|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Učitelj/učiteljica:** |  | **Razred:** | **8.** |
| **Mjesto i datum izvođenja aktivnosti:** |  | **Redni broj sata** | **29.** |
| **Nastavna tema:** | **Asertivnost** | **Broj sati izvedbe:** | **1** |
| **Sadržaj koji se obrađuje:** | **Komunikacija** |
| **Očekivanja međupredmetnih tema** | | | |
| osr A 3.1. Razvija sliku o sebi.  osr A 3.2. Upravlja svojim emocijama i ponašanjem.  osr B 3.1. Obrazlaže i uvažava potrebe i osjećaje drugih.  osr B 3.2. Razvija komunikacijske kompetencije i uvažavajuće odnose s drugima.  osr B.3.3. Razvija strategije rješavanja sukoba.  B.3.1.A Opisuje i procjenjuje vršnjački pritisak.  B.3.1.B Razlikuje i vrednuje različite načine komunikacije i ponašanja.  B.3.2.A Prepoznaje utjecaj razvojnih promjena na emocije. | | | |
| **Ključni pojmovi:** | asertivnost, pasivno ponašanje, agresivno ponašanje, komunikacija, prevencija nasilničkog ponašanja | | |
| **Potrebno pripremiti:** | PPT (Prilog 3), radni listići (Prilog 1), kreda | | |
| **Prijedlog prikaza tijeka sata i aktivnosti učenika** | | | |
| **Uvodni dio**  Razrednik/razrednica izlazi izvan učionice te se vraća nakon kratkog vremena i govori učenicima da će im svima upisati negativne ocjene. Neko vrijeme se pretvara da ih upisuje i čeka reakcije učenika. Ukoliko se neki učenici jave, razrednik/razrednik odgovara da će razloge objasniti malo kasnije.  Razrednik/razrednica najavljuje da je cilj današnjeg sata ovladati osnovnim načinima pravilne i poželjne komunikacije prilikom zauzimanja vlastitog stava ili izražavanja mišljenja.  **Središnji dio**  Razrednik/razrednica postavlja pitanja:  Čini li vam se pravedno saznanje da će vam biti upisana negativna ocjena bez da ste informirani o razlogu upisa takve ocjene?  Proziva učenike koji su imali reakciju na ovakvu situaciju. Kako ste se osjećali?  Aktivnost  Razrednik/razrednica učenicima dijeli radne listiće (Prilog 1).  Poziva učenike da podignu ruke prema reakciji koju su zaokružili.  Postavlja pitanja:  Zašto bi tako reagirao/la? Obrazloži.  Kakvu komunikaciju ima prijatelj iz ovog teksta?  Što time poručuje svom sugovorniku, odnosno tebi?  Uvažava li tvoje potrebe, mišljenje ili stav?  Razrednik/razrednica na ploču skicira grafički prikaz smjera uvažavanja na primjeru iz scenarija (Prilog 5).  Potiče ih na zaključak koja je reakcija agresivna, pasivna, a koja poželjna.  Razrednik/razrednica imenuje poželjnu reakciju unutar komunikacije riječju asertivnost, definira ju i zapisuje na ploču:  Asertivnost je vještina izražavanja vlastitih osjećaja, mišljenja, vjerovanja i potrebe - direktno, otvoreno i iskreno, a da pritom ne povrijedimo prava druge osobe.  Aktivnost  Razrednik/učenicima čita scenarije te učenici predlažu neke ideje kako bi uvažili svoje i tuđe osjećaje, misli vjerovanja i potrebe (Prilog 2).  Razgovaraju o tome što je sve potrebno kako bismo zauzeli asertivni stav  PPT (Prilog 3)  Razgovaraju tijekom prezentacije.  **Završni dio**  Razrednik/razrednica dijeli listiće (Prilog 4). | | | |

**Prilog 1**

Pročitaj situaciju i zaokruži svoju reakciju.

|  |
| --- |
| Prijatelj iz razreda često do tebe posuđuje pribor koji katkada ne vrati. To te već pomalo ljuti i loše se osjećaš zbog toga jer ti nemaš pribor za rad. Na satu učitelj traži da pripremite geometrijski pribor no tvoje ravnalo je kod prijatelja kojeg tražiš ga da ti vrati no on to odbija.  Tvoja reakcija je:   1. Dobro, ostavi ga sebi, tebi više treba. 2. Mogu ti posuditi svoj pribor, ali očekujem da mi ga sad vratiš jer mi je potreban za rad. Ponovno ti mogu posuditi kada dovršim zadatak. 3. Ljutitim, povišenim tonom: „Odmah mi vrati moje ravnalo!“ |

Pročitaj situaciju i zaokruži svoju reakciju.

|  |
| --- |
| Prijatelj iz razreda često do tebe posuđuje pribor koji katkada ne vrati. To te već pomalo ljuti i loše se osjećaš zbog toga jer ti nemaš pribor za rad. Na satu učitelj traži da pripremite geometrijski pribor no tvoje ravnalo je kod prijatelja kojeg tražiš ga da ti vrati no on to odbija.  Tvoja reakcija je:   1. Dobro, ostavi ga sebi, tebi više treba. 2. Mogu ti posuditi svoj pribor, ali očekujem da mi ga sad vratiš jer mi je potreban za rad. Ponovno ti mogu posuditi kada dovršim zadatak. 3. Ljutitim, povišenim tonom: „Odmah mi vrati moje ravnalo!“ |

Pročitaj situaciju i zaokruži svoju reakciju.

|  |
| --- |
| Prijatelj iz razreda često do tebe posuđuje pribor koji katkada ne vrati. To te već pomalo ljuti i loše se osjećaš zbog toga jer ti nemaš pribor za rad. Na satu učitelj traži da pripremite geometrijski pribor no tvoje ravnalo je kod prijatelja kojeg tražiš ga da ti vrati no on to odbija.  Tvoja reakcija je:   1. Dobro, ostavi ga sebi, tebi više treba. 2. Mogu ti posuditi svoj pribor, ali očekujem da mi ga sad vratiš jer mi je potreban za rad. Ponovno ti mogu posuditi kada dovršim zadatak. 3. Ljutitim, povišenim tonom: „Odmah mi vrati moje ravnalo!“ |

**Prilog 2**

Prva situacija

Roditelj ti prigovara jer nisi počistio/la svoju sobu, a kod mlađeg brata je soba u neredu već nekoliko dana no njemu nitko ništa nije prigovorio.

Druga situacija

Prijateljica slavi rođendan, a roditelji joj nisu kod kuće. Pronašla je alkohol i nagovara te da popiješ da budeš „Cool” kao ostali. Svjestan/svjesna si da alkohol negativno djeluje na organizam u razvoju.

Treća situacija

Otac je dobio posao u drugoj državi u kojoj je zastupljeno drugo vjersko uvjerenje. Nakon nekog vremena si se sprijateljio/sprijateljila s drugim učenicima u novoj školi no oni te uvjeravaju da tvoje uvjerenje nije ispravno.

Četvrta situacija

Na satu vas je nastavnica podijelila u grupe kako bi zajedno uradili neki zadatak. Čim je nastavnica najavila zadatak ti si dobio/dobila odličnu ideju, ali tvoj prijatelj koji je i voditelj grupe ne želi prihvatiti tvoju ideju.

**Prilog 3**

Pripremiti PPT:

Asertivna komunikacija se vježba tijekom cijelog života.

Njome na pravilan način iskazujemo svoje mišljenje, stav, uvjerenje i želje te zadržavamo svoje samopoštovanje.

Kada ovladamo asertivnom komunikacijom to znači da smo ovladali svojim emocijama i ponašanjem. Time poštujemo druge, ali i sebe.

Asertivnost nam pruža priliku zadovoljiti svoje potrebe jer izražavamo vlastite

stavove, mišljenja i osjećaje uvažavajući istovremeno svoja i tuđa prava.

Prednosti:

* Povećavamo vjerojatnost da nas drugi ljudi dobro razumiju jer se jasnije izražavamo.
* Zadovoljniji smo sobom jer se uspijevamo zauzeti za sebe i ono što radimo.
* Povećavamo vlastitu efikasnost suočavanja s konfliktima i kritikom – asertivnost nam

olakšava uspješno suočavanje s teškim odnosima/situacijama.

* Poboljšavamo sliku o sebi - potvrđujemo si vlastitu vrijednost i dostojanstvo uz

istovremeno poštivanje vrijednosti i dostojanstva drugih.

* Možemo ostvariti iskrene i otvorene prijateljske, partnerske i radne odnose.

*(Prilagođeno iz Sveučilišni savjetovališni centar Sveučilišta u Rijeci – Psihološko savjetovalište Rijeka, 2013)*

verbalne vještine asertivnosti:

* kako reći NE
* iznijeti zahtjev
* braniti vlastita prava ili izraziti vlastite osjećaje

neverbalne vještine asertivnosti:

* govoriti snažnim, sigurnim tonom
* gledati osobu izravno u oči
* uspravan, čvrst stav tijela

(*Priručnik za učitelje i stručne suradnike u osnovnoj školi; Zdravstveni odgoj*)

**Prilog 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zaokruži svoj odgovor** | | |
| Znam opisati što je asertivnost. | **DA** | **NE** |
| Uviđam moguće posljedice agresivne reakcije. | **DA** | **NE** |
| Uviđam moguće posljedice pasivne reakcije. | **DA** | **NE** |
| Sljedeći put ću se na miran način znati zauzeti za sebe. | **DA** | **NE** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zaokruži svoj odgovor** | | |
| Znam opisati što je asertivnost. | **DA** | **NE** |
| Uviđam moguće posljedice agresivne reakcije. | **DA** | **NE** |
| Uviđam moguće posljedice pasivne reakcije. | **DA** | **NE** |
| Sljedeći put ću se na miran način znati zauzeti za sebe. | **DA** | **NE** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zaokruži svoj odgovor** | | |
| Znam opisati što je asertivnost. | **DA** | **NE** |
| Uviđam moguće posljedice agresivne reakcije. | **DA** | **NE** |
| Uviđam moguće posljedice pasivne reakcije. | **DA** | **NE** |
| Sljedeći put ću se na miran način znati zauzeti za sebe. | **DA** | **NE** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zaokruži svoj odgovor** | | |
| Znam opisati što je asertivnost. | **DA** | **NE** |
| Uviđam moguće posljedice agresivne reakcije. | **DA** | **NE** |
| Uviđam moguće posljedice pasivne reakcije. | **DA** | **NE** |
| Sljedeći put ću se na miran način znati zauzeti za sebe. | **DA** | **NE** |

**Prilog 5**

Plan ploče

Grafički prikaz smjera uvažavanja iz scenarija

c)

b)

a)

ti

prijatelj