunikacija? Što bi to značilo? Kako komuniciramo?»
- Poučavanje ukratko o vještini – JA-poruke.
- Ja-poruke pomažu u situacijama kada želimo reći drugoj osobi što nam kod nje smeta, a da tu osobu ne povrijedimo i da ne započnemo svađu. Želimo drugoj osobi ukazati koje nas njeno ponašanje rastužuje ili ljuti, ali želimo s njom i dalje imati dobar i prijateljski odnos.
- Poučavanje će se nastaviti pomoću interaktivnog kviza. Voditelji će čitati tvrdnje i situacije koje se odnose na vještinu JA-poruke. Nakon svake tvrdnje voditelji će kroz objašnjavanje točnih odgovora poučavati sudionike o vještini. Na samom početku kviza bit će podijeljene crvene i zelene kartice. Zelena kartica označava slaganje s ponuđenom tvrdnjom, a crvena neslaganje s tvrdnjom. Nakon što voditelj pročita tvrdnju zamoli sudionike da podignu crvenu ili zelenu karticu ovisno o tome slažu li se s tvrdnjom ili ne.

PRIMJER Tvrdnje za kviz:

1. Kada me netko naljuti najbolje je vikati na tu osobu.

Kada smo ljuti nekada je dobro prvo se smiriti, a zatim na miran način reći osobi što nas je zasmetalo, naljutilo. Jedna od tehnika za smirivanje ljutnje je brojanje unatrag od 10 do 0.

2. Kada me netko rastuži trebao bih mu to reći.

Nekada osobe ni ne znaju da su nas svojim ponašanjem rastužile pa im je dobro to reći. Ako osoba zna što nas je rastužilo može promijeniti kako se ponaša prema nama.

3. Prijatelj mi je uputio psovku. Ja neću uzvratiti psovkom, već ću ostati miran.

Bolje je ostati miran, nego upadati u svađu ružnim riječima. Ukoliko nas je psovka naljutila također možemo koristiti tehniku brojanja unazad od 10 do 0. Ako osoba nastavi psovati iako smo mi ostali mirni, nije loše ispričati se i otići. Možete reći „Vidim da si sada uznemiren/a, možemo poslije pričati kada budeš mirniji/ja.“

4. Kada me netko naljuti najbolje se okrenuti i otići.

Nekada ovo može biti najbolje rješenje, no uvijek je dobro dati osobi do znanja da su nas njeni postupci/ riječi naljutile ili povrijedile. Na taj način kasnije, kada se smirimo, možemo pokušati riješiti problem.

SASTAVNICE VJEŠTINE

- NAPOMENA: Sastavnice vještine pripreme se kao radni materijal koji se daje sudionicima ili se mogu pripremiti na slajd prezentacije.
- Slijedi predstavljanje sastavnica vještine JA-poruke. Voditelji napominju sudionicima kako su JA-poruke vještina što znači da se može naučiti te im pojašnjavaju sastavnice ove vještine. Najbolji način učenja uključuje aktivno sudjelovanje samih članova grupe te voditelji trebaju kontinuirano poticati njihovu refleksiju i iznošenje vlastitih iskustava. Prilikom predstavljanja koraka vještine važno je da voditelji svaki pojedini korak prodiskutiraju sa sudionicima i po potrebi kratko pojasne.

JA-PORUKE

1. Prvi korak je prvi dio JA-poruke – prepoznati i reći osjećaj. Osjećam se _____ (prvo trebamo prepoznati kako se osjećamo u toj situaciji koja nam se ne sviđa).
2. Drugi korak je drugi dio JA-poruke – prepoznati i reći ponašanje koje nam smeta ili nam se ne sviđa. Kada ti _____ (reći točno ono ponašanje koje nam smeta ili nam se ne sviđa).
3. Treći korak je prepoznati i izreći posljedicu koju to ponašanje ima za nas. Zato što _____ (zbog čega nam to ponašanje izaziva taj osjećaj [iz prvog koraka]).
4. Četvrti korak je dati prijedlog (tj. kako bismo htjeli da se osoba u buduće ponaša). Stoga predlažem/bih htio _____ (što želim, trebam, hoću).

DEMONSTRACIJA VJEŠTINE

- Voditelji igraju igru uloga kako bi demonstrirali sudionicima neprimjeren i primjeren način komunikacije. Kao primjer mogu uzeti situaciju sukoba između djeteta i roditelja zbog ne pisanja domaće zadaće. U prvoj verziji demonstriraju neadekvatan način komunikacije korištenjem Ti-poruka.
- Scenarij za situaciju 1 (bez vještine JA-poruke):
Voditelj koji glumi roditelja ulazi u sobu i pita voditelja koji glumi dijete je li napisao/la domaću zadaću:
 - Voditelj A (roditelj): Jesi li napisao/la domaću zadaću?*
 - Voditelj B (dijete): Ne.*
 - Voditelj A (roditelj): Kako to?*
 - Voditelj B (dijete): Zaboravio/la sam.*
 - Voditelj A (roditelj): Ti uvijek zaboravljaš napisati domaću zadaću! Lijen/a si i nemaran/na! (kaže ljutito)*
 - Voditelj B (dijete): dobro, DOBRO! (kaže ljutito i odlazi iz zamišljene sobe)*
- Nakon odigrane situacije, sudionicima se postavljaju sljedeća pitanja: Kako vam se čini ova situacija? Što je u njoj dobro/loše? Što se moglo drugačije? Je li to dobar način komuniciranja? Zašto je/nije?
- Zatim prikazuju primjeren način komunikacije korištenjem JA-poruke u istoj situaciji postavljajući ista pitanja.
- Scenarij za situaciju 2 (SA vještinom JA-poruke):
Voditelj koji glumi roditelja ulazi u sobu i pita voditelja koji glumi dijete je li napisao/la domaću zadaću:
 - Voditelj A (roditelj): Jesi li napisao/la domaću zadaću?*
 - Voditelj B (dijete): Ne, nisam!*
 - Voditelj A (roditelj): Kako to?*
 - Voditelj B (dijete): Zaboravio/la sam.*
 - Voditelj A (roditelj): Osjećam se kao da ti nije stalo do obaveza kada ne pišeš domaću zadaću. Zbog toga sam zabrinut/a pa bih te molio/a da ubuduće ispunjavaš obveze na vrijeme.*
 - Voditelj B (dijete): Oprosti. Ubuduće ću se više potruditi.*
- Nakon odigrane druge situacije sudionicima se postavljaju ista pitanja kao prije: Kako vam se čini ova situacija? Uočavate li razliku između prvog i drugog razgovora? Koji bi vi razgovor radije da se dogodi u ovoj situaciji – prvi ili drugi? Što je u prvj situaciji bilo drulčije nego prije? Je li to dobar način komuniciranja? Zašto? Jeste li vidjeli sastavnice vještine? Po čemu?
- Sudionici sumiraju zašto je način prikazan u drugoj situaciji bolji i koliko takav način prati ranije predstavljene sastavnice vještine JA-poruka.

VJEŽBANJE VJEŠTINE – IGRANJE ULOGA I POVRATNA INFORMACIJA

- Voditelji daju uputu sudionicima da zamisle jednog lika iz crtića, stripa, knjige i sl., koji je često ljut i viče. Zamišljenog lika biti će potrebno „promijeniti“ u blagog/vještog uz korištenje vještine JA-poruka.
- Grupi se predlože dvije situacije u kojima bi zamišljeni lik trebao koristiti JA-poruku te ih se potakne na sudjelovanje.

Kartice za situacije igranja uloga:

- 1) Lik kojeg ste zamislili dolazi u sobu. Uoči da su mu važne stvari nestale iz sobe. Zbog toga je jako ljut. Dolazi do ostatka grupe i koristeći JA-poruku komunicira s grupom.
- 2) Lik kojeg ste zamisli sjedi u školskoj klupi. Pokraj njega prolazi školski kolega koji mu namjerno baca stvar na pod. Zbog toga je jako ljut, ali ne napada kolegu već mu se obraća koristeći JA-poruku.

- **NAPOMENA:** Kako bi se sudionicima približila i bolje objasnila zadana vještina prijedlog je da se na ploču, u zajedničkoj suradnji, napišu scenariji za „crnu“ (scenarij s korištenjem TI-poruke) i „bijelu“ situaciju (scenarij s vještinom JA-poruke) prema kojima će se odvijati daljnje vježbanje. Također, ako netko od sudionika ima vlastitu ideju za prikazati vještinu nije nužno da se drži napisanog na ploči.
- Pojašnjava se kako bi prilikom vježbanja bilo dobro da svi sudjeluju i pri tome je važno je da svi isprobaju korištenje JA-poruka. Ukoliko je malo sudionika mogu svi odigrati i crnu i bijelu situaciju.
- Nakon svakog odigranog scenarija svi zajedno, voditelji i grupa, daju povratnu informaciju onome tko je igrao ulogu omiljenog lika. Voditelj može započeti postavljanjem jednog od prethodno spominjanih pitanja, npr. Kako ste doživjeli prikazano? Je li vještina JA-poruka dobro primijenjena? Po čemu ste to vidjeli? Ovdje se može uzeti odigrani scenarij i proći po koracima vještine da se uvidi je li vještina stvarno primijenjena, ako je po čemu se prepoznala? Moguće je postaviti i pitanje Je li se što moglo drugačije?
- Ako se odigravaju i crna i bijela situacija sudionike se može pitati kako su se osjećali prilikom jedne, a kako prilikom druge. Na koji način oni češće reagiraju?

SAŽIMANJE VJEŠTINE I SAMOSTALNA UPOTREBA (DOMAĆA ZADAĆA)

- Voditelji usmjeravaju sudionike da sažmu sve što se radilo/obrađivalo na radionici: «Što smo radili? Kojom smo se vještinom bavili? Koje su njene sastavnice? Što ste naučili iz ove radionice? Gdje to možete primijeniti? Ima li još nešto što vas zanima o ovoj vještini?»
- Nakon sažimanja radionice, voditelji pozivaju sudionike da odgovore na sljedeća pitanja: «Što vam se najviše svidjelo u radionici?, Što ste najviše upamtili?, Ima li nešto što vam se nije svidjelo?, Imate li neki prijedlog za poboljšanje?»
- Nakon toga voditelji daju sudionicima upute za domaću zadaću (zadatak). Tu je riječ o određenim zadacima koji će im omogućiti bolju integraciju vještine u svakodnevni život.

ZADATAK: Do sljedećeg susreta barem jednom koristiti JA-poruku kada se osjete tužni, ljuti i uznemireni zbog ponašanje druge osobe te ukratko podijeliti iskustvo s grupom na sljedećem susretu prema procijeni ugode. Ukoliko je vježba za pojedine sudionike preteška i osjećaju nelagodu, modifikacija se odnosi na uputu da se oni sjetu zadnje situacije u kojoj su se osjećali tužno, ljuto, uznemireno i sl., kako su to riješili te kako bi sada uz nova saznanja postupili u istoj situaciji, bi li postupili drugačije ili ne i zašto.

Prilog 1. – Ja – poruke

JA-PORUKE - sastavnice

- 1. Prvi korak** je prvi dio JA-poruke – prepoznati i reći osjećaj. *Osjećam se*_____ (prvo trebamo prepoznati kako se osjećamo u toj situaciji koja nam se ne sviđa).
- 2. Drugi korak** je drugi dio JA-poruke – prepoznati i reći ponašanje koje nam smeta ili nam se ne sviđa. *Kada ti* _____ (reći točno ono ponašanje koje nam smeta ili nam se ne sviđa).
- 3. Treći korak** je prepoznati i izreći posljedicu koju to ponašanje ima za nas. *Zato što* _____ (zbog čega nam to ponašanje izaziva taj osjećaj [iz prvog koraka]).
- 4. Četvrti korak** je dati prijedlog (tj. kako bismo htjeli da se osoba u buduće ponaša). Stoga predlažem/bih htio _____ (što želim, trebam, hoću).

Prilog 2. – Ja – poruke

ZADATAK

Opiši situaciju u kojoj si se osjećao/osjećala tužno/ljuto/uznemireno zbog ponašanja nekog drugog prema tebi. Ispod svakog pitanja možeš napisati ili nacrtati svoj odgovor.

1. Što te je točno uznemirilo/rastužilo/naljutilo?
2. Što si rekao/rekla drugoj osobi?
3. Kako je ona reagirala na to što si joj reklo/rekla?
4. Što je slijedilo poslije toga?
5. Kako sada gledaš na tu situaciju kad je prošlo malo vremena?
6. Bi li učinilo/učinila nešto drukčije da se ta situacija ponovi?

4. radionica

Prepoznavanje i iskazivanje osjećaja

(trajanje: 45-60 min.)

Radionicu izradile: Lorena Leskovar, Monika Vlček i Ana Vuković, studentice diplomskog studija Socijalne pedagogije na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu

VAŽNOST VJEŠTINE

Počeci emocionalne pismenosti javljaju se u 60-ima kao pokret afektivnog odgoja i obrazovanja poznatijeg kao „školovanje emocija“. Utemeljeno je na ključnim društvenim vještinama kao što je kontrola impulsa, upravljanje bijesom te pronalaženje različitih rješenja društvenih problema (Goleman, 1995; prema Buljubašić-Kuzmanović, 2008). Na temelju toga je nastala nova generacija skupa intervencija koje su usmjerene na pedagogiju emocija (Buljubašić-Kuzmanović, 2008). Vještina prepoznavanja i iskazivanja emocija nam je važna kako bi uz pomoć prepoznavanja i razumijevanja vlastitih emocija te emocionalnih stanja osobe učile obrasce ponašanja koji im pomažu u socijalnim kontaktima s drugim ljudima. Točnije, omogućuje im da se prilagođeno ponašaju u skladu s određenom socijalnom situacijom (Brajša-Žganec i Slunjski, 2016). Također, dječje razumijevanje emocija ima važnu ulogu u nošenju s vlastitim osjećajima i socijalnim odnosima. Razumijevanje je povezano sa socijalnom kompetencijom i pozitivnim odnosima s prijateljima kao važnim odrednicama psihosocijalne prilagodbe (Brajša-Žganec i Slunjski, 2016). U sklopu spomenutih emocija naglašava se važnost usklađivanja vlastitih reakcija i ponašajnih obrazaca sa sugovornikovima (Buljubašić-Kuzmanović, 2008). Učenje prepoznavanja emocija, kao i tome srodne vještine smatraju se ključnima i važnima u nižim razredima osnovne škole. Temeljem navedenog može se zaključiti kako su spomenute vještine vrlo važne.

Ciljevi radionice:

- poučiti sudionike vještini prepoznavanja i iskazivanja osjećaja te osigurati uvježbavanje vještine

Nakon radionice sudionici će moći:

- opisati kako razumiju što su osjećaji
- prepoznati, razlikovati i imenovati različite osjećaje
- iskazati osjećaje na prikladan način

Potrebni materijal:

- Hamer papir
- Flomasteri
- Kartice/papirići za poučavanje sa simbolima
- Kartice/papirići sa situacijama za igru uloga
- Kartice za domaću zadaću

UVOD

- Voditelji pitaju sudionike imaju li kakvih pitanja ili nejasnoća u vezi prethodnih radionica i zamole da pokažu/ispričaju kako su obavili zadatak s prošle radionice. Ukoliko sudionici nisu napravili zadatak, iskoristi se par minuta za dosjećanje zadatka za JA-poruke. (NAPOMENA: Voditelji provjeravaju i podsjećaju na pravila grupnog rada kojih su se članovi dužni pridržavati tijekom trajanja radionica.)
- Voditelji zamole sudionike da postave stolice u krug te sjednu u krug.
- Nakon toga slijedi uvod u temu susreta - socijalnu vještinu prepoznavanja i iskazivanja osjećaja.
- Slijede 3 opcije za uvodnu vježbu – voditelji biraju naprikladniju za svoju grupu:
-

OPCIJA 1 - Vremenska prognoza (5 minuta)

Voditelji daju uputu kako slijedi aktivnost u kojoj izražavaju kako se danas osjećaju na način da osjećaje povežu s određenom vremenskom (ne)prilikom. Voditelj će objasniti kako će postavljati određena pitanja te da ustane onaj sudionik za koga to vrijedi. Voditelj će sada upitati: „Kod koga je danas sunčano?, „Kod koga je oblačno i kišovito?“, a „Kod koga su gromovi, munje i jaka bura?“. Svrha aktivnosti je da sudionici osvijeste svoje stanje te da se naglasi kako možemo vidjeti da se ljudi u sličnim situacijama mogu osjećati drugačije te da svatko može naizgled istu situaciju vidjeti drugačije. Bit ove aktivnosti nije dublje tumačenje iskazanih emocija.

Voditelji vode raspravu pitanjima: «Što smo sada radili? Kakav vam je ovo način pokazivanja kako se osjećate? Što vam se sviđelo, a što ne?»

Voditelji predstavljaju Barometar osjećaja – prikazuju veliki barometar na hamer papiru na kojem bi, kako smo odabrali asocijacije vremena, oblak simbolizirao tugu i sl. Na tom bi barometru djeca označila kako se osjećaju te bi im time pojasnili kako iako imaju gotovo isti dan različito se osjećaju te im time osvještavamo njihove emocije.

Barometar se provodi nakon uvodne igre te na kraju, kako bi se vidjela potencijalna promjena u osjećajima.

OPCIJA 2 - Prenositelj maski (5 minuta)

Voditelji će dati uputu da slijedi aktivnost gdje sudionici oponašaju voditeljev izraz lica (grimasa, smijeh, tuga...) te da tu grimasu prenose drugoj osobi sve do zadnje osobe u krugu. Postoji mogućnost zadavanja novog izraza lica u sljedećem krugu po izboru voditelja. Svrha aktivnosti je stvaranje pozitivne atmosfere te osvještavanje kod djece kako izraz lica predstavlja neku emociju.

Voditelj vodi raspravu pitanjima: «Što smo sada radili? Kako vam je bilo? Jeste li razumjeli što osoba pokazuje? Što je bilo lakše prepoznati, a što teže?»

OPCIJA 3 – Gdje su osjećaji (5 minuta)

Voditelj će dati uputu da se sva djeca ustanu te će im reći da u sljedećoj aktivnosti rukom pokažu dio tijela na kojem osjećaju određene osjećaje. Zatim će voditelj izgovarati sljedeće: „Kad sam sretan, sretan sam ovdje...“, „Kad sam tužan, tužan sam ovdje...“, „Kad sam ljut, ljut sam ovdje...“. Svrha ove aktivnosti je prepoznavanje i osvještavanje kod sudionika određenih dijelova tijela koji se aktiviraju kada se osjećaju na određeni način.

Voditelj vodi raspravu pitanjima: «Što smo sada radili? Kako vam je bilo? Je li vam bilo lako ili teško prepoznati gdje se nalaze osjećaji u vašem tijelu? Što mislite, koji je bio cilj ove igre?»

- Nakon uvodne aktivnosti voditelji sudionike uvode u temu radionice na način da objašnjavaju kako ljudi različito doživljavaju situacije, a prepoznavanje i iskazivanje osjećaja vještina je koja nam je važna kako bismo mogli znati kako se mi osjećamo, ali i kako se osjećaju drugi ljudi koji su u našoj blizini te kako pokazati osjećaje na način koji neće povrijediti drugoga. Ovu vještinu danas ćemo vježbati zbog toga da bismo mogli razumjeti što su osjećaji, kako ih prepoznati kod sebe, ali i kod drugih te kako iskazati osjećaje na prikladan način.

POUČAVANJE

- Voditelji uvode u poučavanje pitanjima: «Koju mi danas radimo vještinu? Što mislite, od čega se ona sve može sastojati? Što je prvo bitno kad pričamo o osjećajima?» (Brainstorming - voditelji odgovore pišu na ploču). Dakle, bitno je da najprije prepoznamo osjećaje pa da ih zatim naučimo prikladno iskazati.
- Prepoznavanje osjećaja - Osjećaje možemo prepoznati putem prepoznavanja tjelesnih reakcija, senzacija (tj. kakva je senzacija i gdje se nalazi u/na tijelu), prepoznavanja misli i prepoznavanja/samopažanja ponašanja). Voditelj pita sudionike «Kako vi prepoznajete svoje osjećaje – što osjećate u tijelu kad ste sretni? A kad ste ljuti?»
- Iskazivanje osjećaja - Osjećaje možemo iskazivati verbalno, odnosno, možemo glasom iskazati ili reći kako se osjećamo i možemo ih iskazati neverbalno, to jest, ponašanjem, mimikom, gestama i slično. Voditelj pita sudionike «Kako vi iskazujete/pokazujete svoje osjećaje – što kažete i što radite s licem i tijelom u tijelu kad ste sretni? A kad ste ljuti?»
- NAPOMENA: Voditelj provjerava znaju li sudionici što je verbalno i neverbalno ponašanje/pokazivanje osjećaja.
- Glavna misao koju želimo prenijeti – Sve emocije su u redu no, sva ponašanja nisu.

SASTAVNICE VJEŠTINE

- Pri poučavanju o sastavnicama vještine, voditelji mogu koristiti vizualna pomagala u vidu simbola pojedinih koraka. Prilog s koracima vještine sa simbolima - Za prvi korak pokazuje se kartica sa slikom semafora, za drugi korak kartica s upitnikom, za treći korak kartica s osjećajima/smajlicima, za četvrti korak kartica sa slikom meditirajuće žabe i za peti korak podsjetnik o JA-Porukama.
- Voditelj sudionike vodi kroz navedene korake/sastavnice koristeći spomenute materijale.

Koraci/sastavnice vještine prepoznavanja i izražavanja osjećaja

1. Stop, stani, udahni – ovaj korak nam pomaže da se smirimo te nam olakšava da shvatimo kako se osjećamo što nam daje priliku da reagiramo OK. Također, pomaže nam da nam se tijelo smiri i um smire te nam daje potrebno vrijeme da učinimo ostale korake.

2. Pitaj se. Što mi se događa u tijelu? Što mislim? Kakve su mi misli? Kako se ponašam? – kako bismo znali kako se osjećamo ponekad je najbolje upravo pitati se: „Što osjećam?“. Jedan od načina na koji možemo prepoznati kako se osjećamo je da obratimo pažnju na naše misli. Tako misli koje su povezane s tugom mogu biti: „Ovo me povrijedilo. Loš sam. Ništa mi ne ide.“ i slične misli. Misli povezane s ljutnjom mogu biti: „On to meni radi namjerno. Izaziva me. Svi su protiv mene.“ te slične misli. Osim misli, da bismo znali kako se osjećamo možemo obratiti pažnju na to što nam se događa u tijelu. Često se govori kako su um i tijelo povezani te tako razne emocije možemo osjetiti i u tijelu. Često ih dijelimo na ugodne i neugodne pa tako kad se osjećamo ugodno s tim su često povezani ugodni osjećaji (sreća, zadovoljstvo, ponos). Isto je i sa neugodnim osjećajima. Postoje razlike kod svake osobe u načinu na koji iskazuje ili se nosi s određenim osjećajima pa tako netko sreću može osjećati kao neki dobar osjećaj u području oko srca, netko može osjećati toplinu u licu i tako dalje. (voditelj može pitati: Kako vi osjećate sreću?) Način na koji prepoznavamo vlastite osjećaje kod svakog čovjeka je karakterističan samo za njega i važno je da budemo toga svjesni. Također, možemo uočiti kako se to ponašamo. Možemo uočiti kako se osjećamo prema izrazu lica, prema tome kako nam je tijelo postavljeno.

3. Imenuj osjećaj - Koji je ovo osjećaj? Kako se osjećam? – Ovaj korak se odnosi na to da osjećaju damo ime. Točnije, da što jasnije pokušamo odrediti koje to osjećaje osjećamo. (Voditelj pita: Koje sve osjećaje poznajete?)

4. Ostani miran – Kako bismo mogli jasno reći drugoj osobi kako se osjećamo važno je da ona sluša što govorimo te da ne dolazi do nesporazuma. Ponekad, kad smo uznemireni možemo mahati rukama, podizati glas te to šalje poruku kako se želimo svađati. Tako da, kako bi izbjegli slične situacije važno je da nastavimo disati te da se umirimo.

5. Ja – porukom reci kako se osjećam – kako ste već naučili prije, recite osobi kako se osjećate tako da iskoristite oblik JA-PORUKE.

DEMONSTRACIJA VJEŠTINE – IGRANJE ULOGA

- Prije demonstracije voditelji trebaju dogovoriti tko će biti u kojoj ulozi te zatim demonstriraju prikazanu situaciju ljutnje s dva moguća ishoda. Crna situacija prikazuje kako ne treba reagirati, dok bijela prikazuje ispravan i poželjan način reagiranja u određenim situacijama.

Ljutnja – crna situacija : Prolaziš hodnikom i Matko te namjerno jako gurne u stranu. Ti si jako ljut. Ti gurneš njega i vrijeđaš ga.

Ljutnja – bijela situacija: Prolaziš hodnikom i Matko te namjerno jako gurne u stranu. Ti si jako ljut. Ti ga upitaš: „Zašto si me gurnuo? Ne sviđa mi kad to radiš i molim te nemoj to više raditi.“

- Nakon „crne“ demonstracije pitamo sudionike: Što ste sada vidjeli? Kako ste to doživjeli? Što biste vi napravili drugačije? I nakon demonstracije „bijele“ situacije ponavlja se refleksija: Što je u ovoj situaciji bilo drugačije? Kako vam se ovo činilo? U kojoj situaciji biste se vi radije našli? (Imena se mogu mijenjati ovisno o spolu)

VJEŽBANJE VJEŠTINE – IGRANJE ULOGA I POVRATNA INFORMACIJA

- Nakon demonstracije vještine, voditelji govore sudionicima da se podijele u grupe po troje te da će sada oni isprobati demonstraciju jedne situacije koju su izvukli na papiriću. Voditelji daju uputu sudionicima da se podijele po slovima A, B i C te nakon toga odluče koju ulogu slovo označava. Zatim sudionici izvlače kartice s napisanim situacijama i dobiju zadatak da igraju zadane uloge, odnosno da odigraju ulogu kao da im se sad to dogodilo. Osobi C koja je u ulozi promatrača daje se uputa da odgovori na navedena pitanja: Što ste vidjeli? Jeste li prepoznali korake? Po čemu?
- NAPOMENA: sljedeće situacije se daju sudionicima na papirićima.

Crna situacija: Tuga

Situacija 1: Prijateljica te ogovarala. Osjećaš se tužno. Želiš joj to reći.

Ta prijateljica ti prilazi i pita „Kako si?“. Na to prekrižiš ruke, spustiš glavu i ravnodušno i nezainteresirano odgovoriš: OK sam. (pasivno ponašanja, prekid komunikacije, izbjegavanje,...)

Situacija 2: Hrčak/pas ti je uginuo. Majka te pita kako se osjećaš.

Reakcija je povlačenje. Pri upitu kako se osjećamo zapravo ne odgovaramo na pitanje i govorimo kako smo u redu.

Bijela situacija: Tuga

Situacija 1: Prijateljica te ogovarala. Osjećaš se tužno. Želiš joj to reći.

„Htjela bih razgovarati s tobom, možeš li doći? Čula sam da si ružno pričala o meni i to me povrijedilo. Mislila sam da smo prijateljice i htjela bih da drugi put prvo meni kažeš ako nešto nije u redu.“

Situacija 2: Hrčak/pas ti je uginuo. Majka te pita kako se osjećaš.

„Mama, jako sam tužan što je Miki umro (rasplače se i zagrlji mamu).“

Crna situacija: Sreća

Situacija: Dobio/la si 5 iz matematike i zbog toga si jako sretan/na.

Počneš skakati po razredu, vrištati i tresti druge sudionike.

Bijela situacija: Sreća

Situacija: Dobio/la si 5 iz matematike i zbog toga si jako sretan/na.

Kažeš prijatelju/prijateljici u klupi da si sretan/na zbog toga i sam sebi kažeš: Bravo!

Crna situacija: Strah

Situacija: U razredu si, vani počne jako grmjeti. Ti su uplašen.

Počneš vrištati pa se zatim otrčiš iz učionice i zaključaš se u WC-u.

Bijela situacija: Strah

Situacija: U razredu si, vani počne jako grmjeti. Ti su uplašen.

Kažeš prijatelju/prijateljici iz klupe „Uplašen sam, molim te, budi kraj mene“.

- Uputa voditeljima: Voditelji sudionicima daju 7 minuta da odigraju zadane uloge prema situacijama koje su dobili te nakon toga daju vremena da sudionici unutar grupe prokomentiraju kako im je bilo, jesu li vidjeli prepoznavanje i iskazivanje osjećaja te nakon toga po želji podijele svoj dojam sa svima.
- Pitanja za raspravu nakon igranja uloga u BIJELOJ situaciji pred cijelom grupom (CRNA se ne igra pred grupom): «Što smo sad vidjeli, kako je to izgledalo? Je li ovo bilo prepoznavanje i iskazivanje osjećaja? Po čemu se to moglo vidjeti? Je li bilo primjereno? Što vam je bilo lakše, a što teže?»
- Voditelj daje povratnu informaciju glumcima o tome kako su demonstrirali vještinu - konkretno i poticajno!

SAŽIMANJE VJEŠTINE I SAMOSTALNA UPOTREBA (DOMAĆA ZADAĆA)

- Voditelji usmjeravaju sudionike da sažmu što se sve radilo na radionici: «Što smo radili? Kojom smo se vještinom bavili? Koje su njene sastavnice? Što ste naučili iz ove radionice? Gdje to možete primijeniti? Ima li još nešto što vas zanima o ovoj vješтини?»
- Nakon sažimanja radionice, voditelji pozivaju sudionike da odgovore na sljedeća pitanja: «Što vam se najviše svidjelo u radionici?, Što ste najviše upamtili?, Ima li nešto što vam se nije svidjelo?, Imate li neki prijedlog za poboljšanje?»
- Nakon toga voditelji daju sudionicima upute za domaću zadaću. Voditelji će sudionicima dati uputu i karticu sa zadatkom na kojem će pisati da kod kuće odaberu neki lik iz priče, crtića, filma, serije... te da primijeti kako se taj lik osjećao, kako je to pokazao te da na barometru označe osjećaj i označe je li ponašanje bilo u redu ili nije. Ako nije bilo u redu, što oni misle kako bi se to moglo riješiti?

Prilog 1. – Osjećaji

Sastavnice/koraci vještine sa simbolima

1. korak - Stop, stani, udahni



2. korak - Pitaj se «Što mi se događa u tijelu? Što mislim? Kakve su mi misli? Kako se ponašam?»



3. korak - Imenuj osjećaj



4. korak - Ostani miran



5. korak – Reci i pokaži kako se osjećaš na prikladan način

(ja – porukom 😊)

JA GOVOR
čarobna formula

- **KADA VIDIM...** (konkretno ponašanje)
- **OSJEĆAM DA...** (moj stav spram ponašanja)
- **ŽELJELA/ŽELIO BIH DA...** (konkretni prijedlog promjene ponašanja)

Prilog 2. – Osjećaji

Scenariji za igranje uloga (izrezati prema potrebi)

1.

CRNA - tuđa

Situacija 1: Prijateljica te ogovarala. Osjećaš se tužno. Želiš joj to reći.

Ta prijateljica ti prilazi i pita „Kako si?“. Na to prekrižiš ruke, spustiš glavu i ravnodušno i nezainteresirano odgovoriš: OK sam. (pasivno ponašanja, prekid komunikacije, izbjegavanje,...)

Situacija 2: Hrčak/pas ti je uginuo. Majka te pita kako se osjećaš.

Reakcija je povlačenje. Pri upitu kako se osjećamo zapravo ne odgovaramo na pitanje i govorimo kako smo u redu.

BIJELA – tuđa

Situacija 1: Prijateljica te ogovarala. Osjećaš se tužno. Želiš joj to reći.

„Htjela bih razgovarati s tobom, možeš li doći? Čula sam da si ružno pričala o meni i to me povrijedilo. Mislila sam da smo prijateljice i htjela bih da drugi put prvo meni kažeš ako nešto nije u redu.“

Situacija 2: Hrčak/pas ti je uginuo. Majka te pita kako se osjećaš.

„Mama, jako sam tužan što je Miki umro (rasplače se i zagrlu mamu).“

2.

CRNA – sreća

Situacija: Dobio/la si 5 iz matematike i zbog toga si jako sretan/na.

Počneš skakati po razredu, vrištati i tresti druge učenike.

BIJELA - sreća

Situacija: Dobio/la si 5 iz matematike i zbog toga si jako sretan/na.

Kažeš prijatelju/prijateljici u klupi da si sretan/na zbog toga i sam sebi kažeš: Bravo!

3.

CRNA - strah

Situacija: U razredu si, vani počne jako grmjeti. Ti su uplašen.

Počneš vrištati pa se zatim otrčiš iz učionice i zaključaš se u WC-u.

BIJELA - strah

Situacija: U razredu si, vani počne jako grmjeti. Ti su uplašen.

Kažeš prijatelju/prijateljici iz klupe „Uplašen sam, molim te, budi kraj mene“.

Prilog 3. – Osjećaji

Zadatak

- Odaberi neki lik iz priče, crtića, filma, serije koju gledaš i pronađi neki primjer (neku situaciju koju si vidio/vidjela) kako se taj lik osjećao i kako je to pokazao? Opiši/nacrtaj koja je to situacija, koji osjećaj je bio i kako je to taj lik pokazao.

<i>ŠTO SE DOGODILO?</i>	<i>KAKO SE LIK OSJEĆAO?</i>	<i>KAKO JE LIK POKAZAO SVOJ OSJEĆAJ?</i>

- Zaokružite je li taj način pokazivanja osjećaja U REDU ili NIJE U REDU.

U REDU JE

NIJE U REDU

- Ako nije bilo u redu, što misliš kako bi to ponašanje moglo izgledati, a da bude u redu način pokazivanja osjećaja? Napiši.

5. radionica

Suradnja

(trajanje: 45-60 min.)

Radionicu izradili: Marija Murat, Ivana Kurtov, Vesna Sabo i Bruno Borevković, studenti/ce diplomskog studija Socijalne pedagogije na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu

VAŽNOST VJEŠTINE

Ako riječ suradnja rastavimo na riječi su i rad lako zaključujemo da je možemo definirati kao zajednički rad. Kao prefiks, su označava približavanje, odnosno spajanje. Rad je skup djelatnosti ili napora potrebnih da se nešto proizvede, da se postigne određeni rezultat ili svjesna i svrsishodna djelatnost radi postizanja korisnog učinka za zadovoljenje osobnih ili proizvodnih potreba (<http://hjp.znanje.hr/>). Suradnja je način postizanja cilja u kojem su potrebe svih strana zadovoljene. Potrebna je uključenost svih strana te je pritom važno održati odnose i izvršiti zadatak. Suradnja kao vještina omogućava pronalaženje rješenja zajedničkog problema/zadatka na koje djeca nailaze u svakodnevnom životu, bilo sa vršnjacima, nekim autoritetima ili unutar obitelji. Djeca kao i odrasli imaju uvjerenja koja možda još i gorljivije zastupaju stoga im je potrebno znanje i vježbanje primjene suradnje kako bi zadovoljili svoje potrebe, a pritom poštivali i tuđe. Kako bi se suradnja mogla ostvariti potrebno je ostvariti zajednicu s vlastitim pravilima i međusobnom pripadnošću. Pritom je važno da pripadaju skupini na način da osvijeste svakog pojedinca posebno i sa jedinstvenim potrebama (Vivodinac, 2008). Sposobnost suradnje je sposobnost usklađivanja vlastitih ciljeva i prioriteta s ciljevima i zahtjevima skupine. Suradnja kao vještina omogućava pronalaženje rješenja zajedničkog problema/zadatka na koje djeca nailaze u svakodnevnom životu, bilo sa vršnjacima, nekim autoritetima ili unutar obitelji. Sposobnost suradnje je sposobnost usklađivanja vlastitih ciljeva i prioriteta s ciljevima i zahtjevima skupine.

Ciljevi radionice:

Nakon radionice polaznici će znati/moći:

- prepoznati vrste i oblike suradnje
- naučiti korake suradnje
- demonstrirati suradnju
- primijeniti suradnju u različitim situacijama

Potreban materijal:

- Flip-chart/ploča
- Sastavnice vještine suradnja (Prilog 1)
- Zadatak (domaća zadaća) (Prilog 2)

UVOD

- Uvodno voditelji pozdrave sudionike i pitaju ih imaju li kakvih pitanja, prijedloga s prošle radionice te zamole da pokažu svoj domaći zadatak – članovi podijele svoje zadaće, a ako nisu napravili, iskoristi se par minuta za prisjećanje. (NAPOMENA: Ako je potrebno, voditelji će podsjetiti sudionike na pravila grupe kojih su se članovi dužni pridržavati tijekom trajanja radionice.)
- Nakon toga slijedi uvod u temu susreta- socijalnu vještinu suradnje.
- Uvodna igra
(NAPOMENA: voditelji po izboru odabiru jednu igru, opcija A je prihvatljivija za mlađe uzraste, dok je opcija B prihvatljivija za starije uzraste)

OPCIJA A Krug u užetu

Voditelji kaže svim sudionicima da stanu u krug i prime se za ruke. Nakon što su to učinili voditelj zaveže uže između dvije ruke. Zatim im daje uputu kako to uže mora proći cijeli krug bez prekidanja kruga, odnosno bez da sudionici odvoje ruke.

OPCIJA B Slaganje slike

Voditelj podijeli grupu u dvije skupine te traži dobrovoljca iz svake skupine. Voditelj dobrovoljcu stavlja povez preko očiju te ga doprati do stola na kojem stoje dijelovi slike. Zatim daje uputu da dobrovoljac mora sastaviti dijelove u cjelovitu sliku, a ostatak skupine mu daju uputu kako sastaviti sliku. Grupe počinju u isto vrijeme te voditelj prati koja će prije završiti.

- Nakon izvedene uvodne aktivnosti voditelji pokreću razgovor na temelju sljedećih pitanja: «Kako vam je bilo tijekom izvođenja aktivnosti? Što vam je bilo potrebno da uspješno izvrše aktivnost? Jeste li prepoznali važnost suradnje za izvođenje aktivnosti? Gdje još koristite suradnju u svakodnevnom životu?»
- (NAPOMENA: Osim ovih pitanja, voditelji mogu upotrijebiti i neka druga koja će biti prikladna za skupinu.)

SASTAVNICE VJEŠTINE

- Slijedi kratko poučavanje o vještini suradnje. «Vještina koju ste upravo najviše koristili u ovoj aktivnosti zove se suradnja. Ona nam omogućuje postizanje cilja tako da mu svatko doprinese jednako, kao što je svatko od vas napravio svoj dio kako bi završili aktivnost. Kao što smo naučili do sada, vještina je nešto što se uči i vježba. Suradnja je način postizanja cilja u kojem su potrebe svih strana zadovoljene. Potrebna je uključenost svih strana te je pritom važno održati odnose i izvršiti zadatak. Ona nam omogućava pronalaženje rješenja zajedničkog problema/zadatka.»
- (NAPOMENA: Voditeljima se savjetuje prilagođavanje definicije dobi sudionika u svrhu pojašnjavanja ove vještine, a također im se takva prilagođena verzija može dati kao radni materijal)

- Zatim slijedi predstavljanje sastavnica vještine suradnje. Voditelji napominju sudionicima kako je suradnja vještina što znači da se može naučiti te im pojašnjavaju sastavnice ove vještine. Voditelji čitaju korak po korak dodatno ih pojašnjavajući i dajući primjere. Najbolji način učenja uključuje aktivno sudjelovanje samih članova grupe te voditelji trebaju kontinuirano poticati njihovu refleksiju i iznošenje vlastitih iskustava.
- (NAPOMENA: Sastavnice vještine pripreme se kao radni materijal koji se daje sudionicima ili se mogu pripremiti na slajd prezentacije.)

Sastavnice vještine suradnje:

1. Prepoznati zadatak: Ovaj korak podrazumijeva prepoznavanje zadatka/problema/cilja koji je stavljen pred nas.

Npr. Voditelji mogu pitati skupinu znaju li koji je cilj nogometne utakmice? (odgovor: cilj nogometne utakmice jest zabiti što više golova, a primiti ih što manje.)

2. Prepoznati i izreći vlastite potrebe: Prisjetimo se sada radionice o prepoznavanju i iskazivanju osjećaja. Ovaj korak je vrlo sličan onome što smo tada učili. U ostvarenju zajedničkog zadatka svaka osoba nastoji zadovoljiti svoje potrebe.

Kada igrač nogomet, želiš zabiti gol. Međutim, shvaćaš da to ne možeš uraditi sam, neprestano gubiš loptu i ne ostvaruješ pogodak, na taj način štetiš ostvarenju zadatka. U tom slučaju igrač prepoznaje svoju želju/potrebu za uspjehom. Kada prepoznaš želju/potrebu, važno je izreći je tako da je drugi razumiju. U izricanju poruka će nam pomoći JA- poruke i drugi oblici asertivnog govora.

3. Prepoznati i saslušati potrebe drugih: nakon prepoznatih i izrečenih svojih potreba, za ostvarivanje zadatka jednako je važno imati na umu i da drugi članovi imaju potrebe. U ovom koraku će nam pomoći sve ono što ste naučili na radionici iz Aktivnog slušanja.

Npr. igraču je jasno da i ostatak ekipe želi ostvariti dobar rezultat, za što im je potrebno što više golova.

U stvarnosti bi to izgledalo tako da trener čuje svakog igrača te uzima u obzir njihove snage i usklađuje to s njihovim željama.

4. Razmotriti različita rješenja: Postoji više opcija koje će dovesti do cilja.

Trener zajedno s igračima osmišljava različite strategije (npr 4:4:2;) sukladno s afinitetima i snagama igrača, trener ih postavlja na različite pozicije (branič, napadač, vezni, golman, bočni...), vodeći računa o zajedničkom cilju.

5. Odabrati najbolje rješenje: od svih mogućih rješenja odabire se ono koje je najprihvatljivije.

U slučaju nogometna, odaberi ono rješenje koje će ekipu dovesti do uspjeha/pobjede.

6. Napraviti svoj dio zadatka: nakon svih dosadašnjih koraka, vrijeme je za izvršenje zadatka. Sada znaš koje su tvoje potrebe, drugi su također informirani o njima. Poznate su ti i potrebe ostalih članova tima i znate koje će vas rješenje dovesti do željenog cilja.

Odnosno, cijela je nogometna momčad spremna za izlazak na teren. Svatko zna svoju poziciju i što mu je činiti.

DEMONSTRACIJA VJEŠTINE

- Voditelji prikazuju sudionicima video isječak u kojem je jasno vidljiv loš način suradnje.
Poveznice za videoisječke:
 - 1) <https://www.youtube.com/watch?v=fmOEgpRigXU> – video isječak loše suradnje, mijenjanje guma u automobilskoj utrci, 0.07 – 0.42
 - 2) <https://www.youtube.com/watch?v=aHSUp7msCIE> – video isječak dobre suradnje, mijenjanje guma u formuli 1, 0.23 - 0.45
- Nakon što puste video-isječak voditelji potiču sudionike da prokomentiraju što su vidjeli: «Kako vam se čini ova situacija? Što je u njoj dobro/loše? Što se moglo drugačije? Je li to dobar način suradnje? Zašto je/nije?»
- Zatim se prikazuje drugi video-isječak u kojem je prikazan dobar način suradnje te voditelji postavljaju sudionicima ista pitanja kao i nakon prvog isječka. «A kako vam se čini ova situacija? Što je u njoj dobro/loše? Jeste prepoznali korake/sastavnice suradnje? Što se moglo drugačije? Je li to dobar način suradnje? Zašto je/nije?»
- Zajednički sumiraju zašto je način prikazan u drugom isječku bolji i koliko takav način prati ranije predstavljene sastavnice vještine suradnje.
- (NAPOMENA: voditelji mogu prema potrebi prilagoditi sadržaj videoisječaka dobi populacije, kroz primjere u popularnim animiranim filmovima)

VJEŽBANJE VJEŠTINE – IGRANJE ULOGA I POVRATNA INFORMACIJA

- Svaki sudionik dobije jednu omotnicu u kojoj se nalaze četiri papirića (puzzle slona) no niti u jednoj koverti se ne nalaze dijelovi od kojih se slika slona (u Prilogu 3) može sastaviti. Sudionicima se zadaje zadatak da slože puzzle slona, a to će moći postići samo tako da surađuju, da traže kod drugih sudionika ostatak papirića koju mu nedostaju da bi upotpunio svoj dio. Dijelovi su različitih veličina i oblika da zadatak bude malo teži. Kada nađu sve dijelove, sudionici će uspjeti složiti cjelokupnu sliku – svatko svoju. Da bi se osiguralo korištenje vještine suradnje, voditelji će kratko podsjetiti na prethodno razrađene korake koji će im olakšati izvršavanje zadatka.
- Nakon izvršenog zadatka voditelji pokreću razgovor vođeni sljedećim pitanjima: «Kako vam je bilo izvoditi aktivnost? Što vam je bilo teško? Što vam je bilo lako napraviti? Kako vam je bilo kad ste pitali druge članove za dijelove? Kako vam je bilo kad ste ostvarili zadatak?»
- (NAPOMENA: savjetuje se postaviti još prigodnih pitanja, ovisno o smjeru rasprave i primijećenim postupcima tijekom izvršavanja zadatka koji će doprinijeti prepoznavanju i osvještavanju važnosti suradnje kao vještine)
- Pomoću ovih pitanja voditelji dobivaju povratnu informaciju od korisnika jesu li i na koji način primijenili suradnju, koje su korake radili, a koje možda nisu. Koji koraci su bili najvidljiviji, a koji se možda nisu vidjeli ili ih možda nisu prepoznavali kao korake.
- Povratnu informaciju na suradnju daje i voditelj koji je promatrao što se događa tijekom izvođenja aktivnosti

SAŽIMANJE VJEŠTINE I SAMOSTALNA UPOTREBA (DOMAĆA ZADAĆA)

- Voditelji napominju kako je radionica na samom kraju te pitaju sudionike što su sve danas radili i naučili. Razgovaraju sa sudionicima o primjenjivosti i korisnosti ove vještine u svakodnevnim situacijama te gdje im suradnja može najviše koristiti. Voditelji ih također pitaju što im suradnja može donijeti te prepoznaju li možda situacije u kojima ona nije primjenjiva.
- Nakon sažimanja radionice, voditelji pozivaju sudionike da odgovore na sljedeća pitanja: «Što vam se najviše svidjelo u radionici?, Što ste najviše upamtili?, Ima li nešto što vam se nije svidjelo?, Imate li neki prijedlog za poboljšanje?»
- Naposljetku sudionici dobivaju domaću zadaću (zadatak): pogledati film Vlak u snijegu. Kako ne bi zaboravili na domaću zadaću dobit će omotnice u kojima će se nalaziti smanjena replika slona kojeg su zajedno napravili i listić na kojem se nalaze pitanja za gledanje filma, a na koje će odgovoriti nakon što ga pogledaju.
- (NAPOMENA: u prilogu se nalazi listić za domaću zadaću, a voditelji mogu odabrati samo neka pitanja koja će dati sudionicima da na njih odgovore)

Prilog 1. – Suradnja

Sastavnice vještine suradnje

1. **Prepoznati zadatak:** Ovaj korak podrazumijeva prepoznavanje zadatka/problema/cilja koji je stavljen pred nas.

Npr. Voditelji mogu pitati skupinu znaju li koji je cilj nogometne utakmice? (odgovor: cilj nogometne utakmice jest zabiti što više golova, a primiti ih što manje.)

2. **Prepoznati i izreći vlastite potrebe:** Prisjetimo se sada radionice o prepoznavanju i iskazivanju osjećaja. Ovaj korak je vrlo sličan onome što smo tada učili. U ostvarenju zajedničkog zadatka svaka osoba nastoji zadovoljiti svoje potrebe.

Kada igraš nogomet, želiš zabiti gol. Međutim, shvaćaš da to ne možeš uraditi sam, neprestano gubiš loptu i ne ostvaruješ pogodak, na taj način štetiš ostvarenju zadatka. U tom slučaju igrač prepoznaje svoju želju/potrebu za uspjehom. Kada prepoznaš želju/potrebu, važno je izreći je tako da je drugi razumiju. U izricanju poruka će nam pomoći JA- poruke i drugi oblici asertivnog govora.

3. **Prepoznati i saslušati potrebe drugih:** nakon prepoznatih i izrečenih svojih potreba, za ostvarivanje zadatka jednako je važno imati na umu i da drugi članovi imaju potrebe. U ovom koraku će nam pomoći sve ono što ste naučili na radionici iz Aktivnog slušanja.

Npr. igraču je jasno da i ostatak ekipe želi ostvariti dobar rezultat, za što im je potrebno što više golova.

U stvarnosti bi to izgledalo tako da trener čuje svakog igrača te uzima u obzir njihove snage i usklađuje to s njihovim željama.

4. **Razmotriti različita rješenja:** Postoji više opcija koje će dovesti do cilja.

Trener zajedno s igračima osmišljava različite strategije (npr 4:4:2;) sukladno s afinitetima i snagama igrača, trener ih postavlja na različite pozicije (branič, napadač, vezni, golman, bočni...), vodeći računa o zajedničkom cilju.

5. **Odabrati najbolje rješenje:** od svih mogućih rješenja odabire se ono koje je najprihvatljivije.

U slučaju nogometa, odaberi ono rješenje koje će ekipu dovesti do uspjeha/pobjede.

6. **Napraviti svoj dio zadatka:** nakon svih dosadašnjih koraka, vrijeme je za izvršenje zadatka. Sada znaš koje su tvoje potrebe, drugi su također informirani o njima. Poznate su ti i potrebe ostalih članova tima i znate koje će vas rješenje dovesti do željenog cilja.

Odnosno, cijela je nogometna momčad spremna za izlazak na teren. Svatko zna svoju poziciju i što mu je činiti.

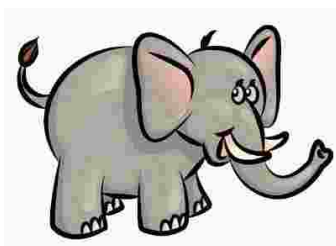
Prilog 2. – Suradnja

ZADATAK

Zadatak je pogledati film „Vlak u snijegu“ koji je nastao prema istoimenom romanu Mate Lovraka.

Nakon što si pogledao/la film odgovori na sljedeća pitanja:

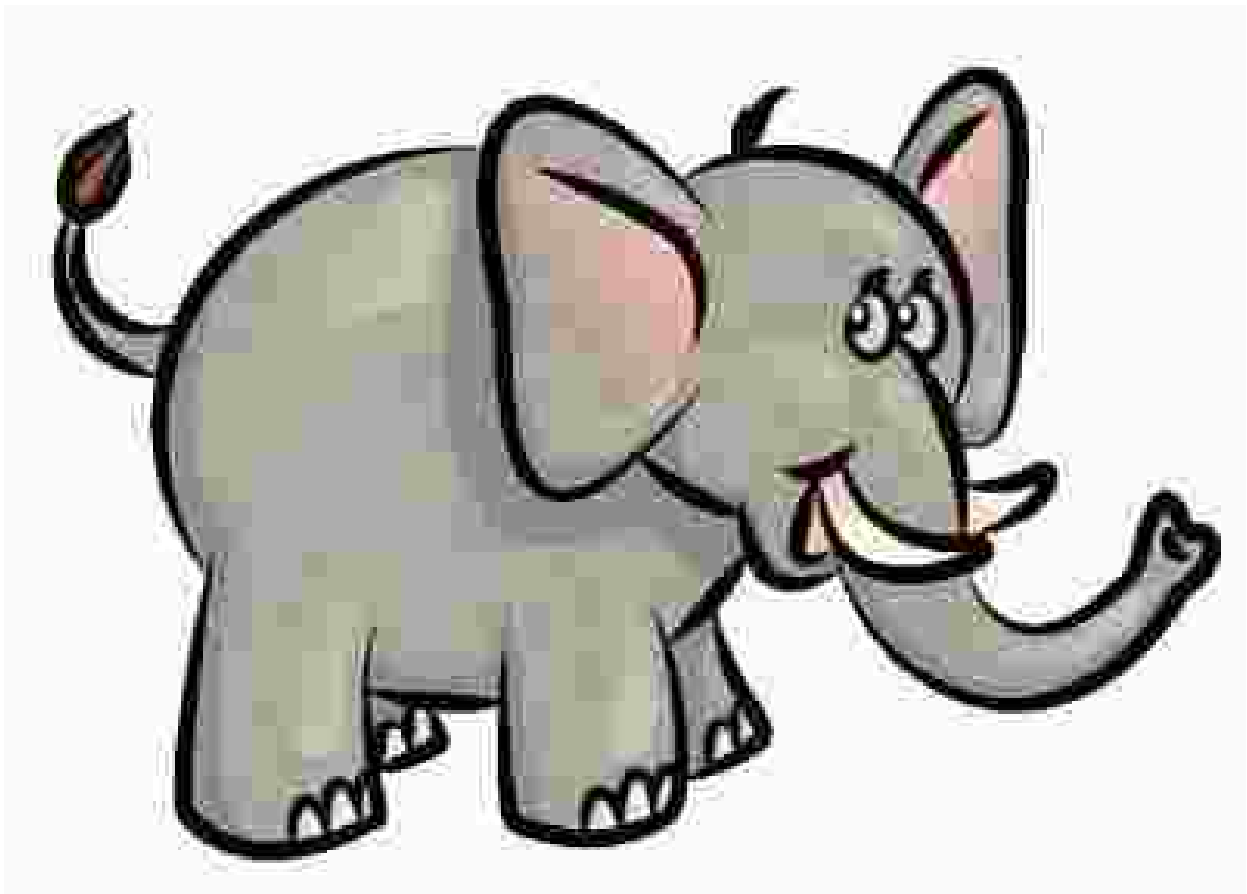
- 1.) Što se dogodilo na povratku iz izleta na koji su išli učenici?
- 2.) Što misliš, da nije bilo pomoći učenika da li bi željezničari uspjeli izvući vlak iz snijega?
- 3.) Što govori pjesma „Kad se male ruke slože“ ? Upućuje li ta pjesma na suradnju?
- 4.) Možeš li prepoznati neke korake suradnje u filmu? Na primjer koji je bio glavni zadatak svih ljudi koji su zapeli u vlaku? Možeš li prepoznati kada se u filmu razmišljalo o mogućim rješenjima koji bi ih izvukli iz snijega?
- 5.) Koje je bilo najbolje rješenje za sve koji su bili u vlaku? Jesu li svi njime bili zadovoljni?
- 6.) Pokušaj crtežom prikazati suradnju koju si uočio/la u filmu?



Prilog 3. – Suradnja

Prilog 3.

NAPOMENA: Ovdje je slika slona koju je potrebno izrezati na dijelove kako bi se moglo slagati slona u vježbanju vještine. Isprintajte sliku toliko puta koliko ima sudionika u grupi – izrežite svaku sliku na 4 dijela različite veličine i različitih oblika. U svaku kovertu staviti 4 dijela slike, ali od kojih se ne može sastaviti slon. Svaki sudionik dobiva jednu kovertu i zadatak da složi slona.



6. radionica

Zauzimanje za sebe

(trajanje: 45-60 min.)

Radionicu izradile: Diana Čosić, Sanja Kovač, Karmen Korda i Ela Megla, studentice diplomskog studija Socijalne pedagogije na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu

VAŽNOST VJEŠTINE

Asertivna je komunikacija važna u svakodnevnom funkcioniranju svakog pojedinca, a najbolje je karakterizira sposobnost ili vještina zauzimanja za sebe. Vještina zauzimanja za sebe podrazumijeva sposobnost zauzimanja za vlastita prava, kao i jasno izražavanja vlastitih potreba i želja na prihvatljiv način. Usvajanje navedene vještine utječe na samopoštovanje, što pridonosi razvijanju bolje slike o sebi te efikasnijem suočavanju sa stresom. Zauzeti se za sebe i izboriti se za svoja prava, a pritom ne ugrožavati druge, najbolji je način „borbe“ za sebe. Jedino takav način komunikacije, izražavanje sebe i brige o sebi, je onaj koji dugoročno donosi sreću i zadovoljstvo.

Ciljevi radionice:

- Usvojiti i vježbati vještinu zauzimanja za sebe
- Sudionici će uvidjeti na koje načine vršnjaci mogu utjecati na njih
- Sudionici će naučiti prepoznati situacije u kojima mogu primijeniti naučenu vještinu
- Sudionici će naučiti kako na prihvatljiv način izraziti svoje mišljenje i uvažiti mišljenje drugih
- Sudionici će demonstrirati odupiranje vršnjačkom pritisku

Potreban materijal:

- Flip-chart/ploča
- Sastavnice i podsjetnik „Kako reći NE“ (Prilog 1)
- Obrazac za domaću zadaću (Prilog 2)

UVOD

- Uvodno voditelji pozdrave sudionike i pitaju ih imaju li kakvih pitanja, prijedloga s prošle radionice te zamole da pokažu svoj domaći zadatak – članovi podijele svoje zadaće, a ako nisu napravili, iskoristi se par minta za prisjećanje. (NAPOMENA: Ako je potrebno, voditelji će podsjetiti sudionike na pravila grupe kojih su se članovi dužni pridržavati tijekom trajanja radionice.)

- Nakon toga slijedi uvod u temu susreta – socijalnu vještinu zauzimanja za sebe.

Uvodna igra: Amajlija

Upute: Izvadite iz svojih torbi, novčanika i slično neki predmet koji dulje nosite sa sobom, pokažite ga grupi i ispričajte kako i zašto ste vezani za taj predmet, te koju potrebu njime zadovoljavate (Voditelji pitaju: Zašto si odabrao/la baš taj predmet? Koliko dugo ga imaš? i sl.).

Značenje: Za kraj ove vježbe važno je usmjeriti pozornost članova grupe na tjelesne i emocionalne osjećaje koji se javljaju. Sudionike se pokušava navesti da verbaliziraju svoje doživljaje, psihičke i fizičke – povezuje se s prošlom radionicom prepoznavanja i iskazivanja osjećaja. Voditelj postavlja pitanja poput: „Što ste u tijelu osjećali dok ste pričali o vašem predmetu? Je li vam srce lupalo, jeste li brže disali? Je li vam bilo ugodno govoriti o vašem predmetu? Jeste li se osjećali sretno, smireno?“ To može uvelike doprinijeti poticanju sudionika da sami shvate i primijete kako su se osjećali, ali i da to verbaliziraju i podijele s ostatkom grupe.

NAJAVA VJEŠTINE PUTEM RASPRAVE

- Voditelji će započeti raspravu o važnosti vještine zauzimanja za sebe putem određenih pitanja: Što za vas znači „zauzeti se za sebe“? (Sudionike se navodi da navedu neki svoj primjer/primjer nekog njihovog prijatelja ili poznanika kada se jesu/nisu zauzeli za sebe).
- Koje su po vama situacije u kojima se morate zauzeti za sebe? (npr. Kako znamo da netko na nas vrši pritisak ili nas nagovara na nešto) **NAPOMENA** voditeljima: zapišite iznesene primjere kako bi ih kasnije mogli koristiti za vježbanje vještine
- Na što nas sve druge osobe mogu nagovarati? Je li uvijek sve na što nas drugi nagovaraju negativno?
- Što dobivamo time ako pristanemo na ono na što nas nagovaraju, a što ako ne pristanemo? (kad popustimo- dobili smo na odnosu s vršnjacima, a kad odbijemo vršnjaci nas mogu odbaciti, ali ipak ta odluka je nas ojačala jer nismo učinili nešto što nismo željeli)
- Sudionicima je potrebno objasniti da vještinu izražavanja vlastitih stavova i zauzimanje za sebe nazivamo asertivnost, tj. zauzeti se za sebe na primjeren način. Da lakše objasne što znači asertivnost, voditelji se u ovom koraku mogu koristiti tekstom koji objašnjava važnost vještine koju poučavaju (iz uvodnog teksta o važnosti vještine).
- Koji bi bili primjereni načini zauzimanja za sebe?
- Koji bi bili neprimjereni načini zauzimanja za sebe?

SASTAVNICE VJEŠTINE

- Slijedi poučavanje u koje su članovi uvedeni prethodnom raspravom.
- Svaka vještina se sastoji od brojnih manjih koraka čijim svladavanjem postupno dolazimo do usvajanja nove vještine. Da bi usvojili vještinu zauzimanja za sebe sudionici ove radionice će proći kroz 5 koraka tj. sastavnica. Nakon usmenog prezentiranja sudionici će u parovima vježbati sve sastavnice. Važno je da voditelji sastavnice vještine prezentiraju na zanimljiv i dinamičan način (naglašavanje bitnih dijelova, prilagodba intonacije, ponavljanje, gdje je moguće da se uključe sudionici, kod pitanja da prodiskutiraju odgovore, daju svoje mišljenje...)
- Sudionicima podijeliti list sa sastavnicama (Prilog 1.)

Sastavnice vještine zauzimanja za sebe

1. Pogledaj u osobu i pažljivo je slušaj - primjena naučenog aktivnog slušanja; dajemo osobi do znanja da ju slušamo

2. Smireno promisli o onome što si čuo i odluči što ćeš reći sugovorniku - koje bi bile pozitivne, a koje negativne posljedice? Kako se ti osjećaš u vezi jedne, a kako u vezi druge posljedice? Ovaj korak pruža sudionicima mogućnost da uvide kako se osjećaju kada netko od njih traži da naprave nešto što ne žele ili smatraju neugodnim, te da promisle o pozitivnim i negativnim posljedicama zatraženog ponašanja

3. Sugovorniku objasni kako se osjećaš u vezi toga što on traži od tebe - primjena „ja-poruka“; bitno je naglasiti da ostanu smireni i da jasno izraze svoje mišljenje i osjećaje

4. Iznesi svoju odluku i nemoj ju mijenjati - naglašavanje važnosti ustrajanja u vlastitom mišljenju i odlukama

5. Ukoliko sugovornik inzistira, zamoli ga da ode ili sam/a izađi iz situacije - ukoliko sugovornik i dalje ustraje u nagovaranju, najbolje je zaustaviti daljnju raspravu, bilo odlaskom sugovornika, bilo vlastitim odlaskom.

DEMONSTRACIJA VJEŠTINE

- Voditelji prikazuju tri situacije na temu markiranja - Osoba A nagovara osobu B da markiraju. Osoba B se dvoumi i dvojbe su prikazane jednostavnim unutarnjim monolozima.
- Prva situacija prikazuje neprimjeren način zauzimanja za sebe - agresivno ponašanje: Osoba A nagovara osobu B na markiranje, osoba B odbija markirati, ali se pritom ponaša agresivno u smislu da odgurne osobu A i viče na nju. Osoba B se zauzela za sebe, ali na potpuno neprimjeren način.
- Druga situacija prikazuje popuštanje pritisku vršnjaka: Osoba B popusti i pobjegne s nastave s osobom A. Najvažnije je naglasiti loš osjećaj koji ima osoba B zbog toga što je popustila pritisku. Kod igranja ove situacije veoma važnu ulogu ima unutarnji monolog u kojem osoba B iznosi svoje stavove o tome kako ne želi markirati, kako misli da je to loše, ali ipak popušta zbog straha da će se se posvađati s prijateljem. Osoba B se osjeća loše i žali zbog toga što je popustila.

- Treća situacija prikazuje primjeren način zauzimanja za sebe - asertivno ponašanje: Osoba B mirno sasluša osobu A koja predlaže markiranje, pri tom je gleda u oči i neverbalno pokazuje da sluša osobu A. Jasno, konkretno i direktno iznese svoje mišljenje i stav, te odbije prijedlog osobe A. Na pozitivan način iznese svoju kritiku osobi A, pri čemu je i dalje smirena i održava prigodan ton glasa. Osoba A i dalje ne odustaje i „navaljuje“, na što osoba B duboko udahne, mirno kaže kako ostaje pri svom mišljenju. Po izboru izvoditelja, situacija može završiti odlaskom A, odnosno B osobe ili prijedlogom osobe B da iako ona ne želi poslušati osobu A, to ne znači da joj nije prijatelj ili slično.
- NAPOMENA: obavezno prodiskutirati svaku odigranu situaciju, razjasniti što je bilo loše i zbog čega, te što je bilo dobro i od čega se sastojala primjerena reakcija osobe B. Tu mogu pomoći sljedeća pitanja: «Što ste sada vidjeli? Kakav je to bio način zauzimanja za sebe? Dobar ili ne baš dobar? Što je osoba dobila, a što je izgubila?» - pitanja se postavljaju nakon izvođenja svake situacije.

VJEŽBANJE VJEŠTINE – IGRANJE ULOGA I POVRATNA INFORMACIJA

- Sudionike podijelite u trojke. Osoba A i osoba B igraju uloge, a osoba C je promatrač. Situacije su uzete iz primjera navedenih od strane sudionika na početku radionice (koje su voditelji zapisali). U slušaju da sudionici nisu naveli primjere, ili ako su naveli neadekvatne primjere, ponudite im pripremljene scenarije.

PRIMJER – Scenariji za igru uloga

1. Osoba A posvađala se sa (npr.) Markom i želi da osoba B također prestane razgovarati s njim i da ga počne ignorirati. Osoba B ne želi biti neljubazna prema Marku, ali ne želi se posvađati ni s osobom A. Što osoba B radi? Kako izgleda njeno zauzimanje za sebe (sastavnice)?
2. Osoba A želi ukrasti bombone iz trgovine i nagovara osobu B da joj pomogne. Osoba B ne želi krasti, ali se boji da će ju osoba A zadirkivati da je „kukavica“. Što osoba B radi? Kako izgleda njeno zauzimanje za sebe (sastavnice)?
3. Osoba A pokušava slomiti školski ormarić i traži osobu B da joj pomogne. Osoba B ne želi uništavati školsku imovinu, ali ne želi ni da ju osoba A naziva „kukavicom“ ili „slabićem“ te da ju zadirkuje jer nije htjela sudjelovati u lomljenju. Što osoba B radi? Kako izgleda njeno zauzimanje za sebe (sastavnice)?

- Nakon odigranih situacija, osoba C prva iznosi svoj doživljaj promatrane situacije (što je osoba vidjela, kako se ponašala osoba A, a kako osoba B, jesu li primjereno reagirale, je li se osoba B na prihvatljiv način zauzela za sebe, je li prepoznala sastavnice vještine i koje...)
- Potom voditelji nadopune i kažu povratnu informaciju na pokazanu vještinu, posebno ukoliko je nešto ostalo nedorečeno.

SAŽIMANJE VJEŠTINE I SAMOSTALNA UPOTREBA (DOMAĆA ZADAĆA)

- Voditelji potiču sudionike da sami sažmu što se radilo/obrađivalo na radionici: «O čemu smo danas razgovarali? Što smo naučili? Je li vas nešto iznenadilo? Je li vam bilo teško? Kako ćete i gdje ovo što ste danas naučili primijeniti u životu? Ima li nešto što je ostalo nejasno? Zanima li vas još nešto o ovoj temi?»
- Nakon sažimanja radionice, voditelji pozivaju sudionike da odgovore na sljedeća pitanja: «Što vam se najviše svidjelo u radionici?, Što ste najviše upamtili?, Ima li nešto što vam se nije svidjelo?, Imate li neki prijedlog za poboljšanje?»
- Za domaću zadaću voditelj može izabrati između dvije opcije, gledanje crtanog filma i praćenja ponašanja u okolini. Na voditelju je da procijeni što je primjerenije s obzirom na rad i funkcioniranje same skupine, kao i s obzirom na dob članova. Sudionicima se daje Prilog 3 za ispunjavanje.

OPCIJA 1 Pogledati zadani crtić i napisati 2 situacije u kojima se lik iz crtića asertivno ponašao – dobro zauzeo za sebe. Ukoliko nema primjera takvog ponašanja tada napisati 2 situacije iz crtića u kojima se lik propustio zauzeti za sebe te kako je mogao postupiti u tim situacijama.

OPCIJA 2 Neka svaki sudionik do iduće radionice promatra svoje prijatelje u školi ili članove obitelji te na temelju promatranog izvjesti u kojim situacijama su se promatrane osobe ponašale asertivno (zauzimale za sebe), na koji način i kakav je bio ishod. Ukoliko se nitko nije ponašao asertivno neka razmisle postoje li situacije u kojima je bilo potrebno da se netko zauzeo za sebe.

Prilog 1. – Zauzimanje za sebe

Sastavnice vještine zauzimanja za sebe

1. **Pogledaj u osobu i pažljivo je slušaj** - primjena aktivnog slušanja; dajemo osobi do znanja da ju slušamo
2. **Smireno promisli o onome što si čuo i odluči što ćeš reći sugovorniku** - ovaj korak pruža sudionicima mogućnost da uvide kako se osjećaju kada netko od njih traži da naprave nešto što ne žele ili smatraju neugodnim, te da promisle o pozitivnim i negativnim posljedicama zatraženog ponašanja
3. **Sugovorniku objasni kako se osjećaš u vezi toga što on traži od tebe** - primjena „JA-poruka“; bitno je naglasiti da ostanemo smireni i da jasno izrazimo svoje mišljenje i osjećaje
4. **Iznesi svoju odluku i nemoj ju mijenjati** - naglašavanje važnosti ustrajanja u vlastitom mišljenju i odlukama
5. **Ukoliko sugovornik inzistira, zamoli ga da ode ili sam/a izađi iz situacije** - ukoliko sugovornik i dalje ustraje u nagovaranju, najbolje je zaustaviti daljnju raspravu, bilo odlaskom sugovornika, bilo vlastitim odlaskom

KAKO REĆI NE

1. Kupite malo vremena
2. Jasno recite **NE**
3. Nemojte previše tumačiti, ispričavati se i obrazlagati
4. Ponudite neko drugo rješenje ako postoji i ako vam odgovara
5. Ne prebacujte odgovornost na druge

Prilog 2. – Zauzimanje za sebe

ZADATAK

	Opis situacije:	Kako se osoba ponašala:	Asertivno ponašanje (kako se osoba zauzela za sebe):
Osoba A			
Osoba B			
Osoba C			

Trening socijalnih vještina za djecu u dobi od 12 do 18 godina

2. radionica

Aktivno slušanje

(trajanje: 45-60 min.)

Radionicu izradile: Blanka Hlad, Ivana Pohizek i Lorena Rukav, studentice diplomskog studija Socijalne pedagogije na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu

VAŽNOST VJEŠTINE

Aktivno slušanje predstavlja važnu vještinu koja se može primjenjivati u svakodnevnom životu. Ona se smatra dijelom socijalnih i komunikacijskih vještina te je presudna za uspješnu komunikaciju jer se odnosi na svjesnu misaonu aktivnost s ciljem razumijevanja govornika (Varga i Tokić, 2015). Koristeći vještinu aktivnog slušanja potičemo sugovornika na razgovor, pokazujemo mu da slušamo i da nas zanima ono što govori te doprinosimo ugodnoj atmosferi (Thistle i McNaughton, 2015). Sve navedeno može doprinijeti izgradnji međuljudskih odnosa. Stoga možemo reći da pojedinac upotrebom aktivnog slušanja radi prvi korak ka izgradnji prijateljskog odnosa zbog toga što tako otvara put prema međusobnom upoznavanju i ostvarivanju povjerenja kroz suosjećanje i interes za ono o čemu sugovornik govori. Važno je spomenuti i da je aktivno slušanje jedna od ključnih vještina koja djeci pomaže razviti pozitivne interakcije s vlastitim roditeljima, kao i s ostalim članovima obitelji. Osim toga, aktivno slušanje može uvelike pridonijeti suradnji s drugim ljudima. (Thistle i McNaughton, 2015). Istraživanja su pokazala i korist aktivnog slušanja u raznim profesionalnim granama. Primjerice, Duhamel i Tabot (2004; prema Heller Levitt, 2001) navode da vještine aktivnog slušanja pomažu medicinskim sestrama stvoriti povjerljiv odnos s obiteljima pacijenata. Mansfield (1991; prema Heller Levitt, 2001) je proveo radionice učenja vještina aktivnog slušanja sa studentima medicine, čiji je krajnji rezultat pokazao da su ti studenti bili kompetentniji za kreiranje odgovarajućih planova za svoje pacijente. Nadalje, Paukert i sur. (2004; prema Heller Levitt, 2001) govore o tome da je 45 sati treninga aktivnog slušanja dovelo do pozitivnih promjena kod volontera na telefonskim linijama pomoći. Ova je vještina potrebna i u polju menadžmenta, čemu svjedoči nekoliko različitih radova (Knippen i Green, 1994; Brezuleanu i sur., 2011; Rane, 2011). Iz priloženog se može vidjeti da je aktivno slušanje važna komponenta u gotovo svim područjima djelatnosti, ali i u svakodnevnom životu svih pojedinaca. Kao što je to slučaj i sa svakom drugom socijalnom vještinom, poželjno je da se aktivnom slušanju uče djeca od rane dobi kako bi odmalena mogla uvježbavati pozitivne komunikacijske obrasce.

Ciljevi radionice:

- osvijestiti način na koji sudionici slušaju (uključujući verbalne i neverbalne aspekte komunikacije)
- naučiti prepoznavati nefunkcionalno slušanje
- naučiti korake socijalne vještine aktivnog slušanja
- demonstrirati korake socijalne vještine aktivnog slušanja

Potrebni materijal:

- papiri A4
- flomasteri
- Kviz Aktivnog slušanja
- Radni list „Aktivno slušanje“
- Protokol za domaću zadaću (pokus)

UVOD

- Na početku radionice voditelji pozdravljaju sudionike i zahvaljuju im na sudjelovanju. Nakon toga im ukratko predstavljaju da će na današnjem susretu riječ biti o vještini aktivnog slušanja.
- Nakon toga voditelji će svim sudionicima podijeliti kratke kvizove (Prilog 1) kojima će svaki pojedini član grupe testirati te osvijestiti trenutnu razinu vlastite vještine aktivnog slušanja. Pritom će im se kratko objasniti da je svrha tih kvizova uviđanje njihovih slušalačkih navika, uz što ih se obavezno zamoli da u rješavanju svojih kvizova budu zaista iskreni jer se njihov rezultat neće vrednovati te im se naglasi da je glavna svrha kviza ta da uvide koliko su spretni slušači i da shvate u kojim segmentima kao sugovornici griješe. Sudionici će za rješavanje navedenog kviza dobiti nekoliko minuta (2-3), nakon čega će zajedno s voditeljima kratko prokomentirati svoje rezultate (oni koji to žele). U sklopu toga sudionici će dobiti početni dojam u čemu kao slušači griješe, a samim time i polazne smjernice za razvijanje vještine aktivnog slušanja – za razvoj koje će detaljnije upute dobiti u nastavku radionice.
- U nastavku slijede dvije aktivnosti između kojih voditelji mogu odabrati onu koju smatraju najadekvatnijom za članove grupe:

OPCIJA A

Nakon što je provedena aktivnost s upitnicima, grupi se predstavlja uvodna igra „Pričaj mi priču“. Važno je da se svi sudionici nalaze u krugu, a voditelji upitaju sudionike tko bi od njih želio biti dobrovoljac za igru. Potom voditelji objašnjavaju da će sudionici zajedno kreirati priču na temu koji voditelji mogu sami odabrati (na primjer „Putovanje iz snova“, „Idealni dan“, „Svijet budućnosti“). Dobrovoljac započinje priču s jednom rečenicom. Nakon toga netko drugi, koga dobrovoljac odabere, mora ponoviti tu rečenicu i dodati svoju vlastitu. Osoba koju dobrovoljac odabere, nakon što izgovori svoju rečenicu, iz kruga odabire sljedeću osobu koja će nastaviti priču tako da će ponoviti sve što je prethodno rečeno i dodati vlastitu rečenicu – i tako sve do kraja ove aktivnosti, odnosno sve dok svaki sudionik ne doda svoju rečenicu priči.

Kod navedene igre važno je da sudionici međusobno slušaju jedni druge, da pamte sav sadržaj koji su osobe prije rekle, te ponavljaju izgovoren sadržaj uz dodavanje vlastite rečenice čiji sadržaj mora biti u najvećoj mogućoj mjeri povezan sa sadržajem i emocijom iz prethodne rečenice. Po završetku aktivnosti voditelji komentiraju aktivnost uz naglašavanje bitnih elemenata: međusobno slušanje, upamćivanje sadržaja, i ponavljanje sadržaja uz dodavanje vlastite rečenice.

OPCIJA B

Aktivnost se provodi pomoću asocijativnih karata (ili bilo kojih drugih slika, razglednica). Voditelji objašnjavaju da svaki sudionik treba uzeti jednu karticu (sliku) iz cijelog špila kartica te u skladu s onim kako on doživljava ili tumači sadržaj na kartici započinje priču. Svaki sudionik kaže jednu rečenicu o svojoj karti, pri čemu je vrlo važno da svaki idući sudionik ponovi prethodnu/e rečenicu/e te na iste nadoda vlastitu rečenicu o sadržaju kartice koju je on izvukao.

- Nakon izabrane aktivnosti voditelji pitaju sudionike kako im se svidjela aktivnost, što im je bilo teško/ lako? Što su mogli drugačije?

POUČAVANJE O VJEŠTINI I SASTAVNICE VJEŠTINE

- Voditelji ukratko ispričaju da je dijalog dvosmjernan proces (odnosno uključuje barem dva sugovornika) te da je njegova svrha postignuta samo ako je osoba koja sluša drugu osobu koja priča primila točne i jasne informacije. Kako bi do toga došlo, važno je aktivno slušanje koje su mnogi od sudionika već i koristili, a da možda nisu ni znali o čemu se radi.
- Sudionicima se podijele listovi papira (Prilog 2) u svrhu poučavanja s kratkim objašnjenjem vještine aktivnog slušanja i njezinim sastavnicama.

- Voditelji usmeno naglašavaju da „slušati“ znači primati zvukove iz okoline i truditi se da što bolje razumijemo njihovo značenje. Odnosno kad slušamo mi čujemo i pamtimo ono što osoba govori, obraćamo pažnju na pokrete tijela i izraze lica jer nam i oni šalju poruku. Prilikom toga koristimo uši, oči i mozak jer nam upravo oni pomažu da primimo što cjelovitiju poruku te da što bolje razumijemo ono što osoba govori. Prema tome aktivno slušanje je vještina koja zahtijeva da slušamo ono što osoba govori i da joj pokažemo da ju slušamo te da smo ju razumjeli. Riječ je o vještini primanja poruke i davanja odgovora o tome kako smo mi razumjeli tu poruku. Ukratko, aktivno slušanje predstavlja vještinu kod koje osoba mora biti aktivna jer ona pokretima tijela, gestama, mimikom lica i kratkim riječima pokazuje osobi da ju sluša te na kraju daje odgovor na ono što je čula od sugovornika.
- Zatim voditelji objašnjavaju korake vještine aktivnog slušanja.

Koraci/sastavnice vještine aktivnog slušanja

1. Obratiti pozornost na osobu koja nam želi nešto reći

Ključni postupci: prestanak bavljenja dosadašnjom aktivnosti (mobitelom, televizijom), gledanje u oči, promatranje izraza lica i pokreta tijela

Kako bismo prilikom slušanja mogli upamtiti što veći sadržaj sugovornikovih riječi, važno je usredotočiti se na tu osobu. Na primjer da pospremimo mobitel, ugasimo televiziju, maknemo ostale predmete koji nam odvlače pažnju, prestanemo obavljati neku aktivnost i gledamo osobu u oči. Osim toga, moramo obratiti pažnju i na njezine izraze lica kako bismo vidjeli je li osoba tužna, sretna, ljuta, zabrinuta... Osim lica, moramo promatrati i njezine pokrete tijela, način na koji sjedi i slično.

2. Davati osobi do znanja da ju slušamo

Ključni postupci: usklađivanje, kimanje glavom, kratke riječi ili zvukovi (aha, mhm, da)

Kako bismo uspjeli u tome da damo osobi do znanja da smo je slušali, potrebno je uskladiti naš izraz lica s onim što osoba govori. Primjerice, ako govori o nečem što je tužno, tada imamo tužan i suosjećajan izraz lica. Ako je osoba sretna, tada i mi pokazujemo da smo sretni kroz osmijeh i veseo izraz lica. Također možemo koristiti kratke riječi, zvukove i pokrete glavom kojima pokazujemo da slušamo (primjerice aha, hm, da, kimanje glavom...). Također je izuzetno važno da sugovornika ne prekidamo dok govori, odnosno da mu ne upadamo u riječ prije nego završi misao.

3. Provjeravati jesmo li dobro shvatili poruku

Ključni postupci: ponavljanje sugovornikovih riječi, postavljanje pitanja

Kako bismo provjerili je li naše razumijevanje poruke u skladu s onim što je sugovornik htio reći jednostavno možemo svojim riječima ponoviti ono što smo čuli. Time osoba s kojom pričamo dobiva uvid u to kako smo shvatili njegovu poruku te nas po potrebi može ispraviti.

Još jedan način na koji možemo provjeriti jesmo li dobro shvatili poruku je da postavimo pitanje. Osim što smo dobili odgovor na pitanje, njime također pokazujemo osobi da smo slušali i potičemo je na nastavak komunikacije.

DEMONSTRACIJA VJEŠTINE

- Za demonstraciju vještine moguće je upotrijebiti video na sljedećoj poveznici: <https://www.youtube.com/watch?v=vkSwXL3cGUg>.
Riječ je o dijelu epizode iz serije "Teorija velikog praska" u kojem je prvo prikazano loše slušanje, a nakon toga aktivno slušanje. Sudionici radionice gledaju cijeli video, nakon čega voditelji zajedno s njima razgovaraju o tome jesu li primijetili znakove neslušanja, a kasnije i aktivnog slušanja, te koji su to znakovi. Također mogu porazgovarati o tome što misle kako se Sheldon osjećao u prvom slučaju kada ga Amy nije slušala, a kako se osjećao u drugom slučaju kada je imao njenu punu pažnju. Važno je voditi računa o tome da video ima prijevod, ako je to potrebno.
- Međutim, ako voditeljima nije dostupna elektronska oprema, moguće je koristiti i druge načine demonstracije.
- Npr. Voditelji kažu grupi da bi voljeli demonstrirati vještinu aktivnog slušanja i traže dobrovoljca koji će biti voljan razgovarati s jednim od voditelja pred grupom 2 – 3 minute. Dobrovoljac može govoriti o čemu želi, no prethodno je potrebno pripremiti listu s temama ako dobrovoljac u tom trenutku nema ni jednu ideju.
- Voditelj navodi dobrovoljca da započne s pričom. U prvoj simulaciji voditelj mora demonstrirati što više mogućih nefunkcionalnih ponašanja kod vještine aktivnog slušanja (npr. nepotrebno se smijati, prekidati, ometati, gledati po prostoriji umjesto u dobrovoljca,...). Ova simulacija treba trajati oko jedne minute.
- Nakon simulacije voditelj traži od ostalih sudionika da navedu koja su im se sve njegova ponašanja učinila nedjelotvornima i pogrešnima. Nakon što grupa navede ta ponašanja, voditelj pita dobrovoljca kako se osjećao kad mu se smijao ili kad ga je ometao i prekidao.
- Slijedi još jedna simulacija s istim dobrovoljcem, no ovog puta voditelj demonstrira ponašanja koja odlikuju kvalitetnog aktivnog slušača (npr. održavanje kontakta očima, klimanje glavom, provjeravanje razumijevanje misli i osjećaja, bez prekidanja i ometanja...)
- Kada simulacija završi voditelj od grupe traži da navedu ponašanja koja su im se učinila efikasnim i poželjnim. Nakon što grupa identificira ta ponašanja, voditelj pita dobrovoljca kako se osjećao u ovoj situaciji – kada je bio slušan.

VJEŽBANJE VJEŠTINE – IGRANJE ULOGA I POVRATNA INFORMACIJA

- Aktivnost igranje uloga provela bi se tako da voditelji sudionike podijele u grupe po 3 osobe. Prije no što čuju zadatak, sudionici odabiru tko će biti osoba A, tko B, a tko C. Nakon što odluče tko će biti koja osoba, dobivaju verbalnu uputu voditelja.
- Osoba A predstavlja osobu koja će govoriti o sadržaju koji sama odabere (primjerice proteklom danu, najdražem poklonu, idealnom putovanju), dok ju osoba B aktivno sluša. Osoba C nalazi se u ulozi promatrača te ima zadatak prati slušanje osobe B i uz sastavnice vještine na papiru (Prilog 2) označiti što je sve uočila. Voditelji moraju voditi računa o tome da osoba A smije pričati 3 minute.

- Nakon što je aktivnost završena, promatrači (osobe C) daju usmeni feedback osobi B o tome kakva je bila u ulozi slušača. Feedback smije trajati najviše jednu minutu. S obzirom na to da se svi sudionici moraju okušati u ovladavanju vještinom aktivnog slušanja, igra se ponavlja još dva puta s tim da svaki sudionik mora isprobati svaku ulogu (A, B i C).
- Nakon što su prošla tri kruga sudionike se pita kako im je bilo u ulozi (onaj koji priča), jesu li imali dojam da ih druga osoba sluša i po kojim su znakovima mogli prepoznati da ih sluša, kako im je bilo vježbati vještinu aktivnog slušanja, što im je bilo lako/teško, u kojoj im je ulozi bilo lakše i u kojoj teže.
- Nakon što iznesu svoj dojam, voditelji daju povratnu informaciju o svrsi same aktivnosti. Svrha proizlazi iz činjenice da bi osobe B trebale barem u nekoj mjeri primjenjivati prethodno podučavane metode aktivnog slušanja, čime bi utjecale na osobu A tako da se osjeća ugodno dok priča. Osim toga, dok su bili u ulozi osobe koja priča mogli su vidjeti kako se osjećaju dok pričaju o nečemu drugoj osobi koja ih sluša i daje im do znanja da prate što govore.

SAŽIMANJE VJEŠTINE I SAMOSTALNA UPOTREBA (DOMAĆA ZADAĆA)




- Voditelji radionice navode sudionike da se prisjete svih aktivnosti te da ispričaju što je sve bilo obuhvaćeno radionicom. To rade postavljajući im pitanja poput: Čime smo se danas bavili? Koja je vještina bila u fokusu naše radionice? Možete li nabrojiti sastavne dijelove te vještine? Jeste li iz ove radionice naučili nešto novo? Smatrate li da će vam ova vještina biti korisna u daljnjem životu? Imate li dodatnih pitanja o ovoj vještini?
- Zatim slijedi zadavanje domaće zadaće, odnosno pokusa (NAPOMENA: voditelji prema svom nahođenju i poznavanju grupe odabiru kako će nazivati domaću zadaću, ovdje je dan samo prijedlog). Sudionicima se objašnjava da će putem pokusa uvježbati i unaprijediti predstavljenu vještinu, sve dok im ona ne postane potpuno prirodna pojava u komunikaciji. Riječ je o promatranju sebe, ali i drugih u ulozi slušača. Sudionici trebaju u nekoliko različitih pokusa analizirati svoje slušanje tijekom komunikacije s drugima te procijeniti je li ono bilo uspješno, trebaju li nešto ubuduće promijeniti te također trebaju utvrditi jesu li tijekom vremena napredovali u toj vještini. Uz to trebaju promatrati i jesu li sugovornici njih aktivno slušali te jesu li sugovornici (nakon što su sudionici upotrijebili vještinu aktivnog slušanja) promijenili stav prema njima, odnosno je li se javila promjena u smislu pozitivnog reagiranja sugovornika te je li sama komunikacija poprimila neku višu, kvalitetniju dimenziju. U tu svrhu sudionici radionice dobit će listove papira na kojima će imati zadana pitanja koja će ih usmjeravati u uspješnom izvršavanju njihovog pokusa (Prilog 3).
- Glumački (dodatan) zadatak: za sudionike koji se vole okušavati u socijalnim eksperimentima kao svojevrsni izazov postaviti glumački zadatak u sklopu kojeg bi tijekom komunikacije glumili loše i nepažljive slušače te promatrali reakcije sugovornika i njihov stav prema sebi.

Prilog 1. – Aktivno slušanje

KVIZ

Vrednujte svaku izjavu prema onome kako se stvarno ponašate u određenoj situaciji, a ne prema onome kako mislite da biste se trebali ponašati. Kada završite zbrojite bodove i provjerite svoj rezultat na poledini papira 😊

	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često	Vrlo često
Kada pričam s nekim na mobitel, istovremeno odgovaram na poruke na društvenim mrežama.	5	4	3	2	1
Tijekom razgovora ponavljam sugovornikove riječi kako bi bolje razumio/la ono što mi osoba priča	1	2	3	4	5
Kada mi osoba govori o osjetljivim temama potrudim se da joj olakšam (dajem joj do znanja da razumijem da joj je teško, pokušavam joj pružiti podršku ...)	1	2	3	4	5
Osjećam neugodu ako tijekom razgovora nastupi tišina	5	4	3	2	1
Tijekom razgovora uspoređujem sugovornikovo mišljenje sa svojim	5	4	3	2	1
Kada želim da osoba detaljnije govori o nekoj temi postavljam joj dodatna pitanja	1	2	3	4	5
Kada mi osoba nešto govori, ja povremeno kimam glavom i govorim stvari poput "ok", "aha", ...	1	2	3	4	5
Vrlo sam ustrajan/ustrajna u nastojanju da od osobe s kojom pričam dobijem odgovor koji me zanima	5	4	3	2	1
Ponekad tijekom razgovora postavljam pitanja kako bi drugu osobu naveo/la da se složi s mojim razmišljanjima i stavovima	5	4	3	2	1
Tijekom razgovora prekidam i/ili ometam sugovornika	5	4	3	2	1
Kada mi se ljudi obraćaju, ja ostanem potpuno tih(a) i miran/a kako ih ne bi omeo/la i zbunio/la	5	4	3	2	1
Pokušavam razumjeti govor tijela (pokrete tijela, izraze lica...) ljudi koje slušam	1	2	3	4	5
Ako se druga osoba trudi nešto objasniti i ne uspijeva joj, ja uskačem sa svojim prijedlozima	5	4	3	2	1
Ako sam zaposlen/a dopuštam drugima da govore samo ako govore brzo	5	4	3	2	1
UKUPNO					

Bodovi		
14 – 29		<p>Trebao/la bi poboljšati svoje vještine slušanja. Ljudi oko tebe vjerojatno osjećaju da im tijekom razgovora ne pridaješ dovoljno pažnje te mogu osjećati i misliti da ih ne shvaćaš. Svoje vještine slušanja lako možeš poboljšati ako pratiš nekoliko jednostavnih koraka koje ćeš čuti u nastavku radionice 😊</p>
30 – 49		<p>Tvoje vještine slušanja su u redu, no svakako ih možeš još poboljšati 😊</p>
50 – 70		<p>Tvoje vještine slušanja su vrlo dobre. Ljudi znaju da ti se mogu obratiti kad im bude potreban netko tko će ih saslušati te vjeruju da ćeš im posvetiti svoju punu pažnju. Također znaju da se u razgovoru s tobom mogu slobodno izražavati, bez da ćeš ih prekidati ili previše govoriti o sebi. No, ne trebaš stati ovdje, već možeš i dalje razvijati i uvježbavati svoju vještinu te također pomoći i drugima da je razviju 😊</p>

Prilog 2. – Aktivno slušanje

Aktivno slušanje

Aktivno slušanje - slušamo osobu, dajemo joj do znanja da ju slušamo i da smo ju razumjeli

- osoba koja sluša je aktivna jer koristi: oči, uši, mozak, pokrete tijela, mimiku lica, kratke riječi, kojima pokazuje osobi da ju sluša

1. Obratiti pozornost na osobu koja nam želi nešto reći:



- prestajemo se baviti dosadašnjim aktivnostima (igranje igrice, pisanje poruke i slično) i udaljimo/ugasimo predmete koji nas mogu ometati (televizija, mobitel)

DA NE

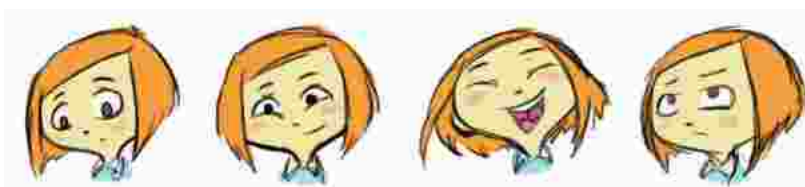
- gledamo osobu koja nam govori u oči

DA NE

- promatramo njezine izraze lica, pokrete tijela, način na koji sjedi

DA NE

2. Davati osobi do znanja da ju slušamo:



- poprimamo isti ili sličan izraza lica, primjerice osmjeh ili tužan izraz lica

DA NE

- koristimo kratke riječi, zvukove (aha, da, hm, mhm, razumijem)

DA NE

- kimamo glavom, čime pokazujemo da slušamo osobu

DA NE

- slušamo (ne prekidamo) osobu dok ne završi misao ili rečenicu

DA NE

3. Provjeravati jesmo li dobro shvatili poruku:

- svojim riječima ponovimo ono što smo čuli

DA NE

- postavljamo pitanja

DA NE



Prilog 3. – Aktivno slušanje

Pokus



- primjeri situacija: razgovor s prijateljem/roditeljem/učiteljem

1. Opišite situaciju u kojoj ste se našli kao slušač.

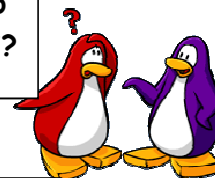


2. Kako je izgledalo slušanje? Smatrate li da je bilo uspješno?



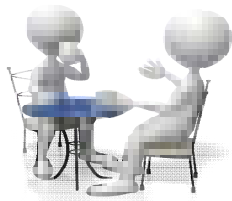
3. Mislite li da biste ubuduće trebali nešto promijeniti u svom načinu slušanja?

4. Čini li vam se da su sugovornici promijenili stav prema vama nakon što ste primijenili vještinu aktivnog slušanja - jesu li na to pozitivno reagirali?



5. Smatrate li da ste tijekom vremena napredovali u ovoj vještini?

6. Mislite li da je vaša komunikacija s drugima postala kvalitetnija od kada primjenjujete ovu vještinu?



*Promatrajte slušaju li vas vaši sugovornici aktivno.

3. radionica

Ja - poruke

(trajanje: 45-60 min.)

Radionicu izradile: Petra Đuroković, Marija Ivković, Marija Pavković, Tihana Vukasović, studentice diplomskog studija Socijalne pedagogije na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu

VAŽNOST VJEŠTINE

Socijalno kompetentna ponašanja primjenjuju se u socijalnim interakcijama, a obuhvaćaju: točnu socijalnu percepciju (vještine primanja), biranja prikladnih odgovora za postizanje cilja interakcije te verbalna i neverbalna ponašanja u interakciji (Jurčević-Lozančić, 2011). Korištenjem Ja - poruka biramo prikladne odgovore za omogućavanje postizanja cilja interakcije te da iz vlastite perspektive i osjećaja (koje je u nama prouzrokovala neka situacija ili ponašanje) drugoj osobi pokažemo što nas je zasmatalo. Ja - poruke omogućavaju prikladan samouvid na temelju kojega možemo detektirati kako se stvarno osjećamo i koja emocija je u podlozi našeg ponašanja. Također da iskažemo čime nismo zadovoljni i što mislimo da bi moglo biti bolje u budućem ponašanju neke osobe. U odnosu na Ti poruke gdje smo primarno usmjereni na davanje kritike, Ja - poruke nam omogućavaju da komunikaciju započnemo ili nastavimo u prijateljskom, opuštenom tonu s ciljem što produktivnije komunikacije za obje strane. Ja - poruke nam pomažu da na izravan i konstruktivan način izložimo dio vlastitoga unutarnjeg stanja, iskustva, osjećaja, potreba, želja. Putem ja- poruka možemo regulirati svoje negativne emocije, primjerice prevladati strah, ljutnju, tjeskobu na način koji ne povređuje druge (Jurčević-Lozančić, 2011). Piršl (2016) sa Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli navodi kako one mogu s velikom vjerojatnošću pobuditi želju za promjenom ponašanja, a uz to mogu uvelike smanjiti negativno vrednovanje od strane sugovornika i ne određuju unaprijed odnos. Ja - poruke privlače i aktiviraju jer uvijek sadrže prijedloge promjena (akcija za budućnost). S iskrenim Ja - porukama ljude privlačimo sebi i onome što im govorimo. S druge strane Ti - poruke odbijaju i pasiviziraju, komunikacija postaje napetija, a sugovornika udaljavamo od sebe čime se mogućnost za adekvatnije rješenje sukoba, odnosno nastavak komunikacije smanjuje. Stoga kroz ovaj trening socijalnih vještina vježbamo primjenjivati poruke na prikladan način te za rezultata povećavamo vlastitu socijalnu kompetentnosti i time kvalitetu interpersonalnih odnosa.

Ciljevi radionice:

- osvijestiti važnost vještine Ja – poruka
- osvijestiti načine na koje komuniciramo s drugima
- naučiti korake/sastavnice Ja - poruka
- demonstrirati vještinu korištenja Ja- poruka

Potrebni materijal:

- papiri A4
- flomasteri
- Primjer Ja poruka (Prilog 1)
- Sastavnice vještine (Prilog 2)
- Igra (Prilog 3)
- Protokol za domaću zadaću (Prilog 4)

*PPT Ja poruke (priloženo zasebno)

UVOD

- Voditeljice pozivaju sudionike u krug. Svaki član izvuče jednu karticu na kojoj je izjava, tj. koja može biti problemska situacija te je pokuša riješiti na način kako je to za njega uobičajeno. **NAPOMENA:** u nastavku su dani neki primjeri situacija, no voditelji se potiču da sami revidiraju i izaberu situacije koje su najprimjerenije za njihovu grupu te da i sami nadodaju situacije koje su važne iz aspekta njihove grupe.
- Voditeljice potiču sudionike da budu iskreni i da bez uljepšavanja kažu ono što misle. Voditeljice postavljaju pitanje: “Kako bi to rekla neka bezobrazna i neugodna osoba?”
- Nakon što sudionici odrade aktivnost voditeljice potiču sudionike da se uključe u diskusiju postavljajući pitanja: Kako ste se osjećali izvodeći ovu aktivnost? Možete li izdvojiti koji dijelovi su vam bili najlakši/najteži? Možete li navesti jedan primjer kako bi ovu situaciju drugačije riješili? Kako bi se osjećali da vam se netko obrati kao bezobrazna osoba o kojoj smo razgovarali?

PRIMJER - Situacije za uvodnu aktivnost:

1. Prijateljica je posudila od tebe tvoju najdražu knjigu i nije ti ju vratila.
2. Želiš reći prijateljici da joj majica koju je upravo kupila loše stoji.
3. Želiš reći prijatelju da društvo u kojem se kreće nije dobro za njega.
4. Tvoj prijatelj se ljuti na tebe, a ti ne znaš zašto, samo je odjednom promijenio način ophođenja sa tobom.
5. Mama počinje prigovarati da moraš pospremiti svoju sobu, a ti imaš dogovor na koji već kasniš.
6. Želiš da ti roditelji kupe nove savršene (i skupe) patike koje si vidio u izlogu.
7. Profesor ti je krivo ispravio test i vidiš da si dobio lošiju ocjenu nego zaslužuješ.

8. U društvu ljudi koje baš ne poznaš dovoljno, netko iznosi stav potpuno suprotan tvojim vjerovanjima.
9. Želiš s prijateljima otići preko vikenda u vikendicu i tamo prespavati.
10. Ne sviđa ti se novi prijatelj tvojeg dečka, a on je očito oduševljen njime.
11. Dolaziš doma nakon izlaska, a roditelji te čekaju budni i počinju vikati na tebe jer su čuli da si počeo pušiti.
12. Ne sviđa ti se ideja o ljetnom poslu tvoje najbolje prijateljica, a ona traži tvoje mišljenje.
13. Želiš reći svojoj starijoj susjedi da ti se ne sviđa njezin način ophođenja prema tvom mlađem bratu.
14. Mama ti prigovara što stalno provodiš vrijeme na kompjutoru igrajući igricu.
15. Mama je došla s roditeljskog sastanka i saznala za tvoja 4 neopravdana kada si markirao.
16. Mama te pozvala na razgovor i govori ti da smatra da ne učiš dovoljno, jer su se zaredale loše ocjene.
17. Sjediš u društvu ne baš dobro poznatih ljudi i oni ti se rugaju jer ne piješ.
18. Zakasnila si doma nakon izlaska više od sat vremena, ali nisi shvatila da ti je otišla baterija na satu.

POUČAVANJE O VJEŠTINI I SASTAVNICE VJEŠTINE

- Slijedi poučavanje o JA PORUKAMA (preporuča se korištenje materijala u Prilogu 1 te PPT o Ja porukama koji je priložen zasebno).
- U govoru možemo razlikovati TI PORUKE i JA PORUKE. Ti poruke su usmjerene na drugu osobu, govore o drugoj osobi, često etiketiraju drugu osobu po nekim njenim osobinama. Ti-poruke nude gotova rješenja, koriste se kod vrijeđanja, napadanja, predbacivanja, osuđivanja, dijagnosticiranja, etiketiranja, okrivljavanja, ocjenjivanja, kažnjavanja, odnose se na druge, potiču obrambene mehanizme ili protunapad. Npr, „Koliko puta sam ti rekao da to ne činiš!“. Naglasak je na tome kakva je druga osoba. Korištenje JA PORUKA pomaže da ne idemo u napad već da asertivno iskomuniciramo što nas muči vezano za ponašanje druge osobe i što želimo. JA PORUKE povećavaju šansu da nas druga osoba čuje u potpunosti, razumije te povećava šansu da druga osoba želi surađivati. To je stoga asertivna komunikacija – jasno se zauzimamo za svoju potrebu bez ugrožavanja druge osobe. JA PORUKA nije čarobni štapić, ona ne osigurava 100%tnu suradnju, ali povećava šansu suradnje i povećava šansu da su obje strane točno čule što ona druga strana želi, što joj treba ili što joj smeta.

SASTAVNICE VJEŠTINE

- Voditeljice sudionicima ispisuju na ploču sastavnice vještine Ja poruka navodeći primijete. Na taj način dobivaju uvid u način izvođenja (korake) same vještine kako bi im u daljnjim koracima bilo lakše izraziti svoju poruku i svoje primjere.

Koraci/sastavnice vještine JA - poruke

OPIS PONAŠANJA – sugovorniku treba dati do znanja koje je to ponašanje koje nas smeta u toj situaciji. Potrebno je jasno imenovati to ponašanje. (pr. Kada koristiš mobitel dok pričam...)

OPIS OSJEĆAJA – ovdje imenujemo osjećaj koji se javio kada je osoba iskazala ponašanje koje nas smeta. (pr. ...osjećam se glupo i kao da me ne slušaš...)

OPIS POSLJEDICA –Osim osjećaja govorimo i posljedice tog ponašanja za nas, tj. što mislimo dok se osoba ponaša na takav način. (pr. ...jer mislim da ti nije važno šta pričam...)

OČEKIVANO PONAŠANJE – drugoj osobi jasno dajemo do znanja što želimo, i kako bi voljeli da se ponašaju, a ne naređujemo ili zahtijevamo. (pr. ...i željela bih da drugi put pripaziš na to.)

Primjer : „Kada koristiš mobitel dok pričam, osjećam kao da me ne slušaš jer mislim da ti nije važno šta pričam i željela bih da drugi put pripaziš na to.“

- Voditelji sudionicima podijele i pojasne tzv. Šalabahter za korištenje Ja poruka koji im može olakšati korištenje ove vještine, ali i njeno vježbanje na ovo radionici.

Šalabahter za korištenje Ja poruka

0. Prepoznati kako se osjećamo u datoj situaciji kako bi mogli iskoristiti JA poruke.

1. Kada ti _____ (dati konkretan opis ponašanja, bez etiketa)
2. Opis našeg osjećaja _____ (zbog čega nam to ponašanje izaziva taj osjećaj)
3. Opis posljedica _____ (što mislimo da se događa)
4. Stoga želim _____ (ne TI TREBAŠ, već JA želim, trebam, hoću, neću...)

DEMONSTRACIJA VJEŠTINE

- Voditeljice igraju igru uloga ispred grupe kako bi demonstrirali jednu konfliktnu situaciju i razgovor koristeći TI PORUKE nakon čega pitaju sudionike : Kako vam se čini ova situacija? Što se moglo drugačije? Je li ovo dobar način komuniciranja?
- Zatim prikazuju istu tu situaciju koristeći JA PORUKE i postavljaju već spomenuta pitanja i sumiraju zašto je drugi način prikazivanja bolji od prvog.
- Situacija koju će voditeljice odigrati je sljedeća. Ana i Iva su cimerice u domu te su dogovorile tjedni plan čišćenja sobe. Međutim, Iva baš i nije redovita u izvršavanju svoje obaveze te čišćenje uvijek obavi Ana. Ana želi dati do znanja Ivi da njeno ponašanje nije u redu te da moraju popričati.

VJEŽBANJE VJEŠTINE – IGRANJE ULOGA I POVRATNA INFORMACIJA

- Budući da se vještine vježbaju u trojkama kako bismo uvijek imali tri različite uloge – osoba koja vježba vještinu, osoba prema kojoj se treba iskazati vještina i promatrač. Voditelji potiču sudionike da se isprobaju u sve tri uloge.







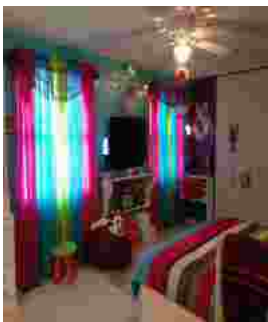

PRIMJER – Situacije za igru uloga

- Prva situacija: “Petra i Monika dijele zajedničku sobu. Monika neprestano koristi Petrine stvari, a najčešće češalj i dezodorans. Petru to jako smeta i sada je već izrazito ljuta i uzrujana na Moniku i želi s njom razgovarati kako bi riješila problem.”
- Druga situacija: “Tin je uspješan učenik i sve svoje zadaće piše na vrijeme i uvijek ih ima sa sobom kako bi ih učiteljica provjerila. Već neko vrijeme nekoliko njegovih kolega ne piše svoju domaću zadaću, već čekaju da Tin dođe kako bi prepisali od njega. U početku Tinu nije smetalo, ali sada se osjeća neugodno i tjeskobno i želi reći svojim kolegama kako on više ne želi da oni prepisuju od njega.”
- Treća situacija: Lara i Julija su prijateljice već 6. godina. U zadnje vrijeme počele su provoditi jako puno vremena zajedno jer su odabrale isto mjesto na kojem će vršiti praksu koja im je potrebna zbog ispunjavanja školskih obaveza, a osim toga se često viđaju i družu. Lara je primijetila kako Julija od nedavno donosi odluke umjesto nje. Lara do sada nije ništa poduzimala jer je uvijek tražila neko opravdanje, ali ju sada to ljuti i primijetila je da je nervozna u Julijinom društvu i da joj treba reći što osjeća.
- Vještine se vježbaju prema spomenutim sastavnicama koje će dobiti isprintane prije same vježbe (opis ponašanja - kada ti..., opis osjećaja - osjećam se..., opis posljedica - jer..., očekivano ponašanje - željela bih...). Sudionici vještinu i poruke vježbat će po principu crno-bijele situacije kako bi dobili što jasniji uvid u razliku ponašanja i rezultata kada je vještina prisutna i kada nije. Osoba iz grupe koja ima ulogu promatrača daje povratnu informaciju po završetku odigrane vještine. Isto tako bitno je da svi sudionici odigraju sve uloge. Na kraju voditeljice pozivaju sudionike da prikažu jednu bijelu i jednu crnu situaciju nakon čega potiču ostale da daju povratnu informaciju na viđeno. Zaključno, voditeljice potiču diskusiju postavljajući pitanja: Kako ste se osjećali koristeći ovu vještinu? Kako vam može koristiti u svakodnevnom životu? Gdje ju možete koristiti i u kojim situacijama?

SAŽIMANJE VJEŠTINE I SAMOSTALNA UPOTREBA (DOMAĆA ZADAĆA)

- Voditeljice usmjeravaju sudionike da sažmu što se sve radilo/obrađivalo na radionici: što smo radili? Kojom smo se vještinom bavili? Koje su njene sastavnice? Što ste naučili iz ove radionice? Gdje to možete primijeniti? Ima li još nešto što vas zanima o ovoj vještini?
- Voditeljice zaključuju sažimanje vještine sa slijedećim aktivnostima:
OPCIJA A: Voditeljice svakom sudioniku podijele po jednu karticu iz uvodne aktivnosti i zadaju im da tu situaciju riješe koristeći formu JA PORUKA.
OPCIJA B: Voditeljice okupljaju grupu na sredini prostorije i objašnjavaju pravila za igru JA PORUKA kojom sudionici vježbaju vještinu na primjerima iz svakodnevnog života (u Prilogu).
- Voditeljice naglašavaju sudionicima da naučene korake primjenjuju u svakodnevnim situacijama budući da one imaju veliku vjerojatnost da će probuditi želju za promjenom ponašanja te smanjuju na minimum negativno vrednovanje sudionika.
- Pokus ili domaća zadaća: Voditeljice pozivaju sudionike da do slijedećeg susreta iskoriste vještinu JA PORUKE u nekim problemskim situacijama i kratko opišu je li im bilo lakše/teže nego inače i kako je druga osoba reagirala. (Sudionici će dobiti predložak predviđen za obavljanje ovog zadatka koji će osim prostora za pisanje sadržavati slikovne prikaze o važnosti nenasilne komunikacije) (U Prilogu).

Prilog 1. – Ja - poruke

KOMPONENTE JA PORUKA			
1. 	2. 	3. 	4. 
PONAŠANJE	OSJEĆAJI	POSljedICE	ŽELJE
			
<p><i>“Kada uzimaš odjeću iz mog ormara bez pitanja, ljuti me to i osjećam kao da ne poštuješ moj osobni prostor i voljela bih da me ubuduće pitaš ako ti nešto treba.”</i></p>			

Prilog 2. – Ja - poruke

Sastavnice vještine

0. Prepoznati kako se osjećamo u datoj situaciji kako bi mogli iskoristiti JA poruke.
1. Kada ti _____ (dati konkretan opis ponašanja, bez etiketa)
2. Opis našeg osjećaja _____ (zbog čega nam to ponašanje izaziva taj osjećaj)
3. Opis posljedica _____ (što mislimo da se događa)
4. Stoga želim _____ (ne TI TREBAŠ, već JA želim, trebam, hoću, neću...)



Prilog 3. – Ja - poruke

Prilog 3. Igra za kraj (Bognar, L. (1998). Govor nenasilja. Osijek. (Dostupno na http://ladislav-bognar.net/files/Govor%20nenasilja_0.pdf)

JA GOVOR IGRA FILOZOFIJA IGRE: Igra koristi neke elemente žirafskog govora tzv. JA-poruke. Takav govor je iskren jer govori o vlastitim osjećajima, stavovima, potrebama i željama pa osobu kojoj je upućen ne ostavlja ravnodušnom. On ne optužuje druge, ali zaštićuje svoja prava i integritet. U konfliktnim situacijama JA-govor je prvi korak ka nenasilnom rješenju sukoba. Igra pruža mogućnost da se u opuštenoj igrovnoj atmosferi ovlada JA-govorom kako bi se u emocijama nabijenim konfliktnim situacijama bilo u stanju koristiti riječi umjesto pesnica.

CILJ IGRE: Naučiti koristiti JA-govor u svakodnevnim životnim situacijama i razviti samokontrolu.

MATERIJAL: Za igru je potrebno:

- ploča za igru
- po jedna figurica za svakog igrača
- kartice s opisom problemskih situacija
- povećalo
- kocka

NAČIN IGRANJA: Igrači redom bacaju kocku i prema broju na kocki pomiču svoju figuricu po označenom putu na ploči za igru. Kad dođu na crveno polje (ili na drugi način posebno označeno) izvlače jednu karticu i uz pomoć povećala pročitaju problemsku situaciju. Zatim igraču desno do sebe trebaju izreći JA-poruku koja mora imati četiri elementa (označeni su na ploči za igru): OSLOVITI OSOBU IMENOM. REĆI SVOJE OSJEĆAJE. REĆI U ČEMU JE PROBLEM. REĆI ŠTO ŽELIŠ DA TA OSOBA UČINI. Npr. Ako je igrač izvukao karticu na kojoj piše: NETKO TI JE REKAO DA SI BUDALA, može igraču desno do sebe reći: "Roberte, jako me ljuti kad me tako nazivaš. Molim te da mi tako više ne govoriš. Ako se suigrači slože da je JA-poruka dobro izrečena taj igrač pomiče svoju figuricu za jedno polje. Ako se nečija figurica već nalazi na polju gdje treba doći igrač pomiče se za jedno polje naprijed jer na jednom polju ne mogu biti dvije figurice. Igra je završena kad svi igrači dođu do kraja puta.

Kartice za igru

Žuri ti se a netko ti je zagradio prolaz autom i razgovara.	Spava ti se a netko stalno glasno sluša radio.	Netko šara flomasterom po tvojoj klupi.	Netko ružno govori o tvojoj prijateljici.	Netko ti je obećao knjigu i uvijek kaže da je zaboravio/zaboravila.
Netko ti ne da proći kroz vrata.	Stojiš u redu i netko je stao ispred tebe.	Netko je opet obukao tvoj kaput.	Netko kaže da ne želi s tobom plesati.	Netko je sjeo ispred tebe i ništa ne vidiš.
Netko se stalno šalje na tvoj račun.	Netko na glas priča ono što si mu/njoj rekao/rekla u povjerenju.	Netko zbija šale s tvojom novom frizurinom.	Netko ti kaže : "Zaveži!"	Netko ti je ugasio TV a upravo gledaš svoju omiljenu emisiju.
Netko ismijava tvoj način oblačenja.	Želiš slušati glazbu, a netko stalno priča.	Pišeš a netko stalno drma stol.	Netko pravi prema tebi grimase.	Netko ti je bez pitanja uzeo olovku i uzalud si je tražio/tražila.
Netko te stalno gura nogom ispod stola.	Netko ti ne dozvoljava sudjeluješ u igri.	Netko ti je rekao da si budala.		

Ploča za igru (primjer i potrebni materijali)







Potrebni materijali:

- karton
- bojice (drvene, tempera, marker)

Prilog 4. – Ja - poruke

POKUS / domaća zadaća

 <p>OPIŠI PROBLEMSKU SITUACIJU</p>	 <p>RIJEŠI JE POMOĆU JA PORUKA</p>	 <p>KAKO SI SE OSJEĆAO/LA KORISTEĆI VJEŠTINU?</p>	 <p>KAKO JE DRUGA OSOBA REAGIRALA?</p>

4. radionica

Prepoznavanje i iskazivanje osjećaja

(trajanje: 45-60 min)

Radionicu izradile: Mirjana Djedović, Sara Mačković i Mateja Morić, studentice diplomskog studija Socijalne pedagogije na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu

VAŽNOST VJEŠTINE

Osjećaji spadaju među najvažnije čimbenike koji utječu na cjelokupno funkcioniranje čovjeka i imaju glavnu ulogu u njegovom interpersonalnom i intrapersonalnom životu (Pavlović, 2011). Važni su i u ljudskom preživljavanju i prilagodbi, budući da utječu na način na koji opažamo naše okruženje, interpretiramo ga i djelujemo na temelju tih interpretacija. Kroz naš emocionalni svijet razvijamo vlastita značenja stvarnosti oko nas pa se može reći kako su osjećaji vrlo važni za razvoj učenja (Rawal, 2006). Prepoznavanje osjećaja i nošenje s njima nije jednostavno te uključuje niz pitanja. Razumijevanje osjećaja važan je dio opće društvene i osobne kompetencije svakog pojedinca i u skladu s tim važan je dio u poboljšanju životnih vještina pojedinca (WHO, 1995, prema Rawal, 2006). Mnogi autori (Gardner, 1983., Mayer i Salovey, 1997., Salovey i Sluyter, 1999., Chabot i Chabot, 2009.) socijalnu vještinu prepoznavanja i iskazivanja osjećaja prepoznaju kao dio emocionalne inteligencije koja prema Chabot i Chabot (2009, prema Pavlović, 2011) čini cijeli niz kompetencija povezanih s osjećajima: prepoznavanje i razumijevanje vlastitih i tuđih osjećaja, točno izražavanje vlastitih osjećaja i pomaganje drugima da izraze svoje, upravljanje vlastitim i prilagođavanjem tuđim osjećajima te upotrebljavanje vlastitog osjećaja. Osobe koje su ovladale svojim emocionalnim doživljajima smatraju se emocionalno kompetentnima (Pavlović, 2011). Brdar i Bakarčić (2006, prema Pavlović, 2011) navode da se emocionalno kompetentne osobe uspješnije suočavaju sa stresnim situacijama, odnosno manje su skloni osjećajima poput zabrinutosti i anksioznosti u odnosu na emocionalno nestabilne pojedince. Kalebić Maglica (2007, prema Pavlović, 2011) navodi cijeli niz pozitivnih utjecaja koji su povezani s iskazivanjem vlastitih osjećaja. To su, primjerice, bolje tjelesno i mentalno zdravlje, smanjen doživljaj stresa, rjeđi posjeti liječniku i jačanje imunološkog sustava. U prilog važnosti razvijanja emocionalnih kompetencija govori i činjenica da je već pred desetak godina u SAD-u u škole implementirano preko 450 programa kojima je u fokusu bilo razvijanje i/ili povećavanje djetetovih emocionalnih kompetencija (Salovey, Mayer i Carusso, 2000, prema Samarin i Takšić, 2009). Sve je više istraživanja i stručne literature koja govori u prilog važnosti razvoja i usvajanja vještine prepoznavanja i iskazivanja osjećaja u školskoj dobi (od najranije razvojne dobi). Pavlović (2011) navodi kako je istraživanjima utvrđeno da je najveći broj školskih svađa i tučnjava među učenicima nastao jer su napadači krivo protumačili izraz lica druge osobe, te kako je - u skladu s tim, važna pretpostavka prevencije agresivnog ponašanja upravo vještina razumijevanja osjećaja drugih ljudi. Brdar i Bakarčić (2006, prema Pavlović, 2011) smatraju da su emocionalno kompetentni učenici skloniji rješavanju problema i traženju roditeljske pomoći u trenucima suočavanja sa

školskim neuspjehom od onih s manjom emocionalnom kompetencijom, te navode rezultate istraživanja koji pokazuju kako učenici s boljom regulacijom negativnih emocija imaju manje neprilagođenih emocionalnih reakcija na školski neuspjeh i pokazuju manju sklonost zaboravljanju, odvlačenju pažnje pomoću humora, zabave, opuštanja i sl. (Brdar i Bakarčić, 2006, prema Pavlović, 2011). Emocionalne vještine (pa tako i vještina prepoznavanja i iskazivanja osjećaja) mogu se naučiti i unaprijediti vježbom i edukacijom, stoga bi školsko okruženje trebalo biti primarno mjesto u učenju tih vještina (Elias, Hunter i Kress, 2001., prema Takšić, Mohorić, Munjas, 2006.).

Ciljevi radionice:

- Dobiti uvid u važnost prepoznavanja i iskazivanja vlastitih osjećaja
- Razumjeti osnovne korake prepoznavanja i iskazivanja osjećaja
- Naučiti korake vještine prepoznavanja i iskazivanja osjećaja
- Demonstrirati osnovne korake vještine prepoznavanja i iskazivanja osjećaja

Potrebni materijal:

- papiri A4
- flomasteri
- Sastavnice vještine (Prilog 1)

UVOD

- Uvodno, voditelji pozdravljaju sve sudionike, zahvaljuju na njihovom dolasku i sudjelovanju te potiču sudionike na prisjećanje o prethodnoj radionici - o čemu se govorilo, što se naučilo i jesu li ispunjeni zadaci od tog susreta. Nakon kratkog prisjećanja i zajedničkog razgovora o prethodnoj radionici i zadaći, voditelji govore o čemu će se govoriti na današnjoj radionici. Zatim, voditelji se zajedno s grupom prisjećaju grupnih pravila kako bi se omogućila sigurnost grupe i kako bi se moglo nastaviti s daljnjim aktivnostima. Voditelji pitaju sudionike imaju li kakvih prijedloga, pitanja i sl.
- Voditelji predstavljaju uvodnu aktivnost za koju su predstavljene dvije opcije.

OPCIJA A - PLANET ROBOTA

Voditelji kao uvodnu aktivnost u radionicu predstavljaju i pojašnjavaju osmišljenu igru „PLANET ROBOTA“. Igra se odvija na sljedeći način: sudionici se dijele u parove (na dobrovoljnoj bazi, a ukoliko je neparan broj predlaže se jedna trojka) te im se daje uputa kako trebaju zamisliti da je sada 2300. godina te da sada na planetu Zemlji žive roboti. Sudionici trebaju igrati ulogu na način da su oba sugovornika roboti te da moraju kao roboti i komunicirati – bez osjećaja (kako verbalno tako i neverbalno). Voditelji sudionicima daju temu razgovora (primjerice - opis jednog prosječnog dana robota). Naglašava se neverbalna komunikacija bez pokazivanja osjećaja. Voditelji demonstriraju igru te potiču sudionike da im se pridruže. Kasnije

voditelji idu od para do para i promatraju drže li se svi pravila, te ukoliko zamijete da je netko iskazivao osjećaje, taj ispada van. Igra završava kada ostane posljednji par. Nakon uvodne igre, voditelji pokreću diskusiju pitanjima kako je sudionicima bilo tokom igre? Što im je bilo teže, a što lakše? Zašto?

Zatim, voditelji kratko sažimaju zapažanja te navode kako je doista nama kao ljudskim bićima teško komunicirati bez pokazivanja osjećaja ili uopće imanja osjećaja u tom procesu te da je važno naše osjećaje prepoznati i adekvatno ih iskazivati.

OPCIJA B - PANTOMIMA

Kao opciju B, voditelji sudionike dijele u dvije jednake grupe te objašnjavaju aktivnost koja slijedi. Igrali bi u dva tima jedni protiv drugih, na način da svaki tim ima svog predstavnika koji će pantomimom objašnjavati svom timu zadane pojmove - različite emocije koje izvuku kao zadatak. Svaki tim bi imao po 2 minute kako bi mogli pogoditi što više pojmova. Nakon objašnjenja pantomime, timovi se dogovaraju oko svojih predstavnika te natjecanje počinje. Predstavnici timova izvlače određene emocije te ih pokušavaju dočarati svojem timu, a za to vrijeme protivnički tim ima štopericu te mjeri vrijeme od 2 minute. Emocije koje sudionici jednog tima pogađaju su: sreća, strah, sram, iznenađenje, uzbuđenost i nada. Drugi tim pogađa ove emocije: tuga, ljubomora, ponos, ljutnja, gađenje i sažaljenje.

- Nakon uvodne aktivnosti, voditelji potiču diskusiju pitanjima usmjerenim i predstavnicima timova i timovima kako im je bilo tokom aktivnosti? Je li nam teško objasniti/iskazati/prepoznati emocije? Zašto?
- Voditelji kratko rezimiraju kako je doista teško prikazati određene emocije, ali također je izazovno i prepoznati ih.
- Nadalje, postavljaju nekoliko pitanja vezanih za prepoznavanje i iskazivanje osjećaja – smatraju li sudionici to socijalnom vještinom? Je li to nešto što se može naučiti? Ili vježbati? Što misle zašto bi bilo važno usvojiti tu socijalnu vještinu?

POUČAVANJE O VJEŠTINI I SASTAVNICE VJEŠTINE

- Voditelji predstavljaju vještinu prepoznavanja i iskazivanja osjećaja te navode sljedeće primjere.
- Prepoznavanje i iskazivanje osjećaja je dio emocionalne inteligencije i čini jednu složenu vještinu. To znači da se može naučiti, uvježbati i unaprijediti. Svima se ponekad dogodi da se osjećaju nekako, a ne mogu opisati kako. Ili pak ne znaju zašto se osjećaju tako. Ili krivo protumačimo da se netko ljuti na nas. Međutim, ako bolje prepoznajemo svoje i tuđe osjećaje i znamo iskazati ono što osjećamo, vjerojatnije je da ćemo se uspješnije suočavati sa stresnim situacijama, ostvarivati bolju i uspješniju komunikaciju s drugim osobama, biti tjelesno i mentalno zdraviji, biti manje skloni zabrinutosti i anksioznosti, stresu, obolijevanju, sukobima s drugima, čak i posjetima liječniku.

- Iako često emocije dijelimo na pozitivne i negativne, sve su emocije pozitivne za neki dio našeg života, odnosno imaju neku svrhu. Možete li pretpostaviti koja bi bila pozitivna svrha ljutnje? Ili straha? (primjerice, ljutnja kao poticaj za neku promjenu, otvorenija i iskrenija komunikacija potaknuta ljutnjom ili strah jer nam može omogućiti da izbjegnemo potencijalno opasnu situaciju).
- To što je neka emocija neugodna za proživjeti, ne znači da nema svrhu (tuga nije ugodna za proživjeti, ali će pozitivno djelovati na naše tijelo jer ćemo se smiriti, povući i razmisliti o sebi i na taj način očuvati svoje zdravlje).
- Umjesto podjele na pozitivne i negativne, emocije je ispravnije podijeliti na ugodne i neugodne. Takva podjela nam govori kako je nama proživjeti neku emociju u većini situacija (npr. sreću nam je ugodno proživljavati, strah nije). Što je s iznenađenjem? (ovisno o situaciji, iznenađenje možemo doživljavati kao ugodnu ili neugodnu situaciju!)

SASTAVNICE VJEŠTINE

- Osvrćući se na uvodnu igru i koliko su naši osjećaji važni, voditelji navode kako postoji cijelo mnoštvo osjećaja te uključuju sudionike kako bi im pomogli nabrojati sve osjećaje kojih se mogu sjetiti. Voditelji se zahvaljuju sudionicima na pomoći te navode kako sve navedeno doista jesu osjećaji i kako ih ima mnogo, ali ono što je vrlo važno zapamtiti u današnjoj radionici jest da NE POSTOJE DOBRI I LOŠI OSJEĆAJI. Svi osjećaji su U REDU, i u redu je tako se osjećati u trenutku, međutim NAČIN na koji iskazujemo određene osjećaje može biti PRIHVATLJIV ili NEPRIHVATLJIV. U skladu s tim, voditelji potiču sudionike da navedu primjere prihvatljivih i neprihvatljivih načina iskazivanja osjećaja te voditelji to povezuju s do sada učenim vještinama aktivnog slušanja i ja-ti poruka kroz konkretan primjer : *Prijatelj/ica te svaki put prekine usred riječi i mijenja temu kad ti počneš pričati o sebi u društvu. Koji je najprihvatljiviji način da mu/joj kažeš da ti to nije ugodno?*
- Nakon izrečene ja-poruke za ovu konkretnu situaciju, voditelji se osvrću da se možemo osjećati neugodno, ljuto ili posramljeno i da su svi ti osjećaji normalni, ali da je način iskazivanja tog osjećaja onaj koji može biti (ne)prihvatljiv.
- Zatim voditelji predstavljaju osnovne sastavnice vještine prepoznavanja i iskazivanja osjećaja. Nabrajaju i objašnjavaju jednu po jednu sastavnicu i potičući same sudionike da razmišljaju i komentiraju te daju vlastite primjere. Osnovne sastavnice vještine voditelji predstavljaju kroz sljedeće korake.

Sastavnice socijalne vještine prepoznavanja i izražavanja osjećaja

KORACI 4I

(sudionike se potiče da učeći slijed koraka zajednički s voditeljima osmisle kratku i jednostavnu gestu koja označava svaki pojedini korak, kako bi se lakše usvojio redoslijed i značenje koraka)

1. Istraži svoje misli i tijelo (ISTRAŽI!)

Osvijesti procese koji se događaju u tvom tijelu – npr. osjećaš grčeve u želucu, ide ti „para na uši“, znoje ti se dlanovi, osjećaš otkucaje srca, ubrzano disanje... Također, osvijesti svoje misli – o čemu trenutno razmišljaš, što želiš, što bi želio napraviti.

2. Imenuj osjećaj (IMENUJ!)

Imenuj emociju koju osjećaš u datom trenutku obzirom na svoje misli i tijelo – ljutnja, sreća, tuga... Npr. ako ti se znoje dlanovi i osjećaš ubrzan rad srca te razmišljaš o tome da se ne želiš osramotiti – napetost, uzbuđenje, strah.

3. Sjeti se da imaš izbor KAKO reagirati (IZABERI!)

Sjeti se da tvoj osjećaj nije dobar ili loš već da način na koji ćeš ga iskazati može biti (ne) prihvatljiv. Npr. ako si ljut/a možeš vikati, iskaliti se na nekome ili možeš malo otići na zrak, smiriti se, izreći svoju ljutnju ja porukom.

4. Odaberi prihvatljiv način i iskaži osjećaj (ISKAŽI!)

Dakle, ako si ljut/a odaberi to iskazati prihvatljivo (ja poruke) ili odi na zrak i smiri se malo...

DEMONSTRACIJA VJEŠTINE

- Vještine će se demonstrirati putem video – isječka (<https://www.youtube.com/watch?v=E2xi7B3mkro>) na kojem je prikazana situacija iz koje se može vidjeti crna tehnika (neadekvatan način iskazivanja vlastite emocije). Prije prikazivanja video-isječka, voditelji napominju da je u ovom isječku iz američke serije “Friends” (Prijatelji) jedan lik (Ross) primijetio da mu je netko pojeo sendvič. Sudionike potiču da prate njegov način i odabir prepoznavanja i iskazivanja emocije koju je u njemu izazvala “krađa” senviča, te da tijekom gledanja isječka razmisle o načinu njegove reakcije.
- Nakon gledanja video – isječka, voditelji sudionike pitaju imaju li kakvih komentara u odnosu na Rossovu vještinu prepoznavanja i iskazivanja osjećaja? Koju emociju Ross iskazuje i po čemu su to primijetili? Je li njegova reakcija prihvatljiva?
- Voditelji sudionicima dijele papire s koracima vještine. Voditelji ponovno puštaju video s crnom tehnikom uz napomenu da sudionici prate i pretpostave korake prepoznavanja i iskazivanja osjećaja u konkretnoj situaciji s isječka. Voditelji zaustavljaju video te komentiraju vidljive promjene (tjelesne - Ross grči šake, ustaje, podiže ton glasa...) te navode Rossov mogući misaoni proces (“Kako je mogao uzeti taj sendvič, stvarno sam bio gladan, nije u redu uzeti tuđe stvari bez pitanja...”) to jest ukazuju na korake vještine. Nakon odgledanog isječka, voditelji pitaju sudionike što misle - Je li Ross prepoznao vlastite osjećaje? Ako da, na čemu temelje taj zaključak? Ako ne, kako je mogao prepoznati?

- Potom voditelji potiču sudionike da razmisle kakav bi bio prihvatljiviji način iskazivanja emocije uz naglašavanje kako je sasvim u redu osjećati se ljuto te predlažu da netko od članova grupe prezentira prihvatljiviju opciju. Sami voditelji na kraju prezentiraju bijelu tehniku situacije iz isječka u kojoj jedan od voditelja koji glumi Rossa staje kako bi razmislio, uzdahne, verbalizira svoju ljutnju odnosno iskaže svoju emociju.

VJEŽBANJE VJEŠTINE – IGRANJE ULOGA I POVRATNA INFORMACIJA

- Prije samog vježbanja vještine sudionika, voditelji još jednom ponavljaju korake vještine prepoznavanja i iskazivanja emocija na primjeru jedne konkretne situacije i unaprijed određene emocije, na način da jedan voditelj stoji i po koracima predstavlja ono drugima vidljivo u toj vještini (verbalno, ekspresija lica, mimika tijela, ponašanje kao dio iskazivanja emocije), dok drugi stojeći njemu iza leđa ili sjedeći u pozadini predstavlja njegove misaone procese. Prije izvođenja, voditelji pojašnjavaju uloge te potiču sudionike da prate korake koje oni izvode temeljem dobivenih papira s koracima vještine.

PRIMJER - Scenarij situacije

“Vesni su se danas rugali zbog odjeće koju je imala u školi. Čula je kako drugi za nju govore da je ružna i nema stila.”

1. Korak - istraži svoje misli i tijelo

Voditelj koji predstavlja vidljiv dio Vesnine reakcije ima tužan, smrknuti izraz lica, neverbalno se zatvara - sklapa ruke, gleda u pod. Paralelno, drugi voditelj navodi Vesnine misli koje prate ta ponašanja- “ne mogu vjerovati da je to rekla, kako je bezobrazna ,mislila sam da me voli...”

2. Korak - imenuj osjećaj

Osoba A navodi kako se temeljem svega navedenog osjeća tužno i povrijeđeno.

3. Korak - sjeti se da imaš izbor kako reagirati

Osoba A je zamišljena i razmišlja o svojim opcijama koje i verbalizira - može se i ona rugati nečemu kod kolegice ili može iskreno reći kako se osjeća i zašto. Odlučuje se za drugu opciju - reći kako se osjeća.

4. Korak - odaberi prihvatljiv način i iskaži osjećaj

Osoba A govori osobi B kako ju je povrijedilo to što se ona rugala njenoj odjeći. Smatra kako svatko ima pravo na svoje mišljenje i modni ukus, ali da nema potrebe za ruganjem.

- Sudionici se dijele u trojke te im se daje sljedeća uputa – svakoj od trojki će biti dodijeljen jedan specifičan osjećaj, naprimjer tuga, ljutnja, strah, radost, ljubomora. Zadatak svake osobe u toj trojci je prisjetiti se vlastite situacije u kojoj su doživjeli taj osjećaj te ga samostalno opisati kroz prethodno naučene sastavnice koje su i voditelji demonstrirali u prethodnom dijelu. Poželjno je da sudionici koriste vlastite problemske situacije kako bi osigurala autentičnost i kvalitetnija izvedba vježbe. Svaki sudionik će za vrijeme ove aktivnosti dobiti Prilog 1. na kojem su navedene sastavnice vještine. Ako se sudionici ne mogu prisjetiti neke konkretne situacije, voditelji im pomažu u kreiranju primjera koji je specifičan za pojavu te emocije.

- Nakon što svaki sudionik razradi svoju emociju u toj situaciji kroz sastavnice (4I: tjelesne reakcije koje je prepoznao/la u toj situaciji, svoje misli, mogućnosti reagiranja i kako je doista reagirao/la), svatko unutar trojke prezentira svoj doživljaj emocije ostatku trojke. Voditelj daje uputu da unutar trojki rasprave koje su sličnosti, a koje različitosti u prepoznavanju i iskazivanju te emocije. Nakon diskusije, unutar velike zajedničke grupe, svaka trojka predstavlja zaključke specifične za tu emociju. Voditelji traže povratne informacije grupe u skladu s onim što se na radionici radilo –jesu li korišteni koraci koji su se prethodno učili.

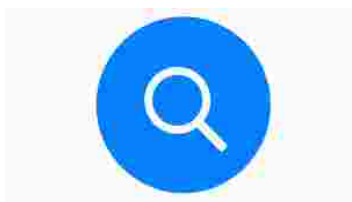
SAŽIMANJE VJEŠTINE I SAMOSTALNA UPOTREBA (DOMAĆA ZADAĆA)

- Voditelji potiču sudionike kako bi zajedno saželi što se na radionici prorađivalo – koja vještina se učila? Zašto je važno imati tu vještinu? Koje su njene sastavnice?
- Završno, voditelji sudionicima daju uputu za domaću zadaću/ pokus – do sljedeće radionice trebaju opisati neke situaciju iz svog života u kojoj su prepoznali i iskazali svoje emocije, pritom opisujući korake te vještine odnosno prepoznavanje vlastitih reakcija tijela, misli te odabira kako reagirati. Ukoliko nemaju vlastitu situaciju, mogu opisati neku iz filma ili serije, ali isto uz prikaz sastavnica koje su primijetili u toj sceni. Voditelji daju uputu da ne koriste istu situaciju s radionice nego da analiziraju neku aktualnu i novu.
- DODATNA MOGUĆNOST: Voditelji mogu organizirati zajedničko gledanje animiranog filma Inside Out (ukoliko su ga u mogućnosti nabaviti) nakon čega se može razgovarati o prepoznavanju i iskazivanju osjećaja.

Prilog 1. – Osjećaji

SASTAVNICE VJEŠTINE

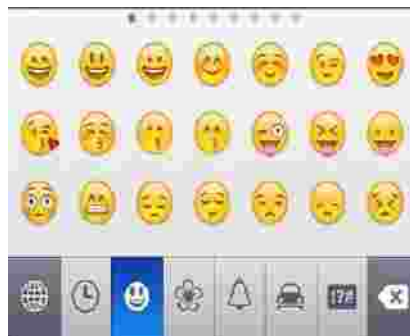
1. (ISTRAŽI!)



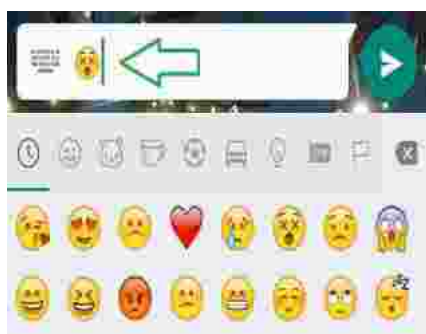
Osvijesti procese koji se događaju u tvom tijelu – npr. osjećaš grčeve u želucu, ide ti „para na uši“, znoje ti se dlanovi, osjećaš otkucaje srca, ubrzano disanje... Također osvijesti svoje misli – o čemu trenutno razmišljaš, što želiš, što bi želio/la napraviti.

2. (IMENUJ!)

Imenuj emociju koju osjećaš u datom trenutku
obzirom na svoje misli i tijelo – ljutnja, sreća, tuga...
Npr. ako ti se znoje dlanovi i osjećaš ubrzan rad srca
te razmišljaš o tome da se ne želiš osramotiti – osjećaj
može biti napetost, uzbuđenje, strah...



3. (IZABERI!)



Sjeti se da tvoj osjećaj nije dobar ili loš već da način na koji ćeš ga iskazati može biti (ne) prihvatljiv. Npr. ako si ljut/a možeš vikati, iskaliti se na nekome ili možeš malo otići na zrak, smiriti se, izreći svoju ljutnju ja porukom.

4. (ISKAŽI!)

Dakle, ako si ljut/a odaberi to iskazati prihvatljivo
(ja poruke) ili odi na zrak i smiri se malo...



5. radionica

Suradnja

(trajanje: 45-60 min.)

Radionicu izradile: Ana Marić, Ivana Belokapa, Ana Matorić, studentice diplomskog studija Socijalne pedagogije na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu

VAŽNOST VJEŠTINE

Suradnja je grupni proces koji podrazumijeva rad svakog pojedinog člana grupe radi postizanja nekog skupnog cilja. Radi se o pojmu koji je suprotan natjecanju (Kohn, 1992). Za razliku od natjecanja, u suradnji nema ni pobjednika ni gubitnika. Ipak, suradnja zahtjeva određeno odstupanje od vlastitog prvenstva i stoga ju nije lako postići. Kako bi se to postiglo, trebaju biti ispunjena dva preduvjeta: (1) pristajanje na suradnju svakog pojedinog člana skupine i (2) kvalitetna komunikacija i sposobnost usklađivanja s drugima. Pritom se najbolja suradnja ostvaruje ako među članovima skupine postoji pozitivna međuovisnost (Buljubašić-Kuzmanović, 2009). Kako bi se suradnja ostvarila, potrebno je uključiti 5 bitnih elemenata (Johnson i Johnson, 1999):

- **Pozitivna međuovisnost :** Pozitivna međuovisnost podrazumijeva našu percepciju povezanosti s drugima i kako su naš i njihov uspjeh međusobno ovisni, povezani. Jačanju međusobne povezanosti članova grupe pridonosi postojanje zajedničkog cilja, podijela zadataka i uloga unutar grupe.
- **Individualna odgovornost :** Individualna odgovornost iskazuje se time što je svaki član grupe odgovoran za jedan od zadataka koji vode postizanju cilja. U tom je smislu također važno da grupa vrednuje izvedbu pojedinca i daje povratnu informaciju o učinkovitosti izvedbe. Svrha ovakve suradnje jest osnaživanje svakog pojedinca.
- **Izravna podržavajuća interakcija :** Pojedinci podržavaju međusobne uspjehe kroz pomoć, dajući potporu i podršku jedni drugima, ohrabrujući se i pohvaljujući rad i trud jedni drugih. Navedeno vodi većoj izravnoj interakciji (interakciji licem u licem). Kako bi osigurali smislenu izravnu interakciju, dobro je da u interakciji ne sudjeluje više od 4 člana.
- **Socijalne vještine :** Uspjehu suradnje će doprinjeti interpersonalne vještine pojedinca i vještine rada u grupi. Stavljajući socijalno nevješte pojedince u grupu ne možemo biti sigurni da će suradnja biti uspješna. Prema tome, osoba bi već trebala imati razvijene neke vještine koje su važne za uspješnu suradnju (npr. aktivno slušanje, ja-poruke, rješavanje problema, donošenje odluka).

- Grupni procesi : Unutar grupnih procesa, treba znati prepoznati procese koji se događaju kako bi grupa došla do zajedničkog cilja. Grupa treba prepoznati koji procesi pomažu i odmažu dostizanju zajedničkog cilja i donijeti odluke o tome koja je ponašanja potrebno promijeniti. Kada dođe do poteškoća u grupnom procesu, članovi trebaju identificirati, definirati i riješiti problem kako bi grupa mogla nastaviti svoj put k dogovorenom cilju.

Ova vještina važna je za održavanje dobrih međuljudskih odnosa. Postoje mnoge situacije i oblici rada u kojima je nemoguće postići pozitivan rezultat bez suradnje i zajedničkog rješavanja problema, no suradnja nije uvijek jednostavna. Za nju je važno uvažavanje potreba drugih, prihvaćanje različitosti i tolerancija (Plavi telefon, Škola emocionalne pismenosti). Suradivati s drugima rezultira boljim psihološkim zdravljem, višom razinom samopoštovanja i boljim socijalnim kompetencijama. U suradničkom odnosu, osobe su u interakciji što upravo i stvara priliku za jačanje socijalnih vještina; evaluirajući svoj rad i uspjeh u postizanju cilja i pritom uvažavajući doprinos svakog pojedinca, povećava se i njihovo samopouzdanje. Osim toga, stvaraju kako osobne tako i profesionalne odnose. Sve navedeno ima za posljedicu i zdraviji socijalni razvoj. Suradnički odnos pruža priliku za rješavanje problema zajedničkim naporima što poboljšava osobnu otpornost i vještine nošenja sa stresom i različitostima (Johnson i Johnson, 1999).

Ciljevi radionice:

- definirati suradnju
- naučiti korake za ostvarivanje suradnje
- demonstrirati vještinu suradnje
- osvijestiti važnost dobre suradnje

Potrebni materijal:

- plahta s izrezanim krugovima
- loptica srednje veličine (npr. teniska loptica)
- Twister kolo (alternativa: papirići u bojama kojima su označeni krugovi na plahti i kutija/kapa/vrećica)
- baloni (2 komada više od broja sudionika)
- zelene i crvene kartice (ovisno o broju sudionika)
- A4 papiri
- pribor za pisanje

UVOD

- Voditelji radionice pozdrave sudionike i zahvale im na dolasku. Sudionike se u nekoliko rečenica podsjeti na sadržaj prethodne radionice. Nakon toga slijede uvod u temu susreta- socijalnu vještinu suradnje i uvodna igra.
- Za uvodnu igru voditelji odabiru naprimjereniju opciju (vrijeme trajanja aktivnosti: 10 minuta):

OPCIJA A: Biljar

Voditelji daju uputu o izvođenju aktivnosti. Sudionici radionice stanu u krug. Svatko drži jedan kraj plahte na kojoj su različitim bojama označene rupe. Cilj aktivnosti je zajedničkim snagama ubaciti loptu u rupu određene boje. Voditelj zadaje boju rupe tako da zavrti strelicu na tabli društvene igre Twister. Kao alternativu Twister tabli, voditelji mogu koristiti papiriće u bojama kojima su označeni krugovi na plahti i kutija/kapa/vrećica.

OPCIJA B: Leđa o leđa

Voditelji daju uputu o izvođenju aktivnosti. Sudionici se podijele u parove ili trojke (ovisno o broju sudionika). Sudionici sjednu na pod okrenuti leđima jedni drugima te isprepletu ruke. Cilj je ustati se bez optetljanja ruku.

OPCIJA C: Leteći baloni

Voditelji daju uputu o izvođenju aktivnosti. U jedan dio prostorije smjesti se nekoliko napuhanih balona (dva balona više od broja sudionika). Cilj aktivnosti je održati sve balone u zraku bez korištenja ruku. Sudionici se mogu koristiti bilo kojim drugim raspoloživim načinima.

- Nakon izvođenja aktivnosti voditelji potiču raspravu sljedećim pitanjima: Kako vam je bilo igrati ovu igru? Kako vam je bilo surađivati s drugima? Kako bi ocijenili suradnju grupe u cjelini (1-5)? Koliko često inače surađujete s drugima? Što znate o suradnji?

POUČAVANJE O VJEŠTINI

- Poučavanje će se provesti u obliku interaktivnog kviza. Na samom početku kviza voditelji će podijeliti sudionicima zelene i crvene kartice. Zelena kartica označava slaganje s ponuđenom tvrdnjom, a crvena neslaganje s tvrdnjom. Voditelji će čitati tvrdnje koje se odnose na vještinu suradnje i obilježja te vještine. Nakon što voditelj pročita tvrdnju, zamoli sudionike da podignu crvenu, odnosno zelenu karticu, ovisno o tome slažu li se s tvrdnjom ili ne. Nakon toga se zamoli jedan sudionika koji se slaže s tvrdnjom i jedan koji se ne slaže da obrazlože svoj odgovor, a potom voditelji kroz objašnjavanje točnih odgovora poučavaju sudionike o vještini.

PRIMJER – Tvrdnje za kviz

1. U suradnji je jednako važan doprinos svakog člana. T
Objašnjenje: Svaki član ima znanja i vještine te na drugačiji način doprinosi ostvarenju zajedničkog cilja. Svatko preuzima jedan dio zadatka kako bi se ravnomjerno rasporedile obveze i odgovornost među članovima te povećala uspješnost (npr. uspjeh sportskih timova na natjecanjima).
2. Suradnja je isto što i natjecanje. N
Objašnjenje: Radi se o pojmu koji je suprotan natjecanju. Za razliku od natjecanja, u suradnji nema ni pobjednika ni gubitnika.
3. Sve zadatke moguće je jednako dobro uraditi samostalno kao i u suradnji s drugima. N
Objašnjenje: Suradnja povećava vjerojatnost postizanja grupnog cilja. U suradničkom odnosu dolazi do podjele zadataka, stoga je manje vremena potrebno za obavljanje složenog zadatka. Drugi ljudi ponekad imaju znanja i vještine koja nama nedostaju, a potrebna su nam za obavljanje zadatka.
4. Tolerancija je važna za ostvarivanje dobre suradnje. T
Objašnjenje: Kako bi ostvarili dobru suradnju, važno je saslušati tuđe mišljenje koje se može razlikovati od našeg te dobrom komunikacijom postići zajednički dogovor.

SASTAVNICE VJEŠTINE

- Slijedi predstavljanje sastavnica vještine suradnje. Voditelji napominju sudionicima kako je suradnja vještina koja se sastoji od nekoliko koraka te se može naučiti.
- Voditelji naglašavaju sudionicima kako su dosada upoznali vještine aktivnog slušanja, ja-poruke, prepoznavanje i iskazivanje osjećaja i empatije. Primjena navedenih vještina važna je za ostvarivanje dobre suradnje.

Koraci/sastavnice socijalne vještine suradnje

Suradnja se može raščlaniti na pet osnovnih koraka:

Na ove se korake može gledati kao na stepenice na čijem se vrhu nalazi zajednički cilj ili zadatak. Svaki korak/stepenica nadograđuje se na onaj prethodni. Koraci su nerazdvojivo povezani te se mogu i preklapati. Uspješnom suradnjom „penjemo“ se po stepenicama, približavamo se njihovom vrhu te ispunjenju krajnjeg cilja.

1. Dogovoriti zajednički cilj. (Što?)

Prvi i ključni korak u ostvarenju suradnje je postavljanje i dogovaranje zajedničkog cilja. Važno je da svi članovi imaju jednaku priliku sudjelovati u njegovom dogovaranju. Nužno je da svim članovima grupe bude jasan te da se svi slažu s navedenim ciljem.

Primjer: Bliži se kraj školske godine i grupa prijatelja razmišlja što bi mogli napraviti da to proslave. Između nekoliko prijedloga (odlazak na bazen, roštilj, odlazak na izlet), svi su se složili da će organizirati party.

2. Dogovoriti kako ćemo postići naš cilj/radni zadatak. (Kako?)

Nakon dogovora o zajedničkom cilju, potrebno je odrediti aktivnosti, zadatke i postupke kojim ćemo ostvariti zadani cilj. U ovom koraku se dogovaraju i rokovi za izvršenje svakog pojedinog zadatka.

Primjer: Nakon što su odlučili da će organizirati party, trebalo je dogovoriti što se sve treba napraviti kako bi se on održao. „Nabacivali su ideje“ (brainstorming)- što će se piti, što će jesti, kakvu glazbu će slušati, gdje će biti party, koga će sve pozvati...

3. Podjela zadataka i preuzimanje odgovornosti za svoj zadatak i cilj u cjelini.

U ovom koraku dolazi do raspodjele zadataka i aktivnosti među članovima grupe. Svatko dobiva vlastiti zadatak za koji je on/ona odgovoran/a. Ukoliko netko od članova grupe ima određene vještine, sposobnosti i afinitete koji mogu pomoći izvršavanju zadatka kojim se postiže cilj, može preuzeti odgovornost za taj zadatak. Ovisno o uspješnosti izvedbe svog dijela posla, time doprinose uspjehu ili neuspjehu grupe u cijelini.

Primjer: Od navedenih ideja, svatko je preuzeo jedan zadatak. Marko se bavi glazbom u slobodno vrijeme i on se javio da može osigurati glazbu i potrebnu tehničku opremu, Lidija se javila da će pozvati sve ljude za koje su se dogovorili da će biti pozvani....

4. Izvršavanje zadataka.

Svatko obavlja zadatak za koji je preuzeo odgovornost na osnovu zajedničkog dogovora cijele grupe. Zadatak se izvršava u dogovorenom vremenskom roku. Ako netko naiđe na neku prepreku ili nejasnoću u izvršavanju svog zadatka, može se obratiti drugim članovima za pomoć.

Primjer: Svatko obavlja zadatak za koji se javio. U jednom trenutku, Luka koji je bio zadužen za ukrašavanje prostora za party, se razbolio i nije mogao napraviti svoj dio zadatka. Umjesto njega, ukrašavanje su preuzele Anita i Lucija i tako riješile stvar.

5. Prepoznavanje obavljenog posla i njegove kvalitete. (Jesmo li ispunili cilj?)

U zadnjem koraku procjenjujemo je li zadani cilj ostvaren i u kojoj mjeri. Ako cilj nije u potpunosti ostvaren, nastoje se identificirati problemi i prepreke koje su spriječile njegovo ostvarenje u cjelosti. To nam daje prostor za učenje i daljnji razvoj vještine suradnje.

Primjer: Kako se bližio dan proslave, zadatci su se privodili kraju i na sam dan proslave, 5.6, party je uspješno održan. Svi uključeni u organizaciju proslave su uspješno surađivali i u konačnici je rezultat bio na zadovoljstvo organizatora i svih sudionika proslave.

DEMONSTRACIJA I VJEŽBANJE VJEŠTINE

- Vještinu suradnje je moguće demonstrirati na više načina, a u nastavku su ponuđene dvije opcije.
- Vrijeme trajanja aktivnosti: 20 minuta

OPCIJA A: Nasukani na otoku

Sudionici zamisle da se nalaze na napuštenom otoku nakon brodoloma. Svaki sudionik treba zamisliti jedan predmet koji bi mu doista mogao biti koristan za bijeg s otoka (ne predmet koji služi za razbibrigu). Sudionici ne smiju nikome reći koji su predmet zamislili. Nakon što je svatko zamislio predmet, dijele se u dvije grupe. Nakon što se nađu u svojim grupama, sudionici otkrivaju zamišljene predmete. Koristeći samo predmete koje su zamislili, trebaju smisliti plan bijega s otoka. Trebaju nacrtati plan bijega i predstaviti svoj plan jedni drugima.

OPCIJA B: Dnevnik socijalnih vještina

Sudionici dobiju prazne papire i zadatak da na njima osmisle sažetak do sada prorađenih radionica socijalnih vještina (ja-poruke, aktivno slušanje, empatija, prepoznavanje i iskazivanje osjećaja, suradnja). Njihovi radovi će se spojiti u jednu zajedničku skriptu koja će im ostati na korištenje kao podsjetnik na izvježbane i naučene socijalne vještine.

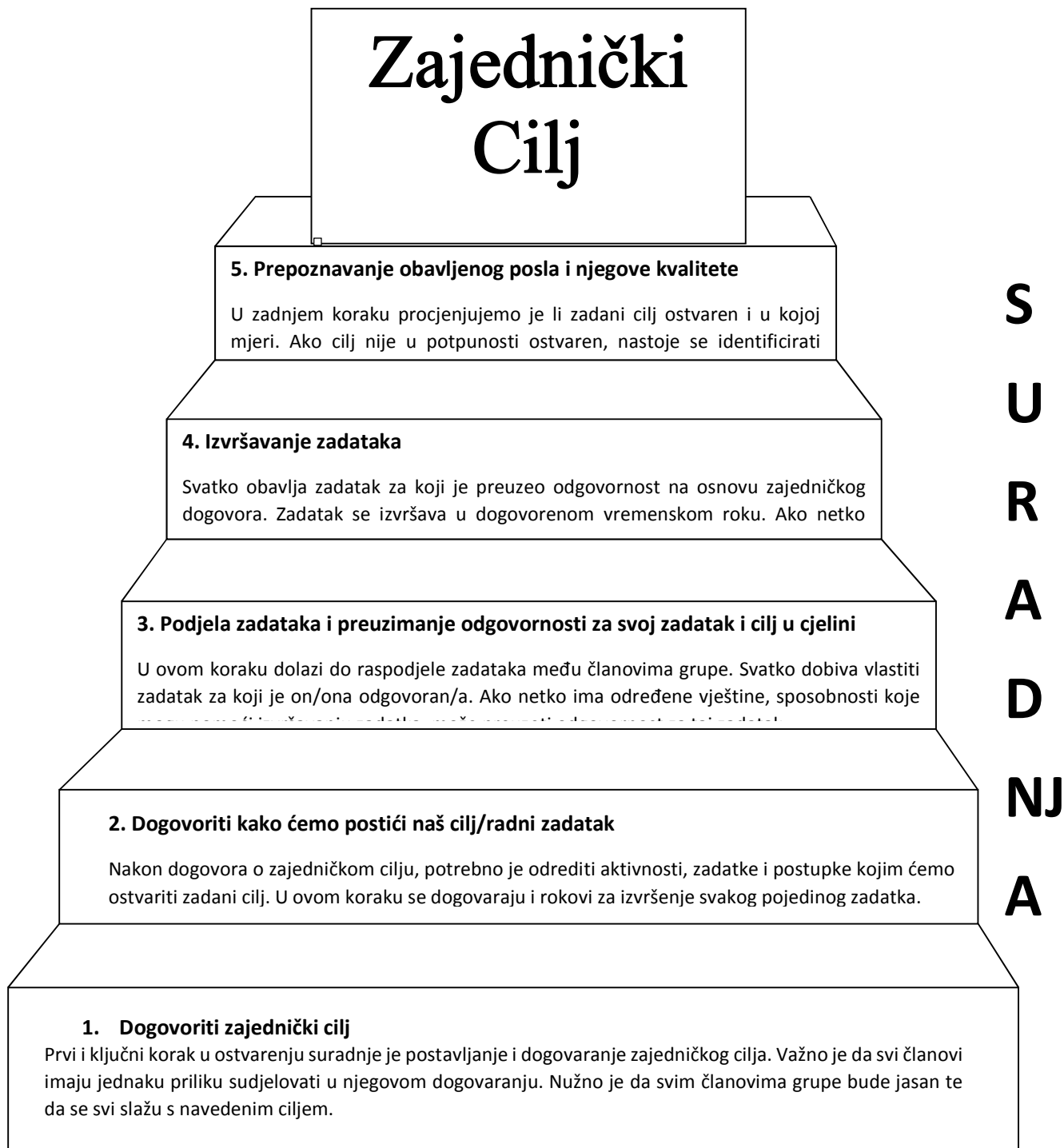
- **NAPOMENA:** Voditelji ne dijele sudionike u grupe niti im zadaju pojedinačne zadatke, već im samo daju glavni cilj i upute. Na ovaj način voditelji žele vidjeti do koje mjere su razumjeli vještinu koja se na ovoj radionici upoznaje, specifično njene sastavnice.
- Nakon provedene aktivnosti slijedi vođena rasprava. Kako bi dobili povratnu informaciju na provedenu vježbu, voditelji sudionike pitaju: Kako vam je bilo raditi ovu vježbu/aktivnost? Kako bi ocijenili vašu suradnju kao grupe; objasnite? S koje bi dvije riječi opisali vaš zajednički rad; objasnite? Kakva je bila komunikacija u grupi?

SAŽIMANJE VJEŠTINE I SAMOSTALNA UPOTREBA (DOMAĆA ZADAĆA)

- Voditelji usmjeravaju sudionike da sažmu što se sve radilo/obrađivalo na radionici: što smo radili? Kojom smo se vještinom bavili? Koje su njene sastavnice? Što ste naučili iz ove radionice? Gdje to možete primijeniti? Ima li još nešto što vas zanima o ovoj vještinu?
- Zadatak za idući susret (za evaluacijsku radionicu) je promatrati situacije oko sebe i naći 4 situacije suradnje. Ukratko bi trebali pismeno objasniti kako su prepoznali da je u pitanju suradnja i ima li nešto što bi oni promijenili ili drugačije postupili.
- **NAPOMENA:** U slučaju da sudionici nisu imali priliku opaziti 4 situacije suradnje, zamoliti ih da osmisle jedan primjer kroz koji će prikazati primjenu ove vještine.

Prilog 1. – Suradnja

Prilog: Memo suradnje



6. radionica

Zauzimanje za sebe

(trajanje: 45-60 min.)

Radionicu izradile: Anita Gladović, Karla Glažar, Mia Širac i Kaja Žulić, studentice diplomskog studija Socijalne pedagogije na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu

VAŽNOST VJEŠTINE

Često se u životu nađemo u situaciji kada nam netko nešto nudi, naređuje, zahtijeva ili traži od nas. Ponekad se ti zahtjevi kose s našim vrijednostima i željama te se tada javlja potreba da se zauzmemo za sebe. Vještina zauzimanja za sebe kompleksna je vještina koju nije lako savladati te se ljudi tijekom njenog prakticiranja često osjećaju neugodno. Ipak, važno je znati na asertivan način izraziti svoje mišljenje i zauzeti se za sebe jer ćemo na taj način izbjeći brojne neugodnosti. Neupitno je kako je adolescencija posebno osjetljivo razdoblje, u kojem se možda čak i najviše moramo zauzimati za sebe i za svoje stavove. Od adolescenata se očekuje da se formiraju kao osobe, da izgrade svoj identitet, dok ih s druge strane roditelji i društvo u tome koče brojnim zabranama i ograničenjima. Baš zbog toga u adolescenciji vršnjaci postaju bitna socijalizacijska grupa, jer se među njima adolescenti osjećaju prihvaćeno i kao da mogu biti ono što zbilja jesu. Međutim, često se događaju situacije u kojima vršnjaci od adolescenata očekuju da rade neke stvari koje se njima ne sviđaju – primjerice, da puše, piju, ostaju vani do kasno, izbjegavaju školu, stupaju u seksualne odnose... Istraživanja su dokazala da su adolescenti puno skloniji rizičnim ponašanjima kada su u društvu vršnjaka, nego kada su sami (Chein, Albert, O'Brien, Uckert, Steinberg, 2011). Razlog tome je što procjenjuju da će takvo ponašanje donijeti puno više dobrih posljedica no što će donijeti loših. Drugim riječima, u adolescenciji smo spremni zanemariti opasnosti rizičnih ponašanja u koja se upuštamo kako bismo i dalje zadržali simpatije od strane naših vršnjaka, kako bi oni i dalje mislili da smo cool i htjeli se družiti s nama. Ipak, velik broj adolescenata ne bi se nikada uključio u neka rizična ponašanja da vršnjaci ne vrše pritisak na njih, no boje se odbacivanja od strane vršnjaka te se zbog toga ne zauzimaju za sebe, već odluče slijediti skupinu. Upravo zbog toga, kod adolescenata je potrebno osnažiti vještinu asertivnog zauzimanja za sebe, odnosno izražavanja svojeg mišljenja ili neslaganja na jasan i argumentiran način, bez nanošenja fizičke i psihičke štete drugoj osobi. Kapacitet za asertivno komuniciranje zasigurno je povezan i s nekim osobinama ličnosti. Iako manjka znanstvenih istraživanja u tom području, na brojnim internetskim stranicama za savjetovanje i poboljšanje kvalitete života spominje se proporcionalna povezanost samopouzdanja i asertivnosti. Drugim riječima, da bismo se mogli zauzeti za sebe na konstruktivan način, moramo vjerovati u svoja prava i ciljeve te se aktivno zalagati za njih, bez potrebe da iskazujemo nadmoć nad drugom osobom.

Ciljevi radionice:

- Osvijestiti načine dosadašnjeg zauzimanja za sebe
- Osvijestiti pozitivne i negativne strane dosadašnjeg načina zauzimanja za sebe
- Naučiti korake vještine zauzimanja za sebe
- Demonstrirati vještinu zauzimanja za sebe

Potrebni materijal:

- papiri A4
- flipchart
- flomasteri
- Papirići s napisanim gradovima za uvodnu aktivnost Putovanje (Prilog 1)
- Tri načina reagiranja (Prilog 2)
- Sastavnice vještine (Prilog 3)
- Scenariji za igranje uloga (Prilog 4)
- Protokol za domaću zadaću (pokus) (Prilog 5)

UVOD

- Prije početka ove radionice, prisjetimo se što smo radili na prijašnjoj radionici. Voditelji pitaju sudionike: Što smo radili na prošloj radionici? Koju smo vještinu vježbali? Čemu ona služi? Ukoliko su sudionici na prošloj radionici dobili domaću zadaću, osvrnemo se na nju, damo sudionicima priliku da iznesu svoje doživljaje i razmišljanja te damo povratnu informaciju.
- Nakon toga najavimo temu koju ćemo danas obrađivati – vještinu zauzimanja za sebe. Radionicu započinjemo uvodnom aktivnošću te su u nastavku ponuđenje dvije opcije za uvodnu aktivnost.

OPCIJA A - „LINIJA PITANJA – LINIJA ODGOVORA“

Sudionike podijelimo u dvije skupine i zamolimo ih da stanu u dvije vrste, jedni nasuprot drugih. Jedna vrsta je Linija pitanja te sudionici koji stoje u toj liniji nešto pitaju ili naređuju osobi iz Linije odgovora. Druga vrsta je Linija odgovora, a jedini zadatak sudionika u toj liniji je da na svako pitanje i svaki zahtjev odgovore s NE. Ukoliko mogu, neka pokušaju naći argumentirane razloge za odbijanje osobe iz Linije pitanja.

Sudionici u Liniji pitanja dobivaju uputu da pokušaju postavljati otvorena pitanja, tako da sudionici koji odgovaraju moraju objasniti svoje odgovore te da izbjegavaju da-ne pitanja.

Prije samog početka, voditelji mogu demonstrirati kako aktivnost treba izgledati. Zatim sudionici imaju 2 minute da oni iz Linije pitanja osobi nasuprot sebe postavljaju pitanje ili zahtijevaju nešto od nje. Nakon 2 minute zamijene uloge - Linija pitanja postaje Linija odgovora i obrnuto. Ponovno imaju 2 minute za aktivnost.

- Nakon aktivnosti „Linija pitanja – linija odgovora“ sa sudionicima se prodiskutira o tome kako im se činila ova aktivnost. Postavljaju se pitanja poput: „Koja vam je uloga bila lakša – postavljanje pitanja ili govoriti ne?“ „Što mislite, zbog čega je ljudima teško reći ne?“ „U kojim je situacijama najteže reći ne?“

OPCIJA B- PUTOVANJE

Sudionike podijelimo u manje skupine, po troje ili četvero. Svaki član grupe dobije papirić na kojem je napisan jedan grad – Barcelona, Prag, Amsterdam, Atena, tako da svaki član ima različiti papirić (Prilog 1). Voditelji daju uputu sudionicima da se pokušaju dogovoriti gdje će ići na maturlac, no svatko mora zastupati onaj grad koji je napisan na papiriću koji je dobio. Nakon aktivnosti prodiskutiramo sa sudionicima kako je tekao razgovor. Jesu li se uspjeli dogovoriti ili nitko nije odustajao od svog grada? Na koji način su se zauzimali za svoj grad?

POUČAVANJE O VJEŠTINI I SASTAVNICE VJEŠTINE

- Pitamo sudionike što za njih znači zauzeti se za sebe? Na koji način oni to rade? U kojim su se situacijama do sada morali zauzeti za sebe? Potaknemo ih da podijele neko svoje iskustvo kada su se morali zauzeti za sebe i jesu li u tome uspjeli.
- Dok govore o svojim iskustvima, voditeljica njihove odgovore zapisuje na komad papira. Uputa: odgovori se zapisuju s obzirom na način reagiranja, dakle grupiraju se skupa značajke pasivnog reagiranja, zasebno značajke agresivnog, pasivno-agresivnog i asertivnog. Npr. grupiraju se odgovori: „Počeo sam vikati.“, „Gurnuo sam ga.“ i „Rekao sam mu da je glup.“, jer su to sve primjeri agresivnog reagiranja. Nigdje na papiru ne piše na temelju čega su se odgovori grupirali. Kasnije u radionici, kada sudionici nauče koji su različiti načini reagiranja, vratit će se na ovaj plakat te odrediti koja je koja grupa i po potrebi pokušati smisliti još neke načine reagiranja koji spadaju u navedene skupine.
- Zauzimanje za sebe važna je socijalna vještina koju koristimo u velikom broju situacija. Zauzeti za sebe se možemo kod kuće, u školi, s prijateljima, u dućanu, na stanici javnog prijevoza, na treningu... Ta se vještina često poistovjećuje s asertivnošću, a asertivnost se definira kao način komunikacije u kojem izražavamo svoje misli i osjećaje, borimo se za svoja prava i odbijamo zahtjeve koji nam ne odgovaraju bez nanošenja psihičke ili fizičke boli drugoj osobi (Kozina, Hudin, Miščančuk, 2012).
- Voditelji sudionicima postavljaju pitanje: Na primjer, ako se netko progura ispred nas u redu, kako je ispravno reagirati? A) šutjeti i pustiti ga da preuzme naše mjesto. Očito mu više treba., B) zakolutati očima i naglas prokomentirati kako neki ljudi očito ne znaju osnovna pravila ponašanja, C) podići razinu glasa i reći toj osobi: „Za tebe ne postoji red, a?!“, D) potapšati tu osobu po ramenu i reći: „Oprostite, ovo je bilo moje mjesto. Razumijem da vam se žuri, ali i ja već dugo čekam.“
- Na ovom primjeru sudionicima možemo objasniti i četiri najčešća načina reagiranja u nekoj situaciji: pasivno, pasivno-agresivno, agresivno i asertivno (Prilog 2).

Četiri najčešća načina reagiranja u nekoj situaciji

KARAKTERISTIKE PASIVNOG REAGIRANJA – osoba se povlači, pristaje na ono što druga osoba od nje zahtijeva i ne zauzima se za sebe. Nakon toga se možda osjeća tužno i posramljeno jer je stavila nečije potrebe na prvo mjesto, a zanemarila sebe i ono što ona želi. Prema tome, to nije dobar način reagiranja.

PASIVNO-AGRESIVNO REAGIRANJE najčešće se sastoji u tome da osoba koja tako reagira naizgled ostaje mirna i složi se s onim što joj druga osoba govori ili naređuje, ali u sebi smatra da to nije u redu i ne slaže se s tim ili to čak shvaća kao napad na sebe. Ipak, ne kaže to na glas, već svojim ponašanjem izražava neslaganje – npr. ako ju netko zamoli da nešto napravi, ona će to odgađati i „zaboravljati“ unedogled ili će to odraditi vrlo loše, jer će raditi preko svoje volje. Osobe koje tako reagiraju često su sarkastične i cinične prema idejama koje naizgled prihvaćaju, ali ne kritiziraju ih otvoreno, a nekad čak u potpunosti izbjegavaju razgovor s osobom koja im je nešto „ružno“ rekla. Na taj način zapravo opet izbjegavaju otvoreno izraziti svoje neslaganje i neugodne emocije drže u sebi, zbog čega se osjećaju loše.

Ljudi koji AGRESIVNO REAGIRAJU su često oni za koje kažemo da imaju „kratak fitilj“. Na nečiji zahtjev ili izjavu s kojom se ne slažu oni reagiraju jasnim i glasnim izražavanjem svojeg mišljenja, što je dobro. Međutim, ono što nije dobro, jest to što je izražavanje mišljenja često popraćeno visokim tonom glasa, fizičkim napadom i/ili omalovažavanjem druge osobe. U svakom slučaju, druga osoba iz te situacije odlazi povrijeđena, psihički, a možda i fizički.

Najbolji način zauzimanja za sebe jest ASERTIVNO REAGIRANJE. Ono podrazumijeva da možemo jasno, mirno i razumno izraziti svoje mišljenje, bez vikanja, fizičkog nasilja i drugog neprihvatljivih ponašanja. Ponekad asertivno zauzimanje za sebe ne podrazumijeva davanje argumentiranih odgovora – ponekad je samo odgovor da to ne želimo jer nam ne odgovara ili nam se ne sviđa dovoljan. Poanta je da stojimo iza svoje odluke i čvrsto zagovaramo svoje stavove, bez omalovažavanja sebe ili druge osobe.

- Nakon objašnjenih načina reagiranja, voditeljice podsjećaju sudionike na plakat koji su izradili prije teorijskog dijela. Pitaju ih da odrede koja ponašanja spadaju u koju vrstu reagiranja te po potrebi pokušaju smisliti još neke primjere za ta četiri načina reagiranja. Potaknemo ih da razmisle kako najčešće reagiraju, tj koji je njihov dominantan način reagiranja i zbog čega. Ako netko želi, može podijeliti svoja razmišljanja s grupom.

SASTAVNICE VJEŠTINE

- Voditelji najavljuju predstavljanje sastavnica vještine zauzimanja za sebe (Prilog 3). Navode kako je to vrlo složena vještina za koju je potrebno usvojiti vještine koje su se obrađivale na prethodnim radionicama poput ja-poruka, aktivnog slušanja. Sastavnice se objašnjavaju jedna po jedna i nakon svake objašnjene voditelji provjeravaju je li svima jasno sve rečeno.

- Voditelj može započeti objašnjenje vještine po sljedećem protokolu (u Prilogu): „U situaciji kada netko od tebe traži nešto što ti nije ugodno ili nešto što ne želiš, dobro je odmah izreći svoje mišljenje o tome i zauzeti se za sebe. Možeš se služiti vještinama koje si već usvojio/la, poput ja poruke i uspostavljanja kontakta očima. Izrazi kako se osjećaš u vezi toga, i što bi htio/htjela umjesto te situacije pred koju si stavljen/a. Postoje neke ključne izjave koje mogu pomoći za lakše izražavanje misli i osjećaja, a u osnovi su ja-poruke. Rečenice možeš započeti s: „Ja se osjećam....ja sam....ja trebam...ja (ne) želim...“ Nakon što kažeš što misliš i kako se osjećaš, pitaj drugu osobu o njenom mišljenju.
- Tako je drugi korak da slušaš drugu osobu o njenom mišljenju i stajalištu. Pritom primjenjuj metodu aktivnog slušanja, čekaj da osoba dovrši svoju misao, nemoj upadati u riječ. Nakon što osoba ispriča sve što je htjela, možeš postaviti pitanja, ako ti je nešto ostalo nejasno ili neodgovoreno.
- Kad ste oboje podijelili svoja razmišljanja jedno s drugim, možete se pokušati dogovoriti oko zajedničkog rješenja. Pritom imaj na umu ono što je tebi bitno i koliko se želiš zauzeti za sebe. Ti možeš reći ono što se tebi čini kao najbolje rješenje te kako bi htio/htjela da se razvije situacija u kojoj se nalazite, a zatim poslušaj prijedlog svog sugovornika. Nakon toga postoje dvije situacije: prva je da ste se uspješno dogovorili oko zajedničkog rješenja, a to je ono s kojim si ti i tvoj sugovornik zadovoljan i u kojem se oboje osjećate ugodno. Druga situacija je da se ipak ne složite ne postignete dogovor.
- Kad vidiš da se vaša razmišljanja razlikuju i da ne možete postići dogovor koji odgovara i tebi i osobi s kojom se dogovaraš, možeš jednostavno prihvatiti da tebi ta situacija ne odgovara i izaći iz nje, odnosno ne učiniti ono što ti se ne sviđa i na što nisi spreman/na. Na taj način se zauzimaš za sebe, a ne povređuješ drugog.

DEMONSTRACIJA VJEŠTINE

- U radionici se prikazuju četiri kratka videa, odnosno video isječka iz sudionicima poznatih serija. U prvom će se prikazati agresivan način zauzimanja za sebe, u drugom pasivan, u trećem pasivno-agresivan, a u zadnjem poželjan, asertivan način zauzimanja za sebe.
- Tijekom prikazivanja prvog videa (u kojem je predstavljen agresivan način zauzimanja za sebe), voditelji prate reakcije sudionika, a nakon odgledanog videa im postavljaju pitanja.
Prikazuje se video isječak Rachel and Monica Catfight - <https://www.youtube.com/watch?v=sajRfsJErmc> u kojem je prikazana situacija svađe između dvije prijateljice, u kojoj se obje zauzimaju za sebe na fizički agresivan način – udaranjem, čupanjem kose, vikanjem i slično.
- Kakav je ovo način zauzimanja za sebe i po čemu ste to zaključili? Reagirate li vi ponekad na sličan način? Kako se tada osjećate? Što mislite kako se osjeća ova druga osoba u isječku?

- Zatim se prikazuje drugi video (u kojem je predstavljen pasivan način zauzimanja za sebe). Video isječak Andrija i Anđelka: Kad Andrija izgrdi Anđelku. U isječku se prikazuje situacija gdje suprug agresivno reagira na ponašanje svoje supruge, nakon čega se ona povlači i odlazi od stola.
Prikazuje se video isječak Andrija i Anđelka - https://www.youtube.com/watch?v=b5nCfk_SaMM
- Kao kod prethodnog, voditelji obraćaju pažnje na reakcije sudionika tijekom gledanja videa te im nakon toga postavljaju slijed istih pitanja: Kakav je ovo način zauzimanja za sebe i po čemu ste to zaključili? Reagirate li vi ponekad na sličan način? Kako se tada osjećate? Što mislite kako se osjeća ova druga osoba u isječku?
- Nakon toga, sudionicima prikazujemo video u kojem je vidljiv pasivno-agresivan način reagiranja. U videu je prikazan razgovor između partnera u kojem djevojka govori svom dečku kako se ide naći s bivšim dečkom i otvoreno pita dečka smeta li mu to, a on joj odgovara kako u potpunosti podržava njihovo prijateljstvo, dok istovremeno lupa stvarima po kuhinji i ponašanjem pokazuje kako se nimalo ne slaže.
- Prikazuje se video isječak *Passive Aggressive Boyfriend - Coffe with The Ex* - <https://www.youtube.com/watch?v=BMfv1eDuCCK>
- Kao i kod prethodnih videa, sa sudionicima se raspravlja o tome što su vidjeli. Postavljaju im se pitanja: Što ste vidjeli u ovom videu? Tko se ovdje zauzimao za sebe i na koji način? Kako je druga osoba reagirala na to? Što mislite, kako se osjećaju obje osobe u videu?
- Nakon odgledana prva tri videa, prikazuje se i četvrti u kojem se predstavlja asertivan način zauzimanja za sebe. U videu se prikazuje situacija u kojoj Carrie dolazi k Charlotte i optužuje ju da nije dobra prijateljica jer joj nije posudila novce. Charlotte ju mirno sasluša i mirno odgovara kako ju puno voli, ali nije njen posao da se brine o financijama svoje prijateljice. U tom primjeru jasno je prikazan asertivan način zauzimanja za sebe.
- Prikazuje se video isječak *Sex and the City – Carrie and Charlottes big fight* - <https://www.youtube.com/watch?v=HuFzL5hZEW8>
- Nakon odgledanog videa, voditelji sudionicima postavljaju pitanja: Kakav je ovo način zauzimanja za sebe i po čemu ste to zaključili? Reagirate li vi ponekad na sličan način? Kako se tada osjećate? Što mislite kako se osjeća ova druga osoba u isječku? Čini li vam se ovaj način zauzimanja za sebe teži od prethodna tri?
- Nakon odgledanih videa, voditelji završavaju raspravu i najavljuju vježbanje vještine.

VJEŽBANJE VJEŠTINE – IGRANJE ULOGA I POVRATNA INFORMACIJA

- Sudionici se podijele u 6 grupa po troje ili parove. Postoje dvije situacije koje će glumiti i po tri grupe dobivaju isti scenarij, no jedna grupa glumi agresivan način ponašanja, druga pasivan i treća asertivan. U svakoj grupi koja se sastoji od tri člana sudionici se dogovaraju tko će biti osoba A-vježba vještinu, B - demonstrira vještinu s osobom A, C – promatrač. U slučaju da su dvije osobe u paru, jedna će biti osoba A, a druga osoba B.

PRIMJER – Situacije za igranje uloga (Prilog 4)

1) Tvoj prijatelj/prijateljica iz razreda i ti ste jučer proveli cijeli dan vozeći se biciklom po gradu i niste napisali domaću zadaću. Tvoj prijatelj ima već dva minusa i zna da je treći minus jedinica iz zalaganja. Sutradan profesorica traži sve učenike da pokažu svoju zadaću. Nemate ju samo ti i tvoj prijatelj i profesorica obojci da jedan iz zalaganja, unatoč tome što je ovo tvoj prvi minus. Kako ćeš se izboriti za sebe u ovoj situaciji?

Upute: situacija se dodjeljuje prve tri grupe s tim da jedna grupa mora osmisliti i demonstrirati nastavak situacije na agresivan, druga na pasivan, a treća na asertivan način.

2) Nalaziš se na rođendanskoj zabavi svoje najbolje prijateljice. Ona te pozove da odete nasamo razgovarati i pokaže ti da joj je dečko za rođendan poklonio nekakve nove tablete koje su potpuno bezopasne, a od njih se osjećaš „najbolje na svijetu“. Ti nisi nikada probao/la nikakve droge niti si htio/la, a i strah te posljedica ako tvoji roditelji primijete da si drugačiji/a. Prijateljica te nagovara i već je pomalo ljuta što te strah i što ju odbijaš. Kako ćeš riješiti ovu situaciju?

Upute: situacija se dodjeljuje prve tri grupe s tim da jedna grupa mora osmisliti i demonstrirati nastavak situacije na agresivan, druga na pasivan, a treća na asertivan način.

- Nakon što su skupine osmislile svoje situacije, svaka ima priliku demonstrirati svoju situaciju pred cijelom grupom (hoće li svaka grupa demonstrirati ovisi o vremenu, no svakako je bitno da barem tri grupe demonstriraju svoju situaciju- agresivni, pasivno i asertivno zauzimanje za sebe).
- Nakon prikaza situacija voditeljice usmjeravaju diskusiju o doživljenom: kako su se osjećali u određenim ulogama, situacijama; što im je bilo najteže/najlakše za odglumiti i zašto? Kako inače rješavaju takve situacije? Jeste li prepoznali različite načine zauzimanja za sebe kroz igranje uloga? Također voditelji daju povratnu informaciju manjim grupama, trojkama i parovima, i grupama koje pred svima demonstrirale vještinu.

SAŽIMANJE VJEŠTINE I SAMOSTALNA UPOTREBA (DOMAĆA ZADAĆA)

- Voditelji završavaju radionicu završnom aktivnosti „Pismo / SMS“
- Voditelji sudionicima daju uputu da se prisjete neke situacije koja im se nedavno desila, a u kojoj se nisu zauzeli za sebe. Kako bi se sudionici lakše prisjetili neke situacije, voditelji daju primjer: „Gužva je u trgovini i vi dugo čekate u redu na blagajni. Žuri vam se, no napokon se približavate blagajni. U tom trenutku ispred vas dolazi starija žena s punom košarom stvari i pogleda vas kao da je to što se gurnula ispred vas najnormalnija stvar. Iako vam se žurilo i niste ju željeli pustiti ispred sebe, ipak ste odlučili „prešutjeti“ i pustiti ju ispred sebe.“ Tim primjerom, voditelji podsjećaju sudionike da postoje svakodnevne situacije u kojima se možda nisu zauzeli za sebe.

- Nakon što se sudionici prisjete neke situacije u kojoj se nisu zauzeli za sebe, voditelji ih potiču da kažu kako su se u toj situaciji osjećali. Zatim im daju uputu da ispred sebe stave prazan papir na kojem će napisati pismo ili SMS koje će biti upućen osobi/osobama pred kojom/kojima se u toj situaciji nisu zauzeli. Nakon što provjerimo je li sudionicima jasna uputa (po potrebi im se dodatno objasni), voditelji daju najvažniju uputu: U tom pismu/ SMS-u trebate napisati kako bi se na asertivan način zauzeli za sebe da se možete vratiti u tu situaciju ili kako ćete se zauzeti za sebe ako se slična situacija ponovi?
- Voditelji prozivaju nekoliko dobrovoljaca da objasne svoju situaciju i pročitaju pismo/ SMS nakon čega im postavljaju pitanja: Kako se sada osjećate? Mislite li da bi se sljedeći put u sličnoj ili nekoj drugoj situaciji mogli zauzeti za sebe na asertivan način? Čini li vam se to komplicirano? Mislite li da bi u stvarnoj situaciji bilo teško pridržavati se svih koraka?
- Nakon završne aktivnosti, voditelji usmjeravaju sudionike da sažmu što se sve radilo/obrađivalo na radionici: što smo radili? Kojom smo se vještinom bavili? Koje su njene sastavnice? Što ste naučili iz ove radionice? Gdje to možete primijeniti? Ima li još nešto što vas zanima o ovoj vještini?
- Nakon toga voditelji daju sudionicima upute za domaću zadaću, odnosno pokus.
- POKUS – sudionici bi do sljedećeg susreta trebali imati barem jedno iskustvo asertivnog zauzimanja za sebe. Dakle, izazov je da se sudionici, sljedeći put kada se nađu u situaciji gdje bi se trebali zauzeti za sebe, to i učine, ali na asertivan način, poštujući naučeno u ovoj radionici te ukratko podijeliti to iskustvo s grupom na sljedećem susretu (prema vlastitoj procjeni ugone). Ukoliko je vježba za pojedine sudionike preteška i osjećaju nelagodu, modifikacija se odnosi na uputu da u sljedećoj situaciji u kojoj bi se trebali zauzeti za sebe, to učine i prođu korake barem u mašti.

Prilog 1. – Zauzimanje za sebe

Papirići s napisanim gradovima za uvodnu aktivnost Putovanje (više primjeraka)

Barcelona

Prag

Amsterdam

Pariz

Prilog 2. – Zauzimanje za sebe

Tri načina reagiranja

KARAKTERISTIKE PASIVNOG REAGIRANJA – osoba se povlači, pristaje na ono što druga osoba od nje zahtijeva i ne zauzima se za sebe. Nakon toga se možda osjeća tužno i posramljeno jer je stavila nečije potrebe na prvo mjesto, a zanemarila sebe i ono što ona želi. Prema tome, to nije dobar način reagiranja.

PASIVNO-AGRESIVNO REAGIRANJE najčešće se sastoji u tome da osoba koja tako reagira naizgled ostaje mirna i složi se s onim što joj druga osoba govori ili naređuje, ali u sebi smatra da to nije u redu i ne slaže se s tim ili to čak shvaća kao napad na sebe. Ipak, ne kaže to na glas, već svojim ponašanjem izražava neslaganje – npr. ako ju netko zamoli da nešto napravi, ona će to odgađati i „zaboravljati“ unedogled ili će to odraditi vrlo loše, jer će raditi preko svoje volje. Osobe koje tako reagiraju često su sarkastične i cinične prema idejama koje naizgled prihvaćaju, ali ne kritiziraju ih otvoreno, a nekad čak u potpunosti izbjegavaju razgovor s osobom koja im je nešto „ružno“ rekla. Na taj način zapravo opet izbjegavaju otvoreno izraziti svoje neslaganje i neugodne emocije drže u sebi, zbog čega se osjećaju loše.

Ljudi koji **AGRESIVNO REAGIRAJU** su često oni za koje kažemo da imaju „kratak fitilj“. Na nečiji zahtjev ili izjavu s kojom se ne slažu oni reagiraju jasnim i glasnim izražavanjem svojeg mišljenja, što je dobro. Međutim, ono što nije dobro, jest to što je izražavanje mišljenja često popraćeno visokim tonom glasa, fizičkim napadom i/ili omalovažavanjem druge osobe. U svakom slučaju, druga osoba iz te situacije odlazi povrijeđena, psihički, a možda i fizički.

Najbolji način zauzimanja za sebe jest **ASERTIVNO REAGIRANJE**. Ono podrazumijeva da možemo jasno, mirno i razumno izraziti svoje mišljenje, bez vikanja, fizičkog nasilja i drugog neprihvatljivih ponašanja. Ponekad asertivno zauzimanje za sebe ne podrazumijeva davanje argumentiranih odgovora – ponekad je samo odgovor da to ne želimo jer nam ne odgovara ili nam se ne sviđa dovoljan. Poanta je da stojimo iza svoje odluke i čvrsto zagovaramo svoje stavove, bez omalovažavanja sebe ili druge osobe.

Prilog 3. – Zauzimanje za sebe

Sastavnice vještine

1. **Reci jasno svoje mišljenje** „U situaciji kada netko od tebe traži nešto što ti nije ugodno ili nešto što ne želiš, dobro je **odmah izreći svoje mišljenje o tome** i zauzeti se za sebe. Možeš se služiti vještinama koje si već usvojio/la, poput ja poruke i uspostavljanja kontakta očima. Izrazi kako se osjećaš u vezi toga, i što bi htio/htjela umjesto te situacije pred koju si stavljen/a. Postoje neke ključne izjave koje mogu pomoći za lakše izražavanje misli i osjećaja, a u osnovi su ja-poruke. Rečenice možeš započeti s: „Ja se osjećam....ja sam....ja trebam...ja (ne) želim...“ Nakon što kažeš što misliš i kako se osjećaš, pitaj drugu osobu o njenom mišljenju.
2. **Poslušaj drugu osobu**, uzmi u obzir njeno mišljenje i stajalište. Pritom primjenjuj metodu aktivnog slušanja, čekaj da osoba dovrši svoju misao, nemoj upadati u riječ. Nakon što osoba ispriča sve što je htjela, možeš postaviti pitanja, ako ti je nešto ostalo nejasno ili neodgovoreno.
3. **Pokušaj se dogovoriti oko zajedničkog rješenja**. Pritom imaj na umu ono što je tebi bitno i koliko se želiš zauzeti za sebe. Ti možeš reći ono što se tebi čini kao najbolje rješenje te kako bi htio/htjela da se razvije situacija u kojoj se nalazite, a zatim poslušaj prijedlog svog sugovornika. Nakon toga postoje dvije situacije: prva je da ste se uspješno dogovorili oko zajedničkog rješenja, a to je ono s kojim si ti i tvoj sugovornik zadovoljan i u kojem se oboje osjećate ugodno. Druga situacija je da se ipak ne složite ne postignete dogovor.
4. **Prihvati da ti određena situacija ne odgovara**. Kad vidiš da se vaša razmišljanja razlikuju i da ne možete postići dogovor koji odgovara i tebi i osobi s kojom se dogovaraš, možeš jednostavno **prihvatiti da tebi ta situacija ne odgovara i izaći iz nje**, odnosno ne učiniti ono što ti se ne sviđa i na što nisi spreman/na. Na taj način se zauzimaš za sebe, a ne povređuješ drugog.

Prilog 4. – Zauzimanje za sebe

Scenariji za igranje uloga – vježbanje vještine

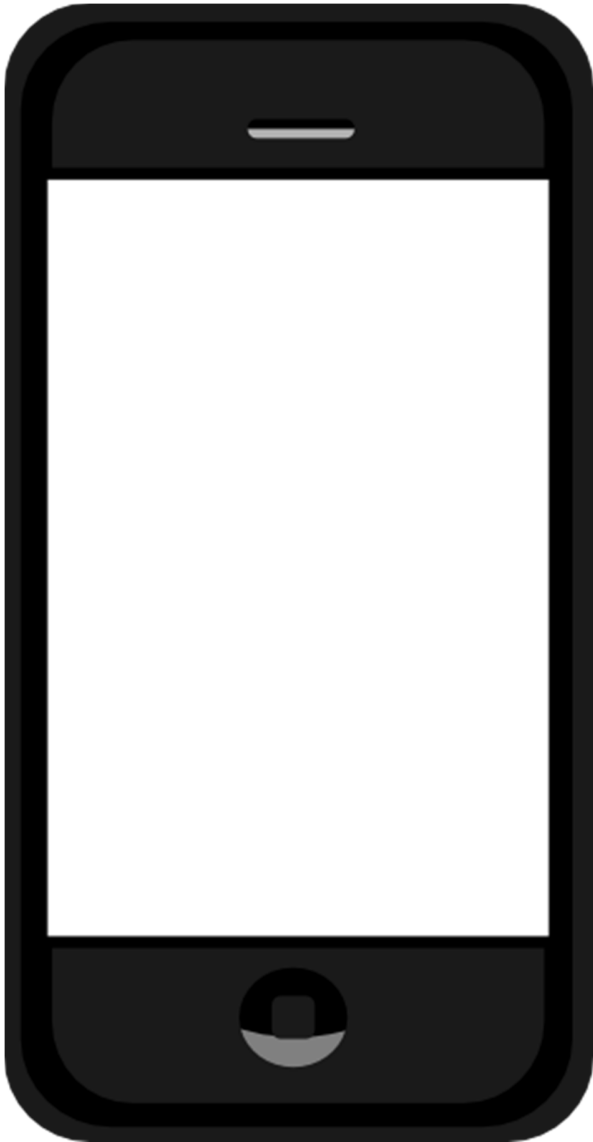
Upute: situacija se dodjeljuje prve tri grupe s tim da jedna grupa mora osmisliti i demonstrirati nastavak situacije na agresivan, druga na pasivan, a treća na asertivan način.

1) Tvoj prijatelj/prijateljica iz razreda i ti ste jučer proveli cijeli dan vozeći se biciklom po gradu i zbog toga on/ona nije napisala svoju zadaću, dok si ju ti riješio/la već prije. Sutradan u školi te prijatelj/ica nagovara da ne predaš svoju zadaću kako bi mu bio podrška, možda vas profesorica neće kazniti ako vas više nema zadaću. Kako ćeš se izboriti za sebe u ovoj situaciji?

2) Nalaziš se na rođendanskoj zabavi svoje najbolje prijateljice. Ona te pozove da odete nasamo razgovarati i pokaže ti da joj je dečko za rođendan poklonio nekakve nove tablete koje su potpuno bezopasne, a od njih se osjećaš „najbolje na svijetu“. Ti nisi nikada probao/la nikakve droge niti si htio/la, a i strah te posljedica ako tvoji roditelji primijete da si drugačiji/a. Prijateljica te nagovara i već je pomalo ljuta što te strah i što ju odbijaš. Kako ćeš riješiti ovu situaciju?

Prilog 5. – Zauzimanje za sebe

Prijedlog za SMS poruku



Nositelj projekta „Znanjem protiv ovisnosti“



Centar za nestalu i zlostavljšanu djecu
www.cnzd.org

Partneri na projektu „Znanjem protiv ovisnosti“



Dom za odgoj djece i mladeži Osijek
www.domzaodgoj-osijek.hr



Odgojni dom Bedekovčina
www.odgojniodmbedekovcina.hr

Suradnici u izradi priručnika



Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet
www.erf.unizg.hr/hr

Financira



Ministarstvo zdravlja
www.zdravlje.gov.hr

Riječ rezententice

dr.sc. Tijana Borovac:

„Radionice opisane u priručniku rezultat su projektnih aktivnosti te se priručnik može primjenjivati u praksi, a namijenjen je praktičarima koji rade sa socijalno marginaliziranom djecom i mladima - u posebnom riziku od pojave ovisnosti. U procesu prevencije, socijalne vještine imaju ključnu ulogu zbog čega njihovo jačanje ima dugotrajne učinke, što je ujedno i cilj ovog priručnika. Više je potencijanih korisnika ovog priručnika – zbog svoje strukture ponajprije odgovara odgajateljima, socijalnim radnicima, psiholozima i socijalnim pedagozima, no zbog izražene praktične dimenzije mogu ga koristiti i učitelji, nastavnici i pedagozi. Zahvaljujući ovom priručniku, odgajatelji dobivaju nove alate kojima mogu uspješno podupirati djecu i mlade u građenju osobnih kapaciteta za uspješno nošenje s izazovima suvremenog odrastanja.“