

ŠKOLA BEZ BOLA





Zagreb, Ilica 36

E-mail: plavi-telefon@zg.t-com.hr

Web: www.plavi-telefon.hr

Tel.: 01/4833-888

Izdavač:

Udruga Plavi telefon

Za izdavača:

Miroslav Vučenović

Autorice:

Adriana Cvek

Gordana Šimunković

Gabrijela Ratkajec

Marijana Šapina

Martina Bobetić

Martina Horvat

Ilustrator:

Branimir Dorotić

Recezentica:

Jelena Bićanić

Lektorica:

Jelena Topčić

Naklada:

1000

Priprema za tisak i tisak:

mtg-topgraf d.o.o., Velika Gorica

ISBN 953-98671-3-4

Zahvaljujemo:

Gradskom ured za obrazovanje i šport
Gradskom uredu za zdravstvo, rad i socijalnu skrb
Ministarstvu zdravstva i socijalne skrbi

Na početku bismo htjele pozdraviti tebe, čitateljicu ili čitatelja ovog priručnika!

Priručnik koji stoji pred tobom nastao je tijekom zajedničkog druženja autorica i zagrebačkih osnovnoškolaca u projektu «**ŠKOLA BEZ BOLA**».

Pitaš se kako?

Projekt «**ŠKOLA BEZ BOLA**» se provodio i još se uvijek provodi kroz susrete s osnovnoškolcima koje su njihovi vršnjaci izabrali za humane osobe. Cilj projekta je promocija pozitivnog ponašanja, ali i učenje novih djelotvornih oblika ponašanja pomoću kojih će škole postati vedrije i zabavnije institucije u kojima neće biti nasilja i zlostavljanja, već će vladati prijateljstvo i suradnja.



Kroz zajednička druženja, zabavu i rad postali smo «**PLAVI POZITIVCI I POZITIVKE**». I ti nam se možeš pridružiti! I dalje razvijaj svoja pozitivna ponašanja, nauči nešto novo i svojim primjerom širi ta pozitivna ponašanja i poučavaj druge učenike, učitelje, prijatelje, roditelje, bake, djedove...

Ovaj ti priručnik može pomoći u tome!

Vježbice na koje ćeš naići namijenjene su samostalnom radu, ali otkrit ćeš da one mogu biti dobra tema za diskusije i razmjene mišljenja s prijateljima.

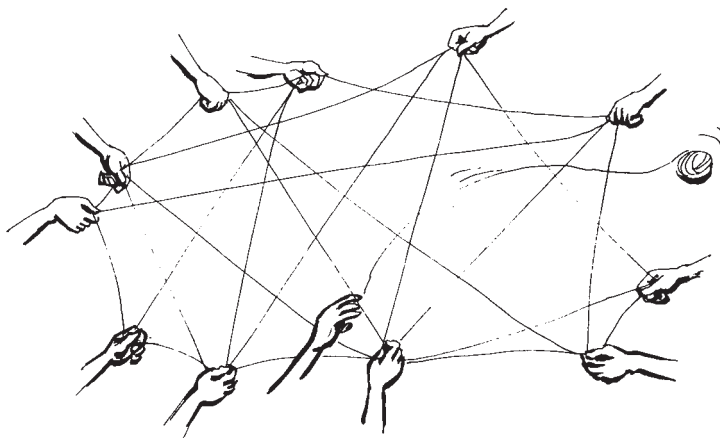
Razmisli trenutak.

Primjećuješ li?

Zajednički gradimo mrežu.

Važno je da svi zajedno ustrajemo, jer "Plavi pozitivci" su ono što svaka škola i zajednica treba. Oni znaju kako UVAŽAVATI sebe i druge i kako "ŠIRITI DOBRU VIBRU".

Zahvaljujemo ti što čitaš ovu knjižicu i što se odlučuješ s nama krenuti na ovo putovanje puno zabave i zanimljivog sadržaja! A vidjet ćeš i koliko se kroz zabavu može naučiti!



ŽELIMO TI UGODAN NASTAVAK DRUŽENJA S NAMA!!!

OČEKIVANJA

Očekuješ poklon za rođendan i ne dobiješ ga. Što se desi? Razočaraš se!? Pa naravno! Ne ostvare li se očekivanja koja imamo za neko biće, stvar, pojavu, radnju, stanje ili zbivanje, pogodi nas osjećaj razočaranja!

Kako ga izbjeći?

Ovisi o čemu je riječ.

- Ako se radi o situaciji koja uključuje neke druge osobe, dobro je **provjeriti međusobna očekivanja**,
- Međutim, ako se radi samo o tebi u odnosu na neku stvar, **preispitaj samog/samu sebe** (jesu li moji ciljevi preveliki, nerealni, teško ostvarivi...).

Kako bi ovo druženje donijelo obostrano ispunjenje, provjerimo međusobna očekivanja! Ispuni predviđeni prostor i prostor oko njega ako je potrebno!

Očekujem od ovog rada:

-
-
-

Od mene se očekuje:

-
-
-

Mogu dati :

-
-
-

Mogu dobiti:

- *informacije, upute, smjernice...*
- *uvijek novu priliku za rad na sebi...*
- *osobni rast...*



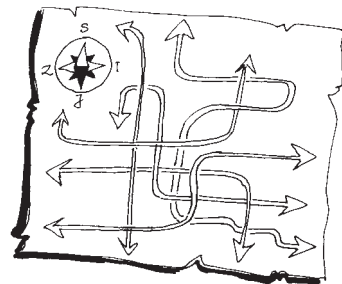
Očekivanja su dobiti, negativne ili pozitivne, koje se stvaraju i postoje u našim mislima, a vezane su bilo uz osobu, grupu ili šire: stvar, pojavu, situaciju i sl.

PRAVILA ILI DOGOVORI

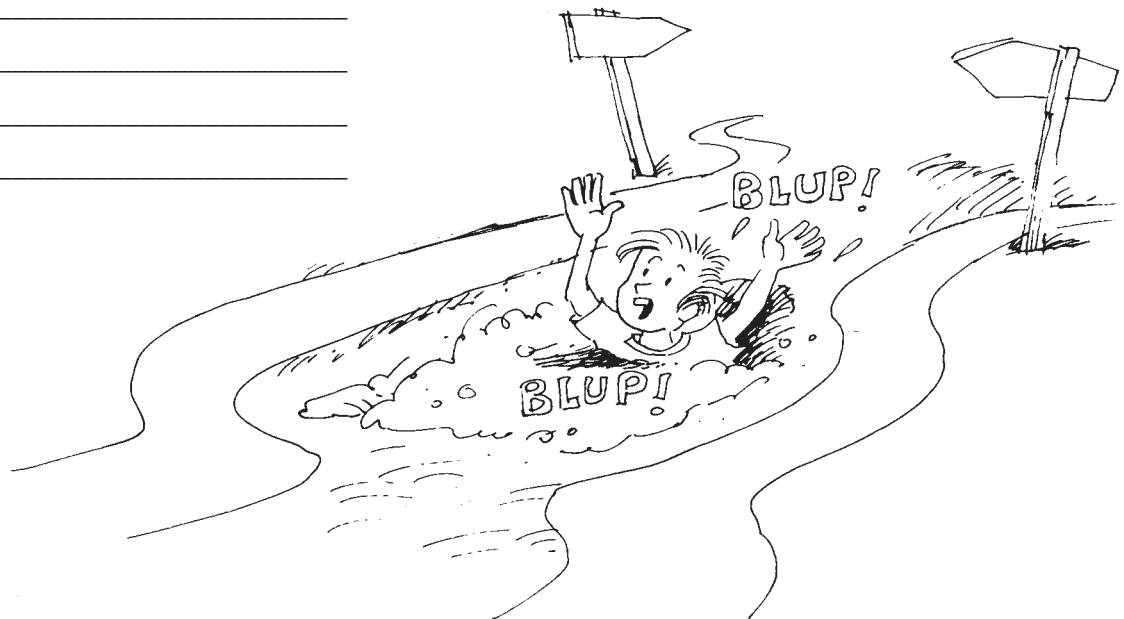
Što moraš nositi sa sobom kad ideš na put negdje gdje još nisi bio/bila? Kartu puta da znaš kojim smjerom ići!

Da bi ljepše putovali do životnih odredišta, pomažu nam pravila. Pravila ima raznih, no svako od njih je put koji daje sigurnost da ćemo sretno stići do odredišta! I još nešto: jeste li kada pokušali ići prečicom pa upali u blato? Eto! To se dešava kada se pokušavaju zaobići pravila: upadnemo u blato i uprljamo se!

A zašto «**pravila ili dogovori**»? Svako pravilo predstavlja neki dogovor. Najveća čar dogovora je ta da osigurava uspjeh! A-ha! Baš tako! Samo što i uspješno dogovaranje trebamo naučiti!



Što misliš što bi se trebali dogovoriti kako bi se svi u školi ugodno osjećali?



Prodiskutiraj s prijateljima svoje prijedloge!

Do čega će dovesti takvo pridržavanje dogovora?!

Pravila donosimo zajedno, ona vrijede za sve članove grupe i svi ih poštujemo! Ona su dogovoreni načini kako se ponašamo u grupi!

POTREBE

Znaš li zašto se ponašaš na određeni način? Zato što želiš zadovoljiti neku od svojih potreba!

Osim potrebe za hranom, vodom, zrakom i smještajem, dakle za osnovnim uvjetima koji nam trebaju za preživljavanje, svi mi imamo potrebu pripadati nekome ili nekamo te se osjećati voljenima. To je **LJUBAV**. Postoji i potreba da sami donosimo odluke, da sami činimo izbore. To je **SLOBODA**. Postoji i potreba za **ZABAVOM** ili potreba da se osjećamo važnima, sposobnima ili vještima. To je **MOĆ**!

Stručnjaci za postizanje sreće kažu:

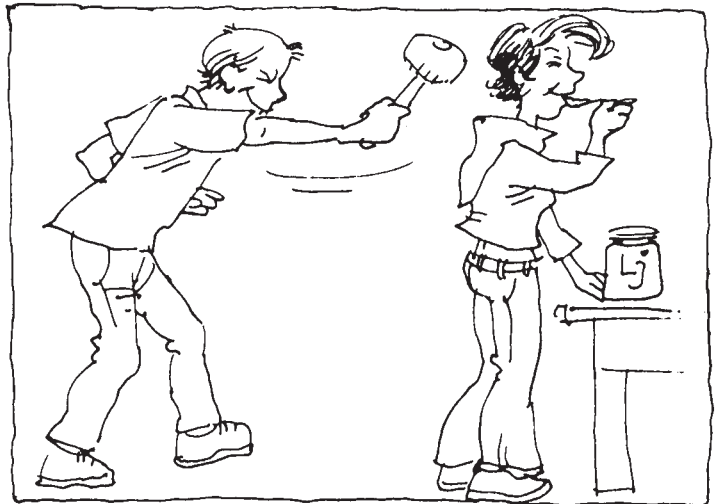
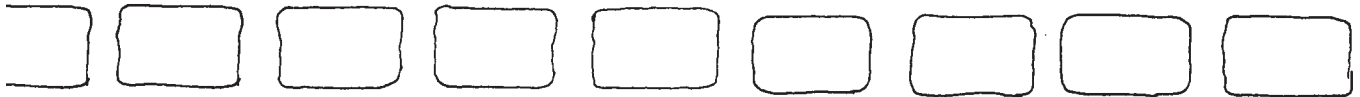
“Da biste se osjećali dobro i zadovoljno, trebate imati minimum ljubavi, moći, zabave i slobode prisutne svaki dan!”

Stoga imaj na umu da **neki nasilnim ponašanjem pokušavaju zadovoljiti svoje potrebe** jer možda ne znaju kako drugačije!

Koju potrebu zadovoljavaju? Ovisi o osobi. Možda netko želi zadovoljiti potrebu za pripadanjem, no način na koji je želi zadovoljiti je nasilan i nama neprihvatljiv.

Ili potrebu za moći. Tu osoba želi dokazati sebi i drugima da ima sposobnost da je cijene, da pokaže što zna i može, da bude važna.

Ili potrebu za slobodom? Ili zabavom?



Djeca koja se nasilno ponašaju time pokušavaju ili žele dobiti:

- pripadnost i zabavu,
- strašeći druge pokušavaju se riješiti svog straha,
- šalju signale da su nesretna,
- žele biti poznati u cijeloj školi,
- biti nasilan za njih znači osjećaj moći i snage.

Iako svatko od nas može to razumjeti, svakako ne možemo niti želimo prihvatiti ili opravdati takvo ponašanje.

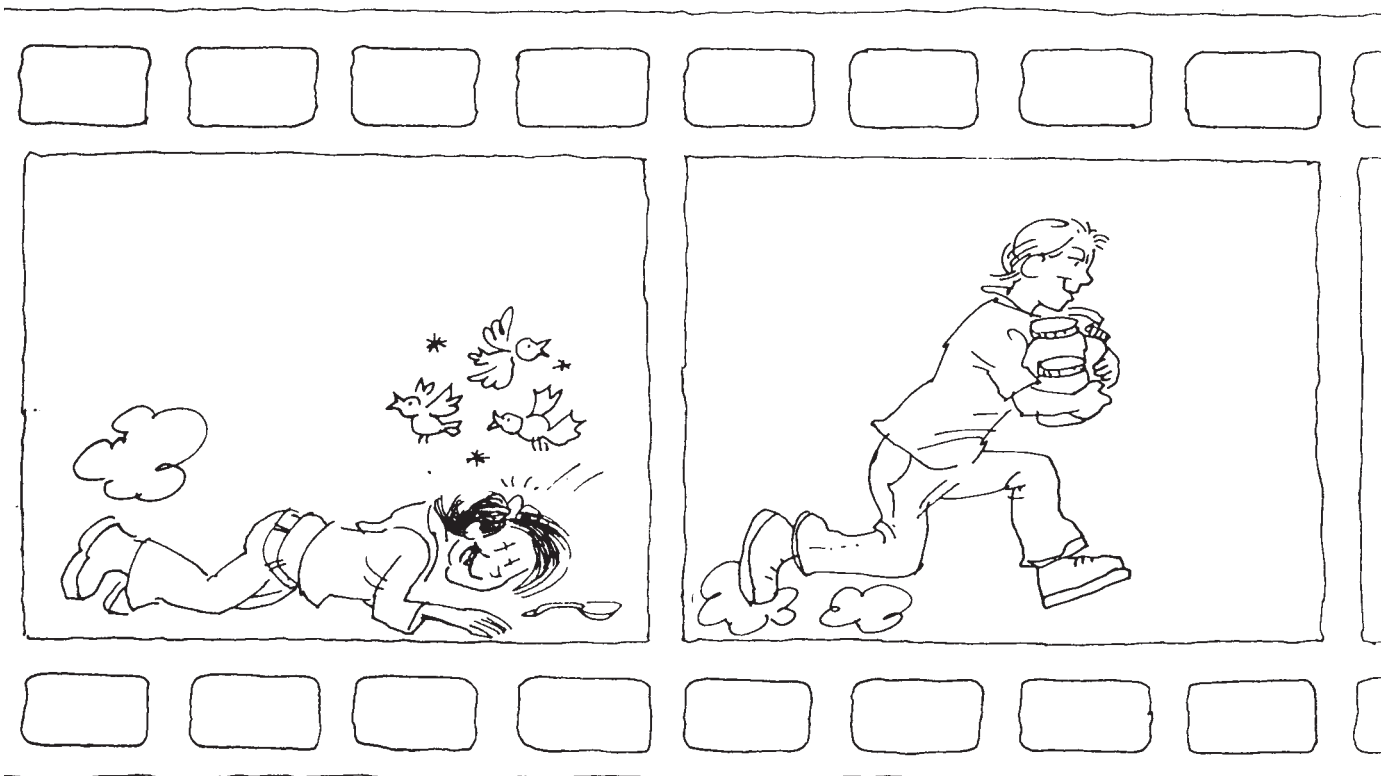
Svatko je odgovoran da kroz način na koji zadovoljava svoje potrebe ne ugrožava druge!
Osoba koja se nasilno ponaša čini upravo suprotno!

No, na koje načine ti zadovoljavaš svoje potrebe?

Što tebe čini sretnom osobom?

Koje su ti osobe, stvari, pojave, značajne da se osjećaš zadovoljno i sretno?

Što ti je potrebno da se osjećaš voljeno, sigurno, cijenjeno, slobodno i opušteno?



Koje su tvoje značajne osobe bez kojih se ne možeš tako osjećati? Za svaku navedi zbog čega ti je značajna.

Što je s aktivnostima?

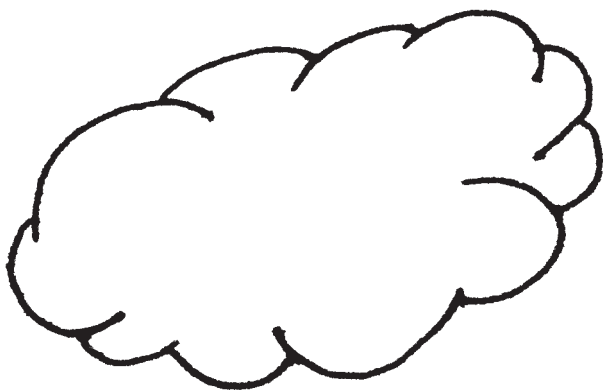
Imaš li neku dodatnu aktivnost ili više njih? Uživati li posebno u nekom predmetu koji i dodatno proučavaš? Koje te godišnje doba čini sretnim? Zašto? Voliš li više snijeg, kišu, ili pak sunce? Zašto baš to posebno? Što tada činiš?

Imaš li neku stvar koja ti je posebno značajna? Koju potrebu time zadovoljavaš?

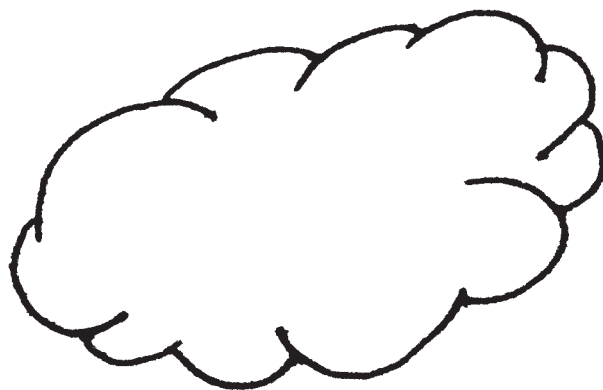
Sve odgovore svrstaj u 4 polja ovisno o potrebi koju time zadovoljavaš.

Ista osoba, stvar ili pojava može biti u jednom, više ili svim poljima!

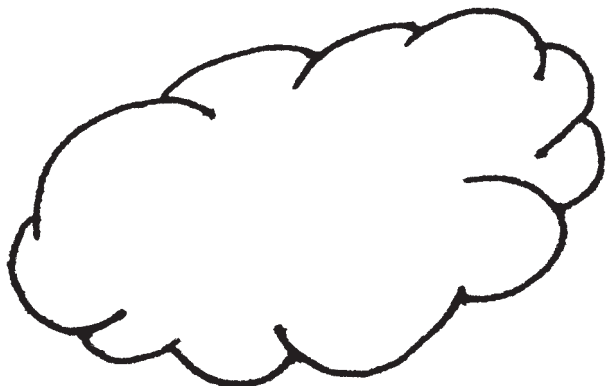
POTREBA ZA LJUBAVI / PRIPADANJEM



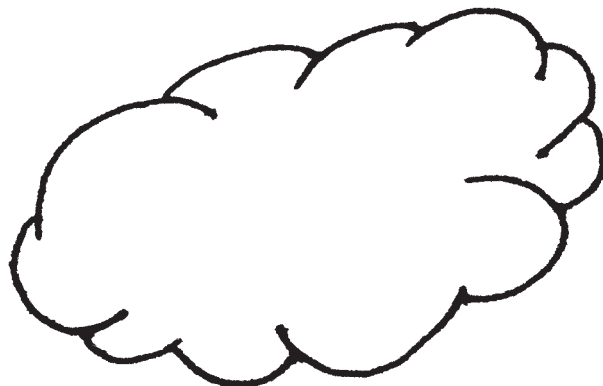
POTREBA ZA MOĆI / VAŽNOŠĆU



POTREBA ZA SLOBODOM



POTREBA ZA ZABAVOM



ODNOSI

Zamisli da se jednog jutra budiš, izlaziš iz kreveta, tražiš po stanu roditelje, a njih nema. Viriš u sobu svog brata/svoje sestre, ali ni njega/nje nigdje nema. Oblačiš se i krećeš u školu. Hodaš ulicom, a na ulici ne vidiš niti jednog čovjeka. Ulaziš u školu, a ona je u potpunosti prazna. Nigdje nikoga. Na svu sreću to je Pale samo sanjao. Ponekad se može činiti da bi tako život bio lakši. Ne bismo se ni s kim svađali i ne bi nas nitko ljutio, ali ne bismo činili ni lijepe stvari koje inače činimo s dragim ljudima.

Naši roditelji, skrbnici i sve ostale odrasle osobe koje brinu o nama su osobe koje nas znaju od malena. Rastemo s njima i uz njih. Oni su ti koji su uvelike utjecali i još uvijek utječu na naš razvoj.

Tu su i prijatelji koje sami stječemo kroz život.

Svakodnevno susrećemo osobe i s njima komuniciramo. Mi smo društvena bića i želimo imati dobre odnose s ljudima oko sebe!

S drugim osobama rado činim _____
_____.

Zadovoljniji smo sobom kada uspostavljamo dobre odnose.

Najvažnije osobe u mom životu su _____
zato što _____
_____, a s njima volim raditi _____.

One mi pružaju _____
_____.

Okreni se oko sebe!

Jesi li zadovoljan/zadovoljna brojem ljudi do kojih ti je stalo i kojima je stalo do tebe? Imaš li ih dovoljno? Bi li volio/voljela još koju osobu u svom životu? Sjeti se koliko je vremena i energije uloženo u gradnju mostova i zgrada. I ti svoje odnose možeš također izgraditi, učvrstiti i poboljšati! Sjeti se svih osoba koje su na neki način utjecale na tvoj život. S nekima si blizak/bliska. Neke jako cijeniš i smatraš da su pozitivno utjecale na tebe. S nekima od njih bi možda htio/htjela biti bliži/bliža? Pred tobom je prilika da izgradiš s njima odnos. Ali za početak je potrebno definirati kakav odnos želiš i što riječ odnos za tebe uopće znači. Što tražiš od drugih ljudi, a što si spreman/spremna dati?!

Razmisli o svojim prijateljima! Koje njihove osobine cijeniš, a koje bi volio/voljela da imaju? Što ti je važno u prijateljstvu? Čime ti pridonosiš prijateljstvu? Što činiš da pokažeš prijateljima koliko su ti važni?

Što je za tebe prijateljstvo?

Zašto su nam prijatelji važni?

Koje osobine volimo kod naših prijatelja/prijateljica?

Koje osobine treba imati osoba koju biram za prijatelja/prijateljicu?	Kakav/kakva sam ja prijatelj/prijateljica? Što dajem prijateljima?

Prijatelji su nam jako važni i s njima provodimo mnogo vremena – učimo, igramo se, družimo, upoznajemo nove ljude ili radimo neke druge stvari specifične upravo za naša prijateljstva.

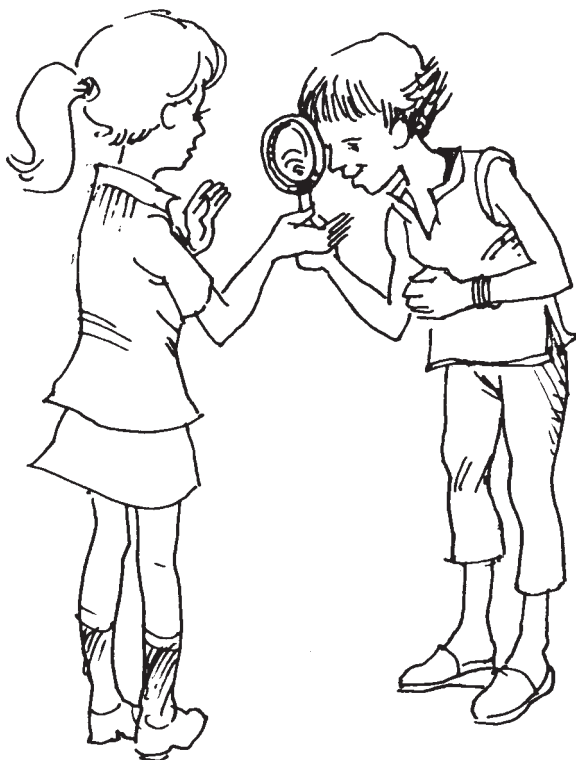
Ponekad smo jako zahtjevni prema prijateljima/prijateljicama i tražimo od njih više nego što smo sami spremni dati. **Naša prijateljstva trebamo paziti i maziti, dopustiti prijateljima mane, ali ipak nikada ne zaboraviti što nam je kod njih važno i zašto smo baš njih izabrali za prijatelje/prijateljice.**

KOMUNIKACIJA

Mi komuniciramo!

Ja pričam, ti pričaš!
Ja pričam, ti slušaš!
Ja slušam, ti pričaš!
Ja šutim, ti šutiš. Oboje gledamo!

Mnogo informacija dobijemo promatrajući izraz lica, geste, držanje tijela i sl. To je jedan oblik komunikacije koji nazivamo **neverbalnom komunikacijom**. Ljudsko tijelo je kao stranica ispisana tekstem iz koje je samo potrebno znati čitati!



- **Sjeti se svog zadnjeg susreta s najboljim prijateljem/prijateljicom. Prije nego ti je išta rečeno, jesi li uočio/uočila nešto od navedenog:**

Kako je bio/bila obučen/obučena?

Kakvu je imao/imala frizuru?

Kakav izraz lica je imao/imala?

Je li bio/bila sretan? Tužna? Razočaran? Ljuta? Nervozan?

Je li ga/ju je nešto boljelo?

Je li se naspavao/naspavala?

Je li imao/imala nešto novo na sebi? Što?

Je li sjedio/sjedila mirno? Lupkao/lupkala nogom?

Da, upravo je to neverbalna komunikacija! Uočavamo neke stvari prije nego nam se kažu. Kada nismo sigurni jesmo li nešto dobro uočili, možemo provjeriti razgovorom. Tada komuniciramo verbalno!

U **verbalnoj komunikaciji** prenosimo nekoj osobi ili osobama ono što želimo podijeliti s njom ili s njima. Stalo nam je da nas drugi slušaju što im govorimo.

“Slušaš me?” Je li vam netko ikada postavio to pitanje ? Kako ste mu to dokazali? Niste se baš proslavili u tome?

Kada slušamo drugu osobu:

- X tada je i gledamo** (u oči!),
- X govorom dajemo na znanje da je pratimo u priči** (npr. “Da... hmmm... mhmh...”)
- X provjeravamo ono što smo čuli** (npr. “Znači, ako te dobro razumijem...”),
- X po potrebi tražimo pojašnjenja** (npr. “Možeš li mi malo pojasniti kako to misliš...”),
- X možemo i poticati na daljnji govor ponavljanjem zadnjih riječi** (npr. “Rekli ste da potičemo razgovor ponavljanjem zadnjih riječi?”)

Pamtimo da **mnoge stvari otežavaju komunikaciju, a mnoge i olakšavaju**. Imajući to na umu, u moru komunikacije lakše ćemo plivati!



- Razmisli i napiši
Stvari koje mi olakšavaju komunikaciju s drugom osobom:

- Stvari koje mi otežavaju komunikaciju s drugom osobom:*



KAKO REĆI

Želio/željela si reći prijatelju/prijateljici da te prestane vući za uho, no samo si nešto promrmljao/promrmljala ili mu nadjenuo/nadjenula pogrdni nadimak, a on/ona te počeo/počela vući i za drugo uho? Ili si jednostavno u situaciji u kojoj treba nekako djelovati jer ti smeta ponašanje druge osobe?

Pokušaj sljedeće:

- X reci mu/joj što te konkretno smeta,**
- X kako se zbog toga osjećaš**
- X što bi želio/željela da učini umjesto toga.**

Možeš reći njegovo/njezino ime tako da zna da pričaš njemu/njoj!

Primjerice, umjesto da kažeš:

«Glupačo/glupane ti meni nikad ne vraćaš stvari na vrijeme!»

Kada ti prijateljica ili prijatelj ne vrate nešto što si im posudio/posudila, možeš pokušati nešto poput:

«Ana, jako sam ljuta i razočarana kada ne dobijem svoje stvari na vrijeme. Volim ti posuđivati stvari, ali bih htjela da mi ih vratiš kada se dogovorimo.»

Važno je ostati dosljedan. Ako ti se čini da te nije razumio/razumjela ili ne želi razumjeti, ili se i dalje ponaša isto, tako da ti to smeta, ponovi mu/joj još jednom, smireno, no jasno i glasno (razumljivo)!

Ukoliko nastavi, traži pomoć i zaštitu od osoba u koje imaš povjerenja. U nastavku priručnika ćeš saznati da postoje još neke osobe koje možeš povući za rukav, telefoni čiji broj možeš okrenuti i vrata na koja možeš pokucati!

- *Pokušajmo to sada primijeniti zajedno:*

Pokušaj se sjetiti neke situacije u kojoj si nekome želio/željela reći da prestane s ponašanjem koje ti je stvaralo neugodu ili frustraciju, čak i bol.

Što si tada činio/činila? Jesi li se povukao/povukla i trpio/trpjela? Počeo/počela vikati na njega/nju? Možda se potukao/potukla? Jesi li plakao/plakala? Krivio/krivila sebe ili druge?

Jesi li učinkovito riješio/riješila problem?

Vjerojatno nisi, a ako jesi, onda je to bilo kratkotrajno.

Ne očajavaj!



Što god si tada pokušao/pokušala, bio je to način koji si najbolje znao/znala u cilju da se zaštitiš. No, sada kada su ti ponuđeni novi načini rješavanja, probaj tu istu situaciju riješiti na način koji ti je ponuđen.

Napiši što bi sada rekao/rekla toj osobi. Slijedi prije navedene korake.

Ako ti je to jednostavnije, pokušaj s primjerom osobe koja ti je bliska.

Upravo si naučio/naučila JA PORUKE, jednostavan i učinkovit «recept» za bolju komunikaciju.

Čestitamo!



RAZLIČITOSTI

Crnokosa? Plavokosa? Visoka? Nizak? Tanka kao prutić? Zaobljen kao loptica? Dječak? Djevojčica? Hrvatice? Rom? Muslimanka? Katolik?

Pogledaj oko sebe! Vidjet ćeš da smo svi mi međusobno različiti! Različito izgledamo, volimo slušati različitu glazbu, različito se oblačimo, imamo različite hobije i interese. Na neke svoje karakteristike (kao što su boja kose ili način provođenja slobodnog vremena) možemo utjecati i mijenjati ih (naravno, samo ako to želimo), a neke su nepromjenjive.

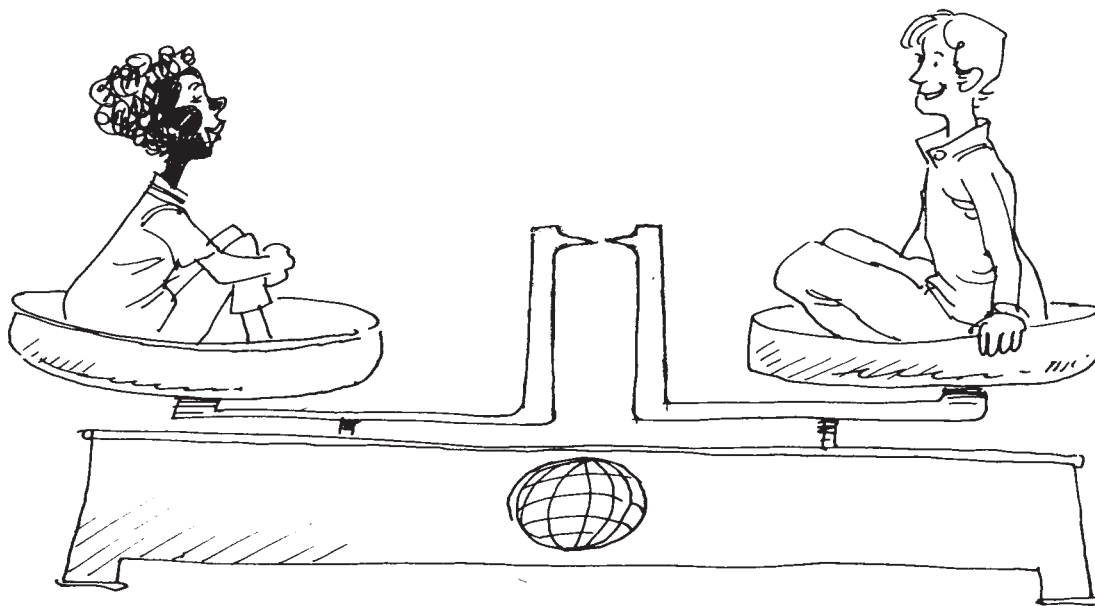
Svatko od nas je POSEBNA I JEDINSTVENA OSOBA!

Međusobne različitosti možemo doživjeti kao prepreke za druženje s drugima, čak i kao razlog za ratove i diskriminaciju.

DISKRIMINACIJA je skup negativnih postupaka i ograničavanje prava drugih ljudi zbog nekih njihovih karakteristika, kao što su: spol, rasa, vjera i sl.

Međutim, različitosti možemo doživjeti i kao bogatstvo različitih iskustava koja nam omogućavaju da učimo jedni od drugih, da se međusobno upoznajemo i POŠTUJEMO.

Bez obzira na međusobne različitosti svi smo jednako vrijedni!



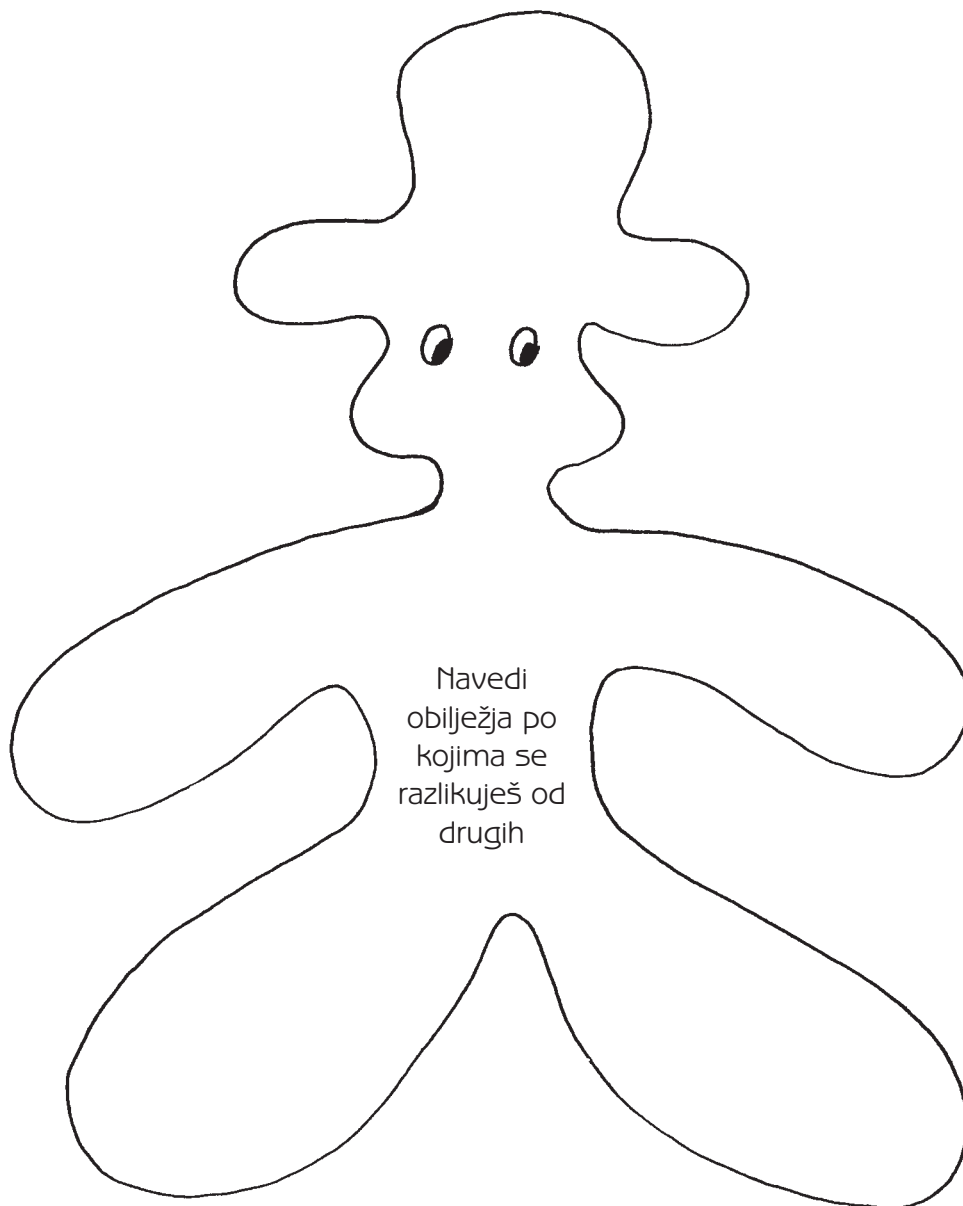
Svatko od nas ima još puno toga za otkriti o samome/samoj sebi i svijetu oko sebe. Važno je, i jako zabavno, upoznavati sebe i druge, u čemu će ti pomoći vježba na sljedećoj stranici.

Zamisli da osoba koji ti se smiješi sa stranica ove brošure predstavlja tebe. Možeš je ukrasiti i pobožati da izgleda kako god ti želiš. Nakon toga odgovori na postavljena pitanja.

GLE TI MENE

Napiši neka svoja obilježja:

- koja ne možeš promijeniti!



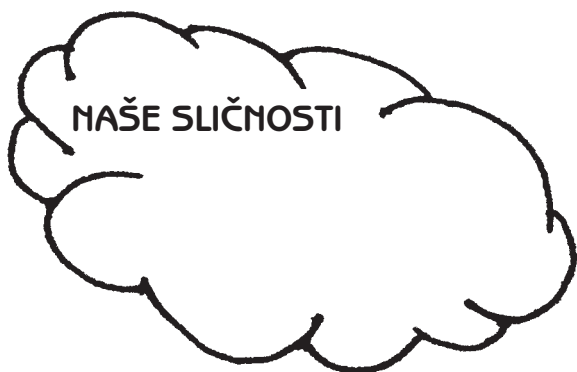
- na koja sam/sama utječeš!

Koja svoja obilježja bi volio/voljela promijeniti?

Što ti je potrebno da to učiniš?

Navedi barem tri svoja obilježja (bilo fizička bilo psihička) s kojima si posebno zadovoljan/zadovoljna:

Po kojim obilježjima si sličan/slična svom prijatelju/prijateljici, a po čemu se razlikujete?



Razmisli o ljudima iz svoje okoline!

Ima li netko od njih obilježja po kojima se jako razlikuje od većine ljudi u svojoj okolini? Koj su to obilježja?

Kako ti reagiraš na te osobe, a kako tvoja okolina?

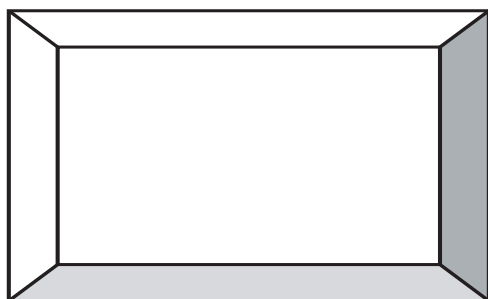
Nekada je teško biti različit/različita od većine. Takve osobe ljudi ponekad vrijeđaju, ismijavaju, ogovaraju ili se odbijaju družiti s njima. Ljudi se negativno ponašaju prema osobi koja je različita zbog vlastitog neznanja, strahova ili pak predrasuda.

PREDRASUDA je prosuđivanje neke osobe ili grupe ljudi te stvaranje mišljenja o njoj/njima bez da smo je/njih stvarno upoznali.

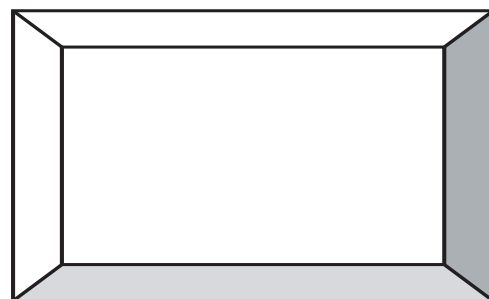
Predrasude učimo tijekom odrastanja od ljudi koji nas okružuju.

Prepoznaješ li kod sebe neke predrasude? Možeš li navesti koje?

Ako misliš da nemaš nikakve predrasude, probaj ispuniti sljedeću vježbu. U prozor upiši neku skupinu koju voliš i kojoj pripadaš. Zatim navedi pozitivne strane i vjerovanja koja vladaju o toj skupini. Za primjer možeš uzeti vlastiti razred, klub, grad ili državu ako ti je jako stalo do njih.



Sada probaj s desne strane opisati skupinu s kojom se tvoja skupina ne slaže najbolje. Navedi pozitivne strane i vjerovanja te druge skupine.



Koliko je pozitivnih stvari napisano s jedne, a koliko s druge strane? Je li se bilo lakše sjetiti pozitivnih stvari za skupinu kojoj i sami pripadamo? O skupinama kojima ne pripadamo češće imamo negativno mišljenje i predrasude, dok pozitivnije gledamo na skupine kojima sami pripadamo. Ako ti je ova vježbica otkrila da imaš neke predrasude, ne zabrinjavaj se previše. Većina ljudi ima neke predrasude. One postoje svugdje zbog toga što imaju i svoju pozitivnu funkciju. Djelomično nam

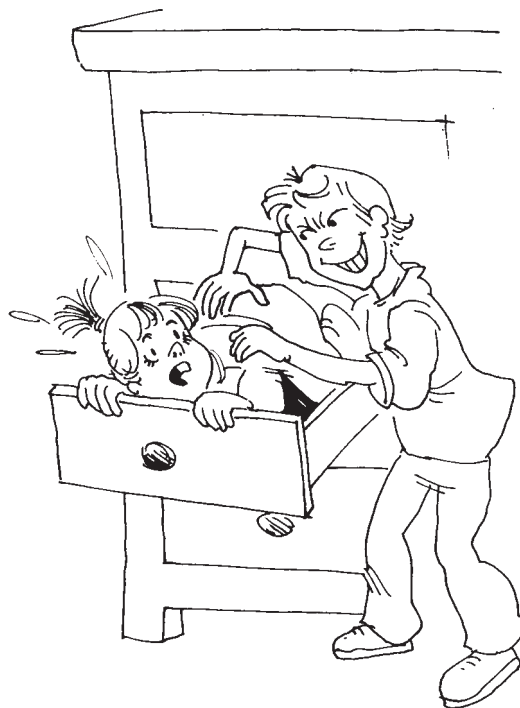
olakšavaju razumijevanje svijeta oko sebe time što pomoću njih ljude smještamo u neke kategorije i «lalice». Međutim, znaš i sam/sama da svijet nije tako jednostavan pa nitko potpuno ne stane u ladicu u koju bismo ga mi željeli staviti. A ne želimo nikog na silu tjerati na to, zar ne? To bi bilo nasilje! A mi ne želimo nasilje!

Stoga je najbitnije da kod sebe prepoznaš predrasudu ili strah od različitosti i da im ne dopustiš da zavladaju tvojim ponašanjem.

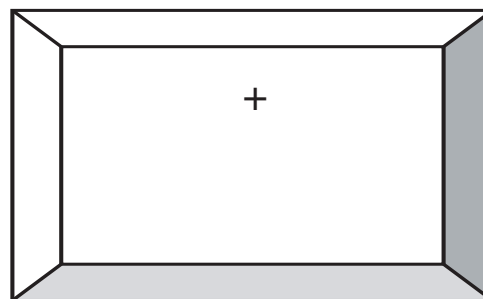
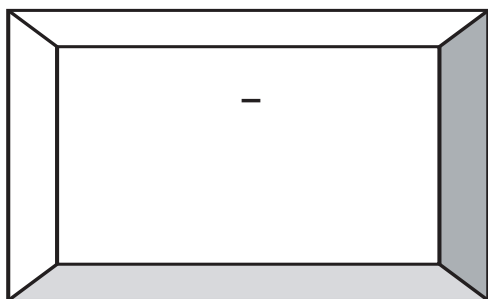
Kad uspijevaš to učiniti, pokazuješ da si **TOLERANTNA** osoba.

Želiš li biti tolerantna osoba? To je često teško, no može ti pomoći sljedeća vježbica.

Tolerantna je ona osoba koja je svjesna koliko su različitosti neophodne i koja uvažava drugačije osobe.



Navedi koje su pozitivne strane, a koji su nedostaci različitosti među ljudima.



Pokušaj zamisliti kakav bi bio svijet bez svih tih različitosti: bez različitih boja, oblika, vrsta živih bića! Sada to probaj nacrtati!

Treba samo malo hrabrosti te želje za istraživanjem i lako je otkriti da **razlike nisu prijatna, već bogatstvo.**

PRAVA

Što misliš, što bi te moglo najbolje opisati?

Razmisli što sve voliš gledati, slušati, jesti, raditi, čime se igrati, kakav/kakva si iznutra (što te čini sretnim/sretnom).

A sad to sve napiši u oblaciće!



volim gledati



igrati se
s/sa



jesti



raditi



slušati



čini me sretnim/sretnom

Tako si sebe opisao/opisala. To si ti!

Imao/imala si se pravo opisati kako želiš jer svi mi imamo određena prava, pa tako:

- ✘ postoje prava koja imaš i ne želiš izgubiti!
- ✘ postoje možda i prava koja nemaš, a želio/željela bi imati!
- ✘ sigurno postoje i prava koja su tebi najvažnija!

A na koja to prava imaš pravo? Konvencija o pravima djeteta propisuje ova prava za tebe:

PRAVO NA OPSTANAK (mjesto gdje živiš, jedeš, obavljaš najosnovije potrebe, imaš medicinsku zaštitu...)

- ✘ ispunjenje osnovnih elementarnih potreba
- ✘ život, dom, hrana, medicinska njega

PRAVO NA RAZVOJ (možeš se igrati, učiti, družiti s prijateljima, ići u kino, kazalište, na koncerte, tribine i sl.)

- ✘ obrazovanje, igra, slobodno vrijeme
- ✘ sudjelovanje u kulturnim zbivanjima
- ✘ pravo na slobodu mišljenja i religije

PRAVO NA ZAŠTITU (svako zlostavljanje je zabranjeno i treba pomoći i štiti sve koji ga doživljavaju)

- ✘ zaštita djece od svih vrsta zlostavljanja, zapostavljanja i eksploatacije,
- ✘ briga o djeci izbjeglicama, mučenoj djeci, nepravednom sistemu kažnjavanja, dječjem radu, seksualnom iskorištavanju i zaštiti od zloporabe droge.

PRAVO NA SUDJELOVANJE (iako si dijete, član si zajednice i donosiš odluke koliko ćeš u njoj sudjelovati)

- ✘ aktivno sudjelovanje u zajednici,
- ✘ sloboda mišljenja,
- ✘ pravo na donošenje odluka koje se tiču njihovog vlastitog života.

No, prava se i krše. Možda si i sam/sama čuo/čula da netko nema što jesti svaki dan; neka djeca su bolesna, a nema im tko pomoći; ne idu svi u školu, već odmalena rade po cijele dane; često odrasli kažu "zašuti, začepi", ne traže mišljenje djeteta; drugi pak tuku ili zapostavljaju djecu, primoravaju ih na rad i sl.

Ako se tako nešto dogodilo tebi, bliskoj osobi ili nekome koga poznaš, možda nisi znao/znala kako reagirati i na koji se način zaštititi.

Znaš li što trebaš učiniti kada (uočiš da) su tvoja prava ugrožena?

Možeš se obratiti za pomoć roditelju, prijatelju/prijateljici, starijoj osobi, osobi od povjerenja, razredniku/razrednici, nastavniku/nastavnici, pedagogu/pedagoginji, psihologu/psihologinji, socijalnom pedagogu/socijalnoj pedagoginji, socijalnom radniku/socijalnoj radnici, pravniku/pravnici i dr. To možeš učiniti i tako da nazoveš:

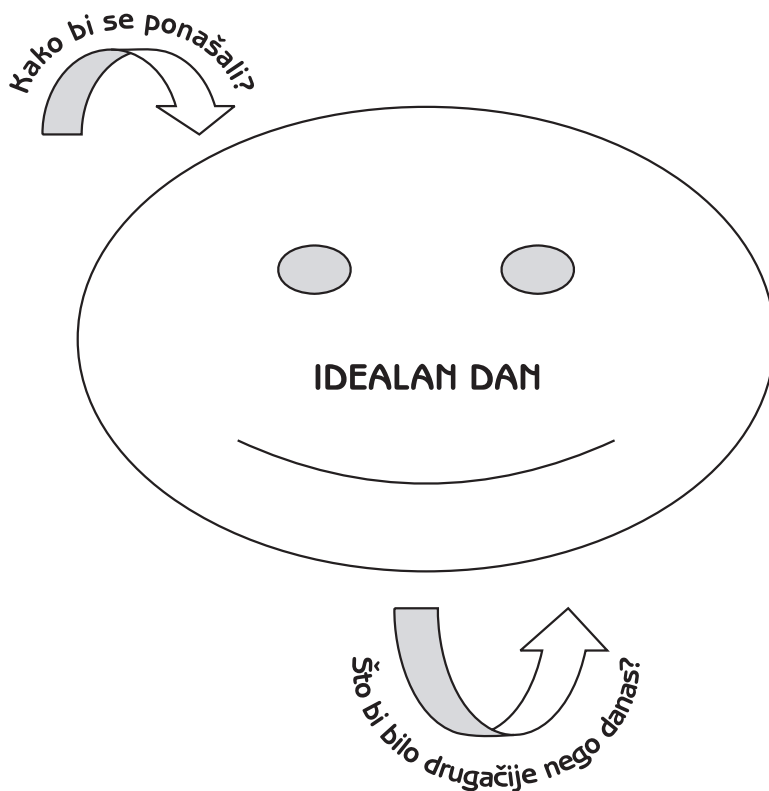
Plavi telefon 4833888

Centar za socijalnu skrb 4577211

Državno pravobraniteljstvo za djecu 4929669

Policiju92

Što bi radili? Kako bi se ponašali? Što bi bilo drugačije nego danas? Odgovore upiši u krug!



Mogle bismo još puno govoriti o pravima, no za kraj razmislimo kako bi izgledao naš idealan dan kada bi se sva naša prava poštivala.



PONAŠANJE

Svakodnevno čujemo izraze poput: "Ponašaj se ovako, ponašaj se onako..."

Razmišljamo o svojem ponašanju, ponašanju drugih ljudi te onome što nam ono govori.

A što je zapravo ponašanje?

Što ti misliš?

Možemo ga objasniti pomoću automobila na prednji pogon. Svi znamo da automobil ima četiri kotača i da su prednji kotači njegovi pokretači. Slično je i s ponašanjem. I ono ima svoja četiri kotača,

četiri komponente. Prednje kotače čine **aktivnost** (sjedenje, trčanje, pričanje...) i **mišljenje** (baš mi je dosadno, naporno, zabavo...). Te dvije komponente su pokretači našeg ponašanja. Zadnja dva kotača čine **osjećaji** (radost, tuga, ljutnja, strah...) i **fiziologija** (znojenje dlanova, ubrzano disanje, crvenilo...)(prema Glasser, 1998.).



Pomoću ponašanja zadovoljavamo svoje potrebe, npr. potrebu za zabavom, igrom, učenjem... Svako ponašanje ima svoju svrhu. Ponašanja su naši izbori. Nekad smo više, nekad manje zadovoljni tim izborom, ali važno je znati da u svakom trenutku odabiremo ono ponašanje koje smatramo najboljim.

Razmisli i izdvoji neka svoja ponašanja s kojima si zadovoljan/zadovoljna:

Još nešto!

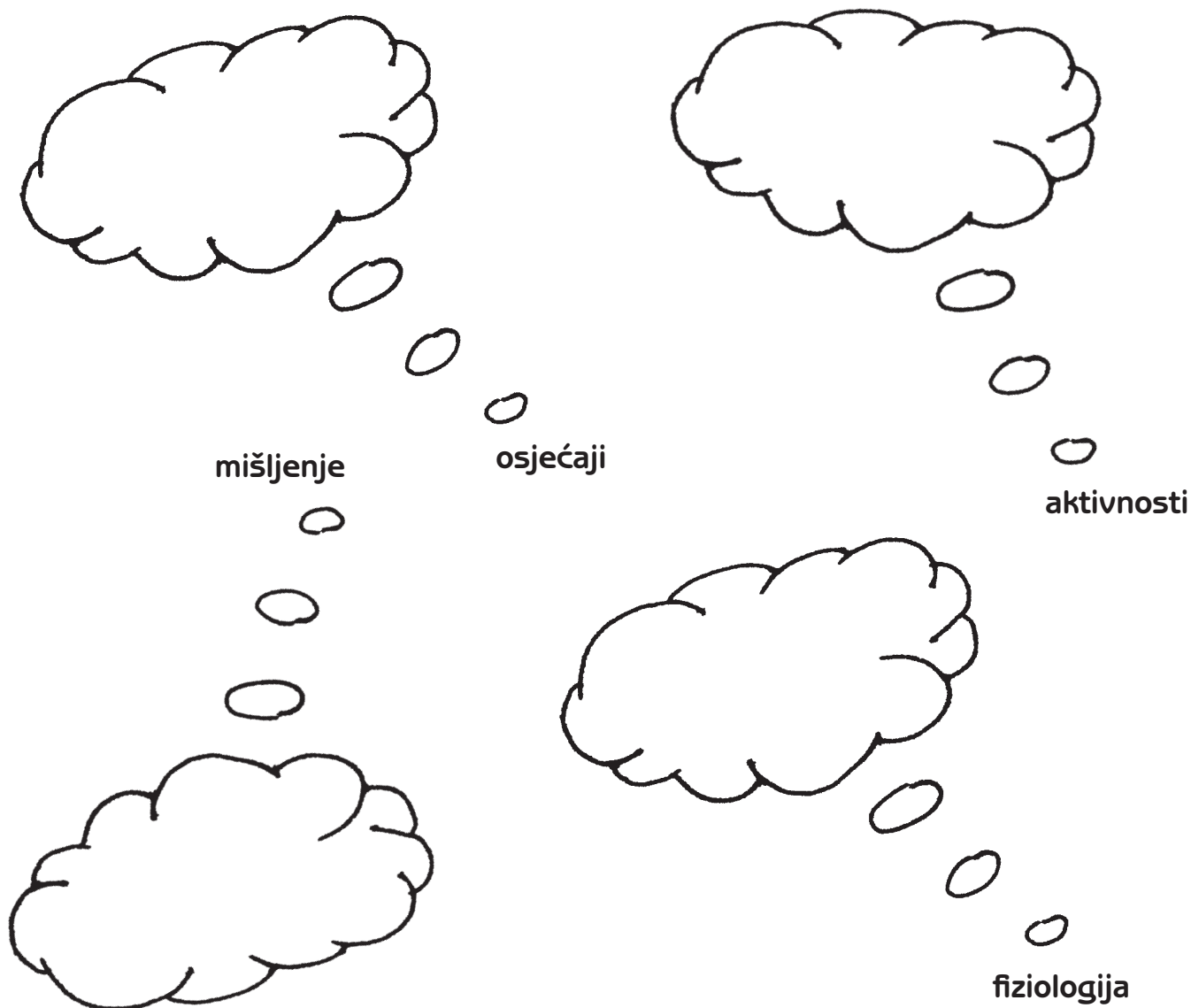
Što napraviti ukoliko nisi zadovoljan/zadovoljna svojim ponašanjem ili nekom od njegovih komponenti? Ne brini! I za to postoji rješenje!

Napiši neka ponašanja koja bi želio/željela promijeniti:

Sada samo usmjeri kotače svog automobila u drugom smjeru. Točnije, promijeni svoju aktivnost i na taj način ćeš promijeniti svoje misli, a time i osjećaje i fiziologiju. Pa tako, umjesto da ležiš pred TV-om i razmišljaš kako ti je dosadno, izađi van s prijateljima! Ukratko, razmišljat ćeš pozitivnije i pritom se osjećati bolje.

Zvuči jednostavno!? Ne baš svaki put, ali vrijedi pokušati.

Pogledaj ponovno popis svojih ponašanja koja želiš mijenjati i odaberi jedno od njih. Pokušaj ga opisati uz pomoć navedenih komponenti.



I na kraju... **ponašanje je samo jedan dio nas i važno je da ga ne poistovjećujemo sa cjelokupnom osobnosti!**

Sada, kad znaš sve o ponašanju, možeš krenuti na pokusnu vožnju.

Nemaš vozačku dozvolu?

Ništa zato. Ovaj automobil možeš voziti i bez nje!

NASILNA PONAŠANJA

Au! Joj! Jooj! Koliko puta smo te uzvike mogli prepoznati kod sebe i kod drugih? Oni su mnogo puta bili izazvani ponašanjem drugih ljudi! Nekada ste prepoznali to ponašanje kao nasilno, a nekada niste znali...

Što bi bilo nasilno ponašanje?

Koje ponašanje ti prepoznaješ kao nasilno?

Za koja si još čuo/čula?

Ufff! **Nasilna ponašanja su ponašanja koja uključuju smišljene i učestale postupke ili riječi koje nanose štetu ili bol!** A boli: vrijeđanje, ogovaranje, širenje glasina, ponižavanje, javno ismijavanje, optuživanje, izoliranje, udaranje, prijetnje, izrugivanje, seksualno zlostavljanje (npr. šlatanje)...

Nasilna ponašanja mogu biti otvorena i prikrivena. Otvoreno je prepoznatljivo kao verbalno (kreveljenje, prijetnje, ruganje, ogovaranje, zadirkivanje, odavanje tajni...) i neverbalno (udaranje,

štipanje, guranje, uništavanje stvari, pljuvanje, isključivanje iz skupine...). Prikriveno nasilno ponašanje prepoznavamo kroz podršku osobi koja se ponaša nasilno.

Često puta nasilno ponašanje dijelimo na **fizičko** (nanošenje fizičke boli i neugode), **psihičko** (ponašanje kojim ne nanosimo fizičke ozljede, ali povrijeđujemo drugu osobu na neke druge načine npr. uvredama, ismijavanjem i ponižavanjem) i **seksualno** (neželjeni seksualni kontakti).

Ta tri oblika nasilnog ponašanja su često povezana. Tako fizičko nasilno ponašanje obično u sebi sadrži i psihičko, npr. dok nekog tučemo uz to ga i vrijeđamo te ponižavamo.

Misliš li da možeš utjecati na neku vrstu nasilja?

Koju? _____

Zašto? _____

Kako? _____

Nasilje se događa na mnogim mjestima, pa tako i u školi: među učenicima i učenicama, prema učenicima ili prema učiteljima. Možda baš u tvom razredu postoji neki oblik nasilnog ponašanja. Osvrni se!

Možeš li navesti neki primjer?

Da bismo bolje razumjeli osobe oko sebe, dobro je zamisliti kako bi nam bilo na njihovom mjestu.

Što misliš kako se osjećala i što je mislila osoba koja se ponašala nasilno?

Kako se osjećala i što je mislila osoba koja je doživjela nasilno ponašanje?

Dogodi li se tebi ili nekom drugom nešto takvo, tada znaj da se time krše tvoja prava!

Znaj da osoba koja koristi nasilno ponašanje udara na najbolnije točke. Ona se uzda u izazivanje zbunjenosti, straha ili osjećaja nemoći kod onoga u kome vidi «žrtvu»!

Zato:

- **potraži podršku,**
- **potraži pomoć!**



Važno je znati da osoba koja doživljava ili je doživjela nasilno ponašanje

- nije krivo za to i
- ne mora i ne treba se nositi s time sama!

SUKOB

Za vikend si želio/željela izaći kod prijatelja na tulum. Tvoja je majka željela da ideš s njom u kazalište i nakon toga kući spavati. Našli/našle ste se u sukobu! Kako je to završilo?

Možda si:

- otišao/otišla na tulum,
- otišao/otišla u kazalište i nakon toga na tulum,
- otišao/otišla u kazalište i nakon toga kući spavati,
- ostao/ostala doma gledati TV,
- pobjegao/pobjegla kroz prozor,
- nešto potpuno drugo!

Možda si nakon toga bio/bila:

- u istim odnosima s majkom
- ljut/juta na majku
- radostan/radosna
- nešto potpuno drugo!

Do sukoba obično dolazi kada postoje suprotne želje, ponašanja, očekivanja, osjećaji ili zbivanja. Sukob **nije sam po sebi negativan ili destruktivan**, ali su često njegove posljedice baš takve! Sukob ima i svoje pozitivne strane jer se kroz njega učimo zauzeti za sebe. Ujedno može dovesti do boljeg sagledavanja problema i poticanja novih, uspješnijih rješenja. Ako se međusobno

poštujemo i uvažavamo različita mišljenja, to će nam pomoći da bolje razumijemo druge ljude i svijet oko sebe. **Sve ovisi kako će se pristupiti rješavanju sukoba!** Isplati se uložiti trud kako bismo sukob riješili nenasilno te ujedno poboljšati odnose. Da bismo to učinili, potrebno je međusobno SURADIVATI. Zajednički je moguće doći do ishoda kojim će svi/sve sudionici/sudionice biti zadovoljni/e. Da bi se to postiglo, potrebno je ne slušati samo zahtjeve, nego ispitati potrebe i interese strana u sukobu te pronaći svima prihvatljivo rješenje.

Razliku između kompromisa i suradnje lako možemo spoznati kroz sljedeću priču (prema Uzelac, Bognar, Bagić):

Dvije su se djevojčice posvadile oko limuna.

“Daj mi ga, treba mi taj limun!”, viknula je prva.

“I ja hoću limun. Smjesta!”, viknula je druga.

Ušla je učiteljica i saslušala zahtjev obaju djevojčica. Obje su htjele istu stvar. Učiteljica je uzela nož i raspolovila limun te dala svakoj djevojčici jednu polovicu.

Prva je djevojčica istisnula svoju polovicu limuna i napravila limunadu. Koru je bacila u koš.

Druga je djevojčica također odvojila koru od unutrašnjosti, ali je unutrašnjost bacila u koš, a koru uzela za izradu kolača.

Kakav je bio zahtjev prve, a kakav zahtjev druge djevojčice? Što je htjela prva, a što druga?

Što je bio interes prve, a što interes druge djevojčice? Za što je trebao limun jednoj, a za što drugoj?

Da su djevojčice rekle za što bi iskoristile limun, bi li moglo doći do drugačijeg rješenja koje bi bilo zadovoljavajuće za obje? Kakvo rješenje ti predlažeš?

Možeš li se sjetiti nekog sukoba u kojem si se našao/našla i opisati ga?

Kako je sukob završio?

Jesu li svi bili zadovoljni rješenjem?

U rješavanju problema mogu nam pomoći ovi koraci:

1. Utvrdimo što je problem.
2. Probajmo smisliti što više rješenja.
3. Izaberimo koja rješenja bi se mogla provesti.
4. Odlučimo koje je rješenje najbolje za sve strane u sukobu.
5. Odlučimo o načinu provedbe i provedimo zamišljeno.
6. Provjerimo je li rješenje uspješno.



Razmisli je li tvoj sukob riješen na ovakav ili neki sličan način i jeste li pronašli rješenje najbolje za sve sukobljene strane. Imaš li sada neke drugačije prijedloge za rješenje sukoba koji si ranije opisao/opisala?

Osim ovakvog načina rješavanja problema, ponekad u problem može biti uvučena neka treća osoba s očekivanjem da će ona biti ta koja će riješiti problem ili «presuditi» koja je osoba u pravu, a koja u krivu.

Za one koji su se nekada našli u takvoj situaciji, a željeli su pomoći, važno je znati na koji način to mogu učiniti. Potrebno je pristupiti miroljubivo i pomoći osobama da problem riješe povoljno za obje strane.

Koraci koji nam mogu dodatno pomoći u rješavanju sukoba uz pomoć treće osobe su:

1. Svaka strana govori u čemu je problem,
2. Svatko iznosi svoje osjećaje,
3. Obje strane iznose prijedloge za rješenje sukoba, zadovoljavajuće za obje strane,
4. Dogovara se način kako će se izabrano rješenje ostvariti.

Treća osoba uključena u sukob, koju zovemo **MEDIJATOR/MEDIJATORICA**, treba znati da ona nije sudac/tkinja koji/a će presuditi tko je u pravu ili krivu, već osoba koja pomaže stranama u sukobu da dođu do rješenja. Bitno je da ne bude ni na čijoj strani.



IZBORI

Postoji li osoba koja se još nikada nije požalila da mora uraditi ovo ili ono?

Vjerojatno ne postoji.

Međutim, često nismo niti svjesni da smo dobar dio tih "moram" stvari zapravo sami odabrali. Da, znam, većina će reći da nisu odabrali da idu u tu i tu školu i imaju te i te profesore i ocjene. Ali, ukoliko razmislite, vidjet ćete da ste svakodnevno u mogućnosti birati.

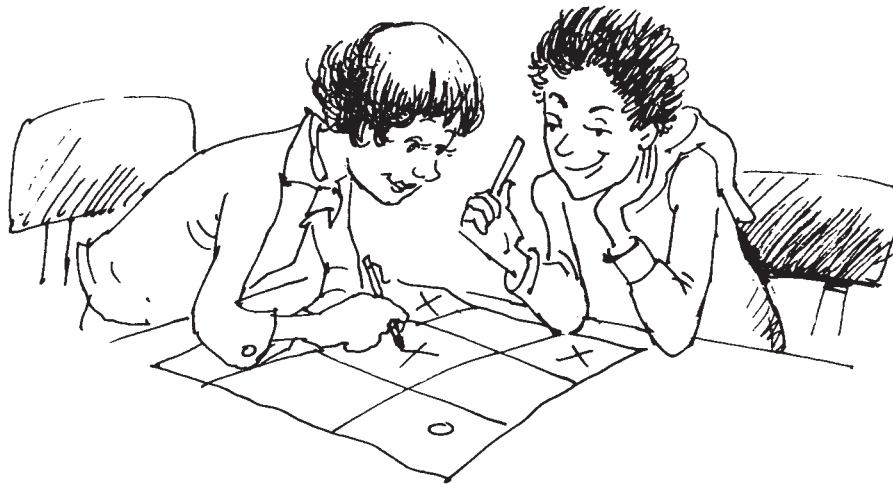
A što to? Puno toga. Krenimo od odjeće, hrane i pića, prijatelja, druženja i izlazaka pa do učenja. Da, da... Vjerovali ili ne, sami biramo hoćemo li učiti ili nećemo. Onaj tko želi imati dobre ocjene odabrat će učenje. Možda nije najomiljeniji izbor, ali je najisplativiji. Istina je da ne možete birati školske predmete, ali možete odabrati kako ćete se pripremiti za njih. Niste odabrali svoje roditelje i profesore, ali možete odabrati kako ćete se odnositi prema njima. I eto nas opet kod izbora! Kada se mogućnost izbora smanji, možete ju opet povećati. Ako imamo mogućnost odabira, zašto je ne bismo iskoristili?

Uz pomoć izbora možemo donositi odluke; ukratko, možemo utjecati na vlastiti život! A svi to želimo, zar ne?

Čak i u kriznim situacijama, kada nam se čini da nemamo baš nikakve mogućnosti izbora, mi ipak biramo!

Kako? Evo primjera:

Jesi li bio/bila u situaciji da se neka osoba prema tebi ili tvom prijatelju nasilno ponašala (vrijeđala, pokušala udariti ili udarila i sl.)? Vjerojatno jesi.



Ti tada nisi birao/birala da se ta osoba ponaša nasilno, no ono što si izabrao/izabrala i što inače možeš birati je tvoje ponašanje prema njoj.

Mnogo je mogućnosti. Koje, pitaš se?!

- vratiš istom mjerom,
- povučeš se,
- pokupiš ekipu i čekaš poslije škole,
- pokušaš riješiti sukob prema prije navedenim koracima,
- tražiš pomoć od starijih, roditelja ili stručnih osoba,

Znaš li ti još koju?

Bilo da su ta ponašanja efikasna ili neefikasna, mi smo ti koji ih biramo i za koje smo odgovorni!

DONOŠENJE ODLUKA

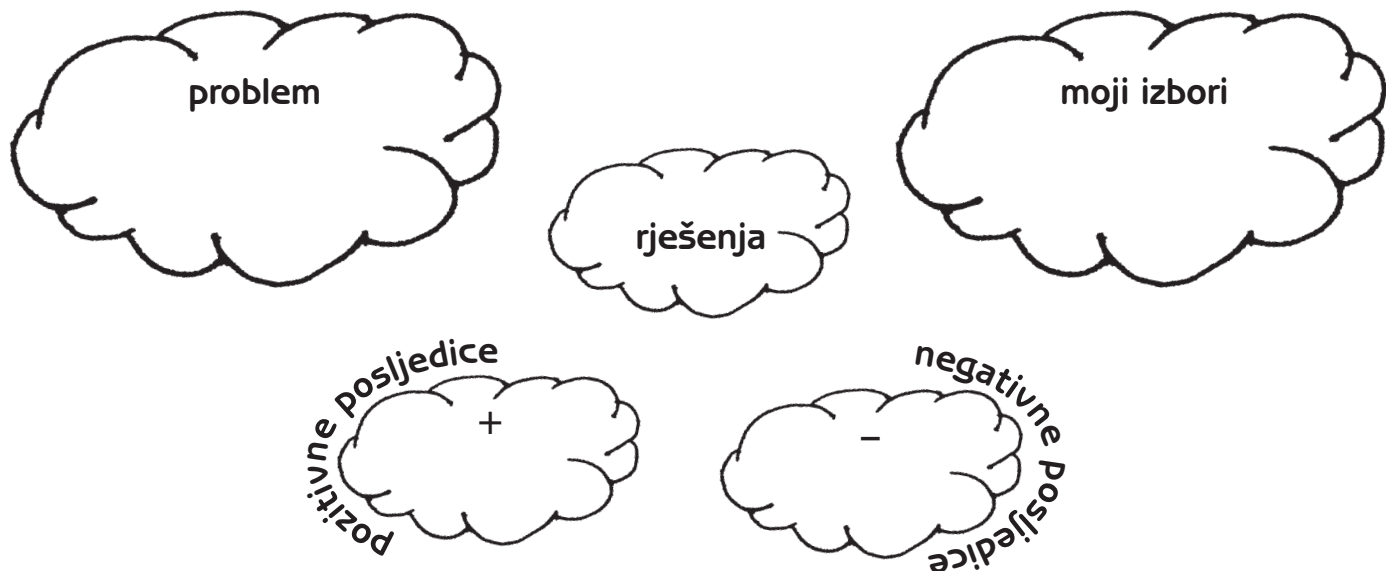
Prijatelj te nagovara da učiniš nešto opasno i kažnjivo, no ti se s tim ne slažeš i smatraš da postoji i bolje rješenje.

Što ćeš mu reći? Hoće li te moći nagovoriti?

Misliš da za svaki problem postoji samo jedno moguće rješenje? Ma kakvi! Padaju nam na pamet različita rješenja! Kako onda donijeti odluku? Na donošenje odluka mogu utjecati razni faktori, od trenutnih okolnosti (vremenskih prilika, materijalnih mogućnosti) do naših roditelja, djedova, baka, prijatelja ili pak učitelja. No, ipak **mi izabiremo** što ćemo učiniti i hoćemo li uopće nešto poduzeti.

Primjera radi...

Društvo je odlučilo fizički se obračunati s ekipom iz drugog kvarta. Računaju i na tebe, ali ti odabireš hoćeš li im se pridružiti ili izbjeći takav način rješavanja sukoba. Ili pak, mama ti prigovara svaki dan da pospremiš sobu. Ti je uvjeravaš da ćeš to napraviti, ali spremanja se prihvatiš tek kad to sam/sama odlučiš, neovisno o razlozima.



Važno nam je u ruci držati lepezu mogućnosti i vagati koja je mogućnost pogodnija. Koja od njih ima pozitivne posljedice za mene i za drugu stranu? Koja je korisnija, ili, najjednostavnije: koja ima najviše plusića?

I evo nas opet na odnosima. I u odnosima nešto odlučujemo!

Ma koliko se trudili, uvijek će se naći neki konflikti u našim odnosima, a tada ćemo ni više ni manje morati ODLUČIVATI kako ćemo postupiti. E, pa, da bi nam rješavanje takvih situacija u budućnosti bilo što lakše, možemo se prisjetiti nekog prošlog konflikta s nama dragom osobom. Rješavanje nesporazuma može biti dobar način za poboljšanje odnosa.

A sada krenimo zajedno:

Sigurno ti ne treba puno da se sjetiš nekog sukoba s prijateljem/prijateljicom?

Imaš ga? Super!

Sada možemo dalje.

U prvi oblačić možeš prikazati mjesto i vrijeme tog sukoba!

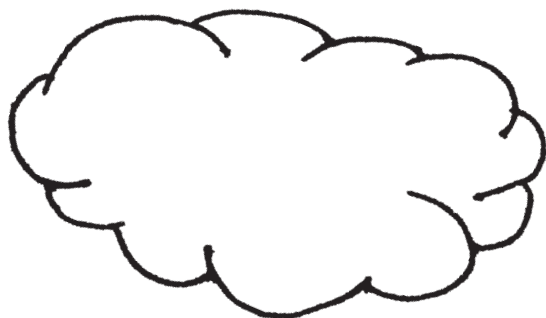
U drugi oblačiću prikaži neku važnu scenu razvoja tog sukoba (hm... ništa ti ne pada na pamet? Ma sjeti se kako najčešće sukob započne!).

A sada u treći oblačić prikaži kako inače završava ta svađica.

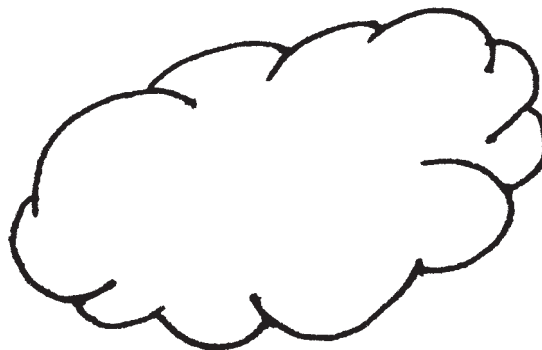
Kao što si već naučio/naučila, sukob nastaje na različitim željama i zahtjevima osoba u sukobu. Tako možeš u oblačiće napisati što si ti htio/htjela u toj situaciji i što misliš da je druga osoba htjela! Možda si u pravu da je htjela baš to, a možda baš nešto drugo! Najbolje bi bilo izravno je pitati.

Ah, da, svi mi nešto želimo, pa u zadnji oblačić možeš nacrtati/napisati kako bi htio/htjela da inače završi sukob?

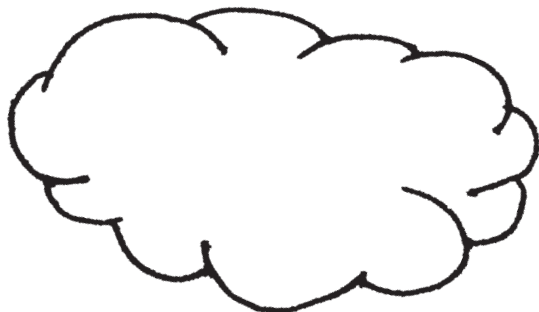
Hmmm... možda će moći tako završiti, a možda ne, to ćemo vidjeti malo kasnije...



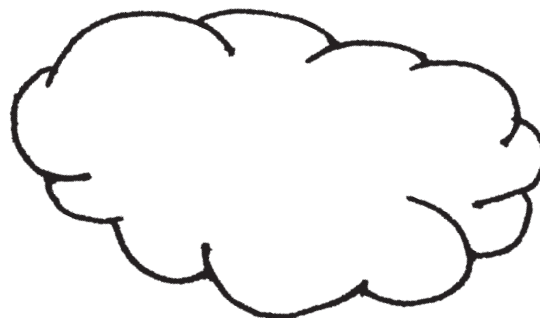
1. Mjesto i vrijeme



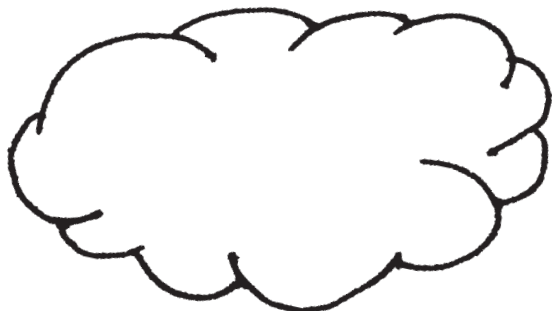
2. Razvoj situacije



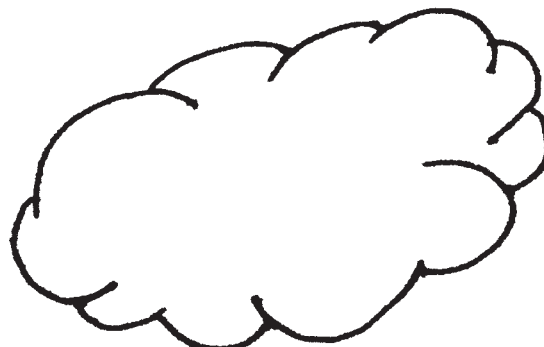
3. Tipičan završetak sukoba



4. Što ti želiš?



5. Što druga osoba želi u sukobu?



6. Kako bi htio/htjela da sukob sljedeći put završi?

Kao što vidiš, najvažnije je što ti želiš i što druga osoba želi!!!!

Što ti želiš? Ono što želimo možemo ostvariti na više načina. Ponekad možemo promijeniti način ostvarivanja želje (promijeniti ponašanje da dobijemo ono što želimo), ponekad i samu želju (možda uopće nismo željeli ispravnu stvar – što ako ona ugrožava drugu osobu?), no uvijek možemo napraviti nešto da se bolje osjećamo (to je ipak najvažnije).

Ovu promjenu može napraviti i druga osoba, ali ona sada ne čita ovu knjižicu; stoga ćemo se pozabaviti tvojim željama, a želje drugih osoba pustiti po strani.

Kada dolazi do konflikta, uvijek postoji razlika u željama između tebe i druge osobe. Ono što uvijek možeš napraviti je ispitivanje vlastitih i tuđih želja. Hajdemo sada ispitati tvoje želje i vidjeti što još možeš napraviti da budeš zadovoljan/zadovoljna?

Sjeti se kakvo rješenje konflikta si želio/željela.

Što još mogu napraviti da budem zadovoljan/na, a da ne ugrozim drugu osobu, postoje li još neka rješenja?

Što još mogu učiniti?



Jedina osoba na koju možeš utjecati si TI!!! Možeš iskoristiti moć da promijeniš samo sebe, svoje osjećaje i doživljaje mijenjajući način na koji doživljavaš stvari i način na koji se ponašaš.

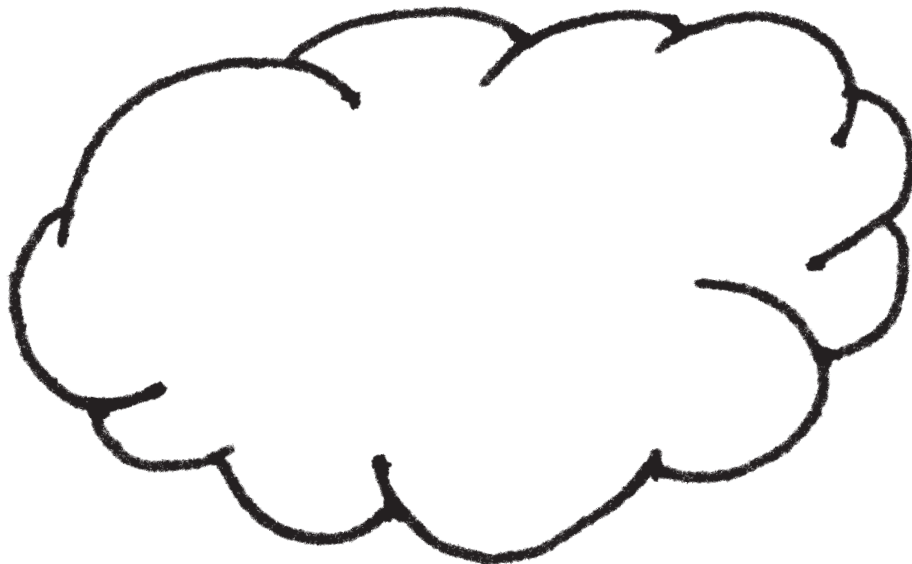
Sada izaberi najprihvatljivije rješenje od ova tri koja si smislio/smislila i provedi ga!!!

I??? Jesi li ti promijenio/promijenila ponašanje ili je isto??? Da bi nam se ispunila želja iz velikog oblačka, trebamo promijeniti ponašanje? Ili si promijenio/promijenila želju? Više ne želiš istu stvar? Možda si promijenio/promijenila cijeli koncept velikog oblačka! Nema veze. S novim ćeš izborom i novom odlukom biti zadovoljniji/zadovoljnija! Sada samo dobro upamti kako još možeš postupiti kada dođe do takve situacije i želimo ti puno sreće!!!

ZA BUDUĆNOST

Došli smo do kraja ove knjižice, no to je za nas tek početak. Sada na nama ostaje da zajedno pokušavamo što češće primjenjivati stečena znanja i da međusobnom suradnjom gradimo «ŠKOLU BEZ BOLA»!

**Napiši kako izgleda tvoja
«škola bez bola»!**



Provjeri s prijateljima kako je oni zamišljaju!

Što ti možeš učiniti da to bude tako?

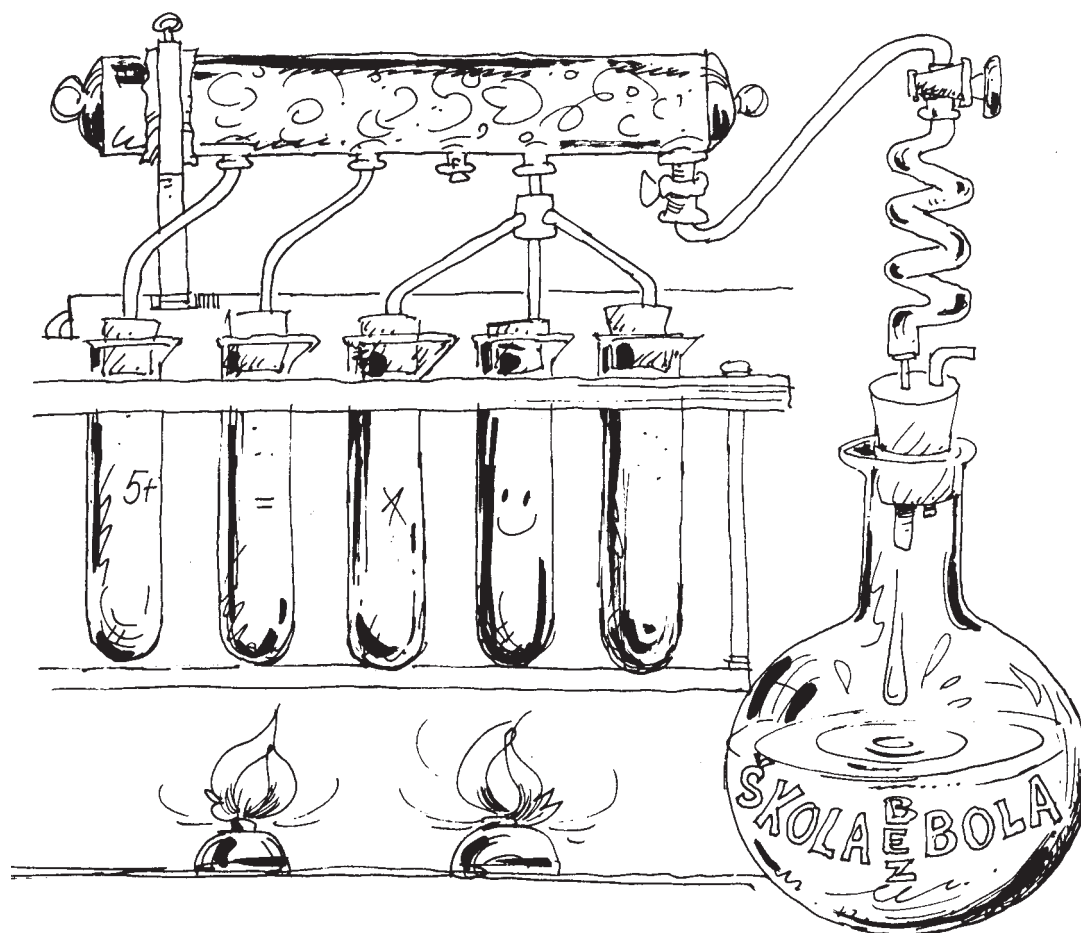
Što očekuješ od prijatelja/prijateljica i profesora/profesorica?

Razjasnite međusobna očekivanja i želje pa možemo zajedno krenuti u izgradnju idealne okoline!

Važno je da znanja koja smo stekli primjenjujemo i izvan škole: s roditeljima, prijateljima; u svim ostalim odnosima i tijekom komunikacije s drugim osobama.

Ako ti zatreba podrška ili nova ideja, kao smjernice ti mogu poslužiti i sljedeće knjižice:

- ✘ Divanović D., Horvat, M., Ratkajec, G.: GLE TI MENE;
- ✘ Hrvatski Crveni križ: HUMANE VREDNOTE;
- ✘ Glasser, W.: TEORIJA IZBORA;
- ✘ Kajiš, V., Medić, M.: SLAGALICA - Priručnik za mlade voditelje;
- ✘ Lučić, G; Šipušić, S.: BACI STRES;
- ✘ Uzelac, M., Bogonar, L., Bagić, A.: BUDIMO PRIJATELJI.









zajedno za djecu

Nestlé Adriatic i Plavi telefon

ISBN 953-98671-3-4



9 789539 867131