

PRIPREMA:

2. radionica – ŠPP Abeceda prevencije (6. razred) - Razvoj samopoštovanja i pozitivne slike o sebi

Naziv radionice: Moje psihološke potrebe

AKTIVNOSTI KOJE SE TREBAJU ODRADITI:

Cilj: razvoj spoznaje o sebi

Očekivani ishodi:

- učenici će moći nabrojati 4 osnove psihološke potrebe
- učenici navode da su psihološke potrebe jednako važne i jednake svim ljudima
- učenici će moći nabrojati načine na koje oni zadovoljavaju svoje potrebe kod kuće/školi

Potreban materijal: tablica – psihološke potrebe (u prilogu) i pribor za pisanje za svakoga učenika

Uvod:

1. uvodni razgovor

Što je ponašanje? Kako biste definirali ponašanje? Što je to?

Ponašanje podrazumijeva sve promijene (kretanje, položaj, držanje, gestikulacije i zvukove) nekog živog bića kao njegov odgovor na podražaje iz okoline.

Zašto se ponašamo upravo tako kako se ponašamo?

Učenicima se prvo objasni da je svako ponašanje izbor koji je motiviran IZNUTRA, koji sami svjesno ili nesvjesno izabiremo da bismo zadovoljili jednu od naših temeljnih POTREBA. Da bismo preživjeli moramo zadovoljiti naše egzistencijalne potrebe (hrana, voda, zrak, zaklon, itd.). Da bismo se osjećali zadovoljno i ispunjeno, moramo zadovoljiti naše PSIHOLOŠKE POTREBE.

Što mislite koje su to psihološke potrebe koje ima svaki čovjek?

To su: potreba za LJUBAVLJU/PRIPADANJEM, za MOĆI, SLOBODOM i ZABAVOM. Sve su jednako važne i zajedničke svim ljudima.

2. opis aktivnosti

Učenicima se podijeli radni list koji trebaju ispuniti. Trebaju svoje psihološke potrebe podijeliti u četiri kategorije iz tablice.

3. radni list

Učenici ispunjavaju radni list tako što će u svaki prazan prostor upisati na koji način zadovoljavaju svoje potrebe za **LJUBAVIju i PRIPADANJEm, SLOBODom, ZABAVom i MOĆi** i to kod kuće i u školi?

LJUBAV I PRIPADANJE	SLOBODA
ZABAVA	MOĆ

Budu li učenici imali poteškoća sa dosjećanjem na koji način zadovoljavaju ove potrebe u školi i kod kuće mogu je samo označiti s + ili – potrebu koja im je zadovoljena/nije zadovoljena.

U slijedećem koraku:

- bi mogli predložiti načine na koje bi im ove potrebe mogle biti zadovoljene
- razgovarati o tome, na koji način možemo sami utjecati na to da bolje zadovoljavamo svoje potrebe.

4. grupna rasprava

Nakon ispunjavanja radnoga lista razrednik/ca započinu raspravu pitanjima:

4.1. Kako vi doživljavate potrebu za ljubavlju i pripadanjem?

Učenici mogu znati da: ljudi trebaju **osjećaj da su prihvaćeni i voljeni**, da svatko želi **pripadati nekoj grupi** (razred, obitelj, sportski tim, društvo), prijateljstvo, podrška i poštovanje utječu na to kako se osjećamo.

Učenici mogu prepoznati: da osjećaju tugu kad su isključeni, sreću kad ih netko sluša ili prihvaća, te važnost prijateljstva i dobrih odnosa s ljudima do kojih nam je stalo.

Učenici, vrlo vjerojatno imaju iskustvo što znači: imati najboljeg prijatelja, osjećati se dobro u razredu, biti dio grupe (jedne ili više njih).

4.2. Kako vi doživljavate potrebu za slobodom?

Učenici mogu razumjeti da: sloboda znači **moгуćnost izbora** (uz određene granice, jer sloboda ide zajedno s odgovornošću), da mogu odlučivati o nekim stvarima (birati mogu: igru, hobi, način učenja, prijatelja, slobodnu aktivnost).

Učenici mogu prepoznati: frustraciju kad nemaju nikakav izbor ili/i zadovoljstvo kad im se vjeruje.

4.3. Kako vi doživljavate potrebu za zabavom?

Ovu će potrebu vjerojatno najlakše prepoznati i opisati. Učenici znaju da svi ljudi trebaju smijeh, igru, opuštanje, znaju da zabava pomaže da lakše uče i bolje se osjećaju.

Učenici mogu prepoznati: dosadu kad nema zabave i bolje raspoloženje kad se igraju ili smiju. Zato vole ići u školu radi prijatelja, igranja igara, šala u razredu, radi odmora, tjelesnog, sporta, kreativnih aktivnosti (odgojni predmeti, SA, INA).

U razgovoru ih treba potaknuti da promisle i objasne razliku između zdrave zabave i zabave koja smeta drugima (vrijeđa druge, omalovažava ili plaši druge).

4.4. Kako vi doživljavate potrebu za moći?

Moć je osjećaj vrijednosti i uspjeha, naš osjećaj samopouzdanja. Ovu potrebu je važno pažljivo objasniti, jer ne znači imati moć nad drugima.

Učenici mogu razumjeti da svatko želi biti dobar u nečemu, da svatko želi da se njegov trud primijeti i cijeni.

Učenici mogu kod sebe prepoznati osjećaj ponosa kad nešto uspiju i/ili razočaranje kad ne uspiju ili ako nešto ne mogu napraviti, postići mogu se čak osjećati i bezvrijedno.

Učenici mogu imati iskustvo da su prepoznati kao dobri u sportu, crtanju, matematici, da se prepoznaje kad pomažu drugima, da im je povjerena važna uloga imati odgovornu ulogu (predstavnik razreda, vođa grupe)

5. Zaključak:

Učenici 6. razreda mogu:

- razumjeti osnovne psihološke potrebe čovjeka ako su objašnjene jednostavno, kroz njima bliske i svakodnevne situacije
- ljubav i pripadanje, sloboda, zabava i moć prepoznatljive su u njihovim odnosima s prijateljima, obitelji i u školskom okruženju
- učenici mogu uočiti kako se osjećaju kada su njihove potrebe zadovoljene ili nezadovoljene te kako to utječe na njihovo ponašanje i odnose s drugima
- razumijevanje ovih potreba pomaže im razvijati empatiju, odgovornost i bolje međusobne odnose, a ujedno ih potiče na zdravije načine zadovoljavanja vlastitih potreba unutar zajednice razreda i škole
- naučiti poštivati tuđe potrebe

Poruka za kraj:

Svi ljudi, bez obzira na dob, imaju iste osnovne psihološke potrebe. Kada učenici nauče prepoznati svoje potrebe i potrebe drugih, lakše će razumjeti vlastite osjećaje i ponašanje, ali i graditi odnose temeljene na poštovanju, suradnji i razumijevanju. Briga o sebi i drugima počinje upravo osvještavanjem tih potreba – jer razred u kojem se svi osjećaju prihvaćeno, slobodno, uspješno i zadovoljno postaje mjesto u kojem je lakše učiti i rasti.

Prilog:

1. evaluacijski listić

TVOJI KOMENTARI NA PROVEDENU RADIONICU:
1.Što si naučio?
2.Što ti se svidjelo?
3.Što bi volio da je bilo drugačije?

Izvori:

1. prilagođeno za učenike u PRO razredu prema Abeceda prevencije, priručnik za učitelje