

1.5. U ravnoteži

Cilj: učenici prihvaćaju sebe, uočavaju reakcije drugih o sebi i kritički promišljaju o njima, učenici razvijaju vlastite potencijale u skladu sa željama i potrebama

Očekivani ishod:

- učenici opisuju svoje jedinstvene kvalitete
- učenici prepoznaju svoje potrebe i potrebe drugih

Opis:

Voditelj izvadi veliki hamer na kojem je iscrtan krug potreba,. Upoznaje učenike da svi ljudi imaju iste potrebe koje treba svakodnevno zadovoljavati da bi se dobro i zadovoljno osjećao. Temeljne potrebe dijele se na: *Fiziološke-potrebe za hranom, vodom, zrakom, stanom*

Psihološke- o kojima ćemo mi sada pričati

- 1) *POTREBA ZA LJUBAVLJU ILI PRIPADANJEM-da volimo i budemo voljeni*
- 2) *POTREBA ZA MOĆI, -da nas drugi cijene, uvažavaju, poštuju, pohvaljuju; da smo u nečemu dobri i uspješni*
- 3) *POTREBA ZA ZABAVOM I UGODOM- za igrom, druženjem, opuštanjem, smijehom i zabavljanjem*
- 4) *POTREBA ZA SLOBODOM IZBORA I ODLUČIVANJA-da sami donosimo odluke u skladu s našom dobi, o prijateljima s kojima ćemo se družiti, odjeći koju želimo odjenuti, glazbi koju želimo slušati...*

Svi ljudi imaju iste potrebe ali različite načine zadovoljenja potreba. Tijekom našeg života odabiremo ono što nam najviše odgovara i što najbolje zadovoljava naše potrebe (sportove, hobije, ljude, aktivnosti...). Što su naša iskustva bogatija i što više ljudi imamo uz koje potrebe zadovoljavamo mi smo sretniji i ispunjeniji. Voditelj učenicima podijeli radni list "Potrebe" (krug podijeljen na 4 dijela (ljubav, sloboda, moć, zabava) te imaju zadatak napisati:

U kvadrant LJUBAV aktivnosti kojima pokazujete ili vama pokazuju ljubav.

U kvadrant MOĆ aktivnosti u kojima ste dobri i uspješni i na koji vam način drugi daju do znanja da vas poštuju.

U kvadrant ZABAVA način na koji se najbolje zabavljate, kroz koje aktivnosti. U kvadrant SLOBODA što možete birati, o čemu odlučujete sami.

Nakon što završe u paru prokomentirajte različite načine zadovoljenja potreba.

✓ Nakon što učenici završe s ovom vježbom voditelj im pokazuje sliku stolca.

Sve su potrebe u međusobnoj ravnoteži. Ukoliko je jedna od potreba ozbiljnije ugrožena dolazi do neravnoteže i osoba se loše osjeća. Slično kao stolac, ima 4 noge ali ako je jedna kraća cijeli stolac se klina. Pogledajte u vaše listove, jesu vaše stolice stabilne ili se negdje klimaju?

Vaši krugovi vam mogu pomoći da bolje razumijete druge, ali i biti podsjetnik. Npr. kad imate loš dan pogledajte, što biste mogli raditi ili s kim biste se mogli družiti da se osjećate bolje. Iste ove potrebe imaju i vaši vršnjaci i zato kada želite pomoći ili vam nije jasno neko ponašanje možete provjeriti kako su zadovoljenjenjegove potrebe

- Možda se osjeća neuspješnim u školi
- Možda ne uspijeva ostvariti bolje sportske rezultate
- Možda ne osjeća dovoljno ljubavi od roditelja i obitelji
- Možda se osjeća neuključen u razredne aktivnosti

Izvor: Prilagođeno prema Glasser, W. (2004). Teorija izbora. Zagreb: Alinea.

2. cilj: Razvoj suradničkih i socijalnih vještina

2.1. Odgovorno ponašanje na internetu

Cilj: Prepoznati prednosti i opasnosti korištenja internetom, prepoznavanje rizičnih situacija, povezati izbore i postupke s posljedicama, razviti osobnu odgovornost u prevenciji nasilja putem internet

Očekivani ishodi:

- nabrojati opasnosti internetske komunikacije
- prepoznati ugrožavajuće društvene situacije za mlade
- razviti osnovne strategije samozaštite na društvenim mrežama
- kritički razmišljati o rizičnim situacijama na Internet
- primijeniti komunikacijske vještine i vještinu suradnje u rješavanju problema

Potrebna materijal: isprintani primjeri rizičnih situacija

Opis: Učenike podijelimo u četiri male grupe te svaka grupa dobije jedan primjer koji čitaju u grupi te odgovaraju na pitanja unutar svoje grupe. Nakon što svaka grupa odgovori na zadana pitanja, biraju predstavnika grupe koji će svoju priču podijeliti s ostatkom razreda, kao i njihove zajedničke odgovore. Druge grupe se pozivaju na uključivanje ukoliko imaju dodatnih prijedloga.

1. Irina ima 16 godina i na Instagramu ima otvoren profil i više od 1000 pratitelja. Jedan dan joj se na poruku javi nepoznata osoba koja kaže da je fotograf te da priprema i izrađuje fotografije modela za časopise poput Story, Cosmopolitan. Kaže da redovito pregledava profile zgodnih djevojaka i da je nju posebno zamijetio i da ima veliki potencijal da bude model. Kako mu je dostupan veći broj njenih fotografija, primijetio je da ima idealne dimenzije (navodi primjer fotografije u kupaćem kostimu). Poziva ju da se nađe s njim u njegovom foto studiju. Iako Irina nije sigurna je li pametno otići na predloženi sastanak, oduvijek joj je san da bude slavna i da osvane na naslovnici časopisa.

- Što biste preporučili Irini da napravi?
- Koji su rizici nalaženja s osobom koju niste upoznali uživo?
- Koliko Irina zna o sigurnosti na društvenim mrežama?
- Što biste joj preporučili vezano uz sigurnost na društvenim mrežama?

2. Ivan (14 godina) ima najnoviji mobitel i s veseljem ga donosi u školu. Vrlo često je na Instagramu i TikToku dok je u školi, čak tijekom sata – posebno Kemije koja mu nije baš zanimljiva. Jednom je pokazivao video na TikToku Borisu s kojim sjedi u klupi. Učiteljica Kemije ga je vidjela i oduzela mu mobitel. Ivan je reagirao jako ljutito i počeo prigovarati zašto mu je oduzela mobitel.

- Kakav je vaš stav prema „surfanju“ na društvenim mrežama tijekom sata?
- Koje su opravdane posljedice za takvo ponašanje po vama?
- Što mislite o ponašanju učiteljice, a što o Ivanovom? Kako biste vi reagirali da vam se to dogodi?

3. Lucija (13 godina) je otvorila po prvi puta Instagram profil. Njene prijateljice su je odmah počele pratiti na Instagramu, postavila je neke fotografije i krenula pregledavati obavijesti. Lucija nije rekla roditeljima da je otvorila Instagram profil, ima osjećaj da to nije toliko važno.

- Što biste savjetovali Luciji vezano uz sigurnost na Instagramu?
- Što biste savjetovali Luciji – je li potrebno da kaže roditeljima da ima IG profil? Obrazložite odgovor.

4. Martin (13 god) stavlja fotografiju sebe i prijatelja s treninga na Instagram. Ubrzo dolazi komentar vršnjaka iz njegovog razreda s kojim je ranije imao povremene sukobe: „Izgledate kao kreteni“. Komentar je 'lajkan' od više učenika iz škole, čak i od strane učenika koje Martin uopće ne poznaje. Uvredljivi komentari su se nastavili nizati ispod slike: “Kakve rugobe”, “Luzeri” i slično. Martin pokušavajući se izvući iz neugodne situacije, briše fotografiju, ali mu komentari i dalje dolaze u inboxs nepoznatih profila.

- Kako se osjeća Martin? Koje su posljedice takvog ponašanja za njega?
- Što biste mu kao vršnjaci savjetovali da napravi u toj situaciji?
- Kome se sve može obratiti za pomoć?

Izvor: prilagođeno prema projektu Hrabrog telefona: „HRABRI ČUVARI – NE ZA NASILJE“