

DNEVNA DOZA HRABROSTI- priprema za radionicu

MARLENA MATAHLIJA. PROF.

Priprema za radionicu

Naziv radionice: Dnevna doza hrabrosti

Područje: osobni i emocionalni razvoj

Ciljevi radionice:

- Osvijestiti kako hrabrost ne znači izostanak straha, već suočavanje s njim
- Prepoznati vlastitu zonu komfora i kako ona utječe na naše djelovanje i donošenje odluka
- Usvojiti neke načine izlaska iz sigurne zone

Zadaci radionice:

- Poticati sudionike da prepoznaju i dijele svoje strahove ili neugodnosti
- Promicati osjećaj podrške i zajedništva
- .-Razvijati hrabrost kroz dijeljenje osobnih iskustava

Očekivani ishodi kod učenika:

- Učenici razvijaju sliku o sebi
- Učenici upravljaju emocijama i ponašanjem
- Učenici uviđaju posljedice svojih i tuđih stavova/postupaka/izbora
- Učenici preuzimaju odgovornost za svoje ponašanje

Trajanje radionice: 45 minuta

Radionica je namijenjena (uzrast/razred): 15-16 godina/2.razred srednje škole

Metode i oblici: frontalni rad, rad u skupini

Potreban materijal: kartice s izazovima, manji papiri, olovke, natpis na A4 papiru: Zona komfora, brojčane oznake za postaje

Tijek radionice:

-**Ledolamac** : (5 min)

Tijek aktivnosti

Radionica započinje na način da se voditeljica predstavi učenicima te im najavu današnju temu i kratku aktivnost upoznavanja s temom. U učionici voditeljica pripremi nekoliko područja/postaja i kartice s izazovima (pleši 10 sekundi, napravi 10 čučnjeva, pjevaj svom prijatelju omiljenu pjesmu...- prilog 1) te podijeli učenike po grupama. Označava svaku stanicu brojevima. Učenici dobivaju uputu da svaka grupa započinje na različitoj postaji gdje treba ispuniti izazov koji je napisan na kartici. Kada grupa završi izazov, prelazi na slijedeću stanicu.

Nakon završene aktivnosti, voditeljica postavlja pitanja učenicima:

- kako ste se osjećali dok ste izvodili izazove?

- što je bilo najizazovnije/najzahtjevnije?

- je li vas ova aktivnost potaknula da razmislite o vlastitim granicama i hrabrosti?

Aktivnost 1: Što je hrabrost? (10 min)

Tijek aktivnosti:

Voditeljica pročita učenicima citat u nastavku te ga zajedno prokomentira sa učenicima.

...“ Nije strah ono što vas sprječava da učinite nešto hrabro i iskreno u svom svakodnevnom životu. Pravi problem je zapravo izbjegavanje. Želite se osjećati ugodno pa izbjegavate raditi ili govoriti ono što će kod vas izazvati strah i druge neugodne emocije. Izbjegavanje će vas kratkoročno učiniti manje ranjivim, ali neće učiniti da se ubuduće manje bojite.” — Harriet Lerner, *The Dance of Fear* (<https://www.youtube.com/watch?v=NvE2Idgrael>)

Zatim u skupini potiče diskusiju postavljajući pitanja- Kakav dojam na vas ostavlja ovaj citat? Slažete li se s tim da se izlaganjem nečemu čega se bojite ,radite na tome da vaš strah ubuduće bude manji? Možete li navesti neki primjer? Jeste li čuli za pojam ‘zona komfora’ – što bi to bilo?

Nakon što učenici izraze svoja mišljenja, voditeljica objašnjava da nam svaki dan donosi mnogo prilika da vježbamo svoju hrabrost. Svatko od nas donosi odluku kako će reagirati u nekoj situaciji koja mu/joj donosi nelagodu (izlaganje pred razredom, razgovor s nepoznatom osobom, donošenje odluka...). Možete si reći: ‘U redu, ovo je moja prilika za vježbu, bit će teško, ali s vremenom ću se osjećati manje nelagodno.’ Ili možete ostati u svojoj sigurnoj zoni, kojom ćete si pomoći kratkoročno, ali dugoročno vam u sličnim situacijama neće biti ništa lakše, i tako ukруг. U redu je nekad ostati u sigurnoj zoni, nismo uvijek spremni nositi se sa strahovima i to je ok. No pokušajte na situacije nelagodnosti gledati kao na prilike za vježbanje svoje hrabrosti, na testiranje sebe samih i svojih granica.

Ako učenici ne znaju što se točno podrazumijeva pod zonom komfora, voditeljica im objašnjava kako je to psihološko stanje kad se osoba nalazi u okolini koja je za nju poznata i pod njenom kontrolom, pa ne osjeća stres ili anksioznost (npr. ako stalno odgađate domaću zadaću „za sutra” jer vam je stresno razmišljati o njoj, ako ne volite govoriti pred cijelim razredom pa uvijek takve zadatke prebacujete drugima, ako odaberete fakultet u svom gradu samo zato da budete u poznatoj okolini, iako vas taj smjer baš i ne zanima...).

Aktivnost 2 : Grupni rad (15 min)

Tijek aktivnosti:

U nastavku radionice, voditeljica stavlja na sredinu učionice stolac na kojem će stajati natpis zona komfora. Zatim čita učenicima nekoliko rečenica(prilog 2) koje predstavljaju određene situacije. Potiče učenike neka se zamisle u svakoj od spomenutih situacija i stanu blizu stolice ako im je situacija ok i ne izaziva im veliki stres/ mogu se jednostavno u njoj zamisliti; ili jako daleko od stolice ako neka tvrdnja predstavlja baš nešto što je daleko od njihove zone komfora i što bi im izazvalo veliki stres. Cilj je da promisle koliko su zapravo uljuljani u svoje zone komfora i koliko ta uljuljanost utječe na njihovo svakodnevno djelovanje, ali i donošenje manjih ili većih odluka.

Izlaganje prezentacije pred razredom.

Dijeljenje svog mišljenja iako se većina ne slaže s njim.

Traženje pomoći kad nam je teško i osjećamo se bespomoćno.

Razgovor za stipendiju/posao.

Predlaganje novih ideja nastavnicima/ku ili ravnateljici/u.

Podizanje ruke na satu i postavljanje pitanja.

Učlaniti se u neki klub, upisati neki tečaj i sl. gdje ne poznaješ nikoga.

Voditeljica zatim daje uputu neka svatko od njih na papirić zapiše u kojoj situaciju bi htjeli izaći iz zone komfora, ohrabriti se i pokušati nešto poduzeti – neka to bude njihov prvi korak prema hrabrijem djelovanju, gdje se izlažu stresu, nepoznatim ljudima i situacijama, ali i napreduju prema svom manjem ili većem cilju, rastu i uče. Ako netko želi, neka podijeli zabilježeno, a neka taj papirić svima bude mali poticaj da na tome uistinu i porade.

Zajedno sa učenicima, voditeljica zaključuje kako je za svaki rast, napredak, učenje, ostvarivanje snova potrebno izložiti se ponekad i nekim nepoznatim i novim situacijama i ljudima, što uvijek izaziva dozu stresa i anksioznosti – kod nekih više, kod nekih manje. Zona komfora se na prvu čini toplom, sigurnom zonom bez stresa, ali ako se zapne u njoj, dugoročno ne donosi zadovoljstvo jer izbjegavanje ikakvih izazova, novih situacija i život kao na autopilotu izaziva određenu anksioznost i nezadovoljstvo. Učenicima se postavlja pitanje: osjećate li se uistinu bolje kad prespavate dan ili odgađate porazgovarati s nekim o zajedničkom problemu?

Aktivnost 3: Riječi podrške (13 minuta)

Tijek aktivnosti:

Učenici ostaju u istim grupama u koje su već podijeljeni. Voditeljica svakoj grupi dijeli listić na kojem je napisano 5 misaonih zamki – negativnih i često netočnih misli koje imamo u određenoj situaciji koja nam izaziva nelagodu. Voditeljica objašnjava što su to misaone zamke te da su to greške u mišljenju koje često radimo u kojima negativno percipiramo nešto što bi se moglo dogoditi, ignorirajući pozitivne strane situacije.

Te misaone zamke (prilog 3) na listiću su napisane kao da ih učenicima govori njihov prijatelj/ica te oni dobivaju uputu da kao grupa pokraj pojedine misaone zamke napišu što bi rekli tom prijatelju/ici kako bi ga/ju ohrabрили

5 misaonih zamki koje su navedene na listićima:

-“Ova prezentacija će ispasti užasno. Sve ću zaboraviti i mucat ću, svi će mi se smijati i dobit ću lošu ocjenu što će mi u potpunosti uništiti prosjek.”

-“Vidim ljude kako šapuću nakon što sam se javila na satu. Sigurno misle da sam se glupo izrazila. Više se neću javljati.”

-“Razgovor uvijek zamre kad se ja uključim u njega. Sigurno misle da sam dosadna.”

-“Pozdravila sam nastavnicu u prolazu i namrštila mi se. Sigurno sam katastrofalno napisala ispit.”

- „Oduvijek sam htjela naučiti igrati badminton i rado bih se upisala na tu aktivnost. Ali što ako ne budem dobra, ne uspijem savladati pravila..hoće li me ostali ismijavati!?”

Voditeljica šeta između učenika i pomaže im po potrebi. Nakon što sve grupe dovrše svoje riječi podrške predstavnik svake skupine čita njihove rečenice, odnosno što bi oni rekli svojim prijateljima

koji upadaju u misaone zamke. Voditeljica onda objašnjava učenicima da sve što bi rekli svojim prijateljima u toj situaciji mogu reći i sebi kad primijete da razmišljaju slično kako bi se ohrabрили.

Zaključna aktivnost i evaluacija: Dnevna doza hrabrosti za početnike i početnice (2 min)

Tijek aktivnosti:

Voditeljica zamoli učenike da na papirić napišu poruku ohrabrenja koja najviše vrijedi za njih. Nakon dovršetka, mogu je pročitati na glas ili anonimno ostaviti voditeljici radionice koja ju koristi u evaluacijske svrhe. Zatim voditeljica podijeli učenicima materijal u nastavku (prilog 4) kao inspiraciju što učenici i učenice sve mogu napraviti kako bi se ohrabрили i izašli iz zone komfora.

DNEVNA DOZA HRABROSTI ZA POČETNIKE I POČETNICE

1. Hrabrost u djelovanju: Iako se osjećamo neugodno zbog nečeg, odlučujemo se nešto poduzeti (dignite ruku u razredu i recite što mislite, bavite se nekim novim sportom, potražite pomoć ako se teško nosite s nekom emocijom).
2. Hrabrost u govoru i izražavanju: Recite naglas ako se s nečim ne slažete, recite kako se osjećate, govorite istinu, postavite jasne granice: što je vama u redu, a što ne biste htjeli; podijelite kako vi vidite situaciju.
3. Hrabrost u postavljanju pitanja: I razgovor može biti prilika za vježbanje hrabrosti: postavite pitanje, svaki sljedeći put će vam biti malo lakše. Možda nekad ne ispadne najbolje, možda se zbunite, ali to je sve u redu.
4. Hrabrost u slušanju: Slušajte s ciljem stvarnog razumijevanja druge osobe, sa strpljenjem i u tišini, da ne postanemo defenzivni, ne nudimo rješenja ili pokušavamo promijeniti drugu osobu.
5. Hrabrost u kritičkom i samostalnom razmišljanju: Imati vlastito razmišljanje, vjerovanja i stavove, različite od onih koje zastupaju nama bliske osobe ili šira zajednica zahtijeva veliku hrabrost.
6. Hrabrost u preuzimanju odgovornosti: Preuzimanje odgovornosti za vlastiti život, uključujući vlastite pogreške, djela na koja nismo ponosni i koja nas ne pokazuju u najboljem svjetlu zahtijeva hrabrost i priličnu emocionalnu zrelost.

Prilog 1

Kartice s izazovima

1. Izazov – Pleši 10 sekundi
2. Izazov – napravi 10 čučnjeva
3. Izazov – otpjevaj kratko svoju najdražu pjesmu

Prilog 2

Izlaganje prezentacije pred razredom.

Dijeljenje svog mišljenja iako se većina ne slaže s njim.

Traženje pomoći kad nam je teško i osjećamo se bespomoćno.

Razgovor za stipendiju/posao.

Predlaganje novih ideja nastavnici/ku ili ravnateljici/u.

Podizanje ruke na satu i postavljanje pitanja.

Učlaniti se u neki klub, upisati neki tečaj i sl. gdje ne poznaješ nikoga.

Prilog 3

-”Ova prezentacija će ispasti užasno. Sve ću zaboraviti i mucati ću, svi će mi se smijati i dobit ću lošu ocjenu što će mi u potpunosti uništiti prosjek.”

-”Vidim ljude kako šapuću nakon što sam se javila na satu. Sigurno misle da sam se glupo izrazila. Više se neću javljati.”

-”Uvijek mi sve ide loše iz prirodnih predmeta. Nema smisla više pokušavati. Ja nisam za to.”

-”Razgovor uvijek zamre kad se ja uključim u njega. Sigurno me nitko ne želi ovdje i misle da sam dosadna.”

-”Pozdravila sam nastavnicu u prolazu i namrštila mi se. Sigurno sam ju naljutila s nečime ili sam možda katastrofalno napisala ispit.”

Prilog 4

DNEVNA DOZA HRABROSTI ZA POČETNIKE I POČETNICE

1. Hrabrost u djelovanju: Iako se osjećamo neugodno zbog nečeg, odlučujemo se nešto poduzeti (dignite ruku u razredu i recite što mislite, bavite se nekim novim sportom, potražite pomoć ako se teško nosite s nekom emocijom).
2. Hrabrost u govoru i izražavanju: Recite naglas ako se s nečim ne slažete, recite kako se osjećate, govorite istinu, postavite jasne granice: što je vama u redu, a što ne biste htjeli; podijelite kako vi vidite situaciju.
3. Hrabrost u postavljanju pitanja: I razgovor može biti prilika za vježbanje hrabrosti: postavite pitanje, svaki sljedeći put će vam biti malo lakše. Možda nekad ne ispadne najbolje, možda se zbunite, ali to je sve u redu.
4. Hrabrost u slušanju: Slušajte s ciljem stvarnog razumijevanja druge osobe, sa strpljenjem i u tišini, da ne postanemo defenzivni, ne nudimo rješenja ili pokušavamo promijeniti drugu osobu.
5. Hrabrost u kritičkom i samostalnom razmišljanju: Imati vlastito razmišljanje, vjerovanja i stavove, različite od onih koje zastupaju nama bliske osobe ili šira zajednica zahtijeva veliku hrabrost.
6. Hrabrost u preuzimanju odgovornosti: Preuzimanje odgovornosti za vlastiti život, uključujući vlastite pogreške, djela na koja nismo ponosni i koja nas ne pokazuju u najboljem svjetlu zahtijeva hrabrost i priličnu emocionalnu zrelost.

Literatura:

1. Munivrana, A.; Morić, D.; Pijaca Plavšić, E.; Bajkuša, M.; Rastović, M.; Kožić, V. (2021.), „Zbirka Radionica 'Pokreni Promjenu' - 40 ideja za rad s djecom i mladima u području različitosti”. Zagreb. Forum za slobodu odgoja
2. „Tvoja supermoć: zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti“ Izdavač: Ured UNICEF-a za Hrvatsku Autorice: Vanja Kožić Komar, Ana Munivrana
3. Izvor: <https://www.youtube.com/watch?v=NvE2ldgrael>
4. Izvor: <https://www.outwardboundcroatia.com/> prema Lerner, 2020

