

**6. razred osnovne škole**  
**Modul - Prevencija ovisnosti**  
**ODOLIJEVANJE PRITISKU VRŠNJAKA - zauzimanje za sebe**

**Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika**

- Tema: prevencija ovisnosti – odolijevanje pritisku vršnjaka, asertivnost, zauzimanje za sebe
- Opći cilj sata razrednika: usvojiti i vježbati vještinu zauzimanja za sebe koja pomaže odolijevanju pritisku vršnjaka
- Ishodi učenja:
  - Zauzeti se za vlastiti stav/mišljenje i argumentirati ga
  - Prepoznati odnos odolijevanja pritisku vršnjaka i pripadanja grupi vršnjaka
- 45' - 1 školski sat
- za učenike u dobi 11 – 12 godina

**Potreban materijal**

- priprema radionice
- Protokol 1 – Koraci vještine odolijevanje pritisku vršnjaka

**Sadržaj – opis aktivnosti**

**Uvodna igra „DA-NE“ – 10'**

**Cilj uvodne igre (za voditelja):** *uvod u temu odolijevanja pritisku, asertivnosti, kasnije u radu se pozivamo na iskustvo iz uvodne igre*

**Uputa:**

Članovi grupe stanu u parovima jedan nasuprot drugom. U prvom krugu jedan 2 minute govori “DA” a drugi “NE”. Nakon toga zamijene uloge.

**Rasprava i uvod u temu:**

- Što ste naučili o sebi? Kako ste se snašli? Jeste li ustrajali? Što je bilo lako/teško? Kako ste se osjećali?
- Što mislite koja je svrha ove igre? Povezati s vještinom odolijevanja pritisku vršnjaka, izražavanje vlastitih stavova, asertivnosti.

**Glavna aktivnost – 25'**

**Uvod u vještinu putem rasprave:**

Voditi razgovor oko važnosti vještine odolijevanja negativnom pritisku vršnjaka kroz sljedeće točke:

- Kakav pritisak mogu imati vršnjaci? Na što nas mogu nagovarati ?
- Kako znamo da nas netko pritišće ?

- Može li pritisak biti dobar? Ako da, koja bi bila razlika između dobrog i lošeg pritiska? (Napraviti razliku između pritiska i utjecaja.)
- Razgovarati o situacijama kada su oni bili pod pritiskom i što su onda radili? (jesu li pristali, odbili, ignorirali, bili agresivni...)
- Budući da ponekad popustimo - Što dobivamo time da popustimo, a što time da odbijemo pritisak? (kad popustimo – dobili smo na odnosu s vršnjacima, a kad odbijemo negativni pritisak dugoročno dobivamo prema sebi – o tome malo pričati).
- Poučiti učenike da vještinu izražavanja vlastitih stavova i zauzimanje za sebe nazivamo asertivnost – zauzeti se za sebe na primjeren način. Što bi bio primjeren način zauzimanja za sebe? Što je neprimjereno? Primjereno je sve ono što ne vrijeđa drugu osobu i omogućava nam da zadržimo dobar odnos s osobom. Ponekad se odnosi ne zadrže, ali važno je da se mi zauzimamo za sebe na način da uvažavamo i tuđa prava i mišljenje.

Koraci vještine odolijevanja pritisku vršnjaka jesu:

1. **Pogledaj u osobu** – time pokazujemo da je slušamo
  2. **Koristi miran, ali odlučan ton glasa** – kakav bi to bio ton? Što znači miran i odlučan?
  3. **Jasno izreci da se ne želiš uključiti u nedopuštenu aktivnost** – kako bismo to mogli reći? (Dati neke primjere i pitati učenike za primjere)
  4. **Predloži neku drugu, pozitivnu, aktivnost i daj razlog za to** – kakvu aktivnost bi mogli predložiti?
  5. **Ako je osoba uporna, ustraj u svojem “NE”** – kako se osjećamo kad puno puta kažemo ne? Kako je to kad govorimo “NE”, a ne znamo zašto ili nismo sigurni želimo li to napraviti? Kako je reći “NE” kad smo sigurni u to “NE”? (Povezati s igrom)
  6. **Zamoli osobu da ode ili ti izađi iz te situacije** – ukoliko vidimo da osoba i dalje navaljuje, najbolje je prekinuti tu situaciju tako da odemo ili zamolimo osobu da ode. Što time dobivamo?
- Podijeliti učenicima **Protokol 1**

### **VAŽNO RASPRAVITI !**

- Stalno govoriti “NE” na negativan pritisak vršnjaka ipak će narušiti taj odnos (pripadnost toj grupi vršnjaka). Razgovarati o tome kako možemo zadržati dobre odnose, a ipak ne uključiti se u negativno ponašanje. S druge strane, kada je bolje prekinuti takve odnose?

### **Igranje uloga:**

- Prisjetite se situacije u kojoj ste bili u jednoj ili drugoj ulozi - neka članovi grupe nabroje što više primjera iz svog života.  
Kako ste se tada osjećali/ponašali?  
Jeste li bili zadovoljni svojim ponašanjem?
- Potom zajednički – grupa i voditelji nabroje što više situacija u kojima se mladi ljudi mogu naći i u kojima mladi ljudi trebaju reći “NE”

- Svaki par odabere jednu situaciju, uvježba je, a zatim odigra pred grupom, po koracima.

### **Rasprava o igranju uloga:**

- Razgovor o tome kako su konkretno izvodili korake, što su radili i što govorili? Što je bilo lako/teško? - kroz korake.

<b>Zaključna rasprava – 10'</b>
---------------------------------

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili? Je li vas nešto iznenadilo?

Kako će vam to koristiti u životu? U kojim situacijama?

Što vam se sviđelo danas na radionici? Što biste željeli da je bilo drukčije?

S kojom mislju o sebi odlazite s radionice?

### **Protokol 1 - Koraci vještine odolijevanja pritisku vršnjaka**

1. Pogledaj u osobu.
2. Koristi miran, ali odlučan ton glasa.
3. Jasno izreci da se ne želiš uključiti u nedopuštenu aktivnost.
4. Predloži neku drugu, pozitivnu, aktivnost i daj razlog za to.
5. Ako je osoba uporna, ustraj u svojem "NE".
6. Zamoli osobu da ode ili ti izađi iz te situacije.