

Nemoj mi se rugati

Priručnik za nastavnike od šestog do osmog razreda:
Stvaramo razred bez ismijavanja

Projekt operacije "Poštovanje" koji su osmislili i izradili *Peter Yarrow Productions* i
Educators for Social Responsibility ("Odgojitelji za društvenu odgovornost")

Direktori projekta: Peter Yarrow i Flora Lazar
Napisala: Laura Parker Roerden
Viši savjetnik za sadržaj: Linda Lantieri

UNICEF-ov Ured za Hrvatsku zahvaljuje gospođi Jadranki Kosor, potpredsjednici Vlade, koja nam je ljubazno ustupila hrvatski prijevod ovog priručnika, gospođi Ivi Böhm koja nam je donijela originalni materijal iz SAD-a, gospođi Margit Antauer za osmišljavanje hrvatskoga teksta pjesme *Don't Laugh at Me*, gospodinu Zoranu Jašku za aranžman našeg izdanja pjesme te zboru *Prva ljubav* koji izvodi pjesmu na hrvatskome jeziku. Posebno zahvaljujemo organizaciji *Educators for Social Responsibility* za podršku našim nastojanjima da projekt promoviramo u našoj zemlji, kao i koautoru pjesme Allenu Shamblinu za ustupanje prava na njezin prepjev i distribuciju.

Sadržaj

Pouke iz istraživanja o zlostavljanju.....	6
UVOD	9
IZRAŽAVANJE OSJEĆAJA	14
U DODATKU NA 96. STRANICI PRONAĆI ĆETE SMJERNICE ZA PRUŽANJE PODRŠKE ZDRAVOM IZRAŽAVANJU OSJEĆAJA U MLADIH LJUDI KOJE GOVORE O NAČINIMA IZGRAĐIVANJA RJEČNIKA ZA IZRAŽAVANJE OSJEĆAJA, POTICANJU RAZGOVORA O OSJEĆAJIMA, RAZMIŠLJANJU O PRETHODNOM RASPOLOŽENJU MLADIH, PODUPIRANJU EMPATIJE KOD MLADIH, PROŽIMANJU CJELOKUPNOG NASTAVNOG PROGRAMA RAZMIŠLJANJEM O OSJEĆAJIMA I JOŠ PUNO TOGA.	
NEMOJ MI SE RUGATI	14
RASTRGANO SRCE.....	18
KAKO BI SE OSJEĆAO/LA KAD... ..	23
SLJEDEĆI KORACI.....	30
BRIŽNOST, SUOSJEĆANJE I SURADNJA	31
BRIŽNO BIĆE.....	34
POVELJA O BRIŽNOSTI ZA ZONU BEZ ISMIJAVANJA	39
DJEČJA SVJESNA DJELA BRIŽNOSTI	44
PRENESITE ZAJEDNICI: IZRADA PROJEKTA DJELOVANJA U ZAJEDNICI	46
SLJEDEĆI KORACI.....	48
KREATIVNO RJEŠAVANJE SUKOBA	49
NAOČALE STAJALIŠTA	50
SUKOB SE RAZBUKTAVA	58
GAŠENJE SUKOBA "JA"PORUKAMA.....	62
BUDI ISTJERIVAČ NASILJA.....	67
UKLJUČENOST I ISKLJUČENOST U NAŠOJ ŠKOLI	71
PRENESITE ZAJEDNICI	73
SLJEDEĆI KORACI.....	74
SLAVIMO RAZLIČITOSTI	75
U DODATKU NA STR. 96., PRONAĆI ĆETE SMJERNICE O STVARANJU OZRAČJA NEPRISTRANOSTI U RAZREDU, UKLJUČUJUĆI I NAČINE POTICANJA UKLJUČIVANJA, UVAŽAVANJA RAZLIKA, INTERVENIRANJA RADI SPRIJEČAVANJA ISKLJUČIVANJA, ZAUZIMANJA STAVA PROTIV PRISTRANOSTI I JOŠ MNOGO TOGA.	
MIJEŠANJE MOĆI	75
PRIČE O OBITELJSKIM VEZAMA I OBITELJSKOM TKIVU	82
SLJEDEĆI KORACI.....	86
PLANIRANJE DOGAĐAJA	86
SVRŠETAK PROGRAMA.....	91
DODATAK.....	93
VAŽNE NASTAVNE SMJERNICE	93

Peter Paul & Mary

PETER YARROW
NEW YORK, N.Y.

Dragi prijatelji,

cijeli je projekt *Nemoj mi se rugati* započeo pjesmom koju je otkrila moja kćerka Bethany, te koja je potom odsvirana za sastav Peter, Paul & Mary. Suze su nam potekle kad smo je prvi put čuli, kao što će možda i vama na prvo slušanje.

Kao što su "We Shall Overcome", "Blowin' in the Wind" i "If I Had a Hammer" stigle do srca milijuna Amerikanaca potičući ih na akciju tako bi, vjerujem, pjesma "Don't Laugh at Me" ("Nemoj mi se rugati") mogla uspostaviti sličnu vezu sa srcem koja će pomoći odgojiteljima, socijalnim radnicima i drugima koji brinu o našoj djeci stvoriti sigurnu sredinu s više poštovanja za našu djecu i tinejdžere.

Prvo, molimo vas, pustite video i bit ćete na pola puta do shvaćanja našeg cilja. Vjerojatno ćete ga "skužiti" (gotovo) brzo poput divnih mladih ljudi u našim ciljnim skupinama, a koji su nam pomogli pri usmjeravanju svojim komentarima, zamislama i prijedlozima.

Ukratko, *Nemoj mi se rugati* treba poslužiti kao uvod i obogaćenje trajnih napora koji hrane osjećajni, društveni i etički razvoj mladih ljudi, kao što su programi obrazovanja karaktera, rješavanja sukoba i podučavanja o toleranciji.

Kad učenici započnu s ovim projektom, imaju priliku podijeliti osjećaje koje su doživjeli kad su ona ili drugi bili pogođeni nepoštovanjem. Potom, rabeći sredstva i aktivnosti u pridodanom vodiču, a pod vodstvom vještih i brižnih učitelja, postaju osjetljivi na bolne učinke ismijavanja, omalovažavanja, nazivanja pogrđnim imenima, zlostavljajućeg ponašanja (engl. *bullying*), netrpeljivosti i drugih oblika nepoštovanja s kojima se susreću u razredu i u životu izvan njega.

Kako budete napredovali, predložene aktivnosti kombinirane s videom i CD-om vodit će vas i vaše učenike na putu prema uspješnom stvaranju "Zone bez ismijavanja". Zajedno ćete imati priliku proglasiti svoj razred (ili drugu sredinu u kojoj radite) prostorom u kojem ismijavanje i drugi oblici nepoštovanja, prema zajedničkom međusobnom sporazumu, nisu prihvatljivi.

Izražena želja za razvitkom kulture učionice, kako bi u njoj bilo više poštovanja i kako bi postala mirnija i sigurnija, nužan je prvi korak. Entuzijazam vašeg razreda za njegovanje i održavanje zone bez ismijavanja dobar je početak, ali je samo početak. Nakon toga treba naučiti nove vještine kao što su prepoznavanje vlastitih osjećaja i osjećaja drugih, izražavanje onoga što želimo reći na neprijeteći način, prepoznavanje predrasuda, te naučiti misliti dalje od netrpeljivih poruka iz nečije prošlosti.

U isto vrijeme djeca će trebati naučiti kako rješavati proturječnosti i neslaganja, uz poštovanje, kreativno i nenasilno. Kako djeca budu usvajala nove, napredne vještine druženja, iskrena zalaganja za promjenu mogu se početi ostvarivati.

Usporedo s time, kako biste ovaj projekt učinili dijelom svojih svakodnevnih razrednih aktivnosti, napore za njegovim proširenjem treba integrirati s redovnim nastavnim programom.

Vaša "učionica u preobrazbi" također može početi sezati izvan zidova škole. Liječnici, pravници, pravosudni i policijski djelatnici, vodeći poslovni ljudi, psiholozi, sportaši, vladini dužnosnici, umjetnici i glazbenici – svi oni mogu biti pozvani u učionicu kako bi vidjeli što je razred postigao i raspravljali o načinima na koje se Zona bez ismijavanja može proširiti na širu društvenu zajednicu.

I naravno, što je najvažnije, u taj krug treba dovesti roditelje; trebaju ih dovesti nastavnici, školsko osoblje i savjetnici, ali prvenstveno sami mladi ljudi. Njihovi domovi također mogu postati zone bez ismijavanja kad stare običaje ljutitog sukobljavanja počnu zamjenjivati novi načini rješavanja sukoba s više poštovanja i suosjećajnim razgovorom.

S predloženim "svjesnim djelima brižnosti" koji se razmjenjuju, dramatiziraju ili stavljaju na internetske stranice *Nemoj mi se rugati* (*Don't Laugh at Me*, www.dontlaugh.org), duh vašeg projekta *Nemoj mi se rugati* može se susresti s energijama drugih razreda i škola opredijeljenih za istu filozofiju i ciljeve.

Neka vam *Nemoj mi se rugati* priskrbi točku nadahnuća, ali nemojte propustiti slijediti uzbuđljive mogućnosti koje će se otkriti same kad vi i vaši učenici prvi put pogledate video. Početne aktivnosti u priloženom priručniku za nastavnike trebale bi poslužiti kao moćan uvod u mnoge druge odlične programe za obrazovanje karaktera i razrješavanje sukoba koji se pokazuju veoma učinkovitima u razredu i u drugim sredinama, osobito kad se usvoje za cijelu godinu.

Kako biste nastavili napredovati u svojim naporima podržavanja emocionalnog, društvenog i etičkog razvoja vaših učenika, možda ćete htjeti razmisliti o daljnjoj obuci koja vam je sada dostupna, ali u većini slučajeva još je uvijek trebaju financirati skupine nastavnika ili pojedine škole koje izdvajaju posebna sredstva u tu svrhu. Međutim, imajući u vidu noviju uspostavu obrazovanja karaktera i inicijativa za sigurne škole kao prioriteta, pretpostavljamo kako će obuka nastavnika te vrste uskoro biti široko uvođena kao obvezatna i financirana od države i lokalnih vlasti.

Napokon, za vas koji ste već krenuli putem stvaranja mirne sredine za svoje učenike, ovaj priručnik, CD i video mogu donijeti poseban zanos i novu dimenziju dodajući "pjesmu" i više "srca" vašim naporima.

Podijelivši sve ovo s vama, moram ovdje umetnuti bilješku upozorenja prije nego što vam predložim pokretanje projekta *Nemoj mi se rugati* u vašoj učionici. Za uspješnu provedbu programa *Nemoj mi se rugati* bitna je određena količina znanja o socijalnom i emocionalnom učenju, osobito u području razrješavanja sukoba. Kako priprema za nastavu ne zahtijeva uvijek iskustvo u tim područjima, neki bi se od vas mogli osjećati nespremnima za početak provedbe projekta *Nemoj mi se rugati*. Ako ste raspoloženi za uvođenje projekta u svoju učionicu, ali osjećate kako vam je potreban jači obrazovni temelj u tom području, potičemo vas da pričekate semestar ili dva prije nego što počnete, a u međuvremenu se nastavite i dalje stručno usavršavati u tom smjeru.

U svakom slučaju, znajte da nipošto niste sami u svom oduševljenju za bavljenje ovim poslom. Događa se da sve više jača jedan pravi pokret kako je sve više prosvjetnih djelatnika suglasno da učenici ne moraju samo stjecati akademske vještine kako bi postali uspješni, obzirni sudionici u demokratskom društvu, već moraju steći i vještine koje će im pomoći izrasti u etične, suosjećajne građane jake ličnosti, zdravog samopoštovanja i humane osjećajnosti.

Uz najtoplije želje za vaš uspjeh u projektu *Nemoj mi se rugati*,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Peter Yarrow', written in a cursive style.

Peter Yarrow

Pouke iz istraživanja o ismijavanju

Larry K. Brendtro, Ph.D.

Svakoga dana stotine tisuća učenika njihovi vršnjaci zadirkuju i ismijavaju. Kad verbalna agresija preraste u fizičko nasilje, većina škola odlučno reagira. Međutim, velika većina zlostavljajućeg ponašanja u školi (engl. *bullying*) nije otvoreno nasilje, već prikriveno psihičko ratovanje. Ono se pojavljuje u obliku ismijavanja u društvu, psihičkog zastrašivanja i kolektivnog odbacivanja.

Zadirkivanje može biti nevina zabava. Svi mi sudjelujemo u dobrodušnom bockanju koje je znak prijateljske povezanosti. Ali kad se zadirkivanje pretvori u ismijavanje, to više nije igra. Isto tako, ismijavanje ne predstavlja prirodno iskustvo socijalnog učenja koje djecu priprema da se bolje snalaze u grubom svijetu u kojem vlada metež. Ismijavanje je moćan društveni ritual čiji je cilj poniziti određene pojedince i odvojiti ih od ostalih. Oni koji su tako stigmatizirani postaju, kako to antropolozi kažu, "zagađene osobe", te se nastoji da ih drugi percipiraju kao osobe koje nisu vrijedne ljudskog dostojanstva. Ovakav status podcijenjenosti drugim članovima skupine daje dopuštenje izopćenika nekažnjeno zlostavljati.

Ismijavanje je jedan od oblika zlostavljajućega ponašanja. Kao fizičko zlostavljanje, i psihičko se zlostavljanje pojavljuje u mnogim nijansama i oblicima. Ono može uključivati izrugivanje, vrijeđanje i "humor" koji ima za cilj dotičnu osobu učiniti predmetom poruge i podrugivanja. Uvrede mogu biti upravljene prema odijevanju, izgledu ili ličnosti dotične osobe, te mogu podcjenjivati njezinu obitelj, rasu, spol, spolno opredjeljenje ili sustav vrijednosti. Za ismijavanje čak nisu potrebne ni riječi jer će isti cilj postići i gadljivi pogledi i određene geste. Svemu tome zajedničko je to što prelazi crtu koja dijeli nestašno zadirkivanje od nepoštivanja i ponižavanja neke osobe.

Vršnjačka je viktimizacija jedan od najzanemarenijih problema u suvremenome školstvu. Čak i u školama s obiljem resursa, 25% učenika iznosi kako je jedna od stvari koja ih najviše brine strah od zlostavljača. Unatoč tome mnogi osnovnoškolci kažu kako njihovi nastavnici s njima rijetko razgovaraju o zlostavljajućem ponašanju. Većina djece ubrzo otkrije kako se u pogledu zaštite od zlostavljača ne mogu osloniti na nastavnike. U stvari, većina zlostavljajućeg ponašanja događa se u školi i izvan nje, ali izvan neposrednog nadzora nastavnika. Žrtve zlostavljajućeg ponašanja u školi kažu nam da kroz školu "plove" s pogledom na unutrašnju "kartu" nesigurnih zona kao što su zahodi, igralište i put do škole. Plašljiva djeca koja pokušavaju biti blizu nastavnika riskiraju da ih vršnjaci ismijavaju kao nastavnikove mezimce.

Zlostavljanje se može provoditi i suptilnim metodama jer su neki oblici ismijavanja upravo sračunati da izbjegnu otkrivanje, kao što je kad vršnjaci podrugljivo prevrću očima ili sudjeluju u protjerivanju drugog učenika iz društva. Ponekad nastavnici uoče ta ponašanja, ali ih odluče ignorirati nadajući se kako će se djeca naučiti samostalno nositi s tim problemima. U ukupno 400 sati kamerom dokumentiranih slučajeva zlostavljajućeg ponašanja u školi, nastavnici su primijetili i intervenirali u svakom dvadeset i petom slučaju (Marano, 1995).

Istraživanje o zlostavljačima, žrtvama i promatračima

Do nedavno je većina istraživača pretpostavljala da je fizička agresija najštetniji oblik zlostavljajućega ponašanja. Svakako, fizičko se zlostavljanje ni u kojem slučaju ne smije tolerirati, i upravo zbog toga škole imaju politiku nulte tolerancije prema takvim ponašanjima. Međutim, u proteklom smo desetljeću saznali kako jednako tako štetne za žrtvu mogu biti i dugoročne posljedice ismijavanja. Hoover (2000) je pregledao niz studija u kojima su učenici izjavili kako je najčešća vrsta zlostavljanja koju su doživjeli bilo ismijavanje. Takvo verbalno ismijavanje i uznemiravanje često je bilo jednako razarajuće kao povremeno fizičko zlostavljanje od strane vršnjaka.

Kako ismijavanje predstavlja izravan napad na djetetov osjećaj vrijednosti, može imati posljedice koje mogu promijeniti život ako potraje. Iskustvo ismijavanja evocira snažne negativne osjećaje srama, tjeskobe i straha. Osim toga, većina djece zbog zlostavljanja postane i ljuta, ali se osjeća bespomoćno u nastojanjima da ga zaustavi. Neki od njih zaključe kako su bezvrijedne osobe koje su vjerojatno zavrijedile biti odbačene. Umjesto da priznaju kako se drugi prema njima loše ponašaju, oni sebe vide kao loše osobe koje se trebaju sramiti. Kada kontinuirano ismijavanje zaustavi djetetovu sposobnost da se nada i nosi s problemima, tada nastupa kriza. Takva osoba može pasti u depresiju, postati autodestruktivna odnosno, u izoliranim slučajevima, može i uzvratiti "udarom" na druge. U mnogim dramatičnim slučajevima nasilja u školama, osobe koje sebe doživljavaju kao žrtve ismijavanja nabavljaju oružje ili asocijalne saveznike i osvećuju se za svoju viktimizaciju.

Zlostavljajuće ponašanje ima potpuno drukčiji učinak na same zlostavljače. Dok kod žrtava zlostavljanja nagriza njihovo samopoštovanje, s druge se pak strane mnogi zlostavljači osjećaju moćnima i izgrađuju "napuhani" osjećaj samopoštovanja time što podcjenjuju druge. Istraživanja o zlostavljajućem ponašanju ukazuju na to da mnogi zlostavljači imaju puno samopouzdanja, uživaju u dominiranju nad drugima i ležerno posežu za agresijom. Osim toga, malo je vjerojatno i da će prema žrtvi osjećati ikakvu empatiju. To se obično ne događa zbog toga što nemaju savjest, već zato što su svoje ponašanje naučili opravdavati greškama u razmišljanju. Žrtvama "prišivaju" ponižavajuće etikete ("on je slabić"), umanjuju štetni učinak vlastitoga ponašanja ("samo smo se šalili") i okrivljuju žrtvu ("to mu je i trebalo"). Upotrebom tih kognitivnih izokretanja, mladi čovjek može utišati glas svoje savjesti (Gibbs, Potter, Goldstein, and Brendtro, 1998). Za mijenjanje tih osoba bit će potrebno izgrađivati njihovu empatiju za druge i suprotstaviti se njihovom iskrivljenom razmišljanju.

Iako izraz "zlostavljajuće ponašanje" ima muški prizvuk, i djevojčice postaju vrlo "vješte" zlostavljačice, prije svega kad je riječ o ismijavanju. Mary Pipher (1996) primjećuje kako tradicionalna očekivanja u pogledu muških i ženskih uloga ograničavaju otvorenu agresiju od strane djevojčica koje se tada oslanjaju na ismijavanje i "ubijanje" karaktera. One se izruguju svojim vršnjakinjama koje ne nose odgovarajuću odjeću i koje se ne uklapaju u uobičajene stereotipe u odnosu na ženstvenost. Djevojčica, na primjer, može kazniti vršnjakinju tako što će je nazvati na telefon kako bi joj rekla da se organizira zabava na koju ova nije pozvana. One obilježavaju druge djevojčice zbog toga što nisu ostvarile one iste nemoguće ciljeve koje ni one same nisu u stanju ostvariti. Ponekad se čak okome na neku djevojčicu koja izgleda relativno sretna, a sve kako bi i njezin život učinile bijednim kao što je njihov.

Kad učenici ne osjećaju društvenu i fizičku sigurnost, u ozračju u školi prevladava rangiranje i ismijavanje. U takvoj su sredini čak i po svemu prosječni učenici u stanju postati iznimno zlobnima. Formiraju se klike članstvo u kojima je uvjetovano rasom, stilom oblačenja,

sportskim vještinama ili drugim osobinama na javnoj razini koje Polly Nichols (1996) naziva *lookism*¹. Pridruživanje takvim skupinama učenicima daje osjećaj nadmoći i pripadnosti na štetu onih za koje tamo nema mjesta.

Važna uloga promatrača

Istraživanja pokazuju kako je mali postotak učenika koji su aktivni nasilnici (možda manje od 10%), a sličan se postotak odnosi i na stalne žrtve. Međutim, kada se detaljnije pozabavimo zlostavljajućim ponašanjem, postaje jasno kako "najmoćniju ulogu u predstavi ima gledateljstvo". Neki postaju navijači koji bodre zlostavljače, dok tiha većina promatrača zlostavljanje omogućuje svojom šutnjom.

Iako učenici koji gledaju zlostavljanje možda osjećaju određenu empatiju za žrtvu, rijetko istupaju da je zaštite kako i sami ne bi postali predmetom ismijavanja. Taj izostanak pružanja pomoći je posebno tragičan jer se učenik koji zna da ima bar jednog prijatelja može bolje nositi sa sudbinom odbacivanja. Međutim, promjena klime u školi iziskuje više od pronalaska nekoliko hrabre djece koja će biti prijatelji odbačenih učenika. Naime, zlostavljajuće se ponašanje najbolje može iskorijeniti kad ga kao nešto odvratno počne doživljavati tiha većina.

Stvaranje brižnih zajednica

Čak i u najproblematičnijim populacijama učenika kakvoću kulture ophođenja s vršnjacima kod mladih uvelike određuje ponašanje odraslih (Gold and Osgood, 1992).

Brižna zajednica može opstati samo ako pomaganje "uđe u modu", a nanošenje boli bilo koje vrste postane neprihvatljivo za većinu učenika. To se možda doima previše idealističnim u svijetu gdje ismijavanje predstavlja glavnu zabavu u udarnim terminima; gdje se zlostavljajuće ponašanje provodi po uzoru na sportaše, uličnu kulturu, a često i ponašanje u vlastitom domu. Ipak, postoji sve više dokaza da ciljane intervencije poput Programa za kreativno rješavanje sukoba (RCCP) zaustavljaju putanju neprijateljskog razmišljanja i agresije. Nastavničke ocjene programa RCCP pokazuju značajno napredovanje učenika na području emocionalne kontrole, prosocijalnog ponašanja i školskog uspjeha (Aber, Brown, i Henrich, 1999; Lantieri, 2000). Naše vlastito istraživanje o alternativnim školama za učenike jakog antisocijalnog ponašanja pokazuje kako se u brižnim sredinama ismijavanje vršnjaka može pretvoriti u brigu za vršnjake i ponovno potaknuti motivaciju za učenje (Brendtro, Ness, i Mitchell, 2000).

¹ Diskriminacija ljudi i gajenje predrasuda prema njima na temelju izgleda (prijevod definicije iz rječnika "The American Heritage Dictionary of the English Language", *napomena prevoditelja*)

UVOD

Nemoj mi se rugati

Cilj je projekta *Nemoj mi se rugati* podržati vas u stvaranju brižne, suosjećajne razredne i školske sredine spremne na suradnju. Kako mladi ljudi uče neposrednim iskustvom, ovaj je priručnik usredotočen na to da im se pruži iskustvo učenja u brižnoj zajednici – u razredu čija su obilježja:

- zdravo izražavanje osjećaja
- brižnost, suosjećanje i suradnja
- kreativno razrješavanje sukoba
- poštivanje razlika.

Projekt *Nemoj mi se rugati* bavi se pitanjima srca kao i duha. Kroz pjesmu, CD i video, projekt zauzda snagu glazbe i umjetnosti kako bi preobličio, nadahnuo i izgradio vještine učenika. Aktivnosti u ovom priručniku oblikovane su kako bi podizale svijest, istražile osjećaje, povezale mlade ljude s njihovim unutarnjim bićem i jedne s drugima, a vama kao nastavniku pružaju važno oruđe, ispunjavaju standarde nastavnog programa i grade bitne vještine. Dodatno tome, ove će vam aktivnosti pomoći osnažiti vaše učenike kako bi postali važni katalizatori za promjenu u vašoj školi i u zajednici pa će se krug brižnosti proširiti i sve će veći broj mladih moći sudjelovati u iskustvu brižne zajednice.

Doseg i pedagoški temelji projekta

Projekt *Nemoj mi se rugati* nastao je kao plod bogate suradnje vodećih organizacija koje djeluju na poljima razvoja karaktera, razrješavanja sukoba i obrazovanja o različitosti. Aktivnosti u ovom priručniku preuzete su uglavnom iz programa organizacije Odgajatelji za društvenu odgovornost (*Educators for Social Responsibility*, ESR), uključivši Program za kreativno rješavanje sukoba (*Resolving Conflict Creatively Program*, RCCP) i Pustolovine pri mirenju (*Adventures in Peacemaking*, AIP), a važan su doprinos dali svi partneri projekta.

ESR djeluje kako bi učenje društvene odgovornosti učinio središnjom praksom u obrazovanju i tako mladim ljudima razvio uvjerenja i vještine koji će im pomoći stvarati siguran, održiv, demokratski i pravedan svijet. AIP je široko priznat program za izvannastavne aktivnosti i aktivnosti u ranom djetinjstvu. RCCP jedan je od vodećih američkih programa za razrješavanje sukoba koji se provodi u školama. Rezultati nedavno dovršene procjene programa RCCP koje je objavio Nacionalni centar za siromašnu djecu pri Fakultetu javnog zdravlja Josepha L. Mailmana na Sveučilištu Columbia (*Joseph L. Mailman School of Public Health at Columbia University*) pružaju konkretne dokaze djelotvornosti programa u podučavanju učenika stručnim strategijama za razrješavanje sukoba i smanjenje nasilja. Nadalje, studija pokazuje da posvećivanje vremena razvitku socijalnih i emotivnih

sposobnosti kroz izravno učenje vještina nije samo društveno korisno učenicima, nego i poboljšava njihove rezultate na standardiziranim testovima čitanja i matematike.

Rezultati ove studije potvrđuju ono što mnogi odgojitelji znaju iz svog iskustva u radu s mladima. Moguće je stvoriti pravedniji, brižniji i sigurniji način bivanja u svijetu za mlade ljude. Ali za promjenu kulture vašeg razreda i škole treba vremena, strpljenja, podrške i ustrajnih napora. Nadajmo se kako će aktivnosti koje ovdje nudimo stvoriti most za trajnu integraciju podučavanja o socijalnom, emocionalnom i etičkom razvoju u vašu nastavnu praksu i u cijeli nastavni program. U težnji za tim ciljem, ovim vam vodičem nudimo prijedloge kako proširiti projekt *Nemoj mi se rugati* kroz najbolje nastavne i druge programe i kroz dostupnu izobrazbu.

Kako upotrebljavati ovaj priručnik

Razmislite o tome kako bi se ovaj projekt najbolje mogao provesti u *vašem* razredu. U idealnom slučaju, mogli biste obraditi jednu do dvije aktivnosti tjedno. Mi preporučujemo da obradite najmanje dvije aktivnosti mjesečno tijekom pet mjeseci. Prijedlozi načina na koje možete svoj uobičajeni plan i program prožeti aktivnostima iz ovoga projekta pružaju mnoštvo dodatnih prilika za utvrđivanje gradiva i širenje programa. Slijed aktivnosti je pažljivo utvrđen u svrhu izgradnje povjerenja i zajedništva tijekom vremena. Iz tog je razloga važno držati se tog slijeda bez preskakanja aktivnosti i započinjanja novih aktivnosti sve dok prethodne nisu dovršene.

Ovaj je priručnik podijeljen u četiri tematske cjeline:

- Biti ti, biti ja, biti mi (Tema: Izražavanje osjećaja)
- Meni je stalo, tebi je stalo, nama je stalo (Tema: Brižnost, suosjećanje i suradnja)
- Riječi koje bole, riječi koje liječe (Tema: Kreativno rješavanje sukoba)
- Zajedno možemo sve (Tema: Slavimo različitosti)

Svaka tematska cjelina ima sljedeće zajedničke značajke:

Važne nastavne smjernice. Uzmite si malo vremena za razmišljanje o tome na koji način svaki dio ustroja vašega rada u razredu, uključujući rituale, rutinske aktivnosti, strategije upravljanja razredom, itd. može pridonijeti ostvarenju ciljeva jednog brižnog razreda. Svaka tematska cjelina započinje općim pregledom vještina koje biste trebali njegovati kod svojih učenika. Važne nastavne smjernice nalaze se u Dodatku.

Prenesite zajednici. S obzirom na to da se zlostavljajuće ponašanje (engl. *bullying*) i slična ponašanja koja odlikuje manjak brižnosti često događaju izvan razreda – na školskim hodnicima ili u školskoj blagovaonici, u autobusu ili na igralištu – važno je učenike navesti da istraže načine primjene onoga što su u razredu naučili - u školi, a u konačnici i u zajednici. Osim toga, istraživanja pokazuju da mladim ljudima godi osjećaj osnaženosti koji se u njima razvija u slučajevima kada se uspijevaju nositi s društvenim pitanjima koja im u drugim situacijama mogu izgledati nesavladivima. Taj osjećaj društvene učinkovitosti u korelaciji je i sa školskim uspjehom.* Radite s učenicima na razvoju komponente "Prenesite zajednici" te im pomognite izgraditi samopouzdanje kako bi bili uspješni u izvedbi svog projekta (vidi poglavlje "Izrada projekta djelovanja u zajednici", str. 49 gdje je opisan taj proces). Ideje koje su za ovu komponentu iznesene u svakoj tematskoj cjelini predstavljaju samo prijedloge. Još je bolje ako imate druge ideje koje će bolje odgovarati kulturi vašeg razreda, škole ili zajednice.

Dječja svjesna djela brižnosti. Kako biste bolje spoznali važnost pružanja primjera u ovaj smo priručnik uvrstili nekoliko nadahnjujućih priča o učenicima nižeg srednjoškolskog uzrasta koji uspijevaju nešto bitno učiniti za svoju školu i zajednicu.

* Berman, Sheldon (1997). *Children's Social Consciousness and the Development of Social Responsibility*. Albany: State University of New York Press.

Sljedeći koraci. Svaka tematska cjelina završava pregledom dodatnih vještina koje je potrebno njegovati kod vaših učenika i konkretnih prijedloga o tome gdje ćete pronaći aktivnosti pomoću kojih se razvijaju takve vještine. Na taj ćete način naučiti kako svoj program proširiti izvan okvira projekta *Nemoj mi se rugati*.

Anatomija sata

Kako bi vam se omogućio što brži pristup informacijama koje su vam potrebne radi planiranja nastave, svi osnovni planovi nastavnih cjelina u ovome vodiču imaju neka zajednička obilježja:

Naslov aktivnosti: Uključuje kratki opis nastavne cjeline.

Ciljevi: Ovaj odjeljak daje popis željenih rezultata koje bi učenici trebali ostvariti obradom nastavne cjeline.

Materijali: Ovaj odjeljak daje opis materijala koji će vam biti potrebni za izvođenje nastavne cjeline, te okvirni popis priprema koje ćete morati unaprijed obaviti.

Okupljanje: Ovaj odjeljak počinje aktivnošću koja predstavlja neku vrstu "okupljanja" – načina izgradnje duha zajedništva u djece u svrhu zajedničkog rada. Okupljanje vam omogućuje da učenike uvedete u nastavnu cjelinu. Možete slobodno parafrazirati ili sami izmisliti neki uvod koji će nastavnu cjelinu postaviti u kontekst rada u razredu.

Zajedno za kraj : Nakon svake nastavne cjeline slijedi razdoblje razmišljanja u kojemu se učenike navodi na razmišljanje o onome što su upravo naučili te o načinu na koji mogu naučeno na neki način primijeniti. U ovom ćete odjeljku naći konkretne prijedloge za takvo razmišljanje. Tu je predviđena i jedna zaključna aktivnost sa svrhom da vrijeme koje ste proveli s učenicima dovedete do smislenog završetka.

Poveznice s ostatkom nastavnog programa (fakultativno): Ovaj odjeljak predviđa fakultativne aktivnosti koje određenu temu ili vještinu povezuju s vašim osnovnim programom. Potražite dodatne mogućnosti za prožimanje nastavnog plana i programa tom temom. Mogućnosti ima bezbroj!

Nekoliko riječi prije početka

Osnovna postavka na kojoj se ovaj priručnik temelji je da mladi ljudi najbolje uče ako u svom učenju aktivno sudjeluju. Uspjeh ovakvog pristupa sastoji se u razvijanju temelja koji su preduvjet za svaku pustolovinu – preuzimanje rizika, zabava, rad u skupinama i komunikacija. Mladi će ljudi u vašem ponašanju tražiti znakove, pa se zbog toga ne morate bojati reći da vam je žao, da ste pogriješili, ili pak predložiti neku drugu mogućnost kad stvari ne idu onako kako treba. "Činite ono o čemu govorite". Pri tome mislimo na pružanje primjera u pogledu vještina koje posjeduje jedan brižni razred. Posvetite malo vremena svojim učenicima i poslušajte što vam govore. Pokažite osjećaje. Promičite različitosti kod učenika. Riskirajte. Ali, ono što je najvažnije, nemojte se zaboraviti zabavljati i s programom *Nemoj mi se rugati* krenuti u jednu prekrasnu pustolovinu!

IZRAŽAVANJE OSJEĆAJA

1.

Biti ti, biti ja, biti mi

Mnogim mladim ljudima treba pomoći prepoznati i imenovati svoje osjećaje i pronaći načine za njihovo prikladno izražavanje. Kada počnu tečno govoriti jezikom osjećaja – sposobni protumačiti svoje i tuđe ponašanje – naučit će i suosjećati s drugima. Ako im se pruži obilje prilika za vježbanje brižnog reagiranja na tuđe osjećaje, oni će na kraju trebati vrlo malo poticaja s vaše strane. Malo po malo, i pomak prema kulturi brižnijeg ponašanja u vašem razredu postat će primjetan.

Ciljevi ove tematske cjeline

U ovoj ćete tematskoj cjelini učenicima pomoći započeti:

- učiti riječi vezane uz osjećaje
- prepoznavati osjećaje (kod sebe i drugih)
- prihvaćati i poštivati tuđe osjećaje
- cijeniti raspon ljudskih emocija
- razvijati empatiju prema drugima.

Važne nastavne smjernice: priprema za uspjeh

U Dodatku na 96. stranici pronaći ćete smjernice za pružanje podrške zdravom izražavanju osjećaja u mladim ljudima koje govore o načinima izgrađivanja rječnika za izražavanje osjećaja, poticanju razgovora o osjećajima, razmišljanju o prethodnom raspoloženju mladih, podupiranju empatije kod mladih, prožimanju cjelokupnog nastavnog programa razmišljanjem o osjećajima i još puno toga. Nemoj mi se rugati

Učenici se upoznaju s projektom *Nemoj mi se rugati* i postižu grupne sporazume.

Ciljevi

- razvijati empatiju
- osvijestiti radnje koje predstavljaju obeshrabrenje (engl. *put-downs*)
- postići grupne sporazume
- predstaviti projekt *Nemoj mi se rugati*.

Materijali

- pjesma "Ne rugaj se»
- papir s preklopnoga panoa i flomaster
- za svakog učenika po jedna prazna kartica.

Okupljanje: Predstavljanje projekta *Nemoj mi se rugati* (10 minuta)

- Predstavite ideju da ćete kroz projekt *Nemoj mi se rugati* istraživati pitanja koja se odnose na načine kako se prema drugima ophoditi brižno i suosjećajno. Objasnite kako ćete tijekom čitavog projekta razmatrati načine na koje jedni druge ranjavamo, te kako možemo postići da se svi u razredu osjećaju sigurnima i voljenima, te da u vašem razredu nitko nikoga ne ismijava i da se nitko prema nikome ne odnosi bez poštovanja. Također ćete pokušati smisliti načine na koje biste tu opredijeljenost za brižno ponašanje mogli proširiti na širu okolinu vaše škole, ili čak na cijeli vaš grad.
- Neka učenici zatvore oči i slušaju hrvatsku verziju pjesme «Ne rugaj se». Za uvod recite samo sljedeće: "Sad ću vam pustiti jednu posebnu pjesmu. Naziv joj je 'Ne rugaj se'. Udobno se smjestite, zatvorite oči i osvijestite si svoje osjećaje, misli i slike koje će se pojavljivati kada budete slušali riječi pjesme."

Istražite obeshrabrujuće primjedbe (15 minuta)

- Nakon završetka pjesme, zamolite nekoliko dobrovoljaca da s drugima podijele sljedeće: O čemu je riječ u ovoj pjesmi? Kakve ste misli ili osjećaje imali dok ste je slušali? Ukratko ponovite što su učenici rekli.
- Podijelite svakom učeniku po jednu praznu karticu. Zamolite učenike da se pokušaju sjetiti slučaja kad su čuli kako nekoga ismijavaju, ponižavaju ili obeshrabruju. Na vrh prazne kartice trebali bi upisati obeshrabrujuću riječ. Na dno kartice trebali bi upisati emociju koju je po njihovom mišljenju doživjela osoba koja je bila žrtva obeshrabrivanja.
- Nakon što učenici završe s pisanjem, skupite sve kartice, promiješajte ih i tada ih nasumce podijelite učenicima.
- Prošećite se po razredu i pitajte učenike da kažu koja je obeshrabrujuća riječ i emocija napisana na njihovoj kartici. Na ploči zabilježite sve navedene emocije, te uz pomoć kvačica zapišite koliko je puta određena emocija upisana. Ne bilježite obeshrabrujuće riječi jer bi to moglo osnažiti njihov utjecaj.
- Upitajte: Želi li netko dati svoju primjedbu u vezi s bilo čime s ovog popisa? Naglasite koliko obeshrabrujuće riječi mogu biti štetne.

Izgradite grupne sporazume

- Objasnite da je cilj sljedećeg dijela aktivnosti sastaviti popis sporazuma o zajedničkom radu i učenju koji će nam pomoći u provedbi programa *Nemoj mi se rugati*.

Predstavite aktivnost spontanog nabacivanja ideja (engl. *brainstorming*) kao proces koji potiče kreativno mišljenje. On se koristi u rješavanju problema radi generiranja što je moguće većeg broja ideja za razmatranje. Upoznajte učenike sa sljedećim smjernicama za spontano nabacivanje ideja:

- sve se ideje prihvaćaju; svaka će se ideja zapisati
- ne bi smjelo biti nikakvih primjedaba, ni pozitivnih ni negativnih, o bilo kojoj od predstavljenih ideja
- kaži sve što ti padne na pamet, pa čak i ako zvuči besmisleno
- razmisli o onome što su drugi predložili i upotrijebi te misli kako bi svoje ideje usmjerio u novom, kreativnom pravcu.
- Zajedno s učenicima, spontano nabacujte ideje o tome kako nastavu učiniti pozitivnim iskustvom učenja i sastavite popis tih ideja. Upitajte: Koje će smjernice skupini pomoći produktivno surađivati, djelotvorno komunicirati i međusobno se ophoditi s poštovanjem. Kako biste učenicima pomogli da započnu, zapišite dva ili tri sporazuma sa sljedećeg popisa oglednih primjera:
 - govorite jedan po jedan. (Ne upadajte u riječ drugom učeniku dok govori.)
 - izbjegavajte donositi mišljenja o drugima
 - svakome dajte priliku da govori
 - ono što je rečeno u razredu smatrajte povjerljivim
 - budite otvoreni i poštenu
 - gledajte u ljude dok s njima razgovarate
 - umjesto da dajete savjete, slušajte i otkrivajte
 - ne zbijajte šalu u vezi s onim što drugi kažu i naprave
 - međusobno si pomažite.

Pobrinite se da, radi stvaranja osjećaja sigurnosti u vašem razredu, unesete neka prava o kojima se ne može pregovarati: 1) svatko ima pravo na privatnost (tako da učenici mogu reći "dalje" ako ne žele s drugima podijeliti nešto što je previše osobno); 2) svatko ima pravo na povjerljivost (tj. ništa što bude izrečeno u sobi neće iz nje izaći niti će biti predmet razgovora negdje drugdje); 3) svatko ima pravo na poštovanje.

Popišite prijedloge učenika na veliki komad papira.

- Nakon što su svi s drugima podijelili svoje ideje, porazgovarajte o svakom prijedlogu. Pojasnite značenje i upitajte: "Jesi li se ikad našao/našla u situaciji kad ovaj prijedlog razrednog dogovora nije bio poštivan? Na koji bi način poštivanje tog prijedloga pozitivno utjecalo na situaciju u našem razredu?"
- Objasnite kako ti prijedlozi predstavljaju osnovu za sporazume kojih ćemo se pridržavati dok smo u razredu. Upitajte želi li tko što izmijeniti odnosno ima li kakav prigovor na stavke popisa. Kad se iscrpe svi prigovori, neka učenici parafiraju sporazum i izvjesu ga.

Savjet:

Prilikom postizanja grupnih sporazuma, naglasite kako će tijekom projekta *Nemoj mi se rugati* učenici s drugima dijeliti neka osobna razmišljanja ili osjećaje. Pomognite učenicima istražiti rizik koji se krije u tome i važnost postizanja sporazuma koji jamče sigurnost. Naglasite i važnost "prava da se kaže 'dalje'", tj. prava s drugima ne podijeliti svoja razmišljanja ako se osoba osjeća da je to previše osobno ili ako još uvijek ne osjeća da se u skupini razvilo dostatno povjerenje. I konačno, često provjeravajte s učenicima kako stvari stoje s provedbom, tako što ćete ih zamoliti da ocijene kako se njihova skupina, prema njihovom mišljenju, pridržava sporazuma.

Zajedno za kraj: Otpjevajte pjesmu "Ne rugaj se" (10 minuta)

POVEZNICE S OSTATKOM NASTAVNOG PROGRAMA (FAKULTATIVNO)

Jezično izražavanje. Neka učenici napišu pismo osobi čijem su upućivanju obeshrabrujućih poruka bili svjedoci (trebali bi upotrijebiti izmišljeno ime).

Književnost. Povedite raspravu (ili organizirajte pisanje dnevnika) o ovoj pjesmi nepoznatog autora pod naslovom "Smijati se znači riskirati". Nakon čitanja pjesme naglas, upitajte: Možete li se sjetiti trenutka kad ste se izvrgnuli nekom od tih rizika? Kako ste se pritom osjećali? Zbog čega je bilo sigurno izvrgnuti se tom riziku? Kada možda nije bilo sigurno izvrgnuti se takvom riziku? Kako je to kad ljudi osjećaju da nije sigurno izvrgnuti se rizicima? Kad bi izvrugavanje riziku moglo biti zdravo? Kad bi ono moglo biti nezdravo?

Sada istražite kako bi grupni sporazumi koje su učenici postigli mogli izvrugavanje nekim zdravim rizicima učiniti sigurnijim? Ima li kakvih novih sporazuma u vezi s ovom raspravom koje bi učenici željeli dodati? (Možda bi, na primjer, željeli postići sporazum o tome da je u redu plakati ili pokazivati snažne emocije.)

Smijati se znači riskirati da ispadneš budala.

Plakati znači riskirati da ispadneš sentimentaln.

Pružiti nekome ruku znači riskirati da se upleteš.

Otkriti svoje osjećaje znači riskirati tuđim pogledima izložiti svoje istinsko biće.

Iznijeti svoje ideje i snove pred ljudima znači riskirati gubitak.

Voljeti znači riskirati da ti ljubav ne bude uzvraćena.

Živjeti znači riskirati umiranje.

Nadati se znači riskirati očajanje.

Pokušati nešto započeti znači riskirati propast.

Ali riskirati moramo, jer najveća je opasnost u životu ništa ne riskirati.

Ljudi koji ništa ne riskiraju ne rade ništa, nemaju ništa, nisu ništa.

Rastrgano srce

Učenici se upoznaju s videom *Nemoj mi se rugati* i dublje istražuju učinke "obeshrabrenja" (engl. *put-downs*) i "ohrabrenja" (engl. *put-ups*).

Ciljevi

- razvijati empatiju
- osvijestiti radnje koje predstavljaju neku vrstu ohrabrenja i obeshrabrenja
- tazvijati opredjeljenje prema pozitivnom ophođenju
- stvarati zajednički jezik vezan za obeshrabrenja i ohrabrenja, te pohvalno (engl. *thumbs-up* – palac gore) i neprihvatljivo (engl. *thumbs-down* – palac dolje) ponašanje.

Materijali

- veliko srce od papira s upisanim riječima "Ja sam važan/važna"
- ljepljiva traka (neprozirna ili prozirna)
- priča o učeniku niže srednje škole kojeg njegovi roditelji, braća i sestre, nastavnici i/ili vršnjaci obeshrabruju. Možete upotrijebiti model koji vam ovdje nudimo ili izmisliti vlastitu priču.
- videorekorder i video kasete *Nemoj mi se rugati*.

Okupljanje: Ispričajte priču: "Rastrgano srce" (15 minuta)

- Započnite tako što ćete podići srce i objasniti kako svaka osoba na početku u životu misli da je netko tko je važan – netko tko ima važne misli, tko ima važne osjećaje, tko općenito nešto znači. To je naše samopoštovanje.
- Upitajte: Što podrazumijevamo pod samopoštovanjem? Kako na naše samopoštovanje mogu utjecati naša iskustva ili način na koji ljudi prema nama postupaju? Povedite kratku raspravu o tome.
- Sada s pomoću ljepljive trake zalijepite veliko papirnato srce na prsa i recite učenicima da ćete im ispričati priču o jednom danu u životu jedne mlade osobe koja je otprilike njihove dobi. Svaki puta kada čuju neko obeshrabrenje trebaju pokazati palcem prema dolje. Za svaki palac dolje vi ćete dramatičnim pokretom otrgnuti komadić srca s vaših prsiju i baciti ga na pod.

Rastrgano srce

Jednog utorka ujutro, kad je zazvonila budilica, Petar nije ustao iz kreveta. Deset minuta kasnije njegov stariji brat Bruno glasno je zalupao na njegova vrata. "Ti si takva lijenčina." (TRGANJE) rekao je. „Ustani. Opet ćeš zakasniti u školu.“

"Ali, zlo mi je", rekao je Petar.

"Zašto se uvijek ponašaš kao beba?" (TRGANJE) rekao je Bruno. „Izlazi iz kreveta. Autobus tek što nije stigao.“

Petar se brzo odjenuo – posegnuvši za prvom stvari koju je mogao pronaći – i otišao u kuhinju nešto pojesti. „Uzmi jabuku i kreni“, kazala je njegova majka. „Da nisi tako lijen (TRGANJE) mogao si pojesti pošten doručak. Ponekad mislim da je tvoj otac u pravu, od tebe nikada neće biti ništa.,, (TRGANJE).

Bruno je izjurio kroz vrata koja su se zalupila Petru pred nosom (TRGANJE)

"Pričekaj Petra", rekla je njihova majka.

"Taj luzer" (TRGANJE) rekao je Bruno. "Ne želim da me uopće vide s njim. Zar ne vidiš kakvu odjeću nosi?"

Dječaci su stigli na stanicu točno na vrijeme, a Petar je slijedio starijega brata. Ali kad su se vrata zatvorila i autobus krenuo, Petar se sjetio da je ostavio zadaću u svojoj sobi.

Upitao je vozača autobusa bi li ga pričekao dok se vrati po zadaću. "Što ti je mali, jesi li lud? (TRGANJE) Ovo nije taksu. Bilo kako bilo, to te ide kad kasniš." (TRGANJE)

Kad je Petar stigao u školu rekao je učiteljici iz hrvatskog kako je ostavio zadaću kod kuće. "To je četvrti put ovaj mjesec, Petre", rekla je. "Jel' ti uopće radiš svoju zadaću? Počinjem misliti da lažeš. (TRGANJE) Znaš, tvoja je sestra bila moja učenica, ali ona je bila toliko bolje dijete od tebe." (TRGANJE)

Petar je volio sportove, ali je mrzio sat tjelesnog jer je bio najmanji od svih dječaka. A da stvar bude gora, žureći se tog jutra zaboravio je svoj dres, pa je morao obući nešto iz kutije za izgubljene stvari. Tog su dana na tjelesnom trebali igrati košarku, koja je za Petra bila najgori od svih sportova. Učitelj je zatražio od djece neka se podijele u dvije momčadi, Lavove i Tigrove. Za nekoliko minuta bilo je po deset dječaka u svakoj momčadi, samo je Petar ostao. (TRGANJE)

Kapetan momčadi Lavova je rekao: "Ne želimo ga. On ne vrijedi ništa." (TRGANJE)

"On nije Tigar. Više je kao preplašena mačka", (TRGANJE) rekao je kapetan Tigrova. A drugi su se dječaci smijali i mijaukali (TRGANJE). „Gle, pa on nema niti pravi dres za tjelesni“ rekao je drugi dječak. (TRGANJE). „Da (sarkastično) stvarno izgledaš strašno dobro.“ I svi su se opet nasmijali. (TRGANJE).

Napokon je učitelj dodijelio Petra jednoj momčadi, i to Lavovima. Međutim, odsjedio je na klupi cijelo vrijeme jer ga kapetan niti jednom nije stavio u igru. (TRGANJE)

- Pitajte: Što mislite, kako se Petar sada osjeća? Zašto se tako osjeća? Što bi mogao biti učinak takvog postupanja prema njemu iz dana u dan?
- Ponovno pročitajte priču i pitajte učenike neka se sami sjete nekih „ohrabrenja“ za Petra, umjesto obeshrabrenja. Pitajte: Što mislite, kako bi se Petar osjećao *sada*, nakon što je čuo sva ova ohrabrenja?

Možete li se sjetiti drugih načina kako su ljudi u Petrovom životu mogli drugačije postupati prema njemu?

- Koji su neki od razloga zbog kojih ljudi koriste takva obeshrabrenja? Što od toga dobivaju? Postoje li i drugi načini na koje bi mogli postići tu istu stvar, bez da nekoga povrijede?

Pogledajte video kazetu: *Nemoj mi se rugati* (20 minuta)

- Približite učeničke klupe ili stolice videorekorderu ili učenici mogu sjesti na pod u polukrugu pokraj videorekordera. (Cilj vam je izgraditi osjećaj bliskosti u skupini.)
- Recite učenicima da ovu verziju pjesme "Don't Laugh at Me" izvode *Peter, Paul & Mary*. Ako to već niste učinili, recite im nešto o tom sastavu. Ali ono što je najvažnije, *Peter, Paul & Mary* su svojom glazbom pokušavali stvoriti poštenije i pravednije društvo. Tijekom 1960-ih su s dr. Martinom Lutherom Kingom mlađim surađivali u pokretu za ljudska prava; zalagali su se za mir, ravnopravnost žena, siguran okoliš i mnoge druge važne ciljeve. Nakon četrdeset godina još uvijek rade i pjevaju za ostvarivanje takvih ciljeva. U ranim 1960-ima, *Peter, Paul & Mary* su bili na prvom mjestu u zemlji po snimljenim pjesmama. Danas se smatraju važnim dijelom američkog folklornoga naslijeđa, glazbe koja i dalje pruža nadahnuće svim naraštajima.

Pogledajte video.

- Podsjetite učenike na grupne sporazume koje su postigli u prethodnoj nastavnoj cjelini. Naglasite važnost povjerljivosti – ako mislimo da se možemo pridržavati tih sporazuma svi će u skupini moći govoriti iskreno i otvoreno, ali ako ne možemo, nitko se neće osjećati sigurnim u dijeljenju svojih razmišljanja s drugima. Naglasite da će, ako se netko ne bude pridržavao tog sporazuma, to za svakoga u razredu predstavljati veoma ozbiljan problem. Upitajte: Što bi se moglo dogoditi ako netko prekrši dogovor o povjerljivosti? Zamolite učenike da podignu ruke ili kažu "DA" ako misle da se mogu pridržavati razrednih sporazuma.
- Neka učenici u paru sa svojim susjedom razgovaraju o videu. Dajte svakom učeniku jednu minutu da odgovori na pitanje: 1) Koji je bio najsnažniji osjećaj koji ste doživjeli dok ste gledali video? 2) Koje su vam slike urezale u pamćenje? 3) Možete li se sjetiti neke prilike kad ste željeli reći "nemoj mi se rugati" ili "nemoj mu/joj se rugati"? Što se tada dogodilo?
- Povedite raspravu u skupini i omogućite svim učenicima koji to žele da s drugima podijele o čemu su razgovarali u parovima. Sažeto iznesite učeničke primjedbe.

Zajedno za kraj: Otpjevajte pjesmu «Ne rugaj se» (10 minuta)

- Prošećite razredom i zamolite svakog učenika da se obveže tog dana učiniti jednu stvar za nekoga do koga mu/joj je stalo. Naglasite kako to mora biti nešto što znaju da mogu učiniti baš toga dana. Pružite im primjer tako što ćete se prvo vi sami obvezati učiniti nešto slično.

POVEZNICE S OSTATKOM NASTAVNOG PROGRAMA (FAKULTATIVNO)

Društveni predmeti. Povežite ovu nastavnu cjelinu koja govori o obeshrabrenjima s pitanjima predrasuda i diskriminacije. Porazgovarajte o načinima na koje se u vašoj školi očituju predrasude i diskriminacija, te o tome što biste mogli učiniti kako se to više ne bi događalo.

Povijest/Glazbeni odgoj

S pjesmom u mislima za mjesto u vremenu

Upoznajte učenike s projektom *Nemoj mi se rugati* tako što ćete proučiti bogatu tradiciju folk glazbe i važno mjesto koje ona zauzima u povijesti. Po definiciji, folk je glazba koju izvode obični ljudi i koja se izvodi za obične ljude. Afrikanci, koji su u Ameriku dovedeni kao robovi, sanjali su o slobodi i pjevali narodne pjesme dok su pod vrelinim suncem radili na plantažama. Američki su pioniri stvarali svoje vlastite pjesme dok su u kolima putovali prema zapadu u nepoznata područja. Tijekom Građanskoga rata napisane su mnoge narodne pjesme. Kad su u Sjedinjene Države dolazili useljenici, sa sobom su donosili narodnu glazbu iz svoje domovine. A u 1960-ima je nastupilo zlatno razdoblje folk glazbe koja je pronosila glas za mir i građanska prava. Kako je pokret za građanska prava uzimao maha, folk pjevači kao što su *Peter, Paul & Mary*, Bob Dylan, Pete Seeger i Joan Baez rječito su izražavali snove mira i sklada među rasama koji su živjeli u srcima tolikih Amerikanaca. *Peter, Paul & Mary* snimili su folk pjesmu Boba Dylana "Blowin' in the Wind", koja je 1963. postala jedna od legendarnih pjesama toga razdoblja. Jednako tako, *Peter, Paul & Mary* su zajedno s dr. Martinom Lutherom Kingom mlađim pjevali pjesmu "If I Had a Hammer", nadahnjujući desetine tisuća ljudi tijekom Marša za građanska prava u Washingtonu, D.C. Zajedno s učenicima poslušajte te pjesme s CD-a. Nakon četrdeset godina, *Peter, Paul & Mary* se svojim radom i pjesmama i dalje zalažu za postizanje miroljubivijeg i pravednijeg društva.

I na kraju, povežite ovo istraživanje s vlastitim iskustvom učenika tako što ćete proučiti glazbu koja njih pokreće i nadahnjuje. Kako se suvremena glazba koristi za poticanje ljudi da se pozabave nekim socijalnim pitanjem? U usporedbi s 1960-ima, upotrebljava li se suvremena glazba više ili manje za potporu socijalnim pitanjima? Zašto? Koja je to glazba koja vas može pokrenuti da se zauzmete za pravdu?

Kako su se folk pjesme prenosile s naraštaja na naraštaj, one su se neizbježno mijenjale i razvijale. Međutim, folk glazba uvijek izražava duh ljudi u određenom povijesnom trenutku. Ona opjevava njihove snove, izražava njihovu bol i čuva uspomenu na njihovu žudnju za boljim svijetom.

Napomena za lakše izvođenje: Zauzmite stav protiv predrasuda

Kad učenici govore o obeshrabrenjima i ostalim pitanjima koje predstavljamo u ovom priručniku, vrlo je vjerojatno da će u razredu postojati zajedničke pogrdne etikete i stereotipi vezani za rasu, vjeru, spolno opredjeljenje, sposobnosti i spol. Na takve je primjedbe važno reagirati blago, bez osuđivanja i poučno. Neki će učenici jednostavno ponavljati primjedbe koje su čuli, a koje možda u potpunosti ni ne razumiju. Drugi će možda odražavati duboko ukorijenjene predrasude našega društva. Bez obzira na korijene takvih primjedaba, zapamtite da se niti jedna mlada osoba nije rodila s predrasudama – ti su stavovi naučeni. Zbog toga je važno promišljeno i poučno reagirati kad god se pojavi takva primjedba ili etiketa. Evo nekoliko općenitih smjernica:

- Kao polazište za pobijanje predrasuda koristite uvjerenja i pitanja mladih.
- Pružite dodatne informacije koje pobijaju predrasude.

- Postavljajte učenicima pitanja koja će ih navesti da preispitaju svoja uvjerenja.
- Potaknite empatiju tako što ćete učenike zamoliti da zamisle kako bi se oni osjećali kad bi se određena primjedba odnosila na njih same.
- Potaknite mlade da na zdrav način izraze svoje osjećaje ljutnje ili uzrujanosti umjesto da upotrijebe ranjavajuću, pogrđnu etiketu. Više o procesu pomoću kojeg se to može postići pronaći ćete u poglavlju *Povelja o brižnosti za Zonu bez ismijavanja* na stranici 38.
- Zajedno s učenicima, razvijajte strategije kojima je cilj iskorijeniti uporabu uvredljivih etiketa i riječi.

Kako bi se osjećao/la kad...

Učenici razvijaju empatiju za mlade ljude u pjesmi i videu *Nemoj mi se rugati* te imenuju s tim povezane osjećaje.

Ciljevi

- razviti empatiju kod mladih ljudi
- razviti osjetljivost učenika za posljedice ismijavanja, isključivanja i drugih neljubaznih ponašanja
- znati prepoznati vlastite i tuđe osjećaje i s njima se suočiti.
- izgraditi rječnik za izražavanje osjećaja.

Materijali

- prazne kartice (10 za svakog učenika)
- flomasteri
- video kazeta *Nemoj mi se rugati* namještena na pjesmu u izvedbi *Peter, Paul & Mary*
- uređaj za mjerenje vremena.

Okupljanje (15 minuta)

- Uvedite učenike u nastavnu cjelinu: "Danas ćemo nastaviti razgovarati o osjećajima i naučiti kako ono što kažemo ili činimo može utjecati na osjećaje druge osobe."
- Posložite vaš stol i učeničke klupe u polukrug oko videorekordera. Pogledajte video kazetu *Nemoj mi se rugati*. Recite učenicima neka, dok gledaju, podignu desnu ruku kad osjete da je prizor na zaslonu sretan prizor, a lijevu ruku kad osjete da je prizor na zaslonu tužan, te obje ruke ako misle da je prizor u isto vrijeme i sretan i tužan. Ohrabrite ih da se ne povode za onim što rade drugi.
- Nakon prikazivanja videa, ukažite na široki raspon emocionalnih reakcija koje su učenici pokazali u odnosu na različite prizore. Upitajte: Jesu li se tijekom gledanja videa ovoga put kod koga pojavila kakva razmišljanja ili osjećaji koje bi želio podijeliti s drugima? Ima li novih razmišljanja o tome u kakvoj je vezi ovaj video s vašom školom ili životom?

Odigrajte igru: "Kako bi se osjećao/la kad . . ." (10 minuta)

- I dalje s klupama položenim u polukrug, svakome podijelite po dvanaest praznih kartica i jedan flomaster. U prvoj polovici ove aktivnosti učenici će na praznu karticu zapisati jednu riječ koja opisuje kako bi se osjećali u svakoj od dolje opisanih situacija. Potaknite učenike da se za svaku situaciju pokušaju sjetiti *različitih* riječi koje opisuju osjećaje. Nakon svake situacije: 1) Pokupite sve kartice, promiješajte ih i ponovno podijelite učenicima. Neka svatko podigne karticu koju je primio i pogleda uokolo druge kartice. Istaknite kako će ista situacija pobuditi različite osjećaje kod različitih učenika te kako su svi ti osjećaji prihvatljivi jer svi mi različito doživljavamo

iste situacije. 2) Upitajte ima li među osjećajima zapisanim na karticama onih koje je nekome od učenika teže ili lakše izraziti. Opet skrenite pozornost na različitost odgovora.

"Kako bi se osjećao/la kad . . ."

- bi netko s tobom zbijao šalu zbog odjeće koju nosiš?
- bi dobio nagradu ili osvojio prvo mjesto na nekom natjecanju?
- bi te odabrali zadnjeg/u prilikom biranja tima/momčadi za igru?
- bi ti netko rekao da si stvarno dobar u nečemu što radiš?
- bi te netko kome se diviš nazvao "štreberom"?
- bi ti netko pomogao riješiti problem koji te već dugo muči?
- nitko s tobom ne bi želio sjesti za ručkom ili užinom?
- bi te netko tko ti je drag pozvao na rođendan?
- ne bi imao hrane, pa bi bio prisiljen prositi na ulici?
- bi netko zatražio tvoje mišljenje o nečemu važnom?
- bi kružile ružne glasine o nečemu što si učinio nenamjerno?
- bi ti netko oprostio grešku koju si napravio?

Igrajte igru "Pokreti emocija" (15 minuta)

- Upitajte: Zbog čega bi moglo biti važno znati "pročitati" tuđe osjećaje?
- Pokupite kartice s riječima koje označavaju osjećaje. Izbrišite sve riječi koje ne označavaju osjećaje ili se ponavljaju, pa promiješajte kartice. To su sada vaše kartice osjećaja za igru "Pokreti emocija". Podijelite skupinu u dva tima potrebna za igru pogađanja "riječi osjećaja".
- Svaki član Tima 1 imat će 20 sekundi da ispred cijelog razreda u tišini odglumi riječ osjećaja koju je izabrao iz kartica osjećaja za Tim 2, članovi kojega će sjediti na svojim mjestima. Primjenjuju se pravila igre pogađanja – nema priče ni pokazivanja slova dotične riječi rukama. Kada skupina točno pogodi osjećaj, tada sljedeća osoba u skupini uzima jednu karticu i počinje glumiti taj osjećaj. Kad Tim 1 bude gotov, zamijenite uloge tako da sad Tim 2 glumi za Tim 1.

- Svakoj skupini dajte nekoliko minuta da odluče kojim će redosljedom glumiti. Kad svi budu spremni, recite "Kreni!". Vi budite ti koji će voditi računa o vremenu koje je na raspolaganju igračima.
- Okupite ponovno cijelu skupinu. Propitajte učenike o ovoj aktivnosti.
 - Koje vam je osjećaje bilo najlakše pogoditi? A koje najteže?
 - Koje je osjećaje bilo najlakše odglumiti? A koje najteže? Koji su razlozi zbog kojih je neke osjećaje možda teže odglumiti nego druge?
 - Sjetite se trenutka kad netko nije razumio ili znao kako ste se osjećali. Što se dogodilo? Kako ste na kraju riješili problem?
- Komentirajte raspon različitih osjećaja koji oslikavaju naše dane i živote! Istaknite kako je ono što osjećaje čini tako bogatima upravo činjenica da ih različiti ljudi mogu različito doživljavati.

Zajedno za kraj (5 minuta)

- Podijelite učenike u parove i zamolite ih da o svakom od sljedećih pitanja s partnerom razgovaraju po jednu minutu: 1) Kako bi nekome mogao pomoći da se bolje osjeća nakon što ga/ju je netko zadirkivao, odnosno nakon što ga/ju je nazvao pogrdnim imenom ili na bilo koji način isključio? 2) Pokušaj se sjetiti trenutka kad si stao u obranu nekoga koga su zadirkivali ili koga su isključili iz društva odnosno kad si vidio da je netko drugi stao u obranu drugoga? 3) Bi li sada stao/stala u obranu te osobe, čak i ako to tada nisi učinio/učinila? Kako?
- Na kraju ovoga sata podijelite prazne kartice i zamolite svakog sudionika da napišu jednu riječ koja opisuje njegove osjećaje. Zamolite nekoliko dobrovoljaca da ostalima ispričaju više o tome zašto se tako osjećaju.

Dječja svjesna djela brižnosti

Osnovna škola u Varaždinu uspostavila je sustav "kompića", koji pridonosi izgradnji pozitivnih odnosa među djecom, a u kojem se razredi združuju u parove s drugim višim ili nižim razredom (tj. jedan šesti razred može se združiti s jednim trećim razredom). Tijekom školske godine "kompići" zajedno rade na projektima, zajedno ručaju te pomažu jedni drugima i zajednici. Kroz takva se prijateljstva razvija poštovanje za dobne razlike i razlike u osobnostima.

POVEZNICE S OSTATKOM NASTAVNOG PROGRAMA (FAKULTATIVNO)

Jezično izražavanje. Zamolite učenike da: 1) Napišu priču o jednom danu u životu nekog od likova iz video kazete *Nemoj mi se rugati*. Likovima mogu dati imena, ali ne smiju koristiti ime nekoga iz svog razreda. Na primjer, mogu ispričati priču o "dječaku s naočalama – onom kojeg nazivaju štreberom"; o "djevojčici koja se nikada ne smiješi jer nosi aparat za zube" ili o "djetetu kakvog možemo naći na svakom igralištu, a kojega uvijek zadnjeg biraju" ili pak o "tinejdžerici – samohranj majci koja pokušava prevladati svoju prošlost". 2) Napišu pismo glavnom liku u svojoj priči. Što biste željeli reći tom liku?

Književnost. Nadite na hrvatskom jeziku nešto slično priči: *A Wrinkle in Time* autorice Madeline L'Engle. Porazgovarajte: 1) S kojima se problema Meg i Charles Wallace susreću jer su "različiti"? 2) Charles Wallace kaže: "Mislim da će biti bolje ako ljudi i dalje budu mislili da ja nisam previše bistar. Neće me toliko mrziti." A Calvin kaže: "Nije bilo nikoga, baš nikoga na svijetu s kim sam mogao razgovarati. Naravno, mogao bih se suzdržati, ali to ne bih bio ja." Porazgovarajte: Koju cijenu ti likovi plaćaju zbog toga što osjećaju da se ne uklapaju? Što bi im moglo pomoći da se osjećaju potpuno sigurno tako da mogu biti ono što jesu? Neka učenici odaberu ključni odlomak u tekstu koji se odnosi na ovo pitanje i prepisu ga (imitirajući glas Madeline L'Engle) na način da Charles ili Calvin riješe svoj problem i potvrde svoje pravo "ja" i svoj identitet.

Likovni odgoj/jezično izražavanje. Od kaširanog papira izradite i ukasite maske za lice koje pokazuju određene osjećaje (kao što su "sretan", "iznenađen", "ljut", itd.). Maskama ukasite razred. Za razvijanje rječnika, ispod svake maske zalijepite kartice sa sinonimima prikazanih osjećaja.

Upotrijebite ovo kao polazište za razgovor (ili pisanje sastava) o raznim "maskama" koje ponekad nosimo kako bismo sakrili svoje pravo "ja". Koje sve maske nosite? Kako bi izgledalo kad biste tu masku skinuli? Postoje li uopće trenuci kad je primjereno ostaviti masku na licu?

Dnevna razmišljanja

Mladi uče kako upotrijebiti pisanje dnevnika kao način istraživanja i izražavanja svojih osjećaja o raznim temama.

Ciljevi

- pomoći mladima istraživati svoje osjećaje
- kod mladih poticati osjećaj identiteta koji je u nastajanju
- razvijati duh prisnosti i zajedništva u razredu.

Materijali

- ništa.

Okupljanje (5 minuta)

- Zamolite dobrovoljce da s ostalima podijele svoja razmišljanja o sljedećem: "Jedna od stvari o kojima gajim snažne osjećaje je ..."
- Objasnite cilj ovog sata: "Danas ćemo se usredotočiti na pisanje dnevnika kao jedan od načina na koje možemo istraživati i s drugima dijeliti svoje misli i osjećaje."

Istraživanje pisanja dnevnika (15 minuta)

- Porazgovarajte: Koje bi mogle biti koristi od pisanja dnevnika? (upotrijebiti UNICEF-ove bilježnice protiv zlostavljanja)
- Nakon što su učenici istražili vlastita razmišljanja o koristima od pisanja dnevnika, porazgovarajte o ovom citatu:

"Priče koje ispričate čvršće vas međusobno povezuju, ali vam daju krila da s pouzdanjem poletite u veliki svijet. One vas uče kako svijet funkcionira i gdje se u njemu nalazi vaše mjesto." – Kindig

Upitajte: Na koje nas načine "pričanje naših priča" u dnevnik i naknadno dijeljenje tih priča s drugima može čvršće povezati? Što je po vašem mišljenju autor ovoga citata mislio kad je rekao kako "vam daju krila da s pouzdanjem poletite u veliki svijet"? Imate li približnu ideju o tome zašto bi vam pisanje dnevnika moglo to učiniti? Je li bilo trenutaka u vašem životu kad vam je to što ste s drugim podijelili svoje osjećaje pomoglo bolje upoznati samoga sebe ili osjećati se shvaćenim i prihvaćenim? Ima li nekih drugih reakcija na ovaj citat?

Neke ideje za koje biste se trebali pobrinuti da budu ugrađene u raspravu su: Dnevnik predstavlja predivan način istraživanja naših vlastitih osjećaja ili stavova o nekoj temi: on nam pomaže bolje upoznati same sebe. Zapisivanje naših misli i osjećaja pomaže nam izraziti i osloboditi svoje osjećaje kako se ne bi osjećali obuzeti njima kad budemo uzrujani ili ljuti. Dijeljenje nekih od naših dnevničkih zapisa s drugima pomaže nam bolje se međusobno upoznati. A kad s poštovanjem slušamo o najdubljim

osjećajima druge osobe, jedni drugima dajemo dopuštenje da budemo naše najautentičnije i najbolje "ja". Kad ljudi s drugima podijele svoje stvarne osjećaje i misli, iz toga možemo naučiti da je svaka osoba jedinstvena i da je potpuno u redu biti različit. A možemo naučiti i koliko možda imamo zajedničkog s ljudima koji na površini možda izgledaju različiti od nas.

- Objasnite da ćete pisanje dnevnika koristiti kao "dnevno razmišljanje" – kako biste istražili svoje misli i osjećaje o temi koju proučavate ili o događaju koji se zbio u vašem razredu, školi ili životu i potom te misli podijelili s partnerom čitajući dnevničke zapise jedni drugih i postavljajući pitanja jedan o drugome.
- Dajte smjernice za pisanje vašeg "dnevnog razmišljanja" i dijeljenje vaših zapisa s drugima:
 - U ovim se zadacima neće ocjenjivati vaše gramatičke ili spisateljske sposobnosti. Međutim, najbolje je pisati tako da onaj tko čita vaš zapis može taj zapis i razumjeti.
 - Osjećajte se slobodnima u potpunosti biti ono što jeste. (Razgovarajte o tome što znači "biti ono što jesi".)
 - Zapišite datum i temu vašeg zapisa ili pitanje na koje ćete odgovoriti u svom dnevniku.
 - Kad se dnevnički zapisi budu dijelili s drugima, možete reći "dalje" u slučaju da osjećate kako je nešto što ste zapisali previše osobno da biste ga podijelili s drugima.
 - Nakon što pročitate tuđi dnevnički zapis, postavljajte pitanja o toj osobi kako biste bolje razumjeli njene osjećaje ili misli. Nemojte raspravljati o osjećajima te osobe, već samo postavljajte pitanja kako biste više saznali o njoj. Možete postavljati ovakva pitanja: "Reci mi više o ...", "Zašto misliš da ...?", a možete postavljati i pitanja kojima tražite razjašnjenja kao: "Što si mislio kad si rekao ..."
 - Sve što se u razredu podijeli s drugima smatrat će se povjerljivim (što znači da nitko izvan razreda o tome neće saznati).
 - Kad završite, zahvalite svom partneru na tome što je s vama podijelio ono što je zapisao u dnevniku.
- Sažeto iznesite svoje smjernice i dogovore u vezi s upotrebom svog dnevnika za "dnevno razmišljanje". Upitajte treba li još tko kakvo razjašnjenje ili ga nešto brine.
- Objasnite kako će teme za "dnevno razmišljanje" smišljati i učenici i nastavnik.

Savjet

Neka učenici smišljaju teme za "dnevno razmišljanje". Vodite popis takvih tema na velikom papiru izvještenom u vašem razredu i svakoga dana izaberite učenika koji će s tog popisa odabrati jednu temu. Ili pak dopustite učenicima da odaberu bilo koju temu s popisa. Osim toga, zajedno s učenicima spontano nabacujte ideje o najrazličitijim načinima na koje im dnevnik može poslužiti istražiti svoje misli i osjećaje, uz odgovaranje na zadane teme za "dnevno razmišljanje". Neke od ideja za to su: napišite pismo osobi koja vas je uzrujala (bez obzira imate li ili nemate namjeru poslati ga); opišite incident koji vas je uzrujao i istražite svoje osjećaje u vezi s time; napišite pjesmu ili tekst za skladbu; sami sebi napišite pismo ohrabrenja; napravite popis svih

vaših dobrih osobina ili postignuća; napišite pismo u kojem tražite savjet u vezi s nekim problemom i potom odgovorite na njega, itd.

Napravite svoj prvi dnevnički zapis za "dnevno razmišljanje" (20 minuta)

- Na ploču napišite prvu temu za "dnevno razmišljanje": "Moje misli o ismijavanju, zadirkivanju ili isključivanju koje vidim u svojoj školi su ..." Neka učenici pišu bez prekida deset minuta o bilo čemu čega se sjete u vezi s tom temom.
- Podijelite učenike u parove u kojima će jedni s drugima podijeliti svoje dnevničke zapise i o njima razgovarati. Svakom učeniku dajte pet minuta da s drugim podijeli svoj zapis. Zamolite učenike da jedni drugima zahvale na tom dijeljenju.

Zajedno za kraj: U parovima/Razmjena iskustva (5 minuta)

- Zamolite nekoliko dobrovoljaca da s drugima podijele svoje misli počevši rečenicu ovako: "Stvar koju očekujem u vezi s našim "dnevnim razmišljanjem» je ..."

POVEZNICE S OSTATKOM NASTAVNOG PROGRAMA (FAKULTATIVNO)

Priroda. Jedna od slika koje se učenici često sjete kad se govori o ljutnji je slika vulkana. S učenicima obrađujte tu zamišljenu sliku tako što ćete istraživati vulkane. Kao što vulkan iz zemlje izbacuje bogate minerale, tako i naša ljutnja često na površinu donosi vrijedne spoznaje o onome što uistinu osjećamo i trebamo u odnosima s drugim ljudima.

Društveni predmeti. Neka učenici istraže nešto o ljudima koji su svoju ljutnju i snažne osjećaje konstruktivno iskoristili, (kao što su u Americi bili Rosa Parks ili Martin Luther King mlađi). Nađite primjerene likove iz naše povijesti, europske povijesti ili Biblije. Iskoristite ovu aktivnost kako biste popričali o tome što znači biti "snažna osoba" (uporna i konstruktivna) sa svojom ljutnjom, za razliku od "loše osobe" (uporne ali destruktivne, zlonamjerne).

Likovno izražavanje. Neka učenici izrade i ukrase svoje dnevnik za "dnevno razmišljanje" tako što će u brošuru uvezati slobodne listove papira. Opskrbite učenike priborom za likovni odgoj i časopisima kako bi naslovne stranice svojih dnevnika personalizirali upotrebom simbola koji odražavaju njihovo najdublje i najbolje biće.

Povijest. Pronađite neke primarne izvore dnevnika koje je napisao netko u određenom vremenskom razdoblju koje obrađujete. Upitajte učenike da se pokušaju sjetiti zašto je pisac možda vodio takav dnevnik.

Prenesite zajednici

S obzirom na to da je ovo vaša prva inicijativa u zajednici vezana za projekt *Nemoj mi se rugati*, preporučujemo da naponi vaših učenika budu usmjereni na prenošenje onoga što su naučili školskoj zajednici (ne još izvan nje).

- Podijelite učenike u parove i upitajte ih: "Što ste u ovom programu dosad naučili o osjećajima?" Kad opet budu svi zajedno, zapišite na ploču sve što su učenici naučili o osjećajima.

Osjećaji

svi su osjećaji važni
ponekad nekoga povrijedimo onime što uradimo ili što kažemo
imamo potrebu primjereno izraziti svoje osjećaje
vođenje dnevnika je jedan od načina na koji se možemo smiriti kad smo
uzrujanjani
u svojoj ljutnji možemo biti snažni, a da pri tom ne budemo zločesti

- Potom zajedno s učenicima spontano nabacujte ideje o tome kako s drugima u školi podijeliti ono što su naučili o osjećajima. Odaberite jedan projekt koji mogu izraditi zajedno kao skupina. Učenici će možda željeti provesti kampanju pomoću plakata koje će izvjesiti po hodnicima, sa sloganima koji govore zašto su osjećaji važni ili koji potiču uporabu ohrabrujućih riječi umjesto obeshrabrujućih odnosno neku drugu kampanju na razini škole. Vaš će razred možda odlučiti objaviti svoje odgovore na određeno pitanje iz "dnevnog razmišljanja" i podijeliti ih ostalim učenicima u školi.
- Na sastanku nastavničkog vijeća upoznajte svoje kolege s idejom "dnevnog razmišljanja". Saznajte upotrebljava li još tko tu ideju i na koji je način rabi. Razmijenite ideje i raspravite o njima.

Sljedeći koraci

Kako bi mladi ljudi postali stvarno vješti u primjerenom izražavanju svojih osjećaja, trebat će dodatno uvježbavati pojmove iznesene u ovoj nastavnoj cjelini, uključujući:

- prepoznavanje osjećaja kod sebe i kod drugih
- prepoznavanje pokretača i znakova ljutnje kod sebe i drugih
- učinkovito kontroliranje osjećaja ljutnje (strategije za smirivanje)
- primjereno izražavanje potreba u trenucima ljutnje
- nositi se s gubitkom i žalosti.

BRIŽNOST, SUOSJEĆANJE I SURADNJA

2.

Meni je stalo, tebi je stalo, nama je stalo

Kada se igraju i rade zajedno u duhu suradnje, mladi ljudi uče kako treba cijeliti različite doprinose svakog člana zajednice. Umjesto da pobijede na račun nekoga tko je izgubio, oni otkrivaju da, kada rade zajedno, svi mogu biti pobjednici. Neke od vještina koje učenici počinju razvijati u nastavnoj cjelini "Meni je stalo, tebi je stalo, nama je stalo" uključuju:

- pomaganje drugima
- preuzimanje odgovornosti za vlastite postupke
- zajednički rad usmjeren prema ostvarivanju zajedničkoga cilja
- postizanje grupnih sporazuma.

Važnost razrednih sastanaka

Razredni sastanci su pravilno raspoređena vremenska razdoblja namijenjena rješavanju problema, dogovaranju, slavljenju postignuća, i općenito provjeravanju stanja stvari. Razredni sastanci za učenike predstavljaju jedinstveno mjesto na kojemu mogu doživjeti veselje i odgovornost koji proizlaze iz činjenice da su dio zajednice. Takvi sastanci pružaju mogućnost uvježbavanja vještina rješavanja problema, slušanja, suradnje, suosjećanja, zdravog izražavanja osjećaja i uvažavanja različitosti – oni su kockice pomoću kojih će se graditi i održavati sigurna razredna sredina ispunjena brižnošću i poštovanjem. Ako mladi ljudi osjete da stvarno imaju ulogu u izgradnji brižnog razreda, osjetit će se osnaženima i pokazat će veću kolektivnu volju za poštivanje odluka i sporazuma.

Povelja o brižnosti za Zonu bez ismijavanja

Jedan od vrlo važnih dijelova projekta *Nemoj mi se rugati* je razvoj vašeg razreda – zajedničkim radom, promišljanjem i razmjenom ideja – sve do proglašavanja razreda "Zonom bez ismijavanja" (str. 35). Na razrednom ćete sastanku s učenicima izraditi smjernice i dogovoriti se o ponašanju. Bez obzira na to imate li ili nemate iskustva s uključivanjem mladih ljudi u ovakvu vrstu donošenja odluka, jednom kada to učinite, primijetit ćete pozitivan pomak u pogledu ozračja koje vlada u vašem razredu.

Važne nastavne smjernice: Priprema za uspjeh

U Dodatku na str. 97, pronaći ćete smjernice za poticanje brižnosti, suosjećanja i suradnje, uključujući i načine ocjenjivanja rutinskih aktivnosti, osiguravanje poticajnog prostora, ispravljanje nevjeshog ponašanja, pomaganje učeniku koji je isključen i još mnogo toga.

Savjeti za vođenje razrednih sastanaka

- **Neka budu kratki.** Postavite vremenska ograničenja za svaku temu. Čak i ako je rasprava još žustra, dobar je plan pridržavati se dogovora koji ste prethodno postigli u pogledu privođenja rasprave kraju. Zatim sažeto iznesite tijekom rasprave do točke do koje ste stigli te učenicima jasno objasnite kako i kada će se rasprava nastaviti na sljedećem sastanku.
- **Pomognite učenicima razvijati vještine.** Pomognite učenicima razvijati vještine davanjem blagih upozorenja, pružanjem vlastitog primjera te ukazivanjem na alternativne oblike ponašanja kad se ponovno počnu ponašati nevjesho. Neke od važnih vještina koje treba njegovati tijekom razrednog sastanka uključuju: opisivanje problema bez optuživanja vršnjaka i bez uporabe obeshrabrujućih riječi, izražavanje mišljenja u skupini, korištenje "ja" poruka za izražavanje određenog stava, usmjeravanje pozornosti prema govorniku, čekanje umjesto prekidanja, slušanje tuđih ideja ili primjedaba, pozitivno izražavanje u svrhu pružanja podrške ideji drugog učenika, razmatranje mogućih rješenja, donošenje odluke o isprobavanju nekog rješenja.
- **Programirajte djecu na uspjeh.** Početni se razredni sastanak može usredotočiti na pitanja koja skupina može s lakoćom riješiti, što će učenicima dati samopouzdanje i pomoći im da se upoznaju s pravilima govorenja i slušanja. Na primjer, razgovarajte o načinima na koje s drugim mogu podijeliti neku stvar ili prostor.
- **Nađite primjereno vrijeme.** Sastanci bi se trebali održavati u vrijeme kad se učenici osjećaju smireno i kada mogu zadovoljiti očekivanja u pogledu slušanja drugih i govorenja bez obeshrabrujućih primjedaba.
- **Ponašajte se kao facilitator.** Vaša uloga facilitatora uključuje izlaganje problema, sažeto prikazivanje različitih mišljenja i zaključivanja sastanka iznošenjem jasnog cilja u pogledu koraka koji slijede.
- **Ne kažnjavajte.** Smirite učenike izjavom da tijekom razrednih sastanaka nitko neće biti prozvan i da neće biti nikakvih kazni. Jedina iznimka ovom pravilu bit će kada postupak nekog učenika ugrožava sigurnost ostalih. U takvom slučaju, dotičnog učenika treba pozvati na stranu i s njim nasamo porazgovarati o tom pitanju, s primjerenim posljedicama.
- **Potičite sudjelovanje.** Potičite tihe i povučene učenike da dadu svoj doprinos tijekom razrednih sastanaka. Postavljajte pitanja ili pozovite učenike da dadu svoje primjedbe: "Što ti misliš, Ante...?"

- **Neka učenici predlažu teme za sastanak.** Postavite u razredu papir na koji učenici mogu zapisivati moguće teme za razredni sastanak kako im budu padale napamet. I sami možete dodati svoje teme na popis. Na početku svakog razrednog sastanka poslušite se tim popisom kako biste odabrali temu.
- **Slavite uspjehe.** Neka razredni sastanci budu mjesto gdje ćete odati priznanje onim stvarima koje u vašem razredu dobro funkcioniraju. Proslavite neki uspjeh ili neki poseban doprinos skupine. Ako odlučite proslaviti pojedinačni uspjeh, pazite da svaki učenik dođe na red za odavanje priznanja.

Proces razrednog sastanka

1. *Utvrđite cilj sastanka:* Pazite da se svi udobno sjede na mjestu gdje mogu uspostaviti kontakt očima (najbolje u krugu) i da su svi spremni usredotočiti se. Prođite kroz teme sastanka koje ste predložili i vi i učenici i odaberite (zajedno s učenicima, ukoliko je to primjenjivo) temu ili cilj, te odredite vremensko trajanje sastanka.
2. *Iznesite problem/cilj:* Iznesite problem ili opišite cilj sastanka u prvom licu jednine. "Brine me što u našem razredu ima zadirkivanja i nazivanja pogrđnim imenima. Idemo vidjeti postoji li način da to u budućnosti izbjegnemo i pružimo podršku djeci koja su bila predmet izrugivanja."
3. *Dogovorite se da ćete to pokušati riješiti:* Provjerite razumiju li svi problem ili cilj sastanka. Zatim potaknite učenike da se dogovore da će na tome raditi: "Možemo li pokušati slušati jedni druge kako bismo riješili taj problem (postigli taj cilj)?"
4. *Istražite problem:* Postavite pitanje kako biste učenicima pomogli da razmisle o svojim osjećajima i postupcima vezanim za pitanje o kojemu je riječ: "Zašto mislite da neka djeca druge vole zadirkivati i nazivati ih pogrđnim imenima?" Sažeto iznesite učeničke primjedbe: "Izgleda da su neka djeca koristila obeshrabrujuće primjedbe, a da se pritom nisu sjetila kako se drugi osjećaju loše kad im se kaže da se ne uklapaju u društvo."
5. *Potaknite spontano nabacivanje ideja u pogledu rješenja (brainstorming):* "Koje su to stvari koje moramo učiniti kako djeca ne bi postala predmetom izrugivanja?" Objasnite pravila spontanog nabacivanja ideja: Sve će se ideje zapisati na ploču ili veliki papir, a nitko ne smije davati primjedbe o tome je li neka ideja dobra ili nije. Ako vam nešto nije jasno, zatražite razjašnjenje.
6. *Odaberite rješenje:* Upitajte učenike što im se čini koja bi rješenja mogla biti najbolja te ih zamolite da objasne zašto. U ovome dijelu slobodno izrazite i svoje mišljenje. Parafrazirajte učeničke primjedbe. Zatim, zajedno s učenicima, konsenzusom odaberite rješenje za koje mislite da bi bilo najbolje. Pazite pri tome da rješenje bude realno ostvarivo i izvedivo u nekom razumnom roku, da uključuje postojeće dječje mogućnosti, vještine i sposobnosti i da nikako ne bude izrečeno u obliku kazne bilo kome.

7. *Postignite dogovor oko rješenja:* Upitajte "Možemo li se svi složiti da ćemo slijediti ovo rješenje?" Sažeto iznesite ono o čemu ste se dogovorili i sve s tim povezane rokove ili sljedeće korake.
8. *Ocijenite rješenje:* Dogovorite se da ćete u određenom roku, na nekom sljedećem razrednom sastanku, provjeriti kako rješenje funkcionira.

Brižno biće

U okviru priprema za postizanje grupnih sporazuma, učenici imenuju načine na koje bi željeli da drugi prema njima postupaju i načine na koje ne bi željeli da drugi prema njima postupaju. (Nadovezuje se na postavljanje pravila u okviru UNICEF-ovog projekta «Stop nasilju»)

Ciljevi

- osvještivati pozitivne i negativne oblike ponašanja
- istražiti kako postići sporazum o određenim oblicima ponašanja.

Materijali

- veliki list papira (dovoljno velik da na njega stane obris učenika u prirodnoj veličini)
- flomasteri (dovoljno za svakog učenika u razredu)
- karton u dvjema bojama (jedan list od svake boje)
- video kazeta *Nemoj mi se rugati*
- (fakultativno) Kanta za otpatke, crvena i/ili narančasta tkanina ili aluminijska folija, crveni i narančasti karton, škare, prozirna vrpca.

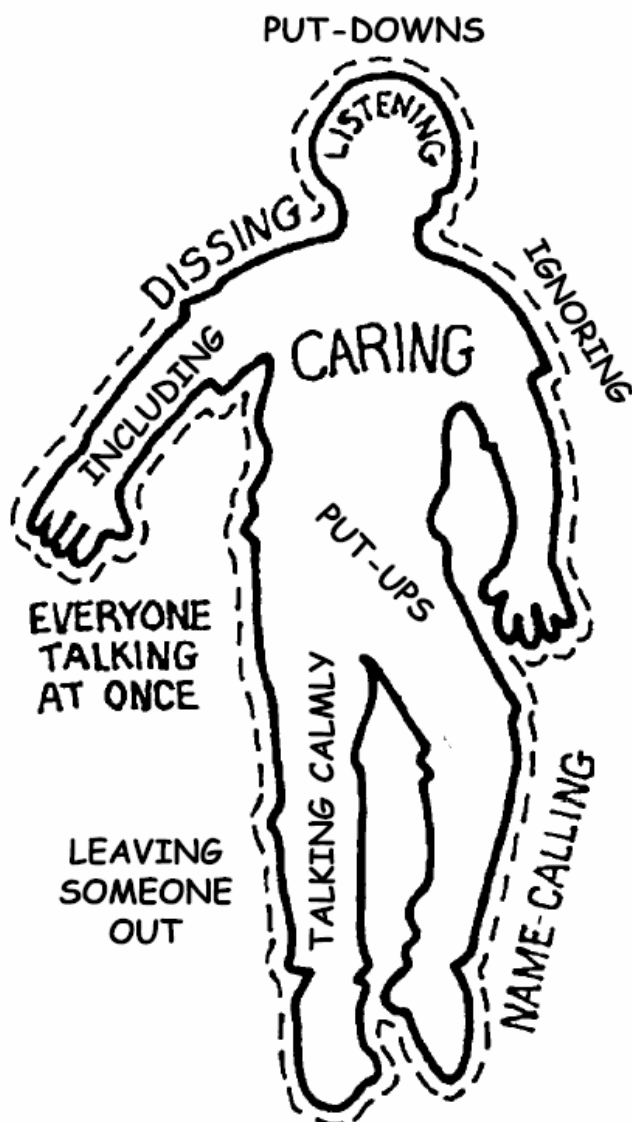
Okupljanje: Igra zrcala (5 minuta)

- Neka se učenici podijele u parove i okrenu jedan prema drugome za igru zrcala. Osoba B odražava sve pokrete koje radi Osoba A, uključujući i izraze lica. Nakon nekog vremena viknite "promjena", a učenici neka tada zamijene uloge. Upitajte: "Kako ste se osjećali kad ste glumili zrcalni odraz druge osobe?"

Istraživanje brižnosti: Brižno biće (30 minuta)

- Podijelite učenike u parove i zamolite ih da se okrenu leđima jedan prema drugome. Za svako pitanje, kad vi to naznačite, učenici će se okrenuti licem prema drugome i odgovoriti na pitanje. Za odgovor na pitanje svaki će učenik imati jednu minutu. Nakon što na svako pitanje odgovore oba učenika u paru, opet će se vratiti u položaj u kojem će biti okrenuti leđima jedan prema drugome. Kada to naznačite, licem će se okrenuti prema drugome i odgovoriti na sljedeće pitanje i tako dalje. Nakon svakoga pitanje, zamolite nekoliko dobrovoljaca da s cijelom skupinom podijele svoje odgovore.
- Zamolite učenike da se pokušaju sjetiti trenutka kad su bili dio skupine i osjećali se poštivanima, voljenima i sigurnima dok su bili ono što jesu.

- Što vas je u vezi s tim iskustvom nagnalo osjećati se poštovanima, voljenima i sigurnima dok ste bili ono što jeste?
- Kako su se članovi te skupine ponašali jedni prema drugima?
- Kako su se osobe iz te skupine ponašale prema ne-članovima?
- Kako su osobe iz te skupine pokazivale da se brinu jedni za druge?
- Neka jedan dobrovoljac legne na veliki list papira. Neka nekoliko članova skupine iscrta obrise njegovog ili njezinog tijela. Taj će obris postati Brižno biće vašega razreda – neka vrsta razredne maskote koja će simbolizirati sporazume koje ćete zajedno postizati kako biste stvorili brižni razred. Neka učenici kratko nabacuju ideje koje će vam pomoći da smislite ime za takvu maskotu (ili ćete je jednostavno zvati Brižno biće).
- Skupite sve učenike oko Brižnog bića (ili neko drugo ime koje je vaš razred izabrao) i zamolite ih da razmisle koji bi postupci, oblici ponašanja jednih prema drugima i stavovi vaš razred učinili najboljim mogućim mjestom - mjestom gdje bi se svi osjećali uključenima, voljenima i poštovanima. Nakon što su učenici minutu ili dvije razmišljali, neka svatko tko želi dati svoj doprinos uzme flomaster i te pozitivne riječi napiše unutar obrisa Brižnog bića. (To može biti: dijeljenje s drugima, slušanje, čekanje da dođe moj red, davanje ohrabrenja.) Nakon što su učenici dobili priliku dati svoje mišljenje, možete slobodno dodati i vlastite prijedloge.



put-downs = obeshrabrenja

listening = slušanje

dissing = vrijeđanje

ignoring = ignoriranje

caring = bržnost

including = uključivanje

put-ups = ohrabrenja

everyone talking at once = svi govore
istovremeno

leaving someone out = izostavljanje nekoga

talking calmly = smireno govoriti

name calling = nazivanje pogrđnim imenima

- Zamolite skupinu da razmisli o postupcima, oblicima ponašanja jednih prema drugima ili stavovima koje *ne* žele vidjeti u svom razredu (neprihvatljivo ponašanje - palac dolje) zbog njihovih negativnih posljedica (obeshrabrivanje, nazivanja pogrđnim imenima, isključivanje iz skupine, itd.). Neka svaki učenik koji to želi zapiše te riječi izvan obrisa Brižnog bića. Dodajte vlastite ideje.
- Neka svaki član skupine kaže što je mislio izreći riječima koje je ponudio. Čak i ako su te riječi jednake riječima drugoga učenika, njihovo značenje može biti ponešto (ili potpuno) drugačije.
- Izvjesite vaše Brižno biće na mjesto u razredu na kojemu ga svi mogu vidjeti.
- Neka učenici zajedno kao skupina odaberu tri neprihvatljiva ponašanja (palac dolje) iz Brižnog bića za koja bi najviše voljeli da nestanu iz vašega razreda i škole. Pomognite skupini u postizanju konsenzusa. Zatim ih zamolite da, ponovno u parovima, izrade znakove s duhovitim i lako pamtljivim sloganima kojima će jedni druge podsjećati kad treba prekinuti takva ponašanja (sve na papir iste boje). Na sličan način, zamolite ih da odaberu tri vrste pohvalnog ponašanja (palac gore) za koje bi najviše željeli da se potiče u vašem razredu i školi, te da izrade znakove za poticanje svakog takvog oblika ponašanja (sva tri znaka za poticanje prihvatljivog ponašanja moraju biti na papiru druge boje). Postavite šarene slogane po razredu kako bi učenicima služili kao podsjetnici.
- Porazgovarajte o načinima prenošenja vaše kampanje poticanja brižnosti i u druge razrede u vašoj školi.

Zajedno za kraj (10 minuta)

- Šećući razredom zamolite svakog učenika da dovrši rečenicu "Kad bi Brižno biće moglo govoriti, reklo bi nam . . ."
- (Fakultativno) Otpjevajte pjesmu "Ne rugaj se" uz CD.
- (Fakultativno) Zamolite tri učenika dobrovoljca da ukrase kantu za otpatke na način da predstavlja malu logorsku vatru (koristeći se crvenom i narančastom tkaninom, kartonom i/ili aluminijskom folijom) kojom ćete se koristiti u sljedećoj aktivnosti programa *Nemoj mi se rugati*. Cilj je da "plamenovi" vatre okružuju otvor kante za otpatke.

Savjet

Tijekom čitavog trajanja projekta *Nemoj mi se rugati* vraćajte se ovoj aktivnosti. Neka učenici dodaju nova ponašanja unutar i izvan Brižnoga bića koja će odražavati njihovu produbljenu svijest i razumijevanje o tome kako na najbolji način stvoriti okruženje razreda u kojem se iskazuje brižnost.

POVEZNICE S OSTATKOM NASTAVNOG PROGRAMA (FAKULTATIVNO)

Književnost. Kako biste dublje istražili pitanja prijateljstva i brige, poslužite se literaturom koja je slična priči na engleskom jeziku *The Bridge to Terabithia* autorice Katherine Paterson (Harper Trophy, 1987). U njoj Jess, dječak koji je učenik niže srednje škole i koji želi postati najbrži u svom razredu, uči o prijateljstvu i samom sebi kad se u njegovo susjedstvo doseli Leslie. Iako je začuđen i konsterniran kad sazna da je Leslie, "iako je djevojčica", brža trkačica od njega, njih se dvoje prijatelje. Među pitanjima koje je moguće promišljati nalazi se sljedeće: 1) Koje su to kvalitete kojima se Jess i Leslie dive jedno kod drugoga? 2) Janice je veoma neljubazna prema Jessovoj sestri Mary Belle. Kako je to biti "outsajder" – osoba koja se ne osjeća prihvaćenom? Kako bi se jedan "outsajder" mogao nositi s isključenošću? Kako bi "insajderi" mogli isključenoj osobi pomoći da se osjeća bolje? 3) Jess se zbog svog prijateljstva s Leslie poprilično mijenja. Je li vam netko kad pomogao na površinu iznijeti dobre kvalitete za koje niste ni znali da postoje?

Dnevno razmišljanje. Neka učenici u svojim dnevnicima deset minuta zapisuju svoja razmišljanja o sljedećem: Kako bismo svi mi mogli osobama u našoj školi koje se osjećaju isključenima pomoći da se osjete više uključenima? Neka učenici sljedećih pet minuta sa svojim parom razmijene dnevničke zapise (svaki po dvije i pol minute), a potom zamolite nekoliko dobrovoljaca da to podijele i s cijelom skupinom. Razmišljajte o zajedničkim temama koje se pojavljuju.

Dječja svjesna djela brige

Kako bi na najmanju mogući mjeru svela elitizam i potaknula timski rad, jedna škola ukinula je testiranja i ispitivanja za određene aktivnosti. Svaki učenik koji to želi, može sudjelovati u sportskim aktivnostima, svirati u glazbenom sastavu, sudjelovati u sportskom navijanju i u radu učeničkoga vijeća. Cilj ukidanja testiranja za te aktivnosti je promovirati ravnopravno sudjelovanje, tako da svi učenici mogu izvući pouke o suradnji, zajedničkom i timskom radu.

Povelja o brižnosti za Zonu bez ismijavanja

Učenici postižu grupne sporazume kojima se opredjeljuju da će svoj razred i školu učiniti Zonom bez ismijavanja.

Ciljevi

- opredijeliti se kao razred za pozitivno ophođenje
- naučiti proces postizanja grupnih sporazuma.

Materijali

- prazne kartice (nekoliko za svakog učenika)
- kanta za otpatke (može biti ukrašena kako bi izgledala kao logorska vatra)
- Brižno biće postavljeno na istaknuto mjesto
- papir s preklopnoga panoa i flomaster
- CD s pjesmom "*Ne rugaj se*".

Preduvjet

- Brižno biće, str. 35

Okupljanje: Suradnička kišna oluja (10 minuta)

- Neka učenici iz skupine sjednu ili stanu u krug oko vas. Neka svatko minutu razmišlja o tome kakav je osjećaj biti blagotvorna ljetna kišna oluja. Sada zamislite da se nalazite u usred pljuska i zaglušeni zvukovima grmljavinske oluje. Kako se sad osjećate?

Objasnite kako je cilj ove aktivnosti suradnički raditi na simuliranju zvuka kišne oluje. Započnite tako što ćete protrljati ruke ispred jedne od osoba u krugu; ta će osoba tada oponašati vašu radnju. Nastavite tako krugom dok svi ne budu trljali ruke u isto vrijeme. Kada drugi put budete prolazili krugom, pucnite prstima pred svakim učenikom kako biste pokazali da on ili ona trebaju s trljanja ruku prijeći na pucketanje prstima. Ostali će i dalje trljati ruke, sve dok ne prođete pokraj njih pucketajući prstima i tako pokažete da i oni moraju početi pucketati prstima. Krenuvši u treći krug, proizvedite glasan zvuk pljeskajući po bedrima i pokazujući učenicima, dok budete prolazili krugom, da vam se pridruže. Sada krenite u krug još jednom, ovaj put lupajući nogama o pod. To predstavlja vrhunac kišne oluje. Sada krenite prema stišavanju oluje, tako što ćete opet ići uokolo i prelaziti s pljeskanja po bedrima na pucketanje prstima, pa na trljanje ruku, sve dok ne nastane potpuna tišina. Zaustavite se na trenutak u tišini.

- Propitajte učenike ostavljajući im dovoljno vremena za razmišljanje. Cilj je potaknuti ih na razmišljanje i donošenje ispravnih zaključaka: Koje su vještine suradnje bile

potrebne za uspješno stvaranje zvuka kišne oluje? (slušati jedan drugoga, slijediti vođu, znati i igrati svoju ulogu, biti pripravan, čekati na svoj red, usredotočiti se na zajednički cilj, itd.). Po čemu suradnja u našem razredu nalikuje simulaciji kišne oluje? (ponekad vodimo, ponekad slijedimo, ponekad slušamo, ponekad govorimo, najbolje radimo zajedno kada dijelimo isti cilj, itd.).

- Objasnite da ćete u sljedećoj aktivnosti istraživati na koje načine svi mogu zajedno raditi na tome da vaš razred postane sredina puna brizi i suosjećanja.

Postignite grupne sporazume: *Vaša Povelja o brizi* (25 minuta)

- Znaju li učenici što je povelja? Ako ne znaju, treba im objasniti – pisani dogovor, zajednički proglas, nešto što ukazuje na naše zajedničke stavove oko kojih ćemo se zalagati... Kako biste izradili *Povelju o brizi* za Zonu bez ismijavanja, razvijat ćete grupne sporazume o ponašanju u vašem razredu, uz pomoć Brižnog bića. Zamolite dobrovoljce da ukratko navedu neprihvatljiva ponašanja (palac dolje) koja se nalaze na crtežu Brižnog bića (izvan obrisa).
- "Kakve bismo sporazume mogli postići u nastojanjima da osiguramo da se takva ponašanja u našem razredu nikada ne pojave? Potaknite učenike da spontano nabacuju ideje, pa prema tome s učenicima izradite popis mogućih sporazuma, dodajući ga popisu grupnih sporazuma izrađenom u poglavlju *Nemoj mi se rugati*, stranica 17. Zapišite doprinos svakog učenika na veliki list papira. Podsjetite učenike da spontano nabacivanje ideja znači da se jednostavno generira što više ideja, a da se pritom ne govori je li neka ideja dobra ili nije.
- Sada upitajte: Koja su bila prihvatljiva ponašanja (palac gore) upisana unutar obrisa Brižnog bića? Ima li stvari oko kojih se možemo sporazumjeti kako bi poticali takve oblike ponašanja? I te ideje zapišite.
- Nakon što su svi koji su to željeli dali svoj doprinos, upitajte učenike mogu li se neki od sporazuma kombinirati jer su slični (više učenika istu stvar može izraziti drugim riječima, pa je zbog toga ovaj korak važan). Pazite da učenici shvate kako samo grupirate slične ideje, te kako ne mijenjate njihove riječi. Zaokružite slične ideje flomasterom u istoj boji.
- Kad svaki prijedlog bude doraden kao odredba sporazuma, upitajte učenike mogu li se složiti s takvom smjernicom. (Nastojat ćete postići konsenzus, nećete održati glasovanje.) Pročitajte svaku odredbu sporazuma u cjelini: "Suglasni smo da jedni druge nećemo nazivati pogrdnim imenima...", itd. Kasnije ćete se, na jednoj posebnoj svečanosti, svi ponovno obvezati na poštivanje svoje Povelje tako što će svi na nju staviti svoj potpis.
- Potaknite spontano nabacivanje ideja: Što možemo učiniti kada se mi ili netko drugi zaboravi pridržavati *Povelje* za Zonu bez ismijavanja? (Popišite dječje ideje i dodajte bilo koju od sljedećih: nacrtati dotičnoj osobi sliku kao ispriku, učiniti nešto drugo lijepo za tu osobu, ispričati joj se i reći što vam se kod nje sviđa, blago podsjetiti tu osobu na vaš sporazum o Zoni bez ismijavanja, itd.).

- Složite se da ćete u pravilnim vremenskim razmacima provjeravati kako se poštuje *Povelja za Zonu bez ismijavanja*. Neka takva provjera bude uvrštena u dnevni red jednog od razrednih sastanaka.
- Sada izradite veliki znak za Zonu bez ismijavanja (20x30cm) prema jednome od znakova na koricama ove knjige (znak u sredini kojeg se nalazi precrtana riječ "ismijavanje"), koji ćete postaviti s vanjske strane vrata vašeg razreda. Upitajte učenike žele li osmisliti ritual pomoć kojeg će se toga sjetiti kad budu ulazili u vašu učionicu, sada kad su dio Zone bez ismijavanja (učenici mogu dotaknuti znak Zone bez ismijavanja ili izmisliti znak rukom prilikom ulaska u učionicu, itd.).

Zajedno za kraj: Proslavite svoju *Povelju* (10 minuta)

- Podijelite prazne kartice i zamolite učenike da na trenutak razmisle o neprihvatljivim ponašanjima (palac dolje) koja bi najviše željeli izbaciti iz svoga života. Učenici trebaju na svaku karticu zapisati po jedno neprihvatljivo ponašanje. Dopustite im da rabe onoliko kartica koliko im je potrebno.
- Poredajte učenike u krug oko kante za otpatke (ili "logorske vatre" ako su učenici prethodno izradili simbolične plamenove).
- Dok pjesma "Ne rugaj se" tiho svira, neka svaki učenik donese svoje kartice s neprihvatljivim ponašanjima i baci ih u kantu za otpatke odnosno u "vatra" kako bi ih simbolično spalio. Dok se svaki učenik približava kanti za otpatke, mora pred svima glasno izgovoriti neprihvatljivo ponašanje za koje obećava da će ga pokušati potpuno izbaciti iz svoga života.

Što u stvari znači Zona bez ismijavanja?

To ne znači da će ismijavanje, nazivanje pogrdnim imenima, zadirkivanje i druga ponašanja koja očituju pomanjkanje poštovanja na čudesan način preko noći nestati. Ono što to u stvari znači je da kad se netko u vašem razredu zaboravi i "sklizne" u stari način ophođenja prema drugoj osobi s pomanjkanjem poštovanja (a to će se sigurno dogoditi!), na raspolaganju će kao alternativa biti nove vještine naučene u projektu *Nemoj mi se rugati*, kao što su korištenje "ja" poruka i interveniranje u zlostavljajuće ponašanje (*bullying*) ili predrasude. Učenici će izgraditi čitav repertoar vještijih oblika ponašanja i mogućnosti koje mogu koristiti za smirivanje sukoba, rješavanje problema ili pak samo za uspostavljanje zdravijih i ispunjenijih odnosa. Kao nastavnike koji će učenike voditi kroz taj proces, želimo vas potaknuti da budete blagi, puni praštanja i strpljivi s učenicima dok napreduju prema usvajanju tih vještina.

Podijelite s učenicima sljedeće smjernice:

- Uspjeh u programu *Nemoj mi se rugati* znači napredak i rast, a ne savršenstvo.
- Svaki se učenik ohrabruje da prihvati svoje osjećaje, bilo da je riječ o ljutnji, tuzi, ogorčenosti, ljubomori, strahu, veselju, uzbuđenju, itd.
- Svi će se u razredu zajedno truditi kako bi učenicima pomogli pronaći konstruktivne (a ne destruktivne) načine izražavanja svojih osjećaja i potreba.
- Praštanje i suosjećanje ključni su čimbenici napretka u ovom programu.
- Pojedinačni i zajednički uspjesi i postignuća, uz upotrebu novih vještina, trebaju se podijeliti s ostatkom razreda i proslaviti.

KADA UČENIKE TREBA PODSJETITI NA NJIHOVU POVELJU O BRIŽNOSTI ZA ZONU BEZ ISMIJAVANJA

Prirodno je da će se, dok budu učili nove vještine, učenici ponekad vratiti prošlim ponašanjima. Predložimo da razradite plan reagiranja s poštovanjem i bez osuđivanja u situacijama kad učenici prekrše pravila Zone bez ismijavanja, skrojena prema kulturi vašeg razreda i situaciji, te da iskoristite takav trenutak da ih poučite. Na primjer, ovisno o ozbiljnosti problema i njegovoj učestalosti, možete reagirati na neki od sljedećih načina:

- Blago upozoriti učenika koji je prekršio sporazum Zone bez ismijavanja i zatražiti primjerenu ispriku ili nadoknadu za povrijeđenu osobu/osobe. Završiti s obnovom opredjeljenja za poštivanje Zone bez ismijavanja.
- Uz dopuštenje učenika, uključiti učenike u javnu raspravu oko spretnijih načina na koje se situacija mogla riješiti (uz primjenu vještina koje su učenici usvojili u okviru ovog projekta). Uprizorite simulaciju alternativne, vještije riješene situacije po ulogama.
- Nasamo porazgovarajte s učenikom/učenicima koji su prekršili pravilo Zone bez ismijavanja o rješavanju problema (potaknite gledanje na problem iz druge perspektive ili druge čine kojima se potiče empatija).
- Pridobijte potporu roditelja učenika.
- Umjesto kazne, osmislite i provedite poučne mjere za određene oblike ponašanja. Primijenite restituciju. Prilikom osmišljavanja takvih mjera, imajte na umu da treba ojačati modele pozitivnog ponašanja koje zahtijevate od učenika. Upotrebljavajte pristup koji stavlja naglasak na sprječavanje i rješavanje problema i potiče rješenja do kojih se dolazi u suradnji s

učenikom. Primijenite discipliniranje za blaže prijestupe. Ostanite mirni i podsjetite učenika da ima priliku odabrati posljedicu kršenja pravila (UNICEF-ov projekt). Za prave zlostavljače odaberite restituciju u suradnji sa stručnom službom jer zahtjeva više vremena od onog kojim raspolazete na satu.

POVEZNICE S OSTATKOM NASTAVNOG PROGRAMA (FAKULTATIVNO)

Književnost/Povijest. Povežite ovu nastavnu cjelinu s gradivom o Ustavu i ustavnim pravima. Upitajte učenike što za njih znače "ustav", "pravo" i "odgovornost". Vodite ih prema točnim definicijama korištenjem spontanog nabacivanja ideja i razgovora, naglašavajući uzajamnu vezu između "prava" i "odgovornosti".

Dnevno razmišljanje Neka učenici u svojim dnevnicima deset minuta zapisuju svoja razmišljanja o sljedećem: Koje bi se poteškoće mogle javiti u vezi s postizanjem sporazuma o Zoni bez ismijavanja u našem razredu? Neka učenici svoje dnevničke zapise podijele sa svojim parom.

Dječja svjesna djela brižnosti

U jednom od razreda male škole u Međimurju pitanja o nasilju koje se prethodnog dana dogodilo u obližnjoj školi ubrzo su se od "Kako se to samo moglo dogoditi?" promijenila u "Što možemo učiniti?"

U roku od sat vremena razred je izradio plan: Na papir staviti jednostavno obećanje da će se prestati rugati drugim učenicima zbog načina na koji se oblače, govore ili ponašaju. Više od 250 učenika od ukupno 400 koliko ih pohađa tu školu u prvome je tjednu potpisalo zavjet nazvan "Obećavam". U jednom svom dijelu taj zavjet glasi ovako:

Obećavam da ću biti dio rješenja.

Obećavam da ću izbaciti rujanje iz svoga vlastitog ponašanja.

Obećavam da ću druge poticati da to isto čine.

Obećavam da neću dopustiti da moje riječi ili postupci nekoga povrijede.

A ako drugi možda ne žele biti dio rješenja, ja obećavam da HOĆU

Dječja svjesna djela brižnosti

Učenici bilježe trenutke ljubaznosti, brižnosti i suosjećanja u napisanim pričama, fotografijama, pjesmama, glazbi, video zapisima, itd, koje kasnije mogu koristiti u aktivnosti "Prenesite zajednici", na str. 76.

Ciljevi

- prepoznati specifične oblike ponašanja kojima se iskazuje brižnost
- učvršćivati oblike ponašanja kojima se iskazuje brižnost
- razvijati samopoštovanje i empatiju
- širiti duh Zone bez ismijavanja izvan granica razreda
- osnažiti učenike potičući ih da poštuju svoja obećanja.

Materijali

- veliko izrezano srce ili neki drugi simbol prijateljstva
- fotoaparati, pribor za likovni odgoj, video oprema (fakultativno)
- listići papira s imenima svih učenika u razredu
- mekana lopta ili predmet
- (fakultativno) CD s pjesmom "*Ne rugaj se*".

Okupljanje: Igrajte jeku osjećaja (10 minuta)

- Okupite učenike u krug i objasnite igru: Započet ćete tako što ćete dovršiti sljedeću rečenicu: "Osjećam da je netko brižan prema meni kada..." Zatim ćete mekanu loptu ili predmet dobaciti jednom učeniku u krugu koji želi biti sljedeći na redu. Taj će učenik tada ponoviti taj isti početak: "Osjećam da je netko brižan prema meni kada..." te rečenicu završiti na svoj način. Zamolite tog učenika da mekanu loptu dobaci drugome učeniku koji još nije sudjelovao. Nastavite tako dok svi učenici ne sudjeluju jednom.
- Objasnite da ćete danas razgovarati o ljubaznosti, brižnosti i prijateljstvu te primjere za to pokušati naći u svom razredu i školskoj zajednici.

Istraživanje brižnosti (15 minuta)

- Neka učenici u parovima razmijene svoja iskustva o a) trenutku u školi kad je netko prema njima bio ljubazan i brižan i o tome kako su tada osjećali, te b) trenutku kad su oni bili ljubazni i brižni prema nekome u školi i o tome kako su se tada osjećali. Dajte svakom učeniku jednu minutu za razmjenu odgovora na pitanje pod a) i b). Zamolite nekoliko dobrovoljaca da svoje priče ispričaju cijelom razredu, a ako imate dovoljno vremena neka to učini svaki par.

- Sada, neka se parovi okupe u skupine od po šest učenika u kojima će 1) spontano nabacivati ideje o načinima na koje prepoznamo ljubaznost; 2) porazgovarati o sljedećem: Što nas, ako takvo što uopće postoji, sprječava da budemo ljubazni jedni prema drugima u ovoj školi? Izaberite izvjestitelja za svaku skupinu.
- Neka male skupine izvijeste cijeli razred.

Planirajte djela brižnosti (15 minuta)

- Objasnite sljedeći zadatak: U sljedećem vremenskom razdoblju (vidite "Napomenu" u nastavku teksta i odredite neki rok), učenici će biti kao lutajućí reporteri u "lovu" na slućajeve ljubaznosti, suradnje i brižnosti koje zamijete u školi, a mogu bilježiti i djela brižnosti koje sami učine. Svi bi ućenici trebali pisati o djelu brižnosti koje su sami učinili ili kojemu su bili svjedoci. Osim toga, primjere mogu ilustrirati likovnim radovima odnosno fotografijama ili video snimkama, u slućaju da ućenicima možete staviti na raspolaganje nekoliko fotoaparata ili video kameru.

Napomena: Projekti koji se odnose na "dječja svjesna djela brižnosti" dospijevaju na dan koji ste odredili kao posljednju aktivnost u ovom projektu, "Vi ste moćni, ali zajedno smo moćniji" (stranica 91).

- Igrajte se "tajnih kompića". Stavite papiriće s imenima svih ućenika u razredu u šešir, pa neka ućenici anonimno izvuku ime jednog ućenika iz šešira. Do kraja tog dana za ućenika čije su ime izvukli moraju učiniti nešto lijepo, s time da nitko ne otkrije tko je to učinio. Sljedećega dana ućenici mogu reći ostalima koje im je djelo brižnosti bilo upućeno i pokušati pogoditi tko je njihov "tajni kompić".

Zajedno za kraj (5 minuta)

- Završite sat tako što će ućenici stajati u krugu i držati se za ruke. Pokrenite "strujni krug" tako što ćete stisnuti ruku osobe s desne strane. Ta će osoba stisak poslati dalje tako što će stisnuti ruku sa svoje desne strane. Nakon što je takvo pulsiranje prošlo čitavim krugom, prođite krugom još jednom s nešto težim zadatkom (npr. dva kratka stiska, ili jedan dugi stisak pa odmah nakon toga kratki). Ljubaznost – baš kao i "struja" u ovoj aktivnosti – je zarazna. Zato je šalji dalje!

POVEZNICE S OSTATKOM NASTAVNOG PROGRAMA (FAKULTATIVNO)

Jezićno izražavanje. Izgrađujte rječnik ućenika tako što ćete izraditi pojmovnik s definicijama rijeći kao što su brižnost, suosjećanje, ljubaznost, iskljućenost, ismijavanje itd. kako se one budu pojavljivale u programu. Iako će mnogi ućenici reći kako znaju što te rijeći znaće, izrada definicije u skupini probudit će njihovo razmišljanje o toj temi.

Medijska pismenost. Što nas televizija, pjesme, časopisi, reklame i filmovi uće o načinima na koje bismo trebali postupati jedni prema drugima? Neka ućenici pronađu primjere koji idu u potporu ciljevima Zone bez ismijavanja, kao i o onim primjerima koji *ne idu* u potporu ciljeva Zone bez ismijavanja. Kako ti mediji utjeću na načine na koje se mladi ljudi u vašoj školi ponašaju?

Glazbeni odgoj. Ako na raspolaganju imate glazbene udaraljke, neka svaki ućenik odabere jedan instrument te, dok pušate pjesmu s CD-a, neka se pridružuje jedan po jedan instrument (kad god se

osjećaju spremni pridružiti se ostatku skupine). Prije početka dajte im nekoliko minuta da se upoznaju sa svojim udaraljka.

Dnevno razmišljanje. Neka učenici u svojim dnevnicima pet minuta zapisuju svoja razmišljanja o sljedećem: Koja su to tri načina na koje najviše cijeni ljubaznost koja mi se iskazuje? Neka svaki učenik dvije i pol minute sa svojim parom razmijeni svoje dnevničke zapise. Podsjetite učenike da ne rabe imena osoba iz škole. Zamolite dobrovoljce da svoja razmišljanja podijele s cijelom skupinom.

Prenesite zajednici: Izrada projekta djelovanja u zajednici

Mladi ljudi osmišljavaju i provode projekt djelovanja u zajednici.

Istražite svoju zajednicu (1 razredni sat)

- Šećući razredom svakog učenika zamolite da kaže jednu riječ, frazu ili asocijaciju na riječ "zajednica". Izradite mrežu s njihovim priložima.
- Upitajte: Koje sve materijalne stvari čine našu (školsku, razrednu) zajednicu? Potaknite učenike da budu što više određeni (blagovaonica, igralište, parkiralište, itd.). Ovo možete ograničiti na školsku zajednicu ako vam je cilj započeti projekt unutar zidova zgrade (ili čak na razrednu zajednicu, ako ga želite još više ograničiti).
- Zamolite učenike da zatvore oči i zamisle sljedeće: "jedno vas vrlo simpatično biće odvede u svoj svemirski brod. To vas biće vraća u vaš (grad/čtvrť, školu ili razred), ali tek nakon pet godina. (Grad/čtvrť, škola ili razred) izgleda jednako kao i prije – samo što sada tamo vlada savršenstvo. Zamislite da posjećujete sva mjesta koja smo označili na karti naše zajednice, samo što su sada točno onakva kakva želite da budu." Zamolite učenike da otvore oči kad budu spremni vratiti se u sadašnjost.
- Neka učenici u parovima razgovaraju o onome što su zamislili.
- Neka dobrovoljci svoju viziju podijele s čitavom skupinom. Dopustite svim učenicima koji to žele da svoju viziju podijele s ostalima.

Utvrđite probleme i neka učenici spontano nabacuju ideje u vezi s njihovim rješenjem (1 razredni sat)

- Zamolite učenike da razmisle o tome koje su probleme zapazili u svojoj zajednici, a zbog kojih ta zajednica nije "savršena". Potaknite učenike da spontano nabacuju ideje sve dok su za to zainteresirani.
- Neka učenici odaberu pet problema s popisa za koje smatraju da ih je najvažnije riješiti. Učinite ovo pomoću "pokusne ankete" (engl. *straw poll*). Zamolite učenike da glasuju za dva problema koja je, po njihovom mišljenju, najvažnije riješiti. Tada zbrojite glasove i utvrdite prvih pet odabira.

- Uzmite pet velikih listova papira s preklopnoga panoa i na vrh svakoga papira zapišite jedno od pet najvažnijih pitanja koje su učenici odabrali. Izvjesite papire po razredu. Neka učenici hodaju uokolo i na te listove papira zapisuju svoje ideje o projektima za rješavanje svakoga od tih pet problema. Na primjer, za problem "grafiti u školskom dvorištu" mogli bi zapisati "pokrenuti javnu kampanju pomoću plakata čiji će cilj biti obeshrabrili crtanje grafita" ili "provoditi redovite akcije brisanja grafita". Kad su ti popisi gotovi, pročitajte ih naglas cijeloj skupini. Porazgovarajte o nekima od iznesenih ideja.

Odaberite projekt i izradite plan (1 razredni sat)

- Skratite popis ideja za projekt na prvih pet koje učenici smatraju najboljima (tj. na one koje će najučinkovitije riješiti probleme, imaju najveće značenje ili su najlakše provedive, itd.)
- Na kraju, konsenzusom se dogovorite o "svjesnom djelu brižnosti" koje će razred u predstojećim tjednima učiniti u vašoj školi ili zajednici. Neki od projekata društvene akcije mogu na primjer biti prikupljanje sredstava za kupnju knjiga za školsku knjižnicu, pozivanje starijih osoba iz mjesnog doma za umirovljenike u školu na jedan sat razgovora, ukrašavanje majica za beskućnike, izrada čestitki za mlade koji borave u bolnici, snimanje knjiga na audio kazete za slijepe i slabovidne osobe, rad u pučkoj kuhinji, itd.
- Izradite plan i vremenski raspored za provedbu projekta. Imenujte odbor od šestero učenika koji će organizirati projekt i izabrati dva glavna koordinatora skupine. Dva koordinatora će proučiti logistiku činjenja razrednog "svjesnog djela brižnosti", zadavati različite zadatke organizacijskom odboru šesterice i, u tu svrhu osnovanim, pododborima koji će se sastojati od ostalih učenika. Organizacijski bi se odbor trebao pobrinuti da svaki učenik u razredu dobije neku ulogu. Na primjer, logistika bi mogla uključivati osnivanje pododбора za prijevoz, prehranu, čišćenje, izradu zahvalnica, itd. Na kraju, neka organizacijski odbor imenuje dva izvjestitelja koji će dokumentirati razredno "svjesno djelo brižnosti" i o njemu izvijestiti, usmeno ili pismeno, razred ili cijelu školu.
- Pomognite učenicima da njihov razredno "svjesno djelo brižnosti" budu ostvarivo. U njihovom mladenačkom poletu, planovi im mogu postati preambiciozni. Recite učenicima da ste vi tu da ih savjetujete, ali da je to inače njihov projekt.
- Objasnite da će za sljedeće razredno "svjesno djelo brižnosti" biti odabran drugi organizacijski odbor, tako da će do kraja godine svi učenici dobiti priliku biti glavni organizatori. Planirajte svoje sljedeće "svjesno djelo brižnosti" čim završite s prethodnim.

Dječja svjesna djela brižnosti

Učenici jedne škole u SAD–u pokrenuli su lokalnu i nacionalnu kampanju prikupljanja sredstava i širenja svijesti usmjerenu prema ukidanju dječjeg rada u zemljama Trećega svijeta. Uz pomoć interneta, ti su mladi ljudi prikupili dovoljno novaca za izgradnju i opremanje jedne škole u Pakistanu za učenike koji inače ne bi imali prilike školovati se, te su potpomogli donošenje jednog važnog propisa koji poziva na prekid uvoza proizvoda u čijoj je proizvodnji korišten dječji rad.

Sljedeći koraci

Kako bi naučili surađivati, učenicima trebaju mogućnosti za vježbanje i vaša potpora. Isto tako, izgraditi svijest o brižnoj zajednici dugoročni je zadatak svakoga razreda. Osim što ćete jačati vještine izložene u ovom priručniku i dosljedno podržavati opredjeljenje učenika prema Zoni bez ismijavanja tijekom cijele godine, pomognite učenicima i da nauče i uvježbaju sljedeće stvari:

- reagirati pozitivno prema drugima
- davati vlastite ideje
- tražiti pomoć
- naučiti prihvaćati pomoć
- surađivati na projektu u školi ili zajednici
- staviti vlastite potrebe u drugi plan i služiti u korist potreba skupine.

KREATIVNO RJEŠAVANJE SUKOBA

3.

Riječi koje bole, riječi koje liječe

Rješavanje sukoba nadograđuje se na ostale vještine koje razvijate putem programa *Nemoj mi se rugati*, tj. izražavanje osjećaja i upravljanje njima, brižnost, suosjećanje i suradnja. Iako se mladi ljudi rijetko spontano upuštaju u pregovaranje ili rješavanje sukoba, kroz taj ih se proces može voditi i mogu razviti određene vještine koje će im omogućiti ne samo da to dobro čine, nego i da u tome uživaju. Ponos i samopouzdanje koje će učenici pritom izgraditi omogućit će vašem razredu da funkcionira skladnije, a vas će osloboditi stalnog pritiska da intervenirate.

Cilj rješavanja sukoba je pomoći učenicima koji su ušli u sukob da nađu rješenja koja su dobra za sve. Ovo su neke od vještina koje ćete mladim ljudima pomoći da razviju u ovoj tematskoj cjelini:

- rješavanje sukoba bez ranjavajućih riječi i radnji
- razumijevanje načina na koji sukob može eskalirati
- korištenje "ja" izjava kako bi došlo do razmjene osjećaja i kako bi se sukob smirio
- osvješćivanje različitih stajališta u sukobu.

Važne nastavne smjernice: Priprema za uspjeh

U Dodatku na stranici [97](#), pronaći ćete smjernice vezane za podučavanje o kreativnom rješavanju sukoba, uključujući načine stvaranja prilika za uvježbavanje, prebacivanje rješavanja problema na djecu, promicanje rješenja u kojima su obje strane na dobitku (tzv. *win-win* rješenja), privođenje sukoba kraju i još mnogo toga.

Naočale stajališta

Učenici istražuju dva različita stajališta u sukobu i istražuju granice zadirkivanja.

Ciljevi

- istražiti različita stajališta, motrišta u nekom sukobu
- uvježbati sagledavanje problema iz perspektive druge osobe
- istražiti učinke zadirkivanja
- izrađivati razredne sporazume u pogledu zadirkivanja.

Materijali

- jedan tekst priče «Nevolje sa zadirkivanjem»
- jedan komplet karata s ulogama iz priče «Nevolje sa zadirkivanjem» za svaki par učenika
- pripremite se za pričanje priče „Oklevetani vuk“
- za svakog učenika umnožiti po jedan primjerak materijala „Naočale stajališta“.

Okupljanje: Rođendansko postrojavanje (5 minuta)

- Zamolite sve da se *u potpunoj tišini* postroje prema dobi počevši od najmlađega prema najstarijem. (Napomena: Dok učenici to budu radili, vjerojatno će se javiti određeni sukobi kako oni budu pokušavali neverbalno komunicirati.)
- Propitajte učenike: Što ste primijetili u vezi s ovom aktivnošću? Jesu li se javili kakvi sukobi? Budući da su se tijekom ove aktivnosti vjerojatno javili barem neki manji sukobi, to je dobra prilika da spomenete koliko su sukobi česti! Sukob je životna činjenica, ali on uopće ne mora biti nešto negativno. U stvari, sukob je prilika za napredak te može čak i poboljšati vaše odnose – ovisno o tome kako njime upravljate. Ispričajte djeci kratku priču iz vlastitog života o nekom sukobu koji je, kad ste ga riješili, poboljšao vaš odnos s nekime.
- Sada objasnite da ćete učiti o jednoj od mnogih vještina koje su vam potrebne kako biste znali kreativno i produktivno rješavati sukobe: stavljanje u položaj druge osobe ili gledanje stvari iz njenoga ugla. Upitajte postoje li u skupini dvije osobe koje bi bile voljne s drugima podijeliti iz koje su perspektive gledali na probleme koji su se pojavili tijekom rođendanskoga postrojavanja.

Ispričajte priču: „Oklevetani vuk“ (10 minuta)

- Dramatično pročitajte priču „Oklevetani vuk“ na sljedećoj stranici

Oklevetani vuk

Šuma mi je bila dom. Živio sam tamo i brinuo se o njoj. Trudio sam se držati je urednom i čistom. A onda jednog dana, dok sam čistio smeće što ga je netko ostavio za sobom, začuo sam korake. Skočio sam iza jednog stabla i ugledao malu djevojčicu kako dolazi niz stazu noseći košaricu. Bila mi je odmah sumnjiva jer je bila čudno odjevena – sva u crvenom, pokrivena glave, pa se činilo kako ne želi da ljudi znaju tko je. Naravno, zastao sam kako bih je pogledao. Pitao sam ju tko je, kamo ide, odakle je došla i sve to. Digla je nos i kazala mi uobraženo da ide bakinoj kući. Dok je išla dalje stazom uzela je šećernu ploču iz košare i počela je jesti bacivši omot na zemlju. Zamislite to! Bilo je već dovoljno loše što je bila došla u moju šumu bez dozvole i bila prosta prema meni. A sad mi je prljala dom. Odlučio sam ju naučiti pameti.

Potrčao sam ispred nje do kuće njezine bake. Kad sam vidio staricu, shvatio sam kako je poznajem. Prije više godina bio sam joj pomogao riješiti se štakora u kući. Kad sam joj objasnio što se dogodilo, složila se pomoći mi naučiti njezinu unuku pameti. Pristala je sakriti se pod krevet dok ju ne pozovem.

Kad je djevojčica stigla, pozvao sam je u spavaću sobu gdje sam u krevetu bio ja, odjeven kao njezina baka. Djevojčica je ušla i kao prvo kazala je nešto ružno o mojim velikim ušima. Već su me i prije vrijeđali, pa sam učinio iz toga najbolje što se moglo kazavši kako mi velike uši pomažu da je bolje čujem. Potom je još nešto ružno primijetila, ovaj put o mojim izbuljenim očima. Kako uvijek pokušavam ostati miran, nisam se obazirao na njezinu uvredu i kazao joj kako mi velike oči pomažu da bolje vidim. Ali sljedeća uvreda stvarno me pogodila. Kazala je nešto o mojim velikim zubima. U tom trenutku izgubio sam strpljenje. Znam da sam trebao biti u stanju vladati situacijom, ali više nisam mogao svladati ljutnju. Skočio sam s kreveta i zarežao na nju: "Zubi će mi pomoći da te bolje pojedem."

Nijedan vuk nikad ne bi pojeo malu djevojčicu. Ja je sigurno nisam mislio pojesti. (Vjerojatno mi ionako ne bi bila fina.) Samo sam je želio malo uplašiti. Ali ludo dijete počelo je trčati po kući i vikati. Počeo sam ju hvatati misleći kako ću je moći smiriti ako je ulovim.

Vrata su se odjednom otvorila s treskom i tamo je stajao veliki drvosječa sa sjekirom. Znao sam da sam u neprilici, pa sam skočio kroz prozor i izišao od tamo što sam prije mogao. Ali to nije kraj. Baka nikad nije ispričala moju stranu priče. Uskoro zatim proširio se glas o meni kako sam zao i opak. Sad me svi izbjegavaju. Možda je mala djevojčica još dugo živjela sretna i vesela, ali ja nisam.

- Nakratko porazgovarajte u skupini: Koja je to bajka? Po čemu se priča "Oklevetani vuk" razlikuje od one "Crvenkapice" koja vam je poznata?
- Sada porazgovarajte u koncentričnim krugovima: Neka se učenici rasporede u dva kruga. Učenici u unutrašnjem krugu neka budu okrenuti prema van, a oni u vanjskome krugu prema unutra, gledajući jedni prema drugima. Osoba iz unutrašnjega kruga postavlja jedno pitanje svom paru koji sjedi nasuprot nje u vanjskome krugu. *Nakon svakog pitanja* neka se vanjski krug zarotira za jedno mjesto ulijevo, tako da sada svi imaju novog partnera. Na svako pitanje odgovara i učenik iz unutrašnjeg i učenik iz vanjskog kruga. Zamolite nekoliko dobrovoljaca da nakon svakog pitanja s drugima podijele sljedeće:

Što je smisao ove nove inačice jedne stare priče? (*pomicanje partnera*) Ispričajte jeste li kad na nešto gledali iz različitog ugla u odnosu na osobu koja vam je važna u životu? (*pomicanje partnera*) Kako ste se tad osjećali (*pomicanje partnera*) Možete li se sjetiti primjera iz vlastitog ili tuđeg iskustva koji govori o tome da je neprijatelj postao prijatelj? Kako se to dogodilo?

Porazgovarajte o "naočalama stajališta" (5 minuta)

- Podijelite materijal "Naočale stajališta" i pozivajte se na njega dok budete držali sljedeće mini-predavanje. Potaknite učenike da na tom listu rade bilješke.

Svatko od nas na svijet gleda kroz jedne nevidljive obojane naočale koje ćemo ovdje nazvati "naočale stajališta». Sve ono što vidimo i doživljavamo filtrira se kroz to iskustvo. Na boju stakala tih naočala utječe nekoliko stvari u našem životu. Pet nijansi boja na "staklima stajališta" su potrebe, ciljevi, iskustva, osjećaji i vrijednosti.

Potrebe su tjelesni i fiziološki porivi koje želimo ispuniti.

Ciljevi su stvari koje želimo postići.

Iskustva su stvari koje su nam se dogodile.

Osjećaji su emocionalne reakcije na ono što vidimo.

Vrijednosti predstavljaju kombinaciju naših vjerovanja i stvari koje smatramo važnima.

Na primjer, recimo da prije zadnjeg sata osjetite glad. To je tjelesna *potreba* koja utječe na vaše stavove o odlasku na zadnji sat. Postavljate *cilj* da tu potrebu zadovoljite prije nego dođete na sat: želite pronaći nešto za jelo. Iz *iskustva* znate da vaš prijatelj u svom ormariću ima neke kekse, a iz *iskustva* znate i da je vaš prijatelj darežljiv. Zato potražite tog prijatelja koji vam pak kaže: "Ne, ostalo mi ih je samo nekoliko, pa ih čuvam za poslije". Vaša emocionalna reakcija mogla bi biti povrijeđenost i ljutnja jer je jedna od vaših snažnih *vrijednosti* možda vjerovanje da bi prijatelji uvijek trebali međusobno dijeliti ono što imaju. Prema tome, *točka ili stajalište* iz kojeg gledate na sukob u ovoj situaciji jest kako vas je prijatelj razočarao kad ste ga trebali.

- Objasnite da u sukobu svaka sukobljena strana ima vlastito stajalište. Često vjerujemo da samo jedna strana (obično naša) ima monopol na istinu i dobrotu, a da je druga strana potpuno u krivu i da je loša. Ali to obično nije tako jednostavno. Kao što smo naučili iz priče "Okleветani vuk", prije nego odlučimo tko je u pravu, a tko u krivu, važno je staviti "naočale stajališta" i situaciju pogledati s obje strane.
- Sada zamolite dva dobrovoljca za sljedeće: jedan neka govori iz pozicije vuka, a drugi neka sluša u ulozi Crvenkapice. Što bi Crvenkapica možda željela reći vuku, sada kad je čula njegovu stranu priču? Može li tko zamisliti neki drugi završetak priče?

Izvedite skeč: "Nevolje sa zadirkivanjem" (10 minuta)

- Zamolite dva dobrovoljca da odglume tekst priče "Nevolje sa zadirkivanjem".
- Porazgovarajte: Kako mislite da se svako od ove dvije osobe sada osjeća? Zašto mislite da je Učenik 2 ljut? Zašto je Učenik 1 ljut? Misli li da je Učenik 1 znao da Učenik 2 ne voli da ga nazivaju "vilenjak"?

Odigrajte igru uloga: Stavite naočale stajališta (15 minuta)

- Sada podijelite učenike u parove: Jedan će učenik ući u ulogu Učenika 1, a drugi u ulogu Učenika 2. Dajte učenicima odgovarajuće kartice za igru uloga, a oni neka ih u sebi pročitaju. Neka učenici u mašti stave svoje naočale stajališta. Neka svaki učenik bude i Učenik 1 i Učenik 2. Učenik 1 prvo objašnjava svoju perspektivu, dok Učenik 2 sluša. Potom Učenik 2 objašnjava svoju perspektivu. Tada učenici zamijene mjesta.
- Nakon što su svi parovi uživjeli u perspektivu i Učenika 1 i Učenika 2 upitajte:
 - Koja bi iskustva koja je Učenik 2 doživio mogla utjecati na stajalište iz kojeg gleda na sukob? Koje potrebe? Koji osjećaji? Koji ciljevi?
 - Koja bi iskustva koja je Učenik 1 doživio mogla utjecati na stajalište iz kojeg gleda na sukob? Koje potrebe? Koji osjećaji? Koji ciljevi?
- Sada kad bolje razumijete kako se Učenik 1 osjećao, recite što je to što bi Učenik 1 želio reći Učeniku 2? (Neke od mogućnosti su: "Žao mi je", "Nisam shvatio kako se osjećaš", "Nisam te želio povrijediti", "Više te neću zvati 'vilenjak'", itd.) Navedite učenike da nabace nekoliko ideja o sastavnicama dobre isprike. Svakome pružite priliku da se ispriča. Sada upitajte: "Što je to što bi Učenik 2 želio reći Učeniku 1?" (Žao mi je što ti prije nisam rekao da mi smeta kad me tako zovu", itd.) Neka učenici nabacuju ideje o drugim načinima na koje bi Učenik 2 mogao Učeniku 1 reći da mu je žao.
- Okupite ponovno cijelu skupinu: "Je li ikada u redu ikoga zadirkivati?" Učenici će vjerojatno reći kako mogu prepoznati kad se netko samo dobrodušno šali, a kada to nije slučaj. Međutim, kako to pokazuje i ova aktivnost, ponekad je teško razlučiti jesu li vaša šala ili dobronamjerno zadirkivanje prihvaćeni kao nešto smiješno ili kao obeshrabrivanje. Kad nešto nekoga povrijedi, to baš nije smiješno. Što bi učenici mogli učiniti kako bi bili sigurni da njihove šale neće nikoga povrijediti?

Zajedno za kraj: Otpjevajte pjesmu "Ne rugaj se " (5 minuta)

- Proslavite svoja dosadašnja postignuća u programu. Zajedno otpjevajte pjesmu "Don't Laugh at Me" Završite program poluminutnom šutnjom i tihim skupnim "DA".

POVEZNICE S OSTATKOM NASTAVNOG PROGRAMA (FAKULTATIVNO)

Književnost. Većina književnih djela pruža mogućnost istraživanja stajališta i stavova i veze između stajališta i sukoba. Potražite sukobe između dva lika u kojima učenici mogu uloge odigrati iz dva različita ugla i istražite u kojem su odnosu iskustva, vrijednosti, potrebe, ciljevi i osjećaji svakoga lika s tim stavom.

Jezično izražavanje. Uključite učenike u aktivnosti kreativnog pisanja na temu stajalište. Neka zamisle da su Marsovci koji prvi put dolaze u vašu školu. Ili neka pišu kao da su riba koja svijet promatra iz akvarija. Ili zamolite učenike da zamisle vlastiti zadatak kreativnog pisanja u kojem bi bila predstavljena dva različita stajališta o nečemu u njihovim životima!

Društveni predmeti. Sagledajte neki povijesni događaj iz ugla svih sudionika. Neka učenici razmisle o gledanju Kolumba koji dolazi u "novi svijet" i gledanju Indijanaca domorodaca koji ga gledaju kako ulazi u njihov svijet.

Znanost: Obradujte neko ekološko pitanje iz stava različitih sudionika. Na primjer, promatrajte stavove i pozicije lokalnih stočara i zaštitnika životinjskog svijeta u pogledu pitanja vraćanja vukova u Nacionalni park.

Dnevno razmišljanje. Zamolite učenike da se pokušaju sjetiti trenutka kad su oni i neke druge osobe imali različito mišljenje u vezi s nekim pitanjem ili problemom. Neka učenici u svojim dnevnicima deset minuta zapisuju svoja razmišljanja o sljedećem: Kako ste se osjećali kad ste imali različito mišljenje u odnosu na neku vama blisku osobu? Neka učenici sa svojim parom razmijene svoje dnevničke zapise. Kao proširenje aktivnosti pisanja "dnevnog razmišljanja" u dnevnik, neka učenici u svojim dnevnicima dublje prouče kako su njihova vlastita iskustva, vrijednosti, potrebe, osjećaji i ciljevi utjecali na njihovo stajalište u izvornome sukobu.

Dječja svjesna djela brižnosti

"Jednom sam došla u školu i rekla 'Bok' svojim prijateljicama. One su mi uzvatile rekavši 'Bok, Lara' na zloban način. A kad su otišle na ručak, nisu željele sjesti pored mene. Osjećala sam da bih im mogla razbiti glavu, ali umjesto toga odlučila sam pričekati da vidim zašto mi to rade, a onda je (moja prijateljica) rekla: 'Nisam tako mislila'. «Sad je sve u redu.» – iskustvo jedne učenice.

"Nevolje sa zadirkivanjem" - Tekst skeča o sukobu

Učenik 1: *(u blagovaonici pred dugačkim stolom za kojim sjede njegovi prijatelji):* Ovdje smo *(mašući i pokušavajući privući pozornost Učenika 2).* Hej, vilenjak. Dođi sjesti s nama.

Učenik 2: *(pravi se da ne čuje ...)*

Učenik 1: Vilenjak! *(smijući se)* Dođi, ovdje smo.

Učenik 2: Sjeo sam s nekim drugim ...

Učenik 1: Hajde, sačuvali smo ti mjesto. Vilenjačko mjesto. *(prijatelji se smiju)*

Učenik 2: Ne želim sjediti s tobom. Ti si totalna budala.

Učenik 1: Pazi tko je budala! Ja sam ti sačuvarao mjesto, ali nema veze. Ionako ne želimo da sjediš ovdje ...

Naočale stajališta

Svi mi na svijet gledamo iz svoga vlastitog ugla. To je kao da gledamo kroz nevidljive sunčane naočale koje se nazivaju "naočale stajališta". Sve što vidimo i doživljavamo filtrira se kroz te naočale. Mnoge stvari u našem životu utječu na boju stakala tih naočala.

Pet nijansi na "staklima naočala stajališta" su:

Iskustva:

Vrijednosti:

Ciljevi:

Potrebe:

Osjećaji:

Nevolje sa zadirkivanjem Kartice za igru uloga

Kartica za igru uloga: Učenik 1

Sukob: Učenik 1 i Učenik 2 dobri su prijatelji. Učenik 1 zazove Učenika 2 pogrđnim imenom na prijateljski zadirkujući način, ali se Učenik 2 uvrijedi i sukob se počne pogoršavati.

Stav Učenika 1: Misliš da je to kako su Učeniku 2 uši šiljaste slatko i šaljivo pa ga zbog toga u šali nazivaš "vilenjak". Niste najbolji prijatelji, ali ste dovoljno dobri prijatelji da si siguran kako on zna da se ti šališ. Tim ga imenom nazivaš već dugo vremena i to kod svih tvojih drugih prijatelja uvijek izazove smijeh. Ne znaš zašto se sad odjednom ponaša tako osjetljivo zbog toga i misliš da se možda samo pretvara kako bi na sebe svratio pozornost.

Kartica za igru uloga: Učenik 2

Sukob: Učenik 1 i Učenik 2 dobri su prijatelji. Učenik 1 zazove Učenika 2 pogrđnim imenom na prijateljski zadirkujući način, ali se Učenik 2 uvrijedi i sukob se počne pogoršavati.

Stav Učenika 2: Uvijek si mrzio kad te je Učenik 2 zvao "vilenjak", ali si prelazio preko toga jer nisi želio da sazna kako ti to smeta. Ali sad si primijetio da te i drugi prijatelji počinju zvati "vilenjak". Zbog toga ne možeš otkloniti osjećaj da svi s tobom zbijaju šalu. Ne možeš vjerovati koliko je Učenik 1 zločest i sad si ljut, te to više nećeš podnositi!

Sukob se razbuktava

Uz pomoć igre uloga, učenici saznaju koje radnje dovode do pogoršanja sukoba.

Ciljevi

- shvatiti kako sukob može eskalirati
- shvatiti što su pokretači eskalacije sukoba.

Materijali

- radni list za aktivnost "Velika izdaja" (po jedan primjerak za svaki par učenika)
- veliki komad papira i flomasteri
- ljepilo, škare i bojice
- dosta šarenog papira (maknite sve bijele i crne listove). Za ovu je svrhu posebno pogodan papir origami.

Okupljanje: Da je sukob boja . . . (5 minuta)

- Posložite šarene listove papira na stol ili pod. Zamolite učenike da izaberu boju papira koja za njih predstavlja sukob. Recite: "Da je sukob boja, bio bi..." i zamolite učenike da izdvoje neki papir. Dajte im minutu do dvije da u paru popričaju o tome koju su boju izabrali i zašto. Zamolite nekoliko dobrovoljaca da to podijele s cijelom skupinom. Iznesite tezu da na sukob često gledamo kao na nešto negativno. Ali sukob ne mora biti negativan. U stvari on može biti i pozitivan, ali to ovisi o tome na koji se način njime bavimo.

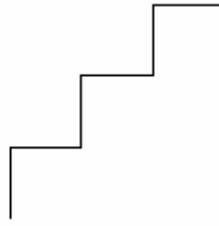
Savjet:

Neka učenici dobrovoljci izvedu skeč "Velika izdaja", prilagodivši primjer koji je ovdje predložen za ovu aktivnost. Trebali bi voditi računa da njihov skeč sadrži primjer situacije u kojoj učenici malo po malo postaju sve ljući jedan na drugoga. Neke uobičajene situacije koje dovode do rasta sukoba su:

- nazivanje pogrđnim imenima
- optuživanje i pokazivanje prstom
- rečenice koje započinju s "Ti uvijek" ili "Ti nikad"
- "prežvakavanje" stvari iz davne prošlosti (druge svađe ili problema).

Objasnite: Sukob eskalira (5 minuta)

- Zamolite učenike da opišu pokretne stube (engl. *escalator*). Ako ne znaju što su to pokretne stube, objasnite im da je to niz stepenica koje se pomiču prema gore ili prema dolje. Na ploči nacrtajte pokretne stube s četirima stubama:



- Objasnite da, kada se pogoršava, za sukob kažemo da eskalira. Održite sljedeće mini-predavanje: "Sukob se obično pogoršava korak po korak. Sukob može početi kad netko kaže ili učini nešto što te malo uzruja. Na to možeš (sada, kad si uzrujan) uzvratiti tako ćeš reći nešto što drugu osobu čini još uzrujanijom. I, prije nego što se snađeš, oboje ste vrlo ljuti. Katkad sudjelovanje u sukobu nalikuje vožnji pokretnim stubama – kada kreneš, neizbježno si na putu prema vrhu. Na sreću, bolje shvaćanje uzročnika eskalacije sukoba može ti pomoći zaustaviti pokretne stube – prije nego što se oboje toliko razljutite da biste mogli reći ili učiniti nešto zbog čega biste mogli zažaliti."

Izvedite skeč: "Velika izdaja" (20 minuta)

- Neka dvije učenice dobrovoljke uprizore tekst priče "Velika izdaja" ili neke druge priče koju su vaši učenici napisali u tu svrhu.
- Podijelite učenike u radne skupine od po dva ili tri člana i svakoj skupini dajte po jedan primjerak teksta "Velika prijevara", jedan veliki komad papira i flomaster. Neka učenici u tekstu pokušaju prepoznati trenutke u kojima je sukob eskalirao i neka ih zapišu na stepenice pokretnih stuba. Pokraj svake stepenice na kojoj je sukob eskalirao, zapišite i osjećaje koji su vjerojatno bili prisutni u tom trenutku. Na primjer, prva bi stepenica mogla biti: Sanja optužuje Tinu za odavanje njene tajne; druga stepenica: Sanja optužuje Tinu da je lagala; treća stepenica: Tina vrijeđa Sanjinu vezu s Robijem; četvrta stepenica: Tina upada u riječ Sanji i vrijeđa je; peta stepenica: Sanja prijeti da će povrijediti Tinu.
- Kada učenici završe, neka u malim skupinama razgovaraju o tome kako je sukob eskalirao. Nakon svakoga pitanja, zamolite dobrovoljce iz malih skupina da s cijelom skupinom podijele svoja razmišljanja.
 - Koje su stvari koje su Sanja i Tina učinile pogoršale ovaj sukob?
 - Kako su, usporedo s eskalacijom sukoba, eskalirali i osjećaji?
 - Kad su osobe u sukobu, kako na njihovo ponašanje utječu osjećaji?
- Pomognite učenicima uopćavati i prepoznati tipove ponašanja koji dovode do eskalacije sukoba. Zabilježite te odgovore na list papira pod naslovom "Neki pokretači eskalacije sukoba" (Među "pokretačima eskalacije" nalaze se optuživanje, nazivanje pogrđnim imenima, vrijeđanje, prijetnje, upadanje u riječi ili neslušanje, drskost, itd.).
- Upitajte: Što su Sanja i Tina mogle učiniti drukčije kako sukob ne bi eskalirao? Što mislite, kako su riješile svoj problem?
- Porazgovarajte: Jeste li kad imali sukob nalik ovome? Kako je eskalirao? Kako ste ga drukčije mogli rješavati?

Održite razredni sastanak: Provjerite kako se razvijaju stvari u vezi sa Zonom bez ismijavanja (10 minuta)

- Ponovite sve o *Povelji o brižnosti* za Zonu bez ismijavanja (RFZ), koristeći se procesom razrednog sastanka (vidi stranicu 41).
- Neka učenici u parovima (svaki po minutu) ispričaju kako se, prema njihovom mišljenju, razvijaju stvari u vezi sa Zonom bez ismijavanja. Što dobro funkcionira? Što ne funkcionira?
- Ponovno se okupite u veliku skupinu i razgovarajte. Neka dobrovoljci s cijelom skupinom podijele perspektivu svog para.
- Upitajte učenike žele li nešto dodati ili izmijeniti u svojoj *Povelji o brižnosti*. Ako nešto dodate ili promijenite, ne zaboravite pitati cijelu skupinu za suglasnost. Odredite kad ćete ponovno provjeriti kako se razvijaju stvari u vezi sa Zonom bez ismijavanja.

Zajedno za kraj (5 minuta)

- Neka nekoliko dobrovoljaca dovrši rečenicu: "Jedna od stvari koji dovode do eskalacije sukoba, a koju ću u budućnosti nastojati izbjegavati je ..."

POVEZNICE S OSTATKOM NASTAVNOG PROGRAMA (FAKULTATIVNO)

Povijest. Osvrnite se na događaje koji su doveli do i koji su se zbivali tijekom bilo kojeg većeg sukoba u povijesti i prepoznajte točke u kojima je sukob eskalirao. Na pokretnim stubama zabilježite te događaje i osjećaje na svim stranama sukoba.

Kazalište/Književnost. U književnim ili dramskim djelima prepoznajte točke u kojima sukob između likova eskalira, te istražite povode i razloge eskalacije. Uz pomoć igre uloga, uprizorite eskalaciju kako biste učenicima pomogli istražiti razloge, a potom uprizorite alternativni scenarij u kojem problem *ne* eskalira kako biste učenicima pomogli prepoznati strategije za rješavanje problema.

Dnevno razmišljanje. Neka učenici u svojim dnevnicima deset minuta odgovaraju na sljedeće pitanje: Što mislite da su kod vas pokretači eskalacije sukoba, tj. što vam najviše "podiže tlak" i čini vas ljutim kad ste u sukobu? Neka učenici sa svojim parom razmijene svoje dnevničke zapise. Kasnije, radeći s cijelom skupinom, utvrdite koji su to uobičajeni pokretači eskalacije sukoba.

Tekst "Velika izdaja"

Likovi: Sanja i Tina, bliske prijateljice.

Scena: Sanja susreće Tinu na košarkaškoj utakmici.

Sanja: (*sarkastično*) Baš ti hvala.

Tina: Što sam ti učinila?

Sanja: Ne mogu vjerovati da si svima rekla da smo Robi i ja prekinuli. To je bila tajna

Tina: Nisam nikome rekla.

Sanja: To je baš tipično za tebe. Prvo me izdaš, a zatim to poričeš.

Tina: Nisam ja kriva što ti ne znaš zadržati dečka. Ja nisam nikome rekla! A baš bi nekoga i bilo briga za tebe i tvoje glupe ljubavne priče!

Sanja: Kakva si ti lažljivica! Maja je znala sve o prekidu, a ja joj nikad ...

Tina: (*upadajući u riječ*) Da, naravno! Samo ti pretpostavljam da sam baš JA bila ta koja joj je rekla. Ja se barem ne ponašam kao kreten prema svojim prijateljima! Uopće nije čudo da si izgubila Robija. Miči mi se s puta, odlazim.

Sanja: (*bijesno*) Već ću te ja kasnije naći

Tina: (*sarkastično*) O, umirem od straha!

Gašenje sukoba "ja" porukama

Učenici uče o "ja" porukama i uvježbaju ih.

Ciljevi

- osvijestiti "ti" poruke kao pokretače eskalacije sukoba
- naučiti obrazac "ja" poruka
- uvježbavati stvaranje "ja" poruka.

Materijali

- umnoženi materijal "Dodatne vježbe izražavanja "ja" poruka" (dovoljno primjeraka kartica za igru uloga izrezanih na trake kako je naznačeno za svaki par učenika, tako da svaki par ima dvije ili tri situacije)
- prazne kartice i flomasteri (jedna kartica po učeniku)
- pripremite dvoje učenika za izvedbu skeča "Situacija 1" ili zamolite nekoliko dobrovoljaca da na temelju pruženog primjera osmisle drukčiju situaciju.

Okupljanje (5 minuta)

- Podijelite prazne kartice i zamolite učenike da na jednoj strani kartice napišu kako bi se osjećali kad bi im netko do koga im je stalo rekao: "Baš si neuredna lijenčina!" (Neka podignu ruke oni učenici koji su tu rečenicu možda već čuli!) Neka svi učenici podignu karticu kako bi svatko mogao vidjeti koju su riječ za opisivanje osjećaja napisali. Pozovite učenike da pogledaju tuđe kartice. Ukažite na raspon emocija. Upitajte: Što je ovim osjećajima zajedničko?
- Sada neka učenici na poledini svoje kartice napišu kako bi se osjećali kad bi im netko do koga im je stalo rekao: "Osjećam razočaranje kada ne pospremiš svoju sobu jer smo se dogovorili da ćeš to raditi jednom na tjedan." Neka svi učenici podignu karticu kako bi svatko mogao vidjeti koju su riječ za opisivanje osjećaja napisali. Ukažite na raspon emocija. Upitajte: Što je ovim osjećajima zajedničko? Imate kakve ideje o tome zašto su osjećajne reakcije na drugu izjavu pozitivnije?

Predstavljanje "ja" poruka (10 minuta)

- Objasnite da izjava "*Ti* nikad ne pospremaš svoju sobu" predstavlja "ti" poruku. "Ti" poruke započinju riječju "ti" i pogoduju eskalaciji ili pogoršavanju sukoba. Druga se osoba osjeća napadnutom, pa se pokušava braniti ili uzvratiti protunapadom. A to na pokretnim stubama sukoba može obje strane odvesti prema gore. "Ti" poruke su kao veliko pokazivanje prstom i upiranje u drugu osobu. Gotovo se svatko pokušava obraniti od prsta koji upire i pokazuje. "Ti uvijek zaboravljaš...", "Ti si lijen," itd.
- Predstavite "ja" poruke kao način dobivanja onoga što trebate na način da budete odlučni, ali ne i zlobni. "Ja" porukom govornik ukazuje na svoje osjećaje o vezi s nekim problemom, umjesto da napada drugu osobu. Na taj se način slušatelj osjeća

spremnijim pokušati riješiti problem. Naglasite kako izjava "Osjećam razočaranje kada ne pospremiš svoju sobu" predstavlja "ja" poruku i kako osjetno manje ugrožava od "ti" poruke.

"Ja" poruke obično slijede sljedeći obrazac (napišite na ploču):

1. Osjećam _____ (navedite osjećaj)
2. kada _____ (navedite ponašanje)
3. zato što _____ (navedite kakav učinak to ponašanje ima na vas)

- Vježbajte izricanje "ja" poruka sa skupinom. Zamolite jednog dobrovoljca da primjenom obrasca na ploči sljedeće "ti" poruke pretvori u "ja" poruke.
 - Nikad mi ne čuvaš mjesto u blagovaonici. (Primjer: Osjećam se razočarano kada mi ne čuvaš mjesto u blagovaonici zato što želim sjediti s tobom.)
 - Uvijek me izostavljaš kada igraš nogomet. (Osjećam se povrijeđeno kada mi ne dopustiš igrati nogomet jer sam zabrinut da je to zato što misliš da u tome nisam dobar ili da ti se ne sviđam.)

Izvedite skeč (25 minuta)

- Neka dvoje učenika dobrovoljaca izvedu sljedeći skeč. U ovom skeču sukob eskalira kada Učenik 1 uputi "ti" poruku. Svjetlo, kamera, akcija, POČNI!

Situacija 1: Učenik 1 stoji u redu u blagovaonici kada se Učenik 2 progura ispred njega.

Učenik 2: (*gurajući se ispred Učenika 1 u redu i mašući prijatelju na početku reda*) Hej, Matko...

Učenik 1: Čekaj malo. Ne možeš se samo tako gurati ispred mene! Kakav si ti kreten?

Učenik 2: (Ijut) Čini se da sam se upravo progurao, luzeru. I što ćeš sada?

- Nakon minutu-dvije recite "STOP". Objasnite da je u ovom skeču učenik upotrijebio "ti" poruku.
- Sada upitajte razred kako bi Učenik 1 mogao izraziti svoje osjećaje o ponašanju Učenika 2 koristeći "ja" poruku, sljedeći obrazac za "ja" poruke koji ste ispisali na ploču. Neka isti dobrovoljci ponove skeč koristeći "ja" poruke koje učenici predlože.

Situacija 2: Učenik 1 stoji u redu u blagovaonici kada se Učenik 2 progura ispred njega.

Učenik 2: (*gurajući se ispred Učenika 1 u redu i mašući prijatelju na početku reda*) Hej, Matko ...

Učenik 1: (koristeći se "ja" porukom) Osjećam da me baš ne cijeniš kad se tako guraš ispred mene jer čekam na svoj red.

Učenik 2: Oprosti. Nisam se namjeravao ubaciti ispred tebe. Samo sam pokušavao privući prijateljevu pažnju.

Napomena: Kad učenici budu prvi put učili "ja" poruke, vjerojatno će se tužiti kako takav obrazac poruke izgleda izvještačeno. Reći će da obično ne razgovaramo na taj način. Objasnite im da u tome i jeste problem, i recite im da svaka nova vještina koju učite na prvi pogled izgleda čudno. Kad se učenici budu izvještali u upotrebi "ja" poruka, moći će se udaljiti od tog krutog obrasca.

- Podijelite učenike u parove i neka odluče biti Učenik 1 ili Učenik 2. Zamolite ih da se okrenu leđima svojim partnerima. Opišite Situaciju 2 kako je dolje navedena, a potom neka se djeca okrenu licem jedni prema drugima i uprizore ju rabeći "ja" poruku.

Situacija 2: Učenik 1 se spotakne o nogu Učenika 2 u blagovaonici i pomisli da je Učenik 2 namjerno ispružio nogu. Učenik 1 treba uputiti "ja" poruku.

- Kad učenici završe, započnite razgovor. Učenik 2: Kako si se osjećao kada je Učenik 1 upotrijebio "ja" poruku? Učenik 1: Kako se to razlikovalo od prvog skeča kada je upotrijebljena "ti" poruka?
- Dajte učenicima više primjera za uvježbavanje "ja" poruka. I dalje radeći u parovima i međusobno okrenuti leđima, neka učenici iz šešira ili kutije izvuku tri igre uloga (vidi "Još vježbi za upućivanje "ja" poruka"). Za svaku situaciju na kartici za igru uloga, učenik će partneru uputiti "ja" poruku o svojim osjećajima o dotičnom postupku, rabeći obrazac "ja" poruke opisan na ploči.
- Napomena: Unaprijed pregledajte situacije na karticama za igru uloga. Prve četiri situacije namijenjene su učenicima koji tek započinju rabiti "ja" poruke. Kad učenici postanu vještiji (odnosno ako su vašim učenicima bliske "ja" poruke), mogu se okušati u posljednje četiri situacije koje su naprednije. Osim toga, ako se određena situacija odnosi na samo jednog učenika u učionici, zamijenite ju manje emocionalno nabijenom situacijom. Na primjer, ako je u Vašem razredu samo jedno dijete u invalidskim kolicima, umjesto situacije "Učenik zbija šalu sa svojim prijateljem iz razreda u invalidskim kolicima" primijenite nešto slično, npr. "Učenik zbija šalu sa svojim prijateljem iz razreda s rukom ili nogom u gipsu."

Neka se učenici okrenu i započnu.

- (Fakultativno) Neka učenici predlože nove situacije iz vlastitog života za dodatno uvježbavanje "ja" poruka.

Zajedno za kraj (5 minuta)

- Ponovno okupite cijelu skupinu. Dajte svakome nekoliko minuta da zapišu "ja" poruku koju bi danas željeli nekome uputiti kako bi mu dali do znanja kako se osjećaju i što trebaju. Zamolite nekoliko dobrovoljaca da sa skupinom podijeli svoje "ja" poruke.

Savjet

Tijekom čitavoga projekta nastojite prepoznati prigode u kojima učenici mogu vježbati upućivanje "ja" poruka i tu vještinu unesite u njihov svakodnevni život. Uvrstite takvu vježbu kad se pojavi odgovarajući trenutak za to ili ju izvedite kao početnu fazu neke druge aktivnosti ("okupljanje").

POVEZNICE S OSTATKOM NASTAVNOG PROGRAMA (FAKULTATIVNO)

Književnost. "Dnevnik Anne Frank" pruža puno mogućnosti za istraživanje problema sukoba, njegove eskalacije i smirivanja. 1) U većem dijelu Anninoga dnevnika opisani su njezini odnosi s drugim tinejdžerima. Što Anna očekuje od tih odnosa? Koji se problemi katkad javljaju i kompliciraju odnose među mladima? Kako se ti problemi rješavaju? 2) Za Annu je odnos s majkom frustrirajući. Je li i vama katkad teško održavati dobre odnose s članovima vaše obitelji? Jeste li poboljšali te odnose?

Dječja svjesna djela brižnosti

"Jednom me je sestra udarila u rame. Umjesto da joj uzvratim, kao što bih to inače učinila, razmišljala sam i razmišljala i sjetila se "ja" poruka. Kad se moja sestra smirila, rekla sam joj što mislim da je zločesto učinila, kako sam se zbog toga osjećala i što sam željela da ona učini. Sad me više ne tuče i postale smo vrlo, vrlo bliske prijateljice."

Još vježbi za upućivanje "ja" poruka

Kartice za igru uloga

<p>Jedan učenik/ica iz razreda te stalno zadirkuje zbog naočala. Možda te ne misli povrijediti, ali to ti ipak smeta.</p>	<p>Tvoj prijatelj/ica želi da mu/joj se pridružiš u zbijanju šala s beskućnikom.</p>
<p>Neka se djeca za ručkom rugaju tvojoj odjeći.</p>	<p>Učenik iz razreda ruga se učeniku u invalidskim kolicima.</p>
<p>Čuješ da učenik/ica kojeg/koju dobro ne poznaješ širi glasine o tebi koje nisu istinite.</p>	<p>Tvog prijatelja zadirkuju zato što je debeo, (mršav), (nizak) ili (visok).</p>
<p>Tvoja obitelj se doselila iz nekog drugog mjesta. Tvoji roditelji još uvijek govore s drugačijim naglaskom. Otkriješ da im se netko iz razreda, koga si smatrao prijateljem, izruguje iza tvojih leđa.</p>	<p>Primjećuješ da je novi učenik u razredu uvijek izostavljen iz igara s loptom.</p>

Budi istjerivač nasilja

Učenici proučavaju ulogu promatrača i saveznika u slučajevima zlostavljajućeg i drugog okrutnog ponašanja i prepoznaju primjerene načine reagiranja.

Ciljevi

- prepoznati pozitivne načine reagiranja na okrutna ponašanja
- vježbati asertivne vještine i "ja" poruke
- naučiti granice kada intervenirati i kada ne intervenirati
- razviti osjetljivost na važnu ulogu promatrača i saveznika.

Materijali

- video *Nemoj mi se rugati*,
- veliki komad papira
- za svakog učenika po jedan primjerak materijala: "Pet koraka za slanje asertivnih poruka"
- za svakog učenika po jedna prazna kartica (jedna trećina s oznakom "žrtva", druga trećina s oznakom "zlostavljač", a treća trećina s oznakom "saveznik").

Okupljanje: Istraživanje brižnosti (5-10 minuta)

- Pustite video *Nemoj mi se rugati*. Zamolite učenike da zabilježe pozitivne ili ohrabrujuće prizore koje vide na videu.
- Porazgovarajte: Što je zajedničko tim prizorima? (Mnogi prizori prikazuju ljude koji iskazuju brižnost — ili tako što grle nekoga ili mu daju nagradu, navijaju za njega, itd.)

Napravite uvod o položaju zlostavljača, žrtava, promatrača i saveznika (15 minuta)

- Sada objasnite kako ćete pozornost usmjeriti na ono što možemo učiniti kada vidimo da se prema nekome okrutno postupa ili da ga se zlostavlja. Upitajte: Koje vrste ponašanja predstavljaju zlostavljajuće ponašanje? (Objasnite da je netko žrtva zlostavljajućeg ponašanja kad ga opetovano nazivaju pogrđnim imenima, zbijaju šalu s njim, "uzmu na zub", tuku, udaraju, guraju, odguruju, štipaju, prijete mu ili ga isključuju iz društva.)
- Neka podignu ruke svi u učionici koji su vidjeli zlostavljanje drugoga ili su sami bili zlostavljani? (Vjerojatno će svi podići ruke). Naglasite kako će se svatko u ovoj učionici naći (ili se već našao) u situaciji kad je bio ili žrtva zlostavljanja (osoba koju se zlostavlja) ili promatrač (osoba koja je svjedok zlostavljanja). Kad smo svjedoci situacije u kojoj je pojedinac ili skupina u ulozi žrtve zlostavljajućeg ponašanja, možemo odlučiti biti promatrač koji ne govori i ne radi ništa kako bi promijenio situaciju. Ili pak možemo odlučiti biti saveznik, tj. osoba koja je na strani zlostavljanog pojedinca ili skupine i pruža im potporu. Danas ćemo naučiti 1) kako biti

saveznik kad vidite da nekoga zlostavljaju i 2) kako stati u svoju obranu ako ste sami žrtve zlostavljanja.

- Napravite skupine od po tri učenika. Nasumce podijelite kartice tako da u svakoj skupini svaki učenik glumi jednu od uloga: saveznik, žrtva, promatrač. Dajte svakom učeniku jednu minutu da ispriča o situaciji kad je bio saveznik, žrtva ili promatrač (uloge kako su im dodijeljene na karticama). Dajte skupinama po jednu minutu da promatrač ili saveznik reagira.
- Kada svi budu gotovi, dajte skupinama tri minute da odgovore na pitanja (za svako pitanje po jednu minutu): Kakav je bio osjećaj biti žrtva? Kakav je bio osjećaj biti promatrač? Kakav je bio osjećaj biti saveznik?
- Sada, neka učenici spontano nabacuju ideje za popis stvari koje možete učiniti kada ste vi sami ili netko drugi žrtva vrijeđanja ili zlostavljanja. Naglasite kako tražite ideje koje nisu nasilne. Razmotrite s učenicima zašto bi nasilne ideje bile loš izbor.

Sada zabilježite ideje na veliki komad papira u dva stupca: ideje koje podrazumijevaju suprotstavljanje zlostavljaču i ideje koje to ne podrazumijevaju. Dodajte idejama učenika neke od sljedećih prijedloga:

- Odbijte sudjelovati (ne obuhvaća suprotstavljanje).
- Ispričajte odrasloj osobi o zlostavljanju za koje ste saznali ili koje ste vidjeli (ne obuhvaća suprotstavljanje).
- Pozovite osobu koja je povrijeđena u svoju skupinu (može značiti suprotstavljanje). Tada upitajte osobu koja je bila žrtva zlostavljajućeg ponašanja slaže li se da se i zlostavljač priključi skupini ako se ispriča (obuhvaća suprotstavljanje).
- Otvoreno se uključite koristeći se "ja" porukom. Recite: "Ne sviđa mi se kada se tako ponašaš prema njemu/njoj." "Želim da ga/ju prestaneš tako nazivati." "Ne bih želio da netko tako govori meni/o meni." (obuhvaća suprotstavljanje.)
- Sprijateljite se s osobom koja trpi zlostavljanje tako što ćete joj pokazati da vam je stalo: zagrlite je, ohrabrite je, itd. (ne obuhvaća suprotstavljanje).
- Odvratite zlostavljačevu pozornost šalom ili nečim drugim, tako da prestane sa zlostavljajućim ponašanjem (obuhvaća suprotstavljanje).
- Iznesite svoj stav (obuhvaća suprotstavljanje). Recite: "To mi nalikuje na drskost..."
- Dajte točne informacije (obuhvaća suprotstavljanje). "Ovo je što ja znam o (situaciji/osobi) ..."
- Podijelite učenicima umnoženi materijal "Pet koraka za slanje asertivnih poruka" da ih prouče. Obradujte jedan po jedan korak.
- Važno je pravilo da se, ako vide fizičko nasilje ili ophođenje koje može prerasti u fizičko nasilje, učenici *ne* suprotstavljaju zlostavljaču. Umjesto toga, trebaju se brzo udaljiti i potražiti pomoć odrasle osobe. Porazgovarajte s učenicima o znakovima koji mogu ukazivati na takvu fizičku prijetnju.

Intervenirajte u zlostavljajuće ponašanje: Stroj za istjerivanje nasilja (15 minuta)

- Predstavite sljedeću aktivnost: Potrebna je vježba i hrabrost da, kada vi ili druga osoba trpite okrutno ili zlostavljajuće ponašanje, budete odlučni, a ne zlobni. Recite učenicima da ćete napraviti stroj za istjerivanje nasilja. Kako bi izradili stroj, neka se razdvoje u dva reda okrenuta jedan prema drugom i udaljena oko 1 metar. Neka zamisle da na rukama imaju prekidače. Kada dotaknete ruku, stroj za istjerivanje nasilja se uključuje. Hodat ćete između redova učenika i pretvarati se da ste zlostavljač. Kad ga "uključite", učenik treba uputiti asertivnu (odlučnu, ali ne zlobnu) poruku zlostavljaču.
- Šećite između redova učenika. Ispričajte jednu od dolje navedenih situacija ili je uprizorite ako osjećate da to možete. Zatim nasumce izaberite učenika i "uključite" ga doticanjem ruke radi snažnog odgovora stroja za istjerivanje nasilja. Vježbajte s nekoliko učenika prije prijelaza na drugu situaciju. Neke od mogućih situacija:
 - Netko te nazove pogrđnim imenom. (Mogući odgovor stroja za istjerivanje nasilja: "Osjećam se povrijeđeno i ljutito kada me tako zoveš. Molim te, nemoj to činiti.")
 - Netko ti kaže da učiniš nešto što ne želiš.
 - Netko nekog drugog nazove pogrđnim imenom.
 - Netko se ruga nekoj osobi zato što je slijepa.
 - Netko želi da nekog drugog nazoveš pogrđnim imenom.
 - Netko ti kaže da s njim ne možeš sjediti za ručkom.
 - Netko traži da mu daš novac.
 - Netko zadirkuje tvog prijatelja/icu. Njemu/njoj se to ne sviđa, ali boji se nešto poduzeti.
- Propitajte učenike o aktivnosti: Koje su poruke, prema vašem mišljenju, bile najdjelotvornije?

Zajedno za kraj (5 minuta)

- Zamolite nekoliko dobrovoljaca da odgovore na pitanje: Koji su se osjećaji kod vas javili tijekom ove aktivnosti?

Savjet

Razgovarajte s učenicima o tome da obavještavanje nastavnika ili druge mjerodavne odrasle osobe o slučaju nasilja nije tužakanje. Objasnite da kad je netko dio brižnog razreda, to sa sobom nosi i neka prava i obveze. Recite: "Svi imamo pravo osjećati se sigurnima u ovoj školi i svi imamo pravo biti zaštićeni. Vaša odgovornost kao članova ove zajednice je pobrinuti se za to da osjećaj sigurnosti bude moguć za svakog učenika."

POVEZNICE S OSTATKOM NASTAVNOG PROGRAMA (FAKULTATIVNO)

Književnost. Upotrijebite knjigu ili priču kao polazište za raspravu o raznim načinima na koje se postupa prema mladim ljudima u vašoj školi koji se ne uklapaju ili koji su na neki drugi način različiti. Osim toga, istražite ulogu vršnjačkog pritiska u zlostavljajućem ponašanju. Upitajte: Jeste li se kad našli u situaciji kad ste učinili nešto kao što je na primjer zbijanje šale s drugim djetetom, samo kako biste se uklopili? Kako možemo postići da brižnost prema osobama koje su različite i poštivanje tih osoba u vašoj školi postane "cool"? Imate kakvih ideja?

Dnevno razmišljanje. Neka učenici u svojim dnevnicima deset minuta zapisuju svoja razmišljanja o sljedećem: Moji osjećaji prema savezništvu sa žrtvom zlostavljanja su ... Tko među osobama koje poznajete pruža dobar primjer saveznika? Kakve kvalitete on posjeduje? Neka učenici sa svojim parom razmijene svoje dnevničke zapise.

Povijest. Povežite ovu nastavnu cjelinu s osvrtom na skupine ljudi koje su u povijesti bile zlostavljane od drugih skupina (tj. Afroamerikanci - crnci, Sjeverna Irska, itd.).

PET KORAKA ZA SLANJE ASERTIVNIH PORUKA

1. Pripremite "ja" poruke. Razmislite o tome unaprijed. Razgovarajte o tome s drugom osobom. Dobra bi ideja mogla biti vježbati njihovo izgovaranje.
2. Uputite poruku drugoj osobi. Upotrijebite jezik tijela i ton glasa koji naglašava poruku.
3. Pričekajte trenutak ili dva. Druga osoba možda neće odmah odgovoriti. Kad odgovor dođe, možda će biti defanzivan – druga osoba može ponuditi ispriku, napasti ili se povući.
4. Aktivno poslušajte odgovor, parafrazirajući ono što druga osoba govori i razmišljajući o osjećajima. Postavite pitanja koja drugu osobu potiču da potraži rješenje. Ponovno iznesite problem i upitajte, "Što misliš da bi bilo pošteno? Što bismo oboje sad mogli učiniti?"
5. Potražite rješenje koje ispunjavaju potrebe oboje.

Napomena: Ovisno o tome kako druga osoba reagira, možda ćete kroz ove korake trebati prolaziti nekoliko puta prije nego postignete rješenje.

Uključenost i isključenost u našoj školi

Učenici istražuju pitanje uključenosti/isključenosti i druge primjere zlostavljajućeg ponašanja u njihovoj školi.

Ciljevi

- istražiti pitanje uključenosti/isključenosti u školskoj zajednici
- prepoznati načine promicanja uključenosti i uvažavanja razlika.

Materijali

- Izvršite pripremu za "rotacijske postaje" tako što ćete ispisati svako od sljedećih pitanja za postaje na vrh velikog lista papira i učenicima ostaviti prostor da odgovore. Izvjesite ih po razredu i na svaku postaju stavite čašu sa šest flomastera.
- Umnožite materijal "Pitanja za rotacijske postaje" za svakoga učenika.
- Dvije kutije za darove: Jedna uredno omotana u ukrasni papir i ukrašena vrpčama, a druga nemarno omotana i bez vrpce. U kutije stavite jednake predmete.

Okupljanje: Kutija za dar (5 minuta)

- Podignite uvis dvije kutije za dar koje ste pripremili. Neka učenici glasuju za kutiju koju žele otvoriti i sudjelovati. Otvorite kutiju koju su odabrali. Tada otvorite drugu kutiju kako biste učenicima pokazali kako ona sadrži jednaki predmet. Porazgovarajte o sljedećem:
 - Zašto ste otvorili prvu kutiju?
 - Što ste pretpostavljali da se nalazi u svakoj od tih kutija?
 - Kad bismo mogli ljude prosuđivati na isti način?
 - Kad sklapate prijateljstva, što biste mogli propustiti ako umjesto "nutrine" gledate "vanjštinu"?

Istražite zlostavljajuće ponašanje: "Rotacijske postaje" (15 minuta)

- Svim učenicima podijelite umnoženi materijal "Pitanja za rotacijsku postaju". Dajte učenicima pet minuta da u klupama kratko odgovore na pitanja.
- Podijelite učenike u četiri skupine jednake veličine, tako da jedna skupina može stati pokraj svakog izvještenog pitanja. Učenici će na svakoj postaji imati dvije minute da zabilježe svoje odgovore. Obavijestite skupine kad je vrijeme krenuti prema drugoj postaji.

Postaja 1: Kad govorimo o našoj školi, recite u kojim ste razredima, aktivnostima, projektima i događajima zamijetili istinsku mješavinu učenika iz različitih skupina ili "klika"?

Postaja 2: Kad govorimo o našoj školi, recite u kojim ste razredima, aktivnostima, projektima i događajima zamijetili najveću podijeljenost učenika u različite "klike"?

Postaja 3: Kad govorimo o našoj školi, recite koja pravila ili načini obavljanja pojedinih stvari čine da se svi ljudi osjećaju uključenima i dobrodošlima?

Postaja 4: Kad govorimo o našoj školi, recite koja pravila ili načini obavljanja pojedinih stvari dovode do različitih vrsta podjela?

Propitajte učenike o aktivnosti (20 minuta)

- Nakon što su skupine odgovorile na sva pitanja, zamolite učenike da se deset minuta u tišini šecu i čitaju odgovore.
- Kad završe, propitajte ih:
 - Trebate li kakvo razjašnjenje u pogledu nečega što je netko napisao?
 - Kakav je osjećaj biti dio tih skupina? Kakav je osjećaj biti isključen iz tih skupina?
 - Koje sve stvari možemo učiniti kako bismo postigli da se svatko osjeća uključenim i dobrodošlim u svim skupinama?

Zajedno za kraj (5 minuta)

- Zamolite dobrovoljce da navedu jednu stvar koju mogu učiniti kako bi postali bolji saveznici skupinama i pojedincima koji su žrtve.

POVEZNICE S OSTATKOM NASTAVNOG PROGRAMA (FAKULTATIVNO)

Zemljopis. Na velikim papirima spojenim ljepljivom trakom, neka učenici u umanjenom mjerilu nacrtaju golemu kartu vaše škole i školskog igrališta (možda u suradnji s drugim razredima koji bi preuzeli neke zone škole). Neka učenici, kao proširenje aktivnosti Brižnog bića, stvore "Brižnu školu". Neka upišu riječi i ideje koje bi željeli vidjeti opisane na svakom mjestu. Poslužite se ovom kartom kao polazištem za raspravu u poglavlju "Prenesite zajednici".

Jezično izražavanje/Povijest. Neka učenici odgovore na citat Mahatme Gandhija: "Čitavo čovječanstvo je jedna nepodijeljena i nedjeljiva obitelj, a svatko od nas je odgovoran za nedjela svih drugih." Povežite taj citat s Gandhijevim političkim životom i djelovanjem.

Povijest. Čitajte priče o ljudima koji su se borili protiv nepravde.

Dnevno razmišljanje. Neka učenici u svojim dnevnicima deset minuta zapisuju svoja razmišljanja o sljedećem: "Ono što bismo mogli promijeniti, a što bi svim osobama u ovoj školi pomoglo osjećati se uključenima i vrijednima je ...". Neka učenici sa svojim parom podijele ono što su napisali.

Uključenost i isključenost u našoj školi

Pitanja za rotacijske postaje

Postaja 1: Kad govorimo o našoj školi, recite u kojim ste razredima, aktivnostima, projektima i događajima zamijetili istinsku mješavinu učenika iz različitih skupina ili "klike"?

Postaja 2: Kad govorimo o našoj školi, recite u kojim ste razredima, aktivnostima, projektima i događajima zamijetili najveću podjelu učenika u različite "klike"?

Postaja 3: Kad govorimo o našoj školi, recite koja pravila ili načini obavljanja pojedinih stvari čine da se svi ljudi osjećaju uključenima i dobrodošlima?

Postaja 4: Kad govorimo o našoj školi, recite koja pravila ili načini obavljanja pojedinih stvari dovode do podjela, isključivanja?

Prenesite zajednici

- Zajedno s učenicima izradite ili usavršite politiku o zadirkivanju za svoj razred koja bi bila dio *Povelje za Zonu bez ismijavanja*. Potaknite učenike da osmisle kampanju za tu svoju politiku kako bi cijela škola razmislila o njezinom usvajanju.
- Koristeći proces "Izrade projekta djelovanja u zajednici", str. 49., pomozite učenicima uočiti neki problem u vašoj zajednici koji treba riješiti. Potaknite učenike da pozovu čelnike zajednice (policajce, aktiviste, ministre, političare, itd.) da im se pridruže u njihovim nastojanjima. Zamolite čelnike zajednice da posjete razred i vide što su učenici učinili, te porazgovarajte o načinima širenja učeničkog rada u zajednici. Planirajte panel raspravu o tom problemu u kojoj bi sudjelovali zainteresirane odrasle osobe ili drugi događaj na razini zajednice kojim biste pokrenuli ili zatvorili projekt.

Sljedeći koraci

Kreativno rješavanje sukoba ne dolazi uvijek spontano ni mladim ljudima ni odraslima. Neke od bitnih vještina koje je potrebno razviti kod učenika, a koje nisu obuhvaćene ovim priručnikom, uključuju:

- istraživanja pojmova mira i sukoba
- korištenje aktivnog slušanja za smirivanje sukoba
- primjena slijeda koraka za rješavanje problema
- rješenje dobitak-dobitak (eng. *win-win*) nasuprot rješenju dobitak-gubitak (eng. *win-lose*)
- predlaganje vlastitih rješenja za sukobe
- suradnja na ostvarivanju rješenja u praksi
- razlikovanje položaja i interesa (zahtjevi nasuprot stvarnim potrebama)
- pregovaranje
- posredovanje.

Ako trebate pomoć u podučavanju tih vještina i pojmova izvan projekta *Nemoj mi se rugati*, razmotrite sljedeće:

- Vaša nastojanja da mlade ljude naučite rješavanju sukoba bit će uspješnija ako ih budu shvaćali, i općenitu im potporu pružali, svi djelatnici škole. Kako biste lakše proširili program u cijeloj školi, izvedite neke aktivnosti iz ovog priručnika s drugim nastavnicima na nastavničkim kolegijima. Upoznajte upravu škole s uspješnim pričama iz svoje učionice.

SLAVIMO RAZLIČITOSTI

4.

Zajedno možemo sve

Priručnik *Nemoj mi se rugati* mladim će ljudima pomoći da nesvjesno počnu cijeniti različitosti. Kad nauče uvažavati razlike bez predrasuda, učenici će pomoći pri stvaranju sredine u kojoj se nijedna osoba ne osjeća neugodno zbog nečega po čemu se razlikuje od drugih. Mogu se osjećati sigurnima kada preuzimaju rizike ili se izdvajaju od svojih vršnjaka. I prirodno je da će početi preispitivati i osporavati predrasude.

Neke vještine koje će mladi ljudi početi usvajati u ovoj tematskoj cjelini su:

- uočavanje razlika i sličnosti na neosuđujući način
- uvažavanje razlika
- razvijanje osjetljivosti na čine predrasude i pristranosti.

Važne nastavne smjernice: Priprema za uspjeh

U Dodatku na str. 96., pronaći ćete smjernice o stvaranju ozračja nepristranosti u razredu, uključujući i načine poticanja uključivanja, uvažavanja razlika, interveniranja radi sprječavanja isključivanja, zauzimanja stava protiv pristranosti i još mnogo toga.

Miješanje moći

Učenici istražuju pitanja moći nadovezujući se na teme iz videa.

Važna napomena

Ovu je aktivnost najbolje provoditi tek nakon što ste tijekom projekta *Nemoj mi se rugati* i školske godine u razredu uspostavili povjerenje i sigurnost. Preporučujemo da se povežete sa savjetodavnom službom u vašoj školi koji će vam pomoći u provedbi ove aktivnosti i praćenju jakih emocija koje bi učenici eventualno mogla iskazati. Osim toga, posebno preporučujemo uključivanje roditelja/skrbnika ako se pojavi bilo koje pitanje koje će vas možda zabrinjavati u pogledu učenika koji su kronično izvrgnuti zadirivanju ili zlostavljajućem ponašanju u školi.

Više informacija možete pronaći u odjeljku "Izvedba ove aktivnosti", kao i u poglavlju "Kako razgovarati o osjetljivim i prijepornim pitanjima" u Dodatku na str. 98.

Ciljevi

- razviti osjetljivost za posljedice predrasuda, ismijavanja, zadirivanja i drugih ranjavajućih ponašanja
- obnoviti svoje opredjeljenje za Zonu bez ismijavanja (i napraviti potrebne dorade) .

Materijali

- neprozirna ljepljiva traka zalijepljena na podu učionice, s prostorom na svakoj strani za sve učenike u razredu (koji stoje udaljeni nekoliko crta)
- CD *Nemoj mi se rugati* i CD uređaj
- veliki komad papira (jedan list za svakog učenika) i neprozirna ljepljiva traka
- flomasteri
- ceduljice papira s napisanim imenom svakog učenika (i šešir ili kutija)
- jedan primjerak kartice za Ljudski bingo za svakog učenika.

Okupljanje: Igranje Ljudskog binga (10 minuta)

- Podijelite ovo sa skupinom: Cilj ove aktivnosti je otkriti ljude koji se razlikuju od vas i slaviti te razlike. Samim postavljanjem pitanja, učenici će ustanoviti da u skupini postoje mnoga različita iskustva, porijekla i sklonosti.
- Dajte svakoj osobi običnu ili kemijsku olovku i karticu za Ljudski bingo. Za svako pitanje na kartici za Ljudski bingo, učenici moraju u skupini pronaći osobu koja bi na njega odgovorila različito od njih. Ta osoba zatim ispisuje svoje ime u rubriku pokraj kategorije. Na primjer, ako ste desnoruki, kada nađete nekoga tko je lijevoruk, on će upisati svoje ime u odgovarajuću rubriku na vašoj kartici za Ljudski bingo. Svako ime možete koristiti samo jednom. Varijacija: Ovu aktivnosti možete skratiti na 10 minuta primjenom tipičnih pravila igre bingo. Pobjeđuje prva osoba koja ispuni pet polja u redu (okomito, vodoravno ili dijagonalno).
- Recite svima neka započnu! Prva osoba koja ispuni karticu vikne: "Bingo!" i svoje odgovore pročita skupini. Ona mora objasniti i po čemu se svaka osoba koja se upisala u njezinu karticu razlikuje od nje.
- Završite ovu aktivnost podjelom papira i flomastera. Izaberite kategoriju s kartice za Ljudski bingo za koju bi učenici mogli imati široki raspon odgovora (npr. "omiljena glazbena skupina"). Neka učenici velikim slovima napišu svoje odgovore na papir, a zatim jedan po jedan nasumce izgovaraju brze i kratke odgovore (eng. *popcorn style*) držeći svoje znakove podignutima. Ili zamolite učenike da se organiziraju u skupine u prostoriji, prema različitim sklonostima u toj kategoriji. Zabilježite različitosti!

Izvedite aktivnost: Miješanje moći (25 minuta)

- Odmaknite sve klupe uz zid učionice ili otidite sa djecom u veću prostoriju. Zalijepite (zidarsku) neprozirnu traku na pod. Poredajte sve učenike uz jednu stranu trake na podu, licem okrenute prema traci.

Upoznajte ih s aktivnošću: "Ponekad, kada netko povrijedi drugu osobu, on je samo zločest ili možda nepažljiv, npr. kao kad je dijete u skeču prijatelja nazvalo "patuljkom", a da pritom nije ni znalo da joj to smeta. Ili su možda zaboravili na sporazum o Zoni bez ismijavanja. Ili možda osjećaju pritisak prijatelja da se pridruže u zadirkivanju ili isključivanju nekoga. U drugim situacijama, ljudi ranjavaju druge jednostavno *zbog onoga što oni jesu* – samo zbog boje njihove kože, etničke pripadnosti ili vjerskih uvjerenja. Takve načine da se bude zao naše društvo može čak i podupirati i poticati - kad određene povlastice i zakoni nekim skupinama daju više moći nego drugima. Na primjer, vjerojatno znate da je u Hrvatskoj broj muškaraca i žena gotovo jednak. Zna li tko koliko žena ima u Saboru, mjestu gdje se donose zakoni? Naime, iako je u našem društvu 51% žena, samo ih 18% sudjeluje u donošenju zakona. Kako to može utjecati na zakone koji se donose? Jednako tako, i pripadnici drugih etničkih skupina su nedovoljno zastupljeni u Saboru. Kako to može utjecati na zakone koji se donose? To je jedan od primjera koji pokazuje da je diskriminacija – nepošteno postupanje prema nekim *skupinama* ljudi, ne samo pojedincima – dio našeg društva. U ovoj ćemo se aktivnosti pozabaviti načinima na koje ranjavamo jedni druge i na koji se razlike ponekad mogu koristiti da bi nas razdvajale."

- Objasnite kako provoditi ovu aktivnost: "Najbolje je aktivnost koju planiramo provoditi u potpunoj tišini. Može se dogoditi da tijekom ove aktivnosti doživite određene jake osjećaje - tugu, ljutnju. Stoga moramo iskazivati puno poštovanja i brižnosti jedni prema drugima. Bez smijanja ili pričanja, tako da se svi osjećamo sigurno. Podignite ruku ako ne možete prihvatiti pravilo "nema pričanja, nema šaptanja, nema smijanja". Ako netko zaboravi to pravilo, blago ga na to podsjetite. U ovoj aktivnosti može biti i suza. Zapamtite, svi su naši osjećaji važni. U redu je osjećati tugu. Ako netko pokraj vas počne plakati, što možete učiniti da ga utješite? (Zagrlite ga, stavite mu ruku na rame radi utjehe, itd.) Ipak, tijekom cijele aktivnosti ostat ćemo ovdje zajedno."
- Recite: "Prozvat ću jednu skupinu, i ako pripadate toj skupini, prijeđite crtu i okrenite se licem prema učenicima s druge strane crte. Ako vam nije ugodno prijeći crtu, čak i ako ste dio te skupine, nema problema. Možete ostati gdje jeste i osvijestiti osjećaje koje proživljavate." Kad prozovete neku skupinu, osobe iz te skupine prijeći će crtu. Zatim će se licem okrenuti prema učenicima koji nisu prešli crtu. Kada kažete skupini koja je prešla crtu da se vrati, oni će se vratiti na svoja početna mjesta s druge strane crte, tako da cijela skupina opet bude zajedno.

Važna nastavna napomena: Nakon svake kategorije "prijeđi crtu", 1) napraviti ćete stanku sve dok se učenici koji su prešli crtu ne okrenu licem prema drugim učenicima; 2) zatim ćete reći: "Sada si osvijestite kakav je osjećaj prijeći crtu i kakav je osjećaj gledati druge kada prelaze crtu (stanka). Pogledajte tko je s vama (stanka). Pogledajte tko nije s vama (stanka)"; 3) potom ćete zamoliti sve da se ponovno okupe.

- "Sada u tišini prijeđite crtu ako su vas ikad zadirkivali ili nazivali pogrđnim imenima ili s vama zbijali šalu."
- "Prijeđite crtu ako su vas ikada prosuđivali, omalovažavali ili zadirkivali zbog vašeg naglaske ili glasa ili ako su vam samo rekli da ne znate pjevati."

- "Prijeđite crtu ako vi ili netko od članova vaše obitelji ili netko od vaših prijatelja ima tjelesni nedostatak koji je vidljiv ili nije vidljiv."
- "Sada prijeđite crtu ako ste ikad vidjeli da nekog drugog zadirkuju ili nazivaju pogrđnim imenima ili s njim zbijaju šalu iz bilo kojeg razloga."
- "Prijeđite crtu ako su vas ikad nazivali pogrđnim imenima ili omalovažavali ili s vama zbijali šale ili za vama zviždali ili vas uznemiravali ili vam rekli da ne možete napraviti nešto što ste željeli napraviti samo zato što ste djevojčica."
- "Prijeđite crtu ako ste dječak i rekli su vam da ne smijete plakati, pokazivati emocije ili se bojati ili su vam rekli da nešto ne možete napraviti samo zato što ste dječak, a to inače rade djevojčice."
- "Prijeđite crtu ako ste ikad izabrani kao posljednji u igrama ili sportovima ili ste se osjećali izostavljenima ili potpuno isključenima iz neke aktivnosti."
- "Prijeđite crtu ako su ikad vas ili nekog do koga vam je stalo prosuđivali, omalovažavali, zadirkivali, isključivali ili diskriminirali zbog vjerskog porijekla."
- "Prijeđite crtu ako su ikad vas ili nekog do koga vam je stalo prosuđivali, omalovažavali, zadirkivali, isključivali ili diskriminirali zbog boje kože ili drugačijeg etničkog porijekla."
- "Prijeđite crtu ako su ikad vas ili nekog do koga vam je stalo prosuđivali, omalovažavali, zadirkivali, uznemiravali ili diskriminirali zbog sumnje na spolnu orijentaciju – bez obzira je li to točno ili nije."
- "Prijeđite crtu ako vam je ikada neka odrasla osoba rekla da ste premladi da nešto razumijete ili vas je odrasla osoba nazivala pogrđnim imenima ili je kritizirala vaš izgled."
- "Prijeđite crtu ako ste se ikad osjećali usamljeni, nepoželjni ili prestrašeni."
- "Prijeđite crtu ako su vas ili nekog do koga vam je stalo ikad zadirkivali ili s vama zbijali šale zato što nosite naočale, aparat za zube, slušno pomagalo ili zbog odjeće koju nosite, visine, tena te veličine ili oblika vašeg tijela."
- "Prijeđite crtu ako su vam ikad rekli da ste zločesto, nezahvalno, loše ili bezvrijedno dijete."
- "Prijeđite crtu ako ste ikad osjećali pritisak prijatelja ili odrasle osobe da učinite nešto što ne želite, a poslije ste osjećali žaljenje ili sram."
- "Prijeđite crtu ako ste se ikad osjećali posramljeno jer ste govorili iz srca ili s nekim podijelili svoje brige, strahove ili tajne nade i snove."
- "Prijeđite crtu ako je ikad itko prema vama bio zao, a vi ste oklijevali ili se bojali o tome progovoriti."
- "Prijeđite crtu ako ste ikad stajali sa strane i gledali kako nekome nanose bol ili ga zlostavljaju, a vi niste ništa rekli ni učinili jer ste osjećali preveliku nelagodu, stid ili strah da bilo što kažete."
- Neka učenici u parovima odgovore na pitanja o ovoj aktivnosti:
 - Koji su se osjećaji kod vas pojavili tijekom ove aktivnosti?
 - Što vam je bilo najteže?
 - Što ste naučili o sebi? Što ste naučili o drugima?
- Neka učenici u velikoj skupini odgovore na pitanja o ovoj aktivnosti:
 - Čega se želite sjećati u vezi s onim što smo upravo doživjeli?
 - Želite li što reći drugima o ovom iskustvu, a ako ima, što je to?
- Zamolite dobrovoljce da se jave i pred cijelom skupinom odgovore na naprijed navedena pitanja.
- Zaključite: "Kada ste prešli crtu, time niste postali nimalo manje vrijedni poštovanja i brizi. Zapravo, vjerojatno su mnogi od tih trenutaka baš bili oni kad ste najviše

trebali poštovanje ili brižnost. Važno je znati da jedni druge ne ranjavamo zbog razlika koje postoje među nama. Razlike se, pak, koriste kako bi se opravdala već postojeća neravnoteža moći u našem društvu.

"Mnogima od nas treba hrabrosti da prijede crtu. Ako ste primijetili, mnogi su od nas crtu prešli puno puta. Svi koji se ovdje nalazimo znamo kakav je osjećaj biti povrijeđen ili gledati nekoga tko se tako osjeća, a ne stati u njegovu obranu. Ali možda smo tu povrijeđenost zaboravili jer smo ju potisnuli. Nadajmo se da ćemo, ako zapamtimo ono što smo danas podijelili s drugima (a to je da smo svi bili povrijeđeni), druge moći učiti o našoj Zoni bez ismijavanja i pokušati se pobrinuti da nitko više nikad ne bude povrijeđen na ovaj način."

- Obnovite svoje opredjeljenje za Zonu bez ismijavanja (ZBI). Upitajte cijelu skupinu: "Želi li tko što dodati našoj *Povelji* za Zonu bez ismijavanja? Želite li nešto promijeniti?"

Zajedno za kraj (10 minuta)

- Neka svaki učenik iz šešira ili kutije izvuče četiri imena učenika. Neka svatko zalijepi veliki komad papira na leđa sa svojim imenom na vrhu. Dok svira pjesma "Don't Laugh at Me", učenici će hodati uokolo s flomasterima i pisati ohrabrujuće riječi na listove papira četvero djece koju su izabrali iz šešira. Recite im da pokušaju biti što više određeni kada je riječ o susretljivim, ljubaznim i krasnim stvarima koje su zamijetili kod te osobe tijekom programa. Neka učenici zadrže papire s ohrabrujućim riječima.

Za lakšu izvedbu ove aktivnosti

Cilj ove aktivnosti je pomoći da se među učenicima sruše prepreke koje onemogućavaju prestanak činjenja okrutnih djela. Mladi ljudi postaju svjesni da su i drugi suočeni s mnogima od istih nesigurnosti, strahova i izazova kao oni. Uče da pokazivanje osjećaja čovjeka ne čini slabićem, već da je za to potrebna hrabrost. Uče da drugi učenici mogu pokazati razumijevanje i potporu kada otkriju te osjećaje. Razvijanjem osjetljivosti za posljedice okrutnosti učenici, bez tereta krivnje, potvrđuju opredjeljenost da će svoju školu pretvoriti u Zonu bez ismijavanja.

- Pripazite da u ovoj aktivnosti nikoga ne osuđujete niti posramljujete već iskazujete potporu i prihvaćanje. Svatko u razredu će vjerojatno imati razloga prijeći crtu. Svi su učenici možda u određenom trenutku bili žrtve, ili su se pridružili zbijanju šala s nekim, ili su barem vidjeli da je netko povrijeđen, a nisu ništa u vezi s time učinili. Mnogi će učenici trebati vašu potporu da shvate kako mogu utjecati na ponašanja koja su vidjeli ili na druge prenositi ponašanje prema sebi. Uz vašu pomoć i vodstvo, učenici mogu promijeniti takva ranjavajuća ponašanja.
- U svrhu lakše provedbe ove aktivnosti, povežite se sa savjetodavnom službom u školi. U provedbu uključite neke savjetnike i/ili nastavničke pomoćnike, kao i druge koji će se šetati među učenicima kako bi im pružili potporu dok budu prolazili kroz ovu aktivnost.
- Uvjerite učenike da je iskazivanje osjećaja zdravo.

- Neka nakon svake rečenice koja počinje s "Prijeđite crtu. . ." uslijedi dostatno vrijeme tišine prije nego što pozovete učenike da se vrate na početna mjesta ili komentirate. Za uspjeh ove aktivnosti važno je njezino sporo odvijanje.

POVEZNICE S OSTATKOM NASTAVNOG PROGRAMA (FAKULTATIVNO)

Dnevni dijalog. Neka učenici u svojim dnevnicima zapisuju svoje reakcije na aktivnost "Miješanje moći": 1) Moji osjećaji o prelaženju crte u ovoj aktivnosti bili su i 2) Moji osjećaji o neprelaženju crte u ovoj aktivnosti bili su ... Neka učenici sa svojim parom razmijene svoje dnevničke zapise.

Književnost. U knjizi "Dnevnik Anne Frank" Anna kaže: "Još uvijek vjerujem da su ljudi u biti dobri" iako se nalazi u strašnoj situaciji koju su stvorile predrasude prema židovskom narodu. Neka učenici o ovom citatu razgovaraju u paru, a potom neka svoja razmišljanja podijele s ostalima. Mislite li da su ljudi u biti dobri? Ako mislite, postoji li nešto u vašem životu što vam pomaže očuvati vjeru u temeljnu dobrotu ljudi? Ako ne postoji, što najviše obeshrabruje vašu vjeru u temeljnu dobrotu ljudi.

Glazbeni odgoj. Porazgovarajte o primjeni različitih medija u rješavanju problema. Zašto bi neka pjesma čovjeka mogla lakše navesti da se promijeni od nečijeg govora? Sjetite se nekog primjera pjesme koju poznajete. Kad bi pjesma mogla biti manje djelotvorna? Zašto? Neka učenici proučavaju primjere uporabe glazbe radi motiviranja ljudi na djelovanje.

Kartice za Ljudski bingo

Omiljena TV emisija	Etničko porijeklo	Omiljeni blagdan	Zemlja koju bi najviše željeli posjetiti	Desnoruk/ ljevoruk
Najviše zastupljeno jelo u vašoj obitelji	Omiljena videoigra	Omiljeni doručak	Je li ikad posadio/la neku biljku	Omiljeni sport
Spava s nekom igračkom ili predmetom	Omiljeni predmet u školi	Omiljena glazbena skupina	Bio/la u ribolovu	<i>Ovdje ubacite kategoriju koju su predložili učenici</i>
Ima kućnog ljubimca	Pjeva pod tušem	Grad rođenja	Sudjelovao/la u igrokazu	<i>Ovdje ubacite kategoriju koju su predložili učenici</i>
Govori tečno neki drugi jezik osim hrvatskog	Redoslijed rođenja	<i>Ovdje ubacite kategoriju koju su predložili učenici</i>	Omiljena brza /kupovna hrana	Imao/la gips zbog prijeloma

Priče o obiteljskim vezama i obiteljskom tkivu

Koristeći se raznim predmetima, učenici pričaju priče o sebi, a kasnije s pomoću tih predmeta oblikuju kvadrat koji može postati dijelom "pokrivača"² vaše učionice.

Ciljevi

- slaviti razlike
- upoznati učenike s različitim kulturama i različitim obiteljima
- shvatiti pojam "kulture".

Materijali

- pjesma "*Ne rugaj se*" i CD uređaj
- krugovi od užeta dugački otprilike 1,2 m (po jedan za tri učenika). Krugove možete napraviti tako što ćete krajeve tog užeta zavezati.
- Velika slobodna površina na podu
- listovi papira, pribor za likovni odgoj
- primjerak kvadrata s devet ploha za svakog učenika u vašoj učionici (imajte još primjeraka pri ruci za učenike koji žele ponovno započeti raditi na projektu)
- (fakultativno) tkanina i pribor za šivanje, pribor za izradu platnenog prošivenog pokrivača.

Okupljanje (10 minuta)

- Nasumce razmjestite krugove od užeta po učionici. Neka učenici svoj krug od užeta stave na pod i stanu unutar njega.
- Objasnite igru: "Ova je igra varijacija igre "glazbene stolice". Međutim, naš je cilj suprotan cilju uobičajene igre "glazbene stolice" - umjesto da nekoga izostavimo, trebat ćemo osigurati da SVATKO bude uključen do trenutka kada glazba prestane. Kada glazba započne, učenici će uokolo šetati i pronaći nekoga (to može biti i više učenika) od koga se razlikuju (netko iz obitelji s različitim brojem djece, netko čija je kosa druge boje, itd.), te ih pozvati da im se pridruže unutar njihovoga kruga od užeta. Smatra se kako osoba pripada krugu od užeta sve dok mu se obje noge nalaze unutar njega. Kada glazba prestane, učenici unutar krugova od užeta trebaju pozvati nekoga tko još nije u krugu od užeta da im se pridruži, nakon što nađu po čemu se razlikuju."

² engl. *quilt* = prošiveni pokrivač ispunjen mekanim punjenjem čiji se vanjski omotač često izrađuje spajanjem više komada različitih tkanina (napomena prevoditelja)

- Pustite pjesmu "Ne rugaj se" i započnite. Dajte učenicima dovoljno vremena prije nego što isključite glazbu. Ponovite još jednom ako imate vremena.

Napomena: Zabavna inačica ove igre je svaki put kad zaustavite glazbu ukloniti jedan krug od užeta. Međutim, primjenjuju se ista pravila. Kada glazba prestane, svi učenici moraju s objema nogama biti unutar nečijega kruga od užeta. To je divna prilika da učenici rade na rješavanju problema kako smjestiti pola razreda, a na kraju i cijeli razred, u jedan krug od užeta. (Prijedlog: Ako učenici sjednu i prekrživši noge unutar kruga stave pete, vjerojatno će svi stati.)

Istraživanje obitelji (30 minuta)

- Na ploču napišite riječ "kultura" i upitajte učenike što za njih ta riječ znači. Koje im riječi ili izrazi padaju na pamet kada čuju tu riječ? Napišite njihove odgovore na ploču u obliku mrežnog dijagrama crtama povezujući srodne ideje s riječju "kultura" ili s drugim srodnim riječima. Upotrijebite učeničke riječi kako biste razredu pomogli stvoriti definiciju kulture koja obuhvaća određene vrijednosti, vjerovanja, običaje i načine života skupina ljudi.
- Predstavite aktivnost: "Obitelji su važan dio kulture. Danas ljudi žive u najrazličitijim vrstama obitelji. U ovoj ćemo aktivnosti slaviti mnoštvo razlika među obiteljima u našem razredu." Objasnite da se obitelji ne sastoje samo od ljudi koji su u krvnom srodstvu. Raspravljajte o tome što nekoga čini dijelom vaše "obitelji".
- Kako biste učenike naveli da započnu razmišljati o različitim oblicima obitelji i kulturama koji su zastupljeni u razredu, postavite neka od sljedećih pitanja (napišite ih na ploču):
S kime živiš? Koga još smatraš dijelom svoje obitelji? Koji atributi nekoga čine članom "obitelji"? Koje stvari voliš raditi s članovima svoje obitelji? Koja su posebna jela u vašoj obitelji? Koje blagdane slavite?
- Svakom učeniku podijelite pribor za likovni odgoj i primjerak kvadrata s devet ploha (str. 84). Zamolite učenike da ukrase središnju plohu imenima iz svoje obitelji, a možda i crtežima (ili, možda, fotografijama) koji prikazuju sve članove. Preostalih osam ploha mogu opisivati, riječima, simbolima ili slikama, stvari koje su njihovim obiteljima važne. Učenici tu mogu uvrstiti što god žele - posebna jela, kućne ljubimce, blagdane koje slave, uspomene, važne događaje, vrijednosti, uvjerenja, itd.
- Kad učenici završe, podijelite ih u parove kako bi s partnerom razmijenili priče o obitelji prikazanoj na kvadratu.
- (Fakultativno) Na drugom satu, učenici mogu svoje kvadrate zalijepiti na papirnatu podlogu i zatim zajednički spajati pojedinačne blokove na veliki komad tvrdoga papira kako bi napravili razredni "pokrivač" sastavljen od obiteljskih veza i tkiva. Druga je mogućnost da kvadrate na zidu povežu vodoravno, u obliku transparenta. Ili mogu napraviti pravi pokrivač tako što će kvadrate od tkanine ukrasiti uz pomoć flomastera ili boje za tkaninu, a potom sve kvadrate šivanjem spojiti u zajednički razredni pokrivač.

Zajedno za kraj (5 minuta)

- Objesite sve kvadrate ili ih izložite na jednom stolu. Neka se učenici prošetaju i pogledaju razne kvadrate.

POVEZNICE S OSTATKOM NASTAVNOG PROGRAMA (FAKULTATIVNO)

Matematika. Zamolite učenike da grafički prikažu razlike u vašem razredu: koliko ima različitih boja kose, koliko učenika voli određene televizijske emisije, koliko ih ima starije/mlađe sestre i braću, koliko njih voli neke glazbene skupine, i tako dalje.

Povijest. Proširite ovu nastavnu cjelinu proučavanjem pitanja selidba, preseljenja, useljavanja, itd. čime se stvara multikulturalno društvo. Ima li u razredu djece čija obitelj se doselila iz nekog drugog grada ili zemlje? Zna li zašto su se obitelji selile?

Književnost. S učenicima pročitajte knjigu ili priču o različitim obiteljima. Što mislite, kako se oni osjećaju zbog toga što su različiti? Jeste li se i vi ikada osjećali različitima? Kako je to utjecalo na način kako se ophodite sa svojim vršnjacima?

Dnevno razmišljanje. Neka učenici u svojim dnevnicima deset minuta zapisuju svoja razmišljanja o sljedećem: Moji osjećaji o tome što čini obitelj su ... Neka učenici potom sa svojim parom razmijene svoje dnevničke zapise.

Priče o obiteljskim vezama i obiteljskom tkivu

KVADRAT S DEVET PLOHA ZA "POKRIVAČ"

	IMENA I CRTEŽ OBITELJI	

Sljedeći koraci

Važno je da učenici vide kako odrasli ulažu napore u podučavanje o toleranciji. Stoga je nužno učenicima pomoći prihvaćati različitosti i suprotstavljati se predrasudama i izvan projekta *Nemoj mi se rugati*. Kako biste učenicima nastavili pomagati pri istraživanju svih složenosti različitosti, trebat ćete izgraditi i neke dodatne vještine kojima se ovaj priručnik ne bavi, uključujući:

- razumijevanje kulture
- identificiranje skupina kojima pripadamo
- prepoznavanje suosjećanja prema, i prihvaćanja ljudi koji se razlikuju od nas
- suprotstavljanje predrasudama
- istraživanje utjecaja, moći i povlastica
- zašto se krivnja svaljuje na "dežurnog krivca"
- razumijevanje različitosti i njezinog utjecaja na sukob.

PLANIRANJE DOGAĐAJA

Prenesite zajednici

Učenici opisuju svoja "svjesna djela brižnosti" i planiraju načine prenošenja programa *Nemoj mi se rugati* u zajednicu.

Ciljevi

- postići da učenici prepoznaju čitav niz različitih "svjesnih djela brižnosti"
- ratificirati *Povelju o brižnosti* za Zonu bez ismijavanja
- prenijeti program *Nemoj mi se rugati* u širu zajednicu.

Materijali

- Priče koje su napisali učenici, fotografije, crteži, itd., iz aktivnosti "Dječja svjesna djela brižnosti" (str. 46.) i (ako ste ih napravili) iz odjeljka "Prenesite zajednici: izrada projekta djelovanja u zajednici" (str. 49.).
- Proširena verzija vaše *Povelje o brižnosti* za Zonu bez ismijavanja na papiru s dovoljno mjesta na kraju da se svaki učenik može potpisati (papir možete smotati u svitak). Pogledajte primjer *Povelje o brižnosti* koja je ovdje dana kao uzorak.
- Jedan primjerak "Zavjeta za Povelju o brižnosti" za svakog učenika
- (Fakultativno) "Govornički štap" (eng. *talking stick*)³

³ Predmet koji su Indijanci upotrebljavali u plemenskim raspravama kako bi odredili tko ima pravo govoriti. Onaj tko je držao "govornički štap" jedini je imao pravo govoriti, dok su drugi morali šutjeti. (Napomena prevoditelja prema članku "The Talking Stick", Carol Locust, Ph.D., Native American Research and Training Center, Tucson, Arizona (Tribal affiliation -- Eastern Band Cherokee))

- (Fakultativno) Polaroid fotoapararat

Savjet

U provedbi ove aktivnosti povežite se s drugim razredima koji su provodili program *Nemoj mi se rugati*.

Okupljanje (10 minuta)

- Podijelite učenike u parove. Neka opišu djela ljubaznosti koja su "uhvatili" ili napravili u aktivnosti "Dječja svjesna djela brižnosti" (str. 46.).
- Ponovno okupite cijelu skupinu: Mislite li da su se u našoj učionici/školi stvari promijenile otkako je započeo projekt *Nemoj mi se rugati*? Kako? Jeste li se vi promijenili? Kako? Neka sudjeluje što je moguće više učenika koji to žele (fakultativno: upotrijebite "govornički štamp" ili neki drugi simbol za određivanje koji je učenik na redu da uzme riječ).

Održite svečanost: Proslavite vašu *Povelju o brižnosti* (20 minuta)

- Zamolite nekoliko dobrovoljaca da naglas pročitaju *Povelju o brižnosti* za Zonu bez ismijavanja sa svitka. Objasnite da ćete opredijeljenost za svoju Povelju proslaviti tako što će je svi "ratificirati" ili potpisati. Sada najavite: "Svi oni koji žele iskazati opredijeljenost za našu *Povelju* neka kažu DA!" (ili upotrijebite drugi izraz odobravanja ako ste ga smislili).
- Neka učenici dolaze jedan po jedan potpisati *Povelju o brižnosti* (ako imate fotoapararat, fotografirajte učenike tijekom potpisivanja).
- Neka učenici pojedinačno ispune i ukrase vlastite zavjete za *Povelju o brižnosti* u programu *Nemoj mi se rugati*.

Planiranje događaja u zajednici (15 minuta)

- S učenicima nabacujte ideje o tome kako proslaviti sva poboljšanja u vašem razredu/školi od uvođenja projekta *Nemoj mi se rugati*, i to na priredbi ili okupljanju u školi ili zajednici. Neka to bude događaj koji će učenici potaknuti i osmisliti! Neke od ideja koje možda želite uključiti obuhvaćaju: planiranje multimedijalne prezentacije (glazba, umjetnost, skečevi, dramsko stvaralaštvo, video, itd.), izložba radova na temu "dječjih svjesnih djela brižnosti" i drugih radova nastalih u programu u sinkronizaciji s glazbom. Neka vaš zbor/glazbeni sastav izvede pjesme s CD-a "Ne rugaj se" ili druge odgovarajuće pjesme. Izvedite nekoliko aktivnosti ili skečeva iz ovog priručnika zajedno s gledateljima. Neka i oni potpišu i ratificiraju vašu *Povelju o brižnosti*.
- Neki važni elementi koje morate uzeti u obzir prilikom planiranja događaja su:
 - Planirajte događaj za navečer ili neko drugo vrijeme kada roditelji i ostali mogu doći.
 - Pozovite policiju, lokalne aktiviste, starije osobe, medije, vjerske zajednice, političare, itd. Možete zamolite čelnike i predstavnike zajednice da izravno sudjeluju u događaju tako što će unaprijed popuniti vlastite zavjete opisujući konkretne radnje koje će poduzeti kako bi dali potporu širenju programa *Nemoj*

mi se rugati u vašoj zajednici. Uključite njihova obećanja u vaš događaj. Neka nekoliko predstavnika zajednice pročita svoja obećanja ili govori o njima!

- Napravite vremenski raspored i plan rada, podijelite učenike u male skupine te im zadajte različite zadatke. (Primjedba: Ovaj ćete korak najvjerojatnije trebati učiniti na nekom drugom satu, kako bi i uprava vaše škole mogla sudjelovati u planiranju događaja.)

Zajedno za kraj (5 minuta)

- Šećući razredom, zamolite učenike da završe sljedeću izjavu: "Ono na što sam najviše ponosan/na u vezi sa svojim postignućima u programu *Nemoj mi se rugati* je. . ."

Upoznajte zajednicu i izabrane dužnosnike sa svojom *Poveljom o brižnosti*

- Pošaljite primjerak svoje potpisane *Povelje o brižnosti* lokalnom izabranom dužnosniku po vašem izboru: članu vijeća, gradonačelniku, saborskom zastupniku. Možete uključiti i primjerke učeničkih zavjeta (fakultativno).

Naša *Povelja o brižnosti*

(Primjedba: Ovo je samo jedan prijedlog oblika i teksta za vašu *Povelju o brižnosti*. Slobodno s učenicima izradite vlastitu *Povelju o brižnosti*.)

Učenici, nastavnici i osoblje škole ili razreda _____ ovime stavljaju svoj potpis na ovaj dokument kako bi učvrstili svoju opredijeljenost za ostvarivanje sna u kojem će mladi ljudi, u školi i izvan nje, živjeti i družiti se u okruženju punom uvažavanja, poticaja i poštovanja.

Svi potpisnici ove povelje obvezuju se učiniti sve što je u njihovoj moći kako bi branili načela i provodili dolje navedene akcije, koje će pridonijeti da škola ili razred _____ ostane Zona bez ismijavanja: mjesto suosjećanja, tolerancije i poštovanja.

Naši sporazumi o iskazivanju brižnosti

(Načinite popis sporazuma koje ste postigli kako bi stvorili svoju Zonu bez ismijavanja.)

Ime

Adresa

Nemoj mi se rugati

Zavjet na temelju Povelje o brižnosti

Ime _____ grad i država _____
 dob (fakultativno) _____ škola _____
 učenik _____ nastavnik _____ osoblje _____

Obećavam da ću

Moje "svjesno djelo/djela brižnosti"

Molimo vas, g. predsjedniče i donositelji zakona, da nam se pridružite u nastojanjima kojima želimo osigurati da naše škole, zajednice i igrališta budu sigurna mjesta na kojima vlada poštovanje i na kojima nema zadirivanja, ismijavanja, zlostavljajućeg ponašanja i nasilja.

SVRŠETAK PROGRAMA

Vi ste moćni, ali zajedno smo moćniji

Učenici slave svoje uspjehe u projektu *Nemoj mi se rugati*.

Ciljevi

- proslaviti uspjehe u projektu *Nemoj mi se rugati*
- utvrditi koje su kvalitete potrebne za suprotstavljanje ismijavanju, zadirkivanju, predrasudama i ranjavajućim ponašanjima
- opredijeliti se za kontinuirani uspjeh Zone bez ismijavanja.

Materijali

- klupko jakog konca ili užeta
- (fakultativno) plišani planet Zemlja ili lopta od spužve
- simbol koji će učenici donijeti od kuće, voljni su ga pokloniti, a predstavlja nešto što obećavaju ponijeti u budućnost
- CD s pjesmom "*Ne rugaj se*".

Okupljanje: Igranje ljudske mreže (10 minuta)

- Započnite držeći jedan kraj klupka konca. Zatim recite: "Danas svijetu želim _____." (To ne mora biti jedna riječ—može biti i kraća izjava.) Potom, još uvijek držeći jedan kraj konca, dobacite klupko učeniku preko puta vas u krugu, koje će ga uhvatiti (uhvativši konac jednom rukom, a klupko drugom). Učenik će zatim izreći svoju želju. On tada klupko baca sljedećem učeniku u krugu, i tako dalje, sve dok unutar kruga ne stvorite paukovu mrežu. Podsjetite učenike da, dok bacaju klupko, u ruci zadrže konac. (Učenici obično dolaze u iskušenje ispustiti konac prilikom bacanja klupka, pa će vaše podsjećanje biti korisno).
- Dok svi drže konac, zamolite nekoliko dobrovoljaca da kažu zašto nam povezanost poput paukove mreže može pomoći u ostvarivanju svih želja koje smo upravo izrekli. Bacite plišanu loptu ili zemaljsku kuglu na mrežu. Upitajte: "Što mislite, što bi se dogodilo kad bi jedan od nas ispustio konac?" (Dopustite dobrovoljcima iz kruga da odgovore.) Recite: "Pokušajmo." Neka jedan dobrovoljac ispusti konac, a zatim drugi, pa još jedan. "Vidite kako se mreža brzo raspada kada je samo jedan od nas izostavljen ili ne obavlja svoj dio posla?"
- Upitajte: "Mislite li da bismo i dalje mogli držati plišanu kuglu?" Ponovno bacite plišanu zemaljsku kuglu na mrežu. Zaključite: "Svatko u ovome razredu je važan i moćan. Svi smo mi potrebni da bismo, radeći zajedno, svijet mogli učiniti boljim."

Nabacivanje ideja: Sljedeći koraci (20 minuta)

- Ukratko prepričajte učenicima priču "Čarobnjak iz Oza": "Vjerojatno su neki od vas gledali film "Čarobnjak iz Oza". U filmu Dorothy i njezini prijatelji idu velikom i moćnom Čarobnjaku iz Oza, u nadi da će im on dati osobine koje misle da nemaju. Dorothy se želi vratiti kući. Limeni želi srce kako bi mogao voljeti. Lav želi hrabrost. A Strašilo želi mozak za rješavanje problema. Međutim, na kraju se ispostavi da oni u sebi već imaju ono što žele."
- "Danas želim da razmislite o osobinama koje ste otkrili u projektu *Nemoj mi se rugati*, a koje VI želite i dalje razvijati. Koje su to osobine koje već imate u sebi, a pomoći će vam da budete brižni i ljubazni?" (Neka se učenici okrenu susjedu i iznesu svoja zapažanja). Zamolite nekoliko dobrovoljaca da iznesu svoja zapažanja cijeloj skupini.
- Nabacujte ideje: "Kako bismo mogli nastaviti s projektom *Nemoj mi se rugati*, sada kada smo završili s aktivnostima u ovom priručniku?" (Objasnite da postoje i drugi raspoloživi programi s još ovakvih aktivnosti. Učenici mogu postati miritelji vršnjaka, itd.) "Koje 'rituale' iz projekta možemo nastaviti i nakon što projekt završi?" (Više ideja o tome možete pronaći pod naslovom "Sljedeći koraci" u svakom poglavlju.)

Završna svečanost: Davanje obećanja (15 minuta)

- Pozovite učenike da u središte kruga stave simbol koji predstavlja njihovo obećanje za nastavak projekta *Nemoj mi se rugati* (i koji su spremni pokloniti nekom drugom). Koristeći se glazbom iz materijala "Nemoj mi se rugati", recite učenicima da se uhvate za ruke u krug i kreću oko poklona. Kada glazba stane, učenici će uzeti dar koji im je najbliži. Svaki će učenik zatim naći osobu koje je dobila njegov poklon i objasniti što on znači. Primatelji trebaju zahvaliti davateljima. Budući da primanje i davanje neće biti uzajamno, učenici će morati obaviti dva kruga kako bi svatko od njih razgovarao sa svojim davateljem poklona.
- Zamolite dobrovoljce da kažu što im znači njihov poklon.
- Zahvalite svim učenicima na napornom radu tijekom čitavoga programa i na poklonu koji predstavlja njihovo obećanje.

Završna riječ

Čestitamo vam na završetku prve etape putovanja prema budućnosti s više brižnosti za našu djecu. Želimo vam uspjeh u daljnjem radu i šaljemo svoj blagoslov i ohrabrenje. Zajedno s učenicima proslavljajte svoja brojna postignuća u projektu *Nemoj mi se rugati*.

DODATAK**Važne nastavne smjernice*****Promicanje zdravog izražavanja osjećaja**

Osim iz izravnih naputaka za stjecanje vještina navedenih u ovoj tematskoj cjelini, mladi će o zdravom izražavanju osjećaja jednako toliko naučiti (ako ne i više) i iz načina na koji vi vodite svoj razred. Ako se mladima pruže brojne mogućnosti za vježbanje brižnog reagiranja na tuđe osjećaje, oni će s vremenom od vas trebati sve manje poticaja. Malo po malo, i u vašoj će učionici pomak prema kulturi veće brižnosti postati očitiji.

Kako bi se taj pomak ostvario, važno je u svemu što činite vlastitim primjerom očitovati vještine koje želite da učenici usvoje - od toga kako izvodite svoje dnevne planove odvijanja nastavnog sata, do toga kako reagirate na osjećaje učenika tijekom intervencije, te kako sami upravljate svojim osjećajima i izražavate ih. Dakle, tijekom čitavoga dana stvarajte i koristite prilike za potporu zdravom izražavanju osjećaja kod mladih.

- **Izgraditi rječnik za izražavanje osjećaja:** Iskoristite svaku priliku kako biste mladima pomogli naučiti nove riječi za opisivanje svojih osjećaja. Riječi za pozitivne emocije svakako navedite barem dva puta češće od onih za negativne emocije.
- **Poticati razgovor o osjećajima:** Na razrednim sastancima razgovarajte o osjećajima. Zamolite svakog učenika da kaže jednu riječ koja opisuje kako se osjeća tog dana (ili da izabere jednu karticu iz kompleta kartica s osjećajima koje su u tu svrhu napravljene od praznih kartica).
- **Primjer:** Dopustite učenicima izraziti osjećaje tako što ćete imenovati vlastite osjećaje tijekom dana.
- **Promicati razmišljanje:** Upotrijebite "dnevno razmišljanje" na kraju svake aktivnosti kako biste djeci pomogli da razmisle o svojim osjećajima u vezi s dotičnom temom i da ih podijele s drugima.
- **Umirite učenike:** Tražite mogućnosti da uvjerite učenike kako su svi osjećaji koje donose u skupinu u redu. Na primjer, kada jedan učenik drugom učeniku koji plače kaže: "Nemoj se ponašati kao mala beba", tu priliku možete iskoristiti kako biste objasnili da je u redu plakati – bez obzira na dob ili spol.
- **Izgradite osjećaj sigurnosti:** S učenicima postignite dogovor pomoću kojeg ćete vaš razred napraviti sigurnim mjestom za svakoga. To uključuje izradu politike zaštite povjerljivosti, uključujući i pravo da se kaže "Dalje" ako je riječ o stvari koja je previše osobna, te razgovor o granicama zadirkivanja i drugih potencijalno ranjavajućih ponašanja.
- **Podupirite empatiju:** Potaknite mlade ljude da traže tjelesne znakove koji će im pomoći prepoznati kako se druga osoba osjeća. Zatim im pomognite istražiti razloge koji se nalaze u pozadini tog osjećaja i smisliti načine na koje mogu pomoći.

* Prilagođeno uz dopuštenje Williama J. Kreidlera i Sandy Tsubokawa Whittall, *Early Childhood Adventures in Peacemaking* (Pustolovine pri mirenju u ranoj dječjoj dobi) (Cambridge, Mass: *Educators for Social Responsibility*, 1999.).

- **Prožmite svoj nastavni plan razmišljanjima o osjećajima:** Tijekom satova književnosti, povijesti, društvenih znanosti, itd. tražite prilike da s mladima razgovarate o osjećajima i to povežete s njihovim životom. Upitajte: "Što mislite, kako se taj lik u knjizi (iz povijesti, itd.) osjeća zbog tog (događaja, sukoba, odnosa, itd.)? Jeste li se i vi kad tako osjećali? Kako su ti osjećaji mogli utjecati na njegovo ponašanje? Kako su slični osjećaji utjecali na vaše ponašanje?"
- **Djevojčicama pružite dodatno ohrabrenje:** Pomognite djevojčicama da stanu u svoju obranu, govore otvoreno i cijene svoje vlastite potrebe i osjećaje jednako kao i tuđe.

Poticanje brižnosti, suosjećanja i suradnje

Pružite prilike za pozitivno socijalno ophođenje: Aktivnosti izgradnje zajedništva u ovom priručniku, kao što je "okupljanje" i zaključivanje svake nastavne cjeline, učenicima pružaju priliku međusobno se upoznavati na siguran, neugrožavajući i zabavan način. Te vrste aktivnosti osim toga izgrađuju uzajamno poštovanje i brižnost i smanjuju isključivanje.

Pažljivo odabirite učenike za parove i skupine: Kada formirate parove ili male skupine, pokušajte povezati učenike koji se inače možda ne druže puno. Izbjegavajte skupine u kojima postoje čvrsto izgrađena prijateljstva i zajedničke veze između većine, ali ne i svih učenika.

Ocijenite svoje rutinske aktivnosti: Kako biste mladima omogućili da surađuju u malim skupinama, možete upotrijebiti svoje rutinske razredne aktivnosti. Upitajte se: Postoje li neke aktivnosti koje se mogu obavljati u malim skupinama ili parovima? Mogu li se učenici izmjenjivati u određenim zadacima, kao što je raspodjela materijala?

Dajte pozitivne povratne informacije: Tijekom dana tražite mogućnosti da pozitivno prokomentirate primjere suradnje koje vidite i čujete.

Imenujte problem: Razgovarajte o ponašanjima koja otežavaju suradnju — napuštanje aktivnosti, upadanje u riječ, neslaganje, svađanje, itd. Pomognite mladima i da prepoznaju ponašanja koja pridonose suradnji.

Postupno uvodite više samostalnosti: Uključite mlade u donošenje odluka i rješavanje problema koji ih se tiču. Kako mladi budu stjecali vještine rješavanja problema, postupno im pružajte prilike da preuzimaju vodstvo.

Postavite jasne granice i očekivanja: Jasna očekivanja pomažu pri stvaranju osjećaja sigurnosti za mlade ljude koji su često samokritični i nesigurni.

Podučavanje o kreativnom rješavanju sukoba

Vježbajte, vježbajte, vježbajte: Izdvojite vrijeme za igru uloga ili druge igre kada među mladima ne postoji problem, pa se mogu usredotočiti na izvedbu tehnika. Učenicima jasno recite da usvajanje tih vještina iziskuje vrijeme i vježbu. Budite nježni i spremni oprostiti učenicima koji se nakratko vrte starim ponašanjima. Ispravite pogrešno ponašanje, a zatim učenicima dajte mogućnost da pokušaju postupiti na ispravan način. Na pozitivan način učvršćujte dobra ponašanja.

Svojim primjerom pokažite vještine: Mladi "hvataju" poruke koje im šaljete vlastitim načinima rješavanja sukoba. Svojim primjerom pokažite vještine i ponašanja koja želite da učenici usvoje.

Istražujte identitete: Pisanje dnevnika, igra uloga i rasprava u malim skupinama učenicima pružaju priliku istraživati svoje misli, osjećaje i sklonosti. Učenici će lakše shvatiti i prihvatiti tuđe stavove ako su vježbali slušati razne misli i mišljenja.

Prebacite problem: Gdje god je to moguće, problem prebacite skupini.

Dajte poticaje: Pokušajte potaknuti djecu da razgovaraju o sukobima koji se pojavljuju. Budite neutralni i ne prekoravajte. Na primjer: "Vidio sam da se za vrijeme ručka tučeš s (ubaci ime)."

Dajte učenicima vremena da se ohlade: Ne pokušavajte riješiti probleme dok su osjećaji još uvijek jaki. Svakome prvo dajte priliku da se ohladi.

Promičite kreativna rješenja: Pomognite mladima pronaći kreativna rješenja. Postavljajte pitanja poput: "Što možete učiniti ako se ovo ponovi?" ili "Što možete sada učiniti da se stanje poboljša?".

Privedite sukob kraju: Mnogi sukobi završe prije nego što je odrasla osoba uopće i imala priliku intervenirati. Ipak, mladi trebaju iz tog iskustva učiti. Kako biste sukob priveli kraju, okupite sudionike i postavite sljedeća pitanja: Što se dogodilo? Kako se osjećate? Što možete učiniti ako se to ponovi? Što možete učiniti sada kako bi se stvari poboljšale?

Ocjenjujte rješenja: Tijekom rješavanja problema, neka učenici odluče hoće li sve strane u sukobu biti zadovoljne s predloženim rješenjem. Također, nakon unaprijed određenog vremena provjerite kako se stanje razvija, i predložite prilagodbe u slučaju potrebe.

Stvaranje razreda u kojem nema predrasuda

Potičite uključivanje. Kako biste osnažili osjećaj uključenosti, izdvojite vrijeme za svečano predstavljanje svakog učenika kao važnog člana skupine. Razgovorom o načinima na koji prijatelji mogu biti slični ili se razlikovati, možete stvoriti ozračje tolerancije, a ne konformizma.

Osigurajte odgovarajuće materijale: Po učionici postavite slike koje prikazuju mlade različitog porijekla u interakciji. Mladima će različitost više približiti prizori ljudi koji obavljaju svakodnevne poslove nego slike koje prikazuju tradicionalne nošnje ili egzotična mjesta koje mogu ojačati stereotipe ("Sve japanske djevojčice nose kimono"). Korisno je i prikazati slike ljudi različite tjelesne građe ili s različitim tjelesnim sposobnostima.

Stvarajte raznolike skupine: Svjesno formirajte male skupine koje integriraju djecu različitih rasa, etničkog podrijetla i spola. Istraživanja pokazuju kako rad u maloj skupini u kojoj vlada duh suradnje za mlade predstavlja moćan način prevladavanja strahova ili stereotipa koje su već usvojili.

Prihvaćajte razlike: Neutralno promatranje pomaže mladima da na razlike gledaju bez predrasuda. Što češće mladi vide da vam razlike ne predstavljaju problem i da o njima pričate lagodno i s poštovanjem, to će biti spremniji prihvaćati razlike. Ukažite i na sličnosti.

Intervenirajte kako biste spriječili isključivanje: Budite pripralni intervenirati kad čujete da mladi daju primjedbe koje neko dijete izdvajaju na temelju spola, rase ili tjelesne sposobnosti. Umjesto promjene teme ili izravnog bavljenja njome, pokušajte upitati zašto je učenik dao takvu primjedbu. Na primjer: "Pitam se zašto misliš da djevojčice ne mogu biti vatrogasci?". Pomognite djeci uvidjeti da je izvor njihovog razmišljanja pogrešna informacija i poduprite ih u traženju novog načina gledanja na svoje pretpostavke.

Usprotivite se predrasudama: Mladi koji upotrebljavaju uvredljive riječi ili kretnje ne trebaju biti ukoreni zbog svog ponašanja. Umjesto toga, pomognite im shvatiti zašto su takvi postupci štetni. Na primjer, primijenite vještine usvojene u tematskoj cjelini "Kreativno rješavanje sukoba". Upotrijebite "ja" poruke: "Osjećam se loše kada ga tako zoveš jer znam da ga to boli." Pozovite na zauzimanje druge perspektive: "Kada bi netko tako nešto rekao o tebi, kako bi se osjećao?"

Širite obzore razmišljanja: Pomognite mladima da postanu svjesni svojih predrasuda i shvate da se stereotipno razmišljanje temelji na pogrešnim informacijama.

Pružite raznovrsne mogućnosti: Mlađi adolescenti trebaju pomoć kako bi otkrili u čemu su dobri. Oni znaju biti samosvjesni i samokritični do granice boli. Stoga su im potrebne česte i raznovrsne mogućnosti istraživanja svojih sposobnosti i postignuća. A veća je vjerojatnost da će tolerirati razlike ako imaju iskustvo sredine u kojoj se različite sposobnosti jasno vrednuju.

Kako razgovarati o osjetljivim i prijepornim pitanjima

Unaprijed planirajte

- I sami se oslobodite nelagode u pogledu dotičnoga pitanja. Prepoznajte i razjasnite vlastite osjećaje i pokušajte se sjetiti konkretnih incidenata iz vašega vlastitog iskustva koji bi vašim učenicima mogli pomoći lakše razumjeti to pitanje.
- Razgovoru pristupite kao da ste i sami znatiželjni učenik. Ako ste opušteni i otvoreni za slušanje različitih perspektiva, veća je vjerojatnost da će i vaši učenici biti takvi.

Stvorite ugodno ozračje

- Učenicima će biti ugodnije o osjetljivim pitanjima razgovarati kad su jedni prema drugima okrenuti licem u lice. Kako biste to postigli razmislite o prerazmjestažu inventara u prostoriji ili odlasku u drugu prostoriju.
- Uvjerite učenike da je cilj tih razgovora naučiti jedan od drugoga, prepoznati sličnosti i razlike i otkriti zajednička načela kao što su poštivanje i poštenje

Utvrđite temeljna pravila

- Pomognite svojim učenicima razviti neka načela koja će voditi raspravu. To će svima omogućiti da slobodno i sigurno sudjeluju.

Ne dominirajte u razgovoru

- Zapamtite da je vaša uloga slušati, tumačiti i poticati, a ne prosuđivati. Suzdržite se od pripovijedanja i propovijedanja.
- Dajte učenicima vremena da razmisle o idejama koje se pojave u razgovoru; ne uskačite s primjedbom kako biste prekinuli neugodnu šutnju.
- Potaknite učenike da razmisle o primjedbama postavljajući pitanja kao što su: Na čemu temeljiš svoje razmišljanje? Što bi po tvome mišljenju to promijenilo? Zašto bi netko mogao u to povjerovati?

Što ako ...

- ... netko prekrši temeljna pravila? Prekinite razgovor i ponovite pravila.
- ... rasprava postane uzavrela? Podsjetite učenike da je cilj učiti i rasti u duhu suradnje, a ne pobijati argumente.
- ... netko upotrijebi pogrešnu informaciju ili stereotip? Izložite činjenice bez prosuđivanja. Podsjetite učenike da, iako svaka osoba ima pravo na mišljenje, sva se takva mišljenja moraju potkrijepiti činjeničnim dokazima. Ako dođe do spora u vezi s činjenicama, pozovite učenike da pronađu dokaze za svoje stavove.

Zaključivanje/propitivanje

- Pružite učenicima priliku da promišljaju o onome što su naučili iz razgovora. Upitajte: Što smo danas otkrili? Slažemo li se oko nekih zajedničkih vrijednosti? Po čemu se razlikujemo?
- Potičite društveno djelovanje. Potaknite učenike da kažu svoje ideje o konkretnim naknadnim djelovanjima, kao što je npr. brisanje rasističkih grafita s javnoga mjesta, pisanje članka s obrazloženim mišljenjem za novine odnosno izrada plakata s porukama o toleranciji.
- Podsjetite učenike da ćete o tim temama razgovore voditi tijekom čitave godine, što znači da ćete imati još prilika učiti jedni od drugih i ispitivati i pojašnjavati svoja vjerovanja.

DON'T LAUGH AT ME

(Steve Seskin/Allen Shamblin)

I'm a little boy with glasses	Ja sam mali dječak s naočalama
The one they call a geek	kojeg često zovu štreber (šmokljan)
A little girl who never smiles 'Cause I have braces on my teeth	mala djevojčica koja se nikad ne smije jer imam protezu na zubima
And I know how it feels to cry myself to sleep	i znam kako je kad plačući zaspiš
I'm that kid on every playground Who's always chosen last	Ja sam ono dijete na svakom igralištu kojeg uvijek zadnjeg biraju
A single teenage mother Tryin' to overcome my past	maloljetna samohrana majka koja pokušava prebroditi prošlost
You don't have to be my friend But is it too much to ask	Ne moraš mi biti prijatelj Ali, je li previše ako tražim:
Don't laugh at me Don't call me names Don't get your pleasure from my pain	Nemoj mi se rugati Ne vrijeđaj me Ne traži svoje zadovoljstvo u mojoj boli
In God's eyes we're all the same Someday we'll all have perfect wings Don't laugh at me	U božjim smo očima svi isti Jednog ćemo dana svi imati savršena krila Nemoj mi se rugati
I'm the beggar on the corner You've passed me on the street And I wouldn't be out here beggin' If I had enough to eat And don't think I don't notice That our eyes never meet	Ja sam prosjak s ugla prošao si pokraj mene na ulici i ne bih tu prosio kad bih imao dovoljno za hranu (što jesti) i nemoj misliti da ne primjećujem da se naše oči nikad ne sretnu
Don't laugh at me Don't call me names Don't get your pleasure from my pain In God's eyes we're all the same Someday we'll all have perfect wings Don't laugh at me	
I'm fat, I'm thin, I'm short, I'm tall I'm deaf, I'm blind, hey, aren't we all	Ja sam debeo, ja sam nizak, ja sam visok ja sam gluh, ja sam slijep, zar nismo to svi na neki način