

Kako da se zauzmem za sebe?

Ovaj tekst nudi detaljan opis radionice koja se bavi vještinom zauzimanja za sebe, s posebnim fokusom na asertivnost, pasivnost, pasivno-agresivnost i agresivnost. Ovo je vrlo koristan vodič za razvoj socijalnih vještina, posebno u adolescenciji.



Predmetna nastava 1. razred

Vrsta nastavnog procesa

Poseban vid nastavnog procesa - Vannastavne aktivnosti

Suradnja škole sa roditeljima i zajednicom te razvoj školskog kolektiva

Aktivnosti sa učenicima

Stručno usavršavanje nastavničkog kolektiva

Trajanje

45-60 minuta

Oblasti

Sat razrednika/Odjeljska zajednica

Predmet

Odjeljska zajednica

Ključne kompetencije

Građanska kompetencija

Kompetencija kulturološke svijesti i istraživanja

Ciljevi i ishodi učenja i poučavanja

Cilj/evi:

- Primijeniti principe, vještine i načine zauzimanja za sebe.

Ishodi:

Na kraju aktivnosti učesnici će moći da:

- Prepoznaju načine dosadašnjeg zauzimanja za sebe
- Uoče razlike pozitivne i negativne strane dosadašnjeg načina zauzimanja za sebe
- Procijene korake vještine zauzimanja za sebe
- Opišu vještinu zauzimanja za sebe

Detaljan opis realizacije

Često se u životu nađemo u situaciji kada nam neko nešto nudi, naređuje, zahtijeva ili traži od nas. Ponekad se ti zahtjevi kose s našim vrijednostima i željama te se tada javlja potreba da se zauzmemo za sebe. Vještina zauzimanja za sebe kompleksna je vještina koju nije lako savladati te se ljudi tokom njenog prakticiranja često osjećaju neugodno. Ipak, važno je znati na asertivan način izraziti svoje mišljenje i zauzeti se za sebe jer ćemo na taj način izbjeći brojne neugodnosti. Neupitno je kako je adolescencija posebno osjetljivo razdoblje, u kojem se možda čak i najviše moramo zauzimati za sebe i za svoje stavove. Od adolescenata se očekuje da se formiraju kao osobe, da izgrade svoj identitet, dok ih s druge strane roditelji i društvo u tome koče brojnim zabranama i ograničenjima. Baš zbog toga u adolescenciji vršnjaci postaju bitna socijalizacijska grupa, jer se među njima adolescenti osjećaju prihvaćeno i kao da mogu biti ono što zbilja jesu. Međutim, često se događaju situacije u kojima vršnjaci od adolescenata očekuju da rade neke stvari koje se njima ne sviđaju – npr. da puše, piju, ostaju vani do kasno, izbjegavaju školu, stupaju u seksualne odnos. Razlog tome je što procjenjuju da će takvo ponašanje donijeti puno više dobrih posljedica no što će donijeti loših. Drugim riječima, u adolescenciji smo spremni zanemariti opasnosti rizičnih ponašanja u koja se upuštamo kako bismo i dalje zadržali simpatije od strane naših vršnjaka, kako bi oni i dalje mislili da smo cool i htjeli se družiti s nama. Ipak, velik broj adolescenata ne bi se nikada uključio u neka rizična ponašanja da vršnjaci ne vrše pritisak na njih, ali boje se odbacivanja od strane vršnjaka te se zbog toga ne zauzimaju za sebe, već odluče slijediti grupu. Upravo zbog toga, kod adolescenata je potrebno osnažiti vještinu asertivnog zauzimanja za sebe, odnosno izražavanja svojeg mišljenja ili neslaganja na jasan i argumentiran način, bez nanošenja fizičke i psihičke štete drugoj osobi. Kapacitet za asertivno komuniciranje zasigurno je povezan i s nekim osobinama ličnosti. Iako manjka naučnih istraživanja u tom području, na brojnim internetskim stranicama za savjetovanje i poboljšanje kvalitete života spominje se proporcionalna povezanost samopouzdanja i asertivnosti. Drugim riječima, da bismo se mogli zauzeti za sebe na konstruktivan način, moramo vjerovati u svoja prava i ciljeve te se aktivno zalagati za njih, bez potrebe da iskazujemo nadmoć nad drugom osobom.

OPCIJA A - „LINIJA PITANJA – LINIJA ODGOVORA“

Učesnike podijelimo u dvije grupe i zamolimo ih da stanu u dvije vrste, jedni nasuprot drugih. Jedna vrsta je Linija pitanja te učesnici koji stoje u toj liniji nešto pitaju ili naređuju osobi iz Linije odgovora. Druga vrsta je Linija odgovora, a jedini zadatak učesnika u toj liniji je da na svako pitanje

i svaki zahtjev odgovore s NE.

Ukoliko mogu, neka pokušaju naći argumentirane razloge za odbijanje osobe iz Linije pitanja.

Učesnici u Liniji pitanja dobivaju uputu da pokušaju postavljati otvorena pitanja, tako da učesnici koji odgovaraju moraju objasniti svoje odgovore te da izbjegavaju da-ne pitanja.

Prije samog početka, potrebno je demonstrirati kako aktivnost treba izgledati. Zatim učesnici imaju 2 minute da oni iz Linije pitanja osobi nasuprot sebe postavljaju pitanje ili zahtijevaju nešto od nje. Nakon 2 minute zamijene uloge - Linija pitanja postaje Linija odgovora i obrnuto. Ponovno imaju 2 minute za aktivnost.

Nakon aktivnosti „Linija pitanja – linija odgovora“ sa učesnicima se prodiskutuje o tome kako im se činila ova aktivnost. Postavljaju se pitanja poput: „Koja vam je uloga bila lakša – postavljanje pitanja ili govoriti ne?“ „Šta mislite, zbog čega je ljudima teško reći ne?“ „U kojim je situacijama najteže reći ne?“

POUČAVANJE O VJEŠTINI I DIJELOVI VJEŠTINA

- Pitamo učesnike šta za njih znači zauzeti se za sebe? Na koji način oni to rade? U kojim su se situacijama do sada morali zauzeti za sebe? Potaknemo ih da podijele neko svoje iskustvo kada su se morali zauzeti za sebe i jesu li u tome uspjeli.

- Dok govore o svojim iskustvima njihove odgovore zapisujemo na komad papira. Uputa: odgovori se zapisuju s obzirom na način reagiranja, dakle grupiraju se skupa karakteristike pasivnog reagiranja, posebno karakteristike agresivnog, pasivno-agresivnog i asertivnog. Npr. grupiraju se odgovori: „Počeo sam vikati.“, „Gurnuo sam ga.“ i „Rekao sam mu da je glup.“, jer su to sve primjeri agresivnog reagovanja. Nigdje na papiru ne piše na temelju čega su se odgovori grupisali. Kasnije u radionici, kada učesnici nauče koji su različiti načini reagiranja, vratit će se na ovaj plakat te odrediti koja je koja grupa i po potrebi pokušati smisliti još neke načine reagovanja koji spadaju u navedene grupe.

- Zauzimanje za sebe važna je socijalna vještina koju koristimo u velikom broju situacija. Zauzeti za sebe se možemo kod kuće, u školi, s prijateljima, u marketu, na stanici javnog prijevoza, na treningu... Ta se vještina često poistovjećuje s asertivnošću, a asertivnost se definiše kao način komunikacije u kojem izražavamo svoje misli i osjećaje, borimo se za svoja prava i odbijamo zahtjeve koji nam ne odgovaraju bez nanošenja psihičke ili fizičke boli drugoj osobi (Kozina, Hudin, Miščančuk, 2012).

- Voditelji učesnicima postavljaju pitanje: Na primjer, ako se neko progura ispred nas u redu, kako je

ispravno reagovati? A) šutjeti i pustiti ga da preuzme naše mjesto. Očito mu više treba., B) zakolutati

očima i naglas prokomentirati kako neki ljudi očito ne znaju osnovna pravila ponašanja, C) podići razinu glasa i reći toj osobi: „Za tebe ne postoji red, a?!“, D) potapšati tu osobu po ramenu i reći: „Oprostite, ovo je bilo moje mjesto. Razumijem da vam se žuri, ali i ja već dugo čekam.“

• Na ovom primjeru učesnicima možemo objasniti i četiri najčešća načina reagiranja u nekoj situaciji:

pasivno, pasivno-agresivno, agresivno i asertivno (Prilog 2).

Četiri najčešća načina reagovanja u nekoj situaciji

KARAKTERISTIKE PASIVNOG REAGOVANJA – osoba se povlači, pristaje na ono što druga osoba od nje zahtijeva i ne zauzima se za sebe. Nakon toga se možda osjeća tužno i posramljeno jer je stavila nečije potrebe na prvo mjesto, a zanemarila sebe i ono što ona želi. Prema tome, to nije dobar način reagiranja.

PASIVNO-AGRESIVNO REAGOVANJE najčešće se sastoji u tome da osoba koja tako reagira naizgled ostaje mirna i složi se s onim što joj druga osoba govori ili naređuje, ali u sebi smatra da to nije u redu i ne slaže se s tim ili to čak shvaća kao napad na sebe. Ipak, ne kaže to na glas, već svojim ponašanjem izražava neslaganje – npr. ako je neko zamoli da nešto napravi, ona će to odgađati i „zaboravljati“ unedogled ili će to odraditi vrlo loše, jer će raditi preko svoje volje. Osobe koje tako reaguju često su sarkastične i cinične prema idejama koje naizgled prihvataju, ali ne kritikuju ih otvoreno, a nekad čak u potpunosti izbjegavaju razgovor s osobom koja im je nešto „ružno“ rekla. Na taj način zapravo opet izbjegavaju otvoreno izraziti svoje neslaganje i neugodne emocije drže u sebi, zbog čega se osjećaju loše.

Ljudi koji **AGRESIVNO REAGUJU** su često oni za koje kažemo da imaju „kratak fitilj“. Na nečiji zahtjev ili izjavu s kojom se ne slažu oni reaguju jasnim i glasnim izražavanjem svojeg mišljenja, što je dobro. Međutim, ono što nije dobro, jest to što je izražavanje mišljenja često popraćeno visokim tonom glasa, fizičkim napadom i/ili omalovažavanjem druge osobe. U svakom slučaju, druga osoba iz te situacije odlazi povrijeđena, psihički, a možda i fizički.

Najbolji način zauzimanja za sebe jest **ASERTIVNO REAGOVANJE**. Ono podrazumijeva da možemo jasno, mirno i razumno izraziti svoje mišljenje, bez vikanja, fizičkog nasilja i drugog neprihvatljivih ponašanja. Ponekad asertivno zauzimanje za sebe ne podrazumijeva davanje argumentiranih odgovora – ponekad je samo odgovor da to ne želimo jer nam ne odgovara ili nam se ne sviđa dovoljan. Poenta je da stojimo iza svoje odluke i čvrsto zagovaramo svoje stavove, bez omalovažavanja sebe ili druge osobe.

- Nakon objašnjenih načina reagovanja, podsjećamo učesnike na plakat koji su izradili prije teorijskog dijela. Pitamo ih da odrede koja ponašanja spadaju u koju vrstu reagovanja te po potrebi pokušaju smisliti još neke primjere za ta četiri načina reagovanja. Potaknemo ih da razmisle kako najčešće reaguju, tj koji je njihov dominantan način reagovanja i zbog čega. Ako neko želi, može podijeliti svoja razmišljanja s grupom.

KOMPONENTE VJEŠTINE

- Najavljujemo predstavljanje komponenti vještine zauzimanja za sebe (Prilog 3). Navodimo kako je to vrlo složena vještina za koju je potrebno usvojiti vještine koje su se obrađivale na prethodnim radionicama poput ja-poruka, aktivnog slušanja. Komponente se objašnjavaju jedna po jedna i nakon svake objašnjene provjeravamo je li svima jasno sve rečeno.

- možemo započeti objašnjavanje vještine po sljedećem protokolu (u Prilogu): „U situaciji kada neko

od tebe traži nešto što ti nije ugodno ili nešto što ne želiš, dobro je odmah izreći svoje mišljenje o tome

i zauzeti se za sebe. Možeš se služiti vještinama koje si već usvojio/la, poput ja poruke i uspostavljanja

kontakta očima. Izrazi kako se osjećaš u vezi toga, i što bi htio/htjela umjesto te situacije pred koju si

stavljen/a. Postoje neke ključne izjave koje mogu pomoći za lakše izražavanje misli i osjećaja, a u osnovi su ja-poruke. Rečenice možeš započeti s: „Ja se osjećam....ja sam....ja trebam...ja (ne) želim...” Nakon što kažeš što misliš i kako se osjećaš, pitaj drugu osobu o njenom mišljenju.

- Tako je drugi korak da slušaš drugu osobu o njenom mišljenju i stajalištu. Pritom primjenjuj metodu

aktivnog slušanja, čekaj da osoba dovrši svoju misao, nemoj upadati u riječ. Nakon što osoba ispriča sve što je htjela, možeš postaviti pitanja, ako ti je nešto ostalo nejasno ili neodgovoreno.

- Kad ste oboje podijelili svoja razmišljanja jedno s drugim, možete se pokušati dogovoriti oko zajedničkog rješenja. Pritom imaj na umu ono što je tebi bitno i koliko se želiš zauzeti za sebe.

Ti možeš reći ono što se tebi čini kao najbolje rješenje te kako bi htio/htjela da se razvije situacija u kojoj se nalazite, a zatim poslušaj prijedlog svog sugovornika. Nakon toga postoje dvije situacije: prva je da ste se uspješno dogovorili oko zajedničkog rješenja, a to je ono s kojim si ti i tvoj sagovornik zadovoljan i u kojem se oboje osjećate ugodno. Druga situacija je da se ipak ne složite

ne postignete dogovor.

- Kad vidiš da se vaša razmišljanja razlikuju i da ne možete postići dogovor koji odgovara i tebi i osobi s kojom se dogovaraš, možeš jednostavno prihvatiti da tebi ta situacija ne odgovara i izaći iz nje, odno. snu ne učiniti ono što ti se ne sviđa i na što nisi spreman/na. Na taj način se zauzimaš za sebe, a ne povređuješ drugog.

DEMONSTRACIJA VJEŠTINE

- U radionici se prikazuju četiri kratka videa, odnosno video isječka iz sudionicima poznatih serija. U prvom će se prikazati agresivan način zauzimanja za sebe, u drugom pasivan, u trećem pasivno-agresivan, a u zadnjem poželjan, asertivan način zauzimanja za sebe.

- Tokom prikazivanja prvog videa (u kojem je predstavljen agresivan način zauzimanja za sebe), pratimo prate reakcije učesnika, a nakon odgledanog videa im postavljaju pitanja.

- Prikazuje se video isječak Rachel and Monica Catfight - <https://www.youtube.com/watch?v=saJRfsJEr> u kojem je prikazana situacija svađe između dvije prijateljice, u kojoj se obje zauzimaju za sebe na fizički agresivan način – udaranjem, čupanjem kose, vikanjem i slično.

- Kakav je ovo način zauzimanja za sebe i po čemu ste to zaključili? Reagujete li vi ponekad na sličan način? Kako se tada osjećate? Što mislite kako se osjeća ova druga osoba u isječku?

- Zatim se prikazuje drugi video (u kojem je predstavljen pasivan način zauzimanja za sebe). Video isječak Andrija i Anđelka: Kad Andrija izgrdi Anđelku. U isječku se prikazuje situacija gdje suprug agresivno reagira na ponašanje svoje supruge, nakon čega se ona povlači i odlazi od stola.

- Prikazuje se video isječak Andrija i Anđelka - https://www.youtube.com/watch?v=b5nCfk_SaMM

- Kao kod prethodnog, obraćamo pažnju na reakcije učesnika tokom gledanja videa te im nakon toga postavljamo niz istih pitanja: Kakav je ovo način zauzimanja za sebe i po čemu ste to zaključili?

Reagujete li vi ponekad na sličan način? Kako se tada osjećate? Što mislite kako se osjeća ova druga

osoba u isječku?

Nakon toga, učesnicima prikazujemo video u kojem je vidljiv pasivno-agresivan način reagiranja. U videu je prikazan razgovor između partnera u kojem djevojka govori svom dečku kako se ide naći s

bivšim dečkom i otvoreno pita dečka smeta li mu to, a on joj odgovara kako u potpunosti podržava njihovo prijateljstvo, dok istovremeno lupa stvarima po kuhinji i ponašanjem pokazuje kako se nimalo ne slaže.

- Prikazuje se video isječak Passive Aggressive Boyfriend -

Coffe with The Ex<https://www.youtube.com/watch?v=BMfv1eDuCCk>

- Kao i kod prethodnih videa, sa učesnicima se raspravlja o tome što su vidjeli. Postavljaju im se pitanja: Što ste vidjeli u ovom videu? Tko se ovdje zauzimao za sebe i na koji način? Kako je druga osoba reagovala na to? Što mislite, kako se osjećaju obje osobe u videu?

- Nakon odgledana prva tri videa, prikazuje se i četvrti u kojem se predstavlja asertivan način zauzimanja za sebe. U videu se prikazuje situacija u kojoj Carrie dolazi k Charlotte i optužuje ju da nije dobra prijateljica jer joj nije posudila novce. Charlotte ju mirno sasluša i mirno odgovara kako ju puno voli, ali nije njen posao da se brine o financijama svoje prijateljice. U tom primjeru jasno je prikazan asertivan način zauzimanja za sebe.

- Prikazuje se video isječak Sex and the City – Carrie and Charlottes big fight - <https://www.youtube.com/watch?v=HuFzL5hZEW8>

- Nakon odgledanog videa, učesnicima se postavljaju pitanja: Kakav je ovo način zauzimanja za sebe i po čemu ste to zaključili? Reagujete li vi ponekad na sličan način? Kako se tada osjećate? Štamislite kako se osjeća ova druga osoba u isječku? Čini li vam se ovaj način zauzimanja za sebe teži od prethodna tri?

- Nakon odgledanih videa, voditelji završavaju raspravu i najavljuju vježbanje vještine.

VJEŽBANJE VJEŠTINE – IGRANJE ULOGA I POVRATNA INFORMACIJA

Učesnici se podijele u 6 grupa po troje ili parove. Postoje dvije situacije koje će glumiti i po tri grupe dobivaju isti scenarij, no jedna grupa glumi agresivan način ponašanja, druga pasivan i treća asertivan. U svakoj grupi koja se sastoji od tri člana sudionici se dogovaraju tko će biti osoba A- vježba vještinu, B - demonstrira vještinu s osobom A, C – promatrač. U slučaju da su dvije osobe u paru, jedna će biti osoba A, a druga osoba B.

PRIMJER – Situacije za igranje uloga (Prilog 4)

1.Tvoj prijatelj/prijateljica iz razreda i ti ste jučer proveli cijeli dan vozeći se biciklom po gradu i niste

napisali domaću zadaću. Tvoj prijatelj ima već dva minusa i zna da je treći minus jedinica iz zalaganja. Sutradan profesorica traži sve učenike da pokažu svoju zadaću. Nemate ju samo ti i tvoj prijatelj i profesorica obojci da jedan iz zalaganja, unatoč tome što je ovo tvoj prvi minus. Kako ćeš se izboriti za sebe u ovoj situaciji?

Upute: situacija se dodjeljuje prve tri grupe s tim da jedna grupa mora osmisliti i demonstrirati nastavak situacije na agresivan, druga na pasivan, a treća na asertivan način.

2. Nalaziš se na rođendanskoj zabavi svoje najbolje prijateljice. Ona te pozove da odete nasamo razgovarati i pokaže ti da joj je dečko za rođendan poklonio nekakve nove tablete koje su potpuno bezopasne, a od njih se osjećaš „najbolje na svijetu“. Ti nisi nikada probao/la nikakve droge niti si htio/la, a i strah te posljedica ako tvoji roditelji primijete da si drugačiji/a. Prijateljica te nagovara i već je pomalo ljuta što te strah i što ju odbijaš. Kako ćeš riješiti ovu situaciju?

Upute: situacija se dodjeljuje prve tri grupe s tim da jedna grupa mora osmisliti i demonstrirati nastavak situacije na agresivan, druga na pasivan, a treća na asertivan način.

Nakon što su grupe osmislile svoje situacije, svaka ima priliku demonstrirati svoju situaciju pred cijelom grupom (hoće li svaka grupa demonstrirati ovisi o vremenu, no svakako je bitno da barem tri grupe demonstriraju svoju situaciju- agresivni, pasivno i asertivno zauzimanje za sebe).

- Nakon prikaza situacija voditeljice usmjeravaju diskusiju o doživljenom: kako su se osjećali u odre-

đenim ulogama, situacijama; što im je bilo najteže/najlakše za odglumiti i zašto? Kako inače rješavaju takve situacije? Jeste li prepoznali različite načine zauzimanja za sebe kroz igranje uloga? Također dajemo povratnu informaciju manjim grupama, trojkama i parovima, i grupama koje su pred svima demonstrirale vještinu.

SAŽIMANJE VJEŠTINE I SAMOSTALNA UPOTREBA (DOMAĆA ZADAĆA)

- radionicu završavamo sa aktivnosti „Pismo / SMS“

- učesnicima dajemo uputu da se prisjete neke situacije koja im se nedavno desila, a u kojoj se nisu zauzeli za sebe. Kako bi se sudionici lakše prisjetili neke situacije, voditelji daju primjer: „Gužva je u trgovini i vi dugo čekate u redu na blagajni. Žuri vam se, no napokon se približavate blagajni. U tom trenutku ispred vas dolazi starija žena s punom košarom stvari i pogleda vas kao da je to što se gurnula

ispred vas najnormalnija stvar. Iako vam se žurilo i niste ju željeli pustiti ispred sebe, ipak ste odlučili

„prešutjeti“ i pustiti je ispred sebe.“ Tim primjerom podsjećamo učesnike da postoje svakodnevne situacije u kojima se možda nisu zauzeli za sebe.

- Nakon što se učesnici prisjete neke situacije u kojoj se nisu zauzeli za sebe, potičemo da kažu kako su se u toj situaciji osjećali. Zatim im daju uputu da ispred sebe stave prazan papir na kojem će napisati pismo ili SMS koje će biti upućen osobi/osobama pred kojom/kojima se u toj situaciji nisu zauzeli. Nakon što provjerimo je li učesnicima jasna uputa (po potrebi im se dodatno objasni), dajemo najvažniju uputu: U tom pismu/ SMS-u trebate napisati kako bi se na asertivan način zauzeli za sebe da se možete vratiti u tu situaciju ili kako ćete se zauzeti za sebe ako se slična situacija ponovi?

- nakon pisanja prozivamo nekoliko dobrovoljaca da objasne svoju situaciju i pročitaju pismo/ SMS nakon čega im postavljaju pitanja: Kako se sada osjećate? Mislite li da bi se sljedeći put u sličnoj ili nekoj drugoj situaciji mogli zauzeti za sebe na asertivan način? Čini li vam se to komplicirano? Mislite li da bi u stvarnoj situaciji bilo teško pridržavati se svih koraka?

- Nakon završne aktivnosti, usmjeravamo učesnike da sumiraju što se sve radilo/obrađivalo na radionici: što smo radili? Kojom smo se vještinom bavili? Koje su njene karakteristike? Što ste naučili iz ove radionice? Gdje to možete primijeniti? Ima li još nešto što vas zanima o ovoj vještini?

- Nakon toga učesnicima dajemo upute za domaću zadaću, odnosno pokus.

Praćenje i procjenjivanje

Nakon odrađene radionice sa profesorima, otići na njihove časove odjeljske zajednice na kojoj će oni ovu istu aktivnost raditi sa učenicima

Ideje za domaće zadaće (nastavak aktivnosti) i uključivanje roditelja

- **POKUS** – učesnici bi do sljedećeg susreta trebali imati barem jedno iskustvo asertivnog zauzimanja za sebe. Dakle, izazov je da se učesnici, sljedeći put kada se nađu u situaciji gdje bi se trebali zauzeti za sebe, to i učine, ali na asertivan način, poštujući naučeno u ovoj radionici te ukratko podijeliti to iskustvo s grupom na sljedećem susretu (prema vlastitoj procjeni ugone). Ukoliko je vježba za pojedine učesnike preteška i osjećaju nelagodu, modifikacija se odnosi na uputu da u sljedećoj situaciji u kojoj bi se trebali zauzeti za sebe, to učine i prođu korake barem u

mašti.

Savjeti za druge nastavnike/ce kod realizacije ove lekcije/teme

Pokušati motivisati učesnike primjerima i diskusijom.

Metode i tehnike

Metoda razgovora

Collections

Priprema za čas - Srednja škola