

VODIM - BIRAM HRABROST

Dobrodošao/Dobrodošla!

Ovaj radni list vodi te kroz temu hrabrosti: kako reći ne kad svi kažu da, kako stati uz nekoga kome je teško i kako napraviti pravu stvar iako te strah. Kroz kratke zadatke, razmišljanja i praktične primjere, imat ćeš priliku bolje upoznati sebe i razviti vještine koje će ti pomoći u školi, odnosima i svakodnevnim izborima.

Ciljevi kurikuluma

Cilj ovog programa je da naučiš kako donositi odluke koje odražavaju tvoje vrijednosti, kako se nositi s pritiskom i kako biti osoba na koju se drugi mogu osloniti.

Rezultati kurikuluma

- stvaranje pozitivnih navika i ustrajnost u ostvarivanju ciljeva
- prepoznavanje svojih snaga, slabosti i područja u kojima želiš napredovati
- postavljanje realnih osobnih ciljeva i praćenje vlastitog napredka
- razvijanje pozitivnog odnosa prema učenju i osobnom razvoju.

vodim
BIRAM KARAKTER

VODIM – Biram karakter, vrijednosti slijede

Postani osoba koja s povjerenjem i čiste savjesti vodi svoj život i pozitivno utječe na sebe i svoje društvo.

Ime i prezime:

Naziv škole:

Razred i školska godina:

.rast .disciplina .karakter.



TEMA: HRABROST

SADRŽAJ

- Što je hrabrost? - vježba I.
- Uloga hrabrosti? - vježba II.
- Rad u maloj grupi - vježba III.
- Završni izazov - vježba V.

MALE GRUPE

- 5 - 6 učenika po grupi
- Razgovor u malim grupama
- Zaključak grupe
- Ocijeni svoju grupu

ZAVRŠNI IZAZOV

- Hrabrost ili kompromis?
- Usvajanje jedne vrijednosti
- Kada i kako ćeš primijeniti vrijednost
- Držanje jedan drugog odgovornim
- Javno se obveži pred grupom

Vježba I.

Okvirno vrijeme rješavanja vježbe I: 3 minute

Što je hrabrost?

U nekoliko rečenica napiši što za tebe znači hrabrost:

Što je hrabrost?

Vježba I.

Okvirno vrijeme za čitanje, rješavanje i diskusiju: 10 min

Hrabrost ne znači da se ne bojiš. Znači da napraviš ono što je ispravno i kad ti srce lupa.

Strah nije neprijatelj (Samosvijest)

Hrabra osoba ne znači osobu koja se ničega ne boji. Strah je normalan i svatko ga osjeća: pred ispitom, pred novim društvom, kad treba reći istinu ili priznati da ti je teško. Hrabrost je odluka da napraviš ono što je ispravno iako ti srce lupa. Kad upoznaš svoje strahove, oni gube dio moći nad tobom. Zapitaj se čega se stvarno bojiš: da ćeš ispasti smiješan/na, da ćeš ostati sam/a, da nećeš uspjeti? Kad strahu daš ime, lakše ga je pobijediti. Hrabrost raste kao mišić: svaki mali korak unatoč strahu priprema te za veći. Ne zaboravi: strah ti može govoriti, ali ne mora odlučivati umjesto tebe.

Reći ne kad svi kažu da

Najteža hrabrost često nije ona na sportskom terenu, nego ona u društvu. Kad svi nagovaraju na alkohol, travu, klađenje ili ruganje nekome, treba više snage reći ne nego pristati. Takva hrabrost ne viče i ne glumi junaka. Ona mirno kaže: ja to ne želim. Hrabrost je i stati uz nekoga koga drugi ismijavaju, javiti odrasloj osobi kad netko trpi nasilje ili priznati roditeljima da si pogriješio/la. Ponekad hrabrost znači tražiti pomoć, jer je lakše šutjeti i glumiti da je sve u redu. Ljudi koji su pronašli takvu hrabrost rijetko požale, a oni koji su pristali protiv sebe često nose posljedice godinama. Ne zaboravi: prave prijatelje nećeš izgubiti zato što si ostao/la svoj/a.

U maloj grupi podijeli što si naučio/la o hrabrosti i strahu?

Koliko poznajem svoje strahove? (Samosvijest)

Uputa: Pročitaj svaku tvrdnju i ocijeni samog/u sebe na ljestvici od 1 do 5.

1 = uopće se ne slažem, 5 = u potpunosti se slažem.

Tvrdnje:

1.	Znam prepoznati čega se stvarno bojim.	① ② ③ ④ ⑤
2.	Mogu priznati da me strah, a da se ne osjećam slabim/om.	① ② ③ ④ ⑤
3.	Ne dopuštam da me strah od ismijavanja odvede u loše odluke.	① ② ③ ④ ⑤
4.	Usudim se pokušati nešto novo iako mogu pogriješiti.	① ② ③ ④ ⑤
5.	Kad mi je teško, mogu potražiti pomoć.	① ② ③ ④ ⑤

U maloj grupi podijeli u kojoj si tvrdnji najjači, a u kojoj najslabiji.

Koliko sam hrabar/hrabra u društvu?

Uputa: Za svaku tvrdnju označi koliko često se ponašaš na opisani način.

1 = nikada I 2 = rijetko I 3 = ponekad I 4 = često I 5 = uvijek.

Tvrdnje:

1.	Kažem ne kad me nagovaraju na nešto što ne želim.	① ② ③ ④ ⑤
2.	Stanem uz nekoga koga drugi ismijavaju.	① ② ③ ④ ⑤
3.	Kažem svoje mišljenje iako se drugi ne slažu.	① ② ③ ④ ⑤
4.	Javim odrasloj osobi kad netko trpi nasilje.	① ② ③ ④ ⑤
5.	Priznam pogrešku iako znam da će biti neugodno.	① ② ③ ④ ⑤

U maloj grupi podijeli u kojoj si tvrdnji najjači, a u kojoj najslabiji.

Vježba II.

Okvirno vrijeme rješavanja vježbe II: 3 minute

Uloga hrabrosti?

U nekoliko rečenica napiši koja je uloga hrabrosti:

Uloga hrabrosti?

Vježba II.

Okvirno vrijeme za čitanje, rješavanje i diskusiju: 10 min

Pratiti druge je lako, za to ne treba nikakva snaga. Za ostati svoj/a kad svi idu u drugom smjeru treba hrabrost. Svaki put kad napraviš pravu stvar iako te strah, postaješ osoba za kojom će i drugi jednom poći.

Hrabrost je put do slobode

Strah želi da ostaneš tamo gdje ti je poznato i sigurno, čak i kad ti to mjesto šteti. Hrabrost ti pomaže izaći iz loših navika, krivog društva i šutnje. Bez hrabrosti ni ostale vrijednosti ne mogu doći do izražaja, jer poštenje, odgovornost i vjernost često traže da se suprotstaviš većini.

1. Hrabrost štiti od pritiska - Kad znaš reći ne, društvo ti ne može upravljati životom. Odluke ostaju tvoje, a ne onih koji najglasnije nagovaraju.

2. Hrabrost pomaže drugima - Jedna osoba koja stane uz slabijega često potakne i druge. Ponekad je jedna hrabra rečenica dovoljna da netko prestane biti sam.

3. Hrabrost otvara nove prilike - Javiti se, pokušati, prijaviti se na natjecanje ili razgovarati s nekim novim: sve to traži malo hrabrosti, a donosi iskustva koja inače ne bi imao/la.

4. Hrabrost gradi karakter - Svaka odluka donesena unatoč strahu jača tvoju unutarnju snagu. Tako s vremenom postaješ osoba na koju se drugi mogu osloniti.

U maloj grupi podijeli što si naučio/la o ulozi hrabrosti u svom životu?

Kako hrabrost vodi moje odluke?

Uputa: Pročitaj svaku tvrdnju i ocijeni samog/u sebe na ljestvici od 1 do 5.

1 = uopće se ne slažem, 5 = u potpunosti se slažem.

Tvrdnje:

1.	Biram ono što je ispravno iako nije popularno.	① ② ③ ④ ⑤
2.	Ne mijenjam svoje vrijednosti da bih se uklopio/la.	① ② ③ ④ ⑤
3.	Usudim se reći istinu i kad mi nije lako.	① ② ③ ④ ⑤
4.	Mogu izaći iz društva koje me vuče na loše.	① ② ③ ④ ⑤
5.	Ne odustajem od cilja samo zato što se bojim neuspjeha.	① ② ③ ④ ⑤

U maloj grupi podijeli u kojoj si tvrdnji najjači, a u kojoj najslabiji.

Moja hrabrost u malim svakodnevnim situacijama

Uputa: Za svaku situaciju označi koliko često se ponašaš opisanim načinom.

1 = nikada I 2 = rijetko I 3 = ponekad I 4 = često I 5 = uvijek.

Tvrdnje:

1.	Javim se na satu iako nisam siguran/na u odgovor.	① ② ③ ④ ⑤
2.	Pozdravim i uključim novog učenika u razredu.	① ② ③ ④ ⑤
3.	Kažem prijatelju kad mislim da griješi.	① ② ③ ④ ⑤
4.	Ne lajkam i ne dijelim objave kojima se netko ismijava.	① ② ③ ④ ⑤
5.	Odbijem piće, travu ili klađenje i kad me drugi zezaju.	① ② ③ ④ ⑤

U maloj grupi podijeli u kojoj si tvrdnji najjači, a u kojoj najslabiji.

Vježba III.

Okvirno vrijeme rješavanja vježbe III: 5 minute

Rad u maloj grupi

Kao grupa zajednički definirajte što je hrabrost i podijelite svoju definiciju s ostalim grupama.

Vježba IV.

Okvirno vrijeme rješavanja vježbe IV: 5 minute

Evaluacija grupe

Ocijeni rad svoje grupe:

Uputa: Za svaku tvrdnju ocijeni koliko se grupa pridržavala navedenog.
Od 1 do 5, gdje: **1 = nikada I 2 = rijetko I 3 = ponekad I 4 = često I 5 = uvijek.**

Sudjelovanje u grupi

1. Svi članovi grupe aktivno su sudjelovali u radu. ① ② ③ ④ ⑤
2. Grupa je uspješno dijelila zadatke među članovima. ① ② ③ ④ ⑤
3. Članovi su preuzimali odgovornost bez poticanja ili izbjegavanja. ① ② ③ ④ ⑤

Timski rad

1. Grupa je radila kao tim, a ne kao pojedinci. ① ② ③ ④ ⑤
2. Članovi su pomagali jedni drugima i nudili podršku. ① ② ③ ④ ⑤
3. Odluke su se donosile zajednički, a ne nametanjem. ① ② ③ ④ ⑤

Komunikacija

1. Članovi su međusobno razgovarali jasno i otvoreno. ① ② ③ ④ ⑤
2. Razgovori su bili učinkoviti i bez nepotrebnih sukoba. ① ② ③ ④ ⑤
3. Svatko je imao priliku izreći svoje mišljenje. ① ② ③ ④ ⑤

Poštivanje mišljenja drugih

1. Članovi su slušali jedni druge bez upadanja u riječ. ① ② ③ ④ ⑤
2. Različita mišljenja bila su prihvaćena i razmotrena. ① ② ③ ④ ⑤
3. Nije bilo ismijavanja, vrijeđanja ili umanjivanja tuđih ideja. ① ② ③ ④ ⑤

Vježba V.

Okvirno vrijeme rješavanja vježbe V: 5 minute

Završni izazov

Hrabrost ili kompromis?

Odaberi jednu vrijednost i svaki dan ovog tjedna učini barem jednu stvar koja pokazuje tu vrijednost u tvom ponašanju. Na kraju tjedna razmisli jesi li time utjecao/la na svoj karakter te sljedeći put to podijeli s grupom.

Navedi jednu vrijedost koju ćeš usvojiti u idućem tjednu:

(npr. poštovanje, poštenje, hrabrost, neustrašivost, disciplina, odgovornost, strpljivost, poslušnost, poniznost, razumijevanje, odlučnost, moral, seksualna čistoća...)

_____

U kojim situacijama ćeš pokazati odabranu vrijednost:

(u školi na satu, na treningu, navečer u društvu, doma s roditeljima, s burazom ili sestrom, na praksi, u kafiču, u vezi, kada me nitko ne gleda...)

_____

Ime osobe u grupi kojoj ćeš dopustiti da te drži odgovornim/nom:

_____

Obveži sam/u sebe te pročitaj pred svima u grupi što si odlučio/la.

OHRABRI SE

- Hrabrost nije odsutnost straha, nego korak unatoč strahu
- Reći ne ponekad traži više snage nego reći da
- Jedna hrabra osoba može promijeniti cijeli razred
- Strah ti može govoriti, ali ne mora odlučivati
- Mrtva riba pliva s maticom, živa pliva protiv struje
- Tražiti pomoć je znak snage
- Pravi prijatelji ostaju i kad kažeš ne
- Svaki mali hrabri korak priprema te za veći

Vodim -
biram karakter, vrijednosti slijede.

vodim
BIRAM KARAKTER

Kurikulum za osnovne i srednje škole
Voditelj projekta: Matija Gorjanec u suradnji sa Srednjom školom Ban Josip Jelačić, Zaprešić
+385 95 9153 843 · motivacija4u@gmail.com · www.motivacija.hr