

Nemoj mi se rugati

Priručnik za nastavnike od drugog do petog razreda
Stvaramo razred bez ismijavanja

Projekt operacije "Poštovanje" koji su zamislili 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 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 hrvatskog teksta za pjesmu *Don't Laugh at Me*, gospodinu Zoranu Jašku za aranžman našeg izdanja pjesme te zboru Prva ljubav koji izvode pjesmu na hrvatskom 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 njen prepjev i distribuciju.

Umjesto uvoda u temu

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 nevin 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 ismijavanja. Uvrede mogu biti upravljene prema odijevanju, izgledu ili ličnosti dotične osobe, te mogu podcijenjivati 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 dogoditi u tajnosti 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 zaključuje 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 nagrizi 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, a članstvo u njima je uvjetovano rasom, stilom oblačenja, sportskim vještinama ili drugim osobinama na pojavnj 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 posto), a sličan se postotak odnosi i na stalne žrtve. Međutim, kada se detaljnije pozabavimo zlostavljajućim

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*)

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 pronalaženja 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).

Sadržaj

UVOD.....	8
IZRAŽAVANJE OSJEĆAJA.....	11
RASTRGANO SRCE.....	12
KAKO BI SE OSJEĆAO/LA KAD.....	17
STVORITE "MIRNI KUTAK".....	21
PRENESITE ZAJEDNICI.....	24
BRIŽNOST, SUOSJEĆANJE I SURADNJA.....	26
BRIŽNO BIĆE.....	29
POVELJA O BRIŽNOSTI ZA ZONU BEZ ISMIJAVANJA*.....	32
* NAPOMENA: OVA SE AKTIVNOST NADOVEZUJE NA RADIONICU O PRAVILIMA IZ UNICEF-OVOG PROJEKTA «ZA SIGURNO I POTICAJNO OKRUŽENJE U ŠKOLAMA» ISTIČUĆI, KAO KONTRAPUNKT VEĆ POSTAVLJENIM PRAVILIMA, OVO SU POŽELJNA, PROSOCIJALNA PONAŠANJA.....	32
DJEČJA SVJESNA DJELA BRIŽNOSTI.....	37
PRENESITE ZAJEDNICI: IZRADA PROJEKTA DJELOVANJA U ZAJEDNICI.....	40
SLJEDEĆI KORACI.....	42
KREATIVNO RJEŠAVANJE SUKOBA.....	43
BITI U TUĐOJ KOŽI.....	44
GAŠENJE SUKOBA "JA"PORUKAMA.....	54
BUDI ISTJERIVAČ NASILJA.....	58
PRENESITE ZAJEDNICI.....	62
SLAVIMO RAZLIČITOSTI.....	64
MIJEŠANJE MOĆI.....	65
PRIČE O OBITELJSKIM VEZAMA I OBITELJSKOM TKIVU.....	71
SLJEDEĆI KORACI.....	74
SVRŠETAK PROGRAMA.....	80
DODATAK A.....	82
DODATAK C.....	87

Peter Paul & Mary

PETER YARROW
NEW YORK, N.Y.

Dragi prijatelji,

Cijeli je projekt *Nemoj mi se rugati* započeo s 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 za njih sigurnu sredinu s više poštovanja.

Prvo, molimo vas, pustite video i bit ćete na pola puta do shvaćanja našeg cilja. Vjerojatno ćete ga "skužiti" (gotovo) tako poput divne djece u našim ciljnim skupinama, a koja su nam pomogla pri usmjeravanju svojim komentarima, idejama i prijedlozima.

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

Kad djeca započnu s ovim projektom, imaju priliku podijeliti osjećaje koje su doživjeli kad su ona ili druga djeca bila pogođena nepoštovanjem. Potom, rabeći sredstva i aktivnosti u pridodanom vodiču, a pod vodstvom vještih i brižnih učitelja, djeca postaju osjetljiva na bolne učinke ismijavanja, omalovažavanja, nazivanja pogrđnim imenima, zlostavljajućeg ponašanja (eng. *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 djecu 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 ikako bi bila mirna i sigurna, 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 druge djece, izražavanje 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, poštujući jedno drugo, 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, pravnici, 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 sama djeca. Domovi djece također mogu postati zone bez ismijavanja kad stare običaje ljutitog sukobljavanja počnu zamjenjivati novi načini rješavanja sukoba s više poštovanja i suosjećajnim razgovorom.

Neka vam *Nemoj mi se rugati* priskrbi točku nadahnuća, ali nemojte propustiti slijediti uzbuđljive mogućnosti koje će se otkriti same kad vi i djeca prvi put pogledate video. Početne aktivnosti u priloženom priručniku za nastavnike trebale bi poslužiti kao moćan uvod u mnoge druge odlične programe za razvoj vještina 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 djece, možda ćete htjeti razmisliti o daljnjoj edukaciji koja vam je sada dostupna, ali u većini slučajeva još je uvijek treba financirati država i lokalne vlasti.

Napokon, za vas koji ste već krenuli putem stvaranja mirne sredine za djecu, 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 nespremima 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 djeca 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*,



Peter Yarrow

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 djeca uče neposrednim iskustvom, ovaj je priručnik usredotočen na pružanje djeci iskustva 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 zauzdava 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 djecu 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 djece 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 razrješavanja sukoba, obrazovanja o različitosti, uključivši i organizaciju Odgajatelji za društvenu odgovornost (*Educators for Social Responsibility*, ESR) i njihov Program kreativnog rješavanja sukoba (*Resolving Conflict Creatively Program*, RCCP), te organizacije Južnjački pravni centar (*Southern Poverty Law Center*) i Podučavanje o toleranciji (*Teaching Tolerance*).

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. Rezultati nedavno provedene studije o djelotvornosti programa potvrđuju ono što mnogi odgojitelji znaju iz svog iskustva u radu s djecom. Moguće je stvoriti pravedniji, brižniji i sigurniji način opstanka u svijetu za našu djecu. 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.

Kako upotrebljavati ovaj priručnik

Razmislite o tome kako bi se ovaj projekt najbolje mogao provesti u *vašem* razredu. U idealnom slučaju, mogli biste obraditi po jednu aktivnost dnevno tijekom tri tjedna. Mi preporučujemo da obradite najmanje

dviije aktivnosti tjedno tijekom pet tjedana. 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 obrađene.

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 smjernice za takav pristup nastavi nalaze se u Dodatku A.

Preosite 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 djeci 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 "Preosite zajednici" te im pomognite izgraditi samopouzdanje kako bi bili uspješni u izvedbi svog projekta (vidi poglavlje "Izrada projekta djelovanja u zajednici", str. 40 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 djeci osnovnoškolskog uzrasta koja uspijevaju nešto bitno učiniti za svoju školu i zajednicu. Nadamo se da će se u sljedećem izdanju ovog priručnika naći i priče iz vašega razreda!

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

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

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.

Kutić za informacije: Ovdje ćete pronaći informacije o tome u kojoj mjeri određena nastavna cjelina iziskuje tjelesne aktivnosti; kakva se razina koncentracije traži od djece za praćenje nastave; vrijeme potrebno za pripremu samoga nastavnog sata; te trajanje nastavne cjeline.

Ciljevi: Ovaj odjeljak daje popis 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 djecu uvedete u nastavnu cjelinu. Možete slobodno parafrazirati ili sami izmisliti neki uvod koji će nastavnu cjelinu postaviti u kontekst rada u razredu. Možete i otpjevati neke od pjesama koje znate od ranije i govore o pomaganju, zajedništvu i uvažavanju, a pomažu vam promicati rast duha zajedništva u vašem razredu. Zajedničko pjevanje tih pjesama na početku ili na kraju svake aktivnosti opisane u ovome priručniku pomoći će vam pri uspostavi osjećaja zajedništva.

Zajedno za kraj : Nakon svake nastavne cjeline slijedi razdoblje razmišljanja u kojemu se djecu navodi na razmišljanje o onome što su upravo naučili te o načinu na koji mogu naučeno 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 djecom 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 djeca 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. Djeca će 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 što propovijedate". 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

Djeci 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 – djeca će naučiti i suosjećati s drugima. Ako im se pruži obilje prilika za vježbanje brižnog reagiranja na tuđe osjećaje, na kraju će 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 djeci 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 A na 82. stranici pronaći ćete smjernice za pružanje podrške zdravom izražavanju osjećaja u djece koje govore o načinima izgrađivanja rječnika za izražavanje osjećaja, poticanju razgovora o osjećajima, razmišljanju o prethodnom raspoloženju djeteta, podupiranju empatije kod djece, prožimanju cjelokupnog nastavnog programa razmišljanjem o osjećajima i još puno toga.

Rastrgano srce

Učenici istražuju učinak "obeshrabrenja" (engl. *put-downs*) i "ohrabrenja" (engl. *put-ups*).

Razina aktivnosti: niska
Razina koncentracije: visoka
Vrijeme aktivnosti: 50 minuta
Vrijeme pripreme: 10 minuta

Ciljevi

- razvijati empatiju kod djece
- osvijestiti djeci radnje koje predstavljaju neku vrstu ohrabrenja i obeshrabrenja
- razvijati kod djece opredjeljenje prema pozitivnom ophođenju
- stvarati zajednički jezik vezan uz 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 djetetu koje njegovi roditelji, braća i sestre, nastavnici i/ili vršnjaci obeshrabruju. Možete upotrijebiti model koji vam ovdje nudimo ili izmisliti vlastitu priču.
- CD s pjesmom "Don't Laugh at Me" (*Nemoj mi se rugati*).

Okupljanje (5 minuta)

- Šećući razredom zamolite svakoga učenika neka brojem ocijeni kako se danas osjeća, od -5 (danas je najgori dan u mome životu) do +5 (danas se osjećam bolje no što bih to ikada mogao zamisliti). Zamolite one učenike čija je ocjena u rasponu od -5 do -2 da podignu ruke. Zatim one s ocjenom od -1 do 1. A potom od +2 do +5. Zabilježite odgovore učenika na ploču kao što je prikazano ovdje dolje. Zatim upitajte nekolicinu djece da vam kažu riječ koja opisuje kako se svatko od njih osjeća. Odajte priznanje širokom spektru osjećaja koje su izrazili učenici u razredu.

From -5 to -2	From -1 to +1	From +2 to +5
od -5 do -2	od -1 to +1	od +2 do +5

- Predstavite ideju kako ćete uz pomoć projekta *Nemoj mi se rugati* i pripadajućeg video zapisa proučavati načine na koje se učenici jedni prema drugima mogu ophoditi brižno i suosjećajno. Objasnite da ćete tijekom cijeloga projekta razmišljati o načinima na koje jedni druge ranjavamo, te kako možemo postići da se svi u razredu osjećaju sigurnima i voljenima, 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.

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 i spol. Neka će djeca jednostavno ponavljati primjedbe koje su čula, primjedbe koje možda razumiju, a možda i ne. Druga će možda odražavati duboko ukorijenjene predrasude našega društva. Bez obzira na korijene takvih primjedaba, zapamtite da se niti jedno dijete nije rodilo s predrasudama – takva su razmišljanja naučena. Zbog toga je važno promišljeno i poučno reagirati kad god se pojavi takva primjedba ili etiketa. Budite nježni i blago poučavajte. Ispravite i podučite učenike, ali ih ne osuđujte i ne osramoćujte jer dijete vjerojatno ne shvaća okrutnost i bol koju takvo etiketiranje može zadati. Evo nekoliko općenitih smjernica za reagiranje na slične primjedbe:

- Kao polazište za pobijanje predrasuda upotrebljavajte dječja uvjerenja i pitanja.
 - Pružite dodatne informacije koje pobijaju predrasude.
 - Postavljajte djeci pitanja koja će ih navesti da preispitaju svoja uvjerenja.
 - Potaknite empatiju tako što ćete djecu zamoliti da zamisle kako bi se oni osjećali kad bi se određena primjedba odnosila na njih same.
 - Potaknite djecu da na zdrav način izraze svoje osjećaje ljutnje ili uzrujanosti umjesto da upotrijebe ranjavajuću, pogrdnu etiketu.
 - Zajedno s djecom razvijajte strategije kojima je cilj iskorijeniti uporabu uvredljivih etiketa i riječi.
- Zatražite od nekoliko dobrovoljaca da objasne što je to obeshrabrenje i dajte im nekoliko primjera (obeshrabrujućim postupcima navodimo druge da o sebi stvore loše mišljenje – bilo riječima – nazivanjem pogrdnim imenima i zadirkivanjem – ili djelima, kao što je isključivanje neke osobe iz društva). Nemojte takve primjere obeshrabrenja zapisivati na ploču kako ne biste osnažili njihov utjecaj.
 - Zalijepite pomoću ljepljive trake veliko papirnato srce na prsa i zamolite djecu da svojim primjedbama reagiraju na priču "Rastrgano srce." Svaki puta kada čuju neko obeshrabrenje trebaju pokazati palcem prema dolje. Za svaki palac dolje vi ćete dramatičnim pokretom otrgnuti komadić srca s vaših prsa i baciti ga na pod.

Ispričajte priču: "Rastrgano srce" (15 minuta)

Rastrgano srce

Jednog utorka ujutro, kad je zazvonila budilica, Petar nije ustao iz kreveta. Deset minuta kasnije majka je otvorila vrata njegove sobe. "Hajdemo", kazala je. "Zakasnit ćeš u školu. Ti si lijeno dijete." (TRGANJE)

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

"Zašto se uvijek ponašaš kao beba?" (TRGANJE) kazala je Petrova majka. "Uvijek ti je zlo na dan kad imaš tjelesni. Samo ustani i spremi se. Brat ti je već odjeven." (TRGANJE)

Petar se brzo odjenuo i otišao u kuhinju nešto pojesti. Njegov stariji brat Karlo upravo je bio završio. "Idem, mama", rekao je Karlo.

"Pričekaj Petra", kazala je njihova majka.

"Taj luzer (TRGANJE) uvijek kasni", rekao je Karlo. "Ne želim propustiti autobus".

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 taksi. Bilo kako bilo, to te ide kad kasniš." (TRGANJE)

Kad je Petar stigao u školu kazao je učiteljici 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) Bojim se da ću o tome morati porazgovarati s tvojim roditeljima."

Petar je volio igrati sportove, ali je mrzio sat tjelesnog jer je bio najmanji od svih dječaka. 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 kazao je: "Ne želimo ga. On ne vrijedi ništa." (TRGANJE)

"On nije Tigar. Više je kao preplašena mačka", (TRGANJE) kazao je kapetan Tigrova. A drugi su se dječaci smijali. (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)

Tog dana poslije škole Petrov brat, Karlo, igrao je nogomet s prijateljima na igralištu u blizini njihove kuće. Petar je bio mnogo bolji u nogometu negoli u košarci. Nogomet mu je bio najdraži sport. Tako je Petar upitao Karla može li i on igrati. "Nema šanse", kazao je Karla. "Upropastio bi igru". (TRGANJE)

Njihova je majka to čula i kazala: "Trebaš pustiti svog brata da igra s vama, Karlo".

"Ali mama, prespor je", (TRGANJE) rekao je Karlo. "I uvijek smeta." (TRGANJE)

- Upitajte: Što mislite, kako se Petar sada osjeća? Zašto se tako osjeća? Kako će na njega djelovati to što se prema njemu dan za danom postupa na taj način?
 - Zamolite učenike da promisle o mogućim ohrabrenjima za Petra. (Koje bi mu stvari mogli reći ili učiniti za njega da se osjeća bolje?) Zamolite razred da za svako takvo ohrabrenje pokažu palcem prema gore!
- Upitajte: Kako mislite da bi se Petar osjećao *sada*, nakon što je čuo sva ta ohrabrenja?

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

- Približite klupe ili stolice TV ekranu ili djeca mogu sjesti na pod u polukrugu pokraj TV-a. (Vaš je cilj izgraditi osjećaj bliskosti u skupini.) Neka djeca zatvore oči i poslušaju pjesmu *Nemoj mi se rugati*, a kao uvod recite jednostavno sljedeće: "Sada ću vam pustiti jednu vrlo posebnu pjesmu. Naslov pjesme je "Ne rugaj se". Udobno se smjestite, zatvorite oči i osvijestite svoje osjećaje, misli i slike koje će se pojavljivati kako budete slušali riječi pjesme." Kada pjesma završi, zamolite djecu da razmijene svoja razmišljanja s ostalima: O čemu je riječ u ovoj pjesmi? Kakve ste misli ili osjećaje imali dok ste je slušali? Ukratko ponovite što su djeca rekla.
- Pogledajte kratki video zapis s CD-a
- Potaknite raspravu u skupini tako što ćete što većem broju djece koja to žele omogućiti da svoja razmišljanja podijele s ostalima. (Utvdite neka prava o kojima se ne može pregovarati kako biste izgradili osjećaj sigurnosti za vođenje takve rasprave: svatko ima pravo na privatnost, tako da učenici drugima mogu i odbiti otkriti ono što smatraju previše osobnim; svatko ima pravo na povjerljivost onoga što je rekao, tj, sve što bude rečeno u razredu neće biti predmet rasprave izvan razreda; i svatko ima pravo na poštovanje.) Ukratko ponovite što su djeca rekla. 1) Što ste vidjeli na videu? 2) Kako ste se osjećali dok ste gledali video? 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?
- Upitajte: "Koju biste stvar u vezi s ovom aktivnošću željeli zapamtiti, kad bi kojim slučajem zaboravili sve ostalo?" Ukratko ponovite što su djeca rekla.

Zajedno za kraj: otpjevajte pjesme "Ne rugaj se" i "Zamisli" (10 minuta)

- Prođite kroz cijelu skupinu i neka svako dijete kaže po jednu ljubaznu stvar koju će učiniti tog dana. Naglasite djeci da to mora biti nešto što znaju da mogu učiniti baš toga dana. Pružite im primjer tako što ćete se prvo vi sami obvezati nešto učiniti.

POVEZNICE S OSTATKOM NASTAVNOG PROGRAMA (FAKULTATIVNO)

Jezično izražavanje.

- 1) Zamolite učenike da zapišu svoja razmišljanja u bilježnicu (*Koristite UNICEF-ove bilježnice o nasilju*) ili vam diktiraju, u slučaju mlađe djece, vezana za a) neku priliku kad su osjećali da ih neka osoba omalovažava, bilo da je to bio vršnjak ili odrasla osoba, i kako su se zbog tog iskustva osjećali i b) priliku kad su oni nekoga omalovažavali ili kad su bili svjedoci omalovažavanja druge osobe i kako se ta osoba zbog tog iskustva osjećala.
- 2) Neka učenici napišu ili diktiraju a) pismo osobi koja je njih omalovažavala i b) pismo osobi koju su oni ili netko drugi omalovažavali.

Književnost (3. razredi). *Oliver Button is a Sissy* (Oliver Gumbek je curica) je priča autora Tomie dePaole (Harcourt Brace: 800-543-1918) [o dječaku kojega zadirkuju jer se bavi aktivnostima koje se stereotipno smatraju "stvarima za djevojčice"](#), kao što su čitanje, ples i preodijevanje. Pročitajte ovu ili neku sličnu knjigu te razgovarajte o tome kako bi se netko osjećao kad bi mu se rugali zbog stvari koje voli raditi. Razgovarajte općenito o spolnim stereotipima.

Društveni predmeti (3.-5. razred). Povežite ovu lekciju o obeshrabrenjima s pitanjima predrasuda i diskriminacije. Razgovarajte kako se predrasude i diskriminacija očituju u vašoj školi te što biste mogli učiniti kako se to više ne bi događalo.

Glazbeni odgoj/Mediji. Dublje istražite pitanja spolnih stereotipa i uloge medija. Neka djeca nabacuju ideje za popis obeshrabrenja vezanih za spolne stereotipe, a zatim pokušajte saznati gdje su te stvari naučili. Tada, neka djeca razmisle o stvarima koje vole raditi i kako bi se osjećali kada te stvari ne bi mogli raditi, ili kada bi ih netko ismijavao jer se time bave. Razgovarajte o tome zašto je važno da svatko od nas može biti ono što jest.

Kako bi se osjećao/la kad...

Razina aktivnosti: srednja
 Razina koncentracije: visoka
 Vrijeme aktivnosti: 50-55 minuta
 Vrijeme pripreme: 10 minuta

Ciljevi

- razviti empatiju kod djece
- razviti osjetljivost djece za posljedice ismijavanja, isključivanja i drugih okrutnih 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
- različiti materijali za likovni odgoj (bojice, flomasteri, naljepnice)
- mekana lopta ili neka druga mekana igračka.

Okupljanje (15 minuta)

- Okupite učenike oko sebe u krug. Počnite tako što ćete dovršiti rečenicu: "Tužan/tužna sam kad...", a potom dobacite loptu ili igračku drugom učeniku. Dijete koje uhvati loptu mora ponoviti ono što je osoba prije njega/nje rekla te sam dovršiti svoju rečenicu. Npr. "Gosp. (Tonković) je tužan kad vidi napuštenu životinju na ulici. Ja sam tužan kad..." pa dobaciti loptu novom učeniku u krugu. Lopta se dobacuje dok svi ne budu imali priliku doći na red. Na isti način možete u krugu dovršavati rečenicu: "Sretan/sretna sam kada...".
- Uvedite djecu u nastavnu cjelinu: "Danas ćemo nastaviti razgovarati o osjećajima i naučiti kako ono što kažemo ili činimo može utjecati na osjećaje druge osobe."

Pogledajte video kazetu: Nemoj mi se rugati (5-10 minuta)

- *Pogledajte video zapis Nemoj mi se rugati. Objasnite djeci da moraju podignuti desnu ruku kada ih prizori na zaslonu čine sretnima, a lijevu ruku kad ih prizori na zaslonu čine tužnima, te obje ruke ako ih ti prizori u isto vrijeme čine i sretnima i tužnima. Ohrabrite djecu da se ne povode za onim što rade druga djeca .*
- *Isključite video i razgovarajte: Koji su vas trenuci na videu rastužili? Koji su vas trenuci razveselili? Kad ste se u isti mah osjećali i tužnima i veselima? Zašto?*

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

- Posložite klupe u krug.
- Podijelite deset praznih kartica i jedan flomaster svakom djetetu. U prvom dijelu ove aktivnosti dijete će na praznu karticu zapisati jednu riječ (mlađa djeca mogu nacrtati sliku koja predstavlja neki osjećaj) koja opisuje kako bi se osjećao/la u svakoj od dolje opisanih situacija. Potaknite skupinu da se, ako je moguće, pokušaju sjetiti *različitih* riječi za svaku situaciju. Nakon svake situacije: 1) Neka svi podignu svoje kartice s osjećajem i pogledaju uokolo kartice drugih učenika. 2) 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. 3) Razgovarajte o nekima od različitih osjećaja ponuđenih na karticama i nadogradite rječnik za izražavanje osjećaja tako što ćete pokušati pronaći definicije za nove riječi.

"Kako bi se osjećao/la kad . . ."

- bi se netko zafrikavao na tvoj račun, zbog tvog izgleda?
- bi dobio nagradu ili osvojio prvo mjesto na nekom natjecanju?
- bi te uvijek birali zadnjeg prilikom biranja momčadi za nogomet ili neku igru?
- bi ti netko rekao da si jako dobar u nečemu što radiš?
- bi te netko nazvao pogrđnim imenom kao na primjer "ljiga"?
- bi ti netko pomogao riješiti problem koji te već dugo muči?
- se nitko s tobom ne bi želio igrati?
- bi te netko pozvao da se pridružiš grupi u igri?
- ne bi imao hrane, pa bi bio prisiljen prositi na ulici?
- bi te netko držao za ruku ili te zagrlio kad bi se osjećao prestrašeno ili osamljeno?

Napravite dugu osjećaja (15 minuta)

- Sada zamolite djecu da odaberu jednu od kartica s osjećajima iz svoga kompleta. Neka djeca kartice ukrase bojama i crtežima za koje misle da najbolje opisuju osjećaj s te kartice.
- Držeći tu jednu karticu iznad glave, djeca će izići iz svojih klupa i u tišini se postrojiti po abecednom redu, prema početnim slovima riječi koja opisuje njihove osjećaje.
- Sada neka djeca na kraju reda naprave korak naprijed kako bi red poprimio oblik polukruga ili luka, te kako bi svatko mogao vidjeti kartice druge djece. Dajte im par trenutaka da pogledaju "Dugu osjećaja" koju su na taj način oblikovali.
- 1) Zatražite par dobrovoljaca da opišu svoje kartice te da vam kažu zašto su odabrali baš te slike ili boje za svoje kartice. 2) Upitajte djecu ima li riječi koje ne razumiju. (Ako ih ima, neka dijete primjerom objasni kada se tako osjećalo, pa iz toga izvedite definiciju.)

- Pitajte: "Ima li u našoj dugi kakvih osjećaja koje vam je teže izraziti od nekih drugih?" Odaberite iz kartica pet riječi koje opisuju osjećaje (a predstavljaju široki spektar osjećaja). Kako budete izgovarali svaku od tih riječi, djeca će podignuti desnu ruku ako misle da im je teško izraziti taj osjećaj, lijevu ruku ako im je lako izraziti taj osjećaj ili obje ruke ako im je u isto vrijeme i lako i teško, odnosno ako nisu sasvim sigurna jesu li sposobna izraziti taj osjećaj (nije im ni teško niti lako izraziti osjećaj). (Izražavanje osjećaja možete organizirati i na način da nekoliko dobrovoljaca pokuša pantomimom izraziti taj osjećaj, a ostala djeca pogađaju o čemu se radi)
- Osvrnite se na to kako je bogata i lijepa duga osjećaja koja boji naše dane i naše živote! Istaknite da je ono što osjećaje čini tako bogatima upravo činjenica da ih različita djeca različito doživljavaju. Svako dijete ima pravo doživljavati svoje osjećaje upravo na način na koji ih doživljava.

Zajedno za kraj (5 minuta)

- Podijelite učenike u parove i zamolite ih da o svakom od sljedećih pitanja razgovaraju po jednu minutu: 1) Možeš li se sjetiti kako bi nekome mogao pomoći da se bolje osjeća nakon što ga/ju je netko zadirkivao, odnosno nakon što ga/ju je nazvao pogrđnim imenom ili isključio iz igre? 2) Možeš li se sjetiti neke prilike kad si stao u obranu nekoga koga su zadirkivali ili koga su isključili iz društva? 3) Bi li sada stao/stala u obranu te osobe, čak i ako to tada nisi učinio/učinila? Kako?
- Šećući razredom zamolite djecu da dovrše rečenicu: Ovoga se časa osjećam _____ jer _____.

Dječja svjesna djela brižnosti

Jedna 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 prvi 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 videa. *Nemoj mi se rugati.* Mlađa djeca mogu diktirati svoje priče vama, ili jednome od roditelja ili skrbnika. Likovima mogu dati imena, ali ne smiju koristiti imena djece iz svog razreda. Na primjer, mogu ispričati priču o dječaku s naočalama kojega 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. 2) Napišu pismo glavnom liku u priči. Što biste željeli reći tom liku? Upitajte: Što bi lik iz vaše priče mogao učiniti ili reći kako bi vam dao do znanja da ste mu pomogli?

Likovni odgoj/jezično izražavanje: Zamolite djecu da od kaširanog papira izrade i ukrase maske za lice koje pokazuju osjećaje kao što su "sretan", "iznenađen", "ljut", itd. Maskama ukrasite razred. Za razvijanje rječnika, ispod svake maske zalijepite kartice sa sinonimima prikazanih osjećaja.

Književnost (3.raz.). U knjizi *Mean Soup (Zločesta juha)* autorice Betsy Everitt (Harcourt Brace: 800-543-1918), Horaceova brižna majka svojega sina podučava strategiji kontroliranja ljutnje. Upotrijebite ovu knjigu kao polazište za razgovor 1) o tome kako su svi osjećaji vrijedni i važni te 2) o važnosti primjerenog izražavanja osjećaja.

Stvorite "mirni kutak"

Djeca kazuju svoje ideje (spontanim nabacivanjem ideja - tzv. *brainstorming*) o tome kako urediti i koristiti "mirni kutak" - posebno mjesto gdje će moći otići kada budu osjećali da se trebaju sabrati odnosno kada budu uzrujani ili ljuti.

Razina aktivnosti: niska
 Razina koncentracije: srednja
 Vrijeme aktivnosti: 40-50 minuta
 Vrijeme pripreme: Ništa

Ciljevi

- podučiti djecu alternativama izljevu bijesa kada su uzrujani ili ljutiti
- vježbati rješavanje problema u skupini i izgraditi zajedništvo.

Materijali

- [Bilo koja priča ili djeci poznata knjiga koja govori o nekom tajnom mjestu na koje odlazimo da bismo uživali u određenim trenucima, sakrili se kad nas je strah, proradili neke osjećaje, itd. \(na engl. govornom području to je *Your Own Best Secret Place* \(Tvoje najbolje tajno mjesto\) autorice Byrd Baylor \(Atheneum, 1991\)](#)

Okupljanje: Vaše najbolje tajno mjesto (5-10 minuta)

- Započnite čitanjem priče koju ste odabrali – naglas.
- Zatim, svako dijete u krugu treba dovršiti sljedeću rečenicu, "Posebno mjesto u kojemu mogu naći mir je . . ." (Razgovarajte, ako je potrebno, o tome što je to "mirni kutak" prije nego što date riječ djeci). Započnite tako što ćete prvi reći koje je vaše posebno mjesto. Objasnite: "U današnjoj aktivnosti razgovarat ćemo o uređivanju posebnoga mjesta u razredu koje će biti vaš "mirni kutak".

Nabacivanje ideja: Naš "mirni kutak" (30 minuta)

- Upitajte: Zašto je dobro imati poseban "mirni kutak"? Na koji se način koristite tim posebnim mjestom, odnosno kada idete tamo? Razmislite o onome što su dobrovoljci rekli i sažeto ponovite njihove riječi.
- Objasnite da je cilj "mirnog kutka" u vašem razredu pružiti djeci jedno mjesto kamo mogu otići kada su previše uzrujani ili ljuti da bi se mogli sabrati, raditi i učiti, odnosno kada su ti osjećaju tek u nastajanju. Istaknite da to *nije* vrsta "slanja u kut" kada se od njih traži da

za kaznu odu nekamo kako bi se odvojili od skupine. Odlazak u "mirni kutak" nije kazna. To je, naime, mjesto kamo idete kako biste se suočili sa svojim osjećajima i postali spremni vratiti se započetom poslu odnosno skupini.

- Zamolite učenike da spontano nabacuju ideje: Postoje li neki načini koje koristite za smirivanje kad ste ljuti ili uzrujani? Zapišite sve što djeca kažu na veliki komad papira s preklopnoga panoa. Neke od mogućih ideja su: crtanje, čitanje, pisanje dnevnika, pisanje prijatelju, duboko i ritmičko disanje, razmišljanje o ljudima do kojih vam je stalo, odvratanje pozornosti pomoću neke slagalice, grljenje plišane igračke, itd. (Pozor: kako idete dalje, upotunjujte i uređujte taj popis.) Izvjesite taj papir na zid u vaš "mirni kutak".
- Sada ih sljedećim pitanjima navedite da nabacuju ideje: Ako je "mirni kutak" dobro mjesto u koje možete otići da se smirite kad ste uzrujani, koje biste stvari voljeli tamo imati? (Više ideja o predmetima kojima treba urediti "mirni kutak" pronaći ćete u odjeljku "Korištenje vašeg 'mirnog kutka'"). Gdje bi se naš "mirni kutak" trebao nalaziti? (U većini je razreda važno da se takav "mirni kutak" označi sagom ili stolom, odnosno nekim drugim fizičkim razgraničenjem). Na koji ćemo ga način urediti? Pobrinite se da razgovor bude usmjeren prema razmišljanjima kako će te odluke pridonijeti tome da "mirni kutak" postane pogodno mjesto za smirivanje.
- Razgovarajte o okolnostima pod kojima idemo u "mirni kutak. Neke od smjernica koje možete obuhvatiti su sljedeće:
 - Odlazak u "mirni kutak" je dobrovoljan čin.
 - Kad odlazite tamo, to morate reći nastavniku.
 - Tamo se ide jedan po jedan.
 - Postoji vremensko ograničenje – možda pet minuta. (Napomena: U vaš "mirni kutak" postavite uređaj za mjerenje vremena.)
- Upitajte: Treba li netko biti ljut, zabrinut, tužan ili uzrujan kako bi mogao otići u "mirni kutak"? (Tijekom svađe možda će netko htjeti otići u "mirni kutak" prije nego se naljuti, kako bi se mogao osamiti i razmišljati). Istaknite da nije riječ o zanemarivanju problema, nego u tome da malo dobijete na vremenu kako biste mogli razmisliti o njemu prije nego što reagirate.
- Sažeto ponovite sve oko čega ste se složili u vezi s upotrebom "mirnog kutka". Upitajte treba li još tko kakvo razjašnjenje ili ga nešto brine.

Zajedno za kraj: U parovima/Razmjena iskustva (5-10 minuta)

- U parovima tražite od djece da jedno drugome kažu "Jedna od stvari zbog koje se veselim što ćemo imati 'mirni kutak' je..." Zamolite nekoliko dobrovoljaca da ono što su rekli u paru podijele s ostalima.

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.

Glazbeni odgoj. Istražite s djecom osjećaje ljutnje kroz glazbu i pokret.

Jezično izražavanje. Pokrenite "jutarnji glasnik" u kojemu će djeca pisati bez prekida deset minuta po dolasku u školu. Oni tu mogu pisati o svemu što im padne na pamet – jedino je pravilo da se olovke ne smiju podignuti s papira, čitavo vrijeme moraju pisati. Dječje jutarnje radove spojite spajalicom u razredni glasnik.

Društveni predmeti. Neka učenici istraže nešto o ljudima koji su svoju ljutnju konstruktivno iskoristili, kao što su bili, Martin Luther King mlađi, Nelson Mandela, itd. Iskoristite ovu aktivnost kako biste popričali o tome što znači biti "snažna osoba" (uporna i konstruktivna) sa svojom ljutnjom, za razliku od "zločeste osobe" (uporne i destruktivne).

Korištenje "mirnoga kutka"

Situacija	Korištenje "mirnoga kutka"	Materijali/Oprema
Kad je dijete ljuto ili uzrujano i traži odlazak u "mirni kutak".	1. Ostani nekoliko minuta i sjedi u tišini dok ne budeš spreman vratiti se u skupinu.	1. Stolica za ljuljanje ili neko drugo udobno mjesto za sjedenje i pješčani sat za mjerenje vremena namješten na pet minuta
ili	2. Zapiši ili nacrtaj što osjećaš i zašto se tako osjećaš – te što bi ti pomoglo da se bolje osjećaš.	2. Riječi koje opisuju osjećaje, naljepnice s crtežima osjećaja, papir, olovke, pribor za likovni odgoj, glina
Kad je dijete ljuto, uzrujano ili smeta drugima, a vi mu (uz druge mogućnosti) ukažete na to da mu je potrebno neko vrijeme i mjesto da se ohladi, suoči se sa svojim osjećajima i razmisli o mogućnostima i rješenjima prije no što se vrati u skupinu.	3. Izradi ili odaberi sliku osjećaja koji je u skladu s tvojim trenutačnim raspoloženjem.	3. Slike djece koja izražavaju različite osjećaje
	4. Radi nešto što će ti odvući pozornost i pomoći ti da se ohladiš.	4. Upadljive igračke, slagalice, knjige, glazba i slušalice
	5. Zamisli da si balon pa, nakon što si duboko udahnuo (napuhao balon), izdahni svu svoju ljutnju tako da se raspline u zraku koji te okružuje.	5. Popis strategija za smirivanje koji su sastavila sama djeca

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 djecu 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 djeca naučila o osjećajima.

Osjećaji

-
- svi su osjećaji važni
 - postoji širok spektar osjećaja
 - ponekad nekoga povrijedimo onime što uradimo ili što propustimo uraditi
 - imamo potrebu primjereno izraziti svoje osjećaje
 - postoji više načina kako se možemo smiriti kad smo ljuti
 - Mjesto mira nam pomaže primjereno upravljati svojim osjećajima
 - u svojoj ljutnji možemo biti snažni, a da pri tom ne budemo zločesti
- Zajedno s djecom 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. Djeca će možda željeti provesti kampanju s pomoću plakata koje će izvjesiti po hodnicima, odnosno sloganima koji govore zašto su osjećaji važni. Ili će radije htjeti napraviti likovni projekt u kojem će izraditi "dugu osjećaja" koju će izvjesiti na školskom hodniku ili u blagovaonici.
 - Na sastanku nastavničkog vijeća upoznajte svoje kolege s idejom "mirnog kutka". Saznajte rabi li još tko tu ideju i na koji je način koristi. Razmijenite ideje i raspravite o njima.

Sljedeći koraci

Kako bi djeca postala stvarno vješta 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
- izlaženje na kraj s gubitkom i žalosti.

Kako biste pružili što više mogućnosti za razvijanje vještina, te uvježbavanje i osvješćivanje zdravog izražavanja osjećaja:

- iskoristite neke od bezbroj prekrasnih aktivnosti za istraživanje osjećaja koje pruža bilo koji priručnik za kreativno rješavanje sukoba (Za Damire i Nemire, autori: Maja Uzelac i dr.)
- istražite načine na koje možete djeci pomoći da prevladaju gubitak ili žalost
- naučite kako s djecom razgovarati o nasilju i drugim bolnim pitanjima (npr. uz pomoć knjige Ofre Ayalon – Spasimo djecu – pomoć djeci u stresnim situacijama).

BRIŽNOST, SUOSJEĆANJE I SURADNJA

2.

Meni je stalo, tebi je stalo, nama je stalo

Kada se igraju i rade zajedno u duhu suradnje, djeca uče kako treba cijeniti različite doprinose svakog člana zajednice. Umjesto da pobijede na račun nekoga tko je izgubio, djeca otkrivaju da, kada rade zajedno, svi mogu biti pobjednici. Neke od vještina koje djeca 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.

Važnost razrednih sastanaka

Razredni sastanci su pravilno raspoređena vremenska razdoblja namijenjena rješavanju problema, dogovaranju, slavljenju postignuća, i općenito provjeravanju stanja stvari. Razredni sastanci za djecu 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 djeca 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. 32). Na razrednom ćete sastanku s djecom izraditi smjernice i dogovoriti se o ponašanju. Bez obzira na to imate li ili nemate iskustva s uključivanjem djece 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 A, na str. 82, pronaći ćete smjernice za poticanje brižnosti, suosjećanja i suradnje, uključujući i načine ocjenjivanja rutinskih aktivnosti, osiguravanje poticajnog prostora, ispravljanje nevještog ponašanja, pomaganje djetetu koje je isključeno i još mnogo toga.

Savjeti za vođenje razrednih sastanaka

- *Neka budu kratki.* Zapamtite da djeca imaju ograničenu moć koncentracije i da će vjerojatno biti u stanju uspješno sudjelovati na sastanku skupine tek nekih dvadeset do trideset minuta. Postavite vremenska ograničenja za svaku temu. Recite: "O ovome ćemo razgovarati X minuta". Čak i ako je rasprava još žustra, dobar je plan odabrati primjereni trenutak za privođenje rasprave kraju. Zatim sažeto iznesite tijekom rasprave do točke do koje ste stigli te djeci jasno objasnite kako i kada će se rasprava nastaviti na sljedećem sastanku.
- *Pomognite djeci razvijati vještine.* Pomognite učenicima razvijati vještine davanjem blagih upozorenja, pružanjem vlastitog primjera te ukazivanjem na alternativne oblike ponašanja kad se ponovno počnu ponašati nevjesto. 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 djeteta, razmatranje više mogućih rješenja, donošenje odluke o isprobavanju nekog rješenja.
- *Programirajte djecu na uspjeh.* Početni se razredni sastanak može usredotočiti na pitanja koja djeca mogu s lakoćom riješiti, što će im dati samopouzdanje i pomoći im da se upoznaju s pravilima govorenja i slušanja. Na primjer, razgovarajte o načinima na koje s drugima mogu podijeliti neku stvar ili prostor.
- *Nađite primjereno vrijeme.* Sastanci bi se trebali održavati u vrijeme kad se djeca 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 djecu izjavom da tijekom razrednih sastanaka nitko neće biti prozvan i da neće biti nikakvih kazni. Jedina iznimka ovom pravilu bit će kada postupak nekog djeteta ugrožava sigurnost ostale djece. U takvom slučaju, dijete treba pozvati na stranu i s njime 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 djecu da dadu svoje primjedbe: "Što ti misliš...?".
- *Neka djeca predlažu teme za sastanak.* Postavite u razredu papir na koji djeca 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 poslužite 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 svako dijete dođe na red za odavanje priznanja.

Proces razrednog sastanka

1. *Utvrđite cilj sastanka:* Pazite da 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 djeca i odaberite (zajedno s djecom, 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 djecu 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 djeci 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 dječje 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 djecu 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 primjedbe djece. Zatim, zajedno s djecom, konsenzusom odaberite rješenje za koje mislite da bi bilo najbolje.
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

Učenici istražuju pozitivne i negativne oblike ponašanja i ophođenja u društvu.

Razina aktivnosti: srednja
Razina koncentracije: srednja
Vrijeme aktivnosti: 40 minuta
Vrijeme pripreme: 10 minuta

Ciljevi

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

Materijali

- veliki list papira (dovoljno velik da na njega stane obris djeteta u prirodnoj veličini)
- flomasteri i pribor za likovni odgoj (dovoljno za svako dijete u razredu)
- karton u dvjema bojama (jedan list od svake boje)
- *velika ploča i flomasteri*
- video snimka *Nemoj mi se rugati*.

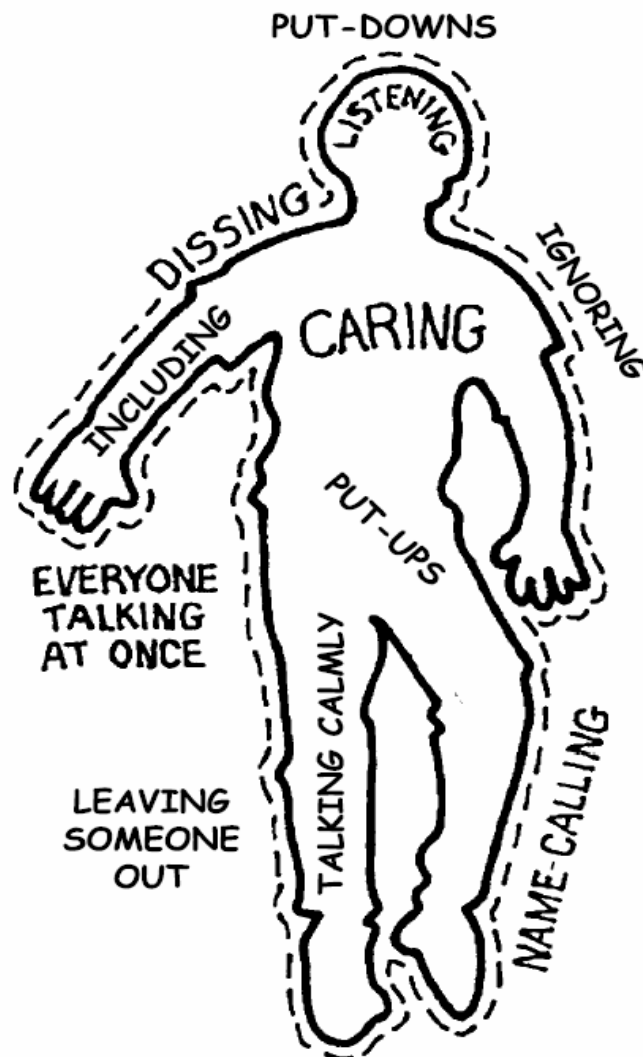
Okupljanje: Igra zrcala (5 minuta)

- 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 djeca neka tada zamijene uloge. Upitajte: "Je li vam bilo teško igrati se da ste zrcalni odraz druge osobe? Kako ste se pri tom osjećali?"

Istraživanje brižnosti: Brižno biće (30 minuta)

- Upitajte: "Zbog kakvih je oblika ponašanja ili postupaka osoba u ovom razredu netko koga poznajete osjećao ljutnju, tugu ili bol?" Dajte učenicima vremena da razmisle, a zatim da zapišu ili nacrtaju nešto vezano za tu zgodu. Zatim zamolite nekoliko dobrovoljaca da s drugima podijele svoje ideje, crteže ili pismene radove (bez spominjanja imena). Upitajte, "Kakvi su oblici ponašanja u ovom razredu doveli do toga da se vi ili netko koga poznajete osjeća dobro?" Dajte učenicima mogućnost da zapišu ili nacrtaju nešto vezano za tu zgodu. Zatim zamolite nekoliko dobrovoljaca da svoje misli podijele s drugima (ovoga puta mogu slobodno koristiti imena).
- Neka jedan dobrovoljac legne na veliki list papira. Neka nekoliko članova skupine iscrtaju obrise njegovog ili njezinog tijela. Taj će obris postati Brižno biće. (Stariji učenici mogu nacrtati nešto manje biće koje će stati na list papira koji imaju.)
- Skupite svu djecu oko Brižnog bića i zamolite ih da razmisle koji bi postupci, oblici ponašanja jednih prema drugima kao i stavovi, vaš razred učinili najboljim mogućim

mjestom (pohvalno ponašanje - palac gore). Nakon što su djeca minutu ili dvije razmišljala, 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 = brižnost
 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 Brižno biće vašeg razreda na mjesto na kojemu ga svi mogu vidjeti. Ako skupina tako želi, možete mu i nadjenuti ime!
- Neka učenici u skupini odaberu tri neprihvatljiva ponašanja (palac dolje) iz Brižnog bića za koja bi najviše voljeli da nestanu iz vašega razreda i škole. Pomognite skupini pri postizanju konsenzusa. Zatim ih zamolite da, ponovno u parovima, izrade znakove 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 potiču 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 znakove po razredu kako bi učenicima služili kao podsjetnici.

Zajedno za kraj (5 minuta)

- Šećući razredom zamolite svako dijete da dovrši rečenicu "Kad bi Brižno biće moglo govoriti, reklo bi nam . . .".
- (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.

*Povelja o brižnosti za Zonu bez ismijavanja**

* *Napomena:* Ova se aktivnost nadovezuje na Radionicu o pravilima iz UNICEF-ovog projekta «Za sigurno i poticajno okruženje u školama» ističući, kao kontrapunkt već postavljenim pravilima, ovo su poželjna, prosocijalna ponašanja

Učenici istražuju pozitivne i negativne oblike ponašanja i ophođenja u društvu s ciljem stvaranja opredjeljenja da njihov razred i škola postanu Zone bez ismijavanja.

Razina aktivnosti: srednja
Razina koncentracije: srednja
Vrijeme aktivnosti: 45-50 minuta
Vrijeme pripreme: 10 minuta

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. 30

Okupljanje: Igra kišne oluje (5-10 minuta)

- Cilj ove aktivnosti je suradnički rad na simuliranju zvuka kišne oluje. Neka članovi skupine sjede ili stoje u krugu oko vas. 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. 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.

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

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

Napomena

Unesite prava o kojima se ne može pregovarati. Obratite pažnju na to da djeca u svojoj *Povelji za Zonu bez ismijavanja* unesu sljedeća prava o kojima se ne može pregovarati:

- *Svatko ima pravo na privatnost*; ako ne želite podijeliti nešto s drugima jer je to previše osobna stvar (ili iz bilo kojega drugog razloga), možete reći "dalje".
- *Svatko ima pravo na povjerljivost*; ništa što bude izrečeno u sobi neće iz nje izaći.
- *Svatko ima pravo na poštovanje*; omalovažavanja i drugi izrazi nedostatka poštovanja neće se tolerirati.

- Izradit ćete skup smjernica za ponašanje u vašem razredu izvedenih iz Brižnog bića, koje ćete nazvati *Poveljom o brižnosti* za Zonu bez ismijavanja. Zamolite dobrovoljce da ukratko navedu neprihvatljiva ponašanja (palac dolje) koja se nalaze izvan obrisa Brižnog bića.
- "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 djecom izradite popis mogućih sporazuma. Zapišite doprinos svakog djeteta 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 djece 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. Učinite ovu aktivnost zabavnom za djecu. Recite im da navijaju ili plješću za svaki DA! odredbi sporazuma. Za svaku smjernicu, djeca mogu ustati i vikati DA!, ili izmisliti smiješan način rukovanja s partnerom, 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 učeničke ideje i dodajte bilo koju od sljedećih: učiniti nešto lijepo za tu osobu, ispričati joj se i reći što vam se kod nje sviđa, 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) koji ćete postaviti s vanjske strane vrata vašeg razreda.

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 (odnosno ako je riječ o mlađim učenicima, izdiktirati) 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, korištenje "mirnog kutka", interveniranje u zlostavljajuće ponašanje (*bullying*) ili predrasude. Djeca 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 djecu voditi kroz taj proces, želimo vas potaknuti da budete nježni, puni praštanja i strpljivi s djecom 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.
- Svako se dijete 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 djeci 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. Predlažemo 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 (ili učenicima) koji je prekršio pravilo Zone bez ismijavanja o rješavanju problema (potaknite gledanje na problem iz druge perspektive ili druge čine kojima se potiče empatija – upotrijebite znanja iz restitucije).
- Pridobijte potporu roditelja učenika.
- Umjesto kazne, osmislite i provedite poučne mjere za određene oblike ponašanja. Prilikom osmišljavanja takvih mjera, imajte na umu da trebate ojačati modele pozitivnog ponašanja koje zahtijevate od djece (Restitucija). Upotrebljavajte pristup koji stavlja naglasak na sprječavanje i rješavanje problema i potiče rješenja do kojih se dolazi u suradnji s učenikom.

POVEZNICE S OSTATKOM NASTAVNOG PROGRAMA (FAKULTATIVNO)

Književnost/Povijest Zamolite učenike da vam kažu što za njih znače riječi "ustav", "pravo" i "odgovornost". Vodite ih prema točnim definicijama korištenjem spontanog nabacivanja ideja i razgovora,

naglašavajući uzajamnu vezu između "prava" i "odgovornosti". Znaju li svoja prava? Znaju li što znači odgovornost?

Likovni odgoj: Ukrasite majice pozitivnim riječima iz Brižnog bića. Možete izraditi i maskotu Brižnog bića za vaš razred punjenjem stare odjeće krpama ili papirom (kao kad se izrađuje strašilo). Neka djeca daju svoja obilježja Biću koja za njih predstavljaju brižnost: velike uši za bolje slušanje, dulje ruke za grljenje, itd.

Dječja svjesna djela brižnosti

U jednom male prigradske škole, pitanja o incidentu – nasilnom činu jednog učenika koji se dogodio prethodnog dana 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 300 učenika od ukupno 450 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 rугanje 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

Djeca 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. 62.

Razina aktivnosti: visoka
Razina koncentracije: srednja
Vrijeme aktivnosti: 40-45 minuta
Vrijeme pripreme: 10 minuta

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.

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 djetetu u krugu koje želi biti sljedeće na redu. To će dijete tada ponoviti taj isto 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 (10-15 minuta)

Napomena: Za mlađe učenike, ovaj dio aktivnosti prilagodite tako što ćete ovo što slijedi izvesti u obliku rasprave u skupini u kojoj sudjeluju svi.

- Neka učenici u parovima razmijene svoja iskustva o a) trenutku u školi kad je netko prema njima bio ljubazan i brižan te b) trenutku kad su oni bili ljubazni i brižni prema nekome u školi. Dajte svakom djetetu 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) Razgovarajte o sljedećem: Što nas, ako takvo što uopće postoji, sprječava da budemo ljubazni jedni prema drugima? Izaberite izvjestitelja za svaku skupinu.
- Neka male skupine izvijeste cijeli razred.

Planirajte "djela brižnosti" (15 minuta)

- Objasnite sljedeći zadatak: U sljedećem vremenskom razdoblju (odredite neki rok), učenici će biti kao lutajući reporteri u "lovu" na slučajeve ljubaznosti, suradnje i brižnosti koje zamijete u školi, a mogu bilježiti i djela brižnosti koja sami učine. Sva bi djeca trebala pisati o djelu brižnosti koje su učinila ili kojima su bili svjedoci. Osim toga, primjere mogu ilustrirati likovnim radovima odnosno fotografijama ili video snimkama, u slučaju da učenicima 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 79).

- Igrajte se "tajnih kompića". Stavite papiriće s imenima sve djece u razredu u šešir, pa neka djeca anonimno izvuku ime jednog djeteta iz šešira. Do kraja tog dana za dijete čije je ime izvukao/la učenik/ca mora učiniti nešto lijepo, s time da nitko ne otkrije tko je to učinio. Sljedećega jutra djeca mogu reći ostalima koje im je djelo brižnosti bilo upućeno i pokušati pogoditi tko je njihov "tajni kompić".

Zajedno za kraj (5 minuta)

- Izaberite neku dječju pjesmu koja govori o dječjoj potrebi za pravdom, mirom i ljubavlju.
- Završite sat tako što će učenici 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)

Jezično izražavanje. Kratka priča ili knjiga koja govori o zajedničkom naporu na rješavanju nekog problema. (U engl. govornom području je to Knjiga *Swimmy* autora Lea Lionnija Knopfa, Children's

Paperback, 1996.) predstavlja izvrsnu podlogu za razgovor o timskom radu i suradnji nasuprot natjecanju. Swimmy je mala crna riba koja ostaje sama bez obitelji jer svih je pojela velika riba. nakon što prebroti vrijeme usamljenosti i tuge, organizira druge morske životinje da se kroz timski rad odupru velikoj ribi. Možete i izgrađivati rječnik kojim se djeca služe izradom pojmovnika s definicijama novih riječi kao što su brižnost, suosjećanje, ljubaznost, itd. kako se one budu pojavljivale u programu.

Medijska pismenost. Što nas superjunaci uče o suradnji nasuprot natjecanju? Kakve nam poruke šalju o upotrebi snage umjesto mirne suradnje za dobivanje onoga što nam treba? Dajte učenicima izazovan zadatak da izmisle superjunaka koji crpi snagu iz svoje sposobnosti da dobro surađuje! (Animirani film filmovi poput Izbavitelji, Pobuna na farmi, su dobri primjeri)

Likovni odgoj. Podijelite učenike u skupine od po četvero djece za zajedničke likovne aktivnosti. Svaka će skupina izraditi *jedan* likovni rad koji će se odnositi na jedno od sljedećih pitanja (učenici mogu birati): Da je ljubaznost životinja, koja bi to životinja bila (izmisli neku životinju)? Da je ljubaznost superjunak, koji bi to superjunak bio (izmisli ga)? Kako ljubaznost izgleda?

Glazbeni odgoj. Ako na raspolaganju imate glazbene udaraljke, neka svako dijete odabere jedan instrument te, dok puštate 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 udaraljkama.

Prenesite zajednici: Izrada projekta djelovanja u zajednici

Djeca osmišljavaju i provode projekt djelovanja u zajednici.

Razina aktivnosti: niska
Razina koncentracije: visoka
Vrijeme aktivnosti: 3 sata planiranja
Vrijeme pripreme: ništa

Istražite svoju zajednicu (1 razredni sat)

- Šećući razredom, od svakog učenika zatražite da kaže jednu riječ, frazu ili asocijaciju na riječ "zajednica".
- Upitajte: Koje sve materijalne stvari čine našu (školsku, razrednu) zajednicu? Potaknite djecu da budu što više određena (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 podijele svoju viziju s čitavom skupinom. Dopustite svojoj djeci koja to žele da s ostalima podijele svoju viziju.
- Zamolite učenike da nešto nacrtaju nešto ili da u svoje dnevnike zapišu opis onoga što su vidjeli u svojim "savršenim zajednicama". Ono što su izradili mogu podijeliti s čitavom skupinom.

Utvdite 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. Nakon toga, neka učenici odaberu pet problema s popisa za koje smatraju da ih je najvažnije riješiti.

- 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 (mlađi učenici mogu svoje ideje izdiktirati). Na primjer, za problem "borba oko ljuljački" mogli bi zapisati "izvjesiti raspored korištenja ljuljački u koji se djeca mogu zapisati". Kad su popisi rješenja 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 mogu uključivati čišćenje igrališta, 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 djecu u bolnici, snimanje knjiga na audio kazete za slijepce i slabovidne osobe, rad u pučkoj kuhinji, itd.
- Izradite plan i vremenski raspored za provedbu projekta. Imenujte odbor od šestoro djece 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 ostale djece. Organizacijski bi se odbor trebao pobrinuti da svako dijete 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 djeci da njihovo razredno "svjesno djelo brižnosti" bude ostvarivo. U njihovom dječjem poletu, planovi im mogu postati preambiciozni. Recite djeci 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

Nakon čitanja poticajnog romana o dječjem druženju sa starijim osobama učenici jedne osnovne škole posvojili su starije osobe iz vlastite zajednice. Svakoga drugog tjedna, mladi su učenici s entuzijazmom išli u stambenu zajednicu za starije osobe i organizirali događanja koje su nazvali "Srijedom sa starijima". Razmjenjivale su se priče, uspomene i foto albumi, igrale se igre, gradila prijateljstva i stvarale uspomene.

Sljedeći koraci

Kako bi naučili surađivati, djeci 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 dječje opredjeljenje prema Zoni bez ismijavanja tijekom cijele godine, pomognite djeci da i nauče i uvježbaju sljedeće stvari:

- čekati da dođe njihov red
- reagirati pozitivno prema drugima
- davati vlastite ideje
- tražiti pomoć
- naučiti prihvaćati pomoć
- ostati sa svojim partnerima ili skupinama
- 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 djeca 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 djeca pritom izgraditi omogućit će vašem razredu da funkcionira skladnije, a vas će osloboditi stalnog pritiska da intervenirate.

Cilj rješavanja sukoba je pomoći djeci koja su ušla u sukob da nađu rješenja koja su dobra za sve. Ovo su neke od vještina koje ćete djeci 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 motrišta u sukobu.

Važne nastavne smjernice: Priprema za uspjeh

U Dodatku A, na stranici 82, pronaći ćete nastavne smjernice vezane za podučavanje o kreativnom rješavanju sukoba, uključujući načine stvaranja prilika za uvježbavanje, prebacivanje rješavanja problema na djecu, promicanje kreativnih rješenja, privođenje sukoba kraju i još mnogo toga.

Biti u tuđoj koži

Djeca istražuju dva različita motrišta u sukobu i istražuju granice zadirkivanja.

*Razina aktivnosti: srednja
Razina koncentracije: visoka
Vrijeme aktivnosti: 50 minuta
Vrijeme pripreme: 10 minuta*

Ciljevi

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

Materijali

- veliki papiri s preklopnoga panoa s obrisima dvaju velikih stopala
- veliki papiri s preklopnoga panoa i flomasteri (dovoljno za svakog učenika)
- 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".

Okupljanje (5 minuta)

- Upitajte: Koliko vas je ikada radilo u skupini na projektu bilo koje vrste? (Dignite ruke). Od onih koji su podigli ruke, koliko vas se sjeća nekog sukoba ili problema u vašoj skupini? Neka oni koji su imali sukob odu na jednu stranu razreda, a oni koji ga nisu imali na drugu.
- Upitajte: Koja je skupina veća? (Hmm. Uopće ne iznenađuje, ha?) S obzirom da će vjerojatno veća biti skupina onih koji su imali sukob, 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 rast 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 njezinoga ugla.

Ispričajte priču: "Oklevetani vuk"

- Dramatično pročitajte priču "Oklevetani vuk"

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 glavom, 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.

- Razgovarajte u skupini: Koja je to bajka? Neka jedan dobrovoljac sažeto prepriča izvornu priču "Crvenkapica". Upitajte: Po čemu se priča "Oklevetani vuk" razlikuje od one "Crvenkalice" koja vam je poznata?
- Razgovarajte u koncentričnim krugovima: Neka se učenici razmjestite 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:

Kakvi su vaši osjećaji prema Crvenkapici iz izvorne priče? (*pomicanje partnera*)

Kakvi su vaši osjećaji prema vuku iz izvorne priče? (*pomicanje partnera*)

Što mislite zbog čega ste imali takve osjećaje prema vuku iz izvorne priče? (*pomicanje partnera*)

Zbog čega je u danas ispričanoj priči vuk odlučio djevojčicu naučiti pameti? (*pomicanje partnera*)

Što vuk čini kad više ne može kontrolirati svoju ljutnju? (*pomicanje partnera*)

Vjerujete li vuku? (*pomicanje partnera*)

Ako su se vaši osjećaji prema vuku promijenili od vremena kad ste prvi put čuli izvornu priču, zašto se to dogodilo? (*pomicanje partnera*)

Kakvi bi bili naši osjećaji prema vuku da smo čuli samo njegovu stranu priče? (*pomicanje partnera*)

Ispričajte jeste li kad na nešto gledali iz različitog motrišta u odnosu na vašu majku, oca ili neku drugu odraslu osobu koja vam je važna u životu? (*pomicanje partnera*)

Na koje stvari vi i vaš prijatelj gledate iz različitih motrišta? (*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?

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

- Razgovarajte o pojmu motrišta: Kako kaže Crvenkapica, nju je zločesti vuk namjeravao pojesti. Vuk, pak, kaže da ju je samo pokušavao naučiti pameti. Objasnite da u sukobu svaka sukobljena strana ima vlastito motrište. 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. Prije nego što odlučimo tko je u pravu, a tko u krivu, važno je razumjeti obje strane u sukobu.
- Zamolite dva dobrovoljca da odglume tekst priče "Nevolje sa zadirkivanjem", a za mlađe ga učenike sami odglumite uz pomoć lutaka.
- Porazgovarajte: Kako mislite da se svako od ovo dvoje djece sada osjeća? Zašto mislite da je Dijete 2 ljuto? Zašto je Dijete 1 ljuto? Mislite li da je Dijete 1 znalo da Dijete 2 ne voli da je nazivaju "Miss Piggy" (gdica Prasić)?

Odigrajte igru uloga: Biti u tuđoj koži² (15 minuta)

Napomena: Ako je riječ o mlađim učenicima, igru uloga možete odigrati za čitav razred uz pomoć lutaka, nakon čega možete obraditi pitanja iz treće točke.

- Sada podijelite učenike u parove i neka svaki od njih na velikom papiru ocrti i izreže dva para cipela koje će nazvati Dijete 1 i Dijete 2. Ili, kao alternativa, ako se sat održava vani, učenici mogu nacrtati obrise cipela u zemlji. Parovi cipela trebaju biti okrenuti jedan prema drugome.
- Jedno će dijete ući u ulogu Djeteta 1, a drugo u ulogu Djeteta 2. Dajte djeci odgovarajuće kartice za igru uloga, a oni neka ih u sebi pročitaju. Neka djeca stanu na ocrtane stope. Objasnite da te stope imaju čudesnu moć pomoću koje osoba koja na njima stoji razumije stajalište dotičnog djeteta o sukobu. Neka svaki učenik bude i Dijete 1 i Dijete 2. Dijete 1 prvo objašnjava svoju perspektivu, dok Dijete 2 sluša. Potom Dijete 2 objašnjava svoju perspektivu. Tada djeca zamijene mjesta.
- Nakon što su svi parovi uživjeli u perspektivu i Djeteta 1 i Djeteta 2 upitajte: Sada kad bolje razumijete kako se Dijete 1 osjećalo, recite što je to što bi Dijete 1 željelo reći Djetetu 2? (Neke od mogućnosti su: "Žao mi je", "Nisam shvatila kako se osjećaš", "Nisam te željela povrijediti", "Više te neću zvati Miss Piggy", itd.) Navedite učenike da nabace nekoliko ideja o dijelovima dobre isprike. Svakome pružite priliku da se ispriča. Sada upitajte: "Što je to što bi Dijete 2 željelo reći Djetetu 1?" (Žao mi je što ti prije nisam rekla da mi smeta kad me tako zovu", itd.) Neka učenici nabacuju ideje o drugim načinima na koje bi Dijete 2 moglo Djetetu 1 reći da joj je žao.
- Okupite ponovno cijelu skupinu: "Je li ikada u redu ikoga zadirivati?" Učenici će vjerojatno reći kako oni 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 zadirivanje 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?
- (Fakultativno) Ako imate vremena, neka djeca u parovima razgovaraju o sljedećem. Svakoj osobi u paru dajte dvije minute da odgovori na svako od ovih pitanja.
 - Koji su od sukoba koje ste imali ili vidjeli nastali zbog različitih stajališta? Što se dogodilo? Koja su to dva različita stajališta bila?
 - Kako je bolje razumijevanje tuđega stajališta moglo pomoći u rješavanju tih sukoba?

POVEZNICE S OSTATKOM NASTAVNOG PROGRAMA (FAKULTATIVNO)

Književnost: Većina književnih djela pruža mogućnost istraživanja stajališta i veze između stajališta i sukoba. Potražite sukobe između dva lika u kojima učenici mogu uloge odigrati iz dva različita stajališta. Za to nam izvrsno mogu poslužiti bajke. Na primjer, na engleskom govornom području ima "Prava priča o tri prašćića" autora Johna Scaisze koji na duhovit način istražuje priču "Tri prašćića iz perspektive vuka".

² Engl. *in another's shoes* doslovno znači "u tuđim cipelama" (*napomena prevoditelja*)

Jezično izražavanje. Uključite djecu u aktivnosti kreativnog pisanja na temu stajališta. Neka dijete zamisli da je Marsovac koji prvi put dolazi u vašu školu. Ili neka zamisli da je riba koja svijet promatra iz akvarija. Ili neka djeca napišu ili uprizore verziju priče "Ivica i stabljika graha" ili neke druge bajke iz perspektive diva.

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

Dječja svjesna djela brižnosti

"Jednom smo ja i moje prijateljice pričale. Tada je došla jedna moja druga prijateljica i povukla me za kosu. Nisam znala zašto me je povukla za kosu, ali sam pomislila da mora da sam je prije toga bila naljutila. Upitala sam je "Zašto si me povukla za kosu?". Razgovarale smo sedamnaest minuta. Potom smo se nakon razgovora jedna drugoj ispričale. Najbolji prijatelji jedni drugima praštaju, unatoč svemu." – iskustvo jedne učenice osnovne škole.

"Nevolje sa zadirkivanjem" - Tekst skeča o sukobu

Dijete 1: (*u blagovaonici pred dugačkim stolom za kojim sjede njezini prijatelji*): Ovdje smo (*mašući*), Miss Piggy. Dođi sjesti s nama.

Dijete 2: (*pravi se da ne čuje ...*)

Dijete 1: Miss Piiiiigggy! (*smijući se*) Dođi, ovdje smo.

Dijete 2: Sjela sam s nekim drugim ...

Dijete 1: Hajde, sačuvali smo ti mjesto. Praseće mjesto. (*prijatelji se smiju*)

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

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

Nevolje sa zadirkivanjem Kartice za igru uloga

Kartica za igru uloga: Dijete 1

Sukob: Dijete 1 i Dijete 2 dobre su prijateljice. Dijete 1 zazove Dijete 2 pogrđnim imenom na prijateljski zadirkujući način, ali se Dijete 2 uvrijedi i sukob se počne pogoršavati.

Stajalište Djeteta 1: Misliš da je to kako je Djetetu 2 vrh nosa uzdignut - slatko i šaljivo, pa je zbog toga u šali nazivaš "Miss Piggy". Niste najbolje prijateljice, ali ste dovoljno dobre prijateljice da si sigurna kako ona zna da se ti šališ. Tim je 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 svratila pozornost nastavnika.

Kartica za igru uloga: Dijete 2

Sukob: Dijete 1 i Dijete 2 dobre su prijateljice. Dijete 1 zazove Dijete 2 pogrđnim imenom na prijateljski zadirkujući način, ali se Dijete 2 uvrijedi i sukob se počne pogoršavati.

Stajalište Djeteta 2: Uvijek si mrzila kad te je Dijete 2 zvalo "Miss Piggy", ali si prelazila preko toga jer nisi željela da sazna kako ti to smeta. Ali sad si primijetila da te i drugi prijatelji počinju zvati "Miss Piggy". Zbog toga ne možeš otkloniti osjećaj da svi s tobom zbijaju šale. Ne možeš vjerovati koliko je Dijete 1 zločesto i sad si ljuta te ćeš je prijaviti nastavniku.

Sukob se razbuktava

Uz pomoć pričanja priče, djeca prepoznaju kako se sukob pogoršava.

Razina aktivnosti: srednja
Razina koncentracije: visoka
Vrijeme aktivnosti: 45 minuta
Vrijeme pripreme: 10 minuta

Ciljevi

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

Materijali

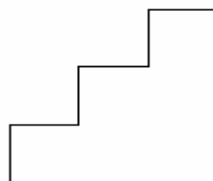
- radni list za aktivnost "Sukob zbog naprtnjače" (po jedan primjerak za svaki par djece)
- veliki komad papira i flomasteri
- mekana naprtnjača (neobavezan rekvizit koji će vam zatrebati ako želite da dobrovoljci uprizore priču)
- ljepilo, škare i bojice
- dosta šarenog papira (maknite sve bijele i 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 djeci minutu do dvije da u paru popričaju o tome koju su boju izabrali i zašto. Zamolite nekoliko dobrovoljaca da to podijele s cijelom skupinom.

Objasnite: Sukob eskalira (5 minuta)

- Zamolite djecu 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 ovako:



- Objasnite da, kada se pogoršava, za sukob kažemo da eskalira (penje se, napreduje, povećava se, razbuktava se). (Napišite definiciju glagola "eskalirati" na ploču. Potom na dno vaših pokretnih stuba napišite "Samo si malo uzrujan", a na vrh "JAKO si LJUT".)
- 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 što 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 jako razljutite."

Izvedite skeč: "Sukob zbog naprtnjače" (20 minuta)

- Pročitajte sljedeću priču (ili s dvoje učenika dobrovoljaca uprizorite tekst "Sukob zbog naprtnjače"):

Priča

Dok je Danijela uzimala užinu iz ormarića, njezina je naprtnjača slučajno pala i udarila Davora u glavu. "Joj!", rekao je Davor, trljajući se po glavi. "Trebaš biti pažljivija, glupačo."

Danijela je žalila što je udarila Davora, ali nije joj se sviđalo da je zovu glupačom. Nije to učinila namjerno! "Nemoj biti takva beba. Prepriječio si mi put. Ti uopće ne bi trebao biti ovdje", rekla je Danijela.

Davor je osjećao kako stvarno postaje ljut. Kada se Danijela sagnula kako bi podigla naprtnjaču, Davor ju je šutnuo u učionicu.

G. Karlović, njihov učitelj, došao je do ormarića. "Zbog čega tako vičete?", upitao je. Danijela i Davor pokazali su jedno na drugo. "On je započeo/Ona je započela!", rekli su uglas.

Tekst "Sukob zbog naprtnjače" za dramatizaciju

Danijela: *(krene uzeti užinu iz ormarića, i u tom trenutku njezina naprtnjača slučajno padne i udari Davora u glavu)*

Davor: *(trljajući se po glavi)* Joj! Trebaš biti pažljivija, glupačo.

Danijela: *(žalila je što je udarila Davora, ali nije joj se sviđalo da je zovu glupačom)* Nisam namjerno! Nemoj biti takva beba. A i prepriječio si mi put. Uopće ne bi trebao biti ovdje. *(Danijela se sagnula kako bi podigla naprtnjaču)*

Davor: *(osjećajući kako sad stvarno postaje ljut, šutne naprtnjaču dok se Danijela nagnjala da je podigne)*

G. Karlović: Zbog čega tako vičete?

Danijela i Davor: *(pokazujući jedno na drugo)*. On je započeo/Ona je započela!

- Podijelite djecu u radne skupine od po dva ili tri člana i svakoj skupini dajte primjerak radnog lista za aktivnost "Sukob zbog naprtnjače", veliki komad papira, malo ljepila, škare i bojice. Neka izrežu radni list "Sukob zbog naprtnjače" na vrpce. (Primjedba: Ako su u pitanju mlađa djeca, izvedite skeč s lutkama za cijeli razred.)
- Neka djeca na velikom komadu papira nacrtaju pokretne stube s četiri stepenice. Dok budete još jednom čitali priču, neka djeca stave odgovarajuće izjave iz radnog lista "Sukob zbog naprtnjače" na veliki papir i označe svaku stepenicu na kojoj je došlo do eskalacije sukoba. (Primjedba: Ako su u pitanju mlađa djeca, nacrtajte pokretne stube na ploču i zajedno, kao cijeli razred, označite mjesta gdje je došlo do eskalacije sukoba.)
- Nakon što su djeca završila, razgovarajte o tome kako je sukob eskalirao:
 - Što se prvo dogodilo u ovom sukobu?
 - Što ste stavili na vrh pokretnih stuba?
 - Što su djeca učinila, a da je to pogoršalo ovaj sukob?
- Nakon što ste iscrpno opisali radnje u ovoj situaciji, pomognite djeci uopćavati i prepoznati tipove ponašanja koji izazivaju eskalaciju sukoba. Zabilježite odgovore na velikom komadu papira pod naslovom "Neki pokretači eskalacije sukoba".
- Upitajte: Što su Danijela i Davor mogli učiniti drukčije kako sukob ne bi eskalirao? Što mislite, kako su riješili svoj problem?
- Porazgovarajte: Jeste li ikad imali ovakav sukob? Kako je eskalirao? Kako se smirio? Kako ste mogli drukčije postupiti?

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 (ZBI), koristeći proces razrednog sastanka (vidi stranicu 32).
- Neka djeca u parovima (svako 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 učenici stanu u krug i pantomimom pokažu: "Ja dovodim do eskalacije sukoba. . ." i "Ja smirujem sukob. . ." Skrenite svima u krugu pozornost na različite načine na koje djeca svojim tijelima prikazuju sukob.

Dječja svjesna djela brižnosti

"Vidio sam neke prijatelje u parku, počeli su se tući i ja sam im rekao da prestanu. Rekao sam, 'Vas dvoje ste najbolji prijatelji. Kako se možete tući?' Rekao sam, 'Zagrlite se.' To je upalilo."— iskustvo jednog učenika osnovne škole.

Sukob zbog naprtnjače

Danijelina naprtnjača pala je na Davorovu glavu.

Davor je šutnuo Danijelinu naprtnjaču.

Nastavnik je rekao: "Zbog čega tako vičete?"

Davor je rekao: "Joj! Trebaš biti pažljivija, glupačo!"

Danijela je rekla: "Nemoj se ponašati kao beba."

Gašenje sukoba "ja"porukama

Djeca uče o "ja" porukama i uvježbaju ih.

Razina aktivnosti: visoka
Razina koncentracije: visoka
Vrijeme aktivnosti: 45 minuta
Vrijeme pripreme: 10 minuta

Ciljevi

- povećati osjetljivost na djelovanje "ti" poruka kao pokretača eskalacije sukoba
- naučiti obrazac "ja" poruka
- uvježbavati izražavanje "ja" poruka.

Materijali

- umnoženi materijal "Dodatne vježbe izražavanja "ja" poruka" (dovoljno primjeraka kartica za igru uloga izrezanih na vrpce kako je naznačeno za svaki par djece, tako da svaki par ima dvije ili tri situacije)
- prazne kartice i flomasteri (jedna kartica po djetetu)
- pripremite dvoje djece za izvedbu skeča "Situacija 1".

Okupljanje (5 minuta)

- Podijelite prazne kartice i zamolite učenike da na jednoj strani kartice napišu kako bi se osjećali kad biste im rekli: "Uvijek zaboravljaš pospremiti pribor za likovni odgoj!" 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 poleđini svoje kartice napišu kako bi se osjećali kad biste im rekli: "Osjećam razočaranje kada pribor za likovni odgoj nije pospremljen.." 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?

Predstavljanje "ja" poruka (10 minuta)

- Objasnite da izjava "Ti uvijek zaboravljaš pospremiti pribor za likovni odgoj" 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," «Ti uvijek zabrljaš», «Ti si kriva», 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 pribor za likovni odgoj nije pospremljen" predstavlja "ja" poruku i kako osjetno manje ugrožava od "ti" poruke: "Uvijek zaboravljaš pospremiti pribor za likovni odgoj."

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

1. Osjećam _____
2. kada _____
3. zato što _____

- 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 uzrujano kada mi ne čuvaš mjesto u blagovaonici zato što želim sjediti s tobom.)
 - Uvijek me izostavljaš kada se igraš preskakanja preko užeta. (Osjećam se povrijeđeno kada mi ne dopustiš igrati se preskakanja preko užeta 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 (ili izvedite ovaj skeč s lutkama za mlađu djecu). U ovom skeču sukob eskalira kada Dijete 1 uputi "ti" poruku.

Situacija 1: Dijete 1 stoji u redu u blagovaonici kada se Dijete 2 progura ispred njega/nje.

Svjetlo, kamera, akcija, POČNI!

- Nakon minutu-dvije recite "STOP". Neka Dijete 1 izrazi svoje osjećaje o ponašanju Djeteta 2 koristeći "ja" poruku, slijedeći obrazac za "ja" poruke koji ste ispisali na ploču.
- Podijelite učenike u parove i neka odluče biti Dijete 1 ili Dijete 2. Zamolite ih da se okrenu leđima svojim partnerima. Opišite Situaciju 2 kako je dolje navedeno, a potom neka se djeca okrenu licem jedni prema drugima i uprizore ju rabeći "ja" poruku.

Situacija 2: Dijete 1 se spotakne o nogu Djeteta 2 u blagovaonici i pomisli da je Dijete 2 namjerno ispružilo nogu.

- Kad učenici završe, započnite razgovor. Dijete 2: Kako si se osjećao kada je Dijete 1 upotrijebilo "ja" poruku? Dijete 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, dijete

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. 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 djeca okrenu i započnu.

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

Zajedno za kraj (5 minuta)

- Ponovno okupite skupinu, pa neka svatko uputi "ja" poruku nekome kome to danas želi učiniti.

Savjet

Tijekom čitavoga projekta nastojite prepoznati prigode u kojima djeca 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").

Još vježbi za upućivanje "ja" poruka Kartice za igru uloga

<p>Jedan učenik iz razreda te stalno zadirkuje zbog naočala. Možda te ne misli povrijediti, ali to ti ipak smeta.</p>	<p>Tvoj prijatelj želi da mu 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 koji šepa zbog tjelesnog oštećenja.</p>
<p>Čuješ da učenik kojeg dobro ne poznaješ širi glasine o tebi koje nisu istinite.</p>	<p>Tvog prijatelja zadirkuju zato što nosi aparatić za zube.</p>
<p>Tvoji roditelji ne govore dobro hrvatski. Otkriješ da im se netko iz razreda, koga si smatrao prijateljem, izruguje iza tvojih leđa.</p>	<p>Netko u autobusu te uvijek prisiljava da mu prepustiš mjesto nakon što uđe u autobus.</p>

POVEZNICE S OSTATKOM NASTAVNOG PROGRAMA (FAKULTATIVNO)

Likovni odgoj /Jezično izražavanje. Neka učenici izrade "kutije sukoba", ukrašene kutije ispunjene predmetima koji predstavljaju ključne vještine koje su potrebne za mirno rješavanje sukoba. Neke od stvari koje se tu mogu nalaziti su veliko izrezano slovo "ja", kao podsjetnik za uporabu "ja" poruka, izrezani obris cipela za zauzimanje drukčije perspektive, itd. Recite učenicima da se što je moguće više zabavljaju dok to rade. Zatim, tijekom prijelaza kao što su povratak razreda s odmora ili ručka, zamolite nekoliko učenika da drugima kažu što imaju u kutijama, kao način ponovnog usmjeravanja i povezivanja skupine. Ili pozovite učenike da uzmu kutije sukoba kada se nađu u sukobu i trebaju pomoć.

Budi istjerivač nasilja

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

Razina aktivnosti: srednja
Razina koncentracije: srednja
Vrijeme aktivnosti: 50 minuta
Vrijeme pripreme: ništa

Ciljevi

- prepoznati 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.

Materijali

- video *Nemoj mi se rugati*
- veliki komad papira
- veliko papirnato srce ili drugi simbol brižnosti.

Okupljanje (5 minuta)

- Neka veliko srce prolazi krugom te zamolite neka svaka osoba koja ga drži kaže što joj se sviđa na prijatelju ili nekom u sobi. "Sviđa mi se kada mi prijatelj pomaže riješiti problem," itd. Nastavite dok se svi ne dođu na red.

Istraživanje brižnosti: Video kazeta *Nemoj mi se rugati* (10 minuta)

- *Upitajte: Koje prizore sreće ili nade vidite u videu "Nemoj mi se rugati"? (Ako nemate videorekorder, neka djeca slušaju pjesmu i bilježe prizore sreće koji im padnu na pamet). Neka učenici zabilježe svoje odgovore nakon što odgledaju video ili odslušaju pjesmu.*
- *Zamolite dobrovoljce da kažu što su zabilježili. Popišite prizore na velikom komadu papira i pozitivne osjećaje povezane s tim prizorima.*
- *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.) Popišite sve načine na koji ljudi u videu iskazuju brižnost. Ako djeca imaju teškoća s pamćenjem prizora, prikažite video još jednom.*

Istraživanje zlostavljajućeg ponašanja (engl. *bullying*) (10 minuta)

- Sada objasnite da ćete pozornost usmjeriti na ono što možemo učiniti kada vidimo da se prema nekome okrutno postupa. 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 učenici podignu ruke: Koliko vas je vidjelo ili čulo da je netko žrtva zlostavljajućeg ponašanja? Neka se učenici okrenu prema partneru i jedan drugome kažu što su vidjeli. Zamolite nekoliko dobrovoljaca da iznesu svoja iskustva.
- Sada upitajte: Je li netko u ovom razredu ikad što poduzeo da pomogne žrtvi zlostavljajućeg ponašanja? A je li se itko od vas usprotivio kada su vas zlostavljali ili loše postupali prema vama? (Ako netko jest, neka kaže što je učinio.)
- Neka učenici spontano nabacuju ideje za popis stvari koje možete učiniti kada ste vi ili netko koga vidite žrtva vrijeđanja ili zlostavljanja. Zabilježite ideje na veliki komad papira u dva stupca: ideje koje podrazumijevaju suprotstavljanje zlostavljaču i ideje koje to ne podrazumijevaju. Dodajte idejama djece 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." "Odmah ću obavijestiti razrednika." (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).
- 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 drugo dijete trpите okrutno ili zlostavljajuće ponašanje, budete odlučni, a ne zlobni. Recite učenicima neka se pretvaraju da su 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", dijete treba uputiti 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 vas nazove pogrđnim imenom. (Mogući odgovor stroja za istjerivanje nasilja: "Osjećam se povrijeđeno i ljutito kada me tako zoveš. Molim te, nemoj to činiti.")
 - Netko vam kaže da učinite nešto što ne želite.
 - Netko nekog drugog nazove pogrđnim imenom.
 - Netko se ruga nekoj osobi zato što je slijepa.
 - Netko želi da nekog drugog nazovete pogrđnim imenom.
 - Netko vam kaže da ne možete sudjelovati u igri.
 - Netko traži da mu date užinu.
 - Netko vrijeđa vašeg prijatelja, govori mu ružne riječi – (kreten, budala, majmun).
 - Zamolite nekoliko dobrovoljaca da odgovore na pitanje: Koji su se osjećaji kod vas javili tijekom ove aktivnosti?

Zajedno za kraj (10 minuta)

- Zamolite učenike da pojedinačno napišu zavjet da će biti "istjerivači nasilja". Što su danas voljni obećati cijelom razredu? Što su danas voljni obećati cijeloj školi? Zavjet mogu započeti sljedećim riječima: "Obećavam da ću..."
- Šećući razredom zamolite svako dijete pročitati svoj zavjet.
- (Fakultativno) Stavite sve zavjete u knjigu za istjerivanje nasilja koja će se čuvati u vašem razredu ili neka učenici stave svoja obećanja u bilježnicu ili neki drugi osobni predmet koji često nose.

Savjet

Razgovarajte s djecom o tome da obavještavanje nastavnika 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 svako dijete."

POVEZNICE S OSTATKOM NASTAVNOG PROGRAMA (FAKULTATIVNO)

Književnost. Upotrijebite neko štivo koje je dio obavezne literature kako biste potaknuli raspravu o učincima vršnjačkog pritiska na naše ponašanje. Upitajte: Jeste li ikad učinili nešto poput izrugivanja drugom djetetu, samo da biste se uklopili? Kako možemo postići da iskazivanje brižnosti postane u našoj školi postane *cool*? Za daljnju raspravu o tome kako reagirati na zlostavljače neka vam posluži knjiga *Nasilnik, žrtva i promatrač* autorice *Barbare Coloroso*..

Zemljopis. Neka djeca na zalijepljenim velikim komadima papira nacrtaju golemu kartu vaše škole i školskog dvorišta (možda zajedno s drugim razredima koji bi željeli preuzeti neka područja škole). Kao nastavak aktivnosti koja se odnosila na Brižno biće, neka djeca stvore "Brižnu školu". Neka djeca spontano navode mjesta gdje bi se željeli osjećati najsigurnije (igralište, autobus, kuhinja, knjižnica, itd.). Neka napišu riječi i ideje koje bi voljeli vidjeti na svakom mjestu. Upotrijebite mapu da biste pokrenuli raspravu u okviru aktivnosti "Prenesite zajednici."

Dječja svjesna djela brižnosti

"Kada sam bila u autobusu, taj nam se dječak kreveljio. Pitala sam ga zašto to radi. Rekao mi je: 'Zato što mi se hoće.' Ali ja sam mu rekla: 'Možeš li nam se prestati kreveljiti?' Malo je razmislio a onda smo se rukovali i sada smo prijatelji." — učenica osnovne škole.

Prenesite zajednici

- Zajedno s djecom izradite ili usavršite politiku o zadirkivanju za svoj razred koja bi bila dio *Povelje za Zonu bez ismijavanja*. Potaknite djecu da osmisle kampanju za tu svoju politiku kako bi cijela škola razmislila o njezinom usvajanju.
- Koristeći proces "Izrade projekta djelovanja u zajednici", str. 40., pomognite djeci uočiti neki problem u vašoj zajednici koji treba riješiti, a važan je za ostvarivanje prava djece. Važno je da projekt dobije podršku. Iako su možda i financijska sredstva za realizaciju projekta važna, o njima ne mogu brinuti samo djeca. Projekti ne moraju biti veliki i rješavati goruće probleme. Za takve projekte potrebno je organizirati dugi period zagovaranja, mnogo sastanaka i pregovora, a uspjeh može i dalje ostati upitan. Potaknite djecu da pozovu čelnike zajednice (policajce, gradonačelnika, predstavnika gradske četvrti, aktiviste, političare, saborskog zastupnika, itd.) da im se pridruže u njihovim nastojanjima. Zamolite čelnike zajednice da posjete razred i vide što su djeca učinila, te porazgovarajte o načinima širenja dječjeg 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 djeci 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 (engl. *win-win*) nasuprot rješenju dobitak-gubitak (engl. *win-lose*)
- predlaganje vlastitih rješenja za sukobe
- suradnja na ostvarivanju rješenja u praksi
- razlikovanje položaja i interesa (zahtjevi nasuprot stvarnim potrebama)
- pregovaranje
- posredovanje.

U podučavanju tih vještina i pojmova izvan projekta *Nemoj mi se rugati*, oslonite se na uspjehe nevladinih udruga i pouke koje je izvukla organizacija *Educators for Social Responsibility* iz njihova *Programa za kreativno rješavanje sukoba*.

- Vaša nastojanja da djecu 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.
- Nakon što su učenici uvježbali vještine rješavanja problema, pregovaranja i posredovanja, možete proširiti uporabu svog "mirnog kutka". Kada se nađu u sukobu, učenici mogu rabiti "mirni kutak" da zajedno dođu do rješenja ili pozvati drugog učenika da im pomogne u posredovanju.

SLAVIMO RAZLIČITOSTI

4.

Zajedno možemo sve

Djeca pokušavaju shvatiti svijet oko sebe. Njihovo zanimanje za učenje o tome tko su stvara svijest o razlikama ili sličnostima s drugima koji dijele njihov svijet. Djeca zamjećuju razlike u spolu, boji kože, jeziku i tjelesnoj sposobnosti. Štoviše, ona često upijaju neizgovorene stavove koje ljudi oko njih imaju prema tim razlikama —pozitivne ili negativne.

Priručnik *Nemoj mi se rugati* djeci će pomoći da nesvjesno počnu cijeniti različitosti. Kad nauče uvažavati razlike bez predrasuda, djeca će pomoći pri stvaranju sredine u kojoj se nijedno dijete 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 djeca početi usvajati u ovoj tematskoj cjelini su:

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

Važne nastavne smjernice: Priprema za uspjeh

U Dodatku A, str. 82., 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

Djeca istražuju pitanja moći nadovezujući se na teme iz videa.

Razina aktivnosti: srednja
 Razina koncentracije: visoka
 Vrijeme aktivnosti: 50 minuta
 Vrijeme pripreme: vidi napomene i nastavne smjernice

Važna napomena: Ova je aktivnost namijenjena trećim i višim razredima

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 koja će vam pomoći u provedbi ove aktivnosti i praćenju jakih emocija koje bi djeca eventualno mogla iskazati. Osim toga, posebno preporučujemo uključivanje roditelja/skrbnika ako se pojavi bilo koje pitanje koje će vas možda zabrinjavati u pogledu djece koja su kronično izvrnuta zadirkivanju ili zlostavljajućem ponašanju u školi. Mlađim učenicima ovu aktivnost možete prilagoditi tako što će, za svaku kategoriju "prelaženja crte" koja se na njih odnosi, djeca u klupama dizati ruke ili kartice "da/ne".

Više informacija možete pronaći u odjeljku "Izvedba ove aktivnosti".

Ciljevi

- razviti osjetljivost za posljedice predrasuda, ismijavanja, zadirkivanja 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 svu djecu u razredu (koja stoje udaljena nekoliko lcrta)
- CD *Nemoj mi se rugati* i CD uređaj
- veliki komad papira (jedan list za svako dijete) i neprozirna ljepljiva traka
- flomasteri
- ceduljice papira s napisanim imenom svakog djeteta (i šešir ili kutija)
- jedan primjerak kartice za Ljudski bingo za svaku osobu.

Okupljanje: Igranje Ljudskog binga (10 minuta)

- Skupini dajte sljedeće objašnjenje: 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 hrana, omiljena glazbena skupina"). Neka učenici velikim slovima napišu svoje odgovore na papir, a zatim jedan po jedan nasumce izgovaraju brze i kratke odgovore (engl. *popcorn style*) držeći svoje znakove podignutima. Ili zamolite učenike da se organiziraju u skupine u prostoriji, prema različitim sklonostima u toj kategoriji. Zabilježite raznolikost!

Izvedite aktivnost: Miješanje moći (30 minuta)

- Poredajte svu djecu uz jednu stranu trake na podu, licem okrenutu 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 prijateljicu nazvalo "Miss Piggy", 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 nekoga. U drugim situacijama, ljudi su zločesti prema drugima 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 na svijetu broj muškaraca i žena gotovo jednak. Zna li tko koliko žena ima u našem Saboru, mjestu gdje se donose zakoni? Naime, iako je u našem društvu 50% žena, samo ih 18% (saziv 2005. g.: od 152 saborska zastupnika 27 je ženskog roda) sudjeluje u donošenju zakona. Kako to može utjecati na zakone koji se donose? Jednako tako, u zemljama gdje ima miješanog stanovništva, ne-bijelci su nedovoljno zastupljeni u Parlamentu. 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 koji 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, prijedite 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 "prijedi 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) zamolite sve da se ponovno okupe.

Iz niza pitanja, odaberite određeni broj pitanja koja smatrate prikladnima za dob i mogućnost koncentracije djece:

- "Sada u tišini prijedite crtu ako su vas ikad zadirkivali ili nazivali pogrđnim imenima ili s vama zbijali šalu."
- "Prijedite crtu ako ste ikad izabrani kao posljednji u igrama ili sportovima ili ste se osjećali izostavljenima ili potpuno isključenima iz neke aktivnosti."
- "Prijedite crtu ako su vas ikad nazivali pogrđnim imenima ili omalovažavali samo zato što ste djevojčice."
- "Prijedite crtu ako su ikad vas ili nekog do koga vam je stalo zadirkivali zbog vjerskog porijekla."
- "Prijedite crtu ako su ikad vas ili nekog do koga vam je stalo prosuđivali ili zadirkivali zbog porijekla vaše obitelji (druga nacionalnost)."
- "Prijedite crtu ako su vas ikada zadirkivali zbog vašeg naglaska
- «Prijedite crtu ako su vas ikada zadirkivali zbog glasa ili su vam rekli da ne znate pjevati."
- "Prijedite crtu ako vi ili netko od članova vaše obitelji ili netko od vaših prijatelja ima tjelesni nedostatak koji je vidljiv."
- "Prijedite crtu ako vi ili netko od članova vaše obitelji ili netko od vaših prijatelja ima tjelesni nedostatak koji nije vidljiv
- "Sada prijedite crtu ako ste ikad vidjeli da nekog drugog zadirkuju ili nazivaju pogrđnim imenima ili s njim zbijaju šalu."
- "Prijedite crtu ako ste dječak i rekli su vam da ne smijete plakati, pokazivati osjećaje, ili se bojati."

- "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, aparatić za zube, slušno pomagalo ili zbog odjeće koju nosite, visine, težine, 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, a vi niste ništa rekli ni učinili jer ste se previše bojali."
- "Prijeđite crtu ako ste ikad željeli nešto otvoreno reći jer ste mislili da to nije u redu, ali ste osjećali nelagodu, stid ili strah da bilo što kažete."
- Neka učenici u velikoj skupini 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? O drugima?
 - 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 brižnosti. Zapravo, vjerojatno su mnogi od tih trenutaka baš bili oni kad ste najviše trebali poštovanje ili brižnost. Mnogima od nas treba hrabrosti da prijeđe 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. Upitajte cijelu skupinu: "Želi li tko što dodati našoj *Povelji* za Zonu bez ismijavanja? Želite li nešto promijeniti?"

Zajedno za kraj (10 minuta)

- (Fakultativno) S učenicima otpjevajte pjesmu «Zamisli» ili Ne rugaj se. Nakon pjesme upitajte: Što mislite, o čemu ova pjesma govori? Što ona znači *vama*?
- Neka svako dijete iz šešira ili kutije izvuče četiri imena učenika. Neka svatko zalijepi veliki komad papira na leđa sa svojim imenom na vrhu. Djeca 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 djecom sruše prepreke koje koče prestanak okrutnog postupanja. Djeca postaju svjesna da su i drugi suočeni s mnogima od istih nesigurnosti, strahova i izazova kao oni. Uče da pokazivanje osjećaja čovjeka ne čini slabijem, već da je za to potrebna hrabrost. Uče da druga djeca mogu pokazati razumijevanje i potporu kada otkriju te osjećaje. Razvijanjem osjetljivosti za posljedice okrutnosti djeca, bez tereta krivnje, potvrđuju opredijeljenost 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. Sva su djeca možda u određenom trenutku bila žrtve ili su se pridružila zbijanju šala s nekim, ili su barem vidjela da je netko povrijeđen, a nisu ništa u vezi s time učinila. Mnoga će djeca 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, djeca 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 djecom kako bi im pružili potporu dok budu prolazili kroz ovu aktivnost.
- Uvjerite djecu 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)

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

Pročitajte priče dr. Seussa ili nekog drugog autora o tome kako je zaziranje od nečega prije nego što ste to probali (neko jelo npr.) također vrsta predrasude. Istražite razliku između situacije kad vam se nešto ne sviđa i situacije kad imate predrasude prema nečemu.

Poslužite se i pričom dr. Seussa *The Sneetches* (Random House, 1988.) ili nekom sličnom pričom. U priči *The Sneetches* likovi sa zvjezdanim trbuhom (engl. *Star-Belly Sneetches*) misle da su bolji od likova s običnim trbuhom (engl. *Plain-Belly Snnetches*). Međutim, pametni likovi s običnim trbuhom uskoro shvate kako staviti zvijezde na trbuh, i kako onda itko može reći tko je bolji od koga? Raspravljajte: Kako su likovi sa zvjezdanim trbuhom naučili što su predrasude? Što iz ove priče možemo naučiti o ponašanju ljudi?

Glazbeni odgoj. Porazgovarajte o primjeni različitih medija u rješavanju problema. Zašto bi pjesma poput "Nemoj mi se rugati" čovjeka mogla lakše navesti da se promijeni od nečijeg govora? Kada bi mogla biti manje djelotvorna? Zašto?

Kartice za Ljudski bingo

Omiljena TV emisija	Nacionalna pripadnost/etničko porijeklo	Omiljeni blagdan	Zemlja koju bi najviše željeli posjetiti	Desnoruk/ ljevoruk
Najviše zastupljeno jelo u vašoj obitelji	Omiljena videoigra	Omiljeni doručak	Nešto je posadio/la	Omiljeni sport
Spava s plišanom životinjom	Omiljeni predmet u školi	Omiljena glazbena skupina	Bio u ribolovu	<i>Ovdje ubacite kategoriju koju su predložili učenici</i>
Ima kućnog ljubimca	Pjeva pod tušem	Grad i država rođenja	Sudjelovao u igrokazu	<i>Ovdje ubacite kategoriju koju su predložili učenici</i>
Govori tečno još neki jezik osim hrvatskog	Redoslijed rođenja	<i>Ovdje ubacite kategoriju koju su predložili učenici</i>	Omiljena brza hrana	Opekao/opekla se na nečem vrućem

Priče o obiteljskim vezama i obiteljskom tkivu

Koristeći se raznim predmetima, djeca pričaju priče o sebi, a kasnije s pomoću tih predmeta oblikuju kvadrat koji postaje dijelom "pokrivača"³ učionice.

Razina aktivnosti: srednja
 Razina koncentracije: visoka
 Vrijeme aktivnosti: 2 školska sata
 (fakultativno)
 Vrijeme pripreme: 10 minuta

Ciljevi

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

Materijali

- pjesma "Ne rugaj se" i CD uređaj
- obruč ili krug od užeta (po jedan za troje djece)
- listovi papira, pribor za likovni odgoj
- primjerak kvadrata s devet ploha za svako dijete u vašoj učionici (imajte još pokoji primjerak pri ruci za djecu koja žele ponovno započeti raditi na projektu).

Okupljanje

- Nasumce razmjestite obruče po učionici.
- 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, djeca će uskočiti u obruč (ili uže za preskakanje ako koristite dovoljno dugačko uže) i pronaći nekoga od koga se razlikuju (netko iz obitelji s različitim brojem djece, netko čija je kosa druge boje, itd.). Kada pronađu nekoga od koga se razlikuju, pozivaju ga/nju da im se pridruži unutar obruča ili kruga od užeta. Kada glazba prestane, djeca unutar obruča trebaju pozvati nekoga tko još nije u obruču ili krugu od užeta da im se pridruži, nakon što nađu po čemu se razlikuju."

³ 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 djeci dovoljno vremena prije nego što isključite glazbu. Ponovite još jednom ako imate vremena.

Središnja aktivnost

- Na ploču napišite riječ "kultura" i upitajte učenike što za njih ta riječ znači. (Za mlađe učenike upotrijebite riječ "obitelj".) 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 dječje 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 djecu 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? Ima li jako starih osoba u tvojoj obitelji? Koje stvari voliš raditi s članovima svoje obitelji? Što svi volite jesti? Koja su posebna jela u vašoj obitelji? Koje blagdane slavite? Kako slavite mamin rođendan?, Kamo idete za praznike? Imate li rođake na selu? Što je tvojoj obitelji važno?.....
- Svakom djetetu podijelite pribor za likovni odgoj i primjerak kvadrata s devet ploha. Zamolite učenike da ukrase središnju plohu imenima iz svoje obitelji, a možda i crtežima na kojima su nacrtani svi članovi. Preostalih osam ploha mogu opisivati, riječima ili slikama, stvari koje su njihovim obiteljima važne. Učenici tu mogu uvrstiti što god žele - posebna jela, posebne kućne ljubimce, blagdane koje slave, posebne uspomene, 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.

Zajedno za kraj (5 minuta)

- Zamolite svaku osobu da ispriča o nečemu što je prikazano na njezinom kvadratu.

Priče o obiteljskim vezama i obiteljskom tkivu

Kvadrat s devet ploha za "pokrivač"

	IME I CRTEŽ OBITELJI	

Sljedeći koraci

Važno je da djeca vide kako odrasli ulažu napore u podučavanje o toleranciji. Stoga je nužno djeci pomoći prihvaćati različitosti i suprotstavljati se predrasudama i izvan projekta *Nemoj mi se rugati*. Kako biste djeci 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 napisala djeca, fotografije, crteži, itd., iz aktivnosti "Dječja svjesna djela brižnosti" (str. 39.) i (ako ste ih napravili) iz odjeljka "Prenesite zajednici: izrada projekta djelovanja u zajednici" (str. 40.).
- 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".⁴
- (Fakultativno) Polaroid fotoaparat.

Savjet

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

Okupljanje (10 minuta)

- Podijelite djecu u parove. Neka opišu djela ljubaznosti koja su "uhvatili" ili napravili u aktivnosti "Dječja svjesna djela brižnosti" (str. 37.).
- 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 djece koja to žele (fakultativno: upotrijebite "govornički štap" ili neki drugi simbol za određivanje koje je dijete na redu da uzme riječ i mikrofonski kao bi svi mogli čuti što djeca govore).

⁴ 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))

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 fotoaparat, fotografirajte djecu tijekom potpisivanja).
- Neka učenici rade u skupinama od četvero ili petero kako bi ispunili i ukasili vlastite zavjete za *Povelju o brižnosti* u programu *Nemoj mi se rugati*.

Planiranje događaja u zajednici (15 minuta)

- S djecom 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. 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. 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 vođe, političare, itd. Možete zamoliti 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 djecu 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 u vezi sa svojim postignućima u programu *Nemoj mi se rugati* je. . ."
- (Fakultativno) Otpjevajte najdražu pjesmu.

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 dječjih zavjeta (fakultativno).

- Objavite priče o dječjim svjesnim djelima brižnosti na internetskoj stranici škole. Postoji li projekt ili kampanja neke druge škole u mreži «Škola bez nasilja» kojima biste se i vi željeli pridružiti?
- Osim toga, povežite se sa školama diljem zemlje u kampanji usmjeravanja nacionalne pozornosti na vaša djela brižnosti. Uvežite sve pojedinačne dječje zavjete i fotografije s potpisivanja i stavite ih zajedno sa svitkom potpisane *Povelje o brižnosti* u tubu ili kutiju koju su djeca ukasila raznim bojama. Pošaljite kutiju predsjedniku. Svrha je potaknuti predsjednika i druge važne izabrane dužnosnike da podupru nastojanja koja imaju za cilj osigurati da naše škole, zajednice i kampovi budu sigurna mjesta, na kojima nema zadirivanja, ismijavanja, zlostavljajućeg ponašanja i nasilja. Zahvaljujemo vama i vašim učenicima na vašoj opredijeljenosti i vodstvu u rješavanju ovog važnog lokalnog i nacionalnog pitanja!

Naša Povelja o brižnosti

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

Djeca, nastavnici i osoblje škole ili razreda _____ ovime stavljaju svoj potpis na ovaj dokument kako bi učvrstili svoju opredijeljenost za ostvarivanje sna u kojem će djeca, u školi i izvan nje, živjeti i družiti se u okruženju punom ljubavi, 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 kampovi 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

Razina aktivnosti: niska
 Razina koncentracije: visoka
 Vrijeme aktivnosti: 45 minuta
 Vrijeme pripreme: ništa

Djeca 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 djeca donijeti od kuće, voljni su ga pokloniti, a predstavlja nešto što obećavaju ponijeti u budućnost
- (neobavezno) baklje od papira napravljene u programskim poveznicama u aktivnosti "Miješanje moći" (str. 65.).

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 izjava s koliko god riječi želite.) Potom, još uvijek držeći jedan kraj konca, dobacite klupko djetetu preko puta vas u krugu koje će ga uhvatiti (uhvativši konopac jednom rukom, a klupko drugom). Dijete će zatim ponoviti želju prethodnog djeteta, "(ubaci ime) svijetu želi _____." Ja svijetu želim _____." Dijete potom baca klupko sljedećem djetetu u krugu, i tako dalje, sve dok unutar kruga ne stvorite paukovu mrežu. Podsjetite svako dijete da, dok baca klupko, u ruci zadrži konac. (Djeca 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. Nakon što nekoliko učenika iznese svoja razmišljanja cijeloj skupini, napravite sažetak. Podsjetite sve koliko smo jači kada smo zajedno nego kada smo sami! (Da biste to pokazali, možete baciti plišani globus 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 konopac, 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 sada 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 djecu 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 djeci da se uhvate za ruke u krug i kreću oko poklona. Kada glazba stane, djeca će uzeti dar koji im je najbliži. Svako će dijete 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, djeca 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.
- Ako ste u programskim poveznicama u poglavlju "Miješanje moći" (str. 65.) izradili baklje od papira, neka djeca podignu baklje dok pjevaju i pretvaraju se da pale tuđe baklje, te tako "prenose" svjetlo cijelim krugom.

Završna riječ

Čestitamo vam na završetku prve etape putovanja prema budućnosti s više brižnosti za našu djecu. Želimo vam uspjeh u daljnjem radu. Zajedno s učenicima proslavljajte svoja brojna postignuća u projektu

DODATAK A

Važne nastavne smjernice*

Promicanje zdravog izražavanja osjećaja

Osim iz izravnih naputaka za stjecanje vještina navedenih u ovoj tematskoj cjelini, djeca će o zdravom izražavanju osjećaja jednako toliko naučiti (ako ne i više) i iz načina na koji vi vodite svoj razred. Ako se djeci 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 djeca usvoje - od toga kako izvodite svoje dnevne plan odvijanja nastavnog sata, do toga kako reagirate na osjećaje djece tijekom intervencije, te kako sami upravljate svojim osjećajima i izražavate ih u društvu djece. Dakle, tijekom čitavoga dana stvarajte i koristite prilike za potporu zdravom izražavanju osjećaja kod djece.

- **Izgraditi rječnik za izražavanje osjećaja:** Iskoristite svaku priliku kako biste djeci 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 svako dijete 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).
- **Razmišljati o raspoloženjima djece:** Djeci možete pomoći da uspostave vezu između osjećaja i ponašanja tako što ćete zamjećivati i imenovati njihova raspoloženja i osjećaje. Možete reći: "Mina, danas izgledaš sretno. Je li se nešto posebno dogodilo?" ili "Saša, glas ti zvuči ljutito. Pitam se zašto."
- **Primjer:** Pokažite djeci kako okarakterizirati i izraziti osjećaje tako što ćete imenovati vlastite osjećaje tijekom dana. Radeći to djeci ćete ne samo pomoći prepoznati osjećaje kod sebe, već ćete im dopustiti i pričati o vlastitim osjećajima.
- **Promicati razmišljanje:** Upotrijebite pitanja i teme za razmišljanje na kraju svake aktivnosti kako biste djeci pomogli da se ponovno pozabave svojim osjećajima. To će djeci pomoći prepoznati svoje osjećaje i potaknuti ih da razmisle zašto se tako osjećaju.
- **Umirite djecu:** Tražite mogućnosti da uvjerite djecu kako su svi osjećaji koje donose u skupinu u redu. Na primjer, kada jedno dijete drugome kaže: "Ti si mala beba, jer samo male bebe plaču", tu

* 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.).

priliku možete iskoristiti kako biste objasnili da se svi mi ponekad osjećamo tužno i povrijeđeno i da je u redu plakati. To je posebno važno kako bi se djeci pomoglo izvući se iz rodnih stereotipa.

- **Pojasnite dječje osjećaje:** Kada su djeca shrvana emocijama, korisno je kad im odrasla osoba pojasni što im se događa. Neki korisni izrazi su: "Čini se da se osjećaš..... Je li to točno?" "Osjećaš li se zbog ove [situacije].....?"
- **Podupirite empatiju kod djece:** Kada djeca osjete da je neko dijete tužno, usamljeno ili uznemireno, često su znatiželjna saznati što se zbiva. Te su situacije prilika za izgradnju empatije. Potaknite djecu da traže tjelesne znakove koji će im pomoći prepoznati kako se drugo dijete osjeća. Zatim im pomognite istražiti razloge koji se nalaze u pozadini tog osjećaja i smisliti načine na koje mogu pomoći.
- **Pružite načine olakšanja i strategije:** Omogućite djeci da iz sebe izbace osjećaje kad su frustrirana, pretjerano uzbuđena ili tužna. Dopustite im da izaberu (uz vaše vodstvo) aktivnosti za smirivanje ili odredite mirna mjesta na kojima će biti s još jednom ili dvije osobe radi pregrupiranja (vidi "Stvaranje 'mirnog kutka'", str. 21.).
- **Prožmite svoj nastavni plan razmišljanjima o osjećajima:** Tijekom satova književnosti, povijesti, društvenih znanosti, itd. tražite prilike da s djecom 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?"

Poticanje brižnosti, suosjećanja i suradnje

Neka skupine budu male: Djeci će biti lakše surađivati ako su skupine manje. Za podučavanje vještina i aktivnosti suradnje, za početak djecu podijelite u parove. Kada steknu određene vještine, mogu raditi u skupinama od po troje ili četvero.

Pažljivo odabirite djecu za parove i skupine: Kada formirate parove ili male skupine, pokušajte povezati djecu s izraženim vještinama suradnje s onima čije su vještine još u nastajanju. Kako biste spriječili probleme, izbjegavajte stavljati najaktivniju djecu u istu skupinu.

Odlučite što su vam ciljevi: U aktivnostima suradnje, naš je cilj da djeca rade zajedno kako bi proizvela nešto posebno, poput pokrivača ili murala. Drukčiji cilj za djecu koja trebaju naučiti kako dijeliti materijale. Djeci je ponekad teško pokušati izvesti obje stvari odjednom. Ako se usmjerite na podučavanje djece kako upotrijebiti novi materijal, pobrinite se da svako dijete ima dovoljno materijala. Ako je težište na dijeljenju, sa skupinom nabacujte ideje kako dijeliti materijale.

Osigurajte poticajan prostor: U svrhu podupiranja i promicanja aktivnosti suradnje, možete unijeti promjenu u fizičko okruženje. Na primjer, možete skupiti sve ili nekoliko klupa kako biste ojačali mogućnosti dijeljenja i suradnje.

Ocijenite svoje rutinske aktivnosti: Kako biste djeci 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 djeca izmjenjivati u određenim zadacima, kao što je čišćenje ili raspodjela materijala?

Dajte primjere: Djeca često čuju kako odrasli upotrebljavaju riječi "koristan", "odgovoran" ili "kooperativan", ali ne shvaćaju uvijek što ovi pojmovi znače u praksi. Mlađoj djeci te pojmove predstavite pomoću lutaka u igri uloga. Za veću djecu možete napraviti i izvjesiti dijagrame iz kojih se vidi kako "brižnost", "pomaganje" ili "poštovanje" izgledaju i zvuče.

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—zanovijetanje, napuštanje aktivnosti, odlazak iz skupine, upadanje u riječ, neslaganje ili svađanje. Pomognite djeci da shvate razloge zbog kojih to nisu dobri načini suradnje. Za kraj odigrajte igru uloga uprizorivši ponašanja koja olakšavaju suradnju.

Ispravlajte loše ponašanje: Budite izravni kada je to potrebno. Možda ćete iz skupine morati ukloniti dijete koje ne surađuje, ali ponudite mu mogućnost povratka. Na primjer: "Znat ću da si spreman za ponovnu suradnju kada mi kažeš da možeš šutjeti."

Pomognite djetetu koje je isključeno: Ako postoji dijete s kojim nitko ne želi biti partner, pripremite teren za njegovo uključivanje tako što ćete reći: "Svi mi učimo kako se izmjenjivati i slušati. I Marko. Svi vi postajete vrlo dobri u tome, i znam da i njemu možete pomoći da zapamti kako." Ponudite pozitivan poticaj djeci koja pokušavaju pomoći isključenom djetetu

Podučavanje o kreativnom rješavanju sukoba

Plakati: Neka djeca izrade plakate kako bi naglasila ključne ideje u nastavnom programu; izložite ih u učionici.

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

Prebacite problem: Gdje god je to moguće, problem prebacite skupini. Kada neko dijete treba pomoć, možete ga uputiti na drugo dijete ili formirati malu skupinu koja će se posavjetovati s drugom skupinom. Možete imati pravilo: "Pitaj troje prije nego što pitaš mene", što znači da djeca trebaju pitati troje druge djece za pomoć prije nego što se obrate odrasloj osobi. Ili održite razredni sastanak i zamolite razred da nabacujući ideje predloži moguća rješenja problema.

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 s (ubaci ime) tučeš na igralištu zbog lopte."

Parafrazirajte: Pomognite usmjeriti razgovor prema rješenju. Na primjer: "Dakle, pokušavao si reći Juraju da prestane udarati, a on to nije učinio. To je sigurno bilo teško. Što se zatim dogodilo?"

Vrednujte osjećaje: Djeci je potrebna potvrda njihovih osjećaja prije nego što mogu riješiti problem na siguran i strukturiran način. Možda ćete morati pomoći navodeći moguće opise i riječi: "Dakle, osjećao si se ljuto i uplašeno..."

Dajte djeci vremena da se ohlade: Ne pokušavajte riješiti probleme s djecom dok su osjećaji još uvijek jaki. Dajte im priliku da se smire u "mirnom kutku".

Promičite kreativna rješenja: Pomognite djeci 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, djeca 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 djeca odluče hoće li sve strane u sukobu za određeno rješenje pokazati palac gore ili palac dolje. Također, nakon unaprijed određenog vremena provjerite kako se stanje razvija, i predložite prilagodbe u slučaju potrebe.

Stvaranje razreda u kojem nema predrasuda

Potičite uključivanje. Mnoga će djeca trebati pomoć u razvijanju vještina sklapanja prijateljstava i pridruživanja drugima u igri. Kako biste osnažili osjećaj uključenosti, izdvojite vrijeme za svečano

predstavljanje svakog djeteta 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 djecu različitog porijekla u interakciji. Djeci 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. Osim toga, dajte djeci pribor za likovni odgoj kako bi mogli prikazati najrazličitije boje kože.

Pozabavite se dostupnošću: Mnoge učionice i mjesta za igru nisu dostupni djeci s posebnim potrebama. Kako bi program zadovoljio i zahtjeve te djece, možda će biti potrebno prilagoditi opremu ili reorganizirati prostoriju kako bi sva djeca imala pristup materijalima.

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 djecu predstavlja moćan način prevladavanja strahova ili stereotipa koje su već usvojili.

Prihvaćajte razlike: Neutralno promatranje pomaže djeci da na razlike gledaju bez predrasuda. Na primjer, ako se djeca međusobno igraju kosom, nastavnik im može dati riječi kojima će opisati osobine kose: "Julija, tvoja kosa je kovrčava, zar ne? Ana, tvoja kosa je ravna." Što češće djeca vide da vam razlike ne predstavljaju problem i da o njima pričate lagodno i s poštovanjem, to će biti spremnija prihvaćati razlike. Ukažite i na sličnosti.

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

Usprotivite se predrasudama: Djeca koja upotrebljavaju uvredljive riječi ili kretnje ne trebaju biti ukorena 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? Što bi mu lijepo mogao reći umjesto toga?"

Širite obzore razmišljanja: Pomozite djeci da postanu svjesna svojih predrasuda i shvate da se stereotipno razmišljanje temelji na pogrešnim informacijama.

Osnažite djecu: Pomognite uvrijeđenom djetetu da se suprotstavi. Poduprite njegove osjećaje povrijeđenosti i predložite mu stvari koje može reći. Na primjer: "Ponosna sam što sam djevojčica i mogu se igrati gdje želim."

Sastanite se s roditeljima: Ako dijete u vašoj učionici dosljedno upotrebljava riječi ili ponašanja koja vrijeđaju druge, može biti korisno sastati se s njegovim roditeljima. Objasnite roditeljima zašto mislite da je to važno i porazgovarajte o tome kako se prema tom pitanju odnosite u učionici. Upitajte ih za prijedloge u pogledu upravljanja ponašanjem njihovog djeteta i potaknite ih da kod kuće jačaju upotrebu poruka i običaja bez predrasuda. Ako roditelji podupiru riječi i djela svog djeteta kojima se izražavaju predrasude, jasno im stavite do znanja da u svom razredu djeci nećete dopustiti da se ponašaju na temelju predrasuda i da se nadate njihovoj potpori u tom nastojanju.

Izbjegavajte aktivnosti koje isključuju: Nemojte provoditi aktivnosti koje bi mogle isključiti neku djecu, kao što su Majčin daj ili izrada čestitki za Očev dan.

DODATAK C

Tekst pjesme Don't laugh at me na engleskom i hrvatska verzija

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
A little girl who never smiles
'Cause I have braces on my teeth
And I know how it feels to cry myself to sleep
I'm that kid on every playground
Who's always chosen last
A single teenage mother
Tryin' to overcome my past
You don't have to be my friend
But is it too much to ask

kojeg često zovu štreber (šmokljan)
mala djevojčica koja se nikad ne smije
jer imam protezu na zubima
i znam kako je kad plačući zaspiš
Ja sam ono dijete na svakom igralištu
kojeg uvijek zadnjeg biraju
maloljetna samohrana majka
koja pokušava prebroditi prošlost
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 gluhi, ja sam slijep, zar nismo to svi na neki način