



HAND in HAND

Osnaživanje učitelja



Program razvoja socio-emocionalnih kompetencija i svijesti o različitosti kod učitelja i drugog školskog osoblja

Program Hand in Hand: Osnaživanje učitelja dostupan je široj javnosti. Kako bi se postigao njegov puni potencijal, preporuča se koristiti program nakon obuke o provedbi. Za dodatne informacije možete se obratiti predstavnicima nacionalnih timova:

- Katinka Gøtzsche (Danska), katinkago@gmail.com
- Ana Kozina (Slovenija), ana.kozina@pei.si
- Helene Dahlström (Švedska), helene.dahlstrom@miun.se
- Jelena Matić Bojić (Hrvatska), matic@idi.hr
- Lisa Paleczek (Austrija), lisa.paleczek@uni-graz.at
- Gina Tome (Portugal), ginatome@sapo.pt



Osnaživanje socio-emocionalnih kompetencija i svijesti o različitosti kod učitelja širom Europe

Autori:

Katinka Gøtzsche, Heidi Berg, Danski centar za mindfulness, Sveučilište Aarhus; Helene Dahlström, Malin Norberg, Nina Eliasson, Magnus Oskarsson, Greta Wiklund Lind, Odjel za odgojne i obrazovne znanosti, Sveučilište Mid Sweden; Ana Kozina, Pedagoški institut u Ljubljani; Christina Oswald, Institut za istraživanje obrazovanja i obrazovanje učitelja, Sveučilište u Grazu; Jelena Matić Bojić, Institut za društvena istraživanja u Zagrebu; Gina Tome, Sveučilište u Lisabonu.

2022

www.handinhand.si



Ova publikacija izražava isključivo stajalište njenih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

Partneri



Sadržaj

Predložen raspored implementacije programa	8
Smjernice za trenere	10
O ovom materijalu	10
Hand in Hand program	10
Oblik	11
Svrha HAND:ET programa	12
Kako koristiti smjernice	13
Teorija	13
Obrazloženje i pozadina	13
Prilagodba i vjernost programa	14
Očekivanja od učitelja	15
Trener	16
Empatični dijalog	17
Empatično slušanje	17
Poučavanje ≠ terapija	18
Kako voditi vježbe usredotočene svjesnosti (engl. <i>mindfulness</i>)	19
Mogućnosti	19
Nelagoda	19
Koristite vlastite osjećaje i impulse u svom vođenju	20
Smetnje	20
Jezik	20
Neke smjernice koje se odnose na vođenje vježbi o različitosti	21
1. dan	23
Tijek dana	24
Predstavljanje trenera i programa	25
Vježba. Biti ovdje i sada	28
Predstavljanje učitelja	31
Vježba. Na drugoj strani ceste	33
Teorija. Relacijske vještine	36
Teorija. CASEL i pet SEL kompetencija	40
Svijest o sebi	41
Upravljanje sobom	42
Samopoštovanje i samopouzdanje	42
Osobni jezik	44
Svijest o drugima	44
Svijest o različitosti	45
Vještina međuljudskih odnosa	45
Odgovorno donošenje odluka	45
Vježba. Empatično slušanje	46
Vježba. Espresso	49
Teorija. Svijest o različitosti - uvod	50
Intersekcionalnost	51
Norme i privilegije	52
Vježba. Samorefleksija na temu svijesti o različitosti	54
Vježba. Različitost u mom razredu, za učitelje	55
Vježba. Osvještavanje tijela	57





2. dan	63
Tijek dana	64
Vježba. Osviješten pokret i osvještavanje tijela (engl. <i>mindful movement, body scan</i>)	65
Vježba. Osvještavanje tijela	70
Teorija. Usredotočena svjesnost	71
Um luta u prošlost i budućnost	71
Važnost prisutnosti.....	73
Treniranje usmjerene pažnje.....	73
Odnosi	73
Učenje	74
Film o empatičnoj znatiželji	74
Teorija. Pristup sebi i drugima s empatičnom znatiželjom	75
Vježba. Empatično slušanje 2	77
Vježba. Usredotočena svjesnost tijela i disanja	79
Vježba. Skokovi sa stolice	82
Vježba. Razmišljanja o mojoj školi i mom razredu	84
Vježba. Vježba dijaloga – koje su moje vrijednosti?	88
Teorija. Pentagon – mapa ljudskog bića	90
Koncept: 60:40	92
Vježba. Slijedite ruku	93
Vježba. Da... i... Ispričajte priču zajedno	95



1. online susret	99
Tijek susreta	99
Tjelesne vježbe	99
Vježba. Osvještavanje tijela	99
Vođenje dnevnika	100
Dijeljenje: kako smo...? (engl. <i>check in</i>)	100
Vježbe dijaloga. Empatično slušanje	100
Refleksija učitelja	101






2. online susret	103
Tijek susreta	103
Tjelesne vježbe	103
Vježba. Sjedeća vježba usredotočene svjesnosti tijela i disanja	103
Vođenje dnevnika	104
Dijeljenje: kako smo...? (engl. <i>check in</i>)	104
Vježbe dijaloga. Empatično slušanje 2	104
Refleksija učitelja	105



3. dan	106
Tijek dana	106
Vježba. Tjelesne vježbe u sjedećem položaju	108
Vježba. Netko do koga mi je stalo	111
Dijeljenje: kako smo...? (engl. <i>check in</i>)	113
Vježba. 60:40 – Hodaj i vidi	114
Vježba. Radosna situacija	117

Teorija. Ugodna iskustva zahtijevaju pažnju	122
Teže je zapamtiti ugodna iskustva	122
Dva biološka mehanizma	122
Hipokampus i amigdala	122
Tri dobre stvari ili tri blagoslova	124
Teorija. Mozak se mijenja vježbanjem usredotočene svjesnosti (engl. <i>mindfulness</i>)	125
Fizičke promjene u mozgu	125
Regulacija emocija	126
Vježba. Hod privilegija	127
Primjer 1: Pitanja za sebe/odrasle – načinite korak ako	129
Primjer 2: Kartice s ulogama	131
Teorija. Aspekti različitosti spola i roda	132
Rod i spol	132
Različite perspektive o rodu	132
Očekivanja, norme i moć	133
Rod i spol u društvu	133
Rod i spol u učionici	134
Moguća pitanja za raspravu nakon prezentiranja teorije	135
Vježba. Oblikovanje roda	136
Vježba. Okviri	138
3. online susret	141
Tijek susreta	141
Tjelesne vježbe	141
Vježba. Sjedeća vježba usredotočene svjesnosti tijela i disanja	141
Vođenje dnevnika	142
Dijeljenje: kako smo...? (engl. <i>check in</i>)	142
Vježbe dijaloga. Radosna situacija	141
Refleksija učitelja	143
4. dan	145
Tijek dana	146
Vježba. Ležeće tjelesne vježbe	147
Vježba. Osvještavanje tijela (engl. <i>body scan</i>)	149
Vježba. Dijeljenje: kako smo...? (engl. <i>check in</i>)	149
Teorija. Relacijska kompetencija – Od poslušnosti do odgovornosti	150
Vježba. Situacija u kojoj sam se osjećao/la vrijedno u svojoj profesiji	152
Situacije koje se tiču aspekata različitosti	156
Vježba. Obrnuti zamrznuti ples	159
Vježba. Zadirkuj, smetaj, stupi u kontakt	161
Vježba. Neugodno iskustvo	163
Teorija. Što je stres?	166
Autonomni živčani sustav	166
Akutni stres	166
Kako mozak funkcionira u stresnoj situaciji	167
Kada stres postane problem	168
Hipokampus	168
Amigdala	169



	Snaga misli	169	
	Priča o dvije strijele	170	
	Usredotočena svjesnost (engl. <i>mindfulness</i>) i stres	170	
	Grupni rad. Iskustvo učitelja sa stresom	171	
	4. online susret	173	
	Tijek susreta	173	
	Tjelesne vježbe	173	
	Vježba. Sjedeća vježba usredotočene svjesnosti tijela i disanja	173	
	Vođenje dnevnika	174	
	Dijeljenje: kako smo...? (engl. <i>check in</i>)	174	
	Vježbe dijaloga. Situacija u kojoj sam se osjećao/la vrijedno u svojoj profesiji	174	
	Refleksija učitelja	175	
		5. dan	177
		Tijek dana	178
Tjelesne vježbe		178	
Vježba. Usredotočena svjesnost (engl. <i>mindfulness</i>)		179	
Vježba. Dijeljenje: kako smo...? (engl. <i>check in</i>)		179	
Teorija. Aspekt različitosti etničke pripadnosti i kulturnog podrijetla		179	
Etničnost i kulturno podrijetlo u razredu		180	
Moguća pitanja za raspravu nakon predstavljanja teorije		180	
Vježba. Društvena ljestvica (Tko ima moć)		181	
Vježba. Prilagodba drugoj kulturi – poznavanje obrasca		183	
Teorija. Polivagalna teorija		185	
Polivagalna teorija		185	
Polivagalna mapa		185	
Društveni živčani sustav		186	
Borba ili bijeg		186	
Zamrzavanje		187	
Ciklus stres-opuštenost		188	
Kakve su moje reakcije?		189	
Vježba. Vježba koja potiče stres		190	
Vježba. Što se događa kada sam pod pritiskom u svojoj profesiji?		192	
	5. online susret	197	
	Tijek susreta	197	
	Tjelesne vježbe	197	
	Vježba. Sjedeća vježba usredotočene svjesnosti tijela i disanja	197	
	Vođenje dnevnika	198	
	Dijeljenje: kako smo...? (engl. <i>check in</i>)	198	
	Vježbe dijaloga. Što se događa kad sam pod pritiskom u svojoj profesiji?	198	
	Refleksija učitelja	199	



6. dan	201
Tijek dana	202
Tjelesne vježbe	202
Vježba. Usredotočena svjesnost (engl. <i>mindfulness</i>)	202
Teorija. Čimbenici različitosti prema socioekonomskom porijeklu (klasi)	203
Socioekonomsko porijeklo u razredu	203
Moguća pitanja za raspravu nakon predstavljanja teorije	204
Vježba. Normativno-kritička analiza – pretraživanje novina i udžbenika	205
Vježba ili teorija. Ponavljanja	208
60:40 vježbe	208
Promjene brzine	208
Vježbe dijaloga	208
Refleksija. Što sam naučio/la?	209
Dodatni materijal	210
Dodatna vježba 1. Različito tempo	210
Dodatna vježba 2. Uključivanje i isključivanje u učionici	211
 HAND:ET - Program treninga za razvoj socio-emocionalnih kompetencija i svijesti o različitosti kod ravnatelja i stručnih suradnika	
1. dan programa za ravnatelje i stručne suradnike	212
2. online susret za ravnatelje i stručne suradnike	213
3. dan programa za ravnatelje i stručne suradnike	214
Vježba. Različitost u školi za ravnatelje i stručne suradnike	215
 Literatura	 216

Ravnatelji
i stručni
suradnici

Predložen raspored implementacije programa:

	Program HAND in HAND: Osnaživanje učitelja	
Školska godina 2022./2023.	Učitelji	Ravnatelji i stručni suradnici
Kolovoz / rujan	2 dana - susreti uživo	1 dan - susret uživo
Listopad	<i>online</i> susret (2 h)	
Studeni	<i>online</i> susret (2 h)	
Prosinac	1 dan - susret uživo	
Siječanj	<i>online</i> susret (2 h)	<i>online</i> susret (2 h)
Veljača	1 dan - susret uživo	
Ožujak	<i>online</i> susret (2 h)	
Travanj	1 dan - susret uživo	1 dan - susret uživo
Svibanj	<i>online</i> susret (2 h)	fokus grupa
Lipanj	1 dan - susret uživo	
Srpanj	fokus grupa	
Σ	6 dana treninga + 5 <i>online</i> susreta	2 dana treninga + 1 <i>online</i> susret

Smjernice za trenere

O ovom materijalu

Hand in Hand program

Pred vama je program razvijen za učitelje i ostalo školsko osoblje, program Hand in Hand:ET (engl. *Hand in Hand: Empowering teachers*). Program HAND in HAND:ET glavni je rezultat projekta „HAND in HAND - Osnaživanje socio-emocionalnih kompetencija i svijesti o različitosti kod učitelja širom Europe“ (dalje u tekstu HAND:ET).

Projekt HAND:ET započeo je u ožujku 2021. i trajat će tri godine (do ožujka 2024.). HAND:ET eksperimentalni je projekt (u okviru programa Erasmus +, Ključna aktivnost 3) koji okuplja 11 partnera iz sedam zemalja: Pedagoški institut u Ljubljani (Slovenija), Sveučilište Mid Sweden (Švedska), Sveučilište Aarhus (Danska), Institut za društvena istraživanja u Zagrebu (Hrvatska), Sveučilište u Grazu (Austrija), Sveučilište u Lisabonu (Portugal), Leibniz institut za istraživanja i informacije u obrazovanju (Njemačka), Mreža centara za obrazovne politike (Hrvatska), Ministarstvo znanosti i obrazovanja Republike Hrvatske (Hrvatska), Ministarstvo obrazovanja, znanosti i sporta Republike Slovenije (Slovenija) i Odbor za obrazovanje Štajerske (Austrija).

Projekt u fokusu ima učitelje, podržavajući razvoj njihovih socijalnih i emocionalnih kompetencija, kao i njihovu svijest o različitosti. Cilj je projekta osnažiti učitelje za složenost svakodnevnog profesionalnog života sa sve raznolikijim razredima i omogućiti im da se s novim izazovima nose fleksibilno. U središtu projekta su dobrobit učitelja i razvoj SEDA (engl. *socio-emotional and diversity awareness*) kompetencija kojima se istovremeno potiče briga o sebi i glavna uloga daje glasu učitelja. Štoviše, projekt ima za cilj pridonijeti stvaranju sveobuhvatne obrazovne politike EU-a usmjerene na učitelje (pružanjem preporuka specifičnih za EU i zemlju), kroz bavljenje suvremenim strukturnim problemima u učiteljskoj profesiji dugoročno i utemeljeno na dokazima.

HAND:ET se temelji na uvidima i naučenim lekcijama iz projekta „HAND IN HAND: Socijalne i emocionalne vještine za tolerantna i nediskriminativna društva - Pristup čitave škole“, koji je prepoznat kao jedan od deset najrelevantnijih projekata EU-a, koji se bave učiteljima i školama. Svrha prvog projekta HAND in HAND bila je razviti socijalne, emocionalne i interkulturalne kompetencije učenika i školskog osoblja. Kao okvir koristili smo koncept relacijske kompetencije, pet koncepata iz CASEL modela: svijest o sebi, upravljanje sobom, svijest o drugima, vještine međuljudskih odnosa i odgovorno donošenje odluka. Rad Blell i Doffa (2014), Deardoffa (2006) i Stiera (2003) činio je okvir za razvoj interkulturalne kompetencije.

Svrha trenutnog projekta jest razviti i unaprijediti socio-emocionalne kompetencije, te također razviti svijest o različitosti kod učitelja i ostalog školskog osoblja. Isti okvir koji je korišten u prvom HAND in HAND projektu za razvoj socio-emocionalnih kompetencija, kao i relacijskih kompetencija, koristit će se u ovom projektu. To znači da će se dio sadržaja iz ranijih materijala koristiti i u ovom priručniku.

Za detaljniji opis načina na koji su ovi zaključci doneseni, pozivamo se na ono što je već napisano u publikacijama koje se tiču prethodnog projekta (Kozina, 2020; Nielsen i sur., 2019; Jensen i sur., 2018). U ovom priručniku okvir je dodatno proširen teorijom o reakcijama na stres i teorijom o usredotočenoj svjesnosti (engl. *mindfulness*¹). Također, teorijski okvir proširen je teorijama o različitosti, s posebnim naglaskom na intersekcionalnost, kao i na aspekte različitosti; rod i spol, socio-ekonomsko porijeklo te etničko i kulturno porijeklo.

Više informacija o projektu i svim rezultatima dostupno je na mrežnim stranicama projekta „HAND in HAND - Osnaživanje socio-emocionalnih kompetencija i svijesti o različitosti kod učitelja širom Europe“. Tamo ćete pronaći sve nedavne vijesti, publikacije i materijale relevantne za projekt, povezane s temom osnaživanja učitelja za nošenje sa socijalnim i emocionalnim izazovima te s izazovima vezanim uz različitost. O najnovijim informacijama na projektu možete se informirati i putem službene stranice projekta (<https://handinhand.si/hr/home2>).

Program Hand in Hand nastao je u sklopu projekta, a njegov je priručnik dostupan široj javnosti. Preporuča se koristiti ga u kombinaciji s prethodnom obukom koju provode navedene partnerske institucije.

Oblik

Ovaj program predstavljen je u dvije verzije, jedna je za učitelje, a druga za ravnatelje i stručne suradnike. Program za učitelje sastoji se od šest punih dana (od 9.00 do 16.00 sati) u kojima se trening izvodi licem u lice te pet *online* sastanaka između rada uživo. Za ravnatelje i stručne suradnike program se sastoji od dva puna dana rada uživo i jednog *online* sastanka. Priručnik je razvijen i osmišljen kako bi ga mogli koristiti treneri u programu Hand in Hand: Osnaživanje učitelja, koji su tijekom početne faze projekta educirani za vođenje ovog programa.

¹ Usredotočena svjesnost i mindfulness u nastavku teksta koristit će se kao sinonimi

Svrha HAND:ET programa

Ciljevi programa HAND:ET usmjereni su na osnaživanje učitelja kako bi mogli:

- Unaprijediti i razviti socio-emocionalne i interkulturalne kompetencije: svijest o sebi, upravljanje sobom, svijest o drugima, vještine međuljudskih odnosa, odgovorno donošenje odluka i svijest o različitosti;
- Poboľjšati i razviti relacijsku kompetenciju;
- Upoznati pojam empatične znatiželje;
- Vježbati empatičnu znatiželju kroz dijalog i praktične vježbe;
- Upoznati praksu izražavanja osobnim jezikom;
- Razviti osjećaj za razliku između osobnog jezika i jezika koji analizira i vrednuje;
- Istražiti različita gledišta kroz dijalog i praktične vježbe;
- Razvijati empatičnu znatiželju primjenjujući empatično slušanje i empatično postavljanje pitanja kako bi razumjeli perspektive drugih;
- Zamijetiti što je prisutno u tijelu i umu;
- Koristiti to znanje ili svjesnost za razumijevanje veza između nas samih i drugih;
- Osvijestiti kako vlastito stanje utječe na odnose s drugim ljudima;
- Koristiti svjesnost o svom trenutnom stanju za donošenje svjesnijih izbora;
- Koristiti svjesnost o svom trenutnom stanju kako bi imali više mogućnosti i izbora za nošenje sa situacijama koje uključuju samo njih ili i druge ljude;
- Upoznati različite pristupe regulacije pod pritiskom;
- Raspravljati o konkretnim primjerima, idejama i alatima i dijeliti ih s drugima kako bi nadahnuli i dali podršku učiteljima u njihovom radu s različitostima;
- Otkriti, raspravljati i razviti razumijevanje o moći, privilegijama i osobnim predrasudama u društvu, kao i u školi;
- Otkriti i razviti svijest o vlastitim stavovima, vrijednostima i predrasudama u vezi različitosti, te o tome kako to može utjecati na prihvaćanje različitosti u razredu;
- Podijeliti primjere dobre prakse i razgovarati o izazovima s kolegama učiteljima i trenerima programa.

Kako koristiti smjernice

Ovaj priručnik osmišljen je za trenere kako bi ih vodio u razvoju socio-emocionalnih kompetencija i povećanju svijesti o različitosti. Program smo stvorili kao kombinaciju vježbi svjesnosti, dijaloga, aktivnog slušanja, vježbi razvijanja osobnog jezika, diskusija, vježbi usmjerenih na različitost, grupnih vježbi, vježbi u paru i individualnih vježbi.

Međutim, ovaj priručnik treba gledati kao pomoć, a ne kao konačnu istinu.

Sve vježbe opisane su zajedno s prijedlozima o tome kako prenijeti vježbu i njezine ciljeve učiteljima. Teorijski dijelovi napisani su na sličan način, s prijedlozima kako da trener poveže teoriju s vježbama i općim ciljevima programa.

Teorija

Teorijski dijelovi prilično su opsežni i namijenjeni pružanju šireg konteksta razumijevanja za trenere. Trener može odabrati elemente iz teksta tako da teorija odgovara svakoj pojedinačnoj skupini.

Obrazloženje i pozadina

U svakom opisu vježbi naći ćete odlomak pod nazivom “Obrazloženje i pozadina”. U nekim je opisima taj tekst prilično opširan. Tekst je i za trenera i za sudionike. Ovisno o grupi, trener može odabrati što je važno naglasiti i odlučiti koliko je teorije potrebno. Nekim grupama možda treba puno objašnjenja, drugima manje.

Možete odabrati da vježbu obrazložite prije ili poslije. Ponekad je potrebno da grupe znaju zašto rade vježbe, a ponekad je poučno ne znati, već samo primijetiti što se događa.

Ako, kao trener, mislite da je teoriju i vježbe bolje objasniti drugačije, zbog konteksta vaše zemlje, slobodno to učinite. Kao trener u vašoj zemlji, vi ste stručnjak za ono što će funkcionirati u kontekstu vaše zemlje. Ustanovite li da određenoj skupini treba više vremena da istraži nešto nego što je predloženo u priručniku, samo si uzmite dodatno vrijeme.

Prilagodba i vjernost programu

U prethodnom projektu napravljen je osvrt na ono što je važno u provedbi programa socio-emocionalnog i interkulturalnog učenja u školama (Nielsen i sur., 2019).

Identificirano je pet važnih tema, od kojih je jedna: "suptilna ravnoteža između prilagodbe i vjernosti najbolje bi se mogla postići prilagodljivim kurikulumom koji naglasak stavlja na ključne značajke..."

Kod prilagodbe i vjernosti izvorniku, važno je postići ravnotežu. S jedne strane, prilagodba je nužna, ne samo kada se radi međukulturalno, već i kod različitih skupina učitelja u jednoj zemlji. S druge strane, svi trebamo raditi po istom programu te on dakle – mora biti prepoznatljiv. Zato je važno istaknuti ključne značajke. Neke se vježbe ne mogu zamijeniti, a neke se mogu.

Želite li napraviti prilagodbe, one se moraju izvesti s nečim što je na tragu prikazanih vježbi. To vrijedi za sve vježbe i za teoriju. Dobra je polazišna točka pročitati obrazloženja i pozadinu vježbi te koristiti taj odlomak kao smjernicu za prilagodbu.

Teorija je podijeljena na šest dana treninga. Smatrate li korisnim ili nužnim neku od teorija iznijeti prije ili kasnije nego što je to prikazano u priručniku, slobodno to učinite.

Što se tiče prilagodbi vježbi i teorije o socio-emocionalnim kompetencijama, važno je raditi sljedeće vježbe svjesnosti: osvještavanje tijela, sjedeću meditaciju i tjelesne vježbe. Međutim, možete prilagoditi vrijeme i birati između predloženih smjernica ili, još bolje, koristiti svoje riječi i upute. Što se tiče dijaloških vježbi, važno je koristiti prikazanu strukturu dijaloga. Što se tiče sadržaja dijaloga, također je važno pokriveno i ugodna i stresna iskustva, ali osim toga sadržaj dijaloga možete prilagoditi. Primjer prilagodbe bile bi male vježbe koje se koriste kao ledolomci, a mogu se zamijeniti drugim, sličnim vježbama.

Kada je riječ o teoriji i vježbama o svijesti o različitostima, važno je da se pokriju sva područja u programu. To znači da morate dati teoretski doprinos o svim aspektima danih u ovom programu. Međutim, možete izvršiti sve prilagodbe koje smatrate potrebnima kako bi odgovarale kontekstu vaše zemlje. Na primjer, ako vidite da će neke od vježbi biti loše prihvaćene od strane sudionika zbog određenog konteksta vaše zemlje, naravno da možete prilagoditi vježbu ili je zamijeniti drugom vježbom sličnog sadržaja. Također je moguće da kao treneri premjestite vježbe o različitosti između predloženih dana, ako mislite da je to prikladnije za vašu grupu sudionika.

Očekivanja od učitelja

Uvidi iz prethodnog projekta HAND in HAND, opisani u pregledu literature: Socijalne, emocionalne i interkulturalne kompetencije, kao i u konačnoj monografiji, s posebnim naglaskom na školsko osoblje (Nielsen i sur., 2019; Kozina, 2020), naglašavaju važnost osposobljenosti učitelja. To se postiže korištenjem više vremena i resursa za profesionalni razvoj učitelja, pri provedbi programa kojima je cilj povećanje socio-emocionalnih i interkulturalnih kompetencija učenika u školama. Učitelj treba razvijati svoje socio-emocionalne i interkulturalne kompetencije tijekom treninga, te tijekom rada s učenicima. Općenito, kada budu provodili određeni program u razredu, učitelji će morati posebno raditi na vlastitom profesionalnom razvoju.

Prema Nielsen i sur. (2019), nije važno samo osmisliti program profesionalnog razvoja učitelja, već je važno i usmjeriti se na razvoj generičkih učiteljskih pedagoških i relacijskih kompetencija, kao što su angažman učitelja i pozitivne interakcije s učenicima. Odnosi učenika i učitelja bili su, na primjer, najdosljedniji prediktor profesionalne predanosti. Nielsen također ističe fenomen sagorijevanja kao područje koje zahtijeva intervencije te specifičnu obuku kako bi se sagorijevanje spriječilo.

Bonde i suradnici (2022) ističu da istraživanje svjesnosti za edukatore pokazuje kako intervencije temeljene na svjesnosti djeluju i poboljšavaju mentalno zdravlje, sprječavaju sagorijevanje, a također pozitivno utječu i na radnu uspješnost.

Ukratko: fokus ovog programa je na učiteljima. Na njihovom profesionalnom razvoju. Obuka će biti usmjerena na razvoj socio-emocionalnih kompetencija, kao i na svijest o različitosti (SEDA kompetencija) kod učitelja. Ovaj program stručnog usavršavanja treba promatrati kao profesionalni razvoj učitelja.

To znači da se od učitelja ne očekuje da prezentirane vježbe primjenjuju u svojim razredima. Ovo nije program napravljen za učenike.

Naravno, postoje očekivanja vezana uz transfer u učionicu. Očekujemo da će razvijene kompetencije učitelja neizravno utjecati na djecu. To će im omogućiti drugačije djelovanje, te im dati više mogućnosti za suočavanje sa složenošću i izazovima svakodnevnog života.

Nadamo se da će učitelji biti inspirirani treningom i da će neke od vježbi s kojima se susreću na treningu ponijeti sa sobom u učionice.

Trener

Ovaj priručnik je izvorno izrađen i namijenjen za edukaciju trenera HAND:ET projekta. Za provođenje programa važno je da treneri steknu vlastita iskustva s vježbama i usvoje kompetencije koje se poučavaju. Savjetujemo da se ne poučava nešto što niste iskusili ili nešto s čim imate malo osobnog iskustva.

Kao trener, vi komunicirate svoje vlastito razumijevanje socio-emocionalnih i interkulturalnih kompetencija. Ovo razumijevanje je i teorijsko i izravno doživljeno kroz vlastitu praksu i obuku koja se provodi u sklopu HAND:ET projekta. Važno je biti otvorenim, kako za teorijski okvir tako i za vlastita, osobna iskustva. Često smo bolje upoznati s analitičkim, kognitivnim područjima. Da biste stvorili prostor u kojem je moguće da učitelji sami sebe dožive na drugi način, i vi kao trener prethodno sami trebate proći istim putem. To vam omogućuje da upoznate sudionike u njihovim tjelesnim i emocionalnim iskustvima, kao i u više mentalnom i teorijskom razumijevanju.

Naš je instinkt bježati kada stvari postanu teške, a ako nemate izravno iskustvo bivanja, istraživanja i možda mirenja s neugodnim osjećajima i osjetima, teško je upoznati i podnijeti neugodna iskustva sudionika.

Postanete li previše uzbuđeni zbog metode možete izgubiti iz vida ono što se zapravo događa u grupi. Kao trener HAND:ET-a važno je da ste znatiželjni, otvoreni i da cijenite ono što učitelji donose u grupu. Učitelji će vjerojatno odabrati različite načine uključivanja u program. Neki će biti vrlo zainteresirani, neki možda neće biti toliko predani ili ne baš sasvim pozitivni. Vjerojatno ćete se susresti s nelagodom, možda sumnjom ili skepticizmom, a vaša komunikacija može biti osporena. Vaše vlastito iskustvo s vježbama usredotočene svjesnosti, vježbama 60:40 i iskustvo nošenja s neugodnim iskustvima mogu vam pomoći u ovim situacijama. Podržani svojim autoritetom čovjeka i trenera, lakše ćete izbjeći da reakcije učitelja doživite kao problem.

Velika vam je pomoć to što ste sami upoznati s vježbama koje poučavate pa iz vlastitog iskustva znate da one na različite ljude mogu različito utjecati. Za vas kao trenera također je od velike pomoći da sami nastavite raditi vježbe svjesnosti kada poučavate druge ljude da ih rade. Da neprestano istražujete kako je to biti u sadašnjem trenutku u različitim situacijama, znatiželjni, nježni, strpljivi i hrabri.

Empatični dijalog

Mnoge praktične vježbe u programu praćene su znatiželjnim dijalogom u kojem su učitelji pozvani da podijele svoja iskustva. Važno je da ovaj dijalog bude istraživački i znatiželjan. To je dijalog, razgovor u kojem dvoje ljudi zajedno istražuju. Nije to intervju ili, u najgorem slučaju, ispitivanje. Za trenera, fokus na dijalogu i želja za postavljanjem "pravih" pitanja lako mogu zasjeniti činjenicu da se dijalog odnosi prvenstveno na sposobnost trenera da jednostavno - sluša. Slušanje je ključno. Učitelji će u programu empatični dijalog vježbati jedni s drugima. Trener će biti uzor koji pokazuje kako postavljati pitanja i kako slušati. U priručniku ćete pronaći posebne opise o tome kako voditi vježbe dijaloga.

Empatično slušanje

U romanu danskog autora Svenda Åge Madsena piše da:

“Nitko više nema vremena slušati. Kada nikad ne stignete ispričati svoj život, on ostaje nesuvisao i neshvatljiv.” (Madsen, 1988, str. 40, citat preveli autori)

Kada pitamo sudionike o njihovom izravnom i neposrednom iskustvu nakon vježbe, upućujemo im poziv da zastanemo i da osjete senzacije u svom tijelu, život koji im u tijelu pulsira upravo sada, u ovom trenutku. I da također postanu svjesni svojih emocija i aktivnosti u svom umu. Zadatak trenera je slušati i postavljati pitanja koja sudionicima pomažu da otkriju i osvijeste svoja iskustva. U tom procesu, slušanje je najvažnije. Slušanje nam pomaže da uhvatimo ono što sudionici doživljavaju, tako da to možemo uzeti kao početnu točku, ako i kada odlučimo postaviti više pitanja. Slušajući svojom prisutnošću i empatijom, zajedno možemo stvoriti procese koji su relevantni i živi i koji se u sudionicima već odvijaju. Često pretpostavljamo da je slušanje samo stvar šutnje i uobičajene ljubaznosti, da dok slušate, sve čujete. Da je to nešto nalik držanju mikrofona, snimanju onoga što se govori i nakon toga mogućnosti premotavanja naprijed-natrag, ponovnom slušanju onoga što je rečeno. Ali zapravo je puno složenije.

Iako, za razliku od očiju, uši samo postoje sa svake strane glave, daleko su od pasivnih primatelja zvuka. Uz pomoć pažnje one neprestano biraju, posežu i izabiru čega će biti svjesne. Ono što čujemo obrađuje naš individualni osjetilni aparat, a cenzurira se i tumači time tko smo mi, našom biografijom, našom biologijom i našim trenutnim stanjem. Stoga su u ulozi trenera vlastite SEDA kompetencije ključne. Možemo se zapitati što je to za čime smo tijekom života istrenirali svoje uši da posežu, i još važnije: što smo uši uvježbali da ne čuju. Možemo otkriti da je naše slušanje na autopilotu, što znači da slušamo, a da zapravo nismo svjesni. Prvi korak je otkrivanje da je to tako, jer time dobivamo priliku da znamo i budemo svjesni da se u našem perceptivnom sustavu selekcija uvijek događa. Kada to osvijestimo, možemo napregnuti uši, slušati i postavljati pitanja tako da to sudionicima bude od koristi.

Inspirirani konceptom zone proksimalnog razvoja, razvojnog psihologa L. Vygotskog, možemo to prenijeti na činjenicu da u empatičnom slušanju stvaramo pokret od poznatog prema onome što je moguće znati. Jednostavno preslikavanje onoga što je već rečeno može stvoriti otvaranje, uslijed kojeg sudionicima nešto postaje jasnije. Mogu uspostaviti kontakt s nečim što je već prisutno, ali je još nejasno i neprepoznato.

Poučavanje \neq terapija

Važno je zapamtiti da je ovo program učenja, a ne terapija.

U istraživačkom dijalogu fokus je uvijek na izravnom iskustvu učitelja s njihovim tijelom, njihovim mislima i emocijama. Dijalog se održava laganim i otvorenim pitanjima na horizontalnoj razini. Primjeri relevantnih pitanja su: Što ste primijetili? Što se dogodilo? Gdje to možete osjetiti u svom tijelu? Postavljena pitanja sudionicima pomažu da uočavajući svoje impulse i osjete budu potpuno prisutni u trenutku. Da istraže trenutak svojim osjetilima, a ne svojim mentalnim, analitičkim sposobnostima. Na primjer, ako sudionik dijeli ono o čemu je tijekom vježbe razmišljao, trener može istaknuti da bi sudionik mogao jednostavno primijetiti da je imao misao; umjesto da se usredotočuje na sadržaj te misli.

Nije svrha ovog programa postavljati vertikalna pitanja o pojedinačnim pričama i sadržajima u pričama. To nam nije u fokusu interesa. Ne analizira se zašto sudionici nešto osjete na specifičan način ili zašto im je nešto teško. Važno je biti pun poštovanja i nježan prema sudionicima u pogledu onoga što žele podijeliti. Dobra je ideja potaknuti sudionike da podijele samo ono u vezi čega se osjećaju sigurnima. I u isto vrijeme stvoriti otvoreni prostor u kojem je moguće dijeliti sve čime su sudionici zaokupljeni, bez osuđivanja. To vrijedi i ako netko želi podijeliti nešto osobno i ranjivo.

Način postavljanja horizontalnih pitanja je postavljanje grupnih pitanja, na primjer, koliko vas je primijetilo da ste umorni? Sudionici grupe mogu odgovoriti na pitanje podizanjem ruke.

Kako voditi vježbe usredotočene svjesnosti

Trener vodi i vježba u isto vrijeme.

Kada vodite vježbu mindfulnessa, vaše prethodno iskustvo i trening mindfulnessa vaši su temelji i podrška. Stoga je važno da dok vodite učitelje vi zapravo sami radite vježbe. To znači koristiti sebe kao spremnik znanja i iskustva te voditi s mjesta koje je vama sigurno i poznato. Kada to učinite, ne morate se sjećati što reći ili koristiti neke specifične riječi iz priručnika, možete koristiti sve što postoji. Ono što zapravo doživljavate možete prenijeti u riječi kao primjere, na primjer kada svoju pažnju premjestite na stopala. Možete biti u kontaktu sa svojim osjećajima i biti svjesni svojih reakcija. Imate stalnu priliku istražiti svoje stupnjeve pažnje prema sebi i učiteljima. Odatle možete regulirati, prilagođavati i uskladiti sebe i svoje vođenje s grupom. Ovo je način prilagodbe.

Mogućnosti

Za neke ljude, usmjeravanje pažnje na dah ili na određena područja u tijelu može biti previše intimno. Važno je da u svom vođenju vježbe mindfulnessa uvijek dajete različite prilike za usmjeravanje pažnje i na druga mjesta. Primjeri mogu biti usmjeravanje pažnju na stopala ili na to kakav je osjećaj sjediti na stolici. Druga je mogućnost pozvati učitelje da sjednu i slušaju zvukove ili samo sjede i gledaju ispred sebe.

U vašem je vođenju ključno da naglasite da učitelji osjećaj kontrole mogu zadržati odabirući žarišnu točku za svoju pažnju, za osjećaj psihološke sigurnosti. I da u bilo kojem trenutku tijekom meditacije mogu vratiti fokus na ono što su sami odabrali.

Nelagoda

Kao što možda znate iz vlastitog iskustva, ponekad može biti prilično neugodno svoju pažnju premjestiti prema unutra. Zasižno ćete susresti učitelje koji će se osjećati nelagodno, nemirno, kojima će biti dosadno ili se čak osjećati preplavljeno nelagodom tijekom vježbanja svjesnosti. Možete ih podržati tako što ćete im u svojim smjernicama dati posebne upute o tome što učiniti osjete li da im je tijekom meditacije nešto previše neugodno.

Važno je dati im izbor različitih mogućnosti. To mogu biti prijedlozi o malom pomicanju tijela, promjeni položaja sjedenja, premještanju pažnje na nešto izvan tijela, zvukove ili otvaranje očiju i gledanje kroz prozor, na primjer.

Učiteljima koji osjećaju nelagodu može pomoći spoznaja da nisu jedini koji se tako osjećaju i da osjećati nelagodu nije pogrešno. Dobra je ideja stalno ponavljati da cilj nije osjećati se dobro, opušteno ili sretno. Treba biti svjestan svega što je prisutno u ovom trenutku (i udobnosti i/ili nelagode). Kada se vaše vođenje temelji na vašem vlastitom iskustvu s treningom svjesnosti, lakše je razumjeti različita iskustva učitelja. Najvažnije za vas kao trenera je susresti se s učiteljima s razumijevanjem i brižnim, uvažavajućim i ljubaznim odnosom. Nekome može pomoći da zna da nije u krivu i da su sva iskustva dobrodošla.

Kao trener, nikada ne biste smjeli ništa popravljati za učitelje, niti im pomagati rješavajući bilo što umjesto njih. Imajte na umu da sami već imaju sve što im treba. Oni dišu sami od sebe, a jednom kada se upoznaju s pažnjom, tada će mudrost tijela i uma moći koristiti kako bi bili svjesni i kako bi kontrolirali različite osjete i emocije. Kada vodite tjelesne vježbe ili osvještavanje tijela, to može biti poziv da budete fizički prisutniji u tijelu. Ove vježbe mogu pomoći u oslobađanju napetosti, dobivanju energije, jačanju samoprihvatanja i brige o sebi te pružiti više mentalne jasnoće. Ali uglavnom je to način nježnog obraćanja pažnje na trenutak, bez osuđivanja ili želje da išta bude drugačije.

Koristite vlastite osjećaje i impulse u svom vođenju

Dobra je ideja oči držati otvorene ili s vremena na vrijeme otvoriti oči dok vodite vježbu mindfulnessa. Također je važno da se u prostoru smjestite na položaj s kojeg sve učitelje možete imati u svom vidnom polju. Možete spustiti pogled ispred sebe i s vremena na vrijeme pogledati oko sebe. To vam omogućuje da prilagodite smjernice grupi učitelja s kojima radite.

Ako neki od učitelja imaju poteškoća s mirnim sjedenjem, to možete uključiti u svoje smjernice tako što ćete reći: "Dok sjedimo prilično je uobičajeno doći u kontakt s nemirom, pogledajte možete li istražiti svoj nemir". "Kako osjećate nemir?" Ako vidite učitelja koji izgleda jako napeto, onda možete reći: "Provjerite imate li napetost u licu ili vratu. Kako to osjećate? Mijenja li se taj osjećaj ili ostaje isti?"

Smetnje

Zasigurno će biti smetnji tijekom treninga. Mogu doći od strane učitelja ili stvarnih ometanja iz okoline. Umjesto da na njih gledate kao na neželjene incidente ili ponašanje, možete pozdraviti smetnje navodeći da su to fenomeni koji se mogu opažati. Možete pozvati sudionike da budu znatiželjni oko toga kako smetnje utječu na njihovu pažnju.

Jezik

Kada vodite, važno je da vas učitelji upoznaju kao osobu kakva već jeste. Ne morate nastojati izgledati kao neka posebna vrsta učitelja mindfulnessa. Možete govoriti i voditi vježbu vlastitim prirodnim glasom, koristeći običan jezik. Vaš jezik može biti prijateljski i dobrohotan, a ne zapovjednički. Dobro je izbjegavati imperATIVE, upute formulirati kao mogućnosti, a možda uključiti i druge opcije.

Koristite osjetilni jezik i pozovite učitelje u osjetilni način rada, a ne u način razmišljanja.

Riječima koje se odnose na ono što se može osjetiti, pozivajte učitelje da izravno istraže svoje tjelesne osjete. To mogu biti riječi poput: trnci, svrbež, šakljanje, peckanje, bolno, hladno, vrućina, itd.

Upute i vodiči su kratki i jednostavni. Mijenjajte tempo i intonaciju tako da vođenje ostaje živo. Ne zaboravite uzimati pauze, zastati u vježbi.

Neke smjernice koje se odnose na vođenje vježbi o različitosti

Rad na uvažavanju različitosti je proces. Rad na uvažavanju različitosti u vlastitoj školi i učionici proces je promjene, kako na organizacijskoj, tako i na individualnoj razini – proces upuštanja u putovanje koje istovremeno može biti i zabavno i teško i koje se odnosi na razotkrivanje i promjenu unutarnjih struktura i sustava moći, ali i na preispitivanje vlastitih vrijednosti, predrasuda i ponašanja. Nadamo se da će ovo putovanje vas trenere, ali i sudionike, učiniti svjesnima prednosti društva u kojem su svi ljudi jednako vrijedni i u kojem se svačije znanje i iskustvo koriste bez obzira na vanjske čimbenike kao što su izgled, porijeklo ili dob.

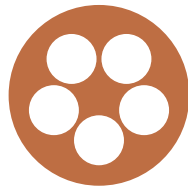
Kako bismo vam pomogli u vođenju, vježbe smo detaljno opisali. Možete ih voditi sami, ali korisno je voditi ih zajedno s kolegom. Ne zaboravite da se sa sudionicima susrećete onakvima kakvi jesu u datom trenutku. Imajte povjerenja u proces i u to da se rješenja nalaze u grupi. Kako biste povećali sudjelovanje i sigurnost u grupi, vi i sudionici možete postaviti pravila igre za grupu. Dobro je i ako kao trener znate zbog čega gubite fokus, odnosno što vas „okida“. Postoje li pitanja koja vas tjeraju da započnete raspravu umjesto da ostvarite dijalog? Slobodno razmislite kako se želite nositi s takvim situacijama.

Kada vodite vježbe, važno je razmišljati o moći i tehnikama upravljanja grupom. Postoje li u grupi odnosi moći koji utječu na sudionike? Što je dopušteno misliti ili ne misliti? Tko ima pravo što formulirati? Koga sudionici slušaju, a koga ne slušaju? Imajte na umu da promijenite li obrazac moći u grupi, možda se suočite i s otporom. Pobrinite se da svima bude dopušteno govoriti i izraziti mišljenje. Postavljajući im pitanja potaknite sudionike da razjasne svoja razmišljanja, npr.: "Kako sada razmišljate?". Stvorite ozračje u kojem se sudionici usude promijeniti. Kao treneri, trebali biste se usuditi biti voditelji, što znači pobrinuti se da svi dobiju prostora. Izbjegavajte favoriziranje bilo koga i budite svjesni da kad nismo spram toga oprezniji, većina će nas automatski dječacima i muškarcima dati više vremena i prostora nego djevojčicama i ženama.

Bilješke za trenere



1. dan





Tijek dana

Napravili smo prijedlog vremenskog okvira dana. Predlažemo da mu dodate dvije kraće i jednu dužu pauzu za ručak.

Vrijeme	Sadržaj
20 min	Predstavljanje trenera i programa
10 min	Vježba. Biti ovdje i sada
30 min	Predstavljanje učitelja
20 min	Vježba. Na drugoj strani ceste
60 min	Teorija. Relacijske kompetencije kombinirane s CASELovih pet kompetencija uz povezanost sa svijesti o različitosti
30 min	Vježba. Vježbe dijaloga, empatično slušanje
	Pauza / Ručak
5 min	Vježba. Espresso
30 min	Teorija. Svijest o različitosti – uvod
20 min	Vježba. Samorefleksija na svijest o različitosti
40 min	Vježba. Različitost u mom razredu
10-30 min	Vježba. Osvještavanje tijela

Predstavljanje trenera i programa

Sljedeći je odlomak prijedlog kako predstaviti program. Kao polazišna točka koristi se primjer svakodnevnice situacije u profesionalnom životu učitelja, kojom bi se mogli objasniti fokus i ciljevi programa. Trener može koristiti ovaj primjer, prilagoditi ga koristeći neki drugi primjer ili ga izostaviti.

Razred je složena cjelina i u njemu se puno toga događa. Jedna učiteljica opisala je događaj iz svoje učionice. Ovo možda nije nešto s čime svi imaju iskustva, ali pokazuje koliko se istovremenih procesa može odvijati u učionici.

Primjer situacije

Učiteljica je trebala poučavati gradivo s kojim nije bila vrlo dobro upoznata. Stoga se temeljito pripremila i puno vremena uložila u specifičnu lekciju. U pripremanju je uključila i sadržaj i didaktiku.

Nastava je počela, ali u učionici nisu bila prisutna sva djeca. Jedan dječak tijekom odmora nešto je porušio te mu je domar naredio da to mora počistiti. Jedan je učenik taj dan imao ispit, a neke su djevojke oko toga bile prilično uzbuđene. Nakon deset minuta dječak koji je nedostajao na nastavi stigao je u učionicu i putem do svojeg stola uznemirio druge učenike pričanjem, dodirujući ih, itd. Kada je napokon sjeo, učiteljica je započela s poučavanjem. Nakon nekoliko minuta jedna je djevojka napustila učionicu plačući, a dvije su je prijateljice slijedile...

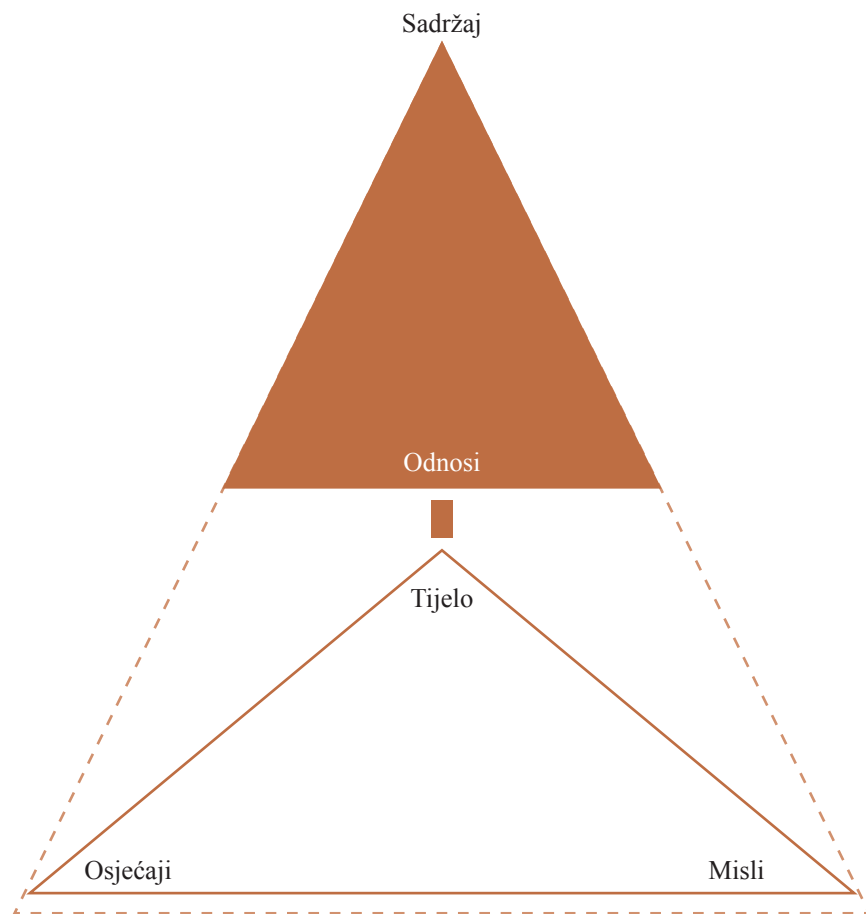
Što se moglo učiniti? Učiteljčina prva reakcija bila je da se mogla bolje pripremiti i učiniti više. Sljedeće pitanje bilo je: kako se pripremiti? Što pripremiti? Učiteljica je vrlo dobro pripremila i sadržaj i način prezentacije. Našla se suočena s kompleksnošću koja je u razredu uvijek prisutna. Taj dan ona je bila suočena s događajima koji se nisu mogli predvidjeti.

Didaktički trokut nam pokazuje da svaka situacija učenja sadrži sljedeće komponente:



Za situaciju poučavanja nužna su sva tri područja i njihov odnos. Prije poučavanja često se pripremaju komunikacija i prezentacija sadržaja te način rada s učenicima. Kao i u gore navedenom primjeru, to nije dovoljno. Odnosi su iznimno važni za prenošenje znanja i sadržaja. Kako se učitelji za to mogu pripremiti?

Da bi obuhvatila kompleksnost svih odnosa, Vilain (2022) je osmislila tzv. elaborirani didaktički trokut.



Kako bi pokazala što se zapravo događa, Villain je dodala još jedan trokut koji pokazuje da odnosi nisu samo odnosi, već da sadrže i mnoge neizrečene elemente koji utječu na verbalnu komunikaciju.

Ovaj program je razvijen sa svrhom profesionalnog razvoja učitelja. Usmjeren je na edukaciju i pripremu učitelja za složenost s kojom se susreću u razredima, kao i na pripremu učitelja za susret s djecom u svojoj njihovoj jedinstvenosti i kompleksnosti. Cilj je kod učitelja razviti i osnažiti socio-emocionalne kompetencije te svijest o različitostima. To će se učiniti kroz predstavljanje teorijskog okvira o relacijskim kompetencijama i teorije o socio-emocionalnom učenju.

Bavljenje sviješću o različitosti u ovom programu motivirano je činjenicom da su današnja europska društva obilježena različitošću te da škola odražava društvo.

Budući da razred čine učenici različitog porijekla i životnih uvjeta, odnosno da je grupa učenika s kojom se učitelji susreću heterogena, zadatak stvaranja jednake okoline za učenje za sve učenike, može se smatrati izazovnim. Na neki način, škole, i posljedično njihovi učitelji, dobili su ključnu ulogu u radu s različitošću društva. Europska komisija (2017) istaknula je da učitelji trebaju biti pripremljeni na nošenje s različitostima u svojim učionicama, a Pariška Deklaracija (Europska komisija, 2017) navodi da je pitanje adresiranja različitosti učenika u europskim školama najveći izazov za edukatore. Ovaj je program osmišljen kako bi učiteljima dao alate za poticanje jednakosti među različitim učenicima u razredima.

Ovaj je program prije svega program treninga koji nudi priliku za iskustveno utjelovljenje razumijevanja, a ne samo za učenje o sadržaju. Osmišljen je kao kombinacija vježbi mindfulnessa, vježbi dijaloga, vježbi aktivnog slušanja, vježbi razvitka osobnog jezika, diskusija, vježbi koje se usmjeravaju na različitosti, grupnih vježbi, vježbi u parovima te individualnih vježbi. Velik dio programa čine praktične odnosno iskustvene vježbe.

Vježba

Vrijeme trajanja

5-10 minuta

Biti ovdje i sada

Obrazloženje i pozadina

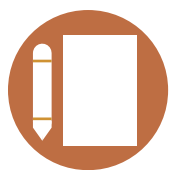
Ova vježba kojom se započinje dan, sudionicima daje priliku da se umire i smjeste. Nalaze se u novom okruženju, a neki od njih možda su bili u žurbi ili imali stresno jutro. Neki možda nisu mogli pronaći lokaciju, neki su možda bili zabrinuti o ovom projektu i onom što se od njih očekuje, itd. Ovakav početak daje nam priliku za samoregulaciju i za to da se mirno smjestimo.

Kada se formira nova grupa, često je potrebno neko vrijeme da ona profunkcionira. Neki ljudi se poznaju, a neki ne. Započinjanje grupe početak je nečeg novog usred njihova svakodnevnog života. Sudionici mogu biti zabrinuti oko mnogih stvari koje nisu relevantne za ciljeve ove grupe, ali i one zapravo na nju utječu time što utječu na te pojedine sudionike. Ova je vježba način razvijanja svijesti o tome što svaki pojedinac unosi u grupu, ne kako bi nešto po tom pitanju poduzimao, već kako bi s tom sviješću svaki sudionik razumio svoj utjecaj na grupu i u skladu s njom se prilagodio.



Ciljevi

- Zamijetiti što je prisutno u tijelu i umu
- Premjestiti pažnju s misli i mentalnih aktivnosti na svoje tijelo i osjetila
- Upoznati različite pristupe samoreguliranja u situacijama kada smo pod pritiskom
- Koristiti to znanje ili svjesnost u razumijevanju veza između sebe i drugih
- Osvijestiti kako vlastito stanje utječe na odnose s drugim ljudima
- Koristiti svjesnost o svom trenutnom stanju za donošenje svjesnijih izbora
- Koristiti svjesnost o svom trenutnom stanju kako bismo imali više mogućnosti i izbora za nošenje sa situacijama koje uključuju samo nas ili i druge ljude



Materijali

Stolci



Postupak

Smjestite se što udobnije. Uzmite si vremena.

Prilagodite svoj položaj, pomaknite se malo ako vam je to potrebno.

Također možete pogledati oko sebe, upoznati se s prostorom u kojem se nalazimo.

I bez izravnog gledanja u druge osobe prepoznati da su tu. Niste sami.

Možete obratiti pažnju i na zvukove koji dopiru do vas.

Samo primjećujete što je sada ovdje.

Ako Vam je to u redu, možete zatvoriti oči ili ih držati otvorenima, pogled lagano spustiti na pod ispred sebe.

Sada skrenite pažnju na ono što se dosad dogodilo. Prisjetite se svog jutra, od trena kad ste se probudili, sve do ove minute.

Pauza

Nadalje možete usmjeriti pažnju na svoj um i na ono čime je zaokupljen.

Što vas zaokuplja u ovom trenutku? Možda se jutros ili jučer dogodilo nešto što vam je u mislima još uvijek jako živo?

Ili ste možda zabrinuti zbog nečega što će se dogoditi sutra ili u neko drugo vrijeme? Samo primijetite što god da se pojavljuje.

Pauza

Sada skrenite pažnju na svoje raspoloženje. U kakvom ste raspoloženju? Osjećate li puno toga ili ste mirni? Pojavljuju li se različiti osjećaji ili postoji samo jedan koji je prilično stabilan?

Pauza

Sada usmjerite pažnju na svoja stopala. Što primjećujete?

Osjećate li trnce, svrbež ili škakljanje?

Osjećate li toplinu ili hladnoću u stopalima?

Ili možda ne osjećate ništa posebno. Kako to znate? Kakav je osjećaj ništa ne osjećati i je li ipak moguće zadržati pažnju tamo?

Osjećate li da nosite čarape ili cipele? Kakav je to osjećaj?

Osjećate li pod (parket/tepih) pod nogama?

Skrenite pažnju na svoj kontakt sa stolicom. Stražnji dio vaših bedara susreće sjedalo stolice. I možda se donji dio leđa susreće s naslonom stolice.

Ovdje ne možete napraviti ništa krivo. Vi jednostavno osjećate što god je u vašem tijelu u ovom trenutku. Ne morate biti opušteni ili sretni, samo primijetite što je tu. Sada možete istegnuti tijelo ako je potrebno, dublje udahnuti i otvoriti oči ako su zatvorene.



Razmišljanja i/ili smjernice za trenere.

Ova uputa je primjer smjernice. Kao i uvijek, upotrijebite svoje riječi i vlastitu procjenu vremena. U ovoj su vježbi važna sljedeća tri područja:

- 1) Što se dogodilo do sada?
- 2) Što zaokuplja Vaš um?
- 3) Kakvo je Vaše trenutno raspoloženje?

Ne zaboravite završiti vježbu usmjeravanjem svijesti na donji dio tijela, stopala i kontakt s podom.

Uputa nalaže pauzu nakon svakog od tri bitna područja, te je stoga uvijek važno sjetiti se da stanemo.

Nakon ovakve vježbe usredotočene svjesnosti/mindfulnessa, uvijek sudionicima dopustite da podijele svoja iskustva i ono što su u vježbi primijetili, u parovima ili u grupama od troje.

Ovo je prva vježba u programu pa je važno da Vi, kao trener, budete osjetljivi na ono što je sudionicima i grupi potrebno. Je li sudionicima prerano za dijeljenje, treba li prvo učiniti nešto da se kod sudionika stvori osjećaj sigurnosti prije nego što podijele nešto u velikoj grupi? Oda berete li refleksiju, predložimo trajanje od 3 do 5 minuta.

Pitanja za razmišljanje/refleksiju mogu biti:

Što ste primijetili na svom tijelu? Ako je moguće, ostanite s osjećajima i nemojte vrednovati svoje iskustvo (npr. je li bilo lijepo ili neugodno i sl.)

Jeste li primijetili bilo kakve promjene u svom tijelu, ili svom umu?

Prezentacija/vježba

Vrijeme trajanja ovisi o veličini grupe

- otprilike

30 minuta

Predstavljanje učitelja

Predstavljanje učitelja može se izvesti kao vježba.

Obrazloženje i pozadina

Glavna je funkcija ove vježbe da bude ledolomac (engl. *icebreaker*). Svrha vježbe je da se upoznavanje/predstavljanje sudionika, koje je nužno i često vrlo obično, učini malo razigranijim. Uz to, vježba ima i neke druge aspekte.

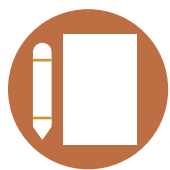
Kad sudionike zamolimo da izaberu nešto što im se sviđa i nešto što im se ne sviđa kako bi se predstavili zapravo već koristimo neke od teorija koje će biti predstavljene kasnije. Um uvijek procjenjuje i prosuđuje: „ovo je dobro, a ovo loše“, „htio bih više ovoga, a ne želim ono“. Kroz te procjene često razumijevamo sebe. „Ja sam osoba koja voli biti s drugim ljudima, ili se identificiram kao osoba koja ne voli sir“. To je također način stvaranja grupa, budući da se poistovjećujemo s onima koji imaju iste preferencije kao i mi, a ne slazemo s onima koji imaju drugačije preferencije - ili još gore, koji vole ono što mi ne volimo.

Kroz ovu vježbu vježbamo biti fleksibilniji, manje kruti u svojim procjenama. Kroz vježbu također možemo uvidjeti da smo više od osobe koja voli biti s drugim ljudima, do prihvatanja da drugi ljudi imaju drugačije preferencije, te do toga da možemo biti znatiželjni prema drugima i sebi umjesto da nas od drugih razdvaja to što se razlikujemo.



Ciljevi

- Upoznati se
- Povezati članove grupe
- Razumijeti način na koji naš um radi – evaluacija i podjele



Materijali

Nisu potrebni



Postupak

Svi se predstave tako što kažu:

Zovem se...

Dolazim iz ... škole

Sviđa mi se/Volim... npr. planinariti

Ne sviđa mi se/Ne volim... npr. spavati u šatoru



Razmišljanja i/ili smjernice za trenere

Vježba se može izvesti baš kako je objašnjeno, a moguće je dodati još jednu razinu refleksije postavljanjem pitanja nakon vježbe:

Koji je dio bio najlakši?

Možete li pronaći nešto što vam se svidjelo ili nešto što vam se nije svidjelo?

Što ste primijetili kod sebe kada ste čuli izjave ostalih sudionika?

Jeste li primijetili identifikaciju s nekim od sudionika?

Što se dogodilo kada se nekome sviđa ili ne sviđa nešto suprotno vama?

Možete zatražiti refleksiju ili možete zamoliti sudionike da samo podignu ruku ako imaju potvrđan odgovor na vaše pitanje.

Vježba.

Vrijeme trajanja -
20 minuta

Na drugoj strani ceste

Objašnjenje i pozadina

Ovom vježbom nastavlja se rad na identifikaciji i evaluaciji iz predstavljanja učitelja. Radimo s identitetom poistovjećujući se s onim što nam je privlačno ili distancirajući se od onog što nam je odbojno. Razumijemo sebe kroz to što volimo jednu stvar, a distanciramo se od neke druge. „Ja sam takav, ja nisam nimalo takav“. Grupiramo se s ljudima koji se poistovjećuju s istim stvarima, a odvajamo od onih koji misle drugačije. Različite izjave omogućuju da se pojave različite skupine, a mogu pokazati da je identitet složen i da je ponekad teško znati kako se vidimo. Takva vježba ilustrira koncept interseksionalnosti.

Drugi aspekt ove vježbe je shvaćanje da zapravo nismo baš toliko posebni - na dobar način. Mnogi ljudi osjećaju da nešto krivo rade ili da nešto nije u redu s njima kada se osjećaju usamljeno, kada su tužni ili ljuti ili osjećaju nelagodu na ovaj ili onaj način. Ova vježba pokazuje da su to zapravo univerzalni osjećaji i da smo sličniji nego što mislimo da jesmo.

Većina izjava je zabavnog karaktera, to su svojevrsne "zabavne činjenice" o nama samima. Posljednje izjave su ozbiljnije i mogu biti osjetljivije, ali upravo one pružaju mogućnost otkrivanja sličnosti i spoznaje da nismo sami u osjećaju nelagode.



Ciljevi

- Vježbati empatičnu znatiželju kroz dijalog i praktične vježbe
- Istražiti različita gledišta kroz dijalog i praktične vježbe
- Zamijetiti što je prisutno u tijelu i umu
- Koristiti to znanje ili svjesnost za razumijevanje veza između nas samih i drugih
- Otkriti i razviti svijest o vlastitim stavovima, vrijednostima i predrasudama u vezi s različitošću te o tome kako to može utjecati na prihvaćanje različitosti u razredu



Materijali

Nisu potrebni

Postupak



Grupi pročitajte sljedeće izjave i zamolite svaku osobu da se smjesti ondje gdje se najviše identificira. S nekim se izjavama možda neće osjećati potpuno usklađeno pa u tom slučaju mogu birati ono što je za njih približno točno. Nakon svakog pitanja sudionici se, kao cijela grupa, vraćaju na početnu točku; na primjer na neko mjesto u središtu sobe.

Tijekom vježbe trener povremeno može zamoliti sudionike da pogledaju oko sebe i vide tko je s njima u istoj grupi. Jesu li u grupama isti ljudi? Mijenjaju li se grupe? Također možete zamoliti sudionike da uoče kakav je osjećaj biti sam u grupi ili u grupi s tek nekoliko ljudi. A kakav je osjećaj biti dio većine?

To mogu biti samo refleksivna pitanja, ne moraju na njih odgovarati.

Oni koji sebe vide kao muškarce – žene – neku drugu kategoriju

Boja očiju – smeđa, plava, zelena, siva

Oni koji su nekad bili dobri u nogometu

Oni koji su još uvijek dobri u nogometu

Oni koji u svom uredu imaju stol podesiv po visini

Oni koji imaju ured

Oni koji ujutro najprije popiju šalicu kave

Oni koji imaju nadređenog

Oni koji žive u zemlji u kojoj su rođeni

Oni koji zimi idu na skijanje

Oni koji su s godinama postali društveniji

Oni kojima je bilo teško u školi

Oni koji ne žele ni s kim razgovarati kad se ujutro probude

Oni koji uživaju raditi u vrtu

Oni koji posao nose kući

Oni koji misle da drugi ljudi previše pričaju

Oni koji ne znaju uvijek što reći

Oni koji vole nasmijavati druge ljude

Oni koji ujutro prvo pogledaju u mobitel

Oni koji žele da ujutro prvo ne pogledaju u mobitel

Oni koji sebe doživljavaju drugačijima od većine u grupi

Oni koji se osjećaju povezanim s nekom vrstom religije

Oni koji znaju kako je to osjećati se usamljeno

Oni koji imaju tajnu koju nikad nikome nisu rekli

Ostanite na trenutak stajati u tišini. Možete zamoliti sudionike da zatvore oči ako im je to u redu ili da jednostavno spuste pogled. Zamolite ih da se prisjete različitih izjava i različitih pozicija koje su odabrali.

Pitanja za refleksiju: Je li se nešto pojavilo tijekom vježbe (misao, osjećaj, tjelesni osjet)?

Što ste primijetili kada ste stajali u različitim skupinama?

Refleksija u malim skupinama od 2 do 3 osobe. Sumiranje u velikoj grupi.



Razmišljanja i/ili smjernice za trenere

Možete dodati još izjava ili neke izostaviti. Možda znate za problem koji bi bio relevantan ovoj grupi, a koji se može upotrijebiti kao izjava. Budite svjesni posljednje izjave kojom se vježba završava. Može biti ozbiljna ili lakša, ovisno o grupi i atmosferi.



Teorija

Vrijeme trajanja 60 minuta

(Relacijske vještine
i CASEL)

Relacijske vještine

Iz razvojne psihologije (Stern, 2000) znamo da dijete komunicira od trenutka kada se rodi. Djetetu je potreban odnos i ne može preživjeti bez nekoga tko se o njemu brine. To znači da će se dijete vezati za bilo koga tko je uz njega i s njime uspostaviti odnos. Jesper Juul opisuje kako dijete uvijek surađuje (2011), često po cijenu svog integriteta i dobrobiti, jer mu je odnos prijeko potreban.

Također znamo da su i u školi dobri odnosi učitelja i učenika neophodni.

Nordenbo i sur. (2008) to formuliraju na sljedeći način:

“Želimo li stvoriti dobro okruženje za učenje, važno je naučiti učitelje da stvaraju dobre odnose: da pokazuju toleranciju, poštovanje, interes, empatiju i suosjećanje prema svakom djetetu i da se oslone na djetetovo razumijevanje sukoba umjesto da mu nešto nameću ili ga na išta prisiljavaju.”

“Cornelius-Whiteov (2007) pregled 119 studija pokazuje važnost kvalitete odnosa učitelja i učenika za akademsku uspješnost te za emocionalne i bihevioralne aspekte poput zadovoljstva, participacije i samoeфикаsnosti. Rad Durlaka i suradnika (2011, 2015) dolazi do sličnih zaključaka.” (Jensen i sur., 2018, str. 13).

Klinge (2018) dalje naglašava da je učiteljeva relacijska vještina primarni čimbenik u određivanju da li djeca u školi gube vrijeme ili je mogu koristiti kao temelj za doprinos društvu svojim jedinstvenim sposobnostima i snagama. Klinge ističe kako relacijske kompetencije utječu na dobrobit djece, na njihovu akademsku uspješnost, na njihovu sposobnost samoregulacije, na to kako se djeca snalaze s izazovima, na njihovu budućnost i na odnose u razredu.

Ågård (2015) je zainteresiran za povezanost odnosa učitelj-učenik i motivacije za učenje kod učenika. Piše kako pozitivan odnos između učitelja i učenika utječe na učenikovu motivaciju i ishode učenja u usporedbi s nizom drugih pedagoških čimbenika.

Stvaranje dobrih odnosa vrlo je važna kompetencija u profesionalnom razvoju učitelja. Pitanje koje se nameće jest: kako to učiniti – kako se stvaraju dobri odnosi?

Jedan je od važnih faktora razumijevanje toga što je odnos (engl. *relationship*). To je konstelacija koja se sastoji od tri dijela: učitelja, učenika i njihovog međusobnog odnosa (engl. *relation*). Odnos je zbroj stanja svake osobe u situaciji u kojoj se odnos odvija. Elaborirani didaktički trokut pokazuje kako su misli, osjećaji, ali i tjelesni osjeti dio kontakta među ljudima, te kako utječu na kvalitetu odnosa.

Gustafsson (2016) odnos opisuje kao prozor. Oba sudionika odnosa gledaju kroz prozor. Prozor može biti prljav pa se teško može vidjeti drugu osobu. Većina nas prozor pokušava očistiti s tuđe strane, umjesto da čistimo svoju.

Rad s profesionalnim razvojem učitelja podrazumijeva čišćenje vlastite strane prozora. što znači da učitelji kao stručnjaci znaju i budu svjesni onog što donose u odnos te kako utječu na njega. To je trajan proces u kojem istražujemo, uvažavamo i uključujemo obrasce mišljenja i ponašanja koji promiču ili narušavaju i ometaju naš put do ispunjenja našeg profesionalnog opredjeljenja i potencijala, u odnosu na druge.

Dobra je vijest da je stručnjak sposoban promijeniti i poticati dobre odnose tako što poznaje sebe i tako što u određenim situacijama može prilagoditi svoje ponašanje. U slučaju profesionalnih odnosa, kao što je odnos učitelj-učenik, uvijek je učitelj taj koji snosi odgovornost za kvalitetu odnosa i učiteljeva je obveza raditi na odnosu koji se temelji na poštovanju, interesu, empatiji i suosjećanju. Odnos učitelj-učenik je asimetričan. Učitelj ima više moći i znanja, a time i više odgovornosti.

Jensen i Juul definiraju **relacijsku kompetenciju** kao:

„Sposobnost stručnjaka da „vidi“ pojedino dijete onakvim kakvo ono jest i sukladno tome prilagodi svoje ponašanje bez da odustane od vodstva; sposobnost da bude autentičan u svom kontaktu s djetetom, te sposobnost i volja stručnjaka da preuzme potpunu odgovornost za kvalitetu odnosa” (Jensen i Juul, 2002).

Ukratko, ovo znači:

Vidjeti svako dijete kakvo jest

“Vidjeti” dijete znači vidjeti više od njegova ponašanja. Da biste to učinili, korisno je uzeti u obzir neke uobičajene ljudske egzistencijalne potrebe.

To su: potreba za suradnjom, potreba za integritetom i potreba za osjećajem sigurnosti. Potreba za suradnjom i potreba za integritetom vrlo su često u sukobu. Kada je riječ o djeci, kako bi se osjećala sigurno i bila dio grupe djeca će često surađivati na račun svojih granica, svojih vrijednosti i vlastitih potreba. Djeca surađuju jer je strah od isključenja opasan po život. Kao što je već spomenuto, potreba za privrženosti i osjećaj pripadnosti biološki su ugrađeni u dijete od rođenja. O tome ovisi život djeteta.

Suradnja koja prelazi granice često nosi neke posljedice. Reakcije ili simptomi vidjet će se u ponašanju djeteta. To mogu biti razdražljivost, frustracija, čak i ljutnja ili mržnja. To mogu biti čežnja, prekomjerno traženje kontakta ili tuga. Vidjeti dijete znači vidjeti iza simptoma, razumjeti dijete i prema njemu biti empatičan. Treba razumjeti da se iza samog ponašanja događa još nešto drugo čega je ponašanje jednostavno znak.

Uskladite svoje ponašanje sa situacijom

Daniel Stern (2000) pisao je o konceptu zvanom usklađivanje afekta, kao načinu uspješne komunikacije roditelja i dojenčeta. Usklađivanje afekta odgovor je na djetetove izraze, koji je usklađen s odgovarajućom energijom, ritmom, intenzitetom ili opsegom izraza koje je dijete pokazalo, na način koji odgovara potrebama i granicama djeteta. Koliko kontakta djetetu treba? Kada dijete želi komunicirati, a kada mu je toga dovoljno?

U školskom okruženju, Klinge (2017) koristi koncept “podešivača“ (engl. *tuner*) za opis učiteljskih ponašanja koja su osmišljena za uspostavljanje kontakta i stvaranje dobrih odnosa s učenicima. Primjeri tunera mogli bi biti smiješak i kimanje, kao način pokazivanja interesa kada učitelj sluša učenike. To bi također moglo biti sagibanje tijela kako biste bili u visini očiju s učenicima kada razgovarate. Naravno, ne postoji objektivan popis tunera. Nešto što je bilo vrlo korisno u jednoj situaciji, drugu bi moglo pogoršati. Ono što je važno jest znati da kao učitelji imate moć i priliku da poboljšate ili ublažite situaciju. Ponašanje učitelja je važno i zahtijeva obuku. Najprije, primijetiti što se događa u vama u danoj situaciji. Drugo, možda uključiti samoregulaciju kako biste izbjegli učiniti nešto što bi moglo intenzivirati potencijalni sukob ili pak spriječiti da učinite ili kažete nešto zbog čega biste kasnije požalili. Usklađivanje sa situacijom također zahtijeva poznavanje učenika i onoga što bi u danoj situaciji moglo biti od pomoći. To zahtijeva sposobnost istovremenog pogleda prema unutra i kretanja prema van.

Zadržite vodstvo i odgovornost za odnos te budite autentični

U svakom profesionalnom radu karizma, način ponašanja i osobna snaga stručnjaka igraju važnu ulogu.

Kad radite s drugim ljudima, ponekad se kaže da je važno biti profesionalan. Biti profesionalan u smislu stavljanja profesionalne maske koja pokriva i skriva osobu iza nje. Ideja je da biti profesionalac znači pokazivati stabilnost u svim situacijama, čak i kada ste povrijeđeni ili kada nešto snažno doživljavate. Profesionalac je prema toj ideji sposoban za izvedbu bez obzira na to u kakvom se osobnom stanju nalazi – i ne bi trebao pokazivati sumnju ili slabost. Kao da svoju osobnu i privatnu osobnost zajedno s jaknom odlažete na stalku za kapute izvan učionice, prije nego što uđete u učionicu kao druga osoba – učitelj.

Na mnogo načina ta je slika apsurdna. Nije moguće biti druga osoba ili ostaviti osobni dio sebe vani. Privatna osoba iza osobe učitelja ionako će biti tu. Svako će dijete prepoznati razliku između dva učitelja istog iskustva u nastavi i istog obrazovanja. Razlike postoje jer su to dvije različite osobe. Djeca će također znati kako reagirati i ponašati se kada je u učionici jedan učitelj i kako se drugačije odnositi prema drugom učitelju. Osoba iza profesionalne uloge uvijek je prisutna.

Još je važnije prepoznati da su za odnos potrebne najmanje dvije osobe. Kada radite s drugim ljudima stvarajući odnose, posebno s djecom, potrebno je da se upoznate kao ljudi. Teško je odnos učiniti strogo profesionalnim. Biti osoban ili autentičan znači preuzeti odgovornost za osobu kakva jeste i za to kakav je učinak vaše osobnosti na vaš profesionalni rad.

Jedan od primjera bivanja osobnim i preuzimanja odgovornosti mogao bi biti dan kada je učitelj nervozan zbog nekog privatnog problema. Biti autentičan znači biti iskren u vezi toga – na primjer reći: Imam loš dan, nisi ti kriv – molim te, reci mi ako postanem nerazuman. Rekavši to, učitelj djeci omogućuje da se opuste jer ne moraju trošiti energiju na nagađanje o čemu bi se radilo i jesu li nešto pogriješili. Učitelj iskazuje učenicima poštovanje priznajući da bi njegova neraspoloženost mogla na njih utjecati. I učitelj preuzima odgovornost za svoju stranu odnosa.

Biti autentičan ne znači biti osoban i otkrivati o sebi ono što se ne tiče učenika i što nema veze sa situacijom. Opet, važno je zapamtiti da su učitelji također subjekti i stoga različita ljudska bića. Neki učitelji smatraju da je vrlo prirodno dijeliti osobne stvari, a drugi ne. Biti autentičan znači biti vjeran sebi, a u isto vrijeme nikakvu odgovornost za vlastita ograničenja i granice ne prebacivati na učenike.



Teorija

CASEL i pet SEL kompetencija

CASEL (engl. *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*) sebe opisuje kao organizaciju s ciljem da socijalno i emocionalno učenje (SEL) učini dijelom visokokvalitetnog i pravednog obrazovanja za sve. <https://casel.org>

Kao okvir za sve vrste različitih SEL intervencija koriste tzv. CASEL kotač.



Kotač CASEL sastoji se od pet kompetencija: svijest o sebi, upravljanje sobom, svijest o drugima, vještine međuljudskih odnosa i odgovorno donošenje odluka; koje opisuju pet specifičnih vještina. To su međusobno povezana područja različitih elemenata društvenih i emocionalnih sposobnosti. Zajedno pokrivaju ljudsku egzistencijalnu dilemu – kako biti oboje, i pojedinac i dio grupe ili društva. To se vrlo lako povezuje s gore opisanim razumijevanjem relacijske kompetencije.

U prethodnom HAND in HAND priručniku (Jensen i sur., 2020) definicije pet kompetencija iz kotača CASEL razrađene su kako bi se uskladile s važnim točkama i uvidima iz teorije relacijske kompetencije. Te će se definicije koristiti i u ovom programu. Za temeljitiji pregled izmjena i pojašnjenja unesenih u definicije CASEL-a te kako su one transformirane i korištene u programu Hand in Hand (Jensen i sur., 2020), pozivamo se na raniji priručnik.

Prve dvije kompetencije, svijest o sebi i upravljanje sobom, tiču se pojedinca.

Svijest o sebi

Sposobnost prepoznavanja naših emocija, tjelesnih osjeta i misli te njihovog utjecaja na to kako reagiramo. Uključuje priseban, uvažavajući način gledanja na sebe, te stalnu volju i želju da se na uspostavljanju toga radi (Jensen i sur., 2020).

Na primjer, svijest o sebi trenira se sjedenjem u tišini i primjećivanjem tjelesnih osjeta koji su u datom trenutku prisutni. To je svjesnost o vlastitim obrascima, vrijednostima, predrasudama i koncepcijama te o tome kako oni oblikuju našu percepciju stvarnosti. Treniranje svijesti o sebi uključuje i volju i hrabrost da nastavite ugledavati svoj udio u bilo kojem odnosu. Što ja, kao pojedinac, unosim u odnos? Prvi korak je "vidjeti", biti svjestan, nije potrebno razumjeti niti objašnjavati zašto je tako kako jest. Budite svjesni i preuzmite odgovornost za sve što postoji, to su vaši osjećaji i vaša odgovornost.

Primjer korišten ranije „Zadrži vodstvo i odgovornost za odnos te budi autentičan” mogao bi biti koristan i ovdje: u primjeru iz učionice, učitelj je imao grozno jutro i zapravo je jako loše raspoložen kada susreće djecu. Nema to veze s djecom, ali utječe na atmosferu. Netko od djece može upitati učitelja: jeste li ljuti? A učitelj vrlo ljutito odgovara: ne, nisam ljut. Možda učitelj nije primijetio da je ljut, možda si nije htio priznati. U svakom slučaju vjerojatno će do djeteta doprijeti: nešto nije u redu, a ja ne znam što je, jesam li ja kriv, jesam li nešto krivo napravio?

Svijest o sebi je uočavanje vašeg stanja uma

U ovom primjeru, učitelj može pomoći djetetu da poboljša svoju svijest o sebi preuzimanjem odgovornosti za vlastite emocije, govoreći: da, loše sam raspoložen, ali to nema nikakve veze s vama, i dat ću sve od sebe da pred vama ne reagiram bez svjesnosti, odnosno po automatizmu. Možete li mi reći ako pretjeram, molim vas?

Na taj način učitelj djetetu pomaže da vjeruje u vlastite osjete i osjećaje priznajući da je dijete ispravno osjetilo. Tako učitelj preuzima autoritet i odgovornost te istovremeno pomaže djetetu da razvije svijest o sebi.

Ovo nije lako. Bilo bi potpuno razumljivo da neki učitelj na taj primjer odgovori pitanjem: „Jeste li u zadnje vrijeme kročili u učionicu? To što predlažete je nemoguće! A čak i kad bi bilo moguće, i dalje mi je zapravo nemoguće jer sam toliko pod stresom da mi je stvarno teško biti miran i lijepo odgovoriti. Nadalje, jako se naljutim kad me netko pita jesam li ljut.“ Sljedeća kompetencija, upravljanje sobom, način je odgovora na taj problem.

Upravljanje sobom

Sposobnost primjerenog upravljanja vlastitim osjećajima, tjelesnim osjetima, mislima i ponašanjima u različitim situacijama. Uključuje upravljanje stresom, osjećanje i korištenje impulsa na konstruktivan način, motiviranje samog sebe te postavljanje osobnih i akademskih ciljeva i rad na njihovom ostvarivanju (Jensen i sur., 2020).

Kad smo pod pritiskom, naše ponašanje često postaje automatsko. Vrlo često reagiramo kako bismo pobjegli od nečega što nam je neugodno. Naše reakcije odražavaju potrebu za regulacijom osjeta u tijelu, emocija i misli prema nečemu mirnijem. To je prirodno. Svako živo biće želi izbjeći nelagodu i krenuti prema ugodi. Da bi to učinio, pojedinac je razvio neke navike i obrasce koji su se pokazali korisnima. Oni su razvijeni i iz evolucije i biologije, i iz biografije. Problem je u tome što kada reagiramo automatski, to je često reakcija koju bismo mogli nazvati "univerzalnom veličinom" – ista reakcija se koristi za svaku neugodnu situaciju. No, naravno, ista reakcija neće funkcionirati u svakoj situaciji.

Rad na samoregulaciji znači zastati kada otkrijete da ste pod pritiskom i osvijestiti svoje tijelo, disanje ili svoja osjetila. To vam daje priliku da reagirate svjesno i priliku da otkrijete druge moguće reakcije na situaciju, umjesto da reagirate na autopilotu. Reagirati (engl. *react*) znači raditi nešto automatski, odgovoriti na situaciju (engl. *respond*) znači biti svjestan, znati i birati što učiniti.

Proces odgovora na situaciju:

Impuls > Interpretacija > Reakcija / Odgovor na situaciju

Gornji model pokazuje što se događa kada dobijemo impuls. Ti su procesi često istovremeni i teško ih je odvojiti jedan od drugog. Osjećamo impuls i odmah reagiramo, a da i ne znamo da to činimo. Trening svakom koraku dodaje svjesnost: što je impuls, koje osjećaje impuls budi i kakve su reakcije ili odgovori? To je vrlo teško učiniti dok se zapravo događa. To se može učiniti u dijalogu, kao u mogućnosti otkrivanja što se događa, i na taj način kreirati nove obrasce, pronalazenjem ponašanja koje bi bilo primjerenije i koje će stvoriti konstruktivniju situaciju.

Ova tema će biti razrađena kasnije u programu, kod rada sa stresom.

Samopoštovanje i samopouzdanje

Samopoštovanje	Samopouzdanje
Biti	Biti sposoban
Vrijediti (biti vrijedan)	Biti ispravan/pogrešan
Priznavanje/uvažavanje	Odobranje
Uzeti zaozbiljno	Kritizirati/hvaliti
Biti viđen	Biti evaluiran
Unutarnji autoritet	Vanjski autoritet

(Juil i Jensen, 2002)

Imati samopoštovanje znači da u osnovi smatrate da ste u redu baš takvi kakvi jeste. Nije potrebno postići ništa konkretno da biste znali da ste sasvim u redu. Postoji osnovno povjerenje u samo postojanje koje vam govori da imate pravo biti na ovoj zemlji jer ste živo biće. Ne morate postići, učiniti pravu stvar, imati puno kompetencija, u redu ste takvi kakvi jeste. Dokle god dišete, u vašem postojanju ima više onog što je ispravno, nego onoga što bi bilo pogrešno.

Samopouzdanje je povezano s postignućem i djelovanjem. Dobro je znati da ste u stanju nešto postići, to daje određen poticaj za akciju i samoeфикаsnost. Ali ako samopouzdanje nije upareno sa samopoštovanjem, to je kao skela bez kuće. Ako ne dobijete priznanje i odobravanje izvana, možete se osjećati kao da niste vrijedni ničega. Nije dovoljno samo postojati, biti; pojedinac se osjeća značajnim samo uz vrednovanje izvana. Toliko djece, a i odraslih, misli da nisu u redu ovakvi kakvi jesu. Moraju biti, ponašati se ili postići neki određeni cilj da bi se svidjeli i da bi bili cijenjeni, da bi bili dio neke važne grupe: obitelji, grupe prijatelja ili škole.

Ovisimo li o pohvalama i odobravanju drugih, to nas čini ranjivima, zato je važno pojačati samohvalu i samoodobravanje. Ne zato da se izolirate od drugih ljudi i ne dopuštate odnose, i ne tako da pojačate zaokupljenost sobom i ne uvidate važnost drugih, već kroz jednako razumijevanje vrijednosti i jedinstvenosti nas samih, kao i svih ostalih. To zahtijeva trening i fino razumijevanje toga što samopoštovanje zapravo jest.

Samopoštovanje ima dvije dimenzije: kvantitativnu i kvalitativnu dimenziju.

Kvantitativna dimenzija tiče se poznavanja i svjesnosti samoga sebe. Odnosi se na poznavanje tjelesnih osjeta, misli, osjećaja i impulsa potrebnih za reakciju u određenoj situaciji. To je svijest o sebi.

Kvalitativna dimenzija opisuje vaš odnos prema onome što otkrivete kod sebe. Kvalitativna dimenzija tiče se samoprihvatanja. Osuđujete li sebe i ne dopuštate li određene osjećaje ili misli? Sramite li se određenih reakcija ili impulsa? Ili možete prihvaćati sve što se otkrije? Prihvatanje je način reguliranja i može se promatrati kao dio upravljanja sobom. Kada prihvaćate, ne udaljavate se nesvjesno od nelagode. To je način susreta s nečim što se tumači kao neugodno, i obuhvaćanja tog nečega (npr. nelagode) prihvaćanjem da je sada tako. To nije laissez-faire stav. Ne misli se da je sve u redu, i da nije potreban razvoj. To je istinsko prihvaćanje da možemo pogriješiti, ili biti ljuti ili tužni i da je to ljudski, prirodno. Prihvatanje je preuzimanje odgovornosti: učinio sam nešto i možda bih se nekome trebao ispričati za svoje ponašanje i život će se nastaviti.

Imati dobro samopoštovanje znači poznavati i prihvaćati. To znači da neki dio nas shvaća da, iako smo možda u teškoj situaciji, to je i dalje ljudsko stanje. I iako je to teško, da smo još uvijek ljudska bića s pravom bivanja na ovoj zemlji.

Dvije dimenzije samopoštovanja, kako je gore opisano, mogu se shvatiti kao razrada CASEL okvira i pet kompetencija.

Osobni jezik

Razgovarati osobnim jezikom znači govoriti iz svog autentičnog ja. Opisivati kako stvarnost izgleda iz vaše točke gledišta. To je jezik kojim opisujemo osjećaje, osjete, koncepcije i misli. Kada govorimo osobnim jezikom, nema ispravnog ili pogrešnog.

Visoko smo obrazovani i trenirani da govorimo analitičkim jezikom. Naučili smo da moramo analizirati, razumjeti i objasniti. U školama učimo metode za pronalaženje pravog odgovora, odnosno rješenja problema ili pitanja. Neophodna je to i korisna kompetencija koja nam daje sposobnost stvaranja i razvoja. Ali ima i svoju drugu stranu, a to je kada mislimo da tu vrstu jezika možemo koristiti u situacijama u kojima stvari nema smisla analizirati ili ih kategorizirati kao ispravne ili pogrešne. Kada govorite o tome kako stvarna osoba proživljava situaciju, ne pretvarajte je u pitanje ispravnog ili pogrešnog. Osoba ne može krivo doživjeti, osjećati ili osjetiti. Može to činiti drugačije nego drugi pojedinci koji doživljavaju istu situaciju, ali to ne može biti pogrešno.

Ljudi su sami po sebi subjekti s vrlo različitom biografijom i kulturom koje boje i utječu na to kako će svaki pojedinac doživjeti i odgovoriti na bilo koju situaciju. Na ovaj način pojedince vidimo kao subjekte, a ne objekte. Da su ljudi objekti, bilo bi razumno o iskustvima govoriti kao ispravnim ili pogrešnim, jer bi jedan događaj uvijek vodio do određene reakcije ili specifičnog iskustva.

Ali mi smo subjekti i ako govoreći o sebi ili razgovarajući s drugima koristimo analitički jezik, zapravo možemo pojačati osjećaj da nismo u pravu. Kada djetetu kažemo: "To nije ništa, ne treba biti tužan zbog toga." koristimo analitički jezik. Zaključak na kojem se temelji ovaj odgovor je: ova situacija ne bi trebala dovesti do tuge. Kao da postoji objektivna istina o tome zbog čega vrijedi biti tužan, a zbog čega treba. Vjerojatno mislimo da pomažemo djetetu, ali ono što dijete čuje najvjerojatnije je: „griješim jer sam tužan“, „biti tužan nije dopušteno“, „ne mogu pokazati taj osjećaj“.

Govorenje osobnim jezikom način je treninga i podizanja samopoštovanja, posebno kvantitativne dimenzije. Slušajući drugu osobu i poticanjem te osobe da razgovara osobno pojačavate kvalitativnu dimenziju, pokazujete da je osoba vrijedna slušanja i da su njezina iskustva vrijedna.

Sljedeće dvije kompetencije, svijest o drugima i vještina međuljudskih odnosa, usmjerene su na to kako postojati u svijetu u kojem nismo sami, u kojem živimo s drugim ljudima i koji dijelimo s drugim živim bićima. Bave se vještinama potrebnim za život u zajednici s drugim ljudima.

Svijest o drugima

Svijest o drugima je sposobnost pogleda iz perspektive drugoga te buđenja empatije i suosjećanja prema drugima iz različitih sredina, kao i sposobnost fleksibilne procjene, na temelju višestrukih perspektiva i promjena perspektive, praksi i izražaja izvan sebe/drugog (perspektivna svijest). Također znači svjesnost o kulturološkim sinergijama i neslaganjima te uključuje razumijevanje, prihvaćanje i prepoznavanje društvenih i etičkih normi ponašanja te pravljenje prostora za drugačije gledište i prepoznavanje utjecaja i važnosti obitelji, škole i zajednice (Jensen i sur., 2020).

Svijest o različitosti

Svijest o drugima, kao što je gore opisano, usko je povezana sa sviješću o različitosti. U ovom projektu, okvir CASEL vidimo kao most prema svjesnosti o različitosti u društvu i školi.

Koncept svijesti o različitosti bit će razrađen i detaljnije opisan kod predstavljanja teorija o različitosti.

Vještine međuljudskih odnosa:

Vještine međuljudskih odnosa odnose se na našu sposobnost da uspostavimo i održimo konstruktivne odnose i imamo volju na njima nastaviti raditi kada nam se čini da ih je nemoguće održati. To uključuje mogućnost da preuzmemo kako osobnu tako i društvenu odgovornost i da u odnos uđemo s osobnom prisutnošću i svjesni da konstruktivan odnos zahtijeva da uključeni pojedinci mogu stvoriti sinergiju između brige o vlastitom integritetu i brige o društvu/grupi (Jensen i sur., 2020).

Ova definicija sadrži različite aspekte relacijske kompetencije: važnost stvaranja konstruktivnih odnosa, autentičnosti i preuzimanja odgovornosti za odnos, sagledavanje mimo ponašanja te razumijevanje motiva i namjera iza određenog ponašanja.

Posljednja je kompetencija stvaranje sinergije kompetencija koje se tiču pojedinca i kompetencija koje se tiču bivanja u grupi ili u odnosu.

Odgovorno donošenje odluka

Odgovorno donošenje odluka temelji se na znanjima o društvenim skupinama i njihovim produktima i praksama izvan sebe/drugog, te znanjima o asimetričnim i spornim globalnim kulturnim procesima. Odgovorno donošenje odluka predstavlja sposobnost donošenja konstruktivnih i uvažavajućih izbora o osobnom ponašanju i društvenim interakcijama, temeljenih na razmatranju etičkih standarda, brige za sigurnost, društvenim normama, realnom vrednovanju posljedica raznih akcija i dobiti za sebe i druge (Jensen i sur., 2020).

Za odgovorno donošenje odluka potrebno je poznavati vlastitu neposrednu reakciju. Potrebno je imati svijest o sebi, pažljivo sebe slušati i promišljati, analizirati, razmišljati, osjećati i osjetiti što bi za nas bila prava odluka. Važna je i samoregulacija. Biti u stanju gledati unaprijed, planirati dugoročnu strategiju (ako se odluka odnosi na nešto u budućnosti, na primjer promjenu karijere) i regulirati trenutne potrebe koje bi nas mogle odvući u drugom smjeru.

Pozivajući se na poznati citat Johna Donne: “nitko nije otok”, odgovorne odluke uvijek se donose u kontekstu. Da bismo bili odgovorni, moramo znati što je moguće u situaciji u kojoj se nalazimo. Osobno bismo mogli smatrati da bi bilo jako dobro da se odlučimo za... Ali to bi moglo povrijediti druge ljude ili imati posljedice koje smanjuju njihove mogućnosti i utječu na njihovu dobrobit.

Donijeti dobar izbor znači uravnoteženo koristiti ostale četiri kompetencije.

Vježba

Vrijeme trajanja

30-40 minuta

Empatično slušanje**Obrazloženje i pozadina**

Značajan dio ovog treninga posvećen je razvoju empatične znatiželje. Empatična znatiželja može se opisati kao kombinacija empatičnog dijaloga i empatičnog slušanja. Naravno, ovo je konstrukt, u stvarnom životu nema smisla dijeliti ga na dva entiteta, ali kada trenirate i razvijate vještine, ovako se trening može postepeno postaviti kako bi se sagledao svaki element.

U nastavku su neki opisi empatičnog slušanja:

Empatično slušanje jest:	Empatično slušanje NIJE:
Biti zainteresiran i znatiželjan prema onom što se govori	Imati plan i određeni cilj za razgovor
Otvoreno poticati odgovore, verbalno i neverbalno	Pitati usmjeravajuća pitanja
Otvoreno pitati razjašnjujuća i elaborirajuća pitanja	Ispitivati
Krenuti u smjeru razumijevanja – i izbjeći nesporazum	Pričati o vlastitim iskustvima
Susresti se s osjećajima druge osobe u odnosu na ono što se govori, s empatijom i suosjećanjem	Zaključivati
Napraviti mjesta za stanku i refleksiju	Prekidati
Priznavati način na koji druge osobe govore	Znati sve, ismijavati ili koristiti sarkazam
	Riješiti potencijalni konflikt za osobu koja priča
	Ocjenjivati, evaluirati

Empatično slušanje je sposobnost slušanja bez prekidanja. Slušati drugu osobu bez prekidanja nije lako, može se doimati prilično konstruirano, a za neke ljude čak i nepristojno i kao kršenje društvenih normi.

Napredak u razvijanju empatične znatiželje postiže se vježbanjem slušanja. To je polovica ove vježbe. Druga polovica odnosi se na razvijanje osobnog jezika.



Ciljevi

- Poboljšati i razviti relacijsku kompetenciju
- Upoznati pojam empatične znatiželje
- Vježbati empatičnu znatiželju kroz dijalog i praktične vježbe
- Upoznati praksu izražavanja osobnim jezikom
- Razviti osjećaj za razliku između osobnog jezika i jezika koji analizira i vrednuje
- Razvijati empatičnu znatiželju primijenjujući empatično slušanje i empatično postavljanje pitanja kako bismo razumjeli perspektive drugih
- Podijeliti primjere dobre prakse i razgovarati o izazovima s kolegama učiteljima i trenerima programa.



Materijali

Nisu potrebni



Postupak

Pronađite partnera. Odlučite tko je osoba A, a tko B.

Ako želite, namjestite se u položaj u kojem su vam ramena u ravnini, gledate u suprotnim smjerovima ali i dalje možete pogledati jedno drugo.

Sljedeće minutu do dvije osoba A odgovara na jedno od pitanja u nastavku. To je refleksija, osoba govori o svemu što mu/joj padne na pamet. Nema pravila niti bilo kakvog specifičnog načina odgovaranja na pitanje. Svjesno dijelite i govorite samo onoliko koliko vam je u redu podijeliti, niste prisiljeni ništa reći. Dođete li do točke u kojoj više nemate što reći, možete jednostavno sjediti u tišini. Možda će vam nakon nekog vremena na um pasti nešto drugo, a možda ne. Kada nastupi tišina, moguće je da će vam biti ugodnije gledati negdje drugdje umjesto direktno u drugu osobu.

Osoba B samo sluša. Ne komentira, ne prekida, ne pomaže drugoj osobi s pitanjima ako nastupi tišina. Samo sluša. Osoba B može pokazati interes i jasno dati do znanja da sluša, ali ne riječima već samo pomoću neverbalne komunikacije.

Trener prati vrijeme. Zamijenite uloge. Budite sigurni da i A i B govore i slušaju u svakoj rundi. Nakon svakog pitanja slijedi novi krug s novim pitanjem i novim partnerom.



Pitanja

- Kako bi vama izgledao savršeni vikend?
- Koju biste karijeru odabrali kad biste mogli raditi nešto drugo osim onoga što trenutno radite?
- Razmislite o učitelju/učiteljici koji su na vas utjecali.
- Kakav je bio učitelj/učiteljica?
- Kako je utjecao na vas?
- Koji film biste gledali ponovo?
- Opišite situaciju u kojoj ste usrećili drugu osobu.

Sažimanje vježbe u velikoj grupi. Možete koristiti ova pitanja:

- Što ste primijetili?
- Kako ste doživjeli razgovor bez prekida?
- Što ste primijetili dok ste slušali bez da ste išta rekli?
- Kako ste doživjeli tišine, ako ih je bilo?



Razmišljanja i/ili smjernice za trenere

Trener bira određeno vrijeme, na primjer jednu minutu. Prvi puta nemojte odabrati predug vremenski interval. Važno je pronaći balans i ne učiniti interval prekratkim, kako bi sudionicima bilo izazovno, te kako bi se pronašla zona proksimalnog razvoja.

U ovom opisu predlaže se pet pitanja i pet rundi. Ovisno o grupi i vremenskom intervalu, možete odabrati i manje pitanja.

Vježba

Vrijeme trajanja -

5 minuta

Espresso

Obrazloženje i pozadina

Ova vježba usmjerena je na grupu i na pojedinca.

To je vježba mijenjanja brzine ili odmaranja mozga i kao takva je način za postizanje regulacije. Izvodi se nakon ručka kako bi se nakon pauze okupila grupa. Izvođenje ove vježbe u krugu u kojem sudionici jedni druge mogu vidjeti, znajući da grupa radi zajedno, način je privlačenja pažnje na grupu, te na pripadnost i odnose unutar grupe.

Glavna aktivnost u ovoj vježbi je tapšanje po tijelu, kako bi se postigao fizički osjećaj svojeg tijela. Vježba se naziva "espresso" kao referenca na učinak ispijanja espressa.

Ovo je također primjer vježbe koju mogu koristiti učitelji u razredu.



Ciljevi

- Razviti i unaprijediti svijest o sebi, upravljanje sobom i svijest o drugima
- Zamijetiti što je prisutno u tijelu i umu
- Upoznati različite pristupe regulacije pod pritiskom
- Raspravljati o konkretnim primjerima, idejama i alatima i dijeliti ih s drugima kako bismo nadahnuli druge i dali podršku učiteljima u njihovom radu s različitošću
- Podijeliti primjere dobre prakse i razgovarati o izazovima s kolegama učiteljima i trenerima programa



Materijali

Nisu potrebni



Postupak

Jednom rukom tapšajte drugu ruku od šake do ramena, brojeći do sedam. To znači sedam tapšanja. Ponovite isto na drugoj ruci.

Na prsima.

Na donjem dijelu leđa.

Na bedrima.

Završite rundu pružanjem ruku ispred sebe i zvukom: uuuu

Ponovite ovaj obrazac tapšanja po tijelu odbrojavajući: 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1 (ruke, prsa, donji dio leđa, bedra)

Završite svaku rundu zvukom i guranjem ruku ispred sebe.



Razmišljanja i/ili smjernice za trenere

Trener može jednostavno odraditi vježbu kakva jest, naravno može i tražiti reakcije sudionika. Možda pitajući mogu li ovakvu vježbu koristiti u razredu.



Teorija

Svijest o različitosti – uvod

Kao početnu točku za područje svijesti o različitosti, predlažemo gledanje videa: Sve što dijelimo, koji je dostupan kao resurs na web stranici:

[TV 2 I Sve što dijelimo](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=jD8tjhVO1Tc>

Zašto je za učitelje svijest o različitosti važna?

Prije svega zato što živimo u društvu karakteriziranom različitostu i škole su dio tog društva. Europska komisija (2017) ističe da učitelji moraju biti spremni nositi se s različitostu u svojim učionicama. Prema Pariškoj deklaraciji (Vijeće EU, 2015), pitanje adresiranja različitosti učenika jedan je od najhitnijih izazova za obrazovne djelatnike. Svijest o različitosti odnosi se na ljudske vrijednosti, norme, predodžbe i predrasude o vlastitoj i tuđoj pripadnosti.

Možemo iznijeti četiri argumenta zašto je promicanje svijesti o različitosti u školi važno:

- Argument pravde i demokracije – pristup obrazovanju ne bi trebao biti ograničen porijeklom, pripadnošću ili identitetom učenika. Pedagogija koja se koristi ne bi smjela favorizirati ili stavljati u nepovoljniji položaj različite skupine učenika.
- Argument protiv diskriminacije – raditi protiv diskriminacije s obzirom na spol, etničku pripadnost, religiju ili druge sustave uvjerenja, invaliditet ili seksualnost.
- Argument kvalitete – ako se različito porijeklo i iskustva učenika uzimaju u obzir/koriste na pozitivan način, škola može postati bitna za veći broj učenika, a istovremeno pristup koji uvažava različite perspektive povećava sposobnost učenika da razumiju različite kontekste. Drugim riječima, rad sa svjesnošću o različitosti može doprinijeti tome da smo pametniji i da vidimo stvari iz različitih perspektiva (Katherine i Phillips, 2014).
- Konačno, argument moći – koji je povezan s argumentom pravde i demokracije, ali se više usredotočuje na svijest o različitosti kao o alatu za društvene promjene. Pedagogija svijesti o različitosti može pomoći da se norme učine vidljivima i problematizirati ih tako da dođe do promjene normi isključivanja u školi kao dijelu društva (Wickström, 2011).

U ovom programu koristimo pojam svijesti o različitosti jer se odnosi na svjesnost o tome kako su norme, vrijednosti i pripadnost skupini promjenjivi, te da ništa nije statično. Kroz povećanu svijest o različitostima, vjerujemo da učitelji mogu svjesnije birati kako upoznati i promovirati različitost u razredu. Stoga ideje unutar ovog programa treba shvatiti kao alat za učitelje kada razmišljaju o svojoj nastavi iz perspektive svijesti o različitosti. Nadalje, svijest o različitosti vidimo kao sposobnost prihvaćanja jedinstvenosti svih pojedinaca kroz više dimenzija koje ih karakteriziraju, kao što su vjerska uvjerenja, etnička pripadnost, dob, spol, fizičke sposobnosti, posebne potrebe, politička uvjerenja i socioekonomski status, imajući na umu da te dimenzije međusobno djeluju i prepliću se u pojedinčevom konstruiranju socijalnih identiteta. Na primjer, rodna dimenzija može značiti da se djevojka ne identificira samo kao djevojka. Ona se također može identificirati u odnosu na druge dimenzije kao što su dob, etnička pripadnost, socio-ekonomski status i tako dalje. To je ono što nazivamo višestrukim identitetima.

Intersekcionalnost

Kada govorimo o različitosti, potrebno je odmaknuti se od konstrukata koji razmatraju karakteristike ljudi izolirano jedne od drugih, dok intersekcionalnost uzima u obzir različite karakteristike (i mogućnost bivanja diskriminiranim/marginaliziranim na temelju njih) istovremeno (Bešić i sur., 2020; Messiou i sur., 2022). Nitko nije jednostavno žena ili muškarac, mi smo uvijek ljudi s bojom kože, seksualnom orijentacijom, klasnom pripadnošću, i tako dalje. To se može razumjeti iz perspektiva intersekcionalnosti i višestrukih identiteta.

Koncept intersekcionalnosti popularizirala je profesorica Kimberlé Crenshaw 1986. godine. Crenshaw je istraživala kako su Afroamerikanke marginalizirane na temelju struktura koje uključuju nošenje s više od jedne dimenzije različitosti, u ovom slučaju, roda i rase, te kako je to stvorilo specifičan oblik diskriminacije. Kao konkretan primjer, Crenshaw je istaknula način na koji ženska tijela imaju različitu vrijednost u američkom pravosudnom sustavu, na primjer, muškarci osuđeni za silovanje dobili su različito duge kazne ovisno o boji kože žene (Crenshaw, 1990). Intersekcionalni pristup uključuje razmatranje kako se 'kategorije' ili 'norme' sukreiraju i kako oblikuju jedna drugu – poput različitih sastojaka u slojevitoj torti. Kako bi se izbjeglo reproduciranje normativnih pretpostavki o tome što je, na primjer, 'žena', nužan je intersekcionalni pristup.

Spoznaja da je rod, na primjer, jedna kategorija, a etnička pripadnost druga kategorija, vodi do toga da na životne uvjete različitih skupina gledamo kao na izolirane procese, bez dodirnih točaka jednog s drugim. Zapravo, intersekcionalnost se tiče toga da postanemo svjesni da su ti procesi oblikovani i da se mijenjaju u međusobnom odnosu. To se tiče načina na koji se životni uvjeti ljudi oblikuju na sjecištu različitih struktura moći. Dakle, životni uvjeti ljudi nisu stvoreni unutar jedne izolirane kulture, jednog rodnog poretka ili jednog klasnog poretka, već nekoliko poredaka koji su također određeni kontekstom (de los Reyes, 2005).

Norme i privilegije

Norme su pojmovi, ideje i nepisana pravila koja nas oblikuju kao pojedince, oblikuju naše odnose s drugima i oblikuju društvo. U svim društvenim odnosima postoje norme koje određuju ponašanje kakvo se od nas očekuje i kakvo nam se dopušta. Budući da se norme stvaraju i dogovaraju u međuljudskoj interakciji, one su također promjenjive i razlikuju se ovisno o vremenu i mjestu (Peas, 2010; Åkerlund, 2011). Norme su također međusobno povezane, što znači da je važno razumjeti u kakvim se uvjetima, s obzirom na norme i aspekte različitosti, pojedinci nalaze. Bez razmišljanja se prilagođavamo većini normi u društvu. Rukovati se desnom rukom nepisano je pravilo o kojem ni ne razmišljamo. Pravila ili norme obično postanu vidljivi tek kad ih se prekrši, na primjer, kada netko iznenada ispruži lijevu ruku prilikom pozdrava.

Norme su također povezane s moći. Postoje norme koje utječu na društvo i određuju tko ima privilegije i utjecaj u društvu ili u privatnom životu pojedinca. Takve društvene norme obično su također nevidljive, sve dok ih ljudi ne prekrše. Postoje i norme o tome kako se očekuje da ljudsko tijelo funkcionira i kako bi trebalo izgledati. Na primjer, norma u zapadnim društvima je dobro istrenirano, vitko tijelo, bijele kože i s dobrom zapadnjačkom socio-ekonomskom pozadinom (Pease, 2010). Ova norma postaje vidljiva kada se sagleda iskustvo ljudi koji imaju drugačiju društvenu i kulturnu pozadinu. To znači da se nekim ljudima daju privilegije u odnosu

na druge ljude jednostavno zbog toga gdje su rođeni i načina na koji izgledaju, što Peas (2010) naziva nezaslužnim privilegijama. Privilegirani ljudi često nisu svjesni privilegija koje im se daju. Na primjer, neki muškarci su spremni priznati da su žene potlačene, ali manje su voljni sebe smatrati privilegiranim. Oni ne priznaju privilegije koje proizlaze iz spola, klase i etničke pripadnosti (Peas, 2010). Polazna točka za ukidanje privilegija u društvu i školi je osvijestiti i prepoznati da ugnjetavanje i privilegije postoje.

Neke od vježbi i rasprava koje su predstavljene u ovom programu kritički propituju norme. To znači da im je cilj dati primjere kako norme doprinose tome da se ljudi izvan spomenutih normi tretiraju nejednako i kako su ljudi unutar norme privilegirani.

Vježba

Vrijeme trajanja:

30 minuta

Samorefleksija na temu svijesti o različitosti

Obrazloženje i pozadina

Započnite vježbu razgovorom o tome kako je cilj ove vježbe poticanje na razmišljanje o vlastitom pogledu na različitost. To se može promatrati kao dio puta prema razvoju svijesti o različitosti kod učitelja. Jedan od preduvjeta za razumijevanje drugih je razumijevanje sebe. Istraživanja su pokazala da vlastiti stavovi i vrijednosti učitelja o različitosti igraju značajnu ulogu u tome hoće li i na koji način svi učenici biti uključeni u razredno društvo (Bohman i Miklikowska, 2020).

Ciljevi

- Svrha vježbe je otkriti i razviti svijest o vlastitim stavovima, vrijednostima i predrasudama o različitostima te o tome kako to može utjecati na prihvaćanje različitosti u razredu.

Materijali

Nešto na što se mogu zapisati razmišljanja. To bi mogla biti bilježnica ili digitalni uređaj.

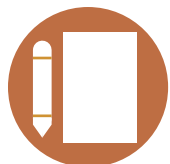
Postupak

Recite sudionicima da će od njih biti zatraženo da razmisle o različitim aspektima različitosti, te o tome kako oni sami razmišljaju i djeluju u situacijama koje se tiču različitosti. Sudionici trebaju zapisati svoja razmišljanja. Istaknite da svoje bilješke neće morati nikome pokazivati, već će ih sami koristiti na kraju programa. Čitajte pitanja naglas jedno po jedno i neka svako razmišljanje traje oko tri minute.

1. Što za vas znači različitost?
 2. Tko ili što je utjecalo na vaše razmišljanje o različitosti?
 3. Što obično činite kada svjedočite da je netko na neki način ponižavan ili diskriminiran? Jesu li te vaše reakcije u skladu s time kako želite djelovati?
 4. Kako obično reagirate kada uđete u rasprave o različitim načinima gledanja na različitost u društvu ili na svom radnom mjestu?
 5. Osvrnite se na svoju svjesnost o vlastitim predrasudama i o tome kako one utječu na vaš način razmišljanja i ponašanja.
-

Razmišljanje i smjernice za trenere

Nakon vježbe podsjetite sudionike da čuvaju svoje bilješke kako bi ih mogli koristiti na kraju programa. Na taj će se način učitelji moći osvrnuti na “putovanje” prema dubokoj svijesti o različitosti.



Vježba

Vrijeme trajanja 40
minuta

Različitost u mom razredu, za učitelje

Obrazloženje i pozadina

Započnite vježbu govoreći o aspektima različitosti koji su prepoznati kao osnova za diskriminaciju unutar zakona, ali i o drugim aspektima različitosti koji se mogu pojaviti u učionici.

Aspekti različitosti često se definiraju na temelju zakonskih osnova za diskriminaciju, onako kako su obuhvaćeni zakonima različitih zemalja. Razlozi za diskriminaciju obuhvaćeni zakonima razlikuju se u različitim europskim zemljama. Primjeri postojećih zakonskih osnova za diskriminaciju su: spol, invaliditet, etnička pripadnost, vjera ili drugo uvjerenje, dob i seksualna orijentacija. Osim ovih osnova za diskriminaciju koje su definirane zakonom, postoje i drugi aspekti različitosti u našem društvu i u našim učionicama.

Primjeri drugih aspekata su: klasa, tip tijela, državljanstvo, jezik, politička uvjerenja i kultura odijevanja.



Ciljevi

- Otkriti i razviti svijest o vlastitim stavovima, vrijednostima i predrasudama u vezi različitosti te o tome kako oni mogu utjecati na prihvaćanje različitosti u razredu
- Podijeliti primjere dobre prakse i razgovarati o izazovima s kolegama učiteljima i trenerima programa
- Upoznati pojam empatične znatiželje
- Vježbati empatičnu znatiželju kroz dijalog i praktične vježbe



Materijali

Nešto na što se mogu zapisati razmišljanja. To bi mogla biti bilježnica ili digitalni uređaj.



Postupak

Započnite vježbu dopuštajući sudionicima da pojedinačno razmišljaju o pitanjima u nastavku (10 minuta).

1. Kako izgleda različitost u mom razredu?
2. Koji se aspekti različitosti najviše "primjećuju" u mom razredu?
3. Kako i kada su ti aspekti „uočljivi“ u razredu?
4. Što vam je najizazovnije kod sebe kada je u pitanju rad na različitosti u vašem razredu?

Sljedeći korak je refleksija u parovima. Jedan opisuje kako različitost izgleda u njegovoj/njezinoj učionici. Drugi u paru vježba empatično slušanje i empatično postavljanje pitanja s ciljem razumijevanja druge osobe, ali i konteksta. Nakon 5 minuta promijenite uloge (ukupno 10 minuta).

Raspravite zajedno. Zamolite svaki par da iznese bit svog dijaloga (20 minuta).



Razmišljanja i smjernice za trenere

Molimo budite fleksibilni u posljednjoj raspravi i pitajte kakav je bio osjećaj prakticirati empatičnu znatiželju ako parovi samo spominju različitost u učionici. U slučaju da se vi kao trener osjećate nesigurno u pogledu toga kako podržati sudionike u vježbanju empatične znatiželje, molimo vas da se vratite i pročitate o tome na stranici 17, imajući na umu da je ovo proces i da je put do empatičnije znatiželje upravo započeo.

Vježba

Vrijeme trajanja

10 - 30 minuta (ovisno o grupi i o vremenu koje imate, neka trener odabere)

Osvještavanje tijela

Obrazloženje i pozadina

Osvještavanje tijela prilika je da naučite nešto o umu, da steknete iskustvo u tome kako um funkcionira i kako se može trenirati.

Fokusirana pažnja:

Uobičajeno iskustvo pri osvještavanju tijela je spoznaja da našu pažnju možemo kontrolirati i usredotočiti, a istovremeno i da je izvan naše kontrole te živi vlastitim životom. Naši umovi lutaju. Osvještavanje tijela znači treniranje sposobnosti uma da se fokusira. Može se istrenirati tako da je određeno područje u tijelu fokus naše pažnje. Primjećujemo kada nam um zaluta i vraćamo odabrano područje kao centralnu točku za našu pažnju.

Znati što je prisutno:

Osvještavanje tijela također je način da obratite pažnju na to od čega se sastoji ovaj specifični trenutak. Kako osjećam svoje tijelo i svoj um? Što je zapravo prisutno u ovom trenutku? Poznavanje i osvještavanje svega što je ovdje u ovom trenutku daje nam priliku da na prikladan način odgovorimo na svoje impulse.

Prebacivanje pažnje na tijelo:

Tijelo je uvijek u sadašnjem trenutku, dok nas misli kroz nagađanja i brige mogu odvući od sadašnjosti. Skretanje pažnje na svoje tijelo način je treniranja kompetencije upravljanja sobom. Osvještavanje tijela omogućuje nam regulaciju, na primjer, kada smo u tjeskobi ili iritirani.

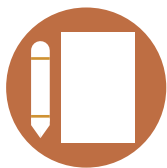
Prihvatanje onog što jeste, što je sada prisutno:

Osvještavanje tijela također znači treniranje prihvatanja, ljubaznosti i nježnosti prema sebi te razvija samopoštovanje. Još jedno uobičajeno iskustvo kada radite osvještavanje tijela je ideja da to radite pogrešno. Da niste dovoljno vješti za osvještavanje tijela ili da vam zapravo nedostaju sposobnosti koje su potrebne za pravilno izvođenje osvještavanja tijela. Osvještavanje tijela znači prihvatanje stvari kakve jesu, da ste dovoljno dobri i da ne morate ništa mijenjati. Ne postoje posebni načini za osvještavanje tijela, tako da ne možete napraviti savršeno osvještavanje tijela. Kod osvještavanja tijela nije riječ o postizanju uspjeha, već o stvaranju prostora kako bismo osjetili sebe i mogućnost za kreiranje samopoštovanja.



Ciljevi

- Razviti i unaprijediti svijest o sebi i upravljanje sobom
- Upoznati praksu izražavanja osobnim jezikom
- Razviti osjećaj za razliku između osobnog jezika i jezika koji analizira i vrednuje
- Zamijetiti što je prisutno u tijelu i umu
- Upoznati različite pristupe regulacije pod pritiskom



Materijali

Podloga, deka/pokrivač



Postupak

Smjestite se u udoban položaj. Osvještavanje tijela može se provoditi ležeći, sjedeći na stolici ili čak stojeći.

Ako ležite, možete se namjestiti tako da legnete na leđa, a glavu položite na pod/prostirku ili na jastuk. Možete pustiti da vam noge budu ispružene i malo razmaknute jedna od druge, a neka vam ruke budu položene uz tijelo. Druga mogućnost je da stavite ruke na prsa ili trbuh. Također možete staviti stopala na pod i saviti koljena te ih pustiti da se naslone jedno na drugo. To može biti jako ugodno ako imate problema ili bolove u lumbalnoj regiji. Uzmite si vremena i pronađite položaj koji vam je trenutno što udobniji.

Ako sjedite, smjestite se u udoban položaj s ravnim stopalima na podu. (Ako svi sudionici sjede, trener može koristiti smjernice za sjedeću meditaciju.)

Sada ćemo napraviti osvještavanje tijela.

Fokus osvještavanja tijela je osjećati i osjetiti tijelo kakvo jest, u ovom trenutku. Ne težimo ničemu konkretnom. Ne morate osjećati svoje tijelo na neki poseban način i ne morate osjećati ništa specifično – na primjer, nije cilj da ste potpuno opušteni ili da se osjećate lijepo i mirno. Osvještavanje tijela znači znati kako se vaše tijelo osjeća u ovom trenutku. Drugim riječima: osvještavanje tijela ne možete napraviti krivo.

Ako u bilo kojem trenutku osjetite da je ovo previše, previše neugodno, možda vas tijelo boli ili možda postaje preopterećeno, uvijek možete pomaknuti svoje tijelo, namjestiti se u drugačiji položaj i usredotočiti svoju svijest na nešto što je neutralno ili sigurno – određeno područje u vašem tijelu ili u vašem dahu, ili jednostavno možete otvoriti oči i usredotočiti se na ono što vidite.

Možete započeti tako da osvijestite svoje disanje.

Udah i izdah. Primijetite kako dah pokreće vaše tijelo. Tijelo se širi i skuplja, diže i spušta.

Sada možete premjestiti svoju pažnju na cijelu dužinu svog tijela dok leži. Je li moguće osjetiti svoje tijelo kao cjelinu?

Možda možete malo pomaknuti stopala i ruke kako biste pažnju usmjerili izravno na ruke i noge. Zatim dopustite tijelu da ponovno bude mirno. Kako ga sada osjećate?

Osjećate li prirodnu težinu svojih ruku i nogu i možete li dopustiti da sve bude kako jest?

Možda ćete primijetiti napetost u tijelu – možda u čeljusti – u vratu ili ramenima, u prsima ili trbuhu? – Možete li biti svjesni napetosti? I je li vam moguće otpustiti tu napetost?

Možete provjeriti je li moguće svjesno disati u odnosu na napetost. Osvijestite svoju napetost pri udisanju, a otpustite je pri izdisaju.

Ako vam je to teško, to nije problem.

Važan dio treninga svjesnosti je otkrivanje i prihvaćanje trenutka kakav jest – sa ili bez napetosti.

Sada pažnju usmjerite na oba stopala, posvećujući svu svoju pažnju osjetima koje tamo primjećujete.

Možda osjećate trnce ili peckanje ili nešto sasvim drugo.

Dopustite pažnji da se usredotoči na tabane i osjetite kontakt između peta i površine na kojoj ležite. Sjedite li, osjetite kontakt sa stolicom i podom.

Istražujte i budite znatiželjni prema tome što osjećate u nogama.

Ako, odnosno kada, u bilo kojem trenutku tijekom ovog osvještavanja tijela otkrijete da vam je pažnja pobjegla ili odlutala, znajte da to nije problem ili pogreška. To je prirodna navika uma.

Ovdje treniramo kako biti svjestan i primijetiti kada um luta, a to činimo usredotočujući svoju pažnju na određeno područje tijela. Vježba se sastoji u tome da to činimo uvijek iznova, s nježnošću i prihvaćanjem. Ne morate sami sebe kritizirati kada vam pažnja pobjegne.

Sada premjestite pažnju na donji dio nogu, a odatle na koljena, te gornji dio nogu i kukove.

Je li moguće povećati opseg svoje pažnje, tako da je držite na obje noge, od kuka do vrhova prstiju?

Ponovno se fokusirajte, sada na trtičnu kost – i sakrum – cijelu zdjelicu.

Pažnju možete premjestiti dalje na donji dio leđa – donji dio abdomena.

Možda ćete osjetiti impuls disanja u trbuhu – primijetite da se trbuh diže i spušta.

Premjestite pažnju na gornji dio tijela – od područja oko pupka... do prsa.

Možda primijetite kako se prsa šire i skupljaju kada dišete.

Zatim možete usmjeriti svoju pažnju na lopatice, osjećajući kontakt s podom.

Pokušajte osjetiti ramena, ključnu kost.

Ako je moguće, tako proširite pažnju na cijeli torzo – od ramena do zdjelice.

Sada polako pomaknite pažnju na šake.

Počevši od vrhova prstiju. Što ovdje osjećate?

Prebacite pažnju na šake. Ima li razlike u osjećaju u vanjskom dijelu šake i u dlanu?

Proširite pažnju na ruke – prvo na donje dijelove ruku – zatim na nadlaktice. Možete li osjetiti bilo kakav osjećaj u kontaktu ruku i površine na kojoj su položene? Jednostavno si dopustite osjetiti što god osjećate.

Prebacite pažnju na svoj vrat... stražnji dio glave... kontakt između glave i podloge.

I na svoje lice. Premjestite pažnju na srednji dio čela i na trenutak je ovdje zadržite. Odavde možete premjestiti pažnju na sljepoočnice... čeljust... područje oko očiju... usta i cijelo lice.

Ako vam je to u redu, možete lagano usmjeriti pažnju na disanje. Dopustite si stvarno osjetiti sve pokrete od kojih se sastoji vaše disanje: širenje i kontrakciju. Dođe li vam to prirodno, dopustite da udah bude dug i pun. Ne morate se truditi ili učiniti bilo što da promijenite prirodni ritam svog disanja.

Možda ćete primijetiti kako se osjećaj dodira s površinom stalno mijenja dok tijelo diše.

Na primjer, možete usredotočiti pažnju na površinske kontakte leđa i poda.

Možete li pustiti da vam pažnja ostane uz disanje – cijeli udah i izdah? Primijetite li da vam je pažnja odlutala, nježno je vratite u osjećaj svog tijela kako ležite na podu i dišete.

Dajte si prostora za disanje. Budite znatiželjni i zapamtite da ono što radimo tijelu i nama samima nudi nježnost i prihvaćanje. Ako vam je teško zadržati pažnju na dahu ili vam je to neugodno, neka vam pažnja počiva u donjem dijelu tijela ili u rukama. Gdje god želite. Ne možete to činiti pogrešno!

Sada možete početi malo pomicati svoje tijelo, otvarajući oči ako su bile zatvorene. Uskoro ću vas zamoliti da sjednete. Kada dođe do toga, možete to učiniti tako što ćete se okrenuti na jednu stranu i odgurnuti se rukom, jer je to nježniji način da se vaša leđa pomaknu u sjedeći položaj. Nema žurbe, uzmite si vremena.

Pronađite partnera za kratko reflektiranje o osvještavanju tijela.

Što ste primijetili?

Kada razmišljate o svojim iskustvima, vježbajte pretvaranje svojih iskustava u riječi i vidite je li moguće ne vrednovati iskustvo.

Umjesto da se usredotočite na to je li ovo iskustvo lijepo ili ružno, pokušajte opisati što ste zapravo osjetili.

Razmišljanja i/ili smjernice za trenere

Ovo je prvo osvještavanje tijela na treningu. Dolazi na kraju prvog dana. Stavljeno je na ovo mjesto kako bi se sudioniku pružilo iskustvo osvještavanja tijela, bez previše objašnjavanja i bez povezivanja previše teorije s iskustvima. To ćemo raditi u drugom danu. Možete ga prilagoditi raspoloživom vremenu. Ovu uputu treba promatrati kao predložak u smislu da se vođenje vježbe može proširiti ili suziti ovisno o tome koliko vremena imate i koliko vremena želite iskoristiti.

To je primjer vođenja vježbe, ali kao što je napisano u odlomku: “Kako voditi vježbe usredotočene svjesnosti”, važno je koristiti svoje riječi i obraćati se sudionicima svojim tonom i osjećajem u jeziku, što čini vođenje vježbe živim i autentičnim.

Sjetite se pauza! One nisu uključene u ove pisane upute.

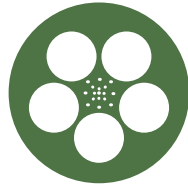


Bilješke za trenere

Bilješke za trenere



2. dan





Tijek dana

Napravili smo prijedlog vremenskog okvira dana. Naš prijedlog je da se dodaju dvije kraće pauze i jedna duža pauza za ručak.

Vrijeme	Sadržaj
40 min	Osviješten pokret i osvještavanje tijela (engl. <i>mindful movement, body scan</i>)
30 min	Teorija: Usredotočena svjesnost (engl. <i>mindfulness</i>)
10 min	Film o empatičnoj znatiželji*
10 min	Teorija: empatična znatiželja
30 min	Empatično slušanje 2
30 min	Vježba usredotočene svjesnosti tijela i disanja (engl. <i>mindfulness</i>)
	Pauza / Ručak
10 min	Vježba. Skokovi sa stolice
60 min	Razmišljanje o mojoj školi i mom razredu
30 min	Vježba dijaloga – Koje su moje vrijednosti?
20 min	Pentagon Koncept: 60:40
30 min	60:40 vježbe

* Film o empatičnoj znatiželji dostupan je na zahtjev. Za dodatne informacije možete se obratiti predstavnicima nacionalnih timova.

Vježba

Vrijeme trajanja 15- 20
minuta

Osviješten pokret i osvještavanje tijela (engl. *mindful movement, body scan*)

Obrazloženje i pozadina

Tjelesnim vježbama možemo probuditi tijelo i osjećaj života u tijelu.

Tjelesnim vježbama, kao i vježbama osvještavanja tijela, svoju pažnju možemo usmjeriti na tijelo i način na koji u njemu osjećamo prisutnost. Time svoju pažnju usmjeravamo k sadašnjosti, usredotočujući se na naša osjetila.

Mnogi ljudi tjelesne vježbe povezuju s izvedbom i postignućem. Postoje ideje da biti dobar u prakticiranju tjelesnih vježbi (npr. joge) znači dugo stajati u raznim položajima ili ih moći raditi brzim tempom, da ste vrlo fleksibilni, da imate izdržljivost i, naravno, da dobro izgledate dok ih radite.

U ovom treningu, tjelesne se vježbe odnose na osjećaj tijela; na usmjeravanje naše pažnje na tijelo i svjesnot o utjecaju koji tjelesne vježbe mogu imati na tijelo.

Učitelj joge, Bernie Clark, o svrsi bavljenja jogom i tjelesnim vježbama kaže sljedeće: "Nije stvar u tome da svoje tijelo dovedete u određene položaje, već da te položaje koristite kako biste ušli u svoje tijelo."

Tjelesne vježbe su također vrlo važne za osjećaj vlastitih granica.

Svaki pojedinac koji radi tjelesne vježbe najbolje poznaje svoje tijelo i svaka osoba jedino za sebe može osjetiti koliko dugo treba ostati u istezanju i jednako tako osjetiti ako neki od položaja njezinom tijelu šteti. Drugim riječima, osoba koja se bavi vježbom jedina zna što je za nju najbolje.

Vježbanjem također otkrivamo svoje obrasce. Važan dio razvoja socio-emocionalnih i interkulturalnih kompetencija je shvaćanje i otkrivanje specifičnih obrazaca ponašanja i razmišljanja, koji utječu na naš način života i na naše odnose s drugim ljudima. Otkrivanje i osvještavanje ovih obrazaca pruža veću slobodu u našim životima, jer vidimo da su to samo obrasci ili navike koje je moguće promijeniti. Nije nam suđeno djelovati na bilo koji specifičan način; postoje izbori i druge prilike.

Svjesno izvođenje tjelesnih vježbi način je otkrivanja obrazaca.

Kroz razne elemente koje ćemo raditi, možete razmotriti koje se misli i osjećaji automatski pojavljuju u vama.

Možda se već sada, pri upoznavanju s ovim vježbama, pojavljuju misli, "Ne mogu to shvatiti", "Oh, ne, tako sam nerastezljiva", "Vježbe su tako dosadne", "Bit će to neugodno raditi ispred drugih" ili: "Super, tako sam gibak, sada konačno mogu zasjati". Bez obzira na to koje misli prepoznate, istražite možete li ih jednostavno primijetiti kao misli. One nisu ništa više od misli, one nisu stvarnost, one su jedna slika među ostalim slikama kojima doživljavate svijet i sebe.

Je li moguće ne osuđivati svoje misli i jednostavno samo primijetiti da su tu?

U nekim od najstarijih poznatih uputa o jogi stoji da prakticiranje joge mora biti sigurno i udobno. Slušajte svoje tijelo kako biste znali gdje su vam granice i kako ih ne biste prekoračili.

Kad radimo tjelesne vježbe, također možemo razmotriti što znači da je nešto ugodno. Ponekad može biti ugodno osjetiti istezanje na mjestu koje malo boli. Može se osjetiti dobra bol. A katkad nam bol poručuje da se izvučemo iz pozicije i da se maknemo od boli.



Ciljevi

- Razviti i unaprijediti socio-emocionalne i interkulturalne kompetencije – svijest o sebi i upravljanje sobom
- Zamijetiti što je prisutno u tijelu i umu
- Koristiti svjesnost o svom trenutnom stanju za donošenje svjesnijih izbora
- Upoznati različite pristupe regulacije pod pritiskom
- Otkriti i razviti svijest o vlastitim stavovima, vrijednostima i predrasudama u vezi različitosti, te o tome kako to može utjecati na prihvaćanje različitosti u razredu
- Podijeliti primjere dobre prakse i razgovarati o izazovima s kolegama učiteljima i trenerima programa



Materijali

Podloga za vježbanje



Postupak

Poza planine

Stanite u stojeći položaj stopala paralelnih, razmaknutih u širini kukova.

Možete malo saviti koljena tako da ne budu previše istegnuta, a stopala pritišćite u pod.

Ovo je početni položaj u koji se vraćamo između različitih istezanja.

Zove se položaj planine.

Je li moguće stajati snagom planine, zamišljajući da postoji temelj ili korijenje koje seže duboko u zemlju?

Neka vam dlanovi budu okrenuti prema naprijed. Osjetite svoja stopala i noge te budite stabilni poput planine.

Premjestite pažnju na kralježnicu i osjetite kako vam se kralježnica diže uz tijelo.

Zdjelica vam se nalazi neposredno iznad stopala. Uši su u ravnini s ramenima.

Ovo je vaše tijelo. Je li moguće dopustiti da vam svjesnost ispuni, upravo dok stojite ovdje?

Istegnite tijelo

Počnite pomicati ruke iz ovog položaja prema gore, iznad glave, i istegnite tijelo.

Ruke vam sežu prema stropu dok, ako je moguće, održavate lagani pritisak stopalima na pod.

Sada se istežete u dva smjera: gornjim dijelom tijela prema gore i donjim dijelom tijela prema dolje. Dišite što slobodnije i provjerite stvarate li nepotrebnu napetost u licu ili trbuhu.

Je li vam moguće samo stajati ovdje i osjećati istežanje cijelog tijela?





Istegnite jednu stranu

Sada istegnite desnu stranu tijela tako da je izdužite. Istezanje na ovoj strani tijela možete pojačati tako da desnu ruku ispružite prema stropu. Zamislite da za nečim posežete. Želite li dublje istezanje, možete lijevu petu podići od poda.

Promijenite stranu tako da vam lijeva ruka seže prema gore, a desna peta bude podignuta od poda.

Ispružite obje ruke prema stropu, a zatim ih pustite da se pomaknu prema dolje kako bi završile u početnom položaju.

Na trenutak zastanite – ako želite zatvorite oči i svojom pažnjom samo promotrite kako vam se tijelo sada osjeća. Što osjećate u područjima koja su se micala?



Bočno savijanje

Još jednom ispružite ruke iznad glave, skupite palčeve i pustite da vam se ruke pomaknu ulijevo, dok desni kuk pomičete udesno tako da radite bočno istezanje.

Vratite se u sredinu i učinite isto na suprotnoj strani.

Pustite da vam ruke padnu uz bočnu stranu tijela, pa na trenutak stanite i osjetite posljedice istežanja.



Rotacija kralježnice

Iz položaja planine pomaknite glavu tako da gledate preko desnog ramena, stvarajući malu rotaciju u gornjem dijelu kralježnice.

Kukovi su i dalje usmjereni prema naprijed, kao i koljena.

Sada možete pustiti prsa da prate glavu kako bi rotacija kralježnice postala veća. Budite oprezni s koljenima; ne vole biti uvijana ili rotirana. Ako je moguće, neka budu u položaju u kojem su i dalje usmjerena prema naprijed.

Vratite se u središnji početni položaj i pomaknite se prema drugoj strani radeći rotaciju na suprotnoj strani.

Povratak na položaj planine uvijek je dostupan. Samo na trenutak stanite i usmjerite pažnju prema unutra na svoje tijelo i fizičke osjete koje osjećate nakon rotacija.



Savijanje prema naprijed

Odavde glavu možete sagnuti tako da vam brada pada prema prsima i nastaviti pokret tako da se polako savijate prema podu. Kada ne možete dalje, savijte koljena tako da završite u pretklonu gdje vam ruke dodiruju pod. Savijte koljena koliko je potrebno. Ako to nije moguće, naslonite ruke na bedra ili ih jednostavno pustite da vise u zraku.

U tom položaju može se pojaviti misao poput: "Nisam dovoljno fleksibilan". Namjera ove vježbe nije da budete fleksibilni već da osjetite svoje tijelo u ovom položaju i primijetite misli koje se mogu pojaviti. I ako je moguće, da uočavate bez prosuđivanja. Nakon kratkog vremena u ovom položaju, počnite lagano ispružati noge tako da osjetite istežanje na stražnjoj strani nogu.

Kada dosegnete svoju granicu ili mislite da je to dovoljno, možete ponovno saviti koljena. Učinite to nekoliko puta – protežući i savijajući noge. Pokret možete završiti sa savijenim nogama i polako se uspravljajte. Neka vam glava bude teška, neka ona bude posljednji dio tijela koji dolazi na svoje mjesto.



Stablo

Stanite nogu paralelnih u širini kukova.

Osjetite kontakt s podom i istražite kako stojite na nogama. Ima li više težine na desnoj nozi nego na lijevoj? Imate li veću težinu na prednjem dijelu stopala nego na peti? Je li vam moguće svoju težinu ravnomjerno rasporediti između stopala i između prednjeg i stražnjeg dijela stopala?

Istražujte, pomičite se malo s jedne na drugu stranu, unatrag i unaprijed. Sada premjestite težinu na desnu nogu i polako lijevu nogu podignite s poda. Stavite lijevu nogu na desnu nogu. Možete je staviti na različita mjesta:

- Uz gležanj i uz laganu potporu s nožnim prstima na podu.
- Ispod koljena na mišiću potkoljenice
- Iznad koljena s unutarnje strane bedra

Nije dobro stopalo stavljati na koljeno druge noge, jer to stvara pritisak na koljeno. Odaberite mjesto koje vam predstavlja prikladan izazov, ali ne toliki da se tijelo stegne i položaj vam postane pretežak. Ruke možete postaviti uz bokove, pustiti da vam se dlanovi sastanu ispred prsa ili ih ispružiti iznad glave. Pronađite položaj koji je za vas u ovom trenutku najbolji.

Ovaj položaj je vježba ravnoteže. Primijetite kako se tijelo stalno prilagođava i kako se malo po malo pomiče ne bi li pronašlo ravnotežu. Može biti malih pokreta, a može biti i većih prilagodbi kada ispadamo iz ravnoteže.

Nema problema ako izgubite ravnotežu. Uvijek je moguće pronaći put natrag u položaj. Sada izadite iz položaja tako što ćete podignutu nogu vratiti na pod tako da još jednom stojite s

paralelnim stopalima, u širini kukova.

Učinite isto na suprotnoj strani.



Položaj planine

Niz vježbi završavamo tako što se još jednom vraćamo u pozu planine. Stojimo s nogama paralelnim u širini kukova.

Je li moguće ravnomjerno rasporediti težinu između desne i lijeve noge?

Isto tako, rasporedite svoju težinu između prednjeg i stražnjeg dijela stopala.

Lagano savijte koljena kako ne biste stajali na preopterećenim nogama i neka vam trtična kost bude usmjerena prema dolje kao da je na vrhu trtice uteg.

Neka vam ruke vise sa strane, a dlanove okrenite prema naprijed.

Ramena lagano okrenite unatrag kako biste otvorili prsa.

Glava vam je na vrhu kralježnice. Ispitajte možete li glavu pozicionirati u sredinu tako da nije nagnuta na jednu ili drugu stranu. Bradu možete lagano spustiti prema prsima kako biste izduljili vrat.

Stanite u ovaj položaj i osjetite kontakt s podom, koji ima kontakt s tlom i zemljom ispod nas.

Također osjetite vrh glave i nebo iznad nas.

Možete ponovo koristiti planinu kao sliku toga kako trenutno stojite, snažno i moćno. Zemlja je ispod nas i nebo iznad nas.

Na trenutak zastanite.....



Razmišljanja i/ili smjernice za trenere

Nakon bavljenja tjelesnim vježbama, sudionici prelaze izravno na osvještavanje tijela

Vježba

Vrijeme trajanja 15-20
minuta



Osvještavanje tijela

Osvještavanje tijela slijedi odmah nakon tjelesnih vježbi bez refleksije.

Postupak

Isti kao na prvom danu

Razmišljanja i/ili smjernice za trenere

Jutarnji program možete završiti s malo promišljanja. Zamolite sudionike da pronađu partnera. Svaka osoba ima 5 minuta da razmisli o tome što je primijetila u jutarnjem treningu. Što su iskusili i osjetili u tijelu? Jesu li primijetili što se dogodilo njihovoj pažnji? Je li im um lutao? Jesu li primijetili misli ili osjećaje? Druga osoba samo sluša, bez komentiranja, koristeći iste upute iznesene prvog dana u vježbi empatičnog slušanja.

Trener prati vrijeme i sudionicima govori kada treba zamijeniti uloge.

Nakon refleksije, dobra je prilika da treneri dobiju povratnu informaciju o tome što sudionici doživljavaju tijekom izvođenja vježbi i kako ih doživljavaju. To se može učiniti u velikoj grupi.

Prilikom slušanja različitih iskustava sudionika važno je ne procjenjivati njihove izjave ili im stvoriti osjećaj da je vježba izvedena pogrešno. Ne možete imati pogrešno iskustvo! Cilj je saznati što je prisutno, a ne doći do nečeg specifičnog.

Povratne informacije sudionika valja koristiti kao odskočnu dasku za predstavljanje teorije o pažnji i umu.



Teorija

Vrijeme trajanja 30
minuta

Usredotočena svjesnost

Um luta u prošlost i budućnost

Za razliku od drugih živih bića, čovjek puno vremena provodi razmišljajući i zamišljajući stvari koje nisu stvarne, što znači da puno vremena zapravo provodi neprisutno, u imaginarnom svijetu, procjenjujući prošlost i pripremajući se za budućnost.

Svaki sadašnji trenutak sastoji se od onoga što naša osjetila percipiraju.

Tijelo je ovdje, dah je ovdje i osjetila također. Ljudi imaju pet osnovnih osjetila: dodir, vid, sluh, miris i okus. U sadašnjem trenutku također postoje osjećaji i misli, ali vrlo nas često te misli udaljuju od sadašnjeg trenutka.

Ljudski je um zaokupljen onim što je bilo – prošlošću. Procjenjujemo i pokušavamo optimizirati pitanjima "Što je prošlo dobro, što sam mogao bolje?" To je vrlo korisna i neophodna sposobnost.

Pamtimo i učimo, a svoja iskustva koristimo kako bismo postali mudriji i stekli nove vještine. Međutim, misli o prošlosti mogu se pretvoriti u misli žaljenja, "Da barem nisam učinio ovo... onda se to nikada ne bi dogodilo", "Zašto sam to rekao? To je bilo tako glupo". Možemo postati potpuno zaokupljeni mislima o tome što smo mogli i trebali učiniti, a što nismo smjeli. Razmišljanje o prošlosti također može uključivati fantazije o tome kako je u dobra stara vremena sve bilo divno. Iako takve fantazije mogu biti primamljive i privlačne i lijepo ih je osjećati u sadašnjem trenutku, one ipak sadrže otpor prema onome što je zapravo ovdje i povlačenje iz stvarnosti.

Ljudski je um također vrlo zaokupljen budućnošću. Planiramo i strukturiramo. U stanju smo podnijeti privremenu nelagodu ako time dobijemo neke drugačije mogućnosti i bolji život u budućnosti. Obrazujemo se da bismo dobili posao koji želimo. Planiramo putovanja, zabave i druga događanja za dobrobit sebe i drugih.

Ali misli o budućnosti mogu biti i misli brige, na primjer predodžbe da stvari idu po zlu, strah od budućnosti, misli i scenariji o mogućim katastrofama koje bi se mogle dogoditi.

"Imao sam puno briga u životu, od kojih se većina nikada nije ostvarila." – citat Marka Twaina upravo naglašava sklonost brizi oko nečega za što ne znamo da će postati stvarnost. Sami sebi stvaramo veliku nelagodu, temeljenu na koncepcijama i mašti.

Sposobnost ljudi da zamišljaju stvari koje nisu prisutne, s jedne je strane dar i omogućuje nam da evoluiramo kao vrsta. S druge strane, u naše živote unosi tjeskobu, brigu i žaljenje. Često ta sposobnost naše pažnje da luta naprijed-natrag u vremenu, zasjeni ono što se zapravo događa u stvarnosti u kojoj se trenutno nalazimo.

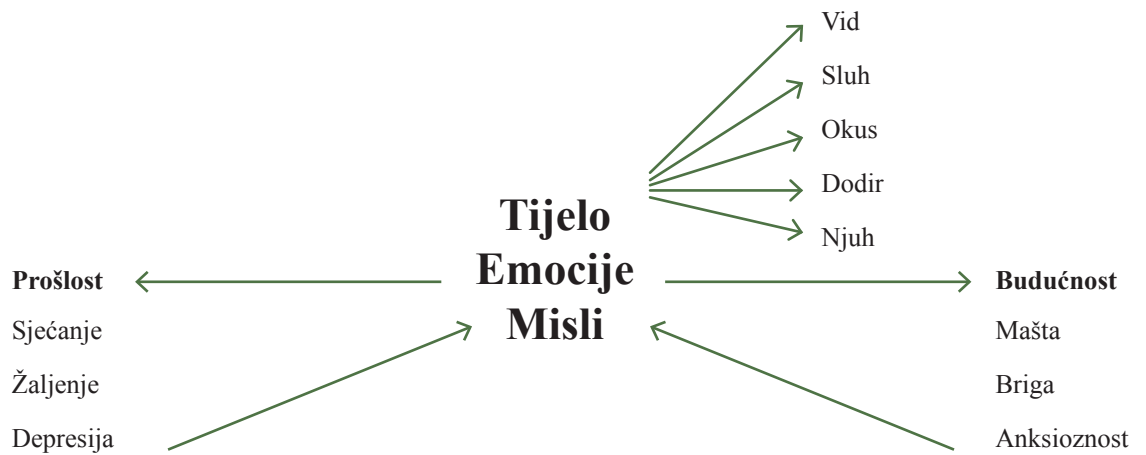
S lutajućim umom dobili smo dar koji nam omogućuje razvoj, ali on ima mračnu stranu i cijenu na emocionalnoj razini – ako dopustimo da nam um ostane neuvježban i nesvjestan toga.

Bit mnogih starijih tradicija mudrosti jest da se sreća nalazi u sposobnosti prisutnosti u trenutku. Usredotočena svjesnost (engl. mindfulness) sličan je, moderan način treniranja uma da bude prisutan ovdje i sada. Trening se temelji na različitim metodama vježbanja: od tjelesnih vježbi do meditacije. Također, u svom razvoju, tradicija mindfulnessa primjenjuje i suvremene spoznaje, znanstvena istraživanja i kritičko promišljanje.

Vježbanje usredotočene svjesnosti znači biti svjestan svega što je ovdje. Kabat-Zinn (2018) mindfulness definira kao:

„Svijest koja se javlja kroz namjerno obraćanje pažnje na sadašnji trenutak, bez osude, u službi samorazumijevanja, mudrosti i suosjećanja.“ Kada treniramo svjesnost kroz osvještavanje tijela i tjelesne vježbe, prakticiramo prisutnost s prihvaćanjem, kao i s razumijevanjem sebe i drugih. Čini se kao da samo treniramo svijest o sebi i upravljanje sobom, ali zapravo poznavanjem i prihvaćanjem sebe te dijeljenjem misli i iskustava o praksama stječemo razumijevanje i prihvaćanje drugih. Shvaćamo da imamo zajedničke egzistencijalne potrebe.

Sadašnjost



Važnost prisutnosti

U studiji sa Sveučilišta Harvard (Killingsworth i sur., 2010) testira se veza između radosti i prisutnosti. Istraživači su htjeli istražiti koliko često ljudski um luta, kojim temama je zaokupljen kada luta i kakav učinak to lutanje ima na ljudsko iskustvo sreće i radosti.

Kako bi to istražili, znanstvenici su razvili aplikaciju koja je kontaktirala sudionike eksperimenta u nasumično doba dana i postavljala im neka pitanja, nakon čega su odgovori prikupljeni u bazi podataka.

Na primjer, sudionici su upitani: "Kako ste sada?" na skali od 0 (vrlo loše) do 100 (vrlo dobro). Pitali su ih i: "Što trenutno radite?" Da bi odgovorili na to pitanje mogli su odabrati jednu od 22 aktivnosti. Drugo pitanje je bilo "Razmišljate li o nečemu drugom osim o onom čime se trenutno bavite?". Sudionici su imali četiri izbora 1) ne 2) da, o nečem lijepom 3) da, o nečem neutralnom 4) da, o nečem neugodnom.

Kada su istraživači analizirali odgovore, otkrili su da um luta otprilike 50 posto vremena. To znači da u stvarnom trenutku, ovdje i sada, nismo prisutni 50 posto naših života.

Osim toga, otkrili su da se sudionici osjećaju manje sretno kada im misli odlutaju. To se odnosilo na sve aktivnosti, uključujući i aktivnosti koje obično ne povezujemo sa zadovoljstvom i radošću. Nadalje, istraživači su otkrili da sudionici nisu bili sretniji kada bi im pažnja odlutala prema pozitivnim stvarima, u usporedbi s prisutnošću u trenutku odnosno zadržavanjem pažnje na aktivnostima kojima su se bavili. Jasno je da su se osjećali gore kada su pomišljali na neugodne ili neutralne stvari, umjesto da su prisutni u trenutku.

Zaključak ovog rada bio je da postoji veza između prisutnosti i kvalitete života. Sretniji ste i ugodnije vam je kada ste prisutni i zaokupljeni onim što radite – bez obzira na to ocjenjujete li aktivnost kao ugodnu ili neugodnu.

Treniranje usmjerene pažnje

Dobra je vijest da je zapravo moguće trenirati prisutnost kako bismo usredotočili našu pažnju na sadašnji trenutak. Moguće je trenirati našu dobrobit i poboljšati iskustvo radosti i zadovoljstva.

Odnosi

Sposobnost da budemo prisutni također utječe na naše odnose i naše iskustvo susreta s drugima i toga kako nas oni vide. Možda vam je poznato iskustvo kada prijatelju ispričate nešto čemu se veselite i dobijete odgovor – nemoj se previše radovati, moglo bi poći po zlu ili se izjaloviti i tada ćeš se razočarati... ili će vas možda pitati : "Jesi li pazio na ovo, ili ono. Sjećam se da mi se jednom dogodilo... i to je bilo jako neugodno, pazi da ne učiniš isto". Jasno, takvo što izriče se u najboljoj namjeri, da vas spasi od razočaranja, ali tako se pravi susret dvoje ljudi jednostavno ne događa.

Osoba koja odgovara zarobljena je vlastitim mislima o budućnosti i prošlosti, a one nisu prisutne u trenutku u kojem se događa odnos. Prva osoba je samo htjela podijeliti nešto zbog čega se osjećala radosno, ali je završila u situaciji gdje je nisu čuli ili razumjeli.

Druga situacija može biti da kažete prijatelju da ste zabrinuti zbog nečega. Prijatelj u trenu promijeni temu na nešto što je on ili ona doživio/la, ili možda čak i neka druga osoba koju poznaju, samo što je to još malo gore od onoga što ste rekli. U ovoj situaciji prijatelju dolaze asocijacije, misli o prošlosti ili o nečemu što je sam čuo ili doživio – a vaše vlastito iskustvo nestaje. To utječe na odnos i sastanak koji se u tom trenutku odvija. Teško je upoznati se ako niste prisutni zajedno.

Učenje

Sposobnost da svoju pažnju i fokus zadržavate na nečem specifičnom, utjecat će na način na koji učite. Stjecanje novih znanja zahtijeva usredotočenu pažnju i nove vještine. A održavanje usredotočene pažnje može biti vrlo teško. Možda se možete sjetiti situacija s vlastitog studija i iz obrazovanja, kad bi učiteljica iznenada rekla nešto što se činilo potpuno nepovezanim. Niste imali pojma koja je tema ili što je upravo rečeno. Pažnja bi vam odlutala i bila na raznim mjestima osim u učionici. Ako se ne možete sjetiti vlastitog iskustva, možda ćete ovo prepoznati kad radite kao učitelji s djecom kojoj je vrlo teško usredotočiti svoju pažnju. Teško je nešto naučiti ako se ne možete usredotočiti. Svaka situacija učenja sadrži elemente nelagode i frustracije. Učenje zahtijeva kretanje s jednog mjesta na drugo, činjenje nečega što ne možete svladati odmah, a što može stvoriti frustraciju. U ljudskoj je prirodi da se želimo odmaknuti od onoga što nam je neugodno, a približiti se užitku i zadovoljstvu. To vrijedi i za učenike. Frustrirajuće je činiti nešto teško, na primjer pisati eseje i raditi prezentacije. U procesu učenja važno je biti sposoban apsorbirati poteškoće i neugodne osjećaje. To što radite moglo bi biti donekle teško, ne znate točno što učiniti, a mnogo je mogućnosti za distrakcije koje će nas udaljiti od neugodnih osjećaja. To mogu biti čišćenje, jedenje, surfanje internetom ili žaljenje na zadatak, itd, što su strategije za bijeg od neugodnosti i kretanje prema nečemu što trenutčno može regulirati neugodne osjećaje. Problem je u tome što se ovakvom regulacijom pažnja udaljava od procesa učenja i obavljanja zadatka.

Rješavanje zadatka zahtijeva i sposobnost usredotočavanja, kao i istovremenu sposobnost ostajanja s onim što vam je neugodno.

To moramo trenirati!

Film o empatičnoj znatiželji

Kao polazišnu točku za empatičnu znatiželju predlažemo da pogledate film*.

Nakon filma, trener bi trebao dodatno opisati pojam empatične znatiželje. U nastavku se nalazi teorijski tekst koji trener može koristiti prilikom uvođenja koncepta.

* Film o empatičnoj znatiželji dostupan je na zahtjev. Za dodatne informacije možete se obratiti predstavnicima nacionalnih timova.



Vrijeme trajanja 7
minuta



Teorija

Vrijeme trajanja 10
minuta

Pristup sebi i drugima s empatičnom znatiželjom

U programu se koncept empatične znatiželje koristi kao alat za bolje razumijevanje drugih, u društvu i u razredu. Programi usmjereni na prihvaćanje različitosti postaju kvalitetniji rade li na razvoju empatične brige i naše sposobnosti da zauzimamo perspektive drugih (Miklikowska, 2018). Empatična znatiželja može biti usmjerena prema nama samima, prema ljudima u našoj blizini ili prema ljudima koje još ne poznajemo. Empatična znatiželja znači zanimati se za osobu s kojom razgovarate, što uključuje i sebe, te također podrazumijeva da se nitko ne osjeća glupo ili maleno ili kao da je njihovo razmišljanje na bilo koji način pogrešno.

U ovom smo programu inspirirani radom švedskog istraživača i učitelja Christera Mattssona koji želi da okruženje razreda učenicima vrlo različitih mišljenja pruži priliku za susret bez prijetnji ili osvete. Ova teorijska pozadina temelji se na njegovu radu i razmišljanjima o empatičnoj znatiželji. Mattsonovo polazište je da empatija znači identificirati se s potrebama drugih ljudi, pokušati ih razumjeti ili doživjeti (Mattson, 2020). Nadalje, on smatra da je svako djelovanje situacijsko te da sva iskustva koja sa sobom nosimo potječu iz naših prethodnih iskustava. Što se u pojedinoj situaciji događa ovisi o tome koja iskustva ljudi unose u taj kontekst i o tome kako se u datoj situaciji ponašaju, što znači da kontekst nije statičan (Säljö, 2008). Promjena svijesti uvijek zahtijeva vrijeme (Mattson, 2019), a vrijeme je važno kad je u pitanju empatična znatiželja.

Jedan od primjera važnosti dobro korištenog vremena u razredu je pružanje mogućnosti za samorefleksiju u konfliktnim situacijama kako bismo se smirili i odvojili vrijeme da iznijansiramo svoje misli o svojoj i tuđoj ulozi u toj situaciji. Mattson (2019) smatra da je najbolja zaštita demokracije jačanje slobode izražavanja, prava manjina i neovisnosti pravosuđa. Prema njegovim riječima, razred je dobro mjesto za razgovor o kontroverznim temama, jer današnji je razred sutrašnje društvo, a sve što ne možemo podnijeti u razredu bit će teško prihvatiti i u društvu sutrašnjice. Škola i razgovori u učionici ljudima duboko različitih mišljenja mogu dati priliku da se sastanu i razgovaraju.

Da bi ti razgovori uspjeli, prema Mattsonu (2020), neki osnovni uvjeti moraju biti ispunjeni: moramo razlikovati raspravu i razgovor. Raspravi nije cilj rješavanje sukoba, već mjerenje tko je u sukobu najjači. Razgovor je usmjeren na pokušaj rješavanja proturječja i međusobnog razumijevanja. Svaki put kada se upustite u razgovor, a da pritom ne pomislite da možda griješite, način na koji želite da se razgovor završi već je unaprijed određen. To će postati bitka za pobjedu, a u fokusu će biti serviranje argumenata.

Pozitivan razvoj može se dogoditi samo kada ste svjesni da možda griješite i potpuno ste spremni razumjeti najbolje argumente druge osobe. Uvijek branimo ono što jesmo. Čuje li tko "ne bi trebao tako misliti" ili "ne bi trebao to raditi", to se može doživjeti kao napad, a reakcija će biti obrana onoga što je rečeno ili učinjeno. Empatična znatiželja sušta je suprotnost napadu i znači biti zainteresiran za osobu s kojom razgovarate, a ne činiti da se itko osjeća glupo ili malo ili da je njihovo razmišljanje pogrešno. "Iskreno, želim znati što vam je važno i suosjećam."

Ne postoje zabranjene teme, ali postoje neka ograničenja što se može reći. Što god je protuzakonito reći u društvu, nezakonito je i u učionici. Što god se kaže, ne smije se reći s namjerom da nekoga uznemirite ili uvrijedite, ili da ga rastužite. U ovom slučaju važno je razlikovati izgovaranje nečega što se može smatrati uvredljivim i izgovaranje nečega kako bi se nekoga uvrijedilo. Važno je razmisliti prije nego što išta kažete; je li ono što želim reći ljubazno ili će netko biti povrijeđen? Je li to istina, ili je to nešto što je izmišljeno kako bih pobijedio u raspravi? Je li relevantno ono što će se reći? "Izbjeći da postanemo veliki na račun tuđe malenosti, znači biti ljubazan." (Mattson, 2019)



Moguća pitanja za raspravu:

- Prema vašem mišljenju, kako prakticiranje empatične znatiželje može doprinijeti sigurnom i uključivom okruženju u učionici?
- Mattson tvrdi da je razred dobro mjesto za razgovor o kontroverzним temama, jer je današnji razred sutrašnje društvo i sve što ne možemo podnijeti u razredu bit će teško podnositi i u društvu sutrašnjice. Što mislite o tome?

Vježba

Vrijeme trajanja 30
minuta

Empatično slušanje 2

Obrazloženje i pozadina

Ovo je druga vježba za razvoj vještine empatičnog slušanja. Obrazloženje je isto kao i za prvu vježbu.

Ovoj vježbi dodaje se novi element, a to je da slušatelj ponavlja ono što govornik kaže. To je način svjedočenja onoga što je rečeno. To daje govorniku priliku da postane svjestan onoga što zapravo govori i da, kroz ovu povratnu informaciju, razradi i prilagodi ono što treba reći. Kada čujete nekoga kako ponavlja vaše riječi, one postaju stvarne na nov način, čuti da netko govori vaše riječi čini razliku. Vaše se riječi mogu razumjeti ili protumačiti onako kako niste namjeravali.

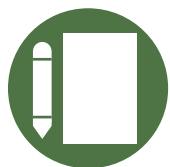
Što se slušatelja tiče, zadatak ponavljanja znači usredotočiti se na ono što se govori i vjerovati procesu vježbe – tako da ono što se pamti i ono što se govori postane nova polazna točka za istraživanje. Pritom slušatelj radi na ponavljanju bez interpretacije, ponavljajući što neutralnije i što bliže onome što je stvarno rečeno.

Ovo je vježba komunikacije povezana s tradicionalnim komunikacijskim modelom, ponavljanjem onoga što je rečeno vježba djeluje na ono što se naziva "buka". To je način da se osigura da je ono što se govori i ono što se čulo međusobno ekvivalentno.



Ciljevi

- Razviti i unaprijediti socio-emocionalne i interkulturalne kompetencije – svijest o sebi, upravljanje sobom, svijest o drugima, vještine međuljudskih odnosa i svijest o različitosti
- Poboljšati i razviti relacijsku kompetenciju
- Upoznati pojam empatične znatiželje
- Vježbati empatičnu znatiželju kroz dijalog i praktične vježbe
- Upoznati praksu izražavanja osobnim jezikom
- Razviti osjećaj za razliku između osobnog jezika i jezika koji analizira i vrednuje
- Razvijati empatičnu znatiželju vježbanjem empatičnog slušanja
- Podijeliti primjere dobre prakse i razgovarati o izazovima s kolegama učiteljima i trenerima programa.



Materijali

Nisu potrebni



Postupak

Pronađite partnera. Odlučite tko je osoba A, a tko osoba B.

Ako želite, namjestite se u položaj u kojem stojite nasuprot svog partnera tako da gledate u suprotnim smjerovima i imate mogućnost gledati jedno drugo.

Prva runda - 5 minuta

Osoba A govori i razmišlja o pitanju: Kada smatram da je moj posao zadovoljavajuć i smislen?

Ovo je promišljanje, samo govorimo o svemu što nam padne na pamet. Nema pravila niti bilo kakvog specifičnog načina odgovaranja na pitanje. Svjesno dijelite i govorite samo onoliko koliko vam je u redu podijeliti, niste prisiljeni ništa reći. Dođete li do točke u kojoj više nemate što reći, možete jednostavno sjediti u tišini. Možda će vam nakon nekog vremena na um pasti nešto drugo, a možda i ne.

Osoba B samo sluša. Ne komentira, ne prekida, ne pomaže drugoj osobi s potpitanjima ako osoba A šuti. Samo sluša. Osoba B može pokazati zanimanje i jasno dati do znanja da sluša, ali ne riječima.

Druga runda – 3 minute

Osoba B ponavlja ono što je osoba A upravo rekla, što bliže onome što je zapravo rečeno. Zadatak za osobu B je ponoviti rečeno na što neutralniji način i bez tumačenja. U isto vrijeme vjerujući da je važno ono što su zapamtili. Nije važno je li nešto propušteno ili je nešto pogrešno shvaćeno. Vježba je u tome da se ponovi ono što se čulo, što možda nije isto onome što je rečeno.

Osoba A sluša bez komentara, čak i ako je osoba B nešto pogrešno shvatila.

Treća runda – 3 minute

Opet, osoba A govori i razmišlja o pitanju: Kada smatram da je moj posao zadovoljavajuć i smislen? Možda treba nešto ispraviti, možda su se tijekom slušanja pojavila neka nova saznanja i potrebna je razrada.

Trener pazi na vrijeme. Nakon tri kruga osobe A i B mijenjaju uloge i odrađuju sva tri kruga vježbe u svojim novim ulogama.

Sažmite u velikoj grupi, ostavljajući prostor za razmišljanja i povratne informacije sudionika u vježbi.

Trener može postavljati pitanja kao što su:

Što ste primijetili dok ste razgovarali bez prekida?

Kakav je bio osjećaj samo slušati?

Što ste primijetili kada je vaš partner ponovio ono što ste upravo rekli?

Kako ste doživjeli tišinu, ako se pojavila?

Razmišljanja i/ili smjernice za trenera

Nakon što su oba partnera razgovarala i slušala, dobra je ideja sudionicima dati vremena za opušteno razmišljanje i razgovor, bez ikakvog posebnog okvira.



Vježba

Vrijeme trajanja 30
minuta

Usredotočena svjesnost tijela i disanja

Objašnjenje i pozadina

Ovo je vježba svjesnosti i odnosi se na ranije iznesenu teoriju u vezi s pažnjom i prisutnošću te razlozima za prakticiranje osjećaja da smo prisutni.



Ciljevi

- Razviti i unaprijediti svijest o sebi i upravljanje sobom
- Upoznati praksu izražavanja osobnim jezikom
- Razviti osjećaj za razliku između osobnog jezika i jezika koji analizira, ocjenjuje
- Zamijetiti što je prisutno u tijelu i umu
- Upoznati različite pristupe regulacije pod pritiskom
- Prebaciti pažnju s misli i mentalne aktivnosti na tijelo i osjetila



Materijali

Stolica



Postupak

Sjednite na stolicu što udobnije, u uspravnom položaju.

Uzmite si vremena.

Možete prilagoditi svoj položaj, pomaknuti se malo ako je potrebno.

Istražite možete li se opustiti u sjedećem položaju u kojem sjedite uspravno, a istovremeno ste opušteni. Ovo je negdje između kolapsa i napetosti.

Možete pogledati oko sebe, upoznavajući se s prostorom u kojem se nalazimo. Ne gledajući izravno u druge ljude prepoznajte da su oni tamo. Niste sami.

Također biste mogli obratiti pažnju na zvukove koji dopiru do vas.

Jednostavno primijetite što je zapravo ovdje, upravo sada.

Ako vam je to u redu, možete zatvoriti oči. Zatvorene oči mogu vam olakšati usmjeravanje pažnje.

Također možete držati oči otvorenima, ali ako to učinite, neka vam pogled miruje ispred vas.

Možete početi tako što ćete primijetiti kako sjedite.

Primijetite kako vas stolica podupire. Osjetite kontakt između stražnjice i sjedala... i kako vas stolica podupire na stražnjoj strani bedara... možda podupire donji dio leđa...

Sada pažnju usmjerite na svoja stopala. Primijetite fizičke osjete u stopalima: jesu li hladna, topla, osjećate li da vas nešto pecka ili štogod drugo? Također osjetite svoj kontakt s podom, a možda i cipele ili čarape oko stopala.

Primijetite kako su vam stopala postavljena jedno u odnosu na drugo.

Jesu li udaljena, ili se dodiruju?

Sada preusmjerite pažnju na gležnjeve i potkoljenice. Osjetite koljena i bedra.

Ako možete, proširite svoje polje svjesnosti na cijeli donji dio tijela... stražnjicu, bokove, noge i stopala.

Sjedite na trenutak s pažnjom usmjerenom na donji dio tijela. Možda ćete osjetiti težinu svog tijela na stolici, pa prema podu... osjećaj uzemljenja.

Sada možete premjestiti svoju pažnju na kralježnicu unutar središta tijela. Kralježnica vas drži uspravno i uzdiže se prema stropu, kroz vaše tijelo.

Započnite praćenjem kralježnice od vrha sjednih kostiju pa prema gore, kroz tijelo, do posljednjeg vratnog kralješka koji se nalazi u sredini vaše glave, između zglobova vaše čeljusti.

Osjet kralježnice mogao bi biti slabiji, ako ništa ne osjećate, ne brinite. Samo pustite da vam se pažnja pomakne s dna tijela i završi na sredini glave.

Sada pažnju preusmjerite na svoje disanje. Ne trebate mijenjati svoje disanje, jednostavno ga primijetite... udah i izdah. Primijetite kako vaše disanje pokreće vaše tijelo.

Odaberite mjesto u tijelu na koje ćete usmjeriti svoju pažnju na dah.

Možda je to ispod nosa – zrak ulazi i izlazi. To mogu biti i vaš trbuh, prsa ili bilo koje drugo mjesto koje vam odgovara.

Ponekad usmjeravanje pažnje na udah i izdah izazove neugodan osjećaj, a ponekad je neugodno, pa čak i teško disati. Ako se tako osjećate, to je iskustvo koje dijelite s mnogima drugima.

Ako vam je to u redu, možete znatiželjno ispitati osjećaj koji se javlja. Postane li odveć neugodno, uvijek pažnju možete premjestiti na stopala i donji dio tijela. Ili otvoriti oči i usredotočiti se na vid i/ili sluh: ono što vidite i što čujete.

U suprotnom, jednostavno pustite pažnju da se odmori i usredotočite se na dah.

Kada otkrijete da vam pažnja luta, treniramo vraćanje pažnje na dah, uvijek iznova. To što um luta nije greška.

Kada sjedimo u tišini i ne radimo ništa, ima mjesta za naše misli pa one počinju planirati ili procjenjivati situacije u kojima smo se našli.

Možemo trenirati da otkrijemo lutajući um i usredotočimo svoju pažnju na trenutak, na dah, uvijek iznova.

Također možete ispitati kvalitetu daha - ne kao procjenu - već kao percepciju o tome kako doživljavate dah. Je li brz ili spor? Dubok ili površan? Kakav je ritam? Mijenja li se dok sjedimo ovdje?

Gdje najjasnije osjećate dah u svom tijelu?

Ako vam je to u redu, sada možete nekoliko puta dublje udahnuti, istegnuti tijelo i polako otvoriti oči.



Razmišljanja i/ili smjernice za trenera

Ova uputa je primjer vođenja sjedeće meditacije. Kao i uvijek, upotrijebite svoje riječi i svoje vrijeme. U ovoj je vježbi važan trening za fokusiranje naše pažnje i osvještavanje donjeg dijela tijela, stopala i kontakta s podom, kao i disanja.

Nakon ovakvih vježbi svjesnosti uvijek je moguće dopustiti sudionicima da razmisle o onome što su primijetili u vježbi. Učinite to u parovima ili u grupama od tri osobe.

Pitanja za razmišljanje mogu biti:

Što ste primijetili u ovoj vježbi? Ako je moguće, ostanite s osjećajima i izbjegavajte ocjenjivanje: ovo je bilo lijepo, ovo je bilo neugodno itd.

Jeste li primijetili bilo kakve promjene u svom tijelu ili u svom umu?

Jeste li primijetili da vam um luta?

Jeste li primijetili kakvo ocjenjivanje ili osuđivanje?

Vježba

Vrijeme trajanja
10 minuta

Skokovi sa stolice

Obrazloženje i pozadina

Ovo je vježba mijenjanja brzina ili pauziranja mozga. Dolazi nakon ručka kako bi se nakon pauze okupila grupa. Djeluje tako što mijenja razine energije potičući sudionike da rade nešto vrlo energično pa zatim uspore.

Trenira vašu sposobnost da namjerno mijenjate brzinu, da se sami regulirate. Od visoke razine uzbuđenja, do niže – ili obrnuto.

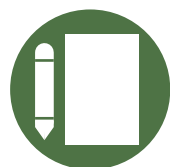
To je također vježba koja se može koristiti pri radu s pažnjom. To se može učiniti osvještavanjem onoga što se događa u visokoj i nižoj razini uzbuđenja. Ovo je primjer vježbe koju i učitelji mogu koristiti u svojim učionicama.

Kada se radi s djecom, zadovoljava dječju potrebu za kretanjem i osjećaj nemira koji neka djeca imaju. To se događa u prvom dijelu vježbe, u kojem se broj otkucaja srca povećava i u kojem možete koristiti svoje tijelo. Posljednja dva dijela ponovno skupljaju energiju, u prvom krugu to radite polako, a zatim i zatvorenih očiju. Vježba nam omogućuje da doživimo kaos i buku, a potom se reguliramo i skupimo fokus.



Ciljevi

- Razviti i unaprijediti svijest o sebi, upravljanje sobom i svijest o drugima
- Zamijetiti što je prisutno u tijelu i umu
- Upoznati različite pristupe regulacije pod pritiskom
- Podijeliti primjere dobre prakse i razgovarati o izazovima s kolegama učiteljima i trenerima programa



Materijali

Stolica



Postupak

Ova vježba ima tri kruga

Prva runda – 1 minuta

Stanite ispred stolice. Sada je zadatak stati na stolicu i spustiti se na pod što je više puta moguće u sljedećoj minuti.

Druga runda – 1 minuta

Napravite samo JEDNU rundu – stanite na stolicu i spustite se na pod samo jednom – traje cijelu minutu, a cijelo vrijeme morate biti u pokretu. To znači da sve morate raditi vrlo polako.

Treća runda – 1 minuta

Sada ponovite drugu rundu zatvorenih očiju, ponovno provodeći cijelu minutu na samo jednu rundu.

Trener je odgovoran za praćenje vremena i može drugima osvijestiti prolazak vremena nakon 30 sekundi i ponovno nakon 45 sekundi.

Refleksija u dvoje

2-3 minute

Što ste primijetili u svom tijelu i u svom umu tijekom ove vježbe? Kako je brzina utjecala na vas?.....



Razmišljanja i/ili smjernice za trenera

U ovoj vježbi dobro je ponuditi različite opcije. Želite li se kretati gore-dolje sa stolice bez penjanja, to možete učiniti alternativnim tranzicijama iz sjedećeg položaja u stojeći položaj ili čak iz ležećeg položaja u stojeći.

Također je važno znati da zatvaranje očiju može biti vrlo uznemirujuće za neke ljude, a može izazvati i tjeskobu. U svom vođenju recite da je uvijek moguće otvoriti oči ako je potrebno.

Vježba

Vrijeme trajanja 1 sat

Razmišljanja o mojoj školi i mom razredu

Obrazloženje i pozadina

Ova vježba korištena je i u prethodnom HAND in HAND programu. Ovaj opis je vrlo sličan originalu. Neki dijelovi su razrađeni i malo izmijenjeni. Vježba se sastoji od dva dijela, oba dijela su ovdje opisana.

U knjizi “Održivo vodstvo – vodstvo iz srca” Hildebrandt i Stubberup (2012) opisuju kako mozak stvara mentalne modele, što stvara obrasce ponašanja. Mentalni modeli su generalizacije, obrasci temeljeni na ponovljenim iskustvima i usko su povezani s našim pamćenjem. Modeli nam pomažu organizirati sve impulse koje dobivamo od naših osjetila. Ali oni također razlikuju impulse, videći one impulse koji odgovaraju konstruiranim obrascima. To se zove prepoznavanje uzoraka. To znači da su svi impulsi organizirani u specifičnom, individualno kreiranom obrascu, stvorenom životom i iskustvima pojedinca. Doživljavamo svijet kroz par individualno oblikovanih naočala. Na temelju toga Hildebrandt i Stubberup tvrde da se stvarnost stvara u svakoj pojedinačnoj, biološkoj jedinici. “Stvarnost ovisi o promatraču” (str. 127). Naša stvarnost ne može se definirati kao jedinstvena istina jer stvarnost vidimo iz različitih perspektiva.

Između ostalog, razvijanje socio-emocionalnih i interkulturalnih kompetencija znači osvijestiti vlastitu stvarnost, ali i razumjeti da smo različiti. Na trenutak preuzimamo perspektivu druge osobe i upijamo razlike. Prema Hildebrandtu i Stubberupu, za to je potrebna sposobnost informiranja i komuniciranja te sposobnost da se osjeti druga osoba. Mentalni modeli su konstruirani, što znači da nisu čvrsti i da se mogu mijenjati.

Promjena zahtijeva svijest. Morate biti svjesni vlastitog mentalnog modela prije nego što ga možete promijeniti. Sljedeća vježba ističe mentalne modele kako bismo bolje razumjeli što se događa u našim različitim organizacijama. Vježba mapira resurse i poteškoće u određenoj organizaciji, u domeni razvoja socio-emocionalnih i interkulturalnih kompetencija. Podiže svijest o strukturama, obrascima i navikama našeg načina gledanja na kulturu u organizaciji. Svrha joj je pokazati da je naš način prosuđivanja i pozitivnog i negativnog obojen ili određen našim mentalnim modelima. To znači da pozitivne i negativne izjave nisu čvrste, već su promjenjive. Dio treninga u ovoj vježbi jest osvijestiti ovu promjenjivost, te trenirati istovremenu sposobnost držanja pozitivnih i negativnih slika i područja.

Ciljevi

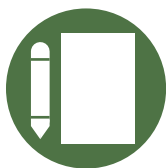
- Razviti i unaprijediti socio-emocionalne i interkulturalne kompetencije – svijest o sebi, upravljanje sobom, svijest o drugima, vještine međuljudskih odnosa, odgovorno donošenje odluka i svijest o različitosti
- Poboľjšati i razviti relacijsku kompetenciju
- Upoznati praksu izražavanja osobnim jezikom
- Istražiti različita gledišta kroz dijalog i praktične vježbe
- Razvijati empatičnu znatiželju primijenjujući empatično slušanje i empatično postavljanje pitanja kako bismo razumjeli perspektive drugih



- Koristiti to znanje ili svjesnost za razumijevanje veze između nas samih i drugih
- Osvijestiti kako vlastito stanje utječe na odnose s drugim ljudima
- Koristiti svjesnost o trenutnom stanju za donošenje svjesnijih izbora
- Otkriti i razviti svijest o vlastitim stavovima, vrijednostima i predrasudama u vezi različitosti te o tome kako to može utjecati na prihvatanje različitosti u razredu

Materijali

Papir i olovka



Postupak

Ova vježba pojašnjava kako vrijednosti utječu na naše načine gledanja i odnose s drugim ljudima. Svi imamo vrijednosti, neke od vrijednosti su vrlo eksplicitne, a druge su više implicitne. Ponekad se vrijednosti mogu percipirati kao univerzalne istine, kao nešto što se ne može promijeniti. Vrijednosti mogu postati vrlo jasne kada sretnemo nekoga čije su vrijednosti različite od naših; ljude koji žive po drugim pravilima i kojima su druge stvari važne. Takve ljude uglavnom izbjegavamo, a stvaramo grupe s ljudima koji su poput nas. Međutim, u organizaciji kao što je škola nije uvijek moguće izbjeći ljude s različitim vrijednostima. Što se događa kada kao učitelji susrećemo različite vrijednosti u učionici, vrijednosti koje bi nam se mogle činiti odbojnim? Što se događa s našom kompetentnošću za odnose kada u djetetu susretnemo vrijednosti koje su nama odbojne?

Prvi je korak osvijestiti vlastite vrijednosti. Stati iza njih i razumjeti da nisu univerzalne već da su stvorene životom i kulturom u koju smo ugrađeni.

1. dio – 30 minuta

Započet ćemo ispitivanjem škole u kojoj radite, te implicitnih i eksplicitnih vrijednosti povezanih s tom organizacijom.

Razmišljanje - 5 minuta

Na komad papira zapišite sve stvari koje karakteriziraju vašu školu. Stvari koje funkcioniraju dobro i stvari koje nisu tako dobre, što volite, a što ne volite. Fokusirajte se na školu kao organizaciju. To znači pogled na školu u njezinoj cjelokupnosti. Kakva je kultura u školi? Kakav je odnos uprave i zaposlenika? Kakve se sposobnosti i osobnosti visoko vrednuju? Koje su vrijednosti u vašoj školi eksplicitne, a koje implicitne? Pozitivne i negativne, male i velike stvari.

Neki primjeri eksplicitnih vrijednosti u organizacijama su: fleksibilnost, kreativnost i prihvaćanje različitosti. Neki primjeri implicitnih vrijednosti mogli bi biti određena vrsta humora ili pristajanje na sve što se od nas traži.

Grupirajte negativne/pozitivne izjave - 2 minute

Odaberite 2 negativne i 2 pozitivne izjave – 3 minute

Sada pogledajte što ste napisali i odaberite dvije najvažnije negativne izjave kao i dvije najvažnije pozitivne izjave. Odaberite one koji izražavaju vaše najjače osjećaje. Nacrtajte krug oko svoje četiri izjave ili ih skupite tako da ih ponovno ispišete na papir.

Nakratko razmislite o svoje četiri izjave. Usredotočite se na svaku izjavu jednu po jednu. Što znače? Što je srž problema, odnosno izvor? Kako ga prepoznati?

Odaberite jednu od negativnih izjava i jednu od pozitivnih i pronađite konkretnu situaciju u kojoj je to bilo aktivno, što znači situaciju u kojoj se ovaj aspekt zapravo događa.

Prisjetite se situacije. Što je bilo aktivno? Kakvi su se osjećaji pojavili? Kakve misli i kakvi tjelesni osjeti?

Koji su znakovi zbog kojih prepoznajete problem ili izvor? Osjećate li to možda u svom tijelu? Prepoznajete li neke specifične osjećaje? Ili neka konkretna razmišljanja?

Grupe od tri osobe – 15 minuta

Izložite svoje izjave s problemima i snagama. Svaki sudionik u grupi ima pet minuta. Kao i uvijek, važno je reći samo ono što vam odgovara. Budite svjesni svojih granica i ako postoji nešto što ne želite dijeliti, nemojte to činiti. Dok jedna osoba govori, druge dvije empatično slušaju.

Razmislite sami - 2 minute

Jesu li grupna razmišljanja pridonijela drugačijem razumijevanju onoga što ste napisali?

2. dio – 30 minuta

Sada ćemo se fokusirati na vaš razred kao objekt istraživanja.

Razmišljanje - 5 minuta

Na komad papira napišite sve ono što karakterizira vaš razred. Ono što funkcionira dobro i ono što nije tako dobro, što volite, a što ne volite.

Kakva je kultura u vašoj učionici? Kakav je odnos između vas i učenika? Kakve su vam sposobnosti i osobnosti lake? Koje su vrijednosti eksplicitne, a koje implicitne u vašoj učionici? Pozitivne i negativne, male i velike.

Grupirajte negativne/pozitivne izjave - 2 minute

Odaberite 1 negativnu i 1 pozitivnu izjavu – 3 minute

Odaberite izjave koje izražavaju vaše najjače osjećaje.

Nacrtajte krug oko svoje dvije izjave ili ih skupite tako da ih ponovno ispišete na papiru.

Nakratko razmislite o dvije izjave. Usredotočite se na svaku izjavu jednu po jednu. Što vam znače? Što je srž problema, odnosno izvor? Kako prepoznati problem, odnosno izvor?

Odaberite dvije specifične situacije, jednu pozitivnu, a drugu negativnu. Nešto se dogodilo zbog čega ste nešto osjetili. Što je to bilo?

Osjetite situacije. Što je aktivno? Kakvi su osjećaji? Kako osjećate svoje tijelo, svoje disanje i svoje misli u tim situacijama? Koji su znakovi zbog kojih prepoznajete problem ili izvor? Osjećate li to možda u svom tijelu? Prepoznajete li specifične osjećaje? Ili konkretna razmišljanja?

Grupe od tri osobe – 15 minuta

Napravite male grupe od 3 ili 4 osobe. Predstavite svoj problem i svoj izvor. Neka svatko uzme pet minuta.

Razmišljajte sami – 2 minute

Jesu li vam grupna razmišljanja dala drugačije razumijevanje onoga što ste napisali?

Razmišljanja i/ili smjernice za trenera

Nakon svake od ovih aktivnosti dobro je ostaviti vrijeme za refleksiju i povratne informacije u velikoj grupi. Što su sudionici doživjeli radeći s ovom vježbom? Jesu li dobili neke uvide?



Vježba

Vrijeme trajanja 30
minuta

Vježba dijaloga – koje su moje vrijednosti?

Obrazloženje i pozadina

Kada radimo vježbe dijaloga, vježbamo dvije stvari:

Slušatelj trenira sposobnost slušanja s empatijom i znatiželjom, slušanja bez komentiranja i bez ocjenjivanja ili prosuđivanja.

Govornik vježba govoriti osobnim jezikom. U dvije vježbe empatičnog slušanja cilj je bio jednostavno slušati i razgovarati. Ova vježba donosi još jedan element u tu formu.

U ovoj vježbi slušatelj je partner u dijalogu i može postavljati pitanja. Međutim, pitanja se moraju postavljati iz radoznalosti, kako bi se razjasnilo ono što je rečeno i pomoglo osobi koja razmišlja da razradi i dublje razumije ono o čemu govori.

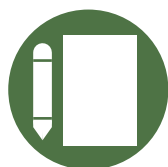
Ponekad se pitanja postavljaju kao prikriveni napad. Osoba koja pita najviše je zainteresirana za vlastito stajalište, a može čak i vidjeti dijalog ili raspravu kao borbu za pobjedu.

Kada se osjećamo napadnutima, osuđivanima ili procijenjenima često se branimo, počinjemo govoriti jezikom analize, koristeći argumente za koje možda baš i ne jamčimo. Ali budući da se osjećamo napadnutima, prelazimo u način borbe ili bijega – što nije konstruktivan način dijeljenja mišljenja i pogleda. Svrha pitanja je potaknuti razmišljanje.



Ciljevi

- Razviti i unaprijediti socio-emocionalne i interkulturalne kompetencije – svijest o sebi, upravljanje sobom, svijest o drugima, vještine međuljudskih odnosa, odgovorno donošenje odluka i svijest o različitosti
 - Poboljšati i razviti relacijsku kompetenciju
 - Upoznati pojam empatične znatiželje
 - Vježbati empatičnu znatiželju kroz dijalog i praktične vježbe
 - Upoznati praksu izražavanja osobnim jezikom
 - Razviti osjećaj za razliku između osobnog jezika i jezika koji analizira i vrednuje
 - Istražiti različita gledišta kroz dijalog i praktične vježbe
 - Razvijati empatičnu znatiželju primijenjujući empatično slušanje i empatično postavljanje pitanja kako bismo razumjeli druge
 - Otkriti i razviti svijest o vlastitim stavovima, vrijednostima i predrasudama o različitostima i o tome kako oni mogu utjecati na prihvaćanje različitosti u razredu
 - Podijeliti primjere dobre prakse i razgovarati o izazovima s kolegama učiteljima i trenerima programa.
-



Materijali

Nisu potrebni



Postupak

Pronađite partnera. Odlučite tko je osoba A, a tko osoba B.

Postavite se jedno ispred drugog.

Pitanje o kojem u ovoj vježbi treba razmisliti je: Koje su moje vrijednosti? Što mi je važno?

5-10 minuta za svakog sudionika za razmišljanje

Osoba A razgovara i razmišlja, osoba B sluša i postavlja pitanja kad god nešto treba razjasniti ili razraditi, a zatim mijenjaju uloge.

Često mislimo da se razumijemo. Možda mislimo da imamo iste vrijednosti, ali često različito razumijemo iste riječi. Pretpostavljamo da su percepcije i razumijevanje ljudi isti. Na primjer, ako osoba A kaže da je vrijednost biti dobar prema drugim ljudima, osoba B može pitati, što to znači biti dobar? Pitanja su namijenjena produblivanju razumijevanja i eksplicitnom izražavanju onoga što je implicitno osobi koja govori.

Primjeri otvorenih pitanja:

Što mislite pod... biti dobra osoba?

Kako se to pokazuje u vašoj učionici?

Možete li detaljnije objasniti što mislite pod...?

Svaki put kada postoji nešto što ne razumijete, zamolite partnera da razradi ili objasni.

Sažimanje u velikoj grupi

Sažite u velikoj grupi, ostavljajući prostor za razmišljanja i povratne informacije sudionika o vježbi. Trener može postavljati pitanja poput: Što ste primijetili dok ste razgovarali i razmišljali? Kako je bilo postavljati pitanja?

Što ste primijetili kada ste razgovarali o ovoj temi?

Razmišljanja i/ili smjernice za trenera

Trener je odgovoran za praćenje vremena i treba reći parovima kada da zamijene uloge.

Nakon vježbe može biti dobra ideja pustiti parove da razgovaraju neformalno, prije nego što sumiraju u velikoj grupi.

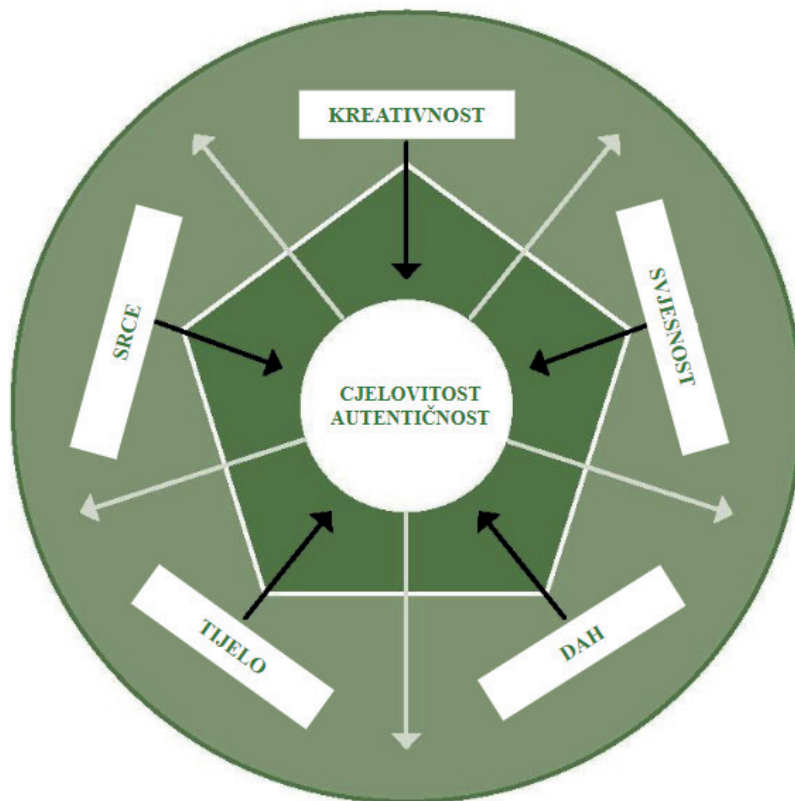




Teorija

Vrijeme trajanja 20 minuta

Pentagon – mapa ljudskog bića



(Bertelsen, 2010)

Pentagon je mapa za razumijevanje i opisivanje prirode ljudskog bića. Opisuje ono što bi se moglo nazvati prirodnim resursima.

Tijelo – rođeni smo u tijelu i možemo ga osjetiti. Svatko ima tijelo.

Disanje – kada se rodimo, udahnemo prvi udah i on postaje dio nas, održavajući nas na životu do posljednjeg izdaha. Dah je i kontroliran i autonoman. Možemo osjetiti da dišemo.

Srce – Svi smo rođeni sa sposobnošću povezivanja i ljubavi prema drugoj osobi. Trebamo ljubav i u stanju smo voljeti. Bitno je imati nekoga tko nas voli i brine o nama kad se rodimo, inače ne bismo preživjeli.

Kreativnost – Sva su ljudska bića kreativna. Stvarno biće samo po sebi izraz je kreativnosti u smislu da su svi pojedinci jedinstveni, nikad prije viđeni i ne mogu se ponoviti. Kroz život djelujemo i kreativni smo svake minute, tako što reagiramo na sve impulse koji neprestano pobuđuju naša osjetila. Oni su uvijek malo drugačiji, nikad potpuno isti – iako se možemo osjećati kao da je život stalno jednak...

Svjesnost – Rođeni smo i sa sviješću. Imamo pažnju i možemo biti budni. Ljudska bića također imaju sposobnost svijesti o sebi.

Ti resursi su urođeni, nisu dio naše osobnosti jer postoje prije razvoja osobnosti. Oni su povezani s ljudskim bićem kao takvim, a ne s individualnošću pojedine osobe (Bertelsen, 2010, str. 73-89). Pentagon opisuje što nam je zajedničko, što dijelimo. Prirodni resursi su nešto što imamo, nisu nešto što trebamo naučiti. Resursi su već tu. Ono što trebamo učiniti jest zapamtiti ih, biti ih svjesni i usredotočiti našu pažnju na jedan ili više resursa.

Svjesnost o ovim urođenim, prirodnim kompetencijama, proširuje naše iskustvo o sebi, u smislu da donosi u svijest više dijelova ljudskog bića. Omogućuje usidrenje naše svjesnosti u dio ljudskog iskustva na koji ne utječu obrasci i ograničenja individualne osobnosti. Većinu vremena naša je svijest zaokupljena područjem osobnosti, koje je često kontrolirano utjecajem našeg djetinjstva i našim različitim jedinstvenim obrascima ponašanja. Usmjeravanje naše svijesti prema prirodnim kompetencijama pruža trenutni osjećaj nevezanosti za osobnost, proces koji stvara slobodu i prostor za promatranje dane situacije iz druge perspektive (Juul i sur, 2016, str. 26-27).

U radu na razvoju i unaprjeđenju relacijske vještine, kao i drugih socio-emocionalnih kompetencija i svijesti o različitosti, koristimo vježbe koje stabiliziraju kontakt s urođenim kompetencijama.

To radimo u vježbama svjesnosti. Kad radimo vježbe disanja, tjelesne vježbe ili sjedeću meditaciju osvještavamo tijelo i disanje. Kad govorimo o prihvatanju i ljubaznosti tijekom izvođenja vježbi i kad naglašavamo da se u njima ne može pogriješiti, to je jedan od načina povezivanja sa srcem.

Kreativnost i svijest dio su toga da smo naprosto prisutni, da znamo da smo ovdje i živi, da osjećamo sve impulse i život u svom tijelu.

Usmjeravanje svjesnosti na neki od urođenih resursa način je da se usidrite i regulirate. Tako možete stvoriti pauzu koja će vam pružiti kratak osjećaj smirenja u stresnoj situaciji. To je zapravo ugrađeno u jezik: uznemirenim ljudima kažemo da duboko udahnu.

Obraćanje pažnje na tijelo i disanje pomaže nam da ostanemo prisutni i usredotočeni, tako da možemo osjetiti impulse čim se pojave. Ne samo da bismo ih kontrolirali, već i da bismo osjetili energiju u njima, te da bismo tu energiju iskoristili kreativno, kako u odnosima tako i u osobnom razvoju, a to se oboje događa u dijalektičkom procesu (Schibbye, 2002).

Koncept: 60:40

U svakodnevnom životu uobičajeno je biti svjestan samo onoga što se događa u našoj okolini, ali ne i vlastitih reakcija na događaje, što je često kada smo s drugim ljudima, a posebno kada vodimo grupu ljudi, primjerice kao učitelji. Pažnja nam je uglavnom izvan nas samih. Kad smo u učionici pažnja nam je usmjerena na učenike, jesu li oni dobro? Razumiju li sadržaj lekcije? Što misle o meni? Pričaju li o meni? I tako dalje. Ponekad to doživljavamo kao nešto izvan nas samih. Kao da se naša pažnja usmjerava prema van i kada se kasnije prisjećamo neke situacije, teško je sjetiti se što se zapravo u nama događalo.

Ako niste svjesni vlastitog stanja, emocionalnog i fizičkog, to može izazvati reakcije koje nisu primjerene situaciji ili nisu prilagođene drugim ljudima.

U proteklim danima treninga radili smo vježbe svjesnosti kao način osvještavanja naših osjetila. Vježbe smo koristili za razvoj svijesti o sebi. Pažnja se može koristiti i kao način da se usidrimo kada smo pod pritiskom. Usredotočena svjesnost (engl. *mindfulness*) također je metoda treninga upravljanja sobom i sposobnosti da se sami reguliramo.

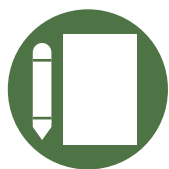
U stvarnosti smo uglavnom pod pritiskom kad smo u situacijama s drugim ljudima. A kad smo s drugim ljudima, posebno u školskom okruženju, nije najbolje rješenje da napustimo učionicu kako bismo odradili 10-minutnu vježbu svjesnosti i tako se regulirali i usidrili.

Koncept 60:40 znači njegovanje stava kojim se vaša svijest dijeli između vas i drugih. 60:40 odnosi se na poziciju u kojoj 60% svoje svijesti čuvate u sebi i 40% u sadašnjoj situaciji, u onome što se događa izvan vas. Naravno, ovo je slučajaj broj i ne može se izmjeriti. Poanta je da se stvarno trudimo svoju pažnju usmjeravati prema unutra i prema van, u isto vrijeme.

Kroz vježbe je moguće prakticirati ovu ravnotežu istovremenog osvještavanja promjena iznutra i izvana. Sljedeće vježbe način su rada s ovim principom, 60:40.

Vježba

Vrijeme trajanja 15
minuta



Slijedite ruku

Obrazloženje i pozadina

Ova vježba je za treniranje i razvijanje sposobnosti dijeljenja pažnje između sebe i druge osobe, usmjeravanjem svijesti k vlastitom disanju.

Ciljevi

- Razviti i unaprijediti socio-emocionalne i interkulturalne kompetencije – svijest o sebi, upravljanje sobom, svijest o drugima, vještine međuljudskih odnosa
- Poboljšati i razviti relacijsku kompetenciju
- Upoznati praksu govora osobnim jezikom
- Zamijetiti što je prisutno u tijelu i umu
- Koristiti to znanje ili svijest u razumijevanju odnosa između sebe i drugih
- Osvijestiti kako vlastito stanje utječe na odnos prema drugim ljudima
- Koristiti svjesnost o svom trenutnom stanju za donošenje svjesnijih izbora
- Koristiti svjesnost o svom trenutnom stanju kako bismo imali više mogućnosti i izbora za nošenje sa situacijama koje uključuju samo nas, ili i druge ljude;
- Upoznati različite pristupe regulacije pod pritiskom
- Podijeliti primjere dobre prakse i razgovarati o izazovima s kolegama učiteljima i trenerima programa.

Materijali

Dovoljno prostora za kretanje



Postupak

Pronađite partnera

Odlučite tko je osoba A, a tko osoba B

Osoba A stavlja jednu ruku ispred lica osobe B, usmjeravajući dlan prema licu.

1. krug

Osoba A pomiče svoju ruku u različitim smjerovima i različitim obrascima, a osoba B je prati držeći glavu na istoj udaljenosti od ruke osobe A, s pozornošću na ruci. Osoba A također je svjesna prostorije i odgovorna je za sigurno vođenje osobe B bez sudaranja s drugim ljudima ili namještajem.

Zamijenite uloge i ponovite.

Kratko razmišljanje: što ste primijetili? Gdje vam je bila pažnja? Što ste primijetili u svom tijelu, dah, osjećajima i mislima?

2. krug

Započnite drugi krug stajanjem u položaju planine. Možete staviti ruke na trbuh kako biste osjetili kako dah pokreće vaše tijelo.

Premjestite svoju pažnju na sam dah i neko vrijeme pratite svoje disanje.

Sada ponovite 1. krug, ali ovaj put budite svjesni svog disanja dok radite vježbu. Podijelite svoju pažnju između svjesnosti svog disanja i svjesnosti ruke. Dah služi kao sidro koje dio vaše pažnje zadržava u vama. Pažnja osobe koja vodi podijeljena je na tri dijela: sebe, drugu osobu i sobu.

Konačno, razmislite na trenutak o svom iskustvu s partnerom. Jeste li osjetili bilo kakvu razliku kada vam je fokus bio na disanju?

.....



Razmišljanja i/ili smjernice za trenera

Povratne informacije o ovoj vježbi mogu varirati. Kada koristite dah kao sidro, nekima je to vrlo teško, a drugi bi mogli doživjeti bolju povezanost sa svojim partnerom. Prihvatite različita iskustva sa znatiželjom i poštovanjem. Ne postoji ispravno ili pogrešno iskustvo.

Vježba

Vrijeme trajanja 15
minuta



Da... i ... Ispričajte priču zajedno

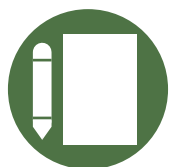
Obrazloženje i pozadina

U ovoj vježbi dvoje ljudi zajedno priča priču. Da biste to mogli, morate biti svjesni i sebe i druge osobe. Trebate i slušati i stvarati. Ne možete sami izmisliti svoju priču, morat ćete ostati otvoreni i znatiželjni o tome što druga osoba smisli. Ova vježba trenira i razvija sposobnost dijeljenja pažnje između vas i druge osobe. U ovoj vježbi sidro vam je vaša kreativnost. Morate biti svjesni i slijediti prvi impuls koji dobijete, istovremeno svjesni poriva vašeg partnera.

Ovo je također primjer vježbe koju učitelji mogu koristiti u svojim učionicama.

Ciljevi

- Razviti i unaprijediti socio-emocionalne i interkulturalne kompetencije – svijest o sebi, upravljanje sobom, svijest o drugima, vještine međuljudskih odnosa
- Poboľjšati i razviti relacijsku kompetenciju
- Upoznati praksu govora osobnim jezikom
- Zamijetiti što je prisutno u tijelu i umu
- Koristiti to znanje ili svjesnost za razumijevanje odnosa između sebe i drugih
- Osvijestiti kako vlastito stanje utječe na odnos prema drugim ljudima
- Koristiti svjesnost o svom trenutnom stanju za donošenje svjesnijih izbora
- Koristiti svjesnost o svom trenutnom stanju kako bismo imali više mogućnosti i izbora za nošenje sa situacijama koje uključuju samo nas, ili i druge ljude
- Upoznati različite pristupe regulacije pod pritiskom
- Podijeliti primjere dobre prakse i razgovarati o izazovima s kolegama učiteljima i trenerima programa.



Materijali

Nisu potrebni



Postupak

Pronađite partnera

Vi i vaš partner sada ćete zajedno ispričati priču.

Jedno od vas započne priču i stane nakon nekoliko rečenica.

Drugi nastavlja govoreći: Da

To znači prihvatiti sve što je vaš partner smislio i nastaviti priču ondje gdje je vaš partner stao.

Pokušajte se ne procjenjivati. Recite prvo što vam padne na pamet.

Nema zahtjeva vezanih uz strukturu ili kvalitetu priče. Ne morate razmišljati o logičnoj priči i nemate nikakvu odgovornost za kvalitetu priče.

2. krug

Učinite istu stvar, ali izmjenjujte se brže.

Ne ostavljajte vremena za razmišljanje.

Možete nastaviti s istom pričom ili započeti novu.

3. krug

Ponovite isto, ali ovaj put gledajte jedno drugo u oči dok pričate priču.

Kratka razmišljanja ili neformalni razgovor u uspostavljenim parovima. Što su primijetili pri izvođenju ove vježbe?

Sada ponovite vježbu, ali ovaj put umjesto da kažete Da... i... vi kažete: Ne... ali...

Razmišljanje: Kako je promjena iz Da... i, u Ne... ali... utjecala na priču i proces stvaranja priče?

.....



Razmišljanja i/ili smjernice za trenera

Trener može istaknuti kako radimo zajedno. Je li moguće reći “da” idejama druge osobe i istovremeno pridonijeti vlastitima?

To je vježba usmjerena na kompetencije iz kotača CASEL, u smislu da naglašava egzistencijalnu ljudsku temu o tome kako smo i pojedinac i dio grupe ili društva. Biti svjestan i sebe i druge osobe.

.....

Bilješke za trenere

Bilješke za trenere



1. *online* susret



Tijek susreta

Ovaj raspored je isti za sve *online* susrete, iako se vježbe mogu razlikovati unutar tema. Na primjer, vježbe usredotočene svjesnosti (engl. *mindfulness*) neće biti potpuno iste u svim prilikama. Ne zaboravite napraviti pauzu unutar dva sata.

Vrijeme trajanja	Sadržaj
15 min	Tjelesne vježbe
15 min	Osvještavanje tijela
5 min	Refleksija. Vođenje dnevnika
20 min	Dijeljenje: Kako smo..? (engl. <i>check in</i>)
30 min	Vježba dijaloga. Empatično slušanje
30 min	Refleksija učitelja

Vježba

Vrijeme trajanja 15 minuta

Tjelesne vježbe

Stojeće vježbe opisane u drugom danu programa.

Virtualna soba

Svi zajedno

Vježba

Vrijeme trajanja 15 minuta

Osvještavanje tijela

Osvještavanje tijela opisano u prvom danu programa.

Virtualna soba

Svi zajedno

Vježba

Vrijeme trajanja 5 minuta

Vođenje dnevnika

Što ste primijetili tijekom vježbe usredotočene svjesnosti (engl. *mindfulness*)? U vašem tijelu, u vašem umu, u vašem emocionalnom životu...? Razmišljajte pojedinačno i zapišite svoja razmišljanja u bilježnicu. Vaši zapisi neće biti prikazani drugima.

Virtualna soba

Svi zajedno

Vježba

Vrijeme trajanja 30 minuta

Dijeljenje: kako smo...? (engl. *check in*)

Virtualna soba

Svi zajedno

Opis

Check in znači da svi sudionici mogu biti prisutni tako da kažu nekoliko riječi o tome kako su i što im se događa u životima. Ne kao dug govor, već nekoliko rečenica koje opisuju njihovu trenutnu situaciju. Kao i uvijek, nitko nije prisiljen dijeliti nešto što ne želi, ali bolje je da svatko kaže ponešto jer je to jedan od načina sudjelovanja i formiranja grupe.

Dijeljenjem i slušanjem vježbamo govoriti osobnim jezikom i koristiti aktivno, empatično slušanje.

U *online* okruženju, ovaj check in također je prilika za postavljanje pitanja o programu ili vježbama.

Vježba

Vrijeme trajanja 30 minuta

Vježbe dijaloga. Empatično slušanje

Virtualna soba

Virtualne sobe za izdvojene skupine (engl. *breakout rooms*)

Postupak

Vježbe dijaloga, Empatično slušanje

1. krug - 10 minuta

Bit ćete podijeljeni u breakout sobe u grupama po troje.

Svaka osoba u grupi ima dvije minute da priča, tj. odgovara na pitanje: Što mi je (bilo) važno u mom radu posljednjih tjedana?

Ovo je razmišljanje i razgovor o svemu što vam padne na pamet. Nema pravila ni posebnog načina odgovora na pitanje. Budite svjesni da govorite samo ono što se vama čini u redu, niste



ništa prisiljeni reći. Dođete li do točke u kojoj više nemate riječi, možete samo sjediti u tišini. Možda će nakon nekog vremena iskrsnuti nešto drugo, možda i ne. U tišini može biti ugodnije gledati negdje drugdje umjesto izravno u drugu osobu.

Drugo dvoje sudionika samo sluša. Ne smiju komentirati, prekidati i pomagati osobama koje pričaju ako one zastanu ili ušute. Samo slušaju. Mogu pokazati interes i jasno dati do znanja da slušaju, ali ne riječima.

Sudionici prate vrijeme i osiguravaju da sve tri osobe u grupi imaju vremena za pričanje.

Trener je odgovoran za pozivanje sudionika natrag u zajedničku sobu.

2. krug - 10 minuta

Isti postupak kao u 1. krugu, ali u novim skupinama. S istim pitanjem: Što je (bilo) važno u mom radu posljednjih tjedana?

Refleksija - 10 minuta

Svi zajedno.

Što ste primijetili u vezi toga da ste dva puta razgovarali o istim pitanjima, ali u različitim grupama?

Što ste primijetili dok ste slušali?



Vrijeme trajanja 30
minuta

Refleksija učitelja

Refleksija učitelja je aktivnost koja se ponavlja u *online* susretima. Ovu aktivnost treba provesti u sljedećim koracima:

- Virtualna soba: Svi zajedno: Razmišljajte pojedinačno i zapišite svoja razmišljanja u bilježnicu. Ova pisana razmišljanja neće se pokazati drugima.
- Virtualna soba: Sobe za izdvojene skupine (engl. *breakout rooms*): Razgovor u parovima - sudionici dijele mišljenja. Recite sudionicima da odaberu što god žele podijeliti.
- Virtualna soba: Svi zajedno: Ponovno zapisujte pojedinačno ako se nešto novo pojavilo pri razmišljanju u paru.
- Virtualna soba: Svi zajedno: Posljednji korak je zajedničko razmišljanje u velikoj grupi.

Izjave o kojima treba razmisliti su:

Napišite sve što vam padne na pamet o vašem dosadašnjem sudjelovanju u ovom programu.

Opišite je li i kako je program do sada utjecao na vas kao osobe.

Opišite je li i kako je vaše sudjelovanje u ovom programu do sada imalo utjecaja na vašu profesionalnu ulogu učitelja.

Opišite kako mislite da bi se dosad obavljene vježbe mogle koristiti s učenicima u vašoj učionici.

Bilješke za trenere

2. online susret



Tijek susreta

Ovaj raspored je isti za sve *online* susrete, iako se vježbe mogu razlikovati unutar tema. Na primjer, vježbe usredotočene svjesnosti (engl. *mindfulness*) neće biti potpuno iste u svim prilikama. Ne zaboravite napraviti pauzu unutar dva sata.

Vrijeme trajanja	Sadržaj
15 min	Tjelesne vježbe
15 min	Sjedeća vježba usredotočene svjesnosti (engl. <i>mindfulness</i>)
5 min	Refleksija. Vođenje dnevnika
20 min	Dijeljenje: Kako smo..? (engl. <i>check in</i>)
30 min	Vježbe dijaloga. Empatično slušanje 2
30 min	Refleksija učitelja

Vježba

Vrijeme trajanja 15 minuta

Tjelesne vježbe

Stojeće vježbe opisane u drugom danu programa.

Virtualna soba

Svi zajedno

Vježba

Vrijeme trajanja 15 minuta

Sjedeća vježba usredotočene svjesnosti tijela i disanja.

Vježba usredotočene svjesnosti tijela i disanja opisana u drugom danu programa.

Virtualna soba

Svi zajedno

Vježba

Vrijeme trajanja 5 minuta

Vođenje dnevnika

Što ste primijetili tijekom vježbe usredotočene svjesnosti (engl. *mindfulness*)? U vašem tijelu, u vašem umu, u vašem emocionalnom životu...? Razmišljajte pojedinačno i zapišite svoja razmišljanja u bilježnicu. Vaši zapisi neće biti prikazani drugima.

Virtualna soba

Svi zajedno

Vježba

Vrijeme trajanja 20 minuta

Dijeljenje: Kako smo..? (engl. *check in*)

Virtualna soba

Svi zajedno

Opis

Check in znači da svi sudionici mogu biti prisutni tako da kažu nekoliko riječi o tome kako su i što im se događa u životima. Ne kao dug govor, već nekoliko rečenica koje opisuju njihovu trenutnu situaciju. Kao i uvijek, nitko nije prisiljen dijeliti nešto što ne želi, ali bolje je da svatko kaže ponešto jer je to jedan od načina sudjelovanja i formiranja grupe.

Dijeljenjem i slušanjem vježbamo govoriti osobnim jezikom i koristiti aktivno, empatično slušanje.

U *online* okruženju, ovaj check in također je prilika za postavljanje pitanja o programu ili vježbama.

Vježba

Vrijeme trajanja 30 minuta

Vježbe dijaloga. Empatično slušanje 2

Vježbe dijaloga, Empatično slušanje 2 opisano u drugom danu programa, uz promjenu teme razgovora.

Virtualna soba

Virtualne sobe za izdvojene skupine (engl. *breakout rooms*)

Opis

Trener treba napraviti sobe za izdvojene skupine s grupama po dvoje.

1. krug - 5 minuta

Osoba A razmišlja i govori o pitanju: Kako na mene utječe situacija u svijetu?

To je razmišljanje i razgovor o svemu što se pojavi. Ne postoje pravila ili neki poseban način odgovora na pitanje. Budite svjesni da govorite samo ono što se vama čini u redu, niste ništa prisiljeni reći. Dođete li do točke u kojoj više nemate riječi, možete samo sjediti u tišini. Možda će nakon nekog vremena iskrsnuti nešto drugo, možda i ne.

Osoba B samo sluša. Ne komentira, ne prekida i ne pomaže drugoj osobi s pitanjima ako osoba A šuti. Samo sluša. Osoba B može pokazati interes i jasno dati do znanja da sluša, ali ne riječima.

2. krug - 3 minute

Osoba B ponavlja ono što je osoba A upravo rekla, što je bliže moguće onome što je zapravo rečeno. Zadatak za osobu B je prepričati što neutralnije, bez tumačenja i istovremeno vjerovati da je ono što je upamćeno važno. Nije bitno ako se nešto ne ponovi ili je krivo shvaćeno. Vježba podrazumijeva da se ponovi ono što se čulo, a to možda nije potpuno isto onome što je stvarno rečeno.

Osoba A sluša bez komentara, čak i ako je osoba B nešto krivo razumjela.

3. krug - 3 minute

Završna refleksija. Možda nešto treba ispraviti, možda su se tijekom slušanja pojavile nove spoznaje ili su potrebne neke elaboracije.

Trener prati vrijeme, ili to prepušta sudionicima zbog virtualnih postavki. Nakon tri runde, osoba A i B mijenjaju uloge i odrade vježbu u novim ulogama.



Vrijeme trajanja 30
minuta

Refleksija učitelja

Refleksija učitelja je aktivnost koja se ponavlja u *online* susretima. Ovu aktivnost treba provesti u sljedećim koracima:

- Virtualna soba: Svi zajedno: Razmišljajte pojedinačno i zapišite svoja razmišljanja u bilježnicu. Ova pisana razmišljanja neće se pokazati drugima.
- Virtualna soba: Sobe za izdvojene skupine (engl. *breakout rooms*): Razgovor u parovima - sudionici dijele mišljenja. Recite sudionicima da odaberu što god žele podijeliti.
- Virtualna soba: Svi zajedno: Ponovno zapisujte pojedinačno ako se nešto novo pojavilo pri razmišljanju u paru.
- Virtualna soba: Svi zajedno: Posljednji korak je zajedničko razmišljanje u velikoj grupi.

Izjave o kojima treba razmisliti su:

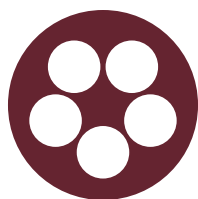
Napišite sve što vam padne na pamet o vašem dosadašnjem sudjelovanju u ovom programu.

Opišite je li i kako je program do sada utjecao na vas kao osobe.

Opišite je li i kako je vaše sudjelovanje u ovom programu do sada imalo utjecaja na vašu profesionalnu ulogu učitelja.

Opišite kako mislite da bi se dosad obavljene vježbe mogle koristiti s učenicima u vašoj učionici.

3. dan





Tijek dana

Vrijeme	Sadržaj
10 min	Dobrodošlica i predstavljanje dana
30 min	Tjelesne vježbe u stojećem ili sjedećem položaju Vježba usredotočene svjesnosti u sjedećem položaju - Netko do koga mi je stalo
30 min	Dijeljenje: Kako smo..? (engl. <i>check in</i>)
20 min	Vježba 60:40 - Hodaj i vidi
30 min	Radosna situacija Što karakterizira ugodno iskustvo?
30 min	Teorija. Ugodna iskustva zahtijevaju pažnju. Mozak se mijenja vježbanjem usredotočene svjesnosti.
	Pauza / Ručak
45 min	Vježba. Hod privilegija
30 min	Teorija. Aspekti različitosti spola i roda
30 min	Vježba. Oblikovanje roda
30 min	Vježba. Okviri

Vježba

Vrijeme trajanja 15
minuta

Tjelesne vježbe u sjedećem položaju

Obrazloženje i pozadina

Možete odabrati stojeće tjelesne vježbe kao što je opisano u drugom danu ili sjedeće tjelesne vježbe kao alternativu. Prethodno smo spomenuli da je bavljenje tjelovježbom način treniranja svijesti o sebi i upravljanja sobom.

To je uvod u različite načine osvještavanja sadašnjeg trenutka, osvještavanja tijela i daha. Bavljenje tjelovježbom znači osjećati svoje tijelo i usmjeriti svoju svijest na utjecaj različitih položaja i istezanja.

Baviti se tjelovježbom također znači poznavati vlastita ograničenja i tjelesne granice te biti vjeran tim granicama i poštivati ih.

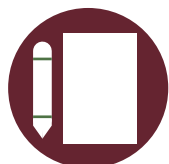


Ciljevi

- Razviti i unaprijediti socio-emocionalne i interkulturalne kompetencije – svijest o sebi i upravljanje sobom
- Zamijetiti što je prisutno u tijelu i umu
- Osvijestiti kako vlastito stanje utječe na odnose s drugim ljudima
- Koristiti svjesnost o svom trenutnom stanju za donošenje svjesnijih izbora
- Koristiti svjesnost o svom trenutnom stanju kako bismo imali više mogućnosti i izbora za nošenje sa situacijama koje uključuju samo nas ili i druge ljude
- Upoznati različite pristupe regulacije pod pritiskom

Materijali

Stolica



Postupak

Položaj sjedenja

Namjestite se što udobnije. Počet ćemo istraživanjem različitih načina sjedenja. Možete započeti pronalaskom što opuštenijeg položaja, kao da ćete spavati na stolcu. Možete ispružiti noge, nasloniti se, pustiti ruke da vise, pustiti glavu. Što god vam znači biti u opuštenom, možda čak i lijenom položaju. Kako vam je sjediti tako? Što osjetite u tijelu? Što se događa s vašom pažnjom i osjećajem budnosti kada ovako sjedite? Koji je vaš stupanj budnosti?

Sada pokušajte suprotno. Ispravite leđa, gurnite prsa naprijed, držite glavu visoko i napravite malu udubinu na leđima, stavite stopala na pod.

Kakav je osjećaj sjediti tako? Kako u tijelu osjećate ovaj sjedeći položaj? Što se događa s vašom pažnjom i osjećajem budnosti kada ovako sjedite? Koji je vaš stupanj budnosti? Sada možete istražiti je li moguće pronaći sjedeći položaj negdje između ta dva položaja. Uspravan, ali opušten.

Postavite stopala na pod, u širini kukova. Leđa se sama drže uspravno. Primijetite ravnotežu desne i lijeve strane. Ima li više težine na jednoj strani nego na drugoj? I je li moguće ravnomjerno rasporediti težinu? Što je s položajem vaše glave? Je li vam glava lagano nagnuta na jednu ili



drugu stranu? Gledate li gore ili dolje? Ako vam je to u redu, možete izdužiti vrat tako da malo povučete bradu prema prsima.

Ovo je sjedeći položaj planine.



Istezanje

Sada ispružite ruke i pomaknite ih prema stropu tako da istežete tijelo. Možete gledati u smjeru ruku.

Gdje su vam ramena, jesu li podignuta? Ako jesu, je li vam moguće spustiti ramena i ispružiti ruke prema stropu, dok stopalima stvarate blagi pritisak prema podu.

Istegnite desnu stranu tako da pružite desnu ruku prema stropu, kao da ćete nešto dohvatiti.

Promijenite stranu i učinite isto s lijevom rukom. Prebacujte se s jedne strane na drugu.

Na kraju možete još jednom ispružiti obje strane, a zatim pustiti ruke da se spuste uz bokove.

Na trenutak zastanite i osjetite svoje tijelo i dah.



Bočno istezanje

Uхватite sjedalo stolice lijevom rukom.

Ispružite desnu ruku prema stropu i pomaknite je ulijevo tako da radite pregib na stranu i istežete desnu stranu tijela.

Učinite isto na suprotnoj strani.



Uvijanje kralježnice

Sjedite li na stolcu s naslonom, možete ga uhvatiti desnom rukom, a lijevu ruku staviti na desno bedro ili koljeno.

Pogledajte preko desnog ramena.

Sada rotirate kralježnicu.

Učinite isto na suprotnoj strani: lijevom rukom uhvatite naslon, desnom rukom lijevu nogu i gledajte preko lijevog ramena.

Zatim se vratite u početni položaj. Ako na vašoj stolici nema naslona pogledajte preko ramena i stavite ruku gdje god vam se čini prirodnim.



Istezanje vrata i glave

Pronađite početni položaj, sjedeći položaj planine. Sada spustite desno uho prema desnom ramenu. Ako vam je to u redu, možete desnu ruku staviti na glavu iznad uha, lagano pritiskajući rukom tako da osjetite istezanje na lijevoj strani vrata. Glavu možete lagano pritisnuti prema gore uz ruku kako se ne biste prenapregli. Sada pomaknite bradu prema dolje prema ključnoj kosti tako da je istezanje sa strane vašeg vrata. Možete staviti ruku odmah iza uha i još jednom pažljivo pritisnuti rukom dok istovremeno lagano pritišćete glavu na ruku. Zatim pustite bradu da se spusti prema prsima i ostanite tako neko vrijeme. Možete staviti ruku na stražnji dio glave ili samo pustiti glavu da visi. Sada vratite glavu u početni položaj. Učinite isto na suprotnoj strani.



Razmišljanja i/ili smjernice za trenera

Nastavite direktno na sljedeću vježbu usredotočene svjesnosti.

Vježba

Vrijeme trajanja 15
minuta

Netko do koga mi je stalo

Obrazloženje i pozadina

Kao što smo već spomenuli, vježbanje svjesnosti je trening za povećanje svijesti o tome što se događa upravo sada, u ovom trenutku. To znači znati gdje smo i od čega se sastoji ovaj trenutak. Usredotočena svjesnost (engl. *mindfulness*) je također praksa prihvaćanja i neosuđivanja sebe i drugih. To je važan element izgradnje relacijske kompetencije.

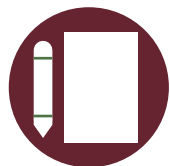
U ovoj vježbi usredotočene svjesnosti fokus je na prirodnim resursima ili sposobnostima koje ljudsko biće ima za osjećaje ljubaznosti prema drugima. Vježba njeguje i usredotočuje se na empatične osjećaje kao način treniranja prihvaćanja i ljubaznosti.

Izgradnja relacijske kompetencije odnosi se na to da budemo empatičniji i suosjećajni sa samim sobom i drugim osobama u bilo kojem odnosu. Radi se o tome da postanete prisutniji u teškim situacijama, da ostanete u doticaju sa sobom čak i kada se osjećate ranjivo i nekompetentno.



Ciljevi

- Razviti i unaprijediti socio-emocionalne i interkulturalne kompetencije – svijest o sebi, upravljanje sobom, vještine međuljudskih odnosa i svijest o različitosti
- Poboljšati i razviti relacijsku kompetenciju
- Vježbati empatičnu znatiželju kroz dijalog i praktične vježbe
- Upoznati praksu izražavanja osobnim jezikom
- Razviti osjećaj za razliku između osobnog jezika i jezika koji analizira i vrednuje
- Istražiti različita gledišta kroz dijalog i praktične vježbe
- Zamijetiti što je prisutno u tijelu i umu
- Koristiti to znanje ili svjesnost za razumijevanje odnosa između nas samih i drugih
- Osvijestiti kako vlastito stanje utječe na odnose s drugim ljudima
- Upoznati različite pristupe regulacije pod pritiskom



Materijali

Stolica



Postupak

Udobno se smjestite na stolicu – primijetite kako vam površina stolice podupire tijelo.

Možete usmjeriti pažnju na stopala. Ako vam je teško osjetiti stopala, možete ih malo pomaknuti, savijanjem i istežanjem prstiju. Ili budite radoznali u vezi toga što ne osjećate stopala. Kakav je to osjećaj?

Možete li osjetiti površinu svojih stopala i osjetiti ih iznutra?

Sa stopala usmjerite pažnju na ruke.

Ako vam je to u redu, savijte i istegnite sve prste na obje ruke.

Primijetite kako se ruke oslanjaju na stolicu ili na vaše tijelo.

Možete li osjetiti površinu i unutrašnjost vaših ruku?

Sada usmjerite pažnju na svoje lice. Ako vam to odgovara, možete raditi grimase istežući mišiće lica, a zatim pustite lice da se odmori.

Osvijestite puni opseg vašeg tijela i ekstremitete: stopala, ruke i lice.

Od sada pa nadalje, svoju pažnju možete posvetiti disanju.

Učvrstite svoju svijest svojim disanjem - udisajem i izdisajem.

Neka se vaša svijest neko vrijeme posveti vašem disanju.

Sada primijetite da je moguće istovremeno biti svjestan i svog disanja i ekstremiteta.

Sjedite neko vrijeme samo primjećujući.

Vježbu uvijek možete pojednostaviti fokusiranjem svijesti na jedno područje: stopala, ruke ili dah.

Sada usmjerite pažnju na prsa i područje oko srca. Kakvi su tjelesni osjeti u ovom području? Možda možete osjetiti otkucaje svog srca ili ga čuti. Možda ne možete. Ne morate osjetiti ništa konkretno. Uvježbavamo radoznalost i stav bez osuđivanja, što znači samo primjećivanje - ništa ne radimo i ne stvaramo išta što bismo osjećali.

Održavajte svijest u području srca i budite svjesni svih osjećaja ili emocija koje bi se mogle pojaviti. Možda osjetite nešto intenzivno, možda suptilnije.

Sljedeći dio vježbe je poziv. Uvijek možete usmjeriti pažnju na svoja stopala, dah ili čak otvoriti oči i pogledati kroz prozor postane li vam preintenzivno ili preopterećujuće.

Poziv je da se prisjetite nekoga do koga vam je stalo. Nekoga tko vam nešto znači. To može biti prijatelj, supružnik, dijete ili član obitelji, netko tko vam se sviđa i do koga vam je stalo.

Primijetite kakav je osjećaj u vašem srcu kada pomislite na tu osobu. Koji god osjećaji ili osjeti se pojave su u redu. Možda čak otkrijete suprotne osjećaje. Je li moguće prihvatiti sve što se pojavi i što god primijetite?

Nakon nekog vremena usmjerite pažnju na osjećaje i malo maknite fokus s osobe. Možete li dopustiti da vam pažnja ostane na osjećajima, u doživljavanju i istraživanju osjećaja?

Sada preusmjerite pažnju na svoja stopala. Sjednite neko vrijeme s pažnjom na stopalima.

Možete li usmjeriti ili osjetiti istu ljubaznost ili brigu koju ste ranije osjećali prema toj osobi, ali ovaj put prema sebi? Ljubaznost i brigu preusmjeriti k sebi?

Možemo sjediti na trenutak u tišini, istražujući što dolazi kad imamo ljubazan odnos prema sebi.

Sada ponovno preusmjerite pažnju na stopala. Sjedite neko vrijeme s pažnjom na stopalima. Malo se pomaknite i rastegnite i otvorite oči ako su bile zatvorene.



Vježba

Vrijeme trajanja 30
minuta

Pronađite partnera za razmišljanje: što ste primijetili u ovim vježbama, kako u tjelesnim vježbama tako i u vježbi usredotočene svjesnosti (mindfulnessa)? Što ste primijetili kada ste razmišljali o nekome do koga vam je stalo? Što ste primijetili kad ste usmjeravali ljubaznost prema sebi? Je li vam to bilo lako ili izazovno?

Razmišljanja i/ili smjernice za trenera

Za neke ljude ova vježba može biti previše. Važno je da se sudionicima ponude različite mogućnosti. To može biti fokusiranje na stopala, dah, otvaranje očiju i gledanje kroz prozor ili slušanje zvukova.

Dio je treninga naučiti usmjeriti svoju pažnju na nešto neutralno kada smo preopterećeni. To je način jačanja vještine upravljanja samim sobom.

Dijeljenje: Kako smo..? (engl. *check in*)

Ova vježba znači da svi sudionici mogu biti prisutni tako da kažu nekoliko riječi o tome kako su i što im se događa u životima. Ne u obliku dugog govora, već u samo nekoliko rečenica koje opisuju njihovu trenutnu situaciju. Kao i uvijek, nitko nije prisiljen dijeliti nešto što ne želi, ali poželjno je da svatko nešto kaže jer je to jedan od načina sudjelovanja i formiranja grupe.

Dijeljenjem i slušanjem vježbamo govoriti osobnim jezikom i koristiti aktivno, empatično slušanje.

Vježba

Vrijeme trajanja 20
minuta

60:40 – Hodaj i vidi

Obrazloženje i pozadina

U ovoj vježbi trenira se i razvija sposobnost podjele pažnje između nas i druge osobe usidrenjem dijela pažnje u našem tijelu.

Srž ove vježbe je u stvaranju malih susreta između sudionika, gledajući se u oči. Ovaj mali čin gledanja u oči druge osobe može izazvati mnogo misli i aktivirati reakcije usko povezane s društvenim normama i prihvatljivim ponašanjem u interakciji s drugom osobom.

Kao što je gore opisano, imamo egzistencijalnu potrebu da budemo dio grupe, da budemo prihvaćeni i da smo drugima vrijedni. Ta potreba može biti toliko jaka da opasnost od isključenja, jer niste u stanju čitati društvene kodove, može odrediti vaše ponašanje. Usklađujemo se i pokušavamo prepoznati potrebe druge osobe. Često to činimo nauštrb vlastitih potreba. Ponekad ignoriramo vlastite potrebe, a ponekad ih prepoznamo tek kasnije.

Sva naša svijest smještena je izvan nas samih i ne znamo što nam se događa unutra. U tom trenutku nema samosvijesti.

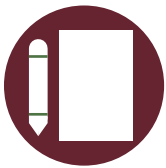
Ova nas vježba obučava da zadržimo dio svijesti usredotočen na sebe, kada smo u situaciji koja potencijalno može stvoriti neizvjesnost i potrebu za prilagodbom.

Koncept 60:40 opisan je u drugom danu programa.



Ciljevi

- Razviti i unaprijediti socio-emocionalne i interkulturalne kompetencije – svijest o sebi, upravljanje sobom, vještine međuljudskih odnosa i svijest o različitosti
- Poboljšati i razviti relacijsku kompetenciju
- Vježbati empatičnu znatiželju kroz dijalog i praktične vježbe
- Upoznati praksu izražavanja osobnim jezikom
- Razviti osjećaj za razliku između osobnog jezika i jezika koji analizira i vrednuje
- Istražiti različita gledišta kroz dijalog i praktične vježbe
- Zamijetiti što je prisutno u tijelu i umu
- Koristiti to znanje ili svjesnost za razumijevanje veze između nas samih i drugih
- Osvijestiti kako vlastito stanje utječe na odnose s drugim ljudima
- Upoznati različite pristupe regulacije pod pritiskom



Materijali

Prostor za šetnju



Postupak

Faza 1

Svatko neka pronađe mjesto u prostoriji i smjesti se u položaj planine.

Stojeći u ovom položaju možete početi pomicati težinu s nožnih prstiju na pete, krećući se naprijed i natrag. Možete raditi male pokrete ili veće pokrete kojima ćete izazivati sami sebe. Nije problem ako izgubite ravnotežu. Uvijek možete ponovno pronaći ravnotežu i nastaviti se kretati. Također se možete kretati s jedne strane na drugu. Premješati težinu s jedne noge na drugu. I možete se kretati u krugovima.

Vaša stopala su vaši korijeni koji vas drže za pod i uzemljuju. Ostatak tijela kreće se poput trske u jezeru. S jedne strane na drugu, natrag i naprijed, u krugovima. Možete eksperimentirati i biti kreativni, te slijediti svoj nagon za pokretom.

Sada premjestite težinu na jedno stopalo, podignite drugo stopalo tako da stojite na jednoj nozi. U ovom položaju možete početi mijenjati visinu koristeći stojnu nogu. To su mali pokreti gore-dolje, poput skakanja bez napuštanja poda. Radite to što je duže moguće, a zatim premjestite težinu na drugu nogu i učinite isto. To možete učiniti nekoliko puta mijenjajući stojnu nogu kad god osjetite da je vrijeme za promjenu.

Ako vam je to u redu, možete se malo izazvati i promijeniti nogu tek kada dosegnete svoju granicu. Nemojte prijeći svoju granicu. I dalje je važno slušati svoje tijelo i poštivati ono što je za vas danas moguće.

Sada se još jednom smjestite u položaj planine. Osjetite svoje tijelo i aktivnost u svom tijelu. Stanite na trenutak i osjetite tlo pod nogama i dah u tijelu.

Faza 2

Ako vam je to u redu, možete podići pogled, postati svjesni drugih ljudi u prostoriji. Ne morate gledati izravno jedni u druge ili uspostavljati kontakt očima, samo budite svjesni da su drugi ljudi tu.

Što vam se događa s pažnjom kada pogledate okolo? Možete li dio svijesti o osjećaju i kontaktu s podom zadržati dok gledate oko sebe?

Sada počnite hodati uokolo po sobi, mimoilazeći se jedni s drugima. Ne uspostavljajte još kontakt, samo znajte da su i drugi tu. Što se događa s vašom pažnjom? Možete li zadržati dio svijesti o tome da su vaša hodajuća stopala u kontaktu s podom?

Sljedeći je korak stvaranje malih susreta. Kada susretnete nekoga jednostavno stanite, pogledajte osobu u oči, a zatim nastavite dalje.

Vježba je u tome da zadržite dio vaše svijesti na nogama i kontaktu s podom dok ostvarujete kontakt očima. Svoju svijest dijelite između druge osobe i sebe.

Možete ostati u kontaktu koliko god želite. Ali budite svjesni vlastitih potreba i ograničenja.

Što je prikladno za vas? Koliko vam je potrebno da uspostavite kontakt? Kada je dovoljno?

Ova vježba govori o slušanju sebe i dopuštanju sebi da slijedite svoje potrebe i na njih odgovorite. Moguće je da je drugoj osobi potrebno duže ili kraće vrijeme kontakta. Možete li i to dopustiti, a pritom vjerovati da je druga osoba sposobna sama se pobrinuti za svoje potrebe?

Dok hodate uokolo i između susreta, uvijek možete napraviti pauzu od kontakta tako da stojite u vlastitom prostoru i ponovno se povežete sa svojim nogama.

Sada se vratite u krug. Zastanite na trenutak u pozi planine i primijetite što je aktivno u vašem umu i tijelu.

Okrenite se osobi do sebe za kratko razmišljanje:

Što ste uočili u ovoj vježbi? Je li vam bilo moguće podijeliti svoju svijest između sebe i druge osobe? Kakvo je bilo vaše iskustvo zajedničke svijesti? Kako je to utjecalo na odnos ili vašu percepciju druge osobe?



Razmišljanja i/ili smjernice za trenera

Vježba se sastoji od dvije faze. U prvoj fazi važno je stvoriti dobar kontakt sa stopalima. To olakšava da u drugoj fazi sudionici održe kontakt sa stopalima i uspostave podjelu svijesti. Važno je stvoriti tu vezu, a vježbe u fazi 1 primjeri su kako to učiniti. Možete odabrati neke druge vježbe u fazi 1 ako želite.

Vježba

Vrijeme trajanja 30
minuta

Radosna situacija

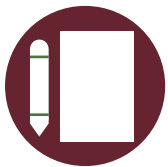
Obrazloženje i pozadina

Bit će objašnjeno kasnije u teorijskom dijelu dana.



Ciljevi

- Razviti i unaprijediti socio-emocionalne i interkulturalne kompetencije – svijest o sebi, upravljanje sobom, vještine međuljudskih odnosa i svijest o različitosti
 - Upoznati pojam empatične znatiželje
 - Vježbati empatičnu znatiželju kroz dijalog i praktične vježbe
 - Upoznati praksu izražavanja osobnim jezikom
 - Razviti osjećaj za razliku između osobnog jezika i jezika koji analizira i vrednuje
 - Istražiti različita gledišta kroz dijalog i praktične vježbe
 - Razvijati empatičnu znatiželju primjenjujući empatično slušanje i empatično postavljanje pitanja kako bismo razumjeli perspektive drugih
 - Zamijetiti što je prisutno u tijelu i umu
 - Osvijestiti kako vlastito stanje utječe na odnose s drugim ljudima
 - Koristiti svjesnost o svom trenutnom stanju kako bismo imali više mogućnosti i izbora za nošenje sa situacijama koje uključuju samo nas, ili i druge ljude
 - Upoznati različite pristupe regulacije pod pritiskom
-



Materijali

Nisu potrebni.



Postupak

Vodstvo

Sada ćemo provesti vježbu i refleksiju o tome kako je radosno ili ugodno iskustvo percipirano. Sjednite što udobnije na stolicu.

Možete zatvoriti oči ako želite ili pogled spustiti na pod.

Možete li na trenutak pažnju skrenuti prema unutra? Možete li usmjeriti pažnju na svoja stopala i kontakt s podom, te fizičke osjete u stopalima?

Preusmjerite pažnju na dah. Ne mijenjajte ništa, ne morate disati na određen način, već jednostavno primijetite da dišete, na trenutak prateći dah svojom sviješću. Primijetite kako se disanje kreće kroz vaše tijelo.

A kakvo je vaše stanje duha, odnosno raspoloženje? Ne radi se o tome da budete u određenom raspoloženju, već da otkrijete kako stvari zapravo stoje.

Kako ste u ovom trenutku?

Sada ću vas pozvati da razmislite o situaciji iz proteklih tjedan ili dva u kojoj ste doživjeli nešto lijepo – nešto što vas je usrećilo, razveselilo ili vam je bilo ugodno. To ne mora biti velika stvar... ogroman osjećaj sreće... ili najbolji dan u vašem životu.

To može biti nešto sporedno, na primjer da ste vidjeli prekrasan zalazak sunca, kolega vam je donio šalicu kave, stranac vam se nasmiješio dok ste hodali ulicom. Bilo što.

Ako ste imali jako loš tjedan i teško je pronaći nešto ugodno, možete istražiti je li bilo situacija koje ste doživjeli kao nešto bolje od svoje opće situacije. Ili samo odaberite neku neutralnu situaciju.

Nakon što ste pronašli situaciju, dajte joj mjesta u svom sjećanju i umu.

Što se dogodilo u toj situaciji? Jeste li bili sami ili s drugima? Što je to situaciju učinilo lijepom?

Sada možete ispitati kako ste doživjeli to iskustvo. Što vam pada na pamet kada se prisjetite situacije, možete li u to uključiti vaša osjetila? Moguće je da ste nešto vrlo jasno osjetili u toj situaciji, a može biti da se neki osjećaji pojavljuju sada kada se toga prisjećate.

Moguće je da zapravo ne osjećate ništa. To nije problem i ne znači da ne možete raditi vježbu. Vi samo istražujete situaciju i to se ne mora odvijati na neki poseban način. Ne osjećati ništa također je način da nam bude jasnije i da budemo svjesniji onoga što se dogodilo.

Možemo li istražiti kako ugodno iskustvo osjećamo u tijelu? U licu, prsima, truhu, rukama i nogama?

I koje su emocije bile aktivne ili prisutne u toj situaciji? (Radost, zadovoljstvo, zahvalnost...)

Jeste li primijetili kakve misli? Moguće da ih tada nije bilo, a može biti da se misli pojavljuju sada kada osvještavate situaciju.

Obratite pažnju na to kako stvari stoje upravo sada. Što sada primjećujete? Što osjećate u svom tijelu, postoje li osjećaji ili emocije, ili bilo kakve misli? Kakvi su vam osjeti u tijelu?

Ako vam je to u redu, dublje udahnite, otvorite oči i istegnite tijelo.

Refleksija u paru

Pronađite partnera.

Sada svoja iskustva ugodne situacije možete podijeliti s nekim drugim.

Kada dijelite, važno je da ste svjesni što i koliko želite podijeliti. Niste prisiljeni reći ništa što biste radije zadržali za sebe. Ne morate čak ni dijeliti što se zapravo dogodilo. Istražujemo karakteristike onoga što doživljavamo kao lijepo, radosno ili ugodno.

Možete se usredotočiti na to kako osjećate ugodno iskustvo u svom tijelu, koje su se misli i osjećaji pojavili i kakav je osjećaj nekome reći o tome.

Osoba A počinje govoriti, a osoba B sluša. To znači da samo osoba A govori dok je osoba B prisutna, ali ne govori ništa. Osoba B sluša bez komentara ili postavljanja pitanja.

Dobivate 3-4 minute za razgovor i slušanje.

Trener prati vrijeme i kaže kada treba zamijeniti uloge.

Može se dogoditi da tijekom tog razdoblja shvatite da se više nema što reći.

Nemate li više što za reći, samo sjedite u tišini. Ne morate se gledati, ali možete iskoristiti tišinu da se usredotočite na situaciju. Može se dogoditi da nešto iskrсне nakon što ste neko vrijeme sjedili u tišini.

Nakon dijeljenja, trener sažima različita iskustva. To se može učiniti ispisivanjem različitih kategorija na ploču i traženjem od sudionika da ih ispune.

To bi moglo izgledati ovako:

Tjelesni osjeti	Osjećaji/emocije	Misli	Kako je sada
Opušteno	Sreća	"Da je bar uvijek tako"	"Još uvijek mogu osjetiti radost"
Toplo pri srcu	Radost	"Koliki sam sretnik/ca"	"Moram se podsjetiti da uživam u.."
Leptirići u trbuhu	Osjećaj slobode	"Osjećam se voljeno"	"Moram se podsjetiti da češće primjećujem.."
Trnci po tijelu	Zajedništvo	"Ovo je baš lijepo"	"Drago mi je slušati ugodna iskustva drugih..."
Lakoća	Zadovoljstvo		
Opuštena ramena	Olakšano		

Ako to za vas ima smisla, možete naglas pročitati što je napisano na ploči.

Razmislite zajedno s grupom:

Gledajući naša zajednička iskustva, što karakterizira ugodno iskustvo?

Koji su elementi često prisutni?

Vrlo često se situacije percipiraju i tumače kao lijepe kada osjećamo kontakt i zajedništvo sa samim sobom, drugom osobom, životinjom ili prirodom.



Razmišljanja i/ili smjernice za trenera

U trenutku dijeljenja u ovoj vježbi potrebno vrijeme može se malo razlikovati od grupe do grupe. Može biti poželjno pomalo izazvati sudionike, dopustiti tišinu, kao i priliku za daljnja razmišljanja.

Razmišljanja možete sažeti zapisivanjem različitih osjeta i percepcija tako da ih svi mogu vidjeti. Ponekad se ljudi radeći ovu vježbu povezuju s prilično teškim osjećajima, a važno je da su ti osjećaji jednako dobrodošli kao i ono što inače povezujemo s radošću, srećom ili doživljavanjem nečeg lijepog.

Naglasite ono što dijelimo. Iako smo možda vrlo različiti u osobnosti i kulturi, još uvijek imamo neke od istih percepcija i razumijevanja u vezi s karakteristikama radosne situacije.

Kad sažimate vježbu možete uključiti neke točke iz sljedećeg teksta.

Što karakterizira ugodno iskustvo?

Ljudska bića ugodna iskustva doživljavaju više-manje isto. U tijelu se ona mogu osjetiti kao opuštanje, no zapravo i suprotno - kao uzbuđenje ili napetost, ali na dobar način.

Lice i tijelo se smiješe, srce je toplo, želudac opušten ili ispunjen uzbuđenjem. Tijelo se osjeća vitalno, lagano i puno energije. I također suprotno - opušteno, prizemljeno i tiho.

Osjećaji i emocije mogu biti radost, zadovoljstvo, uzbuđenje, zahvalnost, nada i vjera u sebe i svijet.

Ugodna iskustva često karakterizira vrlo malo misli. Misli mogu doći malo kasnije i može postojati tendencija da misli pokušaju održati ugodno iskustvo.

Tri su karakteristike ugodnog iskustva.

1. Ugodna iskustva zahtijevaju da budemo svjesni, odnosno da smo prisutni u trenutku.
2. Također zahtijevaju da smo u kontaktu sa situacijom, da smo svjesni da se nešto lijepo događa i da možemo na to usmjeriti svoju pažnju. Moramo to znati i osjetiti.
3. Konačno, naše misli su apsolutno ključne za to hoće li se neko iskustvo protumačiti kao ugodno ili neugodno.

Kada se osjećamo sigurno i uključeno te kao dio zajednice, osjećamo se puno bolje. Mi smo društvene životinje i lako se osjećamo ugroženima kada nismo povezani.

Možemo početi biti svjesni da smo zapravo uvijek dio velike zajednice koja se sastoji od svih živih bića, koja se sva žele osjećati dobro, baš kao i mi sami. Moguće je doživjeti više dobrih iskustava kada smo svjesni i u kontaktu sa svojim tijelom, umom, dahom, prirodom i drugim živim bićima.

Možemo iznova vraćati pažnju na ovaj trenutak i pustiti naš um da se odmori u tijelu, u svojevrsnom prihvaćanju.



Teorija

Vrijeme trajanja 15
minuta

Ugodna iskustva zahtijevaju pažnju

U neku ruku, ljudska bića su pristrana tako da automatski pamtimo negativna iskustva, a na dobra iskustva se navikavamo i zaboravljamo ih cijeniti.

Teže je zapamtiti ugodna iskustva

Kada doživimo nešto loše, ne trebamo se truditi da to zapamtimo, to se jednostavno automatski pohranjuje u naše pamćenje.

S druge strane, da bismo zapamtili ugodna iskustava moramo uložiti dosta energije.

Postoji nekoliko studija koje ukazuju na to da mi zapravo preferiramo prikupljanje informacija koje su povezane s neugodnim iskustvima.

Hipokampus i amigdala

Između ostalog, to ima veze s načinom na koji funkcionira naše pamćenje. Hipokampus je središte mozga odgovorno za pohranu informacija i za naše pamćenje. Hipokampus odlučuje treba li se informacija pohraniti i pretvoriti u sjećanje ili nestati u zaboravu.

No, hipokampus ne radi sam, već je pod jakim utjecajem područja amigdale, koje se naziva centrom straha u mozgu. Ponekad se naziva „centrom za hitan prijam“ mozga.

Svrha amigdale je povećati naše šanse za preživljavanje, ona neprestano provjerava okolinu kako bi provjerila postoji li nešto što bi moglo biti potencijalno opasno.

Suradnja amigdale i hipokampusa odvija se tako što amigdala prenosi informacije u hipokampus. Hipokampus kategorizira te informacije kao pozitivne, negativne ili neutralne, a nakon toga ih pohranjuje kao sjećanja.

Iskustva kategorizirana kao vrlo pozitivna ili vrlo negativna brže izranjaju u svijest kada se prisjećamo situacija. Bolje pamtimo situacije koje su povezane s jakim emocijama, a mnogo je pokazatelja da najbolje pamtimo negativne situacije.

Usredotočna svjesnost (mindfulness) znači biti svjestan i prisutan u pozitivnim, negativnim i neutralnim trenucima.

Dva biološka mehanizma

Jedno je od polazišta pozitivne psihologije da se ljudsko biće rađa s dva biološka mehanizma: jednim koji potiskuje pozitivna iskustva i jednim koji promiče negativna.

Koncept hedonističke prilagodbe opisuje proces navikavanja ljudskih bića na pozitivne ili negativne podražaje. Ono što je u prvim susretima s određenim podražajem doživljeno vrlo intenzivno, s visokom razinom ugodnih ili neugodnih osjeta, s vremenom će se neutralizirati i percipirati kao neutralni podražaj bez intenziteta.

Prilagodba pomaže ljudima da prebrode strašna iskustva. Međutim, u kombinaciji s drugim mehanizmom koji ljudi posjeduju, pristranosti negativnosti (negativity bias), to se lako može pretvoriti u život u kojem zaboravljamo ili ne primjećujemo dobre stvari, te se umjesto toga usredotočujemo na sve što nije u redu (Rozin, 2001).

Ono što nam je u početku pružalo ugodno iskustvo i osjećaj zadovoljstva postaje svakodnevica i prestajemo to primjećivati. Postajemo slijepi za elemente našeg života koji su nekada izazivali pozitivne osjećaje.

S druge strane, pristranost negativnosti je izraz za ljudsku sklonost promicanju negativnih iskustava. To je trend koji ima evolucijske korijene. U kamenom dobu sreća je bila luksuz opasan po život. Nije bilo važno jeste li uživali u životu jer se sve svodilo na preživljavanje, a od ključnog je značaja bilo moći prepoznati znakove koji bi mogli značiti smrt i uništenje.

Vjerojatno prepoznajete te mehanizme u vlastitom životu. Neugodno iskustvo s omiljenim jelom može utjecati na to da to jelo više nikada ne jedete. Također znamo da je teško zaboraviti jedno neugodno iskustvo s osobom do koje vam je stalo, iako ste s istom tom osobom doživjeli više pozitivnih iskustava. Kada dobijete povratnu informaciju za izvedbu ili vas ocjenjuju u vašoj struci, ponekad je teško čuti pozitivnu povratnu informaciju. Vrlo često se fokusiramo na negativne stavke koje dolaze nakon ALI... - na negativne dijelove evaluacije.

Primjerice, kada održavate prezentaciju na satu i čini se da je većina vaših učenika zainteresirana – dovoljno je da jedna osoba zrači suprotnim, kao da joj je ono što govorite nezanimljivo i nebitno. Ta osoba je vrlo često ona koja zaokupi svu vašu pažnju.

Često nam je pažnja usmjerena u smjeru nezadovoljstva, a to je često ono čega se naknadno sjećamo i na čemu se temelje naše procjene vlastitog učinka. Sjećamo se vremena kada je nešto pošlo po zlu radije nego uspjeha i malih epizoda blagostanja te radosti u svakodnevnom životu. Fokusiramo se na probleme i neuspjehe više nego što cijenimo radosti i uspjehe.

Ova tendencija pamćenja i fokusiranja na negativna iskustva ima važnu ulogu u našim šansama za preživljavanje. Naravno, važno je kloniti se hrane od koje se razbolite ili je otrovna. Također je važno poznavati znakove koji bi mogli ukazivati na to da je neka osoba opasna. Druga strana medalje je da u modernim vremenima i društvima fokusiranje isključivo na negativne informacije više nije potrebno za naš opstanak. Zapravo, čini se da je fokusiranje na negativno postala prijetnja našem opstanku. Na primjer, ako pogledamo kako su stres, tjeskoba i depresija postali prijetnja javnom zdravlju i mogu se promatrati kao epidemija diljem svijeta.

Priče koje imamo o ljudima iz kamenog doba su, naravno, samo priče. Postoji i priča da su ljudi hodali sretni uokolo dok nisu postali svjesni sebe. Sve dok nisu otkrili da su goli, da njihovi postupci imaju posljedice i da će doći vrijeme kada će se morati sami brinuti o sebi.

Možda malo previše vjerujemo u tu priču, do te mjere da mislimo da smo za sve sami odgovorni, da smo za sve krivi, i kad nam ide dobro, a pogotovo kad nam ide loše.

Priča koju sve religije i mudre tradicije dijele jest da se pažnja, empatija i suosjećanje mogu njegovati. Usredotočena svjesnost (engl. *mindfulness*) je trening u kojem možemo svjesno obratiti pažnju na trenutak, ali i uočiti male situacije radosti i zadovoljstva koje su zapravo tu. Jer to je trenutak kada isključimo autopilot i potpuno smo prisutni s onim što jest.

To nije poricanje negativnog i stvaranje svijeta u kojem su dopuštene samo pozitivne izjave i tumačenja. Niti je zabrana negativnih misli ili takozvanih negativnih emocija. Radi se o otkriću da život sadrži i pozitivno i negativno, i otkrivanju da se sve mijenja. U životu se izmjenjuju zadovoljstvo i neugoda. Niste u krivu i ne živite pogrešno kada se osjećate neugodno ili ste tužni ili ljuti, sve je to dio svačijeg života. Priznavanjem oba aspekta živimo život s više nijansi i mogućnosti, a mogli bismo se i riješiti dijela krivnje.

Tri dobre stvari ili tri blagoslova

Profesor psihologije i jedan od utemeljitelja pozitivne psihologije, Martin Seligman (2002), razvio je nekoliko jednostavnih metoda pomoću kojih možemo unijeti više radosti i veće iskustvo sreće u svoj život. Jedna od tih vježbi je da svaku večer prije spavanja razmišljate o tri stvari koje su vam tijekom dana prošle dobro i zbog kojih ste sretni ili zahvalni. To može biti nešto jako lijepo što se tijekom dana dogodilo, nešto ukusno što ste pojeli, lijep izlazak sunca ili jednostavno činjenica da ste zahvalni za svoje fizičko zdravlje ili da imate osobu do koje vam je stalo. To mogu biti velike i male stvari. Istraživanja učinka ove male jednostavne vježbe pokazuju da sudionici doživljavaju veću radost u životu kada vježbu izvode redovito.

Vježba je opisana u ovom videu:

[http://sites.google.com/site/psychospiritualtools/Home/psychological practices/three good things](http://sites.google.com/site/psychospiritualtools/Home/psychological%20practices/three%20good%20things)



Teorija

Vrijeme trajanja 15
minuta

Mozak se mijenja vježbanjem usredotočene svjesnosti (engl. *mindfulness*)

Ljudski mozak je plastičan što znači da se oblikuje prema mentalnim aktivnostima koje se odvijaju. To se može usporediti s fizičkim vježbama. Mišići koji se koriste, mišići su koji rastu. U mozgu se neuronske mreže formiraju na temelju aktivnosti koja se odvija, veća aktivnost stvara deblje i mnogobrojnije mreže. To također znači da se mozak može promijeniti ako se promijeni mentalna aktivnost. Studije različitih profesionalnih skupina pokazale su da kod taksista raste dio neuronske mreže mozga, koji je povezan s prostornim razumijevanjem. Mozak vježbanjem i treningom stvara neku vrstu unutarnjeg GPS-a. To je isto područje mozga koje omogućuje pticama selicama da pronađu svoj put (Maguire i sur., 2006). Također je dokazano da se mozak mijenja puštanjem glazbe ili žongliranjem (Rodrigues i sur., 2010; Draganski i sur., 2004). U našem mozgu uvijek se odvija mentalna aktivnost, što znači da uvijek nešto treniramo. Neprestano oblikujemo mozak: neka se područja povećavaju, a druga smanjuju – čak i kad to ne primijetimo. Kada govorimo o drugim vještinama, opće je poznato da postajete dobri u onome što trenirate ili vježbate. Kako trenirate mozak? Trenirate li nešto u čemu želite postati bolji? Nešto čemu želite dati više prostora i u čemu želite napredovati?

Osvještavanje radosnih i ugodnih situacija i iskustava trenira mozak da bude svjesniji dobrih stvari u životu te da obogati i proširi tumačenje onoga što je ugodno iskustvo.

Usredotočena svjesnost (engl. *mindfulness*) jedan je od načina treniranja mozga tako što postajemo svjesni mentalne aktivnosti i mentalnih modela koje treniramo, te aktivnim odabirom onih kvaliteta ili sposobnosti koje želimo razvijati, a ne onih koje nisu korisne za naš život. Različite studije pokazale su da se mozak i mentalna aktivnost mijenjaju prakticiranjem svjesnosti.

Bolji san

U studiji u kojoj je skupina mladih ljudi ovisnih o drogama podučavana usredotočenoj svjesnosti - *mindfulness*, pokazalo se da su mladi koji su prakticirali *mindfulness* između susreta produžili san za jedan sat noću, u usporedbi s mladima koji to nisu prakticirali. Vježbalo se 5-10 minuta dnevno, 2-3 dana u tjednu (Britton i sur., 2010).

Fizičke promjene u mozgu

U pregledu studija koje se tiču korelacije moždanih promjena i različitih oblika treninga meditacije, autori ističu da se fizičke promjene vide u nekoliko različitih područja mozga (Tang i sur., 2015). To se može objasniti činjenicom da se tehnike svjesnosti i meditacije općenito koriste u različitim oblicima mentalnih aktivnosti koje aktiviraju složene mreže u mozgu.

Istraživanje mozga nova je znanost s mnogim metodološkim problemima. Međutim, čini se da postoje neka područja u mozgu u kojima su uočene promjene povezane s uvježbavanjem pažnje i meditacijom.

To su:

- Povećana aktivnost u prefrontalnom korteksu, što utječe na našu sposobnost regulacije i zadržavanja pažnje, našu sposobnost planiranja, evaluacije, razumijevanja korelacija, pojačanu svijest o obrascima reakcija. Prefrontalni korteks također upravlja sposobnošću svijesti o sebi.
- Nekoliko drugih značajnih područja u mozgu također je pod utjecajem treninga svjesnosti i meditacije. Primjeri su područje pamćenja u hipokampusu, područje za pažnju i tjelesne osjete putem senzornog korteksa, insula i poboljšanje u područjima koja su važna za našu sposobnost reguliranja emocionalnih impulsa.

Ta područja utječu na to kako učimo. Mindfulness trenira područja mozga koja su važna za našu sposobnost učenja, kao i za našu dobrobit u svijetu.

Regulacija emocija

Općenito, nekoliko studija pokazuje da se intervencijama svjesnosti smanjuje intenzitet i učestalost neugodnih iskustava, a povećava ugodno raspoloženje. Pozitivni učinci vidljivi su u vezi s mogućnošću reguliranja emocija i osjećaja. Lakše se prilagoditi nelagodi jer se emocionalne reakcije na neugodne aktivnosti smanjuju, a povratak na emocionalnu početnu razinu nakon izloženosti stresu događa se brže. Fizičke reakcije na stres također se brže smanjuju.

Osim toga, izvještaji sudionika iz anketa pokazuju da je problematično iskustvo nesposobnosti reguliranja vlastitih emocija općenito smanjeno.

Vježba

Vrijeme trajanja 45
minuta

Hod privilegija

Obrazloženje i pozadina

Ova grupna vježba o privilegijama podiže svijest o tome kako su društveno porijeklo i društvene norme povezani s nepravdama. Vježba naglašava prednosti i nedostatke koje pojedinci i skupine mogu imati na temelju toga kako su kategorizirani i na temelju različitih životnih uvjeta koji su im dani.

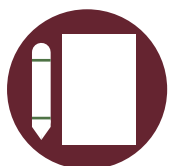
Svako društvo i svaka učionica ima skup normi i vrijednosti, neke karakteristike koje se više cijene i koje daju više mogućnosti u životu. Neke od ovih karakteristika su eksplicitne, a neke implicitne. Ponekad privilegije ne primjećujemo jer su isprepletene u našoj društvenoj i školskoj kulturi. Razumijevanje i priznavanje privilegija ključno je za razumijevanje nas samih kao i drugih te za razumijevanje kako privilegije temeljene na društvenom podrijetlu utječu na naše šanse u životu.

Škola je strukturirana i legitimirana na specifičan način koji je povezan s društvenim pravom i ekonomskom situacijom u svakoj zemlji. Ravnatelj škole ima osobno tumačenje vrijednosti i ima svoj skup vrijednosti. Ista stvar vrijedi i za učitelje. Oni razumiju vrijednosti škole i imaju svoj skup vrijednosti. Vrijednosti – implicitne i eksplicitne – važne su za one koji su u školi privilegirani.



Ciljevi

- Osvijestiti različite oblike privilegija, poput socioekonomskog statusa, spola i drugih demografskih varijabli, i kako njihova intersekcionalnost oblikuje uvjete za mogućnosti ljudi u društvu
- Povećati razumijevanje o tome kako ti uvjeti utječu na nejednakost u društvu i školi



Materijali

Nisu potrebni.



Postupak

Trener može započeti iznijevši teoretsku pozadinu vježbe (vidi pod Obrazloženje).

Vježba se može izvoditi u dvije verzije. Sudionici mogu ili krenuti od sebe ili izvesti vježbu dobivanjem kartica koje ilustriraju različite uloge. Moguće je izvesti i obje verzije vježbe ovisno o vremenu.

1. Zamolite grupu da stane u red u prostoriji. Recite sudionicima da ćete naglas čitati nekoliko tvrdnji. Svaki put kada se izjava odnosi na njih ili na ulogu sudionika, sudionici se trebaju pomaknuti korak unaprijed, inače ostaju na istom mjestu. Naravno, sudionici sami procjenjuju hoće li ostati mirni ili krenuti naprijed. Započnite čitanjem nekih jednostavnijih izjava da bi isprobali kako vježba funkcionira. Pročitajte svaku od izjava naglas i napravite pauze između svake kako biste omogućili sudionicima da poduzmu korake koji bi se mogli odnositi na njih.

2. Nakon što pročitate sve izjave, zamolite sudionike da pogledaju gdje su ljudi smješteni u prostoriji.

3. Treći korak u ovoj vježbi odnosi se na refleksije u grupama od 4 do 5 sudionika. U skupini promišljajte i raspravljajte o sljedećim pitanjima:

- Što se dogodilo tijekom vježbe? Jeste li se nečemu iznenadili?
- Kakav je bio osjećaj biti u grupi koja je napravila korak naprijed ili ostala mirna?
- Kakav je bio osjećaj biti u prednjem ili stražnjem dijelu sobe?
- Je li bilo situacija kada ste željeli biti dio grupe koja se kreće naprijed?
- Što možemo izvući iz ove vježbe što nam može pomoći u svakodnevnom životu?
- Kako ono što ste ovdje naučili možete primijeniti u svom radu učitelja?
- Koja vas je izjava najviše natjerala na razmišljanje?
- Da možete dodati izjavu koja bi to bila?

4. Zadnji korak u vježbi je refleksija u velikoj grupi. Zamolite svaku grupu da podijeli nešto iz svoje rasprave. Da biste zaključili cijelu vježbu, vratite se na ciljeve vježbe.



Razmišljanja i/ili smjernice za trenera

Svrha vježbe nije okriviti nekoga zato što ima više moći ili privilegija ili zato što dobiva više pomoći u postizanju ciljeva, već imati priliku identificirati prepreke i beneficije s kojima se susrećemo u životu.

Na sljedećim stranicama navedeni su primjeri pitanja za sudionike i primjeri kartica s ulogama. Vi kao trener odlučujete želite li koristiti kartice uloga ili ne. To su samo dva načina izvođenja vježbe. Korištenje nekih pitanja s dvostrukim negacijama tjera sudionike da stvarno razmisle o značenju svake izjave. Međutim, važno je da vi kao trener odaberete koja ćete pitanja postaviti i izvršite potrebne prilagodbe kako bi odgovarali vašoj grupi sudionika i kontekstu vaše zemlje.



Primjer 1: Pitanja za sebe/odrasle – načinite korak ako imate potvrđan odgovor na sljedeće tvrdnje:

1. Moji praznici se slave u zemlji u kojoj živim.
2. Nitko me nije pitao jesam li dječak ili djevojčica.
3. Ne moram štedjeti na kraju mjeseca.
4. Nitko nije moje raspoloženje tumačio time da imam menstruaciju.
5. Moje ime ne utječe negativno na moje mogućnosti da dobijem posao.
6. Moj materinji jezik, moja vjera i moja kultura poštuju se u društvu u kojem živim.
7. Putujem gdje god želim, a da ne moram unaprijed saznati postoje li prepreke na letu, vlaku ili autobusu.
8. Ne bojim se da će me zaustaviti policija.
9. Nikada ne moram gledati preko ramena kad sam navečer sam/a vani.
10. Nikada nisam doživio/la da moj spol utječe na uvjete u mom životu.
11. Mogu kupiti flastere koji su slični mojoj boji kože.
12. Nikad me nisu nazivali uvredljivim izrazima koji su se odnosili na moju seksualnu orijentaciju ili moje rodno izražavanje.
13. Nikad me nisu nazivali uvredljivim izrazima koji su se odnosili na moju boju kože ili na dio svijeta iz kojeg dolazim.
14. Mogu ući u javne bazene bez razmišljanja koju bih svlačionicu trebao koristiti.
15. Ljudi me rijetko ili nikad ne pogledaju skeptično dok šetam gradom.
16. Nitko me nije pitao odakle zapravo dolazim.
17. Ušao sam u ovu zgradu i sobu ne razmišljajući o pragovima i stepenicama.
18. U životu nisam imao financijskih poteškoća.
19. Ako su vam jedan ili oba roditelja završili fakultet, napravite jedan korak naprijed.
20. Ako ste odmalena znali da se od vas očekuje da idete na fakultet, učinite jedan korak naprijed.

21. Ako imate članove uže obitelji koji su liječnici, odvjetnici ili rade u bilo kojoj profesiji koja zahtijeva diplomu, napravite korak naprijed.
22. Ako gotovo uvijek vidite pripadnike svoje etničke pripadnosti, seksualne orijentacije, vjere i klase široko zastupljene na televiziji, u novinama i medijima na POZITIVAN način, učinite korak naprijed.
23. Ako se gotovo uvijek osjećate ugodno s ljudima koji znaju vašu seksualnu orijentaciju, učinite korak naprijed.
24. Ako hodate sami noću, a da se nikada ne morate brinuti da će se netko osjećati ugroženo zbog vaše prisutnosti, napravite jedan korak naprijed.

Primjer 2: Kartice s ulogama

<p>Žena ste od 30 godina. Studirate na sveučilištu i živite u zemlji već pet godina.</p>	<p>Vi ste muškarac židovskog porijekla u tridesetima. Po struci ste glumac, ali radite kao njegovatelj.</p>
<p>Predsjednik/ca ste mladeži političke stranke. Vaši roditelji su došli u ovu zemlju iz Libanona 70-ih.</p>	<p>Vi ste mladić koji živi u predgrađu velikog grada. Majka Vam radi kao čistačica, otac Vam je nezaposlen.</p>
<p>Studirate pravo na sveučilištu. Samac ste i imate nešto više od trideset godina.</p>	<p>Profesor ste u srednjoj školi i još uvijek živite u svom rodnom gradu.</p>
<p>Petnaestogodišnja ste djevojka. Živate na selu, u kući sa svojim roditeljima. Posvojeni ste.</p>	<p>Muškarac ste u pedesetima. Radite kao policajac. Upravo ste se razveli od supruge.</p>
<p>Vi ste kći pomoćne medicinske sestre. Studirate ekonomiju na sveučilištu. U slobodno vrijeme igrate odbojku.</p>	<p>Vi ste izbjeglica. Živate sa svojom obitelji u jednoj sobi.</p>
<p>Vi ste heteroseksualna majka dvoje djece koja se bavi prodajom uredskog materijala. Živate u kući.</p>	<p>Vi ste sedamnaestogodišnja djevojka koja nije završila osnovnu školu. Radite u lancu brze prehrane.</p>
<p>Heteroseksualni ste muškarac koji radi kao plesač u kazalištu. Odrasli ste u malom gradu na jugu Hrvatske.</p>	<p>Radite u uredu i koristite invalidska kolica. Kći ste američkog ambasadora.</p>



Teorija

Vrijeme trajanja 30
minuta

Aspekti različitosti spola i roda

Napomena: Odlukom trenerskog tima, ova je tema u okviru treninga učitelja u Hrvatskoj obrađena na bitno drugačiji način.

Sada ćemo se usmjeriti na neke od aspekata različitosti, budući da oni utječu na životne uvjete pojedinaca. Aspekti različitosti na kojima je fokus u ovom tekstu su spol i rod, socio-ekonomsko porijeklo te etnička i kulturološka pripadnost.

Rod i spol

Važan aspekt različitosti su razlike u očekivanjima, mogućnostima i obvezama povezanim sa spolom i rodom. Istraživači obično prave razliku između spola i roda. Spol se tiče biološkog i pravnog određenja, dok je rod povezan s društvenim određenjem (Davies, 2003; Johansson i Molina, 2005). Koncept društvenog roda znači da je rod konstruiran, društveno, kulturno i povijesno (Hirdman, 2003). Rodni identitet i rodno izražavanje, odnosno kako se osjećamo i što izražavamo, povezani su s očekivanjima, normama i moći. Ono što od pojedinaca očekujemo povezano je s njihovim rodom. Rod i spol uvijek su povezani s drugim aspektima kao što su klasa, etnička pripadnost, neurorazvojni uvjeti, religija i dob. To se zove intersekcionalnost, tema koja je već obrađena u odjeljku o različitosti. S intersekcionalnošću je povezano ono što se u empirijskim studijama opisuje kao "dvostruka opresija", što znači da su žene koje pripadaju etničkim manjinskim skupinama dvostruko potlačene, na temelju rodnog poretka njihove vlastite skupine, ali i onog većinskog društva (de los Reyes, 2005). Ako se intersekcionalnost ne uzme u obzir, spolna i rodna pitanja mogu se ispostaviti kao problem koji se tiče samo bijelih žena srednje klase (de los Reyes, 2005).

Različite perspektive o rodu

U okviru istraživanja roda i spola tri su različite perspektive (Eidevald, 2011):

1. Djevojčice i dječake smatra se različitim. Spol se opisuje kao biološka datost, nešto što pokazuje te razlike, a rod se vidi kao njegov društveni učinak. Iz ove perspektive očito je da se žene i muškarci u određenoj mjeri različito razvijaju. Bilo bi zanimljivo istražiti kako se ponašamo prema djevojčicama i dječacima te kako bi muškarci i žene mogli biti ravnopravni. Prioriteti istraživanja mogli bi biti mozgovi žena i muškaraca, razlike između obrazovnih izbora djevojčica i dječaka, njihovih ocjena i tako dalje.
2. Razlike između djevojčica i dječaka smatraju se društvenom konstrukcijom. Djevojčice i dječaci različiti su zato što se prema njima različito postupa. Cilj postaje rad na suzbijanju razlika između djevojčica i dječaka, jer se na njih u osnovi gleda kao na jednake. Na primjer, istraživanje bi se moglo usredotočiti na to kako percepcija učitelja o djevojčicama i dječacima utječe na njihov rad, npr. na način na koji učitelji/ce ocjenjuju učenike i učenice.
3. Djevojčice i dječaci se ne doživljavaju ni kao jednaki, ni kao različiti. Razlike između njih te između femininog i maskulinog, vide se kao društveno konstruirane, jer nije moguće povući granicu između onoga što je tijelo (tj. spol) i onoga što je društveno (tj. rod). Ovdje nisu u fokusu razlike muškaraca i žena, već načini na koji su spol i rod konstruirani i kako se odnosimo prema tim konstrukcijama. Mi niti "jesmo" niti "postajemo" žene ili muškarci, već ljudi neprestano "čine" rod. Tako osoba može istovremeno biti i feminina i maskulina, odnosno imati i feminine i maskuline karakteristike. Unutar ove perspektive moglo bi se, na primjer, proučavati kako djevojčice i dječaci "odigravaju rod" u predškolskoj dobi.

Da bismo bili svjesni spola i roda, moramo razmisliti o vlastitom razumijevanju ovih koncepata i razgovarati o njima s drugima.

Očekivanja, norme i moć

Identitet pojedinca nije jedina briga rodnih studija, već su to i moć i različitost (Davies, 2003). Odnos moći između spolova središnji je u rodnoj teoriji, gdje ova perspektiva naglašava mušku superiornost i žensku podređenost na strukturnoj razini (patrijarhat) (Wahl i sur, 2001). Prema Ackeru (1992), rod se stvara u praksi, na temelju četiri procesa:

1. Stvaranje rodnih podjela u praksi unutar organizacija, u profesijama, u zadacima, u razinama na kojima su osobe zaposlene i u moći. Ovu podjelu često karakterizira superiornost muškaraca i podređenost žena.
2. Stvaranje simbola, predodžbi i raznih prikaza koji pokazuju, potvrđuju i ponekad proturječe rodnim podjelama.
3. Interakcija između pojedinaca (između žena i muškaraca, među ženama, te među muškarcima) koji stvaraju situacije nadređenosti i podređenosti, te koji stvaraju saveze i isključivanja.
4. Mentalni procesi kod pojedinca povezani sa zahtjevima za primjerenim ponašanjem i stavovima.

Rod i spol u društvu

U jesen 2017. godine započeo je #metoo pokret. Bila je to kampanja u kojoj su se žene, nebinarne osobe i transrodne osobe okupile i progovorile o seksualnom uznemiravanju i seksualnom nasilju. Pokret se brzo proširio svijetom i vjerojatno smo ga svi upoznali u različitim medijima. Prema Peaseu (2010), patrijarhat se može prevladati samo ako prepoznamo i prevladamo privilegiranost muškaraca. On se poziva na Schachtov (2003) popis privilegija muškaraca koji uključuje, između ostalog, da muškarci mogu biti prilično sigurni u sljedeće: da će biti plaćeni više od svojih kolegica, da neće biti izloženi seksualnom zlostavljanju kada se noću vraćaju kući autobusom, da je većina sadržaja vijesti i novina o muškarcima, te da ako muškarac ima djecu, ne očekuje se da on preuzme glavnu odgovornost za dom i djecu nego da to učini njegova žena.

To se može usporediti s objavom švedskog Instagram influencera (Filindfors) s nešto više od 40.000 pratitelja koji je pitao muškarce "Zamislite dan bez žena na svijetu. Što biste vi radili?". Muškarci su odgovorili: "Ne znam", "Igrao video igrice", "Ništa posebno, vjerojatno bi bilo pomalo kao i uvijek, ali više dosadno". Ženama je zatim postavljeno obrnuto pitanje, a odabir njihovih odgovora bio je: "Usudila bih se sama otići kući". "Izašla bih i trčala po šumi", "Ne bih se morala bojati", "Ne bih brinula za moje kćeri", i "Usudila bih se nositi odjeću koju želim nositi, ne razmišljajući o tome kako bih mogla biti percipirana".

Web stranica Europskog parlamenta opisuje kako žene po satu u prosjeku zarađuju 15% manje od muškaraca. I to usprkos činjenici da su žene u prosjeku više obrazovane od muškaraca. Postoje i mnoge razlike između zemalja članica EU-a. Razlika je najveća u Estoniji (23%), a zemlja EU-a s najmanjom razlikom je Rumunjska (3%). Međutim, manja razlika u plaćama ne znači nužno veću jednakost. Nizak udio žena na tržištu rada često rezultira manjim razlikama u plaćama. Velika razlika u plaćama također može biti pokazatelj da žene češće rade u područjima s niskom plaćom ili da velik dio njih radi skraćeno radno vrijeme.

Rod i spol u učionici

Kako se rodnom problematikom možemo baviti u učionici? Prvo, moramo uvidjeti kakve su naše unaprijed stvorene predodžbe o rodu, a zatim ih propitati. Ideja da postoje samo dva spola te da se međusobno isključuju duboko je ukorijenjena u našem razmišljanju (Mehan i Wood, 1975). Ovo se temelji na ideji o muškarcu i ženi kao suprotnosti jedno drugome gdje se od ljudi očekuje da se uklape u ove dvije kategorije (Butler, 1990). Dakle, djeca uče prigrliti femininost i maskulinitet kao da su nepromjenjivi dijelovi njihovog osobnog i društvenog pojma o sebi (Davies, 2003). Davies opisuje kako se pojedinci doživljavaju kao dječaci ili djevojčice, kao maskulini ili feminini, kao muškarci ili žene, no to ne mora uvijek biti tako. Ljude ne treba dijeliti na dva polariteta, niti treba stavljati znak jednakosti između dječaka, maskulinog i muškog roda. Dječak ili muškarac može biti i maskulin i feminin. Način na koji pojedinac djeluje i kako se ponaša temelji se na isprepletenosti fiziologije i njegove okoline (Davies, 2003). Svi pojedinci su jedinstveni i ne bi ih se trebalo prisiljavati u kategorije koje ih ograničavaju.

Drugo, rod je konstruiran u društvenom kontekstu. Dakle, to znači da je važno kako govorimo o spolu i rodu i kako se ponašamo u vezi s tim pitanjima. Shodno tome, u školskom kontekstu od najveće je važnosti kako učitelji, učenici i drugi u školi govore o spolu i rodu te kako se prema pojedincima (djeci i odraslima) postupa s obzirom na spol i rod. Davies (2003) naglašava da je djeci potrebna sloboda da se definiraju, na način koji ne znači da su definirana kao muško ili žensko. Tako, nastavlja ona, u budućnosti djeca mogu imati slobodu definirati sebe kao ono što jesu, bez zahtjeva da žive u skladu s idejom muškog ili ženskog. Kvalitete koje su povezane s maskulinošću i femininošću, kao što su brižnost, snaga i tako dalje, ostaju i dalje kvalitete, ali nisu automatski povezane s bivanjem ženskom ili muškom osobom (Davies, 2003). Mi stvaramo svoj rod, odnosno rod nije nešto što imamo zbog svojih x i y-kromosoma (Elvin-Nowak i Thomsson, 2003).

Imati rodnu perspektivu znači imati svjesnost o tome kako spol i rod utječu na nas i našu okolinu. Znatiželjno otkrivati, kritički ispitivati, ali prije svega poštovati sve pojedince. Svijest o spolu i rodu omogućuje rodno osvještenu pedagogiju. Rodna pedagogija usredotočuje se na spol i rodne identitete, fokusirajući se na jezik (Davies, 2003; Eidevald, 2011). Način na koji govorimo o nečemu utječe na to kako o tome razmišljamo. Dakle, način na koji razgovaramo s djecom i o njima utječe na njihovo razmišljanje. U odgojno-obrazovnoj praksi naglasak se također stavlja na materijale, okruženje i igračke (Dolk, 2003). Dakle, važno je biti svjestan okruženja za učenje u kojem se učenici nalaze, te kao učitelj kritički propitati materijale, okruženja i predmete/igračke koje se nalaze u učionicama. Pozivaju li na aktivnosti koje proširuju spolne i rodne identitete učenika ili ih sužavaju?

Rad na rodu na manje rodno stereotipan način ne znači da brišemo rod te da muškarce i žene činimo bespolnima (Elvin-Nowak i Thomsson, 2003). Dakle, cilj nije da svi budu jednaki, već da se pojedincima da više mogućnosti da se razvijaju i žive onako kako žele, bez nepotrebnih ograničenja. Kako bi društvo postalo ravnopravnije, rod treba konstruirati na način drugačiji od današnjeg. Drukčije postupanje s rodom ne mora uvijek značiti velike društvene promjene, jer male razlike u svakodnevnom životu također igraju ulogu. Na primjer, to može značiti usuditi se reći ne ili promijeniti spol ljudi u priči koju čitate djetetu. Zajedno možemo doprinijeti društvu koje je ravnopravnije, u kojem svi pojedinci imaju priliku razvijati se i živjeti bez ograničavajućih stereotipa.

Moguća pitanja za raspravu nakon prezentiranja teorije:

- Razmislite o tome kako mi odrasli možemo neizravno utjecati na i/ili ojačati tradicionalne rodne obrasce među učenicima u različitim situacijama.
- Kako možemo raditi na tome da svim učenicima damo veće mogućnosti za razvoj bez ograničenja povezanih sa spolom i rodom? (Ovo se može povezati s jezikom, materijalima i okruženjem).

Vježba

Vrijeme trajanja 30 minuta

Oblikovanje roda

Napomena: Odlukom trenerskog tima, vježba nije uključena u trening učitelja u Hrvatskoj.

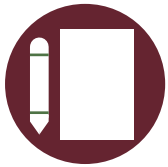
Obrazloženje i pozadina

Norme i strukture moći povezane s maskulinošću i feminošću ne utječu samo na to kako razmišljamo, već i na to kako se ponašamo. Od osobe koja se doživljava kao žena očekuje se da se kreće i ponaša na načine koji se smatraju ženstvenim. Isto vrijedi i za muškarce i muževnost. Sve što se smatra muškim ili maskulinim također se više vrednuje i tome se daje više prostora.



Ciljevi

- Otkriti, raspravljati i razviti razumijevanje o moći, privilegijama i osobnim predrasudama u društvu kao i u školi
- Otkriti i razviti svijest o vlastitim stavovima, vrijednostima i predrasudama u vezi različitosti te o tome kako to može utjecati na prihvaćanje različitosti u razredu



Materijali

Nisu potrebni.



Postupak

1. Na početku sudionici sjede u krugu.

Zamolite sve da pronađu udoban položaj i da primijete kako sjede na stolici, što im rade ruke, kako im se noge osjećaju na podu itd. Zatim ih zamolite da sjednu kao žene. Još jednom zamolite sudionike da primijete što rade sa svojim rukama, kako im se osjećaju stopala i kako to utječe na njihovo držanje. Zatim zamolite sudionike da napuste svoje mjesto u krugu i počnu se po prostoriji kretati i hodati poput žene. Nakon što se sudionici neko vrijeme kreću po prostoriji, trebali bi početi obraćati pažnju jedni na druge. Mogu se pozdraviti, kao žene. Zamolite sudionike da požure za autobusom kao žena, bace loptu kao žena i smiju se kao žena. Zatim neka se sudionici vrate na svoja mjesta u krugu.

Sada zamolite sudionike da sjednu kao muškarci. Zamolite sudionike još jednom da primijete što rade sa svojim rukama, kako im se osjećaju stopala i kako to utječe na njihovo držanje. Zatim zamolite sudionike da napuste svoje mjesto u krugu i počnu se kretati po sobi i hodati kao muškarac. Nakon što se sudionici neko vrijeme kreću po prostoriji, trebali bi početi obraćati pažnju jedni na druge. Mogu se pozdravljati, kao muškarci. Zamolite sudionike da žure uhvatiti autobus kao muškarac, bace loptu kao muškarac i smiju se kao muškarac. Zatim neka se sudionici vrate na svoja mjesta u krugu.

2. Rasprava

Nakon toga porazgovarajte o tome kakav je bio osjećaj kretati se kao žene i muškarci. Kako su se osjećali? Je li bilo razlika? Koliko prostora zauzimate u različitim ulogama? Postoje li sličnosti između ponašanja muškaraca i žena? Na primjer, kakve su posljedice kada se žena kreće više kao stereotip muškarca? Ako su sudionici drugačije prikazali žene i muškarce, raspravite i zašto je to tako. Što misle o tome?

.....

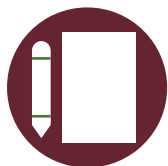


Refleksija

Imajte na umu da mnogi ljudi mogu osjećati tjeskobu zbog izvedbe, kretanja ili glume pred drugima. Također može biti opterećujuće i neugodno raditi ovu vježbu u grupi u kojoj se ne osjećate sigurno. Obavezno naglasite da se ovdje ne radi o tome da budete glumac i da nema ispravnog ili krivog, dobrog ili lošeg. Također je važno stvoriti atmosferu u kojoj svi mogu osjetiti da je sudjelovanje potpuno dobrovoljno. Predlažmo da na ovu vježbu nadovežete vježbu "Okviri".

Vježba

Vrijeme trajanja 30
minuta



Okviri

Obrazloženje i pozadina

Naše društvo ima više ili manje eksplicitna pravila primjerenog muškog i ženskog ponašanja. Drugim riječima, u stvarnosti postoje dva okvira u koja bi svatko trebao stati – maskulini muški okvir ili feminini ženski okvir. U ovoj vježbi važno je razmotriti ulogu koju okviri imaju za razinu autoriteta i status osobe. Ova je vježba povezana s teorijskim dijelom o spolu i rodu.

Ciljevi

- Razviti i unaprijediti socio-emocionalne i interkulturalne kompetencije – svijest o sebi, upravljanje sobom, svijest o drugima, vještine međuljudskih odnosa, odgovorno donošenje odluka i svijest o različitosti
 - Otkriti, raspravljati i razviti razumijevanje o moći, privilegijama i osobnim predrasudama u društvu, kao i u školi
 - Otkriti i razviti svijest o vlastitim stavovima, vrijednostima i predrasudama u vezi različitosti, te o tome kako to može utjecati na prihvaćanje različitosti u razredu
 - Otkriti društvena pravila o maskulinitetu i femininosti te kako ti okviri mogu utjecati na pojedince
-

Materijali

Bijela ploča/flipchart

Marker

Dva nacrtana okvira, koji će se ispuniti atributima

Postupak

1. Oluja ideja (engl. *brainstorming*). Razgovarajte o tome kako društvo obično definira muške i ženske attribute i nacrtajte dva okvira jedan pored drugog na ploču. Razmišljajte o sadržaju okvira. Što se smatra maskulinim? Što predstavlja prihvatljivo muško ponašanje i izgled u našem društvu? Što se smatra femininim? Što predstavlja prihvatljivo žensko ponašanje i izgled u našem društvu? Naglasite da je svrha opisati opće društvene standarde femininosti i maskuliniteta, a ne osobne standarde. Počnite s jednim okvirom. U svaki okvir napišite riječi koje grupa pripisuje maskulinitetu i femininosti.
2. Uđite dublje u temu. Podijelite sudionike u male grupe. Zadatak je sada ući dublje u temu, a od sudionika se traži da dodaju značenje pojmovima napisanim u okvirima. U ovoj fazi može se povesti i rasprava o osobnim standardima sudionika. Grupe sada mogu slobodno raspravljati o riječima napisanim u okvirima. Za inspiraciju, kao trener možete potaknuti grupu na raspravu o sljedećim pitanjima: Što je potrebno da bi se osoba smatrala muškarcem ili ženom? Kako bi osoba trebala izgledati, što bi trebala raditi u slobodno vrijeme, koje interese i osobine imati? Kako žive muške ili ženske osobe?
3. Zatim ponovno okupite cijelu grupu. Zapišite više riječi u okvir, na temelju onoga što su sudionici spomenuli, na primjer "jak", "našminkan", "čvrst", "brižan". Ispunite jedan po jedan

okvir i sakupite niz riječi i svojstava. Slobodno napravite još jednu rundu na istom okviru, ako je grupa mala ili ima samo nekoliko riječi. Zatim prijedite na sljedeći okvir i učinite isto. Zapišite što je opisano kao feminino u okviru za žene, a što je opisano kao maskulino u okviru za muškarce. Sudionici se ne moraju međusobno slagati oko svih riječi u okvirima, naprotiv, rasprava je bogatija kada postoji mnogo različitih perspektiva.

4. Razgovarajte u parovima i razmislite o sadržaju okvira.
 - Razmislite o onome što vam padne na pamet dok čitate riječi.
 - Raspravite o tome smatra li se da osobine u maskulinom okviru imaju veću vrijednost od onih u femininom okviru.
5. Komentirajte neka od ovih razmišljanja u većoj skupini. Ako se to ne pojavi prirodno u vašim raspravama, dodajte informacije poput one da je nemoguće u potpunosti ispuniti standarde u okvirima. Naglasite da se maskulini okvir može postaviti povrh femininog okvira, jer se žene i femininost smatraju inferiornijima u odnosu na muškarce i maskulinitet. Također naglasite da se u našem društvu maskulini muškarci i feminine žene smatraju heteroseksualnima.
6. Još jednom razmislite u parovima i raspravite o sljedećem:
 - Koje su prednosti pridržavanja atributa u okvirima?
 - Koje su posljedice odstupanja od njih, na primjer kada je žena previše izravna/nametljiva ili je muškarac previše osjetljiv?
 - Što se događa ako ne možete prepoznati spol osobe?
 - Kakvu ulogu igraju boja kože i klasa u načinu na koji se percipiraju muškarci i žene?
 - Kako se u društvu doživljavaju maskuline djevojke i feminini muškarci (pozitivno, neutralno, negativno)?
7. U velikoj grupi raspravite o posljedicama koje bi mogle proizaći iz odstupanja od okvira. Posljedice mogu biti u obliku šala, komentara, čudnih pogleda, uznemiravanja i nasilja.



Refleksija

Ova vježba sadrži niz pitanja za raspravu. Ako je potrebno, prilagodite ih kako bi odgovarala vašim trenutnim aspektima različitosti. Pitanja se trebaju smatrati prijedlozima i mogu se preformulirati kako bi bolje odgovarala vašoj ciljnoj skupini. Budući da vježba sadrži mnogo koraka, vi kao trener možete prilagoditi broj koraka i odabrati one koji najbolje odgovaraju vašem kontekstu.

Bilješke za trenere

3. online susret

Tijek susreta



Ovaj raspored je isti za sve *online* susrete, iako se vježbe mogu razlikovati unutar tema. Na primjer, vježbe usredotočene svjesnosti (engl. *mindfulness*) neće biti potpuno iste u svim susretima. Ne zaboravite napraviti pauzu unutar dva sata.

Vrijeme trajanja	Sadržaj
15 min	Tjelesne vježbe
15 min	Sjedeća vježba usredotočene svjesnosti
5 min	Refleksija. Vođenje dnevnika
20 min	Dijeljenje: Kako smo...? (engl. <i>check in</i>)
30 min	Vježba dijaloga. Radosna situacija
30 min	Refleksija učitelja

Vježba

Vrijeme trajanja 15 minuta

Tjelesne vježbe

Možete odabrati stojeće tjelesne vježbe, kao što je opisano u drugom danu programa ili sjedeće tjelesne vježbe, kao što je opisano u trećem danu programa.

Virtualna soba

Svi zajedno

Vježba

Vrijeme trajanja 15 minuta

Sjedeća vježba usredotočene svjesnosti tijela i disanja.

Možete odabrati osvještavanje tijela kao što je opisano u prvom danu programa, sjedeću meditaciju za tijelo i dah kao što je opisano u drugom danu programa ili sjedeću meditaciju uz vježbu “Netko do koga mi je stalo”, kao što je opisano u trećem danu programa.

Virtualna soba

Svi zajedno

Vježba

Vrijeme trajanja 5 minuta

Vođenje dnevnika

Što ste primijetili tijekom vježbe usredotočene svjesnosti (engl. *mindfulness*)? U svom tijelu, u svom umu, u svom emocionalnom životu...? Razmislite svatko za sebe i svoja razmišljanja zapišite u bilježnicu. Vaši zapisi neće biti prikazani drugima.

Virtualna soba

Svi zajedno

Vježba

Vrijeme trajanja 15 minuta

Dijeljenje: Kako smo...? (engl. *check in*)

Virtualna soba

Svi zajedno

Check in znači da svi sudionici mogu biti prisutni tako da kažu nekoliko riječi o tome kako su i što im se događa u životima. Ne bi to trebao biti dug govor, već nekoliko rečenica koje opisuju njihovu trenutnu situaciju. Kao i uvijek, nitko nije prisiljen dijeliti nešto što ne želi, ali bolje je da svatko kaže ponešto jer je to jedan od načina sudjelovanja i formiranja grupe.

Dijeljenjem i slušanjem vježbamo govoriti osobnim jezikom i koristiti aktivno, empatično slušanje.

U *online* uvjetima, ovaj check in također je prilika za postavljanje pitanja o programu ili vježbama.

Vježba

Vrijeme trajanja 30 minuta

Vježba dijaloga. Radosna situacija.

Virtualna soba

Breakout sobe

Ova vježba je opisana u trećem danu programa.

Trener treba napraviti izdvojene sobe (engl. *breakout rooms*) s grupama po dvoje.

Podijelite s nekime svoja iskustva radosne/ugodne situacije.

Kada dijelite, važno je da ste svjesni što i koliko želite podijeliti. Niste prisiljeni reći ništa što biste radije zadržali za sebe. Ne morate čak ni dijeliti što se zapravo dogodilo. Istražujemo što je karakteristično za situacije u kojima nešto doživljavamo kao lijepo, radosno ili ugodno.

Možete se usredotočiti na to kako u svom tijelu osjećate ugodno iskustvo, koje su se misli i osjećaji pojavili i kakav je osjećaj o tome nekome reći.

Osoba A počinje govoriti, dok osoba B sluša. To znači da samo osoba A govori, a osoba B je prisutna, ali ne govori ništa. Osoba B sluša bez komentara ili postavljanja pitanja. Nakon toga slijedi zamjena. Svatko ima 3-4 minute za dijeljenje i slušanje.

Vježba

Vrijeme trajanja 30
minuta

Refleksija učitelja

Refleksija učitelja aktivnost je koja se ponavlja u *online* susretima. Ovu aktivnost treba provesti u sljedećim koracima:

- Virtualna soba: Svi zajedno: Razmišljajte pojedinačno i zapišite svoja razmišljanja u bilježnicu. Ova pisana razmišljanja neće se pokazati drugima.
- Virtualna soba: Sobe za izdvojene skupine (engl. *breakout rooms*): Razgovor u parovima - sudionici dijele mišljenja. Recite sudionicima da odaberu što god žele podijeliti.
- Virtualna soba: Svi zajedno: Ponovno zapisujte pojedinačno ako se nešto novo pojavilo pri razmišljanju u paru.
- Virtualna soba: Svi zajedno: Posljednji korak je zajedničko razmišljanje u velikoj grupi.

Teme o kojima treba razmisliti su:

Napišite sve što vam padne na pamet o vašem dosadašnjem sudjelovanju u ovom programu.

Opišite je li i kako je program do sada utjecao na vas kao osobe.

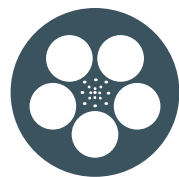
Opišite je li i kako je vaše sudjelovanje u ovom programu do sada imalo utjecaja na vašu profesionalnu ulogu učitelja.

Opišite kako mislite da bi se dosad obavljene vježbe mogle koristiti s učenicima u vašoj učionici.

Bilješke za trenere



4. dan



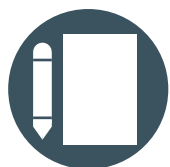


Tijek dana

Vrijeme	Sadržaj
10 min	Dobrodošlica i prezentacija dana
30 min	Tjelesne vježbe – sjedeće, ležeće ili stojeće Osvještavanje tijela
30 min	Dijeljenje: Kako smo...?
30 min	Teorija. Relacijska kompetencija. Od poslušnosti do odgovornosti
45 min	Vježba. Situacija u kojoj sam se osjećao/la vrijedno u svojoj profesiji
	Pauza / Ručak
45 min	Vježba. Situacije koje se tiču aspekata različitosti
15 min	Vježba. Obrnuti zamrznuti ples
20 min	Vježba. Zadirkuj, smetaj, stupi u kontakt
30 min	Vježba. Neugodno iskustvo
30 min	Teorija. Što je stres?
20 min	Grupni rad. Iskustvo učitelja sa stresom

Vježba

Vrijeme trajanja 15
minuta



Ležeće tjelesne vježbe

Možete odabrati stojeće tjelesne vježbe, kao što je opisano u drugom danu, sjedeće tjelesne vježbe kao što je opisano u trećem danu ili možete raditi ležeće tjelesne vježbe.

Materijali

Podloga za vježbanje

Postupak

Ležeća pozicija

Ležite na leđa na prostirku na podu. Smjestite se što je moguće udobnije.

Možete početi tako da pogledate uokolo i upoznate se s novom perspektivom sobe. Gdje ste i što vidite? Samo primijetite da niste sami. I postanite svjesni zvukova u sobi i izvana.

Ako vam je to u redu, zadržite mali razmak između nogu i pustite da vam stopala padnu u stranu, a ruke neka vam leže uz tijelo. Možete provjeriti kakav je osjećaj ako dlanove imate okrenute prema gore, a onda i prema dolje, prema prostirci.

Pokušajte postati svjesni kontakta vašeg tijela s podom. Obratite pažnju na to kako je vaše tijelo poduprto prostirkom i podom, od peta do stražnjeg dijela glave, stražnjeg dijela cijelog tijela. Možda ćete preciznije uočiti gdje je tijelo u kontaktu s podom: koji su dijelovi tijela u kontaktu s podom, a koji ne?

Ako vam je to u redu, usmjerite pažnju na dah. Što primjećujete kada vam je fokus na disanju? Gdje u svom tijelu možete osjetiti dah?

Istegnite tijelo

Sada počnite dizati ruke od poda što je sporije moguće, te ih pomičite u zraku prema stropu i dalje prema podu iza sebe, tako da na kraju ležite s rukama na podu iznad glave.

Ispružite tijelo u oba smjera - ruke se istežu u jednom, a stopala u drugom smjeru.

Istegnite jednu stranu tijela tako da je učinite dužom, kao da posežete za nečim iza sebe. A zatim učinite isto s drugom stranom. Na kraju opet istežite cijelo tijelo.

Sada pomičite ruke iznad glave, duž poda i dolje uz tijelo. Možete li pažnjom pratiti kretanje? Možete li obratiti pažnju na to koji su mišići uključeni u proces pomicanja ruku? Možete li osjetiti kada novi mišić preuzme?

Kada se vaše ruke vrate u početni položaj, jednostavno na trenutak ležite i primijetite osjete i impulse u svom tijelu.



Istegnite donji dio leđa

Sada savijte obje noge i podignite koljena prema prsima.

Ruke možete držati ili ispod koljena na gornjem dijelu potkoljenice ili na čašicama koljena. Lagano pomaknite noge prema dolje prema prsima kako biste istegnuli donji dio leđa.

Možete se ljuljati naprijed-natrag preko zdjelice i raditi male krugove zdjelicom. Eksperimentirajte malo i saznajte što vam trenutno odgovara.

Prestanite se kretati i aktivno povucite noge prema dolje prema prsima. Također možete podići čelo do koljena tako da tijelom formirate svojevrsnu loptu.

Podizanje dolazi iz područja oko lopatica i prsa, ne iz vrata.

Ako primijetite da vam se napreže vrat, možete podići ruku da poduprete vrat ili pomaknuti glavu natrag na podlogu.

Svi možemo ponovno nasloniti glave na podlogu, ispružiti noge i pustiti ruke da se spuste duž tijela.



Savijajte jednu po jednu nogu

Sada savijte desnu nogu i povucite je prema prsima. Držite ruke iza koljena ili na čašici koljena. Lijeva noga je ispružena ravno na podu, ili ako vam je to bolje, možete postaviti lijevo stopalo na pod tako da je koljeno usmjereno prema stropu.

Nježno povucite desnu nogu niže prema prsima.

Možete raditi kružne pokrete skočnim zglobovima, u oba smjera.

Zatim pokret možete prenijeti na zglob kuka, praveći kružne pokrete u zglobu kuka laganim pomicanjem savijene noge u krugovima.

Možete eksperimentirati ako želite, čineći pokrete većim ili manjim. Možete se kretati brže ili sporije. Ili možete samo pustiti nogu da ostane u jednom položaju istežući je, ako vam to odgovara.

Prestanite se pomicati i povucite nogu prema prsima, a ako vam je u redu, možete istovremeno podići čelo prema koljenu. Opet, pokret dolazi iz prsa, a ne iz vrata.

Ponovno naslonite glavu na prostirku i spustite desnu nogu na prostirku, položivši ruke uz tijelo.

Sada ležite ovdje na trenutak i osjetite utjecaj pokreta u tijelu. Kako osjećate svoju desnu nogu u usporedbi s lijevom?

Sada napravite istu vježbu sa suprotnom nogom.



Rastegnite stražnji dio bedra

Stavite lijevo stopalo na pod s koljenom usmjerenim prema stropu.

Stavite desni gležanj na lijevo koljeno i pustite da vam desno koljeno pada udesno. Možda ćete osjetiti istežanje na stražnjoj strani desnog bedra.

Sada imate različite mogućnosti.

Možete ili ostaviti nogu gdje jest ili podići lijevo koljeno u ovom položaju prema prsima. Držite ruke ili na čašici koljena ili iza koljena. Važno je da ste svjesni svojih ograničenja i da ne pretjerujete s vježbom.

Budite svjesni kada je istežanje prikladno: ne previše i ne tako malo da ga ne osjetite. Treniramo kako bismo usmjerili pažnju na svoje tijelo i osjetili njegove granice.

Cilj nije biti fleksibilan ili rastegnuti se što je više moguće u jednom ili drugom smjeru.

Ako vam je to u redu, ostanite neko vrijeme u ovom položaju. Istražite možete li svoju pažnju usmjeriti tamo gdje najjače osjećate istežanje.

Također možete kombinirati istežanje s disanjem tako da se usredotočite na područje u kojem osjećate istežanje pri udisaju, a otpustite fokus pri izdisaju.

Pratite ritam: udah: fokusiranje, - izdah: otpuštanje.

Sada možete napustiti položaj i leći u početni položaj s rukama i nogama ispruženim na prostirci.

Kako sada osjećate svoje tijelo? Osjećate li da ste se pomicali? Kako?

Napravite istu vježbu sa suprotnom nogom.

Sada prelazimo na osvještavanje tijela.

Vježba

*Vrijeme trajanja 15
minuta*

Osvještavanje tijela (engl. *body scan*)

Postupak

Isti kao što je opisano u prvom danu.

Vježba

*Vrijeme trajanja 30
minuta*

Dijeljenje: Kako smo...? (engl. *check in*)

“Check in” znači da svi sudionici mogu biti prisutni tako da kažu nekoliko riječi o tome kako su i što im se događa u životima. Ne bi to trebao biti dug govor, već samo nekoliko rečenica koje opisuju njihovu trenutnu situaciju.

Kao i uvijek, nitko nije prisiljen dijeliti nešto što ne želi, ali bolje je da svatko nešto kaže jer je to jedan od načina sudjelovanja i formiranja grupe.

Dijeljenjem i slušanjem vježbamo govoriti osobnim jezikom i koristiti aktivno, empatično slušanje.



Teorija

Vrijeme trajanja 30
minuta

Relacijska kompetencija - od poslušnosti do odgovornosti

Koncept i razumijevanje relacijske kompetencije na koju se oslanjamo u ovom, kao i u prethodnom projektu Hand in Hand, djelo je Jespera Juula i Helle Jensen (Juul i Jensen, 2002).

Glavno djelo koje opisuje ovaj koncept nosi naslov "Relacijska kompetencija – prema novoj kulturi u obrazovanju". Ovaj naslov naglašava jednu od glavnih točaka, a to je da izgradnjom relacijske kompetencije radimo na novom načinu susreta i ponašanja s djecom. Njemački prijevod je Vom Gehorsam zur Verantwortung što znači „Od poslušnosti do odgovornosti“. Relacijska kompetencija je sposobnost da se djecu samu po sebi vidi kao jednaka, ravnopravna ljudska bića.

U ulozi stručnjaka, naš odnos s djecom je asimetričan. Stručnjaci imaju više moći i znanja zbog svog obrazovanja, posla i statusa u društvu. Biti ravnopravan u tom kontekstu znači da se različita gledišta vrednuju jednako, a osjećaji, iskustva i samorazumijevanje vide kao važne informacije i kao nužan dio izgradnje dobrog odnosa.

Obje strane smatraju se jednako važnima za uspostavljanje i razvoj odnosa, no zbog asimetrije, stručnjak je odgovoran za kvalitetu odnosa.

Ravnopravan odnos je odnos koji se temelji na poštovanju, a ne na strahu. U školskom okruženju, to znači stvaranje atmosfere jednakosti, poštovanja i odgovornosti što je suprotno strahu da ćete učiniti nešto loše ili biti kažnjeni jer se ne ponašate onako kako to učitelj želi. To znači ponašati se s poštovanjem prema grupi i za opće dobro, ne iz straha od autoriteta. Dugoročno, radi se o učenju sudjelovanja u demokraciji.

Ovaj put od poslušnosti do odgovornosti zahtijeva nov skup relacijskih vrijednosti. Treba ih gledati kao svjetionik koji pokazuje put prema drugačijem odnosu prema djeci.

Ove vrijednosti mogu se opisati ovako, u usporedbi s onim što je nekad bio slučaj:

Prije	Sada
Korištenje moći	Uključivanje
Discipliniranje	Dijalog
Fokus na djetetovom ponašanju	Fokus na odnosu
Namjera	
Ispravljanje	Empatija/briga
Osuđivanje	Priznavanje
Refleksija	
Vanjski autoritet	Unutarnji autoritet



Refleksija

Podijelite s osobom koja sjedi do vas:

- Kako doživljavate ove vrijednosti prije i sada u vašem kontaktu s djecom?
- Prema vašem mišljenju, prema kojima se od ovih vrijednosti većina djece odgaja?
- Koje su posljedice toga?

Danska istraživačica relacijske kompetencije Louise Klinge (2017) intervjuirala je djecu o tome što čini dobrog učitelja. Svi su odgovorili da za dobrog učitelja vrijedi:

- svjestan je svih svojih učenika
- zna objasniti zadatke tako da ih djeca razumiju
- može osjetiti potrebe učenika, npr. kada im je potreban odmor
- čini nastavu zabavnom
- poučava tako da se sadržaj čini važnim i kao da doista voli poučavati
- dat će učenicima priliku, čak i ako pogriješe, umjesto da se ljuti.

S druge strane, intervjuirana djeca govorila su i o tome koliko im šteti kad se na njih više.



Refleksija

Podijelite s osobom koja sjedi do vas (10 minuta, 5 minuta po osobi):

- Razgovarajte o najboljem učitelju/ici kojeg/u ste ikada imali – kakav je bio njihov način ponašanja, što ih je učinilo tako sjajnim?
- Razgovarajte o najgorem učitelju/ici kojeg/u ste ikada imali – što je njega/nju učinilo najgorim?

Vježba

Vrijeme trajanja 45
minuta

Situacija u kojoj sam se osjećao/la vrijedno u svojoj profesiji

Obrazloženje i pozadina

Ova vježba je i refleksija i dijalog. Svrha joj je povećati svijest o tome što funkcionira u vašem profesionalnom životu. Vježba usmjerava vaš fokus prema vama samima, da sa znatiželjom i ljubaznošću istražite nešto što se dogodilo u određenoj situaciji. Potiče vas da razmislite o utjecaju koji su vaše vlastito stanje i interpretacije mogli imati na tu situaciju, kao i o utjecaju koji je to potencijalno imalo na odnos s djetetom koje je u situaciju bilo uključeno. Vježbom razvijamo samopoštovanje, govor o sebi osobnim jezikom i prepoznavanje da vrijedite (engl. *have value*) u svojoj profesiji.

Čineći to, stvaramo svjesnost i više jasnoće te priliku za korištenje ovih relacijskih sposobnosti u drugim situacijama.

Vježba također trenira sposobnost slušanja i postavljanja pitanja, bez rješavanja problema ili davanja savjeta.



Ciljevi

- Razviti i unaprijediti socio-emocionalne i interkulturalne kompetencije – svijest o sebi, upravljanje sobom, vještine međuljudskih odnosa i svijest o različitosti
- Poboljšati i razviti relacijsku kompetenciju
- Upoznati pojam empatične znatiželje
- Upoznati praksu izražavanja osobnim jezikom
- Razviti osjećaj razlike između osobnog jezika i jezika koji analizira, procjenjuje
- Razviti empatičnu znatiželju, vježbati empatično slušanje i postavljanje empatičnih pitanja kako bismo razumjeli tuđu perspektivu
- Zamijetiti što je prisutno u tijelu i umu
- Koristiti to znanje ili svijest za razumijevanje odnosa između sebe i drugih
- Osvijestiti kako vlastito stanje utječe na odnose s drugim ljudima
- Koristiti informacije iz svijesti o sadašnjem stanju kako bismo činili svjesnije izbore
- Koristiti informacije iz svijesti o sadašnjem stanju kako bismo imali više mogućnosti u izboru postupanja/reagiranja u situacijama koje uključuju samo nas, ili i druge ljude



Postupak

Vodenje

Sjednite na stolicu što je udobnije moguće.

Možete zatvoriti oči ili spustiti pogled prema podu.

Možete li na trenutak skrenuti pažnju prema unutra? Možete li usmjeriti pažnju na svoja stopala i kontakt s podom, te fizičke osjete u svojim stopalima?

Zatim preusmjerite pažnju na dah, ne mijenjajući ništa. Ne morate disati na određen način, samo primijetite da dišete, na trenutak prateći dah svojom sviješću. Primijetite kako se disanje kreće kroz vaše tijelo.

Sada ću vas pozvati da se prisjetite situacije s djetetom u kojoj ste se osjećali npr. posebno vrijednim, posebno susretljivim, dobrim, vrijednim prepoznavanja, korisnim, otvorenim, pouzdanim ili mudrim.

Kada ste doživjeli tako nešto? Kakva je to situacija bila? Tko je bio prisutan? Kakva je bila atmosfera?

Je li moguće prisjetiti se tjelesnih osjeta? Kako ste osjećali svoje tijelo? Jeste li osjetili da je neki dio tijela značajniji od drugih dijelova?

A što je bilo s vašim dahom? Jeste li uopće prepoznali svoj dah ili kvalitetu svoga daha: je li bio brz, spor, površan, dubok ili nešto drugo?

A što je bilo s vašim razmišljanjima? Sjećate li se kakvih misli? Možda se sada pojavljuju neke misli?

A vaši osjećaji? Koje ste osjećaje primijetili u toj situaciji i nakon nje?

Sada usmjerite svoju pažnju, ili upotrijebite svoju sposobnost mašte, na dijete i na to kako izgleda. Kakve vam signale dijete šalje? Koje emocije su prikazane ovim signalima? Kakvo je držanje djeteta – što ono poručuje? Kakav mu/joj je izraz lica? Što vidite u djetetovim očima?

Također, pokušajte postati svjesni sebe kroz djetetove oči. Kakav je izraz vašeg lica? Što vaše oči komuniciraju? Vaše držanje?

Držite se ovoga i ostanite neko vrijeme u iskustvu. Mijenja li se to kako o njemu razmišljate? Ili je trajno? I kakvo je sada?

Kada se osjećate ovako vrijednima – možete li tome dati naslov ili ime? Riječ ili rečenicu, možda oblik ili boju?

Sada ponovno obratite pažnju na svoje disanje i nekoliko puta duboko udahnite.

Dijalog

Napravite grupe po troje. U ovom dijalogu postoje tri uloge: govornik, sugovornik i promatrač. Govornik govori o situaciji u kojoj se osjećao/la vrijednim/om. Kao i uvijek, govori onoliko koliko želi.

Sugovornik prvenstveno sluša i postavlja pitanja kad treba nešto razjasniti ili elaborirati. Pretpostavljamo da su naša percepcija i razumijevanje isti, da razumijemo značenje riječi druge osobe, ali to često nije slučaj. Pitanja imaju za cilj produbiti razumijevanje i učiniti eksplicitnim ono što je implicitno kod osobe koja govori.

Jako je važno da sugovornik ne rješava problem i ne daje savjete govorniku. Uloga sadrži funkcije slušanja i postavljanja pitanja kako bi se bolje sagledala situacija.

Moguća pitanja: Što mislite pod...? Što za vas znači da....?

Promatrač samo sluša i mjeri vrijeme. Nakon dijaloga između govornika i sugovornika, promatrač komentira može li, iz svog osobnog iskustva, prepoznati teme koje su se pojavile u dijalogu. Važno je da promatrač ne započne novi dijalog.

Što čini dobar dijalog?

Prije početka grupnog rada dobro je navesti što je važno za dobar dijalog.

Dobar dijalog:

- je dijalog kojim sudionici stječu znanja
- je dijalog kojim stječu novu istinu
- je možda podijeljena istina
- je možda drugačija istina
- ne dovodi nužno do dogovora
- nije nužno skladan
- je ravnopravan – iako sudionici nisu u ravnopravnom položaju
- nije namijenjen otkrivanju istine koja je već postojala, već stvaranju nove istine

Tri runde po 15 minuta

10 minuta za dijalog i 3 minute za promatrača da ponovi teme te 2 minute za pripremu sljedećeg kruga. Zatim izmjena uloga.

Sažimanje u velikoj grupi

Razmišljanja i iskustva iz vježbe dijaloga.

Kakav je bio osjećaj biti u različitim ulogama?

Što je bilo izazovno?

Što je bilo lako?



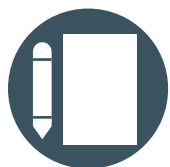
Razmišljanja i/ili smjernice za trenera

Važno je da se promatrač ne miješa tijekom dijaloga. Promatrač ovdje treba samo slušati. Promatrač ima vremena za svoj osvrt tek nakon završetka dijaloga.

Kako biste spriječili da se te stvari dogode, dobro je napraviti kratak predah nakon prve runde, da biste dobili povratne informacije o tome kako ova struktura funkcionira.

Vježba

Vrijeme trajanja 45
minuta



Situacije koje se tiču aspekata različitosti

Obrazloženje i pozadina

U ovoj vježbi nastavljamo se fokusirati na vlastito viđenje različitosti. Uočavamo kako sudionici razmišljaju, djeluju i kako bi željeli djelovati u situacijama koje testiraju svijest o različitosti.

Ciljevi

- Otkriti i razviti svijest o vlastitim stavovima, vrijednostima i predrasudama u vezi različitosti, te o tome kako to može utjecati na prihvaćanje različitosti u razredu
 - Podijeliti primjere dobre prakse i razgovarati o izazovima s kolegama učiteljima i trenerima programa.
-

Materijali

Mogućnost sjedenja u parovima i u velikoj grupi.

Dodatan materijal nije potreban.

Postupak

Započnite vježbu tako što ćete učiteljima reći da će im biti izloženi neki primjeri izazovnih situacija u društvu i u školi. To su situacije koje trener predstavlja sudionicima programa. Sudionike se zatim potiče da razmišljaju o sličnim situacijama koje su sami doživjeli. Zatim se u parovima razgovara o situacijama koje su sudionici doživjeli, pri čemu slušatelj postavlja neka empatično znatiželjna pitanja kako bi bolje razumio situaciju i način na koji je druga osoba u njoj postupila i razmišljala o njoj.

Situacije kojima se treba pozabaviti dotiču se i društvene i školske razine. Predstavite situacije jednu po jednu. Kada se prodiskutira prva situacija, idete dalje i navodite sljedeći primjer. Ovisno o vremenu, odaberite broj primjera za raspravu.

1. Primjer

U restoranu ste. Za susjednim stolom dvije žene raspravljaju. Jedna je pijana i glasno izražava svoje nezadovoljstvo useljavanjem u vašu zemlju. Ona smatra da imigranti ne rade i imaju puno djece koja su loše odgojena. Čovjek koji je vlasnik restorana je s Bliskog istoka i već dugi niz godina živi u Hrvatskoj. Nekoliko stolova dalje nalazi se obitelj s puno djece koja govore drugim jezikom.

Upute sudionicima: Razmislite o situaciji u kojoj ste doživjeli sličan događaj koji ima veze s različitostu u društvu. Recite što ste mislili, što ste učinili i jeste li poželjeli da ste nešto učinili drugačije. Jedan od sudionika u paru govori oko četiri minute, dok drugi sluša. Nakon toga slušatelj postavlja neka iskreno znatiželjna pitanja kako bi bolje razumio, kako situaciju, tako i način na koji je druga osoba postupila, te što misli o situaciji. Zatim mijenjate uloge.

2. Primjer situacije u školi

U zbornici se puno priča o obitelji koja je nedavno stigla. Dvoje djece iz obitelji krenulo je u vašu školu. Djelatnici škole su primijetili da djeca zaudaraju po dimu i da imaju prljavu odjeću. Osim toga, imaju pretanku odjeću za zimu. Nekoliko vaših kolega smatra da to nije iznenađenje jer su „shvatili o kakvoj se obitelji radi“.

Upute sudionicima: Razmislite o situaciji u kojoj ste doživjeli sličan događaj koji ima veze s različitošću u školi. Recite što ste mislili, što ste učinili i jeste li poželjeli da ste nešto učinili drugačije. Jedan od sudionika u paru govori oko četiri minute, dok drugi sluša. Nakon toga slušatelj postavlja neka iskreno znatiželjna pitanja kako bi bolje razumio, kako situaciju, tako i način na koji je druga osoba postupila, te što misli o situaciji. Zatim mijenjate uloge.

3. Primjer situacije u razredu, između učenika

Vrijeme je odmora za učenike 3. razreda. Ela stoji u redu i čeka ljuljačku. Čeka neko vrijeme i baš kad dođe red na nju, ispred nje se progura Šimun iz njenog razreda i sjedne na ljuljačku. Ela se buni i kaže da je ona na redu. Šimun ne obraća pažnju na Elin prigovor i nastavlja se ljuljati. Stoga Ela prilazi i zgrabi Šimuna za ruku kako bi ga natjerala da pusti ljuljačku, nakon čega se Šimun i Ela počnu glasno svadati.

Upute sudionicima: Razmislite o situaciji u kojoj ste doživjeli sličan događaj koji ima veze s različitošću u razredu. Recite što ste mislili, što ste učinili i jeste li poželjeli da ste nešto učinili drugačije. Jedan od sudionika u paru govori oko četiri minute, dok drugi sluša. Nakon toga slušatelj postavlja neka iskreno znatiželjna pitanja kako bi bolje razumio, kako situaciju, tako i način na koji je druga osoba postupila, te što misli o situaciji. Zatim mijenjate uloge.

4. Primjer situacije u školi

Karlo ima poteškoća s koncentracijom, i teško mu se oduprijeti svemu što se događa oko njega. Nošenje kape mu olakšava, pa su Karlo, njegovi učitelji i roditelji odlučili da je najbolje da Karlo uvijek nosi svoju kapu. Jednog dana u školskoj kantini, netko od osoblja skine Karlu kapu, govoreći "Svi skidaju svoje kape u kantini" i "Kako bi izgledalo da svi učenici nose kape ili šešire"? Karlo baci tanjur na pod i izjuri.

Upute sudionicima: Razmislite o situaciji u kojoj ste doživjeli sličan događaj koji ima veze s različitošću u školi. Recite što ste mislili, što ste učinili i jeste li poželjeli da ste nešto učinili drugačije. Jedan od sudionika u paru govori oko četiri minute, dok drugi sluša. Nakon toga slušatelj postavlja neka iskreno znatiželjna pitanja kako bi bolje razumio, kako situaciju, tako i način na koji je druga osoba postupila, te što misli o situaciji. Zatim mijenjate uloge.

Razmišljanja i/ili smjernice za trenere

Ovu vježbu možete prilagoditi na više načina, prema grupi sudionika i prema trenutnom stanju u vašem društvu i školskom sustavu. Možete odlučiti izostaviti primjere i samo potaknuti sudionike da komentiraju primjere iz vlastitih iskustava. Također možete odlučiti izmisliti primjere koji bolje odgovaraju vašoj zemlji i vašem školskom sustavu. Ovisno o vremenu, odaberite koliko ćete primjera obraditi.

.....



Vježba

Vrijeme trajanja 15
minuta

Obrnuti zamrznuti ples

Obrazloženje i pozadina

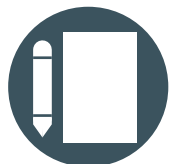
Ova vježba trenira i razvija sposobnost osvještavanja impulsa, bez reagiranja. To je način fokusiranja na prvi dio procesa prikazan u modelu na str. 42. Uglavnom nismo svjesni ovog procesa. Dobivamo impuls i reagiramo na autopilotu.

Ovo je također primjer vježbe koju učitelji mogu koristiti u svojim učionicama.



Ciljevi

- Razviti i unaprijediti socio-emocionalne i interkulturalne kompetencije – svijest o sebi, upravljanje sobom i vještine međuljudskih odnosa
- Poboljšati i razviti relacijsku kompetenciju
- Zamijetiti što je prisutno u tijelu i umu
- Koristiti svjesnost o svom trenutnom stanju za donošenje svjesnijih izbora
- Upoznati različite pristupe regulacije pod pritiskom
- Podijeliti primjere dobre prakse i razgovarati o izazovima s kolegama učiteljima i trenerima programa



Materijali

Dovoljno prostora za kretanje

Zvučnici za puštanje glazbe

Glazba koja tjera na ples



Postupak

U igri zamrznutog plesa plešete uz glazbu i kad god glazba stane morate se zamrznuti. Ako se pomaknete, ispadate iz igre.

U ovoj vježbi, obrnutom zamrznutom plesu, ne smijete se pomicati dok svira glazba. Morate mirno stajati i primjećivati sve impulse koji se kreću vašim tijelom i umom, a da na njih ne reagirate. Kada glazba prestane, možete se kretati kako želite. Ne morate se kretati, ali možete.

Ovo nije natjecanje, što znači da ne možete biti izbačeni iz igre ako se krećete ili ne krećete. Bitno je biti svjestan i primijetiti kakav učinak na vas ima to što vam nije dopušteno plesati dok svira glazba.



Razmišljanja i/ili smjernice za trenera

Vi odlučujete koliko pjesama želite pustiti, možda negdje između 4 i 6.

Neka sudionici kasnije razmisle o tome što su primijetili u vježbi. Možete im postaviti pitanja kao što su:

Kako je bilo kad se niste smjeli kretati?

Kako je bilo kretati se bez glazbe?

U svojim razmišljanjima sudionici ponekad ističu vezu između ove vježbe i njihove učionice, s djecom koja se trebaju kretati, ali im nije dopušteno. Onda kada im je dopušteno da se kreću, taj impuls nestaje. Ako vam se čini prikladnim, možete podijeliti tu refleksiju.

Vježba

Vrijeme trajanja 20
minuta



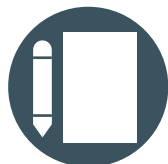
Zadirkuj, smetaj, stupi u kontakt

Obrazloženje i pozadina

Ova vježba trenira i razvija sposobnost dijeljenja pažnje između sebe i druge osobe. Može se ponoviti koncept 60:40 onako kako je ranije opisan.

Ciljevi

- Razviti i unaprijediti socio-emocionalne i interkulturalne kompetencije – svijest o sebi, upravljanje sobom, svijest o drugima, vještine međuljudskih odnosa i odgovorno donošenje odluka
- Poboljšati i razviti relacijsku kompetenciju
- Zamijetiti što je prisutno u tijelu i umu
- Iskoristiti to znanje ili svijest u razumijevanju veza između nas samih i drugih
- Koristiti svjesnost o svom trenutnom stanju za donošenje svjesnijih izbora
- Koristiti svjesnost o svom trenutnom stanju kako bismo imali više mogućnosti i izbora za nošenje sa situacijama koje uključuju samo nas, ili i druge ljude
- Upoznati različite pristupe regulacije pod pritiskom



Materijali

Dovoljno prostora za kretanje



Postupak

Ova vježba ima dva kruga.

Prva runda

Napravite grupe po troje. Jedna osoba je u fokusu, a ostale su „ometaći“ ili „zadirkivači“.

Osobu koja je u fokusu ometaju druge dvije osobe, a njen je zadatak biti u kontaktu sa sobom. Osoba koja je u fokusu pokušava održati kontakt sa sobom i nastoji se ne obazirati na druge, zadržavajući impulse podalje, usidrenjem u sebi.

Druge dvije osobe odvlače pažnju, ometaju, zadirkuju ili uspostavljaju kontakt s osobom u fokusu. Prije početka vježbe, dobro je pitati postoji li nešto što se osobi u fokusu stvarno ne sviđa, nešto što bi zadirkivači trebali izbjegavati, na primjer dodirivanje. Zadirkivanje nekoga ili uspostavljanje kontakta na koje osoba ne reagira može biti malo neugodno.

Zamijenite uloge tako da svatko ima iskustvo zadirkivača/osobe koja se fokusira na sebe.

Refleksija nakon prve runde

Je li bilo teško ili lako? Kako je bilo zadirkivati? Kako je bilo biti zadirkivan ili ometen?

Gdje vam je bila pažnja?

Kakav je osjećaj tražiti pažnju, a ne dobiti je?

Koju je strategiju osoba u fokusu imala da spriječi smetnje?

Druga runda

Vježba se radi još jednom, ali ovaj put osoba koja je u fokusu istražuje je li moguće svoju svijest podijeliti između sebe i drugih u omjeru 60:40. Ovog puta osoba može odgovoriti na impulse i smetnje što je moguće prirodnije, bez gubitka kontakta sa sobom.

Refleksija nakon druge runde

Je li sada bilo drugačije? Kako? Je li bilo teže ili lakše?

Što ste primijetili? Jeste li primijetili neku strategiju ili naviku?

Kakav je bio osjećaj ovaj put ometati ili pokušati uspostaviti kontakt s osobom u fokusu?

Razmišljanja i/ili smjernice za trenera

Stupanj zadirkivanja ovisi o skupini s kojom radite. Možete uvesti pravila: ne smijete se dodirivati; ne smijete škakljati ili što god drugo mislite da je potrebno. Kao i uvijek, važno je tražiti od sudionika da budu iskreni i svjesni vlastitih ograničenja i granica. Bolje je uočiti svoje granice i reći ne vježbi, nego sudjelovati i time prijeći vlastite granice.

Trener također može predložiti da zadirkivači glasno razgovaraju, raspravljaju o nečemu ili pričaju viceve pored osobe koja je u fokusu. Ne komuniciraju s njima, samo su glasni i nametljivi.



Vježba

Vrijeme trajanja 30
minuta

Neugodno iskustvo

Objašnjenje i pozadina

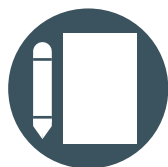
Ova vježba pojašnjava i utjelovljuje što se događa u situaciji koja se tumači kao neugodna. Osvještava što se događa kada smo pod pritiskom, naglašava i zadržava se na znakovima, kako bismo se upoznali s odgovorima na te znakove. To olakšava prepoznavanje znakova u sličnoj situaciji, a možda stvori mogućnost novih načina reagiranja.

Postoji još jedna svrha ove vježbe, a ona se odnosi na grupu: otkriti da je odgovor tijela kada se nađemo u neugodnoj, možda čak i stresnoj situaciji, nešto što svi dijelimo. Isto vrijedi i za naše misli i osjećaje. Često individualiziramo osjećaje i misli, i posljedično osjećamo veliku odgovornost, pa često i krivimo sami sebe. Svrha tjelesnih odgovora je stvaranje najbolje moguće prilike za naš opstanak.



Ciljevi

- Razviti i unaprijediti socio-emocionalne i interkulturalne kompetencije – svijest o sebi, upravljanje sobom, svijest o drugima, vještine međuljudskih odnosa
- Poboljšati i razviti relacijsku kompetenciju
- Zamijetiti što je prisutno u tijelu i umu
- Vježbati empatičnu znatiželju kroz dijalog i praktične vježbe
- Upoznati praksu izražavanja osobnim jezikom
- Razviti osjećaj za razliku između osobnog jezika i jezika koji analizira i vrednuje
- Istražiti različita gledišta kroz dijalog i praktične vježbe
- Koristiti to znanje ili svjesnost za razumijevanje veza između nas samih i drugih



Materijali

Nisu potrebni.



Postupak

Vodenje

Sada ćemo provesti kratku refleksiju o tome kako se percipira neugodno iskustvo.

Udobno se smjestite na stolicu. Možete zatvoriti oči ili jednostavno spustiti pogled.

Osjetite kontakt sa stolicom, između sjedala i bedara, i možda između leđa i naslona stolice.

Sada vas pozivam da se prisjetite situacije od prošlog tjedna u kojoj ste doživjeli nešto neugodno. To ne mora biti velika stvar. Može biti neugodno iskustvo kada stvari nisu išle kako ste se nadali ili kada niste dobili ono što ste željeli. Možda ste dobili ono što ste htjeli, ali shvatili da to ipak niste željeli. Možda ste bili prevareni, odbijeni, kritizirani ili ispravljeni. Možda ste doživjeli da ste bili preopterećeni. Može biti da ste nešto učinili ili niste učinili i sada zbog toga žalite.

Nakon što ste odabrali situaciju, prisjetite se u svom umu: Što se dogodilo? Jeste li bili sami ili s nekim?

Kako ste u svom tijelu prepoznali i osjetili da je situacija bila neugodna?

Što ste osjetili na licu? Na ramenima? Rukama? Prsima? U želudcu? Nogama? Kakvo vam je bilo disanje?

Koje su emocije ili osjećaji bili aktivni ili su se pojavili u situaciji? Jeste li bili uplašeni, ljuti, razočarani, posramljeni, iznervirani, frustrirani, povrijeđeni? Ili nešto drugo?

Što ste mislili o situaciji? Kakve su vam misli, ako ih je bilo, prošle kroz glavu?

A što sad pomislite kada se prisjetite neugodnog iskustva? Što primjećujete i što o tome mislite?

Sada preusmjerite pažnju na svoj dah i samo sjedite ne radeći ništa, jednostavno primjećujući svoj dah. Sada, ako vam to odgovara, možete dublje udahnuti, otvoriti oči i rastegnuti tijelo.

Refleksija u paru

Pronađite partnera.

Sada svoja iskustva neugodne situacije možete podijeliti s nekim drugim.

Dok dijelite, važno je da ste svjesni što i koliko želite podijeliti. Niste prisiljeni reći ništa što biste radije zadržali za sebe. Ne morate čak ni dijeliti što se zapravo dogodilo. Istražujemo što je karakteristično za situacije koje opažamo kao neugodne, nelagodne, loše ili grozne.

Možete se usredotočiti na to kako ste osjetili neugodnu situaciju u svom tijelu, koje su se misli i osjećaji pojavili i kakav je osjećaj nekome to ispričati.

Osoba A počinje govoriti, a osoba B sluša. To znači da samo osoba A govori. Osoba B je prisutna, ali ne govori ništa. Osoba B sluša bez komentara ili postavljanja pitanja.

Na raspolaganju su 3-4 minute za razgovor i slušanje. Trener prati vrijeme i govori kada treba zamijeniti uloge. Moguće je da tijekom ovog vremenskog intervala shvatite da više nemate što reći.

Ako nemate što reći, samo sjedite u tišini. Ne morate se gledati, ali možete iskoristiti tišinu da razmislite o situaciji. Može se dogoditi da nešto iskrsne nakon što ste neko vrijeme sjedili u tišini.

Nakon dijeljenja, trener sažima različita iskustva. To se može učiniti ispisivanjem različitih kategorija na ploču i traženjem od sudionika da ih popune.

Primjeri kako bi to moglo izgledati:

Tjelesni osjeti	Osjećaji	Misli	Kako ste sada po tom pitanju?
Napetost u licu Težina Bolovi u trbuhu Kontrakcije u prsima Knedla u grlu Stezanje u prsima Palpitacije Kratkoća daha Smrznuto Pogrbljeno tijelo Napetosti u tijelu	Anksioznost Bijes Tuga Osjećaj besmisla	"Zašto se to uvijek meni događa" "Nisam dobar" "Koji idiot" "Trebam otići" "Želim nekoga udariti" "Tako je neugodno"	"Opet sam bio loše raspoložen" "Možda je moja reakcija bila pretjerana u odnosu na ono što se zapravo dogodilo" "Možda ipak nisam bio tako loš"

Iskoristite razmišljanja sudionika u sljedećem poglavlju o stresu. Na ovaj način kombinirate teoriju sa stvarnim iskustvima sudionika.

Razmišljanja i/ili smjernice za trenera

Kod dijeljenja, potrebno vrijeme može se malo razlikovati od grupe do grupe. Moguće je da bi bilo dobro malo izazvati sudionike, tako da se ostavi vrijeme za tišinu, kao i priliku za daljnja razmišljanja.





Teorija

Vrijeme trajanja 30
minuta

Teorija. Što je stres?

Kada govorimo o stresu, jako je važno naglasiti da je stres u osnovi zdrav odgovor. Stres je odgovor tijela na podražaj ili informaciju koja se percipira kao prijetnja, odnosno kao opasnost. Kao i druge životinje, ljudska bića imaju instinktivnu funkciju preživljavanja, koja se aktivira kada smo izloženi opasnostima ili izazovima. Postoje tri različite reakcije: borba, bijeg ili zamrzavanje.

- 1) Da bismo se mogli boriti, energija se distribuira u naše mišiće pa su oni napeti. Ljutimo se, stišćemo šake i zube i spremni smo boriti se i uzvratiti udarac.
- 2) Da bismo pobjegli, moramo moći trčati što je brže moguće i imati što više zraka u plućima. Bojimo se, možemo imati poteškoće s disanjem i lupanje srca.
- 3) Također se možemo potpuno srušiti poput životinje koja se pravi mrtva, kao da smo obeshra-breni i bez energije.

Te nam reakcije omogućuju brzo i mudro djelovanje u situacijama opasnim po život – bez potrebe da puno razmišljamo.

Autonomni živčani sustav

Autonomni živčani sustav kontrolira procese u tijelu koji su instinktivni i izvan naše svijesti. On je žarišna točka u stresnim procesima i reakcijama na stres. Autonomni živčani sustav je samostalan i funkcionira izvan naše svjesne kontrole. Aktivnosti u ovom sustavu rijetko su dio naše svijesti. Upravlja našim osnovnim tjelesnim funkcijama, poput disanja i probave.

Autonomni živčani sustav sastoji se od dva suprotna živčana sustava: simpatičkog i parasimpatičkog. Simpatički živčani sustav regulira reakcije na prijeteeće situacije i priprema tijelo za borbu, bijeg ili zamrzavanje, ili jednostavno za situacije koje zahtijevaju akciju. Parasimpatički živčani sustav regulira procese koji obnavljaju tijelo i potiče stanje mirovanja. Kod zdravog i dobro funkcionirajućeg čovjeka dolazi do ravnomjerne izmjene između aktivacije dvaju živčan-ih sustava.

Akutni stres

Reakciju na stres pokreće simpatički živčani sustav koji se uključuje i otpušta hormone adrenalina i kortizola. Hormoni aktiviraju tijelo povećavajući kontraktilnost srca i brzinu pumpanja, a posljedično povećavajući protok krvi u mišiće, srce i pluća. Osobito mišići vrata i ramena postaju napeti i spremni za akciju i borbu. Učestalost disanja se povećava, kako bi se osiguralo više kisika. Krvni tlak raste, protok krvi u mozgu i mišićima se povećava, a u probavnom sustavu se smanjuje. Jetra oslobađa glukozu kao energiju za mišiće. Krv se preusmjerava iz crijeva u ruke i noge. Možda ćemo trebati mokriti ili isprazniti crijeva, što nas čini lakšima pa možemo brže trčati. Poboljšavamo svoju sposobnost za maksimalnu izvedbu – tj. da se fizički borimo, bježimo velikom brzinom ili se pravimo mrtvi.

Također se počinjemo znojiti, što nas hladi. Povećava se sposobnost zgrušavanja krvi, pa svako krvarenje iz dubokih rana postaje manje rizično. Naša osjetila su izoštrena. Ponekad se čini kao da vrijeme prolazi sporo i kao da je sadašnji trenutak intenzivan. Možda ćemo primijetiti stvari koje inače ne bismo primijetili. Povećava se naša pažnja, poboljšavaju se i funkcija pamćenja i sposobnost učenja.

Hormoni stresa su nam potrebni da bilo što postignemo, da bilo što izvedemo – zapravo čak i da ujutro ustanemo iz kreveta. Kad se ujutro probude, ljudi imaju relativno visoke razine hormona stresa u krvi. Da ih nema, ne bismo osjetili impuls da ustanemo iz kreveta, niti bismo to mogli učiniti. Dakle, stres sam po sebi nije problem.

Kako mozak funkcionira u stresnoj situaciji

Mozak je važan dio našeg živčanog sustava. Obrađuje senzorne unose koje primamo, kontrolira funkcije tijela i pokreće svjesnu kogniciju i radnje kontrolirane voljom. Mozak daje impulse i svjesnim i nesvjesnim radnjama.

Kada smo u sigurnom stanju gdje ne doživljavamo opasnost, dio mozga koji se zove prefrontalni korteks ima više raspoloživog prostora za rad. Prefrontalni korteks nam omogućuje da se koncentriramo, ostanemo usredotočeni, obratimo pažnju, analiziramo, razmišljamo i donosimo izbore i odluke. Također, pomaže u reguliranju našeg ponašanja u odnosu na našu okolinu i kulturološka očekivanja. Upravlja našim izvršnim funkcijama koje uključuju različite oblike samokontrole i samoregulacije, posebice u odnosu na pažnju i djelovanje.

Ovaj dio mozga je kod ljudi vrlo razvijen. Funkcije koje se kontroliraju u tom dijelu mozga ono su s čime se poistovjećujemo kao ljudska bića i to nas značajno razlikuje od drugih životinja.

Kada se nalazimo u opasnoj situaciji, ne aktivira se prefrontalni korteks. To bi predugo trajalo. Bilo bi opasno po život razmatrati, razmišljati i analizirati najbolju opciju, ako bismo se našli u situaciji u kojoj je potrebno hitno djelovanje. Kada vidite zmiju spremnu za napad bolje je djelovati brzo, nego analizirati je li otrovna ili ne.

Kada se nađemo u situaciji koju doživljavamo kao opasnu, aktivira se amigdala. Amigdala je najstariji dio mozga i dizajnirana je da osigura naš opstanak kako bismo mogli brzo djelovati kada je to potrebno. Amigdala brzo aktivira naše instinkte i našu budnost: bori se, bježi, zamrzni se. Nakon što se amigdala aktivira, ono što doživljavamo više se ne filtrira i ne obrađuje kroz prefrontalni korteks.

Amigdala je alarmni centar u mozgu. Pokreće procese u tijelu koji dovode do brzog i učinkovitog djelovanja. Istodobno nam onemogućuje da jasno razmišljamo i vidimo te nam onemogućuje da donosimo odluke utemeljene na razumu i racionalnosti. Dakle, tijelo je pripremljeno da može reagirati, za akciju.

Pripremljeno je za brzu tjelesnu aktivnost koju omogućuju hormoni stresa koji su učinkovito gorivo, a koji u tjelesnoj aktivnosti brzo izgaraju. Ugrađeni mehanizmi za preživljavanje osmišljeni su da daju gorivo za fizičke radnje, povećanjem otkucaja srca, pumpanjem krvi u velike mišiće, itd.

U takvim situacijama, aktivira se simpatički dio autonomnog živčanog sustava. U normalno funkcionirajućem sustavu, parasimpatički dio će preuzeti kada izađemo iz stresne situacije. Smirujemo se i tijelo se obnavlja. Da bi se taj proces ubrzao, tijelo se ponekad počne tresti, a neke životinje, npr. mačke, počnu se lizati. To su radnje koje aktiviraju parasimpatički živčani sustav, što pomaže tijelu da se ponovno smiri. Nakon što smo se smirili i osjetili sigurnost, prefrontalni korteks može ponovno funkcionirati.

Ne zaboravite zastati

Nakon što smo bili izloženi stresu, naša tijela trebaju ponovno uspostaviti ravnotežu.

Usredotočena svjesnost (engl. *mindfulness*) je stanka. To je prakticiranje umijeća da se ništa ne radi (engl. *practicing the art of doing nothing*).

Kada stres postaje problem

Kroničan stres produžetak je akutnog stresa. Događa se kada akutni stres ne prestaje, a parasimpatički živčani sustav nije reaktiviran. Kroničan stres negativno utječe na mozak. U trećem danu predstavljena je ideja da je mozak plastičan i da se može mijenjati. To ovisi o tome što se mentalno trenira. Mozak se može promijeniti kako bi u našem životu bilo više radosti i smisla, ali se može promijeniti i u suprotnom smjeru.

Kao što je gore opisano, prefrontalni korteks odgovoran je za našu sposobnost razmišljanja i samoregulacije. Također je odgovoran za kontrolu limbičkog sustava. U stresnim situacijama, aktivnost prefrontalnog korteksa opada, a ako se razvije kronično stanje stresa, to postaje važno i za područja koja su pod kontrolom prefrontalnog korteksa. Amigdala i hipokampus dijelovi su limbičkog sustava koji se mijenjaju tijekom razdoblja kroničnog stresa.

Hipokampus

Hipokampus je dio mozga koji regulira našu sposobnost snalaženja i pamćenja. Također pomaže u razumnom upravljanju stresom. Kada smo pod stresom i zaposleni, hipokampus je majstor u uočavanju prilika i pronalaženju rješenja. Međutim, ako smo pod prevelikim pritiskom, hipokampus postaje preopterećen i zarobljen u začaranom krugu. Hormoni stresa, koje inače koristi za regulaciju sustava, počinju razgrađivati živčane stanice u hipokampusu. To je nepovoljno jer tada hipokampus više ne može regulirati stres. Stres ne utječe samo na stanice, već i na mentalno stanje. Postajemo manje sposobni pamtiti i možemo izgubiti sposobnost snalaženja. Način na koji se hipokampus smanjuje kada je dulje izložen hormonima stresa vidljiv je na snimkama

mozga.

Amigdala

U isto vrijeme dok se hipokampus smanjuje, amigdala raste. Kao što je ranije spomenuto, to je centar za alarm u mozgu, što znači da je odgovoran za otkrivanje straha i tjeskobe. Amigdala također pohranjuje događaje povezane s opasnošću i strahom. Dakle, amigdala je obično sposobna prepoznati slične situacije u budućnosti i na njih prikladno reagirati. Kod dugotrajnog ili kroničnog stresa, amigdala se prekomjerno aktivira. Tada ćemo biti u stalnom stanju alarma i možda ćemo imati poteškoća uočiti bilo što osim izazova i opasnosti oko nas. Na sve se gleda kao na opasno – a mi smo sve više pod stresom. To je začaran krug.

Snaga misli

Jedan problem u modernom društvu je taj što situacije koje pokreću signale opasnosti ne zahtijevaju nužno fizički odgovor kako bismo preživjeli. Često situacije koje doživljavamo kao opasne, zapravo nisu opasne po život. Rokovi, predavanje, prezentacija, kaos u učionici itd., neće nas ubiti ako ne uspijemo. Započinjanje novog posla ili preuzimanje nove funkcije na poslu također nisu opasni po život. Međutim, sve te situacije još uvijek mogu potaknuti reakcije na stres, iako je izvanredna fizička aktivnost rijetko potrebna za preživljavanje u tim situacijama.

Suvremeni stresori poput gore navedenih pokreću daleko veći stupanj mentalne nego tjelesne aktivnosti. Jedna posebna značajka nas ljudskih bića je da se naš sustav stresa može pokrenuti bez da smo ugroženi. To se može dogoditi samo razmišljanjem o nečemu što bi moglo biti potencijalno opasno. Mi, ljudska bića, snagom svojih misli svoj sustav za stres možemo održavati aktivnim. Često pogrešno tumačimo situacije kao opasne kad zapravo nisu opasne ili barem nisu opasne po život.

Imaginacija situaciju čini opasnom mnogo prije nego što se situacija stvarno dogodi. Ili pak iznova i iznova razmišljamo o nečemu neugodnom što smo doživjeli. Problem je u tome što tijelo reagira kao da je potrebna fizička aktivnost. I dalje pokreće hormone stresa, ali kada ne djelujemo fizički u određenoj situaciji borbe ili bijega, hormoni koji se aktiviraju ne izgaraju. To znači da hormoni stresa na kraju ostanu u našim tijelima umjesto da nestanu. Akumuliraju se tijekom vremena, povećavajući našu osnovnu razinu fizičkog stresa. Tako možemo prouzrokovati življenje u trajnom stanju stresa.

U svakodnevnom životu, mnogi ljudi nemaju vremena za opuštanje i predah u kojem ne rade ništa. Uvijek idemo naprijed. Čim se nešto postigne, čeka nas novi zadatak. Parasimpatički sustav se ne aktivira redovito.

Odvraćanjem pažnje od misli o prošlim situacijama, na ovdje i sada, i na svoja osjetila: vid, sluh, miris, okus i dodir, u većini slučajeva postat će jasno da nema opasnosti koje nam ugrožavaju život.

Priča o dvije strijele

Osim prisjećanja i predviđanja situacija, misli su moćne u još jednom smislu.

Kada doživimo nešto neugodno, osjećaj nelagode često je pojačan našim mislima. Kada postanemo ljuti, uplašeni ili obeshrabreni, to je neugodno. Ali kada pomislimo da smo najgora osoba na svijetu i jedina osoba na svijetu koja može biti tako glupa, to sve čini znatno gorim.

Prva strelica je neugodna, nelagodna, strašna ili stresna situacija. Boli, stresno je i neugodno. To je jednostavno dio života, svima nam se događa i nemoguće je živjeti bez boli i nelagode. Druga strelica, i to ona otrovnija, naše su misli i naša procjena situacije. Automatski tražimo nekoga ili nešto što ćemo okriviti kada smo povrijeđeni ili se nađemo u neugodnoj situaciji. Taj se glas naziva unutarnjim sucem ili unutarnjim glasom i može biti vrlo zaposlen stalnim procjenjivanjem, uspoređivanjem i grđenjem. Slušamo li unutarnjeg suca, brzo možemo zamisliti da smo sami krivi za to što se osjećamo loše.

Često sami sebe optužujemo i kritiziramo. Ne možemo izbjeći da nas pogode strijele, ali možemo prestati gađati sami sebe (i druge). Neugodne situacije bole, ali ne moramo ih pogoršavati pucajući sami na sebe.

Naš bazični otpor prema neugodnim osjećajima zapravo samo pogoršava situaciju. Želimo se odmaknuti od boli i nelagode, učiniti da nestanu, planirati život u kojem se nikada nećemo susresti s boli. Ali to nije moguće. Mislimo da imamo kontrolu, ali zapravo nemamo. Ne možemo planirati život bez boli, pandemija COVID-19 je jasan primjer toga. Nitko nije mogao isplanirati život bez pandemije, ili unaprijed detaljno predvidjeti njen tijek.

Želeći pobjeći od boli, mi je zapravo samo povećavamo. Bol je ionako ovdje, a ako sami sebi predbacujemo, ako se grdimo što smo u određenoj situaciji ili ako pokušavamo kontrolirati svijet kako bismo je izbjegli, postaje još gore.

Usredotočena svjesnost (engl. *mindfulness*) i stres

Uz usredotočenu svjesnost, vježbamo prihvatiti neizbježnu nelagodu i bol. Ništa u vezi nas nije pogrešno zato što osjećamo bol ili nelagodu. Uvježbavamo odnositi se prema nelagodi na neutralan, znatiželjan način, primjećujući i istražujući fizičke osjete, emocije i misli. Kako stvari trenutno stoje? Je li moguće prihvatiti da stvari tako stoje?

Prihvatanje stanja kakvo jest često pomaže apsorbirati nelagodu i bol. Prihvatanje podrazumijeva sposobnost da se uvaži realitet u kojem postoje bol i nelagoda u svijetu. Lakše je podnijeti bol kada podijelite svoju ranjivost s drugima i otkrijete da su i oni ranjivi, tjeskobni i sumnjičavi.

Grupni rad

Vrijeme trajanja 20
minuta



Grupni rad. Iskustvo učitelja sa stresom

Postupak

Napravite grupe od 3 do 4 osobe i potaknite raspravu o sljedećim pitanjima:

Prepoznajete li neke od reakcija koje su spomenute u teorijskom dijelu?

Kako reagirate kada vam postane teško ili izazovno?

Je li, pomoću teorije o stresu, moguće razumjeti neke reakcije i ponašanja učenika?

Razmišljanja ili smjernice za trenera

Svrha grupnog rada je da se proradi teorijski dio, i da se omogući sudionicima da podijele svoje dojmove o 4. danu programa.

Vremenski okvir nije toliko bitan, možete ga prilagoditi ovisno o tome koliko vremena imate na raspolaganju. Od 15 do 30 minuta.

Nakon grupnog rada, možete razmijeniti razmišljanja u velikoj grupi.



Bilješke za trenere

4. online susret



Tijek susreta

Ovaj raspored isti je za sve *online* susrete, iako se vježbe mogu razlikovati unutar tema. Na primjer, vježbe usredotočene svjesnosti (engl. *mindfulness*) neće biti potpuno iste u svim prilikama. Ne zaboravite napraviti pauzu unutar dva sata.

Vrijeme trajanja	Sadržaj
15 min	Tjelesne vježbe
15 min	Vježba usredotočene svjesnosti
5 min	Refleksija. Vođenje dnevnika
20 min	Dijeljenje: Kako smo...?
30 min	Vježba dijaloga - Situacija u kojoj sam se osjećao/la vrijednim u svojoj profesiji
30 min	Refleksija učitelja

Vježba

Vrijeme trajanja 15 minuta

Tjelesne vježbe

Možete odabrati stojeće tjelesne vježbe kao što je opisano u drugom danu programa, sjedeće tjelesne vježbe kao što je opisano u trećem danu programa ili ležeće tjelesne vježbe iz četvrtog dana programa.

Virtualna soba

Svi zajedno

Vježba

Vrijeme trajanja 15 minuta

Vježba usredotočene svjesnosti

Možete odabrati osvještavanje tijela kao što je opisano u prvom danu programa, sjedeću meditaciju za tijelo i dah kao što je opisano u drugom danu programa ili sjedeću meditaciju koja uključuje vježbu "Netko do koga mi je stalo", kao što je opisano u trećem danu programa.

Virtualna soba

Svi zajedno

Vježba

Vrijeme trajanja 5 minuta

Vođenje dnevnika

Što ste primijetili tijekom vježbe usredotočene svjesnosti (engl. *mindfulness*)? U vašem tijelu, u vašem umu, u vašem emocionalnom životu...? Razmišljajte svatko za sebe pa svoja razmišljanja zapišite u bilježnicu. Vaši zapisi neće biti pokazani drugima.

Virtualna soba

Svi zajedno

Vježba

Vrijeme trajanja 15 minuta

Dijeljenje: Kako smo...? (engl. *check in*)

Virtualna soba

Svi zajedno

Check in znači da svi sudionici mogu biti prisutni tako da kažu nekoliko riječi o tome kako su i što im se događa u životima. To ne bi trebao biti dug govor, već nekoliko rečenica koje opisuju njihovu trenutnu situaciju. Kao i uvijek, nitko nije prisiljen dijeliti nešto što ne želi, ali bolje je da svatko kaže ponešto jer je to jedan od načina sudjelovanja i formiranja grupe.

Dijeljenjem i slušanjem vježbamo govoriti osobnim jezikom i koristiti aktivno, empatično slušanje.

U *online* uvjetima, ovaj check in također je prilika za postavljanje pitanja o programu ili vježbama.

Vježba

Vrijeme trajanja 30 minuta

Vježba dijaloga. Situacija u kojoj sam se osjećao/la vrijedno u svojoj profesiji.

Virtualna soba

Breakout sobe

Ova vježba dijaloga „Situacija u kojoj sam se osjećao/la vrijedno u svojoj profesiji“ opisana je u četvrtom danu, a *online* će se izvoditi u grupama od dvije osobe, bez promatrača.

Trener treba napraviti izdvojene sobe (engl. *breakout rooms*) s grupama po dvoje.

Govornik govori i razmišlja o situaciji u kojoj se osjećao/la vrijedno u profesiji. Kao i uvijek, govornik dijeli i govori onoliko koliko želi. Sugovornik prvenstveno sluša, a pitanja postavlja kad govornik treba nešto pojasniti ili elaborirati. Pretpostavljamo da su naša percepcija i razumijevanje isti, da razumijemo značenje riječi druge osobe, ali to često nije slučaj. Pitanja su namijenjena produblivanju razumijevanja i eksplicitnom izražavanju onoga što je implicitno za osobu koja govori. Zaista je važno imati na umu da sugovornik ne bi trebao rješavati problem ili davati savjete govorniku. Sugovornik ima funkciju slušanja i postavljanja pitanja kako bi se produbilo viđenje situacije. Moguća pitanja: Što mislite pod...? Što za vas znači da....?

Vježba

Vrijeme trajanja 30
minuta

Refleksija učitelja

Refleksija učitelja je aktivnost koja se ponavlja u *online* susretima. Ovu aktivnost treba provesti u sljedećim koracima:

- Virtualna soba: Svi zajedno: Razmišljajte svatko za sebe i zapišite svoja razmišljanja u bilježnicu. Ova pisana razmišljanja neće se pokazati drugima.
- Virtualna soba: Sobe za izdvojene skupine (engl. *breakout rooms*): Razgovor u parovima - sudionici dijele mišljenja. Recite sudionicima da odaberu što god žele podijeliti.
- Virtualna soba: Svi zajedno: Ponovno zapisujte svatko za sebe ako se nešto novo pojavilo pri razmišljanju u paru.
- Virtualna soba: Svi zajedno: Posljednji korak je zajedničko razmišljanje u velikoj grupi.

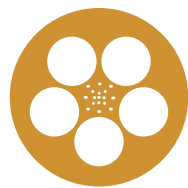
Izjave o kojima treba razmisliti su:

- Napišite sve što vam padne na pamet o vašem dosadašnjem sudjelovanju u ovom programu.
- Opišite je li i kako je program do sada utjecao na vas kao osobe.
- Opišite je li i kako je vaše sudjelovanje u ovom programu do sada imalo utjecaja na vašu profesionalnu ulogu učitelja.
- Opišite kako mislite da bi se dosad obavljene vježbe mogle koristiti s učenicima u vašoj učionici.

Bilješke za trenere



5. dan





Tijek dana

Vrijeme	Sadržaj
10 min	Dobrodošlica i prezentacija dana
30 min	Tjelesne vježbe - sjedeće ili stojeće Vježba usredotočene svjesnosti (engl. <i>mindfulness</i>)
30 min	Dijeljenje: Kako smo...? (engl. <i>check in</i>)
30 min	Teorija. Aspekt različitosti etničke pripadnosti i kulturnog podrijetla
60 min	Vježba. Društvena ljestvica (Tko ima moć)
	Pauza / Ručak
15 min	Vježba. Prilagodba drugoj kulturi - poznavanje obrasca
30 min	Teorija. Polivagalna teorija
20 min	Grupni rad. Kakve su moje reakcije?
20 min	Vježba. Izazivanje stresa
45 min	Dijalog. Što se događa kada sam pod pritiskom u svojoj profesiji?

Vježba

Vrijeme trajanja 15 minuta

Tjelesne vježbe

Možete odabrati stojeće tjelesne vježbe kao što je objašnjeno u drugom danu, sjedeće tjelesne vježbe kao što je opisano u trećem danu ili ležeće tjelesne vježbe kao što je opisano u četvrtom danu.

Materijali

Podloga za vježbanje

Vježba

Vrijeme trajanja 15
minuta

Usredotočena svjesnost (engl. *mindfulness*)

Postupak

Možete odabrati osvještavanje tijela kao što je opisano u prvom danu, sjedeću meditaciju tijela i disanja kao što je opisano u drugom danu, ili sjedeću meditaciju – Netko do koga mi je stalo, kao što je opisano u trećem danu.

Vježba

Vrijeme trajanja 30
minuta

Dijeljenje: kako smo...? (engl. *check in*)

“Check in” znači da svi sudionici mogu biti prisutni tako da kažu nekoliko riječi o tome kako su i što im se događa u životima. To ne bi trebao biti dug govor, već samo nekoliko rečenica koje opisuju njihovu trenutnu situaciju. Kao i uvijek, nitko nije prisiljen dijeliti nešto što ne želi, ali bolje je da svatko nešto kaže jer je to jedan od načina sudjelovanja i formiranja grupe.

Dijeljenjem i slušanjem vježbamo govoriti osobnim jezikom i koristiti aktivno, empatično slušanje.



Teorija

Vrijeme trajanja 30
minuta

Aspekt različitosti etničke pripadnosti i kulturnog podrijetla

Rastuća globalizacija, tijekom koje je velik broj ljudi selio preko državnih granica, dovela je do toga da se društva u velikoj mjeri sastoje od ljudi različitih kultura i podrijetla.

Prema UNESCO-u (2012), kulturna i etnička različitost važna je za čovječanstvo kao izvor razmjene novih ideja i kreativnosti jednako kao što je biološka raznolikost važna za prirodu. Pa ipak, društva ne prihvaćaju uvijek kulturnu i etničku različitost. Ljudi se percipiraju različitim i različito su tretirani zbog svoga etničkog i kulturnog podrijetla.

Jedan od primjera kako se ljudi zbog spomenutih aspekata percipiraju i tretiraju različito je to što se pokazalo da prezimena ljudi utječu na njihove prilike za posao u Europi (Carlsson i sur., 2018).

Pojam etničnosti temelji se na dualizmu između "nas" i "drugih". Etnička pripadnost može biti definirana kao identifikacija ljudi s grupom i osjećaj pripadnosti grupi koja sama sebe definira kao različitu od drugih ljudi ili grupa (Wickström, 2011).

Osjećaj pripadnosti često se temelji na kolektivnoj predodžbi o zajedničkom podrijetlu, povijesti, povezanosti sa zemljopisnim područjem, jeziku, kulturi i religiji (Smith, 2009).

Pojam kulture može označavati način ili stil života koji oblikuje osobu kroz njen život. Kada su ljudi oblikovani kulturom, njihov svijet odražava načela i norme kulture. Tako njihov svijet oblikuju njihova percepcija i način života. Područja kao što su religija, prehrana, pogled na život, obiteljski i društveni odnosi mogu biti značajan dio kulture. UNESCO (2001) smatra da kultura prima različite izraze u vremenu i prostoru.

Osvještavanje kulturnih sličnosti i razlika između ljudi u društvu može se zvati svijest o kulturnoj različitosti. Svijest o kulturnoj različitosti odnosi se na svijest o našem vlastitom kulturno oblikovanom ponašanju, vrijednostima koje nam omogućuju razumijevanje i prepoznavanje sličnosti i razlika između kulturno oblikovanog ponašanja drugih ljudi, međusobnih vrijednosti i uvjerenja (Burchum, 2002).

Kao i drugi aspekti različitosti, etničnost se tiče društvene klasifikacije i grupnih odnosa. Međutim, etnička i kulturna pripadnost rijetko su jedini temelj nečijeg identiteta. Iz intersekcionalne perspektive, drugi aspekti kao što su spol, klasa, seksualnost, dob i mjesto življenja također su isprepleteni u izgradnji identiteta osobe. Dakle, etničku i kulturnu pripadnost treba prvenstveno percipirati kao promjenjive društvene konstrukcije koje su u određenoj populaciji ili nastale spontano ili su bile stvorene namjerno radi političkih potreba.

Etničnost i kulturno podrijetlo u razredu

Školama je dodijeljena ključna uloga u ophođenju s društvenom različitosti s obzirom na to da današnje učionice zrcale društva koja se sastoje od ljudi različitih kultura i podrijetla. U školi razgovori o etničkoj pripadnosti i kulturnom podrijetlu mogu biti važni primjerice u raspravama o razlikama u školskim i općim društvenim vrijednostima. Kulturni sukobi i društvene i jezične barijere, pitanja su o kojima se može raspravljati u etničkom i kulturnom smislu, imajući na umu da rasprave o pedagogiji u smislu etničnosti i kulturne različitosti mogu imati za posljedicu učvršćivanje stereotipa i zanemarivanje individualnih razlika.

Poučavanje koje promiče različitosti nastoji ohrabriti učenike i učitelje, kako iz većinskih tako i iz manjinskih skupina u društvu, da vrednuju i istraže složene veze i raskorake koji se pojavljuju između i unutar vlastitih i tuđih etničkih, kulturnih i društvenih identiteta. Ova vrsta poučavanja također potiče razumijevanje o tome kako se etnički i kulturni identiteti razlikuju od pojedinca do pojedinca, kao i gledanje na društvo onkraj predodžbi i stereotipa o određenoj skupini ljudi. Učitelji su ključni uzori u adresiranju različitosti u školama i treba im dati priliku da razmisle o vlastitim normama i vrijednostima i o tome kako se one odnose prema ulozi učitelja, te prema svakodnevnom radu u školi (Hällgren i sur., 2006).

Istraživanja su pokazala važnost učitelja za to kako se kulturna i etnička različitost tretira i integrira u školama. Nadalje, osvješten odnos učitelja prema različitosti ključan je za to kako su učenici različitih kulturnih i etničkih pripadnosti integrirani u vlastitu zajednicu (Bohman i Miklikowska, 2020; Geerlings i sur., 2017; Serdiouk i sur., 2019; Miklikowska, 2018). Istraživanja su također pokazala da učitelji na temelju kulturne i etničke različitosti različito tretiraju i percipiraju učenike te imaju različita očekivanja vezana uz njihov školski uspjeh (Gruber, 2007).

Moguća pitanja za raspravu nakon predstavljanja teorije

- Raspravite o tome kako etnička i kulturna različitost izgleda u vašoj učionici.
- Koje prednosti zapažate radeći s grupom učenika različitog etničkog i kulturnog podrijetla? A što vidite kao izazov?

Vježba

Vrijeme trajanja 60
minuta

Društvena ljestvica (Tko ima moć)

Obrazloženje i pozadina

Započnite vježbu uvodom o odnosima moći u društvu, a uz to možete podsjetiti učitelje na predstavljenu teoriju o kulturnoj i etničkoj različitosti.

Kao ljudska bića svi smo različiti. Društvo neke ljude cijeni više od drugih. To se možda ne iskazuje otvoreno, ali je vidljivo iz činjenice što su ljudi koji zauzimaju položaje moći vrlo slični. Primjerice, u upravnim odborima se najčešće nalaze muškarci, a u europskim parlamentima bijelci.

Moć se također može očitovati u tome kakve se osobe smatra normalnima, ili u tome kome je dopušteno imati utjecaj i donositi važne društvene odluke. Moć se ogleda i u tome koji kandidati su obično najbolje pozicionirani u situacijama zapošljavanja, koji se ljudi grupiraju i prema kojim atributima, te koji se ljudi nikada ne uzimaju u obzir za posao.



Ciljevi

- Otkriti, raspravljati i razviti razumijevanje o moći, privilegijama i osobnim predrasudama u društvu, kao i u školi
- Razmotriti kako su pozicije moći i utjecaja u društvu povezane s dimenzijama različitosti kao što su etnička pripadnost, spol/rod, seksualna orijentacija, ograničena tjelesna sposobnost i klasa



Materijali

Za ovu vježbu potrebno je pripremiti kopije fotografija koje su dostupne na www.handinhand.si. Fotografije su objavljene uz dopuštenje fotografkinje Hanne Goldstein/RFSL Youth, Švedska. Svaka grupa trebat će cijeli set fotografija.



Postupak

1. Podijelite veliku grupu u manje skupine s otprilike 4-5 sudionika. Uputite skupine da rašire fotografije na velikom stolu ili na podu. Objasnite sudionicima da u grupi rasporede fotografije u hijerarhiju, stavljajući na vrh one za koje misle da imaju najveću moć, a one s najmanjom moći na dno. Članovi grupe mogu izabrati hoće li ili neće sudjelovati u raspravi tijekom vježbe. Posebno naglasite da se grupa treba fokusirati na trenutno stanje u vlastitom društvu. (20 min)

2. Refleksija u manjim skupinama

Raspravite o razlozima zbog kojih smatrate da je osoba smještena više ili niže na društvenoj ljestvici. Zatim promijenite kut gledanja i raspravite kakav bi bio poredak osoba da žive na selu, u ruralnoj sredini? Na plaži ljeti? U Saboru ili Vladi? Na kraju, raspravite u grupi kakva je hijerarhija u vašoj školi, u vašim razredima (20 min.).

3. Vođena refleksija u velikoj grupi. Možete postaviti sljedeća pitanja:

Što ste otkrili? Koje su osobe, prema vašem mišljenju, smještene na najviše položaje? A koje su smještene na najniže položaje?

Jesu li u svim grupama iste osobe rangirane na najvišim odnosno najnižim položajima ili se grupe razlikuju u tome kako su provele rangiranje?

Je li se u nekoj grupi primijetilo da nedostaju fotografije osoba koje su važne za raspravu o moći u našem društvu, odnosno da neka osoba nije bila prikazana, a trebala bi biti? (20 minuta)

Završite vježbu osvrćući se na cilj vježbe i naglasite da razredi odražavaju društvo. One koji imaju moć u društvu može se povezati s onima čiji se glasovi čuju u učionici.



Razmišljanja i smjernice za trenere

Podsjetite učitelje da fokus treba biti na društvu u cjelini, a ne na pojedinačnim slučajevima.

Ovu vježbu možete prilagoditi trenutnom stanju u vašem društvu. Na primjer, ako kao trener smatrate da su neke od fotografija nevažne za vaše društvo, nemojte ih koristiti. Nedostaju li fotografije ljudi koji su važni za rasprave o odnosima moći u vašem društvu, dodajte aktivnost koja uključuje pronalaženje fotografija određenih ljudi na internetu ili u novinama. Dodatna mogućnost je da vi kao trener nađete i ispišete fotografije ljudi koje bolje odgovaraju trenutnom stanju vašeg društva od onih koje su dostupne i korištene u ovom programu.

Vježba

Vrijeme trajanja 15
minuta

Prilagodba drugoj kulturi - poznavanje obrasca

Obrazloženje i pozadina

Svijest o različitosti oprimjerena je "jednostavnom" igrom s loptom, u kojoj sudionici u grupama od 4 do 6 bacaju loptu jedni drugima po određenom obrascu, a nakon nekog vremena jedan član mijenja grupu, odnosno priključuje se drugima. Vježba ilustrira koliko teška može biti integracija u grupi u kojoj ne znate "pravila igre".

Ciljevi

- Osvijestiti koliko je teško integrirati se u grupu u kojoj ne znate pravila igre
- Osvijestiti koliko teško može biti integrirati u svoju grupu novu osobu koja ne poznaje pravila vaše grupe



Materijali

4-6 loptica za tenis



Postupak

Trener dijeli učitelje u grupe od 4-6 osoba i traži od grupe da zajedno bacaju loptu, pazeći da je svi dobiju. Grupa sama odlučuje o obrascu bacanja lopte. Od učitelja se traži da nekoliko puta ponove određeni obrazac.

Trener odabire po jednog člana iz svake grupe i traži od njih da se pridruže novoj grupi, dok od grupe traži da nastave s vlastitim obrascem.

Zamijenite članove nekoliko puta.

Vodite refleksiju o tome kakav je osjećaj biti u različitim položajima i pitajte učitelje mogu li povezati igru s izazovima s kojima se susrećemo kada upoznajemo nove ili različite kulture.



Razmišljanja i smjernice za trenere

Ova vježba usmjerena je na svijest o različitosti.

Pokazuje kako stvari vidimo različito i kako se naša stvarnost ne može definirati kao jedinstvena istina jer stvarnost vidimo iz različitih perspektiva.

U ovoj vježbi sudionici mogu iskusiti kako novi član grupe može imati sasvim različitu percepciju o tome kakav je osjećaj biti u grupi od članova grupe koji su zajedno duže vremena. Ovaj primjer zamišljen je tako da prikazuje društvo i prilika je za senzibilizaciju na našu vlastitu percepciju stvarnosti i naše susrete s drugima.

Između ostalog, svijest o različitosti svijest je o vlastitoj stvarnosti i osvještavanje iste, a uz to i razumijevanje toga da smo različiti, da možemo zauzeti tuđu perspektivu i priznati razlike.

Prema Hildebrandtu i Stubberupu (2012) to zahtijeva sposobnost informiranja i komuniciranja te sposobnost viđenja i osjećanja druge osobe. Mentalni modeli su konstruirani, što znači da nisu čvrsti i rigidni. Mogu se mijenjati.



Teorija

Vrijeme trajanja 30 minuta

Polivagalna teorija

Ranije smo govorili o tome kako je stres prirodni biološki odgovor na situacije koje se percipiraju kao opasne. Problem je u tome što naši odgovori i reakcije često nisu usklađeni sa situacijom, manifestiraju se kao da smo u životnoj opasnosti čak i kada to nismo. Pitanje je što možemo učiniti kada reakcije na stres nisu usklađene sa situacijom? Što napraviti kad odgovori na stres nisu sukladni onome što nam je zapravo u tom trenutku potrebno?

U ovom programu, između ostalog, treniramo upoznavanje svojih odgovora na stres kroz razvoj utjelovljene svijesti o vlastitom stresu i opuštanju. Razvijamo načine da se reguliramo i pronađemo odgovore koji su kompatibilni s različitim situacijama.

Ono što učimo o stresu omogućuje mapiranje naših odgovora na stres i u tom kontekstu korištenje vježbi usredotočene svjesnosti (mindfulness) kao načina nošenja s odgovorima na stres.

Polivagalna teorija

Steven Porges razvio je polivagalnu teoriju kao način razumijevanja odgovora na stres i oporavka od stresa. Dorzalna grana vagalnog živca prima sve informacije od tijela do mozga. Tog procesa nismo svjesni, odnosno on je nesvjestan. Uoči li mozak opasnost, dorzalna grana vagalnog živca omogućava naše umirenje i mi se “zamrznemo”. Tek kad mozak percipira da smo sigurni ponovno smo sposobni za djelovanje. Ovisno o stupnju sigurnosti, djelujemo sa strahom, agresijom ili smo u društvenoj interakciji. Ono što je zanimljivo u teoriji je to što regulaciju (stresa, emocije i pažnje) učimo kroz naše međusobne interakcije; to nije nešto što radimo kao pojedinci.

Zamrzavanje, borba i bijeg su mehanizmi koji su nastali kako bi nas štitili. Moramo se osjećati sigurno prije nego što se možemo osloboditi našeg inherentnog impulsa za samoobranu. Biti s drugom osobom koja je smirena omogućuje nam da se osjećamo sigurno i da se društveno povežemo. Mi komuniciramo našim tijelima i kroz njih, naše se emocije izražavaju kroz ventralnu granu vagalnog živca u tonu našeg glasa, na našem licu i u našem srcu. Prvo moramo naučiti osjećati se sigurnim u tijelu, kako bi djelovali i komunicirali, a to je nešto što radimo zajedno. Polivagalna teorija i iskustvo oporavka od traume upućuju na to da ovaj rad započinje uspostavljanjem sigurnosti unutar tijela.

Polivagalna mapa

Trening se sastoji od mapiranja odgovora na stres. Za početak potrebno je odgovoriti na dva pitanja:

Kakav je moj odgovor na stres u ovom trenutku? Kako ja to znam? Kažem li da je moj odgovor na stres jako visok ili srednji ili nizak, kako da o tome znam pravu sliku? Ono što osjećam u svom umu, tijelu i emocijama, kao i način na koji se ponašam prema drugim ljudima, komponente su koje otkrivaju razinu stresa. Da bismo odgovorili na ova pitanja, potrebna nam je mapa koja pokazuje na kojoj je razini naš stres i u kojem se smjeru kreće. To činimo promatranjem ljestvice troslojnog sustava.

Društveni živčani sustav

Donja razina je mjesto gdje se osjećamo opušteno, bez stresa ili osjećamo niski stres. To se zove naš društveni živčani sustav. U ovom stanju tri ključne riječi pomažu opisati kakav je osjećaj biti u donjoj razini: prostrano, staloženo i povezano.

To znači da u tom stanju postoji osjećaj ispravnosti, ima prostora za kretanje i prostora za disanje, to je osjećaj fizičke i mentalne fleksibilnosti. U ovom stanju postoji prostor i kreativnost za smišljanje velikih i novih ideja. Tu se nalazi i sposobnost viđenja šire slike te dugoročnijeg pregleda, a postoji i nada. Kada smo u ovom stanju tada dobro rješavamo probleme. Možemo razmišljati o svim načinima pristupa problemu i o problemu samome. Biti ovdje znači biti staložen u svakom pogledu: staložene misli jasne su i otvorene. Staložen u emocijama koje nisu turbulentne niti se brzo kreću gore-dolje, niti smo zaglavljani u jednoj emociji. One su jednostavno tu.

Možda čak osjetite sreću i radost. Vaš imunološki sustav i hormoni rade kako bi trebali. Vaša probava je spremna i radi dobro, možete spavati. A kada spavate, probudite se odmoreni. Prostrano, i staloženo i naposljetku povezano. Povezani smo sa sobom i s drugima. Povezani smo sa svojim umom i svojim emocijama. Povezani smo unutar našeg tijela. I povezani smo prema van, s drugim ljudima, zajednicom. Čak možemo osjetiti povezanost s čovječanstvom. Možemo biti empatični i postavljati granice u isto vrijeme. Biti ono što jesmo i biti s drugima.

Borba ili bijeg

Sljedeća razina zove se borba ili bijeg. Događa se kada se reakcija na stres poveća. Tri ključne riječi za opisivanje ovog stanja su pod pritiskom, mobilizirano i reaktivno.

Ovdje se vidi pritisak, žurba i kretanje. Morate nešto poduzeti, reagirati, izvoditi, braniti, štiti i kretati se. Adrenalin kola tijelom i sve se u tijelu ubrzava. Broj otkucaja srca ubrzava se, disanje postaje brže i pliće, pogled nam je kratak i hitar, naš govor ubrzava. U isto vrijeme kad se spomenuti procesi počinju ubrzavati, probava se u tijelu počinje umirivati. Dolazak u ovo stanje ide od širokog otvaranja do sužavanja.

Na najnižoj razini postojala je otvorenost prema svim vrstama rješavanja problema. Na ovoj razini rješenja se sužavaju sve dok ne ostane samo jedna opcija. Pojavi li se problem, postojat će samo jedna opcija za rješenje. Ne razmišljamo o budućnosti. Sve je u pronalazenju rješenja za problem s kojim se suočavamo. Ovo rješenje je moja jedina opcija, ako ne bude po mom, borit ću se s tobom, svađati i raspravljati sve dok se ne složiš sa mnom - da je ovo ispravan i jedini način rješavanja problema.

U tom stanju postajemo kontrolirajući i kruti, stvari se sužavaju i razvijamo negativnu usredotočenost. Pogled nam je sužen. Vidimo samo ono što je ispred nas, uši nam počinju ignorirati zvuk ljudskog glasa. Kad dođemo u ovo stanje, doslovno se međusobno ne čujemo. Uši nam postaju ugođene kako bi čule niske, opasne zvukove. Pritisci ovog stanja mobiliziraju reaktivnost, a reakcije se javljaju u našim tijelima. Tijelo se ubrzava, javlja se stezanje i napetost, osjećaj da se morate pomaknuti, morate nešto učiniti. Prisutne su emocije ljutnje, frustracije, razdražljivosti, ponekad čak i bijesa, ili postoji osjećaj straha, panike, užasa, ili tjeskobe. Emocije su burne i intenzivne.

Osjećaj da se moramo zaštititi i odreagirati može potaknuti osjećaj hitnosti i turbulencije, sve skupa može ponekad izgledati čak kaotično. U ovom stanju udaljavamo se od povezanosti, udaljavamo se od povezanosti s čovječanstvom te razmišljamo samo o vlastitoj zemlji, našoj skupini ili plemenu. Udaljavamo se od povezanosti sa svijetom do isključive brige za svoju zemlju ili svoje pleme. Na ovoj razini vidimo nacionalizam.

Zamrzavanje

Sljedeća razina je najviša razina, na samom vrhu ljestvice odgovora na stres. Stanje zamrzavanja.

U ovom stanju sve se još više sužava na osjećaj nebrige za druge ljude. Stalo nam je samo do nas samih, ili možda do vlastitih obitelji. Ovo je stanje u kojem se ne događa ni jedna od ranije spomenutih reakcija. Kretanje iz stanja borbe ili bijega, mobilizacija, sva ta reaktivnost ne služi više ničemu, niti je od bilo kakve koristi.

Ovo je najviša razina stresa, gdje se osjećamo nepovezano, zatvoreno i ukočeno. Ovdje se sve počinje usporavati. Otkucaji srca se usporavaju, disanje se usporava, ponekad se govor usporava i postaje nejasan, a oči postaju nefokusirane. Probava je već bila usporena i to se nastavlja. Tijelo reagira ili prekomjernom napetošću koja utječe na mišiće, čineći ih pretjerano krutim ili se ponekad dogodi suprotno i u tijelu uopće nema napetosti. To je osjećaj nemogućnosti kretanja ili djelovanja. Misli su prazne. Nekad to može dovesti do disocijacije, a ponekad do nepovezanosti i osjećaja beznađa.

U staloženom stanju koje je društveni živčani sustav, bili smo otvoreni za sve različite opcije za koji god problem. Kad nam razina stresa poraste, upuštamo se u borbu ili bijeg što znači da se stvari sužavaju i vidimo samo jednu opciju, postoji samo jedno moguće rješenje problema. Kada dođemo u najvišu razinu zamrzavanja, naša tijela i naši mozgovi govore nam da čak ni ta jedna opcija jednostavno neće uspjeti. Sve smo zatvorili. To sa sobom donosi osjećaj beznađa, obamrlosti i apatije.

Odvojeni smo od sebe i od drugih ljudi.

Ciklus stres-opuštenost

	Mentalno	Emocionalno	Fizički	Društveno
Društveni živčani sustav	Znatizeljno Bistrog uma Kreativno Fleksibilno Pažnja i koncentracija Pozitivno Mirno Lako Spokojno	Sreća Radost Ljubav Jednoliko raspoloženje	Vibrantno Opušteni mišići Ravnomjerno disanje Umjeren broj otkucaja srca Laka probava i eliminacija Izražajno lice Tečan ritam i ton glasa	Usklađeno Responzivno Interaktivno Strpljivo
Borba/bijeg	Pretjerano fokusirano ili nefokusirano Teško se koncentrirati Negativno Kruto Misli koje se ponavljaju Brze misli Nestrpljivo	Razdražljivost Iznerviranost Ljutnja Bijes Zabrinutost Tjeskoba Strah Užas Panika	Napeti mišići Brzo, plitko disanje Ubrzan rad srca Hladne ruke i noge Znojno i vruće Suha usta Loša probava Zatvor Bez odmora Uzrujano Klimavo Brz govor Brzi pokreti očiju Loše spavanje	Usmjerenost na sebe Konfrontacijski Izbjegavajuće
Zamrzavanje	Beznadno Zaglavljeno Zarobljeno Preplavljeno Razbacano Odsutno Sanjalački Zbunjeno Praznog uma Zaboravno	Otopljenost Sram Apatija	Vrlo napeti ili pretjerano opušteni mišići Usporen rad srca Sporo, plitko disanje Obamrlost Vrtoglavica Blijedo Nefokusirane oči Zamagljen vid Bezizražajno lice Monoton glas Nespretno	Nepovezano Neresponzivno Ugašeno Isključeno

Ovo je mapa i okvir za pitanja: kakav je moj odgovor na stres u ovom trenutku? A kako ja to znam?



Grupni rad

Vrijeme trajanja 20 minuta

Kakve su moje reakcije?

Imate li znanje o tri razine stresa?

Kako biste ih opisali prema vlastitim iskustvima i svojim riječima?

Kako se nosite s odgovorom na stres, kada ga primijetite?

Stres ne može biti odgođen

Sljedeći korak je kako odgovoriti na prikladniji način kada osjetimo pritisak ili uzbuđenje koje se povećava. Često mislimo da možemo organizirati, planirati i procjenjivati tako da se ne nađemo u neugodnim i stresnim situacijama.

Važno je naglasiti da je cijela poanta u tome kako se odnosimo prema stresu i kako razmišljamo o njemu. Ne u izbjegavanju stresa. Misleći da smo u stanju razmišljanjem izbjeći stres, mi lako zapnemo u vlastitim mislima. Međutim, istina je da su naše reakcije na stres zapravo vrlo duboki biološki odgovori preživljavanja koji se najprije manifestiraju u našem tijelu. Dakle, prvo prolaze kroz naša tijela, zatim dolaze u naše emocije i na kraju u misli. Ideja da svoje misli možemo koristiti za kontrolu stresa nije realna. Zapravo, naše misli su najslabija točka obrane od tih odgovora na stres.

Kao što smo naučili ranije, misli zapravo mogu pogoršati stvari i povećati razinu stresa.

Odgovori na stres biološki su odgovori preživljavanja koji dolaze kroz naša tijela i stoga moramo raditi sa svojim tijelom, a ne sa mislima. Moramo dati odgovore koji su prikladni stresnoj situaciji, te stvoriti povezanost sa sobom, svijetom oko sebe i drugima. Vježbanje usredotočene svjesnosti (mindfulness) način je treniranja te vrste utjelovljenja.

Vježba

Vrijeme trajanja 20
minuta

Izazivanje stresa

Obrazloženje i pozadina

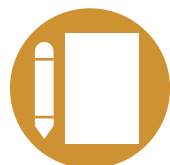
Poanta je uvesti nešto što će samo malo aktivirati sustav stresa, tako da su sudionici u kontaktu s nekim stvarnim senzacijama povezanim s reakcijama na stres i impulsima borbe, bijega ili zamrzavanja. Gore predstavljena teorija mogla bi se koristiti kao okvir povezan s tri razine, kao način mapiranja odgovora na stres.

Ova vježba je primjer. Možda postoji i nešto drugo što stvara iste odgovore. Kušanje nečega zavezanih očiju, stavljanje ruku u kutiju, a da ne znate što je unutra ili nešto drugo.



Ciljevi

- Razviti i unaprijediti socio-emocionalne i interkulturalne kompetencije – svijest o sebi i upravljanje sobom
- Poboljšati i razviti relacijsku kompetenciju
- Zamijetiti što je prisutno u tijelu i umu
- Koristiti to znanje ili svjesnost za razumijevanje veze između nas samih i drugih
- Koristiti svjesnost o svom trenutnom stanju za donošenje svjesnijih izbora
- Upoznati različite pristupe regulacije pod pritiskom



Materijali

Nisu potrebni.



Postupak

Svi zatvaraju oči. Sjedite li za stolom, možete se nagnuti naprijed i opustiti gornji dio tijela na stolu. Sjedite li u krugu, okrenite leđa sredini kruga i okrenite se jedan od drugoga.

Sada se kaže da će trener odabrati jednog od sudionika dodirom po leđima. Osoba koja je odabrana treba otpjevati pjesmu.



Razmišljanja i smjernice za trenere

Trener je u sredini kruga i hoda u unutarnjem krugu, stvarajući buku, šuteći, približava se nekim sudionicima, ponovno udaljuje.

Svrha je stvoriti napetost i potaknuti neke reakcije na stres kod sudionika.

Isprobajte različite stvari, uzmite si vrijeme prije nego što nekoga dodirnete, tako da napetost raste.

Radite male pauze i pitajte: Što sada osjećate u svom tijelu? Ima li reakcije na stres? Znojne ruke, stiskanje tijela, ubrzano disanje? Ili nešto drugo? Primjećujete li bilo kakve signale ili impulse za borbu, bijeg ili zamrzavanje? To mogu biti misli ili impulsi poput: "Nema problema, sad se samo pripremam, sjedim ovdje" ili "Neću to učiniti, pokušajte me natjerati!" Možda u vama postoji poriv da izađete iz sobe, ili da se pokušate smanjiti ili da sjedite vrlo tiho, tako da vas trener ne vidi ili ne primijeti.

Vi, trener, morate odlučiti hoćete li nekoga dodirnuti ili ne. Naravno, svrha nije natjerati nekoga da pjeva, već stvoriti napetost i proizvesti reakcije na stres. Također možete odabrati više od jedne osobe ili čak cijelu grupu ili napraviti više krugova na različite načine.

Važno je istaknuti da se pojašnjavanjem onoga što se događa sa sudionicima tijekom vježbe daje primjer za to što se događa kada smo pod pritiskom. Za neke ljude ova vježba može biti prezahtjevna. Sudjelovati se može na različite načine.

Možete reći da je uvijek moguće otvoriti oči, ili ako baš ne želite biti izabrani možete napraviti mali znak kao što je podizanje ruke. Tako se sudionicima da prilika da se reguliraju postane li im preteško. Oni ne znaju da možda nikoga nećete odabrati.

Vježba

Vrijeme trajanja 45
minuta

Što se događa kada sam pod pritiskom u svojoj profesiji?

Objašnjenje i pozadina

Ova vježba je i refleksija i dijalog. Svrha joj je povećati svijest o sebi kada osjećate pritisak na poslu. Namijenjena je usmjeravanju vašeg fokusa na sebe, da sa znatiželjom i ljubaznošću istražite što se dogodilo u konkretnoj situaciji, kakve je posljedice moglo prouzrokovati vaše stanje i vaše tumačenje dane situacije te kako je sve skupa moglo utjecati na odnos s djetetom uključenim u situaciju.

Kroz ovu vježbu također treniramo samopoštovanje, razgovor o teškoj situaciji na osobnom jeziku i normaliziranje toga da svatko doživljava teške situacije u svojoj profesiji, i to da svatko čini najbolje što može. Vježbajući povećavamo svijest i razumijevanje što nam daje priliku da vidimo nove načine reagiranja pod pritiskom. Vježba također unaprijeđuje sposobnost slušanja i postavljanja pitanja bez rješavanja problema ili davanja savjeta.

Vodstvo



Sjednite na stolicu što je udobnije moguće. Možete zatvoriti oči ili spustiti pogled prema podu. Je li moguće na trenutak skrenuti pažnju prema unutra? Usmjerite pažnju na svoja stopala i njihov kontakt s podom, te na fizičke osjete u vašim stopalima. Zatim preusmjerite pažnju na dah, ne mijenjajući ništa. Ne morate disati na određen način, već jednostavno primijetite da dišete, na trenutak prateći dah svojom sviješću. Primijetite kako se dah kreće kroz vaše tijelo.

Sada ću vas pozvati da se prisjetite situacije s djetetom koju ste smatrali posebno izazovnom, u kojoj vam je bilo teško ostvariti potrebnu otvorenost i empatiju kako biste situaciji dali kvalitetu kakvu ste željeli. Kada ste to doživjeli? Kakva je to situacija bila? Tko je bio prisutan? Kakva je bila atmosfera?

Možete li se prisjetiti tjelesnih osjeta? Kako ste osjećali svoje tijelo? Jeste li osjetili da je neki dio tijela značajniji od drugih dijelova? A što je bilo s vašim dahom? Jeste li uopće prepoznali svoj dah ili kvalitetu svoga daha: je li bio brz, spor, površan, dubok ili nešto drugo? Što je bilo s vašim razmišljanjima? Sjećate li se kakvih misli? Možda se sada pojavljuju neke misli? A vaši osjećaji? Koje ste osjećaje primijetili u toj situaciji i nakon nje?

Sada usmjerite svoju pažnju, ili upotrijebite svoju sposobnost mašte, na dijete i na to kako izgleda.

Kakve vam signale dijete šalje? Koje emocije su prikazane ovim signalima? Kakvo je držanje djeteta – što ono poručuje? Kakav mu/joj je izraz lica? Što vidite u djetetovim očima?

Također, pokušajte postati svjesni sebe kroz djetetove oči. Kakav je izraz vašeg lica? Što vaše oči komuniciraju? Vaše držanje? Držite se ovoga i ostanite neko vrijeme u iskustvu. Mijenja li se to kako o njemu razmišljate? Ili je trajno? Kakvo je sada? Kada se osjećate ranjivo na ovaj način – možete li tome dati naslov ili ime? Riječ ili rečenicu, možda oblik ili boju? Sada ponovno obratite pažnju na svoje disanje i nekoliko puta duboko udahnite.

Dijalog

Napravite grupe po troje. U ovom dijalogu postoje tri uloge: govornik, sugovornik i promatrač. Govornik govori o situaciji u kojoj je bio pod pritiskom. Kao i uvijek, govornik govori onoliko koliko želi.

Sugovornik prvenstveno sluša i postavlja pitanja kad treba nešto razjasniti ili elaborirati. Pretpostavljamo da su naša percepcija i razumijevanje isti, da razumijemo značenje riječi druge osobe, ali to često nije slučaj. Pitanja imaju za cilj produbiti razumijevanje i učiniti eksplisnim ono što je implicitno kod osobe koja govori. Jako je važno da sugovornik ne rješava problem i ne daje savjete govorniku. Uloga sadrži funkcije slušanja i postavljanja pitanja kako bi se bolje sagledala situacija.

Moguća pitanja: Što mislite pod....? Što za vas znači da....? Promatrač samo sluša i mjeri vrijeme. Nakon dijaloga između govornika i sugovornika, promatrač ponavlja dijelove dijaloga koji su ga se dojmili.

Tri kruga od 15 minuta.....

10 minuta za dijalog, 3 minute za promatrača da ponovi dijelove dijaloga te 2 minute te priprema za sljedeći krug.

Sažimanje u velikoj grupi

Razmišljanja i iskustva s dijaloškim vježbama

Kakav je bio osjećaj biti u različitim ulogama?

Što je bilo izazovno?

Što je bilo lako?



Razmišljanja i smjernice za trenere

U ovoj je vježbi jako važno da se fokus ne stavi na rješenja i savjete o tome kako riješiti problem. Kada netko govori o nečemu što je bilo teško za tu osobu, primanje i davanje savjeta može biti neugodno iskustvo. Može uzrokovati osjećaje manje vrijednosti ili da se osoba koju se savjetuje osjeća bezvrijedno ili glupo jer ne može poslušati savjet. Poanta je opisati što se dogodilo i vjerovati da je osvještavanje nečega dovoljno za nastanak promjene.

Također je važno da se promatrač ne miješa tijekom dijaloga. Promatrač je ovdje samo da sluša. Promatrač ima vremena za razgovor nakon završetka dijaloga. Kako biste spriječili da se ove neželjene stvari dogode, dobro je imati kratku pauzu nakon prvog kruga kako biste sakupili povratne informacije o tome kako struktura vježbe funkcionira.

Bilješke za trenere

Bilješke za trenere

5. online susret



Tijek susreta

Ovaj raspored je isti za sve *online* susrete, iako se vježbe mogu razlikovati unutar tema. Na primjer, vježbe usredotočene svjesnosti (engl. *mindfulness*) neće biti potpuno iste u svim prilikama. Ne zaboravite napraviti pauzu.

Vrijeme	Sadržaj
15 min	Tjelesne vježbe
15 min	Vježba usredotočene svjesnosti
5 min	Refleksija. Vođenje dnevnika
20 min	Dijeljenje: Kako smo...?
30 min	Vježba dijaloga: Što se događa kad sam pod pritiskom u svojoj profesiji?
30 min	Refleksija učitelja

Vježba

Vrijeme trajanja 15 minuta

Tjelesne vježbe

Možete odabrati stojeće tjelesne vježbe opisane u drugom danu, sjedeće tjelesne vježbe opisane u trećem danu ili ležeće tjelesne vježbe opisane u četvrtom danu programa.

Virtualna soba

Svi zajedno

Vježba

Vrijeme trajanja 15 minuta

Vježba usredotočene svjesnosti

Možete odabrati osvještavanje tijela kao što je opisano u prvom danu, sjedeću meditaciju tijela i disanja kao što je opisano u drugom danu ili sjedeću meditaciju koja uključuje vježbu "Netko do koga mi je stalo", opisanu u trećem danu programa.

Virtualna soba

Svi zajedno

Vježba

Vrijeme trajanja 5 minuta

Vođenje dnevnika

Što ste primijetili tijekom vježbe usredotočene svjesnosti (engl. *mindfulness*)? U vašem tijelu, u vašem umu, u vašem emocionalnom životu...? Razmišljajte svatko za sebe i svoja razmišljanja zapišite u bilježnicu. Vaši zapisi neće biti prikazani drugima.

Virtualna soba

Svi zajedno

Vježba

Vrijeme trajanja 15 minuta

Dijeljenje: Kako smo...? (engl. *check in*)

Virtualna soba

Svi zajedno

Check in znači da svi sudionici mogu biti prisutni tako da kažu nekoliko riječi o tome kako su i što im se događa u životima. To ne bi trebao biti dug govor, već nekoliko rečenica koje opisuju njihovu trenutnu situaciju. Kao i uvijek, nitko nije prisiljen dijeliti nešto što ne želi, ali bolje je da svatko kaže ponešto jer je to jedan od načina sudjelovanja i formiranja grupe.

Dijeljenjem i slušanjem vježbamo govoriti osobnim jezikom i koristiti aktivno, empatično slušanje.

U *online* uvjetima, ovaj "check in" također je prilika za postavljanje pitanja o programu ili vježbama.

Vježba

Vrijeme trajanja 30 minuta

Vježba dijaloga. Što se događa kad sam pod pritiskom u svojoj profesiji?

Virtualna soba

Virtualne sobe za izdvojene skupine (engl. *breakout rooms*)

Vježba dijaloga „Što se događa kad sam pod pritiskom u svojoj profesiji?“ opisana u petom danu programa, ali u grupama po dvoje umjesto po troje, što znači bez promatrača. Trener treba napraviti virtualne sobe za izdvojene skupine po dvije osobe.

Govornik govori o situaciji u kojoj je bio pod pritiskom. Kao i uvijek, govornik dijeli koliko želi. Sugovornik prvenstveno sluša i postavlja pitanja kad god nešto treba pojasniti ili elaborirati. Pretpostavljamo da su naša percepcija i razumijevanje isti, da razumijemo značenje riječi druge osobe, ali to često nije slučaj. Cilj pitanja je produbiti razumijevanje i učiniti eksplicitnim ono što je implicitno za osobu koja govori. Jako je važno da sugovornik ne rješava problem i govorniku ne daje savjete. Uloga sadrži funkcije slušanja i postavljanja pitanja kako bi se bolje sagledala situacija. Moguća pitanja: Što mislite pod....? Što za vas znači da....?

Vježba

Vrijeme trajanja 30
minuta

Refleksija učitelja

Refleksija učitelja aktivnost je koja se ponavlja u *online* susretima. Ovu aktivnost treba provesti u sljedećim koracima:

- Virtualna soba: Svi zajedno: Razmišljajte pojedinačno i zapišite svoja razmišljanja u bilježnicu. Ova pisana razmišljanja neće se pokazati drugima.
 - Virtualna soba: Sobe za izdvojene skupine (engl. *breakout rooms*): Razgovor u parovima - sudionici dijele razmišljanja. Recite sudionicima da odaberu što god žele podijeliti.
 - Virtualna soba: Svi zajedno: Ponovno zapisujte svako za sebe ako se nešto novo pojavilo pri razmišljanju u paru.
 - Virtualna soba: Svi zajedno: Posljednji korak je zajedničko razmišljanje u velikoj grupi.
-

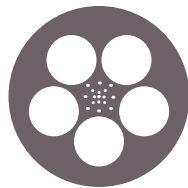
Izjave o kojima treba razmisliti su:

- Napišite sve što vam padne na pamet o vašem dosadašnjem sudjelovanju u ovom programu.
- Opišite je li i kako je program do sada utjecao na vas kao osobe.
- Opišite je li i kako je vaše sudjelovanje u ovom programu do sada imalo utjecaja na vašu profesionalnu ulogu učitelja.
- Opišite kako mislite da bi se dosad obavljene vježbe mogle koristiti s učenicima u vašoj učionici.

Bilješke za trenere



6. dan





Tijek dana

Vrijeme	Sadržaj
10 min	Dobrodošlica i prezentacija dana
30 min	Tjelesne vježbe Vježba usredotočene svjesnosti (engl. <i>mindfulness</i>)
30 min	Teorija: Aspekti različitosti prema socioekonomskom porijeklu (klasi)
45 min	Vježba: Normativno-kritička analiza
	Pauza / Ručak
90 min	Ponavljanja: Favoriti - koje biste vježbe nastavili koristiti sami ili u školi 60:40 vježba Dijaloška vježba
90 min	Evaluacija - što sam naučio/la

Vježba

Vrijeme trajanja 15 minuta

Tjelesne vježbe

Možete odabrati stojeće vježbe kao što je objašnjeno u drugom danu, sjedeće kao što je opisano u trećem danu ili možete raditi ležeću vježbu kao u četvrtom danu.

Materijali

Podloga za vježbanje

Vježba

Vrijeme trajanja 15 minuta

Usredotočena svjesnost (engl. *mindfulness*)

Možete odabrati osvještavanje tijela kao što je opisano u prvom danu, sjedeću meditaciju tijela i disanja kao što je opisano u drugom danu ili sjedeću meditaciju “Netko do koga mi je stalo” kao što je opisano u trećem danu.



Teorija

Vrijeme trajanja 30
minuta

Aspekti različitosti prema socioekonomskom porijeklu

Ovaj dio opisuje kako društvena klasa i socioekonomsko porijeklo učenika utječu na njihove mogućnosti u školi. Završava raspravom o tome kako osmisliti rad u učionici da uključuje sve učenike.

Pripadnost određenoj društvenoj klasi još uvijek utječe na brojne aspekte našeg života u modernom društvu. Klasa utječe na resurse kojima raspolažemo i na određene rizike kojima smo izloženi. Za radničku su klasu i dalje problem fizički rizici pri radu, uz manjak samodeterminacije i autonomije. Unatoč poboljšanim dohocima i uspostavi socijalne države u mnogim zemljama, postoji značajna razlika i u morbiditetu i u očekivanom životnom vijeku između radničke klase i ostalih društvenih klasa, koje u ovom tekstu opisujemo kao srednju klasu (Fazio i sur., 2020). Procesi koji stvaraju ovu situaciju se odvijaju od kolijevke pa do groba. Pogledat ćemo kako to utječe na školu i na mogućnosti koje učenici različitog društvenog porijekla imaju u školi.

Socioekonomsko porijeklo u razredu

Socioekonomski status (SES) mjera je trenutne društvene i ekonomske situacije osobe, što je odraz njegove/njene društvene klase. Koristi se kao koncept kada govorimo o mogućnostima učenika u školi, jer se lako mjeri i njime se lako može uspoređivati različite učenike.

SES učenika najznačajniji je čimbenik od svih čimbenika povezanih s porijeklom, a kojim se mjere mogućnosti učenika u školi (Mitchell, 2017). Materijalni uvjeti učenika, poput posjedovanja vlastite sobe ili računala dio su SES-a. Ostali elementi mogu biti stupanj obrazovanja roditelja ili broj knjiga u kući. Prosječna razlika u rezultatima koje učenici postižu i to koliko se posvećuju školskim zadacima s obzirom na različiti SES povećava se tijekom njihovih školskih godina. To je tako unatoč tome što mnoge zemlje imaju ciljeve usmjerene ublažavanju različitosti uvjeta života učenika (Carnevale i sur., 2019).

Programme for International Student Assessment (PISA) mjeri koliko društveno, ekonomsko i kulturno porijeklo petnaestogodišnjih učenika utječe na njihove rezultate PISA testa (OECD, 2019).

Općenito, utjecaj ovih čimbenika manji je u zemljama s jedinstvenim školskim sustavom, gdje se miješaju učenici različitog porijekla. Švedska je zanimljiv primjer. Prije nešto više od 20 godina dopuštene su privatne škole i predstavljen je sustav vaučera putem kojih je moguće pratiti učenike. Od tada su razlike između rezultata učenika sve veće, a porijeklo učenika postalo je sve važnije. Unatoč činjenici da Švedska službeno ima jedinstveni školski sustav, ona sada više sličí državama segregiranijeg školskog sustava, kao što su Njemačka i Austrija, gdje su učenici u dobi od deset godina odvojeni u različite vrste škola.

Konačna ocjena za deveti razred (16-godišnjaci) u Švedskoj se u prosjeku razlikuje za više od 80 bodova između učenika s roditeljima koji su oboje visokoobrazovani, u odnosu na učenika čiji su roditelji završili najviše srednju školu. Ovo odgovara prosječnoj ocjeni B za studenta u povoljnijem položaju, dok student u nepovoljnijem položaju ima prosječnu ocjenu D.

Mehanizmi u podlozi razlika u rezultatima između djece iz različitih društvenih klasa mogu biti posljedica ponašanja roditelja. Mnogi roditelji iz srednje klase vide svoju djecu kao projekte i njihova djeca sudjeluju u aktivnostima usmjerenim na razvoj niza vještina, interesa i sposobnosti (Vincent i Ball, 2007). Djeca iz radničke klase često sama organiziraju svoje slobodno vrijeme, a njihovi roditelji im u komunikaciji daju naredbe što da rade, radije nego da pregovaraju s djetetom (Lareau, 2007).

Ostali čimbenici su jezik i pristup kulturnim sadržajima, u čemu su djeca srednje klase bolje pripremljena za ono s čime se susreću u školi. Djeca iz srednje klase bolje su opremljena za razumijevanje školskog kodeksa i učitelji ih često doživljavaju kao da su voljna učiti, dok su djeca iz radničke klase tiha (djevojčice) ili izravna (dječaci). Nekoliko studija pokazuje kako škole reproduciraju nejednak društveni sustav i prednosti (ili nedostatke) jedne generacije prenose na sljedeću (Reay, 2020; Brantlinger, 2003; Willis 2017). Jober (2012) pokazuje kako učitelji često imaju niz različitih metoda za poučavanje djece koja se percipiraju kao voljna učiti, dok se za djecu nižeg socioekonomskog statusa češće smatra da imaju poteškoća u učenju.

U isto vrijeme, postoji velik raspon školskih rezultata između različitih učenika i različitih škola, što nije objašnjeno društvenim podrijetlom učenika. Mnogo je primjera učitelja i škola koji učenicima pristupaju jednako i razredno okruženje za učenje organiziraju tako da odgovara većem broju učenika. Na primjer, ovo se odnosi na očekivanja učitelja i pružanja strukture i izazova na odgovarajućim razinama za različite učenike.

Moguća pitanja za raspravu nakon predstavljanja teorije

- Raspravite o tome kako socioekonomska različitost izgleda u vašoj učionici.
- Koje prednosti možete vidjeti u tome da imate grupu učenika različitog socioekonomskog porijekla? A što vidite kao izazov?

Vježba

Vrijeme trajanja 45
minuta

Normativno-kritička analiza - pretraživanje novina i udžbenika

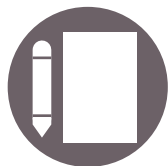
Obrazloženje i pozadina

Ova je vježba povezana s teorijskim dijelom o interseksionalnosti i različitosti. Za to kako se pojedinci percipiraju važno je tko je u društvu reprezentiran u medijima i u školskom kontekstu. Uz povećanu svijest o tome tko je zastupljen i kako se to radi, možemo preuzeti veću odgovornost za društvo koje je svjesnije različitosti i koje se gradi na pravednosti.



Ciljevi

- Otkriti, raspravljati i razviti razumijevanje o moći, privilegijama i osobnim predrasudama u društvu, kao i u školi
- Otkriti i razviti svijest o vlastitim stavovima, vrijednostima i predrasudama u vezi različitosti, te o tome kako to može utjecati na prihvaćanje različitosti u razredu
- Podijeliti primjere dobre prakse i razgovarati o izazovima s kolegama učiteljima i trenerima programa



Materijali

Dovoljno novina i udžbenika za rad u paru.

Ispisan Prilog 1 za svaki par.

Struktura ove vježbe:

1. U paru pretražiti radni materijal: dnevne novine i udžbenik
2. Zajedničko razmišljanje:
 - Statistika: Koliko ste primjera iz svake kategorije pronašli?
 - Hijerarhije: Što ste prvo pronašli? Što je bilo teško pronaći? Što uopće nije postojalo? Jesu li ljudi uspjeli “progovoriti”? Ako da, kako?
 - Kako u vašoj školi izgleda predstavljanje različitosti?



Postupak

1. Pretraživanje novina i udžbenika

Recite grupi da će biti podijeljeni u parove. Parovi trebaju listati dnevne novine i udžbenike i zabilježiti koje su osobe u njima vidjeli te ih kategorizirati na temelju čimbenika različitosti u Prilogu 1. Svaka se osoba može kategorizirati na temelju nekoliko čimbenika, kao što su spol, dob, socioekonomsko porijeklo i sl. Napravite bilješke o onome što ste pronašli tako da to možete predstaviti cijeloj grupi. Nema “pravih odgovora”, neke stvari su eksplicitne ili vidljive na slici, neke nisu toliko jasne, ali se mogu interpretirati. Cilj nije imati što više “točnih odgovora”, već govoriti o normama i o tome kako one izgledaju u medijima. Sudionici imaju 15-20 minuta za pretragu. Također je moguće ukloniti jedan ili više čimbenika različitosti, odnosno prilagoditi vježbu.

2.a Refleksija: statistika

Kada se parovi vrate u veliku grupu, prvi korak je stvaranje "statistike" na temelju onoga što su parovi prikupili. Koje ste aspekte "roda" pronašli i u kojoj mjeri? Koje aspekte "SES-a" i u kojoj mjeri? I tako dalje. Zapišite statistike i ponovite tako da ih svi mogu vidjeti i čuti. Nastavite pitajući sudionike o kriterijima za ono što je pronađeno. Kako ste se odlučili tko je osoba iz vaše zemlje? Tko je osoba stranog porijekla? Tko je heteroseksualac? Mogu li heteroseksualci biti biseksualni, ali imati partnera suprotnog spola? Što znači biti muževan? I tako dalje. Omogućite različite pristupe i rješenja koja se pojavljuju, dopuštajući sudionicima da naglas razmišljaju o vlastitim idejama i teškoćama smještanja ljudi u grupe.

2.b Refleksija: hijerarhija

Zatim nastavite, dopuštajući sudionicima da razmišljaju o normama i hijerarhijama. Pitajte, između ostalog:

- Koga ste prvog pronašli? Zašto je to bilo tako? Što je bilo teško pronaći?
- Što ili koga uopće niste pronašli? Je li neke teško pronaći zato što oni jedva postoje, ili ih zapravo nije "dopušteno vidjeti" ili jednostavno ne vidite određene ljude i pojave, iako su tu?
- Je li ljudima bilo dopušteno da se izraze u člancima ili su bili samo prikazani na slici?

Zaključna refleksija

Ako je potrebno, sažmite pretraživanje i razgovor koristeći sljedeća pitanja:

- Na temelju čega osuđujemo ljude?
- Koji vidljivi i nevidljivi kriteriji postoje?
- Koje skupine imaju najbolje položaje u našem društvu?

2.c Refleksija: vaša škola

Da biste razjasnili što bi se moglo podrazumijevati pod dobrim i lošim položajem, možete pokazati da se to tiče svega - od toga da vas se smatra normalnim, toga da se vaš glas čuje u raspravama ili da obnašate visoke rukovodeće ili političke položaje. Zatim zamolite sudionike da razmisle kako to izgleda u njihovoj školi. Podijelite ih u manje grupe i zamolite da razmisle o čimbenicima različitosti u Dodatku 1:

- Tko je u školi?
- Tko se može vidjeti u školskim materijalima?
- Koji ljudi imaju visoke položaje u školi, a koji niže?
- Koja su nepisana pravila?
- Koji su ljudi nevidljivi, a koji su norma, standard?

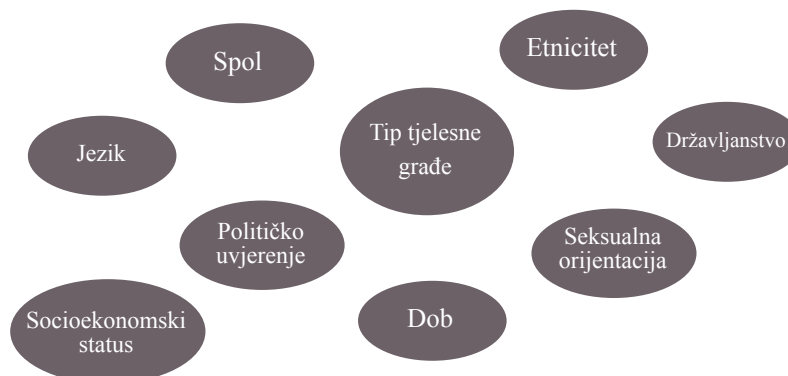
3. Zaključite cijelu vježbu sumiranjem rasprava i grupnom refleksijom

Jedan prijedlog za sažimanje je da vi kao trener podsjetite sudionike da je za vlastitu percepciju pojedinaca bitno tko je iz društva reprezentiran u medijima i u školskom kontekstu. Razgovarajte o tome što bi to moglo značiti za učenike i učitelje koji su u materijalima za učenje slabije zastupljeni. Potaknite refleksiju u grupi.

Razmišljanje i smjernice za trenere

Ova vježba sadrži mnogo različitih koraka i niz pitanja za raspravu. Podesite je tako da odgovara vašim trenutnim aspektima različitosti. Na pitanja treba gledati kao na prijedloge, koji se mogu preformulirati kako bi bolje odgovarali vašoj ciljnoj skupini. Jedna predložena prilagodba je uključiti udžbenike iz različitih školskih predmeta kako bi bile vidljive razlike u tome tko je predstavljen u različitim predmetima.

Prilog 1. Aspekti različitosti koje biste trebali tražiti:



Vježba ili teorija

Vrijeme trajanja 60 - 90
minuta



Ponavljanja

Postupak

Sljedeći niz je niz ponavljanja. Odradili smo puno vježbi i upoznali puno teorije. Sada je vrijeme za ponavljanje.

.....

Grupni rad

Grupe od 4 osobe – 15 minuta

Čega se sjećate od vježbi i teorija, imate li kakvih želja za ponavljanje?

.....

Prostor za želje i zahtjeve sudionika

Soba za zahtjeve sudionika.

.....

Razmišljanja i/ili smjernice za trenere

Ako nema zahtjeva sudionika, možete ponoviti jednu ili više sljedećih vježbi:

60:40 vježbe

Slijedite ruku

Hodaj i vidi

Zadirkuj, smetaj, stupi u kontakt

Ispričajte priču: Da... i...

.....

Promjene brzine

Espresso

.....

Vježbe dijaloga

Empatično slušanje

Empatično slušanje 2

Ili možete odabrati bilo koju drugu vježbu koju želite ponoviti. Možda možete raditi vježbe koje ste morali preskočiti ili skratiti. O treneru i grupi ovisi što je potrebno. Također možete ponoviti i neke od teorija smatrate li da je to potrebno.

Vježba

Vrijeme trajanja 60 - 90
minuta



Refleksija. Što sam naučio/la?

Postupak

Vodenje

Namjestite se u udoban položaj. Znajte da ste ovdje, tako da obraćate pažnju na svoje osjete. Što možete vidjeti? Pogledajte po sobi i uočite svoje mjesto u sobi, i kako soba izgleda iz ove perspektive. Možete primijetiti da niste sami. Ovdje ste u grupi, s kojom ste bili zajedno tijekom protekle godine. Što možete čuti? Zvukove unutar sobe, i izvan sobe. Jednostavno primijetite. Ne morate ništa mijenjati u ovom trenutku. Jednostavno postanite svjesni kako je.

Zatvorite oči ili ih ostavite otvorenima, spuštajući pogled prema podu i opuštajući ga.

Što osjećate u svom tijelu dok sjedi ovdje? Primijetite svoja stopala na podu, i kako sjedite na stolcu. Usmjerite pažnju na donji dio tijela.

Vaša stopala, kontakt s podom, potkoljenice i listovi, koljena, bedra, zdjelica i kontakt sa stolcem. Možete usmjeriti pažnju na gornji dio tijela, kralježnicu koja se uzdiže, ruke, ramena i glavu na vrhu. Sada usmjerite pažnju na dah. Pratite ritam svog disanja – udisanje i izdisanje.

Sada ćemo razmisliti o ovom treningu HAND:ET programa, razvoju socio-emocionalnih kompetencija i svijesti o različitosti.

Počeli smo prošle godine i sastali smo se 6 dana uživo i 5 puta *online*. Predstavljene su vam različite teorije o:

- Socio-emocionalnim kompetencijama
- Svijesti o različitosti
- Mindfulnessu tj. usredotočenoj svjesnosti
- Relacijskoj kompetenciji
- Stresu

Aktivno ste sudjelovali u mnogim vježbama, kojima ste stekli osobna iskustva o temi.

Bili ste dijelom treninga, razvijajući socio-emocionalne kompetencije i svijest o različitosti kako biste osnažili svoj osobni i profesionalni život kao učitelja/ice.

Sada se prisjetite i razmislite...

Kakva su vam bila očekivanja? Što ste naučili? Je li bilo nekih odricanja? Što je bilo izazovno? Što je bilo lako? Kako ste radili s

izazovima?

Što je važno zapamtiti? Osobno i profesionalno?

Što s ovog treninga nosite sa sobom?

Sada još jednom usmjerite pažnju na svoj dah. Možemo jednostavno sjediti ovdje na trenutak, primjećujući dah i usmjeravajući pažnju na dah.

Ako vam je to u redu, par puta dublje udahnite i izdahnite, otvorite oči i istegnite tijelo.

Refleksija u dvojce

Pronađite partnera. Sada svaka osoba dobiva 5 minuta za refleksiju o treningu. Druga osoba sluša. Trener prati vrijeme i govori im kada da zamijene uloge.

Refleksija u grupama od 4

Napravite nove grupe od 4 osobe. Svaka osoba ima 3-4 minute za refleksiju, dok ostali slušaju.

Refleksija u velikoj grupi

Svatko ima priliku podijeliti neka svoja razmišljanja i iskustva s treninga.

Dodatni materijal

U nastavku nudimo nekoliko dodatnih vježbi koje možete koristiti kada želite nešto prilagoditi u programu. Također preporučujemo da odaberete neke od dodatnih vježbi koje su razvijene u ranijem Hand in Hand programu:

<https://2017-20.handinhand.si/?lang=hr>

Dodatna vježba: 1.

Vrijeme trajanja 20 minuta

Različito tempo

Obrazloženje

Ova vježba je za reflektiranje i osvještavanje tempa kojeg sudionici imaju u svakodnevnom životu.

Ciljevi

- Osvijestiti vlastiti tempo svakodnevnog života
- Razumijeti kako međudjelujemo s okolinom

Postupak

1. Vježba uključuje sudionike u isprobavanje kretanja različitim tempom, a zatim u refleksiju o njihovom iskustvu. Zamolite sudionike da se kreću prostorijom. Trener za to vrijeme izgovara brojeve 1-5, bilo kojim redoslijedom. Sudionici trebaju mijenjati svoj tempo, u skladu s brojem.

1. Hodajte što sporije možete
2. Prošećite uokolo, uzimajući prilično vremena
3. Hodajte svojom uobičajenom brzinom
4. Žurite, bez trčanja
5. Hodajte što brže možete po sobi, bez trčanja i sudaranja



2. Sljedeći korak vježbe je refleksija u grupama od 4 do 5

Pitanja za refleksiju

- Kakav ritam obično imate u svakodnevnom životu?
- Želite li promijeniti svoj tempo svakodnevnog života?
- Koji vam je tempo bio najveći izazov?
- Što se dogodilo s vašim disanjem, otkucajima srca i pažnjom pri različitom tempu?

Dodatna vježba: 2.

Vrijeme trajanja 30 minuta

Uključivanje i isključivanje u učionici

Obrazloženje

Ova vježba je za refleksiju i raspravu o tome kako napraviti vježbe i situacije u školi što uključivijima za sve učenike.

Ciljevi

- Prikazati kako djeluju mehanizmi isključivanja i kako mogu biti prisutni i djelovati čak i kada nemamo namjeru isključivati
- Pokazati kako možemo stvoriti veću otvorenost i pronaći nove puteve pri kreiranju aktivnosti u školama.

Postupak

Ova vježba se izvodi u malim grupama. Vi odlučujete, kao grupa, o nastavnoj situaciji ili rutini u školi koju možete koristiti kao polazište. Razgovarajte o situaciji ili rutini iz dvije različite perspektive (uključivanje/isključivanje) oko 10 minuta za svaku perspektivu. Vježba završava zajedničkom raspravom.

1. Usredotočite se na isključivanje: Počnite zapisujući sve prijedloge kojih se možete sjetiti za načine na koje se nastavna situacija ili rutina može osmisliti tako da se što više učenika osjeti isključenima i nepoželjnima. Pregledajte svoje rezultate.
2. Usredotočite se na uključivanje: Sada okrenite vježbu. Kako možete napraviti nastavu/rutinu što je moguće više uključivom? Zapišite i pregledajte svoje rezultate.
3. Ponovno okupite grupe, neka grupe imaju priliku podijeliti svoja razmišljanja.



HAND:ET

– Program razvoja socio-emocionalnih kompetencija i svijesti o različitosti kod ravnatelja i stručnih suradnika

1. dan programa za ravnatelje i stručne suradnike



Tijek dana

Vrijeme	Sadržaj	Stranica Priručnika
20 min	Predstavljanje trenera i programa	
10 min	Vježba. Biti ovdje i sada	
20 min	Predstavljanje sudionika (ravnatelja i stručnih suradnika)	
60 min	Teorija. Relacijska kompetencija kombinirane s CASEL-ovih pet kompetencija	
30 min	Vježba dijaloga. Empatično slušanje	
	Pauza / Ručak	
5 min	Vježba. Espresso	
30 min	Teorija. Svijest o različitosti - Uvod	
60 min	Vježba. Tko ima moć?	
15-20 min	Vježba. Osvještavanje tijela	

1. *online* susret za ravnatelje i stručne suradnike

Tijek susreta



Vrijeme	Sadržaj	Stranica Priručnika
15 min	Sjedeće tjelesne vježbe	
15 min	Vježba. Osvještavanje tijela	
5 min	Refleksija. Vođenje dnevnika	
20 min	Dijeljenje: Kako smo...?	
30 min	Vježbe dijaloga i empatičnog slušanja Što je trenutno bitno na mom poslu?	
30 min	Refleksija ravnatelja i stručnih suradnika	

Refleksija ravnatelja i stručnih suradnika

Ovu aktivnost treba provesti u sljedećim koracima:

- Razmišljajte svatko za sebe i zapišite razmišljanja u bilježnicu. Pisane refleksije neće biti pokazane drugima.
- Razgovor u parovima - sudionici iznose svoja razmišljanja.
- Ponovno napišite svatko za sebe ako se nešto novo pojavilo pri razmišljanju u paru.
- Zadnji korak je razmišljanje u velikoj grupi.

Pitanja i izjave o kojima treba razmisliti

- Molimo napišite sve što vam pada na pamet o dosadašnjem sudjelovanju u ovom programu.
- Opišite je li i kako je vaše sudjelovanje u ovom programu do sada imalo utjecaja na vašu ulogu ravnatelja i stručnih suradnika.
- Razmislite o tome kako bi učitelji u vašoj školi mogli imati koristi od ovog programa.
- Opišite kako mislite da bi se dosadašnje vježbe mogle koristiti u učionicama vaših škola.

2. dan programa za ravnatelje i stručne suradnike

Tijek dana



Vrijeme	Sadržaj	
15 min	Vježba usredotočene svjesnosti tijela i disanja	
30 min	Teorija. Usredotočena svjesnost (engl. <i>mindfulness</i>)	
10 min	Film o empatičnoj znatiželji	
10 min	Teorija. Empatična znatiželja	
30 min	Pitanja za raspravu o empatičnoj znatiželji	
30 min	Empatično slušanje 2	
30 min	Različitost u školama za ravnatelje i stručne suradnike	
	Pauza / Ručak	
10 min	Vježba. Skokovi sa stolca	
20 min	Vježba. Neugodno iskustvo	
30 min	Teorija. Što je stres?	
20 min	Grupni rad. Iskustvo sudionika sa stresom	
20 min	Teorija. Pentagon i koncept 60:40	
30 min	Vježba. 60:40 vježbe	
45 min	Refleksija. Što sam naučio/la?	

Vježba

Vrijeme trajanja 30 minuta

Različitost u školi za ravnatelje i stručne suradnike

Obrazloženje i pozadina

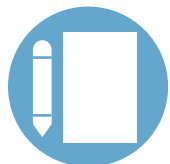
Započnite vježbu govoreći o različitostima koje su zakonima prepoznate kao temelj za diskriminaciju, ali i drugim aspektima različitosti koji se mogu pojaviti u školi.

Aspekti različitosti često se definiraju na temelju zakonskih osnova za diskriminaciju, odnosno pokriveni su zakonima različitih zemalja. Osnove za diskriminaciju obuhvaćene zakonima različite su u različitim europskim zemljama. Primjeri postojećih zakonskih osnova za diskriminaciju su: spol, invaliditet, etnička pripadnost, religija ili drugo uvjerenje, dob i seksualna orijentacija. Osim ovih osnova za diskriminaciju definiranih zakonom, postoje i drugi aspekti različitosti u našem društvu i u našim učionicama. Primjeri drugih aspekata su: klasa, tip tijela, državljanstvo, jezik, politička uvjerenja i kultura odijevanja.



Ciljevi

- Otkriti i razviti svijest o vlastitim stavovima, vrijednostima i predrasudama u vezi različitosti, te o tome kako to može utjecati na prihvaćanje različitosti u razredu
- Podijeliti primjere dobre prakse i razgovarati o izazovima s kolegama i trenerima programa
- Upoznati pojam empatične znatiželje
- Vježbati empatičnu znatiželju kroz dijalog i praktične vježbe



Materijali

Nešto na što možete napisati refleksije



Postupak

Započnite dopuštajući sudionicima da pojedinačno razmisle o pitanjima u nastavku (10 minuta).

- Kako izgleda različitost u mojoj školi?
- Koji se aspekti različitosti najviše „primjećuju” u mojoj školi? Na koji način su uočljivi?
- Što smatrate najvećim izazovom kada je u pitanju rad na temama različitosti?

Sljedeći korak je razmišljanje u paru. Jedna osoba opisuje kako izgleda različitost u njihovoj školi. Druga osoba vježba empatično slušanje i postavlja empatična pitanja s ciljem razumijevanja osobe i konteksta. Nakon 5 minuta, mijenjaju se uloge (10 minuta).

Zajednička rasprava. Zamolite svaki par da podijeli bit svog dijaloga (10 minuta).

Literatura

- Acker, J. (1992). Gendering Organizational Theory. *Classics of Organizational Theory*, 6, 420-428.
- Ågård, D. (2015). *Motivation*. Frydenlund.
- Åkerlund, C. (2011). *Break the Norm!: Methods for Studying Norms in General and the Heteronorm in Particular*. Stockholm: Living History Forum and RFSL Ungdom.
- Bertelsen, J. (2010). *Et essay om indre frihed*. Rosinante&Co.
- Bešić, E., Paleczek, L. i Gasteiger-Klicpera, B. (2020). Don't forget about us: Attitudes towards the inclusion of refugee children with(out) disabilities. *International Journal of Inclusive Education*, 24(2), 202-217. <https://doi.org/10.1080/13603116.2018.1455113>
- Blell, G. i Doff, S. (2014). It Takes More than Two for This Tango: Moving beyond the Self/Other-Binary in Teaching about Culture in the Global EFL-classroom. *Zeitschrift für Interkulturellen Fremdsprachenunterricht*, 19, 77-96.
- Bohman, A. i Miklikowska, M. (2020). Does classroom diversity improve intergroup relations? Short-and long-term effects of classroom diversity for cross-ethnic friendships and anti-immigrant attitudes in adolescence. *Group Processes & Intergroup Relations*, 24(8), 1372-1390. <https://doi.org/10.1177/1368430220941592>
- Bonde, E. H., Fjorback, L. O., Frydenberg, M. i Juul, L. (2022). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction for school teachers: a cluster-randomized controlled trial. *European Journal of Public Health*, 32(2), 246-253. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckab223>
- Brantlinger, E. A. (2003). *Dividing Classes: How the Middle Class Negotiates and Rationalizes School Advantage*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203465479>
- Britton, W. B., Bootzin, R. R., Cousins, J. C., Hasler, B. P., Peck, T. i Shapiro, S. L. (2010). The Contribution of Mindfulness Practice to a Multicomponent Behavioral Sleep Intervention Following Substance Abuse Treatment in Adolescents: a Treatment-Development Study. *Substance Abuse*, 31(2), 86-97. <https://doi.org/10.1080/08897071003641297>
- Burchum, J. L. R. (2002). Cultural Competence: An Evolutionary Perspective. *Nursing Forum*, 37(4), 5-15. <https://dx.doi.org/10.1111/j.1744-6198.2002.tb01287.x>
- Butler, J. (1990). *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. Routledge.
- Carlsson, M., Fumarco, L. i Rooth, D. O. (2018). Ethnic discrimination in hiring, labor market tightness and the business cycle—evidence from field experiments. *Applied Economics*, 50(24), 2652-2663. <https://doi.org/10.1080/00036846.2017.1406653217>
- Carnevale, A. P., Fasules, M. L., Quinn, M. C. i Peltier Campbell, K. (2019). *Born to Win, Schooled to Lose*. Georgetown University Center on Education and the Workforce.
- Christensen, I. (2018). *Condition of Secrecy*. New Directions Publishing: Essays. Preuzeto s: <https://www.europenowjournal.org/2018/09/04/the-condition-of-secrecy-essays-by-inger-christensen/>
- Cornelius-White, J. (2007). Learner-Centered Teacher-Student Relationships are Effective: A Meta-Analysis. *Review of Educational Research*, 77(1), 113-143. doi:10.3102/003465430298563.

-
- Council of the EU. (2015). *Declaration on Promoting Citizenship and the Common Values of Freedom, Tolerance and Non-discrimination through Education*. Informal Meeting of European Union education ministers, Paris, 17 March 2015. Preuzeto s: https://ec.europa.eu/assets/eac/education/news/2015/documents/citizenship-education-declaration_en.pdf.
- Council of the EU. (2017). *Council Conclusions on School Development and Excellent Teaching (2017/C 421/03)*. Preuzeto s: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52017XG1208\(01\)&from=EN](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52017XG1208(01)&from=EN)
- Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Anti-Discrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics. U: Chi. Legal F., 139.
- Crenshaw, K. (1990). Mapping the Margins: Intersectionality identity Politics, and Violence against Women of Color. *Stanford Law Review*, 43(6), 1241–1299.
- de los Reyes, P. (2011). *Vad Händer Med Jämställdheten?: Nedslag I Jämställdhetens Synfält. Enheten För Lika Villkor*. Uppsala Universitet. Uppsala.
- de los Reyes, P., Molina I. i Mulinari, D. (2005). *Maktens Olika Förklädnader: Kön, Klass & Etnicitet I Det Postkoloniala Sverige*. Stockholm: Atlas.
- Deardorff, D. K. (2006). Identification and Assessment of Intercultural Competence as a Student Outcome of Internationalization. *Journal of Studies in International Education*, 10(3), 241–266. doi:10.1177/1028315306287002.
- Dolk, K. (2003). Olikhet, Aktivism Och Kritiskt Tänkande I Förskolan. Nedslag I Australien Och Sverige. U: H. Lenz Taguchi i sur. (ur.), *En Rosa Pedagogik - Jämställdhetspedagogiska Utmaningar*. Liber.
- Draganski, B., Gaser, C., Busch, V., Schuierer, G., Bogdahn, U. i May, A. (2004). *Changes in grey matter induced by training*. *Nature*, 427(6972), 311–312.
- Durlak, J. A. (Ed.). (2015). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. Guilford Publications.
- Durlak, J. A., Dymnicki, A. B. , Taylor, R. D., Weissberg, R. P. i Schellinger, K. P. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. doi:10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x.
- Eidevald, C. (2011). ”Du kan inte ha alla kuddarna själv”. Vardagsrutinernas könskonstituera(n)de kraft. U: H. Lenz Taguchi i sur. (ur.). *En rosa pedagogik - Jämställdhetspedagogiska utmaningar*. Liber.
- Elvin-Nowak, Y. i Thomsson, H. (2003). *Att göra kön*. Stockholm: Albert Bonnier Förlag.
- Elvin-Nowak, Y. (2003). Barn och utveckling-om att lära sig att ”göra kön”. U: Y. Elvin-Nowak i sur. (ur.). (2020). *Routledge International Handbook of Working-Class Studies*. Routledge.
- Geerlings, L. R., Thompson, C. L., Bouma, R. i Hawkins, R. (2017). Cultural competence in clinical psychology training: A qualitative investigation of student and academic experiences. *Australian Psychologist*, 53(2), 161–170.
- Goldberg, S.B., Tucker, R.P., Greene P.A., Davidson R.J., Wampold B.E., Kearney D.J. i Simpson, T. L.. (2018) Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 5, 52–60. doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011.
- Gruber, S. (2007). *SKOLAN GÖR SKILLNAD Etnicitet och institutionell praktik*. Avhandling.
-

- Gruber, S. (2007). Skolan gör skillnad: Etnicitet och institutionell praktik (Doctoral dissertation institutionen för samhälls-och välfärdsstudier).
- Gustafsson, L. H. (2016). *Relationsrevolutionen: om mötet mellan barn och vuxna*. Norstedts.
- Hällgren, C., Weiner, G. i Granstedt, L. (2006). *Överallt och ingenstans : Mångkulturella och antirasistiska frågor i svensk skola*. Preuzeto s: Myndigheten för skolutveckling website: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:umu:diva-19974>
- Hildebrandt, S. i Stubberup, M. (2012). *Sustainable leadership – leadership from the Heart*. Copenhagen: Copenhagen Press, Libris Media A/S.
- Jensen, H. i Juul, J. (2002). *Pædagogisk relationskompetence: fra lydighed til ansvarlighed*. Apostrof.
- Jensen, H.B., Gøtzsche, H.K., Reol, L.A., Laursen, H.D., Nielsen, B.L. (2018). School Staff Training for Leaders and Counsellors - the Hand in Hand project. Manual, the Hand in Hand project
- Jobér, A. (2012). *Social class in science class. Diss.* Malmö : Lunds universitet,
- Johansson, S. i Molina I. (2005). Kön och ras i rumsliga identitetskonstruktioner. Maktens (o)lika förklådnader: kön, klass & etnicitet i det postkoloniala Sverige : en festskrift till Wuokko Knocke, 263-284.
- Juul, J. (2011). *Your competent child: Toward a new paradigm in parenting and education*. BalboaPress.
- Juul, J., Høeg, P., Jensen, H., Bertelsen, P., Stubberup, M. i Hildebrandt, S. (2016). *Empathy*. Copenhagen: Rosinante.
- Kabat-Zinn, J. (2018). *Meditation is not what you think: Mindfulness and why it is so important*. Hachette UK.
- Killingsworth, M. A. i Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932.
- Klinge, L. (2017). *Lærereens relationskompetence: Kendetegn, betingelser og perspektiver* (No. s 30, p. 53). Dafolo.
- Klinge, L. (2018). *Relationskompetence*. Aarhus universitetsforlag.
- Kozina, A. (2020). *Social, emotional and intercultural competencies for inclusive school environments across Europe*. Verlag Dr. Kovac GmbH: Hamburg.
- Lareau, A. (2007). Home advantage: social class and parental intervention in elementary education.
- Lareau, A. (2007). *Watching, waiting, and deciding when to intervene: Race, class, and the transmission of advantage. The way class works: Readings on school, family, and the economy*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203935002>
- Løgstrup, K.E. (1997). *The Ethical Demand. 2nd edition*. University of Notre Dame Press.
- Løvlie Schibbye, A. L. (2002). *En dialektisk relasjonsforståelse i psykoterapi med individ, par og familie*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Madsen, S. Å. (1988). *Slægten Laveran: roman*. Hovedland.

-
- Maguire, E. A., Woollett, K. i Spiers, H. J. (2006). London taxi drivers and bus drivers: a structural MRI and neuropsychological analysis. *Hippocampus*, 16(12), 1091-1101.
- Mattsson, C. (2019). Empatisk nyfikenhet—att bemöta intolerans, hat och extremism i klassrummet. Dembra. *Faglige perspektiver på demokrati og forebygging av gruppefiendtlighet i skolen*, 2, 24-34.
- Mehan, H. i Wood, H. (1975). *The reality of ethnomethodology*. Wiley.
- Mehmet, M. i Dursun, S. (2021). A Study of the Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Nursing Students' Psychological Well-Being: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Nursing Education*, 60(11), 610-617.
- Messiou, K., Bui, L. T., Ainscow, M., Gasteiger-Klicpera, B., Bešić, E., Paleczek, L., Hedegaard-Sorensen, L., Ulvseth, H., Vitorino, T., Santos, J., Simon, C., Sandoval, M. i Echeita, G. (2022). Student diversity and student voice conceptualizations in five European countries: Implications for including all students in schools. *European Educational Research Journal*, 21(2), 355-376.
- Miklikowska, M. (2018). Empathy trumps prejudice: The longitudinal relation between empathy and anti-immigrant attitudes in adolescence. *Developmental Psychology*, 54(4), 703.
- Mitchell, D. (2017). *Diversities in education: Effective ways to reach all learners*. Taylor & Francis.
- Nelson, P. (1994). *There's a Hole in My Sidewalk: The Romance of Self-Discovery*. Atria Books/Beyond Words.
- Nielsen, B. L. (2020). Chapter 11: Evaluation regarding implementation of the HAND in HAND program. U S. Vieluf i sur. (ur.), *The HAND in HAND Programme Evaluation Report* (str. 268-283).
- Nielsen, B. L., Laursen, H. D., Reol, L. A., Jensen, H., Kozina, A., Vidmar, M., Rasmusson, M., Marušić i., Denk, A., Roczen, N., Jurko, S. i Ojstersek, A. (2019). Social, emotional and intercultural competencies: a literature review with a particular focus on the school staff. *European journal of teacher education*, 42(3), 410-428.
- Nordenbo, S.E., et.al. (2008) Lærerkompetencer og elevers læring i førskole og skole. København: Dansk Clearinghouse for Uddannelsesforskning.
- OECD. (2019). *PISA 2018 Results (Volume I): What Students Know and Can Do*. OECD.
- Pease, B. (2010). *Undoing Privilege – Unearned Advantage in a Divided World*. Zed Books Ltd.
- Porges S.W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. New York: WW Norton.
- Reay, D. (2020). Being working class in the English classroom. U M. Fazio i sur. (ur.). *Routledge International Handbook of Working-Class Studies* (str. 130-140).
- Rodrigues, A. C., Loureiro, M. A. i Caramelli, P. (2010). Musical training, neuroplasticity and cognition. *Dementia & neuropsychologia*, 4, 277-286.
- Rozin, P. i Royzman, E. B. (2001). Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and social psychology review*, 5(4), 296-320.
- Säljö, R. (2008). *Lärande i praktiken – Ett sociokulturellt perspektiv*. Nordstedts akademiska förlag.
- Säljö, R. (2013). *Lärande i praktiken. Ett sociokulturellt perspektiv*.
-

- Schacht, S. (2003). Teaching About Being an Oppressor. U M. Kimmel i A. Ferber (ur.). *Privilege: A Reader*. Westview, Press, Boulder, CO.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York, NY: Free Press.
- Serdiouk, M., Wilson, T. M., Gest, S. D. i Berry, D. (2019). The role of teacher emotional support in children's cross-ethnic friendship preferences. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 60, 35-46.
- Smith, A. D. (2009). *Ethno-symbolism and nationalism: A cultural approach*. Routledge.
- Stier, J. (2003). Internationalisation, Ethnic Diversity and the Acquisition of Intercultural Competencies. *Intercultural Education*, 14(1), 77-91. doi:10.1080/1467598032000044674.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K. i Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature reviews neuroscience*, 16(4), 213-225.
- Thomsson, H. (2010). *Att göra kön. Om vårt våldsamma behov av att vara kvinnor och män*. Stockholm: Albert Bonniers Förlag AB.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation (UNESCO) (2012). *Shaping the Education of Tomorrow*. Preuzeto s <http://unesdoc.unesco.org/images/0021/002164/216472E.pdf>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation (UNESCO) (2021). *Cutting Edge, the infinite Reservoir: Cultural diversity for shaping the future we want*. Preuzeto s <https://en.unesco.org/news/cutting-edge-infinite-reservoir-cultural-diversity-shaping-future-we-want>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation (UNESCO) (2021). Universal Declaration on Cultural Diversity. Preuzeto s: <https://www.refworld.org/docid/435cbcd64.html>
- Vilain, V. (2022). *Bæredygtig pædagogik på et fællesskabende didaktisk grundlag*. Samfundslitteratur.
- Vincent, C. i Ball, S. J. (2007). Making up'the middle-class child: Families, activities and class dispositions. *Sociology*, 41(6), 1061-1077. <https://doi.org/10.1177/0038038507082315>
- Wahl, A., Holgersson, C., Höök, P. i Lindhag, S. (2001). *Det ordnar sig: Teorier om organisation och kön*. Studentlitteratur.
- Wickström (2011). *Diversity-conscious pedagogy for university teachers*. Report from the Department of Development Pedagogy. Uppsala.
- Wickström, J. (2011). *Mångfaldsmedveten pedagogik för universitetslärare. Avdelningen för universitetspedagogisk utveckling*. Uppsala.
- Willis. P. (2017). *Learning to labour: How working-class kids get working class jobs*. New York, Columbia University Press.



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+