

Dan ružičastih majica

Gašenje sukoba "ja" porukama

- radionica za učenike 8. razreda

Ciljevi

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

Materijali

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

Okupljanje (5 minuta)

- Podijelite prazne kartice i zamolite učenike da na jednoj strani kartice napišu kako bi se osjećali kad biste im rekli: "Uvijek zaboravljaš pospremiti pribor za likovni odgoj!" Neka svi učenici podignu karticu kako bi svatko mogao vidjeti koju su riječ za opisivanje osjećaja napisali. Pozovite učenike da pogledaju tuđe kartice. Ukažite na raspon emocija. Upitajte: Što je ovim osjećajima zajedničko?
- Sada neka učenici na poleđini svoje kartice napišu kako bi se osjećali kad biste im rekli: "Osjećam razočaranje kada pribor za likovni odgoj nije pospremljen.." Neka svi učenici podignu karticu kako bi svatko mogao vidjeti koju su riječ za opisivanje osjećaja napisali. Ukažite na raspon emocija. Upitajte: Što je ovim osjećajima zajedničko?

Predstavljanje "ja" poruka (10 minuta)

- Objasnite da izjava "Ti uvijek zaboravljaš pospremiti pribor za likovni odgoj" predstavlja "ti" poruku. "Ti" poruke započinju riječju "ti" i pogoduju eskalaciji ili pogoršavanju sukoba. Druga se osoba osjeća napadnutom, pa se pokušava braniti ili uzvratiti protunapadom. A to na pokretnim stubama sukoba može obje strane odvesti prema gore.

"Ti" poruke su kao veliko pokazivanje prstom i upiranje u drugu osobu. Gotovo se svatko pokušava obraniti od prsta koji upire i pokazuje. "Ti uvijek zaboravljaš...", "Ti si lijen," «Ti uvijek zabrljaš», «Ti si kriva», itd.

- Predstavite "ja" poruke kao način dobivanja onoga što trebate na način da budete odlučni, ali ne i zlobni. "Ja" porukom govornik ukazuje na svoje osjećaje o vezi s nekim problemom, umjesto da napada drugu osobu. Na taj se način slušatelj osjeća spremnijim pokušati riješiti problem. Naglasite kako izjava "Osjećam razočaranje kada pribor za likovni odgoj nije pospremljen." predstavlja "ja" poruku i kako osjetno manje ugrožava od "ti" poruke: "Uvijek zaboravljaš pospremiti pribor za likovni odgoj."

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

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

- Vježbajte izricanje "ja" poruka sa skupinom. Zamolite jednog dobrovoljca da primjenom obrasca na ploči sljedeće "ti" poruke pretvori u "ja" poruke.

- Nikad mi ne čuvaš mjesto u blagovaonici. (Primjer: Osjećam se uzrujano kada mi ne čuvaš mjesto u blagovaonici zato što želim sjediti s tobom.)

- Uvijek me izostavljaš kada se igraš preskakanja preko užeta. (Osjećam se povrijeđeno kada mi ne dopustiš igrati se preskakanja preko užeta jer sam zabrinut da je to zato što misliš da u tome nisam dobar ili da ti se ne sviđam.)

Izvedite skeč (25 minuta)

- Neka dvoje učenika dobrovoljaca izvedu sljedeći skeč (ili izvedite ovaj skeč s lutkama za mlađu djecu). U ovom skeču sukob eskalira kada Dijete 1 uputi "ti" poruku.

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

Učenik 2: (gurajući se ispred Učenika 1 u redu i mašući prijatelju na početku reda) Hej, Matko...

Učenik 1: Čekaj malo. Ne možeš se samo tako gurati ispred mene! Kakav si ti kreten?

Učenik 2: (ljut) Čini se da sam se upravo progurao, luzeru. I što ćeš sada?

- Nakon minutu-dvije recite "STOP". Neka Učenik 1 izrazi svoje osjećaje o ponašanju Učenika 2 koristeći "ja" poruku, slijedeći obrazac za "ja" poruke koji ste ispisali na ploču.

- Podijelite učenike u parove i neka odluče biti Učenik 1 ili Učenik 2. Zamolite ih da se okrenu leđima svojim partnerima. Opišite Situaciju 2 kako je dolje navedeno, a potom neka se djeca okrenu licem jedni prema drugima i uprizore ju rabeći "ja" poruku.

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

Učenik 2: (gurajući se ispred Učenika 1 u redu i mašući prijatelju na početku reda) Hej, Matko ...

Učenik 1: (koristeći se "ja" porukom): Osjećam da me baš ne cijeniš kad se tako guraš ispred mene jer čekam na svoj red.

Učenik 2: Oprosti. Nisam se namjeravao ubaciti ispred tebe. Samo sam pokušavao privući prijateljevu pažnju.

- Kad učenici završe, započnite razgovor. Učenik 2: Kako si se osjećao kada je Učenik 1 upotrijebilo "ja" poruku? Učenik 1: Kako se to razlikovalo od prvog skeča kada je upotrijebljena "ti" poruka?

- Dajte učenicima više primjera za uvježbavanje "ja" poruka. I dalje radeći u parovima i međusobno okrenuti leđima, neka učenici iz šešira ili kutije izvuku tri igre uloga (vidi "Još vježbi za upućivanje "ja" poruka"). Za svaku situaciju na kartici za igru uloga, dijete će partneru uputiti "ja" poruku o svojim osjećajima o dotičnom postupku, rabeći obrazac "ja" poruke opisan na ploči.

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

Zajedno za kraj (5 minuta)

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

Nastojite prepoznati prigode u kojima djeca mogu vježbati upućivanje "ja " poruka i tu vještinu unesite u njihov svakodnevni život. Uvrstite takvu vježbu kad se pojavi odgovarajući trenutak za to ili ju izvedite kao početnu fazu neke druge aktivnosti ("okupljanje").

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

- Jedan učenik iz razreda te stalno zadirkuje zbog naočala. Možda te ne misli povrijediti, ali to ti ipak smeta.
- Tvoj prijatelj želi da mu se pridružiš u zbijanju šala s beskućnikom.
- Neka se djeca za ručkom rugaju tvojoj odjeći.
- Učenik iz razreda ruga se učeniku koji šepa zbog tjelesnog oštećenja.
- Čuješ da učenik kojeg dobro ne poznaješ širi glasine o tebi koje nisu istinite.
- Tvog prijatelja zadirkuju zato što nosi aparatić za zube.
- Tvoji roditelji ne govore dobro hrvatski. Otkriješ da im se netko iz razreda, koga si smatrao prijateljem, izruguje iza tvojih leđa.
- Netko u autobusu te uvijek prisiljava da mu prepustiš mjesto nakon što uđe u autobus.