

PRAKTIČNI DIO STRUČNOG ISPITA

MJESTO IZVOĐENJA RADIONICE: Osnovna škola Gripe - Split

VRIJEME IZVOĐENJA RADIONICE: svibanj 2021.

# Asertivna komunikacija

*„Govor je izvor svih nesporazuma.“*  
Antoine de Saint-Exupéry - Mali princ



Radionicu osmislila: Antonela Bralić

**VRSTA RADIONICE:** obrazovna radionica

**TRAJANJE RADIONICE:** 40 minuta

**CILJANA SKUPINA:** učenici šestog razreda osnovne škole

**NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA:** ploča, kreda, nastavni listovi, računalo, projektor

**NASTAVNE METODE:** razgovora, pisanja, čitanja

**NASTAVNI OBLICI RADA:** frontalni rad, individualni rad, rad u paru

**Međupredmetna tema:** Osobni i socijalni razvoj

**Cilj radionice:**

- razvijanje komunikacijskih i socijalnih vještina te preuzimanje odgovornosti za svoje ponašanje

**Ishodi učenja** (učenici će nakon ove radionice biti sposobni samostalno):

- definirati pojam asertivnosti
- prepoznati i razlikovati pasivnu, agresivnu i asertivnu komunikaciju
- izraziti se koristeći tehniku „JA” poruka
- prosuđivati o adekvatnim načinima upućivanja i prihvaćanja kritika
- primijeniti asertivnu komunikaciju u svakodnevnim situacijama

**Struktura radionice:**

1. Uvodni pozdrav, motivacija i najava teme (5 min)
2. Glavni dio – razgovor i aktivnosti vezane uz temu radionice (30 min)
3. Zaključak (2 min)
4. Evaluacija radionice i završni pozdrav (3 min)

*Literatura:*

- Bizjak Igrac, J., Galić, M., Fajdetić, M. (2014). *Pedagoški portfolio*. Zagreb: Profil.
- Munivrana A. i ostali (2017). *Pokreni promjenu – zbirka radionica*. Zagreb. Forum za slobodu odgoja.
- Matošina Borbaš S., Prister Švarc V., Kolesarić J. *EduKa – priručnik za mlade o nenasilju i toleranciji*. SOS telefon Poziv u pomoć. - preuzeto 24. veljače 2021. godine s linka <http://sosvt.hr/wp-content/uploads/2014/10/SOS-EduKa.pdf>
- Skupnjak D. (2020). *Rješavanje konflikata i vještine asertivnosti*. Varaždinski učitelj - digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje, Vol. 3., No. 3.
- UNICEF. *Program prevencije vršnjačkog nasilja za sigurno i poticajno okruženje u školama* - priručnik. Unicef ured za Hrvatsku.

*Mrežne stranice:*

<https://skolazazivot.hr/wp-content/uploads/2020/02/OSOBNI-I-SOCIJALNI-RAZVOJ-1.-S%C5%A0-Zastupam-sebe-po%C5%A1tujem-tebe-%E2%80%93-BITI-ASERTIVAN-B%C5%A0B.pdf> – preuzeto 24. veljače 2021. godine

<https://zena.rtl.hr/za-odgovorno-odrastanje-mladih/>

[ja\\_poruke\\_i\\_asertivne\\_poruke\\_kako\\_poboljsati\\_komunikaciju\\_u\\_obitelji/1155](#) – preuzeto 24. veljače 2021. godine

## TIJEK RADIONICE

### 1. Uvodni pozdrav, motivacija i najava teme radionice (5 min)

*Na samom početku pozdravljam učenike i objašnjavam razlog svog dolaska.*

- Dobar dan! Moje ime je Antonela Bralić i danas sam s vama kako bih vam održala radionicu koja je jedan od tri dijela polaganja moga stručnog ispita. Kako bismo zajedno ostvarili ciljeve ove radionice, potrebna mi je vaša suradnja, a kako bi suradnja bila uspješna, potrebno je pridržavati se razrednih pravila.

- Može li tko ponoviti osnovna pravila ponašanja?

*Učenici odgovaraju.*

*Nakon njihovih odgovora, kratko ponavljam najvažnije: kada nešto želimo reći trebamo dignuti ruku, dok jedan govori, ostali slušaju, svatko ima pravo reći svoje mišljenje i nema točnih ili netočnih mišljenja/odgovora, svi sudjelujemo u radu (istovremeno prikazujem pravila na PowerPoint prezentaciji).*

Nakon što smo ponovili pravila, krećemo s radom.

Najavljujem temu igrom „vješala“ tako da im napišem na ploču crtice, a oni moraju pogoditi o kojoj riječi se radi. Učenici pogađaju slova kako bi lakše došli do rješenja. Napisana riječ je komunikacija.

- Kako biste definirali pojam komunikacija?

*Komunikacija je razgovor za vrijeme kojeg se razmjenjuju informacije.*

- Kada u razgovoru sa svojim prijateljima dogovarate neku zajedničku aktivnost želite li da se uzmu u obzir:

- a) samo vaše želje,
- b) samo želje vaših prijatelja,
- c) vaše želje i želje vaših prijatelja?

*Učenici odgovaraju.*

- Svaki od ovih odgovora pripada jednom od tri različita stila komunikacije. Ukoliko želite da se u navedenoj situaciji uzmu u obzir isključivo vaše želje, vaš stil komunikacije nazvali bismo agresivnom komunikacijom. Ako želite da se u obzir uzmu samo želje vaših prijatelja, vašu komunikaciju možemo nazvati pasivnom. Ukoliko je vaš odgovor da se uzmu u obzir i vaše želje i želje vaših prijatelja, u navedenoj situaciji upotrijebili ste asertivnu komunikaciju.

- Tema naše današnje radionice je upravo asertivna komunikacija.

*Na ploči pišem naziv radionice.*

## **2. Razgovor i aktivnosti vezane uz temu radionice (30 min)**

*Na PowerPoint prezentaciji prikazujem slajd.*

- Što možete zaključiti o pojmu asertivnosti iz prikazanog slajda?

*Učenici odgovaraju različito (asertivnost se nalazi između agresivnosti i pasivnosti, asertivnost obuhvaća moje želje i želje drugih, asertivnost sadrži elemente pasivnog i agresivnog stila i sl.).*

- Uvažava li asertivna osoba prava i želje drugih?

*Uvažava.*

- Koja je razlika između asertivnosti i pasivnosti u komunikaciji?

*Pasivni (su)govornici uvažavaju isključivo želje drugih te zanemaruju svoje želje u potpunosti, što nije slučaj kod asertivnih (su)govornika.*

- Bori li se asertivna osoba za svoja prava i svoje mišljenje?

*Da.*

- Koja bi onda bila razlika između asertivnosti i agresivnosti u komunikaciji?

*Agresivni (su)govornici isključivo obraćaju pažnju na sebe i svoje želje, a mišljenje i želje drugih osoba u potpunosti zanemaruju. Asertivni (su)govornici pokušavaju postići dogovor.*

- Kakva osoba po vašem mišljenju najuspješnije rješava konfliktne situacije (sukob)?

*Asertivna.*

- S obzirom da smatrate asertivnost efikasnim sredstvom u rješavanju konfliktnih situacija, što mislite na koji način asertivna osoba dolazi do poželjnog ishoda u takvim situacijama?

*Dogovorom, odlukom koja se zasniva na suradnji.*

- Sada ću vam podijeliti nastavni listić (*Prilog 1.*) na njemu se nalazi priča pod nazivom *Naranča*. Na primjeru ove priče moći ćete uočiti važnost stila komunikacije u rješavanju konfliktnih situacija. Vaš zadatak je pročitati priču i odgovoriti na pitanja koja se nalaze na radnom listiću. Za izvršavanje zadatka imate 10 minuta.

*Učenici čitaju priču Naranča i rješavaju radni listić u paru.*

Nakon što su riješili nastavni listić, jedan učenik čita priču naglas.

Zatim dobrovoljci čitaju pitanja i svoje odgovore s nastavnog listića te ih zajedno komentiramo i analiziramo.

- U čemu se djevojčice pogriješile?

*U tome što nisu saslušale jedna drugu, u tome što nisu precizno izrazile predmet svoga interesa i sl.*

- Koji je bio stil komunikacije djevojčica u priči?

*Agresivni.*

- Na koji biste način vi na njihovom mjestu izrazili svoj interes?

*Učenici odgovaraju različito.*

- Koje stilu bi pripadala vaša komunikacija?

*Asertivnom.*

- Kako biste definirati asertivnu komunikaciju?

*Učenici odgovaraju različito. Metodom razgovora navodim učenika prema cjelovitoj definiciji.*

- Dakle, asertivna komunikacija je komunikacija koja omogućuje osobi da zadovolji svoje potrebe i ostvari svoja prava, ali na način da istovremeno ne iskorištava i ne dominira drugim ljudima.

Prema brojnoj literaturi asertivna komunikacija ima deset tehnika koje karakteriziraju njenu uspješnu primjenu, a jedna od glavnih tehnika naziva se tehnikom „JA” poruke.

- Kada čujete pojam „JA” poruke, na što vas asocira?

*Učenici odgovaraju različito.*

- Čije želje se izražavaju koristeći „JA” poruke?

*Želje osobe koja izriče poruku.*

- Dakle, uz pomoć „JA-poruke” izražava se ono što osoba želi i osjeća, ali s obzirom da se radi o tehnici asertivne komunikacije, bitno je naglasiti da u njima nema prebacivanja odgovornosti na drugu osobu. Takav način izražavanja potiče razgovor i suradnju.

*Na PowerPoint prezentaciji prokazujem primjer „JA” poruke. Metodom razgovora potičem učenike na analizu prikazanog primjera.*

- Dakle, svaka „JA” poruke sadržava opis ponašanja druge osobe, osobne emocije koje izaziva ponašanje druge osobe, argument zašto je ponašanje druge osobe problematično i naglašavanje onoga što želimo da se dogodi/promijeni. Kako biste uspješno koristili „JA” poruke u svakodnevnim situacijama, trebate poznavati njihovu formulu.

*Formulu prikazujem na PowerPoint prezentaciji.*

- Sada ćete vi osmisliti „JA” poruku koju bi bilo poželjno upotrijebiti u potencijalno konfliktnoj situaciji. Zadatak ćete raditi u paru, a vrijeme predviđeno za izvršavanje zadatka je 5 minuta.

*Svakom paru dijelim karticu s jednom svakodnevnom, potencijalno konfliktnom, situacijom u kojoj bi bilo poželjno upotrijebiti „JA” poruku (Prilog 2.).*

*Svaki par dobio je karticu s različitim zadatkom i na temelju ponuđenog zadatka mora osmisliti „JA”poruku.*

Zatim učenici čitaju svoj zadatak i „JA” poruku koju su osmislili. Zajedno komentiramo i analiziramo osmišljene poruke.

### **3. Zaključak (2 min)**

Prikazujem učenicima slajd s karakteristikama asertivne osobe.

Na kraju ističem kako dugoročno ovakav stil komunikacije dovodi do osjećaja uvažnosti, povećanog samopoštovanja i unaprjeđivanja odnosa s drugima.

- Imate li pitanja?

### **4. Evaluacija radionice i završni pozdrav (3 min)**

- Obično ste vi ti koje se ocjenjuje. Sada ćete vi biti u ulozi ocjenjivača i anonimno ćete ocijeniti današnju radionicu pisanim putem. Postoji pozitivna i negativna kritika i obje su dobrodošle ukoliko su napisane u svrhu pomaganja osobi kako bi poboljšala svoj rad. Budite iskreni, vaše mišljenje i povratna informacija puno će mi značiti.

*Dijelim učenicima evaluacijske listiće koji su anonimni kako bi ocijenili koliko im je ova radionica bila zanimljiva i korisna.*

Naposljetku pozdravljam učenike i zahvaljujem na suradnji.

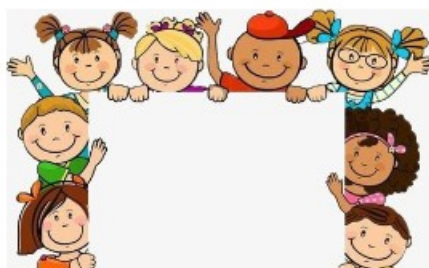
## PLAN PLOČE





## PLAN POWERPOINT PREZENTACIJE

1. slajd



2. slajd



3. slajd



4. slajd

*OPIS PONAŠANJA - Kada ti...*

*OPIS OSJEĆAJA - osjećam se...*

*OPIS POSLJEDICA - jer...*

*OČEKIVANO PONAŠANJE - Želio/željela bih...*

5. slajd



## Prilog 1. Priča o naranči

### NARANČA



Dvije su se djevojčice posvađale zbog naranče.

„Daj mi je, ja trebam naranču“, viknula je prva.

“I ja hoću naranču, smjesta!“ viknula je druga.

Ušla je učiteljica i saslušala ZAHTJEV svake od djevojčica.

Obje su htjele istu stvar. Učiteljica je uzela nož i rasjekla naranču na pola. Svakoj je djevojčici dala polovicu. Prva djevojčica ogulila je svoju polovicu, bacila koru i pojela unutrašnjost. Druga je također ogulila, ali je bacila unutrašnjost, a koru je stavila sušiti. Ona je htjela raditi kolače od naranče.

- ✘ Što je bio **ZAHTJEV** prve, a što druge djevojčice?

---

---

---

- ✘ Što je bio **INTERES** prve, a što druge djevojčice?

---

---

---

- ✘ Da je učiteljica saslušala interese učenica, a ne zahtjeve, bi li sukob bio riješen drugačije?  
Napišite kako?

---

---

---

## Prilog 2. Kartice s primjerima konfliktnih situacija

Prijateljica je posudila od tebe tvoju najdražu knjigu i nije ti ju vratila.	Želiš reći prijateljici da joj majica koju je upravo kupila ne stoji dobro.	Želiš reći prijatelju da društvo u kojem se kreće nije dobro za njega.
Tvoj prijatelj se ljuti na tebe, a ti ne znaš zašto, samo je odjednom promijenio način ophođenja prema tebi.	Mama počinje prigovarati da moraš pospremiti svoju sobu, a ti imaš dogovor na koji već kasniš.	Mama te pozvala na razgovor i govori ti da smatra kako ne učiš dovoljno jer su se zaredale loše ocjene.
U društvu ljudi koje baš ne poznaješ dovoljno, netko iznosi stav potpuno suprotan tvojim vjerovanjima.	Mama je došla s roditeljskog sastanka i saznala za tvoja četiri neopravdana izostanka koje si dobio/-la radi markiranja.	Želiš reći svojoj starijoj susjedi da ti se ne sviđa njen način ophođenja prema tvom mlađem bratu.
Mama ti prigovara što stalno provodiš vrijeme na računalu igrajući igrice.	Sjediš u društvu ne baš dobro poznatih ljudi i oni ti se izruguju jer ne piješ.	Učitelj ti je krivo ispravio test i vidiš da si dobio lošiju ocjenu od one koju zaslužuješ.

### Prilog 3. Evaluacijski listić

#### EVALUACIJSKI LISTIĆ

1. Sadržaj današnje radionice je (moguće je zaokružiti više odgovora):

- zanimljiv,
- koristan,
- potaknuo me na mijenjanje mojih navika,
- nisam saznao/saznala ništa novo,
- nije bio poticajan,
- \_\_\_\_\_ (nešto drugo).

2. Radionicu ocjenjujem ocjenom (zaokruži broj na skali od 1 do 5):

1   2   3   4   5

3. Ako nešto želiš komentirati ili predložiti, slobodno napiši ovdje.

---

---

---

HVALA!

