

PRIPREMA:

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

**Naziv radionice:** Prijateljstvo (I dio)

AKTIVNOSTI KOJE SE TREBAJU ODRADITI:

**Cilj:** razvoj samosvijesti o sebi i svojim potrebama

**Očekivani ishodi:**

- učenici će istražiti važnost i svrhu prijateljstva, ali i „granice“ u prijateljstvu i među prijateljima
- razmišljati o vlastitim osobinama u ulozi prijatelja
- razvijati samosvijest i određivanje granica u prijateljstvu i među prijateljima

**Potreban materijal:** papir, pribor za pisanje za svakoga učenika

**Uvod:**

1. uvodni razgovor

**Što je prijateljstvo? Kako biste definirali prijateljstvo? Što je to?**

Prijateljstvo je odnos dvoje ili više ljudi temeljen na međusobnoj simpatiji, povjerenju, odanosti, iskrenosti i uvažavanju, bez obiteljske veze, gdje se dijeli vrijeme, podrška i suosjećanje, a često uključuje zajedničke interese i stvaranje lijepih sjećanja.

**Kakav je dobar prijatelj? Što vam je najvažnije kod prijatelja? Koje osobine vas najviše živciraju, a koje vam znače kod vašeg prijatelja?**

Zapišite njihove odgovore (npr. iskren, pouzdan, sluša, ne ismijava, pomaže, ne laže).

2. opis aktivnosti

2.1. Najprije svaki učenik na papiru za sebe ispiše osobine koje očekuje od prijatelja.

Kada je popis gotov, učenici koji žele čitaju svoj popis.

2.2. Nakon toga, svatko za sebe (ne pokazujući drugima) uz osobine koje je napisao da očekuje od prijatelja stavi zvjezdicu za onu osobinu za koju procjenjuje da je i sam ima, a točku za onu osobinu koju nema ili nije siguran da je i on sam ima.

**2.3. Koliko smo/ste mi/vi sami takvi kakve prijatelje želimo?**

Razgovarajte s učenicima o tome koliko im je važno da razviju osobinu/e koju/e sami nemaju dok ih u isto vrijeme očekuju od prijatelja te kako je/ih mogu razviti.

2.4. Slijedi jednostavno objašnjenje:

Ne možemo očekivati od drugih ono što ni sami ne nudimo. Prijateljstvo je dvosmjerna ulica. To znači:

- Ako želim da me netko sluša → **moram i ja slušati.**
- Ako želim iskrenost → **moram biti iskren.**
- Ako želim podršku → **moram je i ja davati**

3. grupna rasprava

**Kako bez srama razgovarati o osobinama koje nemaju?**

Učenicima je potrebno naglasiti da nitko nema sve dobre osobine, da se osobine **uče i vježbaju**, da nam nisu „urođene“.

Podsjetiti ih na to da **ono što još ne znamo, možemo naučiti** i da **raditi na sebi znači postajati bolja verzija sebe**, ne i biti savršen, jer to nitko nije.

Učenicima postavite pitanje:

- Koju osobinu nemate, a voljeli biste je imati?
- Što mislite da vam je trenutno najteže u prijateljstvu?

**Kako razviti te osobine?**

- **slušanje** – ne prekidati, gledati osobu dok govori
- **strpljenje** – brojati do 5 prije nego što ću reagirati
- **iskrenost** – reći istinu bez vrijeđanja
- **poštovanje** – ne ismijavati, ne širiti tajne
- **empatija** – pitati sebe: „Kako bi se ja osjećao/osjećala na njegovom/njezinom mjestu?“

**Kako postići ove osobine?**

- korak po korak, kroz male promjene
- kroz svakodnevne situacije
- vježbanjem, ponavljanjem, ne odustajanjem od sebe

#### 4. zaključak

Svaki put kada radimo na sebi to je način da budemo bolji prijatelji, da imamo bolje prijatelje i da se bolje osjećamo. Svaki naš trud se računa i vodi cilju da budem dobar prijatelj te da imam dobre prijatelje.

**Poruka za kraj:**

Ne trebamo biti savršeni – dovoljno je da se trudimo biti sutra malo bolji nego što smo bili jučer.

**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