



Kumulus

Udruga za razvoj kompetencija, učenja, medijaciju, edukaciju, stručno usavršavanje i savjetovanje

Projekt: PR(A)VO LICE MNOŽINE

IZAZOVI SAVJETOVANJA U VRIJEME KRIZE

Program za pružanje
savjetodavne i pedagoško-psiho-socijalnu i edukacijsko-
rehabilitacijsku podršku i psihološku pomoć



Preventivni program osmišljen je i izrađen kao jedna od aktivnosti projekta

"PR(A)VO LICE MNOŽINE"

koji provodi Udruga **KUMULUS** za razvoj kompetencija, učenje, medijaciju, edukaciju, stručno usavršavanje i savjetovanje iz Zagreba, na temelju

Ugovora o dodjeli bespovratnih sredstava za projekte koje financira Europska unija iz
Europskog socijalnog fonda u financijskom razdoblju 2014.-2020.,

UP.04.2.1.11.0123, a provodi se od 2. prosinca 2021. do 2. lipnja 2023. godine. Ukupna
vrijednost projekta: 427. 842,88 kn

Projekt se provodi uz podršku Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske (PT1) te
Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva (PT2)..

Projektne partneri su Udruga „Igra” za pružanje rehabilitacijsko-edukacijske i psiho-socijalno-
pedagoške pomoći i Centar za edukaciju, savjetovanje i osobni razvoj
CEDAR.

Projekt slijedi dva temeljna područja Operativnog programa Učinkoviti ljudski potencijali:
obrazovanje i cjeloživotno učenje čime pridonosi osnaživanju pojedinaca i skupina u
kontekstu prilagodbe na krizna stanja i djelovanje tijekom i nakon epidemije/pandemije
bolesti COVID-19, te prirodne katastrofe.

Korisnici projektnih aktivnosti su stručni suradnici osnovnih i srednjih škola te učeničkih
domova iz Zagrebačke, Krapinsko-zagorske, Sisačko-moslavačke i Karlovačke županije te
Grada Zagreba.

Specifični ciljevi i aktivnosti usmjerene su na pružanje savjetodavne podrške te edukativne i pedagoško-psiho-socijalne podrške i pomoći kako bi se stručnim suradnicima pomoglo u provedbi preventivnog programa odnosno pružanju savjetodavne i psihološke podrške i pomoći osobama koje su pretrpjele traumu, stres ili gubitak uslijed krizne situacije. Preventivni program nastao je u suradnji članova projektnog tima koji provode edukativne i savjetodavne aktivnosti i/ili pružaju pedagoško-psihološku i supervizijsku podršku, a u izradi preventivnog programa sudjelovale su, kao stručnjak 1: Tamara Vrhovec, prof., predstavnica KUMULUS-a te stručnjak 2: Ivana Sučić Šantek, prof., predstavnica Centra za edukaciju, savjetovanje i osobni razvoj CEDAR.

1. UVOD

Program Izazovi savjetovanja u vrijeme krize nastao je s ciljem osnaživanja stručnih suradnika, koji često, kao usamljeni stručnjaci i profesionalci pružaju savjetodavnu, pedagoško-psiho-socijalnu i edukacijsko-rehabilitacijsku podršku i psihološku pomoć osobama koje su pretrpjele traumu, stres ili gubitak uslijed krizne situacije. Posljednjih godina, učestalost korištenja riječi „kriza“ znatno se povećala u stručnom, znanstvenom, medijskom i u laičkom vokabularu. Moglo bi se reći da živimo u kriznim vremenima.

Iako je ovaj program prvenstveno namijenjen stručnim suradnicima, koji svakodnevno rade s mladim i odraslim osobama kojima je potrebna stručna pomoć, mogu ga, dijelom ili u cijelosti, provoditi i drugi odgojno-obrazovni djelatnici, voditelji školskih/domskih preventivnih programa, učitelji/nastavnici, posebno razrednici i odgajatelji. U programu je naglasak stavljen na odgovarajući pristup učenicima i njihovim roditeljima/skrbnicima, ali izvoditeljima se daje mogućnost nadopunjavanja i kreativne pripreme radionica i vježbi koje oni koriste u svakodnevnom odgojno-obrazovnom radu.

Temeljne vještine savjetovatelja i kriznog terapeuta uključuju: empatiju, sposobnost za otvoreni razgovor, samosvijest, fleksibilnost, kapacitet za nepoznato, spremnost za učenje od žrtve, spremnost na emocionalnu reakciju te prepoznavanje potrebe za konzultacijom /supervizijom. Sve navedeno je važno! Pripremiti se za savjetodavni razgovor ili kriznu intervenciju znači da je važno ostati miran, osigurati sebe, primijeniti tehnike disanja, vizualizaciju, promatrati umirujuće objekte ili pokrete te glas. Ako je potrebno, stručnjak će zatražiti stanku, podršku ili zamjenu.

Procjena i tumačenje događaja

Prema modelu procesa doživljavanja stresa procjena i tumačenje događaja koji se dogodio ovisi o tome, kako osoba doživljava stres, te ima li i ako da, kakve stresne reakcije, jer isti događaj različiti ljudi procjenjuju kao više ili manje stresan. Reakcije na stres, traumu i krizu ovise o procjeni i tumačenju događaja koji se objektivno dogodio.

Kriza je značajno opasna ili problematična situacija, uz percepciju ili doživljavanje događaja ili situacije kao nesavladivu poteškoću koja prelazi aktualne resurse osobe i njene mehanizme prilagodbe (James, Gilliland, 2001). Krize izazivaju neuobičajeni događaji (prirodne katastrofe, nacionalne katastrofe, nasilni zločini).

Tradicija, običaji i društvene norme različite su. U nekim kulturama, primjera radi, nije prihvatljivo javno pokazivati emocije, dok se u drugim kulturama to potiče. Stresne reakcije koje se mogu javiti najčešće se dijele na sljedeće četiri kategorije: emocionalne, kognitivne, tjelesne i ponašajne.

2. PROVEDBA PROGRAMA

U programu Izazovi savjetovanja u vrijeme krize, kao elementu projekta PR(A)VO LICE MNOŽINE, stručni suradnici u školama i učeničkim domovima uobičajeno provode preventivne programe na način da, između ostalih oblika i metoda, provode pedagoške radionice kao vođene aktivnosti, koje se odvijaju u obliku grupne interakcije. Radionice u prilogu oblikovane su prema modelu iskustvenog i doživljajnog učenja što ga je razvio David Kolb (1984). Prema Susan Fountain (Odgoj za razvoj, 1995.) edukativne radionice su najdjelotvornije metode socijalnog učenja koja integrira sve psihofizičke funkcije: osjetilnost (vid, sluh, dodir), volju, emocije, sjećanja, spoznaju (intelekt i intuiciju), tjelesno izražavanje (pokret) i imaginaciju. Provodimo li preventivne radionice u kojima učenici stječu iskustvo (M. Fajdetic, 2000.), tada smo im podarili osjećaj samopouzdanja i kompetentnosti. Time ćemo im omogućiti artikulaciju niza značajnih unutrašnjih iskustava u odnosu na sebe, druge i svijet u cjelini. Uvažavajuća komunikacija podrazumijeva iskrenost i pouzdanost, poštovanje privatnosti i povjerljivosti te osobnog izbora osobe, pristup bez predrasuda i pristranosti i odgovarajuće ponašanje u skladu sa kulturološkim kontekstom.

Iako nije lako promijeniti vlastite naučene obrasce komunikacije, ne znači da nije nemoguće. Vježbom se može usavršiti komunikacijske vještine koje su potrebne u savjetodavnom radu i pružanju pomoći. Ako ustrajete na usavršavanju komunikacijskih vještina prije ćete prepoznati opasnosti koje prate komunikaciju, prije svega krivo tumačenje neverbalnog, pogrešno razumijevanje zbog kulturoloških razlika te stavova, pretpostavki i izvedenih zaključaka, koji dovode do predrasuda.

Traumatiziranim osobama potrebno je osigurati

- Sigurnost – zaštita, povjerljivost
- Tišina i mir – redukcija stimulansa (buke)
- Orijentacija – prostor, vrijeme (zidni sat)
- Prostor bez privatnih obilježja

Osnovna pravila pristupa

- Poštivanje individualne reakcije na krizni događaj
- Ishod krize može biti pozitivan/negativan

VAŽNO JE da osobe očuvaju osjećaj kontrole kako bi što prije došlo do normalizacije izvanredne situacije. Osnovna pravila pristupa nalažu da moramo osobi u krizi pristupiti na odgovarajući, profesionalan način u primjerenom prostoru koji osigurava privatnost i gdje će se osjećati zaštićeno. Prijem osobe kojoj je potrebna savjetodavna i/ili psihološka podrška i pomoć morao bi se odvijati u svjetlom, prostranom prostoru. Radi orijentacije je važno imati

zidni sat, a mogu se istaknuti i odgovarajući natpisi i posterii u bojama koji su relaksirajućeg sadržaja.

Strategija fizičkog pristupa prema klijentu, prema psihologu Gerard Egan je S.O.L.E.R. strategija.

- **S:** sjediti nasuprot osobi
- **O:** otvoreni položaj tijela, ne prekrižiti ruke, noge
- **L:** lagano se nagnuti prema klijentu, ali neagresivno
- **E:** uspostaviti kontakt očima, paziti na kulturološke razlike
- **R:** opušteni, relaksirani, ne anksiozno

U svakoj kvalitetnoj međuljudskoj komunikaciji, a osobito u radu s osobama koje su u krizi, u razgovoru je važno:

- aktivno slušati, parafrazirati i postaviti otvorena pitanja
- ne prekidati
- ne uskakati u riječ
- biti asertivan
- ne postavljati i odgovarati sam na svoja pitanja
- izbjegavaj postavljati dva pitanja odjednom
- istražiti odgovore
- izbjegavaj riječi “da, ali”
- bez tjelesnog kontakta, ne tapšati, grliti!

ŠTO MOŽEMO REĆI? Možemo reći: sigurni ste ovdje/pričate sa mnom; sada ste sigurni; žao mi je što vam se to dogodilo; vaša reakcija nije neuobičajena; nije vaša krivnja (ako nije); ne mogu ni zamisliti kako se osjećate; nećete poludjeti; možda ništa neće biti kao prije ...

ŠTO NE REĆI: ja razumijem; mogu misliti kako se osjećate; ma nije to ništa!; nemojte plakati, nemoj se bojati; drago mi je da možete podijeliti svoje osjećaje; to zvuči kao ...; sretni ste što ...; ne brinite, sve će biti u redu; brzo ćemo to zaboraviti; preboljet ćete nakon nekog vremena; budite jaki radi ... (vaše djece, roditelja, bake); smirite se i/ili pokušajte se opustiti.

Osnovni ciljevi prve pedagoško-psiho-socijalne i edukacijsko-rehabilitacijske podrške i psihološke pomoći u školi i učeničkom domu

Osnovni ciljevi pružanja nenametljive podrške i praktične pomoći su vezani za pomaganje u zadovoljavanju osnovnih životnih potreba. Bez obzira na to, kojoj ćemo se teoriji potreba prikloniti, važno je slušanje korisnika bez pritiska da razgovaraju. Također je važno pružiti podršku i pomoć u smirivanju stresnih reakcija, pružanje pomoći u dobivanju informacija, a osobito u pružanju profesionalne usluge, socijalne podrške i zaštita korisnika od nanošenja daljnje štete. Ciljevi rada stručnih suradnika su: 1. očuvati osjećaj sigurnosti djeteta/učenika/odgajnika, 2. pružiti podršku da izrazi osjećaje, 3. pomoći da na pozitivan način stupi u interakciju sa drugom djecom.

Stručni suradnici će potaknuti učenike da izraze i prorade osjećaje tijekom razgovora u kojem

će slušati i razumjeti dijete, dati mu priliku da pokaže svoje osjećaje. Ponekad će koristiti neizravan način da se potakne razgovor uz čitanje priče u kojoj se opisuje slična situacija. Učenike mogu potaknuti i pomoći im izraziti osjećaje uz fizičku aktivnost, koja je jedan od najboljih pomagača u otpuštanju napetosti u tijelu, ponuditi im čašu vode, potaknuti igru koja

opušta i udaljava strah, izradom crteža, igrokaza, čitanjem priča, vođenjem dnevnika i pisanjem pisma.

Empatijski intervju provodi se na način da se primijeni strategija fizičkog pristupa. U komunikaciji sa osobom koja traži podršku i pomoć ne zaboravimo svrhu i cilj savjetodavnog rada ili pružanja psihološke pomoći. Važno je: 1. **Osigurati** mjesto i vrijeme, 2. **Ispitati osjećaje**, ne inzistirati na sadržaju: “*Osjećate se ___ zbog ___*”, Provjeriti: “*Je li se tako osjećate?*”, 3. **Držati** otvoreni stav tijela i ohrabrujući ton glasa 4. **Validirati** traumatsko iskustvo: “*Hrabri ste što pričate o tome*”, 5. **Ne** pretpostavljati, osuđivati ili izvoditi zaključke

Mnoge se osobe osjećaju preplavljene, tužne ili ljute. Način, na koji će učenici ili odrasli reagirati, ovisi o RAZINI POTPORE koju pružimo. Reakcije djece i mladih, zbog mehanizma sugestije i imitacije, otprilike su kao kod odraslih. Razdoblje reakcija ne možemo blokirati ni ubrzati! Ako to pokušamo, mogu nas sustići sa zakašnjenjem reakcijom znatno većeg intenziteta.

Na što je potrebno posebno obratiti pozornost? Potrebno je uspostaviti odnos, steći povjerenje, koristiti pozitivne modele (pozitivna distrakcija, relaksacija), aktivno slušanje, izbjegavanje davanja rješenja te osnaživanje osobe

Od individualnog kriznog savjetovanja do grupnog preventivnog programu (radionice u razredu ili odgojnoj skupini)

Zbog naraslih potreba za savjetovanjem te integriranjem u klasičnu metodu razgovora obogaćuju specifičnim pedagoškim odnosom i komunikacijom. U školskim/domskim se programima, kako navodi Pažin Ilakovac, R. (2015) zapažaju se ovi nazivi: savjetodavni rad, pedagoški razgovor, razgovor savjetovanja i savjetovanje. Iako su u zajedničkom interakcijsko-komunikacijskom i didaktičkom okviru, važna je njihova pojmovnokategorijalna i aplikativno-prakseološka distinkcija, jer savjetodavni rad provode i stručni suradnici drugih profesija. Naglašavajući pedagoško savjetovanje kao vezni proces u kurikulumu usmjerenom prema učeniku, pedagozi kontinuirano promiču humane vrednote, a tim nastojanjima pridonose svi oblici pedagoškog savjetovanja.

Krizno savjetovanje pretpostavlja uporabu komunikacijskih vještina primjerenih za savjetodavni rad u krizi, ali i upravljanja krizom.

U odgojno obrazovnim ustanovama, vršnjački sukobi i konflikti te pojedinačni incidenti su očekivani i najčešće razvojno temeljeni. Pa ipak, upravljanje pojedinačnim slučajevima, preventivno djelovanje te pravodobno krizno savjetovanje s ciljem upravljanja krizom od iznimnog je značaja.

U kontekstu prevencije sukoba, neprihvatljivih ponašanja ali i pripreme za moguće nepredvidive okolnosti, važno je istaknuti opću pripravnost na mogući događaj.

Upravljanje incidentom uključuje više međusobno povezanih koraka: identifikaciju (pronalaženje uzroka), inicijalnu procjenu, prikupljanje podataka o slučaju, okupljanje članova tima, evaluacija stanja (nakon poduzetih prvih koraka, kako bi se ispravili krivi koraci), osmišljavanje strategije komunikacije u odnosu na incident, primjena svih koraka upravljanje (zatvaranje procesa) te zatvaranje procesa (završetak cijelog procesa i otklanjanje incidenta). Upravljanje incidentom uključuje i procjenu završnog stanja te poboljšanja stanja nakon određivanja smjernica i strategija.

Prilog: PEDAGOŠKE RADIONICE

Tema (1): **CVIJET ZDRAVLJA**

Vrijeme: 45 minuta (jedan školski sat)

Opći cilj(evi):

- potaknuti učenike na sudjelovanje u pedagoškoj radionici
- usvojiti pojmove „višedimenzionalnog modela“ zdravlja R. Ebertsa (2017.)

Ishodi:

- ispuniti RL „Cvijet zdravlja“
- predstaviti elemente pojedinih latica „Cvijeta zdravlja“
- nabrojiti najmanje jednu osobnu kvalitetu/snagu
- izražavati stavove, osjećaje i ideje u sigurnom i kreativnom okruženju razreda

Oblici i metode rada: frontalno, rad u skupini, grupni/timski rad, rad u paru, individualni; -izlaganje, razgovor, metoda čitanja, pisanja, rad na tekstu, crtanje, demonstracija, rasprava, metoda rješavanja problema, donošenje odluka, igranje uloga, pedagoška radionica

Tijek rada:

1. Uvod: najava cilja i planiranih aktivnosti.

2. Igra imenima – moja kvaliteta

Voditeljica traži učenike da na trenutak razmisle i prisjete se pridjeva, koji označavaju njihovu kvalitetu i/ili kvalitetu prijatelja na način, da pridjev kvalitete započinje početnim slovom njihova imena (na primjer, ja sam Helena, ja sam hrabra).

3. Vježba: „Cvijet“: učenici će individualno ispuniti latice cvijeta (RL1, 10 min).

Nakon toga razgovaramo o napisanom (10 min)

4. Piramida potreba (Maslowljev model, A4 format, RL2).

Voditeljica traži od učenika da upišu svoje važne potrebe (5 minuta), nakon toga će tijekom 5-10 minuta u veliku, „zajedničku“ piramidu (nacrtana na hamer papiru) upisati najvažnije potrebe svih učenika. Potrebe se mogu upisati uz dragovoljno sudjelovanje dvoje učenika.

4. Samovrednovanje i evaluacija (RL3) – mogu se koristiti emotikoni, „post-it“ listići, kratki upitnici ili igre asocijacije

Predloženi materijal i sredstva:

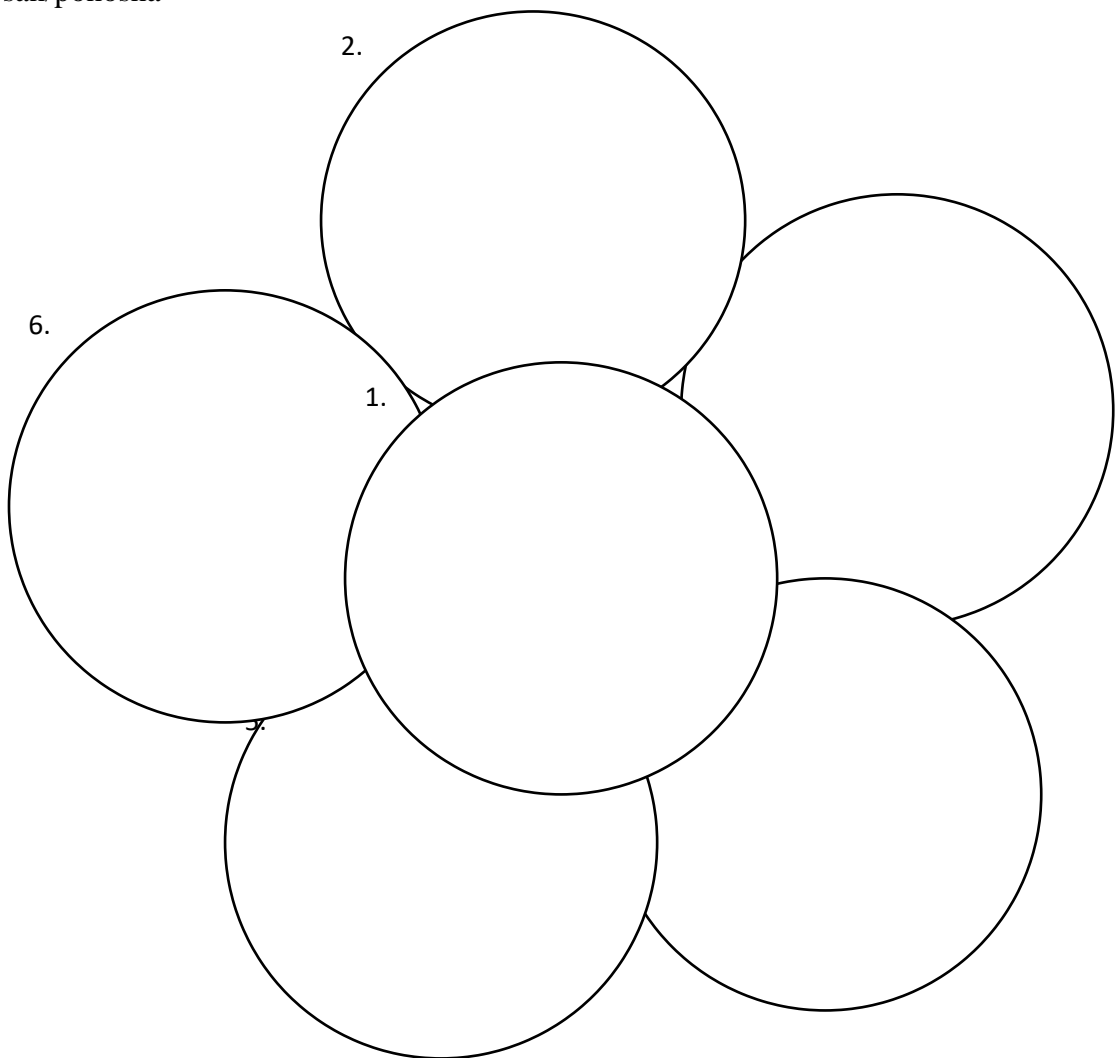
- model CVIJET (A4, prilog)
- „post-it“ listići
- model piramide (A5)
- model piramide (hamer papir) , olovke, flomasteri

Tema (1): CVIJET ZDRAVLJA

Prilog: RL1

U latice cvijeta upišite:

1. dvije prednosti s kojima si rođen/rođena
2. dvije vještine koje si stekao/stekla
3. dvije kvalitete ljudi s kojima živiš
4. dvije osobine koje bi želio/željela steći
5. dvije osobine svrhe/cilja koje si sebi postavio/postavila u skoroj budućnosti
6. na što si ponosan/ponosna



Izvor: Ivanek, M., Fajdetić, M., Hitrec, S. at al. (2003), str. 56)

Modificirano: MF/MG/04/09/09.

Tema (2): **TRI STEPENICE** (komunikacija, učenje, briga o zdravlju)

Vrijeme: 60 minuta (jedan školski sata)

Opći cilj:

- potaknuti razmišljanje o (samo)pomoći koju može pružiti mlada osoba

Specifični cilj:

- potaknuti razvoj samopouzdanja i samopoštovanja
- potaknuti intrinzične motivacije za buduće volonterske aktivnosti

Očekivani ishodi edukacije/radionice:

- navesti temeljne potrebe prema W. Glasseru
- izražavati stavove, osjećaje i ideje
- opisati što sve mladi pomagači rade
- izreći kako „Ja, kao vršnjak“ mogu pomoći
- razviti pozitivnu sliku o sebi

Oblici i metode rada:

-frontalno, rad u skupini, grupni/timski rad, rad u paru, individualni;
-izlaganje, razgovor, metoda čitanja, pisanja, rad na tekstu, crtanje, demonstracija, rasprava, metoda rješavanja problema, donošenje odluka, igranje uloga, pedagoška radionica

Tijek rada:

1. Uvod: „Podsjetimo se...“

Kratko podsjećanje što smo radili na prethodnoj radionici i/ili podsjetiti se u čemu smo dobri, što dobro radimo, na što smo ponosni...

Učenici individualno kažu najmanje jednu traženu pojedinost.

2. Vježba: „Komunikacija“

Nakon što voditelj/voditeljica radionice kratko definira pojam komunikacije i opiše elemente komunikacije: biti brižan, otvoren, iskren, istinoljubiv, empatičan...

Prije nego što u razgovor uključi učenike, podsjetit će na važnost aktivnog slušanja.

Slušanje je umjetnost, umješnost i disciplina

Ovisno o dobnoj skupini, voditelj/-ica učenike može pitati: Zašto slušamo druge ljude?

Očekivani odgovori su – jer želimo da ljudi:

- govore slobodno, bez ustručavanja,
- govore o stvarima i problemima koji su njima važni,
- iznesu što više podataka,
 - sami dobiju uvid i razumijevanje svojih problema dok o njima govore i/ili
 - pokušaju uvidjeti uzroke i razloge svojih (i tuđih) problema i sami razmisle kako ih riješiti.

Voditelj/-ica može podsjetiti (ako nije u uvodu) na osobine pomagača:

- osobe odgovorne prema sebi i drugima
- brižne, samopouzdate, osjećajne, strpljive, uravnotežene, druželjubive,

- uporne u nastojanjima da pomognu i
- spremne na učenje.

Navedeno povezuje u razgovoru s učenicima (do 20 min).

3. Igra: „Potraga za ljudima“

Voditelj/-ica svakom učeniku podijeli listić „lovca“ (RL1, prilog). Učenike potakne da ustanu i hodajući s listićem u ruci tijekom 5 potraže najmanje dva učenika/-ce, a koje procjenjuju da opis na „lovcu“ odgovara njihovim osobinama.

Nakon toga individualno, kratko opišu koga su našli (do 10 min), a „lovce“ zalijepe na pripremljeni plakatni ili hamer papir (koji ostane u razredu).

4.Što znači biti vršnjak pomagač?

Voditelj/-ica će u uvodu kratko najaviti cilj i svrhu rada, a potom uvodno pročitati tekst Collina Turnera: Rođeni za uspjeh.

„Pravi smisao života jest u tome da pronademo svoju misiju i da je ostvarimo. Ako se do krajnosti predate onome što vas zaokuplja, ma putu ste da otkrijete smisao života. Važan korak u pronalaženju smisla jest pomaganje drugima. Da bismo im mogli pomoći i davati se, moramo biti ispunjeni ljubavlju. Tako ćemo otkriti svoju misiju“ (C. Turner)

Voditelj/-ica će potaknuti razgovor o mogućim ulogama Vršnjaka pomagača. Učenicima pomaže sa postavljanjem pitanja, na primjer:

U kojim situacijama može vršnjak pomoći vršnjaku?

Navedi neke okolnosti u kojima će nekom (možda) biti potrebna tvoja vršnjačka pomoć?

Što podrazumijevamo kada kažemo da smo nekom uzor, pozitivan model?

Nakon razgovora (ovisno o vremenu), očekuje se uključivanje što većeg broja učenika, moguće je zaključiti i opisati neke od uloga Vršnjaka pomagača (u trajanju dodatnog sata).

- pružanju podrške vršnjacima koji se teže uče ili se teže prilagođavaju na nove životne okolnosti (npr. učenički dom)
- na različite nekonvencionalne načine
- izravno u svakodnevnim životnim okolnostima
- pružaju pozitivan model drugoj mladoj osobi
- pružanju podrške u raznim životnim okolnostima
- borbi protiv nasilja i promicanju razumijevanja i tolerancije među djecom i mladima
- volonterstvu

5. Samovrednovanje i evaluacija – mogu se koristiti emotikoni, „post-it“ listići, evaluacijska meta, kratki upitnici ili igre asocijacije.

Predloženi material i sredstva

-radni list “lovac” (RL1)

- papir (hamer) ili plakatni papir
- „post-it“ listići
- flomasteri
- škare, selotejp, ljepilo ili sprej za učvršćivanje postera- evaluacijska meta, upitnik

Tema (3): **PRIČA O EDWARDU**

Vrijeme: 45 minuta (jedan školski sat)

Opći cilj:

- potaknuti razvoj kreativnosti
- potaknuti učenike na donošenje odluka

Očekivani ishodi:

- objasniti moguće načine suprotstavljanja stresu
- primijeniti tehniku paralelnog mišljenja primjenom „mislećih šešira“
- izražavati stavove, osjećaje i ideje u sigurnom i kreativnom okruženju razreda

Oblici i metode rada:

-frontalno, rad u skupini, grupni/timski rad, rad u paru, individualni;
-izlaganje, metoda čitanja i rada na tekstu, demonstracija, razgovor, rasprava, oluja ideja, igranje uloga, metoda rješavanja problema, donošenje odluka, pedagoška radionica.

Tijek rada:

1. Uvod

Voditelj/-ica pozdravlja, najavljuje cilj radionice i pita:

Kako se danas osjećamo? Kako smo se osjećali proteklih dana?

2. Priča o Edvardu

Voditelj/-ica će pročitati „Priču o Edwardu“ (napomena: Edward de Bono)

3. Vježba: „Šest mislećih šešira“

Učenici će kratko, individualno i dobrovoljno odgovoriti na pitanje:

Što mislite o priči? O Edwardu?

Nakon toga učenici se podijele u šest podskupina.

Svaka će podskupina dobiti šešir (kapu, list papira) u jednoj boji. Voditelj/-ica objasni zadatke za svaku podskupinu (ovisno o boji „šešira“). Važno je naglasiti da se svi moraju pridržavati samo svoje uloge. Voditelj/-ica može s jednom grupom (2 – 3 učenika) imati ulogu plavog šešira (koji moderira izlaganje učenika po grupama). Učenici razgovaraju te daju prijedloge (odgovore) u vremenu do 20 minuta. Za vježbu se koristi „Priča o Edwardu“ ili po izboru neka druga životna priča („case study“).

4. Razgovaramo o Edwardu

Voditelj/-ica potiče učenike na sudjelovanje u razgovoru (najprije predstavnici podskupina a potom i individualno)

Zaključno se naglasi kako je važno da se u razredu/školi/domu svi dobro osjećamo, da smo prihvaćeni u grupi vršnjaka, da jedan drugoga štitimo i pomažemo, da se ne bojimo...

5. Zaključno (ovisno o potrebama i dosadašnjim aktivnostima učenika) Voditelj/-ica samostalno izabere neku predloženih aktivnosti:

- a) podsjetite na neku dosadašnju aktivnost (na primjer „Igra imenom – moja kvaliteta“)

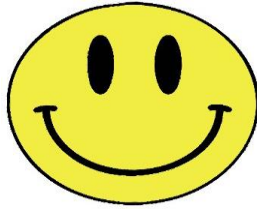
- b) u „Ogledalo“ neka nacrtaju ili napišu svoje potrebe ili kako sebe vide kao prijatelja.
- c) s učenicima, koji će stati u krug provede se igra s lopticom ili klupkom vune te si dodavajući lopticu ili klupko vune, međusobno požele nešto dobro i lijepo. Dodajući si klupko vuno na način da zadržavaju nit - stvaraju „webovu paučinu povezanosti“
- d) samovrednovanje rada – evaluacijski listić

Predloženi materijal i sredstva:

- radni list „Priča o Edwardu“ RL1 (prilog)
- šest „šešira“ RL2 (kapa ili papira u bojama)
- uputa voditelju/-ici
- olovke, flomasteri
- “post-it” listići, lopta, klupko vune ili evaluacijski listić

Tema (1): **CVIJET ZDRAVLJA**

Prilog: RL2 **Evaluacijski list**  _____ (datum)



Tema(2) Tri stepenice

RL(1) Potraga za ljudima (primjer "lovaca", ✂)

Jako je hrabar/hrabra _____

Voli čokoladu _____

Bavi se sportom _____

Voli pomagati prijateljima _____

Voli čitati _____

Vozi bicikl _____

Uvijek se smije _____

Rado uči _____

Podržava i brani prijatelje u nevolji _____

Voli pjevati _____

Ima kućnog ljubimca _____

Trenira neki sport _____

Voli pomagati prijateljima _____

Voli čitati _____

Vozi bicikl _____

Voli jesti povrće _____

Svira neki instrument _____

Dobar je prijatelj/prijateljica _____

Hrabar/hrabra je _____

Rado crta _____

Pomaže učenicima da savladaju gradivo _____

Tema (3) Priča o Edwardu

Prilog (RL1): **PRIČA O EDWARDU**

Priča o Edwardu

19. svibnja 1933. godine na Malti usred Sredozemnog mora, rodio se Edward Charles Francis de Bono. U svakom pogledu bio je posebno dijete, poseban dječak.

Nizak, nježne tjelesne građe, izrazito bistar, znatiželjan i darovit!

Marljiv, s lakoćom uči. Nakon polaska u osnovnu školu najbolji je u svim predmetima tako da tijekom svake nastavne godine prelazi u više razrede.

Kao najmlađi i najniži učenik u razredu dnevno trpi napade i zlostavljanje starijih učenika.

Edward ne ulazi u svađe i sukobe već trpi zlostavljanje. Umjesto da se brani fizički, izabire drugačiji, kreativan način obrane tako da starijim učenicima pomaže s IDEJAMA.

Edward rano upisuje i završava St. Edwards College, Sveučilište na Malti, s 15 godina dobiva stipendiju i studira medicinu na Sveučilištu Oxford u Velikoj Britaniji te nakon toga postaje magistar znanosti iz psihologije i fiziologije. U tom razdoblju dva se puta natječe za Oxford u polu gdje postiže canoeing records.

Kao liječnik se bavi samoregulativnim procesima. Doktor medicine postat će na Trinity College, Cambridge. Svestran i darovit kakav je bio, dodatno će doktorirati Design na Royal Melbourne Institute of Technology.

Edward de Bono do danas je napisao preko 70 knjiga i bio predavač u 58 država svijeta. Njegove metode koje potiču suradnju, kreativnost i inovativnost obvezne su u školskim kurikulumima brojnih država: Austrije, Novog Zelanda, Ujedinjenih arapskih Emirata, SAD, Argentine, Rusije, Baltičkih država, Kanade, Velike Britanije, Italije,

Koliko je poznato, do danas je od 1993. godine trening tehnike paralelnog mišljenja, koji je osmislio kao dječak prodajući ideje u obrani od zlostavljanja, završilo preko 200.000 ljudi.

Neke od najuspješnijih organizacija kao što su IBM, Bell Canada, Schel, Ford, Ciba-Gaigy, Ericson, Heineken, Kuwait Oil Company, Federal Expres, Elli Lilly, General Foods i drugi primjenjuju tehniku za vođenje sastanaka, istraživanje situacija ili problema, povećanje učinkovitost proizvodnje i prodaje, unapređivanje komunikacije i timske suradnje, rješavanje problema i donošenje odluka.

Prilog (RL2) – „Misleći šeširi“ (izrežite ✂ za svaku grupu)

	<p>„Bijeli šešir“ strogo se drži raspoloživih informacija. Zanimaju vas podaci, činjenice i raspoložive informacije u vezi s temom – „pričom o Edwardu“; koncentrirajte se na događaje i Edwardova postignuća“ te pitanja koja imate.</p>
	<p>Crveni šešir – vaš je zadatak razgovarati o osjećajima i intuiciji. Izrazite sve moguće Edwardove i vaše osjećaje (koji ne moraju biti logični), osobne stavove i ideje. Na kraju iznesite razmišljanja i dileme o problemu, ne objašnjavajte.</p>
	<p>Crni šešir – vaš je zadatak bit kritičan i izraziti oprez. Ukažite na sve rizike i moguće negativne posljedice koje su se mogle dogoditi Edwardu. Zagovarajte oprez kod sličnih pojava u praksi i kako ih riješiti, ako je netko zlostavljan. Iznesite rizike i probleme.</p>
	<p>Žuti šešir – vaš je zadatak težak jer morate istaknuti pozitivno (u priči). Vi ste optimisti koji razmišljaju o najboljim rezultatima (protuteža ste crnom šeširu). Optimizam gradite na logičkim osnovama. Iznesite vaša pozitivna iskustva (reakcije) na zlostavljanje.</p>
	<p>Zeleni šešir je kreativni šešir. Vaš je zadatak iznositi ideje koje proizlaze jedna iz druge. Razmišljajte kreativno o mogućem drugačijem rješenju problema koje je imao Edward u djetinjstvu. Donesite nova i originalna rješenja, pitajte se: Može li se rješenje donijeti na bilo koji drugi način?</p>
	<p>Plavi šešir je voditelj koji razmatra proces. Nema svoje mišljenje, ali koristi mišljenja drugih šešira (učenika) kako bi raspravu sveo u realne okvire. Zadatak je objektivno pratiti proces, usmjeravati mišljenja drugih.</p>

***Edward de Bono: Six Thinking Hats

Modificirala M. Fajdetić: Mf/09/11/18 prema MojPosao.net-6 šešira za razmišljanje-Potaknite kreativnost i poboljšajte timski rad

Prilog (RL3)

Uputa voditelju/ici kako koristiti metodu „Šest mislećih šešira“?

Metodu „Šest mislećih šešira“ – tehniku paralelnog mišljenja osmislio je **Edward de Bono**, svjetski stručnjak u području kreativnog razmišljanja i njegovog poučavanja kao vještine, 80-ih godina prošloga stoljeća. Metoda je u novije vrijeme prepoznata kao **jednostavan i učinkovit postupak koji potiče suradnju, povećava produktivnost, kreativnost i inovativnost.**

Može se koristiti u različitim ljudskim djelatnostima, a osobito je korisna mladima da razvijanje životne vještine da nauče o različitim pojavnostima razmišljati na različite načine. Menadžerima, na primjer, korisna je da u velikim poduzećima pomoću kreativnosti unaprijede poslovanje. De Bono tvrdi da ljudi općenito razmišljaju konfuzno, nejasno jer žele u najkraćem vremenu riješiti mnogo zadataka što dovodi do nemogućnosti sagledavanja najboljeg rješenja iz više različitih perspektiva. **Da bi se izbjeglo jednosmjerno razmišljanje, razvijena je tehnika paralelnog mišljenja kako bi se jedan problem, uz pomoć znanja, iskustva i pameti, mogao razmotriti iz više različitih gledišta.**

Međutim, tehnika pomaže i pri:

- razvoju kreativnosti, kritičkog i analitičkog mišljenja,
- vođenju sastanaka;
- donošenju odluka;
- unapređivanju grupnog rada, komunikacije, proizvodnje, produktivnosti i upravljanja projektima.

Tehnika paralelnog mišljenja usmjerava proces razmišljanja u šest različitih smjerova koji uključuju: činjenice, emocije, logički negativan i pozitivan pogled, kreativnost i kontrolu procesa mišljenja. Svako od naveden značajki pripada određenim šešir.

Šešir bijele, plave, crvene, žute, zelene i crne boje metaforički uspostavljaju „pravila igre“ tijekom mišljenja koje se može primjenjivati individualno ili u grupi. Tehnika grupnog mišljenja uključuje podjelu sudionika u šest grupa. Svaka grupa ima dva do četiri člana kojima se na početku predstavlja tema za razmišljanje (Priča o Edwardu ili neki drugi tekst „case study“, te se grupama pojedinačno dodjeljuje jedan šešir, odnosno perspektiva iz koje će razlučiti problem.

Nakon definiranja teme, problema, započinje igra u kojoj se prema proizvoljnom redoslijedu voditelja/-ice i/ili učenika izmjenjuju mišljenja zastupljena zadanom bojom šešira. Proces završava kada se svi šeširi izredaju te kada se problem razluči iz 6 različitih oblika mišljenja.

Korištena i preporučena literatura:

- Ajduković, D., Bakić, H. i Ajduković, M. (2016). Psihosocijalna podrška u kriznim situacijama velikih razmjera. Zagreb: Hrvatski Crveni križ.
- Arambašić, L. (2000). Psihološke krizne intervencije. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
- Arambašić, L. (2012). Psihološka prva pomoć nakon kriznih događaja. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Australian Red Cross (2013). Psychological First Aid – An Australian guide to supporting people affected by disaster. Carlton: Australian Red Cross
- Bičanić, J. (2001): Vježbanje životnih vještina. Zagreb: Alineja
- Bizjak Igrec, J., Galić, M., Fajdetic, M. (2014.): Pedagoški portfolio. Stručni prilozi z za rad stručnih suradnika u osnovnim i srednjim školama, Zagreb: Profil
- Brajša, P. (1993.): Pedagoška komunikologija, Zagreb: Školske novine
- Buljan Flander, G., Mikloušić, I., Redžepi, G., Selak Bagarić, E. i Brezinščak, T. (2021). Rezultati probira mentalnog zdravlja djece u Zagrebu. Grad Zagreb
- Dass-Brailsford, P. (2007). A practical approach to trauma: Empowering interventions. Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc.
- Fajdetic, M. (1999), Smisao kurikularnog pristupa, U: Ivanek, A. (1999) *Znanjem do promjena: Prilog metodici rada stručnih suradnika*. Zagreb: HPKZ.
- Glasser, W. (2004.): Teorija izbora. Zagreb: Educa
- Glasser, W. (1994.) Kvalitetna škola, Zagreb: Educa
- Glasser, W. (1994.) Nastavnik u kvalitetnoj školi, Zagreb: Educa
- Green, B. (1996.) Nove paradigme za stvaranje kvalitetnih škola, Zagreb: Alineja
- Hircova, Lovašova (2019). Stress, secondary trauma burn-out characteristics in helping professions, AD ALTA: Journal of Interdisciplinary research, Pristupljeno 27. 05. 2022. na mrežnoj stranici https://www.researchgate.net/publication/330359700_stress_secondary_trauma_and_burnoutrisk_characteristics_in_helping_professions_a
- Ivanek, A. (Ur.) (1993.) i suradnice: Fajdetic, M., Hitrec, S., Kozjak Mikić, Z., Sabol, I., Zagorec, J.: Kreativni razrednik/razrednica (40 primjera pedagoških radionica), Zagreb: Profil Akademija.
- Longo, I. (2001). Ja sam vršnjak pomagač. Slobodna Dalmacija, Split
- Maleš, D., Stričević, I. (2004.) Roditelji i prava djeteta. Zagreb, Djeca prva
- Miljković, D., Rijavec, M. (2004.): Razgovori sa zrcalom: psihologija samopouzdanja. Zagreb: IEP.
- Pregrad, J. (1996). Stres, trauma, oporavak. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
- Vizek Vidović, V. (2003.) Psihologija obrazovanja. Zagreb: Vern
- ***Koetsier, H., Mierlo, van F. (draft 14-11-2016): Guideline: „Children and youth mental health care in Croatia“ (radni materijal)
- ***Weare K., Gray, G. (2001): Promicanje mentalnog i emocionalnog zdravlja u europskoj mreži škola koje promiču zdravlje. Regionalni ured za Europu SZO, Komisija europskih zajednica i Vijeće Europe. Zagreb (projekt Hrvatske mreže škola).
- ***Mentalno zdravlje i rani odgoj. Dijete uči od svoje okolina. Narodni zdravstveni list. <http://www.zzjzpgz.hr/nzl/dijete.htm> (9.10.2009)
- *** Svjetska federacija za mentalno zdravlje (WHMH), Obilježavanje Svjetskog dana mentalnog zdravlja (10. listopada)
- ****Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021.

https://www.youtube.com/watch?v=7o61rF_mGR4&t=44s

<https://www.youtube.com/watch?v=SAPrF4PhfTE>

https://www.youtube.com/watch?v=1Se_bRLxWA0

[https://zgpd.hr/2020/04/24/sto-je-traumatski-dogadaj-i-kako-se-nositi-s-njim/.](https://zgpd.hr/2020/04/24/sto-je-traumatski-dogadaj-i-kako-se-nositi-s-njim/)

