

Hand in Hand

Program za učenike

Siječanj 2020., Iris Marušić, Saša Puzić, Ivana Jugović, Iva Košutić, Jelena Matić, Mirta Mornar, Brigitte Lund Nielsen, Helle Jensen, Maria Rasmusson, Magnus Oskarsson, Albert Denk, Ana Kozina & Manja Veldin

Sadržaj

UVOD	4
O HAND IN HAND PROGRAMU	5
VAŽNOST RAZVIJANJA SOCIJALNIH I EMOCIONALNIH KOMPETENCIJA	6
VAŽNOST RAZVIJANJA INTERKULTURNE KOMPETENCIJE I INTERKULTURNOG RAZUMIJEVANJA	9
PREDSTAVLJANJE TRENERA UČENICIMA	11
KRATKA NAPOMENA O PRILAGODBI, VJERNOSTI PROGRAMU I OSNOVNIM ELEMENTIMA PROGRAMA.....	12
MODUL 1	14
RASPORED	15
VJEŽBE	16
<i>V1.1.1 Učenici predstavljaju razred trenerima</i>	16
<i>V1.1.2 Dvije zvijezde i želja</i>	16
<i>V1.2 Rođendanski krug</i>	17
<i>V1.3 Ista strana puta</i>	18
<i>V1.4 Sjedeći „body scan“</i>	21
<i>V1.5 Izražavanje osjećaja</i>	23
MODUL 2	26
RASPORED	27
VJEŽBE	28
<i>V2.1 Brojenje do 20 u grupi</i>	28
<i>V2.2 Vježbanje empatije</i>	29
<i>V2.3 Sjedeći „body scan“ i „scan“ disanja</i>	31
<i>V2.4 Šetnja s različitim društvenim identitetima / pozicijama na umu</i>	33
MODUL 3	39
RASPORED	40
VJEŽBE	41
<i>V3.1.1 Jedan-dva-tri-četiri</i>	41
<i>V3.1.2 Prenosjenje lopte s glave na glavu</i>	43
<i>V3.2 Vježba 60 : 40 – Ispričajte priču zajedno („Da, i...“)</i>	44
<i>V3.3 Sjedeći „body scan“</i>	46
<i>V3.4 Ustajanje u parovima zatvorenih očiju</i>	48
<i>V3.5 O stereotipiziranju i etiketiranju</i>	49
MODUL 4	54
RASPORED	55
VJEŽBE	56
<i>V4.1 Zvuk zvona</i>	56
<i>V4.2 Stvaranje učinkovitih JA-poruka</i>	57
<i>V4.3.1 „Scan“ tijela i srca – Netko do koga ti je stalo</i>	60
<i>V4.3.2 Vježba 60 : 40 – Dirljiv trenutak</i>	62
<i>V4.4 O diskriminaciji</i>	64
MODUL 5	70
RASPORED	71
VJEŽBE	72
<i>V5.1 Vježba sa stolcem</i>	72
<i>V5.2 Pozitivan „unutarnji glas“</i>	73
<i>V5.3.1 Pokret i dah, sjedeći</i>	76



<i>V5.3.2 Vježba uzemljenja</i>	<i>78</i>
<i>V5.4 Kolo donošenja odluka</i>	<i>80</i>
<i>V5.5 Sjedeći „scan“ tijela i disanja</i>	<i>83</i>
<i>V5.6 Evaluacija</i>	<i>86</i>
DODATNE VJEŽBE	87
<i>Pljesnite tijelo.....</i>	<i>88</i>
<i>Osvrt na tvoje raspoloženje.....</i>	<i>88</i>
REFERENCE	90

Uvod

O HAND in HAND programu

Pred vama se nalazi jedan od tri povezana HAND in HAND programa (HAND in HAND program za učenike, HAND in HAND program za učitelje, HAND in HAND program za ravnatelje i stručne suradnike). HAND in HAND programi jedan su od ključnih ishoda **HAND in HAND: Erasmus K3 policy experimentation projekta** (EACEA/34/2015; *Prioritetna tema: Promicanje temeljnih vrijednosti kroz obrazovanje i usavršavanje koje se bavi raznolikošću u obrazovnom okruženju*). U HAND in HAND projektu sudjeluje osam institucija iz pet zemalja [Pedagoški institut, Ljubljana - nositelj projekta (ERI) i Ministarstvo obrazovanja, znanosti i sporta Republike Slovenije (MESS), Slovenija; Institut za društvena istraživanja u Zagrebu (IDIZ), Hrvatska; Sveučilište Mid Sweden (MIUN), Švedska; Tehničko sveučilište u Münchenu (TUM) i Leibniz institut za istraživanja i informacije u obrazovanju (DIPF), Njemačka; VIA University College, Danska; i Mreža centara za obrazovne politike (NEPC), mreža] sa zajedničkim ciljem stvaranja inkluzivnih društava (škola, učionica) razvojem socijalnih, emocionalnih i interkulturalnih (SEI) kompetencija učenika i školskog osoblja – pristup čitave škole.

HAND in HAND projekt započeo je detaljnom i sustavnom analizom stanja u partnerskim zemljama i šire (EU i međunarodno) u vezi s mjerenjem SEI kompetencija ili razvojem SEI programa što je rezultiralo trima opsežnim **SEI katalozima** (katalog procjene SEI, katalog SEI programa za školsko osoblje, katalog SEI programa za učenike). Nakon analize odabrane su i razvijene valjane i pouzdane **mjere za procjenu SEI kompetencija** (kvantitativne i kvalitativne) kako bi nadopunile sumativnu i formativnu evaluaciju eksperimentalne provedbe HAND in HAND programa u tri zemlje (Slovenija, Hrvatska, Švedska). Uslijedili su strogi postupci uzorkovanja, provedbe terenskih istraživanja, evaluacije i osiguranja kvalitete. Osim HAND in HAND programa, glavni ishodi uključuju **HAND in HAND smjernice za politiku i praksu**.

Za dodatne informacije slobodno se obratite predstavnicima nacionalnih timova:

- Birgitte Lund Nielsen (Danska)
- Ana Kozina (Slovenija)
- Maria Rasmusson (Švedska)
- Iris Marušić (Hrvatska)
- Albert Denk (Njemačka).

Dodatni materijali i informacije o projektu dostupni su na: <http://handinhand.si>.

Važnost razvijanja socijalnih i emocionalnih kompetencija

Socijalno i emocionalno učenje (SEL) je proces stjecanja ključnih kompetencija za prepoznavanje i upravljanje osjećajima, postavljanje i postizanje pozitivnih ciljeva, poštivanje perspektive drugih, uspostavljanje i održavanje pozitivnih odnosa, donošenje odgovornih odluka i konstruktivno upravljanje interpersonalnim situacijama (Elias et al., 1997). Okvirni su ciljevi SEL programa da njeguje razvoj pet međusobno povezanih skupina kognitivnih, emocionalnih i bihevioralnih kompetencija: svijest o sebi, upravljanje sobom, društvena svijest, vještine međuljudskih odnosa i odgovorno donošenje odluka (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2005). Navedene bi kompetencije zauzvrat trebale pružiti temelj za bolju prilagodbu i bolji akademski uspjeh koji se odražavaju u pozitivnijim društvenim ponašanjima, rjeđim problemima u ponašanju, manjem broju emocionalnih problema i poboljšanim rezultatima i ocjenama na ispitu (Greenberg et al., 2003). S vremenom, usavršavanje SEL kompetencija rezultira u razvojnom napretku koji vodi do promjene od bivanja dominantno pod kontrolom vanjskih čimbenika do porasta djelovanja u skladu s internaliziranim uvjerenjima i vrijednostima, brige i zabrinutosti za druge, donošenja dobrih odluka i preuzimanja odgovornosti za svoje izbore i ponašanja (Bear i Watkins, 2006).

CASEL je identificirao pet međusobno povezanih setova kognitivnih, emocionalnih i bihevioralnih kompetencija.



Slika 1. Dimenzije socioemocionalnih kompetencija (prilagođeno prema Bridgeland, Bruce i Hariharan, 2013)

Definicije pet skupina kompetencija za učenike:

- **Svijest o sebi:** Sposobnost da ispravno prepoznamo vlastite osjećaje i misli te njihov utjecaj na ponašanje. To uključuje točnu procjenu vlastitih jakih strana i ograničenja, kao i posjedovanje dobro utemeljenog osjećaja samopouzdanja i optimizma.
- **Upravljanje sobom:** Sposobnost da učinkovito upravljamo vlastitim emocijama, mislima i ponašanjima u različitim situacijama. To uključuje upravljanje stresom, kontroliranje nagona, samomotivaciju i rad na osobnim i akademskim ciljevima.
- **Društvena svijest:** Sposobnost da preuzmemo perspektivu drugih i da suosjećamo s drugima različitih podrijetla i kultura; da razumijemo društvene i etičke norme za ponašanje; da prepoznamo resurse i podršku obitelji, škole i zajednice.
- **Vještine međuljudskih odnosa:** Sposobnost uspostavljanja i održavanja zdravih i nagrađujućih odnosa s različitim pojedincima i grupama. To uključuje jasno komuniciranje, aktivno slušanje, suradnju, odupiranje neprimjerenim društvenim pritiscima, konstruktivno rješavanje konflikata te traženje i nuđenje pomoći kad je ona potrebna.

Odgovorno donošenje odluka: Sposobnost donošenja konstruktivnih i obazrivi odluka o osobnom ponašanju i društvenim interakcijama na temelju razmatranja etičkih standarda, sigurnosnih briga, društvenih normi, realistične procjene posljedica različitih postupaka te blagostanja sebe i drugih (Bridgeland, Bruce, i Hariharan, 2013).

Dvije velike meta-analize pružile su dokaze o pozitivnim učincima programa za socijalno i emocionalno učenje na socioemocionalne kompetencije učenika i njihove stavove o sebi, drugima i školi. Rezultati meta-analize prema Durlak et al. (2011) uputili su na to da su učenici koji su u školi bili uključeni u programe univerzalne intervencije za socijalno i emocionalno učenje, pokazali poboljšane vještine SEL-a, stavove i pozitivna društvena ponašanja nakon intervencije u usporedbi s učenicima koji nisu bili uključeni u takve programe. Učenici koji su sudjelovali u SEL intervencijskim programima također su pokazali manje problema u ponašanju i imali su manje razine emocionalnih problema. Također, njihov se akademski uspjeh znatno poboljšao. Nešto novija meta-analiza (Taylor et al., 2017) dodatno je pokazala da učenici koji su sudjelovali u SEL programima, u usporedbi s učenicima u kontrolnoj grupi, pokazuju bolje rezultate u socioemocionalnim vještinama, stavovima i indikatorima blagostanja i nakon što je prošlo neko vrijeme od intervencije (u popratnom mjerenju šest mjeseci do 18 godina nakon intervencije). Prednosti su bile slične neovisno o rasi učenika, njihovu socioekonomskom podrijetlu ili lokaciji škole.

U programu je šest glavnih aktivnosti usmjereno na razvoj socijalnih i emocionalnih kompetencija učenika. Aktivnost *Izražavanje osjećaja* (str. 23) pomaže učenicima da osvijeste svoje osjećaje, one koje izražavaju s lakoćom i one kod kojih bi mogli imati teškoća s izražavanjem. S obzirom na to da je ova vježba usmjerena na razvijanje svijesti o sebi i upravljanje sobom, učenici prvo identificiraju načine na koje osvještavaju svoje osjećaje, a potom se osvrću na njihova iskustva izražavanja osjećaja. Ta svijest im pomaže da shvate kako izražavanje osjećaja ili suzdržavanje od izražavanja osjećaja utječe na njihovo blagostanje i odnose s drugima. Unutar aktivnosti *Vježbanje empatije* (str. 29), učenici uče kako pokazati empatiju. Empatija je „sposobnost da razumijemo osjećaje druge osobe i situaciju iz njihove perspektive“. Učenike se ohrabruje da aktivno slušaju i razumiju poziciju i stajalište drugih. Također, dok slušaju jedni druge, stječu svijest o osjećajima druge osobe i o vlastitim osjećajima. Još jedna prednost ove aktivnosti jest da učenici mogu iskusiti ulogu osobe koja izražava empatiju, ali također i osobe prema kojoj se netko odnosi s empatijom. Svrha aktivnosti *Ispričajte priču zajedno* (str. 44) je steći svijest o sebi dok smo u odnosu s drugom osobom. U našoj svakodnevici ljudi su obično više svjesno osviješteni o tome što se događa u njihovim okruženjima, a ne osvještavaju vlastite reakcije na događaje. Imajući na umu taj raskorak, ova aktivnost pomaže učenicima da uravnoteže usmjeravanje na okolinu (npr. druge osobe) i na sebe dok su u kontaktu. Ova vježba potiče suradnju i pozitivne odnose s drugim osobama jer učenici zajedno stvaraju priču prihvaćajući ideje druge osobe i dodavanjem svojih vlastitih ideja. Tako aktivnost doprinosi razvoju vještina međuljudskih odnosa. Aktivnost *Stvaranje učinkovitih JA-poruka* (str. 57) također je posvećena razvoju učeničkih vještina međuljudskih odnosa. Usmjerena je na pomaganje učenicima da vježbaju učinkovitu komunikaciju koristeći se JA-porukama, da izraze svoje potrebe na jasan i miroljubiv način te da upravljaju svojim osjećajima i potrebama. Kad se pravilno koriste, JA-poruke mogu pomoći pozitivnoj komunikaciji u odnosima i mogu pomoći ojačati odnose, jer iskreno dijeljenje osjećaja i misli može pomoći ljudima da se osjećaju bližima i povezanijima. Cilj aktivnosti *Pozitivan „unutarnji glas“* (str. 73) je stjecanje svijesti o vlastitu unutarnjem glasu i učenje novih prilagodljivih i pozitivnih načina oblikovanja misli o sebi. Unutarnji glas odnosi se na naše razumijevanje i interpretacije situacija u kojima se nalazimo, kako smo tretirani i na razumijevanje nas samih. Naše interpretacije svijeta oko nas utječu na to kako se osjećamo u bilo kojoj danoj situaciji i kako se osjećamo u vezi sa sobom. Ova aktivnost pomaže nam da budemo svjesni vlastita negativnoga unutarnjeg glasa i podržava razvoj pozitivnog koji je realističan, motivirajući, stoga nam omogućuje da se bolje osjećamo. U aktivnosti *Kolo donošenja odluka* (str. 80) naglasak je na pomoći učenicima da savladaju strategiju donošenja odluka koja će im omogućiti da razmatraju različite mogućnosti i posljedice tih mogućnosti. S obzirom na to da su djeca sa slabim vještinama donošenja odluka sklona različitim emocionalnim, bihevioralnim i interpersonalnim problemima, važno je njegovati razvoj učinkovitih vještina donošenja odluka kod djece i

adolescenata. Ova aktivnost pomaže učenicima da vježbaju donošenje odluka tako da taj proces podijele u nekoliko manjih koraka: definiranje problema, identificiranje opcija, identificiranje mogućih posljedica, objašnjavanje posljedica u skladu s vlastitim vrijednostima i osjećajima, traženje pomoći kad je potrebno i, konačno, donošenje odluke.

Važnost razvijanja interkulturene kompetencije i interkulturalnog razumijevanja

Iako interkulturalna kompetencija implicira više općih socijalnih i emocionalnih kompetencija, ona se ne može svesti samo na njih. Glavni razlog za to krije se u činjenici da su odnosi između društvenih i kulturnih grupa općenito pod utjecajem razlika u moći, socijalnom statusu i kolektivnom iskustvu (Leiprecht, 2001; Auernheimer, 2003). U tom smislu, prilikom razvijanja odnosa s „drugim“ ljudima valja uzeti u obzir duboko ukorijenjene prepreke međugrupnoj komunikaciji kao što su stereotipiziranje, predrasude i diskriminacija.

Iz obrazovne perspektive, razvoj interkulturene kompetencije učenika podrazumijeva mogućnost afirmiranja identiteta deprivilegiranih društvenih i kulturnih grupa i, istodobno, umanjivanje etnocentričnih stavova mladih. Očekivani rezultat interkulturene kompetencije, promatran tako, trebao bi biti smanjenje ksenofobije i diskriminacije (Katunarić, 1994) kao i više općenita pripremljenost mladih ljudi za život u kulturno raznolikim društvima (Luchtenberg, 2005).

Priprema učenika za život u raznolikim društvima može biti viđena kao proces razvoja njihove interkulturene osjetljivosti (Bennett, 2004). Razvoj interkulturalnih kompetencija i razumijevanja može biti opisan kao „trajan kritički refleksivni proces“ u pogledu progresivnog razvoja znanja, vještina i stavova koji bi mogli biti potrebni za interakcije između društvenih i kulturnih grupa (Walton, Priest and Paradies, 2013: 181). Takvo teorijsko pozicioniranje u skladu je s CASEL modelom koji uključuje razvoj kognitivnih, emocionalnih i međuljudskih vještina, kao i kritičku društvenu i kulturnu svijest i svijest o sebi.

Središnja točka u razvoju interkulturalnih kompetencija jest da bolje razumijevanje „drugih“ ljudi poboljšava razumijevanje vlastite kulture i identiteta. Drugim riječima, kritičko interkulturalno razumijevanje uključuje trajan proces samorefleksije u kojem se percepcija koju pojedinac ima o sebi (svojem identitetu) stalno mijenja u odnosima s „drugima“ (Gundara, 2000).

Prema navedenom, jasno je da se razvoj interkulturalnih kompetencija i razumijevanja temelji na elementima CASEL modela kao što su svijest o sebi i upravljanje sobom (biti svjesni i kontrolirati vlastite emocije / npr.

predrasude, misli / npr. stereotipe, i ponašanja / npr. diskriminacija) i društvena svijest (zauzimanje tuđe perspektive i suosjećanje s drugima različita podrijetla), ali također i na druge dimenzije modela. Jednako je važno napomenuti da ti elementi interkulture kompetencije trebaju biti upotpunjeni s kritičkom dimenzijom koja prepoznaje kako uspostavljene društvene i mentalne strukture (Bourdieu, 1984) oblikuju naše trenutačno ponašanje.

Važnost kritičke dimenzije potkrijepljena je preglednim studijama o školski utemeljenim pristupima za razvijanje interkulture razumijevanja učenika (Walton, Priest and Paradies, 2013). Taj smjer istraživanja (Zirkel, 2008) pokazuje kako dugoročne promjene u stavovima i ponašanjima zahtijevaju da učenici i nastavnici eksplicitno adresiraju i rasprave različite pozicije prema kulturnoj raznolikosti što uključuje istraživanje stavova učenika prema etnicitetu, rasi i kulturi. Na taj način učenici moraju razviti kritički okvir kroz koji će misliti o razlikama i kritički se osvrnuti na vlastiti kulturni identitet. Bez tog okvira, pristupi za razvoj interkulture razumijevanja učenika imaju tendenciju da budu manje učinkoviti jer se učenici drže stavova vlastitih kulturnih grupa, a alternativna iskustva odbacuju.

U programu, četiri glavne aktivnosti usmjerene su na razvoj interkulture kompetencija učenika. Aktivnost *Ista strana puta* (str. 18) omogućuje učenicima da postanu svjesni sličnosti i razlika u svojoj perspektivi i identitetima drugih te pruža temelj za razumijevanje višestrukih identiteta. S uvaženim različitim elementima identiteta, učenici primjećuju da su svi od navedenih samo sličnosti/razlike između drugih i da pojedinac ne bi trebao biti sveden na jedan isključivi društveni ili kulturni identitet (npr. nacionalni ili „rasni“ identitet). Sudjelovanjem u ovoj aktivnosti učenici doživljavaju da su njihova višestruka pripadanja / izbori / mišljenja / preferencije jednako ispravni i vrijedni kao i drugih. Aktivnost *Šetnja s različitim društvenim identitetima / pozicijama na umu* (str. 33) pomaže učenicima da postanu svjesni strukturalnih i društvenih prepreka koje utječu na društvene odnose, prilike i buduće ishode osoba s određenim deintegriranim identitetima ili deprivilegiranim društvenim podrijetlom. Ponekad, oni koji su u prednosti ne shvaćaju da ima mnogo onih koji su u zaostatku, a još rjeđe se uključuju u razmišljanje koji je razlog tomu. Ova aktivnost ističe strukturalne prepreke i naglašava da odgovornost za životne šanse i ishode deprivilegiranih grupa u društvu ne može biti svedena (samo) na karakteristike pojedinca. Aktivnost *O stereotipiziranju i etiketiranju* (str. 49) usmjerena je na predstavljanje koncepta stereotipa učenicima, tj. uvjerenja da svi članovi određene grupe ljudi posjeduju slične karakteristike i ponašanja, bez obzira na stvarne razlike između članova te grupe. Učenici shvaćaju da negativno stereotipiziranje često rezultira etiketiranjem koje može biti štetno i grupama i pojedincima te može rezultirati u ograničenju njihova potencijala i diskriminacije. Unutar aktivnosti *O diskriminaciji* (str. 64), učenici uče da stereotipiziranje i predrasude, tj. negativni stavovi prema osobi zbog njegove/njezine

pripadnosti grupi, može dovesti do diskriminacije što je čin tretiranja osobe kao manje vrijedne na temelju njezine dobi, religije, rase, nacionalnosti, spola i tako dalje. Uče o oblicima i mogućim posljedicama diskriminacije i raspravljaju o načinima borbe s predrasudama.

Predstavljanje trenera učenicima

Na početku treninga vrlo je važno da učenici razumiju strukturu, ciljeve i ključne ideje programa. Nadalje, upoznavanje trenera i uspostavljanje odnosa povjerenja, poštovanja i podrške bit će ključni za implementaciju programa i njegove rezultate.

Tijekom svojega prvog kontakta s učenicima važno je naglasiti povjerljivost unutar grupe te da vježbe koje će biti predstavljene nisu obavezne. Iako bi bilo vrijedno da svi učenici sudjeluju u aktivnosti, nužno je poštovati njihove granice i dopustiti im da se povuku iz aktivnosti u kojima bi osjećali nelagodu.

Primjer predstavljanja učenicima:

Tijekom treninga želimo vam predstaviti neke naše teorije na kojima se temelji ono što ćemo raditi zajedno, uključujući ključne ideje i koncepte programa.

U ovom treningu naglasak će biti na vama i pružit će vam se mogućnost da pogledate vlastite kompetencije i vlastiti način nošenja s izazovima u školi i u vašemu svakodnevnom životu.

Dan ćemo započeti nekim manjim vježbama kako bismo se predstavili jedni drugima. Te se vježbe koriste kao ledolomci, ali su i dio treninga socijalnih, emocionalnih i interkulturalnih kompetencija. Tijekom programa, neke vježbe će vam se možda činiti neobičnima ili smiješnima. U redu je i prirodno da se osjećate čudno tijekom nekih vježbi, ali molimo vas da im pružite priliku i date malo vremena jer biste ih na kraju mogli smatrati korisnima i zanimljivima.

Nakon uvoda, predložimo da učenicima podijelite naljepnice na koje mogu napisati svoje ime (zamolite ih da ih stave na vidljivo mjesto).

Trenerima predložimo da slijede raspored svakog modula jer uključuje petominutni odmor u skladu s redovnim školskim rasporedom. Najvažnije, odmor ne bi smio prekidati nijednu vježbu, a posebno „body scan“ vježbe i unutarnje vježbe koje bi trebalo izvoditi u miru i tišini. Također, važno je da moduli uključuju samo jedan kratki petominutni odmor umjesto dužih odmora (15 – 20 minuta, ovisno o pravilniku škole) jer duge pauze prekidaju proces učenja.

Kratka napomena o prilagodbi, vjernosti programu i osnovnim elementima programa

Tijekom provedbe projekta i implementacije HAND in HAND programa, raspravljali smo o ključnim značajkama programa temeljenim na pregledu literature o implementaciji sličnih programa i socijalnim, emocionalnim i interkulturalnim (SEI) kompetencijama. Implementacija je definirana kao način na koji se određeni program provodi u praksi, a Durlak (2015; 2016) naglašava da *ne bismo trebali razmišljati o SEL programima kao da su učinkoviti sami po sebi, već su isključivo dobro implementirani programi učinkoviti*. Stoga je za HAND in HAND program važno pažljivo razmotriti kako podržati implementaciju s obzirom na različite čimbenike koji su se u istraživanjima pokazali ključnima za kvalitetnu implementaciju programa, npr.: 1) **vjernost programu**, 2) doziranje, 3) kvaliteta izvođenja programa, 4) reakcija sudionika, 5) diferencijacija programa, 6) praćenje kontrolnih uvjeta ili uvjeta za usporedbu 7) doseg programa i 8) **prilagodba** (Durlak, 2015, str. 397).

Ključno je što se na ovom popisu spominju i vjernost programu i prilagodba. Vjernost programu sastoji se u temeljitu radu s osnovnim elementima intervencije – elementima koji pokreću intervenciju i koji su ključni za postizanje željenih učinaka. No istraživanja pokazuju da prilagodba lokalnom kontekstu i izmjene u programu da bi on odgovarao npr. kapacitetu škole i njezinim resursima, kulturnim vrijednostima učenika i školskog kolektiva te njihovim prethodnim iskustvima također mogu biti presudni za uspješnost programa.

Svaka škola i svaki razred su jedinstveni, a iskustva s različitim vježbama mogu se znatno razlikovati, zbog čega je za provođenje ovog programa potrebno znanje i razumijevanje osnovnih pojmova, njihove teorijske osnove te iskustvo u provođenju radionica i treninga za učenike. Mnoge vježbe u programu drugačije su od svakodnevnog iskustva učenika, stoga škole i razredi trebaju biti pripremljeni i informirani prije početka provedbe programa. Škole i razredi trebaju biti pripremljeni prije početka provedbe programa, posebno osvještavanjem da su mnoge vježbe u programu drugačije od svakodnevnog iskustva. U slučaju da radionice provodi vanjski suradnik, za uspješnu provedbu programa mogu biti korisni razgovori sa školskim osobljem i nastavnicima koji poznaju učenike.

Predlažemo trenerima da dosljedno slijede ovaj priručnik, ali istodobno ističemo da je za uspješnost programa ključna osjetljivost prema određenim skupinama učenika, svjesnost specifičnih potreba ili poteškoća u grupi, kao i prilagođavanje i osjetljivost trenera na specifični kontekst u školi i situacija učenja. Najvažnije su komponente programa, uz redosljed izvođenja vježbi, upravo osjetljivost, reaktivnost i spremnost trenera da razgovaraju o određenim temama sa učenicima. Nadalje, unatoč tomu što je program opisan kao unaprijed

definirani skup radionica, potičemo provođenje programa unutar fleksibilnijega vremenskog okvira, kao kontinuirani i trajni proces.

Interaktivne vježbe, tjelesne vježbe i unutarnje vježbe, sve su ključne za proces, ali trener može zamijeniti neke vježbe predstavljene u programu nekom od „dodatnih vježbi“, koje se nalaze na kraju ovog priručnika. To daje treneru mogućnost da prilagodi program preciznim podešavanjem ravnoteže između različitih vrsta vježbi, imajući u vidu da učenici moraju iskusiti sve vrste vježbi. Trener također treba biti svjestan važnosti ponavljanja nekih ključnih vježbi nekoliko puta tijekom provedbe programa da bi se učenici upoznali s vježbama.

Naša je preporuka organizirati HAND in HAND program kao program koji uključuje čitavu školu, koristeći se ovim priručnikom i npr. priručnikom za program za učitelje i priručnikom za program za stručne suradnike i ravnatelje. Sveobuhvatni pristup čitave škole ključan je preduvjet za razvoj SEI kompetencija svih sudionika obrazovnog procesa, stoga predstavlja najbolju praksu za provođenje programa socijalnog i emocionalnog učenja.

Modul 1

Svijest o sebi i interkulturalna kompetencija



Raspored

Trajanje	Aktivnost	Kategorija
5'	Predstavljanje programa i trenera	uvod
5'	Učenci predstavljaju razred trenerima ili Dvije zvijezde i želja	ledolomac
10'	Rođendanski krug	ledolomac
25'	Ista strana puta	interkulturalna kompetencija
5'	<i>odmor</i>	
15'	Sjedeći „body scan “	svijest o sebi
30'	Izražavanje osjećaja	svijest o sebi upravljanje sobom
5'	Refleksija na iskustvo sudjelovanja u ovom modulu	završna aktivnost

Vježbe

V1.1.1 Učenici predstavljaju razred trenerima

Cilj

Ledolomac, opuštanje učenika i upoznavanje, stjecanje osjećaja prostora.

Materijali

(nisu potrebni materijali)

Postupak

Podijelite učenike u grupe od pet članova.

Zamolite ih da unutar svoje grupe kratko prokomentiraju svoj razred kao cjelinu.

Dajte im zadatak da osmisle tri riječi koje opisuju njihov razred i podijele ih s trenerima.

Treneri sažimaju riječi koje karakteriziraju razred.

V1.1.2 Dvije zvijezde i želja

Cilj

Ledolomac, opuštanje učenika i upoznavanje, stjecanja osjećaja prostora.

Materijali

(nisu potrebni materijali)

Postupak

Podijelite učenike u grupe od pet članova i zamolite ih da svojem razredu daju „zvijezde i želje” .

Učenici trebaju identificirati dva pozitivna aspekta ili karakteristike (zvijezde) svojeg razreda i raspraviti svoje odabire.

Također, trebaju u obliku želje izraziti svoje mišljenje o tome kako bi njihov razred mogao napredovati i što bi željeli da bude bolje.

Zamolite ih da podijele svoje zvijezde i želje s trenerima i da ih sažmu.

V1.2 Rođendanski krug

Cilj

Ledolomac, vježbanje komunikacije i timskog rada

Materijali

zvučnici

Postupak

Uputa: *Da biste vježbali suradnju, vaš je zadatak da se organizirate u krug prema mjesecu i danu svojeg rođendana (lakša verzija: abecedno prema prezimenu), ali to trebate napraviti bez razgovaranja. Zadatak trebate izvršiti u tišini prije nego što pjesma završi.*

Trener može učenicima dati manje smjernice: na primjer, mogu držati broj prstiju u zraku kao indikator mjeseca u kojem su rođeni. Jednom kad su pronašli svoju približnu lokaciju u krugu, mogu nastaviti držanjem broja prstiju koji je jednak točnom datumu (ili smisliti načine kako da izraze velike brojeve, npr. jednom udariti nogom o pod za 10, a dvaput za 20) da bi pronašli svoje konačno mjesto u krugu.

Kad pjesma završi, zamolite učenike da se osvrnu na aktivnost. Možete pitati sljedeće:

Je li vam bilo lagano ili teško izvršiti zadatak?

Kojim ste se vještinama koristili da uspijete u stvaranju kruga?

Kako ste se osjećali u vezi s tim što niste mogli upotrijebiti svoj glas?

V1.3 Ista strana puta

Obrazloženje

Identitet možemo shvatiti kao trajni proces koji definira percepciju koju pojedinac ima o sebi u odnosu na druge, tj. u odnosu na članove bitnih društvenih grupa (npr. obitelj, vršnjaci, glazba, sport, vjerska zajednica, regionalna i nacionalna zajednica). Pozitivan i ujednačen identitet bitan je za razvoj skladnih društveno / interkulturnih odnosa. Kad je suština osobe ugrožena, ljudi omalovažavaju druge da bi učvrstili svoj identitet. Suzdržavaju se od omalovažavanja drugih kad je njihov identitet učvršćen i poštovan.

Naglasak na

interkulturalna kompetencija - poštivanje suštine / identiteta drugih

Cilj

Identificirati sličnosti i razlike između svih ljudi i pokazati princip isprepletanja različitih elemenata identiteta.

Materijali

(nisu potrebni materijali)

Ishodi

- Identificirati razlike i sličnosti između svih ljudi.
- Razvijati svijest o isprepletanju različitih elemenata identiteta.
- Razvijati svijest o mogućnosti da se identiteti drugih ljudi po svojem svojstvu razlikuju od vlastita identiteta pojedinca i da razlike u elementima identiteta koje se ističu ne impliciraju da su vlastiti identitet / preferencije / običaji / izbori ispravniji u odnosu na druge.

Postupak

1. Neka svi učenici stanu u sredinu prostorije.
Objasnite im da kroz sredinu prostorije prolazi crta. Recite im da ćete navesti različite karakteristike. Oni koji ih posjeduju, trebaju prijeći na desnu stranu crte; oni koji nemaju navedenu karakteristiku, trebaju prijeći na lijevu stranu crte. Možda biste željeli zapisati ta pravila na ploču da biste smanjili

zbrku. (da - desno; ne - lijevo). Pripazite da navedene karakteristike čitate dovoljno sporo da učenici mogu ostati na odabranoj strani crte neko vrijeme i primijetiti tko je na istoj/različitoj strani linije itd.

2. Recite učenicima da prijeđu na desnu stranu linije:

- a) ako imaju mlađeg brata ili sestru.
- b) ako vole rano ustajati.
- c) ako znaju voziti bicikl.
- d) ako znaju što žele biti kad odrastu.
- e) ako dobro igraju nogomet.
- f) ako lako se razljute.
- g) ako vole pjevati.
- h) ako nose naočale.
- i) ako žele ići na fakultet.
- j) ako vole ostati dugo budni.
- k) ako nose sat.
- l) ako vježbaju barem dva puta tjedno.
- m) ako su rođeni izvan zemlje u kojoj žive.
- n) ako se nekad osjećaju usamljeno.
- o) ako im se sviđa upoznavati nove ljude.
- p) ako znaju svirati neki glazbeni instrument.
- q) ako vole jesti *pizzu*.
- r) ako imaju teškoća s matematikom.
- s) ako se ponekad osjećaju kao da ih njihovi prijatelji ne razumiju.
- t) ako vole mačke.
- u) ako vole pse.
- v) ako imaju dečka/curu.
- w) ako su putovali u inozemstvo.

itd.

Refleksija i evaluacija (na kraju cijele aktivnosti)

- Jesu li uvijek isti učenici bili na istoj strani crte? Zašto nisu?

- Što razlikuje ljude jedne od drugih?
- Što nam može biti zajedničko s drugim ljudima?
- Po čemu su svi u vašem razredu slični?
- Po čemu su svi u vašem razredu različiti?
- Po čemu su svi ljudi u našoj državi slični?
- Po čemu su svi ljudi u našoj državi različiti?
- Zašto je pogrešno reći da određeni ljudi nisu jednako dobri kao ostali ljudi?

Vježba prilagođena prema:

Shapiro, D. (2004). *Conflict and Communication: A Guide Through the Labyrinth of Conflict Management*. New York, NY: Idea Press Books.

V1.4 Sjedeći „body scan“

Objašnjenje

Glavna svrha ove vježbe jest uvježbati svijest kao temeljni dio svijesti o sebi i društvene svijesti, a to je temelj kompetencije upravljanje sobom i relacijske kompetencije kao i interkulturene kompetencije. Fizičke vježbe i vježbe potpune svjesnosti također igraju važnu ulogu u adresiranju empatije, prijateljstva i suosjećanja, fokusirajući se na „samo obraćanje pozornosti i prihvaćanje, ne prosuđivanje ili vrednovanje iskustva“. Ovakav način pažljiva odnosa prema sebi utječe na to kako se povezujemo s drugima.

Naglasak na

svijest o sebi

Cilj

U ovoj vježbi naglasak je ponovno na tijelu i podražajima u tijelu.

Materijali

zvučnici, opuštajuća glazba (nije obvezno)

Postupak

Uputa za trenere: Tijekom izvođenja ove vježbe trener treba sjediti između učenika (na podu ili stolcu) i uputiti učenike da zatvore oči. Tijekom izvođenja vježbe možete pustiti opuštajuću glazbu (nije obvezno).

Trener objašnjava: *U ovoj vježbi naglasak je na usmjeravanju svijesti na tijelo dok mirno sjedimo. To povećava mogućnost da prepoznamo primanje podražaja u trenutku te kako interpretiramo i kategoriziramo te podražaje. Ova vježba korisna je i za razvoj svijesti o sebi i za upravljanje sobom. Kad smo u stresnim situacijama, često naglo reagiramo a da zapravo ne znamo što nas je natjeralo da učinimo ili kažemo ono što jesmo. Poslije se osvrćemo na tu situaciju sa željom da smo drugačije reagirali.*

Redovnim vježbanjem ove vježbe, dok smo smireni, stvaramo naviku ili obrazac kojeg se možemo prisjetiti u stresnoj situaciji. Kad usmjerimo svijest u vlastitu nutrinu, činimo kratku pauzu i mali odmak od situacije, a to nam može omogućiti da osmislimo bolju ili oprezniju reakciju na situaciju.

Uputa:

Udobno se smjestite na stolcu.

Primijetite kako stolac podupire vaše tijelo: stražnji dio vaših nogu, dio tijela na kojem sjedite, a možda i vaša leđa.

Osvijestite dio tijela na kojem sjedite i osjetite težinu svojeg tijela.

Slijedite svoju kralježnicu cijelim putem od njezina najdonjeg dijela sve do najgornjega vratnog kralješka.

Primijetite njezinu zakrivljenost i primijetite kako vas kralježnica drži u uspravnu položaju.

Sad osvijestite područje glave.

Osjetite svoje lice, čelo, sljepoočnice, područje oko očiju, čeljust, usne i vrat.

Primijetite kako je glava smještena poput lopte na vrhu kralježnice. Možete malo pomicati glavom da biste pronašli dobar položaj na vrhu kralježnice.

Sad osvijestite tijelo do dijela na kojem sjedite.

Pa osvijestite donji dio tijela, sve do stopala.

Primijetite kontakt između stopala i poda.

Primijetite kako pod dotiče vaša stopala i kako su vaša stopala pritisnuta o pod.

Sad se vratite i osvijestite područje oko svojih ramena. Osvijestite svoje ruke, sve do dlanova.

Primijetite kontakt između dlanova i mjesta na kojem su smješteni.

Osjetite težinu dlanova i primijetite kako se vaše ruke susreću s podlogom.

Sad pokušajte istodobno osvijestiti glavu, stopala, dlanove i kralježnicu. Tako ćete se fokusirati na središte svojeg tijela, ali istodobno i na njegovu periferiju.

V1.5 Izražavanje osjećaja

Objašnjenje

Svijest o sebi je sposobnost da točno prepoznamo vlastite osjećaje i misli te njihov utjecaj na ponašanje, dok je upravljanje sobom sposobnost da učinkovito upravljamo vlastitim emocijama, mislima i ponašanjima u različitim situacijama. To uključuje upravljanje stresom, kontroliranje nagona, samomotiviranje itd. (Bridgeland, Bruce i Hariharan, 2013). Svijest o sebi općenito je povezana s pozitivnom psihologijom blagostanja (Sutton, 2016), dok je niska samoregulacija osjećaja povezana sa psihosocijalnim i emocionalnim poremećajima (Bandura et al., 2003).

Naglasak na

svijest o sebi i upravljanje sobom

Cilj

Identificirati načine na koje učenici osvještavaju svoje osjećaje (npr. pomoću podražaja u tijelu) te identificirati teškoće s kojima se mladi ljudi susreću kad izražavaju osjećaje, uključujući posljedice tih teškoća na njihovo blagostanje i njihove odnose.

Materijali

ploča, markeri; list papira i olovka za svakog sudionika te kartice s ispisanim emocijama

Postupak

1. Objasnite učenicima da ćete tijekom ove aktivnosti razgovarati o emocijama i zamolite ih da razmisle o svojem iskustvu s različitim emocijama. Dajte im sljedeću uputu:
 - Za početak, pokušajte se sjetiti situacije u kojoj ste se osjećali sretno, tužno ili ljuto. Kako ste prepoznali da osjećate upravo te osjećaje? Kako znate što osjećate? (U redu je ako se ne možete sjetiti nekog od osjećaja ili ako niste sasvim sigurni kako ste ih prepoznali.) (2 minute)
 - Sad se pokušajte prisjetiti situacije kad ste vidjeli da je netko drugi sretan, tužan ili ljut. Kako ste prepoznali što ta druga osoba osjeća? Koja vrsta informacija vam može pomoći da prepoznate osjećaje druge osobe? Što gledate ili slušate? Kako znate što druga osoba osjeća? (2 minute)

2. U cijeloj grupi/razredu raspravite o prepoznavanju osjećaja tijekom 5 do 10 minuta. Pitajte učenike sljedeća pitanja:
 - *Je li vam bilo lako ili teško prisjetiti se i odrediti kako prepoznajete svoje osjećaje i osjećaje drugih ljudi? (Recite im da je u redu ako se ne mogu sjetiti nekih osjećaja ili kako su ih prepoznali. Ponekad je potrebno malo više vremena, a može se razviti i s praksom.)*
 - *Čega ste se sjetili, koje nam informacije pomažu da prepoznamo osjećamo li sreću, tugu ili ljutnju (ili strah, užitek, ljubav)? (Možete raspraviti jedan po jedan osjećaj, ili sve zajedno, ovisno o tome kako učenici reagiraju na vježbu. Ako se ne mogu sjetiti, možete ih pitati jesu li svjesni osjećaja koje osjećaju prema onome što u tom trenutku misle. Potom objasnite da se osjećaji mogu prepoznati prema tjelesnim senzacijama i položaju tijela, na primjer kad se bojimo može nas boljeti trbuh, kad smo ljuti možemo stiskati dlanove i ubrzano disati, a kad smo sretni možemo osjećati olakšanje i opuštanje u tijelu.)*
 - *Je li vam lakše prepoznati vlastite osjećaje ili osjećaje neke druge osobe? Prepoznajete li neke osjećaje lakše nego neke druge? Koje?*
 - *Možda ste svjesni svojih osjećaja tek nakon što ste već reagirali?*
3. Zamolite učenike da kratko razmisle i prisjete se što rade kad osjećaju različite osjećaje, na primjer: sreću, strah, ljutnju, žalost, zadovoljstvo. Pitajte ih:
 - *Koje osjećaje lakše izražavate, a koje s više teškoća? Upotrijebite kartice s emocijama i ocijenite ih od onih koje najlakše izražavate do onih s kojima kod izražavanja imate više teškoća. (Dajte kartice s napisanim osjećajima svakom učeniku). (2 minute)*
4. Dajte učenicima uputu da u paru rasprave:
 - *Raspravite u parovima o tome koje osjećaje lakše izražavate, a koje s malo teškoća, te koliko ste slični ili različiti kad je u pitanju izražavanje emocija. (5 minuta)*
5. Nakon rasprave u parovima, zamolite učenike da podijele svoja saznanja s cijelom grupom. Pitajte sljedeća pitanja da biste potaknuli raspravu:
 - U parovima, jesu li postojale neke sličnosti ili razlike koje biste željeli podijeliti, vezano za izražavanje osjećaja?

- Kako se osjećate kad ne izražavate osjećaje koje osjećate? Na primjer, ako rijetko izražavate ljutnju, strah ili tugu? Koje su posljedice potiskivanja/skrivanja određenih osjećaja?
- Što mislite, na koje načine izražavanje osjećaja može utjecati na vaše blagostanje i vaše odnose s drugim ljudima (npr. prijateljima, vršnjacima, braćom i sestrama, roditeljima)?
- Zašto su osjećaji važni? (Dajte primjere ako je potrebno: strah nam pomaže u opasnim situacijama, ljutnja nam može pomoći da se obranimo, itd.) Dajte uputu učenicima da smisle nekoliko primjera i podijele ih s grupom.
- Možete li smisliti dobre i konstruktivne načine izražavanja tih osjećaja?

Za zaključak, važno je istaknuti razliku između osjećanja i reagiranja kako bismo pronašli načine izražavanja osjećaja koji ne štete ni nama ni drugim ljudima.

Dodatni materijali

Ove kartice treba podijeliti svakom učeniku.

RADOST

TUGA

LJUTNJA

STRAH

ZADOVOLJSTVO

Modul 2

Društvena svijest i interkulturalna kompetencija

Raspored

Trajanje	Aktivnost	Kategorija
10'	Brojanje do 20 u grupi	ledolomac
35'	Vježbanje empatije	društvena svijest
5'	<i>odmor</i>	
10'	Sjedeći „body scan“ i „scan“ disanja	svijest o sebi
35'	Šetnja s različitim društvenim identitetima / pozicijama na umu	interkulturalna kompetencija
5'	Refleksija na iskustvo sudjelovanja u ovom modulu	završna aktivnost

Vježbe

V2.1 Brojenje do 20 u grupi

Postupak

Upute:

Stanite u krug i zatvorite oči.

Cilj je da kao grupa izbrojite do 20 tako da jedna po jedna osoba kaže jedan broj. Bilo tko može započeti brojenje, a nakon te osobe druga osoba (nasumičnim redom) govori sljedeći broj – ali ako dvije ili više osoba govori u isto vrijeme, brojenje mora početi ispočetka.

V2.2 Vježbanje empatije

Objašnjenje

Empatija je sposobnost razumijevanja osjećaja drugih osoba i situacija iz njihove perspektive. To uključuje „identificiranje, uvažavanje i reagiranje na temelju iskustava, osjećaja i stajališta drugih, bilo stavljanjem sebe u tuđe situacije ili posrednim doživljavanjem tuđih osjećaja“ (Jones et al., 2017). Sposobnost da zauzmemo perspektivu drugih i da suosjećamo s drugima iz različitih životnih pozadina dio je kompetencije društvene svijesti (CASEL; Bridgeland, Bruce i Hariharan, 2013).

Naglasak na

društvena svijest

Cilj

vježbanje empatije

Materijali

zvono, uručci s pitanjima

Postupak

1. Uputa za trenere: budite strogi vezano za vrijeme, koristite se zvonom kao oznakom kraja jednog dijela vježbe.
Aktivnost se izvodi u parovima. Pustite učenike da pronađu svojeg partnera za vježbu i uputite ih da sjednu okrenuti licem u lice. Dajte im uputu da trebaju s partnerom podijeliti priču o situaciji kad su se osjećali zabrinuto, prestrašeno ili tužno (recite im da ne odabiru situaciju koja je vrlo uznemirujuća ili vrlo banalna, npr. ozljeda noge). Dajte im minutu vremena da razmisle o situaciji kad su se osjećali zabrinuto, prestrašeno ili tužno koju će podijeliti s partnerom.
 - Pustite ih da odluče tko će prvi govoriti. Dajte govornicima pet minuta da podijele svoju priču. Slušateljima dajte uputu da ne smiju prekidati govornike pitanjima ili komentarima i podsjetite ih da umire svoja tijela, da samo slušaju, održavaju kontakt očima i pažljivo prate što njihov partner govori. Trener treba dati uputu učenicima da u ovom koraku ne zamjenjuju uloge!
2. Govornici dijele svoju priču, a slušaitelji slušaju pet minuta. Ako govornik završi priču u manje od pet minute, pustite ih da samo sjede u tišini i čekaju. Ako se govornik sjeti nečega drugog o priči, može to

podijeliti sa slušateljem, ali slušatelj ne smije pričati niti smiju zamijeniti uloge. Kada istekne pet minuta, trener će pozvoniti zvonom i reći da je vrijeme isteklo.

3. Vježbanje empatije

- a. Nakon toga recite slušateljima da se osvrnu na priču svojem partneru. Neka svojim riječima opišu situaciju s kojom se njihov partner nosio. (5 minuta)

Uputa:

Sad je vrijeme da se oni koji su slušali osvrnu na ono što su čuli od svojih partnera i podijele kako su doživjeli priču (opišite je vlastitim riječima) Što mislite, u kojem se trenutku u priči vaš partner osjećao najviše zabrinuto ili uplašeno?

- b. Potom dajte uputu govornicima da se osvrnu na partnerovo prepričavanje njihove priče. Zamolite ih da svojim partnerima koji su ih slušali, odgovore na sljedeća pitanja (2 minute):

- Je li vaš slušatelj točno opisao situaciju? Je li razumio kako ste se u tom trenutku osjećali?
- Je li vaš slušatelj razumio detalje zbog kojih je situacija postala toliko strašna ili koja te toliko zabrinula ili rastužila? Ako nije, molimo da je pojasnite svojim partnerima.

Potvrdite da su svi parovi raspravili i razumjeli situaciju.

4. Zamijenite uloge i ponovite!

Refleksija i evaluacija

Kad je vježba u parovima završena, vratite se u veliki krug i osvrnite na aktivnost. Pitajte učenike sljedeća pitanja:

1. Kakvo je bilo vaše iskustvo u vezi s ovom vježbom?
2. Je li vam bilo lakše slušati ili razgovarati? Zašto?
3. Je li vam bilo ugodno samo slušati priču partnera bez reagiranja ili razgovaranja? Zašto?
4. Možete li se sjetiti nekih drugih situacija u kojima je bilo važno slušati druge?

V2.3 Sjedeći „body scan“ i „scan“ disanja

Objašnjenje

Fokus u ovoj vježbi ponovno je na tijelu i podražajima u tijelu, ali u ovoj vježbi doseg svijesti se proširuje tako da obuhvaća i kretne disanja. Kad smo svjesni vlastita disanja, aktivira nam se parasimpatički živčani sustav i kontrolira se razina stresa. To znači da je svijest o disanju važna komponenta u treningu upravljanja sobom.

Naglasak na

svijest o sebi

Cilj

Fokus u ovoj vježbi ponovno je na tijelu i podražajima u tijelu, ali u ovoj vježbi doseg svijesti se proširuje tako da obuhvaća i kretne disanja i podražaje povezane s njima.

Materijali

zvučnici, opuštajuća glazba (nije obavezno)

Postupak

Uputa za trenere: Tijekom izvođenja ove vježbe trener treba sjediti između učenika (na podu ili stolcu) i uputiti učenike da zatvore oči. Tijekom izvođenja vježbe možete pustiti opuštajuću glazbu (nije obavezno).

Trener objašnjava: *U ovoj vježbi naglasak je na osvještavanju tijela dok mirno sjedimo. To povećava mogućnost da prepoznamo primanje podražaja u trenutku te kako interpretiramo i kategoriziramo te podražaje. Ova vježba korisna je i za razvoj svijesti o sebi i za upravljanje sobom. Kad smo u stresnim situacijama, često naglo reagiramo a da zapravo ne znamo što nas je natjeralo da učinimo ili kažemo ono što jesmo. Poslije se osvrćemo na tu situaciju sa željom da smo drugačije reagirali.*

Redovnim vježbanjem ove vježbe, dok smo smireni, stvaramo naviku ili obrazac kojeg se možemo prisjetiti u stresnoj situaciji. Kad usmjerimo svijest u vlastitu nutrinu, činimo kratku pauzu i mali odmak od situacije, a to nam može omogućiti da da osmislimo bolju ili oprezniju reakciju na situaciju.

I vježba:

Udobno se smjestite na stolcu.

Primijetite kako stolac podupire vaše tijelo: stražnji dio vaših nogu, dio tijela na kojem sjedite, a možda i vaša leđa.

Primijetite težinu vlastita tijela.

Primijetite kako stolac prihvaća vašu težinu.

Slijedite svoju kralježnicu cijelim putem od njezina najdonjeg dijela sve do najgornjega vratnog kralješka.

Primijetite njezinu zakrivljenost i primijetite kako vas kralježnica drži u uspravnom položaju.

Obratite pozornost na svoja stopala. Možete ih malo pomaknuti ako želite. Primijetite kako su vam stopala u kontaktu s podom. Primijetite temperaturu u svojim stopalima i druga osjetila.

Prebacite svoju pažnju na dlanove. Kakav osjećaj imate u dlanovima? Gdje su vam dlanovi smješteni i kako osjećate kontakt između njih i podloge na kojoj su smješteni – područje kontakta? Osjetite težinu svojih dlanova i primijetite kako su vam ruke položene na nešto drugo.

Sad osvijestite područje glave.

Osjetite svoje lice, čelo, sljepoočnice, područje oko očiju, čeljust, usne i vrat.

Primijetite kako je glava smještena poput lopte na vrhu kralježnice. Možete malo pomicati glavom kako biste pronašli dobar položaj na vrhu kralježnice.

Sad provjerite možete li istodobno osvijestiti glavu, stopala, dlanove i kralježnicu.

Tako ćete se fokusirati na središte svojeg tijela kao i na njegovu periferiju.

Ostanite tako nekoliko minuta.

Primijetite svoje disanje. Primijetite kako udišete i izdišete.

Primijetite kako se vaše tijelo pomiče dok dišete: trbuh, prsa, dijafragma ili drugi dijelovi.

Primijetite ritam svojeg disanja. Dišete li brzo ili polako?

Primijetite dolazi li vaše disanje u naglim naletima ili u glatkim, kontinuiranim pokretima.

Primijetite je li vam se disanje promijenilo od početka ove vježbe. Ako se promijenilo, u čemu se razlikuje od početka vježbe?

Zapamtite, nema ispravnih ili pogrešnih odgovora – vaše je disanje takvo kakvo jest.

Možda ćete sad primijetiti da postoji pauza između udisanja i izdisanja. Kratak trenutak koji je potpuno tih.

Udahnite – pauza – izdahnite – pauza. Ostanite tako nekoliko minuta.

V2.4 Šetnja s različitim društvenim identitetima / pozicijama na umu

Objašnjenje

Neki ljudi imaju deintegrirane identitete (npr. učenici romske pripadnosti) ili su manje privilegiranoga društvenog podrijetla u odnosu na druge (npr. djeca iz obitelji s niskim primanjima). Njihove karakteristike i/ili životne povijesti utječu na njihove trenutačne šanse i buduće ishode, ponekad na najnametljivije načine. Kao što obrazovna prezentacija „Kolo diskriminacije“ (vidi ispod) prikazuje, začarani krug nejednakih šansi ponekad počinje već od rođenja. S manjkom pristupa ključnim resursima (hrana, smještaj, zdravstvena skrb), one ustraju tijekom ranog djetinjstva i školske dobi. Često dolazi do nepoželjnih ishoda kao što su ispisivanje iz škole, nemogućnost pronalaženja adekvatnog smještaja i zaposlenja, problemi s institucijama itd.

Naglasak na

interkulturalna kompetencija – kritička društvena i kulturna svijest

Cilj

- Podići svijest o mogućim posljedicama koje osobna i/ili društvena stvarnost pojedinca može imati na njegove/njezine životne šanse i ishode.
- Podići svijest o tome da učenici deprivilegiranoga društvenog podrijetla i/ili s deintegriranim identitetima imaju manje prilika i slabije ishode u usporedbi s učenicima privilegiranih/priznatijih podrijetla i identiteta.
- Naučiti kako društvo može pomoći u prozivanju društvenih nejednakosti.

Materijali

- kartice koje ocrtavaju različite društvene identitete / pozicije koje osoba može imati (izaberite koliko god želite, ovisno o veličini grupe; možete također dodati neke druge društvene identitete / pozicije):

- 1. učenik/ca iz obitelji s niskim primanjima**
- 2. učenik/ca romskog podrijetla**
- 3. učenik/ca u invalidskim kolicima**

4. dijete iz jednoroditeljske obitelji

5. uspješan učenik/ca iz dobrostojeće obitelji

6. učenik/ca s disleksijom (poremećaj čitanja)

7. učenik/ca imigrantskog podrijetla

8. ravnatelj/a sin ili kći

9. učenik/ca koji pripada <religijska manjina specifična za zemlju> (npr. u Hrvatskoj, učenik/ca pravoslavne vjeroispovijesti)

10. pretio/la učenik/ca

11. učenik/ca koji ima loše ocjene

...

Popis pitanja (izaberite koliko god pitanja želite, ovisno o veličini prostorije; možete također dodati i neka druga pitanja):

- ✓ Jesi li siguran/na da ćeš moći ići na svaki sljedeći školski izlet?
- ✓ Možeš li se kretati školom bez straha da ćete netko verbalno ili fizički napasti?
- ✓ Možeš li biti siguran/na da ćeš moći pohađati fakultet budeš li to želio/la?
- ✓ Bi li se osjećao/la sigurno podijeliti informaciju o dječaku/djevojci koji ti se sviđa s ostatkom razreda?
- ✓ Možeš li proslaviti svoj rođendan kako bi želio/la?
- ✓ Imaš li svoju sobu?
- ✓ Možeš li ići na bilo koju izvannastavnu aktivnost koju želiš?
- ✓ Možeš li kupiti bilo što što trebaš i želiš bez obzira na cijenu?
- ✓ Možeš li pozvati prijatelje da ti dođu u posjet?
- ✓ Je li škola zatvorena tijekom tvojih velikih religijskih blagdana?
- ✓ Općenito, sviđaš li se svojim nastavnicima?

- ✓ Općenito, sviđaš li se svojim vršnjacima?
- ✓ Općenito, osjećaš li se dobrodošlo u školi?
- ✓ ...

- prostrana prostorija (učionica)

- Kolo diskriminacije – edukativna prezentacija dostupna na: <https://prezi.com/p/yemsehfrbfnw/wheel-of-discrimination/>

Postupak

1. Podijelite razred u dvije grupe učenika. Prva grupa trebala bi se sastojati od 5 do 10 učenika (potrebno je onoliko učenika koliko ima društvenih identiteta / pozicija napisanih na karticama, ovisno o veličini prostorije). Druga grupa sastoji se od preostalih učenika u razredu.

2. Zamolite učenike iz prve grupe da uzmu karticu koja kazuje koji društveni identitet / poziciju on/ona treba imati na umu dok odgovara na pitanja. Zamolite učenike da se užive u ulogu koju su dobili (koja je napisana na kartici), iako su uloge izmišljene. Učenici mogu promijeniti svoje kartice ili odustati od aktivnosti ako se osjećaju neugodno zbog uloge koju su dobili (npr. ako je previše bliska njihovoj situaciji).

3. Prije čitanja pitanja (vidi pod 4 u ovom Postupku), recite učenicima iz prve grupe da ostanu na jednom kraju učionice i da naprave jedan korak naprijed nakon svakoga potvrdnog odgovora – da. Ako je odgovor ne, ostaju na mjestu. Recite učenicima iz druge grupe da zabilježe svoja opažanja dok učenici iz prve grupe hodaju s jedne strane prostorije na drugu (npr. bilježe tko se kreće brže/sporije od drugih, bilježe tko pravi korak na kojem pitanju itd.). Oni ne znaju koju karticu svaki od učenika iz prve grupe ima na umu dok odgovara na pitanja. (Do kraja aktivnosti, učenici trebaju shvatiti da neki učenici ostaju na kraju učionice, dok drugi napreduju.)

4. Čitajte pitanja s Popisa pitanja (vidi Materijali), jedno po jedno, dopuštajući učenicima iz prve grupe da kratko razmisle o svojim odgovorima i potom naprave korak naprijed (ili ne). Pobrinite se da jasno definirate veličinu koraka, tj. pokažete učenicima što podrazumijevate pod „jedan korak“ koji ne bi trebao biti malen ili ogroman, nego manje-više jednak za sve učenike. Podsjetite učenike iz druge grupe da prave bilješke o tome što opažaju.

5. Nakon posljednjeg pitanja, zamolite učenike iz druge grupe da pogode „tko je tko“. Možete napisati na ploču sve identitete/pozicije koje su bile uključene u aktivnost da biste pomogli učenicima da pogode. Također, možete ih prvo pustiti da pokušaju pogoditi bez gledanja koji su identiteti/pozicije bili uključeni. Trebaju postati svjesni da učenici s deintegriranim/deprivilegiranim društvenim identitetima / pozicijama imaju manje prilika i lošije ishode u usporedbi s učenicima s privilegiranim društvenim identitetima / pozicijama. Najvažnije pozicije za raspravljavanje/komentiranje/osvještavanje su „ekstremi“ (npr. dvoje koji su najviše napredovali i dvoje koji su u najvećem zaostatku).

6. Otvorite raspravu (pitanjima pod Refleksija i evaluacija) i ponudite objašnjenje za neke od odgovora učenika. Da potaknete raspravu i produbite razumijevanje problema nejednakih šansi, možete iskoristiti Kolo diskriminacije.

Refleksija i evaluacija

- Zašto neki učenici napreduju, a neki zaostaju?
- Kakav je osjećaj biti onaj koji je u zaostatku?
- Kakav je osjećaj vidjeti nekoga tko nije u mogućnosti napredovati?
- Kakav je osjećaj biti u prednosti?
- Što pokazuje Kolo diskriminacije?
- Što društvo može učiniti da pomogne ljudima deprivilegirana društvenog podrijetla i identiteta?
- Što si ovdje naučio/la što možeš primijeniti u vlastitu životu kako bi pomogao/la ljudima deprivilegirana društvenog podrijetla i identiteta?

Vježba je preuzeta iz i prilagođena prema:

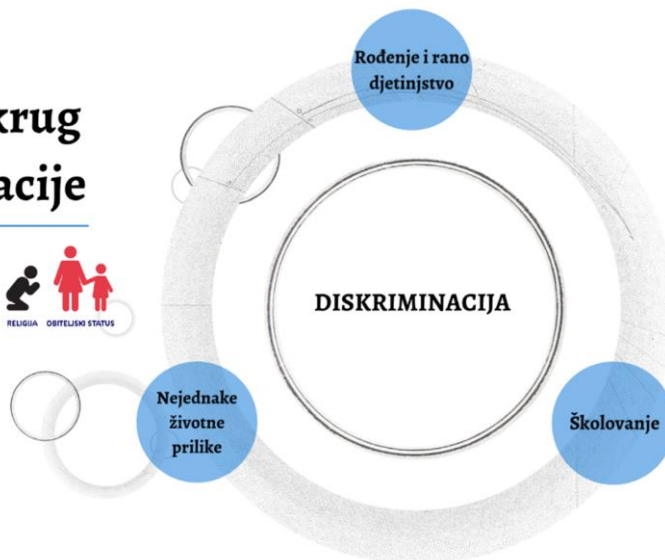
McConnochie, K., Hollinsworth, D. & Pettman, J. (1998). *Race and Racism in Australia*. Wentworth Falls: Social Science Press.

Racism. No Way! Copyright by State of NSW, NSW Department of Education and Communities

(<http://www.racismnoway.com.au/>)



Začarani krug diskriminacije



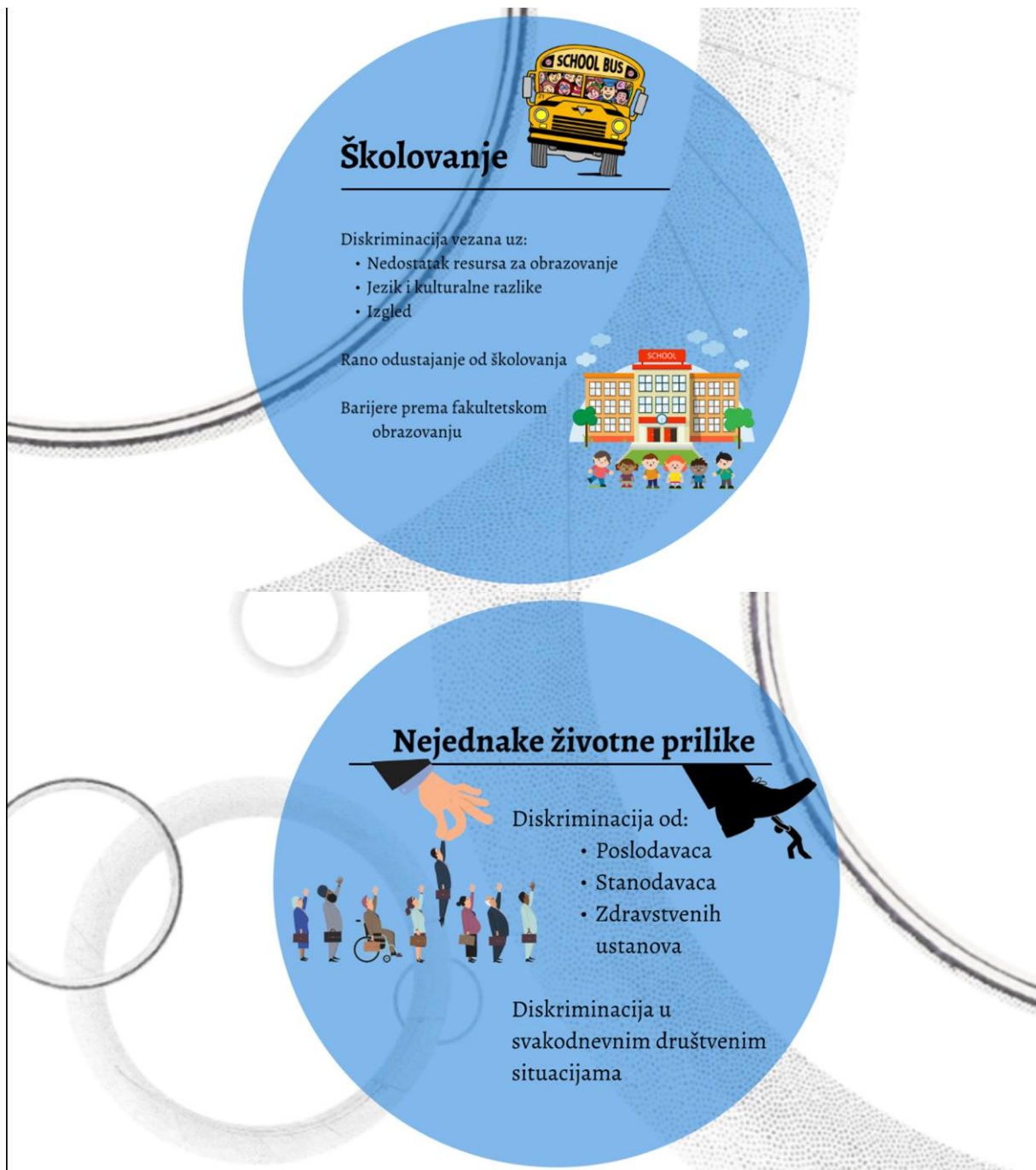
Rođenje i rano djetinjstvo

Ograničen pristup:

- Zdravstvenim uslugama
- Smještaju
- Novcu

Različiti obrasci djetinjstva





Slika 2: Prezentacija - Kolo diskriminacije

Modul 3

*Relacijska kompetencija / kompetencija meduljudskih odnosa i
interkulturalna kompetencija*



Raspored

Trajanje	Aktivnost	Kategorija
5'	uvodna vježba – Jedan-dva-tri-četiri ili Prenošenje lopte s glave na glavu	ledolomac
15'	Vježba 60 : 40 – Ispričajte priču zajedno („Da, i...“)	svijest o sebi vještine međuljudskih odnosa
15'	Sjedeći „body scan“	svijest o sebi
10'	Ustajanje u parovima zatvorenih očiju	svijest o sebi relacijska kompetencija
5'	<i>odmor</i>	
40'	O stereotipiziranju i etiketiranju	interkulturalna kompetencija
5'	Refleksija na iskustvo sudjelovanja u ovom modulu	završna aktivnost

Vježbe

V3.1.1 Jedan-dva-tri-četiri

Naglasak na

svijest o sebi

Cilj

Postići da grupa bude opuštenija i podići razinu energije u grupi.

Materijali

(nisu potrebni materijali)

Postupak

Dajte učenicima uputu da stanu u krug.

Trener može predstaviti ovu vježbu kao izazov jer zahtijeva koncentraciju i koordinaciju koje se u vježbi mogu poboljšati.

Trener objašnjava tijek vježbe unaprijed s obzirom na to da uključuje brze promjene u fizičkom kretanju.

Stanite s oba stopala čvrsto na pod.

Podignite desnu ruku i protresite dlan. Gledajte dlan dok ga tresete i promatrajte pokret.

Ponovite isto s lijevom rukom.

Sad podignite desnu nogu s poda i protresite je. Gledajte svoju nogu i promatrajte pokret.

Ponovite isto s lijevom nogom.

Nakon toga zatresite cijelo tijelo.

Ova vježba sastoji se od četiri kruga. Tijekom prvog kruga, učenici trebaju protresti svaki dio tijela četiri puta, prema navedenom redosljedu. Trener treba voditi njihovo kretanje i demonstrirati dok broji do četiri za svaki dio tijela koji treba protresti.

Tijekom drugog kruga, učenici trebaju protresti svaki dio tijela tri puta (trener broji do tri za svaki dio tijela).

Tijekom trećeg kruga učenici trebaju protresti svaki dio tijela dva puta (trener broji do dva za svaki dio tijela).

Tijekom posljednjeg kruga učenici moraju protresti svaki dio tijela samo jednom (trener broji do 1 za svaki dio tijela).

Ponovite vježbu tri puta, svaki put malo brže.

Refleksija i evaluacija

Prema sljedećim uputama kratko se osvrnite na aktivnost dok stojite u krugu:

Stanite s paralelnim stopalima, razmak u širini kukova. Osjetite povezanost između svojih stopala i poda.

Kako osjećate utjecaj ove vježbe?

Kako sad osjećate svoje ruke i noge?

V3.1.2 Prenošenje lopte s glave na glavu

Objašnjenje

Glavna svrha ove aktivnosti je da učenici postanu svjesni sami sebe i važnosti suradnje. Svijest o sebi je sposobnost pojedinca da pravilno prepozna svoje osjećaje i misli te njihov utjecaj na ponašanje (Bridgeland, Bruce, & Hariharan, 2013). Svijest o sebi je općenito povezana s pozitivnim psihološkim blagostanjem (Sutton, 2016).

Naglasak na

svijest o sebi, relacijska kompetencija

Cilj

Povećati opuštenost i podići razinu energije u grupi.

Podići svijest o tijelu i uspostaviti povezanost unutar grupe.

Materijali

lopta prerezana na pola i zalijepljena na vrhovima (poput dvije kape zalijepljene zajedno na vrhovima)

Postupak

1. Neka cijela grupa stane u krug, a potom im predstavite aktivnost. Recite im da se trebaju držati za ruke i proslijediti kapu (loptu) s glave na glavu, bez diranja kape rukama. Mogu se micati, stajati na prstima ili saginjati: što god će im pomoći da prosljede kapu sljedećoj osobi u krugu. Demonstrirajte način izvedbe s jednim sudionikom.
2. Izvodite tu aktivnost sve dok kapa ne napravi puni krug i ne završi na glavi prve osobe (obično trenera). Nakon toga, zamolite ih da prosljede kapu, ali zatvorenih očiju. Recite im da mogu razgovarati, ali da nitko ne smije gledati. Aktivnost je završena kad kapa napravi puni krug.

Refleksija i evaluacija

Sljedećim pitanjima kratko se osvrnite na aktivnost još uvijek stojeći u krugu:

Kakva ti je bila ova aktivnost? Je li bila lagana? Koji dio je bio težak?

V3.2 Vježba 60 : 40 – Ispričajte priču zajedno („Da, i...“)

Objašnjenje

Kao uvod u koncept 60 : 40 učenicima možete reći sljedeće:

Koncept 60 : 40 izraz je koji se odnosi na poziciju gdje zadržavate 60 % svoje svijesti unutar sebe, a 40 % na trenutačnoj situaciji, na onome što se događa oko vas. U svakodnevnom životu normalno je biti potpuno svjestan samo onoga što se odvija u okolini, a ne vlastite reakcije na događaje. Sad smo radili na vježbama koje mogu podržati pojedinca pod pritiskom ili u stresnim situacijama. U stvarnosti, kad smo s drugim ljudima, uvijek moramo dijelom biti svjesni onoga što se događa oko nas, pa je princip 60 : 40 također aktivan u tim situacijama.

Radeći vježbe, moguće je vježbati ravnotežu simultane svjesnosti promjena unutar sebe i izvana. Vježba koja slijedi način je rada na principu 60 : 40.

Naglasak na

svijest o sebi, relacijska kompetencija

Cilj

Naglasak je na svijesti o sebi u situaciji u kojoj se povezujemo s drugima – svjesni smo vlastita iskustva, ali i iskustva druge osobe.

Materijali

(nisu potrebni materijali)

Postupak

Trener objašnjava:

Nađite partnera.

Sad ćete vi i vaš partner zajedno ispričati priču.

Jedan od vas mora početi priču i stati nakon nekoliko rečenica.

Drugi nastavlja priču s „Da, i...“.

To znači potvrđivanje bilo čega što partner je partner smislio i nastavljanje priče gdje je stao.

Pokušajte ne ograničavati se. Recite prvu stvar koja vam padne na pamet.

Nema zahtjeva za dramaturgijom ili kvalitetom priče. U ovoj vježbi spas je vaša kreativnost. Morate slijediti i biti svjesni prvog poticaja koji ste dobili i istodobno svjesni partnerova poticaja.

Učinite isto, ali napravite izmjenu brže.

Ne ostavljajte vremena za razmišljanje.

Napravite isto, ali sad gledajte jedni drugima u oči dok pričate priču.

Refleksija i evaluacija

Kad je vježba u parovima završena, vratite se u veliki krug i osvrnite se na aktivnost. Pitajte učenike sljedeća pitanja:

1. Što je trebalo učiniti da ispričate priču zajedno?
2. Kako vam se svidjela vježba?
3. Što vam je bilo teško ili lagano?

V3.3 Sjedeći „body scan“

Objašnjenje

Glavna svrha ove vježbe jest uvježbati svijest kao temeljni dio svijesti o sebi i društvene svijesti, a to je temelj kompetencije upravljanje sobom i relacijske kompetencije te interkulturene kompetencije. Fizičke vježbe i vježbe potpune svjesnosti također igraju važnu ulogu u adresiranju empatije, prijateljstva i suosjećanja, fokusirajući se na „samo obraćanje pozornosti i prihvaćanje, ne prosuđivanje ili vrednovanje iskustva“. Ovakav način pažljivog odnosa prema sebi utječe na to kako se povezujemo s drugima.

Naglasak na

svijest o sebi

Cilj

U ovoj vježbi ponovno je naglasak na tijelu i podražajima u tijelu.

Materijali

zvučnici, opuštajuća glazba (nije obvezno)

Postupak

Uputa za trenere: Tijekom izvođenja ove vježbe trener treba sjediti između učenika (na podu ili stolcu) i uputiti učenike da zatvore oči. Tijekom izvođenja vježbe možete pustiti opuštajuću glazbu (nije obavezno).

Trener objašnjava: *U ovoj vježbi naglasak je na usmjeravanju svijesti na tijelo dok mirno sjedimo. To povećava mogućnost da prepoznamo primanje podražaja u trenutku te kako interpretiramo i kategoriziramo te podražaje. Ova vježba korisna je i za razvoj svijesti o sebi i za upravljanje sobom. Kad smo u stresnim situacijama, često naglo reagiramo a da zapravo ne znamo što nas je natjeralo da učinimo ili kažemo ono što jesmo. Poslije se osvrćemo na tu situaciju sa željom da smo drugačije reagirali.*

Redovnim vježbanjem ove vježbe, dok smo smireni, stvaramo naviku ili obrazac kojeg se možemo prisjetiti u stresnoj situaciji. Kad usmjerimo svijest u vlastitu nutrinu, činimo kratku pauzu i mali odmak od situacije, a to nam može omogućiti da osmislimo bolju ili oprezniju reakciju na situaciju.

Uputa:

Udobno se smjestite na stolcu.

Primijetite kako stolac podupire vaše tijelo: stražnji dio vaših nogu, dio tijela na kojem sjedite, a možda i vaša leđa.

Osvijestite dio tijela na kojem sjedite i osjetite težinu svojeg tijela.

Slijedite svoju kralježnicu cijelim putem od njezina najdonjeg dijela sve do najgornjega vratnog kralješka.

Primijetite njezinu zakrivljenost i primijetite kako vas kralježnica drži u uspravnu položaju.

Sad osvijestite područje glave.

Osjetite svoje lice, čelo, sljepoočnice, područje oko očiju, svoju čeljust, usne i vrat.

Primijetite kako je glava smještena poput lopte na vrhu kralježnice. Možete malo pomicati glavom da biste pronašli dobar položaj na vrhu kralježnice.

Sad osvijestite tijelo do dijela na kojem sjedite.

Pa osvijestite donji dio tijela, sve do stopala.

Primijetite kontakt između svojih stopala i poda.

Primijetite kako pod dotiče vaša stopala i kako su vaša stopala pritisnuta o pod.

Sad vratite svijest u područje oko svojih ramena. Osvijestite svoje ruke, sve do dlanova.

Primijetite kontakt između svojih dlanova i mjesta na kojem su smješteni.

Osjetite težinu svojih dlanova i primijetite kako se vaše ruke susreću s nečim drugim.

Sad pokušajte istodobno osvijestiti glavu, stopala, dlanove i kralježnicu. Tako ćete se fokusirati na središte svojeg tijela, ali istodobno i na njegovu periferiju.

V3.4 Ustajanje u parovima zatvorenih očiju

Naglasak na

svijest o sebi, relacijska kompetencija

Materijali

zvučnici, glazba, podloga za pod (ako je moguće ležati na podu), užad (nije obvezno)

Postupak

Učenici trebaju naći partnera.

Trener:

Ležite na pod na podlogu pokraj svojeg partnera, možete i čučnuti ili sjesti na pod pokraj njega.

U sljedeće dvije minute pomaknite se iz ležećeg (ili sjedećeg / čučnja) u stojeći položaj.

Morate se cijelo vrijeme micati i držati oči zatvorenima. To znači da se trebate kretati vrlo sporo. Ako vam postane vrlo neugodno držati oči zatvorenima, možete ih, naravno, ponekad otvoriti, no pokušajte ih držati zatvorenima ako je ikako moguće.

Ja ću vam reći svaki put kad prođe minuta.

Kad dođete do stojećeg položaja, ostanite na mjestu i nastavite držati oči zatvorenima.

Trener:

Ležite na pod na podlogu ili sjednite na pod ili čučnite pokraj svojeg partnera.

Napravite istu vježbu kao i prije: ustanite u dvije minute, zatvorenih očiju, stalno se pomičući. Ovog puta imate dodatan zadatak, a to je da se držite za ruke s partnerom dok ustajete. Učenici se mogu držati i za užad ako im je neugodno držati se za ruke.

Refleksija i evaluacija

Zamolite učenike da se osvrnu na aktivnost sa svojim partnerom.

Možete pitati sljedeća pitanja:

Kako se osjećaš nakon ove aktivnosti?

Je li ti bila jednostavna? Koji dio ti je bio težak?

Je li ti bilo lakše ustati samomu/samoj ili u paru? Zašto?

V3.5 O stereotipiziranju i etiketiranju

Objašnjenje

Stereotipi izražavaju vjerovanje da svi članovi neke grupe posjeduju slične karakteristike i ponašanja bez obzira na stvarne varijacije između članova te grupe. Stereotipiziranje je često povezano s pripisivanjem određene etikete osobi. U interakciji s drugima, ljudi mogu biti etiketirani prema određenim stereotipima, a postupno mogu imati tendenciju identificirati se i ponašati na načine koji odražavaju kako ih drugi etiketiraju (na primjer, kroz mehanizam samoispunjavanja proročanstva). Stereotipna uvjerenja i etikete mogu biti vezani uz spol, rasu, etničku pripadnost, religiju i druge osobne i društvene karakteristike. Negativni stereotipi i etikete mogu biti štetni za grupe i pojedince te mogu rezultirati diskriminativnim postupcima.

Naglasak na

interkulturalna kompetencija – kritička društvena i kulturna

Cilj

Kritički misliti o stereotipima i etiketama i prepoznati kako oni mogu ograničiti potencijal pojedinca i utjecati na odnose između pojedinaca i različitih grupa u društvu.

Identificirati prednosti i opasnosti korištenja stereotipa i etiketa.

Naučiti kako izdvojiti stereotipiziranje i etiketiranje koje može biti štetno za druge.

Materijali

kartice ili naljepnice sa sljedećim etiketama: *učenik/ca izbjeglica iz Sirije, pretio/la učenik/ca, učenik/ca u invalidskim kolicima, učenik/ca romskog podrijetla, bogat/a učenik/ca, siromašan/na učenik/ca, popularan/na učenik/ca (učenik/ca s mnogo prijatelja), štreber/ica, učenik/ca s lošim ocjenama* ...

- ljepljiva traka

Postupak

1. Prije nego što započnete aktivnost, objasnite što su stereotipi i zatražite da učenici navedu neke pozitivne i neke negativne stereotipe koji su im poznati.

Za ovu aktivnost trebate podijeliti učenike u grupu od 6 do 7 učenika koji će sudjelovati u raspravi na zadanu temu – „raspravljajući“. Preostali učenici u razredu preuzet će ulogu „kritičkih promatrača“. Okupite kritičke promatrače u manje grupe od 2 do 3 učenika (broj grupa kritičkih promatrača treba biti jednak broju raspravljajuća).

2. Okupite sve raspravljajuće u sredini prostorije, tj. zamolite ih da naprave „unutarnji krug“, dok kritički promatrači sjede u „vanjskom krugu“ oko njih. Zalijepite pripremljene etikete na čelo svakog od raspravljajuća. Važno je da raspravljajući ne mogu vidjeti etikete na svojim čelima; trebaju moći vidjeti samo etikete drugih raspravljajuća (postupno trebaju moći pogoditi što je njihova etiketa prema reakcijama drugih učenika). Recite raspravljajućima da je raspodjela etiketa potpuno slučajna.

3. Zamolite učenike da podijele svoje mišljenje na zadanu temu s ostatkom grupe. Tijekom rasprave trebaju se odnositi jedni prema drugima u skladu s dodijeljenim etiketama. Njihove reakcije na druge učenike trebaju biti što prirodnije, tako da oni ne reagiraju previše otvoreno, ali i dalje trebaju imati na umu što piše na etiketi. Ne bi trebali pretjerivati sa svojim reakcijama, nego se pokušati ponašati kao da to nije vježba, već normalna rasprava. Pokušajte moderirati raspravu tako da svi sudionici sudjeluju (tj. da govore i da im se drugi obraćaju) jednako.

4. Recite svakoj grupi kritičkih promatrača na kojeg se raspravljajuća trebaju fokusirati (npr. na učenika/cu izbjeglicu iz Sirije, na pretilog/u učenika/cu, na učenika/cu u invalidskim kolicima itd.). Kritički promatrači trebaju promatrati kako se drugi raspravljajući odnose prema „njihovu“ raspravljajuću (i njegovoj/njezinoj etiketi) i koja je njegova/njezina reakcija na to. Trebaju voditi bilješke tijekom promatranja, npr. primijetiti emotivne reakcije, verbalno i neverbalno ponašanje itd. Pobrinite se da svaki od promatrača zna na kojeg se raspravljajuća treba usmjeriti i provjerite jesu li svi promatrači razumjeli koja je njihova uloga u aktivnosti.

5. Sad potaknite i moderirajte raspravu postavljajući pitanja navedena pod sljedećim temama. Izaberite neku od zadanih tema ili smislite vlastitu priču. Možete izabrati jednu ili više tema o kojima će se raspravljati. Valja pripremiti dovoljan broj tema, tako da kad raspravljajući ostanu bez argumenata o jednoj temi, mogu prijeći na drugu. Ako je potrebno, pružite dodatna objašnjenja o temi i pitajte dodatna (pot)pitanja. Pitanja su specifično kreirana tako da izazovu stereotipiziranje i diskriminativno ponašanje prema nekim od raspravljajuća. Rasprava se nastavlja oko 15 minuta (dotad bi trebalo biti jasno i raspravljajućima i kritičkim promatračima kako ponašanje prema drugima i sudjelovanje u raspravi ovise o etiketama na čelima raspravljajuća).

TEMA 1: RAZRED IDE NA ŠKOLSKI IZLET

- Kamo bi vaš razred išao? U Hrvatsku ili u inozemstvo? U prirodu ili urbano odredište?

- Koliko dugo biste tamo bili?
- Kad biste krenuli?
- Što biste radili na izletu?
- Koga biste pozvali da bude pratnja vašem razredu na izletu?
- Koja je najveća cijena izleta koju biste platili?
- Kako biste putovali?
- S kim biste dijelili svoju sobu?

TEMA 2: RAZRED KUPUJE POKLON ZA PRIJATELJA IZ RAZREDA KOJI SE SELI U INOZEMSTVO

- Što biste kupili?
- Tko bi išao u kupovinu?
- Bi li roditelji trebali biti uključeni?
- Koja je najveća cijena za poklon (po učeniku)?
- Tko bi predao poklon prijatelju?
- Kad i gdje biste dali poklon prijatelju?

TEMA 3: RAZRED SUDJELUJE NA SPORTSKOM NATJECANJU

- Tko bi želio igrati?
- Tko bi bio vođa grupe?
- Tko bi bio odgovoran za posljednji odabir igrača?
- Tko bi bio odgovoran za organizaciju događaja?
- Tko bi bio odgovoran za privlačenje sponzora?
- Tko bi bio odgovoran za privlačenje gledatelja?

TEMA 4: PREDNOSTI I MANE PRIVATNIH INSTRUKCIJA

- Koje su prednosti pohađanja privatnih instrukcija?
- Koji su nedostaci pohađanja privatnih instrukcija?

- Iz kojih su predmeta potrebne privatne instrukcije?
- Tko treba privatne instrukcije?
- U kojem razredu treba krenuti na privatne instrukcije?
- Gdje je najbolje održavati privatne instrukcije (kod učenika ili kod instruktora kod kuće)?

TEMA 5: PREDNOSTI I NEDOSTACI NOŠENJA ŠKOLSKIH UNIFORMI

- Koje su prednosti nošenja školskih uniformi?
- Koji su nedostaci nošenja školskih uniformi?
- Tko bi imao najviše koristi od nošenja školskih uniformi?
- U kojem bi razredu učenici trebali početi nositi uniforme?
- Koja je najviša cijena školske uniforme (po učeniku) koju biste platili?
- Kako bi trebala izgledati školska uniforma?

4. Recite svakom od raspravljača neka pokuša pogoditi koja je bila njegova etiketa, na temelju toga kako su se drugi prema njemu ponašali, a potom razmislite i raspravite o sljedećim pitanjima (učenici trebaju ostati na svojim mjestima tijekom cijele rasprave, raspravljači ostaju u „unutarnjem krugu“, kritički promatrači ostaju u „vanjskom krugu“.

- Što ti je pomoglo da pogodiš koja je tvoja etiketa?
- Kakav je bio osjećaj da se netko prema tebi odnosi u skladu s dodijeljenom etiketom?
- Kakav je bio osjećaj ponašati se prema nekome drugom u skladu s dodijeljenom etiketom?

5. Zamolite kritičke promatrače da podijele svoja opažanja. Potaknite ih da komentiraju reakcije raspravljača. Obratite pozornost na emocionalne reakcije, verbalno i neverbalno ponašanje, i ostalo što su primijetili. Pitajte kritičke promatrače bi li oni voljeli raspraviti o još nečemu da su bili raspravljači.

6. Otvorite raspravu za cijeli razred. Koristite se pitanjima u dijelu Refleksija i evaluacija.

Refleksija i evaluacija

- Je li korištenje stereotipa/etiketa uobičajeno za učenike u tvojoj školi i za druge ljude koje poznaješ?
- Zašto ljudi stereotipiziraju i etiketiraju druge?
- Koji su učinci stereotipiziranja/etiketiranja pojedinaca? Koji su utjecaji na odnose između grupa u društvu?
- Na koje načine stereotipi/etiketiranje mogu biti štetni onima koji se stereotipizira/etiketira?
- Što ste naučili tu a da možete primijeniti u vlastitu životu i ponijeti u svoju zajednicu?

- Kako možete izbjeći stereotipiziranje/etiketiranje drugih?

Vježba prilagođena prema:

CARE International (2011). *M Manual: A Training Manual. A Training Manual for Educators and Youth Workers*. Banja Luka, BiH: CARE International.

Racism. No Way! Copyright by State of NSW, NSW Department of Education and Communities
(<http://www.racismnoway.com.au/>)

Shapiro, D. (2004). *Conflict and Communication: A Guide Trough the Labyrinth of Conflict Management*. New York, NY: Idea Press Books.



Hand in Hand

Social and Emotional Skills for Tolerant and Non-discriminative Societies
(A Whole School Approach)

Modul 4

*Relacijska kompetencija / kompetencija meduljudskih odnosa i
interkulturalna kompetencija*



Raspored

Trajanje	Aktivnost	Kategorija
5'	Zvuk zvona	ledolomac
25'	Stvaranje učinkovitih JA-poruka	vještine međuljudskih odnosa
15'	„Scan“ tijela i srca – Netko do koga ti je stalo ili vježba 60 : 40– Dirljiv trenutak	svijest o sebi relacijska kompetencija
5'	<i>odmor</i>	
40'	O diskriminaciji	interkulturalna kompetencija
5'	Refleksija na iskustva u ovom modulu	završna aktivnost

Vježbe

V4.1 Zvuk zvona

Materijali

zvono

Postupak

Učenici trebaju udobno sjesti i zatvoriti oči.

Trener tad pozvoni zvonom i svi slušaju zvuk.

Učenici trebaju dignuti ruku kad više ne čuju zvuk.

Ponovite od 3 do 5 puta, mičući zvono kroz učionicu i zvoneći svaki put na drugom mjestu.

V4.2 Stvaranje učinkovitih JA-poruka

Objašnjenje

JA-poruke ili JA-izjave osnovni su alat društvenog i emocionalnog učenja. One nas potiču da govorimo iz vlastita iskustva i da se usredotočimo na vlastite osjećaje ili uvjerenja radije nego da pripisujemo negativna ponašanja ili namjere osobi s kojom razgovaramo. Korištenjem JA-poruka možemo izraziti svoje emocionalne poruke na jasan i miroljubiv način. Kad se koriste ispravno, JA-poruke mogu podržavati pozitivnu komunikaciju u odnosima i ojačati ih jer dijeljenje osjećaja i misli iskreno i otvoreno može pomoći partnerima da se osjećaju bliže i povezanije.

(<http://www.morningsidecenter.org/teachable-moment/lessons/sel-tip-creating-effective-i-messages>;
<https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/i-message>)

Naglasak na

vještine međuljudskih odnosa

Cilj

Vježbati učinkovitu komunikaciju korištenjem JA-poruka kako bismo bili sposobni izraziti vlastite osjećaje i potrebe na jasan i miroljubiv način.

Materijali

ploča, markeri, uručci s primjerima situacija za vježbanje JA-poruka

Postupak

1. Objasnite učenicima što su JA-poruke i dajte im nekoliko primjera. Zamolite ih da zamisle da rade grupni projekt s osobom u razredu koja ih uvijek prekida dok pokušavaju izraziti svoje ideje.

Na koji ćete način učinkovitije izraziti svoju frustraciju tom osobom?

- A. „Uvijek me prekidaš! Misliš da je tvoje mišljenje važnije od svih drugih.“
- B. „Osjećam se frustrirano kad me prekidaš jer stvarno želim da čuješ što trebam reći.“

(Ako si rekao/la B, izabrao/la si JA-poruku.)

Možete napisati poruke na ploču ili na slajd u PowerPointu.

Pitajte učenike koje bi bile posljedice korištenja A ili B poruke i što oni misle kako bi druga osoba mogla reagirati ako bi se koristili tim porukama.

2. Objasnite učenicima da se JA-poruke sastoje od tri dijela i zapišite dijelove na ploču tako da ih svi mogu vidjeti:
 1. JA se osjećam... (umetnite riječ za osjećaj)
 2. Kad... (recite što je uzrokovalo navedeni osjećaj, opišite situaciju)
 3. Volio/la bih... (recite što biste željeli da se dogodi).
3. Neka učenici rade u parovima i dajte im uručke s primjerima situacija za vježbanje JA-poruka. Dajte im pet minuta da smisle primjere za primjenu JA-poruka u zadanim situacijama.
4. Kad završe, okupite se u krug. Prvo, zamolite učenike da se osvrnu na ovu aktivnost, npr. je li im bilo teško smisliti JA-poruke ili nije, ako jest, što im je bilo teško. Nakon toga raspravite primjere.
5. Uputite učenike da vježbaju korištenje JA-poruka razmišljajući o nečemu što im se dogodilo u stvarnom životu:

Razmislite o situaciji iz vlastita stvarnog života kad vas je netko izživcirao ili povrijedio. Kako ste se tad osjećali? Što je uzrokovalo taj osjećaj? Što ste željeli da se dogodi umjesto toga? Sad izrazite svoje osjećaje i potrebe koristeći se JA-porukom.

Refleksija i evaluacija

Koristite se sljedećim pitanja da biste potaknuli raspravu:

1. Razgovaraš li obično na taj način, koristeći se JA-porukama ili ne ?
2. Kako si se osjećao/la kad si vježbao/la korištenje JA-poruka?
3. Kako bi se osjećao/la kad bi netko razgovarao s tobom kako je opisano kao „uobičajena reakcija“ u ovoj vježbi? A kako bi se osjećao/la kada bi se koristili JA-porukama?

Uputa za trenere: Kad raspravljate o JA-porukama s učenicima, objasnite im da nije uvijek jednostavno primijeniti ih odmah. Važno je da razumiju logiku u pozadini JA-poruka – osvrtnje na vlastite osjećaje i davanje drugoj osobi do znanja kako se osjećaju. Tako mogu razumjeti da nikad nije prekasno za korištenje JA-poruka i da ne trebaju slijediti stroga pravila za njihovu konstrukciju.

Dodatni materijali

Primjeri situacija za vježbanje JA-poruka za učenike:

Situacija #1

Jedan od učenika iz tvog razreda te ismijava jer na satu Tjelesne i zdravstvene kulture nisi mogao/la izvesti zadanu vježbu.

Uobičajena reakcija: „Prestani, budalo!“

JA-poruka:

Situacija #2

Tvoj brat ili sestra posudio je tvoju najdražu majicu i vratio/la ju prljavu i poderanu.

Uobičajena reakcija: „Uništio/la si mi majicu! Hoćeš li ikad odrasti?!“

JA-poruka:

Situacija #3

Roditelji te svake večeri nekoliko puta pitaju jesi li napisao/la domaću zadaću.

Uobičajena reakcija: „Pustite me na miru!“

JA-poruka:

JA-poruke (ovo treba biti otkriveno učenicima tek nakon što su završili vježbu)

Situacija #1:

JA-poruka: „Osjećam se vrlo tužno kad me ismijavaš jer ne mogu napraviti vježbu. Volio/la bih da mi pokažeš kako da je napravim.“

Situacija #2

JA-poruka: „Uzrujan/a sam jer mi je majica oštećena i jer nemam novca da kupim drugu. Zbilja cijenim kad se ljudi brinu o stvarima koje im posudim.“

Situacija #3

JA-poruka: „Osjećam se frustrirano i izjvcirano kad me stalno podsjećate da napišem domaću zadaću. Dovoljno sam star/a da napišem zadaću bez podsjećanja.“

V4.3.1 „Scan“ tijela i srca – Netko do koga ti je stalo

Objašnjenje

Glavna svrha ove vježbe jest vježbati svijest kao temeljni dio svijesti o sebi i društvene svijesti, što je temelj upravljanja sobom i relacijske kompetencije, kao i interkulturene kompetencije. Fizičke vježbe i vježbe potpune svjesnosti također igraju važnu ulogu u adresiranju empatije, prijateljstva i suosjećanja, usmjeravajući se „samo na pružanje pažnje i prihvaćanje, bez osuđivanja ili vrednovanja iskustva“. Taj način pažljiva odnosa prema sebi utječe na to kako se pojedinci odnose prema drugima.

Naglasak na

svijest o sebi, relacijska kompetencija

Cilj

Glavni naglasak u ovoj vježbi ponovno je na tijelu i osjećajima u tijelu. Međutim, u ovoj vježbi proširujemo svijest tako da obuhvaća i osjećaje u području srca.

Materijali

zvučnici, opuštajuća glazba (nije obvezno)

Postupak

Trener govori:

Udobno se smjestite.

Napravite kratak „scan“ vlastita tijela imajući na umu sjedeći položaj.

Kako i gdje osjećate kontakt sa stolcem?

Osvijestite područje na kojem sjedite i primijetite težinu vlastita tijela.

Slijedite svoju kralježnicu cijelim putem od njezina najnižeg do najvišeg dijela u predjelu vrata.

Osvijestite rubne dijelove svojeg tijela: stopala, ruke i glavu.

Istodobno osvijestite rubne dijelove i središte svojeg tijela. To znači da postanete svjesni glave, stopala, kralješnice i područja na kojem sjedite.

Zastanite na trenutak.

Primijetite vlastito disanje.

Mirujte usredotočeni na vlastito disanje – udisaje i izdisaje.

Pustite da vam pozornost ostane na disanju neko vrijeme.

Sad osvijestite prsa i područja oko srca.

Možda možete osjetiti otkucaje svojeg srca – ili možda ne možete.

Održite svijest na području srca i prepoznajte kakav vam je osjećaj u tom području.

Osjećate li specifično raspoloženje?

Imate li tu neki osjećaj?

Sve što trebate napraviti jest primijetiti kakav je osjećaj i kakvi su podražaji na području oko srca – nema određenog načina na koji bi se to trebalo osjetiti.

Sasvim je u redu ako ne primjećujete ništa.

Važno je da je vaša pozornost usmjerena prema srcu.

Sad se prisjetite nekoga do koga vam je stalo. Primijetite kako to osjećate u srcu. To može biti član vaše obitelji ili dobar prijatelj.

Sad pustite da se taj osjećaj ljubavi proširi vašim tijelom, cijelim putem do stopala, van prema jagodicama i gore na korijen kose.

Mirujte i primijetite kakav je to osjećaj.

V4.3.2 Vježba 60 : 40 – Dirljiv trenutak

Objašnjenje

Kao uvod u koncept 60 : 40 učenicima možete reći sljedeće:

Koncept 60 : 40 izraz je koji se odnosi na poziciju gdje zadržavate 60 % svoje svijesti unutar sebe, a 40 % na trenutačnoj situaciji, na onome što se događa oko vas. U svakodnevnom životu normalno je biti potpuno svjestan samo onoga što se odvija u okolini, a ne vlastite reakcije na događaje. Sad smo radili na vježbama koje mogu podržati pojedinca pod pritiskom ili u stresnim situacijama. U stvarnosti, kad smo s drugim ljudima, uvijek moramo dijelom biti svjesni onoga što se događa oko nas, pa je princip 60 : 40 također aktivan u tim situacijama.

Radeći vježbe, moguće je vježbati ravnotežu simultane svjesnosti promjena unutar sebe i izvana. Vježba koja slijedi način je rada na principu 60 : 40.

Naglasak na

svijest o sebi, relacijska kompetencija

Cilj

Naglasak je na svijesti o samom sebi u situaciji u kojoj se povezujemo s drugima – osvještavanje vlastita iskustva, ali i iskustva druge osobe.

Materijali

(nisu potrebni materijali)

Postupak

Trener objašnjava:

Pronađite partnera.

Ispričajte svojem partneru o situaciji iz protekla dva dana kad te netko ili nešto usrećilo/oraspoložilo – „dirljiv trenutak“.

Partner samo sluša priču i istodobno osvještava osjećaje u području oko srca.

Zamjena uloga

Sad se sjetite situacije tijekom protekla dva dana u kojoj si ti napravio/la nešto što je nekoga usrećilo ili oraspoložilo i ispričajte o tome novom partneru.

Zamijenite uloge.

Nakon toga razgovarajte s učenicima o tome kako su doživjeli vježbe. *Kako je bilo istodobno održavati unutarnji i vanjski fokus?, Je li bilo teško? – Kako? Zašto?, Je li ti korisno što si svjesniji/a sebe ili drugog?*

*Napomena treneru

U ovoj vježbi osnova je srce.

Možete razraditi ovu vježbu dopuštajući učenicima da naprave krug i poticati ih da ispričaju dobre priče koje su čuli od drugih.

V4.4 O diskriminaciji

Objašnjenje

Diskriminacija je čin tretiranja nekoga kao da je manje poželjan nego neka druga osoba u sličnoj situaciji na temelju dobi, religije, rase, nacionalnosti, spola i tako dalje. Zbog toga što diskriminacija isključuje određene grupe i pojedince iz aktivnosti, prava i prilika, te grupe i pojedinci mogu se osjećati ogorčeno ili povrijeđeno. Ako niste žrtva diskriminacije, ponekad je može biti teško prepoznati.

Naglasak na

interkulturene kompetencije – kritička društvena i kulturna svijest

Cilj

Kritički razmišljati o diskriminaciji, prepoznati različite načine na koje diskriminacija ograničava potencijal pojedinca i utječe na odnose između pojedinaca i različitih grupa u društvu te identificirati osjećaje povezane s diskriminatornim ponašanjem.

Materijali

kartice za aktivnost „Primjeri diskriminatornog ponašanja u školskom kontekstu“, predložak za razvrstavanje kartica, računalo, projektor

Postupak

1. Prije nego što započnete aktivnost, objasnite učenicima što je diskriminacija i zatražite da navedu nekoliko primjera diskriminacije. Pokušajte ohrabriti učenike da se sjete različitih vrsta diskriminacije (npr. vjerska diskriminacija, etnička diskriminacija, diskriminacija osoba s posebnim potrebama, rodna diskriminacija, ekonomska diskriminacija).

2. Neka učenici pogledaju kratki video i osvrnu se na to kako su ga razumjeli. Zadržite raspravu na sadržaju videa (opća rasprava na temu diskriminacije predviđena je za kraj cijele aktivnosti).

Pustite video s poveznice: <https://www.youtube.com/watch?v=BO6PQHGXnIk>

Moguća pitanja za razrednu raspravu:

1. Što mislite, što je gospođa s djevojčicom mislila dok je hodala pokraj čovjeka s velikom torbom?
 2. Koje ste emocije mogli prepoznati iz njezina ponašanja?
 3. Što mislite, zašto se tako osjećala? Zbog toga što je *muškarac* hodao pokraj nje ili zbog nečeg drugog?
 4. Jeste li očekivali da će se situacija razviti kako se razvila?
 5. Jeste li bili iznenađeni time što je čovjek s aktovkom bio uključen u kriminalnu aktivnost?
 6. Što mislite, što je gospođa mislila kad je saznala što je bilo u čovjekovoj velikoj torbi?
3. Podijelite razred u grupe od oko 5 do 6 učenika i podijelite jedan set kartica za aktivnost „Primjeri diskriminatornog ponašanja u školskom kontekstu“ svakoj grupi:
- U grupama, učenici raspravljaju jesu li navedena ponašanja primjeri diskriminatornog ponašanja ili nisu i sortiraju karte u kategorije zadane u listiću za aktivnost – vjerska diskriminacija, etnička diskriminacija, diskriminacija osoba s posebnim potrebama, rodna diskriminacija, ekonomska diskriminacija (vidi Dodatni materijali). Recite učenicima da neke kartice mogu pripadati u dvije ili više kategorija (u tom slučaju trebaju izabrati jednu od relevantnih kategorija).
- Nakon deset minuta, zamolite učenike da izvijeste razred o tome jesu li sva navedena ponašanja primjeri diskriminacije ili nisu, je li im neki od primjera bio težak za kategoriziranje te da rasprave zašto.
4. Otvorite raspravu o mogućim oblicima diskriminacije. Potaknite kritičku refleksiju učenika na ovu temu te potom proširite raspravu pitanjima pod Refleksija i evaluacija.

Refleksija i evaluacija

- Što mislite, koji su oblici diskriminacije najučestaliji? Zašto?
- Kako diskriminacija utječe na pojedince? Kakav utjecaj ima na odnose između grupa u društvu?
- Kako se možemo boriti s diskriminacijom u školi i društvu?

Vježba prilagođena prema:

Racism. No Way! Copyright by State of NSW, NSW Department of Education and Communities
(<http://www.racismnoway.com.au/>)

Shapiro, D. (2004). *Conflict and Communication: A Guide Trough the Labyrinth of Conflict Management*. New York, NY: Idea Press Books.

Dodatni materijali

Primjeri diskriminatornog ponašanja u školskom kontekstu

Izrežite po linijama da biste dobili set kartica.

Pričanje šala o Romima.	Ismijavanje tuđe odjeće ili hrane.	Pisanje uvredljivih poruka o djevojkama.
Davanje stereotipnih izjava o nečijim ograničenim tjelesnim sposobnostima.	Odbijanje druženja ili učenja s učenicima pripadnicima muslimanske vjeroispovijesti.	Odbijanje sjedenja pokraj učenika u invalidskim kolicima.
Davanje stereotipnih izjava o nečijoj financijskoj situaciji.	Stvaranje pretpostavki o sposobnostima ili preferencijama pojedinaca na temelju njihova obiteljskog podrijetla.	Ismijavanje tuđih naglasaka ili imena.
Dodjeljivanje zadataka učenicima u skladu s njihovim obiteljskim podrijetlom.	Nedozvoljavanje učenicima da govore svojim materinskim jezikom u školi.	Zadirkivanje ili zlostavljanje učenika slabijega vida.
Niži obrazovni ishodi za siromašne učenike.	Niža očekivanja učitelja za učenike koji dolaze iz siromašnih obitelji.	Pisanje grafita ili slogana usmjerenih protiv Židova.



Isključivanje dječaka iz društvenih grupa.	Izjava: „Zašto se ne vratiš odakle si došao/la?”	Oponašanje gesti osoba u invalidskim kolicima.
Kad učitelji dodjeljuju različite zadatke dječacima i djevojčicama.	Smijanje na seksističku šalu.	Ismijavanje fizičkog izgleda ljudi iz drugih zemalja.
Stvaranje osuda o nečijim jezičnim sposobnostima prema njihovu naglasku.	Isključivanje vršnjaka iz društvenih grupa na temelju njihovih fizičkih sposobnosti.	Kad učitelji upotrebljavaju primjere koji pokazuju stereotipni pogled na dječake ili djevojčice.
Prisiljavanje učenika da sudjeluju u aktivnostima koje su u konfliktu s njihovim religijskim uvjerenjima.	Neprijavlivanje diskriminatornog ponašanja (prema drugom učeniku/ci) učiteljima.	Zadirkivanje ili zlostavljanje siromašnih učenika.
Stvaranje generalizacija o sposobnostima ili preferencijama dječaka.	Stvaranje pretpostavki o obiteljskim vrijednostima osoba iz arapskih zemalja.	Zastrašujuće ponašanje prema učenicima koji dolaze iz obitelji s niskim primanjima, npr. prijetnje, popuštanje.
Ignoriranje diskriminirajućeg ponašanja na igralištu.	Viša stopa izrečenih pedagoških mjera kod dječaka.	Odbijanje sjedenja pokraj siromašnih učenika.



VJERSKA DISKRIMINACIJA	RODNA DISKRIMINACIJA
EKONOMSKA DISKRIMINACIJA	DISKRIMINACIJA OSOBA S POSEBNIM POTREBAMA
ETNIČKA DISKRIMINACIJA	DRUGO

Modul 5

Upravljanje sobom i donošenje odluka



Raspored

Trajanje	Aktivnost	Kategorija
5'	Vježba sa stolcem	ledolomac
35'	Pozitivan „unutarnji glas“	upravljanje sobom
5'	Pokret i dah, sjedeći ili Vježba uzemljenja	svijest o sebi
5'	<i>odmor</i>	
30'	Kolo donošenja odluka	donošenje odluka
10'	Sjedeći „scan“ tijela i disanja	svijest o sebi
5'	Zaključivanje programa, refleksija na sudjelovanje u programu	završna aktivnost

Vježbe

V5.1 Vježba sa stolcem

Postupak

Smjestite se ispred stolca.

Stanite na stolac i spustite se na pod koliko god puta možete unutar sljedeće minute.

Nakon toga JEDAN krug – stojeći na stolcu i spuštajući se natrag na pod samo jednom – unutar minute, morate se kretati cijelo vrijeme.

Sad ponovite isto zatvorenih očiju, ponovno u minuti u jednom krugu.

Završite vježbu sjedeći na stolcu.

Primijetite svoje tijelo.

Primijetite svoja stopala, svoje ruke, svoje lice i vrat.

Primijetite svoj dah.

Primijetite svoje srce.

Primijetite istodobno svoje tijelo, svoj dah i svoje srce.

V5.2 Pozitivan „unutarnji glas“

Objašnjenje

U svakodnevici stalno primjećujemo i interpretiramo situacije u kojima se nalazimo, uključujući vlastite misli, osjećaje i akcije. Naše interpretacije svijeta oko nas utječu na to kako se osjećamo u bilo kojoj danoj situaciji i kako se osjećamo o sebi. Psiholozi to zovu „unutarnji glas“, koji uključuje naše svjesne misli, kao i nesvjesne pretpostavke ili vjerovanja.

Ponekad je naš unutarnji glas realističan, pozitivan, motivirajući i čini da se osjećamo dobro (npr. „Pripremit ću se za nadolazeću sportsku aktivnost.“ ili „Stvarno se veselim susretu s prijateljem ovo popodne.“). Ponekad je negativan, nerealističan ili samopobijajući, i obično se zbog njega osjećamo loše (npr. „Dobit ću lošu ocjenu na nadolazećem ispitu.“, „Ne sviđam se svojim prijateljima.“).

Srećom, vježbom možemo naučiti primijetiti negativni unutarnji glas, kad se on javi, i možemo ga svjesno promijeniti. Ova vježba može pomoći razvijanju pozitivnoga unutarnjeg glasa.

Naglasak na

upravljanje sobom

Cilj

Vježbati pozitivan unutarnji glas.

Steći svijest o vlastitu unutarnjem glasu i naučiti nove, prilagodljive i pozitivne načine oblikovanja misli o sebi.

Materijali

ploča i markeri, uručci za oluju ideja

Postupak

1. Objasnite učenicima što je unutarnji glas. („Unutarnji glas: čin ili vježba razgovaranja sa samim sobom, bilo naglas ili u sebi i mentalno.“). Recite im da svi doživljavamo tihi unutarnji glas u svojim mislima, tijekom naše svakodnevice, ali ga vrlo često nismo svjesni. Neki bi ga od nas čak mogli imati u ovom

trenutku, misleći „Ovo je zanimljivo.“, „Što je unutarnji glas?“, „Umoran/na sam.“, „Što ću raditi poslije škole?“

2. Recite učenicima da sjednu u krug i dajte im uputu da će sjediti u tišini dvije minute, zatvorenih očiju. Recite im da promatraju svoj unutarnji glas, svoje misli i što god se odvijalo u njihovim mislima. Recite im da nema očekivanja o tome što bi oni trebali misliti, da je njihov zadatak da samo promatraju što se događa u njihovim mislima, da samo promatraju svoje misli.
3. Nakon dvije minute u tišini, zamolite učenike da otvore oči i podijele s partnerom unutarnji glas koji su promatrali u svojim mislima. Nakon kratke rasprave u parovima, pitajte želi li netko od njih podijeliti svoj unutarnji glas s grupom. Ponovite im da nema ispravnih ili pogrešnih odgovora. Napišite njihove odgovore na ploču.
4. Recite učenicima da su neki naši unutarnji glasovi pozitivni ili neutralni, zbog čega se obično bolje osjećamo, a neki su negativni, zbog čega se obično osjećamo lošije. Zamolite učenike da kategoriziraju odgovore koje ste zapisali u one zbog kojih se pojedinac osjeća bolje i u one zbog kojih bi se pojedinac mogao osjećati lošije.
5. Naše su misli ponekad usmjerene na stvarnu grešku ili problem koji treba biti adresiran. Negativan unutarnji glas o tome može uključivati kritiziranje sebe samih, dok bi pozitivan mogao uključivati razmišljanje o tome kako možemo adresirati problem i podsjetiti se da je griješenje dio života i da nas to ne čini „lošima“.
6. Dajte učenicima do znanja da oni imaju moć da promijene svoj unutarnji glas ako se zbog njega osjećaju lošije. Jedan od načina za taj zaokret je interpretacija situacije od negativne do neutralne ili pozitivne.
7. Predstavite učenicima vježbu oluje ideja. Dajte im uručke s primjerima situacija i pustite ih da istraže moguće pozitivne i negativne odgovore unutarnjeg glasa. Pustite ih da rade u grupama po troje, od 5 do 10 minuta – jedna osoba čita situaciju, jedna smišlja primjer za pozitivan unutarnji glas, a jedna za negativan unutarnji glas (trebaju podijeliti unutarnji glas unutar svojih malih grupa). Nakon toga raspravite njihove odgovore u većoj grupi.

Dodatni materijali

Situacija #1

Tražiš mjesto gdje ćeš sjesti tijekom odmora u školi i priđeš grupi učenika koji sjede u krugu. Ti su učenici nepristupačni i jedan od njih kaže: „Nemamo više mjesta za tebe.“ – iako ima slobodnog prostora.

- Negativan unutarnji glas:
- Pozitivan unutarnji glas:

Situacija #2

Imaš važno pitanje za učitelja, ali on kaže da nema vremena odgovoriti ti.

- Negativan unutarnji glas:
- Pozitivan unutarnji glas:

Situacija #3

Ti i tvoj/tvoja brat/sestra svađate se oko toga koju glazbu ćete slušati u sobi koju dijelite. Dolazi vaš roditelj i više na tebe iako je tvoj/tvoja brat/sestra započeo svađu.

- Negativan unutarnji glas:
- Pozitivan unutarnji glas:

Situacija #4

Upravo si dobio/la svoju ocjenu iz završnog testa iz matematike. Dobio/la si lošu ocjenu iako ti obično dobro ide matematika.

- Negativan unutarnji glas:
- Pozitivan unutarnji glas:

Refleksija i evaluacija

1. Završite aktivnost tako da zamolite učenike da podijele neki pozitivan unutarnji glas koji im može pomoći da se osjećaju bolje kad su zabrinuti, prestrašeni, tužni ili ljuti.

V5.3.1 Pokret i dah, sjedeći

Objašnjenje

Fokus u ovoj vježbi ponovno je na tijelu i podražajima u tijelu, ali u ovoj vježbi doseg svijesti proširuje se tako da obuhvaća i kretnje disanja. Kad smo svjesni vlastita disanja, aktivira nam se parasimpatički živčani sustav i kontrolira se razina stresa. To znači da je svijest o disanju važna komponenta u treningu upravljanja sobom.

Naglasak na

svijest o sebi

Cilj

U ovoj vježbi doseg svijesti proširuje se tako što obuhvaća i kretnje disanja i podražaje povezane s njima.

Materijali

(nisu potrebni materijali)

Postupak

Smjestite se na pod ili na stolac.

Osjetite dio tijela na kojem sjedite i ravnotežu između lijeve i desne strane tijela.

Smjestite ruke na pod ili, ako sjedite na stolcu, pustite ih da vise pokraj stolca.

Podignite ruke u razinu ramena i udahnite.

Skupite dlanove ispred srca, izdahnite.

U pauzi između udisanja i izdisanja, pomaknite bradu na prsa i pomaknite dlanove prema vratu.

Istegnite ruke prema stropu, pogledajte svoje dlanove i udahnite.

Izdahnite i vratite dlanove u početni položaj.

Ponovite vježbu ovim redoslijedom nekoliko puta.

Obratite pozornost na koordinaciju između disanja i pokreta.

Završite fizički dio vježbe i sjednite nakratko te osjetite utjecaj vježbe.

Kakav osjećaj imate u tijelu? Osjećate li neke dijelove drugačije od drugih?

Kakvo je vaše disanje? Gdje u tijelu osjećate svoj dah?

***Napomena treneru**

Ova se vježba može izvoditi u stojećem položaju.

V5.3.2 Vježba uzemljenja

Objašnjenje

Glavna svrha ove vježbe jest vježbati svijest kao temeljni dio svijesti o sebi i društvene svijesti, što je temelj za upravljanje sobom i relacijsku kompetenciju. Fizičke vježbe i vježbe potpune svjesnosti također igraju važnu ulogu u adresiranju empatije, prijateljstva i suosjećanja, s naglaskom „samo na pružanje pažnje i prihvaćanje, bez osuđivanja ili vrednovanja iskustva“. Taj način pažljivog odnosa prema sebi utječe na to kako se pojedinci odnose prema drugima.

Naglasak na

svijest o sebi

Cilj

Biti svjesni tijela vježbajući u stojećem položaju.

Materijali

(nisu potrebni materijali)

Postupak

Trener može započeti sa sljedećim objašnjenjem:

Sad ćete na praktičan način raditi na svijesti o sebi i upravljanju sobom. Vježbat ćemo sposobnost da primijetimo i prepoznamo svoja različita područja. Svijest o sebi širok je pojam koji pokriva različite razine i funkcije samog pojedinca. To može biti svijest o tome kako i što osjećamo u svojem tijelu, kako osjećamo svoj emocionalni život ili kakvo je stanje našeg uma – npr. „Je li nam um zaokupljen mnoštvom misli ili vlada tišina?“

Vježbati svijest o sebi znači usmjeravati svijest u jednom smjeru ili drugom, od toga da smo usredotočeni na vanjsko do toga da se usredotočimo na unutarne: na osjetila, osjećaje, misli, ideje itd. Osvijestiti kako hvatamo i interpretiramo sve impulse koje primamo u svakom trenutku.

Prva vježba usmjerava svijest na tijelo. Može biti lakše osjetiti tijelo kad je u pokretu pa ćemo tako i napraviti. Vježba je također vježba uzemljenja. Dio s uzemljenjem pomaže da usmjerimo svijest na sebe, ali to je ujedno i dio vježbanja upravljanja sobom.

Trener pokazuje i govori:

Smjestite se na pod, paralelnih stopala, u širini kukova.

Savinite koljena koliko god možete a da ne dižete pete s poda.

Ostanite u tom položaju na trenutak.

Podignite pete tako da se pomaknete na vrhove prstiju. Koljena vam još uvijek trebaju biti savijena.

Istegnite noge.

Ostanite u tom položaju neko vrijeme.

Spustite svoje pete.

Osjetite podlogu ispod sebe i povezanost između poda i svojih stopala.

Napravite taj kratki slijed nekoliko puta vlastitim tempom.

Potom napravite to isto drugim redoslijedom.

Podignite pete tako da stojite na prstima.

Savinite koljena i dalje stojeći na prstima.

Spustite pete, dok su vam koljena još uvijek savijena.

I istegnite koljena vraćajući se u stojeći položaj.

Napravite to nekoliko puta vlastitim tempom.

V5.4 Kolo donošenja odluka

Objašnjenje

Razvoj učinkovitog donošenja odluka od ključne je važnosti za djecu i mlade. Sposobnost donošenja informiranih odluka i racionalnih izbora o vlastitu životu, društvenim interakcijama, obrazovanju i zdravlju na temelju vrijednosti i etičkih standarda, realističnom evaluacijom / procjenom posljedica, uključujući onih povezanih sa sigurnošću, važna je pretpostavka za dobro stanje pojedinca i drugih. Djeca s lošim vještinama donošenja odluka sklona su brojnim emocionalnim, bihevioralnim i interpersonalnim problemima, dok oni s unaprijeđenim vještinama donošenja odluka pokazuju više prosocijalna ponašanja (Weller, Moholy, Bossard & Levin, 2015). Istraživanja su pokazala da programi koji omogućuju aktivno sudjelovanje u fokusiranim aktivnostima mogu bitno poboljšati vještine donošenja odluka kod djece (Payton, Weissberg, Durlak, Dymnicki, Taylor, Schellinger, & Pachan, 2008).

Naglasak na

donošenje odluka

Cilj

Usavršiti strategiju donošenja odluka koja bi omogućila učenicima da razmatraju različite opcije i posljedice tih opcija te odaberu najbolju opciju u skladu s očekivanim posljedicama.

Materijali

listić „Kolo donošenja odluka“

papir i olovka

Postupak

1. Pitajte učenike: *Koja je bila najvažnija odluka koju ste u zadnje vrijeme morali donijeti?* (na primjer, u Hrvatskoj to bi vjerojatno bio odabir srednje škole koju će pohađati).
Kako ste donijeli tu odluku? Jeste li se koristili nekim strategijama, razmatrate li obično moguće posljedice itd.
Ako još uvijek niste odlučili, kako to da niste?
Jeste li ikad donijeli odluku koja je rezultirala neželjenim posljedicama?

2. Podijelite listić za aktivnost „Kolo donošenja odluka“ svakom učeniku. Slijedite korake na kolu i predstavite im korake u procesu donošenja odluka: definiranje problema, identificiranje opcija, identificiranje mogućih posljedica, pojašnjavanje posljedica u kontekstu osjećaja pojedinca, traženje pomoći kad je potrebna i, konačno, donošenje odluke.

Pročitajte sljedeći scenarij i podijelite ga učenicima ili ga napišite na ploču:

Tijekom školskog odmora, primijetio/la si da tri učenika iz tvog razreda zlostavljaju drugog učenika (zovu ga pogrđnim imenima, ismijavaju ga, naguravaju ga i nabacuju se s njegovom školskom torbom).

S pomoću „Kola za donošenje odluka“ raspravite sljedeća pitanja s učenicima i zabilježite njihove odgovore na ploči:

1. Hoćeš li pomoći zlostavljanom učeniku?
2. Što možeš učiniti?
3. Što misliš, kakve su moguće posljedice tih izbora za tebe i druge?
4. Kako se osjećaš u vezi s tom situacijom?
5. Hoćeš li tražiti pomoć od nekoga? Tko ti može pomoći?
6. Što je tvoja odluka?
7. Zašto je ta odluka najbolja opcija, zašto je to prava odluka za tebe?

Refleksija i evaluacija

Što su učenici naučili o procesu donošenja odluka?

Zamolite ih da razmisle o odluci koju su donijeli ili koju trebaju donijeti sad, u životu.

Ima li nešto što nisu uzeli u obzir dok su donosili odluku? Što bi napravili drugačije sad, kada su naučili o procesu donošenja odluka?

Što su dobro napravili?

Vježba prilagođena prema:

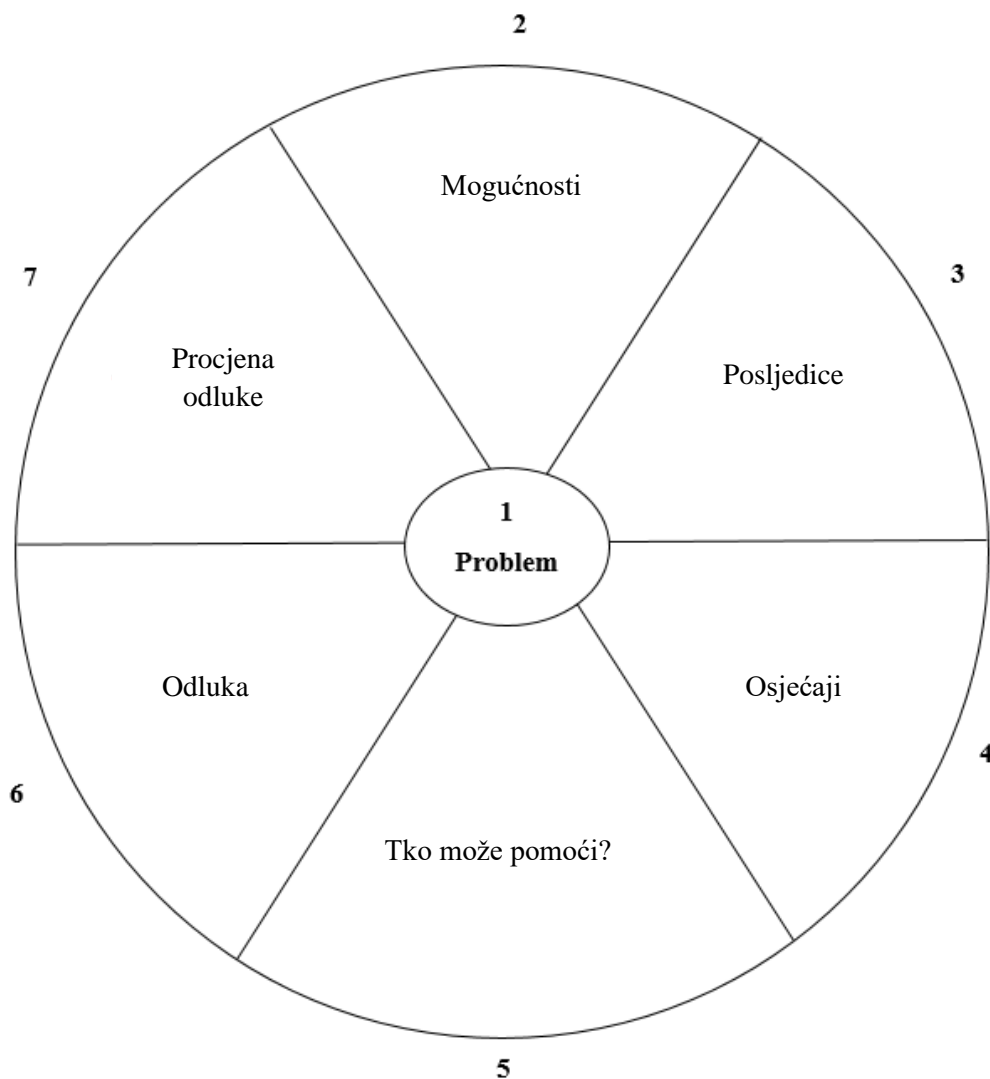
Thinking Wisely - Decision Making Wheel - Australian Blueprint for Career Development (2008).
Department of Education

Dodatni materijali

LISTIĆ ZA AKTIVNOST

„Kolo donošenja odluka“

Ovo ti kolo može pomoći da donosiš bolje odluke u životu. Kad trebaš donijeti važnu odluku, započni navođenjem problema u središtu kruga. Potom, kreći se kroz sedam izbora, jedan po jedan. Možeš se koristiti kolom tako da zabilježiš svoje izbore, moguće posljedice i osjećaje koji te mogu voditi u procesu donošenja odluka.



V5.5 Sjedeći „scan“ tijela i disanja

Objašnjenje

Fokus u ovoj vježbi ponovno je na tijelu i podražajima u tijelu, ali u ovoj vježbi doseg svijesti proširuje se tako da obuhvaća i kretanje disanja. Kad smo svjesni vlastita disanja, aktivira nam se parasimpatički živčani sustav i kontrolira se razina stresa. To znači da je svijest o disanju važna komponenta u treningu upravljanja sobom.

Naglasak na

svijest o sebi

Cilj

Fokus u ovoj vježbi ponovno je na tijelu i podražajima u tijelu, ali u ovoj vježbi doseg svijesti proširuje se tako da obuhvaća i kretanje disanja i podražaje povezane s njima.

Materijali

zvučnici, opuštajuća glazba (nije obvezno)

Postupak

Uputa za trenere: Tijekom izvođenja ove vježbe trener treba sjediti između učenika (na podu ili stolcu) i uputiti učenike da zatvore oči. Tijekom izvođenja vježbe možete pustiti opuštajuću glazbu (nije obvezno).

Trener objašnjava: *U ovoj vježbi naglasak je na usmjeravanju svijesti na tijelo dok mirno sjedimo. To povećava mogućnost da prepoznamo primanje podražaja u trenutku te kako interpretiramo i kategoriziramo te podražaje. Ova vježba korisna je i za razvoj svijesti o sebi i za upravljanje sobom. Kad smo u stresnim situacijama, često naglo reagiramo a da zapravo ne znamo što nas je natjeralo da učinimo ili kažemo ono što jesmo. Poslije se osvrćemo na tu situaciju sa željom da smo drugačije reagirali.*

Redovnim vježbanjem ove vježbe, dok smo smireni, stvaramo naviku ili obrazac kojeg se možemo prisjetiti u stresnoj situaciji. Kad usmjerimo svijest u vlastitu nutrinu, činimo kratku pauzu i mali odmak od situacije, a to nam može omogućiti da osmislimo bolju ili oprezniju reakciju na situaciju.

I vježba:

Udobno se smjestite na stolcu.

Primijetite kako stolac podupire vaše tijelo: stražnji dio vaših nogu, dio tijela na kojem sjedite, a možda i vaša leđa.

Primijetite težinu vlastita tijela.

Primijetite kako stolac prihvaća vašu težinu.

Slijedite svoju kralježnicu cijelim putem od njezina najdonjeg dijela sve do najgornjega vratnog kralješka.

Primijetite njezinu zakrivljenost i primijetite kako vas kralježnica drži u uspravnom položaju.

Obratite pozornost na svoja stopala. Možete ih malo pomaknuti ako želite. Primijetite kako su vam stopala u kontaktu s podom. Primijetite temperaturu u svojim stopalima i druga osjetila.

Prebacite svoju pažnju na dlanove. Kakav osjećaj imate u dlanovima? Gdje su vam dlanovi smješteni i kako osjećate kontakt između njih i podloge na kojoj su smješteni – područje kontakta? Osjetite težinu dlanova i primijetite kako su vam ruke položene na nešto drugo.

Sad osvijestite područje glave.

Osjetite svoje lice, čelo, sljepoočnice, područje oko očiju, čeljust, usne i vrat.

Primijetite kako je glava smještena poput lopte na vrhu kralježnice. Možete malo pomicati glavom da biste pronašli dobar položaj na vrhu kralježnice.

Sad provjerite možete li istodobno osvijestiti glavu, stopala, dlanove i kralježnicu.

Tako ćete se istodobno fokusirati na središte svojeg tijela kao i na njegovu periferiju.

Ostanite tako nekoliko minuta.

Osvijestite vlastito disanje. Primijetite kako udišete i izdišete.

Primijetite kako se vaše tijelo pomiče dok dišete: trbuh, prsa, dijafragma ili drugi dijelovi.

Primijetite ritam vlastita disanja. Dišete li brzo ili polako?

Primijetite dolazi li vaše disanje u naglim naletima ili u glatkim, kontinuiranim pokretom.

Primijetite je li vam se disanje promijenilo od početka ove vježbe. Ako se promijenilo, na koji način se razlikuje od početka vježbe?

Zapamtite, nema ispravnih ili pogrešnih odgovora – vaše je disanje takvo kakvo jest.

Možda ćete sad primijetiti da postoji pauza između udisanja i izdisanja. Kratak trenutak koji je potpuno tih.

Udahnite – pauza – izdahnite – pauza. Ostanite tako nekoliko minuta.

V5.6 Evaluacija

Evaluacija čitavog treninga

Što je bilo inspirativno?

Što je bilo izazovno?

Što ste naučili?

Ili možda neka druga pitanja koja kao treneri smatrate relevantnijima...

Dodatne vježbe

Pljesnite tijelo

Grupa stoji u krugu – s malenim razmakom između članova.

Svi se saginju i tapkaju vlastite gležnjeve s vanjske strane.

Tapkaju prema gore s vanjske strane noge. Tapkaju prema dolje s unutarnje strane nogu. Možete izvesti nekoliko rundi – izmjenjujući brzinu.

Kad se vratite do kukova, ponovno tapkajte svoju pozadinu/stražnjicu.

Potom nježno tapkajte po svojem trbuhu.

Svojim prsima.

I svojim rukama – napravite nekoliko krugova tapkajući svoje ruke.

Potom tapkajte po svojim ramenima.

Nježno po licu i konačno po vrhu glave.

Osvrt na tvoje raspoloženje

Objašnjenje

Svrha je vježbe da postanete svjesni vlastite perspektive i obrasca ponašanja te unutarnje svijesti o tome što mi za sebe donosimo u prostoriju i u odnose u kojima sudjelujemo.

Naglasak na

svijest o sebi

Cilj

Kratka unutarnja vježba usmjerena na vlastito raspoloženje.

Materijali

(nisu potrebni materijali)

Postupak

Trener:

Udobno se smjestite na svome stolcu.

Kako ste sad raspoloženi?

Jednostavno promotrite raspoloženje i uvažite ga takvo kakvo jest.

Sad se povežite sa svojim disanjem, obratite pozornost na disanje.

Kako biste pomogli održati pažnju na disanju, može biti korisno reći:

Udahnite, pauza, izdahnite, pauza.

Napravite to otprilike 10 puta.

Sad osvijestite rubne dijelove tijela.

Počnite osjećajući svoja stopala.

Pomaknite ih i pokušajte ih primijetiti iznutra i osjetite kakav je osjećaj u njima u ovom trenutku.

Osvijestite svoje dlanove.

Zatvorite šake, pa ih otvorite i rastegnite prste nekoliko puta.

I primijetite kakav sad imate osjećaj unutar dlanova.

Konačno, osvijestite svoje grlo, vrat i glavu.

Primijetite kakav osjećaj imate u tim područjima.

Nemojte pokušavati nešto promijeniti.

Samo primijetite i uvažite disanje i senzacije svojih stopala, dlanova, glave i grla.

Za kraj ove vježbe, još jednom primijetite svoje opće raspoloženje u ovom trenutku.

Je li isto? Ili se promijenilo?

Nakon sljedećeg izdaha vježba je završena i možete nastaviti sa svojim zadacima.

Reference

- Neke od vježbi u ovom priručniku prilagođene su iz: Jensen, H., Gøtzsche, K., Andersen Réol, L., Dyrborg Laursen, H. & Lund Nielsen, B. (2018): *Manual for Hand in Hand School Staff Training - Teachers*.
- Auernheimer, G. (2003). *Einfuehrung in die Interkulturelle Paedagogik*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., & Pastorelli, C. (2003). Role of Affective Self-Regulatory Efficacy in Diverse Spheres of Psychosocial Functioning. *Child Development*, 74 (3): 769-82.
- Bear, G. G., & Watkins, J. M. (2006). Developing self-discipline. *Children ' s needs III: Development, prevention, and intervention*, 29-44.
- Bennett, M. J. (2004). Becoming Interculturally Competent. In J.S. Wurzel (Ed.) *Toward multiculturalism: a reader in multicultural education*. Newton, MA: Intercultural Resource Corporation. Final Draft 1/8/04. Retrieved from: https://www.idrinstitute.org/wp-content/uploads/2018/02/becoming_ic_competent.pdf
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*. London: Routledge.
- Bridgeland, J., Bruce, M., & Hariharan, A. (2013). *The Missing Piece - A Report for CASEL: National Teacher Survey on How Social and Emotional Learning Can Empower Children and Transform Schools*. Chicago: Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning.
- CARE International (2011). *M Manual: A Training Manual*. A Training Manual for Educators and Youth Workers. Banja Luka, BiH: CARE International.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.
- Elias, M. J. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Ascd.
- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American psychologist*, 58(6-7), 466.
- Gundara, J. S. (2000). *Interculturalism, education and inclusion*. London: Paul Chapman Publishing.
- Hildebrandt, S. & Stubberup, M. (2012). *Sustainable leadership - leadership from the Heart*. Copenhagen: Copenhagen Press, Libris Media A/S.
- Jones, S., Brush, K., Bailey, R., Brion-Meisels, G., McIntyre, J., Kahn, J., Nelson, B., & Stickle, L. (2017). *Navigating sel from the inside out looking inside & across 25 leading SEL programs: a practical resource for*

schools and OST providers (elementary school focus). Harvard Graduate School of Education, with funding from the Wallace Foundation.

Katunarić, V. (1994). *Labirint evolucije*. Zagreb: Zavod za sociologiju Filozofskog fakulteta.

Leiprecht, R. (2001). Foerderung interkultureller und antirassistischer Kompetenz. In R. Leiprecht, C. Riegel, J. Held & G. Wiemeyer (eds.), *International Lernen – Lokal Handeln* (pp. 17-46). Frankfurt a. M.: IKO.

Luchtenberg, S. (2005). Multicultural Education: Challenges and Responses. *Journal for Social Science Education*. Retrieved from: www.jsse.org/2005/2005-1/education-luchtenberg.htm

McConnochie, K., Hollinsworth, D. & Pettman, J. (1998). *Race and Racism in Australia*. Wentworth Falls: Social Science Press.

Payton, J., Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B., & Pachan, M. (2008). The Positive Impact of Social and Emotional Learning for Kindergarten to Eighth-Grade Students: Findings from Three Scientific Reviews. Technical Report. *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (NJ1)*.

Racism. No Way! Copyright by State of NSW, NSW Department of Education and Communities (<http://www.racismnoway.com.au/>)

Shapiro, D. (2004). *Conflict and Communication: A Guide Trough the Labyrinth of Conflict Management*. New York, NY: Idea Press Books.

Sutton, A. (2016). Measuring the Effects of Self-Awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire. *Europe's Journal of Psychology*, 12(4): 645-658.

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child development*, 88(4), 1156-1171.

Walton, J., Priest, N., & Paradies, Y. (2013). Identifying and developing effective approaches to foster intercultural understanding in schools. *Intercultural education*, 24(3), 181-194.

Weller, J. A., Moholy, M., Bossard, E., & Levin, I. P. (2015). Pre-adolescent decision-making competence predicts interpersonal strengths and difficulties: A 2-year prospective study. *Journal of Behavioral Decision Making*, 28 (1), 76-88.

Zirkel, S. (2008). The influence of multicultural educational practices on student outcomes and intergroup relations. *Teachers College Record*, 110(6), 1147-1181.