

VODIM - BIRAM POŠTOVANJE

Dobrodošao/Dobrodošla!

Ovaj radni list vodi te kroz temu poštovanja: kako se odnositi prema drugima uživo i na internetu, što učiniti kad svjedočiš vršnjačkom nasilju i kako poštovati sebe. 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: POŠTOVANJE

SADRŽAJ

- Što je poštovanje? - vježba I.
- Uloga poštovanja? - 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

- Poštovanje 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 poštovanje?

U nekoliko rečenica napiši što za tebe znači poštovanje:

Što je poštovanje?

Vježba I.

Okvirno vrijeme za čitanje, rješavanje i diskusiju: 10 min

Ponašaj se prema drugima onako kako želiš da se oni ponašaju prema tebi.

Kako se odnosim prema sebi (Samosvijest)

Poštovanje prema drugima počinje od poštovanja prema sebi. Osoba koja zna da vrijedi ne mora druge ponižavati da bi se osjećala važnom. Mnogi koji se rugaju drugima zapravo nose nesigurnost i strah da će oni biti sljedeća meta. Kad poštuješ sebe, čuvaš svoje tijelo, svoje granice i svoje vrijednosti. Ne dopuštaš da te drugi tretiraju kao predmet, ali ni ti tako ne tretiraš druge. Zapitaj se kako govoriš o sebi kad pogriješiš i kako govoriš o drugima kad ih nema. Ne zaboravi: kako govoriš o drugima, govori više o tebi nego o njima.

Poštovanje na ekranu

Na internetu je lako napisati ono što nikad ne bismo rekli u lice. Komentar ispod tuđe fotografije, poruka u grupi razreda, šala koja se proširi za nekoliko minuta. Za osobu s druge strane ekrana to nije šala, nego povreda koja ostaje dugo. Vršnjačko nasilje danas često ne prestaje kad se zatvore vrata škole, jer ide za djetetom kući, u mobitel. Poštovanje znači ne slati, ne lajkati i ne dijeliti sadržaj kojim se netko ponižava. Znači i stati uz osobu koju drugi ismijavaju i reći odraslima kad netko trpi nasilje. Ne zaboravi: šutnja promatrača daje snagu onome tko vrijeđa.

U maloj grupi podijeli što si naučio/la o poštovanju prema sebi i drugima?

Koliko poštujem sebe? (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.	Kad pogriješim, ne govorim o sebi ružno i ponižavajuće.	① ② ③ ④ ⑤
2.	Znam postaviti granicu kad me netko ne poštuje.	① ② ③ ④ ⑤
3.	Čuvam svoje tijelo i zdravlje.	① ② ③ ④ ⑤
4.	Ne mijenjam svoje vrijednosti da bih bio/la prihvaćen/a.	① ② ③ ④ ⑤
5.	Ne trebam ponižavati druge da bih se osjećao/la vrijednim/om.	① ② ③ ④ ⑤

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

Kako poštujem druge na internetu?

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.	Ne pišem komentare koje ne bih rekao/la u lice.	① ② ③ ④ ⑤
2.	Ne dijelim tuđe fotografije i poruke bez dopuštenja.	① ② ③ ④ ⑤
3.	Ne lajkam i ne prosljeđujem sadržaj kojim se netko ismijava.	① ② ③ ④ ⑤
4.	Kad vidim online nasilje, javim odrasloj osobi.	① ② ③ ④ ⑤
5.	U grupama razreda pišem s poštovanjem prema svima.	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 poštovanja?

U nekoliko rečenica napiši koja je uloga poštovanja:

Uloga poštovanja?

Vježba II.

Okvirno vrijeme za čitanje, rješavanje i diskusiju: 10 min

Poštovanje ne ovisi o tome koliko netko ima pratitelja, novca ili dobrih ocjena. Svaka osoba vrijedi jer je čovjek. Kad tako gledaš druge, razred postaje mjesto gdje se svatko može osjećati sigurno.

Poštovanje stvara sigurno mjesto

U razredu u kojem vlada poštovanje lakše se uči, više se smije i manje se strahuje. Učenici se usude pitati, pogriješiti i biti svoji. Tamo gdje nema poštovanja, svatko se brani, glumi ili šuti.

1. Poštovanje sprječava nasilje - Vršnjačko nasilje raste tamo gdje se ponižavanje smatra šalom. Svaki učenik koji odbije sudjelovati, mijenja atmosferu razreda.

2. Poštovanje gradi prijateljstva - Ljudi ostaju uz one uz koje se osjećaju prihvaćeno. Poštovanje je temelj svakog dugog prijateljstva i veze.

3. Poštovanje prema roditeljima i nastavnicima - Ne znači uvijek se slagati, nego razgovarati bez vrijeđanja. Tako se i neslaganje može riješiti.

4. Poštovanje otvara vrata - U školi, na poslu i u životu ljudi rado surađuju s onima koji poštuju druge. To se pamti dulje od bilo koje ocjene.

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

Kako poštovanje 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.	Ne sudjelujem u ruganju, čak ni kad se svi smiju.	①	②	③	④	⑤
2.	Stanem uz nekoga koga drugi isključuju ili ismijavaju.	①	②	③	④	⑤
3.	S neistomišljenicima razgovaram bez vrijeđanja.	①	②	③	④	⑤
4.	Poštujem tuđe ne, i u vezi i u prijateljstvu.	①	②	③	④	⑤
5.	Kad nekoga povrijedim, ispričam se.	①	②	③	④	⑤

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

Moje poštovanje 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.	Pozdravim nastavnike i ljude koje susrećem.	①	②	③	④	⑤
2.	Ne prekidam druge dok govore.	①	②	③	④	⑤
3.	Uključim u igru ili razgovor nekoga tko je sam.	①	②	③	④	⑤
4.	Ne nazivam druge pogrdnim imenima ni u šali.	①	②	③	④	⑤
5.	Doma razgovaram s roditeljima bez vikanja i vrijeđanja.	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 poštovanje 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

Poštovanje 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

- Kako govoriš o drugima, govori više o tebi nego o njima
- Šala prestaje kad se netko osjeća poniženo
- Šutnja promatrača daje snagu nasilniku
- Ne piši na ekranu ono što ne bi rekao/la u lice
- Svaka osoba vrijedi jer je čovjek
- Poštovanje se ne traži, nego se daje
- Jedan učenik može promijeniti atmosferu razreda
- Poštuj sebe da bi znao/la poštovati druge

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