Lekcija 3: Holistički pristup

Kao što je objašnjeno u prethodnim poglavljima, zlostavljanje ima različite uzroke, karakteristike i ishode. Stoga je razumijevanje načina na koji se nositi sa zlostavljanjem u obrazovnim ustanovama vrijedna vještina za učitelje i školske upravitelje. Za učitelje je važno znati nositi se sa zlostavljanjem kako bi ispunili svoje obveze zaštite učenika, spriječili zlostavljanje, pružili podršku žrtvama i njegovali pozitivnu klimu u školi. Štoviše, promicanjem sigurnog i zdravog školskog okruženja može se poboljšati akademski uspjeh i dobrobit učenika i učitelja. U ovom poglavlju istaknut ćemo cjeloviti obrazovni pristup zlostavljanju.

- 3.1 Uvod
- 3.2 Glavni uzroci i posljedice zlostavljanja u obrazovnom okruženju
- 3.3 Kako učitelji mogu prepoznati i razumjeti zlostavljanje?
- 3.4 Tehnike intervencije za učitelje
    - 3.4.1 Igranje uloga
    - 3.4.2 Suradnički rad
    - 3.4.3 Rješavanje problema
    - 3.4.4 Mentorstvo
    - 3.4.5 Angažirani prijatelj
    - 3.4.6 Životne vještine
    - 3.4.7 Sociogram

3.1 Uvod

Zlostavljanje u školama ozbiljan je problem koji može imati negativan utjecaj na psihičko i fizičko zdravlje učenika. Također može dovesti do smanjenja školskog uspjeha, povećanog broja izostanka s nastave i smanjenog osjećaja sigurnosti u školi. Škole bi trebale zauzeti samoinicijativan pristup u rješavanju zlostavljanja provođenjem politika protiv zlostavljanja, pružanjem obuke učiteljima i ostalim djelatnicima škole, stvaranjem sigurnog školskog okruženja te pružanjem usluga savjetovanja i podrške učenicima koji su bili pogođeni nasiljem.

Obrazovni kontekst zlostavljanja i elektroničkog nasilja u školama može varirati ovisno o dobi i podrijetlu žrtve. U europskim školama i obrazovnim ustanovama zlostavljanje može poprimiti oblik fizičke agresije, vrijeđanja, isključivanja i zastrašivanja. Često je ciljano orijentirano te ima uznemirujući učinak i negativne posljedice i za žrtvu i za nasilnika.

Velik broj država članica EU-a nema nikakvu nacionalnu strategiju za prevenciju vršnjačkog nasilja i zlostavljanja. Štoviše, većina nema uvršten fokus između ranog napuštanja škole i prevencije zlostavljanja. Čak i u onim državama članicama s nacionalnom strategijom protiv vršnjačkog nasilja, postoji nekoliko sustavnih postupaka kako bi se glasovi učenika čuli u obrazovnom sustavu. Postoji potreba za mnogo većim fokusom na sudjelovanje učenika u osmišljavanju pristupa protiv zlostavljanja, posebno za starije učenike. Učenici su često u najboljem položaju za sprječavanje i zaustavljanje incidenata zlostavljanja i elektroničkog nasilja te drugih vrsta zlostavljanja. Učenici vide, čuju i znaju stvari koje učitelji ne mogu vidjeti tako često, a mogu istupiti na načine na koje odrasli i uprava škole ne mogu. Svjesni su kada se takve vrste incidenata događaju i prije nego što odrasli budu obaviješteni. Oni su glavni promatrači, a nažalost i sudionici ovih nemilih događaja. Ovi čimbenici ih stavljaju u najbolju poziciju za učinkovito sprječavanje i pomoć u borbi protiv zlostavljanja. Učenici imaju moć postavljanja društvenih normi ljubaznosti, povezanosti i stvaranja učionice bez nasilnika. Kao odgovor na učestalost zlostavljanja u europskim školama, mnoge su zemlje uvele mjere za rješavanje tog problema.

Istraživanje koje se može pronaći u PISA 2018. pokazalo je da vršnjačko nasilje ima razorne učinke na zdravlje i školska postignuća učenika. Sve to, naravno, ima ozbiljne posljedice na razvoj učenika i njihov obrazovni uspjeh, a također povećava i rizik od preranog napuštanja škole te smanjuje njihov potencijal da žive ispunjen život.

Postoji nekoliko vrsta zlostavljanja koje se pojavljuje u europskim školama:

- Prva vrsta zlostavljanja je fizičko zlostavljanje: Fizičko zlostavljanje je svaka vrsta fizičke agresije, uključujući ali ne ograničavajući se na udaranje, šutiranje, pljuvanje, šamaranje, guranje i spoticanje te krađu nečijih osobnih stvari.

- Druga vrsta zlostavljanja je emocionalno/psihološko zlostavljanje: Emocionalno ili psihološko zlostavljanje obično uključuje neku vrstu usmenog ili pisanog napada, kao što su nazivanje pogrdnim imenima, zlonamjerno zadirkivanje, davanje seksualnih komentara ili prijetnji.

- Društveno zlostavljanje je još jedna uobičajena vrsta zlostavljanja: društveno nasilje naziva se i relacijsko zlostavljanje, a uključuje izmišljanje i/ili širenje glasina o osobi, namjerno isključivanje nekoga iz aktivnosti, davanje neugodnih komentara o nekome, iznuđivanje i zastrašivanje. U današnjem svijetu emocionalno i društveno zlostavljanje može se vršiti osobno ili putem interneta.

- Seksualno zlostavljanje: Seksualno zlostavljanje se susreće u situacijama kada se žrtva ismijava seksualnim šalama, komentarima ili gestama. Seksualno zlostavljanje može dovesti do smanjenog školskog uspjeha, jer se učenici koji su žrtve ove vrste nasilja često osjećaju odvojeno, tjeskobno i uplašeno u razredu. To bi moglo utjecati na pohađanje škole jer se žrtve mogu bojati ili im je neugodno ići u školu. Također može dovesti do nižih ocjena, povećanja stope napuštanja škole i smanjenja ukupnog obrazovnog postignuća.

- Ako nasilnik koristi tehnologiju za zlostavljanje, to se zove elektroničko nasilje: Elektroničko nasilje je korištenje tehnologije za uznemiravanje, prijetnje, posramljivanje ili “ciljanje” druge osobe. Može biti u obliku uvredljivih komentara, širenja glasina ili objavljivanja neugodnih fotografija/videozapisa žrtve. Učinci elektroničkog nasilja mogu biti razorni i katastrofalni. Učenici koji su izloženi elektroničkom nasilju osjećaju ljutnju, tugu, frustraciju i strah. Izvijestili su da su osjećali tjeskobu, depresiju i samoubilačke misli/ponašanja, a često imaju i veći broj problema u školi, uključujući loše ocjene, nasilje i delinkvenciju. Reakcije kao što su samoubilačke misli i samoubojstvo češće su kod elektroničkog nasilja nego kod bilo koje druge vrste zlostavljanja. Sveučilište Swansea (2018) naznačilo je da je dvostruko veća vjerojatnost da će žrtve elektroničkog nasilja počiniti samoubojstvo ili samoozljeđivanje na druge načine.

Studija koju je proveo UNESCO (2018) pokazuje da je u Europi 25% učenika bilo žrtvama fizičkog nasilja. Prema ovoj studiji, fizičko nasilje najčešća je vrsta zlostavljanja koja se događa u europskim školama. Druga najčešća vrsta zlostavljanja je seksualno zlostavljanje, a slijedi ga psihičko zlostavljanje sa učestalosti od 15%. Elektroničko nasilje postaje sve veći problem u Europi. Europska komisija prednjači u nastojanjima da se uhvati u koštac s problemom, radeći s državama

članicama, školama, civilnim društvom i privatnim sektorom kako bi pomogla u sprječavanju, otkrivanju i borbi protiv elektroničkog nasilja.

3.2 Glavni uzroci i posljedice zlostavljanja u obrazovnom okruženju

“Osoba je zlostavljana kada je izložena, opetovano i tijekom vremena, negativnim radnjama od strane jedne ili više drugih osoba, a on ili ona ima poteškoća u samoobrani.“

(Olweus, D.)

Vršnjačko nasilje se događa među učenicima jer su obično nasilnici pojedinci koji nemaju socijalne vještine, imaju nisko samopoštovanje, nedostatke u obradi informacija te probleme prilagodbe. Olweus je opisao 'agresivni obrazac osobnosti' nasilnika kao pokretačku snagu iza njihovog zlobnog ponašanja. Vršnjačko i elektroničko nasilje su oblici agresivnog ponašanja, posebice onih koji se javljaju u obrazovnim ustanovama i na prostoru na mreži gdje učenici mogu imati slobodan pristup. To je nasilno ponašanje koje može imati ozbiljne dugoročne fizičke i emocionalne posljedice za učenike. Vršnjačko nasilje ima mnogo oblika, a to je zbog složenosti alata kojima učenici danas imaju pristup.

Vrste vršnjačkog nasilja:

- Verbalno zlostavljanje: zadirkivanje, vrijeđanje, neprikladni seksualni komentari, ruganje i prijetnje s ciljem nanošenja štete.
- Društveno zlostavljanje: širenje glasina, manipuliranje prijateljstvima, isključivanje nekoga iz grupe i sramoćenje nekoga u javnosti.
- Fizičko zlostavljanje: udaranje, šutiranje, guranje i oštećivanje ili krađa nečijih stvari.
- Elektroničko nasilje: korištenje tehnologije za prijetnje, sramoćenje ili uznemiravanje nekoga.
- Zastrašivanje: korištenje fizičke veličine ili snage za zastrašivanje nekoga.
- Diskriminacija: zlostavljanje nekoga zbog njegove rase, etničke pripadnosti, spola, seksualne orijentacije ili sposobnosti.

Čimbenici koji mogu dovesti do zlostavljanja uključuju razlike u izgledu, društveni status, rasu, seksualnu orijentaciju, okolinske čimbenike, nisko samopoštovanje, nedostatak suosjećanja i empatije. Za borbu protiv vršnjačkog nasilja potrebno je odgovarajuće vodstvo u školama. Zlostavljanje na temelju seksualne orijentacije, koje se posljednjih godina povećalo zbog razgovora o LGBT-u, ekonomskog statusa i pritiska vršnjaka, također može pridonijeti zlostavljanju, jer nasilnici mogu žudjeti za pažnjom i željom da ih se pred drugim učenicima doživi kao hrabre i samouvjerene.

Elektroničko nasilje je oblik zlostavljanja koji može imati različite oblike, kao što je slanje kompromitirajućih tekstualnih poruka, razgovora ili komentara, širenje glasina putem objava na mreži ili isključivanje nekoga iz grupa na mreži. Karakterizira ga potencijalna anonimnost, lažno predstavljanje i osjećaj žrtve da može biti zlostavljana bilo gdje i bilo kada. Zbog digitalne tehnologije obrazovnim će sustavima možda biti teže uhvatiti se u koštac s elektroničkim nasiljem.

Nasilnici su često niskog samopoštovanja. Ovo je glavni čimbenik u procesu nastajanja nasilnikom, jer tretiranje drugog učenika kao žrtve, učinit će da se osjeća moćnijim i dominantnim.

Pritisak vršnjaka i želja da se uklope mogu biti dobar čimbenik u procesu zlostavljanja jer neki učenici zlostavljaju kako bi zadržali svoju popularnost, dok se drugi ponašaju nasilno ili prijeteće kako bi se uklopili. Ti učenici ne moraju nužno biti agresivni, ali pritisak kako bi se uklopili i zadovoljili popularne učenike, mogli bi utjecati na njih da zlostavljanju druge. Imati prijatelje koji su nasilnici faktor je rizika, ali ne i jamstvo da će postati agresivni. Prijateljstvo s nasilnikom može povećati popularnost učenika koji će vjerojatno usvojiti slične načine razmišljanja i djelovanja. Učenici koji su sramežljivi i anksiozni imaju veću vjerojatnost da budu žrtve ako imaju prijatelje koji su fizički slabi i/ili ih drugi vršnjaci ne vole. Učenici koji su bili žrtve nasilja skloni su druženju s drugim učenicima - žrtvama. Zlostavljanje ima negativne zdravstvene posljedice i za zlostavljače i za žrtve, a može imati negativan utjecaj i na promatrače.

Na čimbenike vršnjačkog nasilja može utjecati nekoliko elemenata. Učenici za koje se smatra da su “drugačiji” od ostalih imaju veći rizik od zlostavljanja. Ključni čimbenici navedeni su u nastavku:

- Biti drugačiji od ostatka grupe
- Posjedovanje fizičke karakteristike koja se smatra "nenormalnom"
- Biti drugačije vjere ili političkih stavova
- Imati drugačiji stil odijevanja
- Biti percipiran kao slabiji od ostatka grupe
- Imati teškoću u razvoju
- Imati previše kilograma
- Biti nova osoba u grupi
- Biti intelektualno napredan
- Biti društveno različit ili sramežljiv
- Imati drugačiju seksualnu orijentaciju ili rodni identitet

- Biti drugačije boje kože ili etničke pripadnosti

Vršnjačko nasilje pogađa i djevojčice i dječake, ali na različite načine. Prema studiji koju je 2018. godine proveo UNESCO, dječaci će vjerojatnije biti žrtve fizičkog nasilja, dok se od djevojčica više očekuje da će se suočiti s psihičkim nasiljem, zajedno sa seksualnim nasiljem.

Ulazeći u daljnje detalje čimbenika koji započinju epizode zlostavljanja:

- Učenici koji se ne pridržavaju društvenih pravila izloženi su riziku od zlostavljanja. To uključuje učenike koji su dio LGBT zajednice i one učenike koji ruše društvena pravila stereotipa: muškosti i ženstvenosti.
- Fizički izgled ostaje jedan od glavnih uzroka za zlostavljanje među učenicima: to se odnosi na rasu, boju kože, stil, nacionalnost i vjeru. Otprilike jedan od četiri učenika u Europi koji su bili izloženi zlostavljanju navodi da je to bilo na temelju njihovog fizičkog izgleda.
- Socioekonomski status: ekonomski i socijalni status učenika važan je čimbenik u procesu zlostavljanja.

Zlostavljanje može imati širok raspon negativnih posljedica za učenike, kako kratkoročne tako i dugoročne. Kratkoročno gledano, učenici koji su zlostavljani mogu doživjeti fizičke ozljede, socijalne i emocionalne nevolje i obrazovne poteškoće. Možda se previše boje ići u školu, imaju problema sa spavanjem ili pate od smanjenog samopoštovanja. Dugoročno gledano, vjerojatnije je da će doživjeti depresiju, tjeskobu i druge probleme mentalnog zdravlja, kao i probleme s fizičkim zdravljem. Zlostavljanje također može dovesti do povećanog rizika od zlouporabe supstanci i poteškoća u uspostavljanju odnosa s vršnjacima i odraslima. Ovisno o težini zlostavljanja, pravne posljedice mogu uključivati suspenziju, izbacivanje ili kaznene prijave. Zlostavljanje može imati psihološke posljedice, kao što su tjeskoba, depresija, nisko samopoštovanje i poteškoće u sklapanju i održavanju prijateljstava.

Obrazovne posljedice zlostavljanja mogu biti širokog spektra i dugotrajne. Zlostavljani učenici mogu imati poteškoća s usredotočavanjem na školske obaveze, što rezultira nižim ocjenama i rezultatima provjera. To također može dovesti do smanjenog pohađanja nastave pa i potpunog napuštanja škole. Očekuje se da će učenici koji su često izloženi zlostavljanju imati niže ocjene u školama nego učenici koji nisu izloženi zlostavljanju.

Zlostavljanje može ozbiljno utjecati na mentalno zdravlje i dobrobit učenika. Zlostavljanje je povezano s višim mjerama osjećaja usamljenosti i suicidalnosti, dok učenici koji su često izloženi zlostavljanju imaju dvostruko veću vjerojatnost da će imati samoubilačkih misli, stvarajući ozbiljne posljedice za mentalno zdravlje. Žrtve zlostavljanja mogu doživjeti osjećaje tuge, depresije, tjeskobe i niskog samopoštovanja. Dugoročni problemi mentalnog zdravlja mogu uključivati

posttraumatski stresni poremećaj, samoubilačke misli i veći rizik od razvoja poremećaja mentalnog zdravlja, poput depresije ili anksioznosti. Zlostavljanje također može utjecati na sposobnost pojedinca da bude dobar u školi ili na poslu, a može čak dovesti i do fizičkih zdravstvenih problema kao što su glavobolje, želučane tegobe i poremećaji spavanja. Aktivno zlostavljanje također ima značajan utjecaj na život pojedinca, pri čemu je zlostavljanje snažan i specifičan čimbenik rizika za simptome depresije. Žrtve nasilnika i nasilnici imali su značajno veći rizik za različite probleme kasnije u životu kao što su: anksiozni poremećaji, posttraumatski stresni poremećaj, depresija, problemi u uspostavljanju odnosa povjerenja i pokušaji samoubojstva.

Kako se europske škole mogu nositi s nasiljem?

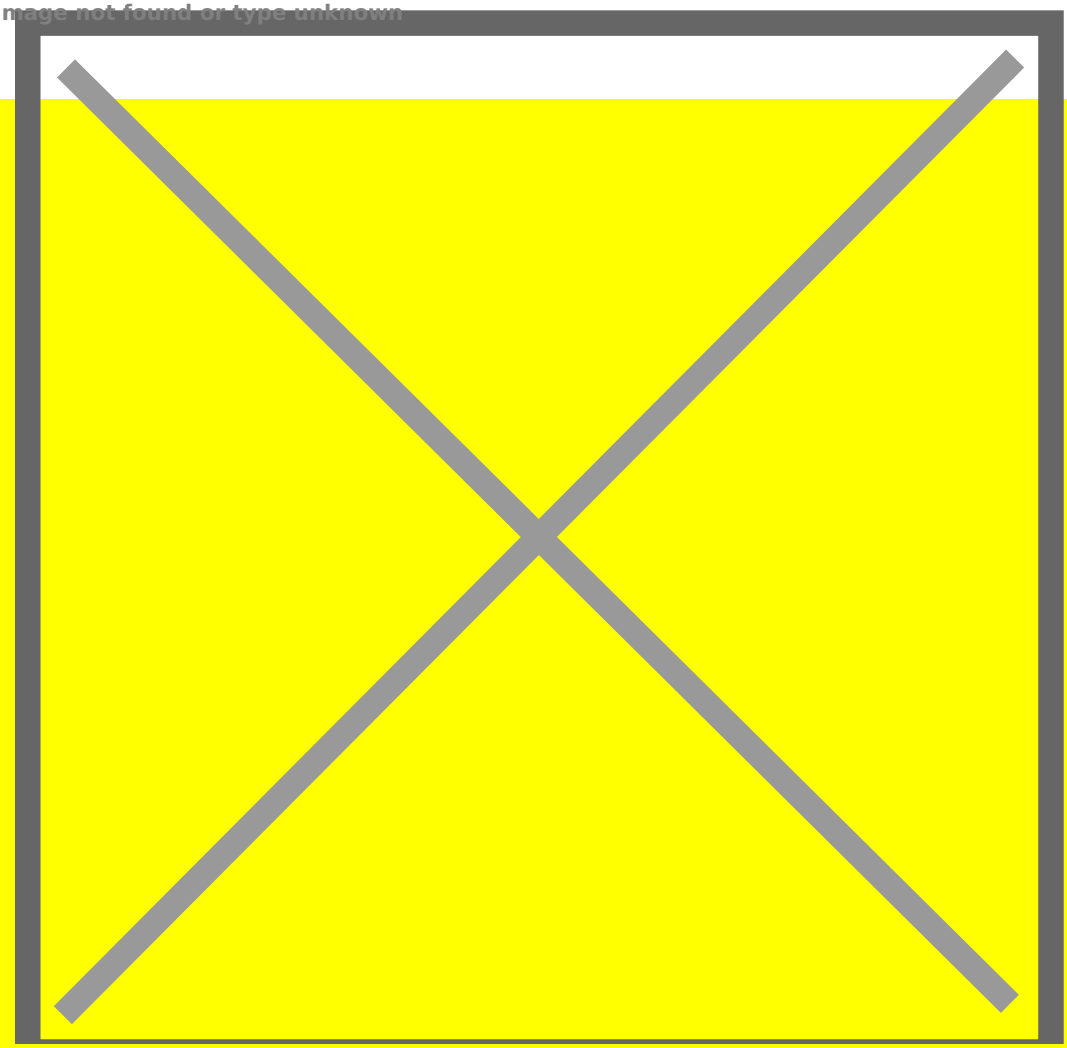
- Stvoriti sigurno i podržavajuće okruženje: Škole bi trebale stvoriti atmosferu koja podržava otvoreni dijalog i potiče pojedince da istupe i govore o bilo kakvom zlostavljanju koje su doživjeli. Škole bi također trebale pružiti podršku učenicima koji su bili zlostavljani, poput savjetovanja i mentorstva.
- Provoditi politiku nulte tolerancije na nasilje: Škole bi trebale imati jasnu politiku koja ocrtava posljedice za zlostavljanje i jasno stavlja do znanja da se zlostavljanje neće tolerirati.
- Educirati učenike i školsko osoblje: Škole bi trebale osigurati edukaciju o učincima zlostavljanja i kako ga spriječiti. To bi trebalo uključivati obuku o tome kako postupati u slučajevima zlostavljanja, kao i poučavanje učenika da paze na svoje vršnjake i prijave svako nasilje kojem su svjedoci.
- Potaknuti uplitanje promatrača: Škole bi trebale stvoriti kulturu u kojoj se učenici osjećaju ugodno istupiti ili uplesti ako svjedoče zlostavljanju. To bi moglo uključivati uvođenje programa vršnjačkog mentorstva za obuku učenika o tome kako istupiti ili pružanje pomoći i podrške učenicima koji se žele suprotstaviti zlostavljanju.
- Osigurati roditeljima i skrbnicima pomoć i podršku: Škole bi trebale osigurati da roditelji i skrbnici budu upoznati s izvorima pomoći koji su dostupni za podršku njihovoj djeci, kao i s načinom na koji mogu prijaviti sve slučajeve zlostavljanja.

3.3 Kako učitelji mogu prepoznati i razumjeti zlostavljanje?

Na učiteljevo gledište o zlostavljanju može utjecati nekoliko čimbenika. Neizravan i izravan pristup nasilnika i promatrača, vrsta zlostavljanja (fizičko, seksualno, psihološko, elektroničko i socijalno) te reakcija žrtve može definirati jasnu reakciju nadležnih u školi. Ovi čimbenici karakteriziraju pristup i način na koji učitelji i uprava škole odlučuju odgovoriti na epizode zlostavljanja. Učitelji i roditelji moraju biti dio rješenja i sudjelovati u procesu prevencije zlostavljanja i elektroničkog nasilja. Trebaju biti svjesni da se zlostavljanje često događa u prostorima kao što su kupaonice, igrališta, prepuni hodnici kao i putem telefona i računala, ali zlostavljanje se mora shvatiti ozbiljno. Ako učitelji primijete nasilničko ponašanje u razredu, trebali bi odmah intervenirati kako bi zaustavili takvo ponašanje, dokumentirali incident i obavijestili odgovarajuću školsku upravu kako bi se incident mogao istražiti . Oni mogu raditi s učenicima na razini razreda kako bi razvili pravila protiv zlostavljanja. Uključite učenike u niz formalnih vježbi igranja uloga i povezanih zadataka i aktivnosti. To bi moglo uključivati pokazivanje nasilnicima alternativnih metoda interakcije ili provedbu kooperativnih aktivnosti učenja kako bi se smanjila društvena izolacija. Pojačani nadzor odraslih u ključnim trenucima još je jedna strategija za sprječavanje zlostavljanja u školi. Umjesto toga, ako govorimo o elektroničkom nasilju, koji je prisutan više nego ikad u našoj stvarnosti, učitelji se mogu posebno boriti protiv njega uvažavanjem trenutne tehnologije. Današnju mladež često nazivaju digitalnim urođenicima ili Z generacijom. Današnja omladina ne poznaje život bez digitalnih medija. Društvene mreže koriste svakodnevno i polako preuzimaju njihove živote. Većina učitelja i odraslih trebala bi nastojati izvršiti digitalnu tranziciju i prihvatiti tehnologiju koja se neprestano mijenja. Provodeći digitalnu tranziciju, učitelji i roditelji mogu se konkretno pozabaviti elektroničkim nasiljem poučavanjem digitalne pismenosti. Digitalna pismenost je razumijevanje sposobnosti korištenja tehnoloških alata i mreža posebno za lociranje, istraživanje, kritičku procjenu i stvaranje informacija. Podučavanje digitalne pismenosti pomaže učenicima da postanu dobri digitalni građani i da imaju kritičko razmišljanje.

U ovom dijagramu sustavno je predstavljen način na koji učitelji mogu prepoznati suočavaju li se s epizodom zlostavljanja:

Image not found or type unknown



Nakon utvrđivanja vrste zlostavljanja, akteri epizode, uprava škole i učitelji morat će osvijestiti i pronaći odgovarajuća rješenja u borbi protiv zlostavljanja. Stvaranje svijesti u školama za borbu protiv zlostavljanja je obavezno jer pomaže u stvaranju sigurnog okruženja za sve učenike. Educirati će učenike o posljedicama zlostavljanja i kako ga prepoznati. Stvaranjem svijesti i pronalaženjem odgovarajućih načina intervencije, škole mogu učenicima pružiti alate za sprječavanje zlostavljanja. Svijest također potiče kulturu poštovanja i prihvaćanja, što može pomoći u izgradnji jače školske zajednice.

Učitelji imaju važnu ulogu i utjecaj u prepoznavanju i reagiranju na epizode zlostavljanja. Ako učitelj razumije dinamiku situacije i glavne čimbenike zlostavljanja, može pronaći trenutno rješenje.

U sljedećim poglavljima bit će naglašene metodologije o tome kako spriječiti i upravljati epizodama zlostavljanja.

3.4 Tehnike intervencije za učitelje

Što se tiče prevencije zlostavljanja i elektroničkog nasilja, potrebno je razmisliti o činjenici da nije striktno potrebno predlagati tzv. 'posebne' aktivnosti (tj. tečajeve koji se mogu provoditi jednokratno i na određeno vrijeme).); zapravo, postoje kurikularne aktivnosti i strategije poučavanja koje učitelji obično usvajaju, a koje omogućuju postizanje ne samo kognitivnih nego i obrazovnih ciljeva, budući da, zbog načina na koji se provode, potiču sazrijevanje pozitivnih stilova odnosa i prosocijalne vještine kod djece. Stoga su takve aktivnosti preferirano sredstvo prevencije jer: - uključiti cijeli razred (ili djecu iz različitih razreda) u isto vrijeme. - može se osigurati određeni kontinuitet tijekom školske godine. Ove aktivnosti osmišljene su tako da u preventivnu intervenciju uključe cijeli razred s posebnim fokusom na ciljeve i s namjerom podizanja svijesti potencijalno pozitivnih, ali često ravnodušnih i apatičnih prema sudbini slabijih kolega, odnosno učenika koji nisu izravno uključeni. u epizodama zlostavljanja u ulozi mete ili CYP-a uključenog u nasilničko ponašanje, ali koji djeluju uz CYP-a uključenog u nasilničko ponašanje kao pasivni navijači ili ravnodušni promatrači. Naime, uz dva glavna 'aktera' u zlostavljanju postoje pojedinci koji nisu izravno uključeni, ali čiji stav ravnodušnosti potiče činjenje fenomena: to su tzv. autsajderi, tj. 'tiha većina' koja, dok ne odobravaju nasilničko ponašanje, toleriraju ga i ne interveniraju u obranu mete zbog straha od odmazde ili kako bi sačuvali svoj duševni mir. Cilj je predložiti aktivnosti koje vrednuju vršnjake kao 'agente promjene ' koristeći pozitivne resurse razreda i prirodnu sposobnost djece da osjećaju empatiju prema vršnjacima u poteškoćama .

3.4.1 Igranje uloga

To je dramatični prikaz konfliktnih situacija koje su relevantne za osobu. Karakteristika igranja uloga je preuzimanje određene uloge, u odnosu na koju subjekt djeluje u dramskom prizoru s velikom dozom slobode u ponašanju i odlučivanju. Ova tehnika omogućuje pojedincima da se iskušaju u drugim ulogama, da iznesu svoja vlastita iskustva i emocionalnu napetost koja ih veže.

Evo aktivnosti igranja uloga koju možete predložiti u razredu :

Ciljevi : promicati svijest o problemu, razvijati empatiju i razumjeti emocije ciljane osobe, razmišljati o odgovornosti promatrača.
h

Provedba : učitelj poziva učenike da napišu kratak tekst u kojem će prepričati epizodu zlostavljanja koju su doživjeli ili kojoj su svjedočili kao promatrači.
Tekstovi se čitaju učenicima u razredu i odabire se jedan koji će se tumačiti igranjem uloga .
Među djecom su identificirani "glumci" za uloge CYP-a koji se bave nasilničkim ponašanjem, metom i promatračem ; priča se tumači u strogom skladu s napisanim.
Glumce se pita kako su se osjećali dok su se "glumili" da su meta
ili promatrači: - kako sam se osjećao? - kako bih se osjećao da mi se to stvarno dogodilo?

Zatim se učenici mogu podijeliti u skupine od 4-5 i pokušati ocrtati moguće rješenje za cilj da pronađe pomoć. Izmjenjujući se, svaka grupa predlaže identificirano rješenje, koje odmah predstavljaju 'glumci' kako bi vidjeli što bi moglo dogoditi u različitim slučajevima; grupa promišlja o učinkovitosti ili neučinkovitosti predloženih rješenja.
Rasprava se može voditi sljedećim pitanjima:
- Kakav je osjećaj biti zlostavljan? - Kakve mogu biti posljedice za zlostavljano dijete? - Koje je najučinkovitije rješenje? Zašto? - Što bi dijete trebalo učiniti ako je zlostavljano ?
Temeljito ispitivanje ove teme: razmislite o ulozi promatrača:
- što osjećate kada vidite da vas drugi učenik zlostavlja?
- kako se ponašaš? zašto ?
- može li vaše ponašanje poboljšati ili pogoršati situaciju mete? - što možete učiniti da pomognete meti?

Varijacija: Ponovite istu aktivnost, dodijelivši svakom učeniku drugu ulogu od one koju je prethodno igrao, tako da svaki učenik ima priliku isprobati uloge mete, CYP-a koji je uključen u nasilničko ponašanje i promatrača.

3.4.2 Suradnički rad

Suradnjom se zadovoljava potreba pojedinca za sigurnošću i stvaraju situacije dijeljenja i rasprave s ciljem kreativnog rješavanja problema, poboljšanja klime u razredu te učinkovitog i produktivnog učenja.

Aktivnost: kooperativno učenje
Ciljevi: učenje zajedničkog rada, poboljšanje vršnjačkih odnosa, poboljšanje uspjeha u školi.
Provedba: učenici podijeljeni u grupe od po 4 zajedno čitaju i uče određenu temu (povijest, zemljopis, znanost itd.). Svaka mala skupina čita tekst, a svaki učenik identificira riječi ili pojmove koje ne poznaje i pokušava ih razumjeti uz pomoć svojih vršnjaka. Izmjenjujući se, svaki učenik pokušava drugima ponoviti ono što je razumio.
Varijanta: učenici su podijeljeni u grupe od 4/5 učenika; svaka grupa istražuje različite aspekte iste teme (npr. regija Lazio: jedna grupa istražuje fizički aspekt regije, jedna grupa se fokusira na gospodarstvo regije, druga grupa na njezine običaje itd.). Svaki član, uz pomoć svojih vršnjaka, čita i uči temu dodijeljenu grupi. Na kraju ove prve faze rada formiraju se mješovite grupe . U svakoj grupi postoji najmanje jedan "stručnjak" za svaku temu (dakle, svaka grupa će biti sastavljena od jednog učenika koji je proučavao fizički aspekt, drugog koji je proučavao ekonomiju, trećeg koji je dublje proučavao običaje i tradiciju, itd.). Svatko tako postaje odgovoran ne samo za svoje učenje, već i za učenje drugih, budući da će u novoj grupi morati objasniti ono što je prethodno naučio.
Prijedlozi
- Postavite vremensko ograničenje za dovršetak aktivnosti
- Organizirajte prostor kako biste izbjegli smetnje između različitih skupina
- Izgradite malu grupu kako biste izbjegli zabunu i nisku produktivnost
- Ako postoji nekoliko CYP-ova koji se bave zlostavljanjem u razredu, izbjegavajte ih stavljati u istu grupu, već ih podijelite. Uparite CYP-a koji se ponaša nasilnički s vršnjacima koji nisu podložni njegovom/njezinom negativnom utjecaju i imaju dobru razinu samopoštovanja i asertivnosti.
- ako u razredu postoji dijete koje je često zlostavljano, izbjegavajte da ono radi u istoj skupini s CYP-om koji se ponaša nasilnički, već ga spojite s mirnijim kolegama iz razreda, s kojima se dobro slaže , koji mu/joj mogu pomoći da stekne samopouzdanje i samopoštovanje
- podijeliti zadatke unutar svake grupe kako bi se omogućilo jednako sudjelovanje svih.

3.4.3 Rješavanje problema

Rješavanje problema je metakognitivna tehnika koja učeniku omogućuje da postane svjestan problema.

Podijeljen je u sljedeće korake:

- Identifikacija i analiza problema:

Od učenika se traži da iznesu ono što vide kao probleme s kojima se susreću u razredu.

Metodologija:

- Od njih se traži da na anonimnim bilješkama ili putem izrade eseja napišu probleme s kojima su se suočili u razredu.
- Problemi mogu nastati spontano tijekom rasprave
- Priprema se rang lista identificiranih problema kako bi se identificirao onaj s kojim se studenti prvi žele pozabaviti (preferencijsko glasovanje).
- Primjeri: zadirkivanje, vrijeđanje, prijetnje, udaranje, zlobnost, ophođenje s učiteljima, ometanje nastave, oštećivanje ili krađa osobnog materijala, isključenje iz igara, agresivna igra, otkrivanje osobnih tajni.

- Definicija problema:

Metodologija:

- Jedan od načina da se problem razjasni je da se on razloži na njegove komponente, opisujući ga konkretnim i provjerljivim terminima.
- U tu svrhu može biti korisno identificirati primjer situacije iz osobnog iskustva, pokušavajući je definirati što je moguće preciznije i konkretnije (Kada se problem javlja? Gdje? Kada? S kim?)
- Primjeri: " Ometajuće ponašanje u učionici " ---> opće brbljanje u razredu; neki kolege iz razreda ustaju iz svojih klupa i gnjave
- Primjeri: 'nepoštovanje među kolegama ---> udaranje, oštećivanje materijala, zadirkivanje.

- Identifikacija mogućih rješenja

Metodologija:

- Izbjegavajte negativnu ocjenu predstavljenih ideja (stvorite okruženje bez osuđivanja)
- Vodite računa o definiranju problema i ciljeva koje želite postići na početku aktivnosti i kad god je to potrebno
- Omogućite svim sudionicima da interveniraju
- Ponudite podražaje i prijedloge kada dođe do prekida
- Problem: za vrijeme odmora učenici iz drugih razreda skrivaju gradivo i pišu psovke po knjigama.
- rješenja:
    - Analiza rukopisa .
    - Fotoaparati.
    - Skrivanje razrednika.
    - Izmjenjivanje na straži .
    - Ugradite alarmni sustav.
    - Postavite zamke.
    - Skriveni audio snimač.
    - Zaključaj vrata.
    - obavijestiti ravnateljicu .
    - Postavite bodljikavu žicu.
    - Stavljanje infracrvenih zraka.
    - Skrivanje predmeta.

- Odabir najboljeg rješenja

Metodologija:

- Za svako rješenje navedite sve moguće posljedice.
- Vaganje za i protiv svakog rješenja
- Primjer:
    - Problem: čavrljanje tijekom lekcije
    - Rješenje: suspendirajte brbljavce
    - Prednost: Mogućnost praćenja lekcije
    - Nedostatak: trebali biste ga primijeniti previše puta, izostajete s nastave i zaostajete, morate raditi previše zadaće, viču vam roditelji .

- Plan akcije:

- Ovisno o vrsti identificiranog rješenja, mogu se provesti sljedeće aktivnosti:
    - Igranje uloga
    - Izrada plakata koji podsjećaju na utvrđena pravila ponašanja
    - Uključivanje nastavnika
    - Imenovanje nadzornika

- Primjer:
    - Problem: biti uvrijeđen

    - Rješenje: pretvarajte se da se ništa nije dogodilo
    - Praviti se da se ništa nije dogodilo... ali kako?
        - Izražavam prijezir gledajući u oči one koji me vrijeđaju i onda se okrećem
        - Okrenem se kao da nisam čula
        - Ironično se nasmiješim i odem
        - Ravnodušno gledam one koji me vrijeđaju i nastavljam raditi ono što sam radio prije

    - Igranje uloga

- Evaluacija :

- Rasprava
- Zbirka samozapažanja

Ciljevi:

- naučiti rješavati probleme u grupi

- promicati prosocijalno ponašanje

- poboljšati klimu u razredu i odnose s vršnjacima

- pomoći djeci da postanu 'agenti promjene', koristeći njihovu prirodnu sposobnost da pomognu svojim vršnjacima

- poboljšati učenje i uspjeh u školi

3.4.4 Mentorstvo

Mnogi od nas su u mladosti doživjeli poseban susret s odraslom osobom koja nije roditelj, kao što je odgajatelj, učitelj, prijatelj, susjed ili trener, koja je bila referentna točka, uzor i snažan poticaj za osobni rast. . U ovom slučaju govorimo o ' prirodnom mentorstvu '. Mentorstvo se razvija iz tih spontanih odnosa, koji dobrovoljno spajaju generacije, što dovodi do sazrijevanja kroz resurse prisutne u zajednici .

Mentorstvo je dakle vrsta formalnog odnosa, koji ne nastaje slučajno, već se razvija u svrhu osobnog rasta i usavršavanja. Glavni alat je odnos mentor-menti.

Od 1980-ih, otkriće učinkovitosti ovih odnosa i njihovih prednosti dovelo je do razvoja strukturiranih mentorskih programa s glavnim ciljem smanjenja napuštanja škole. Zanimljivi rezultati prvih pokusa i niski troškovi intervencije, koju su obično izvodili volonteri, omogućili su joj brzo širenje.

Pojam mentorstvo dolazi iz grčkih epskih saga: Mentor je zapravo bio Odisejev vjeran prijatelj i kada je Odisej otišao u Trojanski rat, postavio je Mentora da upravlja svojim sinom. Danas, u kontekstu preventivnih programa, termin mentorstvo označava:

- posebna vrsta odnosa jedan-na-jedan u kojem osoba sa specifičnim vještinama i kompetencijama (mentor) omogućuje mladoj osobi (mentijatu) razvoj vlastitog.
- blizak osobni odnos (blizak odnos) u procesu zajedničkog rada na postizanju dogovorenih ciljeva.
- uzajamni odnos , savez od kojeg i mentor i menti imaju koristi.

Baveći se djecom i tinejdžerima s poteškoćama, mentorstvo nastoji spriječiti da se one s vremenom stabiliziraju i postanu temelj problema i nelagode u adolescenciji i odrasloj dobi.

Škole su kontekst u kojem se provodi većina mentorskih programa . U školama mentorski programi mogu biti učinkovit odgovor, postajući model kreativnog djelovanja i alternativa tradicionalnim načinima intervencije.

Za psihologiju zajednice, mentorstvo se shvaća kao indicirani preventivni program, tj. obraća se mladim ljudima koji su, iako nemaju očitih problema, pokazali neke 'znakove' rizika (npr. ponašanje, napuštanje škole, izolacija, itd.) pokupili i protumačili njihovi roditelji ili učitelji.

Na individualnoj razini nastoji se poraditi na kompetencijama, vještinama i resursima pojedinca kako bi se osoba mogla na odgovarajući način nositi s odnosima u različitim životnim kontekstima i učinkovitije rješavati probleme.

3.4.5 Angažirani prijatelj

Model angažiranog prijatelja (vršnjak-vršnjaku) uključuje malu grupu kolega koji su aktivno uključeni u pružanje podrške i pomoći drugima, sa zadacima u rasponu od praktičnih organizacijskih aktivnosti do intervencija kao što su emocionalna podrška, aktivno slušanje i savjetovanje.

Konkretno, zadaci ove figure su:

1. organiziranje igara ili drugih aktivnosti za najusamljenije učenike tijekom odmora u nastavi

2. pomaganje kolegama u razredu s većim teškoćama u izvedbi u učenju ili izradi domaće zadaće

3. biti spreman pomoći i saslušati one koji imaju problem

4. stajanje uz kolege iz razreda koje drugi odbacuju, izoliraju ili napadaju

5. biti emocionalno blizak s kolegama iz razreda koji prolaze kroz posebno ili teško razdoblje u životu.

Realizacija

Prva faza služi za pripremu terena za projekt kako unutar razreda, tako i u odnosu na druge razrede, učitelje i roditelje. Potrebno je aktivirati unutar nastave puteve dubljeg proučavanja temeljene na kulturnim i tematskim poticajima. Može biti korisno objaviti iskustvo odabirom logotipa i slogana za projekt, kako bi se promicala vidljivost prema školi.

Druga faza uključuje odabir djece koja će nastaviti obavljati zadatak angažiranih prijatelja. Pozivaju se mladi da nominiraju one koji iskazuju karakteristike uslužnosti, altruizma, povjerenja, slušanja i vještina posredovanja. Kako bi se mladi usmjerili u izboru, planirane su preliminarne aktivnosti : Krug pomoći, Dijeljenje, Uspostavljanje odnosa pomaganja. Konačni izbor prijatelja bit će napravljen na uravnotežen način između rezultata razrednih indikacija, spremnosti učenika i evaluacije učitelja.

Komunikacijsko-relacijski trening za angažirane prijatelje

Odabrana djeca (obično 3-4) sudjeluju u obuci koju vodi "mentor" najmanje 5-8 sati, po mogućnosti koncentrirano u jednom ili najviše dva dana i izvan školske zgrade.

Ciljevi koje trening želi postići su:

- Razvijanje sposobnosti slušanja
- Zauzmite ispravan položaj za komunikaciju dostupnosti i pažnje
- Poticanje komunikacije kod tražitelja pomoći korištenjem otvorenih pitanja
- Razumijevanje međusobnih emocija i neverbalnih signala
- Koristite pristup rješavanja problema kako biste pomogli partneru u poteškoćama.

Intervencija u učionici

Početak aktivnosti angažiranog prijatelja vrlo je delikatan trenutak: stoga je važno imati trenutak u kojem oni sami komuniciraju svoja iskustva tijekom obuke i planiraju zajedno sa svojim kolegama iz razreda program intervencije za razred, naglašavajući da prijatelji imaju posebnu ulogu, ali su na usluzi drugima i razrednoj skupini. Ako se utvrde posebne potrebe za određene učenike, važno je da se učitelj pojedinačno sastane s ciljnim učenicima kako bi potvrdio njihov pristanak. Tijekom faze intervencije, angažirani prijatelji imaju supervizora kao osobu za kontakt, čija je zadaća ponuditi prilike za razmišljanje i usmjeravati ih kada se suoče s teškim situacijama, ali i definirati granice njihovih aktivnosti.

Projekt s vremenom uključuje sve više učenika. Stoga je prikladno izmjenjivati učenike sa zadacima angažiranih prijatelja sve dok cijeli razred ne bude uključen.

Medijacija se sastoji od strukturirane metode upravljanja i rješavanja međuljudskih poteškoća uz pomoć grupe kolega medijatora, koji obično rade u paru. To je model koji se pokazao prikladnim u rješavanju sukoba, posebice kada je riječ o rješavanju teških i upornih slučajeva. Budući da je koncept sukoba središnji za razumijevanje ovog modela, pokušajmo ga sada detaljnije istražiti.

Sukob je inherentna činjenica koja proizlazi iz ljudske interakcije, jer je neizbježno suočiti se s različitim mišljenjima, željama i interesima. Često se vjeruje da je prirodna posljedica sukoba agresija i pogoršanje odnosa. Zapravo, ovaj zaključak i nije tako očigledan, jer rješavanje sukoba može biti negativno i destruktivno, ali i pozitivno, tj. sadržavati priliku da naučite više o sebi i drugima. Konkretno, pozitivan ishod je posljedica sposobnosti modificiranja sukoba na takav način da se omogući razvoj i transformacija odnosa među stranama, omogućujući veće približavanje i međusobno poštovanje.

Ovakav način rješavanja sukoba zahtijeva stjecanje specifičnih vještina i kompetencija, a jedna od njih je upravo medijacija.

"Mirenje je način rješavanja sukoba u kojem se dvije strane dobrovoljno obraćaju nepristranoj trećoj osobi, medijatoru, kako bi postigle zadovoljavajući dogovor. Medijacija se temelji na suradnji jer promiče potragu za rješenjem od kojeg oboje stranke, a ne samo jedna od njih, mogu imati koristi.

Da bi postupak mirenja bio moguć, stranke moraju biti motivirane i posljedično surađivati s miriteljem u rješavanju spora.

Lakoća poštivanja dogovora ovisi o mogućnosti da prijedlog dolazi od samih sugovornika, a ne nametnut izvana, možda kao kazna. To implicira da pravila ne proizlaze samo iz dominantnog autoriteta, već se mogu dogovoriti zajedničkim pristankom između dvoje ljudi, koji tako sebe čine protagonistima i odgovornima za njihovo stvaranje i poštivanje.

Proces medijacije odvija se u nekoliko faza, a prvo je trenutak promišljanja, kada se dva medijatora odvojeno sastaju sa stranama kako bi utvrdili je li medijacija najprikladniji način rješavanja sukoba.

Odnosno, stranke moraju izraziti spremnost da uz intervenciju medijatora riješe problem i surađuju u tom procesu. Ovo je također vrijeme da se stranama pomogne da se oslobode emocija vezanih uz sukob, kako bi na medijaciju došli s manje emocionalnog opterećenja i više otvorenosti jedni prema drugima.

Nakon sastanaka jedan na jedan, unaprijed je određen datum sastanka na kojem će biti prisutna dva medijatora, kao i dva dionika, objašnjeno im je kako postupiti u sustavu mirenja, a zatim su pozvani da izraze svoje mišljenje o incidenta, pomažući im da također izraze emocije koje su doživjeli na očito agresivan način.

Medijatori moraju postavljati pitanja kako bi produbili ili konkretizirali one aspekte koji su nejasni. Pritom moraju zapamtiti da su do ove točke obje strane uvjerene da su u pravu.

Nakon toga se stranke mole za razmišljanje o mogućem rješenju. Bit će važno u ovoj fazi raspraviti i ocijeniti svaki prijedlog. Ako je problem složen, najbolje je započeti razradom najjednostavnijih točaka kako bi se ostavio dojam napretka suradnje.

Ovo je način poticanja smanjenja neprijateljstva i na taj način rješavanja naj konfliktnih točaka uz stav više suradnje.

Nakon što se odluči koji je od prijedloga naj izvediviji i zadovoljavajući za obje strane, sastavlja se sporazum na koji će se obje strane obvezati.

S obzirom na dobru komunikaciju i vještine aktivnog slušanja koje zahtijeva ovaj pristup, njegova se uporaba preporučuje posebno među srednjoškolskom djecom, dok ju je teže primijeniti u kontekstima u kojima je dob djece mlađa.

3.4.6 Životne vještine

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) objavila je 1993. godine dokument 'Obrazovanje životnim vještinama u školama' koji sadrži popis vještina (sposobnosti, kompetencija) koje treba naučiti kako bi se znali uspješno odnositi jedni prema drugima te općenito znati nositi s problemima, pritiscima i stresovima svakodnevnog života.

Osnovna ideja je pomoći svakom učeniku da stekne ona znanja, one načine postojanja koji će mu pomoći da postane osoba, građanin, odgovoran radnik, sudionik društvenog života, sposoban samostalno preuzimati uloge i funkcije, sposoban nositi se s nestalnostima postojanja.

Riječ je o socijalnim i relacijskim vještinama koje mladima omogućuju da se učinkovito nose s različitim situacijama; odnositi se sa samopoštovanjem prema sebi, s povjerenjem prema drugima i široj zajednici (od obitelji, škole, grupe prijatelja i poznanika, do društva kojem pripadaju itd.).

'Jezgra životnih vještina' sastoji se od sljedećih vještina i kompetencija:

- *Donošenje odluke*: donosimo dobru odluku kada odvagnemo različite mogućnosti i posljedice koje mogu uslijediti. Odluka nikada nije dobra u apsolutnom smislu, ali je dobra u odnosu na određeni kontekst i samog sebe. Dobra odluka uzima u obzir kompleksnost ljudskog bića, samog sebe s njegovim prioritetima, ciljevima, snagama i slabostima, vrijednostima, kulturom i emocijama; i kontekst: ljudi sa svojim ciljevima, vrijednostima, potrebama; međuljudski odnosi i emocionalna atmosfera; okolina: predmeti, prostori, vrijeme itd. ... kultura.

- *Rješavanje problema*: Rješavanje problema znači pronalaženje učinkovitih rješenja za problemsku situaciju imajući na umu kontekst i uključene osobe. Učinkovito rješavanje problema znači zadovoljavanje racionalnih, praktičnih, relacijskih i emocionalnih potreba.

- *Kreativno razmišljanje*: kreativnost se odnosi na razmišljanje o mogućim alternativama, originalne ideje za rješenja, izlazak iz teških situacija ili obrazaca ponašanja koji nas blokiraju. U tom kontekstu, kreativnost postaje sinonim za: sposobnost pronalaženja alternativa, znatiželju, originalne ideje, raznolikost interesa. Ovako definirana, kreativnost je vrlo korisna u rješavanju problema, donošenju odluka, omogućuje pronalaženje originalnih alternativa u teškim situacijama i može biti izvrstan lijek protiv stresa.

- *Kritičko mišljenje*: kritičko mišljenje se sastoji od sposobnosti objektivne analize informacija, situacija i iskustava, razlikovanja stvarnosti od vlastitih subjektivnih dojmova i predrasuda; to znači prepoznavanje čimbenika koji utječu na vlastite i tuđe misli i ponašanje i iz tog razloga pomaže osobi da ostane čiste glave pri donošenju odluka.

- *Učinkovita komunikacija*: učinkovito komunicirati znači znati kako se izraziti u svakoj situaciji s bilo kojim sugovornikom, verbalno i neverbalno (izrazi lica, glas i držanje), jasno i koherentno sa stanjem uma. Učinkovita komunikacija znači osigurati da poruka koju ja (pošiljatelj) želim prenijeti drugome (primatelju) stigne na način koji se može razumjeti, imajući na umu da može postojati 'pozadinska buka', tj. mogu postojati smetnje; vanjske (stvarni šum, pokvarena telefonska linija i sl.) i unutarnji (emocije, misli koje ometaju izražavanje i razumijevanje poruke). Stoga je potrebno uzeti u obzir signal koji dobivamo od druge osobe, povratnu informaciju, odnosno: slušati riječi i promatrati izraze lica, glas, držanje, kako bi provjerio je li poruka uspješno stigla.

- *Vještine međuljudskih odnosa:* pomažu uspostaviti odnose i interakciju s drugima na pozitivan način, kako bi mogli stvoriti i održavati prijateljske odnose koji mogu imati snažan utjecaj na mentalno i društveno blagostanje. Ova se sposobnost može izraziti u odnosu s članovima obitelji pomažući u održavanju važnog izvora socijalne podrške; to također može značiti sposobnost, ako je prikladno, prekinuti odnose na konstruktivan način.

- *Samosvijest:* samosvijest je povezana s UPOZNAVANJEM SEBE. Biti svjestan znači biti u stanju identificirati svoje snage, svoje slabe točke, svoj način reagiranja na situacije, svoje preferencije (npr. u kojim situacijama mi je ugodno, a u kojim ne?), svoje želje, svoje potrebe, svoje emocije.

  Emocionalna svijest osnova je dobre samosvijesti te se sastoji od sposobnosti prepoznavanja emocionalnih signala vlastitog tijela, imenovanja emocija koje osjećamo i koje nas 'informiraju' o našim preferencijama, ukusima i potrebama.

- *Empatija:* empatija je sposobnost da se stavite u tuđu kožu, tj. da prepoznate i podijelite njihove emocije, razumijevanje kako se druga osoba osjeća ne samo koristeći se glavom, već i srcem. Aktivno i zainteresirano slušanje temelj je dobre empatije. Osjećaj empatije može pomoći u poboljšanju društvenih interakcija, npr. u situacijama kulturnih ili etničkih razlika.

- *Upravljanje emocijama* uključuje prepoznavanje emocija u sebi i drugima; biti svjestan kako emocije utječu na ponašanje i moći na njih prikladno odgovoriti. Upravljati svojim emocijama ne znači kontrolirati ih, već ih koristiti kao alate za djelovanje, bez preplavljivanja emocijama.

Upravljanje vlastitim emocijama čini čovjeka gospodarom samog sebe, jer nam omogućuje da ostanemo bistre glave, učinkoviti bez gubljenja razuma: to znači odabrati svoje ponašanje, dakle biti namjeran u svojim izborima procjenjujući njihove učinke na sebe i druge.

- *Upravljanje stresom:* sastoji se od prepoznavanja izvora stresa u svakodnevnom životu, razumijevanja kako nas oni 'dotiču' i djelovanja kako bismo kontrolirali različite razine stresa. Upravljanje stresom znači vraćanje u stanje psihofizičke dobrobiti, pronalaženje strategija za promjenu okoline ili sebe, odnosno misli, emocija, uobičajenih reakcija.

3.4.7 Sociogram

Koristan i učinkovit alat za analizu odnosa unutar razredne skupine je **sociogram.** Postavljanjem nekoliko pitanja moguće je doći do grafičkog prikaza koji ističe položaj svakog učenika unutar grupe. To omogućuje razvijanje veće unutarnje ravnoteže i pomaže nekoj djeci u rješavanju problema socijalizacije.

Pitanja su sljedeća:

1- Za vrijeme odmora, koga iz razreda biste odabrali da se igra s vama vani u vrtu?

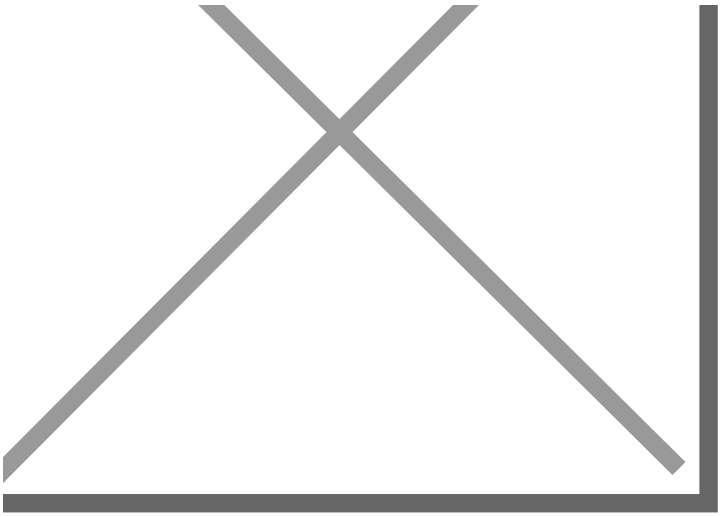
(odaberi dva učenika iz razreda)

2 - Za vrijeme odmora, koga iz razreda ne biste odabrali da se igra s vama vani u vrtu? (odaberi dva prijatelja iz razreda)

3 -Kadbiste imali mogućnost odabira, koga iz razreda biste odabrali da s vama radi u paru? (odaberi dva prijatelja iz razreda)

4 - Kad biste imali mogućnost odabira, koga ne biste odabrali da s vama radi u paru? (odaberi dva prijatelja iz razreda)

Sada izradite tablicu (sociometrijsku matricu) i ciljni sociogram, kao u donjem primjeru



Općenito, pojavljuje se pet različitih pozicija:

- IZOLIRAN ili ZANEMAREN: učenik koji nije prepoznat od strane vršnjaka i stoga nije u poziciji uspostaviti bilo kakvu vrstu veze unutar razreda (on/ona nije dobio ni pozitivne niti negativne odgovore)

- MARGINALAN ili PROSJEČAN: čija prisutnost unutar razreda nije temeljna. Njegov položaj nije središnji u mreži odnosa (dobili su znatno manje izbora od prosjeka), ne nalazi ni u jednoj od kategorija.

- OSUĐEN ili ODBAČEN: vršnjaci ga ne gledaju pozitivno (vršnjaci su ga najviše odbijali)

- POPULARAN ili ZVIJEZDA: priznat je od strane mnogih prijatelja, ali ne mora nužno imati veze (dobio je mnogo izbora čak i ako nije uzvraćen)

- VOĐA ili KONTROVEZAN: on/ona je najpriznatiji od strane grupe i ima mnogo veza sa svojim kolegama iz razreda (on/ona je dobio mnogo izbora, od kojih je većina uzvraćena), ima mnogo pozitivnih i negativnih nominacija.

Polazeći od ove podjele, možete djelovati na istraživanje čimbenika koji stvaraju izolaciju i marginalizaciju, radeći na poticanju veće kohezije unutar konteksta učionice.