



**PROGRAM ZA RAZVOJ
SOCIO-EMOCIONALNIH
KOMPETENCIJA DJECE
RADNA SVESKA ZA PRAKTIČARE/KE**



Save the Children



Program za razvoj socio-emocionalnih kompetencija djece

Radna sveska za
praktičare/ke

Decembar, 2020.



Save the Children vjeruje da svako dijete zaslužuje budućnost. U zemljama sjeverozapadnog Balkana radimo svaki dan kako bismo za djecu osigurali zdrav početak života, priliku za učenje i zaštitu od nasilja. Kada se pojave krize i kada su djeca najranjivija, mi smo uvijek među prvima koji dođu pomoći i među posljednjima koji odlaze. Mi osiguravamo da se odgovori na specifične potrebe djece i da se njihov glas čuje. Postižemo dugotrajne rezultate za milione djece, uključujući onu djecu do koje je najteže doći. Dajemo sve od sebe za djecu - svaki dan i u vrijeme kriza – transformišući njihove živote i budućnost koja je pred nama.

© Save the Children 2020

Izdavač: Save the Children za sjeverozapadni Balkan
Radnu svesku pripremili: Nada Šarac, Amir Bašić, Ira Raković,
Miroslava Marjanović, Dalila Bašić

Lektura: Jezičke usluge Diwan

Dizajn: Agencija za reklamu i propagandu i grafički dizajn “Komitet” Sarajevo

Štampa: Amos Graf Sarajevo

Tiraž: 100 primjeraka

Ova publikacija izrađena je u okviru projekta „ENVISION - Kreiranje podržavajućeg okruženja za socijalnu inkluziju djece – faza II“

Sva prava su zadržana. Sadržaj ove publikacije se može slobodno koristiti ili kopirati u nekomercijalne svrhe, uz obavezno navođenje izvora.

Zajedno možemo učiniti više.

Recite nam šta mislite o našem radu!

RECI-NAM@savethechildren.org



Program za razvoj socio-emocionalnih kompetencija djece

RADNA SVESKA za praktičare/ke

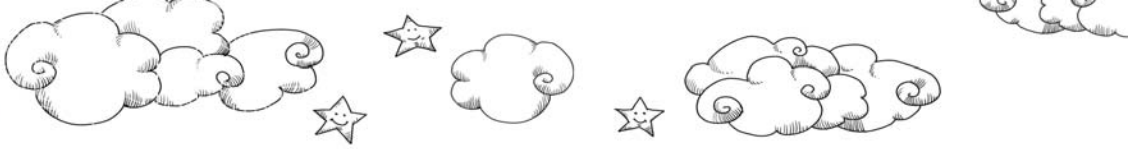
Program za razvoj socio-emocionalnih kompetencija djece, Smjernice za primjenu programa kao i prateća Radna sveska za praktičare/ke i Radna sveska za djecu nastali su u sklopu projekta ENVISION – Kreiranje podržavajućeg okruženja za socijalno uključivanje djece – faza II, koji Save the Children za sjeverozapadni Balkan (SCNWB), sa sjedištem u Sarajevu, sprovodi u partnerstvu s nevladinim organizacijama „Nova Generacija“ Banja Luka, „Otaharin“ Bijeljina, Omladinskim centrom „Vermont“ Brčko, Asocijacijom „Altruist“ Mostar, Centrom za prava djeteta Crne Gore, Podgorica, i Asocijacijom „Defendologija“, Nikšić, kao i centrima za socijalni rad Banja Luka, Bihać i Nikšić.

Dragi/e praktičari/ke,

Radna sveska koja je pred vama rezultat je zajedničkog rada mješovite grupe odabranih stručnjak(inj)a, konsultanata/ica i osoblja organizacije Save the Children, kao i saradnica i saradnika Centra za socijalni rad Banja Luka i dnevnih centara iz Bosne i Hercegovine i Crne Gore.¹ Ova Radna sveska predstavlja sastavni dio Smjernica za primjenu programa za razvoj socio-emocionalnih kompetencija djece. Njen cilj je da mladim praktičarima početnicima i praktičarkama početnicama² olakša primjenu Programa, a one koji već imaju iskustvo u radu sa djecom inspiriše da kontinuirano unapređuju svoju praksu uvođenjem novina koje prate potrebe djece sa kojom rade na razvoju njihovih socio-emocionalnih kompetencija. Shvatite je kao još jedan od izvora podrške da u odgovornom poslu podsticanja dječjeg razvoja nastupate sa više umješnosti, sigurnosti i znanja. Međutim, sveska nikako ne treba da bude jedini izvor na koji se oslanjate u primjeni Programa. Važno je da svaka sredina primjenjuje Program na način koji odražava specifičnosti sociokulturnog konteksta u kome djeca rastu i razvijaju se.

¹ Radionice za rad sadjecom, prikazane u radnoj svesci, razvila je mješovita grupa stručnjaka i stručnjakinja.

² Izrazi koji se dalje u Radnoj svesci radi preglednosti daju u jednom gramatičkom rodu bez diskriminacije se odnose i na muškarce i na žene.



Šta ćete naći u Radnoj svesci?

- Tabela prikaz metoda socio-emocionalnog učenja djece
- Check-listu za procjenu ostvarivanja participacije djece
- Sažeti obrazac za planiranje i evaluaciju
- Upitnike za samoprocjenu socio-emocionalnih kompetencija i vještina koje one obuhvataju
- Skalu socijalne podrške
- Skalu za ispitivanje socijalnih stavova i vrijednosti
- Upitnik emocionalne kompetentnosti
- Listu ključnih socio-emocionalnih kompetencija sa mogućim indikatorima ishoda socio-emocionalnog učenja djece
- Primjer Individualnog lista praćenja razvoja kompetencija djeteta
- Prijedloge radionica za rad sa djecom³ različitog uzrasta na razvoju socio-emocionalnih kompetencija

³ Struktura svih radionica koje su razvijene je uglavnom ista, ali su dati i primjeri nekoliko radionica gdje se odstupilo od ovakve koncepcije.

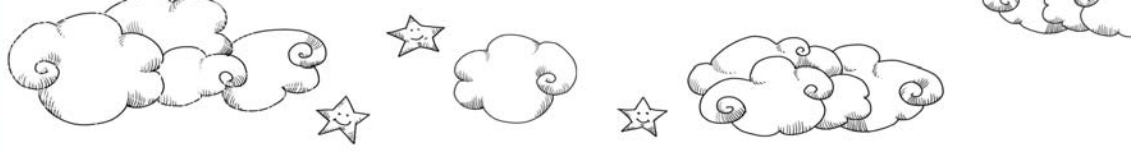


METODE SOCIO-EMOCIONALNOG UČENJA (METODE SEU)

U sljedećoj tabeli u kolonama su opisane:

- U prvoj koloni metode socio-emocionalnog učenja (SEU),
- U drugoj koloni je dat opis kako se aktivnost izvodi,
- U trećoj su definisane koristi od ovakvog načina učenja,
- U četvrtoj koloni je definisan proces/tok aktivnosti.

METODE SEU	OPIS	KORISTI/DOBITI	PROCES
IGRE I SIMULACIJE	Djeca igraju igre kao aktivnosti koje se mogu koristiti za proučavanje sadržaja, razvijanje kritičkog razmišljanja, rješavanje problema i donošenje odluka. Simulacije su aktivnosti načinjene tako da podsjećaju na pravo iskustvo.	Igre i simulacije promovišu zabavu, aktivno učenje i obogaćuju diskusiju jer djeca naporno rade kako bi dokazala svoja stanovišta ili zaradili poene. Potrebna im je kombinovana upotreba znanja, stavova i vještina pomoću kojih testiraju pretpostavke i mogućnosti u relativno bezbjednom okruženju.	Igre: <ul style="list-style-type: none"> ● Podsjećanje djece da aktivnost treba da bude ugodna i da nije važno ko će pobijediti. Simulacije: <ul style="list-style-type: none"> ● Najbolje funkcionišu kada su kratke i kada se odmah diskutuje. ● Djeci treba zadati da zamisle sebe u situaciji ili da igraju strukturiranu igru i da iskuse osjećanja koja se mogu pojaviti u drugom okruženju.
DEBATA	U debati, određen problem ili pitanje se predstavlja grupi djece i ona treba da zauzmu suprotstavljene pozicije (ZA i PROTIV) za rješavanje problema ili pitanja.	Pruža mogućnost za rješavanje određenog pitanja, dubinski i kreativno. Od suštinske važnosti je da se odrede razlozi u korist i protiv svake ideje i rangiranje ideja prema određenim kriterijumima.	Dozvoljava se djeci da „zauzmu” poziciju svog „prirodnog” izbora. Ako previše djece zauzme istu poziciju traže se volonteri koji će zauzeti oprečan stav. <ul style="list-style-type: none"> ● Obezbjeduje djeci dovoljno vremena da istraže temu. ● Ne dozvoljava djeci da dominiraju na štetu drugih govornika. ● Djeca imaju priliku da pokazuju poštovanje za mišljenje i razmišljanja drugih učesnika rasprave.



<p>PRIČANJE PRIČA (ČITANJE I/ILI GLEDANJE FILMA)</p>	<p>Vaspitačica ili neko od djece priča ili čita priču grupi.</p> <p>Slike, stripovi i fotografije, filmovi i slajdovi mogu biti dopuna.</p> <p>Djeca se ohrabruju da razmišljaju i razgovaraju o važnim temama koje se pokreću nakon što je priča ispričana/ pročitana/ odgledana.</p>	<p>Može da pomogne u razvijanju vještine kritičkog razmišljanja.</p> <p>Djeca mogu koristiti svoje kreativne vještine kao pomoć u pisanju priče ili grupa može raditi interaktivno da smisli priče.</p> <p>Pričanjem priča prave se analogije ili poređenja, što pomaže djeci da otkriju dobra rješenja.</p>	<p>Iznosi se priča jednostavno i jasno. Postoje obično jedna ili dvije glavne poente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uvjerava da se priča (i slike, ako su uključene) može odnositi na živote djece. • Čini priču dovoljno dramatičnom da bi bila interesantna. <p>Trudi se da uključi situacije sreće, tuge, uzbuđenja, hrabrosti, ozbiljnog razmišljanja, odluka i ponašanja za rješavanje problema.</p>
<p>ANALIZA SITUACIJA I PRAKTIČNI PRIMJERI</p>	<p>Aktivnosti tokom analiziranja situacije omogućavaju djeci da razmišljaju, analiziraju i diskutuju o situacijama sa kojima se mogu susresti.</p> <p>Praktični primjeri su stvarne priče koje detaljno opisuju šta se dešava u zajednici, porodici, školi ili kod pojedinaca.</p>	<p>Analiza situacija omogućava djeci da istraže probleme i dileme i bezbjedno testiraju rješenja.</p> <p>Pružna mogućnosti za zajednički rad, podjelu ideja i saznanje da ljudi ponekad drugačije vide stvari.</p> <p>Primjeri iz prakse su snažni katalizatori za razmišljanje i diskusiju.</p> <p>Djeca razmatraju sile koje uslovljavaju da pojedinci ili grupe djeluju na jedan ili drugi način, a zatim procjenjuju posljedice.</p> <p>Uključivanjem u proces razmišljanja, djeca mogu da poboljšaju sopstvene vještine donošenja odluka. Praktični primjeri se mogu povezati sa posebnim aktivnostima koje djeci pomažu da vježbaju zdrave odgovore prije nego što se suoče sa rizikom.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Usmjerena pitanja su korisna za podsticanje razmišljanja i diskusije. • Za analize situacija i praktične primjere potrebno je odgovarajuće vrijeme za razmatranje i kreativno razmišljanje. • Vaspitačica mora olakšati posao i podsticati diskusiju, a ne treba da bude samo izvor „odgovora” i znanja.



<p>IGRANJE ULOGA (Role play)</p>	<p>Igranje uloga kao neformalna dramatizacija u kojoj djeca reaguju u skladu sa predloženom situacijom / datim scenariom</p>	<p>Pruža odličnu strategiju za vježbanje/sticanje vještina, iskustveno učenje kako bi neko mogao da se ponese u situaciji u stvarnom životu; povećanje empatije za druge i druga stanovišta i povećanje uvida u nečija osjećanja.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Opisivanje situacije za koju treba igrati ulogu• Biranje igrača uloga, tj. „glumaca“• Davanje instrukcija igračima „glumcima“• Početak igranja uloga• Rasprava o tome šta se desilo i šta bi „moglo da se desi“
<p>DISKUSIJE (u malim ili velikim grupama)</p>	<p>Djeca razmatraju problem ili interesantnu temu sa ciljem boljeg razumijevanja problema, nalaženja najboljeg rješenja ili razvijanja novih ideja ili smjernica za rješenja</p>	<p>Pruža mogućnosti djeci da uče jedna od drugih i da vježbaju da se jedni drugima obraćaju za pomoć u rješavanju problema. Pomaže djeci da prodube razumijevanje teme i da personalizuju svoj odnos prema datoj temi. Pomaže razvijanju vještina slušanja i empatije.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Odlučivanje kako da se rasporede mjesta za sjedenja za diskusiju• Određivanje cilja diskusije i jasno saopštavanje cilja• Postavljanje smislenih pitanja• Praćenje napretka diskusije
<p>”BRAIN-STORMING” („mozgalica” ili „vrtlog ideja”)</p>	<p>Djeca aktivno prikupljaju različite ideje o određenoj temi ili pitanju u zadatom, često kratkom, vremenskom periodu. Količina ideja je glavni cilj ove metode.</p>	<p>Omogućava djeci da ideje skupljaju brzo i spontano. Pomaže im da koriste maštu i oslobode se standardnih obrazaca u odgovaranju. Dobra diskusija počinje kasnije, jer grupa kreativno može da prikuplja ideje.</p>	<p>Određivanje voditelja i zapisničara</p> <ul style="list-style-type: none">• Izlaganje problema i traženje ideja• Djeca mogu da predlože svaku ideju koja im padne na pamet• Nemojte diskutovati o idejama kada se iznesu prvi put• Bilježenje ideja na mjesto gdje svako može da ih vidi• Nakon ”brainstorming”-a, slijedi razmatranje ideja i dodavanje, brisanje, kategorisanje

CHECK-LISTA ZA PROCJENU OSTVARIVANJA SMISLENE I ETIČNE PARTICIPACIJE DJECE

TRANSPARENTNO I INFORMATIVNO	✓
Postoje dokazi da su mišljenja, iskustva i uvidi djece pomogli u oblikovanju planova i odluka.	
Postoje dokazi da su organizatori ozbiljni po pitanju slušanja djece i voljni da uklone ili umanje prepreke koje sprječavaju djecu da učinkovito učestvuju.	
Postoje dokazi da su informacije i podaci dobiveni od djece iskorišteni za svrhe kako je i najavljeno, te da se čuvaju na odgovarajući način.	
Postoje dokazi da djeca razumiju proces i mogu da izraze svoja mišljenja.	
DOBROVOLJNO	✓
Postoje dokazi da djeca nisu prisiljena da učestvuju, i da je riješen problem utjecaja nadmoći između odraslih i djece.	
Postoje dokazi da su djeci predočene prijemčive informacije potrebne za informirano odlučivanje.	
Postoje dokazi da organizacija jasno prepoznaje svoje obaveze i odgovornosti u smislu zaštite djece od povrede, prisile ili neprimjerenog pritiska.	
ZASNOVANO NA UVAŽAVANJU	✓
Postoje dokazi da su privatne obaveze i odgovornosti djece uzete u obzir prilikom planiranja.	
Postoje dokazi da se informacije dobivene od djece evidentiraju i čuvaju na odgovarajući način.	
Po informacijama dobivenim od djece može se zaključiti da se osjećaju uvaženo, da se njihova zapažanja cijene i uvažavaju među osobljem, partnerima i drugom djecom.	
RELEVANTNO	✓
Postoje dokazi da djeca razumiju temu.	
Postoje dokazi da su relevantne informacije i procesi osmišljeni tako da omoguće smisljeno učešće djece.	



Postoje dokazi da su informacije dobivene od djece uzete u obzir prilikom odlučivanja i da su djeca imala stvarni utjecaj na teme o kojima se raspravljalo.	
Povratne informacije dobivene od djece pokazuju da djeca razumiju na koji način doprinose, i koja su ograničenja za njihovo učešće i utjecaj.	
PRILAGOĐENO DJECI	✓
Postoje dokazi da su djeca blagovremeno primila odgovarajuće informacije.	
Postoje dokazi da su djeca imala pristup informacijama i materijalima koji su im primjereni, dostupni, korisni i relevantni.	
Postoje dokazi da osoblje raspolaže vještinama i samopouzdanjem da osmisl i prilagodi metode potrebama djece.	
INKLUZIVNO	✓
Postoje dokazi da su osoblje i organizacija poduzeli proaktivne mjere kako bi smanjili rizik da djeca budu diskriminirana po pitanju mogućnosti učinkovitog učešća.	
Djeca izjavljuju da nisu izložena ponižavanju i diskriminaciji ili izostavljena, te da se njihova mišljenja i doprinosi uvažavaju.	
Postoje dokazi da ni najmarginaliziranija djeca nisu diskriminirana kako ne bi učestvovala te da se njihova mišljenja i doprinosi uvažavaju i sa pažnjom razmatraju.	
Postoje dokazi da osoblje raspolaže vještinama i znanjem za učinkovit rad sa djecom različitog porijekla, iskustava i okolnosti koje ih čine osjetljivom skupinom.	
Postoje dokazi da na organizaciju utječu djeca različitog porijekla, a naročito najmarginaliziranija djeca.	
PODRŽANO OBUKOM	✓
Postoje dokazi da osoblje raspolaže potrebnim vještinama i znanjem da planira, realizira i olakša smisljeno učešće djece.	
Postoje dokazi da osoblje raspolaže izuzetnim poznavanjem osnovnih devet zahtjeva participacije djece.	
Postoje dokazi da su djeca prošla odgovarajuće obuke i da su imala priliku da stječu znanja kako bi unaprijedila svoje sposobnosti i vještine za smisljeno učešće.	



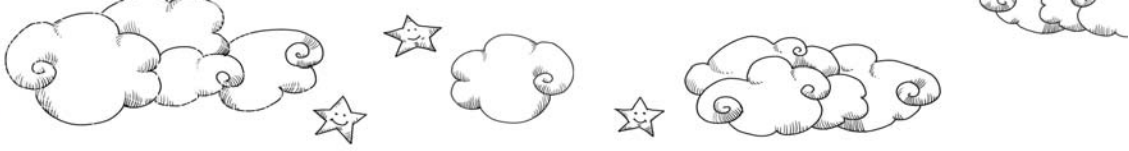
SIGURNO I SVJESNO RIZIKA	✓
Postoje dokazi da se djeca osjećaju sigurno da učestvuju.	
Postoje dokazi da postoje odgovarajuće procedure koje su u primjeni i kojima je cilj osigurati da je zaštita djece u skladu sa politikama organizacije koje se odnose na zaštitu djece.	
Postoje dokazi da su djeca upoznata sa standardima kojih osoblje treba da se pridržava kako bi se osigurala sigurnost, zaštita i dobrobit djece.	
Po izjavama djece se može zaključiti da znaju kako tražiti pomoć ako im je potrebna.	
POUZDANO I ODGOVORNO	✓
Postoje dokazi da djeca od organizacije i/ili vršnjaka blagovremeno dobivaju odgovarajuće povratne informacije na način koji im je prijemčiv.	
Postoje dokazi da učenje rezultira poboljšanjima zasnovanim na povratnim informacijama dobivenim od djece.	
Postoje dokazi o dobrom rukovođenju i transparentnosti.	
Postoje dokazi o jakom i pouzdanom rukovođenju.	
Postoje dokazi o mehanizmima prilagođenim djeci koji im pomažu da provjere pouzdanost i odgovornost organizacije.	



SAŽETI OBRAZAC ZA PLANIRANJE I EVALUACIJU

Kriteriji	Je li kriterij ispunjen? (*, ✓, ?)			
	Mapiranje i početna analiza	Planiranje i koncipiranje	Implementacija (provedba)	MEAL*
Osnovni kriteriji – je li ovo participacija? Koji pristup je korišten?				
Je li bilo participacije? (odgovor mora biti potvrđan na sve tri izjave) a) Jesu li djeca imala priliku da slobodno iznesu svoja mišljenja? b) Jesu li njihova mišljenja primljena ozbiljno i sa uvažavanjem? c) Jesu li djeca uzeta u obzir prilikom odlučivanja?				
Korišteni pristup (odabrati jedan za svaku fazu projektnog ciklusa): 1. Bez participacije 2. Konsultacijska participacija (odrasli vode, iniciraju, realiziraju, 80/20) 3. Kolaboracijska participacija (partnerstvo, 50/50) 4. Participacija u kojoj djeca vode (djeca vode proces, 10/90)				
9 osnovnih zahtjeva – kako osigurati kvalitet				
Zahtjev	Da li je zahtjev zadovoljen? Bilješke i zapažanja:			
1. Učešće je transparentno i informativno <i>Pokazani napori da se:</i> - pruže informacije koje su primjerene i prijemčive, na odgovarajućem jeziku/formatu - definiraju uloge i odgovornosti, prilike i ograničenja				

* Monitoring, Evaluacija, Mehanizmi odgovornosti i učenje



2. Učešće je dobrovoljno

Pokazani naponi da se:

- osigura da djeca imaju dovoljno vremena da donesu informiranu odluku o svom učešću
- osigura da se djeca u svakom trenutku mogu povući iz procesa
- riješi pitanje neravnoteže moći između odraslih i djece kako bi se osiguralo da se radi o istinski dobrovoljnom procesu

3. Učešće je zasnovano na poštovanju i uvažavanju

Pokazani naponi da se:

- uzmu u obzir druge obaveze i prava djece (npr. škola/rad/igra)
 - osigura da se u radu poštuju kulturološke/rodne razlike
- ključni odrasli (roditelji, nastavnici, itd.) informiraju i da pružaju podršku učešću djeteta

4. Učešće je relevantno

Pokazani naponi da se:

- osigura da su teme istinski relevantne za djecu
- osigura da odrasli ne vrše pritisak na djecu

5. Učešće je prilagođeno djeci

Pokazani naponi da se:

- koriste metode i pristupi prilagođeni djeci
- osigura mjesto sastajanja koje je prilagođeno djeci

6. Učešće je inkluzivno

Pokazani naponi da se:

- uključe djevojčice i dječaci različitih uzrasta, porijekla i sposobnosti
- pruži siguran prostor za različite skupine djece kako bi se ona mogla baviti pitanjima od značaja za njih (npr. djevojčice odvojene od dječaka, po potrebi)
- osigura da je proces inkluzivan i nediskriminatoran



<ul style="list-style-type: none"> - osigura da najugroženija i najmarginaliziranija djeca imaju jednak pristup - osiguraju metode i alati koji su prijemčivi i promovira jednak pristup 				
<p>7. Učešće je podržano obukom za odrasle</p> <p><i>Pokazani napori da se:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - osigura da osoblje i partneri imaju znanje i samopouzdanje da podrže učešće djece 				
<p>8. Učešće je sigurno i svjesno rizika</p> <p><i>Pokazani napori da se:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - izvrše procjene rizika i opasnosti od konflikta - izradi plan zaštite djece - osigura da sva djeca znaju gdje mogu dobiti pomoć ako im je potrebna 				
<p>9. Učešće je pouzdano</p> <p><i>Pokazani napori da se:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - izradi strategija za monitoring i evaluaciju - djeca uključe u procese monitoringa i evaluacije - definiraju mehanizmi za komunikaciju i naknadno praćenje sa djecom 				

UPITNIK ZA SAMOPROCJENU SOCIO-EMOCIONALNIH VJEŠTINA

Uputa: Ovo nije test kojim ispitujemo tvoje znanje i zato ne možeš dati pogrešan odgovor. Zanima nas kako se obično ponašaš, osjećaš i kako razmišljaš. Na postavljena pitanja odgovori prema prvom dojmu i nemoj previše razmišljati o svome odgovoru.

Molimo te da znakom "X" označiš koliko često osjećaš ono što je opisano u svakoj od ovih rečenica. Uz svaku rečenicu označi samo jedan odgovor.

Podaci o djetetu	
Ime:	
Godine:	
Pol:	

Upitnik za samoprocjenu socio-emocionalnih vještina					
		Uvijek	Često	Ponekad	Nikada
1.	Prepoznajem svoja osjećanja.				
2.	Kada se nekom želim zahvaliti, kažem „hvala“.				
3.	Prepoznajem kada imam problem.				
4.	Kad slušam druge većinu vremena ih gledam u oči.				
5.	Poštujem dogovorena pravila.				
6.	Znam u kojoj situaciji se trebam ispričiti – reći „izvini“.				
7.	Kada sam uključen/uključena u neku zajedničku aktivnost, ostajem u njoj do kraja.				
8.	Vjerujem da se problemi mogu riješiti.				
9.	Kada nekog slušam, dajem mu to do znanja pokretima tijela (npr. klimam glavom).				
10.	Pokazujem svoja osjećanja tako da ne povrijedim druge.				
11.	Mogu prepoznati kako se drugi osjećaju.				



12.	<i>Spreman/spremna sam rješavati probleme sam/sama ili uz pomoć drugih.</i>				
13.	<i>Prepoznajem kada sam ljut/ljuta.</i>				
14.	<i>Kada nekog slušam, dajem mu to do znanja riječima (npr. kažem „da“, „slušam te“).</i>				
15.	<i>Klonim se situacija koje me mogu dovesti u probleme.</i>				
16.	<i>Uvijek pokušavam razumjeti kako se drugi osjećaju.</i>				
17.	<i>Zauzimam se za sebe tako da drugima dajem do znanja koji su moji stavovi i razmišljanja.</i>				
18.	<i>Kada radim u grupi, obavljam svoj dio zadatka.</i>				
19.	<i>Mogu govoriti o tome kako se osjećam.</i>				
20.	<i>Kada sam ljut/ljuta pokušavam se smiriti.</i>				
21.	<i>Svojim ponašanjem pokazujem da mi je žao kada nekog povrijedim.</i>				
22.	<i>Mogu se uživjeti u osjećanja drugih i pružiti podršku i razumijevanje.</i>				
23.	<i>Prepoznajem kada je problem riješen.</i>				
24.	<i>Kada sam ljut/ljuta znam to reći na miran način.</i>				
25.	<i>Ponašanjem i izrazima lica pokušavam drugome dati do znanja da razumijem kako se osjeća.</i>				
26.	<i>Kada želim dobiti dopuštenje, znam reći šta želim.</i>				
27.	<i>Po mojem ponašanju može se vidjeti kako se osjećam.</i>				
28.	<i>Svojim ponašanjem pokazujem zahvalnost kada se nekom želim zahvaliti.</i>				
29.	<i>Kada želim dobiti dopuštenje, spreman/spremna sam pregovarati o dopuštenju.</i>				
30.	<i>Cijenim rad drugih u grupnom radu.</i>				

SKALA SOCIJALNE PODRŠKE

Uputa: Svi mi imamo različite odnose sa drugim ljudima. Osjećamo da nas neki vole i brinu se o nama, a neki ne. Dolje je navedeno niz rečenica koje pokazuju kakve odnose imaju neka djeca sa svojim prijateljima, nastavnicima i članovima porodice. **Molimo te da znakom "X" označiš koliko često osjećaš ono što je opisano u svakoj od ovih rečenica.** Uz svaku rečenicu označi samo jedan odgovor.

Rečenice	Uvijek	Često	Ponekad	Nikada
1. Osjećam da su me prijatelji napustili.				
2. Kad mi zatreba pomoć ili savjet, znam da se mogu osloniti na svoje prijatelje.				
3. Mislim da je mojim prijateljima stalo do mene.				
4. Dogodi se da me prijatelji rastuže, uvrijede, naljute ili razočaraju.				
5. Dogodi se da mi se prijatelji rugaju, zadirkuju me ili ismijavaju.				
6. Osjećam se blisko sa svojim nastavnicima.				
7. Zbog svojih nastavnika se osjećam neugodno, uzrujano, uplašeno.				
8. Dogodi se da me moji nastavnici rastuže, uvrijede ili razočaraju.				
9. Moji nastavnici stvaraju u meni osjećaj da nisam dovoljno dobar.				
10. Osjećam da mi moji nastavnici rado pomažu i daju savjete.				
11. Teško mi je iskreno razgovarati sa članovima svoje porodice.				
12. Osjećam da su članovi moje porodice uvijek tu kada mi trebaju.				
13. Osjećam da zaista pripadam svojoj porodici.				
14. Povjeravam se članovima svoje porodice.				
15. Dogodi se da me članovi porodice rastuže, uvrijede, naljute ili razočaraju.				



SKALA ZA ISPITIVANJA SOCIJALNIH STAVOVA I VRIJEDNOSTI

Uputa: Dolje su navedene rečenice koje opisuju kako se ti možda osjećaš, razmišljaš ili ponašaš u nekim situacijama. **Molimo te da znakom "X" označiš koliko često se osjećaš, razmišljaš ili ponašaš na način koji je opisan u svakoj od ovih rečenica.** Uz svaku rečenicu označi samo jedan odgovor.

Rečenice	Uvijek	Često	Ponekad	Nikada
1. Kada vidim da je neko tužan, pokušavam ga oraspoložiti.				
2. Pokušavam pomoći ljudima da riješe nesuglasice.				
3. Slušam pažljivo kada mi drugi nešto govore.				
4. Dobar/Dobra sam u pronalaženju fer načina za rješavanje problema.				
5. S drugima razgovaram o stvarima koje i mene i njih zanimaju.				
6. Međusobno predstavim ljude koji se nisu ranije upoznali.				
7. Lako mi je govoriti o stvarima na prijateljski način.				
8. Predstavim se kada se upoznajem sa novim ljudima.				
9. Izvinim se drugima kada učinim nešto pogrešno.				
10. Znam zatražiti pomoć kada mi je potrebna.				
11. Ako nešto ne ide onako kako želim, pokušavam da se ne uznemirim ili naljutim.				
12. Znam kako da pokažem neslaganje s nekim a da se pri tome ne posvađam.				
13. Zahvalim se kada neko uradi nešto lijepo za mene.				
14. Mogu lako reći NE nekome ko traži od mene nešto što bi me moglo dovesti u nevolju.				



15. Kada nekome treba pomoć, znam koja vrsta pomoći mu treba.				
16. Dajem drugima do znanja kada se osjećam dobro.				
17. Kada vidim da drugi rade nešto u čemu bih volio/voljela sudjelovati, pokušavam im se pridružiti.				
18. Postavljam pitanja o stvarima koje ne razumijem.				
19. Nastojim kontrolirati svoj bijes kada se uzrujam.				
20. Nastojim pohvaliti druge kada mi se sviđa nešto što su uradili.				
21. Ponudim se da podijelim s drugima kada imam nešto.				
22. Dam ljudima do znanja kada osjećam da s nekim ne postupaju fer.				
23. Kada se nađem u nekoj nedoumici, pokušavam misliti o različitim mogućnostima i odabrati onu najbolju.				
24. Nastojim pronaći druge načine rješavanja nekog problema, umjesto tuče.				
25. Pokušavam shvatiti šta drugi ljudi osjećaju.				



UPITNIK EMOCIONALNE KOMPETENTNOSTI

Uputa: Ovo nije test kojim ispitujemo tvoje znanje i zato ne možeš dati pogrešan odgovor. Zanima nas kako se obično osjećaš i kako razmišljaš. Na postavljena pitanja odgovori prema prvom dojmu i nemoj previše razmišljati o njima. **Molimo te da znakom "X" označiš koliko često osjećaš ono što je opisano u svakoj od ovih rečenica.** Uz svaku rečenicu označi samo jedan odgovor.

Rečenice	Uvijek	Često	Ponekad	Nikada
1. Dobro raspoloženje mogu zadržati i ako mi se nešto loše dogodi.				
2. Iz neugodnih iskustava učim kako se ubuduće ne treba ponašati.				
3. Kod prijatelja mogu razlikovati kada je tužan, a kada razočaran.				
4. Lahko ću smisliti način da priđem osobi koja mi se sviđa.				
5. Lako primijetim promjenu raspoloženja svoga prijatelja.				
6. Lako mogu smisliti način kako obradovati prijatelja kojem idem na rođendan.				
7. Lako uvjerim prijatelja da nema razloga za zabrinutost.				
8. Mogu dobro izraziti svoje emocije.				
9. Mogu opisati kako se osjećam.				
10. Mogu reći da znam puno o svom emocionalnom stanju.				
11. Nastojim ublažiti neugodne emocije, a pojačati ugodne.				
12. Obaveze ili zadatke radije odmah izvršim, nego da o njima mislim.				
13. Primijetim kada neko osjeća krivnju.				
14. Većinu svojih osjećaja mogu prepoznati.				
15. Znam kako mogu ugodno iznenaditi svakog svog prijatelja.				

KLJUČNE KOMPETENCIJE I MOGUĆI INDIKATORI ISHODA SOCIO-EMOCIONALNOG UČENJA (SEU)⁴

Kompetencija	Ponašanje – Indikatori
SVIJEST O SEBI/SAMOSVIJEST	<ul style="list-style-type: none"> Imenuje i prepoznaje sopstvena i tuđa osjećanja; Prepoznaje osjećanja koja mogu izazvati određene situacije/događaji/ponašanja; Analizira svoja osjećanja i njihov uticaj na sopstveno i ponašanje drugih; Analizira osjećanja druge djece i odraslih i kako ona utiču na ponašanje; Razvija realističnu sliku o svojim snagama/ kvalitetima/ sposobnostima, kao i ograničenjima; Prepoznaje sopstvena interesovanja, potrebe i želje; Razvija pozitivan odnos prema sebi (samopoštovanje); Razvija povjerenje/vjeru u sebe i svoje snage, u sopstvene sposobnosti i znanje – (samopouzdanje).

Kompetencija	Ponašanje – Indikatori
SAMOREGULACIJA	<ul style="list-style-type: none"> Svoje ponašanje usklađuje sa onim što u tom trenutku misli i kako se osjeća; Svoje misli, osjećanja i njihovo ispoljavanje prilagođava različitim situacijama; Prilagođava način izražavanja svojih misli i osjećanja svojim očekivanjima, očekivanjima drugih, kao i socijalnom kontekstu; Snalazi se u različitim situacijama i postiže pozitivan rezultat, ne dovodeći ni sebe ni druge u opasnost; Na različite načine izlazi u susret sopstvenim očekivanjima i očekivanjima drugih; Sagledava odnos između želje za uspjehom i rizika, odnosno mogućih posljedica, i može da odustane kada procijeni da posljedice mogu da ugroze njegovu ili nečiju bezbjednost; Preuzima inicijativu i istrajava u namjerama kada procijeni da rizici ne mogu da ugroze njegovu ili bezbjednost drugih;

⁴ Adaptirano prema Vranješević J. i drugi,(2019)Vrtić kao sigurno i podsticajno okruženje za učenje i razvoj djece.



- U rizičnoj ili izazovnoj situaciji umije da pruži samom sebi podršku da istraje (jasnim stavom „ja to mogu“) ili da odustane (jasnim stavom „ja to ne mogu, ne smijem, ne umijem, neću jer nije bezbjedno, nije korisno, nije dobro...“);
- Bude podrška i oslonac drugima kada to od njega traže, kada procijeni da se to od njega očekuje ili da je drugima to potrebno.

Kompetencija	Ponašanje – Indikatori
SVIJEST O DRUGIMA/ SOCIJALNA SVIJEST	<ul style="list-style-type: none"> ● Razumije da svi imaju slične potrebe i osjećanja; ● Pažljivo sluša i može da prihvati da drugi misle drugačije; ● Prepoznaje i imenuje kako se druga osoba osjeća u nekoj situaciji; ● Razmišlja o tome kako iz perspektive druge osobe izgleda isti događaj; ● Pretpostavlja šta druga osoba doživljava i osjeća; ● Povezuje to kako neko reaguje i kako se ponaša s tim kako se osjeća; ● Ljubazno i učtivo se ophodi, ispoljava saosjećanje, poštovanost, humanost; ● Pokazuje brigu za druge, poštuje tuđu imovinu i stvari.

Kompetencija	Ponašanje – Indikatori
USPOSTAVLJANJE ODNOSA	<ul style="list-style-type: none"> ● Uspostavlja odnose sa drugima tako što uvažava i poštuje različitosti; ● Sklapa prijateljstva i druži se s vršnjacima; ● Traži pomoć od drugih kada mu je potrebna, uključujući i odrasle; ● Prepoznaje kada drugima treba pomoć i pokazuje spremnost da pomogne; ● Koristi nenasilne načine za rješavanje konflikata ili sukoba; ● Sarađuje sa drugima i dogovara se oko zajedničkih ciljeva; ● Učestvuje u zajedničkim zadacima ili akcijama (pripremanje priredbe, uređenje sredine, različita druženja, takmičenja).



Kompetencija	Ponašanje – Indikatori
ODGOVORNO DONOŠENJE ODLUKA	<ul style="list-style-type: none">● Prije nego što reaguje, analizira situaciju i prepoznaje koje ponašanje mu može donijeti probleme;● Razmišlja o tome kako trenutni izbori (ponašanje u konkretnoj i sličnim situacijama) utiču na buduće odnose sa drugima u okruženju – vršnjacima i odraslima i na njihov položaj u zajednici (porodici, vršnjačkoj grupi, široj zajednici);● Primjenjuje različite strategije da se odupre vršnjačkom pritisku;● Razmišlja kako njegovo ponašanje vide i doživljavaju drugi;● Promišlja o svom ponašanju u odnosu na ono što je dobro i korisno za njega samog i za druge;● Samostalno rješava probleme u odnosima s vršnjacima;● Pregovara s vršnjacima kako bi došli do zajedničkog rješenja koje je za sve prihvatljivo;● Donosi odluke na osnovu toga šta se u njegovom okruženju (porodici, vršnjačkoj grupi) smatra dobrim, vrijednim, prihvatljivim i pozitivnim.



INDIVIDUALNI LIST PRAĆENJA RAZVOJA KOMPETENCIJA

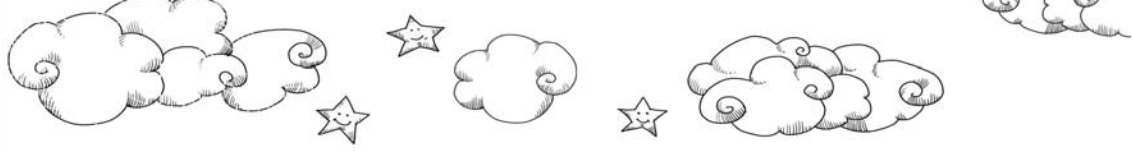
Ime i prezime djeteta:

Pol:

Datum rođenja:

Datum uključivanja u Program:

Kompetencija	Ponašanje – Indikatori	Zapažanja vaspitačice/realizatora programa
<p>SVIJEST O SEBI/ SAMOSVIJEST</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Imenuje i prepoznaje sopstvena i tuđa osjećanja; ● Prepoznaje osjećanja koja mogu izazvati određene situacije/događaji/ponašanja; ● Analizira svoja osjećanja i njihov uticaj na sopstveno i ponašanje drugih; ● Analizira osjećanja druge djece i odraslih i kako ona utiču na ponašanje; ● Razvija realističnu sliku o svojim snagama/kvalitetima/sposobnostima, kao i ograničenjima; ● Prepoznaje sopstvena interesovanja, potrebe i želje; ● Razvija pozitivan odnos prema sebi (samopoštovanje); ● Razvija povjerenje/vjeru u sebe i svoje snage, u sopstvene sposobnosti i znanje (samopouzdanje). 	

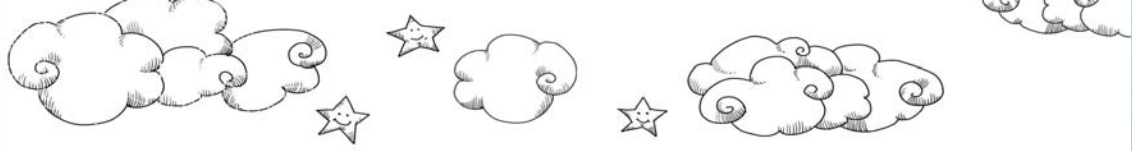


Kompetencija	Ponašanje – Indikatori	Zapažanja vaspitačice/realizatora programa
<p>SAMOREGULACIJA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Svoje ponašanje usklađuje sa onim što u tom trenutku misli i kako se osjeća; ● Svoje misli, osjećanja i njihovo ispoljavanje prilagođava različitim situacijama; ● Prilagođava način izražavanja svojih misli i osjećanja svojim očekivanjima, očekivanjima drugih, kao i socijalnom kontekstu; ● Snalazi se u različitim situacijama i postiže pozitivan rezultat, ne dovodeći ni sebe ni druge u opasnost; ● Na različite načine izlazi u susret sopstvenim očekivanjima i očekivanjima drugih; ● Sagledava odnos između želje za uspjehom i rizika, odnosno mogućih posljedica, i može da odustane kada procijeni da posljedice mogu da ugroze njegovu ili nečiju bezbjednost; ● Preuzima inicijativu i istrajava u namjerama kada procijeni da rizici ne mogu da ugroze njegovu ili bezbjednost drugih; ● U rizičnoj ili izazovnoj situaciji umije da pruži samom sebi podršku da istraje (jasnim stavom „ja to mogu“) ili da odustane (jasnim stavom „ja to ne mogu, ne smijem, ne umijem, neću jer nije bezbjedno, nije korisno, nije dobro...“); ● Bude podrška i oslonac drugima kada to od njega traže, kada procijeni da se to od njega očekuje ili da je drugima to potrebno. 	



Kompetencija	Ponašanje – Indikatori	Zapažanja vaspitačice/realizatora programa
SVIJEST O DRUGIMA/ SOCIJALNA SVIJEST	<ul style="list-style-type: none"> ● Razumije da svi imaju slične potrebe i osjećanja; ● Pažljivo sluša i može da prihvati da drugi misle drugačije; ● Prepoznaje i imenuje kako se druga osoba osjeća u nekoj situaciji; ● Razmišlja o tome kako iz perspektive druge osobe izgleda isti događaj; ● Pretpostavlja šta druga osoba doživljava i osjeća; ● Povezuje to kako neko reaguje i kako se ponaša s tim kako se osjeća; ● Ljubazno i učtivo se ophodi, ispoljava saosjećanje, požrtvovanost, humanost; ● Pokazuje brigu za druge, poštuje tuđu imovinu i stvari. 	

Kompetencija	Ponašanje – Indikatori	Zapažanja vaspitačice/realizatora programa
USPOSTAVLJANJE ODNOSA	<ul style="list-style-type: none"> ● Uspostavlja odnose sa drugima tako što uvažava i poštuje različitosti; ● Sklapa prijateljstva i druži se s vršnjacima; ● Traži pomoć od drugih kada mu je potrebna, uključujući i odrasle; ● Prepoznaje kada drugima treba pomoć i pokazuje spremnost da pomogne; ● Koristi nenasilne načine za rješavanje konflikata ili sukoba; ● Sarađuje sa drugima i dogovara se oko zajedničkih ciljeva; ● Učestvuje u zajedničkim zadacima ili akcijama (pripremanje priredbe, uređenje sredine, različita druženja, takmičenja). 	



Kompetencija	Ponašanje – Indikatori	Zapažanja vaspitačice/realizatora programa
<p>ODGOVORNO DONOŠENJE ODLUKA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Prije nego što reaguje, analizira situaciju i prepoznaje koje ponašanje mu može donijeti probleme; ● Razmišlja o tome kako trenutni izbori (ponašanje u konkretnoj i sličnim situacijama) utiču na buduće odnose sa drugima u okruženju – vršnjacima i odraslima i na njihov položaj u zajednici (porodici, vršnjačkoj grupi, široj zajednici); ● Primjenjuje različite strategije da se odupre vršnjačkom pritisku; ● Razmišlja kako njegovo ponašanje vide i doživljavaju drugi; ● Promišlja o svom ponašanju u odnosu na ono šta je dobro i korisno za njega samog i za druge; ● Samostalno rješava probleme u odnosima s vršnjacima; ● Pregovara s vršnjacima kako bi došli do zajedničkog rješenja koje je za sve prihvatljivo; ● Donosi odluke na osnovu toga šta se u njegovom okruženju (porodici, vršnjačkoj grupi) smatra dobrim, vrijednim, prihvatljivim i pozitivnim. 	

Napomena



Prijedlozi za radionice sa djecom u okviru implementacije Programa

Radionica I

KLASTER KOMPETENCIJA: SVIJEST O SEBI

Naziv radionice: „Osjećam i ja”

Informacije o radionici / aktivnosti	
Cilj	Pomoć u razumijevanju neverbalnog iskazivanja osjećanja, otkrivanje načina na koji nam muzika pomaže da oslobodimo svoja osjećanja, prepoznavanje emocija. Djeca će se upoznati sa osjećanjima sreće, tuge, ljutnje i straha, kao i sa iskazivanjem osjećanja kroz muziku i pokret.
Program	Program za razvoj socio-emocionalnih kompetencija djece
Uzrast djece	Djeca od 7 do 10 godina
Potrebni materijali	Flipchart, markeri
Metod	Individualni rad, grupni rad (debata, igranje uloga, diskusija)

Uvod

Uvodna aktivnost

Pozdrav, dobrodošlica, predstavljanje grupe i predstavljanje teme.

Uvodna vježba

Voditelj radionice upoznaje djecu sa pojmom – osjećanje/emocija, tako što ih pita: “Kako bismo razumjeli suštinu osjećanja potrebno je da kažete riječi koje vas asociraju na riječ ‘osjećanja’.” Nakon što djeca navedu svoje asocijacije, voditelj zajedno sa djecom diskutuje koja osjećanja prepoznaju. Obraća im se riječima: “Dozvoljeno je slobodno razmišljanje, a pogrešnih odgovora nema. Zapisujemo vaše odgovore na panou.”

Vježba broj 2

Definišemo muziku:

Muzika je umjetnost izražena pomoću tonova.

Njeni osnovni elementi su ritam, melodija i harmonija.

Voditelj aktivnosti postavlja djeci pitanja koja se odnose na muziku.

“Da li vi možete da zamislite dan bez muzike”, “Koliko često slušate muziku” itd.

Voditelj podstiče djecu da govore o muzici i šta ona za njih znači, nastojeći da u razgovor uključi svu djecu, posebno onu koja su tiha i koja teže izražavaju svoje mišljenje pred grupom.

Vodi računa o tome da djeca podsticanje ne dožive kao pritisak da po svaku cijenu govore.

Vrijeme trajanja: 20 minuta



Glavni dio

Aktivnost broj 1

Voditelj upozna je djecu sa nekim vrstama osjećanja, slikovito opisujući šta ona izazivaju u nama, kao i to kako osjećanja možemo izraziti kroz muziku i pokret. Pita djecu: "Na koji način pokretom možemo iskazati strah, ljutnju, tugu i sreću?" Zamoli djecu da malo razmišljaju o tome, a zatim pokreće diskusiju:

"Obično smo tužni kada izgubimo nekoga ili nešto što volimo, ako nas neko kritikuje, itd."

"Kažite nam kad se vi osjećate tužno?" Voditelj pomaže djeci da se oslobode i jave za riječ tako što daje primjer. Tužni smo:

- ako je neko koga volimo bolestan
- ako nas neko uvrijedi
- ako nam se ne ispuni neka želja

"Kada smo još tužni?" Odgovore djece voditelj zapisuje na tabli i pohvalno komentariše svaki njihov odgovor.

"Sreću možemo izraziti: osmijehom, radosnim pogledom, skokom, rukama podignutim prema gore i slično..."

"Kažite nam kako vi pokretom izražavate sreću?"

Srećni smo ako:

- nas roditelji pohvale
- kada dobro uradimo neki zadatak
- kada se družimo sa drugarima

I tako redom za druga osjećanja: strah i ljutnju.

Aktivnost broj 2

Na panou će biti prikazane fotografije ili crteži četiri dečja lica koja odgovarajućom mimikom i izrazom lica dočaravaju četiri različita osjećanja o kojima smo danas pričali: sreće, tuge, straha i ljutnje.

Djeca će imati priliku da svako od njih izvuče nekoliko ponuđenih fotografija. Njihov zadatak biće da uz muzičku pratnju prepoznaju i demonstriraju osjećanje koje je prikazano na fotografiji izrazom lica i/ili pokretom tijela.

Na ovaj način dobićemo povratnu informaciju od djece da li su i u kojoj mjeri razumjela izražavanje osjećanja kroz muziku koristeći izraz lica i pokret tijela.

Vrijeme trajanja: 30 minuta



Završni dio

Djeca će se podijeliti u dvije grupe, tako što će svako izvući po jednu karticu sa određenom oznakom. Kartica ima koliko i djece, oni koji izvuku karticu sa istim znakom formiraju grupu.

Na karticama koje budu ponuđene djeci na izvlačenje biće ispisani zadaci. Svaka grupa će izvući po jedan zadatak. Zadaci će se odnositi na jedno od osjećanja koja smo danas pominjali i na jednu situaciju u skladu sa tim osjećanjem.

Djeca imaju zadatak da uz muzičku pratnju, u paru, odglume/odigraju/prikažu osjećanje koristeći izraz lica i pokret tijela.

Nakon toga ide završni krug razmjene utisaka djece u vezi sa sprovedenom radionicom.

Voditelj u ovom dijelu osmišljava na koji način će djeca da izraze utiske (da li kroz stickere na kojima će nacrtati raspoloženje nakon radionice, da li kroz jednu riječ ili pokret, i slično).

Vrijeme trajanja: 20 minuta



Radionica 2

KLASTER KOMPETENCIJA: Uspostavljanje odnosa

Naziv radionice: „Zajedno do cilja”

Informacije o radionici / aktivnosti	
Cilj	Podsticanje grupne saradnje, izgradnja odnosa, stvaranje povjerenja, sigurnosti i pripadnosti grupi kroz zajedničku interakciju
Program	Program za razvoj socio-emocionalnih kompetencija djece
Uzrast djece	Djeca od 7 do 10 godina
Potrebni materijali	Kartice za ispisivanje imena djece, muzika, čunjevi, kanap, loptice, kašike, hamer papir, flomasteri
Metod	Rad u malim grupama Igre i stimulacije

Uvod

Nakon okupljanja djece na radionici, zajedno sa djecom voditelj radionice treba da pripremi listiće sa imenima djece koja su prisutna, nakon čega imena ubaci u kutiju. Voditelj radionice izvlači dvije kartice s imenima djece koja predstavljaju kapitene grupe. Kapiteni izvlače ostala imena koja će sačinjavati njihov tim.

Vrijeme trajanja: 15 minuta

Glavni dio

Djeca započinju aktivnost na znak voditelja. Voditelj će djeci ukazati na pravila tokom igre.

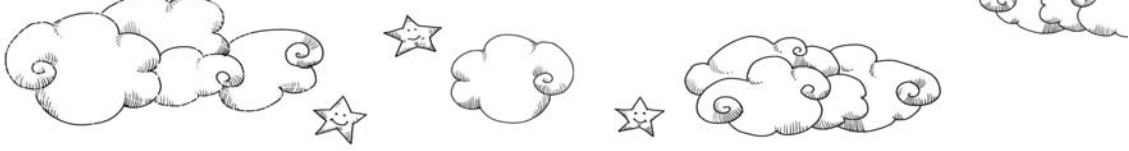
Djeca će prilikom aktivnosti proći kroz poligon na kojem će morati da odrade određene zadatke.

Pravila igre

Djeca se podijele u dvije grupe sa kapitenom na početku reda, pri čemu svaka grupa napravi red iza startne linije.

Prvi zadatak: Djeca će nositi lopticu za stoni tenis u kašici koju drže u ruci do sljedećeg čunja. Djetetu koje prelazi poligon stavlja se povez preko očiju. Poligon se prelazi tako što dijete kojem su oči zavezane ide ispred, a iza njega ide njegov drugar/ica koji ga navodi u kojem smjeru treba da se kreće. Kada se navedeni zadatak završi, djeca rotiraju uloge i tako sve dok sva djeca iz grupe ne prođu navedeni zadatak.

Drugi zadatak: Nakon pređenog prvog zadatka djeca dobijaju instrukciju da zajedno koristeći sopstveno tijelo prikažu određenu životinju i njene pokrete.



Treći zadatak: Nakon prethodno izvršenih zadataka djeca smišljaju svoj logo grupe i iscrtavaju ga na hamer papiru.

Vrijeme trajanja zadatka: po 15 minuta

Ukupno vrijeme trajanja: 45 minuta

Završni dio

Na samom kraju sa djecom se diskutuje o utiscima tokom sprovedene aktivnosti kao i elementima koje su naučili tokom postizanja cilja kroz timski rad.

Vrijeme trajanja: 15 minuta



Radionica 3

KLASTER KOMPETENCIJA: Odgovorno donošenje odluka

Naziv radionice: „Prst na čelo”

Informacije o radionici / aktivnosti	
Ciljevi	Razvijanje samoodgovornosti Prepoznavanje pozitivne funkcije osjećanja krivice Razvijanje samosvjesnosti i prepoznavanje vlastitog sistema vrijednosti Razvijanje grupne kohezije
Program	Program za razvoj socio-emocionalnih kompetencija djece
Uzrast djece	Djeca od 11 do 14 godina* *radionica je prikladna i za starije adolescente uzrasta od 14 godina
Potrebni materijali	Flipchart ili table i markeri Kartica sa sistemom vrijednosti i osobinama
Metod	Individualni rad, grupni rad (debata, igra uloga, diskusija)

UVODNI DIO

Voditelj radionice se zahvaljuje djeci što su došla na radionicu. Uvod u radionicu može da glasi: *Danas pričamo o odlukama, ali ne bilo kakvim, nego onim za koje smo shvatili da su bile pogrešne. Mi svaki dan donosimo mnogo odluka, počevši od toga hoćemo li ustati iz kreveta i oprati zube, pa do onih većih – npr. koju školu ćemo upisati. Baš zato što ih je mnogo, normalno je da donosimo i pogrešne odluke, to je potpuno ljudski. Ja se sjećam kada sam bio vaših godina pa sam... (Voditelj opiše lični primjer kada je kao adolescent donio pogrešnu odluku)*

Trajanje: 5 minuta

CENTRALNI DIO

I. Definisane ponašanja

Voditelj nastavlja: *Zanima me da li ste vi imali situacije kada ste shvatili da ste donijeli neku pogrešnu odluku? Vaš zadatak je da se podijelite u parove i jedno drugom ispričate neku pogrešnu odluku koju ste donijeli. To ne mora biti nešto veliko, već nešto što vam je uredu da podijelite sa grupom i da svi čuju.*

Voditelj grupu djece podijeli u parove i dopusti 5 minuta da učesnici ispričaju svom paru kada su donijeli pogrešnu odluku. Nakon toga svaki učesnik prepričava događaj koji mu je drugi učesnik ispričao.

Voditelj sumira priču ili pogrešnu odluku i zapiše na tabli. Postupak se ponavlja za svakog učesnika i njegov primjer. Nakon izlaganja voditelj se svakom učesniku zahvali što je bio voljan



da podijeli svoju priču. Ukoliko neko ne želi da podijeli priču, voditelj treba da iskaže razumijevanje i ostavi prostor da se učesnik može predomisлити.

2. Prepoznavanje osjećanja

Nakon prepričavanja događaja voditelj još jednom sumira sve priče i postavlja pitanje: *Mene sada zanima, kako ste se vi osjećali kada ste shvatili da ste donijeli pogrešnu odluku?* Voditelj odgovore djece zapisuje na tablu, obraćajući pažnju da zapisuje samo osjećanja. Moguće je da će djeca navoditi druga ponašanja ili mišljenja o sebi i događaju i tada voditelj može reći: *Razumijem, to je ono što ti misliš o događaju i kako ga vidiš, ali mene zanima šta si osjećao/osjećala, koju emociju?*

Može se očekivati da će djeca navoditi osjećanja poput: krivica, samoljtnja/prezir i sramota/stid ili će opisivati osjećanje iz kojeg se može donijeti zaključak da je to određeno osjećanje.

Dok dijete navodi osjećanje, voditelj mu se zahvaljuje i izražava razumijevanje te može reći: *Razumijem te, i ja bih se u tvojoj situaciji vjerovatno slično osjećao. Hvala ti što si to podijelio/la sa nama.*

3. Prepoznavanje ličnog sistema vrijednosti i slike o sebi

Voditelj još jednom sumira sve napisano na tabli i nastavlja dalje: *E sad ćemo da naučimo koji je razlog zbog kojeg ste se tako osjećali. Vaš zadatak je da na karticama koje vam dajem zaokružite one osobine koje smatrate da imate.*

Voditelj daje ranije pripremljene kartice na kojima su pobrojane različite osobine.

Na kartici piše:

JA SAM:

- Vrijedan/vrijedna
- Odgovoran/odgovorna – Uradim šta kažem da ću uraditi
- Pažljiv/pažljiva
- Brinem o drugima
- Drugima želim dobro
- Sebi želim dobro
- Pošten/poštena
- Iskren/iskrena
- Pametan/pametna
- Inteligentan/inteligentna
- Pravedan/pravedna
- Marljiv/marljiva
- Uporan/uporna
- Strpljiv/strpljiva
- _____ Dopiši sam/a

Nakon što djeca zaokruže listić, voditelj može da traži da neko od učesnika pročita šta je zaokružio i nastavlja: *To što ste zaokružili su osobine koje vi vjerujete da imate ili želite da imate. Međutim, ne ponašamo se uvijek u skladu sa našim osobinama. Mene sad zanima da mi objasnite koju vašu osobinu je narušilo ponašanje/odluka za koju ste naveli da je bila pogrešna. Ukoliko je djeci teško da se izraze, voditelj može da se posluži svojim primjerom. Na primjer: *Kada sam ja slagao svog druga da ne mogu ići vani, to je narušilo moju osobinu da sam iskren i pravedan ili Kada sam odustao od učenja, to je narušilo moju osobinu da sam uporan i marljiv.**



Kada djeca izlažu svoje primjere, pohvalite njihovu otvorenost, iskrenost i to da dobro razumiju temu.

Nakon izlaganja djece, voditelj se ponovo uključuje: *Pogledajte još jednom osjećanja na tabli koja ste naveli da ste osjećali. Ona su neprijatna, je li tako? A njihov zadatak je da budu kao jedna vrsta alarma ili zvona da nas upozori da smo uradili nešto što nije u skladu sa onim ko smo mi ili kako sebe vidimo. Zar nije to zanimljivo, kao da u sebi imamo neki kompas koji nam javlja da ne idemo dobrim putem i koji nam govori da promijenimo put.*

4. Promjena odluke i ponašanja – Prst na čelo

Voditelj nastavlja: *Sad kada smo naučili kako emocije mogu biti neprijatne, ali veoma korisne jer nas usmjeravaju da radimo stvari koje smatramo da su dobre, mene sada zanima da mi kažete šta možemo da uradimo kada donesemo odluku ili se ponašamo na način koji smatramo da nije bio ok, kako to možemo popraviti? Znate kako kada razmišljamo stavimo prst na čelo. Sad je vaš zadatak da stavite prst na čelo i navedete kako možete da popravite odluku.*

Voditelj zapisuje dječije odgovore na tabli i hvali načine koje su djeca smislila ili navela.

Trajanje: 45 minuta

ZAKLJUČAK I ZADATAK

U ovom dijelu voditelj sumira sve navedeno tokom radionice i ponovo pravi poveznicu između odluka, sistema vrijednosti i emocija, sa naglaskom na to da i kada donesemo odluku ili učinimo nešto s čim nismo zadovoljni, možemo da se izvinimo i promijenimo ponašanje.

Na kraju voditelj ostavlja vrijeme za dodatna pitanja djece i traži njihovu povratnu informaciju o tome kako su se osjećala tokom radionice i kako im znanja sa ove radionice mogu pomoći.

Trajanje: 10 minuta



Radionica 4

KLASTER KOMPETENCIJA: Odgovorno donošenje odluka

Naziv radionice: „Danas sam odlučio/la”

Informacije o radionici / aktivnosti	
Ciljevi radionice	Sagledavanje koraka u donošenju odluka Sagledavanje važnih faktora koji se tiču donošenja odluka Ovladavanje vještinama donošenja odluka
Program	Program za razvoj socio-emocionalnih kompetencija djece
Uzrast djece	Pogodna za starije adolescente uzrasta od 14 godina
Potrebni materijali	Flipchart ili tabla Markeri ili kreda Prilog – Radni materijal za učesnike radionice – voditelji treba da osmisle nekoliko scenarija za vježbu odgovornog donošenja odluka
Metod	Rad u malim grupama, diskusija

UVODNI DIO

Voditelj radionice može da kaže: “Potrebno je da sva djeca nauče kako da donose važne odluke kako bi činila pravilne izbore u životu. Ova radionica namijenjena je sagledavanju neophodnih koraka i faktora potrebnih pri donošenju odluka...”

Trajanje: 5 minuta

CENTRALNI DIO

1. Diskusija o povezanosti donošenja dobrih odluka i izbjegavanja rizičnih ponašanja
Voditelj vodi diskusiju o vezi između donošenja dobrih odluka i izbjegavanja rizičnih ponašanja. Pokreće djecu na razmišljanje pitanjima: Koje korake mladi ljudi treba da preduzmu kada odlučuju o nekim izuzetno važnim odlukama? Šta prvo treba da urade? A potom? Da li treba da zatraže savjet? Od koga?
Zadatak voditelja je da se djeca zainteresuju i oslobode da odgovaraju na ova pitanja i da diskutuju o tome kako teče proces donošenja odluka.
2. Koraci u donošenju odluka
Ideja koja se nalazi iza ove vježbe jeste da zamislimo da treba da donesemo važnu odluku, da prođemo kroz proces koji možemo koristiti do donošenja odluke i, konačno, da nabrojimo korake koje možemo preduzeti u donošenju odluke.
Napomena za voditelje: Možda ćete željeti da naglasite da je aktuelna odluka koju grupa djece donosi manje važna, da je važnije da razumiju proces kroz koji neko treba da prođe pri donošenju odluke i da sagledaju sve potrebne faktore.
Podijelite djecu u male grupe. Dajte svakoj grupi kartu sa jednim scenarijom. Svaka grupa treba da tokom 5 minuta uradi sljedeće:



Prodiskutuje situaciju

Odgovori na pitanje šta ljudi u scenariju treba prvo da urade kako bi donijeli odluku?

Da nabroji korake koje ljudi treba da preduzmu kako bi donijeli odluku.

Potom u velikoj grupi sve male grupe redom nabrajaju korake koji su potrebni pri donošenju važnih odluka i stvara se zajednička lista koraka u donošenju odluka.

Veoma je korisno da naglasite prihvatanje odgovornosti za svoje postupke. Djeca/mladi treba rano da nauče da svako njihovo djelovanje povlači za sobom određene posljedice i da nakon što su imali mogućnost da biraju i donesu odluku, moraju da prihvate odgovornost za izbore koje su napravili. Ovo je suština onoga što znači biti odgovoran.

Ukoliko ima dovoljno vremena, neka jedna ili više grupa predstavi svoje ideje velikoj grupi.

Redom prodiskutujte svaku situaciju.

Trajanje: 35 minuta

ZAVRŠNI DIO

1. Utisci djece u vezi sa radionicom

Djeca u krug, u jednoj rečenici, iznose svoje utiske u vezi sa radionicom.

2. Rezime koji daje voditelj

Još jednom navodi ključne korake u donošenju odluka i podvlači značaj prihvatanja odgovornosti za svoje odluke i posljedice koje iz toga proizilaze.

Radionica 5

KLASTER KOMPETENCIJA: Uspostavljanje odnosa

Naziv radionice: „Odoljeću pritisku drugara”

Informacije o radionici / aktivnosti	
Ciljevi radionice	Sagledavanje mogućih taktika i koraka za odupiranje pritisku vršnjaka Ovladavanje vještinama asertivnog ponašanja
Program	Program za razvoj socio-emocionalnih kompetencija djece
Uzrast djece	Djeca od 11 do 14 godina* *pogodna i za starije adolescente uzrasta od 14 godina
Potrebni materijali	Flipchart ili tabla Markeri ili kreda Prilog Radni materijal za učesnike radionice
Metod	Rad u malim grupama, diskusija, vrtlog ideja/moždana oluja, igranje uloga (role play)

UVODNI DIO

Djeca su često izložena pritisku vršnjaka da urade nešto za šta nisu sigurna da je u redu ili da sama žele. Stoga je veoma važno da nauče kako da se odupru ovakvim pritiscima. Voditelj započinje radionicu uvodom u ovu temu.

Trajanje: 5 minuta

CENTRALNI DIO

I. Taktike za odupiranje pritisku: odbijanje, odlaganje, pogodba
U prvom dijelu razgovora voditelj navodi neke od načina koji se mogu upotrijebiti da bi nas neko naveo da promijenimo mišljenje. Rečenice koje čuju tom prilikom mogu se unaprijed pripremiti na flipchart-u i voditelj ih navodi ilustrujući primjere kako nas najčešće nagovaraju da promijenimo mišljenje. Od starije grupe adolescenata voditelj može tražiti da oni navedu rečenice koje izgovaraju kada žele na nekog da utiču ili koje čuju od onih koji žele da izvrše uticaj na njih.

Primjeri rečenica:

- „Ti se samo plašiš.”
- „Zašto da ne, svi to rade.”
- „Naći ću nekog ko hoće.”
- „Ništa loše se neće desiti.”
- „Ja ću se pobrinuti za sve.”
- „Zar nisi dovoljno odrasla da uradiš ovo?”



- „Duguješ mi to.”
- „Šta misliš da se može desiti?”
- „Uradi to ili zbogom.”
- „Ne brini se.”

Potom voditelj pita djecu kako bi oni mogli da se odupru pritisku. Na flipchart-u se zapisuju ideje djece koje se dobijaju kroz vrtlog ideja, a potom se ove ideje grupišu u tri kategorije:

Odbijanje: Kažite jasno i čvrsto, i ako je potrebno napustite situaciju.

- „Ne, kad kažem ne – to zaista znači ne.”
- „Ne, hvala.”
- „Ne, ne, odlazim.”

Odlaganje: Odložite donošenje odluke dok ne razmislite

- „Nisam još spreman.”
- „Možda možemo o tome da pričamo kasnije.”
- „Želio bih da prvo razgovaram sa prijateljem, majkom...”

Pogodba: Pokušajte da donesete odluku koja je prihvatljiva za obje osobe

- „Hajde da.... umjesto...”
- „Neću to da uradim, ali možda bismo mogli...”
- „Šta bi nam oboma odgovaralo?”

2. Igranje uloga – odupiranje pritisku (20')

Grupa se dijeli u manje grupe ili parove, a potom svaka mala grupa/par dobija karticu na kojoj se nalazi scenario za igranje uloga. Jedan od učesnika vrši pritisak, a zadatak drugog je da ne pristane, odnosno da se odupre. Učesnik koji se odupire pritisku treba da odluči koju će taktiku primijeniti u odbijanju. Potom učesnici mijenjaju uloge, tako da svaki od njih ima priliku da vježba kako da se odupre pritisku.

Nakon što svaka mala grupa/par uvježba obje uloge, pozovite zainteresovane da izvedu ono što su uvježbali pred cijelom grupom.

Trajanje: 30 minuta

ZAVRŠNI DIO

1. Utisci djece u vezi sa radionicom

Djeca u krug, u jednoj rečenici, iznose svoje utiske u vezi sa radionicom.
Rezime koji daje voditelj

2. Voditelj još jednom podsjeća da je veoma značajno da djeca/mladi znaju kako da se odupru pritisku vršnjaka, ističući da je to jedna od važnih životnih vještina na putu ka zdravom stilu života.

Trajanje: 10 minuta

Primjer scenarija za role play

1. Tvoj prijatelj/prijateljica iz razreda i ti ste juče proveli čitav dan vozeći se biciklom po gradu i zabavljajući se na razne načine. Zbog toga on/ona nije napisala svoj domaći zadatak, dok si ti to uradio/la još prije vašeg druženja. Sutradan u školi, prijatelj/ica te nagovara da ne predaš svoj zadatak kako bi mu/joj bio podrška, i kaže da vas profesorica možda neće kazniti ako više vas nema domaći zadatak.

Kako ćeš se izboriti za sebe u ovoj situaciji?

Radionica 6

KLASTER KOMPETENCIJA: Svijest o sebi

Naziv radionice: OSJEĆANJA I POTREBE

Informacije o radionici / aktivnosti	
Ciljevi radionice/ishodi	Učesnici će naučiti da postoje prijatne i neprijatne emocije. Učesnici će znati prepoznati vezu između emocija, potreba i ponašanja. Učesnici će naučiti razliku između želja i potreba. Učesnici će savladati pronalaženje alternativnih načina za zadovoljenje svojih potreba.
Program	Program za razvoj socio-emocionalnih kompetencija djece
Uzrast djece	Djeca od 7 do 10 godina, kao i djeca od 11 do 14 godina
Potrebni materijali	Flipchart ili tabla Markeri ili kreda Prilog – Radni materijal za učesnike radionice – Lista potreba
Metod	Rad u malim grupama, diskusija

UVODNI DIO

Prijatne i neprijatne emocije

Pitajte učesnike šta misle da li postoje negativne emocije? Ako kažu da postoje, zamolite da vam ih nabroje. Kada završe, objasnite da su emocije koje su upravo nabrojali one emocije koje uglavnom ne volimo da osjećamo i zato kažemo da su negativne. Međutim, ne postoje pozitivne i negativne, samo prijatne i neprijatne emocije. One nam govore šta u našem životu funkcionise, a šta ne, i obavještavaju nas o našim nezadovoljenim potrebama.

Objasnite da se ljudi često ponašaju i rade u skladu sa sopstvenim potrebama. Potrebe su svima važne i mogu da budu i izvor energije. Potrebe su naredni nivo, iza emocija.

Objasnite vezu između onoga što mislimo, emocija i potreba.

Glava	Analiza situacije – očekivanja
Srce	Emocije
Stomak	Potrebe
Udovi	Akcija – kako reagujem





Načini na koje zadovoljavamo potrebe mogu biti društveno prihvatljivi ili društveno neprihvatljivi. Sve potrebe su iste za sve ljude, ali načini na koje ih zadovoljavamo su različiti. Svako dijete ima potrebu za obrazovanjem, druženjem, prihvatanjem, ali način na koji zadovoljava svoje potrebe je različit, npr. neko dijete može insistirati da mu roditelji kupe veoma skup mobilni telefon, a ukoliko roditelji nemaju novca ili smatraju da to nije potrebno, dolazi do sukoba. Međutim, ako se spustimo na nivo potrebe, možemo razmisliti koja stvarna potreba leži u pozadini želje za mobilnim telefonom: da li je to način da se bude prihvaćen od strane vršnjaka, ili da se uklopi u novu sredinu ili da se impresionira djevojka ili momak... može biti bilo koja potreba, ali ono što je važno jeste da kada se potreba otkrije, mogu se tražiti alternativni načini da se ta potreba zadovolji, npr. neki drugi način da se bude prihvaćen od strane vršnjaka (YouTube kanal, party za prijatelje ili nešto slično). Dakle, mobilni telefon je **želja**, a npr. prihvatanje od strane vršnjaka je **potreba**. Želju možemo zadovoljiti samo na jedan način (npr. kupovinom mobitela), dok postoji više različitih načina na koje možemo zadovoljiti svoje potrebe.

Kada se spustimo na nivo potreba možemo da razumijemo svako ljudsko ponašanje.

Trajanje: 15 minuta

CENTRALNI DIO

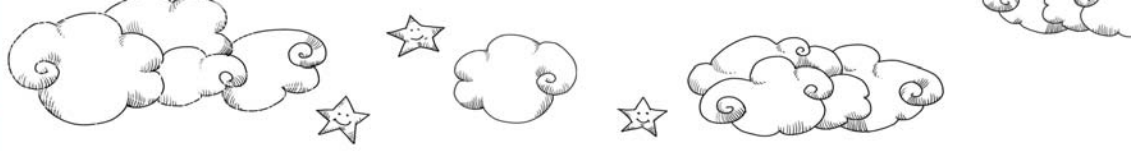
Podijeliti učesnike u manje grupe, po 3-4, dati im prilog „Lista potreba“ i čart papir. Zamoliti ih da se sjete jedne situacije u kojoj su osjećali neku neprijatnu emociju (ljutnju, strah, tugu i sl.) i da pokušaju povezati koje želje u toj situaciji su imali, a koje nezadovoljene potrebe su se našle iza tih želja u tim situacijama. Neka zapišu to na čart prema navedenom primjeru ispod (ako ne stignu sve situacije za 20 min., neka napišu barem dvije).

Primjer

Kratak opis situacije	Neprijatna emocija	Želja	Potreba
Zabrana odlaska na proslavu rođendana kod drugarice	Ljutnja	Da se ide na proslavu	Druženje i bliskost sa prijateljima Dijeljenje iskustva sa prijateljima

Kada završe sa ovom tabelom, drugi dio zadatka jeste da pronađu barem još jedan način na koji su mogli da zadovolje svoju potrebu u toj situaciji.
Npr. da se pridruže proslavi preko videopoziva; da to veče ostanu kod kuće, a da se druže sa prijateljima sutra u toku dana i sl.

Trajanje: 20 minuta



ZAVRŠNI DIO

Galerijska šetnja

Kad završi svoj čart, neka ga svaka grupa zalijepi na zid. Svi zajedno idu u obilazak svakog panoa i kratko ga diskutiraju.

Napomene za voditelja: Obratiti pažnju da li su djeca pravilno razdvojila želje od potreba; ako jesu, pohvaliti ih, ako nisu, zadržati se još malo na toj razlici i osigurati da su svi dobro razumjeli.

Trajanje: 15 minuta

Prilog: Lista potreba

<p>KADA SU MI POTREBE ZADOVOLJENE OSJEĆAM SE ...</p> <table border="0"> <tr> <td>prijatno</td> <td>čudesno</td> <td>blaženo</td> </tr> <tr> <td>ganuto</td> <td>živahno</td> <td>ispunjeno</td> </tr> <tr> <td>uključeno</td> <td>zadivljeno</td> <td>staloženo</td> </tr> <tr> <td>oduševljeno</td> <td>iznenađeno</td> <td>zadovoljno</td> </tr> <tr> <td>osvježeno</td> <td>ljubopitljivo</td> <td>bezbrizno</td> </tr> <tr> <td>rasterećeno</td> <td>poletno</td> <td>nadahnuo</td> </tr> <tr> <td>opušteno</td> <td>spokojno</td> <td>razdragano</td> </tr> <tr> <td>nadahnuo</td> <td>radosno</td> <td>srećno</td> </tr> </table>	prijatno	čudesno	blaženo	ganuto	živahno	ispunjeno	uključeno	zadivljeno	staloženo	oduševljeno	iznenađeno	zadovoljno	osvježeno	ljubopitljivo	bezbrizno	rasterećeno	poletno	nadahnuo	opušteno	spokojno	razdragano	nadahnuo	radosno	srećno	<p>POTREBE ZA ...</p> <table border="0"> <tr> <td>integritetom</td> <td>redom</td> <td>zaštitom</td> </tr> <tr> <td>autonomijom</td> <td>odmorom</td> <td>ljepotom</td> </tr> <tr> <td>saznavanjem</td> <td>autentičnošću</td> <td>inspiracijom</td> </tr> <tr> <td>mirom</td> <td>slobodom izbora</td> <td>skladom</td> </tr> <tr> <td>kreativnošću</td> <td>razvojem</td> <td>raznovrsnošću</td> </tr> <tr> <td>smislom</td> <td>igrom</td> <td>spontanošću</td> </tr> <tr> <td></td> <td>izražavanjem</td> <td></td> </tr> </table>	integritetom	redom	zaštitom	autonomijom	odmorom	ljepotom	saznavanjem	autentičnošću	inspiracijom	mirom	slobodom izbora	skladom	kreativnošću	razvojem	raznovrsnošću	smislom	igrom	spontanošću		izražavanjem	
prijatno	čudesno	blaženo																																												
ganuto	živahno	ispunjeno																																												
uključeno	zadivljeno	staloženo																																												
oduševljeno	iznenađeno	zadovoljno																																												
osvježeno	ljubopitljivo	bezbrizno																																												
rasterećeno	poletno	nadahnuo																																												
opušteno	spokojno	razdragano																																												
nadahnuo	radosno	srećno																																												
integritetom	redom	zaštitom																																												
autonomijom	odmorom	ljepotom																																												
saznavanjem	autentičnošću	inspiracijom																																												
mirom	slobodom izbora	skladom																																												
kreativnošću	razvojem	raznovrsnošću																																												
smislom	igrom	spontanošću																																												
	izražavanjem																																													
<p>KADA MI POTREBE NISU ZADOVOLJENE OSJEĆAM SE ...</p> <table border="0"> <tr> <td>bolno</td> <td>uznemireno</td> <td>umorno</td> </tr> <tr> <td>usamljeno</td> <td>zbnunjeno</td> <td>užasno</td> </tr> <tr> <td>zabrinuto</td> <td>nestrpljivo</td> <td>povrijeđeno</td> </tr> <tr> <td>napeto</td> <td>neraspoloženo</td> <td>snužđeno</td> </tr> <tr> <td>uplašeno</td> <td>srđito</td> <td>nelagodno</td> </tr> <tr> <td>razočarano</td> <td>ogorčeno</td> <td>žalosno</td> </tr> <tr> <td>razdraženo</td> <td>nesigurno</td> <td>prazno</td> </tr> </table>	bolno	uznemireno	umorno	usamljeno	zbnunjeno	užasno	zabrinuto	nestrpljivo	povrijeđeno	napeto	neraspoloženo	snužđeno	uplašeno	srđito	nelagodno	razočarano	ogorčeno	žalosno	razdraženo	nesigurno	prazno	<p>POTREBE ZA: (REALIZUJU SE SA DRUGIMA)</p> <table border="0"> <tr> <td>dodirom</td> <td>razumijevanjem</td> <td>jasnoćom</td> </tr> <tr> <td>bliskošću</td> <td>odgovornošću</td> <td>prihvanjem</td> </tr> <tr> <td>ljubavlju</td> <td>učestvovanjem</td> <td>poštovanjem</td> </tr> <tr> <td>uzajamnošću</td> <td>povjerenjem</td> <td>iskrenošću</td> </tr> <tr> <td>razmjenom</td> <td>podsticanjem</td> <td>slavljenjem</td> </tr> <tr> <td>zahvalnošću</td> <td>toplinom</td> <td>uživanjem</td> </tr> </table>	dodirom	razumijevanjem	jasnoćom	bliskošću	odgovornošću	prihvanjem	ljubavlju	učestvovanjem	poštovanjem	uzajamnošću	povjerenjem	iskrenošću	razmjenom	podsticanjem	slavljenjem	zahvalnošću	toplinom	uživanjem						
bolno	uznemireno	umorno																																												
usamljeno	zbnunjeno	užasno																																												
zabrinuto	nestrpljivo	povrijeđeno																																												
napeto	neraspoloženo	snužđeno																																												
uplašeno	srđito	nelagodno																																												
razočarano	ogorčeno	žalosno																																												
razdraženo	nesigurno	prazno																																												
dodirom	razumijevanjem	jasnoćom																																												
bliskošću	odgovornošću	prihvanjem																																												
ljubavlju	učestvovanjem	poštovanjem																																												
uzajamnošću	povjerenjem	iskrenošću																																												
razmjenom	podsticanjem	slavljenjem																																												
zahvalnošću	toplinom	uživanjem																																												



Radionica 7

KLASTER KOMPETENCIJA: Svijest o sebi

Naziv radionice: POKAZATELJI EMOCIJA

Informacije o radionici / aktivnosti	
Ciljevi radionice/ishodi	Učesnici će osvijestiti u kojim dijelovima tijela osjećaju koje emocije. Učesnici će znati prepoznati rane fizičke pokazatelje neprijatnih emocija. Učesnici će naučiti koje konstruktivne načine ispoljavanja neprijatnih emocija mogu koristiti.
Program	Program za razvoj socio-emocionalnih kompetencija djece
Uzrast djece	Djeca od 11 do 14 godina
Potrebni materijali	Flipchart ili tabla Markeri ili kreda Prilog – Radni materijal za učesnike radionice – Kontura tijela
Metod	Rad u malim grupama, diskusija

UVODNI DIO

Pitajte djecu kako prepoznaju emocije. Kako znate da ste ljuti ili tuži ili sretni? Po čemu razlikujete emocije? Pretpostavljamo da će odgovoriti prema nekim fizičkim senzacijama ili prema ponašanju, npr. kad sam ljuta glava me zaboli kao da će prsnuti pa lupim vratima ili vičem. To što budu govorili zapišite na tabli.

Kad završe sa idejama, pitajte ih šta je od toga što su rekli fizička senzacija koju osjećaju u tijelu, a šta je ponašanje. Označite različitim bojama na čartu ponašanje i fizičke pokazatelje. Pitajte ih šta se prvo javlja, fizički pokazatelji ili ponašanje.

Objasnite im da riječ **emocija** dolazi od latinske riječi **emovere**, koja znači pokrenuti. Dakle, sve emocije nas tjeraju na neku vrstu akcije. Objasnite im da svaka od emocija ima svoje fizičke pokazatelje koji se javljaju prije nego što mi reagujemo nekim ponašanjem. Kada prepoznamo te rane znake, možemo kontrolisati svoje ponašanje tako što ćemo preduhitriti svoje neadekvatne reakcije i odabrati da uradimo nešto konstruktivno.

Trajanje: 15 minuta

CENTRALNI DIO

Mapiranje emocija u tijelu

Dajte svakom od učesnika radni materijal „Kontura tijela“ i zamolite ih da se prisjete različitih situacija u kojima su osjećali različite emocije koje su napisane na dnu stranice: strah, ljutnja, tuga, sreća i ljubav. Zatim neka različitim bojama (kojim god oni žele) označe te emocije u dijelovima tijela u kojima se one javljaju.

Lista pokazatelja

Kad svi završe, podijelite ih u manje grupe od po 3-4 učesnika. Dajte im čart i markere i neka za svaku emociju izlistaju sve fizičke pokazatelje koje su pronašli svako na svom primjeru.

Npr.

Strah i anksioznost	Ljutnja	Tuga	Sreća	Ljubav
Lupanje srca	Crvenilo u licu	Suze	Suze	Treperenje u grudima
Oznojeni dlanovi	Oznojeni dlanovi	Bol u grudima	Treperenje u stomaku	Smirenost

Kad završe, zamolite ih da zalijepu čartove jedan pored ili ispod drugog, da budu blizu da mogu da ih uporede. Pitajte ih šta primjećuju na čartovima (fokusirajte diskusiju na sličnosti koje imamo u ispoljavanju određenih emocija, a takođe i na sličnosti u fizičkim pokazateljima različitih emocija, npr. Ljutnja i strah imaju neke iste pokazatelje – lupanje srca, oznojene dlanove i sl.)

Plan reagovanja

Sada ih zamolite da u istim grupama razmisle o tome kako reagujemo kad nam se jave neprijatne emocije. Koje su to reakcije za koje znamo da nisu adekvatne (npr. kod ljutnje: svađa, vika, bacanje stvari; kod straha i anksioznosti: konstantno izbjegavanje određenih situacija, pristajanje na različite ustupke; kod tuge: izbjegavanje da pominjemo svoj gubitak, izbjegavanje da se isplačemo i sl.)

Kada završe sa diskusijom o uobičajenim reakcijama neka naprave listu svih konstruktivnih stvari koje mogu da urade čim prepoznaju fizičke pokazatelje neke od neprijatnih emocija.

Npr.

Strah i anksioznost	Ljutnja	Tuga
Postepeno se izlagati situaciji koja nas plaši	Razmisliti o svojim potrebama, koja potreba nije zadovoljna pa izaziva ljutnju, naći alternativne načine zadovoljenja te potrebe	Napisati pismo osobi koju smo izgubili
Koristiti vizualizaciju – zamišljati sretan završetak	Vježbati asertivnu komunikaciju	Razgovarati sa prijateljem/icom o svom gubitku

Kad završe, zamoliti da svoje liste izlijepe jednu pored ili ispod druge. Pitati ih šta misle o zajedničkoj listi. Ovo mogu sebi zapisati i uvijek imati kao podsjetnik, koliko stvari možemo sami ili jedni sa drugima da uradimo da prevladamo neprijatne emocije koje su sastavni dio našeg života.



Napomena za voditelja: Za kraj istaći da su neprijatne emocije važne jer nam ukazuju na naše potrebe koje nisu zadovoljene i da nešto treba da promijenimo. One nam služe kao signal da moramo obratiti pažnju na to što se dešava i pronaći način da se sa tim konstruktivno suočimo.

Trajanje: 65 minuta

ZAVRŠNI DIO

AHA! momenat

Neka svako od učesnika kaže jednu ključnu stvar koja mu je bila najznačajnija za taj dan, koja ga je „prosvijetlila“ u određenom pogledu, koja će mu biti najznačajnija za budućnost.

Trajanje: 10 minuta

Prilog: Kontura tijela

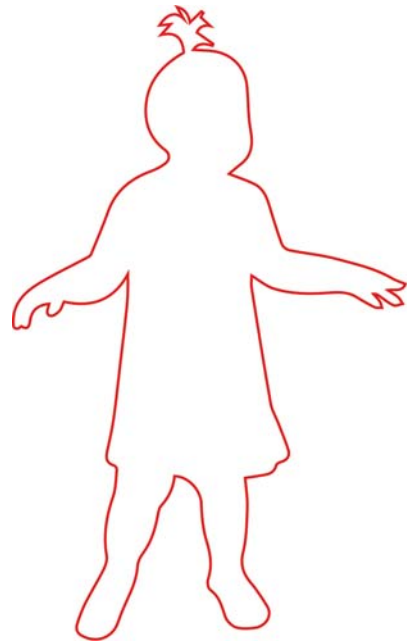
Strah i anksioznost

Ljutnja

Tuga

Sreća

Ljubav



Radionica 8

KLASTER KOMPETENCIJA: Svijest o drugima

Informacije o radionici / aktivnosti	
Program	Program za razvoj socio-emocionalnih kompetencija djece
Očekivani broj djece	10 djece
Namijenjeno	Djeca od 7 do 11 godina
Potrebni materijali	List papira (obavezno bijele boje bez ikakvih detalja), bojice, gumica za brisanje
Metod	Individualni rad, metoda usmenog izlaganja (pričanje, obrazlaganje), crtež

UVODNI DIO

U uvodnom djelu voditelj predstavlja djeci temu "Svijest o sebi" koja će se obraditi kroz radionicu. Djeci ove dobi se kroz uvodni dio prvo predstavlja i objašnjava pojam svijesti. Približavanje ove teme djeci je uslovljena vještinama samog voditelja ove aktivnosti. Prvobitno je značajno animirati djecu i pokušati im pojam „svijesti“ približiti na jednostavan i razumljiv način – bitno je da djeca usvoje saznanje da postoji njihov svijet, ali i svijet njihovih drugara, drugarica, članova porodice i drugih ljudi.

Trajanje: 10 minuta

CENTRALNI DIO

Edukativni blok

U edukativnom bloku se djeci daje instrukcija da će se odigrati igra kako bi bolje razumjeli temu, zabavili se i naučili nešto o sebi i drugima. Važno je da se djeca upoznaju zašto nešto rade, te da im se objasni princip, cilj igre i važnost učestvovanja u igri.

Vježba/Igra

Poredati u krug stolice tako da su okrenute leđnim dijelom jedna drugoj. Zatim, pripremiti prazne listove djeci na svakoj stolici i obezbijediti da na svakoj stolici ima paklo bojica (mogu biti tri do četiri različite boje na svakoj stolici). Djeca se poredaju tako da jedno dijete bude ispred jedne stolice, a ispred sebe ima potrebni radni materijal. Voditelj aktivnosti će već prethodno pripremiti muziku za djecu (pronaći dječije pjesmice). Zadatak djece je da krenu crtati nešto na svojim papirima po svom izboru, šta god žele. Pravilo je da dok traje muzika u pozadini oni mogu crtati, a čim prestane muzika trebaju spustiti olovke na list papira, prestati sa crtanjem i ustati. Drugo pravilo je da nakon što je muzika stala naprave korak udesno i na



taj način prelaze na rad djeteta do sebe i nastavljaju tuđi crtež. Bitno je da se objasni da crtež djeteta do sebe mogu nastaviti samo na znak, odnosno kada krene muzika, a crtati mogu dok muzika traje. Kada prestane muzika opet spuštaju bojice na iscrtani papir i prelaze na drugi rad. I tako sve dok muzika traje. Predviđeno je da to bude grupa do 10 djece, i poželjno je da tako obiđu tri do četiri kruga. Tempo, odnosno vrijeme puštanja muzike i stopiranje je na voditelju radionice.

Diskusioni blok

Nakon ove aktivnosti, djeca uzimaju rad koji je pred njima, predaju voditelju aktivnosti i vraćaju se na svoje mjesto. Voditelj aktivnosti svaki crtež frontalno pokazuje grupi, pita da li želi da se javi onaj ko je započeo ovaj crtež. Ukoliko se dijete javi, voditelj započinje diskusiju – da li se dijete sjeća šta je započelo i šta je zamislilo prilikom početnog crtanja, koja je razlika u odnosu na to šta su drugari/ice završili i da li mu se dopada crtež koji su drugari/ice iz grupe završili. Ukoliko se dijete ne javi, voditelj može komentarisati crtež u smislu boja i onoga što vidi iz crteža. Nakon toga preći na sljedeći crtež. Važno je da svako dijete ima mogućnost da prepozna svoj crtež, da kaže šta je prvobitno zamislilo, koliko se to razlikuje od onoga što su drugari/ice iz grupe završili te da li mu se konačno crtež dopada.

Trajanje: 40 minuta

ZAVRŠNI DIO

U završnom dijelu voditelj podsjeća djecu na priču sa početka nadovezujući se na crteže. Vrlo je važno da se izvuče pouka da sva djeca imaju individualna viđenja na svijet, ali da se ipak mogu prilagoditi jedni drugima i zajedno raditi. Napomenuti djecu da drugari/ice koji su nastavljali crtež NISU znali kakva je početna zamisao onoga ko je započeo crtež. Na taj način možemo da razumijemo to da svi imaju različita mišljenja, i da mi treba da to razumijemo. Isto tako, važno je napomenuti i to da su svi drugari/ice mogli nastaviti zadati crtež, što znači da imamo prostora, a i mogućnosti prilagoditi se.

Trajanje: 10 minuta



Radionica 9

KLASTER KOMPETENCIJA: Samoregulacija

Naziv radionice: „Ja to mogu!“

Informacije o radionici / aktivnosti	
Cilj	Naučiti na koji način svoje misli, osjećaje, ponašanje (reakcije) prilagoditi različitim situacijama
Program	Program za razvoj socio-emocionalnih kompetencija djece
Očekivani broj djece	Od 8 do 10
Namijenjeno	Djeci od 9 do 11 godina
Potrebni materijali	Projektor i isprintane priče
Metod	Analiza situacije i praktični primjeri

UVODNI DIO

Uvodna vježba – Pričam ti priču

Djeca sjede u krugu i dobivaju zadatak da zajedno sastave priču. Voditelj radionice im da sljedeće upute: „Danas ćemo zajedno pričati priču. Ja ću je započeti jednom riječju i onda će dijete pored mene ponoviti moju riječ i dodati svoju jednu riječ. Svako naredno dijete će ponoviti sve prethodno rečeno i dodati svoju riječ. Ovako ćemo napraviti jednu dugu rečenicu, točnije našu priču. Ja ću početi.“ Voditelj počinje priču odabranom riječju, a djeca nastavljaju. Cilj ove uvodne vježbe je opuštanje sudionika radionice i dizanje energije cijele grupe.

Trajanje: 10 minuta

CENTRALNI DIO

Edukativni blok: Razlikovanje emocija

Kratkim predavanjem voditelj upoznaje djecu sa različitim emocijama, te da one mogu biti ugodne ili neugodne. Objasnjava se kako različite emocije uvjetuju različita ponašanja, te ovo potkrepljuje primjerom bliskim djeci.

Primjer: “Kada sam ja tužna, jedem puno slatkiša”, “Kada me brat jako naljuti, znam prebruno reagirati.”

Vježba: Čitanje priče

U ovom dijelu voditelj izražajno čita dvije kratke priče koje su smještene u isti kontekst poznat djeci (škola, kuća, dvorište). Priče će prikazivati istu situaciju. U prvoj priči dječak u datoj situaciji nije prikladno reagirao, a u drugoj priči radi se o djevojčici koja je u istoj situaciji



reagirala adekvatno. Sudionicima nije naglašeno u kojoj priči je reakcija adekvatna, a u kojoj nije. Priča se može prilagoditi uzrastu djece i kontekstu iz kojeg dolaze.

Prva priča

Dječak Ivan ima devet godina. Živi u jednom selu u blizini Mostara. Prošle godine je išao u školu tu u selu i nitko mu se nije smijao zato što muca. Ove godine je morao krenuti u školu u grad. Svaki dan putuje autobusom. Jedno vrijeme je sve išlo dobro, ali posljednjih tjedana je nastao pravi pakao. Dječak koji ide s njim u razred je počeo oponašati njegovo mucanje, a ostala djeca iz razreda su se smijala, bilo im je zabavno. Ivan je odlučio vratiti dječaku istom mjerom, počeo je izazivati i udarati drugu djecu. Svaki put tijekom izazivanja bi se naljutio i burno reagirao, što je rezultiralo stalnim sukobom s ostalom djecom.

Druga priča

Djevojčica Ana ima devet godina. Živi u jednom selu u blizini Mostara. Prošle godine je išla u školu tu u selu i nitko joj se nije smijao zato što muca. Ove godine je morala krenuti u školu u grad. Svaki dan putuje autobusom. Jedno vrijeme je sve išlo dobro, ali posljednjih tjedana je nastao pravi pakao. Djevojčica koja ide s njom u razred je počela oponašati njezino mucanje, a ostala djeca iz razreda su se smijala, bilo im je zabavno. Ana je prijavila njihovo ponašanje odraslima u školi, koji su upozorili djecu, djeca su se ispričala Ani, a ona je prihvatila ispriku.

Diskusija

Nakon završetka vježbe slijedi diskusija. Voditelj otvara diskusiju i sa djecom kreće u analizu dviju pročitanih priča.

Pitanja za djecu:

“Što mislite, tko je bolje reagirao u ovoj situaciji, dječak ili djevojčica?”

“Kako biste vi reagirali da se nađete u istoj situaciji?”

“Što biste drugačije napravili?”

“Što mislite kakve mogu biti posljedice različitih reagiranja u ovim i sličnim situacijama?”

“Što vi možete kontrolirati, a što je izvan vaše kontrole?”

Cilj diskusije je da djeca nauče razlikovati što oni mogu kontrolirati, a što je izvan njihove kontrole, da na primjerima mogu vidjeti ispravne i neispravne reakcije, te koje posljedice one mogu imati. Osim toga, kroz diskusiju je važno naglasiti koliko je važno naučiti kontrolirati svoje emocije i prilagoditi ponašanje različitim situacijama.

Trajanje: 40 minuta

ZAVRŠNI DIO

Zaključna razmatranja

U rezimeu radionice voditelj podsjeća na to što smo danas naučili, i što su sudionici zajedno zaključili. Postavlja pitanja: “Kako ste se osjećali dok smo razgovarali o osjećajima?”, “Što mislite koje su ključne poruke iz današnje radionice?”

Trajanje: 10 minuta



Radionica 10

KLASTER KOMPETENCIJA: SVIJEST O DRUGIMA

Naziv radionice: „ETIKETIRANJE“

Informacije o radionici / aktivnosti	
Cilj	Nakon radionice, djeca su u stanju da se postave na tuđe mjesto i da razumiju kako se drugo dijete osjeća prilikom „etiketiranja“
Program	Program za razvoj socio-emocionalnih kompetencija djece
Očekivani broj djece	Od 9 do 12
Namijenjeno	Djeci uzrasta od 7 do 10 godina
Potrebni materijali	„Post-it“ listići u bojama, stolice, markeri u bojama, dodatni školski pribor za potrebe igranja uloga
Metod	Vođena diskusija, brainstorming, igranje uloga, analiza slučaja

UVODNI DIO

Djeca se raspoređuju u krug, te radionica počinje uvođenjem pojma “etikete”. Šta to može da znači? Objasniti da kao što imamo etikete na odjeći na kojima piše nešto, tako se često dešava da “zalijepimo” nekome etiketu različitim nadimcima koji nisu prikladni. Voditi diskusiju u iskustvenom pravcu, pitati da li neko od djece može da navede primjer.

Edukativni dio

Objasniti pojam „etiketiranja“ u skladu s dječijim uzrastom.

Trajanje: 10 minuta

CENTRALNI DIO

Vježba (Igranje uloga)

Svako dijete bira jedan papirić iz kutije na kojem se nalazi određeni nadimak. Papirići su podijeljeni tako da mogu da se formiraju tri grupe: tzv. pozitivna, negativna i neutralna. U pozitivnoj grupi su nadimci koji ima prijatnu konotaciju – npr. najljepša u školi, pametan, manekenka. U negativnoj grupi se nalaze nadimci sa neprijatnom konotacijom – npr. štreber, čoro, mršavica, dok se u neutralnoj grupi nalazi instrukcija „Napiši svoje ime“, tako da ta imena ne poprimaju nikakvu konotaciju, te služe kao vid kontrolne grupe. Ovdje je važno da voditelji radionice prate reakciju djece prilikom izvlačenja dodijeljenih etiketa, što će na kraju poslužiti kao primjer za samorefleksiju. Kada se djeca podijele u dodijeljene grupe, dobijaju instrukciju da kratko osmisle scenu u kojoj će pokazati kako se oni inače ponašaju prema djeci koja imaju nadimke koje su dobili, te da odglume pred ostalom djecom. Pretpostavka je da će grupa sa neutralnom konotacijom biti u stanju da se osvrne na obje grupe te donese validan zaključak.



Diskusioni blok

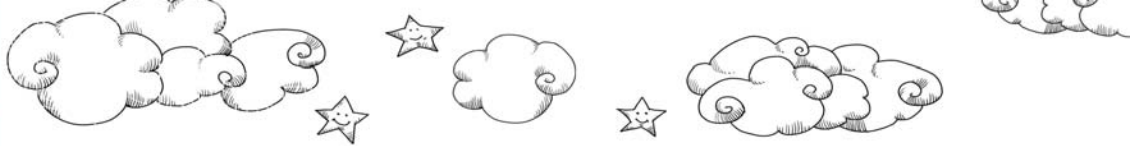
Nakon odigranih uloga, diskutovati sa djecom o tome kako su osmislila te scene: da li su imali nekog na umu, da li je iz iskustva? Kako su se osjećali u toj ulozi? Reflektovati sa naglaskom na to da su dobili već određene nadimke u kojima će se zamisliti, i da nisu oni mogli da biraju – povezati sa stvarnim događajima u školi, kada djecu prozivaju na osnovu određenih karakteristika u negativnom kontekstu, te da bi djeca vjerovatno najviše voljela da ih zovu njihovim imenom.

Trajanje: 30 minuta

ZAVRŠNI DIO

Završiti sa time zašto nije u redu da druge nazivamo takvim imenima – kao što ni mi ne bismo voljeli da se nama neko tako obraća, isto tako nije u redu ni da mi to radimo drugima, te da je važno reagovati kada primijetimo takvu situaciju.

Trajanje: 5 minuta



Bilješke i zapažanja:

Save the Children za sjeverozapadni Balkan
Ljubljanska 16, Sarajevo, Bosna i Hercegovina

Tel +387 (0) 33 290 671, Fax +387 (0) 33 290 675 |
info.nwbalkans@savethechildren.org

Terenska kancelarija u Srbiji i Balkanski centar za migracije i raseljenost
Simina 18, Beograd, Srbija

Tel: + 381 (11) 41 222 61; + 381 (11) 41 222 62,
serbia.office@savethechildren.org, bmdh.sci@savethechildren.org



<https://nwb.savethechildren.net>



savethechildrennwb



savethechildrennwb



scnwb



SavethechildrenNWB



Zajedno možemo učiniti više. Šta misliš o našem radu?
reci-nam@savethechildren.org



Save the Children