



Obrazac Metodičkih preporuka za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda predmetnih kurikuluma i međupredmetnih tema za osnovnu i srednju školu	
OSNOVNI PODATCI	
Ime i prezime	Blaža Šurbek Bagarić
Zvanje	Dipl.pedagog
Naziv škole u kojoj ste trenutačno zaposleni	Obrtnička škola, Požega
Adresa elektroničke pošte	blaza.surbek-bagaric@skole.hr
Naslov Metodičkih preporuka	Zastupam sebe, poštujem tebe-BITI ASERTIVAN
Predmet (ili međupredmetna tema)	Međupredmetna tema Osobni i socijalni razvoj (Zdravlje, Učiti kako učiti)
Za međupredmetnu temu navesti u okviru kojeg nastavnoga predmeta, sata razrednika ili izvannastavne aktivnosti se izvodi.	Sat razrednika
Razred	1. razred srednje (strukovne) škole-četverogodišnja zanimanja
OBVEZNI ELEMENTI	
Odgojno-obrazovni ishod (oznaka i tekst iz kurikuluma predmeta ili međupredmetnih tema objavljenih u NN)	Nacionalni kurikulum međupredmetne teme SŠ Osobni i socijalni razvoj: A.4.1. Razvija sliku o sebi (<i>Osjećajem vlastite vrijednosti oblikuje se identitet i izgrađuje samopouzdanje</i>) A.4.2. Upravlja svojim emocijama i ponašanjem (<i>Traži i primjenjuje uspješna iskustva u rješavanju problema</i>) B.4.1. Uviđa posljedice svojih i tuđih stavova/postupaka/izbora (<i>Važno je ponašati se odgovorno. Svojim ponašanjem utječemo na druge kao i oni na nas.</i>)



	<p>B.4.2. Suradnički uči i radi u timu (Objašnjava i služi se vještinama korisnima za timski rad; Surađuje, sudjeluje u donošenju odluka, razgovara, pregovara, dogovara se i poštuje dogovore)</p> <p>B.4.3. Preuzima odgovornost za svoje ponašanje (<i>Asertivan/na je. Upravlja svojim ponašanjem)-glavni ishod</i></p> <p>Zdravlje:</p> <p>B.4.1.A Odabire primjerene odnose i komunikaciju</p> <p>B.4.1.B Razvija tolerantan odnos prema drugima</p> <p>B.4.1.C Analizira vrste nasilja, mogućnost izbjegavanja sukoba i načine njihova nenasilnog rješavanja (<i>Surađuje s vršnjacima i ostalima.; Usvaja stav da je kvalitetna komunikacija preduvjet za dobru društvenu integraciju</i>)</p> <p>B.4.2.A Procjenjuje situacije koje mogu izazvati stres i odabire primjerene načine oslobađanja od stresa (<i>Objašnjava razne socijalne uloge i važnost razvoja socijalnih vještina</i>)</p> <p>Učiti kako učiti:</p> <p>uku A. 4./5. 2. 2. primjena strategija učenja i rješavanja problema- Učenik se koristi različitim strategijama učenja i samostalno ih primjenjuje u ostvarivanju ciljeva učenja i rješavanju problema u svim područjima učenja (<i>Povezuje novo znanje i vještine s prethodnim znanjima i iskustvima, kao i drugim područjima učenja.; Rješava različite, relativno složene probleme.</i>)</p> <p>uku A. 4./5. 3. 3. kreativno mišljenje- Učenik kreativno djeluje u različitim područjima učenja (Stvara nove i originalne veze među idejama, situacijama, problemima.; Izražava svoje ideje na osoban i sebi svojstven način)</p> <p>uku D. 4./5. 2.D domena: Stvaranje okruženja za učenje; 2. Suradnja s drugima</p> <p>Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć (<i>Ponaša se tako da ostvaruje učinkovitu interakciju s drugima i djeluje unutar različitih formalnih i neformalnih grupa</i>) – ostvaruje se drugi glavni ishod, ako se pouče učenici voditelji radionice i oni samostalno izvode radionicu</p>
Tijek nastavnog sata	Napomena: Detaljan opis u pripremi i prilozima <ol style="list-style-type: none">1. Uvodni dio (10 min.) -odgovor na pitanje-individualni rad-imenovati ponašanja na slici-rad u paru2. Vježba 1 (8 min.)–Slaganje pojmove u tablicu-rad u paru3. Vježba 2 (10 min.)-Otkrij šifru-rad u paru4. Vježba 3 (10 min.) Asertivni kreativac-rad u grupi5. Čitanje primjera JA-poruka (8 min.)6. Zaključak, vrjednovanje i podjela bombona s porukama iz komunikacije
Opis svih aktivnosti (što rade učenici, a što učitelj/nastavnik)	Aktivnosti za učenike: -pišu odgovor na postavljeno pitanje -imenuju ponašanje na slici-fotografiji i pišu odgovor -određuju stil ponašanja (pomoću letka-prilog 2) i stavljuju karticu s opisom ponašanja na tablicu (prilog 3) u odgovarajuću kolonu stila ponašanja -provjeravaju točnost složene tablice (prilog 3.a) -uz pomoć definicija TI-poruke i JA-poruke iz letka <i>odrediti</i> kojem broju TI-poruke pripada broj JA-poruke (određuju „šifru“)-(prilog 4 i prilog 4.1.)



	<ul style="list-style-type: none">-pomoću formule iz letka pretvoriti TI-poruku u JA-poruku (prilog 5)-čitaju i komentiraju odgovore, JA-poruke-vrednuju radionicu <p>Aktivnosti za nastavnika-voditelja radionice:</p> <ul style="list-style-type: none">-pripremiti potrebne materijale za radionicu (listići za odgovor, nastavni listići i kartice za pojedinu vježbu...)-davati upute za pojedine vježbe-pomagati učenicima, ako je potrebno, u rješavanju zadataka-(samo)vrednovati radionicu
Sadržaji koji se koriste u aktivnostima	osobno izrađeni materijali, radni listići (u prilogu pripreme za sat)
Primjeri vrednovanja za učenje, vrednovanja kao učenje ili naučenog uz upute	<p>Vrednovanje za učenje:</p> <ul style="list-style-type: none">-postavljanje pitanja učenicima-opažanje voditelja učenika pri obavljanju aktivnosti <p>Vrednovanje kao učenje:</p> <ul style="list-style-type: none">-rješenja pojedine vježbe (povratna informacija o rješenju)-listić za samovrednovanje radionice (prilog 8)
Razrađeni problemski zadaci, zadaci za poticanje kritičkog razmišljanja, kreativnosti i/ili istraživački zadaci; ovisno o predmetu i nastavnoj temi	Zadaci za poticanje kritičkog razmišljanja: <ul style="list-style-type: none">-list s fotografijama različitih ponašanja-odrediti vrstu ponašanja na svakoj fotografiji-vježba 1-Slaganje pojmove u tablicu: slaganje pojmove (kartice s opisom ponašanja) u tablicu u odgovarajuću kolonu-vježba 2 Otkrij šifru-broju TI-poruke pridružiti odgovarajući broj (opisa) JA-poruke Zadaci kreativnosti: <ul style="list-style-type: none">-vježba 3 Asertivni kreativac-učenici trebaju za predloženu TI-poruku ili događaj iz života smisliti JA-poruku
DODATNI ELEMENTI¹	
Poveznice na više odgojno-obrazovnih ishoda različitih predmeta ili očekivanja međupredmetnih tema	

¹ Sastavni elementi prijave koji omogućuju dodanu vrijednost provedbi javnog poziva. Nisu obavezni, ali nose dodatne bodove u skladu s kriterijima procjene Metodičkih preporuka.



Aktivnost u kojima je vidljiva interdisciplinarnost	
Aktivnosti koji obuhvaćaju prilagodbe za učenike s teškoćama	
Aktivnosti za motiviranje i rad s darovitim učenicima	
Upute za kriterijsko vrednovanje kompleksnih i problemskih zadataka i/ili radova esejskoga tipa	
Projektni zadaci (s jasnim scenarijima, opisima aktivnosti, rezultatima projekta, vremenskim okvirima)	
Poveznice na multimedijalne i interaktivne sadržaje	Autorski multimedijalni radovi nalaze se na poveznici https://drive.google.com/open?id=1drPX722s_PDAb_FpSsLN34nUo3q_j98-
Prijedlozi vanjskih izvora i literature	MREŽNE STRANICE: https://zena.rtl.hr/za-odgovorno-odrastanje-mladih/ja_poruke_i_asertivne_poruke_kako_poboljsati_komunikaciju_u_obitelji_1155 https://zenavrsna.com/asertivnost-2-dio/7085



<https://www.google.com/search?q=ASERTIVNE+PORUKE&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b>

http://www.azoo.hr/images/AZOO/Ravnatelji/RM/Asertivna_komunikacija - Zeljka_Butorac - 2015.pdf

<https://www.google.com/search?q=ASERTIVNOST&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b>

Nikolina Smrtić: Asertivna komunikacija i komunikacija u timu -završni rad, Međimursko veleučilište u Čakovcu, Menadžment turizma i sporta, Čakovec, 2015.



PRIPREMA ZA RADIONICU

Zastupam sebe, poštujem tebe - BITI ASERTIVAN (vidjeti priloge pripreme)

Napomena:

ovu radionicu možete poučiti učenike voditelje (vršnjake). Imam vrlo pozitivna iskustva.

Na taj način učenike osposobite za uspješnu suradnju s drugima i ostvaruje se ishod Međupredmetne teme Učiti kako učiti uku D. 4./5. 2. D domena: Stvaranje okruženja za učenje; 2. Suradnja s drugima D.2.4./5. Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spremjan je zatražiti i ponuditi pomoć (Ponaša se tako da ostvaruje učinkovitu interakciju s drugima i djeluje unutar različitih formalnih i neformalnih grupa)





Odgajno-obrazovni ishod

(oznaka i tekst iz kurikuluma predmeta ili međupredmetnih tema objavljenih u NN)

Osobni i socijalni razvoj:

A.4.1. Razvija sliku o sebi (*Osjećajem vlastite vrijednosti oblikuje se identitet i izgrađuje samopouzdanje*)

A.4.2. Upravlja svojim emocijama i ponašanjem (*Traži i primjenjuje uspješna iskustva u rješavanju problema*)

B.4.1. Uviđa posljedice svojih i tuđih stavova/postupaka/izbora (*Važno je ponašati se odgovorno. Svojim ponašanjem utječemo na druge kao i oni na nas.*)

B.4.2. Suradnički uči i radi u timu (Objašnjava i služi se vještinama korisnima za timski rad; Surađuje, sudjeluje u donošenju odluka, razgovara, pregovara, dogovara se i poštuje dogovore)

B.4.3. Preuzima odgovornost za svoje ponašanje (*Asertivan/na je. Upravlja svojim ponašanjem)-glavni ishod*

Zdravlje:

B.4.1.A Odabire primjerene odnose i komunikaciju

B.4.1.B Razvija tolerantan odnos prema drugima

B.4.1.C Analizira vrste nasilja,mogućnost izbjegavanja sukoba i načine njihova nenasilnog rješavanja (*Surađuje s vršnjacima i ostalima.; Usvaja stav da je kvalitetna komunikacija preduvjet za dobru društvenu integraciju*)

B.4.2.A Procjenjuje situacije koje mogu izazvati stres i odabire primjerene načine oslobođanja od stresa (*Objašnjava razne socijalne uloge i važnost razvoja socijalnih vještina*)

Učiti kako učiti:

uku A. 4./5. 2. 2. primjena strategija učenja i rješavanja problema- Učenik se koristi različitim strategijama učenja i samostalno ih primjenjuje u ostvarivanju ciljeva učenja i rješavanju problema u svim područjima učenja (*Povezuje novo znanje i vještine s prethodnim znanjima i iskustvima, kao i drugim područjima učenja.; Rješava različite, relativno složene probleme.*)

uku A. 4./5. 3. 3. kreativno mišljenje- Učenik kreativno djeluje u različitim područjima učenja (Stvara nove i originalne veze među idejama, situacijama, problemima.; Izražava svoje ideje na osoban i sebi svojstven način)

uku D. 4./5. 2.D domena: Stvaranje okruženja za učenje; 2. Suradnja s drugima Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spremjan je zatražiti i ponuditi pomoć (*Ponaša se tako da ostvaruje učinkovitu interakciju s drugima i djeluje unutar različitih formalnih i neformalnih grupa*) – ostvaruje se **drugi glavni ishod**, ako se pouče učenici voditelji radionice i oni samostalno izvode radionicu



ISHODI UČENJA (po Bloomovoj taksonomiji)

KOGNITIVNI ISHODI UČENJA	<p><i>I. razina – dosjetiti se</i></p> <ul style="list-style-type: none">▪ prepoznati stilove ponašanja▪ smjestiti papirić oblika ponašanja u tablicu stilova ponašanja <p><i>II. razina - shvatiti</i></p> <ul style="list-style-type: none">▪ prepoznati JA-poruke i ASERTIVNE poruke koje pripadaju odgovarajućim TI-porukama <p><i>III. razina - primijeniti</i></p> <ul style="list-style-type: none">▪ primijeniti formulu JA-poruke za preoblikovanje TI-poruke u JA-poruku▪ predložiti (pomoći JA-poruke i primjera) ASERTIVNU poruku umjesto TI-poruke▪ predložiti JA-poruku i ASERTIVNU poruku za događaje iz života
PSIHO- MOTORIČKI ISHODI UČENJA	<p><i>I. razina – po Simpsonu – moć zapažanja</i></p> <ul style="list-style-type: none">▪ pratiti upute voditelja radionice i aktivno sudjelovati u radu▪ povezati stilove ponašanja sa obrascima (načinom) ponašanja na papirićima i staviti ih u odgovarajuću kolonu▪ vizualno prepoznati ja-poruke i asertivne poruke uz odgovarajuću tiporuku te napisati odgovarajuću „šifru“ <p><i>Psiho-motoričke aktivnosti:</i></p> <ul style="list-style-type: none">▪ slagati papiriće s opisom ponašanja u odgovarajuću kolonu tablice stilova ponašanja▪ pisati i/ili pročitati odgovore postavljenih zadataka
AFEKTIVNI ISHODI UČENJA	<p><i>I. razina – zamjećivanje fenomena</i></p> <ul style="list-style-type: none">▪ identificirati svoj stil ponašanja▪ pokazati međusobno uvažavanje u komunikaciji i interakciji <p><i>II. Reagiranje na fenomen</i></p> <ul style="list-style-type: none">▪ prilagoditi se i poštivati pravila radionice▪ pomoći suradniku/suradnicima u vježbi riješiti zadani zadatak <p><i>III. razina kritičko vrjednovanje fenomena</i></p> <ul style="list-style-type: none">▪ (pomoći) izvijestiti o riješenom zadatku

ORGANIZACIJA NASTAVNOG SATA - radionice

Razred: 1. razred četverogodišnje (strukovne) srednje škole

Vrijeme trajanja radionice: 45 minuta

Plan i koraci radionice:

1. 10 min. – UVODNI DIO

Odgovor napisati na papirić

- **individualni rad:** Na papirić napisati odgovor na pitanje:
Kada sam u društvu s prijateljima:
 - a) Volim da se uvažavaju samo moje želje
 - b) Volim da se uvažavaju samo želje mojih prijatelja
 - c) Volim da se uvažavaju moje želje, ali i želje prijatelja**PRILOG 1 I PRILOG 1.1.**
 - Imenovati ponašanje na slici (agresivno, pasivno, pasivno-agresivno, asertivno) -rad u paru
 - RJEŠENJE – PRILOG 1.1.1.

2. 8 min. – Vježba 1 – slaganje pojmove u tablicu – rad u paru

PRILOG 2 i PRILOG 3

- Uz pomoć letka -PRILOG 2 odrediti stil ponašanja i staviti karticu s opisom ponašanja na tablicu – PRILOG 3 u odgovarajuću kolonu stila ponašanja.
- Provjera točnosti složene tablice (papir s riješenom tablicom) – PRILOG 3.a

3. 10 min. – Vježba 2 – otkrij „šifru“ - rad u paru

Uz pomoć definicija Ti-poruke i Ja-poruke iz letka odrediti kojem broju Ti-poruke pripada broj Ja-poruke.

PRILOG 4

- Nakon što im pojasnim pomoći letka što je TI-poruka, a što JA-poruka, učenici će dobiti papir s tablicom primjera poruka. – PRILOG 4
- U tablici „Šifra“ napisat će kojem broju Ja-poruke pripada broj napisane Ti-poruke.
PRILOG 4.1.
- Učenici čitaju rješenja. Ispravljam ako treba. **PRILOG 4.1.1.**

4. 10 min. Vježba 3 – Asertivni kreativac –rad u grupi

PRILOG 5

Pomoći formule pretvoriti TI-poruku (ili događaj iz života) u JA-poruku

5. 8 min. – ČITANJE PRIMJERA JA-poruka

PRILOG 5.1.

Zamolim učenike da prva grupa pročita svoj primjer JA-poruke.

Pozivam ostale da kažu svoje primjere. I tako redom.

6. 2 min. – zaključak, vrjednovanje i podjela bombona s porukama iz komunikacije

UVOD -10 min.

Odgovor napisati na papirić

- **individualni rad:** Na papirić napisati odgovor na pitanje: Kada sam u društvu s prijateljima:
 - a) Volim da se uvažavaju samo moje želje
 - b) Volim da se uvažavaju samo želje mojih prijatelja
 - c) Volim da se uvažavaju moje želje, ali i želje prijatelja
- PRILOG 1 I PRILOG 1.1.**
- Imenovati ponašanje na slici (agresivno, pasivno, pasivno-agresivno, asertivno) **-rad u paru**
- **RJEŠENJE – PRILOG 1.1.1.**

Gоворитмо о теми **ZASTUPAM SEBE, POŠTUJEM TEBE - BITI ASERTIVAN.**

Што је асертивност објашњава нам се и у самом називу радionice. Дакле, када заступамо себе и при томе поштујемо друге то се зове асертивност или асертивно понашање.

За почетак ћете добити папираче на које ћете нapisati odgovor na pitanje koje ћу вам прво pročitati u cijelosti, a zatim ponoviti да бисте могли na papirić napisati slovo s vašim odabranim odgovorom.
individualni rad

Podijeliti papiriće.

Pitanje glasi:

Kada sam u društvu s prijateljima:

- a) Volim da se uvažavaju samo moje želje
- b) Volim da se uvažavaju samo želje mojih prijatelja
- c) Volim da se uvažavaju moje želje, ali i želje prijatelja

Vaše odgovore koristit ћemo na kraju radionice u zaključku.

Kada smo u nečijem društvu mi s njima komuniciramo, ponašamo se na neki od 3 načina:

1. Agresivni stil ponašanja – u kojem očekujemo da se poštiju samo naše želje i potrebe
2. Pasivni stil ponašanja koji može biti još i pasivno-agresivni stil - u kojem očekujemo da se poštiju želje i potrebe drugih
3. Asertivni stil ponašanja je onaj u kojem očekujemo da se poštiju naše želje i potrebe, ali istovremeno i želje i potrebe drugih

Sada ћу вам podijeliti **papir s fotografijama**, slikama na kojima su prikazani određeni stili ponašanja. Vaš je zadatak da pokušate odrediti kojem stilu ponašanja pripada određena fotografija. Dobit ћете i papir s tablicom u koju ћете u određenu kolonu upisati broj fotografije, slike za koju mislite da pripada određenom ponašanju. **rad u paru**

Radit ћете u paru, a za то имате времена oko 5 minuta.

Nakon toga ћemo utvrditi јесте ли добро odgovorili. (PRILOG 1.1.1.)

Netko od učenika чита odgovore za agresivno ponašanje, pitam ostale jesu li i они tako odgovorili. Zatim ponovim za pasivno, pasivno-agresivno i na kraju za асертивно ponašanje.

VJEŽBA 1 - slaganje pojnova u tablicu -8 min.

rad u paru

Vježba se zove „Slaganje pojnova u tablicu“, a za nju ćemo odvojiti oko 8 minuta.

Vježbu ćete **raditi u paru**.

Za vježbu ćete dobiti papir s tablicom, papiriće s pojmovima i letak na kojem se nalaze kratki opisi tri stila ponašanja.

Vaš zadatak je da te papiriće-tvrdnje posložite u tablicu u odgovarajuće kolone ponašanja služeći se, ako želite, dobivenim letkom.

- **Podjela materijala za VJEŽBU 1**
 - letak-PRILOG 2,*
 - tablica stilova-PRILOG 3 u komunikaciji i listići s tvrdnjama*
- **Učenici rješavaju zadatak**

Dok učenici rješavaju zadatak-vježbu voditelj ih obilazi i pomaže, ako treba.

- **Provjera točnosti složene tablice** – PRILOG 3
 - (kada riješe tablicu voditelj može dati papir s riješenom tablicom da provjere točnost zadatka)

Nakon predviđenog vremena za rad – 8 min., dajem povratnu informaciju učenicima.

Provjeravam koliko su učenici usvojili pojmove- STILOVE PONAŠANJA: (PRILOG 3)

- Koji par će pročitati rješenje asertivnog stila ponašanja? Koji par ima točno rješenje? Tko ima dvije greške? Tko ima više od tri?
- Koji par će pročitati rješenje pasivnog odnosno pasivno-agresivnog stila ponašanja? Koji par ima točno rješenje? Tko ima dvije greške? Tko ima više od tri?
- Koji par će pročitati rješenje agresivnog stila ponašanja? Koji par ima točno rješenje? Tko ima dvije greške? Tko ima više od tri?

Pohvalujem vaš rad, potvrdili ste da prepoznajete različite stlove ponašanja.

Jeste li prepoznali koji je vaš stil?

Što mislite u kojem stilu se najbolje osjećate i vi i onaj s kim ste u društvu, komunikaciji?
(očekivani odgovor: asertivni stil ponašanja)

Taj stil ćemo danas pokušati vježbati kroz takozvane Ja-poruke.

Molim vas vratite dobivene materijale, ali **zadrže letak** za iduće vježbe.

VJEŽBA 2 - „Otkrij šifru“ – 10 min.

rad u paru

Za iduću vježbu potrebno nam je nešto teorije. To najbitnije imate opet na letku pod naslovom **Asertivni govor**.

Pojasnim učenicima što znače Ti-poruke i Ja-poruke:

Ti-poruke - su one poruke i rečenice kada se obraćamo osobi i dajemo joj obično neke negativne osobine: Ti si idiot, glup, lijep... Nikad me ne slušaš, uvijek pričaš gluposti, ružan si, bezobrazan si...

Ti-poruke nisu sastavni dio asertivnog stila ponašanja već agresivnog.

Sastavni dio asertivnog stila ponašanja su Ja-poruke.

Ja-poruke – su one poruke i rečenice koje govorimo iz svog dojma i osjećaja.

Postoje jednostavne i složene formule za kreiranje takvih rečenica koje možete vidjeti na vašim lecima.

(U letku se nalazi podsjetnik na JA-poruke):

1. JEDNOSTAVNA JA-poruka u kojoj se kombinira rečenica sa 2 elementa.

FORMULA za oblikovanje rečenice – 2 elementa:

1. opis osjećaja

2. opis ponašanja

Primjer: Bilo mi je neugodno (**osjećaj**) kada si vikao na ulici (**opis ponašanja**).

2. SLOŽENA JA-poruka u kojoj se kombinira rečenica **s 3 elementa**:

FORMULA- 3 elementa

1. opis osjećaja

2. opis ponašanja

3. usmjeravanje ponašanja u željenom pravcu

Primjer: Smeta mi (**osjećaj**) kada me prekineš u razgovoru (**opis ponašanja**) jer onda zaboravim što sam htjela reći, zato te molim da ubuduće sačekaš da ja završim (**usmjeravanje**).

3. SLOŽENA JA-poruka u kojoj se kombinira rečenica **s 4 elementa** uz koja koristimo pomoćne riječi:

1. opis ponašanja-**KADA**,

2. opis osjećaja-**OSJEĆAM SE**,

3. zašto je ponašanje problem-**JER**,

4. što želim da se dogodi-**ŽELIO BIH**.

Ovu složenu rečenicu ćemo pokušati danas vježbati kroz različite primjere.

Primjer:

Kada povиšenim tonom govoriš pred mojim prijateljima (opis ponašanja) osjećam se jako povrijeđeno (emocije) jer prijatelji mogu steći dojam da me ne cijeniš i namjerno omalovažavaš (zašto je ponašanje problem). Želio bih da mi drugi puta mirnim tonom daš do znanja da se sa mnom ne slažeš ili prešuti pa ćemo to raspraviti nasamo. (željeno ponašanje)

- **Najava vježbe i podjela materijala za vježbu 2 – tablica**

Ova vježba se zove „Otkrij šifru“, a za nju imamo vremena oko 10 minuta.

Radit ćete u paru.

Za vježbu ćete dobiti papir s tablicom u kojoj su u prvoj koloni navedene Ti-poruke pod rednim brojem 1-5. U drugoj koloni su pod rednim brojevima 1-5 navedene Ja-poruke. – **PRILOG 4**

Vaš je **zadatak** da pročitate poruke i u tablici „ŠIFRA“ stupcu s rednim brojem

„Ti-poruke“ pridružite i napišite odgovarajući broj JA-poruke. – **PRILOG 4.1.**

Dakle, **NAPIŠITE ISPRAVNE „ŠIFRE“**.

- **Učenici rješavaju zadatak**

Dok učenici rješavaju zadatak-vježbu obilazim ih i pomažem, ako treba.

- **Iznošenje rješenja zadatka**

Nakon isteka vremena pozivam neke grupe da daju svoje rješenje-šifru.

Čitam im ispravnu šifru-**PRILOG 4.1.1.**

Pitam učenike:

*Koju poruku bi više voljeli čuti:

TI-PORUKU ili JA-poruku?

*Koju poruku bi vi mogli lakše izreći:

TI-PORUKU ili JA-poruku?

Kako uskoro odlazimo studirati ili raditi bilo dobro naučiti uljuđeno komunicirati s drugima kako bi bilo ugodno i nama i onima oko nas. Za to je vrlo važno naučiti asertivno se ponašati odnosno naučiti govoriti rečenicama s Ja-porukama.

U idućoj vježbi pokušat ćemo vježbati pretvarati Ti-poruke u Ja-poruke.

Molim vas vratite dobivene materijale, ali **zadrže letak** za iduću vježbu.

VJEŽBA 3 - „Asertivni kreativac“ – 10 min.

rad u grupi

Najavljujem i dajem uputu za Vježbu 3:

Slijedi vježba u kojoj ćete potvrditi jeste li shvatili kako se iz TI-poruka stvara JA-poruka. Vježbu smo nazvali „Asertivni kreativac“. Za vježbu imamo na raspolaganju 10 minuta.

Radit ćemo u grupi od 3-4 učenika. Dijelim učenike u grupe.

- ***Podjela materijala za vježbu 3***

Dijelim materijal i pojašnjavam zadatak:

U materijalu se nalazi tablica s postavljenim zadatkom: - **PRILOG 5**

„Za predloženu TI-poruku ili događaj iz života **osmislite JA-poruku** – poslužite se formulom i primjerima.

Možete koristiti i jednostavnu formulu i formulu s tri elementa. – vidi letak

- ***Učenici rješavaju zadatak***

Dok učenici rješavaju zadatak-vježbu obilazim ih i pomažem, ako treba.

- ***Čitanje primjera JA-poruka – 5 min.***

Kada učenici riješe zadatak vježbe 3 pozvat ću ih da iznesu svoja rješenja, a po dobrovoljnom javljanju. Ako se nitko ne javi, prozvat ću ja.

Isteklo je predviđeno vrijeme rada. Molim vas da predstavnik/predstavnici grupe pročitaju svoju TI-poruku zatim predloženu Ja-poruku.

Kada učenici pročitaju svoje prijedloge pročitam im moguće rješenje.-**PRILOG 5.1.**

Molim vas vratite dobivene materijale.



Zaključak, vrjednovanje i podjela bombona s porukama iz komunikacije - 2 min.

Sada ću vam reći rezultate vaših odgovora na pitanje s početka radionice.

Kada sam u društvu s prijateljima:

- a) Volim da se uvažavaju samo moje želje - odgovorilo je _____ učenika
- b) Volim da se uvažavaju samo želje mojih prijatelja – odgovorilo je _____ učenika
- c) Volim da se uvažavaju moje želje, ali i želje prijatelja _____ učenika

Ako je većina odgovorila pod c):

Vidljivo je da je većina (svi) odgovorila pod c. Dakle, podsvjesno smo asertivnija, važne su nam naše želje i potrebe, ali i želje i potrebe naših prijatelja odnosno i drugih ljudi.

(Ako je većina odgovorila pod a) ili b):

Vjerojatno ste kroz ove vježbe razumjeli da takav način komuniciranja nije dobar niti za vas niti one oko vas.

Nadam se da sam vas potaknula bar razmisliti koliko je asertivnost važna u našem životu i da bi bilo mudro vježbati je.

- Vrednovanje

Da bi znali vrijednost ove radionice za vas osobno

IZABERITE JEDAN SMAJLIĆ KOJI ODRAŽAVA VAŠE MIŠLJENJE O ODRŽANOJ RADIONICI.

UZMITE GA, PRESAVIJTE I UBACITE U PREDVIĐENU POSUDU/KUTIJU.

- PORUKE O KOMUNIKACIJI

U znak zahvalnosti dobre suradnje **KADA UBACITE SMAJLIĆ, IZABERITE BOMBON S PORUKOM U VEZI KOMUNIKACIJE, RIJEČI...**

Dodatna aktivnost :

Radom u paru učenici će SAMI smisliti Ti-poruku ili slučaj iz života te pokušati pomoći neke od formula s letka sastaviti JA-poruku.