

# POKRETAČI PROMJENE

PODRŠKA RESOCIJALIZACIJI I  
REINTEGRACIJI MLADIH POČINITELJA  
KAZNENIH DJELA



**VRSTA RADIONICE: Radionice socijalnih i komunikacijskih vještina****NAZIV RADIONICE: Asertivnost**

Vrijeme trajanja:	60 minuta
Cilj:	Razlikovati asertivan od pasivnog i agresivnog načina ponašanja.
Ishodi učenja:	Objasniti sudionicima pasivan način ponašanja.
	Objasniti sudionicima agresivan način ponašanja.
	Vježbati asertivan stil komuniciranja.
Funkcionalni zadaci:	Razvijati vještinu asertivnosti.
Oblici rada:	Rad u paru.
	Rad u grupi.
	Razgovor.
	Pučavanje.
	Tematske diskusije.
Nastavna sredstva i pomagala:	Plakat – pravila ponašanja
	Prilog 1: Primjeri pasivnog stila ponašanja.
	Prilog 2: Primjeri agresivnog stila ponašanja.
	Prilog 3: Primjeri asertivnog stila ponašanja.
	Prilog 4: Šarene situacije asertivnosti.
	Prilog 5: Evaluacijski listić.

### **Uvod - Krug pozitivnih osobina** (trajanje 5 minuta)

Voditeljica objasni sudionicima da im je zadatak da svatko kaže lijepu osobinu osobe lijevo do sebe.

*Prva aktivnost koju ćemo danas raditi zove se Krug pozitivnih osobina. Svatko od vas će reći lijepu osobinu, a naravno može i više njih, o osobi lijevo do sebe.*

*Kome se svidjelo ono što je čuo?*

*Da li vam je bilo lako/teško pronaći pozitivnu osobinu?*

### **Objašnjenje vještine** (trajanje 5 minuta)

*Svi se ponekad nađemo u neugodnoj situaciji i trebamo izabrati način kako ćemo tu situaciju razriješiti.*

*Što mislite, što nam pomaže, a što nam odmaže pri rješavanju situacije?*

*Jeste li se nekada našli u situaciji da ste dobili što ste htjeli bez puno muke, a drugi put niste, a nije vam jasno zašto?*

*Mislite li da je to povezano s načinom na koji nešto tražite? Hoćete li prije nešto dobiti kada nekome naredite da vam to da ili kada ga zamolite i uz to mu objasnite zašto vam to treba ili zašto biste to htjeli imati?*

*Postoje tri stila ponašanja: pasivno, asertivno, agresivno.*

### **Pasivan stil ponašanja** (trajanje 10 minuta)

Voditeljica ukratko objašnjava kakav je pasivan način ponašanja.

*Pasivno ponašanje je kada se prilagođavamo drugima, čak i onda kada imamo svojih obveza i problema. Sami sebi nismo na prvom mjestu, nego su nam drugi važniji od nas samih.*

*Obilježja pasivnog ponašanja:*

- Ne izražavanje vlastitih želja, potreba i osjećaja.*
- Udovoljavanje drugima na vlastitu štetu. Posljedica toga je da ne dobijemo ono što smo željeli, niti nas drugi ljudi poštuju.*

Slijedi rasprava o pasivnom ponašanju, voditeljica pročita nekoliko primjera situacija s radnog listića (*prilog 1*), sudionici komentiraju situacije dajući primjer pasivnog odgovora u danom primjeru. Potom svaki sudionik treba navesti barem 1 situaciju u kojoj se on ili netko njemu blizak ponašao na ovaj način.

*Imate li još neki primjer? Što mislite, kako se osjećaju pasivne osobe iz primjera?  
(Uznemireno, nezadovoljno, kasnije ljutnja ili zamjeranje drugima).*

*A kako se druge osobe osjećaju prema njima?  
(Osjećaju nadmoć ili krivnju, kasnije ih čak iritira.)*

*Što su uzroci pasivnog ponašanja?*

*Uzroci pasivnog ponašanja:*

- *Strah da ne razočaramo druge—ne tražimo ono što želimo da se netko ne naljuti.*
- *Strah od odbacivanja.*
- *Nepotreban osjećaj odgovornosti za tuđe osjećaje.*

### **Agresivan stil ponašanja** (trajanje 10 minuta)

Voditeljica kratko objasni sudionicima agresivan stil ponašanja.

*Kako biste opisali agresivno ponašanje, ako vam kažem da je ono suprotno pasivnom ponašanju?*

*Agresivno ponašanje je ono u kojem stavljamo svoje potrebe na prvo mjesto, ne misleći na potrebe drugih.*

*Obilježja agresivnog ponašanja:*

- *Želje, potrebe i osjećaji zadovoljavaju se na štetu drugih.*
- *Namjera je poniziti i pokazati svoju moć nad drugim osobama.*

*Kao posljedicu agresivnog ponašanja osoba vjerojatno dobiva ono što je u tom trenutku htjela, ali dugoročno je veća vjerojatnost vlastitog i tuđeg agresivnog ponašanja te socijalne izolacije.*

Slijedi rasprava o agresivnom ponašanju, voditeljica pročita nekoliko primjera situacija s radnog listića (*prilog 2*), sudionici komentiraju situacije, dajući primjer agresivnog odgovora u danom primjeru. Potom svaki sudionik treba navesti barem 1 situaciju u kojoj se on ili netko njemu blizak ponašao na ovaj način.

*Kako se sve ponaša agresivna osoba?*

*Imate li još neki primjer? Što u sebi osjećaju agresivne osobe nakon što su uspjele u cilju?*

*(Zadovoljstvo, ali vrlo često kasnije i posramljenost.)*

*Kako se njihova okolina osjeća?*

*(Poniženo, ogorčeno, ljuto, javlja se želja za osvetom.)*

*Što su uzroci agresivnog ponašanja?*

*Uzroci agresivnog ponašanja:*

- *Mnogi smatraju da moraju biti agresivni da bi bili shvaćeni ozbiljno.*
- *Osjećaj ljutnje im daje osjećaj kontrole i žele izgledati opasnije nego što zapravo jesu.*
- *Ljutnja je često maska za strah i zabrinutost.*

### **Asertivan stil ponašanja** (trajanje 10 minuta)

Voditeljica objasni sudionicima što podrazumijeva asertivan stil ponašanja.

*U asertivnom ponašanju uspostavljamo ravnotežu između vlastitih i tuđih potreba.*

*Obilježja asertivnog ponašanja:*

- *Želje, potrebe i osjećaji se izražavaju bez okolišanja, izravno, na prikladan način.*
- *Namjera je komunicirati (jezikom žirafe), žele otkriti što je dobro, a ne tko je u pravu.*

*Ishod je da asertivna osoba često dobije ono što želi. Dugoročno ovaj stil ponašanja dovodi do osjećaja uvažnosti, dobrog odnosa s drugim ljudima, ali i samopoštovanja.*

Slijedi rasprava o asertivnom ponašanju, voditeljica pročita nekoliko primjera situacija s radnog listića (*prilog 3*), sudionici komentiraju situacije, dajući primjer asertivnog odgovora u danom primjeru. Potom svaki sudionik treba navesti barem 1 situaciju u kojoj se on ili netko njemu blizak ponašao na ovaj način.

*Kako se ponaša asertivna osoba?*

*Kako se asertivna osoba osjeća?*

*(Samopouzđano.)*

*Kako se njihova okolina osjeća?*

*(Osjećaju se kao da su uvaženi i da je njihovo mišljenje važno, ali uvažavaju i asertivnu osobu.)*

*Kako bismo postigli asertivan stil ponašanja koristimo jezik žirafe. To smo već učili, pa tko će nas podsjetiti kakav je to jezik i kako izgleda?*

### **Šarene situacije asertivnosti** (trajanje 15 minuta)

Voditeljica podijeli sudionicima radne listiće (*prilog 4*) i kaže im da ga ispune.

*Podijelit ću vam svima radne listiće. Na njima se nalaze pet situacija. Za svaku situaciju trebate napisati kako bi u toj situaciji upotrijebili jezik žirafe.*

### **Evaluacija** (trajanje 5 minuta)

**Prilog 1: Primjeri pasivnog stila  
ponašanja**

Izbjegava raspravu, šuti.
Ne iznosi svoje mišljenje.
Brzo govori da je u krivu i ispričava se.
Govori tiho.
Smiješi se i kima glavom.
Ne gleda u oči.

**Prilog 2: Primjeri agresivnog stila  
ponašanja**

Zahtjeva i naređuje.
Ne priznaje svoje greške.
Optužuje druge.
Ne sluša i prekida drugu osobu dok priča.
Glasno govori.
Zuri u sugovornika.

### Prilog 3: Primjer asertivnog stila ponašanja

Aktivno sluša.
Gleda u oči.
Pokazuje svoje osjećaje.
Jasno govori ono što misli.
Poštuje druge, ali i sebe.
Zna pohvaliti druge, ali izreći i kritiku.
Preuzima odgovornost za svoje riječi i djela.
Spremna je ispričati se.
Iskazuje svoja očekivanja.
Zna se kontrolirati.



## Prilog 4: Šarene situacije asertivnosti

### Šarene situacije asertivnosti 😊

1. Srijeda popodne je i gledaš svoju omiljenu seriju koja se prikazuje samo jedan dan u tjednu na tv programu. Mama nervozno ulazi u tvoju sobu i zahtjeva da odmah odeš oprati suđe od ručka. Što ćeš učiniti?

Asertivan odgovor:

2. Prijatelj te zove u šetnju, ali ti učiš za vozački ispit koji ti je sutra. Kažeš mu da ćeš moći tek za dva sata, međutim, on kaže da ako ti ne ideš odmah, pozvat će nekog drugog prijatelja. Što ćeš učiniti?

Asertivan odgovor:

3. Odlaziš s prijateljem kupiti poklon za rođendan zajedničkom prijatelju. On želi da mu poklonite neku knjigu, međutim, ti misliš da bi bio puno sretniji kada bi mu kupili neku igru za Playstation.

Asertivan odgovor:

4. Stojiš u redu za ulaznice za koncert već 20 minuta, karte su skoro rasprodane i još je jedna osoba ispred tebe, ali dolazi cura koja te moli da juпустиš ispred sebe jer će joj pobjeći tramvaj.

Asertivan odgovor:

5. S prijateljem trebaš napraviti prezentaciju za engleski jezik. Temu birate sami, ali se ne slažete oko toga o čemu ćete pisati. Prijatelj ima bolje ocjene iz engleskog jezika nego ti, ali si ti uvjeren da je tvoja ideja ovaj puta jako dobra.

Asertivan odgovor:

## Jezik zmije i žirafe

*Svi ste dobili radne listiće, a ja trebam prvog dobrovoljca koji će pročitati prvu rečenicu ("Dolaziš svaki dan kasno iz izlaska, ali danas si stvarno pretjerao/la!! Ovo ti je zadnji put!") i nekoga da pročita drugu („Osjećam se zabrinuto kad ovako kasno dolaziš kući. Voljela bih da više budeš kod kuće, da se češće vidimo, da cijela obitelj bude na okupu. Kad ostaješ negdje tako dugo, bojim se da ti se nešto ne dogodi.“)*

*Vaš zadatak je odgovoriti na pitanja napisana ispod rečenica, a pitanja glase:*

- 1. "Što mislite, koja od ove dvije izjave bi prije izazvala svađu majke i djeteta koje kasno dolazi kući iz škole? "*
- 2. "Zašto mislite da bi ta izjava prije izazvala svađu?"*

*Prepoznajete li životine koje se nalaze na radnom listiću. Zmija je opasna, otrovna životinja, a žirafa osim dugačkog vrata je životinja s najveći srcem. Izjava "Dolaziš svaki dan kasno, ali danas si stvarno pretjerao/la!! Ovo ti je zadnji put!!" predstavlja govor zmije. Govor zmije je siktav, opasan i može povrijediti drugu osobu. Govor zmije je način komunikacije koji ne pomaže u rješavanju svađe, već ju samo pogoršava.*

*S druge strane, govor žirafe je lijep i pristojan način razgovaranja. Govorom žirafe govornik pokazuje na svoje osjećaje u vezi s nekim problemom, umjesto da napadate drugu osobu. Rečenica "Osjećam se zabrinuto kad ovako kasno dolaziš kući..." predstavlja govor žirafe.*

*Upravo je govor žirafe jako važan za uspješnu komunikaciju s drugima pa ćemo ga sada vježbati.*

NAZIV RADIONICE \_\_\_\_\_

MJESTO I VRIJEME ODRŽAVANJA RADIONICE \_\_\_\_\_

VODITELJI RADIONICE \_\_\_\_\_

Je li Vam organizirana radionica bila dobro osmišljena? DA NE

Je li Vam radionica bila korisna? DA NE

Jeste li zadovoljni načinom na koji je voditelj/ica vodio/la radionicu? DA NE

Što Vam se na radionici najviše svidjelo?

Što Vam se na radionici nije svidjelo?

Koju bi ste temu voljeli obraditi na sljedećoj radionici?

Imate li prijedloge kako bi mogli poboljšati ovu radionicu?

Hvala ☺