

PREVENTIVNE DEJAVNOSTI
SYSTEMSKEGA PRISTOPA K
MEDVRSTNIŠKEMU NASILJU
V VIZ
PRIROČNIK št.2



**ZA
NENASILJE
VSI!**

Ingrid Klemenčič
Anita Jerina
Emil Karajić
Alenka Kuhar
Andreja Molan

Uredili:
Mitja Muršič
Ingrid Klemenčič
Katja Filipčič

Inštitut za kriminologijo
pri Pravni fakulteti v Ljubljani

Naslov: PREVENTIVNE DEJAVNOSTI SISTEMSKEGA PRISTOPA
K MEDVRSTNIŠKEMU NASILJU V VIZ, PRIROČNIK št. 2

Napisali: Ingrid Klemenčič, Anita Jerina, Emil Karajič, Alenka Kuhar,
Andreja Molan

Uredili: Mitja Muršič, Ingrid Klemenčič, Katja Filipčič

Lektoriranje: Andreja Molan, Saša Košenina

Oblikovanje naslovnice: Emil Karajič

Izdal in založil: Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti v Ljubljani
Ljubljana, 2016

Tisk: Format, Kranj

Naklada: 1000 izvodov

Publikacija je nastala s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma v okviru projekta Sistemski pristop k medvrstniškemu nasilju v VIZ – vzorčni model in smernice (NasVIZ). Projekt je izvajal Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti v Ljubljani s partnerji: Osnovna šola Simona Jenka Kranj, Društvo za nenasilno komunikacijo, Vzgojni zavod Kranj, Center za socialno delo Kranj – Dnevni center za mlade in družine Škrlovec, Mestna občina Kranj in The European Wergeland Centre iz Norveške.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

316.62-053.2/.6
37.015.3

PREVENTIVNE dejavnosti systemskega pristopa k medvrstniškemu nasilju v VIZ : priročnik št. 2 / [napisali] Ingrid Klemenčič ... [et al.] ; uredili Mitja Muršič, Ingrid Klemenčič, Katja Filipčič. - Ljubljana : Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti, 2016

ISBN 978-961-6503-30-3

1. Klemenčič, Ingrid 2. Muršič, Mitja
286045184

PREVENTIVNE DEJAVNOSTI SYSTEMSKEGA PRISTOPA K MEDVRSTNIŠKEMU NASILJU V VIZ

PRIROČNIK št.2

Ingrid Klemenčič
Anita Jerina
Emil Karajić
Alenka Kuhar
Andreja Molan

Uredili:
Mitja Muršič
Ingrid Klemenčič
Katja Filipčič

Inštitut za kriminologijo
pri Pravni fakulteti v Ljubljani
Ljubljana, 2016

KAZALO

1 PREVENTIVA KOT DEL CELOSTNEGA PRISTOPA K MEDVRSTNIŠKEMU NASILJU.	1
1.1 NAČRTOVANJE PREVENTIVNIH DEJAVNOSTI	2
- Oblikovanje šolske politike proti medvrstniškemu nasilju – I. faza.	2
- Pregled stanja – II. faza	6
- Izobraževanje strokovnega osebja in staršev – III. faza	12
1.2 PREVENTIVNE DEJAVNOSTI IN KURIKUL.	13
- Priprava za učno uro: spoznavanje okolja, 3. razred.	14
- Priprava za učno uro: zgodovina, 7. razred	16
- Priprava za učno uro: šport, 5. razred	18
- Priprava za učno uro: slovenščina, 6. razred	20
2 AKTIVNOSTI NA NIVOJU ŠOLE	21
2.1 PROJEKTNI DAN	22
- Branje knjige Elisabeth Zoller: Kim je močna	23
- Ogled gledališke predstave Gusar Berto in pogovor	23
- Delavnici Svet prijateljstva in Pravljična pošast	23
- Risanje družabnih iger na šolskem dvorišču – Igra je zakon	23
- Delavnice in predavanja	23
- Ogled norveškega filma Vratar Liverpoola	24
- Ogled gledališke predstave Jaz, Batman in pogovor z igralci	24
- Izdelava Totema prijateljstva	24
- Zaobljuba nenasilju	24
2.2 KULTURNI DAN	25
- Branje knjige z vsebino o medvrstniškem nasilju	26
- Ko majice postanejo »Osebni ščit«	26
- Sodelovanje z organizacijo iz lokalne skupnosti	26
- Pisanje opomnikov proti nasilju	26
- Igranje šaha	26
- Delavnice o izražanju čustev	26
- Delavnica risanja grafitov	27
- Delavnica o različnosti	27
2.3 LITERARNI NATEČAJ	27
2.4 HUMANITARNE AKCIJE	28
2.5 MEDVRSTNIŠKA POMOČ	29
2.6 UČENJE STRATEGIJ REŠEVANJA KONFLIKTOV	30
- Delavnica: Strategija reševanja problemov	31
3 AKTIVNOSTI NA NIVOJU RAZREDA	34
3.1 RAZREDNA PRAVILA	34
- 2. razred	35

- 6. razred	36
- 7. razred	36
- 8. razred	37
3.2 RAZREDNI PROJEKTI	37
- Spominska knjiga (6.–9. razred)	38
- Pripovedi devetošolcev otrokom na razredni stopnji (3., 4., 5. razred)	39
- Razredna kronika (6.–9. razred)	39
- Koncert v gozdu (1.–3. razred)	40
- Razredna pesniška zbirka in plakat o prijateljstvu (5.–9. razred)	40
- Kuharska knjiga (1.–3. razred)	41
- Razredna pravila in leposlovje (5.–8. razred)	41
- Igra vlog (4.–6. razred)	43
- Otroška igra je radost (oddelki podaljšanega bivanja)	43
- Igra čustev (razredna stopnja)	43
3.3 DELAVNICE V OKVIRU RAZREDNIH UR	44
- Osnovno znanje o medvrstniškem nasilju – delavnice (Uvodna delavnica, 1. del) ..	45
- Kaj naj storim? (Uvodna delavnica, 2. del)	50
- Vsebinski sklop I: Nasilje	52
- Vsebinski sklop II: Čustva 1	59
- Vsebinski sklop III: Čustva 2	67
- Vsebinski sklop IV: Uvod v nenasilno komunikacijo	77
- Vsebinski sklop V: Nenasilna komunikacija	85
- Vsebinski sklop VI: Medvrstniško nasilje	91
- Zaključek delavnic	97
4 AKTIVNOSTI V POSAMEZNIH SKUPINAH	98
4.1 MULTIKULTURNI FESTIVAL	98
4.2 TABOR, ŠOLA V NARAVI	98
- Fotostrip	99
- Skupno oblikovanje protokolov ravnanja	99
- Socialne igre	99
- Naredim nekaj za drugega	99
- Taborniške veščine	100
4.3 NOČ BRANJA	101
4.4 RAZISKOVALNA NALOGA	101
4.5 DELO S PROSOCIALNIMI UČENKAMI IN UČENCI	102
- Kako sestaviti skupino prosocialnih učenk in učencev?	102
- Kaj početi s skupino prosocialnih učenk in učencev?	103
- Učenje socialnih veščin	103
5. SKLEPNO	104
Literatura	105

1 PREVENTIVA KOT DEL CELOSTNEGA PRISTOPA K MEDVRSTNIŠKEMU NASILJU

Šole se z medvrstniškim nasiljem spoprijemajo na različne načine in na različnih ravneh; nekatere bolj »reaktivno«, interventno – ukrepajo, ko se nasilje zgodi, druge se problema lotevajo bolj preventivno, proaktivno. Pečjak (2014) navaja prednosti celovitih, sistematičnih programov in modelov v okviru t. i. celostnih pristopov k medvrstniškemu nasilju. Ti programi so praviloma bolj učinkoviti, saj zajamejo dejavnosti, kot so senzibiliziranje do medvrstniškega nasilja, izboljšanje zaznavanja pojava, preventivne dejavnosti za zmanjšanje dejavnikov tveganja, obravnavo že storjenega medvrstniškega nasilja in pa – v skladu z modelom valujočega učinka – vključujejo vse udeleženske in udeležence v vzgojno-izobraževalnem procesu (učenke in učence, starše, strokovne delavke in delavce ter podporno osebje šole). V zadnjem desetletju se je oblikovalo enotno stališče, da so modeli, strategije in programi preprečevanja nasilja v šoli lahko uspešni le, če so celoviti, »vsešolski«, sistemski (whole – school approach). Sistemskost avtorji razumejo v dveh smereh:

- vključitev vseh ključnih subjektov: učenk in učencev, učiteljic in učiteljev (šole) ter staršev v programe preprečevanja medvrstniškega nasilja v šoli (npr. Olweus, 1995; Pušnik, 1999; Popp, 2003);
- širše pojmovanje sistemskega preprečevanja nasilja pa (poleg vključitve šole, učenk in učencev ter staršev) zajema vse vrste interakcij v šoli in tudi nasilje nad otrokom v družini (Lešnik Mugnaioni, 2012; Muršič et al., 2010; Lešnik Mugnaioni et al., 2009; Zabukovec Kerin, 2006).

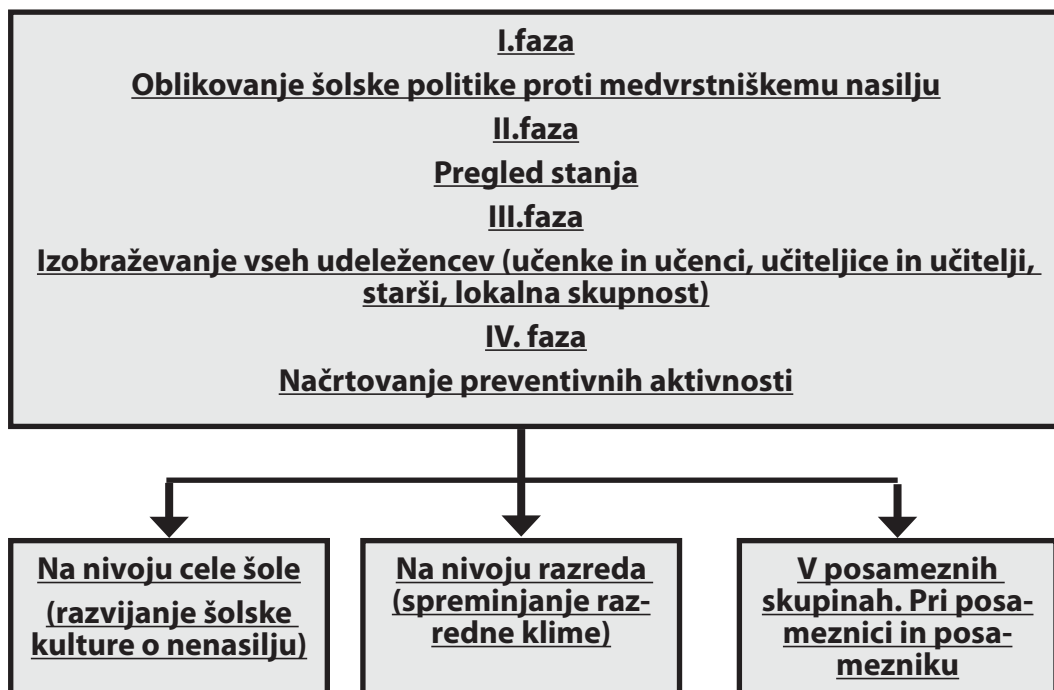
Predpostavka tega pristopa je, da vse vrste nasilja štejejo in da se je treba odzvati na vsa nasilna dejanja, ne glede na to, kdo jih povzroča ali kdo je v vlogi žrtve. Vsi, ki vstopajo v prostor šole, so enakovredni, obravnava nasilnih dejanj, ki jih povzročajo, pa je odvisna od njihove psihološke, formalne in položajne moči, odgovornosti, pravnega statusa, pravic in obveznosti.

Šola je lahko uspešna, če se nasilja loti sistematično. Sistematičen pristop vključuje (Lešnik Mugnaioni, 2012): spremljanje konfliktov in agresivnosti v medosebni interakcijah, vseh pojavnih oblik nasilja, praks (ne)uspešne zaznave in obravnave primerov nasilja; oblikovanje načrta za izboljšanje stanja, v katerem so opredeljene konkretne aktivnosti za učenke in učence, učiteljice in učitelje ter starše; izvedbo načrta, katerega sestavni del je tudi evalvacija doseženega.

Gre za pristop, ki se s preprečevanjem nasilja ukvarja, še preden pride do hujših primerov nasilnih dejanj. Vsi v šoli se sistematično usposabljaajo za preventivno delo in učinkovito obravnavo nasilja.

1.1 NAČRTOVANJE PREVENTIVNIH DEJAVNOSTI

Če želimo na šoli celostno obravnavati nasilje, moramo načrtovanju in izvedbi preventivnih aktivnosti posvetiti dovolj časa. Že samo načrtovanje in kasneje izvedba potekata v več fazah in na različnih nivojih:



OBLIKOVANJE ŠOLSKE POLITIKE PROTI MEDVRSTNIŠKEMU NASILJU – I. FAZA

Ko se na šoli odločimo, da se bomo posvetili medvrstniškemu nasilju in uvedli preventivne in intervencijske programe, je treba najprej raziskati šolsko okolje. Prvi korak so srečanja z udeleženkami in udeleženci na šoli (z učiteljicami in učitelji, vodstvom, podpornim osebjem) in opredelitev miselnosti do medvrstniškega nasilja (Pečjak, 2014). Miselnost na šoli v povezavi z medvrstniškim nasiljem določa šolska kultura in pogled vseh udeležencev v šolsko življenje na nasilno vedenje.

Šolska kultura je kompleksen sistem vrednot in prepričanj, ki jih zagovarjajo zaposlene in zaposleni na šoli, ter učnih in izobraževalnih pričakovanj. Je temeljni dejavnik, ki vpliva na stopnjo nasilja in motečega vedenja na šoli na splošno (Pečjak, 2014). Na prvem srečanju zaposlenih je tako treba razpravljati o vrednotah

in prepričanjih, ki jih zasledujejo zaposlene in zaposleni na šoli ter se pogovarjati, kaj bo šola naredila za zmanjšanje nasilja. Prvi korak je lahko prevetritev vzgojnega načrta šole in v skladu z zastavljenimi cilji oblikovanje vrednot in vzgojnih načel šole ter oblikovanje jasne politike šole – politike o nenasilju. Šola je dolžna preprečevati nasilje in se nanj odzivati. S svojimi spodbudnimi pogoji za učenje in delo, kakovostnimi medsebojnimi odnosi in ustreznim socialno-emocionalnim vzdušjem je šola varovalni dejavnik za učenko in učenca.

Primer vrednot in vzgojnih načel, zapisanih v vzgojni načrt šole.

Vrednote

Znanje, s katerim razvijamo ustvarjalnost, vedoželjnost, uspešnost, aktivnost in njegovo uporabnost v življenju;

- poštenost zagotavljamo tako, da zaposlene in zaposleni, učenke in učenci in starši ravnamo v skladu z etičnimi načeli;
- odgovornost izkazujejo učenke in učenci z izpolnjevanjem svojih dolžnosti in upoštevanjem šolskega reda; učiteljice in učitelji s strokovnostjo, pravičnostjo, doslednostjo in spoštljivostjo; starši s sodelovanjem s šolo, spodbujanjem otroka pri šolskem delu in spremljanjem njegovega znanja in vedenja;
- medsebojno spoštovanje in sprejemanje drugačnosti se kažeta s strpnostjo in medsebojnim razumevanjem.

Vzgojna načela šole

Vsi vpeti v šolsko življenje se zavežejo, da bodo delovali po spodaj zapisanih načelih:

- Načelo zagotavljanja optimalnega učnega in vzgojnega procesa.
- Načelo sodelovanja, strpnosti in razvijanja pozitivne samopodobe.
- Načelo zaupanja, dogovarjanja, usklajenega medsebojnega delovanja.
- Načelo individualizacije posamezne učenke oziroma posameznega učenca.
- Načelo omogočanja razvoja ustvarjalnega kritičnega mišljenja, presojanja in oblikovanja samostojnih odločitev.
- Načelo priznavanja učiteljičine oziroma učiteljeve avtonomnosti in kompetentnosti.
- Načelo pedagoškega miru, ki omogoča, da bo naše delo potekalo kvalitetno in strokovno.
- Načelo varnosti šolskega prostora.
- Načelo solidarnosti in medsebojne pomoči.
- Načelo razvijanja in upoštevanja skupnih moralnih vrednot.
- Načelo spoštovanja žive in nežive narave ter ohranjanja naravne in kulturne dediščine.

Vzgojni načrt šole je dokument, ki je vsem deležnikom šole podpora, kažipot in zemljevid. V njem šola določi in zapiše tiste posebnosti, ki so šoli lastne. Vendar pa bo dokument v podporo le, če se znotraj šole oblikujejo delovne skupine, ki bodo opravile konkretne naloge za pripravo načrta in bodo pri njegovem nastanku, razvoju in spremljanju izvajanja sodelovali vsi - učiteljice in učitelji, učence in učenci in starši. Vzgojni načrt mora biti »živ« dokument, ki se po potrebi tudi spremeni ali dopolni.

V Osnovni šoli Simona Jenka smo v soglasju s starši v vzgojni načrt zapisali, da imamo namesto pol ure oddelčne skupnosti na teden eno uro tedensko. To razredničarkam in razrednikom omogoča učinkovitejše delo z razredom z manj prekinitvami.

Vzgojni načrt ureja tudi preventivne in proaktivne dejavnosti, kjer je osnovni cilj zagotoviti okolje, v katerem lahko učenke in učenci zadovoljijo temeljne telesne, duševne, socialne in duhovne potrebe (potrebo po varnosti in odsotnosti strahu; potrebo po sprejetosti, pripadnosti in vključenosti; potrebo po individualnosti, uspešnosti in potrjevanju; potrebo po svobodi, izbiri in ustvarjalnosti ter potrebo po gibanju in sprostitvi), razvijajo samostojnost in pozitivno samopodobo ter pridobijo čut za odgovornost (Pšunder, 2011). Za preprečevanje nasilja v šoli je pomembno delovanje celotnega sistema (Verbik Dobnikar, 2002). Če se na šoli razvije izrazito storilnostna in tekmovalna klima, visoka zahteva po poslušnosti in podrejenosti in če se ob tem ne išče individualiziranih rešitev in poti, se ustvarja tudi večja napetost, kar sproža več konfliktov med učitelji in učenci ali med učenci samimi. Ob prepoznavi pomembnih dejavnikov, ki jih navaja Verbik Dobnikar, pa naj si v šoli zastavijo vprašanje, kako se nanje odzivati.

Dejavniki za preprečevanje nasilja	Kako je na naši šoli? Kje so dejavniki načrtovani?
Vsaka šola naj oblikuje lastno strategijo preprečevanja nasilja.	Vzgojni načrt
Šola naj oblikuje jasen sistem vrednot.	Vzgojna načela
Organizacijska kultura šole naj spodbuja k sodelovanju.	Sodelovalne aktivnosti vseh v šoli (dan dejavnosti, kulturni dan, humanitarne akcije ...)
Šola naj ima jasno oblikovan šolski red.	Razredna pravila, novo oblikovan šolski red, zaobljuba nenasilju, protokoli

Ko šola oblikuje šolsko politiko o nasilju, so potrebni še konkretni koraki:

1. Razvoj šolskega programa (ugotoviti stanje na šoli, ugotoviti močna in šibka področja šole, narediti konkreten program šole za spoprijem z medvrstniškim nasiljem – preventivne in intervencijske strategije).

Priprava konkretnega programa dela je dolgotrajen proces, ki mora biti dobro načrtovan. V nadaljevanju bodo konkretne aktivnosti, ki so nanizane v priročniku, v pomoč pri pripravi takšnega načrta. Pri načrtovanju programa je treba upoštevati človeške vire, ki jih premore šola, in tudi finančne zmožnosti. Zato predlagamo, da se izbere aktivnosti, ki jih šola zmora izpeljati oziroma se jih modificira glede na zmožnosti šole.

Če v nastajanje vzgojnega načrta aktivno vključimo starše, lahko v večji meri računamo tudi na njihovo pomoč pri izvedbi posameznih aktivnosti.

2. Predstavitev programa sodelavkam in sodelavcem, staršem, učenkam in učencem ter širši skupnosti.

3. Udejanjanje programa.

4. Evalviranje in vzdrževanje programa.

Pri evalvaciji (in tudi pri načrtovanju) bo v pomoč tudi tabela, v kateri so zapisane dejavnosti, s katerimi šola lahko preveri, ali je načrtovani pristop k medvrstniškemu nasilju sistemski oziroma ali so zajeti vsi ključni kazalniki.

KLJUČNI KAZALNIKI SISTEMSKEGA PRISTOPA	DA	NE	DELNO
Imamo skupno vizijo vsestransko varne šole.			
Z medvrstniškim nasiljem se spoprijemamo načrtno, sistematično, prednostno, vlagamo veliko virov.			
Na šoli imamo koordinacijsko delovno skupino za področje omejevanja medvrstniškega nasilja v šoli.			
»Posneli« smo stanje (razširjenost, pojavne oblike, stališča ...).			
Ugotovili smo močne/šibke strani šole na področju omejevanja medvrstniškega nasilja.			
Vsi skupaj vrednotimo prizadevanja/učinke, nadgrajujemo strategijo spoprijemanja šole z vrstniškim nasiljem.			
Pri učenkah in učencih razvijamo asertivnost.			

KLJUČNI KAZALNIKI SISTEMSKEGA PRISTOPA	DA	NE	DELNO
Povezujemo predmete pri naslavljanju medvrstniškega nasilja (kroskurikularna vsebina).			
Neposredno ali posredno izvajamo tematske razredne ure, dneve dejavnosti o medvrstniškem nasilju.			
Vsi zaposleni prednostno nudimo zaščito in podporo žrtvam nasilja.			
Izvajamo intervencije za tiste, ki povzročajo nasilje – pomoč pri spreminjanju vedenja.			
Opolnomočimo priče.			
Delamo s prosocialnimi učenkami in učenci, ki lahko podprejo ranljive in ogrožene učenke in učence.			
Mrežimo se z drugimi šolami.			
Načrtno skrbimo za razredno in šolsko klimo.			
Zaposleni smo stalno prisotni, vidni, dostopni učenkam in učencem.			
Učenke in učence na različne načine spodbujamo, da povedo o nasilju, omogočamo varno in zaupno poročanje o nasilju.			
Skrbimo, da bi vsak otrok na šoli imel vsaj eno odraslo osebo, ki ji lahko zaupa.			
Načrtno uporabljamo restitucijske pristope poravnavanja škode.			
Partnersko sodelujemo z lokalno skupnostjo na področju omejevanja medvrstniškega nasilja.			
Preventivno sodelujemo s strokovnjakinjami in strokovnjaki s tega področja.			
Oblikujemo šolske razširjene delovne skupine za medinstitucionalno sodelovanje pri obravnavi primerov nasilja.			

PREGLED STANJA – II. FAZA

Z raziskovanjem stanja na šoli bomo ugotovili splošno stanje medvrstniškega nasilja na šoli (koliko nasilja je prisotnega, katera vrsta nasilja prevladuje), klimo v razredih, odnos otrok ter učiteljic in učiteljev do pojava medvrstniškega nasilja, povezanost nasilja v družini in nasilja med vrstnicami in vrstniki. Prav tako bomo raziskovali, katere učenke in učenci so pogosto žrtve medvrstniškega na-

silja in kateri pogosto nasilje nad vrstnicami in vrstniki izvajajo, katere vrste medvrstniškega nasilja so bolj pogoste, spoznavali bomo stopnje in vrste agresivnosti, šibka in močna področja učenk in učencev. Na voljo je mnogo vprašalnikov, ki nam pri tem pomagajo. Na osnovi statistične obdelave podatkov, pridobljenih z vprašalniki, bomo tako načrtovali:

- preventivno delo v razredih,
- preventivno delo na celi šoli,
- ustrezne intervencije za posameznico oziroma posameznika,
- vključevanje učenk in učencev, ki so se pokazali kot visoko prosocialni, ter
- delo s skupinami učenk in učencev ali s posameznicami oziroma posamezniki, ki so že imeli izkušnjo nasilja, in tistimi, pri katerih je nasilje pogosto izbrano vedenje v konfliktnih medvrstniških odnosih.

V priročniku bomo kratko opisali primere posamičnih aktivnosti za vse navedene oblike preventivnega dela, ki smo jih strnili v naslednjih treh poglavjih (preventivne aktivnosti na nivoju šole, razreda in v posameznih skupinah). Vse aktivnosti smo izvedli na Osnovni šoli Simona Jenka v Kranju v okviru projekta NasVIZ v šolskih letih 2014/15 in 2015/16 po tem, ko smo ugotovili stanje na šoli z vprašalniki, ki so v nadaljevanju kratko opisani. Uporaba vprašalnikov se je izkazala za zelo koristno za načrtovanje preventivnih aktivnosti, poleg tega pa nam je njihova ponovna izvedba po koncu projekta pokazala učinkovitost izvedenih aktivnosti, kar je podrobneje opisano v priročniku številka 1.

Naj na primeru razredne klime razložimo (klimo bomo v nadaljevanju priročnika večkrat omenjali), zakaj je preverjanje stanja v šoli in ustrezna izbira oziroma uporaba različnih vprašalnikov tako pomembna. Recimo, da želimo izboljšati razredno klimo, saj vemo, da je pozitivna razredna klima povezana z mnogimi pozitivnimi učinki. Tega se navadno lotimo tako, da učenkam in učencem damo možnost odločanja pri načrtovanju aktivnosti z namenom, da bodo bolj motivirani in pozitivno naravnani za delo. Nato sledi kopica preprirov v razredu, ker se med seboj ne morejo uskladiti, kaj bi radi počeli. Razredna klima se poslabša, razredničarka oziroma razrednik pa se sprašuje, ali je morda temu krivo vodenje razreda. Če bi predhodno pogledali, kakšna je razredna klima (z vprašalnikom, opazovanjem ipd.), bi verjetno ugotovili, da so učenke in učenci v tem razredu zelo tekmovalno naravnani in da je razred razdeljen na manjše skupine, ki se med seboj borijo za prevlado. V tem primeru bi razredno klimo učinkoviteje izboljšali z načrtovanjem dejavnosti, ki spodbujajo skupinsko delo in sodelovanje. Pri delu na šoli smo pogostokrat omejeni z viri, ki so nam na voljo. Vire v tem primeru razumemo zelo široko. Lahko so to dostopna finančna sredstva, dostopnost prostorov in tehnologije, število učiteljic, učiteljev in otrok, izobrazba zaposlenih, čas, ki nam je na razpolago, pa tudi obstoječe povezave s širšo skupnostjo, kot je npr. dostop do nevladnih organizacij. Ravno zaradi te omejenosti z viri in energijo moramo biti zelo previdni pri načrtovanju dejavnosti. Psihološko

testiranje in merjenje nam lahko zelo pomaga pri ocenjevanju trenutnega stanja, kar je dragocena informacija za učinkovito načrtovanje dela v razredu.

Pri tem moramo biti seveda kar se da praktični. Ne moremo pričakovati, da bomo prav vsako posameznico oziroma posameznika na šoli preverili s kopico različnih testov ali vprašalnikov. Predno se lotimo raziskovanja stanja na šoli, se moramo vprašati, kaj želimo s tem izvedeti.

Nekateri psihološki vprašalniki so prosto dostopni na internetu, drugi so plačljivi in jih lahko naročimo na Centru za psihodiagnostična sredstva. Nekatere vprašalnike lahko uporabljajo vse učiteljice oziroma učitelji in strokovne delavke oziroma delavci, za nekatere pa je potrebno imeti posebno izobrazbo ali licenco. Šolska svetovalna služba ima glede izbire in izvedbe psiholoških testov največ informacij in kompetenc.

Ker se v priročniku ukvarjamo pretežno z medvrstniškim nasiljem, je končni cilj njegovo zmanjševanje in preprečevanje. Kako se tega lotiti? Kako uporabiti vire, ki so nam na razpolago in biti pri tem kar se da učinkoviti? Na katere dejavnike se moramo osredotočiti? Da bi si lažje odgovorili na ta vprašanja, ponujamo nabor nekaterih merskih instrumentov, ki smo jih uporabili v projektu NasVIZ za ugotavljanje stanja na šoli in preverjanje uspešnosti izbranih aktivnosti.

Preden začnemo s preverjanjem stanja, seznanimo s svojo namero starše. Razložimo jim, kakšen namen ima izvedba vprašalnikov. Pripravimo pisno soglasje in jim ga posredujmo v podpis. Starše seznanimo tudi s tem, da imajo pravico, da si odgovore njihovega otroka ogledajo ter da jih bomo, če bo analiza pokazala, da ima njihov otrok težave, o tem tudi obvestili.

1. Vprašalnik prednosti in težav^{11–17} za učence in Vprašalnik prednosti in težav^{4–17} za učitelje in starše (What is the SDQ, 2012).

Vprašalnik prednosti in težav (v nadaljevanju SDQ – Strengths & Difficulties Questionnaire) je presejalni test, namenjen ocenjevanju vedenja otrok in mladostnikov. Na voljo je oblika za otroke, starše in zaposlene.

SDQ ima 25 postavk, ki merijo pet psiholoških dimenzij:

- čustvene težave,
- vedenjske težave,
- hiperaktivnost,
- težave v odnosih z vrstnicami in vrstniki,
- prosocialnost.

S pomočjo SDQja prepoznamo učenke in učence, ki imajo izstopajoče težave na enem ali več področjih. Tako lahko oblikujemo skupine, ki jim posvetimo več

pozornosti ali ustrezno pozornost. Prav tako pa identificiramo skupino učenk in učencev, ki kažejo visoko zmožnost prosocialnosti. Za te učenke in učence bomo v nadaljevanju prikazali vrsto delavnic in dejavnosti, s katerimi lahko utrdijo svoje komunikacijske in socialne veščine, se naučijo učinkovitega reševanja problemov in lahko ta znanja tudi prenesejo v svoj razred in širšo medvrstniško skupnost.

Ko oblikujemo posamezne skupine, s katerimi delamo, je pomembno, da so skupine čim bolj heterogene. Učenke in učence s čustvenimi težavami bomo (še bolj) opolnomočili, če bomo v aktivnosti vključili tudi prosocialne učenke in učence. Medvrstniško učenje oziroma učenje od vrstnic in vrstnikov ima še posebno težo.

2. Lestvice medvrstniškega nasilja v šoli (Cheng et al., 2011 po Pečjak, 2014).

Lestvice medvrstniškega nasilja v šoli (v nadaljevanju LMNŠ) so samoocenjevalne lestvice, ki sta jih za uporabo v slovenskem prostoru prevedli in priredili Saša Jakin in Sonja Pečjak (Jakin, 2013).

Vsaka učenka oziroma učenec poroča o tem, kolikokrat je bila/bil v zadnjih šestih mesecih priča, žrtev ali povzročitelj medvrstniškega nasilja. Instrument ima 45 postavk, ki merijo štiri oblike nasilja:

- verbalno nasilje,
- fizično nasilje,
- odnosno nasilje,
- spletno nasilje.

S pomočjo LMNŠ identificiramo, katera vrsta medvrstniškega nasilja na šoli prevladuje in obravnava katerih oblik nasilja je treba posvetiti večjo pozornost v posamičnih razredih. Prav tako bomo s pomočjo LMNŠ spremljali napredek dela in iskali področja, kjer smo dovolj ali premalo učinkoviti.

3. Lestvica agresivnosti za učence in dijake (Kozina, 2014).

Lestvica agresivnosti za učence in dijake (v nadaljevanju AGUD) je samoocenjevalni presejalni pripomoček za merjenje agresivnosti v šolskem okolju. Namenjena je učenkam in učencem od 4. do 9. razreda ter dijakinjam in dijakom od 1. do 4. letnika.

Lestvica AGUD ima 18 postavk, ki merijo štiri vrste agresivnosti:

- telesna agresivnost,
- besedna agresivnost,
- notranja agresivnost,
- agresivnost do avtoritete.

Vse štiri vrste agresivnosti pa skupaj predstavljajo še splošno agresivnost.

S pomočjo AGUD dobro dopolnimo presejalne rezultate, ki smo jih dobili s SDQ. Lestvica nam pomaga pri spremljanju napredka dela.

4. Moj razred in Razredno okolje (Zabukovec, 1998).

Moj razred in Razredno okolje (v nadaljevanju MRK) sta vprašalnika, ki merita različne vidike razredne klime v dveh oblikah: obstoječa razredna klima in zelena razredna klima. Z izračunom razlike med zeleno in obstoječo klimo lahko ugotovimo, ali je okolje za učence in učence spodbudno ali zavirajoče. Kot spodbudno okolje ocenjujemo tisto, ki kaže zmerno pozitivno razliko med zeleno in obstoječo klimo, saj to pomeni, da je zeleno stanje rahlo nad obstoječim stanjem in je potemtakem dosegljivo in deluje kot motivator.

Vprašalnik Moj razred je namenjen učenkam in učencem na razredni stopnji in meri dve osnovni kategoriji: osebni razvoj in medosebne odnose. Osebni razvoj sestavljajo dimenzije tekmovalnost oziroma medsebojno primerjanje, težavnost šolskega dela ter napetost oziroma konflikte v razredu. Medosebne odnose pa sestavljajo dimenzije zadovoljstva in povezanosti, ki označujejo prijetno in veselo vzdušje ter prijateljske odnose v razredu.

Vprašalnik Razredno okolje je namenjen učenkam in učencem na predmetni stopnji in je sestavljen iz dveh kategorij: sistem in medosebni odnosi. Kategorijo sistem predstavljata dimenziji jasnost pravil ter red in organizacija. Kategorijo medosebni odnosi pa sestavljajo dimenzije angažiranost, socialni stiki ter podpora učiteljice oziroma učitelja.

S pomočjo MRK preverjamo, kakšna je razredna klima na šoli in na katerih področjih so potrebne izboljšave. Prav tako nam vprašalniki koristijo za spremljanje napredka.

5. Čustva, ki jih doživljaš v šoli in Tvoj pogled na čustva (Muršič et al., 2010)

Uporabimo lahko dva samoocenjevalna vprašalnika o čustvih. Prvi vprašalnik (v nadaljevanju Čustva I) je sestavljen iz 28 postavk, ki sprašujejo učence in učence, katera prijetna ali neprijetna čustva doživljajo v šoli. Drugi vprašalnik (v nadaljevanju Čustva II) pa je sestavljen iz 23 postavk in sprašuje učence in učence o tem, kakšne poglede in prepričanja imajo glede specifičnih ali splošnih čustvenih stanj in procesov.

S pomočjo vprašalnikov o čustvih si lažje odgovorimo na vprašanje, katera čustva se povezujejo z medvrstniškim nasiljem. Prav tako pa lahko ob koncu dela ocenimo, če se je razmerje med prijetnimi in neprijetnimi čustvi kaj spremenilo.

6. Lestvica stališč do nasilnega vedenja (Lešnik Musek, 2008).

Lestvica stališč do nasilnega vedenja (v nadaljevanju LSNV) beleži stališča učencev in učencev do nekaterih nasilnih vedenj, načinov reševanja problemov in ravnanj. Namenjena je otrokom oziroma mladostnicam in mladostnikom od desetega leta dalje.

LSNV je sestavljena iz dveh podlestvic, in sicer sprejemanje nasilja ter nenasilno reševanje problemov.

7. Vprašalnik medvrstniškega nasilja (Yoon in Kerber, 2003 po Pečjak, 2014)

Vprašalnik medvrstniškega nasilja (v nadaljevanju VMN) razdelimo med učiteljice in učitelje, da bi ugotovili njihova stališča in občutljivost do medvrstniškega nasilja. Vprašalnik je sestavljen iz dveh delov. V prvem delu mora testirani razvrstiti šest različnih situacij po svojem mnenju glede na resnost medvrstniškega nasilja. Dve situaciji se nanašata na fizično nasilje, dve na verbalno in dve na odnosno nasilje. V drugem delu pa morajo testirani pri vsaki od prej navedenih šestih situacij odgovoriti še na pet vprašanj. Oceniti morajo stopnjo resnosti, stopnjo empatije do žrtve ter stopnjo verjetnosti, da bi posegli v situacijo. Poleg tega pa morajo povedati tudi, kako bi ravnali z žrtvijo in kako s povzročiteljico oziroma povzročiteljem nasilja.

Na podlagi rezultatov tega vprašalnika na začetku šolskega leta oblikujemo ustrezno izobraževanje za učiteljice in učitelje.

Izpolnjevanje vprašalnikov izvedimo med poukom, pretežno med razrednimi urami ali nadomeščanji. Da bi testiranje potekalo brez težav, pred vstopom v razred natančno pripravimo vprašalnike, sezname otrok in načrtujemo potek izpolnjevanja vprašalnikov. Učenke in učenci naj izpolnjujejo po en vprašalnik naenkrat. Rezultati bodo bolj zanesljivi, če se učenke in učenci na vprašalnike podpišejo s šiframi, npr. s številko v redovalnici, tako da ima dostop do identifikacije le ožji tim, ki analizira dobljene podatke. Če bodo informacije pri posameznem otroku pomembne za starše ali razrednika, pa jih je potrebno s tem seznaniti.

IZOBRAŽEVANJE STROKOVNEGA OSEBJA IN STARŠEV – III. FAZA

Pri načrtovanju systemskega pristopa k medvrstniškemu nasilju ima ključno vlogo izobraževanje. Če govorimo o systemskem pristopu k medvrstniškemu nasilju, moramo razumeti, da širše pojmovanje systemskega preprečevanja nasilja ne vključuje le šole, učenk, učencev in staršev, temveč zajema vse vrste nasilnih interakcij v šoli in v družini. Predpostavka pristopa, ki ga zasledujemo, je, da vse vrste nasilja štejejo in da se je treba odzvati na vsa nasilna dejanja, ne glede na to, kdo jih povzroča ali kdo trpi (Lešnik Mugnaioni, 2012).

Izobraževanje strokovnih delavk in delavcev

Zaposlene in zaposleni v šoli morajo dobiti osnovna znanja o:

1. nasilju v družini (kako ga prepoznamo, kako ravnamo);
2. medvrstniškem nasilju (kako ga prepoznamo, kako ravnamo);
3. medosebnem nasilju v šoli (nasilje staršev in otroka nad učiteljico oziroma učiteljem, nasilje učiteljice oziroma učitelja nad otrokom, nasilje med zaposlenimi v šoli).

Dobra oblika stalnega izobraževanja je intervizija na šoli. To pomeni, da se sodelavke in sodelavci med seboj pogovarjajo o posameznih primerih nasilja, si izmenjajo izkušnje glede pristopa in načina reševanja in se učijo drug od drugega. Lahko se odločimo za stalno intervizijsko skupino ali pa ob posameznem primeru, ki se zgodi na šoli. Če je situacija posameznega dogodka kompleksnejša, povabimo na šolo zunanjo strokovnjakinjo oziroma strokovnjaka.

Izobraževanje staršev

Informacije o nasilju in soočanju šole z nasiljem morajo dobiti tudi starši. Oblike sodelovanja s starši:

- predavanja,
- vključevanje staršev v različne šolske aktivnosti,
- priprava različnega informacijskega materiala (primer letaka za starše je v prvem delu priročnika),
- obveščanje staršev o aktivnostih, ki se dogajajo na šoli.

1.2 PREVENTIVNE DEJAVNOSTI IN KURIKUL

Vnašanje preventivnih dejavnosti v kurikulum zagotavlja najbolj sistematično delo učiteljice oziroma učitelje. Zato predlagamo izvedbo delavnice v okviru izobraževanja, kjer bodo učiteljice in učitelji znotraj strokovnih aktivov iskali možnosti, kako sistematično vnašati preventivne dejavnosti v kurikulum oziroma v učne načrte svojih predmetov. Učni načrti posameznih predmetov ne glede na razred sami po sebi načeloma ne predvidevajo posebne obravnave medvrstniškega nasilja, vendar pa puščajo nekaj prostora zanj. Da bi zgradili šolo, v kateri se vsi dobro počutijo in ki se zavzema za ničelno toleranco do nasilja, pa je vredno učni načrt malce prilagoditi. Rezultati so lahko samo pozitivni. Za učiteljico oziroma učitelja pri rednem pouku se postavi vprašanje, kako bi zavest in znanje o medvrstniškem nasilju ohranjali ne samo na razrednih urah, temveč tudi pri samem pouku. Seveda se je pri tem treba držati nacionalnega učnega načrta/kurikula oziroma letnega delovnega načrta, ki iz tega izhaja.

Prikazali bomo nekaj primerov izvedenih ur, kjer učiteljice in učitelji sledijo učnemu načrtu za svoj predmet, hkrati pa delujejo preventivno – ozaveščajo o medvrstniškem nasilju, krepijo sodelovanje med otroki, izboljšujejo šolsko klimo.

K izboljšanju odnosov, spoštovanju in pozitivnim vrednotam lahko stremimo v vseh razredih devetletke ter pri vseh šolskih predmetih. Seveda je ponekod to lažje izvedljivo, saj so nekateri predmeti že po svoji naravi tako naravnani, da težijo k pogovoru, informiranju o (ne)nasilju in sorodnih temah ter učenke in učence »silijo« k tvorjenju pozitivne šolske klime. Pri drugih predmetih (npr. pri naravoslovnih) pa je to težje, saj imajo drugačen princip dela, zato tu učiteljica oziroma učitelj lahko deluje predvsem na področju sodelovanja, krepitve samozavesti in izboljšanja odnosov v razredu. Tudi od starosti otrok je odvisno, katere vsebine in v kolikšni meri bomo vključevali v svoje delo, čeprav bi bilo seveda idealno, da bi bil s pozitivnim in vedno konstruktivnim duhom prežet vsak šolski dan od tistega dne, ko otrok vstopi v šolo, pa dokler je po devetih letih ne zapusti.

Priprave na učne ure so prispevale nekatere učiteljice in učitelji OŠ Simona Jenka Kranj, ki so izhajali iz lastnih izkušenj in izdelali priprave, ki so jih tudi uporabili, saj bi bilo brezpredmetno, če bi teorija o preprečevanju in sanje o šoli brez nasilja ostali mrtva črka na papirju. Same priprave so preproste in poenotene, vse pa vsebujejo dve ključni točki: cilje v zvezi s temo medvrstniškega nasilja in ozaveščenje naučenega pri izvedbi same ure. Pogosto se to zgodi spontano in v sami učiteljčini oziroma učiteljevi pripravi (te so od osebe do osebe zelo različne) ne najde prostora. Vendar je prav ta del ure, ki morda čisto malce odstopi od strogega predmetnega kurikula in nam od učne ure lahko vzame le minuto ali dve, izjemnega pomena pri utrjevanju zavesti o nenasilju, asertivnem vedenju, sklepanju kompromisov, sodelovanju z drugimi in tako dalje.

Ravno slednje so ugotovile učiteljice in učitelji, ki so priprave naredili in ure izvedli: za oblikovanje in krepitev pozitivnega odnosa do dela, sošolk in sošolcev ter boljše klime v razredu ni treba vložiti veliko dodatnega dela. Dovolj je majhen korak, npr. delo v skupini, vendar je v zvezi s preventivo medvrstniškega nasilja zelo pomembno, da se o občutkih pri takem delu pogovorimo in prisluhnemo drug drugemu.

Priprava za učno uro: spoznavanje okolja, 3. razred

Učni predmet:	Spoznavanje okolja
Šola:	OŠ Simona Jenka Kranj
Učiteljica/učitelj:	Tatjana Burgar
Razred:	3.
Tematski sklop:	Spet v šoli
Učna tema:	Učim se učiti
Cilji:	Učenke in učenci: berejo, analizirajo prebrano; se odločajo med različnimi načini učenja - samostojnim, skupinskim; praktično preizkusijo prednosti in pomanjkljivosti skupinskega učenja.
Cilji v povezavi s temo medvrstniško nasilje:	Učenke in učenci razumejo nujnost sodelovanja in medsebojne strpnosti med ljudmi.
Učne metode:	verbalno-tekstualna (razlaga, razgovor, pripovedovanje, poslušanje, poročanje, branje, pisanje, opazovanje), demonstrativno ilustracijska (prikazovanje oziroma demonstracija), izkustveno učenje (igra, praktično delo)
Učne oblike:	frontalna, individualna, skupinska
Učni pripomočki in sredstva:	SDZ/10, priloga C. Peklaj s sodelavkami, Sodelovalno učenje ali Kdaj več glav več ve, DZS, Ljubljana 2001 oblikovani listi za predstavitev

Faza	Dejavnosti učiteljice/učitelja ter učenk in učencev
1. UVOD	<p>SDZ, str. 10 – Učim se učiti</p> <p>Učenke in učenci se razdelijo v skupine. Ogledajo si strip in ga preberejo po vlogah.</p> <p>Vodim pogovor:</p> <p>Kaj je imel prvi fant za nalogo? Kakšno težavo je imel pri nalogi? Se je reševanja težave lotil sam? Kdo mu je priskočil na pomoč in kako?</p> <p>Je bilo delo v skupini bolje opravljeno, kot če bi plakat izdelal sam? Zakaj tako mislite?</p> <p>Se z izdelovanjem plakata tudi učimo? Se učimo tudi od drugih?</p> <p>Kaj mislite, se naučimo več, če izdelujemo plakat sami ali v skupini? Zakaj tako mislite?</p> <p>Na kakšne načine se učite vi?</p> <p>Povzamemo: Učimo se na različne načine. Eden od načinov učenja je tudi skupinsko delo.</p>
2. OSREDNJI DEL URE	<p>Skupinsko delo</p> <p>Učiteljica oziroma učitelj vnaprej po lastni izbiri sestavi heterogene skupine.</p> <p>Vsaka članica oziroma član posamezne skupine prejme na listu zapisano besedno premetanko (KOILCOP – poklic) in jo zase reši. Skupaj preverimo pravilnost rešitev. Rešitev premetanke je napoved sodelovalne teme (skupinska predstavitev poklica).</p> <p>Vsaka skupina sedaj prejme novo besedno premetanko, ki jo člani posamezne skupine rešijo skupaj. Primeri premetank: KAZERIFR – frizerka, IZARD – zidar, LEJUTIČ – učitelj, INKOVZ – voznik, CAVDRZANI – zdravnica, KOTGARV – trgovka.</p> <p>Preverimo pravilnost rešitev.</p>
3. ZAKLJUČEK	<p>Vsaka članica oziroma član skupine na svoj list papirja nariše rešitev premetanke svoje skupine in pod sliko opiše dani poklic. Članice in člani skupine svojo predstavitev poklica predstavijo drug drugemu. Skupaj nato oblikujejo skupinsko predstavitev poklica. Pri njej sodelujejo vsi v skupini. Predstavitev oblikujejo na nov list papirja. Po končanem delu razstavimo predstavitve poklicev.</p>

Faza	Dejavnosti učiteljice/učitelja ter učenk in učencev
POVEZAVA S TEMO MEDVRSTNIŠKO NASILJE – uzaveščenje naučenega	<p>Uro zaključimo s pogovorom in analizo dela v skupinah. Učenke in učenci uzavestijo prednosti (in slabosti) skupinskega dela.</p> <p>Kdaj je bilo lažje reševati premetanko, samostojno ali skupinsko? Zakaj?</p> <p>Kako ste izbrali risbo za skupno predstavitev poklica? Zakaj ste se tako odločili?</p> <p>Kako ste sodelovali pri nastajanju zapisa?</p> <p>Kako ste se počutili, ko ste sami zapisovali in kako, ko ste skupinsko?</p> <p>Kaj je bilo lažje, delati sam ali v skupini?</p> <p>Kaj mislite, kako deluje dobra skupina?</p> <p>Kako ste se počutili pred skupinskim delom in kako po zaključenem delu?</p>

Priprava za učno uro: zgodovina, 7. razred

Učni predmet:	Zgodovina
Šola:	OŠ Simona Jenka Kranj
Učiteljica/učitelj:	Klemen Markelj in Marjeta Zor
Razred:	7.
Tematski sklop:	Posameznik, skupnost, država
Učna tema:	Konflikti
Cilji:	Učenke in učenci spoznajo: definiciji konflikta in kompromisa, kako reševati konflikte, zlato pravilo reševanja konfliktov.
Cilji v povezavi s temo medvrstniško nasilje:	Učenke in učenci se naučijo strpnega in konstruktivnega reševanja konfliktov. Naučijo se, da je za uspešno reševanje težav potrebno sprejemanje kompromisov.
Učne metode:	pogovor, razlaga, slikovna in predmetna demonstracija, metoda dela s slikovnim in pisnim gradivom, sodelovanje in samostojno delo učencev
Učne oblike:	frontalna, skupinsko delo
Učni pripomočki in sredstva:	Černigoj Matej in Maša Žvelc, Svet smo mi: učbenik za državljanstvo in domovinsko vzgojo ter etiko za 7. razred OŠ, DZS, Ljubljana 2013 Mitja Čepič in avtorji, Državljanstvo in domovinska vzgoja ter etika, učbenik za 7. razred, Ljubljana: 2013

Faza	Dejavnosti učiteljice/učitelja ter učenk in učencev
1. UVOD	<p>Učenke in učence pozdravim in jim povem, kaj bomo obravnavali. Učenci se pripravijo na uro.</p> <p>Učenke in učenci dobijo nalogo, da v vsakdanjem življenju poiščejo primere sporov, ki so v tistem trenutku aktualni.</p> <p>Učenke in učenci naštevajo konflikte, ki so se jih spomnili (so jih videli na TV in v tiskanih medijih).</p> <p>Vodim pogovor:</p> <p>Kako čustva vplivajo na nastanek konflikta?</p> <p>Katera čustva so to?</p>
2. OSREDNJI DEL URE	<p>Vodim pogovor, učenke in učenci sodelujejo pri razlagi nove snovi in odgovarjajo na vprašanja.</p> <p>Ker imamo v skupnosti različne interese, prihaja tudi do konfliktov, ki jih lažje rešimo:</p> <p>če imajo ljudje skupno moralo (predstave o tem, kaj je prav in kaj je narobe),</p> <p>če imajo skupne vrednote (če imajo predstavo o tem, za kakšno življenje si je vredno prizadevati).</p> <p>Učenke in učenci poskušajo poiskati pravilen potek reševanja predstavljenega konflikta. Pri tem pa morajo upoštevati nekatera pravila:</p> <p>Poslušati mnenje drugih.</p> <p>Predstaviti svoje mnenje (na primeren način: miren, vljuden, spoštljiv).</p> <p>Iskati skupne točke pri različnih mnenjih.</p> <p>Oblikovati skupno rešitev (s katero se strinjajo vsi).</p> <p>Iskati kompromis.</p> <p>Se držati dogovorov.</p> <p>Učenke in učence razdelim v skupine. Vsaka skupina poišče konfliktno situacijo, ki se je zgodila v razredni skupnosti. S pomočjo zgoraj omenjenih smernic poiščejo čim boljše rešitev.</p>
3. ZAKLJUČEK	<p>Predstavijo delo skupin pred razredom.</p>
POVEZAVA S TEMO MEDVRSTNIŠKO NASILJE – uzaveščenje naučenega	<p>Sošolke in sošolci aktivno in vljudno sodelujejo; predlagajo tudi drugačne, primernejše rešitve.</p>

Priprava za učno uro: šport, 5. razred

Učni predmet:	Šport
Šola:	OŠ Simona Jenka Kranj
Učiteljica/učitelj:	Stanka Prezelj
Razred:	5.
Tematski sklop:	Razvijanje motorike
Učna tema:	Igre z žogo
Cilji:	<p>Učenke in učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • znajo metati žogo; naučijo se zgornje, spodnje podaje ter lovljenja žoge, • razvijajo vid in se orientirajo v prostoru, • razvijajo različne spretnosti z žogo. • povezava z zdravstveno vzgojo, naravoslovjem in tehniko.
Cilji v povezavi s temo medvrstniško nasilje:	<p>Učenke in učenci :</p> <ul style="list-style-type: none"> • oblikujejo samozavest, odločnost in vztrajnost, • razvijajo uvidevnost, spoštovanje pravil in toleranco pri igri z žogo, • razvijajo razumevanje pomena vaje za razvoj spretnosti, • razvijajo odgovornost.
Učne metode:	pogovor (VAKOG), razlaga, metoda praktičnih del
Učne oblike:	frontalna, individualno delo, delo v parih, v skupinah
Učni pripomočki in sredstva:	<p>Cilji šolske športne vzgoje, Zavod RS za šolstvo in šport</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reasoner: Razvoj lastne vrednosti za preprečevanje nesocialnega vedenja • košarkarske žoge

Faza	Dejavnosti učiteljice/učitelja ter učenk in učencev
1. UVOD	Lahkotno ogrevanje s košarkarsko žogo: vodimo žogo med stožci, prenašamo žogo, nad glavo si jo podajamo med hojo in podobno.
2. OSREDNJI DEL URE	<p>V parih (v paru sodelujeta motorično bolj spretna učenka oziroma učenec – agresiven in drugi manj spreten), izvajajo gimnastične vaje s košarkarsko žogo. Eden izvede eno vajo, drugi ga mora oponašati in se vživeti v telo drugega (zrcalo), nato vlogi menjata. Tako naredimo raztezne vaje in vaje moči z žogo.</p> <p>Sledijo različne podaje v parih. Eni dobro lovijo in mečejo žogo, drugi je še ne znajo niti podajati niti loviti, zato je potrebna vaja. (Med vadbo se velikokrat slišijo opazke, grde besede kot so: saj ne znaš, kreten ... in podobno neverbalno nasilje, ki se kot negativni transfer prenaša na vse osebnostne lastnosti »nerodnega učenca«).</p> <p>Če/ko je zmerjanja preveč, nagajanja, nasilnega metanja v nasprotnico oziroma nasprotnika, prekinem vadbo.</p>

<p>POVEZAVA STEMO MEDVRSTNIŠKO NASILJE – uzaveščenje naučnega</p>	<p>Sedemo v krog in se pogovorimo.</p> <p>Prostovoljko oziroma prostovoljca postavimo v sredino kroga. Ta ima nalogo, da zaigra trpečega, nebojlenega vrstnika, ki ga vsi vedno zmerjajo, mu skrivajo čevlje, mečejo mu stvari v vodo, se norčujejo iz njega in podobno. Drugi imajo nalogo, da se uživijo v tega »igralca«, nato vprašam po njihovih občutkih. (Ugotovimo, da so se učenke in učenci dobro vživeli v trpečega, da niso bili brezbrizni in da se jih je problematika dotaknila.)</p> <p>Pogovarjamo se o besedi odgovornost.</p> <p>Vsi smo odgovorni, da se dobro počutimo v svojem razredu. Kako prepoznamo, da je nekdo odgovoren; kaj odgovornega ta dela. Odgovorni smo do sebe, kar pomeni, da si zaupamo, da nekaj zmoremo narediti v redu in to tudi natančno, po pravilih, odgovorno naredimo. Odgovorni smo do stvari, kar pomeni, da jih pazimo, skrbimo zanje. Odgovorni smo do razreda, to pomeni, da spoštujemo in uresničujemo šolska pravila, delamo po pravilih.</p> <p>Pri pouku smo odgovorni in poslušamo učiteljico oziroma učitelja, upoštevamo navodila, ne motimo sošolk in sošolcev med delom, jih ne ponižujemo in jih ne dajemo v nič. Odgovorni smo do sošolk in sošolcev, to pomeni, da spoštujemo njihovo drugačnost, ne vpijemo nanje, jim pomagamo z lepo besedo, jih spodbudimo.</p> <p>Odgovorni smo tudi do športnih rekvizitov, ki jih moramo čuvati in do šolskih prostorov, ko zapuščamo garderobe. Odgovornost pomeni tudi, da odgovorno razgibam telo, ga pripravim za vadbo, da se ne poškodujem. V odnosih do drugih smo odgovorni, da smo do njih spoštljivi, razumevajoči, da zahtevamo od njih to, kar morajo storiti, da jih poučimo o stvareh, ki jih še ne znajo ali ne razumejo.</p>
<p>3. ZAKLJUČEK</p>	<p>Učenke in učence razdelimo v dve skupini in igrajo se med dvema ognjema. Na koncu naredijo še sprostitvene vaje – »strečing«.</p>

Opomba: Ura je pripravljena z namenom, da preprečimo nasilje pri športu, kjer gre za grde besede, ponižanja in pride celo do telesnega nasilja, prerivanja, spotikanja in brcanja.

Analiza: Učenke in učenci so bili veseli, da smo se pogovarjali o odgovornosti. Pri igri na koncu so bili vedri, niso se prepirali in grdo zmerjali. V slačilnico so šli mirno in se niso prerivali in vpili. Pojem odgovornost bomo večkrat uporabljali na praktičnih primerih. Učenke in učenci morajo najprej besede spoznati, razumeti, šele tedaj lahko od njih zahtevamo, da so odgovorni. Enako je s pravili. Učenke in učenci morajo vedeti, kaj točno od njih zahtevamo.

Priprava za učno uro: slovenščina, 6. razred

Učni predmet:	Slovenščina
Šola:	OŠ Simona Jenka Kranj
Učiteljica/učitelj:	Irma Uranič, Katja Tiringner, Andreja Molan
Razred:	6.
Tematski sklop:	Pripovedka
Učna tema:	Peter Klepec
Cilji:	Učenke in učenci spoznajo ljudsko pripovedko Peter Klepec. Razmišljajo o ljudskih junakih, označijo Petra Klepeca.
Cilji v povezavi s temo medvrstniško nasilje:	Učenke in učenci se postavljajo v vlogo pastirja – nasilneža in opazujejo spremembe vedenja glavne osebe. Razmišljajo, kako bi sami ravnali v podobnih situacijah, se o tem pogovarjajo, naštevajo lastne izkušnje. Presojajo ravnanje glavnega junaka in ga vrednotijo, pri tem pa se učijo pravilnega ravnanja v zvezi z medvrstniškim nasiljem.
Učne metode:	poslušanje, branje, pogovarjanje, samostojno delo
Učne oblike:	frontalna, individualna
Učni pripomočki in sredstva:	učni list s pripovedko Peter Klepec

Faza	Dejavnosti učiteljice/učitelja ter učenk in učencev
1. UVOD	Učenke in učenci dobijo učni list s pripovedko Peter Klepec. Napovem, da se bomo nekaj časa ukvarjali s pripovedkami. Poslušajo in se pripravijo na branje.
2. OSREDNJI DEL URE	Glasno branje pripovedke po delih. Sledi razlaga neznanih besed in ponovno branje. Vodim pogovor, učenke in učenci ustno odgovarjajo na vprašanja: Koga je Peter Klepec prosil za moč in zakaj? Kako je to svojo moč uporabil? Ali lahko rečemo, da se je do tovarišev vedel kot junak? Zakaj? S katerim popolnoma drugačnim dejanjem se je spet pokazal kot junak? Ali menite, da je Peter Klepec zares pregnal Turke z naše zemlje? Kdo je to storil? Koga Peter Klepec poseblja?

Faza	Dejavnosti učiteljice/učitelja ter učenk in učencev
POVEZAVA STEMO MEDVRSTNIŠKO NASILJE – uzaveščanje naučenega	<p>Opišite odnose tovarišev pastirjev do Petra Klepca. Razmislite in pripovedujte o tem, kakšni so bili do Petra in kako se je on vedel do njih. Ali bi tudi vi ravnali tako kot Peter, če bi dobili čudežno moč? Bi bila vaša dejanja maščevalna? Kaj menite o Petrovi reakciji?</p> <p>Opišite podoben primer, če se vam je kdaj že zgodil ali pa se je zgodil v vašem razredu.</p> <p>Pogovor o reakciji »oko za oko« in vrednotenje tovrstnega vedenja s pomočjo vprašanj. Učenke in učenci argumentirajo svoje odgovore. Spodbujam učenke in učence, naj govorijo o lastnih izkušnjah.</p>
3. ZAKLJUČEK	<p>Postavite se v vlogo pastirja in napišite, kako je on doživljal Petra, preden je dobil čudežno moč in po tem.</p> <p>Kakšno je bilo njegovo mnenje o Petru po preobrazbi?</p> <p>Mislite, da ga je pekla vest? Kako se je vedel?</p> <p>Učenke in učenci v kratkem spisu zapišejo pastirjev pogled na Petra. Nekatere spise preberejo pred sošolkami in sošolci.</p>

2 AKTIVNOSTI NA NIVOJU ŠOLE

Nekatere aktivnosti na nivoju šole naj naslavlajo nasilje neposredno (npr. delavnice, razredne ure) večino aktivnosti pa namenimo razvijanju medsebojnega sodelovanja, tudi sodelovanja z učenkami in učenci iz drugih šol in lokalno skupnostjo, razvijanju asertivnosti in pripadnosti šolski skupnosti (npr. dan dejavnosti, kulturni dan, humanitarne akcije, medvrstniška učna pomoč na nivoju šole, medgeneracijsko sodelovanje). V nadaljevanju bomo opisali nekaj možnih aktivnosti na nivoju šole, ki jih lahko izvedemo.

Pred izbiro aktivnosti je priporočljivo pregledati različne prakse in strokovno literaturo. Uspešna je izbira pretežno tistih dejavnosti, ki spodbujajo učenje asertivnega vedenja, razvoja prosocialnih veščin in sodelovanja, sprejemanje aktivne vloge pri soočanju s prevladujočimi vrstami nasilja za opazovalke in opazovalce, učenje veščin ravnanja pri soočanju z nasiljem in učenje strategij reševanja konfliktov in medosebnih problemov. Pri izbiri dejavnosti bomo pozorni na naslednje kriterije:

- čim manj aktivnosti, ki so zasnovane frontalno (klasične delavnice);
- pretežno sodelovalne aktivnosti (manj tekmovalne), zlasti tiste, ki razvijajo empatijo, solidarnost in asertivno vedenje pri posameznici in posamezniku;
- aktivnosti, s katerimi se učenke in učenci učijo strategij reševanja medosebnih konfliktov in problemov;
- čim več dogodkov, na katerih ne sodelujejo le učenke in učenci, ki so skupaj v razredu, ampak tudi učenke in učenci iz različnih razredov in različnih šol, zavodov (»nismo drugačni, smo le različni«);
- dejavnosti tudi izven šolskih prostorov, zlasti v naravi (načela »doživljajske pedagogike«);
- dogodke, kjer sodelujejo učenke in učenci skupaj z osebjem šole in starši (»nismo enakopravni, smo pa enakovredni«) in
- aktivnosti, pri katerih skupine ustvarijo skupni izdelek.

2.1 PROJEKTNI DAN

Udeleženci: vse učenke in učenci, učiteljice in učitelji

Izvajalci: učiteljice in učitelji, zunanje sodelavke in sodelavci, nevladne organizacije iz lokalne skupnosti

Temeljni cilji opisanega projektnega dne:

- sodelovanje med otroki in med oddelki (oblikovanje skupnega izdelka, oblikovanje skupinskih družabnih iger, izdelava in postavitve totema ...);
- sodelovanje otrok z učitelji in zunanjimi strokovnimi sodelavci (vodenje okrogle mize po gledališki predstavi, pogovor o filmu, delavnice ...);
- samozavestno izražanje svojega mnenja;
- sprejemanje mnenja vrstnic in vrstnikov ter odraslih;
- spoznavanje različnih oblik medvrstniškega nasilja s pomočjo različnih medijev (knjiga, film, gledališka predstava);
- spoznavanje posledic vrstniškega nasilja (knjiga, film, gledališka predstava, delavnice ...);
- učenje strategij reševanja konfliktov (delavnice);
- spoznavanje asertivnega vedenja;
- življenje v različne življenjske situacije mladih;
- zavedanje o pomenu prijateljstva;
- oblikovanje skupne zaobljube o nenasilju znotraj posameznega oddelka.

Za učenke in učence je (glede na starost) treba pripraviti primerne dejavnosti, nekatere pa so lahko skupne vsem. Naštejmo nekaj primerov oziroma predlogov.

Branje knjige Elisabeth Zoller: Kim je močna

Učenke in učenci prvih in drugih razredov berejo knjigo Kim je močna in se z učiteljico oziroma učiteljem pogovarjajo o vsebini knjige. Tako kot Kim tudi oni izdelajo svojo škatlo zakladov. Vanjo dajo svoj zaklad. Knjiga uči najti pot do samozaupanja in poguma, kar ni preprosto. Glavna oseba Kim se v vrtcu nauči, da je tudi ona izjemna in da je lahko ponosna nase. To ji da moč. Postane tako močna, da ji niti suroveža Vida in Nejc ne moreta več do živega. Učenke in učenci se naučijo, da bodo zaupali sami sebi in svojim sposobnostim, če se bodo zavedali, kje so njihova močna področja in če bodo na to ponosni. Le tako se bodo znali postaviti zase. Naučili se bodo reči ne in znali se bodo braniti pred nasiljem.

Ogled gledališke predstave Gusar Berto in pogovor

Gledališka predstava Gusar Berto v izvedbi Studia Anima (Sten Viler) je primerna za učenke in učence 3., 4. in 5. razredov. Gusar Berto sanja o svojih pustolovščinah na morju. Mali Luka izve za njegovo veliko skrivnost in se odloči, da mu bo pomagal. Tako se skupaj odpravita na morje iskat zaklad. S pomočjo medsebojnega zaupanja ga najdeta kar na barki. Imenuje se prijateljstvo. Otroci se z animatorjem po končani predstavi pogovarjajo o sporočilnih vrednotah predstave. »Skupaj lažje rastemo« in »Lepo je imeti prijatelja« sta osrednji sporočili zgodbe o prijateljstvu, sodelovanju in medsebojni pomoči radoživega fantiča Luka in starega gusarja.

Delavnici Svet prijateljstva in Pravljična pošast

Učenke in učenci 3., 4. in 5. razredov dve šolski uri izdelujejo darilo za prijateljico oziroma prijatelja iz sosednjega razreda. Izdelajo lahko npr. papirnate pošasti, ki pa so polne lepih in toplih sporočil. Izdelane papirnate pošasti si med seboj izmenjajo. Izbor je naključen, kar ponuja možnost medsebojnega spoznavanja, ko si izdelek izmenjajo. Izdelujejo lahko zapestnice prijateljstva in iz njih sestavijo svet prijateljstva. Ob koncu šolskega leta si bodo zapestnice podarili. V razredu lahko nastane drevo prijateljstva; vsak list prispeva otrok s svojo mislijo. Učenke in učenci se učijo sodelovanja in zavedanja, kako pomembno je deliti.

Risanje družabnih iger na šolskem dvorišču – Igra je zakon

Risanje družabnih iger na šolskem igrišču je odlična povezovalna aktivnost. Otroci z obstojnimi barvami na tla narišejo osnove za različne družabne igre: npr. ristanc, twister, tri v vrsto, tancšola in druge. Narisane igre bodo tudi v prihodnje pripomogle h kvaliteti druženja, učenju dogovarjanja in spoštovanju pravil. Pomagale bodo tudi pri učenju reševanja konfliktov, ki lahko nastanejo pri skupinskih igrah s pravili.

Delavnice in predavanja

Devetošolke in devetošolci poslušajo predavanje policijske inšpektorice na temo zakonodaje na področju nasilja in posledic nasilja. Na predavanju je poudarjena odgovornost posameznice oziroma posameznika pri izbiri vedenja v konfliktnih situacijah in posledice, če je izbrano vedenje nasilno. Za mladostnice in mladostnike, ki zaključujejo osnovnošolsko obveznost, je predavanje nedvomno koristno.

Za devetošolke in devetošolce je lahko izbrano tudi predavanje na temo spletnega nasilja. Učenke in učenci v skupinah razmišljajo o tem, kaj spletno nasilje je in kaj ni. Pomembna je skupna ugotovitev, kako nevarna in nasilna je lahko nepravilna uporaba moderne tehnologije. Interaktivno predavanje omogoča sodelovanje, izmenjavo mnenj in medsebojno učenje.

Ogled norveškega filma Vrtar Liverpoola

Učenke in učenci predmetne stopnje si gledajo film Vrtar Liverpoola. Film ponuja izhodišča za pogovore o iskrenosti v odnosih, strahu in pogumu, nogometu, nadlegovanju in izkoriščanju v šolskih odnosih ter o mnogih drugih temah, ki se jih dotika.

Različni mladinski filmi s poučno vsebino so za otroke dober medij, s pomočjo katerega načrtujemo aktivnosti. V filmih se učenke in učenci lahko identificirajo s posameznim likom in se o filmu pogovarjajo med seboj. Prav tako je film izhodišče za pogovor pri razredni uri ali pa kot izhodišče učne ure. Pomembno pa je, da je film premišljeno izbran. Ena od možnosti je Kinobalon, ki je Kinodvorov program za otroke ter mladostnice in mladostnike. Omogočajo tudi izvedbo delavnic ali pogovorov po (o) filmu. Za posamezen film imajo pripravljeno tudi učno gradivo za učiteljice in učitelje.

Ogled gledališke predstave Jaz, Batman in pogovor z igralci

Gledališka predstava Jaz, Batman v izvedbi Prešernovega gledališča Kranj je primerna za učenke in učence predmetne stopnje. Predstavi sledi pogovor z igralsko ekipo, ki se ji nekatere učenke in učenci pridružijo na odru. Tema predstave je medvrstniško nasilje v šoli, na poti iz šole in pri prostočasnih dejavnostih.

Izdelava totema prijateljstva

Ena od možnih aktivnosti, pri kateri sodelujejo vsi otroci in vse osebje šole, je izdelava lesenega spomenika prijateljstvu in nenasilju na šolskem vrtu – totem prijateljstva. Učenke in učenci sodelujejo v vseh fazah; pri načrtovanju, izdelavi, barvanju, postavitvi. Izdelava totema je v različnih fazah vključena v pouk likovne ali tehnične vzgoje.

Zaobljuba nenasilju

Učenke in učenci vseh razredov na šoli najprej v manjših skupinah oblikujejo mnenja in predloge, kako bodo prispevali h kvaliteti odnosov med njimi. Po poročanju skupin sooblikujejo skupno razredno »Zaobljubo nenasilju«.

Zaobljube nenasilju naj bodo enotno oblikovane, vsak razred pa naj doda svojo vsebino. Krasijo lahko posamezen razred ali pa so skupaj izobešene na vidnem mestu v šoli.

2.2 KULTURNI DAN

Kulturni dnevi so del obveznega programa v osnovni šoli in tako priložnost, da je dan dejavnosti – kulturni dan – namenjen kulturi nenasilja v šoli. Večkrat smo že zapisali, da so se preventivne aktivnosti, ki niso zgolj frontalne in kjer vsebine ne govorijo neposredno o nasilju, ampak so usmerjene k sodelovanju in soustvarjanju, pokazale kot bolj učinkovite, zato prikazujemo, kako je lahko na šoli organiziran kulturni dan, primeren za učenke in učence predmetne stopnje. Organizirajmo ga tako, da ne bo v celoti potekal v vsakem razredu posebej, ampak omogočimo otrokom, da se vključujejo v aktivnosti, kjer bodo uspešni. Tako različne delavnice potekajo v različnih učilnicah, v šolski avli, telovadnici. Učenke in učenci med delavicami prehajajo. Čeprav organizacija dogodka, pri katerem med seboj sodelujejo in se spoznavajo otroci celotne šole in ne po oddelkih, ni enostavna in zahteva sodelovanje celotnega strokovnega osebja že pri sami pripravi, ga priporočamo. Rezultati so pokazali, da je prav soustvarjanje in sodelovanje pri takšnih dogodkih pomemben dejavnik za razvoj šolske klime. Če povabimo k sodelovanju še katero izmed organizacij iz lokalne skupnosti (npr. tabornike, planince, kulturno društvo), bomo šolo še bolj povezali z okoljem, kar ima nedvomno preprečevalno vlogo.

Da bo dan deloval še bolj povezovalno, ga poimenujmo. Predlog: Lepa beseda in nasmeh najdeta pot do vsakega srca. Učenke in učence povabimo z osebnimi vabili; tako se bodo vsi počutili osebno vključene in soodgovorne za dogajanje.

Udeleženske in udeleženci: učenke in učenci ter učiteljice in učitelji šole, učenke in učenci sosednje šole, društva ali krajevna skupnost.

Izvajalci: strokovne delavke in delavci šole, zunanje izvajalke in izvajalci (nevladne organizacije iz lokalne skupnosti, taborniki ...).

Temeljni cilji aktivnosti:

- sodelovanje otrok z različnih šol (izdelati skupni izdelek – grafit, kulturno točko, opomnike ...), učenke in učenci se povezujejo glede na interesna področja;
- pomen kulture za nenasilje;
- spoznavanje različnosti, uživanje v različne življenjske situacije vrstnic in vrstnikov;
- javno nastopanje;
- učenje za nenasilje.

Predlog aktivnosti kulturnega dne, s katerimi uresničujemo zastavljene cilje:

Branje knjige z vsebino o medvrstniškem nasilju

Sedmošolke in sedmošolci za domače branje preberejo knjigo na temo vrstniškega nasilja Solze so za luzerje. Na kulturni dan povabimo pisateljico knjige Neli Kodrič Filipič, ki se pogovarja z učenkami in učenci. Mladinsko literaturo z vsebino o medvrstniškem nasilju lahko dobro umestimo v pouk slovenskega jezika kot domače branje, del bralne značke ali jo uporabimo kot izhodišče za razredni projekt (glej poglavje Razredni projekti).

Ko majice postanejo »Osebni ščit«

Učenke in učenci rišejo na majice svoj »Osebni ščit«; narišejo znak, opomnik, na katerega bodo pomislili, da se bodo počutili varno. Znak ustvarijo sami, za risanje uporabimo flomastre za tekstil.

Sodelovanje z organizacijo iz lokalne skupnosti

Na eni izmed delavnic otroci skupaj s tabornicami in taborniki pletejo zapestnice prijateljstva; eno zase, druge za prijateljice in prijatelje ter sošolke in sošolce. Ko pripravljamo kulturni dan za celo šolo, je priporočljivo povabiti k sodelovanju čim več ljudi ali organizacij iz lokalne skupnosti. Za otroke je sodelovanje z zunanjimi izvajalkami in izvajalci posebna izkušnja; med drugim si širijo socialno mrežo, kar je pomemben varovalni dejavnik.

Pisanje opomnikov proti nasilju

Skupina otrok piše opomnike proti nasilju npr. na prometne znake in jih ob koncu dneva izobesi v avli na »cesto nenasilja«. Za to delavnico lahko uporabimo tudi tehniko stripa.

Igranje šaha

V šolski avli pripravimo več omizij, kjer otroci igrajo šah. Pri šahu se učijo upoštevanja pravil, na ustrezen način prenašati poraz in urijo samokontrolo.

Delavnice o izražanju čustev

Kar nekaj »postaj« oziroma delavnic je namenjeno izražanju čustev. Kako pomembna je čustvena pismenost, smo prebrali v prvem delu priročnika. Nekaj predlogov:

- gozd čustev: otroci iz mehke žice oblikujejo različna drevesa, ki ponazarjajo njihovo počutje in občutke. Končni izdelek je gozd nastalih dreves in njihova različnost;
- IMPRO liga: otroci z igro s pomočjo improvizacije lahko izražajo, kar je v danem trenutku zanje pomembno. Hkrati se urijo v sodelovanju in javnem nastopanju;
- pisanje na temo prijateljstva: učenke in učenci s pomočjo poezije ali proze ubesedijo svoj odnos do prijateljstva in obenem ubesedijo svoje občutke. Hkrati lahko to delavnico prilagodimo tudi za otroke iz tujejezičnega okolja, ki pišejo v svojem maternem jeziku.

Delavnica risanja grafitov

Grafiti otroke pritegnejo. Ko govorimo o kulturi nenasilja, je to dobra priložnost, da jim razjasnimo razliko med vandalizmom in grafiti, ki imajo sporočilno vrednost. Poiščimo na šoli ali na šolskem dvorišču steno, na katero bodo učenke in učenci s pomočjo učiteljic in učiteljev risali grafito, s katerimi bodo sporočali, da je nasilje na šoli nedopustno. Pomembno je, da pred delavnico skupina otrok, ki bo risala grafito, pripravi idejni osnutek in predlogo. Ta delavnica je dobra priložnost za učenke in učence, ki imajo sicer težave z vedenjem, a so inovativni in močni na področju likovnega izražanja.

Delavnica o različnosti

Za učenke in učence tretje triade predlagamo tudi delavnico skupaj z otroki s posebnimi potrebami (npr. slepi in slabovidni, gluhi in naglušni, gibalno ovirani) ali z učenkami in učenci iz tujejezičnega okolja. Učenke in učenci se pogovarjajo o svojih izkušnjah in o možnostih premagovanja ovir, iskanju močnih področij in vključevanju v družbo. Pogovor med njimi je priložnost za razumevanje in sprejemanje različnosti, ki je temelj za zmanjševanje vrstniškega nasilja.

Primer delavnice na OŠ Simona Jenka Kranj v okviru projekta NasVIZ

Na kulturni dan smo povabili vrstnice in vrstnike iz CIRIUSA (Center za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Kamnik). Učenke in učenci so se pogovarjali o tem, kakšno je življenje gibalno oviranih vrstnic in vrstnikov, za katere aktivnosti so prikrajšani, kako jih modificirajo. Na osrednji kulturni prireditvi smo otvorili fotografsko razstavo mladostnika iz CIRIUSA. Otvoritev je bila pospremljena s kulturnim programom učenk in učencev šole ter mladostnic in mladostnikov iz CIRIUS-a. Eden od ciljev kulturnega dogodka – fotografske razstave – je bil pokazati, da lahko ovire in težave lažje premagamo tudi s pomočjo umetnosti in krepimo občutek lastne vrednosti.

2.3 LITERARNI NATEČAJ

Literarni natečaj je primeren za učenke in učence od prvega do devetega razreda. Ponuja možnost pisati o svojih čustvih, videnju in doživljanju sebe, ljudi in sveta. Teme literarnega natečaja spodbujajo k razmišljanju o prijateljstvu, solidarnosti in sprejemanju drugačnosti. Nekateri otroci se lažje izrazijo v prozi, drugi v poeziji; naj bo izbira njihova. Literarno glasilo je tako izdelek celotne šole, še posebej, če svoje razmišljanje prispevajo tudi posamezni strokovne delavke in delavci ali starši.

Predlagamo nekaj tem oziroma možne naslove, s katerimi bodo otroci lahko izrazili svoja čustva, poglede, razmišljanja: Z roko v roki, Skupaj smo boljši, Drugačen sem, Jaz in ti, Rad/-a imam, Svet v meni in jaz v svetu ...

2.4 HUMANITARNE AKCIJE

Humanitarne akcije lahko pripravijo in izvedejo učenke in učenci šolske skupnosti s pomočjo mentoric in mentorjev. Akcije so lahko načrtovane kot enkratno dejanje ali pa kot celoletne akcije. Pri tem razvijamo pri otrocih skrb za drugega, pomen pomoči za človeka v stiski, sodelovanje in sposobnost vživljanja. Če jim omogočimo, da razvijajo te vrednote, posredno prispevamo k varnejši in prijaznejši šoli. Predlagamo izbiro akcij, pri katerih učenke in učenci vedo za njihov namen.

1. Zbiranje hrane za varne hiše (materinske domove) v času novoletnih praznikov; učenke in učence spodbujamo, da odstopijo katerega od priboljškov, ki so ga dobili v tem prazničnem času sami. Učenke in učenci naj sodelujejo pri pripravi plakatov, razvrščanju hrane in pri predaji hrane.

2. Zbiranje šolskih potrebščin ob koncu šolskega leta; otroci morajo biti seznanjeni, da bodo šolske potrebščine razdeljene njihovim vrstnikom, ki živijo v manj spodbudnem okolju. Sodelujejo pri načrtovanju zbiranja in razvrščanja zbranih potrebščin. Odločitev, kdo izmed otrok bo prejel pomoč, določi šolska svetovalna služba in ne otroci sami.

3. Morda je na naši šoli učenka oziroma učenec, ki potrebuje za svoje delo specifičen učni pripomoček (npr. bralno lupo, računalnik ...) ali nov invalidski voziček. Organizirajmo zbiralno akcijo papirja za ta namen. Pri tovrstnih humanitarnih akcijah je potrebna posebna previdnost ob razlagi učenkam in učencem in seveda soglasje staršev in otroka, ki mu je namenjena pomoč.

4. Celoletno zbiranje zamaškov.

Humanitarnost na šoli lahko razvijamo in širimo tudi z drugačnimi akcijami, kot so:

- otroci vsak dan odnesejo kosilo starejši osebi v soseščini,
- v zimskem času poskrbijo za očiščeno dvorišče starejšo prebivalko oziroma prebivalca v soseščini,
- za novoletne praznike prikažejo krajanom v domu starejših občanov igro ali plesno točko.

K večini aktivnosti, ki se odvijajo na nivoju šole (kot sta npr. kulturni ali projektni dan), staršev ne moremo povabiti k sodelovanju, saj se odvijajo v okviru pouka. O poteku jih le seznanimo, morda na šolski spletni strani.

Če na šoli organiziramo humanitarno pomoč, pa so starši lahko pomemben partner pri izvedbi. Seznanimo svet staršev in jih povabimo k sodelovanju.

Še nekaj praktičnih nasvetov:

Upoštevajmo razliko med konfliktom in nasiljem. Pri konfliktu ne pride do neravnovesja moči, saj sta obe ali več vpletenih strani približno enakovredni in enako močni v izražanju svojih stališč, interesov ali pozicij. Prav tako pri konfliktu vpleteni ne uporabijo nasilja za razreševanje konflikta oziroma ne pride do zlorabe moči. Zato otrokom dopuščajmo, da sami razrešujejo konflikt, saj se pri tem učijo. Če je treba, vstopimo z mediacijo ali s pomočjo pri dogovarjanju. Nasprotno pa pri nasilju, ko je ravnovesje moči porušeno, mediacija ni ustrezna strategija. V razredu poskrbimo za premišljen sedežni red. Tiste, ki se vpletajo v nasilje, obkrožimo s prosocialnimi učenkami in učenci.

Otroke v razredu povežimo po interesih.

Napravimo zemljevid varnih točk v šoli, kamor se bodo učenke in učenci lahko zatekli po pomoč ali nasvet.

Prav tako napravimo za vse strokovne delavce zemljevid prostorov v šoli, kjer najbolj pogosto zaznavamo medvrstniško nasilje. Tako bomo med odmor bolj pozorni na te točke.

2.5 MEDVRSTNIŠKA POMOČ

K varovalnim dejavnikom prištevamo prosocialno vključenost, močno socialno oporo, močno navezanost in zavezanost šoli ter pozitivna stališča do intervencij in avtoritete. Za zmanjševanje tveganja za nasilje je pomemben varovalni dejavnik razumevanje in opora v drugih, predvsem v družinskih članih ter vrstnicah in vrstnikih. Vendar pa je ključno, da so ti posameznice, posamezniki in skupine prosocialni. V nasprotnem primeru lahko ta povezanost predstavlja dejavnik tveganja. Dobri odnosi s prosocialno vrstniško skupino, šolska uspešnost, pozitivni odnosi z avtoriteto in ustrezno preživljanje prostega časa pomembno blažijo tveganje za nasilje (Hoge et al., 1996). Ena od možnosti, da to dosežemo, je tudi medvrstniška pomoč, ki je lahko na nivoju razreda ali med razredi. Lahko je to učna pomoč ali pa medvrstniška pomoč otroku, ki je npr. gibalno oviran in mu je pri menjavi razreda treba nositi torbo, ali če se otrok poškoduje in potrebuje pomoč v šoli in podobno.

Ko v šoli učiteljice in učitelji skupaj z otroki načrtujemo medvrstniško pomoč, je pomembno, da izvajanje posredno nadzorujemo, otrokom na začetku pomagamo pri organizaciji, jih pohvalimo in motiviramo, sicer se aktivnost lahko hitro spremeni v situacijsko pomoč in le pomoč posameznim vrstnikom. V takšnem primeru se lahko zgodi, da se medvrstniška pomoč spremeni le v druženje in bodo deležne pomoči le tiste učenke in učenci, ki bodo v skupini »močnejši.

2.6 UČENJE STRATEGIJ REŠEVANJA KONFLIKTOV

Šolski prostor je mnogokrat prežet z manjšimi ali večjimi konflikti/problemi, ki jih je potrebno rešiti. Ti problemi so lahko zelo raznoliki: izgubljeni ključi in pozabljene kartice, konflikti zaradi razdeljevanja malice, neopravljene domače naloge, nepripravljenost na ocenjevanje, spori zaradi materialnih dobrin, časti ali socialnega položaja, doživljanje medvrstniškega nasilja in tako naprej.

Učenje in uporaba strategij reševanja medosebnih konfliktov in odnosnih problemov mora biti zato stalnica dela v šoli. Muršič v raziskavi Inštituta za kriminologijo pri Pravni fakulteti v Ljubljani (Muršič et al., 2010) ugotavlja, da imajo tako žrtve kot povzročitelji nasilja slabše razvite socialne in emocionalne kompetence in neustrezno interpretirajo socialne situacije, zato pogosteje pride do medosebnih problemov in konfliktov. Tako bomo učenju tehnik namenili več časa, saj je tehnika reševanja medosebnih problemov (konfliktov) še ena od možnih pomoči, da konflikt ne preraste v nasilje.

Cilj tehnike ni zgolj v tem, da otrok reši konkreten problem, temveč da se usposobi za uspešno reševanje možnih problemov v prihodnje. Koraki reševanja problemov so znani že vnaprej, otrok jih po istem principu uporablja pri reševanju vsakega problema. Če se tehnike učijo učenke in učenci v vseh razredih in so je večji tudi učiteljice in učitelji, jo lahko v šoli uporabimo tudi pri konfliktih na hodniku, v jedilnici ali na igrišču.

Raziskave kažejo (Pastirk, 2004), da obstaja pet osnovnih operacij za uspešno reševanje problemov: splošna orientacija, definiranje in formuliranje problemov, iskanje več možnih rešitev, odločanje o najboljši rešitvi, preverjanje izbrane rešitve. Pastirk (2004), izhajajoč iz sheme Muesera (1997), tehniko reševanja problemov izpelje po naslednjih korakih:

- 1. korak:** opredelimo problem (otrok se uči prepoznati problem in ga definirati);
- 2. korak:** uporabimo metodo nevihte možganov (brainstorming), da pridobimo čim več možnih rešitev (uči se pristopiti k problemu, ga pogledati z različnih zornih kotov);
- 3. korak:** prepoznavamo prednosti in pomanjkljivosti možnih rešitev (uči se presojeti);
- 4. korak:** izberemo najustreznejšo rešitev ali njihovo kombinacijo (uči se izbirati);
- 5. korak:** načrtujemo izpeljavo naloge – izbrane rešitve (uči se načrtovati);
- 6. korak:** po opravljeni nalogi pregledamo uspešnost rešitve (uči se oceniti se in se pohvaliti).

Ta način nam torej omogoča, da otrok prepozna, kje je problem in zanj sprejme odgovornost. Prav tako omogoča, da se učenka oziroma učenec spoznava z množico možnih rešitev ter sprejme odgovornost za izbiro in izpeljavo izbrane rešitve (primer delavnice oziroma razredne ure učenja strategij reševanja problemov).

Priložena delavnica je opisana dokaj natančno in z vsemi koraki. Učiteljica oziroma učitelj jo seveda lahko spremeni glede na razred/starost otrok. Pri učenju strategije si je potrebno vzeti dovolj časa za vsak korak. Ko učenke in učenci tehniko obvladajo, so mnogi koraki avtomatizirani, reševanje problema je dokaj hitro, čeprav uporabljajo vse korake.

Delavnica: Strategija reševanja problemov

Cilji:	<ul style="list-style-type: none"> - Ozaveščanje, zakaj je učinkovito reševanje problemov pomembno. - Seznanitev z osnovnimi koraki reševanja problemov. - Učenke in učenci spoznajo, da je lahko v socialnem konfliktu možnih več veljavnih pogledov.
Vsebina:	Z učenci se bomo pogovorili o tem, kaj je »problem«, zakaj je pomembno uravnnavati stres in zakaj je pri tem treba biti sistematičen. Nato bodo učenke in učenci z igro vlog spoznali osnovne korake reševanja problemov.

Izvedba

UVODNI DEL – Definicije in razlogi (5–10 minut)

Učenkam in učencem na kratko napovejmo vsebino in namen delavnice. Dogovorimo se za pravila sodelovanja in dela, kot so na primer: ne skačemo si v besedo, dvigovanje rok, smo spoštljivi itd.

Uvodni del delavnice bo potekal po principu vprašanje-odgovor-odziv.

Vprašanje 1 – Ali zna kdo definirati problem?

Pomagajmo učenkam in učencem priti do definicije problema – potreba, prepreka, naloga, konflikt itd., ki zahteva rešitev. Učenkam in učencem razložimo, da so problemi relativni in odvisni od izkušenj. Včasih je bil problem umivanje zob ali uporaba vezalk. Sedaj, ko so se problem naučili rešiti in imajo s tem problemom veliko izkušenj, to ni več problem, ampak navada. Tako pojasnimo, da je lahko vsak problem na začetku videti zelo zapleten in nemogoč, ko pa enkrat najdemo rešitev, postane problem obvladljiva vsakdanja situacija.

Način iskanja rešitev za nek problem je lahko problem sam po sebi. Ko se enkrat naučimo učinkovito reševati probleme in imamo s tem že veliko izkušenj, smo lahko pri reševanju vsakdanjih problemov že zelo učinkoviti.

Vprašanje 2 – Zakaj je pomembno biti učinkovit pri reševanju problemov?

Osvajanje strategije reševanja problemov je pomembno, ker je ta strategija izjemno široko uporabna. Soočanje s problemi običajno povzroča stres. Količina stresa je odvisna od tega, kako problem dojemamo, kako velik in resen se nam zdi ter od mnenja, ali se bomo lahko učinkovito spoprijeli s problemom. Z učin-

kovito strategijo in pozitivnimi izkušnjami ta stres zmanjšujemo ter postanemo pri reševanju problemov hitrejši in učinkovitejši.

OSNOVNI KORAKI – 5 osnovnih korakov strategije reševanja problemov (5–10 minut)

Učenkam in učencem predstavimo pet osnovnih korakov. Da ne bi šlo zgolj za pusto naštevanje, lahko učence najprej vprašamo, ali kdo že ve, kateri je posamezni korak oziroma lahko kdo ugiba, kaj bi logično sledilo. Koraki so naslednji:

1. STOP! Kaj je problem?

Problem jasno definiramo. Ne iščemo krivca in ne obsojamo. Identificiramo potrebo ali cilj ter prepreko, ki nam je na poti. Če gre za socialni konflikt ali problem, se moramo vprašati: »Kaj si vsak udeleženka oziroma udeleženec misli/želi/čuti?«

2. Kaj lahko naredim?

Uporabimo tehniko nevihte možganov – ni slabih ali dobrih rešitev, zapišemo vse možne rešitve. Slabih rešitev ne obsojamo in jih celo spodbujamo, saj se na tak način razvije bolj kvalitetna mreža asociacij.

3. Kaj se bo zgodilo, če ...?

Vsako rešitev ovrednotimo, razmislimo ali bo učinkovita, vprašamo se, kakšne bodo posledice. Pri vrednotenju rešitev moramo biti pozorni, da ne bomo pri reševanju problemov ustvarili novega, še hujšega problema.

4. Katero pot bom izbral?

Izberemo rešitev in naredimo konkreten akcijski načrt.

5. Ali sem bil uspešen?

Učinek akcije evalviramo. Če nismo bili uspešni, se vrnemo nazaj na začetek.

VAJA 1 – Igra vlog (25–30 minut)

Za praktično ponazoritev uporabe korakov uporabimo igro vlog. Če želimo, da bo izkušnja učenk in učencev vodena, lahko v igri vlog sodelujemo tudi mi z vnaprej pripravljenim scenarijem v mislih. Tako bodo učenke in učenci pridobili jasnejša in ciljna znanja. Učenkam in učencem je igra vlog velikokrat zanimivejša, če v njej sodeluje učiteljica oziroma učitelj in se tudi vživi v vlogo.

Učenke in učenci si situacijo lahko izberejo tudi sami in jo sami odigrajo. V tem primeru bomo morali igro vlog moderirati in jo s predlogi in interpretacijami usmerjati.

Predstavili bomo primer vodene igre vlog, s katero se bodo učenci naučili tudi relativnosti različnih pogledov v socialnem konfliktu. Skušajmo z učenkami in učenci odigrati naslednji scenarij in se postavite v vlogo Marka:

Janez je tri dni manjkal v šoli in potrebuje zvezek, da prepíše snov. Vprašal bo novega sošolca Marka, ker naj bi ta imel zelo lepo urejene zvezke. Mark mu zvezka noče posoditi in je celo nesramen do Janeza. Ko Janez vztraja v pogovoru, mu Mark zagrozi z nasiljem in je zelo žaljiv.

Lahko se nam zgodi, da bo učenka oziroma učenec, ki igra Janeza, v situaciji zelo dobro reagiral. V tem primeru smo lahko trmasti in pri nasilnem odzivu Marka vztrajamo, vendar utegne to posredovati napačno sporočilo – da spoštljiv pristop ne deluje. Namesto tega lahko učenko oziroma učenca pohvalimo za zelo dober odziv in razložimo drugim, da zaradi namena delavnice potrebujemo nekoga, ki bo reagiral bolj togo, trmasto in predrzno.

Sedaj skupaj z otroki predelajmo korake reševanja problema.

1. STOP! Kaj je problem?

Imamo dva problema. Primarni je ta, da mora Janez dobiti zvezek, sekundarni pa, da je Mark nesramen in noče sodelovati z Janezom. Učenke in učence vprašamo, o čem Mark razmišlja in kako se počuti, saj noče posoditi zvezka.

2. Kaj lahko naredim?

Z učenkami in učenci razmišljajmo o problemih (možganska nevihta). Nekaj minut lahko skupaj delajo v parih, da najdejo vsaj pet rešitev, nato pa o njih poročajo. Sprejemajmo tudi slabe rešitve, kot so: »Udarim ga, ukradem mu zvezek, mu zagrozim ...« Pri tem koraku še ne vrednotimo rešitev.

3. Kaj se bo zgodilo, če ... ?

Rešitve ovrednotimo. Posebno pozornost namenimo slabim rešitvam in poudarimo, zakaj rešitve, ki vključujejo nasilje, ne delujejo oziroma niso primerne.

Če bomo naleteli na rešitev, da bi si zvezek izposodili drugje, jo lahko uporabimo za učenje o soočanju s konflikti in prepoznavanje, kdaj se splača v konfliktu odnehati. Važno je, da rešimo primarni problem, to je pridobiti zvezek.

4. Katero pot bom izbral?

Skušajmo spodbuditi učenke in učence, da bodo izbrali rešitev prijateljskega pogovora. Idealna rešitev situacije je, da Janez potrpežljivo in vztrajno sprašuje Marka, kaj je razlog, da mu zvezka ne posodi. Mi, kot Mark, lahko nato povemo, da smo na prejšnji šoli imeli slabo izkušnjo s posojanjem zvezkov in smo bili za dobro delo kaznovani. Na koncu se uklonimo in posodimo zvezek.

Učenke in učence opozorimo na to, da imajo ljudje vedno razlog, zakaj počnejo, kar počnejo, in ni nujno, da ravnajo grdo enostavno zato, ker so »zlobni«.

5. Ali sem bil uspešen?

Učenke in učenci naj preverijo, ali so problem tudi rešili. Če je problem rešen, so izbrali pravo pot za reševanje problema.

ZAKLJUČEK (5 minut)

Otroke spodbudimo, da reševanje problemov vadijo, saj bodo šele z vajo učinkoviti v zares stresnih situacijah. Opozorimo jih, da bodo s časom in vajo to strategijo lahko uporabljali že avtomatično in hitro, za začetek pa je priporočljivo, če si pet korakov zapišejo na kartonček in (če je možno) naj si postopek zapisujejo.

Na tak način lahko rešujejo vse probleme, s katerimi se srečujejo, vključno z učnimi, kot sta časovna organizacija in način učenja.

Igro vlog lahko v celoti pripravijo otroci sami in smo mi le v vlogi moderatorke oziroma moderatorja. Zelo učinkovita je tudi tehnika, kjer učenke in učenci večkrat odigrajo neko situacijo, pri tem pa lahko kadarkoli nekdo iz občinstva reče STOP in se vključi v eno od vlog. Tako učenke in učenci situacijo raziskujejo in vztrajajo, dokler niso zadovoljni z rešitvijo.

3 AKTIVNOSTI NA NIVOJU RAZREDA

V šoli se učenke in učenci osebno razvijajo – ne samo na kognitivnem, temveč tudi na psihosocialnem in čustvenem področju, zato je pametno proučevati tudi, kakšen vpliv ima razredno vzdušje na otroka in njegov razvoj.

Temeljni element šolske kulture je šolski oddelek kot osnovna socialna skupnost v šoli. D. Lešnik Mugnaioni (2012) pravi, da bi oddelek moral otrokom dajati gotovost, da pripadajo takšni socialni skupini, v kateri se člani in članice med seboj podpirajo in skrbijo drug za drugega. Ključne vrednote v takšnem razredu so prijaznost, spoštovanje, skrb za drugega, enakost in pravičnost, cenjene pa so tudi vztrajnost, samoobvladovanje in učni uspeh. Razlogi za razvijanje takšnih oddelčnih skupnosti so po Bečaju (2001) različni:

- kakovost učenja in poučevanja je odvisna od kakovosti medsebojnih odnosov in klime v šolskem oddelku;
- le v socialnih skupinah (oddelkih) je mogoče dosežati določene socializacijske cilje, saj se socialnih kompetenc (strpnost, medsebojna pomoč ...) učenke in učenci učijo v živo;
- v dobri socialni skupnosti je mogoče različne težave v učno-vzgojnem procesu reševati hitreje in bolj učinkovito ali se jim celo izogniti;
- dobre sposobnosti za sodelovanje bodo ključne v družbi prihodnosti in šolsko okolje je izjemna priložnost za doseganje teh spretnosti.

3.1 RAZREDNA PRAVILA

Skupno pravilom je, da se nanašajo na pričakovanja v zvezi z vedenjem. Pravila dajejo otrokom potrebno strukturo in pomagajo, da občutijo razred kot varno in predvidljivo okolje. Določajo osnovna pričakovanja in standarde in so ogrodje za potek pouka (Pšunder, 2011). Pravila so eden ključnih elementov vodenja razreda, zato jim je prav nameniti dovolj pozornosti in časa že pri njihovem oblikovanju v razredu. Razred bo deloval bolje, če bo vsakdo spoštoval pravice drugega (do varnosti, pouka, izražanja ...).

Chaplain (2010) loči šolska pravila od razrednih. Pravi, da medtem ko so osnovna pravila na ravni šole oblikovana primarno zato, da vzpostavljajo harmonične medsebojne odnose med otroki, je temeljni namen razrednih pravil povečati vključenost učenk in učencev v učenje. Učinkovita pravila otrokom omogočajo psihično in fizično varnost in predvidljivo okolje, torej sooblikujejo okolje, v katerem poteka pouk. Zato je še toliko bolj pomembno, da jih učenke in učenci soustvarjajo, torej da jih oblikujemo skupaj z njimi.

Ne pozabimo z razrednimi pravili seznaniti staršev.

Pravil ne sme biti niti preveč niti premalo, morajo biti jasna, razumljiva in izvedljiva ter v večji meri postavljena pozitivno (npr. »Do sošok in sošolcev smo prijazni« namesto »V razredu se ne žalimo«). Ko so enkrat postavljena, jih moramo izvajati dosledno, sicer postanejo neučinkovita in sama sebi namen.

V nadaljevanju prikazujemo nekaj primerov razrednih pravil, ki so jih izoblikovali učenke in učenci na Osnovni šoli Simona Jenka Kranj.

2. razred

Pravila razreda so mlajši otroci, ki še niso večji branja, narisali, ko so jih skupaj izbrali. Ker so jih sami upodobili, so se počutili še bolj odgovorne za upoštevanje pravil razreda.



V RAZRED VSAKO JUTRO
PRINESEMO VSE
ŠOLSKE POTREBŠČINE.



DO SOŠOLCEV SMO
PRIJAZNI.



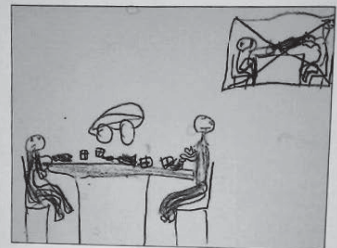
VSE STVARI V UČILNICI
POSRAVLJAMO NA
SVOJE MESTO.



PRI POUKU POSLUŠAMO
UČITELJICO IN SOŠOLCE.



KADAR IMAMO TEŽAVE,
SE POGOVORIMO.



Z IGRAČAMI SE LEPO
IGRAMO.

6. razred

Šestošolke in šestošolci so se lotili šolskih pravil s pomočjo knjig. Razredničarka jim je predstavila nabor knjig, ki obravnavajo pasti in težave mladih na poti odraščanja, v šolskih klopeh, v odnosih s starši, učiteljicami in učitelji, vrstnicami in vrstniki. Branje je bilo prostovoljno. Učenke in učenci so na razredni uri predstavili prebrano knjigo. O vsebini in sporočilnosti knjige so se pogovorili. Zanimivo je, da je bilo vedno več prostovoljk in prostovoljcev. Slabšim bralkam in bralcem je razredničarka poiskala primerno knjigo. Krajše knjige so brali tudi med razrednimi urami. S pomočjo sporočilnosti knjig so skupaj sestavili razredna pravila, ki so se jim zdela pomembna za življenje in za prijetno sobivanje.

Njihova razredna pravila:

- Ne obsojam, sprejemam drugačno mišljenje od mojega.
- Sledim svojim sanjam in se trudim za njihovo uresničitev.
- Zamere pozabim, odpustim.
- Pozoren sem do drugih.
- Sporov ne rešujem z nasiljem.

7. razred

V 7. razredu so učenke in učenci sprva oblikovali širok nabor pravil s kar 25 točkami, po pogovoru so se odločili za ožji izbor in nastala so temeljna razredna pravila. Odločitev otrok je bila, da jih oblikujejo kot prepovedi.

Prvotni nabor pravil (odebeljena pravila so bila največkrat predlagana):

1. Ne tečemo po razredu!	14. Se obnašamo primerno svojim letom!
2. Ne pretepamo se!	15. Redno prinašamo pripomočke za pouk!
3. Med poukom ne klepetamo!	16. Ne jezikamo učiteljem!
4. Iz hrane se ne norčujemo!	17. Odpadke ločujemo!
5. Med poukom ne uporabljamo telefonov!	18. Ne jemljemo tujih stvari brez dovoljenja!
6. Ne govorimo eden čez drugega!	19. Ne hodimo po mizah!
7. Iz drugih se ne norčujemo, jih ne žalimo, se jim ne posmehujemo in jih spoštujemo!	20. Ne rišemo po mizah!
8. Med seboj si pomagamo!	21. Pospravljamo za seboj!
9. Na stolu se ne zviramo!	22. V šolo prihajamo točno!
10. Na hodniku se ne prerivamo!	23. Ne uničujemo tuje lastnine!
11. Ne goljufamo pri testih in domačih nalogah!	24. Priprava na šolsko uro!
12. Ne preklinjamo!	25. Ne opravljamo se!

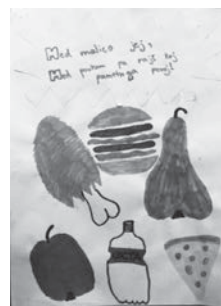
Končna pravila:

- Ne tečemo po razredu!
- Iz hrane se ne norčujemo!
- Ne govorimo eden čez drugega!
- Iz drugih se ne norčujemo, jih ne žalimo, se jim ne posmehujemo in jih spoštujemo!
- Med seboj si pomagamo!
- Na hodniku se ne prerivamo!
- Redno delamo domače naloge!
- UPOŠTEVAMO VSA PRAVILA!

8. razred

Učenke in učenci so razredna pravila izobesili v obliki stripa. Nabor številnih razrednih pravil so skrčili na pet temeljnih, ki se nanašajo na:

- točnost,
- opravljanje šolskih obveznosti,
- odnos do hrane,
- prepoved uporabe telefona v šoli,
- korekten odnos do vrstnic in vrstnikov ter učiteljic in učiteljev.



3.2 RAZREDNI PROJEKTI

Razredno klimo Fraser (1989, v Zabukovec, 1998) opredeli kot dogajanje v razredu, ki je določeno z medsebojnimi odnosi (določa naravo in moč medsebojnih odnosov, sodelovanje, medsebojno pomoč), osebnostnim razvojem posameznikov (lastno napredovanje posameznika) in sistemskimi značilnostmi (pravila, mehanizmi kontrole, jasnost pričakovanj). Na dosežke posameznice oziroma posameznika pa imata lahko pomemben vpliv šola in učno okolje ali natančneje razredna klima. Najbolj je zaželena sodelovalna oddelčna skupnost, ki predstavlja (Pšunder, 2011):

- postavljanje skupnih ciljev in spodbujanje procesa reševanja konfliktov in problemov,

- skrb za sooblikovanje dobre socialne klime in odnosov v razredu ter
- sodelovalno učenje.

Pri načrtovanju preventivnih dejavnosti v razredu izhajamo iz prepričanja, da je dobra razredna klima eden izmed najboljših varovalnih dejavnikov na šoli. Klima se v razredih lahko razlikuje, zato je pred načrtovanjem preventivnega dela v razredu dobro izmeriti, kakšna je razredna klima in glede na rezultate razrednik z učenci načrtuje razredne projekte.

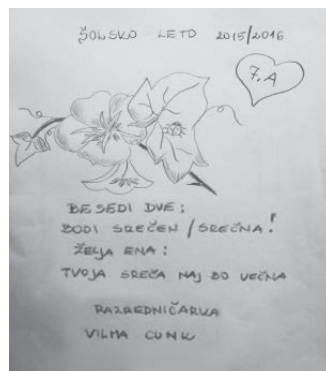
Razredni projekti se večinoma izvajajo v okviru razrednih ur, ni pa nujno. Izkoristimo dan dejavnosti, tabor, šolo v naravi ali športni dan; odvisno od vsebine projekta. Trajanje projekta je lahko različno. Nekateri potekajo celo šolsko leto, drugi so krajši, predvsem na razredni stopnji. Skupaj z otroki razmislimo, ali v razredni projekt oziroma v fazo razrednega projekta vključimo še katerega od strokovnih delavcev, morda katerega od staršev. Najbolj pomembno je, da otroci skupaj načrtujejo in sodelujejo ter da ima razred skupinski cilj.

Predstavljamo nekaj razrednih projektov, ki lahko služijo za pomoč pri izbiri razrednih projektov, načrtovanih glede na poznavanje dinamike v našem razredu (seveda glede na starost učenk in učencev).

Razmislimo, kako bi lahko v razredni projekt vključili starše vsaj k posrednemu sodelovanju.

Spominska knjiga (6.–9. razred)

Otroci oblikujejo svojo razredno spominsko knjigo. Vsakdo v mozaik prispeva svoj del. Otroci imajo prosto izbiro glede prispevka v spominski knjigi. Tudi razredničarka oziroma razrednik prispeva spominski utrinek. Spominska knjiga ne bo le drag spomin na osnovnošolske dni; med pisanjem se učenke in učenci učijo izražati svoje misli z besedo ali risbo. Predvsem pa razvijajo pripadnost do razreda in s tem utrjujejo socialno mrežo znotraj skupine vrstnic in vrstnikov.



Pripovedi devetošolk in devetošolcev otrokom na razredni stopnji (3., 4., 5. razred)

Devetošolke in devetošolci obiskujejo učenke in učence na razredni stopnji. Pripovedujejo jim zgodbe iz šolskih klopi. V svojih pripovedih se npr. spominjajo, kako je bilo, ko so bili oni v nižjih razredih osnovne šole. Kaj jih je prizadelo, česa jih je bilo strah, kaj jih je žalostilo ali veselilo? So imeli prijateljico oziroma prijatelja, ki

ful UREDU

8.č bom na kratko povedu,
men se zdi, da smo ful uredu,
več glav več ve, zato nas 27 je.
Baje, da smo se poslabšal, čez
dva tedna izvemo,
bom pa kakšno rimo zrimal na
to temo.

Nam se to ne zdi.
Zakaj to mislite vsi?
Mi drgač poslušamo,
sodelovati skušamo,
ne vem, kako ne vidite tega,
pač vsak ne ve vsega.
Mogoče kdo kdaj z levo nogo
vstane,
pa med poukom mal zasanjan
ostane.

Nima domače naloge ...
mogoče je sam mal zaljubljen,
ampak ni čisto izgubljen.

Ampak smo vedno super -
vedno frendi smo,
tudi ko nas učiteljice na pol
razdelijo.

No, to na kratko sem povedu,
8.č himno sem naredu.

so mu lahko zaupali? Komu so povedali za svoje težave? Kako so reševali probleme in spore z vrstnicami in vrstniki, učiteljicami in učitelji, starši? So bili kdaj žrtve ali priča nasilja? Kako so reagirali? Otroci jih bodo zagotovo poslušali z zanimanjem in jim na koncu postavljali številna vprašanja. Tudi starejše učenke in učenci, ki pripovedujejo svoje zgodbe, imajo priložnost vprašati mlajše otroke, če se je tudi njim že kaj podobnega zgodilo. Učiteljica oziroma učitelj lahko spretno moderira pogovor tako, da vsi otroci skupaj ugotavljajo, kakšna bi bila najboljša rešitev v posameznem primeru.

Razredna kronika (6.–9. razred)

Pisanje razredne kronike je razredni projekt, ki lahko traja eno ali več šolskih let. Učenke in učenci zbirajo in zapisujejo zanimive, nenavadne, predvsem pa smešne dogodke v zvezi z dogajanjem v razredu. Med razrednimi urami si pripovedujejo dogodivščine in se ob tem seveda silno zabavajo. Najzanimivejše in najbolj smešne zapišejo. Za začetek sestavijo tudi razredno himno (priložena je himna 8. razreda, ki je rezultat skupinskega dela). Za praznike, rojstne dneve in novo leto si namenja jo lepe misli. Razredna kronika ni le lep spomin na šolsko leto, temveč deluje tudi povezovalno. Ob začetku pisanja razredne kronike pa je treba postaviti jasno pravilo, da žaljiva sporočila niso dovoljena.

Koncert v gozdu (1.–3. razred)

Učenke in učenci ob obisku gozda spoznajo, da se v njem skriva mnogo glasbil: vejice, kamenčki, storži, vejica z listjem ... V gozdu pripravijo pravi koncert.

Prisluhnimo eni od pesmic, dostopni na <https://www.youtube.com/watch?v=7KK2u-y7EtQ>,

ali pa zgodbici, ki jo najdemo na povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=8LLMHMrVmBs>.

Podobne krajše projekte lahko načrtujemo ob mnogih vsebinah, ki so v učnem načrtu. Učenke in učenci bodo v situacijah izven razreda še raje sodelovali in se dogovarjali.

Razredna pesniška zbirka in plakat o prijateljstvu (5.–9. razred)

Učenke in učenci delajo v skupinah, kjer vsaka skupina zapiše ključne besede v zvezi s tem, kaj pomeni prijateljstvo. Po poročanju skupno oblikujejo mavrični plakat, na katerem so trditve, s katerimi se vsi strinjajo. Tako imajo učenke in učenci možnost delati v skupini, predvsem pa se na koncu skupaj dogovorite, katere misli bodo izbrali. Plakat je tudi izhodišče za pogovor o prijateljstvu, ki je rdeča nit pesniške zbirke, ki nastane v razredu.



Učenje dogovarjanja in sprejemanja kompromisa je večšina, ki je nujno potrebna pri reševanju konfliktov, zato jo večkrat vnašajmo pri delu z razredom ali s posamezno skupino.

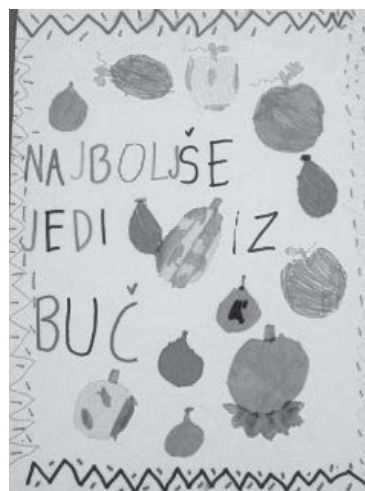
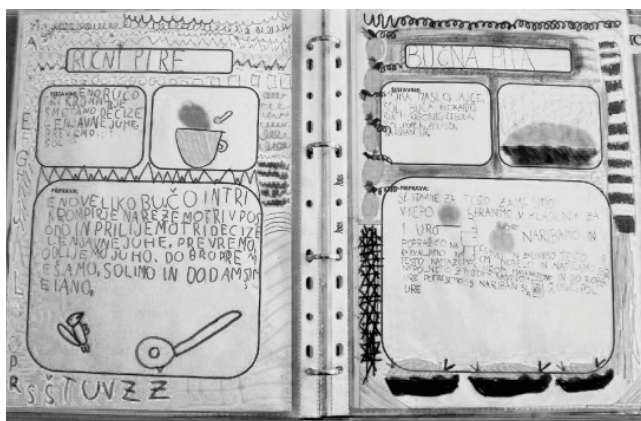
Izdelajo razredno pesniško zbirko. Vsaka učenka oziroma učenec napiše pesem, posvečeno sošolki oziroma sošolcu, ki je naključno izbran. Tematika pesniške zbirke je prijateljstvo oziroma odnosi med sošolkami in sošolci. Naslovnico krasi jo portreti učenk in učencev.

Kuharska knjiga (1.–3. razred)

Ta projekt je vezan na vsebine iz kurikula oziroma na letni čas. Vseh razrednih projektov, zlasti krajših, ne moremo vnaprej načrtovati, saj nekateri nastanejo sproti.

Učenke in učence ves mesec oktober obkrožajo jedilne in okrasne buče, spoznavajo buče v pravljicah, zbirajo recepte za bučne jedi, izdelujejo dekoracijo iz buč, zbirajo podatke, slike ... Nastane »Bučni kotiček« v razredu, ki je iz dneva v dan bolj zanimiv. Zbrane recepte na koncu uredijo v kuharsko knjigo Najboljše jedi iz buč.

Učiteljica oziroma učitelj s sodelovanjem, soustvarjanjem, urjenjem komunikacijskih spretnosti razvija veščine, ki so potrebne in pomembne za reševanje konfliktov in veščine, nujne za ustvarjanje socialne mreže v razredu.



Razredna pravila in leposlovje (5.–8. razred)

Odločimo se lahko, da razredni projekt združimo s sestavljanjem razrednih šolskih pravil.

Razredničarka oziroma razrednik predstavi nabor knjig, ki obravnavajo težave in skrbi mladih na poti odrasčanja. Veliko knjig obravnava tudi medčloveške odnose. Učenke in učenci berejo in se pogovarjajo o knjigah. Knjige ponujajo precej izhodišč za pogovor: sprejemanje drugačnosti, zamera, sprava, srčnost, poštenost, odkritost, delavnost, spoštljivost, samozavest, pozitivna samopodoba ...

Odločimo se lahko, da knjige berejo prostovoljci, ki so branja bolj večji in ki berejo radi, nato pa knjige predstavijo na razrednih urah. O vsebini se pogovarjajo, vsakdo mora imeti možnost povedati svoje mnenje. Pri vsaki knjigi izluščijo

bistveno sporočilo, vsaka učenka oziroma učenec poustvari prebrano, zabeleži svoj vtis o knjigi. Naj imajo o načinu ustvarjanja prosto izbiro. Lahko napišejo mnenje, zapišejo lepo misel, narišejo ilustracijo, obnovijo odlomek ali kaj podobnega. Če bomo knjige dobro izbrali, sestavimo Knjigo razrednih pravil; pravilo nastane iz bistvenega sporočila knjige.

Priporočeno branje:

Boyne, John: Osupljiva zgodba Barnabyja Brocketa

Gervay, Susanne: Jaz sem Jack

Frančič, Franjo: O princu, ki mu je počilo srce

Kolu, Siri: Ajda in Razbojnikovi

Konc Lorenzutti, Nataša: Društvo starejših bratov

Konc Lorenzutti, Nataša: Enajstnik

Kuijer, Guus: Knjiga vseh stvari

Landa, Mariasun: Ko so mačke tako same

Moderndorfer, Vinko: Kot v filmu

Nostlinger, Christine: Tako in tako in sploh: roman

Palacio, R. J.: Čudo

Parr, Maria: Tonja iz Hudega brega

Pregl, Slavko: Spričevalo

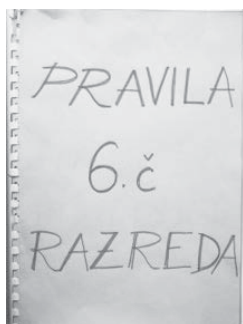
Spinnen, Burkhard: Konrad, Fridz in kunec

Pelseneer, Reine De: Sponka

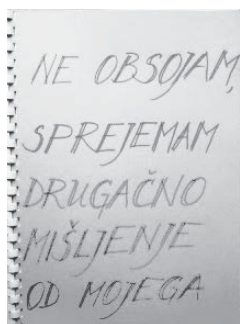
Sachar, Louis: Zeleno jezero

Santos, Care: Prodaj mamam

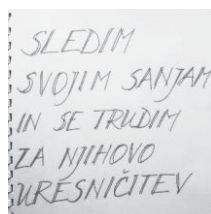
Vidmar, Janja: Ta slavna Nuška



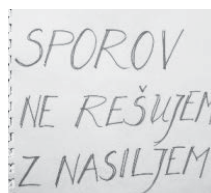
PRAVILA
6.č
RAZREDA



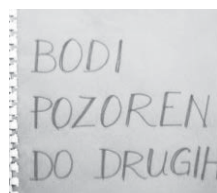
NE OBSOJAM,
SPREJEMAM
DRUGAČNO
MIŠLJENJE
OD MOJEGA



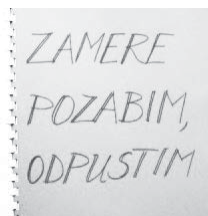
SLEDIM
SVOJIM SANJAM
IN SE TRUDIM
ZA NJHOVO
URESNIČITEV



SPOROV
NE REŠUJEM
Z NASILJEM



BODI
POZOREN
DO DRUGIH



ZAMERE
POZABIM,
ODPUŠTIM

Različne nevladne organizacije, društva, ministrstva ... pogosto razpisujejo krajše ali daljše projekte ali natečaje. Na razpisih lahko sodeluje šola, razred, skupine. Poiščimo možnosti tudi izven šolskih prostorov, ne le zaradi promocije ali nagrade na razpisu; večkrat smo že poudarili, kako pomembno je širiti socialno mrežo otrok in učiteljev.

Igra vlog (4.–6. razred)

Učenke in učenci imajo radi igre vlog. Spodbudimo jih, da pripovedujejo o pogostih konfliktnih situacijah med vrstnicami in vrstniki. Delo nato v nadaljevanju poteka v skupinah. Skupine dobijo nabor konfliktnih situacij. Članice in člani skupin jih preigravajo tako, da je vsaka članica oziroma član odigral vse vloge. Vsak se je poskušal vživeti v vse udeleženske in udeležence sporne situacije med mladimi.

Učenke in učenci bodo ugotavljali, da ne doživljamo in ne čutimo vsi enako, da ima vsako vedenje svoj vzrok, razlog pa odkrijemo in razumemo le, če smo se sposobni vživeti v drugega. Dogovorimo se, da prizore otroci odigrajo npr. vrstnikom in vrstnicam iz drugega razreda.

Otroška igra je radost (oddelki podaljšanega bivanja)

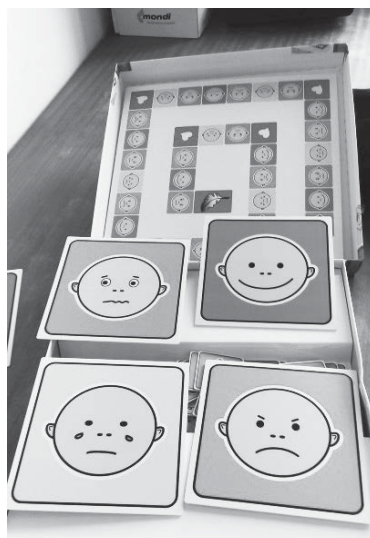
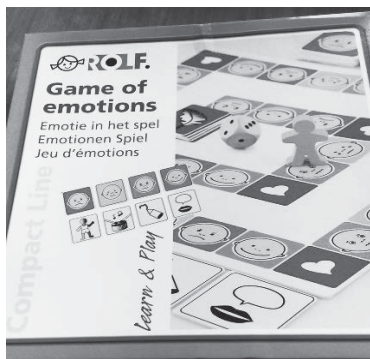
V oddelke podaljšanega bivanja je vključenih več otrok različnih narodnosti. Uvedimo urice SPOZNAM PRIJATELJA/PRIJATELJICO, kjer se otroci spoznavajo med seboj. Vsak predstavi sebe: družino, družinske praznike, hrano, igre, kaj rad dela, kaj rad bere, konjičke in drugo. Učenke in učenci ugotavljajo, da delamo enake stvari, ki se v različnih jezikih različno imenujejo, npr. igra, delo, pogum, strah ... Ko se igramo, hitro razumemo pravila in jih tudi upoštevamo ter se veselimo, čeprav še ne znamo dobro jezika. V igri sodelujejo vsi enakovredno, ne glede na to, ali so hitri, počasni, gibčni ali nerodni. Nato naj spoznajo, da obstaja jezik, ki je kot igra dostopen vsem in ga govorijo po vsem svetu – esperanto.

Igra čustev (razredna stopnja)

Na tržišču lahko najdemo več družabnih in poučnih iger, ki nam pri preventivnem delu v razredu pomagajo in s katerimi se učenci učijo spoštovanja pravil, sodelovanja, reševanja sporov, sprejemanje poraza. Predstavimo Igro čustev.

Igra sestoji iz igralne površine, kocke in kartic, na katerih so navodila, katero čustvo mora učenec opisati. To lahko naredi z besedo, s sliko, z glasbo ali s pantomimo. Igra je sicer primerna za vse starosti, vendar jo priporočamo za učence razredne stopnje. Nanaša se na štiri temeljna čustva: sreča, jeza, strah in žalost.

Igra učenke in učence bogati na socialnem področju, lažje prepoznavanje in oza-veščajo čustva. Uči jih, kako jih izražati, kako se z njimi spoprijemati in kako jih deliti z drugimi.



3.3 DELAVNICE V OKVIRU RAZREDNIH UR

Večkrat smo omenjali, naj bodo aktivnosti, s katerimi delujemo preventivno, čim bolj interaktivne, pisane, dinamične in naj ne naslavljajo nasilja neposredno. To ne pomeni, da v razredu ne izvajamo tudi različnih delavnic in razrednih ur, ki so v osnovi zasnovane frontalno, a kljub temu spodbujajo sodelovanje med učenci in razvijanje komunikacijskih spretnosti. Prikazujemo nekaj delavnic, ki so med učenkami in učenci dobro sprejete.

Prvi dve delavnici sta bolj splošno naravnani in razjasnujeta pojav medvrstniškega nasilja.

Ostale delavnice je za učenke in učence OŠ Simona Jenka v okviru projekta Na-sVIZ izvajalo Društvo za nenasilno komunikacijo. Vsebine delavnic so bile prilagojene dinamiki in situaciji v posamičnem oddelku, posebej sta bila upoštevana starost udeleženk in udeležencev ter aktualno dogajanje v skupini. Prilagojen je bil zlasti obseg in način podajanja informacij ter vaje. Poleg vsebine delavnic je bil bistven tudi odnos izvajalk in izvajalcev delavnic do otrok, katerega sporočilo je bilo »jaz sem v redu, ti si v redu«. Spoštovanja in nenasilne komunikacije so izvajalke in izvajalci učili tudi s svojim zgledom, ne le z besedami. Tako se je ustvaril varen prostor za izmenjavo in učenje, v katerem so bili otroci slišani in sprejeti. Dobili so izkušnjo, kako sprejeti mnenje drugega, s katerim se ne strinjajo, brez posmeha in žalitev in kako na spoštljiv način povedati svoje mnenje.

Z omenjenimi načeli kot tudi s samo vsebino delavnic so izvajalci želeli delovati preventivno pri pojavu nasilja, informirati učenke in učence, kaj pomeni nenasilna komunikacija, kaj je nasilje in kaj vrstniško nasilje, povečati čustveno pismenost, jim pokazati, kaj so alternative nasilju in ustvariti varen prostor, kjer lahko posameznik spregovori o svoji izkušnji nasilja. Delavnice so uspešno sledile zastavljenim ciljem in dosegle svoj namen. Za večino udeleženk in udeležencev so pomenile pozitivno izkušnjo. Prav tako so bili pozitivni odzivi učiteljic in učiteljev, ki so poročali o spremenjeni dinamiki v skupinah in o drugačnem vzdušju. Zapisi delavnic so razdeljeni po sklopih: Nasilje, Čustva 1, Čustva 2, Uvod v nenasilno komunikacijo, Nenasilna komunikacija in Vrstniško nasilje, ki jih lahko izvajalci po potrebi kombinirajo in spremenijo. V zapise delavnic nismo dodali vaj za začetno predstavljanje in spoznavanje, vaj za »prebijanje ledu«, vaj za umiritev, ki jih lahko izvajalec vključi po lastni presoji v sam potek na začetku, sredi ali pa na koncu delavnice.

V šoli poiščimo možnost, da katero izmed delavnic izvede npr. svetovalni delavec, druga učiteljica oziroma učitelj ali zunanji izvajalci, sami pa izpeljemo delavnico v drugem oddelku.

Osnovno znanje o medvrstniškem nasilju (Uvodna delavnica, 1. del)

Cilji:	<ul style="list-style-type: none"> • Učenke in učenci so ozaveščeni o tem, kaj je medvrstniško nasilje in kakšne posledice ima. • Učenke in učenci ločijo med konfliktom in medvrstniškim nasiljem. • Učenke in učenci se spoznajo z različnimi oblikami medvrstniškega nasilja. • Učenke in učenci spoznajo pomembnost takojšnjega ravnanja, če so priče medvrstniškega nasilja. • Učenke in učenci so ozaveščeni o tem, kaj naj storijo, če so priče medvrstniškega nasilja.
Vsebina:	Učenkam in učencem s pomočjo metafore o mečkanju in ravnanju papirja razložimo, kako škodljivo je medvrstniško nasilje. Predstavimo jim razliko med konfliktom in medvrstniškim nasiljem, pojasnimo, katere oblike medvrstniškega nasilja poznamo in kakšni so osnovni načini ravnanja, ko opazijo, da se medvrstniško nasilje dogaja.
Materiali:	• Beli listi papirja (A5 ali A4), eden za vsakega učenca.

Izvedba

UVODNI DEL (5–10 minut) – Mečkanje papirja

Vsak od učenk in učencev dobi prazen list papirja. Učenke in učence prosimo, da si papir dobro ogledajo, ga pretipajo, vendar naj ga ne poškodujejo ali zmečkajo. Nato naj nam ga skušajo opisati. Iščemo opise, kot so: lep, raven, čist, gladek ...

Nato prosimo učenke in učence, naj papir grdo pogledajo, ga »rahlo« ozmerjajo in zmečkajo. Naj bodo grobi, hitri in temeljiti pri mečkanju, vendar naj ga ne raztrgajo. Ko je papir zmečkan, jim damo nalogo, da ga ponovno razprejo in ga poravnajo tako, da bo čim bolj podoben prvotnemu stanju.

Pri ravnanju papirja spodbujajmo ustvarjalnost – nekateri bodo papir poravnali le z rokami, drugi ga bodo dali med knjige, tretji ga bodo poravnali ob mizo, tisti, ki pa so bolj ustvarjalni, ga bodo mogoče zmočili in podložili.

Ko so učenke in učenci gotovi s poskusom ravnanja papirja, jih prosimo, naj si papir ponovno ogledajo in nam ga opišejo. Tokrat iščemo opise, kot so: grd, grob, slab, uničen, neuporaben, brazgotinast ... Ko smo z odgovori zadovoljni, naj učenke in učenci odložijo kos papirja na rob mize in naj ga imajo v mislih, saj se bomo k pomenu te vaje vrnili malo kasneje.

Če je razred nemiren, lahko liste poberemo, da jih ne bi motili med nadaljevanjem delavnice. Kasneje jih lahko ponovno razdelimo.

PRVI DEL – Kaj je medvrstniško nasilje? (10–15 minut)

Preostanek delavnice vodimo kot pogovor z učenkami in učenci v stilu vprašanje-odgovor-odziv. To pomeni, da jim postavimo vprašanje. Nato eden po eden na to vprašanje odgovarjajo in mi ali druge učenke oziroma učenci se lahko na te odgovore odzivamo, jih dopolnjujemo in tako dalje.

Pomembno je, da učenk in učencev ne obsojamo za napačne ali šaljive odgovore. Vsak odgovor lahko vzamemo resno, nanj odgovorimo v nekaj stavkih in nadaljujemo z vodenjem debate. Če je odgovor žaljiv, lahko vprašamo celoten razred, ali se s tem odgovorom strinjajo in zakaj (razvijamo kratke debate). Prav tako ni nič hudega, če se z otroki do neke mere tudi nasmejimo.

Sledi pogovor o tem, kaj je medvrstniško nasilje. Učenkam in učencem razložimo, da jim bomo postavili nekaj vprašanj in da nas zanima njihovo mnenje. Poudarimo, da to ni iskanje pravih odgovorov, ampak pogovor. Na začetku posta-

vimo nekaj osnovnih pravil, kot so: dvigovanje roke, ne skačemo si v besedo, se poslušamo, nismo žaljivi ... Na začetku lahko uporabljamo besedo bullying, saj večina učenk in učencev verjetno to besedo pozna.

Vprašanje 1: Ali veste, kaj pomeni beseda bullying oziroma kako bi to besedo prevedli v slovenski jezik?

Zagotovo se bo v razredu našel vsaj ena učenka oziroma učenec, ki to besedo pozna in bo začel verigo asociacij. Mogoče bo rekel tepež, »fajt«, mučenje, nasilje itd., ali pa bo opisal konkretno situacijo. Učenkam in učencem pojasnimo, da je ta izraz zelo težko prevesti z eno samo besedo in da zato strokovnjaki temu rečejo kar medvrstniško nasilje. Včasih pa uporabljamo tudi izraze vrstniško nasilje, nasilje ali trpinčenje. Povejmo jim, kateri izraz bomo uporabljali mi.

Vprašanje 2: Ali kdo ve, katere so značilnosti medvrstniškega nasilja?

Na to vprašanje učenke in učenci običajno nimajo odgovora, ki ga želimo slišati, lahko pa smo pozorni na primere, ki jih mogoče podajajo in iz njih izhajamo pri definiciji medvrstniškega nasilja.

- Učenkam in učencem razložimo, da je medvrstniško nasilje tisto nasilje:
- ki se ponavlja in traja dlje časa,
- ki se dogaja isti žrtvi s strani iste povzročiteljice oziroma povzročitelja ali skupine povzročiteljic oziroma povzročiteljev,
- ki je škodoželjno in namerno,
- kjer je žrtev v šibkejši poziciji moči – fizično, ekonomsko, številčno, gibalno, mentalno.

Za vse štiri točke skušajmo najti primere. Idealno je, če primere povedo učenke in učenci sami.

Vprašanje 3: Ali obstaja kakšna razlika med konfliktom in medvrstniškim nasiljem?

Učenkam in učencem razložimo, da so konflikti nekaj običajnega in da se bodo z njimi srečevali celo življenje. Zato je pomembno, da se učimo učinkovitih načinov reševanja konfliktov. Pomembno je tudi, da se učenke in učenci zavedajo razlike med konfliktom in medvrstniškim nasiljem, saj je način postopanja pri obeh različen. Zavedati se moramo tudi, da se konflikt lahko sprevrže v nasilje ali celo trpinčenje, če ga ne razrešimo.

Razlika med konfliktom in medvrstniškim nasiljem pa je v tem, da je konflikt običajno nekaj kratkotrajnega, da je to boj med potrebami ali željami dveh ali več oseb, običajno zaradi omejenih virov in da so te osebe običajno v enakem razmerju moči.

Vprašanje 4: Katere vrste medvrstniškega nasilja poznamo?

Učenke in učenci velikokrat znajo razdeliti nasilje na fizično in besedno/psihično. Pomagamo jim s konkretnimi primeri. Uporabimo lahko katerokoli klasifikacijo medvrstniškega nasilja, ki se nam zdi smiselna.

Smotno je vedno omeniti fizično in psihično/verbalno medvrstniško nasilje, saj sta ti dve obliki vedno prisotni v osnovni šoli in sta tudi najbolj očitni. Nato pa po potrebi dodajamo tudi druge oblike nasilja:

- spletno,
- odnosno,
- ekonomsko,
- spolno (kombinacija psihičnega in fizičnega),
- čustveno,
- etnično in kulturno,
- spiritualno ...

Na tej točki učence opozorimo, da so vse oblike medvrstniškega nasilja boleče za žrtev in da lahko puščajo resne posledice. Njihovo pozornost usmerimo nazaj na pomečkan papir. Pojasnimo mečkanje papirja kot metaforo za povzročanje nasilja. Medvrstniško nasilje je kot mečkanje papirja – papir je naša žrtev. Ker smo bili izjemno grobi do žrtve, ta nikoli več ne bo enaka.

Pri pojasnjevanju metafore je priporočljivo uporabljati prvo osebo množine, da se z učenkami in učenci bolje povežemo – da smo skupaj z njimi v dejanju nasilja in da je to nekaj, kar se lahko zgodi vsakemu.

Vprašanje 5: Poglejmo si nekaj primerov.

V tem delu delavnice učenkam in učencem predstavimo nekaj konkretnih primerov medvrstniškega nasilja in njihova naloga je, da nam povedo, ali gre za pravo medvrstniško nasilje ali ne.

Ko opisujemo primere, je priporočljivo, da govorimo naravno (lahko uporabimo celo sleng) ter energično in si pomagamo s pretirano telesno mimiko. S tem bomo rahlo popestrili vzdušje, bolj bomo pritegnili njihovo pozornost in jih tudi malo prebudili, saj so bila zadnja štiri vprašanja zelo tehnična in dolgočasna.

Nekaj primerov:

- Sošolec med poukom izjavi, da je tvoja zamisel neumna. (Ni medvrstniško nasilje, razen če se to dogaja redno. Vsakdo ima pravico do svojega mnenja, tudi če je to mnenje negativno. Res pa je, da bi sošolec lahko bil bolj takten.)
- Isti sošolec se vsak dan vrine pred tabo v vrsti za kosilo. (Je medvrstniško nasilje.)
- Pri športni vzgoji te sošolec spotakne, vendar ti potem pomaga vstati in se ti opraviči. (Ni medvrstniško nasilje.)
- Starejši vrstnik se ne strinja s tvojim mnenjem o tem, kdo je najboljši nogome-

- taš na svetu. (Ni medvrstniško nasilje.)
- Sošolci se ti posmehujejo zaradi videza. (Je medvrstniško nasilje, če se dogaja pogostokrat.)
- Groba igra pri športni vzgoji. (Ni medvrstniško nasilje.)
- Sošolka noče sedeti s teboj pri pouku. (Ni medvrstniško nasilje, razen če to razred ali skupina učencev počne sistematično. Vsak ima pravico do svojega mnenja in do izražanja tega mnenja in želja. Če nekdo noče sedeti s tabo, je to njegova odločitev.)

Primere si lahko zamislite tudi sami glede na kontekst in starost otrok.

DRUGI DEL – Kako pomagati? (10–15 minut)

V tem delu z učenkami in učenci iščemo rešitve. Najprej jim pojasnimo, da ima vsako medvrstniško nasilje običajno tri udeležence. To so: žrtev, povzročiteljica oziroma povzročitelj in priča. Prič je običajno veliko več kot žrtev in tistih, ki nasilje povzročijo. Zato je pomembno, da se priče aktivirajo in poiščejo pomoč. Pri tem pa morajo seveda biti previdne, da se ne izpostavijo preveč in tudi same ne postanejo žrtve.

Vprašanje 6: Kako lahko pomagamo?

- Povemo odrasli osebi.

Priča naj takoj poišče odraslo osebo in ji poroča, kaj se je zgodilo. To je lahko učiteljica oziroma učitelj, šolska svetovalna služba, ravnateljica oziroma ravnatelj, ali npr. tajnica, čistilka, kuharica, starši, sorojenci.. Pri tem poudarimo, da lahko priča zahteva popolno anonimnost. Opozorimo tudi, da se včasih lahko zgodi, da odrasla oseba ne stori nič. V tem primeru naj ne obupajo in naj poiščejo drugo odraslo osebo.

- Pomagamo žrtvi.

Žrtvi lahko pomagamo na veliko načinov. Lahko jo spremljamo, da se bo v skupini počutila varneje. Tudi manj verjetno je, da bo nekdo postal žrtev medvrstniškega nasilja, če je v skupini prijatelj.

Žrtvi namenimo prijazne besede. Opozorimo, da se lahko zgodi, da je žrtev zaradi čustvene stiske napadalna do priče, tudi če ji ta želi pomagati. Tega naj ne jemljemo osebno in počakamo, da se žrtev pomiri, nato poskusimo ponovno. Že samo prijazna beseda lahko žrtvi kasneje zelo veliko pomeni, saj ji damo vedeti, da je nekomu mar zanj. Najbolj pa lahko pomagamo, če smo dobri prijatelji in ji nudimo podporo in skupaj iščemo rešitve in pomoč.

- Zoperstavljanje povzročiteljici oziroma povzročitelju.

Opozorimo učenke in učence, da morajo vedno dvakrat pomisliti, preden se postavijo povzročiteljici oziroma povzročitelju po robu. Nikakor naj tega ne počnejo, če so prepričani, da bodo tudi sami v nevarnosti in nikakor naj ne uporabljajo nasilja.

Učenke in učence spet usmerimo v pomečkan papir. Pojasnimo, da je ravnanje papirja podobno kot pomoč in opravičevanje. Z veliko truda ga lahko zelo zdrav-

namo, ampak nikoli ne bo več isti. Brazgotina bo za vedno ostala. Zato naj bodo tudi sami previdni s svojimi nasilnimi dejanji, saj je samo mečkanje trajalo le nekaj sekund, ravnanje papirja pa mogoče celo nekaj minut. Škodo lahko naredimo zelo hitro, popravimo pa jo zelo težko.

ZAKLJUČEK (5 minut)

Učenke in učenci pohvalimo za sodelovanje. Če nam je ostalo nekaj časa, lahko bistvo delavnice še enkrat ponovimo. Če bomo v nadaljevanju še izvajali delavnice, jim povejmo, kaj bomo delali in kdaj. Učenkam in učencem na tem mestu damo tudi prostor za vprašanja. Prosimo jih lahko tudi, da delavnico na kratko evalvirajo.

Kaj naj storim? (Uvodna delavnica, 2. del)

Cilji:	1. Spodbuditi empatijo do žrtev medvrstniškega nasilja. 2. Ozavestiti možnosti ravnanja, če smo žrtve medvrstniškega nasilja.
--------	--

UVODNI DEL (1–5 minut)

Učenkam in učencem predstavimo temo delavnice. Dogovorimo se o pravilih sodelovanja in komunikacije, kot so: dvigovanje rok, spoštovanje mnenja drugih, pogovor brez skakanja v besedo.

PRVI DEL – Analiza primera (10–15 minut)

V prvem delu delavnice učenkam in učencem predstavimo konkreten primer žrtve nasilja, oni pa bodo skušali ugotoviti, kakšne posledice ima to nasilje nanjo. Opozorimo učenke in učence, da bomo v zgodbi rahlo pretiravali in da bomo opisali res ekstremen primer.

Najprej prosimo učenke in učence, da si izberejo ime naše žrtve. Recimo, da si izberejo ime Nina (pomembno je, da si učenke in učenci ne izberejo enakega imena, kot ga že ima nekdo od njihovih vrstnic in vrstnikov). Nato začnemo pripovedovati zgodbo.

Nina živi v mestu in hodi na drugo šolo, v isti razred kot vi. Vsak dan se zjutraj zbudi, si umije zobe, mogoče poje zajtrk in se peš odpravi v šolo. Včasih pred tem pripravi še šolsko torbo, ker se ji popoldan ne da. Nina ima v razredu dve prijateljici, vendar onidve živita na drugi strani mesta, zato v šolo običajno hodi sama. Nekega dne ji na poti do šole prestrežejo pot tri starejše učenke. Zmerjajo jo, da je grda kot fant, ker ima kratke lase. Vzamejo ji torbo in vse zvezke stresejo po pločniku. Ko Nina pride v šolo, se ji te iste učenke posmehujejo in ji govorijo grde besede. O njej tudi širijo laži. To se dogaja že nekaj tednov. Kako se Nina počuti?

Pomagajmo učenkam in učencem, da naštejejo in razložijo čim več neprijetnih čustev in občutkov. Vprašajmo jih:

- Kako bi se vi počutili?
- Ali bi vam bilo prijetno hoditi v šolo?

Vprašajmo učenke in učence, če vedo, kaj je anksioznost oz. tesnoba. Večinoma ne bodo poznali pomena te besede. Razložimo jim, da je to neke vrste strah, ki traja zelo dolgo časa. Podobno, kot se mogoče počutijo pri zobozdravniku, ali pa pred testom ali javnim nastopom. Nina se tako počuti vsak dan, ko pomisli na šolo.

Razložimo učenkam in učencem, da Nina doživlja neprijetna čustva že samo, če se spomni na šolo, kar pomeni, da ji neprijetna čustva vzbudijo tudi šolska torba, domača naloga, zvok jutranje budilke itd. To Nini vzame ogromno energije. Nadaljujmo z zgodbo.

Nekega dne pride Nina zjutraj v šolo. Pričakajo jo nasilne učenke in ji vzamejo jakno, ki jo vržejo na drevo. Nina nato opazi, da nedaleč stran stojita njeni dve prijateljici iz razreda in se smejeta, namesto da bi ji pomagali. O teh dogodkih sedaj pove tudi razredniku. Ta pa ji reče, naj se skuša malo znajti in naj sama uredi ta »otročja prerakanja«. Kako se Nina počuti sedaj? Kakšne so posledice vseh teh neprijetnih občutkov, ki se ne končajo (ne družijo se več, ne dela domačih nalog, začela je dobivati slabe ocene, velikokrat je jezna in vzkipljiva ...)?

Učenke in učence nato vprašajmo, kaj storijo učiteljice oziroma učitelji, ko ne delajo domačih nalog in imajo slabe ocene. Velikokrat so jezni in pokličejo starše. Kaj pa naredijo starši? Prav tako so jezni. Ali ima Nina še kak varen prostor v svojem življenju? V šoli se sošolke in sošolci vedejo zlobno, učiteljice in učitelji so jezni in starši »težijo«. Kakšne so dolgoročne posledice? Ali konča osnovno šolo? Ali zaupa ljudem? Ali postane prijetna in zaupljiva oseba? Kaj se zgodi v srednji šoli? Nadaljujemo zgodbo.

Nina postane zelo nezaupljiv človek. Počuti se izdano in kot da je nihče ne razume. Tudi sama je rada nasilna do mlajših učencev. Meni, da če mora toliko trpeti sama, si zaslužijo trpeti tudi drugi. Prepričana je, da v srednji šoli ne bo nič bolje in se zato raje drži sama zase. Tudi v srednji šoli je učno neuspešna in zapade v slabo družbo. Srednje šole ne konča. Trenutno je brezposelna.

Vprašajmo učenke in učence, če se jim zgodba zdi smiselna ali realna. Še enkrat poudarimo, da smo opisali zelo izjemen in ekstremen primer, saj Nini ni nihče pomagal. V realnosti bi verjetno našla pomoč in bi se stvari obrnile na bolje. Vendar je vseeno pomembno, da učenke in učenci razumejo bistvo. Zaporedne slabe izkušnje lahko sprožijo verižno reakcijo, ki pomembno zniža kvaliteto življenja. Še enkrat spodbudimo učenke in učence, ki so priče medvrstniškega nasilja, da spregovorijo ali pomagajo.

Učenke in učence lahko vprašamo tudi, kdo je odgovoren za Ninino slabo prihodnost. So to učenke, ki so jo trpinčile? Je to Nina sama, ker se ni postavila zase? So to prijateljice, ki ji niso pomagale? Ali pa učitelji in starši, ki niso ničesar opazili, ji niso verjeli ali pa napačno ravnali? Ta del je dobra iztočnica za diskusijo o sprejemanju odgovornosti.

Učenke in učence lahko razdelimo tudi v skupine. Vsaka skupina dobi del Ninine zgodbe ali celotno zgodbo na papirju. Nato lahko učenke in učenci iščejo posledice nasilja, rešitve, narišejo Ninino prihodnost, narišejo njena čustva. Skupine predstavijo rezultate, sledi razprava.

DRUGI DEL – Kaj lahko storim? (20–25 minut)

V tem delu skušamo učenkam in učencem približati različne strategije soočanja z medvrstniškim nasiljem za žrtve. Najprej naredimo možgansko nevihto na vprašanje: Kaj lahko storim, če sem žrtev? Učenke in učenci naj prosto asociirajo odgovore, vi jih le zapisujte. Če je potrebno, asociacije usmerimo v pravo smer. Želimo slišati vsaj šest osnovnih strategij, in sicer: o tem obvestim odraslo osebo, izogibam se, ignoriram, uporabim humor, postavim se zase in poiščem pomoč prijateljev.

Ko imamo dovolj velik nabor primernih in neprimernih strategij, jih na kratko ovrednotimo in preletimo skupaj z učenkami in učenci. Naj se razdelijo v toliko skupin, kolikor strategij nameravate obdelati. Nato vsaka skupina učenk in učencev dobi svojo strategijo, in v nekaj minutah morajo določiti prednosti in slabosti te strategije ter navesti nekaj konkretnih primerov. Lahko govorijo tudi iz izkušenj.

Vsaka skupina naj nato svoje ugotovitve predstavi, ostale skupine pa naj dodajo svoje komentarje ali izkušnje. Usmerjajmo diskusijo proti iskanju podpore in pomoči, asertivnemu načinu odzivanja in odzivanju, ki problemov ne stopnjuje (npr. nasilno odzivanje).

ZAKLJUČEK (5 minut)

Učenkam in učencem se zahvalimo za sodelovanje, pohvalimo tiste stvari, ki so jih izpeljali zelo dobro. Napovejmo nadaljevalne delavnice ali zaključimo temo.

Vsebinski sklop I: Nasilje

Delavnica 1

Razred:	1. - 4.
Cilji:	1. Učenke in učenci se seznanijo s pojmom nasilja in sila. 2. Učenke in učenci spoznajo različne oblike nasilja. 3. Učenke in učenci se seznanijo z načini iskanja pomoči. 4. Učenke in učenci se seznanijo z nenasilnimi načini vedenja. 5. Učenke in učenci se seznanijo z lastnimi pravicami do varnosti in prepovedjo nasilja.

Vsebina:	Na delavnici učenke in učence seznanimo s pojmom nasilje in sila ter s pojavom nasilja. Pogovarjamo se o različnih vrstah nasilnega vedenja in jih kategoriziramo v vrste nasilja: psihično, fizično, spolno in ekonomsko nasilje. Govorimo o razliki med nasilnim vedenjem in neprijetnimi dogodki. Pojasnimo, da nasilje ni le nesprejemljivo vedenje, temveč je lahko tudi kaznivo dejanje. Vsak od nas ima pravico do tega, da je varen in se počuti varno. Z učenkami in učenci skozi vaje iščemo načine, kako se lahko vedemo nenasilno, nasilja ne povzročamo in kako si poiščemo pomoč, če smo žrtev nasilja, če nasilje povzročamo ali če smo priča nasilju.
----------	---

UVODNI DEL (10 minut) – Pogovor o nasilju

Vsebina	Nasilje	Sila	Vrste nasilja	Varnost
Pripomočki	Plakat z napisom »Na silo«		Plakat z napisom »Nasilje«	
Učne metode	Razlaga		Pogovor	

V uvodnem delu se z razredom pogovarjamo o tem, kaj razumejo pod besedo nasilje. Izobesimo plakata z napisoma »Na silo« in »Nasilje« in se pogovarjamo o razlikah med tema pojmom. Besedo nasilje razčlenimo na besedi »na silo« in pojasnimo, da gre za vedenje, ki dosega učinek na silo, z zlorabo moči. Govorimo o oblikah nasilja in jih kategoriziramo v štiri vrste: psihično, fizično, spolno in ekonomsko nasilje.

VAJA 1 (15 minut) – Nasilje in počutje

Vsebina	Nasilje	Sila	Prepoznavanje počutja
Pripomočki	Tablice s poljubnimi imeni	Plišasta igrača	
Učne metode	Igra vlog	Pogovor	Razlaga

Vajo začnemo z igro vlog: dve učenki oziroma učenca povabimo pred skupino, vsakemu od njiju damo tablico z novim/drugim imenom. Zaigrati morata, kako ena drugi oziroma eden drugemu na silo vzame plišasto igračko. Po končani igri zamenjata vlogi in situacijo ponovno odigrata. Na koncu se priklonita, skupina zaploska.

Po igri vlog se s skupino pogovarjamo o igri. Iščemo načine, kako bi lahko še drugače prišli do igračke.

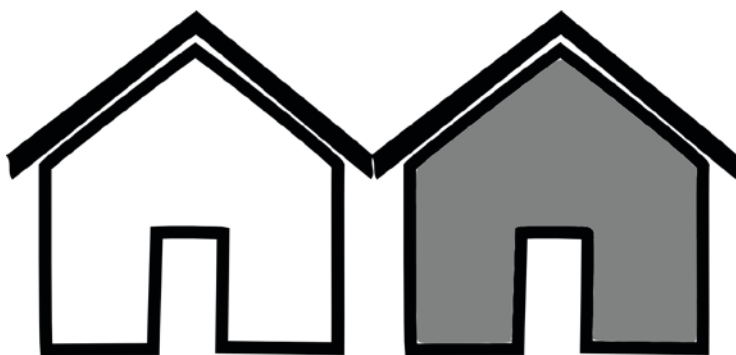
Pogovor spodbujamo z vprašanji: Kako bi še lahko prišel do igračke? Kako se je počutil otrok A? Kako se je počutil otrok B? Ali sta v tej situaciji lahko oba zadovoljna? Je sploh možno, da sta ob rešitvi takšne situacije oba otroka zadovoljna? Se tudi v resnici kdaj zgodi takšna situacija? Kaj naredijo takrat? Kaj naj delajo drugi otroci, kadar se to dogaja? Kateri od teh načinov je po njihovem mnenju zelo napačen in zakaj? Dodajamo svoje izkušnje – A gre k prijateljem in grdo

govori o B, nikoli več se noče igrati z njim, uporabi žaljivke, se posmehuje, uniči kakšno stvar, brčne, odrine, udari ... Kako vidimo, kako se nekdo počuti, kako vemo, da nekomu nekaj ni všeč?

VAJA 2 (20 minut) – Dve šoli

Vsebina	Nasilje	Sila	Počutje
Pripomočki	Dve različni sliki šole (siva in bela)	Samolepilni listki za vsakega udeleženca	
Učne metode	Pogovor	Razlaga	

Predstavimo dve različni sliki šole, eno sivo in eno belo, pri vsaki preberemo opis šole.



Siva šola (sodelujoča): V sivi šoli se učenke in učenci dobro počutijo. Pomembno jim je, da se dobro počutijo tudi njihovi sošolci. Ker se med seboj prijateljsko pogovarjajo, se lahko dogovorijo, kaj zabavnega bodo počeli skupaj. Vedo, da jim je pomembno, da upoštevajo pravila, saj jim bodo tako odrasli bolj zaupali in več dovolili. Ko jim kaj ni všeč, to povedo tako, da pri tem nikogar ne užalijo. Učiteljice in učitelji radi pridejo v ta razred. Radi jih peljejo na izlete. Ko otroci naredijo vse vaje, jim dovolijo, da se sprostijo in počnejo kaj zabavnega.

Bela šola (nesodelujoča): V belo šolo učenke in učenci ne hodijo radi. Ko se zjutraj zbudijo, pomislijo, kako jim bo danes v šoli spet neprijetno. Bojijo se drugih sošolk in sošolcev. Bojijo se, da bi jih kdo udaril, kričal nanje in jim rekel kaj grdega. Navajeni so, da jim v šoli nihče ne pomaga. S sošolkami in sošolci se ne morejo dogovoriti o skupni igri, ampak običajno nagajajo en drugemu in kvarijo igro. Učiteljice in učitelji v razred prihajajo slabe volje in se na učenke in učence pogosto jezijo ter jih pošiljajo k ravnatelju oz. ravnateljici. Ko gredo na izlet, porabijo veliko časa samo za to, da se

postavijo v vrsto, saj si otroci nagajajo, se pretepajo in kričijo. Otroci imajo občutek, da šola ni zabavna in da se lahko zabavajo samo tako, da nagajajo drugim.

Otroke pozovemo, da izberejo, katero šolo bi raje obiskovali in jih vprašamo, kako bi se radi počutili v šoli. Na sliko šole, ki bi jo raje obiskovali, nalepijo samolepilni listek s svojim imenom.

Po vaji učenke in učence vprašamo: Zakaj ste izbrali sivo šolo? Zakaj ste izbrali belo šolo? Zakaj je bolje v sivi šoli? Kako se večina želi počutiti v šoli? V kateri šoli ima razred več možnosti, da bi jih učiteljica ali učitelj peljal na kopališče ali sankanje in zakaj?

Učenkam in učencem sporočimo, da se nesodelovanje in nagajanje, četudi je včasih zabavno, običajno ne izplača. Bolje je izbrati manj zabave v nekem trenutku, da bo kasneje veliko bolj zabavno.

Vaja je primerna tudi za uporabo v vsebinskem sklopu Čustva 1 in Čustva 2.

Vsebinski sklop I: Nasilje

Delavnica 2

Razred:	5. - 7.
Cilji:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Učenke in učenci se seznanijo s pojmom nasilje. 2. Učenke in učenci spoznajo različne oblike nasilja. 3. Učenke in učenci razlikujejo med nasiljem in neprijetnim dogodkom. 4. Učenke in učenci se seznanijo s posledicami nasilja.
Vsebina:	Na delavnici učenke in učence seznanimo s pojmom nasilja in nasilje ločimo od neprijetnega dogodka oz. neprijetnih občutkov. Pogovarjamo se o različnih vrstah nasilnega vedenja in jih kategoriziramo v vrste nasilja: psihično, fizično, spolno in ekonomsko nasilje. Pogovarjamo se o učinkih in posledicah nasilja ter kako lahko vsak na svoj način prispeva k dobremu vzdušju v razredu, ki ima pozitivne posledice za posameznike.

VAJA 1 (20 minut) – Nasilje in neprijetni dogodek

Vsebina	Nasilje	Vrste nasilja	Neprijeten dogodek
Pripomočki	2 košari z napisoma »Nasilje« in »Neprijetni dogodki«	Listki z opisanimi primeri nasilja in neprijetnih dogodkov	Plakat s pojavnimi oblikami nasilja
Učne metode	Razlaga	Pogovor	

Pred skupino postavimo košari – eno z napisom »Nasilje«, drugo z napisom »Neprijetni dogodki«. Otroke pozovemo, da iz kupa listkov naključno izberejo opis primera nasilja ali neprijetnega dogodka. Vsaka učenka in učenec prebere opis na svojem listku, nato pa se v razredu skupaj odločimo, v katero košaro listek spada – v košaro z napisom »Nasilje« ali v košaro z napisom »Neprijetni dogodek«.

Z vajo skušamo razmejiti nasilje od neprijetnih dogodkov ter tako povečati razumevanje, kaj je nasilje.

Po vaji z razredom diskutiramo: Zakaj je po tvojem mnenju ta dogodek nasilje? Ali tudi ostali mislite tako? Mnenja soočamo z namenom razjasnitve definicije nasilja ter primere prenesti v resnično življenje, jih aktualizirati in približati učenkam in učencem. Pri diskusiji si pomagamo s plakatom, kjer so navedene definicije vrst nasilja (pojavnne oblike nasilja). Razlikovanje med obema pojmomoma je pomembno zato, da otroci ločijo, kdaj je primerno iskati pomoč odraslih, kdaj pa naj z neprijetno situacijo poskusijo opraviti sami, s strategijami, ki jih predstavimo. Otrokom sporočimo, naj v primerih, ko gre za nasilje, dosledno iščejo pomoč odrasle osebe.

Primeri za vajo:

- *Matej je Miha že večkrat napadel, pretepel. Miha je v vsakem pretepu poškodovan, vedno bolj je prestrašen, poskuša se izogibati Mateju. Matej je vse bolj zadovoljen, išče nove prepire, sošolcem opisuje, kako je pretepel Miha.*
- *Majo sem povabila, da pride k meni domov. Rekla je, da noče priti. Zato sem žalostna.*
- *Manca in Eva sošolcem govorita, da naj se ne družijo z Niko, ker smrdi.*
- *Mojca je Jureta prosila, naj nikomur ne pove, da je namerno polila sošolkino jakno z jogurtom.*
- *Otroci kličejo svojo sošolko Arijano z vzdevkom Bajsa. Arijana pravi, da je to ne moti.*
- *Martin je na steno stranišča napisal: »Andreja je seksala z Vidom.« Martin sicer ve, da to ni res.*
- *Oto je bil jezen na Juša, zato ga je prijel za mednožje.*
- *Mirku je všeč Anja, kar ji večkrat napiše na kakšen listek ali v zvezek. Za rojstni dan ji je kupil rdeč srček. Anjo zdaj vsi zafrkavajo, da hodi z Mirkom, njej pa je nerodno, ker ji Mirko sploh ni všeč.*
- *Eva je rekla Tjaši, da ni več njena prijateljica, če ji ne posodi puloverja.*
- *Luka in Živa se smejeta sošolcu Janu, ker ima popackane hlače.*
- *Taja je na Facebooku ustvarila lažni profil za Sanjo, s katero se ne razume. Na tem profilu objavlja neresnične stvari o njej.*
- *Andrej je Gašperju grozil, da ga bo po pouku počakal pred šolo in »nabil«.*
- *Tina in Anja sta imeli konflikt s Tinetom, ker se ne strinjata z njegovo idejo za zaključni izlet.*
- *Klavdija je svoji sestri Katarini ukazala, naj ji pospravi sobo.*

- Igor je na Facebooku prebral Davidovo objavo: »Igor je tak kreten!«
- Andraž je boksnil Julijo v trebuh, ker mu je »težila«, naj sodeluje pri nalogi, ki sta jo morala rešiti skupaj.
- Amel noče v šolo, ker ga sošolec Janez kliče »čefur«.
- Tilen, Tomaž in Jan pri kosilu ne pustijo nobeni puncu, da prisede k mizi.
- Miha in Sandra sedita skupaj pri pouku. Miha pogosto Sandro boža po nogi; Sandri to ni všeč, ne reče pa nič, ker jo je strah, kaj si bodo drugi mislili o njej.
- Tanja je zaljubljena v Jakoba, Jakob pa v Ajdo. Tanji je hudo.
- Marina je vsem sošolcem po mailu poslala sliko Tadeje v spodnjem perilu.
- Neža je obljubila Tajdi, da ji bo posodila roza hlače, pa jih je pozabila doma. Tajda je zato zelo jezna.
- Sabina je že tretjič ta teden pojedla Timovo malico, Tim je zdaj lačen.
- Tjaša je vrgla jabolko Ireni, ker jo je Irena prosila. Jabolko je po nesreči padlo Gorazdu na glavo, Gorazd je zato začel kričati na Tjašo.
- Manca želi, da Tanja dela njene domače naloge. Tanja se Mance boji, ker jo Manca ustrahuje, zato dela Mančine domače naloge.
- France se slabo počuti v šoli, ker ga sošolec Mirsad ponižuje. Govori mu, da je kmet.
- Sara ima zelo velika ušesa. Sošolke in sošolci pravijo, da zato zelo dobro sliši. Sara si želi manjša ušesa.
- Zarja je povabila Matica v kino. Matic je rekel, da bo prišel. Zarja ga je čakala pred kinom, vendar ga ni bilo.

VAJA 2 (20 minut) – Ohranjanje vzdušja v razredu

Vsebina	Nasilje	Dobra / slaba klima v razredu	Posledice nasilja
Pripomočki	2 obrisa človeka v naravni velikosti		
Učne metode	Razlaga	Pogovor	

Učenkam in učencem pojasnimo, kaj pomeni pojem »razredno vzdušje« in ga povežemo z dobrim in varnim počutjem v razredu. Pozovemo jih, da navedejo primere, kako lahko vsakdo sam prispeva k dobremu vzdušju v razredu in s katerimi načini vedenja ne prispeva k dobremu vzdušju v razredu. Izvajalka oziroma izvajalec delavnice zapisuje te primere v obrisa človeka – enega za dobro klimo, drugega za slabo klimo.

Z vajo poskušamo učenkam in učencem pojasniti, da imajo naša vedenja, še posebej nasilna, vpliv in posledice na druge ljudi ter na celotno skupino (npr. razred).

Primeri vprašanj: Zakaj je pomembno, da je v razredu dobra klima? Kaj se zgodi, če ni dobre klime in kaj lahko storimo, da to spremenimo? Kakšne posledice ima nasilje, ki se dogaja, za celoten razred? Kakšne posledice ima nasilje za posameznico oziroma posameznika?

Vsebinski sklop I: Nasilje

Delavnica 3

Razred:	4. - 5.
Cilji:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Učenke in učenci se seznanijo s pojmom čustva in s prepoznavanjem čustev. 2. Učenke in učenci spoznajo, da čustev ne delimo na dobra in slaba in da so vsa dovoljena. 3. Učenke in učenci se natančno seznanijo s čustvi jeze, strahu, žalosti, sramu in veselja. 4. Učenke in učenci spoznajo, da lahko čustva nadziramo in izbiramo svoja vedenja, ne glede na to, kaj čutimo.
Vsebina:	<p>Na delavnici z učenkami in učenci govorimo o čustvih in o prepoznavanju čustev pri sebi in pri drugih. Govorimo o tem, da čustva občutimo večkrat dnevno, z različno jakostjo in na različne načine, odvisno od vrednosti, ki jo pripišemo dogajanju. Nobeno čustvo ni slabo ali dobro, lahko pa je naše doživljanje čustev bolj ali manj prijetno. Še posebej se osredotočamo na čustva jeze, strahu, žalosti, sramu in veselja. Govorimo o tem, da čustva ustvari vsak sam, in razmejimo čustva od vedenja.</p>

Vsebina delavnice

Učenke in učence seznanimo z vlogo moči v odnosu in pri nasilju. Govorimo o doživljanju nasilja s perspektive žrtev, povzročiteljev oziroma povzročiteljic nasilja ter prič in pokažemo na razlike v doživljanju nasilja v povezavi z (ne)močjo, strahom. Pogovarjamo se o čustvih in odgovornosti, o tem, zakaj je pomembno sprejemati odgovornost za svoje vedenje in kako čustva vplivajo oziroma preprečujejo sprejeti odgovornost. Iščemo načine, ki pomagajo sprejeti odgovornost. Govorimo o tem, da je za nasilje vedno odgovorna tista stran, ki nasilje povzroča. Nasilno vedenje je izbira in osebe, ki povzročajo nasilje, morajo spremeniti svoje vedenje. Izberejo lahko nenasilne načine vedenja, ki se jih da naučiti.

Vsebinski sklop II: Čustva 1

Delavnica 1

Razred:	1. - 3.
Cilji:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Učenke in učenci se seznanijo s pojmom čustva in s prepoznavanjem čustev. 2. Učenke in učenci spoznajo, da čustev ne delimo na dobra in slaba in da so vsa dovoljena. 3. Učenke in učenci se natančneje seznanijo s čustvi jeze, strahu, žalosti, sramu in veselja. 4. Učenke in učenci spoznajo, da lahko čustva nadziramo in izbiramo svoja vedenja, ne glede na to, kaj čutimo.
Vsebina:	Na delavnici z učenkami in učenci govorimo o čustvih in o prepoznavanju čustev pri sebi in pri drugih. Govorimo o tem, da čustva občutimo večkrat dnevno, z različno jakostjo in na različne načine, odvisno od vrednosti, ki jo pripišemo dogajanju. Nobeno čustvo ni slabo ali dobro, lahko pa je naše doživljanje čustev bolj ali manj prijetno. Še posebej se osredotočamo na čustva jeze, strahu, žalosti, sramu in veselja. Govorimo o tem, da čustva ustvari vsak sam, in razmejimo čustva od vedenja.

VAJA 1 (45 minut) – Vsak od nas razmišlja drugače

Vsebina	Čustva	Podobnosti in razlike med nami	
Pripomočki	Barvni lepilni trak – zelen in rdeč	Slika fanta, ki ga je sram, slika deklice, ki se jezi, slika dečka, ki joka	Ena ali več protistresnih žogic
Učne metode	Razlaga	Igra vlog	Pogovor

Z barvnim lepilnim trakom oziroma listi označimo dva kroga na tleh v učilnici: področje »DA« (zeleno) in področje »NE« (rdeče). Učenkam in učencem zastavljamo vprašanja. Ob vsakem vprašanju jih prosimo, da se postavijo v krog, ki ponazarja njihov odgovor na vprašanje. Če nimamo barvnih trakov, jih lahko prosimo, da ob odgovoru »DA« stojijo, dajo roke v zrak, se držijo za uho, ob odgovoru »NE« pa čepijo, imajo roke ob telesu ali se ne držijo za uho.

Vprašanja, ki jih postavljamo učenkam in učencem:

- *Misliš, da je deklica na sliki jezna? (Pokažemo sliko deklice, ki se jezi.)*
- *Imaš rad(a) špinačo?*
- *Misliš, da je nasilje, če nekoga uščipneš/odrineš/brcneš?*
- *Ali kdaj objameš svojo najljubšo igračo, ko te je strah?*
- *Misliš, da deček na sliki joka? (Pokažemo sliko dečka, ki joka.)*
- *Si vpisan(a) v 1.c razred?*
- *Poveš staršem, kadar te je strah?*

- *Kričiš na ves glas, ko se razjeziš?*
- *Rad(a) hodiš v trgovino?*
- *Misliš, da je deček na sliki jezen? (Pokažemo sliko dečka, ki ga je sram.)*
- *Ali kdaj vpiješ/ploskaš, ko si vesel/-a?*
- *Rad(a) ješ sladkarije?*
- *Ti je v razredu neprijetno, če se nihče noče igrati s tabo?*
- *Ti ni všeč, če te nekdo pohvali?*
- *Si otrok?*

Sledi pogovor. Pogovarjamo se o tem, zakaj so izbrali tak ali drugačen odgovor, kako je bilo tistim, ki so izbrali odgovor, drugačen od večine, kako so se počutili. Ko nekdo govori, drži v rokah protistresno žogico ali balon z rižem, drugi poslušajo. Poskušamo ozavestiti čustva, ki smo jih ustvarili, in poudarjamo, da imamo navkljub razlikam veliko skupnega. Poudarimo, da smo vsi »ok«, ne glede na to, kaj smo razmišljali in kako smo se ob tem počutili. Poudarimo, da nobeno čustvo ni slabo, načini izražanja čustev pa so lahko primerni ali neprimerni.

Vsebinski sklop II: Čustva 1

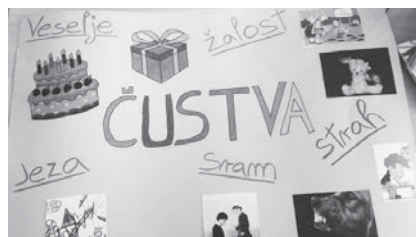
Delavnica 2

Razred:	4. - 5.
Cilji:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Učenke in učenci se seznanijo s pojmom čustva in s prepoznavanjem čustev. 2. Učenke in učenci spoznajo, da čustev ne delimo na dobra in slaba in da so vsa dovoljena. 3. Učenke in učenci se natančno seznanijo s čustvi jeze, strahu, žalosti, sramu in veselja. 4. Učenke in učenci spoznajo, da lahko čustva nadziramo in izbiramo svoja vedenja, ne glede na to, kaj čutimo.
Vsebina:	Na delavnici z učenkami in učenci govorimo o čustvih in o prepoznavanju čustev pri sebi in pri drugih. Govorimo o tem, da čustva občutimo večkrat dnevno, z različno jakostjo in na različne načine, odvisno od vrednosti, ki jo pripišemo dogajanju. Nobeno čustvo ni slabo ali dobro, lahko pa je naše doživljanje čustev bolj ali manj prijetno. Še posebej se osredotočamo na čustva jeze, strahu, žalosti, sramu in veselja. Govorimo o tem, da čustva ustvari vsak sam, in razmejimo čustva od vedenja.

UVODNI DEL (15 minut) – Pogovor o čustvih

Vsebina	Čustva	Podobnosti in razlike med nami
Pripomočki	Plakat z vrstami čustev: veselje, žalost, strah, sram, jeza	
Učne metode	Razlaga	Pogovor

Na ogled postavimo plakat, na katerem so zapisana različna čustva: jeza, veselje, žalost, strah in sram. Pogovarjamo se, kako nam je, ko ustvarimo določena čustva, kakšno vlogo pri ustvarjanju čustev odigrajo naše misli in kako pride do velikih razlik v ustvarjanju čustev med vsemi nami, zakaj je ob nekem dogodku nekdo jezen, drugi pa prestrašen. Pogovarjamo se o tem, kako je doživljanje nekih čustev prijetno ali neprijetno, in poudarimo, da nobeno čustvo ni slabo ali dobro samo po sebi, lahko pa je ustrezno ali neustrezno v določeni situaciji (omenimo npr. paničen strah pred preizkusi znanja).



VAJA 2 (25 minut) – Strip o čustvih

Vsebina	Čustva	Občutenje čustva	
Pripomočki	Pripravljeni stripi (po Seligman et al., 2011)		
Učne metode	Razlaga	Delo v skupinah	Pogovor

Učenke in učence razdelimo v skupine z največ štirimi osebami. Vsaki skupini predstavimo tri situacije/dogodke in jim damo navodilo, naj dopolnijo strip. Svetujemo uporabo stripov, navedenih v Seligman et al., 2011 (spodaj primer stripa). Ko otroci dopolnijo stripe, jih predstavijo. Pogovarjamo se o tem, kaj se je v stripu dogajalo, kaj so razmišljali ob tem ter katero čustvo so po njihovem mnenju v določeni situaciji čutili junaki v stripih.

Osvetlimo povezave med mišljenjem in čustvovanjem, med telesom in čustvi. Izpostavimo, da lahko v isti situaciji različni ljudje drugače razmišljajo in ustvarijo različna čustva. Govorimo o tem, da lahko po mimiki oziroma neverbalni komunikaciji veliko izvemo o doživljanju druge osebe. Poudarimo, da smo vsi ljudje del nekih skupin in skupnosti, zato moramo znati nadzorovati svoje vedenje ne glede na čustva, ki jih čutimo. Doživljanje vseh čustev je seveda dovoljeno in »ok«, izražanje čustev pa mora biti konstruktivno.



Vaja je primerna tudi za uporabo v vsebinskem sklopu Čustva 1 in Čustva 2.

Vsebinski sklop II: Čustva 1

Delavnica 3

Razred:	6. - 7.
Cilji:	1. Učenke in učenci se seznanijo s pojmom čustva in s prepoznavanjem čustev. 2. Učenke in učenci spoznajo, da lahko nadziramo izražanje čustev in izberemo primerno vedenje, ne glede na to, katero čustvo doživljamo. 3. Učenke in učenci spoznajo, da s svojim vedenjem soustvarjamo odnose.
Vsebina:	Na delavnici govorimo o čustvih in o prepoznavanju čustev pri sebi in drugih. Poudarimo različnost doživljanja čustev pri različnih osebah in razmejimo doživljanje čustev od vedenja. Pojasnimo, da lahko vedenje nadziramo in da lahko ob določenem čustvu izberemo različna vedenja. Poudarimo, da s svojim vedenjem vplivamo na to, kakšne odnose ustvarjamo z drugimi osebami.

VAJA 1 (45 minut) – Igra vlog

Vsebina	Čustva	Čustva in vedenje	Učinki vedenja
Pripomočki	Kartončki z različnimi zgodbami (igra vlog)	Oporne točke za opazovalce	Plakat s trditvami o čustvih
Učne metode	Razlaga	Igra vlog	Pogovor

Vaja je igra vlog na temo čustev in vedenja. Za izvedbo vaje potrebujemo pet prostovoljk oziroma prostovoljcev, ki igrajo Jureta, Luka, Robija, Ano in Majo. Ostali opazujejo, njihova naloga je, da opazujejo določene stvari, napisane na listku, ki ga dobijo. Ne opazujejo vsi istih stvari. Igralke in igralci dobijo listek z opisano vlogo, ki jo bodo igrali, oziroma ozadje dogajanja. Pozovemo jih, naj se poskušajo čim bolj vživeti v vlogo. Na voljo imajo pet minut časa, da se na igro pripravijo, potem pa scenarij odigrajo pred svojimi sošolkami in sošolci. Rečemo: »Predstavljam si, da smo na hodniku šole med odmorom. To je Jure, to je Luka, to pa so ostali sošolci: Robi, Ana in Maja, ki so prisotni na hodniku. Začenjamo z igro vlog.« Končani igri sledijo aplavz, zahvala/pohvala ter pogovor.

Za igro vlog imajo otroci sedem minut časa.

Zgodbo te igre vlog skozi pogovor povežemo s trditvami na listkih.

Trditve na listkih (Muršič et al., 2010):

X »Ko sem na nekoga zelo jezen, ga moram na neki način napasti.«

✓ »Razmišljam lahko tudi, kadar doživljam močna čustva.«

✓ »Nobenega čustva ne smem izraziti z nasiljem.«

X »Mislim, da moram svoja čustva vedno pokazati.«

Vprašanja za igralke in igralce: Kako ste se počutili med igranjem? Vam je bilo težko uživati se v vloge, ali je to za vas običajna situacija? Ste se zlahka uživali v čustva teh oseb?

Vprašanja za opazovalke in opazovalce: Kaj ste opazili? Kako mislite, da se je Jure počutil? Na podlagi česa tako mislite? Kaj je razmišljal med dogodkom? Kako se je Luka počutil? Je bila razlika med tem, kako se je počutil pred pogovorom in po Juretovem odzivu? Kaj mislite, da je Luka medtem razmišljal? Kako se je Jure odzval? Bi se lahko odzval še kako drugače? Kako bi se odzvali vi?

Vprašanja za vse: Zakaj se je Jure tako odzval? Bi se lahko odzval še na kakšen drugačen način, ki bi bil bolj primeren? Kakšne bi lahko bile posledice njegovega odziva? Mislite, da so imele ostale osebe (Robi, Ana, Maja) kakšno vlogo pri njegovem odzivu, so kaj vplivale nanj?

Zgodbe (scenariji) igralcev:

Jure

Ko si bil v tretjem razredu, je tvoja družina odšla v Gardaland. Tudi ti bi moral iti zraven, a si bil tako močno prehlajen, da si moral v zadnjem hipu ostati doma pri stricu. Od takrat naprej si zelo želiš obiskati Gardaland, saj ti je starejši brat povedal, da so se imeli noro dobro in da imajo tam res strašljive vlakce smrti.

Luka je tvoj najboljši prijatelj in svojo željo si mu že večkrat omenil. Pogovarjala sta se o tem, da bosta najverjetneje skupaj zbrala denar in poleti kar sama odšla v Gardaland. Danes imaš zelo slab dan. Matematiko si spet pisal 1 in nočeš iti domov, ker veš, da te bodo starši nadržali zaradi slabe ocene. Med odmorom pa pride še Luka in ti mimogrede pove, da je zadel dve karti za Gardaland, kar te sprva zelo razveseli, a zatem ti pove, da bo s seboj vzel sošolca Simona, s katerim se sploh ne družita pogosto. To je zate že čisto preveč, zato se spraviš na Luka, ga nadereš in vso jezo streseš nanj. Čeprav te skuša pomiriti, mu ničesar ne verjameš, ker si nanj preveč jezen.

Luka

Jure je tvoj najboljši prijatelj, z njim se zelo rad družiš, imata veliko skupnih interesov. Že dolgo časa si zelo želiš obiskati Gardaland, zato si se na internetu prijavil na nagradno igro. Danes si med poukom dobil sms, da si zadel dve karti za Gardaland, česar si se zelo razveselil. To je opazil tudi tvoj sošolec Simon, ki te je vprašal, kaj se je zgodilo. Povedal si mu za karte in ker se je ob tem razveselil tudi on, si ga povabil s seboj in mu obljubil drugo brezplačno karto.

Sicer veš, da si tudi Jure že zelo dolgo časa želi iti v Gardaland in da sta načrtovala, da ga bosta poleti skupaj obiskala, ampak se ti zdi, da bo razumel, da je bil Simon prvi, ki si mu povedal za karte in si zato moral povabiti njega.

Med odmorom srečaš Jureta in mu med drugim poveš, da si zadel karte za Gardaland in da si s seboj povabil Simona. Jure nepričakovano ponori in se začne jeziti nate. Poskušaš ga pomiriti in mu razložiti situacijo (da si ga povabil, ker je bil ravno tam in te je vprašal po razlogu za veselje) ter pojasniti, da greste lahko še vedno vsi trije v Gardaland.

Robi

Tvoja sošolca Jure in Luka sta najboljša prijatelja. Tudi ti se veliko družiš z njima, saj živite v isti ulici. Dobro veš, da si Jure že zelo dolgo časa želi iti v Gardaland, saj ti je to večkrat povedal. Med odmorom slišiš Luka in Jureta, kako se prepirata. Ujameš pogovor o tem, da je Luka zadel dve brezplačni karti za Gardaland in da je s seboj povabil Simona – sošolca, s katerim se skoraj nikoli ne družite. To se ti res ne zdi prav, saj tudi Luka ve, da si Jure že zelo dolgo časa želi iti v Gardaland. Skupaj sta se celo dogovarjala, da bi poleti sama odšla v Gardaland. Zdi se ti razumljivo, da je Jure jezen na Luka, saj je res grdo, da povabiš sošolca, s katerim se sploh ne družiš, na svojega najboljšega prijatelja pa čisto pozabiš. Zato se postaviš na Juretovo stran in ga spodbujaš h kričanju na Luka. Tudi sam si kar malo jezen, ker je Jure to naredil.

Ana

S sošolko Majo med odmorom slišita prepir med sošolcema Juretom in Lukom. Zdi se vama zanimivo, zato se postavita malo ob stran in opazujeta dogajanje. Ujameta, da pogovor teče o Simonu, vajinemu sošolcu, ki je tudi vajin dober prijatelj. Slišita, da se Jure jezi na Luka, ker je povabil Simona v Gardaland, čeprav Luka dobro ve, da si Jure že zelo dolgo želi v Gardaland. To se ti zdi smešno in otročje, saj se zaradi tega res ne bi bilo treba prepirati. Vseeno pozorno poslušáš njun prepir, saj nameravaš vse podrobnosti kasneje povedati tudi Simonu. Ob tem pa se s sošolko Majo, ki s teboj posluša, zelo zabavaš, se norčuješ iz situacije in hihitaš.

Maja

S sošolko Ano med odmorom slišita prepir med sošolcema Juretom in Lukom. Zdi se vama zanimivo, zato se postavita malo ob stran in opazujeta dogajanje. Ujameta, da pogovor teče o Simonu, vajinemu sošolcu, ki je tudi vajin dober prijatelj. Slišita, da se Jure jezi na Luka, ker je povabil Simona v Gardaland, čeprav Luka dobro ve, da si Jure že zelo dolgo želi v Gardaland. To se ti zdi smešno in otročje, saj se zaradi tega res ne bi bilo treba prepirati. Vseeno pozorno poslušáš njun prepir, saj nameravaš vse podrobnosti kasneje povedati tudi Simonu. Ob tem pa se s sošolko Ano, ki s teboj posluša, zelo zabavaš, se norčuješ iz situacije in hihitaš.

Opazovalkam in opazovalcem razdelimo listke s ključnimi točkami:

Opazovalke / opazovalci 1:

- Kako misliš, da se počuti Jure? Po čem to sklepaš?
- O čem misliš, da razmišlja Jure, ki si želi v Gardaland? Kaj mu gre najverjetneje po glavi med odigranim pogovorom?

Opazovalke / opazovalci 2:

- Kako misliš, da se počuti Luka, ki je dobil karte za Gardaland, pred pogovorom z Juretom in med preprirom? Po čem to sklepaš?
- O čem misliš, da Luka razmišlja? Kaj mu gre najverjetneje po glavi med odigranim pogovorom?

Opazovalke / opazovalci 3:

- Kako se je Jure odzval na to, kar mu je Luka povedal? Kaj misliš, zakaj je tako

- reagiraj oziroma se je tako odzval?
- Bi se lahko odzval še na kakšen drugačen način? Kako?

Vsebinski sklop II: Čustva 1

Delavnica 4

Razred:	8. - 9.
Cilji:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Učenke in učenci se seznanijo s pojmom čustva in s prepoznavanjem čustev. 2. Učenke in učenci spoznajo, da lahko nadziramo izražanje čustev in izberemo primerno vedenje, ne glede na to, katero čustvo doživljamo. 3. Učenke in učenci spoznajo, da s svojim vedenjem soustvarjamo odnose.
Vsebina:	Na delavnici z učenkami in učenci govorimo o čustvih in o prepoznavanju čustev pri sebi in drugih. Poudarimo medosebno različnost doživljanja čustev in razmejimo doživljanje čustev od vedenja. Pojasnimo, da lahko vedenje nadziramo in da lahko ob določenem čustvu izberemo različna vedenja. Poudarimo, da s svojim vedenjem vplivamo na to, kakšne odnose ustvarjamo z drugimi osebami.

VAJA 1 (15 minut) – Polaganje rok

Vsebina	Čustva	Čustva in vedenje	Učinki vedenja
Pripomočki	Bonboni		
Učne metode	Razlaga	Igra vlog	Pogovor

Za izvedbo vaje potrebujemo dve prostovoljki oziroma prostovoljca iz razreda. Igrata znano igro polaganja rok, v kateri običajno zmaga tista stran, ki uspe na podlago položiti roko druge ali drugega. Tekmovanje bo trajalo dve minuti. Tekmovalki oziroma tekmovalca za nagrado dobita toliko bonbonov, kolikokrat se bo roka poražene strani dotaknila mize.

Bistvo vaje je, da otroci ugotovijo, da se izplača sodelovati. Če se namreč obe strani dogovorita, da bo ena drugi čim večkrat dovolil zmago, bosta skupaj dobili veliko bonbonov. Če bi vztrajali pri tekmovanju, bi lahko ostali brez enega samega bonbona – možno je namreč, da v dveh minutah niti enkrat ne bi položili roke. Vaja želi prikazati, da z medsebojnim sodelovanjem pogosto dosežemo boljše rezultate, in redefinira pojem zmage in zmagovalca.

Vaja je primerna tudi za uporabo v drugih vsebinskih sklopih.

VAJA 2 (30 minut) – Strinjanje/nestrinjanje

Vsebina	Čustva	Čustva in vedenje	Učinki vedenja	
Pripomočki	6 zelenih listkov	6 rdečih listkov	6 listkov s trditvami za plakat	Listi s trditvami za cel razred
Učne metode	Razlaga	Delo v skupinah	Pogovor	

Učenkam in učencem razložimo, da bodo naše aktivnosti namenjene različnim predstavam o čustvih. Povemo, da jih bomo razdelili v skupine po 3–4 (to je 4–6 skupin v oddelku). Rečemo: »Vaša naloga bo, da se boste v manjših skupinah pogovorili o vsaki trditvi s plakata in vašega lista. Pogovarjali se boste o tem, ali se s trditvijo strinjate ali ne. O vsaki trditvi se boste pogovarjali 3 minute; povedal vam bom, ko bo ta čas potekel. Ni nujno, da poenotite mnenje v skupini. Če se ne boste zedinili, ob poročanju dvignite zeleni in rdeči listek hkrati. Sicer dvignite zeleni listek, če mislite, da trditev drži oziroma bolj drži kot ne in rdečega, če mislite, da trditev ne drži oziroma bolj ne drži kot drži. Nekdo v skupini naj bo odgovoren oziroma odgovorna za to, da dvigne listek v zrak. Potem se bomo pogovorili o trditvah in o tem, kako ste prišli do odločitve. Ne gre za tekmovanje med skupinami ali znotraj skupin, pomembno je le, da se o trditvah pogovarjamo in poslušamo različna mnenja. Bolj pomemben je torej proces kot rezultat.«

Diskusija po delu v skupinah: po vsaki trditvi učenke in učenci predstavijo svojo odločitev in razloge zanjo. Izvajalka oziroma izvajalec se odziva na to, kar povejo, in doda pomembna sporočila (z znanjem o čustvih lažje ohranjamo odnose, pot je enako pomembna kot rezultat, dobri odnosi prinesejo več koristi ali boljši izkupiček na koncu ...).

Trditve na listkih:

- Neprijetna čustva, ki jih doživljam, so vedno slaba zame.
- Ko doživljam močna čustva, ne moremo več razmišljati.
- Če mi nekdo reče nekaj grdega, povzroči v meni neprijetno čustvo.
- Mislim, da moram svoja čustva vedno pokazati.
- Ko doživljam močno jezo do nekoga, ga moram na neki način napasti.
- Ni res, da ne smemo nobenega čustva izraziti z nasiljem.

Vsebinski sklop III: Čustva 2

Delavnica 1

Razred:	1. - 3.
Cilji:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Učenke in učenci nadgradijo znanje o čustvih. 2. Učenke in učenci se natančno seznanijo s čustvi strahu, žalosti in sramu. 3. Učenke in učenci spoznajo, da lahko nadziramo izražanje čustev in izberemo primerno vedenje, ne glede na to, katero čustvo doživljamo. 4. Učenke in učenci spoznajo, da s svojim vedenjem soustvarjamo odnose.
Vsebina:	Na delavnici z učenkami in učenci govorimo o čustvih in o prepoznavanju čustev pri sebi in pri drugih. Pogovor o čustvih nadgradimo s pogovorom o nekaterih čustvih, pogosto povezanih z nasilnim vedenjem. Bolj natančno se pogovorimo o čustvih sramu, strahu in žalosti (jezo zaradi običajnih povezav tokrat zanemarimo). Pogovarjamo se o tem, kaj doživljamo, ko se vedemo na določen način, in kaj doživljajo tisti, ki so deležni tega vedenja.

VAJA 1 (30 minut) – Barvanje čustev

Vsebina	Čustva	Doživljanje žrtve nasilnega vedenja	
Pripomočki	Oris človeka (vsak otrok dobi 3)	Orisi jelenčka (3 jelenčki za celo delavnico, vnaprej pobarvani)	Jelenček (igračka)
Učne metode	Razlaga	Delo z delovnim listom	Pogovor

Z jelenčkom zaigramo 3 situacije (izvajalci):

1. Sram

Mama je okregala jelenčka pred trgovino, to so slišali in videli tudi jelenčkovi prijatelji. Jelenčka je bilo sram.

Navodilo: Vsak otrok na orisu človeka pobarva, kako in kje v telesu čuti sram. Izvajalec na orisu jelenčka pokaže, kako je to vnaprej pobarval »jelenček«.

2. Strah

Danes med telovadbo sta dva sošolca jelenčku rekla, da ga bosta po pouku počakala pred šolo in ga pretepla. Jelenčka je zelo strah, zato si ne upa iz šole.

Navodilo: Vsak otrok na orisu človeka pobarva, kako in kje v telesu čuti strah. Izvajalec na orisu jelenčka pokaže, kako je to vnaprej pobarval »jelenček«.

3. Žalost

Jelenček ima plišastega medvedka. Danes mu je nekdo odtrgal roko. Jelenček je zato zelo žalosten.

Navodilo: Vsak otrok na orisu človeka pobarva, kako in kje v telesu čuti žalost. Izvajalec na orisu jelenčka pokaže, kako je to vnaprej pobarval »jelenček«.

Z učenkami in učenci se pogovorimo o tem, kako naše vedenje vpliva na druge ljudi, kako se ob tem počutijo in kako vedenje, ki ga izberemo, vpliva na odnose. Govorimo tudi o povezavi med čustvi in telesom, sprašujemo, če jih kdaj zaradi strahu boli trebuh ali glava in jih spodbujamo, da svoja čustva ozavestijo in o svojem doživljanju govorijo s starši ali drugo osebo, ki ji zaupajo.

VAJA 2 (15 minut) – Odeja

Vsebina	Povezovanje	Opazovanje	Spoznavanje
Pripomočki	Odeja		
Učne metode	Razlaga	Pogovor	

Navodilo za vajo: Otroci hodijo po razredu, na znak se uležejo na trebuh in skrijejo glavo med roke (zamižijo). Medtem izvajalke oziroma izvajalci z odejo pokrijemo celo telo enega izmed njih. Otroke pozovemo, naj odprejo oči in ugotovijo, koga smo pokrili. Pred vajo povemo, kaj se bo dogajalo – da bomo nekoga pokrili z odejo, da bo pod odejo temno in da bo pokrit toliko časa, da drugi ugotovijo, kdo je pokrit. Obvezno preverimo, če kdo ne želi, da ga pokrijemo, in to dosledno upoštevamo. Ko učenke in učenci ugotovijo, koga smo pokrili, igro ponovimo.

Kasneje sledi pogovor o tem, kako so se počutili tisti, ki so bili pokriti, in kako so ostali ugotovili, kdo izmed njih je pod odejo.

Vaja je primerna tudi za uporabo v drugih vsebinskih sklopih.

Vsebinski sklop III: Čustva 2

Delavnica 2

Razred:	3. - 4.
Cilji:	<ol style="list-style-type: none">1. Učenke in učenci nadgradijo znanje o čustvih.2. Učenke in učenci se natančno seznanijo z neprijetnimi čustvi.3. Učenke in učenci spoznajo, da lahko čustva nadziramo in izbiramo svoja vedenja, ne glede na to, katero čustvo doživimo.4. Učenke in učenci se urijo v izražanju čustev in nadzorovanju čustev.
Vsebina:	Na delavnici z učenkami in učenci govorimo o čustvih in o prepoznavanju čustev pri sebi in pri drugih. Pogovor nadgradimo s pogovorom o čustvih, povezanih z nasilnim vedenjem. Bolj natančno se pogovorimo o čustvih sramu, strahu in žalosti (jezo zaradi običajnih povezav tokrat zanemarimo). Pogovarjamo se o tem, kaj doživljamo, ko se vedemo na določen način, in kaj doživljajo tisti, ki so deležni tega vedenja.

VAJA 1 (30 minut) – Neprijetna čustva

Vsebina	Čustva	Neprijetna čustva	Izražanje čustev
Pripomočki	Delovni list		
Učne metode	Razlaga	Delo z delovnim listom	Pogovor

Učenke in učenci izpolnjujejo delovni list Kako drugim povemo o neprijetnih čustvih. V pravokotnik na levi otroci napišejo ali narišejo, kar piše v navodilu. Na desno stran delovnega lista napišejo (lahko tudi narišejo), komu bi povedali, kaj so narisali v pravokotnik. Pogovarjamo se o vseh čustvih, poudarek pa je na zavisti, ljubosumju, jezi, strahu in užaljenosti.

Delovni list Kako drugim povemo o neprijetnih čustvih:

Nadaljuj stavek. Nariši ali napiši v pravokotnik.	Komu bi povedal/a?
Tudi jaz bi rad/-a imel/-a...	
Bojim se, da me ne bi imela rada/imel rad, ker imaš raje...	
Moti me, da ti...	
Strah me je, ko ti...	
Pa kaj potem, če ti o meni misliš, da sem...	

VAJA 2 (15 minut) – Gremo se dolgočasit

Vsebina	Čustva	Neprijetna čustva	Nadziranje vedenja
Pripomočki	/		
Učne metode	Razlaga	Pogovor	

Navodilo za vajo: Ne govorimo, sedimo na svojem mestu, ne uporabljamo peresnice ali česa drugega.

Cilj vaje: Učenke in učenci se soočijo z dolgočasom, preizkušajo lastno vzdržljivost in sposobnost prilagajanja, tihe zaposlitve brez pripomočkov. Vajo lahko izvedemo na začetku ure, da vidijo, da zdržijo/prenesejo dolgčas. Otroci razmišljajo o lastnih čustvih in občutkih, ki jih doživljajo.

Po vaji se pogovarjamo: Kako so se počutili, kaj so razmišljali oziroma počeli v tem času, ali jim je bilo neprijetno, kaj jim je pomagalo, da so zdržali?

Vsebinski sklop III: Čustva 2

Delavnica 3

Razred:	5. - 6.
Cilji:	<ol style="list-style-type: none">1. Učenke in učenci nadgradijo znanje o čustvih.2. Učenke in učenci spoznavajo, da so vsa čustva ustrezna in da jih doživljamo različno.3. Učenke in učenci spoznajo, da lahko čustva nadziramo in izbiramo svoja vedenja, ne glede na to, katero čustvo doživimo.4. Učenke in učenci spoznavajo, kateri načini izražanja čustev so primerni in kateri neprimerni.
Vsebina:	Na delavnici z učenkami in učenci govorimo o čustvih in o prepoznavanju čustev pri sebi in pri drugih. Pogovor o čustvih nadgradimo s pogovorom o nasilnem ravnanju. Pogovarjamo se o tem, kako lahko različno doživljamo čustva in da je vsako čustvo ustrezno. Hkrati poudarimo, da ni vsak izraz čustva primeren, zato je treba vedenje nadzirati.

VAJA 1 (45 minut) – Kviz

Vsebina	Čustva	Nasilje	Vedenje
Pripomočki	Pole z vprašanji	Loparčki z oznako A, B, C	Bomboni
Učne metode	Razlaga	Delo v skupinah	Pogovor

Učenkam in učencem razdelimo pole z vprašanji in ponujenimi zaprtimi odgovori. Razdelimo jih v skupine po 3 ali 4, ki se bodo pomerile v znanju o čustvih. Na tablo pripravimo tabelo, kamor sproti vpišemo rezultat. Povemo, da bodo dobili nagrado, če skupaj kot razred dosežejo določeno število točk (številko določimo sami, glede na točkovanje, ki si ga bomo postavili, mora pa biti takšno, da bo otrokom z nekaj truda uspelo dobiti nagrado). Naročimo jim, naj v majhnih skupinah odgovorijo na vprašanja, za to imajo deset minut časa. Potem v veliki skupini preberemo vsako vprašanje posebej, otroci z dvigom loparčka A, B ali C sporočijo odgovor svoje skupine. Odgovore na vsako vprašanje zapišemo na tablo in točkujemo. Ideja za način točkovanja: za vsak pravilen odgovor skupina dobi točko, skupen seštevek skupin pa je število točk, ki jih je razred dobil za posamezen odgovor. Pred vajo postavimo kriterij (predlagamo malo čez polovico vseh možnih točk), kdaj razred osvoji nagrado. Če jim na koncu zmanjka nekaj točk, lahko dobijo dodatne točke za sodelovanje in za debato. Tako lahko vseeno dobijo nagrado, če si pomagajo in timsko delajo.

O vsakem vprašanju oziroma odgovoru se pogovorimo in razložimo, zakaj je pravi.

Primer kviza:

KVIZ – Obkrožite najbolj primeren odgovor.

1. Kadar mi nekdo dela nekaj, kar mi ni všeč,

- a) to počne, ker je zloben.
- b) je »ok« človek, samo njegovo vedenje ni »ok«.
- c) jaz nisem »ok«.

2. Če se dolgočasim, je

- a) to odgovornost učiteljev in staršev.
- b) to moja odgovornost.
- c) normalno, da motim druge.

3. Kadar nekdo doživlja močno jezo,

- a) je prav, da tega čustva nikoli ne pokaže.
- b) je dobro, da poišče nenasilen način, da jo izrazi.
- c) je razumljivo, da udari tistega, na kogar je jezen.

4. Ko nas nekdo besedno žali,

- a) se branimo z besedami ali odidemo stran.
- b) ga na silo utišamo.
- c) se branimo tako, da ga žalimo nazaj.

5. Ljubosumje

- a) je čustvo, ki ga doživljamo, ker se bojimo, da nas bo nekdo nehal imeti rad zaradi nekoga tretjega.
- b) je enako kot zavist.
- c) pomeni, da nekoga prisiliš, da te ima rad.

6. Ko komu zavidam njegov uspeh, je najbolje, da mu rečem:

- a) »Privoščim ti, tudi jaz bi rad to dosegel.«
- b) »Ni pošteno, nisi si zaslužil.«
- c) »Ti misliš, da sem zguba, ker si boljši od mene. Sovražim te!«

7. Kadar se nekdo noče družiti z mano

- a) sem še vedno »ok«.
- b) sem manjvreden/manjvredna.
- c) ga/jo žalim, da mu/ji pokažem, da je nepravilčen/nepravilčna.

8. Jeza, ljubosumje, dolgočasje, sovraštvo, prezir, zavist so

a) čustva, ki jih čutijo slabo vzgojeni ljudje.

b) utemeljeni razlogi za nasilje.

c) neprijetna čustva, vendar niso opravičilo za nasilje.

9. Nenasilna komunikacija pomeni

a) da mi uspe dokazati, da imam prav.

b) da se spoštljivo vedem do vseh, tudi tistih, ki mi niso všeč.

c) da nikoli ne povem, kar čutim in mislim.

Vaja je primerna tudi za uporabo v drugih vsebinskih sklopih. Vprašanja lahko prilagodimo oziroma spremenimo glede na temo.

Vsebinski sklop III: Čustva 2

Delavnica 4

Razred:	7. - 8.
Cilji:	1. Učenke in učenci nadgradijo znanje o čustvih. 2. Učenke in učenci spoznavajo, da so čustva močno povezana z mišljenjem in da lahko različno mišljenje vzbudi različna čustva. 3. Učenke in učenci spoznajo, da lahko čustva nadziramo in izbiramo svoja vedenja, ne glede na to, katero čustvo doživimo.
Vsebina:	Na delavnici z učenkami in učenci govorimo o čustvih in o prepoznavanju čustev pri sebi in pri drugih. Pogovarjamo se o tem, kako lahko različno doživljamo čustva in da je vsako čustvo ustrezno; da so čustva povezana z našim mišljenjem in v veliki meri od njega odvisna (vzpodbujena). Pogovarjamo se o neprimernosti nasilnega izražanja čustev in o vplivu izražanja čustev na čustvovanje ljudi okoli nas. Govorimo o definicijah čustev; otrokom razložimo, kaj nam sporoča določeno čustvo.

VAJA 1 (15 minut) – Poveži

Vsebina	Čustva		
Pripomočki	Sestavljanke (opis čustva + ime čustva)	Napis: »Čustvo ni opravičilo za nasilno vedenje«	
Učne metode	Razlaga	Delo v dvojicah	Pogovor

Na ogled postavimo napis: »Čustvo ni opravičilo za nasilno vedenje«. To je tudi sporočilo, ki ga želimo posredovati otrokom. Razdelimo jim (izrezano) sestavljanke z opisi čustev in z imeni čustev. V parih morajo sodelovati in povezati skupaj čustvo z ustreznim opisom.

To, kar se dogaja, mi ni zanimivo, rad/-a bi počel/-a kaj bolj zabavnega.	Dolgčas
Želim, da spremeniš to vedenje: »Nehaj s tem početjem.«	Jeza
Ti si manj vreden od mene, hočem da greš stran.	Prezir
Tudi jaz bi si zaslužil imeti to, kar imaš ti.	Zavist
Bojim se, da bi me nehal imeti rad, ker imaš raje nekoga drugega.	Ljubosumje

Po vaji se o teh čustvih pogovarjamo in jih razložimo. Učenke in učenci govorijo o svojih izkušnjah s temi čustvi; ali so jih že čutili, kaj se je takrat zgodilo ...

VAJA 2 (20 minut) – Strip čustev

Vsebina	Čustva	Prepoznavanje čustev
Pripomočki	Strip	Listki z napisi: želja, nezadovoljstvo, dolgčas, jeza, prezir, sovraštvo, zavist, užaljenost, kljubovanje, ljubosumje, sram, ponos, strah
Učne metode	Razlaga	Pogovor

Učenkam in učencem pokažemo spodnjo sliko. Pripravimo listke, na katerih so poimenovana različna čustva (želja, nezadovoljstvo, dolgčas, jeza, prezir, sovraštvo, zavist, užaljenost, kljubovanje, ljubosumje, sram, ponos, strah). Nad sliko najprej prilepimo listek z napisom »Želja«. Otroke vprašamo: kako mislite, da razmišlja človek, ki v sebi čuti željo po nečem (npr. »Želim, da skupaj pripraviva govorni nastop.«) Nadaljujemo z naslednjim čustvom, nad sliko prilepimo listek z napisom »Nezadovoljstvo«. Učenke in učence vprašamo, kaj mislijo, kako razmišlja človek, ki čuti nezadovoljstvo (npr. »Nezadovoljen sem, ker me nisi izbral v svoje moštvo.«) Tako nadaljujemo z vsakim od naštetih čustev.

Bistvo vaje je, da otroci razmišljajo, na podlagi kakšnih misli ustvarimo določena čustva.

Vsebinski sklop III: Čustva 2

Delavnica 5

Razred:	9.
Cilji:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Učenke in učenci se seznanijo z vrstami nasilja in se jih učijo prepoznavati. 2. Učenke in učenci spoznajo, da je za nasilje vedno odgovorna oseba, ki nasilje povzroča. 3. Učenke in učenci spoznajo, da je nasilje naučeno vedenje in da se je mogoče naučiti nenasilne komunikacije. 4. Učenke in učenci se seznanijo z različnimi vlogami, ki jih imamo v odnosih, kjer je prisotno nasilje: žrtve, povzročitelji, opazovalci.
Vsebina:	<p>Na delavnici z učenkami in učenci govorimo o nasilju in vrstah nasilja. Učimo jih prepoznavati nasilje in izbirati vedenja, ki so nenasilna. Predstavimo različne vloge v odnosih, kjer je prisotno nasilje, in predstavimo občutke, ki jih lahko v teh vlogah doživljamo. Učence učimo, da je nasilje naučeno vedenje in da se da vedenje spremeniti. Pojasnimo, da je dolžnost vseh preprečevati nasilje in delovati v smeri povečevanja varnosti žrtve. Poudarimo pa, da ni dolžnost otroka, da zaščiti starša, ki je žrtev nasilja ali da neposredno posreduje v nasilju, ki ga opazi. Povemo jim, kaj lahko naredijo, če opazijo nasilje (npr. povejo odrasli osebi ...).</p>

VAJA 1 (45 minut) – Romeo in Julija

Vsebina	Nasilje	Prepoznavanje nasilja	Nenasilno vedenje
Pripomočki	Tekst o Romeu in Juliji (prilagojen)		
Učne metode	Razlaga	Pogovor	

Učenkam in učencem predstavimo različne vloge, ki jih ljudje zavzemamo v odnosih, kjer je prisotno nasilje: žrtve, povzročiteljice oziroma povzročitelji, priče. Pojasnimo, da ima vsakdo možnost poiskati pomoč in naštejemo različne možnosti.

Predstavimo načela Društva za nenasilno komunikacijo:

- Dolžnost vseh je preprečevati nasilje in delovati v smeri povečevanja varnosti žrtev.
- Za nasilje je odgovorna izključno oseba, ki nasilje povzroča.
- Nasilje je naučeno vedenje. Vsakdo se lahko nauči nenasilne komunikacije.

Učenkam in učencem preberemo besedilo o Romeu in Juliji, ki ga predavateljice in predavatelji večkrat uporabijo za razlago dinamike nasilnega odnosa, ki smo ga prilagodili za namen delavnice. Pogovarjamo se o besedilu, prepoznavamo nasilna vedenja in vzorce ter razpravljamo o izbiri nenasilnega vedenja. Govorimo o likih v zgodbi, o tem, kaj je kdo naredil in kaj bi lahko naredil oziroma naredila drugače.

Romeo in Julija

Julija nekega dne spozna Romea. Všeč sta si, vse bolj se spoznavata, kmalu se dogovorita, da bosta postala par. Nekega večera gresta skupaj na ples. Romeo ne mara plesati, zato Julija nekaj plesov odpleše s prijateljem. Romeo je najprej tiho, ko sta sama, pa ji očita, da je plesala z drugim in ga pustila samega sedeti ob mizi. Ker partnerske zveze pač zahtevajo prilagajanje in odpovedovanje, se Julija odloči, da je bolje, da v bodoče več ne pleše s prijatelji.

Po nekaj mesecih se Romeo in Julija poročita. Njuno skupno življenje oba zelo osrečuje. Nekoč se Romeo pritoži, da Julija preveč telefonira in drugim posveča več pozornosti in časa kot njemu, ki je njen mož. Julija premišljuje o njegovih besedah in čeprav ji je hudo, se odloči, da bo manj časa preživela na telefonu. Tako bodo tudi računi za telefon nižji. S tem dejanjem se Julija odpove določenim stikom s svojimi prijateljicami in prijatelji.

Romea zanima veliko stvari in ima veliko hobijev, zato ga ob ponedeljkih in četrtek ni doma. Julija se odloči, da bo hodila na rokomet, ki je ob sredah. Takrat Romeo omeni, da ima občutek, da sta premalo skupaj. Julija ga razume, skuša ga potolažiti. Vsakič ko gre na rokomet, čuti nelagodje. Romeo, ki doma gleda televizijo, se ji smili in pogosto premišljuje, kako lepo bi bilo, če bi bil njen rokomet ob četrtek in bi bila v sredo skupaj. Romeo je nikoli ne sprašuje o treningu, kaj so počeli in kako se je imela. Večkrat pa omeni, da se mu zdi, da rokomet ni zanjo, ker je prepočasna. Ponovno ji začne očitati, da sta premalo skupaj. Sili jo, naj se potrudi za njun odnos in preneha trenirati neumni rokomet. Ob tem omenja, da je čas, da imata otroka. Julija se težko odpove rokometu. Vendar njegovo željo, da bi družino razširila, čuti kot potrditev njune ljubezni. Kmalu postaneta starša.

Podjetje, v katerem je zaposlen Romeo, zaide v finančne težave. Romeo pove Juliji, da je zadnje čase pod stresom in da se lahko sprosti, če imata redne spolne odnose. Julija, ki je prej rekla ne, ko si ni želela spolnih odnosov, mu sedaj skuša ugoditi, tudi ko si ne želi spolnosti.

Tako teče njuno življenje.

Nekega večera je Julija s prijateljicami dogovorjena, da bodo šle na večerjo. Ko pove Romeo, se ta užaljeno drži in zamomlja, da je kar naprej sam doma. Julija ima slabo vest in odpove večerjo. Odpove jo, ker ne želi, da bi bil Romeo sam, in ker nima nikogar, ki bi poskrbel za otroke. Prijateljice ji zamerijo, da ni prišla in Julija obljubi, da naslednje večerje ne bo zamudila. Ko se naslednjič skuša z Romeom dogovoriti, da bo šla na večerjo, ji ta reče, naj vzame s sabo svoja otroke. Zraven pove še, da dobra mama

nikoli ne zapusti svojih otrok. Julija je jezna in mu reče, da z njim ne bi hotela imeti nobenega otroka več. Zelo se spreta. Julija odpelje otroka k svojim staršem in gre na večerjo slabe volje. Ko pride nazaj, se prepir nadaljuje in Romeo jo udari. Julijo je strah in joka. Romeo še nekaj časa vpije, potem pa začne jokati tudi sam. Julija ne razume, kaj se dogaja, Romeo ne razume, zakaj jo je udaril. Objame jo in se ji opraviči, ona mu oprostí. Ko se čez 14 dni še enkrat spreta, jo Romeo spet udari. Da se z Romeom ne bi več prepirala in da ne bi prihajalo do udarcev, se Julija trudi, da ga ne bi z ničemer razjezila. Niti omeniti več ne upa, da bi šla na večerjo s prijateljicami.

Julija hodi v službo, sicer pa je ves čas doma in z otroki. Ven gre le še v trgovino. To je življenjski prostor Julije, ki je zaljubljena v Romea. To je prostor ženske, s kakršno želi biti Romeo.

Vsebinski sklop IV: Uvod v nenasilno komunikacijo

Delavnica 1

Razred:	1.-3.
Cilji:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Učenke in učenci se seznanijo s pojmom nenasilna komunikacija. 2. Učenke in učenci se seznanijo z načini iskanja pomoči ter nenasilnimi načini vedenja in komuniciranja. 3. Učenke in učenci se seznanijo s pravico do varnosti in prepovedjo nasilja. 4. Učenke in učenci se seznanijo z ustreznimi in neustreznimi načini dajanja in sprejemanja pohvale.
Vsebina:	Na delavnici učence seznanimo s pojmom nenasilne komunikacije. Pogovarjamo se o verbalni in neverbalni komunikaciji, o vplivu nenasilne komunikacije v odnosih. Poudarimo pomen medsebojne komunikacije in poslušanja. Z vajami iščemo načine, kako lahko uporabljajo nenasilno komunikacijo, nasilja ne povzročajo in kako poiščejo pomoč, če so žrtev ali priča nasilja. Učence učimo še primernih načinov dajanja in sprejemanja pohval.

VAJA 1 (25 minut) – Ponovitev o nasilju/vrstniškem nasilju in uvod v nenasilno komunikacijo

Vsebina	Nasilje	Izbiranje nenasilnega vedenja
Pripomočki	Jelenček (igračka)	Slike z različnimi življenjskimi situacijami in dvema možnostma vedenja
Učne metode	Razlaga	Pogovor

Jelenček jih za uvodno motivacijo pozdravi, vpraša, kako so, kaj vse se spomnijo, da smo počeli, kaj se še spomnijo o nasilju.

Pogovarjamo se o slikah, ki smo jih pripravili: skozi slike različnih situacij bomo ponovili, kar smo se naučili do sedaj.

Navodila:

Pripravljenih imamo nekaj slik, na katerih je narisana neka nasilna ali neprijetna situacija. Imajo dve možnosti, kaj lahko naredijo, da bi razrešili težavo. Skozi pogovor poskušamo izbrati bolj učinkovito možnost in jo utemeljiti. Povemo, da ne moremo preprečiti vseh neprijetnih in celo nasilnih situacij, vedno pa se lahko odločimo, kako se bomo na takšne situacije odzvali. Z nekaterimi načini lahko preprečimo, da bi se situacije ponovile, z drugimi pa jih lahko celo poslabšamo.

1. Slika prikazuje dva fanta, ki držita sošolca za noge in ga potiskata v koš za smeti. Učencem damo na voljo še dve sliki; na eni je fant, ki se je umaknil na samo, na drugi pa je fant, ki se pogovarja z odraslo osebo.

Slika prikazuje, da je nekdo počekal risbico.

Na voljo sta še dve sliki; na eni se dve osebi pogovarjata, na drugi pa je narisana pretep.

2. Slika prikazuje, da se ena oseba noče igrati z drugo.

Na voljo sta še dve sliki. Na eni je narisana prečrtana torta (s tem želimo povedati, da oseba, ki se noče igrati z drugo, ne bo povabljena na rojstni dan druge osebe), druga pa prikazuje, kako se zavrnjena oseba norčuje in s prijateljico žali dekle, ki se ni hotela igrati.

Vaja je primerna tudi za uporabo v vsebinskem sklopu nasilje in vrstniško nasilje.

VAJA 2 (10 minut) – Samopohvala

Vsebina	Pohvala	Samopohvala
Pripomočki	Pripravljeni listki, kamor bodo pisali pohvalo o sebi	
Učne metode	Razlaga	Pogovor

Navodila za vajo: Učenke in učenci pohvalijo sami sebe. Vsakdo od njih dobi svoj listek, za pomoč, da se pohvalijo. Pohvale preberejo, če želijo.

Pohvala

Pohvalil/-a bi se, ker...

Z vajo želimo doseči, da učenke in učenci doživijo prijetna občutja ob samopohvali – o njih se pogovarjamo in pojasnimo, da je pomembno, da se znamo ceniti in pohvaliti, da ne čakamo le na pohvalo s strani drugih ljudi. Zelo jasno povemo, kaj je pohvala in ločimo samopohvalo od hvalisanja (širokoustenja).

Sporočila, ki jih dajemo pri vaji:

- Potrebno se je naučiti, kako ustrezno sprejeti in dati pohvalo.
- Ustrezen odziv na pohvalo je, da se zahvalimo.
- Pohvala naj bo kratka in preprosta ter natančna.
- Pri pohvali izhajamo iz sebe (»jaz stavki«), npr.: »Zelo mi je všeč, kako spretno si to narisala.«
- Pomembno je pohvaliti tudi sebe!
- Čeprav smo v zadregi, ko nas nekdo pohvali, se ne norčujemo.

Vaja je primerna tudi v drugih vsebinskih sklopih.

Vsebinski sklop IV: Uvod v nenasilno komunikacijo

Delavnica 2

Razred:	4.-5.
Cilji:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Učenke in učenci se seznanijo s pojmom nenasilna komunikacija. 2. Učenke in učenci se seznanijo z načini iskanja pomoči ter nenasilnimi načini vedenja in komuniciranja. 3. Učenke in učenci se seznanijo s pravico do varnosti in prepovedjo nasilja. 4. Učenke in učenci se seznanijo z ustreznimi in neustreznimi načini dajanja in sprejemanja pohvale.
Vsebina:	<p>Na delavnici učenke in učence seznanimo s pojmom nenasilne komunikacije. Pogovarjamo se o verbalni in neverbalni komunikaciji, o vplivu nenasilne komunikacije v odnosih. Poudarimo pomen medsebojne komunikacije in poslušanja. Z vajami iščemo načine, kako lahko uporabljajo nenasilno komunikacijo, nasilja ne povzročajo in kako poiščejo pomoč, če so žrtev ali priča nasilja. Učenke in učence učimo še primernih načinov dajanja in sprejemanja pohval.</p>

VAJA 1 (20 minut) – Oskar in stripi

Vsebina	Nasilje	Čustva
Pripomočki	Oskarjeva zgodba (Jurišič, 1999)	Trije stripi različnih situacij (Jurišič, 1999)
Učne metode	Razlaga	Pogovor

1. del:

Navodila: Najprej preberemo zgodbo gospoda Oskarja, da se začnejo učenke in učenci pogovarjati o čustvih in vedenju. Nato predstavimo primere stripov, ki smo jih pripravili. Z otroki govorimo o situacijah, prikazanih na stripih, debato spodbujamo z vprašanji.

2. del:

Imamo 3 različne stripe; vsak od njih je pripravljen v dveh različicah (z dvema razpletoma) s praznimi oblački nad liki v stripih. Učenke in učenci v oblačke vpišejo, kaj si liki v stripih mislijo, glede na prikazan razplet. Ugotavljamo, zakaj je prišlo do takšnega razpleta, kateri razplet je boljši in kako pridemo do takšnega razpleta.

Vajo lahko zastavimo tudi tako, da delajo v dvojicah.

Zgodba gospoda Oskarja:

1.del

Gospod Oskar je bil na neki zabavi. Ob dveh zjutraj se je vračal proti domu in ugotovil, da je izgubil ključ svojega stanovanja. Bil je zelo obupan in ni vedel, kaj naj naredi. Spomnil se je, da ima hišnik ključe vseh stanovanj v hiši. Ko je hodil proti domu, je premišljeval, kaj bo rekel hišniku. Mislil si je: »Najprej se mu bom opravičil, ker zvonim ob pozni uri. Potem mu bom pojasnil, da sem bil na zabavi. Sicer pa on tako ali tako ve, da nikoli nikamor ne grem in da cele dneve sedim sam doma. Potem ga bom prosil, naj mi da rezervne ključe stanovanja.« Kasneje je pomislil: »Pa kaj bom jaz hišniku razlagal, kje sem bil. Kaj pa njega briga, kam jaz hodim! Samo opravičil se bom in ga prosil, naj mi da ključ od stanovanja!« Hodil je in premišljeval: »Vedno se moram jaz opravičevati drugim. Vedno moram jaz nekaj prositi druge! Mene nihče nikoli nič ne prosil! Od mene pa kar zahtevajo! Hišniku se ne mislim opravičevati. Kaj bom jaz njega prosil, saj je čisto navaden hišnik. Kar rekel mu bom, naj mi že enkrat da moj ključ. Kdo mu sploh daje to pravico? Tako ali tako ničesar ne naredi v hiši. Zadnjič sem moral celo sam zamenjati žarnico, ker nič ne dela!«

Ko je gospod Oskar prišel do hiše, je bil že zelo jezen. Pozvonil je pri hišniku, ta mu je odprl vrata in prijazno vprašal: »Dober večer, gospod Oskar. Kako vam lahko pomagam?« Oskar je jezno zavpil: »Solit se pojdite, vi in vaši ključi!« in zaloputnil z vrati. Prespal je pri prijatelju v sosednji hiši.

2.del

Gospod Oskar je bil na neki zabavi. Ob dveh zjutraj se je vračal proti domu in ugotovil, da je izgubil ključ svojega stanovanja. Bil je zelo obupan in ni vedel, kaj naj naredi. Ko je hodil proti domu in premišljeval, kaj naj naredi, se je spomnil, da ima hišnik ključe od vseh stanovanj v hiši. Pomislil je »Hišnik je dober človek. Vedno je bil prijazen. Šel bom k njemu in ga prosil za ključ od stanovanja!« Malo ga je sicer skrbelo, ker je bila ura že dve ponoči, pa si je rekel: »Saj se mu bom opravičil, ker je tako pozno. Gotovo mi bo pomagal. Tudi jaz bi njemu, če bi bil v stiski!«

Ko je gospod Oskar prišel do hiše, je pozvonil pri hišniku, ta mu je odprl vrata in prijazno vprašal: »Dober večer, gospod Oskar. Kako vam lahko pomagam?« Gospod Oskar se je hišniku opravičil in ga prosil za ključ od stanovanja. Hišnik mu je dal ključ in gospod Oskar se mu je prijazno zahvalil.



VAJA 2 (15 minut) – Pohvala

Vsebina	Pohvala	Načini dajanja pohvale
Pripomočki	Pripravljeni listki, na katere bodo učenci pisali pohvalo sošolca	
Učne metode	Razlaga	Pogovor

Navodila za vajo: Učenke in učenci pohvalijo svojega desnega soseda. Vsak dobi svoj listek, ki mu bo pomagal, da pohvali soseda. Pohvale preberejo. Za lažje reševanje vaje jim ponudimo nekaj odgovorov.

Pohvala

Všeč mi je, kadar ti...

Zasmejem se, kadar ti...

Dobro se počutim, kadar ti...

Z vajo želimo doseči, da učenke in učenci opazujejo, kako se počutijo ob dajanju in sprejemanju pohvale. O njihovih občutkih se pogovarjamo in pojasnimo, zakaj je pomembno, da znamo dati primerno pohvalo in jo tudi sprejeti (če zavr-nemo pohvalo, nas drugič morda ne bodo več pohvalili, občutek manjvrednosti bo slabo vplival na našo samopodobo ...).

Sporočila, ki jih dajemo pri vaji:

- Potrebno se je naučiti, kako ustrezno sprejeti in dati pohvalo.
- Ustrezen odziv na pohvalo je, da se zahvalimo.
- Pohvala naj bo kratka, preprosta in natančna.
- Pri pohvali izhajamo iz sebe (»jaz stavki«), npr.: »Zelo mi je všeč, kako spretno si to narisala.«
- Pomembno je pohvaliti tudi sebe!
- Čeprav smo v zadregi, ko nas nekdo pohvali, se ne norčujemo.

Vaja je primerna tudi za uporabo v drugih vsebinskih sklopih.

Vsebinski sklop IV: Uvod v nenasilno komunikacijo

Delavnica 3

Razred:	6.-7.
Cilji:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Učenke in učenci se seznanijo s pojmom nenasilna komunikacija. 2. Učenke in učenci se seznanijo z načini iskanja pomoči ter nenasilnimi načini vedenja in komuniciranja. 3. Učenke in učenci se seznanijo s pravico do varnosti in prepovedjo nasilja. 4. Učenke in učenci se seznanijo z ustreznimi in neustreznimi načini dajanja in sprejemanja pohvale.
Vsebina:	<p>Na delavnici učenke in učence seznanimo s pojmom nenasilne komunikacije. Pogovarjamo se o verbalni in neverbalni komunikaciji, o vplivu nenasilne komunikacije v odnosih. Poudarimo pomen medsebojne komunikacije in poslušanja. Z vajami iščemo načine, kako lahko uporabljajo nenasilno komunikacijo, nasilja ne povzročajo in kako poiščejo pomoč, če so žrtev ali priča nasilja. Učenke in učence učimo še primernih načinov dajanja in sprejemanja pohval.</p>

VAJA 1 (20 minut) – Oskar in stripi

Glej vajo pri sklopu: Uvod v nenasilno komunikacijo, delavnica 2.

VAJA 2 (15 minut) – Pohvala

Glej vajo pri sklopu: Uvod v nenasilno komunikacijo, delavnica 2.

Vsebinski sklop IV: Uvod v nenasilno komunikacijo

Delavnica 4

Razred:	8.-9.
Cilji:	<ol style="list-style-type: none">1. Učenke in učenci se seznanijo s pojmom nasilje in nenasilna komunikacija.2. Učenke in učenci se seznanijo z načini iskanja pomoči ter nenasilnimi načini vedenja.3. Učenke in učenci se seznanijo s pravico do varnosti in prepovedjo nasilja.4. Učenke in učenci se soočajo z razdelitvijo moči v različnih odnosih.5. Učenke in učenci prepoznavajo čustva, njihov nastanek in vpliv na vedenje.
Vsebina:	Na delavnici učenke in učence seznanimo s pojmom nenasilne komunikacije. Pogovarjamo se o verbalni in neverbalni komunikaciji, o vplivu nenasilne komunikacije v odnosih. Poudarimo pomen medsebojne komunikacije in poslušanja. Z vajami iščemo načine, kako lahko uporabljajo nenasilno komunikacijo in nasilja ne povzročajo ter kako poiščejo pomoč, če so žrtev ali priča nasilja. Govorimo o različnih vlogah v odnosih. Učijo se prepoznavati čustva, njihov nastanek in njihov vpliv na vedenje.

VAJA 1 (20 minut) – Različne vloge v odnosih

Vsebina	Nasilje	Moč	Vloge v odnosih
Pripomočki	/		
Učne metode	Razlaga	Pogovor	Delo v dvojicah

Navodilo: Delajo v dvojicah. Ena oziroma eden podaja navodila za igro Človek ne jezi se ali Enka, druga oziroma drugi ta navodila poslušata. Navodila učenke in učenci podajajo, kakor se jih spomnijo. Za vsako vajo imajo 3 minute časa, pri izvedbi vaj so v različnih pozicijah v odnosu eden do drugega – stojijo ali čepijo:

- govorec stoji – poslušalec čepi,
- govorec stoji – poslušalec stoji,
- govorec čepi – poslušalec stoji.

Po vaji se pogovarjamo: Kako so se počutili v različnih vlogah in v različnih položajih? Kaj jim je bilo najtežje?

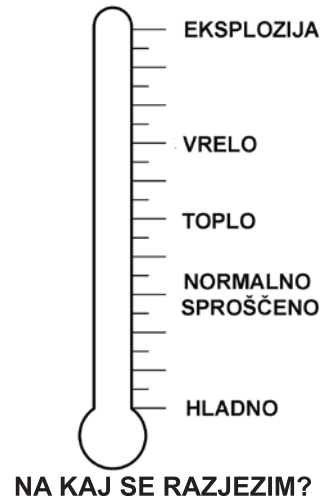
Z vajo skušamo predstaviti različne pozicije moči v odnosih in kako se ob tem počutimo. Razmišljamo tudi o tem, kako temu prilagodimo svoje vedenje in ali je to vedno ustrezno (položaj otrok/učitelj ali partner/partnerka).

VAJA 2 (15 minut) – Krog čustvene reakcije in termometer jeze

Vsebina	Nasilje	Moč	Vloge v odnosih
Pripomočki	/		
Učne metode	Razlaga	Pogovor	Delo v dvojicah



Slika: Krog čustvene reakcije (po Milivojević, 2008)



Slika: Termometer jeze (po Faupel et al., 2011)

Učenkam in učencem pokažemo sliko kroga čustvene reakcije in termometer jeze. Razpravljamo o tem, da je čustvo odvisno od tega, kako interpretiramo določen dražljaj (mu pripišemo pomen in ga vrednotimo).

Učenke in učenci spoznavajo, da je njihova reakcija povezana s tem, kakšen pomen pripišejo nekemu dražljaju. Spoznajo, da so sami odgovorni za svoje čustvovanje in odzive ter da lahko svoje odzive (vedenje) spreminjajo s pomočjo razmisleka o dražljaju. (Ali bo naš odziv drugačen, če mislimo, da je sošolka ali sošolec slabe volje, ker je dobila oziroma dobil slabo oceno, ali če mislimo, da nas sovraži in misli, da smo »luzerji«?)

Pri termometru jeze spoznavajo, da je težje nadzorovati svoje vedenje, kadar je čustvo zelo močno. Govorimo o načinih »ohlajanja« čustev.

Alternativno lahko namesto enega od teh dveh primerov (slike kroga čustvene reakcije in termometra jeze) predstavimo sliko avtomobila, kot modela za človeka: vsako od koles predstavlja pomemben element v našem življenju: ljubezen, varnost, ugled, osnovne potrebe. Razpravljamo, kako se vedemo, kadar ena od pnevmatik na kolesu »pušča«.



Vsebinski sklop V: Nenasilna komunikacija

Delavnica 1

Razred:	1.-2.
Cilji:	1. Učenke in učenci se seznanijo s pojmom nenasilna komunikacija. 2. Učenke in učenci nadgradijo znanje o čustvih. 3. Učenke in učenci se podrobno seznanijo s čustvom jeze. 4. Učenke in učenci se seznanijo z ustreznimi in neustreznimi načini dajanja in sprejemanja pohvale.
Vsebina:	Na delavnici učenke in učence seznanimo s pojmom nenasilne komunikacije. Pogovarjamo se o verbalni in neverbalni komunikaciji, o vplivu nenasilne komunikacije v odnosih. Poudarimo pomen medsebojne komunikacije in poslušanja. Z vajami iščemo načine, kako lahko uporabljajo nenasilno komunikacijo, nasilja ne povzročajo ter kako poiščejo pomoč, če so žrtev ali priča nasilja. Govorimo o različnih vlogah v odnosih. Učenke in učenci se učijo prepoznavati čustva, njihov nastanek in vpliv na vedenje. Podrobneje govorimo o čustvu jeze. Učenke in učenci se učijo o dajanju in sprejemanju pohval.

VAJA 1 (45 minut) – čustvo jeze

Vsebina	Čustva	Prepoznavanje čustev	Nenasilna komunikacija
Pripomočki	Zgodba o Mirku, ki se razjezi		
Učne metode	Razlaga	Pogovor	

Preberemo zgodbicco o Mirku, ki se razjezi (Theobald, 2012). Otroci se učijo prepoznavati čustvo jeze in občutke, ki jih pri tem doživljajo. Ugotavljamo, kako naša jeza vpliva na druge ljudi. Skupaj iščemo načine, kako se izraziti, kadar smo jezni. Učenke in učenci opišejo, kaj jim pomaga, ko so jezni.

Kratek povzetek knjige:

Nekega dne Metka poje jabolko, ki si ga je želel pojesti Mirko. Mirko se zelo razjezi. Zrastejo mu jezna stopala, jezen rep, jezni zobje ... Ko razgraja po travniku, pade v globoko temno luknjo. Iz te luknje mu pomaga Metka. Mirko in Metka se pogovorita.

VAJA 2 (15 minut) – Pohvala

Glej vajo pri sklopu: Uvod v nenasilno komunikacijo, delavnica 2.

Vsebinski sklop V: Nenasilna komunikacija

Delavnica 2

Razred:	3.
Cilji:	1. Učenke in učenci se seznanijo s pojmom nenasilna komunikacija. 2. Učenke in učenci nadgradijo znanje o čustvih. 3. Učenke in učenci se podrobno seznanijo s čustvom jeze. 4. Učenke in učenci se seznanijo z ustreznimi in neustreznimi načini dajanja in sprejemanja kritike.
Vsebina:	Na delavnici učenke in učence seznanimo s pojmom nenasilne komunikacije. Pogovarjamo se o verbalni in neverbalni komunikaciji, o vplivu nenasilne komunikacije v odnosih. Poudarimo pomen medsebojne komunikacije in poslušanja. Z vajami iščemo načine, kako lahko uporabljajo nenasilno komunikacijo, nasilja ne povzročajo ter kako poiščejo pomoč, če so žrtev ali priča nasilja. Govorimo o različnih vlogah v odnosih. Učenke in učenci se učijo prepoznavati čustva, njihov nastanek in vpliv na vedenje. Podrobneje govorimo o čustvu jeze. Govorimo tudi o načinih izražanja moči, kdaj vse je človek lahko močan. Učenke in učenci se učijo o dajanju in sprejemanju kritike.

VAJA 1 (45 minut) – čustva in moč

Vsebina	Čustva	Prepoznavanje čustev	Moč	
Pripomočki	Jelenček (igrača)	Zgodba o Lisi v šoli za pasje mladičke	Plakat o čustvih	Pobarvanka jelenčka in bonboni za nagrado
Učne metode	Razlaga		Pogovor	

Pred vajo ali po vaji postavimo na vidno mesto plakat o čustvih (glej primer plakata v sklopu Čustva, delavnica 2) in se pogovarjamo z učenkami in učenci: Za katero čustvo gre? Kako ga prepoznamo? Kako ga čutimo? Kdaj doživljamo to ali ono čustvo?

Navodila za vajo: Preberemo zgodbo o Lisi v šoli za pasje mladičke. Otroci se učijo prepoznavati čustvo jeze in spoznavajo, kako si lahko drugi razlagajo naše vedenje, ko pokažemo jezo.

Pogovarjamo se o občutku moči: Kdaj in s katerimi načini se človek počuti močnega, pridobi moč? Kateri načini so primerni, kateri neprimerni?

Sporočila, ki jih dajemo pri vaji:

Glavno sporočilo vaje je, da se človek lahko na več načinov počuti močnega. Vsi imamo potrebo po moči. Vedeti moramo, na kakšne načine jo lahko zadovoljimo, da bo varno za nas in za vas.

Lisa v šoli za pasje mladičke (avtorica: Jerina A., Društvo za nenasilno komunikacijo):

Nekoč, ne tako dolgo nazaj, je živela psička po imenu Lisa. Bila je zelo velika in močna psička. Imela je črno kratko dlako in košat rep. Obiskovala je osnovno šolo za pasje mladičke. Na tej šoli so bili psi različnih velikosti; takšni, ki so bili bolj majhni in takšni, ki so bili že skoraj odrasli. Lisina najljubša zabava je bil pretep; včasih ga je začela kar tako, ker ji je bilo dolgčas. Učenci in učenke iz šole za pasje mladičke so se postavili v krog, ji ploskali in vzklikali njeno ime: »Li-sa, Li-sa, Li-sa!« Tako zelo rada se je Lisa pretepala, grizla, cufala ... Bila je hitra, imela je velike tačke, s katerimi je lahko nasprotnika takoj spravila na tla. Imela je zelo velike in močne zobe. Poleg tega se je znala zelo hitro gibati. Bila je zmagovalka šolskih preteпов, zaradi tega je bila na šoli za pasje mladičke zelo priljubljena. Imela je veliko prijateljev in prijateljic, Runo pa je bil njen najboljši prijatelj. Skupaj sta tekala po poljih, kopala luknje, skrivala in iskala kosti ter plašila učence iz šole za mačje mladičke.

Nekega dne so na šolo dobili novo učenko po imenu Saja. Tudi Saja je bila velika in močna psička, podobno kot Lisa. Bila je rjave barve kot čokolada. Imela je dolgo dlako. Saja in Lisa nista bili prijateljici, saj je Saja zelo kmalu po prihodu na šolo za pasje mladičke počela iste stvari, ki jih je rada počela Lisa. Tudi Saji je bilo pretepanje največja zabava in zato je bila Lisa jezna.

Lisa se je naveličala tega, da ni bila več najpogumnejša psička na šoli, zato je Sajo izzvala na dvoboj. Dvoboj je bil napet, zmagovalka pa je bila Saja. Lisa se po pretepu ni počutila dobro, bila je žalostna, jezna, ponižana. Učenci šole za pasje mladičke so vzklikali: »Sa-ja, Sa-ja!« To jo je še bolj prizadelo.

Lisa je imela vedno manj prijateljev in prijateljic, tudi Runo ni imel več toliko časa zanjo. Zato je sama tekala po travniku in kopala luknje.

Nekega dne je slišala, da se Saja in Runo pretepa. Ko je prišla do tja, je bilo pretepa že konec, Saja je bila zmagovalka, Runo pa je imel poškodovano tačko in rano na nosu. Lisa mu je pomagala, mu oskrbela rano in povila tačko. Ko so ostali učenci šole za pasje mladičke to videli, so ji začeli ploskati. Lisa je bila ponosna nase in počutila se je še bolj pomembno in še boljše kot med aplavzom po zmagi v pretepu. Zato se je odločila, da bo od zdaj naprej drugim učencem šole za pasje mladičke pomagala. Pomagala jim je pri domačih nalogah, spremljala jih je domov, če so se bali iti sami in še mnogo drugih reči ... Zelo kmalu si je nabrala veliko prijateljev, nekateri stari so jo ponovno sprejeli, pridružili pa so se jim še mnogi drugi.

Vsebinski sklop V: Nenasilna komunikacija

Delavnica 3

Razred:	4.-5.
Cilji:	<ol style="list-style-type: none">1. Učenke in učenci se seznanijo s pojmom nenasilna komunikacija.2. Učenke in učenci nadgradijo znanje o čustvih.3. Učenci spoznavajo, da so vsa čustva ustrezna in da jih doživljamo različno.4. Učenci spoznajo, da lahko čustva nadziramo in izbiramo svoja vedenja, ne glede na to, katero čustvo doživljamo.5. Učenci spoznavajo, kateri načini izražanja čustev so primerni in kateri neprimerni.
Vsebina:	Na delavnici učenke in učence seznanimo s pojmom nenasilne komunikacije. Pogovarjamo se o verbalni in neverbalni komunikaciji, o vplivu nenasilne komunikacije v odnosih. Poudarimo pomen medsebojne komunikacije in poslušanja. Skupaj skozi vaje iščemo načine, kako lahko uporabljamo nenasilno komunikacijo, nasilja ne povzročamo in kako si poiščemo pomoč, če smo žrtev ali priča nasilja.

VAJA 1 (15 minut) – Kviz

Glej vajo pri sklopu: Čustva 2, delavnica 3.

Spremenimo vprašanja v bolj primerna za nenasilno komunikacijo.

Primer kviza:

1. Nenasilna komunikacija pomeni,

a) da vedno takoj povem vse, kar mislim.

b) da povemo svoje mnenje in poslušamo mnenje drugega.

c) da se nikoli ne deremo, ne vpijemo, se ne jezimo, ne jokamo in se ne prepiramo.

2. Kadar mi nekdo počne nekaj, kar mi ni všeč,

a) je zloben.

b) je v redu človek, samo njegovo vedenje ni v redu.

c) ni pravi prijatelj. Če bi bil, bi vedno naredil to, kar jaz želim.

3. Kadar poslušam, ko mi nekdo nekaj govori,

a) je prav, da ga čim prej ustavim, da lahko še jaz kaj povem.

b) je dobro, da pozorno poslušam.

c) je normalno, da tipkam po svojem pametnem telefonu.

4. Kadar želimo nekemu nekaj povedati,

- a) govorimo nerazločno in tiho.
- b) smo odkriti in ne ovinkarimo.
- c) ne pokažemo svojih čustev.

5. Nenasilje je,

- a) da ne udarimo nikogar, lahko ga le žalimo.
- b) da izražamo spoštljivo vedenje, ki drugih ne ogroža.
- c) da vsakomur dovolimo, da nas žali.

6. Kaj lahko naredim, ko me drugi zafrkavajo?

- a) Odločno povem, da mi to ni všeč. Če ne odnehajo, grem stran in poiščem pomoč odraslega.
- b) Tiste, ki me zafrkavajo, udarim in brcnem, da se me ustrašijo in potem nehajo.
- c) Jih zafrkavam nazaj s še hujšimi žaljivkami.

7. Nenasilno komunikacijo uporabljamo

- a) zato, da lahko druge ponižujemo.
- b) na skrivaj, da nas drugi ne slišijo.
- c) zato, da na spoštljiv način povemo, kar želimo in ohranimo dobre odnose.

8. Nasilje je dovoljeno:

- a) nikoli,
- b) včasih, za kazen,
- c) vedno.

Vsebinski sklop V: Nenasilna komunikacija

Delavnica 4

Razred:	6.-7.
Cilji:	1. Učenke in učenci se seznanijo s pojmom nenasilna komunikacija. 2. Učenke in učenci nadgradijo znanje o čustvih. 3. Učenke in učenci se seznanijo z ustreznimi in neustreznimi načini dajanja in sprejemanja pohvale in kritike.
Vsebina:	Na delavnici učenke in učence seznanimo s pojmom nenasilne komunikacije. Pogovarjamo se o verbalni in neverbalni komunikaciji, o vplivu nenasilne komunikacije v odnosih. Poudarimo pomen medsebojne komunikacije in poslušanja. Skupaj skozi vaje iščemo načine, kako lahko uporabljajo nenasilno komunikacijo, nasilja ne povzročajo ter kako poiščejo pomoč, če so žrtev ali priča nasilja. Učenke in učenci se učijo o dajanju in sprejemanju pohvale in kritike.

VAJA 1 (35 minut) – Pohvala in kritika

Vsebina	Čustva	Kritika	Pohvala
Pripomočki	Kocka za vsakega udeleženca (mreža)		
Učne metode	Razlaga	Pogovor	

Z vajo želimo doseči, da učenke in učenci doživijo občutke ob dajanju in sprejemanju pohvale in kritike – o njih debatiramo in pojasnimo, da je pomembno, da znamo dati primerno pohvalo in kritiko ter ju tudi sprejeti.

Sporočila, ki jih dajemo pri vaji:

- Potrebno se je naučiti, kako ustrezno sprejeti in dati pohvalo.
- Potrebno se je naučiti, kako ustrezno podati in sprejeti kritiko.
- Ustrezen odziv na pohvalo je, da se zahvalimo.
- Pohvala naj bo kratka, preprosta in natančna.
- Pri pohvali izhajamo iz sebe (»jaz stavki«), npr.: Zelo mi je všeč, kako spretno si to narisala.
- Pomembno je pohvaliti tudi sebe!
- Čeprav smo v zadregi, ko nas nekdo pohvali, se ne norčujemo.

Navodila za vajo: Razdelimo fotokopije razstavljenih kock, učenke in učenci jih dopolnjujejo po navodilih.

V prvi kvadrateg napišejo kritiko sebi. Ko to naredijo, v naslednji kvadrateg napišejo kritiko, ki jim jo včasih dajo drugi. Nadaljujejo, dokler ne zapolnijo celotne mreže kocke:

- kritika sebi,
- kritika, ki jo drugi dajo meni,
- kritika, ki jo drugim dam jaz,
- pohvala sebi,
- pohvala, ki jo dam drugemu,
- pohvala, ki jo drugi dajo meni.

Potem pa se pogovarjamo o tem, kaj jim je bilo najtežje napisati in kaj najlažje:

- Kritika sebi: je bilo težko, prelahko?
- Pohvala sebi: je bilo težko, jo pogosto dajemo?
- Jim je bilo pri kritiki, ki jo damo drugim, težko? Kako jo napisati? Je kritika primerna?
- Ali so kritike, ki jo dobijo, upravičene/neupravičene in primerne/nepimerne?
- Kako mi pohvalimo druge?
- Kako nam je, ko nas drugi pohvalimo? Se s pohvalami strinjamo?

Med pogovorom lahko izrežejo
kocke in jih sestavijo.

	Drugim ni všeč, da jaz _____ _____ kljub temu sem kot oseba ok.	
Drugi me pohvalijo in mi povejo, da _____ _____ in tudi zato vem, da sem _____ oseba.	Sebe lahko pohvalim, ker sem _____ _____ in tudi zato vem, da sem _____ oseba.	Jaz _____ pohvalim in mu/ji povem, da _____ _____ Tudi zato lahko ve, da je _____ oseba.
	Pri _____ mi ni všeč, da _____ _____ kljub temu je kot oseba ok.	
	Včasih mi pri meni ni všeč, da _____ _____ kljub temu vem, da sem kot oseba ok.	

Vsebinski sklop VI: Medvrstniško nasilje

Delavnica 1

Razred:	1.-3.
Cilji:	1. Učenke in učenci se seznanijo s pojmom medvrstniško nasilje. 2. Učenke in učenci nadgradijo znanje o čustvih. 3. Učenke in učenci prepoznajo, da so jim nekatere želje bolj pomembne kot druge. 4. Učenke in učenci se soočajo s tem, da je potrebno na uresničitev nekaterih želja počakati in da nekatere naše želje nikoli ne bodo izpolnjene.
Vsebina:	Na delavnici z učenkami in učenci govorimo o medvrstniškem nasilju, o čustvih in prepoznavanju čustev. Govorimo tudi o njihovih željah in potrebah, učijo se prepoznavati, katere želje so jim pomembnejše od drugih. Učijo in soočajo se s tem, da želja ni vedno izpolnjena in da to zmorejo prenesti. Po drugi strani je nujno, da so zadovoljene njihove potrebe.

VAJA 1 (45 minut) – Čustva in želje

Vsebina	Čustva	Želje in potrebe	
Pripomočki	Prazni listi za risanje	Plakati za šest skupin	
Učne metode	Razlaga	Delo v skupinah	Pogovor

Navodilo: Učenkam in učencem rečemo, naj si predstavljajo, da morajo v desetih sekundah zapustiti dom. Odhajajo v nov dom, kjer bodo tudi njihovi starši, hrana in pijača, ne bo pa drugih njihovih stvari. Kaj bi vzeli sabo? Kateri predmet bi vzeli? Vsaka učenka in učenec nariše risbico njihove največje dragocenosti.

Ko končajo z risanjem, jih razdelimo v skupine po štiri ali pet in naročimo, da vsaka skupina nalepi risbice vseh njenih članov na plakat in tako ustvari skupinsko sliko.

Z vajo učenke in učenci razmišljajo o željah in potrebah, o tem, kaj jim je pomembno v življenju, in o tem, kaj lahko pustijo za seboj ter je za kvaliteto njihovega življenja manj pomembno.

Vsebinski sklop VI: Medvrstniško nasilje

Delavnica 2

Razred:	4.-5.
Cilji:	<ol style="list-style-type: none">1. Učenke in učenci se seznanijo s pojmom medvrstniško nasilje.2. Učenke in učenci se seznanijo s pojmom nasilje in različnimi oblikami nasilja.3. Učenke in učenci nadgradijo znanje o čustvih.4. Učenke in učenci prepoznajo primerna in neprimerna vedenja.
Vsebina:	Na delavnici z učenkami in učenci govorimo o medvrstniškem nasilju, o čustvih in prepoznavanju čustev. Govorimo o vedenju, ki ga motivirajo čustva, in razpravljamo o tem, katero vedenje je primerno in katero neprimerno. Učenke in učence učimo prepoznavati primerno vedenje.

VAJA 1 (25 minut) – Poišči par

Vsebina	Čustva	Primerno in neprimerno vedenje	
Pripomočki	Razrezana tabela s pripravljenimi teksti	Bonboni za nagrado	
Učne metode	Razlaga	Delo v skupinah	Pogovor

Navodilo: Učenkam in učencem opišemo primere neprimernega, ponekod nasilnega vedenja (prvi stolpec tabele) in konstruktivne odzive nanje (drugi stolpec). Tabelo razrežemo, vsak otrok dobi listek z enim stavkom – nekateri iz prvega, drugi iz drugega stolpca. Najprej vsaka oziroma vsak v veliki skupini prebere svoj stavek. V drugem krogu branja iščejo pare – poskusijo logično povezati opis dogodka in konstruktiven odziv nanj.

Za lažje sledenje primerom lahko razred delimo na pol, da je jasno, da so otroci v eni polovici dobili listke z opisi dogodkov, v drugi pa opise konstruktivnih odzivov. Z učenkami in učenci se pogovarjamo o teh primerih.

Na tablo narišemo razpredelnico za točkovanje. Točkovanje je lahko podobno kot pri kvizu.

Primeri, ki jih lahko uporabimo:

Opis dogodka	Konstruktiven odziv na dogodek
Moji najljubši plišasti igrački je Tadej odtrgal uhelj.	Tadeju povem: To je moj pliško, ki ga imam zelo rad. Zelo sem žalosten, ker si mu odtrgal uhelj. Želim, da mi ga pomagaš popraviti.
Učiteljica bere zgodbico, ki je zelo dolgočasna.	Res mi je dolgčas. Nekako bom skušal zdržati in vsaj malo poslušati do konca. Važno je, da ne motim ostalih. Med poslušanjem lahko rišem, da bom lažje zdržal.
Tajda me je zatožila učiteljici, da sem ji skrila škornje. To ni res. Zelo sem razburjena, ker se bojim, da ji učiteljica verjame.	Tajdi povem, da sem jezna in da se bojim kazni. Tajdi predlagam, da greva skupaj k učiteljici in se pogovorimo o tem, zakaj Tajda misli, da sem jih skrila jaz.
S sošolcem sva se med odmorom prerivala. Po nesreči sem mu strgal majico. Sošolec je zaradi tega jokal in ni hotel več govoriti z mano.	Grem k sošolcu in mu povem, da mi je žal in da ne vem, kako naj to popravim.
Bojim se Brenclja iz 7. razreda. Rekel mi je, da če mu ne prinesem čokolade, naj se ga pazim.	Zelo me je strah, zato bom o tem povedal učiteljici in drugim otrokom. Morda je Brenclj grozil tudi drugim.
Včeraj sem šel po hodniku in videl, da sta se Brenclj in Sršen iz 7. razreda tepla. Okoli njiju je stalo veliko otrok. Eni so navijali za Brenclja, eni za Sršena, eni so bili čisto tihi. Mene je bilo zelo strah.	Šel sem po učiteljico in povedal, kaj se dogaja, kljub temu da sem se bal maščevanja. Učiteljica mi je povedala, da sem zelo pogumen, ter druge otroke opozorila, da bi morali v takšnih primerih tudi oni poiskati pomoč odraslih.

Opis dogodka	Konstruktiven odziv na dogodek
Sošolci so učiteljici rekli, da sem Tanji rekla grdo besedo.	Na Tanjo sem bila res jezna in pogosto mi gre na živce, ker me zafrkava. Vem, da sem sama odgovorna, da sem ji rekla grdo besedo. Tanji bom povedala, da ne dovolim, da me zafrkava.
Včeraj mi je Marko pomagal pri pisanju domače naloge.	Zelo sem vesela. Marku povem, da mi je odlično razložil nalogo in da zna res dobro razlagati.
Berem veliko počasneje kot drugi učenci v razredu. Ko je učiteljica preverjala branje, me je bilo zelo strah. Dobil sem oceno 3.	Bil sem zelo vesel in ponosen nase, da mi je uspelo dobiti 3.
Oče mi ni dovolil uporabljati orodja. Rekel je, da zato, ker ga zadnjič nisem pospravil.	Zelo sem razočaran, res ga nujno rabim. Razumem, da mi ga oče ne dovoli, ker ga prejšnjič res nisem pospravil. Očeta vprašam, kaj lahko naredim, da mi bo še kdaj dovolil uporabiti orodje.
Kaja mi ni prinesla nazaj zvezka, ki sem ji ga posodila, da je prepisala snov.	Rekla sem ji, da sem jezna, ker mi je obljubila, da mi ga bo danes prinesla. Rekla sem ji, naj mi ga po pouku prinese domov, sicer ji ga drugič ne bom več posodila.
Danes me je učiteljica poklicala, da preberem rešitve rezultatov pri matematiki. Jaz pa teh računov nisem rešil, ker jih nisem razumel. V tistem trenutku je Klemen dvignil roko, da jih želi on prebrati, in učiteljica je dovolila.	Kasneje sem mu povedal, da mi je zelo pomagal, da se je javil in se mu zahvalil.
Pri pouku sedim z Manco, ki skoraj vsak dan nekaj pozabi doma.	Povem ji, da me to zelo moti, ter ji predlagam, da skupaj narediva načrt, ki ji bo v pomoč, ko si pripravlja torbo. Tako ne bo več pozabljala stvari.
Danes ponoči sem zelo slabo spal. Ko sem prišel v šolo, so vsi sošolci nekaj želeli od mene. Vse sem nadrl, da želim, da so tiho in mi dajo mir.	Drug dan sem se jim opravičil in jim razložil, da sem bil zaspan in da niso naredili nič narobe.
Halid je prišel iz Romunije in ne zna slovensko. Zdel se mi je čuden.	Čeprav sem bil malo v zadregi, sem šel k njemu in se mu predstavil.

Vsebinski sklop VI: Medvrstniško nasilje

Delavnica 3

Razred:	6.-7.
Cilji:	1. Učenke in učenci se seznanijo s pojmom medvrstniško nasilje. 2. Učenke in učenci se seznanijo s pojmom nasilje. 3. Učenke in učenci spoznajo različne oblike nasilja, s poudarkom na medvrstniškem nasilju. 4. Učenke in učenci spoznavajo različne vloge v odnosih, v povezavi z nasiljem. 5. Učenke in učenci se seznanijo s primernimi in neprimernimi vedenji in s posledicami nasilja.
Vsebina:	Na delavnici učenke in učence seznanimo s pojmom nasilja, posebej medvrstniškim nasiljem. Učenke in učenci spoznavajo različne vloge v odnosih, v povezavi z nasiljem in količino moči v odnosu. Spoznavajo doživljanje žrtve in povzročitelja nasilja. Pogovarjamo se o različnih načinih vedenja ob istih situacijah in učinkih in posledicah nasilja na nas in na druge.

VAJA 1 (45 minut) – Medvrstniško nasilje

Vsebina	Nasilje	Medvrstniško nasilje	Vloge v odnosih	
Pripomočki	Učni listi	Plakat s čustvenimi odzivi	Listki s sporočili	Bonboni
Učne metode	Razlaga	Delo v skupinah	Pogovor	

Navodilo: Učenke in učenci rešujejo vajo v skupinah po 3. Dobijo delovni list, ki ima 3 stolpce, v srednjem so zapisani konkretni primeri, v levega in desnega pa zapišejo možni odziv. V levi stolpec zapišejo primer nasilnega odziva, v desnega pa primer nenasilja.

Sledi debata: skupaj preberemo vsak primer in pokomentiramo odzive. Zakaj je odziv nasilen ali nenasilen? Kaj je v tem odzivu dobrega ali slabega? Kakšen je učinek določenega odziva? Govorimo tudi o tem, kako se povzročitelj/-ica nasilja in žrtev nasilja počuti v obeh situacijah in kako bo to lahko vplivalo na vedne žrtve v prihodnje.

Za pomoč imamo plakat s čustvenimi odzivi.



vesel



jezen



ljubosumen



razočaran



razburjen



žalosten



radoveden



nezadovoljen



zgrožen



prestrašen



živčen



sramežljiv



utrujen



kriv



presenečen

Nasilen odziv	Primer	Nenasilen odziv
	1. Včeraj sem za nagrado dobil novi iPhone. Prinesel sem ga v šolo. Sošolec mi ga je hotel vzeti, ob tem pa je še rekel, da butlji tako ali tako ne potrebujejo takega telefona.	
	2. Sošolka, ki je zelo vneta ločevalka odpadkov, mi je rekla, naj poberem olupke od pomaranče iz koša za papir.	
	3. Pri športni vzgoji je Romeu ušla žoga za košarko. Ker se mu ni dalo ponjo, je vzel mojo.	
	4. V razred smo dobili novo sošolko, ki še ne govori dobro slovensko.	
	5. Na šoli smo izvedeli, da nekaterim ni potrebno plačevati malice, ker so socialno ogroženi. Njihova malica se plačuje iz šolskega sklada. Na tabli se je pojavil napis: Kdor ne plača, naj ne jé.	

Vsebinski sklop VI: Medvrstniško nasilje

Delavnica 4

Razred:	8.-9.
Cilji:	1. Učenke in učenci nadgradijo znanje o čustvih. 2. Učenke in učenci se seznanijo z ustreznimi in neustreznimi načini dajanja in sprejemanja pohval in kritik.
Vsebina:	Na delavnici z učenkami in učenci govorimo o čustvih in prepoznavanju čustev. Učenke in učenci se učijo o dajanju in sprejemanju pohval in kritik.

VAJA 1 (45 minut) – pohvala in kritika

Glej vajo pri sklopu: Nenasilna komunikacija, delavnica 4.

Zaključek delavnic

Na zadnji delavnici učenkam in učencem razdelimo listke, na katerih so zbrana glavna sporočila delavnic. Na vsakem listku je pripeta bela pentlja, simbol nenasilja.

Učenkam in učencem od 1. do 4. razreda pa razdelimo pobarvanko jelenčka, ki nas je spremljal skozi delavnice, s sporočilom:

Sporočila za učenke in učence od 5. do 9. razreda:

Za nasilje je vedno odgovoren tisti, ki nasilje povzroča.

Nasilje ni nikoli OK.

Vsa čustva so dovoljena.

Jaz sem v redu, ti si v redu.



4 AKTIVNOSTI V POSAMEZNIH SKUPINAH

Posamezne skupine oblikujemo na osnovi statistične obdelave vprašalnikov (npr. eno skupino sestavljajo učenke in učenci, ki so povzročali nasilje, imajo čustvene težave ter učenke in učenci, ki so se pokazali kot visoko prosocialni; v drugi skupini so učenke in učenci, ki so visoko prosocialni in učenci, ki prihajajo iz različnih jezikovnih področij) ter glede na interes posameznice oziroma posameznika ali glede na aktivnost, ki jo načrtujemo. Skupine naj bodo oblikovane čim bolj heterogeno, saj interakcija med otroci ponuja veliko možnosti za medsebojno učenje in urjenje socialnih veščin. Glede na zastavljene cilje, ki jih zasledujemo, pa je skupina lahko tudi bolj homogena. Predlagamo nekatere aktivnosti za skupine.

4.1 MULTIKULTURNI FESTIVAL

Učenke in učenci iz tujegovorečega okolja se pogosto težje vključijo v razred, zlasti če se vanj vključijo v višjih razredih in če še ne znajo jezika. Ker prihajajo iz različnih kulturnih okolij, so pogosto izključeni iz vrstniške skupine ali so celo žrtve medvrstniškega nasilja. Če poskrbimo, da se bodo lahko izkazali pred vrstniki, delujemo preventivno. Omogočimo jim, da znotraj določene učne vsebine predstavijo svojo deželo, kulturo ali svoj materni jezik. Poiščimo možnosti, da predstavijo šolo na katerem od dogodkov, ki so temu namenjeni. Eden takšnih dogodkov je npr. vsakoletna prireditev ob evropskem dnevu jezikov **Jezikajmo!** na Bledu, ki se nanaša na aktualno temo zблиževanja kultur. V okviru srečanja in prireditve se otroci učijo medkulturnega spoštovanja. Seznanjajo se z raznolikostjo tujih jezikov in medkulturnimi razlikami ter se tako učijo načela zблиževanja kultur. Učenke in učenci na festivalu predstavijo šolo v svojem maternem jeziku.

4.2 TABOR, ŠOLA V NARAVI

Različni naravoslovni tabori in šole v naravi so odlična priložnost za elemente doživljajske pedagogike in življenja v naravi. V manj formalnih situacijah se učenke in učenci še posebej učijo sodelovanja in reševanja medosebnih problemov, ki nastanejo, če preživijo skupaj več dni.

V okviru projekta NasVIZ smo izvedli tri tridnevne tabore v Beli krajini. Dva tabora smo pripravili skupaj z otroki in učiteljema III. Osnovne šole Čakovec, na tretjem taboru pa so se nam poleg učenk in učencev iz Čakovca pridružili tudi vrstnice in vrstniki iz Vzgojnega zavoda Kranj.

Posamezne elemente in zlasti cilje taborov je smiselno integrirati v tabore in šole v naravi, ki so del šolskega programa. Če se bomo na šoli opogumili in organizirali tabor kot samostojen dogodek, pa sestavimo čim bolj heterogeno skupino. Npr. skupino otrok, ki so prosocialni, otrok, ki imajo vedenjske težave, in otrok, ki prihajajo iz tujgovorečega okolja. Tabor bo odličen poligon učenja za vse. Učenke in učenci, ki se bodo udeležili takšnega dogodka, bodo naučeno zagotovo posredovali svojim vrstnicam in vrstnikom v razredu.

Temeljni cilji tabora:

- oblikovanje pravil za sobivanje,
- spoznavanje različnih kultur, jezika,
- spoznavanje in sprejemanje različnosti,
- medsebojno prilagajanje, dogovarjanje, sodelovanje,
- razvijanje strategij reševanja medvrstniških konfliktov,
- razvijanje asertivnosti,
- spoznavanje življenja v naravi,
- druženje.

Navajamo nekaj aktivnosti za doseg navedenih ciljev:

Fotostrip

Večina otrok že ima izkušnjo, da so se znašli v vlogi žrtve nasilja s strani svojih vrstnikov; bodisi fizičnega ali internetnega nasilja, žaljenja ali izločanja. Zato na taboru oblikujte fotostrip, v katerem učenke in učenci po korakih odigrajo in fotografirajo situacije, kako pomagati, če nasilje nad vrstnikom vidiš, in kako ravnati, če si v vlogi žrtve. Fotostrip bo zagotovo uporaben kot didaktični pripomoček pri razrednih urah v vseh razredih.

Skupno oblikovanje protokolov ravnanja

Na taboru projekta so nastali »protokoli«, povzeti, modernizirani in preoblikovani po knjigi Ellio, M. (2002). Trpinčenje. Ljubljana: Educy. Naslovili smo jih »Hočem in zmorem poskrbeti zase« in so namenjeni vsem otrokom v šoli. Tudi protokoli imajo za učenke in učence posebno vrednost. Sestavimo svoje protokole.

Socialne igre

Eden izmed ciljev tabora je spoznavanje drug drugega, sodelovanje in dogovarjanje med učenci. Zato so različne socialne igre prisotne na taboru čez cel dan.

Naredim nekaj za drugega

Otroci naključno izžrebajo ime prijatelja in zanj naredijo lovilec sanj. Podobna socialna igra je tudi Veliki brat; udeleženke in udeleženci tabora izvlečejo ime enega izmed vrstnic oziroma vrstnikov in tej osebi vsak večer napišejo prijazno pismo, naredijo zanj dobro delo ... Imena ostanejo skrita do konca tabora.

HOČEM IN ZMOREM POSKRIBETI ZASE

1. Ne pristajam na vlogo žrtve.

2. Ignoriram povzročitelja nasilja ali pa mu odločno rečem ne in odidem stran.

Ne obremenjuj se s tem, kaj si bodo mislili drugi. Zapomni si, da povzročitelj nasilja težko nadaljuje z nadlegovanjem, če žrtev ni pripravljena stati in poslušati. Povzročitelj uživa v tvoji reakciji – to ga zabava. Če ostaneš na zunanaj miren in skriješ svoja čustva, se bo tisti, ki te nadleguje, morda naveličal in te pustil pri miru.

3. Ne branim se, če res ni nujno.

Če čutiš, da je situacija nevarna, raje popusti.

4. Vnaprej si izmislim učinkovite odgovore.

S primernim odgovorom boš mogoče povzročitelja spravil v zadrego. Včasih deluje, če ga prosiš, naj še enkrat ponovi, kar je rekel.

5. Poskrbim, da ne bom sam na krajih, kjer me po navadi napade povzročitelj nasilja.

Vedno se drži skupine učencev, tudi če jih ne poznaš. Povzročitelji nasilja se najraje spravijo na žrtev, ko je sama.

6. Verjamem vase in v svoje sposobnosti.

Vsak od nas ima močna področja. Poišči svoja in jih razvijaj.

7. Pišem dnevnik vsega, kar se mi dogaja.

Zapiši podrobnosti dogodka, predvsem pa svoje občutke. Ko se boš odločil, da boš nekomu zaupal, ti bo lažje.

8. Povem staršem ali drugemu odraslemu, da potrebujem pomoč.

To ni tožarjenje, saj je tvoj namen zaščititi sebe ali prijatelja. Ko poveš, kaj se dogaja, se problem razkrije. Anonimnost je za osebo, ki te nadleguje, najboljša zaščita. V šoli povej razredniku/razredničarki ali učitelju/učiteljici, ki mu/ji zaupaš. Če ne zmoreš povedati, napiši pismo in ga oddaj v tajništvo šole. Tajnik/tajnica bo poskrbel/a, da bo pismo prejela prava oseba.

9. Zaupam se prijatelju/prijateljici in ga/jo prosim za nasvet.

10. Poiščem pomoč in podporo na spletu.

S težavami se lažje spoprijemamo, če o njih poiščemo tudi dodatne informacije pri strokovnjakih in vrstnikih, ki imajo podobne izkušnje.

Taborniške veščine

Če organiziramo tabor v naravi, povabimo s seboj tabornice in tabornike taborniškega odreda iz našega okolja. Taborniške veščine, igre, znanja in taborni ogenj so odlična izkušnja za otroke in ponujajo možnost učenja in sodelovanja. Na taborih ima pomembno vlogo zlasti taborni ogenj. Ne le v večernem času, tudi čez dan se učence in učenci zbirajo in družijo ob ognjišču. Tam se pogovarjajo, dogovarjajo, zabavajo in si širijo vrstniško mrežo. Dobra in podporna vrstniška mreža je eden od pomembnih preventivnih dejavnikov pri nasilju med vrstniki.

4.3 NOČ BRANJA

V dogodek, ki se odvija na mnogih šolah, vključimo učenje za nenasilje, strpnost, sodelovanje.

Udeleženci: učenke in učenci predmetne stopnje

Izvajalci: učiteljice in učitelji osnovne šole

Temeljni cilji aktivnosti: razvijanje bralne, sporazumevalne zmožnosti in ustvarjalnosti; spodbujanje čustvene in socialne občutljivosti (strpnost do drugih in drugačnih) ter razvijanje sposobnosti javnega nastopanja.

Učenke in učenci šestega in sedmega razreda se pogovarjajo in razmišljajo o vsebini knjige Jaz sem Jack, ki jo predhodno preberejo. Učenke in učenci osmega in devetega razreda pa se udeležijo pogovora o medvrstniškem nasilju. Učenke in učenci obravnavajo strip, zgodbo v slikah, teorijo pa nadgradijo s svojim izdelkom – delom stripa, ki ga nato sestavijo v skupen strip. Predvajamo jim film, o katerem se pogovarjamo. Po filmu pa se posvetijo tihemu branju. Tako izkusijo branje književnega besedila kot prijetno doživetje, ki omogoča in spodbuja tudi različne jezikovne in druge ustvarjalne odzive posameznice oziroma posameznika ter različne družabne dejavnosti v skupini. Načrtovano in vodeno dogajanje učencem in učenkam omogoča zaznavati in sprejemati drugačnost oziroma razlike med posamezniki (v pogledih, mnenjih, izkušnjah in odzivih). Poseben dogodek je večerja, ki jo pripravijo skupaj. Če imamo možnost, naj učenke in učenci prespijo v šoli.

Podoben dogodek s prilagojeno vsebino pripravimo tudi za otroke razredne stopnje.

Skupina, ki jo oblikujemo (npr. z otroki, ki so prepoznani kot nadarjeni, s prosocialnimi učenkami in učenci, ter z otroki, ki imajo čustvene ali vedenjske težave), ponuja mnoge izzive in priložnosti za povezovanje med otroki, medsebojno spoznavanje in sprejemanje ter medvrstniško pomoč. V manj formalnih druženjih, kjer ni poudarka na tekmovanju, ima vsak priložnost, da se izkaže pred vrstniki. Otroci, ki v razredu povzročajo nemir, so navadno odlični pri izražanju skozi stripe.

4.4 RAZISKOVALNA NALOGA

V to aktivnost vključimo manjše število otrok (raziskujejo naj npr. v paru), predvsem tiste, ki imajo željo po raziskovanju. Že pri izbiri raziskovalne teme je pomembno sodelovanje učenk in učencev, zato upoštevajmo njihove predloge. Pomoč bodo potrebovali v vseh fazah raziskovanja, pa tudi pri pisanju in razlagi rezultatov.

Če smo v letni delovni načrt zapisali, da bomo v šolskem letu bolj poglobljeno delali na področju medvrstniškega nasilja, naj bo tudi raziskovanje usmerjeno v to področje. Učenca na OŠ Simona Jenka sta v okviru projekta raziskovala, kaj si njuni vrstniki in vrstnice predstavljajo pod besedo asertivnost in ali bi jo lahko nadomestili z ustrežno slovensko besedo. Poleg izjemne, statistično obdelane naloge, ki je nastala, je njuno raziskovanje odprlo pot razmišljanju vrstnic in vrstnikov, kaj je asertivnost, in hkrati omogočilo učiteljicam in učiteljem, da so v razredih spregovorili na temo asertivnosti, ki je pomembna veščina vsakega posameznika; poskrbeti zase, a ne na škodo drugega.

4.4 DELO S PROSOCIALNIMI UČENKAMI IN UČENCI

V vzgoji in izobraževanju običajno namenimo večino naše pozornosti in virov majhnemu deležu učenk in učencev, ki spadajo v eno izmed izstopajočih skupin. Veliko delamo z otroki s specifičnimi učnimi težavami, z učno neuspešnimi, socialno prikrajšanimi ali pa izjemno motečimi učenkami in učenci. Prav tako nekaj pozornosti usmerimo tudi v drugi ekstrem, ki ga predstavljajo učenke in učenci z izjemnimi učnimi, umetniškimi ali športnimi dosežki. To so otroci, ki so običajno identificirani kot nadarjeni.

»Tihi povprečnež« se tako velikokrat izmuzne naši pozornosti ali pa zanj oziroma zanjo enostavno zmanjka časa in virov. Ker pa smo dandanes v šolskem sistemu naravnani na spodbujanje močnih področij vsakega edinstvenega otroka, bomo predstavili delo s še eno specifično skupino učenk in učencev, in sicer s prosocialnimi učenkami in učenci. Res je, da so nekateri prosocialni otroci najverjetneje hkrati pripadniki nadarjenih učenk in učencev ali otrok s posebnimi potrebami, pa vendarle ni nujno tako.

Delo s prosocialnimi učenkami in učenci je izjemno pomembno delo. V prvem delu priročnika smo že govorili o pozitivnem vplivu socialnih veščin na dobrobit šolske klime in kulture. Učenke in učenci z močnimi socialnimi veščinami ter veščinami reševanja problemov in konfliktov lahko to znanje prenesejo v širšo vrstniško skupino. Služijo lahko kot zgled pri modelnem učenju, lahko so močan podporni steber otrokom v stiski in lahko predstavljajo pomemben katalizator pozitivnega socialnega učenja veščin, vrednot in prosocialnosti.

Kako sestaviti skupino prosocialnih učenk in učencev?

Katero vedenje je prosocialno vedenje?

Kot prosocialno označujemo tisto vedenje, pri katerem posameznica ali posameznik uporabi svoja lastna sredstva za doseganje pozitivnih rezultatov za nekoga drugega. To vključuje pomoč, deljenje, skrb in vključevanje (po Warden in Christie, 2001).

Prosocialne učenke in učence lahko identificiramo s pomočjo psiholoških testov, npr. SDQ, s poročanjem učiteljev, razrednikov, staršev ali otrok samih ter z opazovanjem. Pri tem je smotrno, da se v identifikacijo vključi tudi šolska svetovalna služba.

Skupina prosocialnih učenk in učencev, s katero delamo, naj bo sestavljena kar se da starostno heterogeno. Najlažje jo bomo oblikovali, če v vsakem razredu (npr. od 6. do 9. razreda) identificiramo tiste učenke in učence, ki najbolj izražajo lastnost prosocialnosti, in jim ponudimo možnost sodelovanja. To so lahko otroci, ki že kažejo visoko stopnjo prosocialnega vedenja in socialnih veščin, ali pa so to otroci, ki izražajo željo po prosocialnih dejanjih, ampak še nimajo izrazite razvitih socialnih veščin.

Heterogenost skupine prosocialnih otrok ima mnogo prednosti. Spodbuja medgeneracijsko povezovanje. Ponuja izkušnje in perspektive različno starih vrstnikov, saj se bodo te učenke in učenci mogoče znašli v vlogi podpornikov ali mediatorjev starejšim ali mlajšim vrstnicam in vrstnikom. Učenkam in učencem heterogena skupina omogoča tudi večjo raznolikost priložnosti za razvoj socialnih veščin ter iskanje in nudenje podpore.

Kaj početi s skupino prosocialnih učenk in učencev?

Delo s prosocialnimi otroki naj poteka na dveh nivojih. Prvi nivo je konkretno delo s prosocialnimi učenkami in učenci. Ponudimo jim delavnice ali dejavnosti, ki krepijo tiste veščine, za katere so kot prosocialni naravnani. Takšne dejavnosti so npr. poglobljen trening socialnih in komunikacijskih veščin, trening asertivnosti, trening strategije reševanja problemov, mediacija ...

Drugi nivo pa je delo prosocialnih učenk in učencev med svojimi vrstnicami in vrstniki. Organizacija dejavnosti in pouka naj poteka na tak način, da so prosocialni otroci v neposrednem stiku s tistimi učenkami in učenci, ki imajo na socialnem področju težave. Tako spodbudimo vzajemno učenje. Lahko npr. organiziramo tabore, pri katerih morajo učenke in učenci izpolnjevati skupinske naloge. Učiteljica oziroma učitelj lahko pri pouku organizira skupinsko delo, pri čemer skupine tvori tako, da prosocialni otroci sodelujejo z učenkami in učenci, ki imajo težave. Ko postane skupina prosocialnih že bolj veščja in ima že nekaj izkušenj, pridobljena znanja vnaša neposredno v svoj razred – pri razrednih urah, mediaciji, nudenju pomoči pri reševanju problemov in podobnem.

Učenje socialnih veščin

Vsebina učenja socialnih veščin je pogosto odvisna od tega, kako opredelimo socialne veščine. Če na socialne veščine gledamo kot na sposobnost prepoznavanja in izbire možnosti ravnanja v socialnih situacijah (Zurilla in Goldfried po Lisec Metelko, 2003), je potrebno učenke in učence naučiti samozavedanja, analitičnega in kritičnega razmišljanja. Če razumemo socialne veščine kot vedenjske spretnosti, ki pripomorejo k boljšemu razumevanju z drugimi ljudmi (Teaching po Lisec Metelko, 2003), moramo spodbujati empatijo, asertivnost ter sproščeno

in učinkovito komunikacijo. Nekateri avtorji razumejo socialne veščine preprosto kot sposobnost reševanja problemov (Spence, Shepherd po Lisec Metelko, 2003). V tem primeru učenke in učence učimo konkretnih strategij reševanja problemov. Navedene definicije se razlikujejo, pri vseh pa je pomemben del socialnih veščin ravno sposobnost zavedanja ter kontrole samega sebe in sveta okoli nas.

5 SKLEPNO

Temeljna vloga preventive je, da omejimo nastajanje novih problemov, hkrati pa z uspešno preventivo omejimo intenzivnost že nastalih problemov. Učinkovita preventiva izboljša učinkovitost dela posameznice oziroma posameznika, razreda in šole kot celote (Pšunder, 2011). Predstavili smo le nekaj možnosti preventivnega delovanja v šoli, razredu in v skupinah. Vsaka šola pa bo, v okviru svojih zmožnosti, interesnih področij in kompetenc zaposlenih ter glede na načrtovano delo, izbrala svoje dejavnosti ali modificirala predlagane.

Literatura

Bečaj, J. (2001). Razrednik in šolska kultura. *Sodobna pedagogika*, letn. 52, št. 1, str. 32–44. Ljubljana: Zveza društev pedagoških delavcev Slovenije.

Jurišič, B. D. (1999). *Zakaj mi to delajo?: spreminjanje motečega vedenja v šoli s kognitivno modifikacijo vedenja*. Ljubljana : Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Chaplain, R. (2010). Managing classroom behaviour. *Learning to teach in the primary school*. Ur. James Arthur in Teresa Cremin. Abingdon: Routledge, 129–145.

Ellio, M. (2002). *Trpinčenje*. Ljubljana: Educy.

Faupel, A., Herrick, E., Sharp, P. (2011). *Anger Management: a practical guide*. Second edition. Routledge.

Hoge, R. D., Andrews, D. A., in Leschied, L. W. (1996). An investigation of risk and protective factors in a sample of youthful offenders. *J Child Psychol Psychiatry*, 37(4), 419–424.

Jakin, S. (2013). *Vloga nadarjenih učencev v medvrstniškem nasilju*. Neobjavljeno diplomsko delo. Filozofska fakulteta v Ljubljani. Oddelek za psihologijo.

Klemenčič, I. (2016). *Sistemeski pristop k medvrstniškemu nasilju v osnovni šoli*. Neobjavljeno magistrsko delo. Pedagoška fakulteta. Ljubljana.

Kozina, A. (2014). *Lestvica agresivnosti za učence in dijake*. Center za psihodiagnostična sredstva. Ljubljana.

Lešnik Mugnaioni, D. (2012). *Kako celostno preprečevati nasilje v družini*. V: Muršič, M. (ur.), Filipčič, K., Klemenčič, I., Pušnik, M. in Lešnik Mugnaioni, D. (O) *krog nasilja v družini in šoli*. Ljubljana: Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti v Ljubljani.

Lešnik Mugnaioni, D., Koren, A., Logaj, V., Brejc, M. (2009). *Nasilje v šoli: opredelitev, prepoznavanje, preprečevanje in obravnava*. Kranj: Šola za ravnatelje.

Lešnik Musek, K. (2008). *Lestvica stališč do nasilnega vedenja*. IPSOS. Ljubljana.

Lešnik Musek, K. (2008). *Vprašalnik počutja v šoli*. IPSOS. Ljubljana.

Lisec Metelko, T. (2004). *Socialne veščine - orodje za večjo socialno uspešnost*. *Socialna pedagogika*, 8(1), 97-112.

Milivojević, Z. (2008). *Model krožne emocionalne reakcije: Emocije*. Prometej. Novi Sad.

Mueser K.T., Gingerich S., Agresta j., Bellack A.S. (1997). *Social Skills Training for Schizophrenia*. The Guilford press, New York – London.

Muršič, M. in Filipčič, K. (2010). *Krog nasilja*. Konferenca Upoštevanje čustev pri soočenju z nasiljem v šoli. Ljubljana: Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti.

- Muršič, M., Milivojevič, Z., Brvar, B., Filipčič, K., Mugnaioni Lešnik, D., Pušnik, M. (2010). Znanje o čustvih za manj nasilja v šoli. Inštitut za kriminologijo. Ljubljana.
- Olweus, D. (1995). Trpinčenje med učenci, kaj vemo in kaj lahko naredimo. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Pastirk, S. (2004). Predstavitev nekaterih tehnik kognitivne terapije. V: Anič, A. (ur.). Prispjevki iz vedenjsko-kognitivne terapije. Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo Slovenije.
- Pečjak, S. (2014). Medvrstniško nasilje v šoli. Filozofska fakulteta. Ljubljana.
- Popp, U. (2003). Nasilje v šoli in koncepti njegovega preprečevanja. *Sodobna pedagogika*, 54(120), 2, 26–41.
- Pšunder, M. (2011). Vodenje razreda. Maribor: mednarodna založba Oddelka za slovanske jezike in književnosti, Filozofska fakulteta.
- Pušnik, M. (1999). Vrstniško nasilje v šolah. Modeli delovanja. Spodbudno vzgojno-učno okolje. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.
- Seligman, M. E. P., Reivich K., Jaycox L., Gillham, J. (2011). Optimističen otrok : preizkušen program za varovanje otrok pred depresijo in ustvarjanje odpornosti za vse življenje. Modrijan.
- Theobald J. (2012). Mirko se razjezi.. Alica. Ljubljana.
- Verbnik Dobnikar, T. (2002). Vrstniško nasilje v šoli. V: Lešnik Mugnaioni, D. (ur.). *Nasilje – nenasilje*, str. 35–75. Ljubljana: i2.
- Warden, D., in D. Christie.(2001). Spodbujanje socialnega vedenja. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- What is the SDQ? (2012). Dostopno na spletni strani <http://www.sdqinfo.com/a0.html> (20.6.2016)
- Zabukovec Kerin, K. (2006). *Nasilje v šoli. Mladi in nasilje v šoli*. Ljubljana: Zavod Ema.
- Zabukovec, V. (1998). *Merjenje razredne klime: priročnik za učitelje*. Center za psihodiagnostična sredstva. Ljubljana.

V tem priročniku najdemo:

Preventiva kot del sistemskega pristopa k medvrstniškemu nasilju

Preventivne aktivnosti na nivoju šole

Preventivne aktivnosti na nivoju razreda

Preventivne aktivnosti na nivoju skupine



ISBN 978-961-6503-30-3



Brezplačen izvod