



Ladislav Bognar

# GOVOR NENASILJA

LADISLAV BOGNAR

**GOVOR  
NENASILJA**

OSIJEK, 1998.

## SADRŽAJ

Uvod

**Filozofija govora nenasilja**

**Kako učiti govor nenasilja**

GOVOR ZMIJE I ŽIRAFE

*Prilog 1 "Plave i žute kartice"*

*Prilog 2 "Žirafa"*

*Prilog 3 "Zmija"*

ZAPAŽANJE

*Prilog 4 "Napiši ime osobe..."*

*Radni list 1 "Zapažanje ili dijagnoza"*

OSJEĆANJA

*Radni list 2 "Kako je tata osvojio mamu"*

*Prilog 5 "Izrazi svoja osjećanja"*

VRIJEDNOSTI I POTREBE

*Radni list 3 "Piramida vrijednosti i potreba"*

ŽELJE

ŽIRAFSKI GOVOR

*Prilog 6 IGRA "JA-govor"*

*Prilog 7 "Kartice za igru"*

*Prilog 8 Ploča za igru*

*Radni list 4 "Žirafski govor"*

AKTIVNO SLUŠANJE

*Radni list 5 "Znaš li slušati"*

*Prilog 9 "Filozofija aktivnog slušanja"*

POKRET I MIMIKA

REINTERPRETACIJA

OTVORENA PITANJA

*Prilog 10 "Otvorena i zatvorena pitanja"*

ŽIRAFSKE UŠI

*Prilog 11 "Dječak iz Bosne"*

*Prilog 12 "Razgovor roditelja i djece"*

EMPATIJA

PRETVARANJE ZMIJE U ŽIRAFU

*Prilog 13 "Igra Misli pozitivno"*

*Prilog 14 "Empatija"*

**Literatura**

*Dragi moji!*

*Eto, nešto si mislim, kad otvorite prve stranice ovog teksta, kako ćete reagirati, što Vam je uopće privuklo pažnju, vjerujete li da je moguće naučiti govor nenasilja ili se pitate: "Čemu sve to, kad je tako mnogo nasilja oko nas?" Čini mi se da je to baš pravo pitanje. Ima li smisla gubiti vrijeme da bi ovladali nečim što nam i tako neće pomoći? To je dilema koja se i meni javljala kad smo se suočavali s najgorim oblikom nasilja - ratom, ali i kad sam prvi put susreo ideje koje eto danas i sam zagovaram. Ono što mogu ponuditi to je iskustvo koje sam stekao.*

*Čuda ne postoje. Nerealno je očekivati od govora nenasilja da će stati potpuno na kraj nasilju, da ćemo tim govorom zaustaviti gomilanje naoružanja, grmljavinu topova, socijalne sukobe, nacionalnu i vjersku mržnju...Ali, u komuniciranju s nama bliskim osobama, do kojih nam je stalo, moći ćemo se bolje čuti, manje ćemo nanositi boli i nesreće jedni drugima, svakodnevne sukobe lakše ćemo rješavati tako da nitko ne bude poražen i ponižen. Uvjerio sam se do sada nebrojeno puta, da takav način govorenja ljudi uvažavaju i prihvaćaju. Nesporazumi su gotovo isključeni. Ja-poruke koje nikog ne optužuju, ne dijele savjete i naređenja, ali jasno govore o onome što osjećamo, što trebamo i što želimo, bivaju, kao po nekom čudnom pravilu, prihvaćane i uvažavane s puno pažnje.*

*Naučiti govor nenasilja, "žirafski govor", "Ja-govor", važno je da bi mogli drugim ljudima jasnije prenijeti svoju poruku, svoja zapažanja, osjećanja, potrebe, da bismo mogli jasno izreći što želimo. Taj govor nam pomaže da bismo mogli zaštititi svoj integritet, svoje ljudsko dostojanstvo, a da time nikako ne ugrožavamo integritet drugih ljudi i njihovo ljudsko dostojanstvo. To nam se čini tako važnim i velikim postignućem. Gotovo je teško povjerovati, da je to moguće. A, moguće je!*

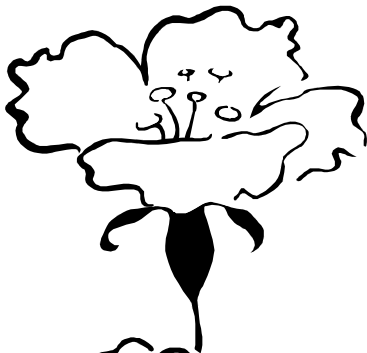
*No, to ipak nije dovoljno. Važan je govor nenasilja, ali isto tako je važno i nenasilno slušanje, ali aktivno i dobronamjerno, slušanje. Tek ono nam omogućava potpunu komunikaciju s drugim ljudima. Na prvi pogled izgleda da je slušati tako jednostavno, a zapravo nije. Slušanje je prava umjetnost. Zapravo je oko nas tako malo ljudi koji su u stanju slušati druge, a da im pri tome ne dijele savjete, ne nameću vlastite stavove, ne vrše vrednovanje onoga što čuju.*

*Slušanje je i ljekovito. Ono pomaže ljudima koje slušamo, da iskažu probleme koje imaju, da se s njima dublje suoče, da se emocionalno rasterete i smognu snage za konstruktivnu aktivnost.*

*No, čuda ipak postoje! Naime, najveće čudo koje sam doživio mnogo puta je, da je nenasilni govor, kojim se bavimo u ovom priručniku, vrlo efikasan u komuniciranju sa nasilnim "zmijskim" govorom. Nikako nisam vjerovao, da je moguće osobu koja govori nasilno, "zmijskim jezikom", postupno preokrenuti u iskreno i toplo ljudsko biće, koje govori o svojim osjećajima i potrebama. Kao u onoj bajci, kad se šumska zmija pretvara u ljepotu djevojku, tako se često događa taj obrat tu pred našim očima kad koristimo govor nenasilja. U to sam najteže povjerovao dok nisam, na vlastito iznenađenje, to više puta osobno doživio. Činilo se besmislenim - truditi se oko učenja nečega što u kontaktu s nasiljem ostaje bespomoćno. A zapravo se događa suprotno. Kako je to moguće? U čemu je tajna? Kako se to može postići? Time ćemo se baviti u ovom priručniku.*

*Zaista ću se obradovati ako i Vi doživite radost pretvaranja nasilja u nenasilje najprije kod sebe, a onda i kod ljudi oko sebe.*

Iskreno Vaš  
*Ladislav*



*Sanjaš li iste snove koje ja sanjam?  
Cijenimo li iste stvari?  
Ja volim radost i nježnost  
sto je bliska duša donosi.*

*Sanjaš li svijet gdje dodir  
obogaćuje, njeguje i blaži;  
a ljudi žele odustati od svakog ubijanja  
i Arapi plešu Haru sa Židovima?*

*Sanjaš li o svijetu gdje je svaka osoba  
jedinствена, a ne tek kotačić u stroju  
gdje pogreške ne traže kletvu i oganj pakleni  
nego dijalog samo pun ljubavi?*

Marshall B. Rosenberg

## **FILOZOFIJA GOVORA NENASILJA**

*Tako je mnogo nasilja oko nas. Mi smo proživjeli i najveće moguće nasilje što ga je čovjek izmislio - RAT. I sad, kad je ratu kraj, nadali smo se, da je kraj i nasilju, ali izgleda da nije tako: nasilje ne samo da traje u raznim svojim oblicima, nego svi koji se bave ljudima govore o porastu nasilja u obiteljima, školama, u međuljudskim odnosima...Može li se nasilju stati na kraj? Je li čovjeku nasilje prirodno i da li ne može bez njega? Da li je uopće moguć život u miru i ljubavi s drugima ili je stalna borba nužna i prirodna? Tko je to pozvan da prekine začarani krug nasilja i je li to uopće moguće? To su dileme i pitanja, koja možemo čuti svakodnevno oko nas.*

*Svi smo pozvani, svatko u svojoj obitelji, profesiji, odnosu s ljudima... da učinimo svoj mali korak ka izlazu iz nasilja. U tom pogledu važnu ulogu imaju i različiti oblici edukacije. Ovdje ne mislimo samo na odgoj u školama i na fakultetima nego i sve one, još u nas neiskorištene mogućnosti, rada s odraslima: zaposlenima u ustanovama, poduzećima, okupljenima u sportskim klubovima i kulturno-umjetničkim organizacijama, mirovnim i humanitarnim udrugama.*

*Mnogi znanstvenici pokušali su odgovoriti na pitanje o porijeklu nasilja. Među njima svakako treba spomenuti Karla Rogersa, koji je radeći s ljudima došao do spoznaje, da su u svojoj suštini ljudi dobri i konstruktivni. To se na prvi pogled ne može vidjeti kod ljudi koji su se okrenuli nasilju kao obliku komuniciranja, ali duboko ispod te destruktivnosti uvijek se krije ljudska dobrota. Erich Fromm otkrio je porijeklo ljudske destruktivnosti. Čovjek je destruktivan onoliko koliko nije uspio ostvariti svoje ljudske mogućnosti. Destruktivnost mu nije urođena, nego je društveno uvjetovana. Ljudi se je mogu osloboditi u zdravom društvu i ako ovladaju umijećem ljubavi. Abraham Maslow pronalazi temeljne ljudske potrebe bez čijeg zadovoljenja ljudi ne mogu biti konstruktivni. To su fiziološke potrebe, potreba za sigurnošću, ljubavlju i pripadanjem, za samopoštovanjem i samoaktualizacijom. Čovjek ima i mnoge druge potrebe, ali samo ovih pet je fatalno. William Glasser uočava, da nam drugi ljudi mogu pomoći, ali da samo vlastitom djelatnošću možemo zadovoljiti svoje potrebe i raditi na razvoju osobne sreće. A sretni ljudi su i dobri ljudi.*

*Thomas Gordon uočio je da je važan oblik nasilja govorno nasilje. Ono je često manifestacija destruktivnosti ljudi koji nisu uspjeli ostvariti svoju ljudskost, ali i stvar opće kulture. Ponekad ljudi žele biti nenasilni, prvenstveno u odnosu sa svojim najbližim, ali to ne znaju, pa naglašava važnost edukacije. On, radeći s roditeljima i učiteljima, sugerira JA-poruke umjesto TI-poruka. JA-poruke su autentične i omogućuju da nam drugi ljudi vjeruju. Mi najbolje možemo govoriti o sebi. TI-poruke optužuju ili dijagnosticiraju i obično nisu dobro prihvaćene od osoba kojima su upućene pa su izvor sukoba i nasilja. JA- poruke omogućuju dijalog i bolje razumijevanje među ljudima. Gordon zagovora i "aktivno slušanje" koje je važan oblik dijaloga i može pomoći kako pri rješavanju nekih sukoba interesa, pogleda, potreba, ali i pojedincima koji imaju neki osobni problem, da se dublje s njim suoče i krenu ka pozitivnoj akciji.*

*Marshall Rosenberg JA-poruke nazvao je "žirafskim govorom", a TI-poruke "zmijskim govorom" želeći ovom personifikacijom naglasiti, da je prvi govor - "govor srca" (žirafa je životinja s velikim srcem), a drugi hladan i racionalan. Rosemberg inače smatra da mi našim racionaliziranjem želimo prikriti pravo stanje stvari, a kad je riječ o emocijama i potrebama tu se najčešće ne uspijevamo maskirati. Zato komuniciranje na razini osjećanja i potreba smatra iskrenim i otvorenim, a na razini racionalnog neiskrenim i zatvorenim komuniciranjem. On je u detalje razradio elemente zmijskog i žirafskog govora i stalno radi na edukaciji ljudi širom svijeta za žirafski način komuniciranja. No, najznačajnija stvar u Rosenbergovom pristupu je vjerovanje, da i za zmiju ima nade. Ako netko govori zmijski to ne znači da on/ona ima zmiju u srcu. Zmija je za Rosenberga isto žirafa, ali s govornom manom.*

*On nas zato uči, da zmiju slušamo "žirafskim ušima", odnosno, da u tom govoru prepoznajemo osjećanja i potrebe i da ih iskažemo. Tako i osobu koja govori "zmijski" stalno okrećemo njenoj ljudskoj suštini i pomažemo joj da prepozna svoje osjećaje kao i potrebe koje ih izazivaju. Tako postupno osobi pomažemo, da uzroke svog nezadovoljstva ili ljutnje npr. ne traži u drugima nego u sebi. Kad se to dogodi zmija se povukla, osoba se otvara, postaje iskrena i nenasilna. Taj čarobni obrat je moguć ako smo ovladali nenasilnim žirafskim govorom, ali i ako smo spremni dati empatiju osobi koja govori bez obzira na to što govori. Naravno mi ne dajemo empatičku podršku njenoj destruktivnosti, mržnji ili nasilju koje zagovara. Mi dajemo empatiju osobnoj nesreći koju prepoznajemo, dajemo podršku izražavanju i pražnjenju emocija, jer je to proces ozdravljenja i pretpostavka da osoba postane manje destruktivna i sposobna za konstruktivnu akciju.*

*Govor nenasilja svakako je jedan od važnih aspekata nenasilja. On nije svemoguć i ne može biti odgovor na sva pitanja koja se postavljaju u vezi s nasiljem, ali on nam može pomoći da nas ljudi čuju i jasnije razumiju, ali i da mi čujemo njih. On nam može naše svakodnevno komuniciranje u obitelji, na poslu, sa slučajnim prolaznicima na ulici učiniti prijatnijim, a time i život sretnijim i ljepšim. On nam može pomoći u svakodnevnim sukobima da ih lakše riješimo bez pobjednika i poraženih. On nam može biti od koristi i u širim društvenim sukobima nacionalnim, vjerskim, političkim, da jasnije iskažemo svoje potrebe i želje, ali da budemo u stanju čuti druge i dati im podršku. On nam može pomoći da uspješnije pregovaramo i dođemo do mira. On nam može pomoći u poratnim vremenima da pomognemo ljudima lakše doći do praštanja i pomirenja, te stvaranja uvjeta za normalizaciju života. A sve je to moguće samo pod jednim uvjetom - da i pored nasilja koje svakodnevno susrećemo, da pored zla koje ljudi čine jedni drugima, duboko i nepokolebljivo, tvrdoglavo čak - vjerujemo u ljudsku dobrotu.*

### **KAKO UČITI GOVOR NENASILJA?**

*Učenje govora nenasilja je dug i dosta spor proces i možemo razlikovati naše osobno učenje i poučavanje drugih.*

*Osobno učenje treba početi radom na razvoju vlastite osobnosti, puta do sreće, odnosno radom na sebi. Pri tome je osnovno da smo sami to odlučili i da zaista želimo dio svoje energije i vremena utrošiti na mijenjanju kvalitete osobnog života. Mnogo toga ćemo moći učiniti sami, ali*

*ne sve. Pomoći nam može da prođemo realitetnu terapiju ili možda geštalt terapiju, a svakako i konzultiranje različite literature koja se time bavi (vidi popis u prilogu). To je važno jer, ako nismo uspjeli postići osobnu uravnoteženost i mirnoću, ako nismo osoba koja raste nego koja propada, nećemo biti u stanju širiti mir i nenasilje oko sebe, a pogotovo ne pomoći drugima da to čine. Potom treba proći edukaciju iz govora nenasilja, koja se isključivo provodi u pedagoškim radionicama i za koju je potrebno izdvojiti dosta vremena. I literatura nam može pomoći, ali sama neće biti dovoljna.*

*Ova knjiga je namijenjena prvenstveno onima koji će poučavati druge u govoru nenasilja i zato je problematika prikazana kroz rad u pedagoškim radionicama. Tu je riječ o tzv. cjelovitom učenju koje nije okrenuto samo našem razumu nego isto tako osjećanjima, socijalnim odnosima, psihomotorici, samoaktualizaciji. Tu je riječ i o iskustvenom učenju, što znači, da se svaki element govora nenasilja mora prvo iskustveno doživjeti, a zatim vježbati kroz primjenu. Tu je riječ i o tzv. kreativnom učenju, odnosno sudionike ovog edukacijskog procesa shvaćamo kao kreativna bića koja stvaralački reagiraju na probleme i dileme na koje nailaze. Zato im ne dajemo gotova rješenja i recepte, ne namećemo im gotove odgovore, nego ostavljamo da kroz proces, koji nenametljivo vodimo, sami dođu do odgovora i rješenja, koja uvijek mogu biti nova i originalna.*

*Pedagoška radionica ima neke svoje etape koje bi trebalo uvažavati. Uvijek počinje predstavljanjem i govorenjem o sebi. To ima najmanje dvije važne funkcije. Prva je uspostavljanje kontakta između voditelja i sudionika, te između sudionika, a druga je određeni terapijski efekt, jer ljudi imaju potrebu da govore o sebi, o svojim osjećanjima, potrebama, o svojim dilemama. U takvom razgovoru osjećaju se prihvaćeni i sigurni i javlja se jedna ugodna emocionalna klima koja je važna pretpostavka za uspješnost aktivnosti koje slijede. Pored toga važnu ulogu imaju aktivnosti za "probijanje leda". To su najčešće različite igre, pjesme, vođene fantazije, a cilj im je da atmosferu učine još ugodnijom, sigurnijom i opuštenijom.*

*Aktivnosti koje slijede najčešće spadaju u tzv. "umjetničke strategije". To su igranje uloga, pokret, slikanje, pripovijedanje, pisanje, glazba, praktične aktivnosti, putem kojih se ili izražavaju prethodni doživljaji i iskustva, ili stvaraju nove situacije u kojima sudionici stječu nova iskustva. Iza toga slijedi etapa u kojoj razmjenjujemo svoja iskustva, razmišljamo o njima, vršimo određena uopćavanja, otvaramo nove dileme. Govor nenasilja zahtijeva i dosta dugotrajnog vježbanja čemu mogu poslužiti radni listovi za individualan rad, različite igre kao i druge aktivnosti u manjim grupama ili u cijeloj skupini. Na kraju svake radionice dolazi evaluacija koja daje priliku polaznicima i voditeljima da iznesu svoja zapažanja o tome što je rađeno, da se razmijene nove dileme ili ideje, da se iznesu osobni stavovi o sadržajima i aktivnostima kojima smo se bavili. To uvijek treba raditi na drugačiji i nov način kroz igru ili neku aktivnost koja je zanimljiva, a ne zahtijeva mnogo vremena.*

*Prostor u kojem se odvija radionica treba posebno pažljivo urediti i to za svaku radionicu drugačije. Najčešće će to biti prostor samo sa stolicama poredanim u krug (stolovi nisu potrebni). U sredini kruga može biti neki cvjetni aranžman, možda neka figurica (žirafe i zmije), neka lutka koja je maskota radionice i koja se uvijek pojavljuje, možda papiri s napisanim elementima žirafskog govora i sl. Na zidu prostorije možemo postaviti slike, postere s govorom zmije i žirafe, primjerima empatije i različitih dijaloga. Moguće je već na ulazu u prostoriju zanimljivim pitanjima napisanim na vratima pobuditi interes za ono što će se raditi. Lijepo je da već na ulazu voditelji dočekaju i pozdrave svakog sudionika osobno, da je u prostoriji prijatna glazba i osvjetljenje, što će sve dati naslutiti da će se tu nešto lijepo i prijatno događati.*

## GOVOR ZMIJE I ŽIRAFE

**CILJ:** Uočiti razlike između nasilne govorne komunikacije (zmijski govor) i nenasilne (žirafski govor). Elementi zmijskog govora - dijagnoza, poricanje odgovornosti, zahtjev. Elementi žirafskog govora - zapažanja, osjećaji, potrebe, želje.

**MEDIJI:** Bedževi s likom žirafe na koje se pišu imena, kartice dijaloga, zidne slike, lutke zmije i žirafe, natpisi s nazivima elemenata zmijskog i žirafskog govora, papirići u bojama, košarica, loptica.

### AKTIVNOSTI:

**Predstavljanje:** Svaki sudionik se predstavi tako da kaže kako se osjeća i svoje želje i očekivanja od ove radionice. Sudionicima se podijele bedževi s likom žirafe na koje napišu svoje ime. Voditelj/voditeljica objasni da će danas upoznati jedan od načina nenasilnog govornog komuniciranja koje je američki psiholog Marshal Rosenberg nazvao slikovito žirafskim govorom jer je žirafa životinja s velikim srcem. Time je htio ukazati na osnovnu karakteristiku tog govora - da je to govor srca, govor emocija, za razliku od zmijskog govora koji je hladan i racionalan.



### Razlikovanje zmijskog i žirafskog govora:

1. U sredinu kruga postave se plave i žute kartice (vidi prilog). Kartice su označene brojevima od 1-10. Sudionici redom dolaze i uzimaju po jednu plavu i žutu karticu, te najprije pročitaju svom desnom susjedu tekst s plave kartice, a zatim tekst sa žute kartice. Susjed treba spontano govorno odreagirati. Nakon što su iskorištene sve kartice povede se razgovor o karakteristikama govora na plavim karticama (hladan, agresivan, netolerantan, TI - govor itd.), a zatim o karakteristikama govora na žutim karticama (topao, pažljiv, emocionalan, JA-govor itd.). Uočavaju se odgovori koji su dobiveni na plave kartice i koji su dobiveni na žute kartice.

2. Voditelj/voditeljica pomoću ginjol lutaka zmije i žirafe odigra slijedeći dijalog:



**ŽIRAFKA:** Vidim da je Mladen dobio jedinicu iz matematike. Jako sam nesretna zbog toga.  
**ZMIJA:** Ti stalno nešto patiš.  
**ŽIRAFKA:** Mladen je mucao i pokazalo se da je to kod njega vezano za doživljaj neuspjeha.  
**ZMIJA:** Ja sam njemu, kao i ostalima, lijepo objasnila što treba naučiti. On nije znao i dobio je jedinicu. Ja mu tu zaista ništa ne mogu pomoći. Ne misliš valjda da ću ja dijeliti pozitivne ocjene samo



zato što netko muca.

*ŽIRAFKA: Već tri mjeseca radim s njim da mu povratim samopouzdanje. Mucanje je već gotovo potpuno nestalo. Sad se bojim da će ova jedinica vratiti sve na početak.*

*ZMIJA: Ti draga moja stalno u ovoj školi izigravaš nekog psihoterapeuta. Shvati da ti to nisi. Ti si samo nastavnik stranog jezika i uopće nisi stručna za to čime se ti stalno kao baviš.*

*ŽIRAFKA: Željela bih da me pokušaš shvatiti. Da se staviš u moju situaciju. Toliko sam truda uložila da pomognem tom dječaku i radovala se svakom malom pomaku i strašno mi je stalo da cijeli taj moj trud ne padne u vodu.*

*ZMIJA: A ja tebe lijepo molim da me ne opterećuješ s tim svojim psihološkim prenemaganjima. Ti jako dobro znaš u koliko razreda ja predajem matematiku i koliko je to učenika. Kud bih ja stigla ako bi razmišljala kao ti. Moje je da ih naučim matematiku i kao što znaš ja to i uspijevam. Uostalom, već kasnim na nastavu.*

3. Svim sudionicima podijele se listići u bojama i flomasteri .Opiše im se slijedeća situacija: Nalaziš se u vagonu za nepušače. Putnik nasuprot tebe vadi cigaretu i počinje pušiti. Što ćeš reći? Napiši tu rečenicu.

Svi papirići s napisanim rečenicama stave se u korpicu, a zatim netko redom uzima listiće i glasno čita napisanu rečenicu. U sredinu kruga postavljeni su natpisi koji predstavljaju elemente zmijskog govora: DIJAGNOZA, PORICANJE ODGOVORNOSTI, ZAHTJEV, i elementi žirafskog govora ZAPAŽANJE, OSJEĆAJI, VRIJEDNOSTI I POTREBE, ŽELJE. Svi pokušavaju prepoznati u koju od ovih kategorija spada pojedina rečenica, Pri tome voditelj/voditeljica pazi da ne koristi dijagnosticiranje nego zapažanje. To znači da neće reći "To su osjećanja." nego "Ja tu čujem osjećaje." ili "Ja tu prepoznajem dijagnosticiranje." Na kraju se elementi zmijskog govora slože oko lika zmije (slika, figurica, natpis...), a elementi žirafskog govora oko lika žirafe. Može se sudionicima obratiti pažnja i na zidne slike, koje su već ranije postavljene (vidi prilog) na kojima su uz likove zmije i žirafe napisani elementi govora kao i primjeri rečenica za svaku kategoriju. Voditelji mogu nešto reći o autoru ove koncepcije, te njegovom shvaćanju da i za zmiju ima nade (vidi filozofiju).

4. Izvrši se podjela u manje grupe (4-5 članova) i svaka grupa treba smisliti jedan dijalog zmije i žirafe. Dijalog se može prikazati na posteru, odglumiti, prikazati stripom, odigrati lutkama.

**Evalucija:** Voditelj/voditeljica baci lopticu nekom od sudionika i zamoli da kaže nešto o ovome što smo danas radili žirafskim govorom: neko svoje *zapažanje, osjećanje, potrebu ili želju*.



## PRILOG 1

## PLAVE KARTICE

1.  
DJEVOJKA  
Ti baš nisi od riječi.  
Uvijek zakašnjavaš  
na naše sastanke.

2.  
ŽENA  
Hoću da u ovoj kući  
svatko radi svoj posao  
kao što i ja radim  
svoj.

3.  
MUŽ  
To se inače protivi  
mojim principima, ali  
ovaj put sam to morao  
uraditi jer su to od  
mene zahtijevali.

4.  
PRIJATELJ  
Ti znaš da bi ti ja u  
svako doba pomogao,  
ali novac koji tražiš ti  
ne mogu posuditi jer  
bi se moji jako  
naljutili.

5.  
TRGOVKINJA  
Vidim i sama da sam  
vam manje izvrtila,  
ali to je samo zato što  
vi niste pripremili  
sitnan novac.

6.  
SIN  
Ti si mama stvarno  
već dosadna s tim  
tvojim savjetima.  
Pusti me da već  
jednom odrastem.

7.  
KĆERKA  
Ti mama znaš da ja  
ne volim ići u kafiće,  
ali što mogu kad je  
moje društvo uvijek  
tamo. Zamjerili bi mi  
da se izdvajam.

8.  
PROFESOR  
Vi ste zaista nemarni  
i neodgovorni daci.  
Neki će se jako  
iznenaditi ocjenama  
na kraju godine.

9.  
VOZAČ  
Vi ste malo teži vozač  
kad ovako parkirate  
automobil. Maknite  
taj auto da mogu  
izaći.

10.  
LIJEČNIK  
Vi se slabo brinete o  
svom zdravlju kad mi  
tek sad dolazite. Ja  
sam vas lijepo  
upozorio da u vašim  
godinama trebate  
barem jednom  
godišnje doći na  
pregled.

## ŽUTE KARTICE

1.  
DJEVOJKA  
Vidim da si zakasnio.  
To me jako ljuti jer  
osjećam da me ne  
poštuješ.

2.  
ŽENA  
Željela bih da svatko  
u našoj kući uradi  
svoj posao. Tako bi  
mi ostalo više  
vremena za odmor  
koji mi je jako  
potreban.

3.  
MUŽ  
Osjećam se poniženo  
i uvrijeđeno što sam  
to uradio protivno  
svom uvjerenju.  
Imam potrebu da to  
nekako ispravim.

4.  
PRIJATELJ  
Osjećam se jako  
neprijatno jer mi je  
stalo da ti pomognem.  
Novac koji želiš da ti  
posudim nije samo  
moj. Želio bih da  
zajednički pronademo  
neko rješenje.

5.  
TRGOVKINJA  
Vidim i sama da sam  
vam manje izvrtila i  
strašno mi je  
neprijatno što se to  
dogodilo, jer mi je  
stalo da svoj posao  
obavljam korektno.

6.  
SIN  
Mama. Jako me ljuti  
kad mi stalno govoriš  
što da radim jer  
osjećam da nemaš  
povjerenja u mene.

7.  
KĆERKA  
Uvijek kad s  
društvom uđem u  
kafić osjećam se  
neprijatno jer sam  
protiv cigareta i  
alkohola. Željela bih,  
mama, da ne idem u  
kafić, a da ne izgubim  
društvo.

8.  
PROFESOR  
Vidim dosta loših  
ocjena u imeniku.  
Bojim se da bi neki  
mogli imati slab  
uspjeh na kraju, a  
stalo mi je da moj  
razred ne bude slabiji  
od ostalih.

9.  
VOZAČ  
Vidim da je vaš auto  
parkiran tako da ne  
mogu izaći. To me  
ljuti jer mi se žuri, a  
čekam već puni sat.

10.  
LIJEČNIK  
Vidim da dvije  
godine niste bili na  
pregledu. To me  
brine jer se plašim da  
je bolest  
uznapredovala i da  
moje liječenje neće  
biti uspješno.

PRILOG 2

**ZAPAŽANJA**

**Kad vidim da pišeš  
po klupi...**

**OSJEĆANJA**

**...osjećam se neprijatno...**



**POTREBE**

**...jer nisam sigurna  
da neće i mene  
okriviti....**

**ŽELJE**

**... i željela bih da to  
više ne činiš.**

PRILOG 3

**DIJAGNOZA**

Ova ti je marama  
jako lijepa...



**PORICANJE  
ODGOVORNOSTI**  
...to nije samo moje  
mišljenje, to je zaista  
tako...

**ZAHTJEV**  
...tu maramu stalno  
nosi.

## ZAPAŽANJE

**CILJ:** Naučiti razlikovati zapažanje od dijagnosticiranja. Uvježbavanje govornog izražavanja onoga što vidimo, čujemo, osjetimo.

**MEDIJI:** Veći broj različitih slika, boje papiri različitog formata, listići u bojama, flomasteri, korpica, lutke.

### AKTIVNOSTI:

**Zapažanje boja:** Voditelji pozdrave sve prisutne i najave današnje vježbanje izražavanja zapažanja, što je važan element nenasilnog govora. Svim sudionicima podijele umnožene liste "Napiši ime osobe koja ima tu boju na sebi" (vidi prilog). Svi se šecu po prostoru i pronalaze boje na ostalim sudionicima. Ukoliko ne znaju ime trebaju upitati ili pročitati na bedžu, te upisati ime uz boju koju su zapazili.

### Zapažanje ili dijagnoza:



1. Voditelj/voditeljica animirajući lutke žirafe i zmiје odglumi slijedeći dijalog:

**ŽIRAFa:** Izgleda da mi je pukla guma. Auto mi se nekako čudno ponaša u vožnji, a čujem i neko lupanje.

**ZMIJA:** Tebi uvijek pukne guma kad se meni nekud žuri.

**ŽIRAFa:** Pogledat ću...Da pukla je i potpuno je prazna.

**ZMIJA:** No, krasno! To sam si mogla i očekivati od tebe.

**ŽIRAFa:** Da vidim imam li rezervu. Gle, pa i rezervna mi je prazna.

**ZMIJA:** Eto vidiš. Ti si strašno nemaran i neodgovoran vozač.

**ŽIRAFa:** Pumpa je vidim tu pa ću pokušati napumpati rezervnu gumu.

**ZMIJA:** Kako si ti brz, to će naravno trajati dva sata.

**ŽIRAFa:** Evo, sve je gotovo! Vidim na satu da smo utrošili deset minuta. Stići ćemo na vrijeme.

**ZMIJA:** Kad bolje razmislim, ipak si ti vrlo spretan vozač. Baš si zlatan!

U razgovoru treba naglasiti razliku između govora zmiје koji dijagnosticira odnosno vrednuje, optužuje ili hvali, određuje što je dobro, a što loše. Govor žirafe odnosi se na ono što vidi (guma je prazna), čuje (neko lupanje) ili osjeti (auto se čudno ponaša). Važno je naglasiti da govor zmiје ne mora biti samo negativno intoniran. Dijagnoza može biti i pozitivna (ti si vrlo spretan vozač).

2. Sudionici se podijele u parove i sjednu tako da su jedno drugome okrenuti leđima. Jedan član para dobije jednu sliku (razglednicu npr.), a drugi blok i boje. Prvi opisuje riječima sliku koju ima, a drugi slika ovu sliku prema opisu svog para. Kad je slikanje završeno u paru pogledaju obje slike i porazgovaraju o iskustvu koje su stakli. U velikom krugu parovi govore o svom iskustvu. Voditelji će naglasak staviti na iskustva koja govore o nemogućnosti crtanja prema uputama u kojima se koristi dijagnoza (lijepo drvo, zločesti dječak).

3. Parovi stanu jedno prema drugom i nastoje zapaziti što više detalja na svom partneru. Zatim se okrenu leđima i svatko na sebi promijeni jedan detalj. Kad se ponovno okrenu jedno prema drugom svatko nastoji pogoditi što je promijenjeno i to govorno iskazati.

4. Svi posjedaju u krug, zatvore oči i jednu minutu u potpunom miru nastoje čuti što više zvukova. Ako se ne čuju zvukovi izvan prostorije voditelji mogu proizvoditi neke zvukove (šuškanje, koračanje, kucanje...) Kad otvore oči zapišu zvukove koje su čuli, a zatim pronađu para s kojim usporede svoja zapažanja.

5. U sredinu kruga postavljena je "čarobna vrećica" u kojoj se nalaze razni sitni predmeti (olovka, bombon, kliker, spajalica, kockica itd.). Netko od igrača dođe do vrećice i zavuče ruku u nju. Uzme jedan predmet i ne vadeći ga iz vrećice govori što osjeti (mekoća, ljepljivost, pravokutni oblik...) a ostali nastoje pogoditi o kojem se predmetu radi. Tko pogodi dolazi u sredinu i igra se nastavlja.

**Izražavanje zapažanja:** U sredinu kruga postave se dvije kutije. U jednoj se nalaze papirići u bojama, a druga je prazna. Na svakom papiriću opisana je neka situacija na koju treba govorno odreagirati, ali tako da se izrazi ZAPAŽANJE, a ne DIJAGNOZA. Sudionici redom dolaze do kutije, pročitaju opisanu situaciju i kažu kako bi izrekli zapažanje. Svi ostali imaju žutu i plavu karticu i ako su čuli da je izrečeno ZAPAŽANJE podignu žutu karticu, a ako su čuli DIJAGNOZU podignu plavu. U praznu kutiju stavljaju se papirići koji su riješeni kako se ne bi ponovno izvlačili.

Voditelji će za vrijeme razgovora o iskustvima iz pojedinih aktivnosti dati i neka objašnjenja:

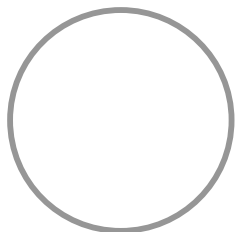
*Iako izgleda lako, zapravo je izražavanje zapažanja dosta teško, jer je naša percepcija obojena našim vrijednostima, Mi zato obično vrednujemo (dijagnosticiramo), a ne govorimo ono što vidimo, čujemo, kušamo, mirišemo, dodirujemo. Zato je tako teško vidjeti, čuti, osjetiti stvari onakve kakve stvarno jesu. Radi otvaranja dijaloga važno je da pojave i odnose, koji će biti predmet našeg razgovora, imenujemo bez vrednovanja. Na taj način ulazimo u razgovor otvoreni za dijalog i mogućnost da čujemo sugovornika neopterećeni našim predrasudama, stereotipima i interpretacijama koje su izvedene bez dubljeg uvida u problem.*

**Evaluacija:** Formiraju se peteročlane grupe koje rasprave o slijedećim pitanjima (pitanja se mogu napisati na veći papir i staviti u sredinu kruga):

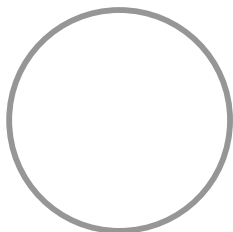
- S čim smo bili zadovoljni u današnjoj radionici?
- S čim nismo bili zadovoljni?
- Koje ideje i prijedloge imamo za budući rad?

Grupa bira svog glasnogovornika koji/koja izvijesti ostale o odgovorima grupe na ova pitanja

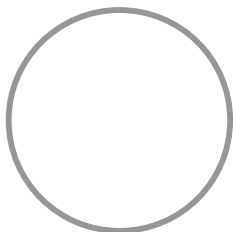
## NAPIŠI IME OSOBE KOJA IMA TU BOJU



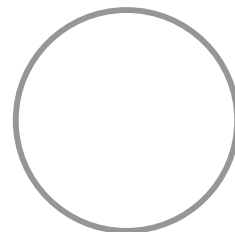
ŽUTA



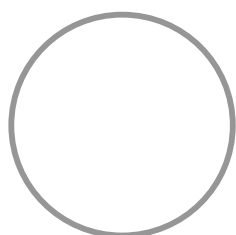
PLAVA



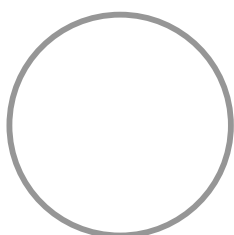
CRVENA



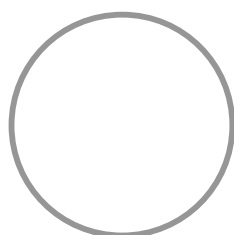
SMEĐA



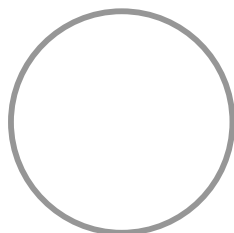
LJUBIČASTA



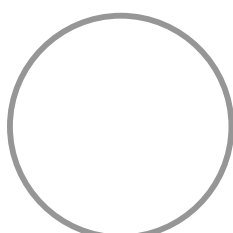
BIJELA



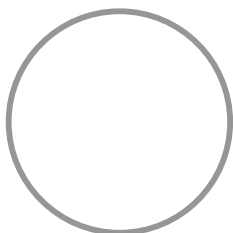
SIVA



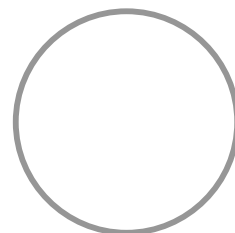
RUŽIČASTA



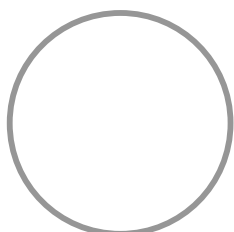
INDIGO



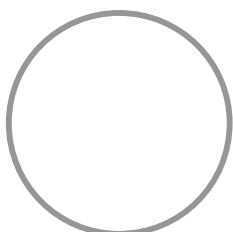
TRULA VIŠNJA



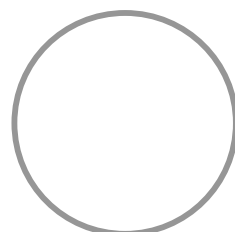
STARO ZLATO



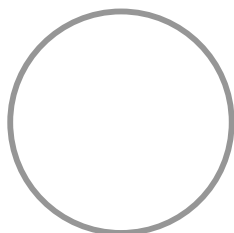
CRNA



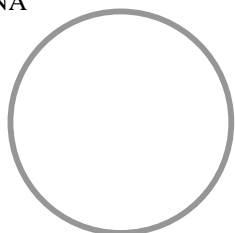
ZELENA



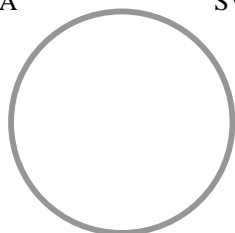
SVIJETLO PLAVA



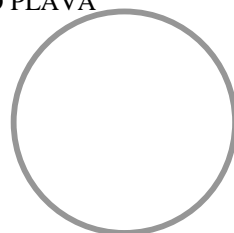
OKER



MODRA



TAMNO ZELENA



LILA



## ZAPAŽANJE ILI DIJAGNOZA

### Prepoznajte zapažanje u slijedećim rečenicama:

Uživam kad je ovako lijep dan.

Vidim da imaš novu frizuru.

Danas zaista lijepo izgledaš.

Ljuti me ova kiša.

### Prepoznajte dijagnozu u slijedećim rečenicama:

Novčanik mi je prazan.

Osjećam hladnoću kad je ovako vjetrovito.

Slušam vjetar kako svira u krošnjama drveća.

Opet si u školi nešto zabrljao.

### Prepoznajte žirafu i zmiju u slijedeća dva teksta:

1. Opet pada kiša. I hladno je, A moram na posao. Ne volim ići na posao kad je takvo vrijeme. Jučer je šefovica vikala na mene i ne želim je vidjeti. Baš mi se ne ide na posao.
2. Jakna ti je super. Kad si je kupila. Ti se uvijek oblačiš tako moderno i sve ti dobro stoji. A i ova frizura ti je prva liga. Baš si mačka i pol. Frajeri će samo otkidati kad te vide.

## OSJEĆANJA

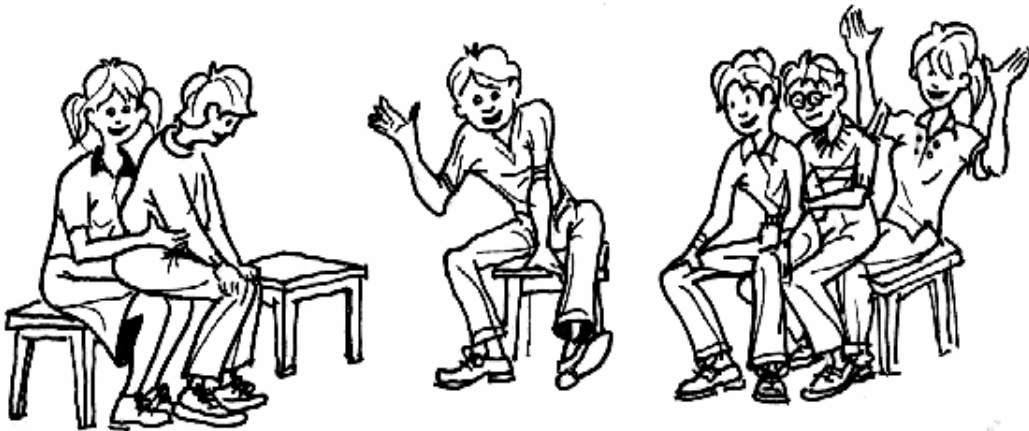
**CILJ:** Naučiti razlikovati i imenovati osjećanja. Ugodna i neugodna osjećanja. Način izražavanja osjećanja.

**MEDIJI:** Fotografije, liste osjećanja, listići u bojama, flomasteri, papiri za postere, kazetofon.

### AKTIVNOSTI:

**Predstavljanje pokretom:** Svi stanu u krugu i svaki sudionik se predstavi pokretom, ali pri tome nastoji izraziti kako se danas OSJEĆA. Voditelji sve pozdrave i zažele im da se lijepo osjećaju. Ako se dobar dio sudionika loše osjeća može se dati prilika da pronađu para s kojim će popričati o tome, a može se odigrati i neka vesela igra koja će svima popraviti raspoloženje. Evo jedne takve:

**Igra:** Svi sjede u krugu, a voditelj/voditeljica govori različite emocije, npr. "Svi koji su veseli neka se pomaknu jedno mjesto u desno". Oni koji prepoznaju kod sebe tu emociju trebaju sjesti jedno mjesto u desno ako je stolica prazna na stolicu, a ako nije sjedaju u krilo toj osobi. Voditelj/voditeljica dalje govori npr. "Svi koji su neraspoloženi neka se pomaknu dva mjesta u desno." U igri nastaju smiješne situacije kad već dvoje ili troje nekome sjedi u krilu.



### Prepoznavanje emocija:

1. Svaki par dobije dvije fotografije na kojima su predstavljene različite situacije. Na jednoj su prizori nasilja, bijede i ljudskog stradanja, a na drugoj situacije sreće, radosti, sloge i ljubavi. Parovi trebaju na papiru napisati što više različitih emocija koje u njima bude te slike. Dok parovi čitaju voditelji zapisuju sve emocije na većem papiru u dvije grupe: emocije s pozitivnim predznakom i emocije s negativnim predznakom.

2. Formiraju se četveročlane grupe. Svaka grupa dobije boje i jedan veći arak papira. Zatim se pusti neka zvučna snimka zvukova iz prirode (kukci, voda, vjetar...) ili glazba. Svi zatvorenih očiju poslušaju snimku, a zatim bojom prikazuju svoja osjećanja. Grupa radi zajednički na jednom

papiru i pri tome se ne razgovara, komunicira se samo bojom na papiru. Kad su slike dovršene izlože se na sredinu kruga i svaka grupa govori o svom iskustvu i pokušava imenovati emocije koje je u njima izazvala zvučna snimka.

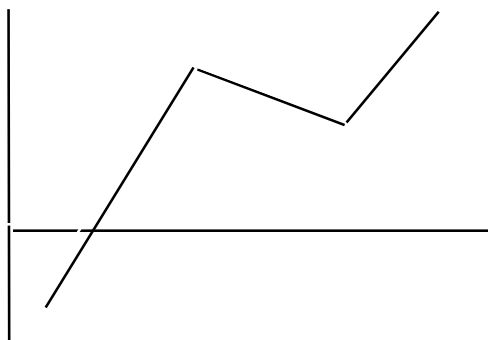
3. Svatko dobije radni list "Kako je tata osvojio mamu". Na njemu je istoimena priča Mire Gavrana iza koje se na drugoj strani nalazi "Lista osjećanja". Kad svatko sam pročita priču na listi će pronaći osjećanja koja je u njemu/njoj pobudila ova priča i obojiti likove koji simboliziraju ta osjećanja.

4. U koricu se stave ceduljice s nazivima pojedinih emocija. Svatko izvuče jedan listić i pročita emociju koja je napisana, a zatim treba pokretom prikazati tu emociju, npr. strah, stid, oduševljenje ili sreću. Ostali nastoje prepoznati o kojoj se emociji radi.

5. Za vrijeme razgovora voditelji će dati objašnjenja o važnosti emocija u govoru nenasilja:

*Na emocionalnom planu smo najiskreniji i zato govor nenasilja i predstavlja komuniciranje na emocionalnoj razini. U našoj kulturi se još uvijek smatra da pokazivati emocije znači slabost i da je važno moći prikriti osjećanja i ne pokazati ih. Posebno se to odnosi na muškarce (muškarci ne plaču). To je i rezultat vjerovanja da su naše emocije loše i da ih treba držati pod kontrolom. To dovodi u komunikaciji do neiskrenosti, zatvorenosti, a time i do nesporazuma, sukoba i nasilja, jer prikrivajući svoje emocije mi teško dolazimo do suštine problema. Emocije mogu biti pozitivne, ali i negativne (ako smo povrijeđeni, frustrirani, ljuti) i one opterećuju kako nas tako i naše odnose s drugima. Negativnih emocija se treba osloboditi jer je to pretpostavka za konstruktivnu akciju. To je moguće prvo, da ih prepoznamo i imenujemo (osjećam se ljut/ljuta), i drugo, govorno izrazimo (to može biti popraćeno i pokretom, pisanjem pisma, slikanjem, fizičkom aktivnošću). To nije moguće prikrivanjem i potiskivanjem emocija. Tek jasnim suočavanjem s vlastitim emocijama i njihovim izražavanjem mi postajemo otvoreni za iskreni dijalog i govor nenasilja.*

**Evaluacija:** Svaki sudionik nacrtava svoju *Krivulju raspoloženja*. Na papiriću se nacrtava jedna okomita i jedna vodoravna crta. Na gornjem dijelu okomite crte napiše se +, a na donjem dijelu -. Na vodoravnoj crti označe se današnje aktivnosti (samo početnim slovom). Svatko krivuljom prikaže kako se osjećao pri kojoj aktivnosti.



## RADNI LIST 2

- Pročitajte tekst "**KAKO JE TATA OSVOJIO MAMU**" a zatim okrenite list i obojite likove koji simboliziraju emocije koje je u vama pobudio ovaj tekst.

Miro Gavran

**KAKO JE TATA OSVOJIO MAMU**

*Opet zavlada šutnja. Čulo se samo zveckanje pribora po tanjurima. Shvatio sam da njih dvoje mogu ovako šutjeti pet godina, i da sve može pasti u vodu, ako ja ne uzmem stvari u svoje ruke. Digao sam se od stola i s kreveta uzeo reket za badminton i mikroskop pa odlučnim glasom rekao svojim roditeljima:*

*- Znaite što, ovo je moj rođendan, a ne pogreb, i bar biste danas mogli pričati i šaliti se kao normalni ljudi.*

*- Ali, Antune - zausti mama, ali je ja prekidoh:*

*- Slušajte me dobro. Ovo što vam imam reći, neću više ponavljati. Znam da imam mana, i znam da nisam savršen dječak i sin, ali mislim da nisam tako loš, a da ne zaslužujem da imam i oca i majku. Zato vam otvoreno kažem: vraćam vam vaše rođendanske darove, ne trebam ih, znajte da ću vas oboje ostaviti i otići ovako nespreman u prašumu na gornje tokove rijeke Nil. Vi na mene više ne mislite, ponašate se kao djeca, i znajte da ću vas zamrziti za cijeli život, ako sada na licu mjesta ne ispunite moju jedinu rođendansku želju.*

*- Kakvu želju? - zapita mama.*

*- Obećajte da ćete je ispuniti bez pitanja i pogovora, a da i ne znate o čemu se radi - rekoh.*

*- Ali...*

*- Bez "ali". Obećajte ako ste pravi roditelji i, ako me doista volite.*

*- Ja obećajem - reče tata.*

*- I ja - reče mama.*

*- Kakva je to želja? - zapita tata.*

*- Želim da se sada, na licu mjesta, pred mojim očima, poljubite onako kako ste se nekada ljubili.*

*- Ali! - zaustiše njih dvoje uglas.*

*- Bez "ali". Dali ste mi obećanje. A sad naprijed.*

*- Mama me ljutito pogledala, tata se nakašljao.*

*- Dobro, ja ću to učiniti, ali samo Antunu za ljubav. Nemoj misliti da ti to daje pravo na bilo što - reče mama.*

*- I ja ću to učiniti Antunu za ljubav - reče tata.*

*Ljudi moji, da ste vidjeli poljubac! Da ste vidjeli taj dugački holivudski poljubac! Preda mnom su se nećkali i prenemagali, a kad su se počeli ljubiti, nisu se puštali: ljubili su se dugo, jako dugo. Kad je poljubac napokon bio gotov, tata je još uvijek držao mamu. Reče joj:*

*- Oprosti mi. Bio sam nepravedan prema tebi, daj mi šansu da to popravim.*

*- Mama mu se zagleda u oči, pa ga umjesto odgovora još jednom snažno poljubi.*

*Ja sam gotovo umro od sreće. Onda su njih dvoje počeli grliti mene i ljubiti me, i to je bio dan najbrojnijih poljubaca u povijesti naše obitelji.*

*Ručali smo dalje kao prava sretna obitelj, uz mnogo smijeha i u opuštenoj atmosferi. Mama i tata izmjenjivali su obećanja da će biti nježniji jedno prema drugome i da nikad neće dopustiti da ja postanem dijete rastavljenih roditelja. (Odlomak)*

## PRILOG 5

## IZRAZI SVOJA OSJEĆANJA



## VRIJEDNOSTI I POTREBE

**CILJ:** Uočiti sustav vrijednosti i potreba i njihovu povezanost s našim osjećanjima. Govorno izražavanje naših osjećanja i potreba.

**MEDIJI:** Lutke zmije i žirafe, listići, flomasteri, papiri, korpica, "mikrofon".

### AKTIVNOSTI:

**Predstavljanje:** Svaki sudionik svom paru ispriča što mu je posebno važno u životu. Nakon razgovora u paru svatko predstavi svog para pred svima. Voditelji najave da ćemo se danas detaljnije pozabaviti našim vrijednostima i potrebama, te načinom njihovog govornog izražavanja.

### Naše vrijednosti i potrebe:

1. Svaki sudionik dobije radni list "Piramida vrijednosti i potreba" i riješi ga tako da napiše ono bez čega ne može živjeti, razvijati se i biti sretan. Zatim te vrijednosti i potrebe upiše u Piramidu, ali tako da one potrebe koje smatra osnovnim upiše u osnovu piramide, a one koje su najviše u vrh Piramide. Ukoliko je veći broj sudionika podijele se u grupe od desetak sudionika i svatko komentira svoju Piramidu. Ako je manji broj to se može učiniti pred cijelom grupom.

2. Voditelj/voditeljica odigra slijedeći dijalog između zmije i žirafe koristeći lutke:



**ŽIRafa:** Osjećam se vrlo radostan kad vidim kako se djeca igraju oko naše zgrade jer ja volim djecu i imam potrebu za njihovom galamom i nestašlucima. To mi život čini ljepšim, punijim i smislenijim.

**ZMIJA:** Ti stvarno imaš uvijek neke čudne potrebe. To su mali huligani. Galame pa se ljudi ne mogu odmarati. Ja mislim da djeca trebaju biti u vrtićima ili u školama, a ne da tu jurcaju oko zgrade.

**ŽIRafa:** Volim se i sam s njima poigrati jer me to podsjeća na mladost. Osjećam da su tebe nešto naljutili.

**ZMIJA:** Ma ne mogu oni mene naljutiti. Ja to rješavam po kratkom postupku. Ja sam ih lijepo upozorio da svaka lopta koja dođe u moj cvjetnjak više ne postoji.

**ŽIRafa:** Možda je to što ih ne voliš vezano za tvoju potrebu za mirom ili tvojom ljubavlju za cvijećem.

**ZMIJA:** Ostavi se ti svojih prenemaganja. Nit ih volim nit ih ne volim i nema to veze s mojim potrebama. Ja samo znam da tu djeci nije mjesto i da s njima moraš biti oštar inače ti se popnu na glavu.

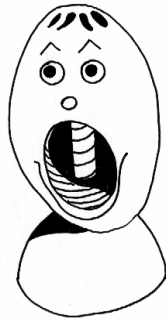


U razgovoru se može ukazati da žirafa govori o svojim osjećajima koje objašnjava svojim potrebama. Razloge svojim osjećajima traži u sebi, a ne u drugima. Zmija krije svoja osjećanja i potrebe (kao zmija noge) i radije se služi dijagnozom i poricanjem odgovornosti za vlastite osjećaje. Zmija će obično radije reći *mislim* ili *znam* nego *osjećam*. Žirafa pak i u zmijinom govoru prepoznaje osjećaje i potrebe iako su prikriveni.

*Naše emocije vezane su uz naše potrebe i vrijednosti. Ako uzroke svojih osjećanja tražimo u svojim vrijednostima i potrebama onda nemamo potrebe za njih optuživati druge. Npr. isti događaj u nama može izazvati ugodne, ali i neugodne emocije, što zavisi od našeg sustava vrijednosti ili neke potrebe koja je tim događajem pogođena. Supruga može biti ljuta što je suprug došao kasno kući jer pretpostavlja da joj je nevjeran i time se osjeća neprihvaćenom i nedovoljno voljenom, a može biti radosna što je došao jer se bojala da mu se nešto dogodilo u prometu i da bi mogla izgubiti dragu osobu. Može se reći da mi sami biramo svoja osjećanja. U ovom slučaju, da li nam je stalo do same osobe ili do vjernosti. Ako smo u stanju pored svojih osjećanja prepoznati i vrijednosti i potrebe koje do njih dovode i sve to izreći, mi smo otvoreni za dijalog i govor nenasilja.*

**3.** Voditelji opišu slijedeću situaciju: *Napravili ste kip od gline i otišli oprati ruke. Kad ste se vratili zatekli ste vašu prijateljicu kako stoji kraj srušenog i oštećenog kipa. Kažite joj svoja osjećanja u vezi s tim i objasnite ih svojim potrebama ili vrijednostima.* Svatko napiše svoju rečenicu na papirić i stavi u korpicu. Potom svaki sudionik uzme jedan listić i napiše odgovor prijateljice. Nakon toga ponovo svatko uzme jedan papirić i prokomentira da li prepoznaje osjećanja i potrebe u tim izjavama.

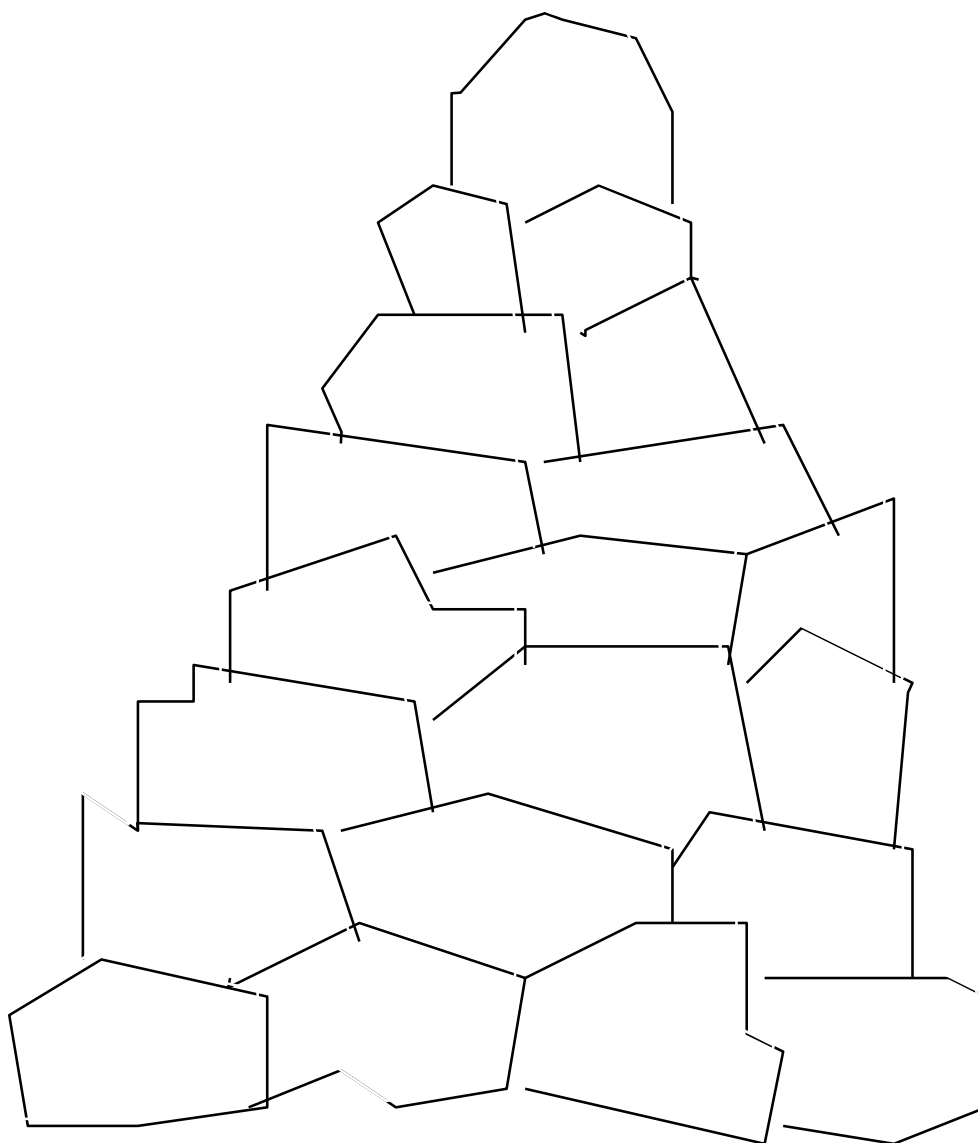
**Evalvacija:** Sudionici kažu kako su se osjećali na pedagoškoj radionici i vezuju to sa nekim svojim zadovoljenim ili nezadovoljenim potrebama. Pri tome koriste igračku "mikrofon".





### PIRAMIDA VRIJEDNOSTI I POTREBA

1. Na posebnom papiru napišite ono bez čega ne možete živjeti, razvijati se i biti sretan/sretna.
2. Te vrijednosti i potrebe upišite u *Piramidu*, ali tako da potrebe koje smatrate osnovnim upišete u osnovu piramide, a one koje su više u vrh piramide.



## ŽELJE

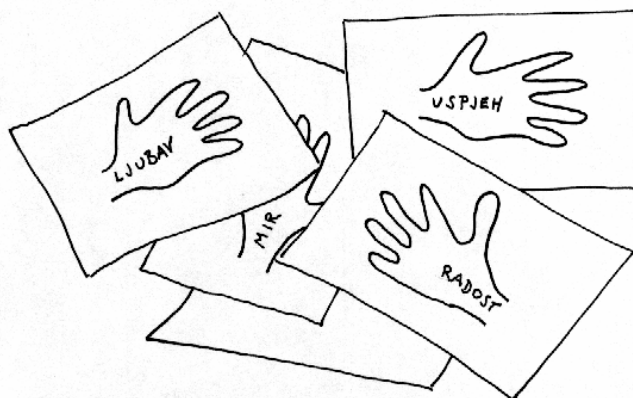
**CILJ:** Razlikovati želje od zahtjeva. Naučiti govorno izražavati želje i vezivati ih uz svoje vrijednosti i potrebe.

**MEDIJI:** Papirići u bojama, veći arci papira, flomasteri, košarica, kutija s kostimima, "mikrofon".

### AKTIVNOSTI:

**Moj predmet:** Na sredinu kruga postave se različiti sitni predmeti. Sudionici uzimaju jedan predmet i govore o nekim svojim osjećajima, potrebama ili željama vezano uz taj predmet.

**Ruka želja:** Svaki sudionik uzme jedan papir u boji i flomasterom nacрта svoju šaku s raširenim prstima. U sredinu upiše jednu svoju želju. Papiri se postave u sredinu kruga, a sudionici upisuju u prste ruke svoje sugestije za ostvarenje pojedine želje. Aktivnost je završena kad su svi prsti na



nacrtanim rukama popunjeni prijedlozima. Svatko uzme svoju sliku i prokomentira je u razgovoru u krugu koji slijedi.

**Želim biti...** To je vesela igra u kojoj će se igrači raspoložiti, ali i vježbati izricanje želja. Voditelji zamole jednog sudionika da stane u sredinu kruga i kaže što želi biti. Npr. *Želim biti kralj!* Ostali igrači se razidu i traže različite predmete koji mogu poslužiti za kralja (plašt, kruna, žezlo, nakit...). Dobro je za tu priliku imati jednu oveću kutiju s kostimima i različitim predmetima, ali i bez toga bit će mnogo duhovitih rješenja koja će izazvati buru smijeha. Igra se nastavlja tako da igrač koji je bio "kralj" odabere slijedećeg igrača koji će izreći svoju želju.

**Želim, želim...** U ovoj igri formiraju se grupe od 4-6 članova i stoje u prostoru. Grupe odaberu člana koji će biti "kipar". Voditelji odrede jednog sudionika da stane ispred grupa, zatvori oči i kaže npr. *Želim, želim... ljubav (ili mir, sreću, glazbu, slobodu, sigurnost...)*. Grupe trebaju ovu želju pretvoriti u živi kip. Kad su grupe prema uputama svojih kipara završile igrač koji je izrekao želju otvara oči i odabire "kip" koji mu/joj se najviše sviđa.

**Izricanje želja:** Voditelji opišu jednu situaciju na koju sudionici trebaju govorno odreagirati izražavajući svoje želje. Evo nekih situacija:

- *Nalazite se na nekoj priredbi, otvaranju izložbe i netko dolazi i staje ili sjeda ispred vas pa ništa ne vidite.*
- *Gledate neku emisiju na TV i netko od ukućana prebacuje na drugi program.*
- *Imate jedan omiljeni odjevni predmet i vidite da ga vaša sestra ili brat upravo oblači.*

Sudionici svoje rečenice napišu na papirić i stave u košaricu. Redom se izvlače listići i čitaju rečenice, a zatim se razgovara da li su čuli **želju** ili **zahtjev**.

Voditelji će naglasiti u razgovoru koji slijedi:

*Želja uvijek ostavlja drugoj strani da sama odluči što će učiniti, ostavlja mogućnost izbora, zahtjev pak je više autoritaran i naređivački po tonu i ne ostavlja drugoj strani mogućnost izbora pa se zato doživljava kao nasilje. Želja ipak treba biti izrečena dovoljno jasno i konkretno kako bi druga strana mogla shvatiti što od nje očekujemo. Ako smo osvijestili svoja osjećanja i potrebe koje do njih dovode, ako smo to izrekli osobi s kojom vodimo dijalog, onda ćemo biti u stanju i jasno izreći što mi zapravo želimo. Želja se od zahtjeva razlikuje u suštini odnosa prema drugoj osobi. Zahtjevom mi osobu kojoj govorimo ne vidimo samostalnom i odgovornom, nego mi preuzimamo odgovornost za nju i njene postupke. Izricanjem želje, mi govorimo JA-poruku, kažemo što bi zadovoljilo naše potrebe, ali uvažavamo drugu osobu kao autonomnu i odgovornu za svoje postupke.*

**Mikrofon:** Jedan sudionik dobije igračku "mikrofon" i on/ona je reporter i obilazi ostale i postavlja im jedno od slijedećih pitanja:

- *Kažite mi jedno svoje **zapažanje** o današnjoj radionici.*
- *Kako ste se **osjećali** na današnjoj radionici?*
- *Koju vašu **potrebu** ste danas zadovoljili ili niste zadovoljili.?*
- *Izrazite neku svoju **želju** za buduće aktivnosti.*

## ŽIRAFSKI GOVOR

**CILJ:** Prepoznavanje žirafskog govora, uvježbavanje žirafskog govora u različitim životnim situacijama, razlikovanje elemenata zmijskog i žirafskog govora.

**MEDIJI:** Igra "Ja-govor", papiri za postere, boje, flomasteri, lutke, radni listovi za individualni rad, lutke, gitara ili neki drugi glazbeni instrument.

### AKTIVNOSTI:

**Predstavljanje:** Voditelji pozdrave sve sudionike i kažu da je cilj današnje radionice da , nakon što smo ovladali svim elementima žirafskog govora, uvježbamo taj govor u različitim svakodnevnim situacijama.

Tome će poslužiti i današnje predstavljanje: Na papiru koji su svi dobili treba napraviti okvire za četiri slike. U prvi ćemo naslikati nešto što nam se danas dogodilo, u drugi naše osjećanje u vezi s tim, a u treći napisati potrebu s kojom je to osjećanje povezano. U četvrti naslikat ćemo neku našu želju. Potom će svatko pronaći para s kojim će porazgovarati o svojoj slici.

**Pjesma:** Marhal Rosenberg, koji je kreirao ovu koncepciju nenasilne komunikacije skladao je i pjesmu koju smo nešto prilagodili našem jeziku. Pjesmu ćemo naučiti pjevati tako da netko od voditelja otpjeva pjesmu ili se to prethodno dogovori s nekim od sudionika koji se bavi glazbom.

*Žirafska pjesma M. Rosenberg*

*Vi-dim ra-dost u tvo-ji-m o-či-ma, vi-dim osm-je-h na tvo-ji-m us-na-ma,  
Vi-dim ra-dost u tvo-ji-m o-či-ma, vi-dim osm-je-h na tvo-ji-m us-na-ma.*

1. Vidim radost u tvojim očima  
vidim osmjech na tvojim usnama.  
Vidim radost u tvojim očima,  
vidim osmjech na tvojim usnama.

2. Stalo mi je do tvoga osmjeha,  
i radosti u tvojim očima.  
stalo mi je do tvoga osmjeha  
i radosti u tvojim očima.

3. Zato želim da traje danima  
vedri osmjech na tvojim usnama.  
Zato želim da traje danima  
vedri osmjech na tvojim usnama.

**Radni list:** Sudionicima se podijele radni listovi "Žirafski govor" (vidi prilog) u kojima treba prepoznati rečenice u kojima se nalaze elementi žirafskog govora. Svatko riješi sam radni list, a

zatim u četveročlanoj grupi prodiskutira svoja rješenja. Grupa se treba potpuno usuglasiti u izboru rečenica, a kad to učine obrate se voditeljima koji im potvrde njihov izbor ili objasne u čemu su pogriješili.

**Rad u centrima:** Sudionici se podijele u tri skupine. Za svaku skupinu priređen je po jedan "centar aktivnosti". Ukoliko je broj sudionika veći svaki centar se može pripremiti za još jednu skupinu pa će ih biti šest. Rad u centrima aktivnosti traje određeno vrijeme (oko 20 minuta), a zatim dolazi do izmjene kako bi sve tri skupine prošle sva tri centra.

- **Prvi centar:** Na stolovima pripremljenim za grupni rad postavljena je igra "Ja-govor" (vidi prilog). Igru igraju po 2-4 igrača. Prema situacijama koje su opisane na karticama treba "ja-govorom" izreći svoja osjećanja i želje.
- **Drugi centar:** Grupa ima zadatak načiniti poster s primjerom zmijskog i žirafskog govora kao reakcije na neku situaciju koju će grupa sama odabrati.
- **Treći centar:** Grupa ima na raspolaganju lutke i treba kreirati jednu govornu situaciju u kojoj će doći do izražaja govor žirafe i govor zmije.

Kad su sve grupe prošle sva tri centra svaka grupa predstavi svoj poster i odglumi animirajući lutke svoju govornu situaciju. To je prilika za kraću raspravu, prijedloge, sugestije voditelja.

*Obično u početku ljudi imaju dojam da je žirafski način govora neprirodan i smiješan. Zato mnogi nakon prvih pokušaja odustanu. Dijelom je to stoga što je zmijski način govora uobičajen i više ili manje prihvaćen. To je dijelom zato što trudeći se da govorimo na način kojim nismo naviknuti zapravo i nismo iskreni i otvoreni, a to osoba s kojom smo u dijalogu osjeti i samim tim ne postizemo ono što bismo željeli. Jedna od osnovnih karakteristika govora nenasilja je da je iskren i spontan. On se neće isključivo odvijati u kategorijama zapažanja, osjećanja, potreba i želja, ali će one u govoru biti stalno prisutne. On će pretežno sadržavati JA-poruke, a i kad se koriste TI-poruke one će biti samo provjera da li smo drugu osobu dobro shvatili i poticaj da nam druga osoba detaljnije pojasni svoj pogled na stvari o kojima razgovaramo.*

**Konferencija za novinare:** Grupe kratko proanaliziraju dosadašnji rad na učenju žirafskog govora, što im se svidjelo u načinu rada, koliko je taj govor primjenjiv u praksi, koji problemi se javljaju. Svaka grupa izabere svog glasnogovornika koji će na "Konferenciji za novinare" zastupati stavove te grupe. Zatim se organizira "Konferencija za novinare" na kojoj glasnogovornici izlažu svoje stavove pred grupom "novinara", a to su svi ostali sudionici. "Novinari" postavljaju provokativna pitanja i problematiziraju ono što iznose glasnogovornici, a ovi trebaju braniti i objašnjavati svoje stavove.

## PRILOG 6

**JA GOVOR****IGRA**

*FILOZOFIJA IGRE: Igra koristi neke elemente žirafskog govora tzv. JA-poruke. Takav govor je iskren jer govori o vlastitim osjećajima, stavovima, potrebama i željama pa osobu kojoj je upućen ne ostavlja ravnodušnom. On ne optužuje druge, ali zaštićuje svoja prava i integritet. U konfliktnim situacijama JA-govor je prvi korak ka nenasilnom rješenju sukoba. Igra pruža mogućnost da se u opuštenoj igrovnoj atmosferi ovlada JA-govorom kako bi se u emocijama nabijenim konfliktnim situacijama bilo u stanju koristiti riječi umjesto pesnica.*

*CILJ IGRE: Naučiti koristiti JA-govor u svakodnevnim životnim situacijama i razviti samokontrolu.*

*MATERIJAL: Za igru je potrebno:*

- ploča za igru
- po jedna figurica za svakog igrača
- kartice s opisom problemskih situacija
- povećalo
- kocka

*NAČIN IGRANJA: Igrači redom bacaju kocku i prema broju na kocki pomiču svoju figuricu po označenom putu na ploči za igru. Kad dođu na crveno polje (ili na drugi način posebno označeno) izvlače jednu karticu i uz pomoć povećala pročitaju problemsku situaciju. Zatim igraču desno do sebe trebaju izreći JA-poruku koja mora imati četiri elementa (označeni su na ploči za igru):*

- **OSLOVITI OSOBU IMENOM.**
- **REĆI SVOJE OSJEĆAJE.**
- **REĆI U ČEMU JE PROBLEM.**
- **REĆI ŠTO ŽELIŠ DA TA OSOBA UČINI.**

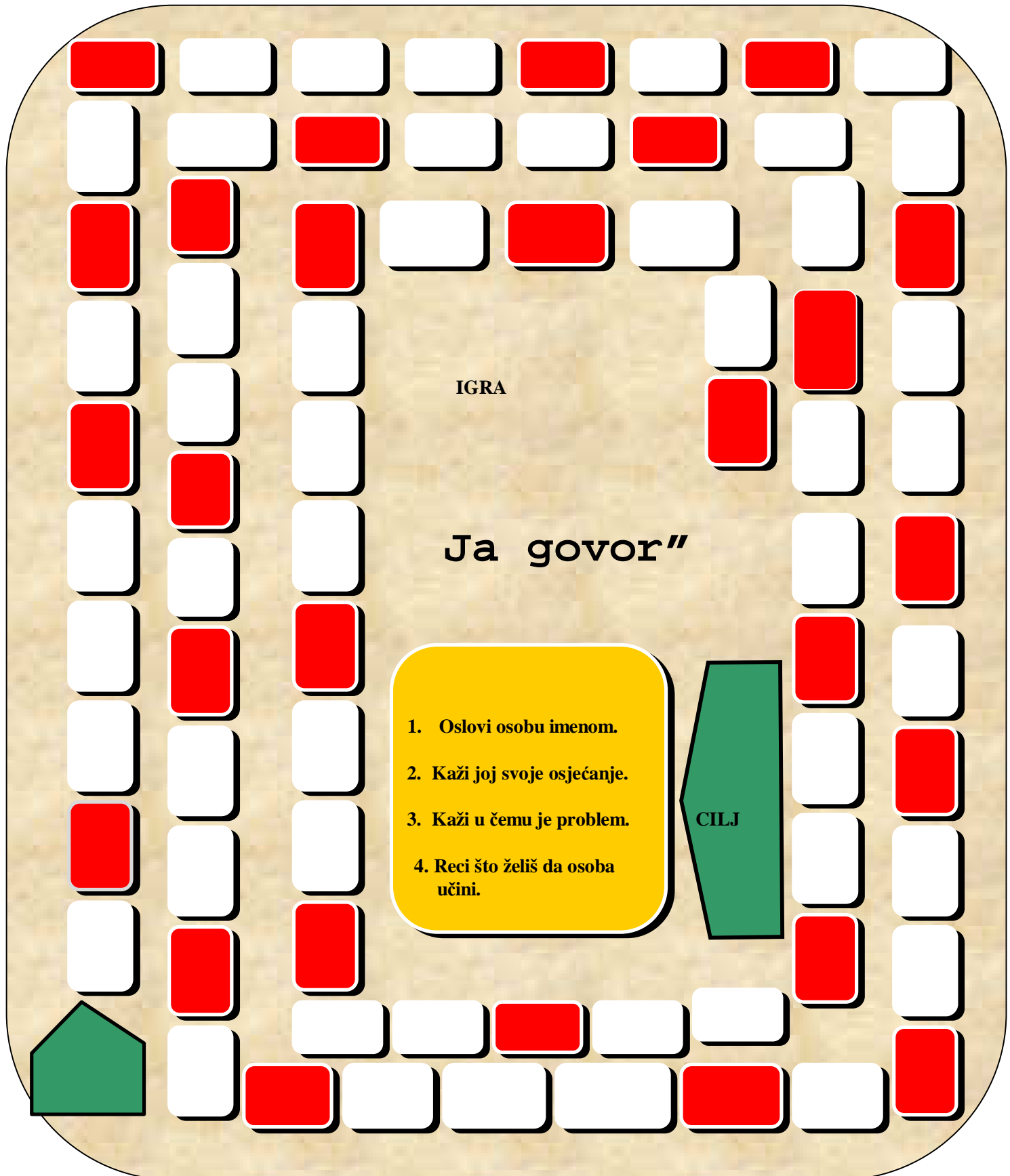
*Npr. Ako je igrač izvukao karticu na kojoj piše: NETKO TI JE REKAO DA SI BUDALA, može igraču desno do sebe reći:*

*"Roberte, jako me ljuti kad me tako nazivaš. Molim te da mi tako više ne govoriš.*

*Ako se suigrači slože da je JA-poruka dobro izrečena taj igrač pomiče svoju figuricu za jedno polje. Ako se nečija figurica već nalazi na polju gdje treba doći igrač pomiče se za jedno polje naprijed jer na jednom polju ne mogu biti dvije figurice. Igra je završena kad svi igrači dođu do kraja puta.*

## PRILOG 7

Netko ti je rekao da si budala.	Netko ti je ugasio TV a upravo gledaš svoju omiljenu emisiju.	Netko je opet obukao tvoj kaput.	Netko ti stalno hvali pjevača kojeg ne voliš.
Netko ti ne dozvoljava sudjeluješ u igri.	Netko ti kaže : "Zaveži!"	Stojiš u redu i netko je stao ispred tebe.	Netko zbija šale s timom za koji navijaš.
Netko ti ne dozvoljava sudjeluješ u igri.	Netko zbija šale s tvomom novom frizurom.	Netko ti ne da proći kroz vrata.	Netko ti je rekao da nemate prvi sat u školi, a imali ste.
Netko te stalno gura nogom ispod stola.	Netko na glas priča ono što si mu/njoj rekao/rekla u povjerenju.	Netko ti je obećao knjigu i uvijek kaže da je zaboravio/zaboravila.	
Netko ti je bez pitanja uzeo olovku i uzalud si je tražio/tražila.	Netko se stalno šali na tvoj račun.	Netko ružno govori o tvojoj prijateljici.	
Netko pravi prema tebi grimase.	Netko je sjeo ispred tebe i ništa ne vidiš.	Netko šara flomasterom po tvojoj klupi.	
Pišeš a netko stalno drma stol.	Netko kaže da ne želi s tobom plesati.	Spava ti se a netko stalno glasno sluša radio.	
Želiš slušati glazbu, a netko stalno priča.	Spremaš se na izlazak, a netko je češalj ostavio na krivom mjestu i ne možeš ga naći.	Žuri ti se a netko ti je zagradio prolaz autom i razgovara.	
Netko ismijava tvoj način oblačenja.			



## ŽIRAFSKI GOVOR



1. Prepoznajte rečenicu koja izražava **ZAPAŽANJE**.

- Danas je lijep dan.
- Vidim da pada kiša.
- Mrzim kad je kiša.
- Vrijeme je zaista ružno.

2. Prepoznajte rečenice koje izražavaju **OSJEĆANJA**.

- Mene se to ne tiče.
- Ovo me strašno ljuti.
- Danas sam posebno radosna.
- Ostavite me na miru.

3. Prepoznajte rečenicu koja izražava **POTREBE**.

- Ljutim se jer stalno pričaš.
- Ja ti nisam kriv - sam si to tražio.
- Javi mi se čim stigneš da se ne brinem.
- Volim te jer u tebi nalazim sigurnost i podršku.

4. Prepoznajte rečenicu koja izražava **ŽELJU**.

- Molim te donesi mi vode.
- Da me voliš učinio bi to za mene.
- Uvijek te moram čekati.
- Obradovao bi me da pospremiš stvari za sobom.

## AKTIVNO SLUŠANJE

**CILJ:** Razlikovati aktivno i pasivno slušanje, uočiti što ometa slušanje, naučiti principe aktivnog slušanja.

**MEDIJI:** Kutija s papirićima i zadacima, veći papiri, flomasteri, upitnik "Znaš li slušati".

### AKTIVNOSTI:

**Moje ime:** Reći nešto o svom imenu. Što nam znači? Kako smo s njim zadovoljni? Zgode i nezgode s našim imenom?

**Ometači slušanja:** Voditelji će objasniti, da je jedan od aspekata nenasilne komunikacije koju zovemo "žirafski govor" i sposobnost da slušamo druge i to aktivno. Da bismo se uvježbali u aktivnom slušanju najprije ćemo iskusiti što nije aktivno slušanje.

1. Sudionici se razdijele na A i B pa oni koji su B uzmu svoje stolice i sjednu ispred osoba A.



Tako smo dobili dva kruga - vanjski i unutarnji pomoću kojih ćemo izvesti slijedeće aktivnosti:

- Osobe A trebaju pričati o tome **kako su jučer provele dan**, a osobe B nastoje **NAMETNUTI NEKU SVOJU TEMU**.
- Sad se unutarnji red pomakne za jedno mjesto u desno i osobe B pričaju **o svom planu za nedjeljni ručak**, a osobe A imaju zadatak da postavljaju **ZAHTEJEVE, UPUTE i SUGESTIJE**, te ne daju osobi B da slobodno priča što želi.
- Sad se vanjski krug pomakne za jedno mjesto u desno i osobe A pričaju **svoje mišljenje o televiziji**, a osobe B za to vrijeme **GLEDAJU OKOLO I POKAZUJU NEZAINTERESIRANOST**.

Sad se provede kraća rasprava o iskustvima koje su imale osobe koje su govorile, a koje osobe koje su slušale.

2. Ponovno se svi sudionici podijele na osobe A i osobe B i svakoj grupi se da jedna kutija s papirićima na kojima su napisani zadaci. Grupa B dobije papirić na kojem je napisana tema o kojoj treba pričati, npr. *doživljaj iz djetinjstva, moje zdravlje, glazba koju volim, moje mišljenje o politici, muškarci i žene, moji odnosi s roditeljima, o novcu itd.* Osobe A uzimaju jedan od četiri vrste papirića koji su u četiri boje.

- Na žutim papirićima stoji slijedeća uputa: *Dok tvoj par govori stalno izražavaj svoje neslaganje s onim što govori.*
- Na plavim papirićima stoji slijedeća uputa: *Dok tvoj par govori ograđuj se od njegovih/njenih stavova i ne daj da te uvuče u svoje probleme. Ti i nemaš ništa s tim.*
- Na crvenim listićima je uputa: *Dok tvoj par govori ti vršiš dijagnosticiranje: TO JE ZATO JER...TO JE DOBRO..TO JE LOŠE...VIDI SE DA TI...VEĆ SAM IMAO/IMALA TAJ SLUČAJ...*
- Na zelenim listićima piše: *Dok tvoj par govori ti mu stalno dijeli savjete: TREBAŠ...BILO BI DOBRO DA... POKUŠAJ... JA BIH TI SAVJETOVAO/LA...*

**Pravila aktivnog slušanja:** Još jednom raspravljamo o iskustvima i dogovaramo pravila za aktivno slušanje. Voditelji ta pravila pišu na veći arak papira. Zatim im se podijele upitnici "Znaš li slušati" i o svojim planovima za unapređivanje slušanja porazgovaraju s parom kojeg sami izaberu.

Voditelji će procijeniti koliko toga treba objasniti, a kao pomoć može poslužiti "Filozofija aktivnog slušanja" (vidi prilog).

**Što smo danas naučili:** U četveročlanim grupama povede se razgovor o tome što smo danas naučili i kako to koristiti u praksi. Glasnogovornici ukratko izvijeste ostale o zaključcima svojih grupa.

## RADNI LIST 5

**ZNAŠ LI SLUŠATI**

Kada nekog slušaš da li ti:

- *Gledaš osobu koja govori?* DA NE
- *Pratiš slušanje mimikom i pokretima?* DA NE
- *Razmišljaš o tome što osoba govori?* DA NE
- *Suosjećaš s tom osobom?* DA NE
- *Postavljaš pitanja ako ne razumiješ?* DA NE
- *Pokušavaš se staviti u položaj te osobe?* DA NE
- *Povremeno reinterpreteraš što osoba govori da se uvjeriš da li dobro razumiješ?*  
DA NE
- *Pomažeš osobi da si razjasni svoj problem?* DA NE
- *Pružáš podršku osobi da sama riješi svoj problem?* DA NE



*Napiši tri načina kako ćeš pokušati unaprijediti svoje slušanje:*

---



---



---

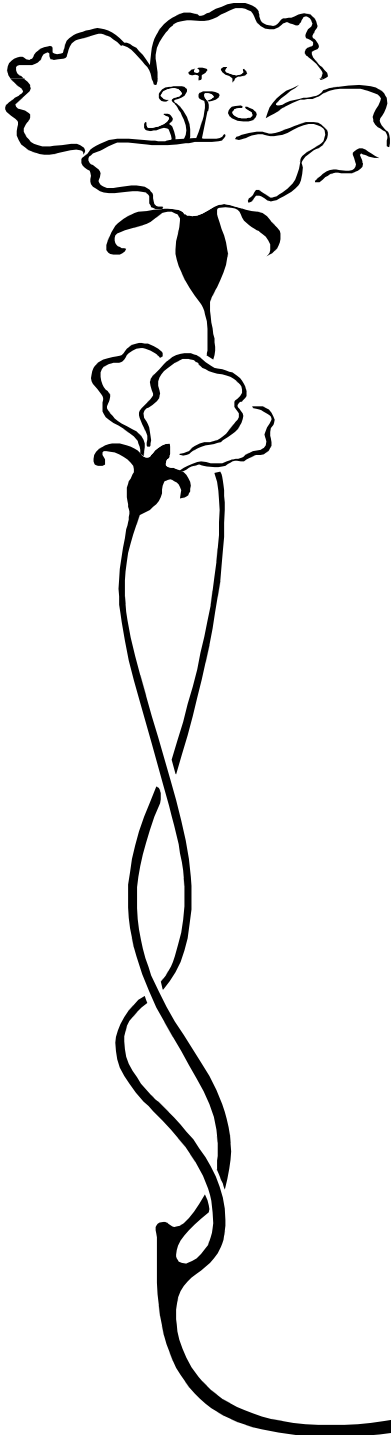
*Herb Walters*

### **FILOZOFIJA AKTIVNOG SLUŠANJA**

Program slušanja je oruđe organiziranja zajednice i oblik aktivnog nenasilja. On može pomoći povećanju komunikacije i razumijevanja, te iznalaženju zajedničkog rada ka pozitivnim promjenama.

Program slušanja zahtijeva naš pristup licem u lice s ljudima koji misle suprotno ili se ne slažu s nama i koje vidimo kao neumiješane i apatične. Mi idemo slušati i graditi povjerenje i komunikaciju, a ne svadati se i raspravljati.

1. Naše slušanje trebalo bi se bazirati na vjerovanju u mogućnost dobrote ljudskog bića i na tome da svako ljudsko biće posjeduje djelić istine. (Ako se ne slažete s 99% nečije izjave, pokušajte se fokusirati na onaj 1%). Slušanjem, postajemo svjesni da negdje postoji vrlo mnogo patnje i bola i da su neki ljudi doslovno puni mržnje. Istinskim slušanjem to uzimamo u obzir odnosno prilagođavamo svoj rad. Međutim, mi isto tako učimo gledati iza te mržnje u mogućnosti ljudskog duha.
2. Osoba mora biti u stanju vjerovati vam prije nego se počne otvarati i dijeliti s vama svoje osjećaje. Zbog toga postavljamo pitanja koja izgrađuju povjerenje i zajedničko poštovanje. Slušatelj se usredotočava na zajedničke točke i pronalazi put gledanja na osobu pozitivnim očima.
3. Osoba mora osloboditi svoje brige, strahove i ljutnju prije nego krene ka pronalaženju novih ideja i rješenja problema. Tako slušatelj postavlja pitanja koja pomažu osobi u oslobađanju strahova i ljutnje. Slušatelj stvara sigurnu zonu gdje je to moguće.
4. Kada je uspostavljeno povjerenje, ljudi su mnogo otvoreniji i spremniji za istraživanje problema na nove načine. Slušatelj postavlja pitanja koja pomažu drugoj osobi da ponovno istraži sporne točke isto kao i svoje vlastite ideje i pristupe.
5. U procesu otvaranja prema novim mogućnostima i promjenama, ljudi trebaju podršku, ohrabrenje i osnaženje, Slušatelj tako suosjeća i pronalazi zajedničku osnovu s drugom osobom. Slušatelj prihvaća drugu osobu i uzima k znanju važnu ulogu koju igra u problemu o kojem diskutiraju. Mi se odnosimo prema svakoj osobi kao dijelu rješenja problema. Stoga slušatelj postavlja pitanja koja pomažu drugoj osobi da pronađe putove ka iznalaženju buduće podrške i putova djelovanja na novim idejama radi pozitivnih promjena.
6. Svaki projekt slušanja trebao bi sadržavati mogućnost budućeg organiziranja. Mi koristimo ono što smo saznali kroz projekt slušanja u osnaživanju ljudi i zajednica. Bez mogućnosti da djeluju prema svojim novim idejama, pitanjima i osjećajima, mnogi ljudi ponovno mogu zapasti u stanje apatije, beznada, straha i neprijateljstva. Tako se odnosi i informacije dobivene razgovorom u programu slušanja, trebaju evaluirati i koristiti da bi se pomoglo iznaći putove rada s ljudima. To se zove buduće organiziranje. Tako će naš rad na organiziranju biti baziran na idejama i ciljevima ljudi, a to može osigurati ljudima konkretne, efektivne i nenasilne načine rada prema promjenama.
7. I mi kao slušači, moramo biti sposobni raditi ono što tražimo od drugih osoba - biti otvoreni prema promjenama i voljni učiti i sazrijevati.



*Želim ti dati  
empatije dar  
osloboditi se predrasuda  
kojima sam opsjednut.*

*One me blokiraju za trenutak  
ali onda shvatim  
koliko gubim u sadašnjosti  
zbog pogleda prošlošću zamagljena.*

*Zato, ako zastanem za trenutak  
prije nego ti odgovor dam  
to otklanjam primisli  
koje mute pogled moj.*

Marshall B. Rosenberg

## POKRET I MIMIKA

**CILJ:** Osposobljavanje za aktivno slušanje popraćeno pokretom i mimikom. Izražavanje osjećanja i zapažanja pokretom i mimikom.

**MEDIJI:** Košarica, papirići u bojama s napisanim osjećanjima, trake s porukama, kazetofon..

### AKTIVNOSTI:

**To sam JA :** Sudionici stanu u krug i predstave se pokretom. Pri tome nastoje pokazati kako se osjećaju.

Voditelji ukratko ukažu na važnost pokreta i govora tijela pri aktivnom slušanju, te da će danas uvijek baviti taj govor tijela kako bi se osposobili za taj aspekt aktivnog slušanja.



slijedeće:

**Igra "Ogledalo":** U igri sudjeluju parovi. Jedan član para je kupac koji isprobava šešir (kravatu, cipele ili neki odjevni predmet), a drugi je ogledalo i pokretima točno ponavlja pokrete kupca. Nakon nekog vremena uloge se zamijene. Po završetku igre vodi se razgovor o tome kako su se osjećali kao kupac, a kako kao ogledalo.

**Osjećaji:** Stane se u krug. U sredini je košarica s papirićima. Na svakom papiriću je napisano jedno osjećanje. Sudionici redom izvlače papirić i pokretom, držanjem tijela i mimikom izraze to osjećanje. Ostali trebaju pogoditi o kojem se osjećanju radi.

**Govor tijela:** Sudionicima se podijele trake s napisanim porukama. Tu poruku treba iskazati držanjem tijela, a zatim na glas pročitati tu poruku. Poruke mogu biti

*Imam puno svojih problema.*

*Jako sam umoran/umorna.*

*Baš me to zanima.*

*Vidi, vidi, kako je to zgodno.*

*To mi je baš zanimljivo.*

*Sve je to bez veze.*

*I ja tako mislim.*

*Uh što je dosadno.*

*Upravo sad razmišljam.*

*Ne mogu to slušati.*

**Izraz lica:** Formiraju se trojke. Dva člana dogovore jedno osjećanje koje će pokazati izrazom lica, a treći treba pogoditi o kojem se osjećanju radi. Zatim onaj tko je pogađao postaje član para, a naredni igrač pogađa. Na kraju se može s cijelom grupom porazgovarati o mogućnostima izražavanja i prepoznavanja emocija izrazom lica.

**Dodir:** Uz ugodnu glazbu svi se kreću slobodno po prostoru. Kad glazba prestane priđu osobi kraj koje se zateknu i dodiranjem ruke, zagrljajem, tapšanjem po ramenu, milovanjem po obrazu ili nekako drugačije izraze joj neku poruku, osjećanje. Zatim porazgovaraju što je ta osoba prepoznala. Kad se ponovno čuje glazba nastave se kretati i igra se nastavlja.

**Priča:** Formiraju se grupe s četiri do pet članova. Grupe odaberu neku poznatu priču i odglume cijelu priču ili jedan njen dio pokretima i mimikom. Ostali nastoje pogoditi o kojoj se priči radi.

**Spunk:** U dječjem romanu "Pipi duga čarapa" Pipi svojim prijateljima poklanja "spunka". To je nešto zamišljeno i lijepo. Za kraj voditelj osobi do sebe "preda spunka" tako da u rukama stvara zamišljeni predmet ili neki pojam i daje ga toj osobi. Ova osoba zamišlja svog "spunka" i poklanja ga osobi do sebe.

## REINTERPRETACIJA

**CILJ:** Osposobiti sudionike za pažljivo slušanje i reinterpetiranje onoga što su čuli.

**MEDIJI:** Loptica, zvonce ili činelice, kazetofon, kazeta s plesnom glazbom.

### AKTIVNOSTI:

**Moj doživljaj:** Sudionici posjedaju u krug i redom pričaju neki svoj današnji i nedavni doživljaj koji ih je uzбудio. Slijedeći ukratko reinterpetira doživljaj susjeda i zatim priča svoj.

Voditelji ukratko objasne važnost reinterpetacije u aktivnom slušanju.

*Reinterpetirati znači svojim riječima izreći ono što smo čuli. To ne znači doslovno ponavljanje nego upravo izreći to što smo čuli na drugi način. To s jedne strane osobi koju slušamo daje poruku da ju pažljivo slušamo i da se trudimo da točno razumijemo što nam želi reći, a s druge strane omogućava toj osobi da svoj problem o kojem govori čuje od druge osobe i sagleda ga na nešto drugačiji način. Reinterpetacija pomaže slušanoj osobi da pojasni ono što je rekla, ali i da korigira slušača ako je krivo shvatio poruku, te spriječi moguće nesporazume. Ali ona ima prvenstveno psihološki efekt podrške osobi koja govori da ide dublje u svoj problem, te da (osjećajući da je pažljivo slušana) nastavi govoriti. Slušatelj putem reinterpetacije slušanoj osobi poručuje - Meni je stalo da te čujem i da točno čujem ono što mi želiš reći.*

**Ti želiš reći...** Odabere se jedna tema o kojoj grupa želi raspravljati. Ukoliko grupa ne može predložiti temu voditelji mogu dati nekoliko ideja, a prepustiti grupi da se odluči. Npr. *Mladi i politika, Što mislim o mogućnosti trajnog mira, Kako vidim probleme ovisnosti, Spolni odnosi prije i izvan braka, itd.* Voditelj uzme lopticu i baci je nekom od sudionika. Ovaj/ova iskaže svoje mišljenje o odabranoj temi i zatim baci lopticu nekom drugom sudioniku. On/ona treba prvo ukratko reinterpetirati što je prethodnik rekao i to tako da kaže "Ti želiš reći da..." i sad kaže ukratko što je čuo/čula. Pri tome ne smije polemizirati s prethodnom izjavom nego samo treba pokušati izreći suštinu. Nakon toga osoba čija izjava je reinterpetirana treba reći da li je zadovoljna s reinterpetacijom. Ako je zadovoljna onda osoba koja ima lopticu kaže svoju izjavu i tako redom.

**Kanon:** Već samo učenje kanona obaviti ćemo tako da voditelj/voditeljica otpjeva jednu frazu, a svi poslije toga ponove. Kad su sigurni u pjevanju pjesma se pjeva kao kanon. Pjesmu donosimo u engleskom originalu, ali dajemo i prijevod.

### Child of the Universe

Helen Hafner

1 C G7 C Dm G7 C  
 You are a child of the un - i - verse,  
 You have a right to be here,

2 C G7 C Dm G7 C  
 No less than the trees and the stars.  
 You are a child of the un - i - verse.

*You are a child of the universe.  
 No less than the trees and the stars.  
 You have a right to be here.  
 You are a child of the universe.*

*Ti si dijete svemira.  
Ništa manje nego drvo i zvijezda.  
Ti imaš pravo biti ovdje.  
Ti si dijete svemira.*

**Pogodi vođu:** Svi sudionici se podijele u tri veće skupine. Jedan član skupine izađe na trenutak iz prostorije, a skupina izabere svog vođu. Vođa čini određene pokrete koji ostali ponavljaju. Kad se član skupine koji je bio/bila vani vrati nastoji pogoditi tko je vođe. To je posebno moguće u vrijeme kad vođa pokazuje neki drugi pokret i zato vođa nastoji mijenjati pokret kad osoba koja pogađa gleda u nekog drugog.

**Šala:** Svi sudionici podijele se u dvije veće skupine i načine dva kruga. Voditelji jednom članu iz svake grupe ispričaju neku šalu ili kratku priču, ali tiho da ostali ne čuju. Ti članovi tiho ispričaju svom susjedu i tako redom. Na kraju posljednji sudionik ispriča priču ili šalu na glas.

**Razgovor u paru:** Parovi sjednu jedan nasuprot drugog i na znak voditelja počne osoba A pričati na zadanu temu 3 minute. Kad voditelj da znak (zvonice ili male činele) osoba B treba ukratko reinterpretirati. Na slijedeći znak uloge se zamijene.

**Ples u krugu:** Svi stoje u krugu a jedan sudionik je u sredini kruga. Pusti se plesna glazba i osoba u krugu pokazuje plesne pokrete koje ostali oponašaju. Nakon nekog vremena osoba iz sredine kruga odabere svog zamjenika i tako se ples nastavlja dok traje glazba.

**Grupna evaluacija:** Cijela skupina se podijeli u grupe s 5-6 članova. Unutar grupa porazgovara se što im se svidjelo danas, a što ne, kako su se osjećali, govori se o željama za buduće aktivnosti. Nakon određenog vremena izabrani glasnogovornik ukratko reinterpreтира pred cijelom skupinom o čemu se govorilo u grupi.

## OTVORENA PITANJA

**CILJ:** Razlikovati otvorena i zatvorena pitanja i njihov utjecaj na razgovor i proces aktivnog slušanja. Govorni izrazi kojima "otvaramo vrata" za razgovor. Uvježbati se u postavljanju otvorenih pitanja i davanju sugestija koje potiču razgovor.

**MEDIJI:** Kartice dijaloga, slike, kutija s tajnim predmetom.

### AKTIVNOSTI:

**Pitanja koja me muče:** Sudionici redom govore o pitanjima kojima su preokupirani posljednje vrijeme.

**Tajni predmet:** Voditelj/voditeljica pokaže manju zatvorenu kutijicu (papirnatu ili plastičnu) i kažu da se u njoj nalazi "tajni predmet". Kutija ide redom od ruke do ruke i onaj tko ima kutiju postavlja pitanja o tajnom predmetu. To trebaju biti tzv. "zatvorena pitanja" na koja voditelj/voditeljica odgovara s DA ili NE. Ako je odgovor DA igrač može postavljati i dalje pitanja, a ako ne NE onda kutiju daje slijedećem igraču. Igrač koji pogodi "tajni predmet" dobiva ga. To može biti bombon, čokolada, šiljilo, gumica, igračka itd.

**Dijalozi:** Na sredinu kruga postave se kartice dijaloga. Na karticama zelene boje su otvorena pitanja, a na karticama narančaste boje su zatvorena pitanja s "Da li...", "Je li...". Sudionici redom uzimaju po jednu zelenu i jednu narančastu karticu i pitanja koja su na karticama postavljaju nekoj osobi iz kruga. Na kraju se porazgovara o iskustvu: kakve su odgovore dobivali na otvorena, a kakve na zatvorena pitanja.

Voditelji mogu dati kratko objašnjenje o važnosti otvorenih pitanja u procesu aktivnog slušanja i nenasilnoj komunikaciji.

*Ponekad osoba, koju želimo slušati ili joj aktivnim slušanjem pomoći da si riješi neki problem, ne može naći prove riječi ili još nema povjerenja u osobu koja je slušač, pa će biti potrebno pitanjima potaknuti razgovor. Ponekad će razgovor zastati i da bi se uopće mogao nastaviti slušač će postaviti pitanje koje će potaknuti nastavak razgovora. Ukoliko to bude pitanje zatvorenog tipa sa "Da li..." i "Je li..." dobit će odgovore s "Da" ili "Ne" i razgovor će i dalje biti u prekidu. Ako znamo postavljati otvorena pitanja tipa "Kako je to na tebe djelovalo?", "Kako se to sve dogodilo?" "Što si ti pri tome želio/željela?" ili potičemo razgovor sugestijama "Ispričaj mi nešto više o...", "Želio/željela bih čuti tvoje iskustvo", Kaži mi kako ti na to gledaš", osobi dajemo mogućnost da se otvori i počne pričati. Ujedno osobi dajemo do znanja da poštujemo njenu osobnost, da nam je to što govori važno i da je vrijedno poslušati, da nam je stalo do te osobe.*

**Slika:** Jedna osoba stoji izvan kruga sa slikom u ruci koju ostali ne mogu vidjeti. Svi sudionici ove aktivnosti imaju boje i papir s podloškom i trebaju nacrtati tu sliku koju ne vide. Da bi što više doznali o toj slici postavljaju otvorena pitanja i sugestije na koje im igrač izvan kruga odgovara. Pitanja i sugestije mogu biti. "Što je sve prikazano na slici", "Opiši mi boje na slici." "Gdje se nalazi kuća?" "Opiši mi izgled kuće." itd. Na kraju svi postave svoje slike ispred sebe i pričaju o svojoj slici i iskustvu koje su imali u ovoj aktivnosti. Razgovara se i o pitanjima i sugestijama na koje smo dobili najviše informacija.

**Moje ratno iskustvo:** Voditelji upozore, da ratna iskustva mogu biti povezana s vrlo intenzivnim emocijama koje mogu biti i vrlo bolne, ali baš zato o njima treba pričati. To je i jedan od načina kako je moguće da ljudi nakon rata izađu iz mržnje i apatije i počnu tražiti nove putove. Tu može pomoći aktivno slušanje. Jave se dva dobrovoljca. Jedna osoba će pričati o svom ratnom iskustvu (doživljaju rata), a druga će slušati i postavljati otvorena pitanja i sugestije potičući osobu da

priča. Nakon što je razgovor završen možemo pohvaliti i istaknuti sve one primjere gdje je slušatelj otvorenim pitanjima poticao/poticala razgovor.

**Otvorena i zatvorena vrata:** Formiraju se četiri grupe. Svaka grupa dobije veliki papir i veći broj flomastera. Dvije grupe na svoj papir pišu pitanja i sugestije koje "otvaraju vrata" za razgovor ili ih drže "otvorenim", a dvije grupe pišu pitanja i izjave koje "zatvaraju vrata" razgovoru. Nakon nekog vremena papiri se mogu zamijeniti.

**Nova pitanja:** Na kraju svatko kaže neko novo otvoreno pitanje koje mu/joj se javlja nakon ove radionice.

## PRILOG 9

## Zelene kartice

Kako ti gledaš na  
ravnopravnost  
žena i muškaraca?

Kako je na tebe  
djelovalo kad si  
saznao/saznala da  
teostavila/ostavio?

Ispričaj mi nešto  
više o nekoj  
situaciji koja je  
bila neugodna za  
tebe.

Rado bih čuo/čula  
tvoje mišljenje o  
odnosu mladih i  
njihovih roditelja.

Kako ti vidiš  
aktualne političke  
probleme?

Želim čuti tvoje  
iskustvo s  
pripadnicima

drugih  
nacionalnosti.

## Narančaste kartice

Da li si me ti  
zvao/zvala danas  
telefonom?

Imaš li za posuditi  
novaca?

Koliko je sati?

Jesi li gledao/gledala  
taj film?

Baviš li se  
politikom?

Da li i ti ne voliš  
školu?

## ŽIRAFSKE UŠI

**CILJ:** Upoznati žirafski način slušanja usmjeren na zapažanja, osjećanja, potrebe i želje osobe koja govori.

**MEDIJI:** Papirići u boji, flomasteri, tekstovi za igru uloga, košarica.

### AKTIVNOSTI:

**Kako se danas osjećam:** Voditelji postave u sredinu kruga jednu veću kocku na kojoj su na četiri strane napisane riječi ZAPAŽANJE, OSJEĆANJA, POTREBE, ŽELJE, a na ostale dvije je slika žirafe. Sudionici redom bacaju kocku i ako dobiju stranicu s natpisom kažu nešto o svojim osjećanjima, potrebama, željama ili zapažanjima. Ako pak dobiju sliku žirafe mogu ispričati neko svoje iskustvo sa žirafskim govorom ili mogu reći što žele o sebi, ali na žirafski način.

**Što su to "žirafske uši"?** Voditelji daju kraće objašnjenje.

*Aktivno slušanje samo po sebi je vrlo važno i obično ima povoljan učinak na osobu koja je pažljivo odslušana. Ipak, ono je znatno uspješnije ako pri slušanju koristimo žirafske, a ne zmijske uši. Koristiti zmijske uši značilo bi da smo pri slušanju usmjereni na dijagnosticiranje ili imamo kritičan odnos prema onome što ta osoba priča. Koristiti žirafske uši pak znači da prepoznajemo u govoru slušane osobe njena zapažanja, osjećaje, potrebe i želje. Čak i kad osoba krije svoje osjećaje i potrebe i govori čisto zmijskim jezikom, ako je puna mržnje i govori nešto sa čim se mi ne možemo složiti, koristeći se žirafskim ušima mi ćemo i u takvom govoru prepoznavati emocije, osujećene potrebe i želje. To nije uvijek lako jer će nam se često događati da počnemo procjenjivati tu osobu kao dobru ili lošu, da vrednujemo njene postupke, stavove i uvjerenja, a to znači da smo skinuli žirafske uši. Osoba koja govori će to osjetiti i sama će postati neiskrena ili će prestati govoriti. Imati žirafske uši znači da, i pored toga što nam neka osoba govori ružne stvari s kojima se mi osobno ne možemo nikako složiti, ipak vjerujemo da je duboko u svojoj ljudskoj suštini svaki čovjek dobar.*



**Slušanje žirafe:** Voditelji svim sudionicima podijele papiriće u boji i flomastere, a zatim pročitaju slijedeću izjavu:

**Kad dođem kući i vidim da mi je netko prevrtao po mojim stvarima dođe mi da počnem sve bacati oko sebe.**

Sudionici trebaju prepoznati OSJEĆAJE i POTREBE ove osobe i to napisati žirafskim govorom. Zatim se svi papirići sakupe u jednu košaricu i redom čitaju. Svi mogu reći da li prepoznaju da je izjava pisana sa žirafskim ušima ili ne prepoznaju.

**Slušanje zmijske:** Voditelji sad na isti način pročitaju slijedeću rečenicu:

**Svi koji navijaju za (navesti ime kluba) su najobičniji divljaci.**



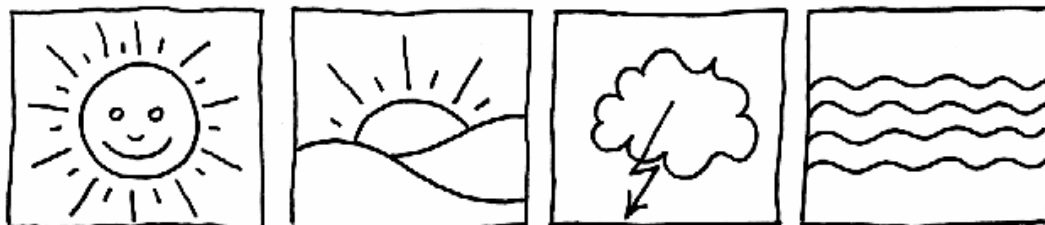
Sad se traži prepoznavanje OSJEĆANJA i to treba izreći toj osobi jednom žirafskom rečenicom. Kad su rečenice napisane i stavljene u koricu ponovno se čitaju i sudionici vrše prepoznavanje žirafskog govora. Pri tome se govori : "Ja tu čujem..." ili "Ja tu ne čujem da su prepoznati osjećaji."

Nakon prvog i drugog iskustva porazgovara se kako im je bilo prepoznati, a kako izreći osjećanja i potrebe druge osobe kad je govorila žirafski, a kako kad je govorila zmijskim govorom. Kako kad su se možda slagali s tom osobom ili kad ih je to možda osobno pogađalo (ako su navijači tog kluba npr.)?

**Igra uloga:** Sudionici redom govore brojeve od 1 - 4 i tako se podijele u četiri veće grupe. Svaka grupa dobije tekst jedne od uloga DJEČAK, DJEČAK IZ GRADA, MAJKA ili RAZREDNICA i pročitaju taj tekst (vidi prilog). Zatim se razbroje unutar grupa i svatko pronade svoj broj. Tako se formira veći broj četvoročlanih grupa i kojima su zastupljene sve uloge. Vodi se razgovor kod razrednice o problemu koji se dogodio u školi.

Nakon što su se svi upoznali s problemom voditelj poziva jednu "majku" i "dječaka" da vode razgovor u kojem će dječak govoriti žirafskim govorom, a majka će aktivno slušati žirafskim ušima. Nakon odigranog razgovora može uslijediti rasprava, a posebno će voditelji trebati dati komentar koji će svakako naglasiti sve što je bilo dobro. Iza toga vodi se razgovor razrednice i dječaka iz grada. Ovaj dječak će govoriti zmijskim jezikom, a razrednica treba slušati žirafskim ušima. Ovdje će možda biti potrebno da voditelji povremeno prekinu igru uloga i daju određene sugestije ili da naglase neku situaciju koja je posebno značajna za slušanje žirafskim ušima. Poslije igre uloga slijedi rasprava.

**Vremenska karta:** Za evaluaciju možemo koristiti slijedeće simbole od kojih će svaki sudionik nacrtati jedan već prema svom vrednovanju ove radionice:



Sreća i zadovoljstvo

Ugodno i korisno

Ljtnja i nezadovoljstvo

Umor i dosada

**Izreka za kraj:**

Tko god da nas je stvorio, s nama se grdno našalio:  
 Dao nam je jedna usta i dva uha, a mi dvostruko više  
 pričamo nego što slušamo.

(Afrička)

## PRILOG 10

## DJEČAK

Ti si usvojeni petnaestogodišnji dječak iz Bosne. Tvoja majka pričala ti je da su tvoji pravi roditelji stradali u Sarajevu za vrijeme rata. Ti si odrastao u selu u kojem su bili dobri prema tebi kako tvoji sadašnji roditelji, tako i mnogo stariji brat i sestre, ali i seoska djeca koja su išla u školu s tobom. Kad bi počeo mucati za vrijeme govora oni su bili pažljivi i nisu ti se smijali. Uvijek si bio dobar u svemu u školi, a posebno u matematici koju si jako volio.



Ove godine pošao si u srednju školu u gradu kamo ideš svakodnevno autobusom. Jedno vrijeme bilo je sve u redu, no posljednjih tjedana nastao je pakao. Prvo su neki učenici počeli oponašati tvoje mucanje. Ti si se i sam tome smijao, ali oni nisu prestajali i primijetio si da se tvoje mucanje pogoršava. Zatim su počeli za tobom govoriti kroz nos. Jedan od njih uzeo je tvoje knjige da prepíše domaću zadaću i jednu od njih nije vratio. Nisi to htio reći profesorici jer si se uplašio da bi to još više pogoršalo odnos prema tebi. Rekao si da si knjigu izgubio.

U početku neki od tvojih ranijih prijatelja iz sela su stali u tvoju obranu, ali sada se plaše da bi mogli postati nepopularni u razredu. Jedan ili dvojica od njih čak su se uključili u grupu protiv tebe. Prošli tjedan onaj dječak iz grada zatražio je od tebe novac. Ti si pobjegao, ali te je on sa još dvojicom bivših prijatelja dočekaao poslije škole. Tukli su te i udarali nogama i zaprijetili da ćeš proći još mnogo gore ako ne doneseš novac. Slijedeći dan si uzeo majci novac iz kuhinje i poslije slagao da ti je trebao za knjigu. Zbog toga si se osjećao užasno. U ponedjeljak su ponovno od tebe tražili novac.

Zadnja dva dana nisi ni išao u školu nego si lutao gradom.  
Danas si kod kuće i žališ se da te boli stomak.  
Ne želiš više ići ni blizu škole.

## MAJKA

Vaša djeca već su napustila školu.

U stvari Vaš najstariji sin već je oženjen i Vi ćete uskoro postati baka.

Kako su djeca odrasla i Vaša kuća ostala prazna, Vi i Vaš suprug ste usvojili jedno sarajevsko siroče kad je dio ljudi iz tog ratom zahvaćenog grada došao u vašu zemlju. On je dražestan i bistar dječčić kojeg su zavoljeli svi Vaši susjedi. I pored svoje govorne mane (mucanje) on je bio jako dobar u osnovnoj školi, a posebno iz matematike. Ove godine pošao je u srednju školu u obližnjem gradu kamo putuje autobusom s ostalom djecom.

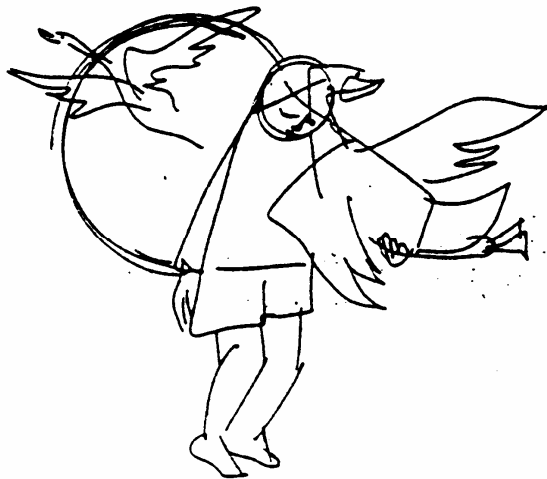
U posljednje vrijeme postali ste zabrinuti.

Vaš marljivi dječak postao je drukčiji i vrlo je razdražljiv na svako pitanje vezano uz školu. Izgubio je i neke knjige i nalivpero, iako je obično bio vrlo pažljiv prema svojim stvarima. Njegovo mucanje postalo je jače nego prije. Prošli tjedan nestali su Vam i novci iz kuhinje, za koje je rekao kasnije da su mu trebali za knjigu, ali knjigu Vam nije pokazao.

Vi ste počeli osjećati da nešto nije u redu.

Danas je rekao da ga boli stomak.

Nazvali ste školu, da im kažete da neće moći doći i saznali, da nije bio u školi ni prethodna dva dana iako je išao na autobus. Oni nisu znali u čemu je problem. Samo je rekao da ponovo neće doći. Odlučili ste poći na razgovor s razrednicom.



## DJEČAK IZ GRADA

Ti si petnaestogodišnjak koji živi u gradu u državnom stanu sa svojim starijim bratom i roditeljima. Preko dana svoje roditelje ne vidiš baš često. Oni su ili na poslu ili u gostionici. Poslije škole lutaš gradom s društvom svog brata. Oni te prihvaćaju, ali često s tobom postupaju vrlo grubo. Škola ti baš ne ide najbolje. Posebno mrziš matematiku. Profesorica stalno pokazuje na tebe i govori da si nešto pogriješio i da nije dobro, a za mucavog Bosanca nikad ne govori da nešto nije u redu. Počeo si ga stvarno mrziti, a posebno kad si primijetio da se smije dok je profesorica govorila o tvojim pogreškama.



Naravno, ti si samo jedan od onih koji su mu se rugali i govorili za njim kroz nos. Uostalom, to je samo šala. Bilo je posebno smiješno kad je profesorici lagao da je izgubio knjigu, a svi su znali tko ju je uzeo. Ti i dvojica iz razreda ste ga malo zaplašili poslije škole i tražili da donese novaca. Njegovi uvijek imaju novaca! To nije bilo ništa ozbiljno, uostalom ti svakodnevno prolaziš mnogo lošije s prijateljima tvog brata! Neće mu ništa smetati da malo očvrсне i bude manje pekmezast. Uostalom, on je donio nešto novca pa si pomislio da će donijeti ponovno i tražio si i ovog tjedna. Posljednja dva dana nije bio u školi iako su ga vidjeli u autobusu. Mali došljo! On je ipak samo stranac i on nikako tu ne pripada.

## RAZREDNICA



Vi ste razrednica prvog razreda srednje škole u gradu koju polaze i djeca iz okolnih sela. Nije jednostavno u razredu imati pomiješanu djecu iz sela i djecu iz grada, koja žive u državnim stanovima. Vi ste nastojali da sjede zajedno djeca iz sela i djeca iz grada, ali ipak razred baš nije najbolji. Međutim, Vaše kolege kažu, da je razred miran i pažljiv na nastavi, a da je normalno da su bučni i nestašni za vrijeme odmora.

Zapazili ste neko podmuklo smijanje kad bi govorio jedan usvojeni bosanski dječak. On nažalost muca, ali je inače dobar učenik, a posebno je dobar u matematici. Vi niste mislili da je to nešto ozbiljno, ali ste ipak, kad ste vidjeli da jedan dječak proizvodi neke zvukove slične gukanju, rekli da to više ne čini.

Sad je došlo do male krize. Dječak (mali Bosanac) je bio u ponedjeljak u školi, ali posljednja dva dana ga nije bilo. Dječaci iz njegova sela rekli su, da ima jaku prehladu i nije bilo razloga da im ne vjerujete. Danas je četvrtak. Nazvala je njegova majka i rekla, da neće doći u školu jer ga boli stomak. Tad se ispostavilo da je on protekla dva dana odlazio na autobus, a nije dolazio u školu. Njegova majka je vrlo zabrinuta i misli, da se on nečega u školi plaši. Dječaci iz razreda kažu, da su Vam lagali da ga zašтите. Majka poslije škole dolazi k Vama na razgovor..

*Adaptirano prema Leimdorfer 1992. str. 20-22.*

## PRILOG 11

## RAZGOVOR RODITELJA I DJECE

Aktivno slušanje je način kojim pomažemo drugom čovjeku da riješi svoje probleme pod uvjetom, da taj koji sluša uvažava neovisnost toga koji ima problema i dopušta mu, da nađe svoje rješenje. Izgleda paradoksalno, ali je istina, da aktivnim slušanjem roditelji povećavaju utjecaj na djecu, iako se takav način razgovora bitno razlikuje od onog kojeg obično koriste u razgovoru sa svojom djecom. Aktivno slušanje je način kojim pomažemo djeci da sami nađu rješenja za svoje probleme. Roditelji obično pak pokušavaju preuzeti probleme svoje djece. Npr.

*Katarina: Večeras neću jesti.*

*Otac: Dođi, djevojke tvoje dobi trebaju jesti triput na dan. (Objašnjavanje, logičko vrednovanje.)*

*Katarina: U podne sam jela previše.*

*Otac: No, onda dođi za stol i pogledaj što jedemo. (Prijedlog.)*

*Katarina: Nikako neću jesti.*

*Otac: Što je večeras s tobom? (Istraživanje.)*

*Katarina: Ništa.*

*Otac: Onda sjedni za stol. (Zahtjev.)*

*Katarina: Nisam gladna i neću sjesti za stol.*

Pogledajmo kako je istoj djevojci moguće pomoći aktivnim slušanjem:

*Katarina: Večeras neću jesti.*

*Otac: Večeras ti nije do jela. (Reinterpretacija.)*

*Katarina: Zaista nije. Želudac mi je kao zavezan.*

*Otac: Danas se ne osjećaš dobro. (Emocije.)*

*Katarina: Ne...Ali bojim se.*

*Otac: Nečega se bojiš. (Emocije, reinterpretacija.)*

*Katarina: Da. Istina je. Branko me je danas zvao i rekao da bi večeras želio govoriti sa mnom. Bio je vrlo ozbiljan kao nikad ranije.*

*Otac: Imaš osjećaj da se tu nešto krije? (Otvoreno pitanje.)*

*Katarina: Bojim se da bi htio prekinuti našu vezu.*

*Otac: Ne bi ti bilo pravo da se to dogodi. (Parafraziranje)*

*Katarina: To bi me jako povrijedilo, a posebno zato jer mislim da želi ići sa Suzanom. To je najgore.*

*Otac: To je zapravo čega se bojiš - da bi ga dobila Suzana. (Parafraziranje.)*

*Katarina: Da, ona pridobije sve simpatične dečke. Kad razgovara s njima smiju se, klepeću. Na hodniku ima uvijek oko sebe dva ili tri. Ne znam kako to postiže. Ja kad sam s dečkima ne znam o čemu bi razgovarala.*

*Otac: Ti bi željela biti isto tako opuštена kad si s dečkima. (Želja.)*

*Katarina: Da. A ja upravo tada zakažem. To, da sam prihvaćena od njih, mi toliko znači, pa me je strah da ne učinim nešto pogrešno.*

*Otac: Želiš biti prihvaćena, pa te je strah da ne učiniš neku pogrešku. (Reinterpretacija.)*

*Katarina: Da, i ne mogu drugačije. Kao začarani rug. Kao kakav bedak.*

*Otac: Čini ti se da je to lošije što šutiš nego da govoriš. (Zapažanje.)*

*Katarina: U to sam uvjerena. Dosta mi je govorenja.*

U prvom slučaju otac je Katarini od samog početka onemogućio da riješi svoj problem jer se je ograničio na hranu. U drugom primjeru se ponašao s većom pažnjom, te aktivnim slušanjem

otkrivao stvarne probleme. Time je Katarinu potakao da se suoči sa svojim problemom i da se počne drugačije usmjeravati u traženju rješenja. (Prema Gordonu, 1991. str.32.)

## EMPATIJA

**CILJ:** *Pojam empatije, sposobnost davanja empatije, empatički proces.*

**MEDIJI:** *Papiri za slikanje, boje, trake s napisanim izjavama, "mikrofon".*

### AKTIVNOSTI:

**Važna osoba u mom životu:** Za početak nakon pozdrava i kraćeg razgovora voditelji predlažu, da se svatko sjeti neke važne osobe iz svog života, osobe koja je na nas snažno utjecala i koju na neki način nosimo u sebi. Svatko nacrtava tu osobu ili neku situaciju koja je vezana uz nas i tu osobu. U parovima se porazgovara o slikama, a zatim svi redom predstave sliku svog para. Porazgovara se o tome kako smo se osjećali dok smo slušali svog para kako nam priča svoje iskustvo. Koje smo emocije prepoznali? Kako smo se osjećali kad smo slušali para kako govori o našoj slici? Koje smo emocije prepoznali kod našeg para?

**Što je empatija?** Možda će već prethodna aktivnost omogućiti voditeljima da dođu do pojma empatije jer će razgovor biti popraćen uglavnom ugodnim emocijama i sudionici će osjetiti podršku, suosjećanje, uživljavanje u njihovu situaciju, a sve to je empatija.

*Empatija je važan element aktivnog slušanja i žirafskog govora. Aktivno slušanje ne mora uvijek biti popraćeno empatijom, ali se ona javlja uvijek onda ako je problem koji ima neka osoba dublji i popraćen intenzivnijim emocijama. Empatija znači uživljavanje u situaciju u kojoj se neka osoba nalazi. Mi se ne moramo slagati s onim što ta osoba govori, ali možemo pokušati razumjeti strahove koje ima i u tome joj dati podršku. Mi ne moramo prihvaćati mržnju koju neka osoba iskazuje prema drugoj nacionalnosti ili strancima, ali možemo prepoznati strah, zabrinutost ili povrijeđenost koju ta osoba osjeća i s njom suosjećati u toj nesreći. Mi možemo prepoznati osujećenost nekih potreba ili vrijednosti što rezultira negativnim emocijama i možemo se uživjeti u situaciju te osobe. Empatijom mi pomažemo osobi koja ima problem da svoja **zapažanja** produbi i da, gledajući na vlastiti problem i našim očima, sagleda svoj problem u drugačijem svjetlu, da vidi i neku drugu dimenziju. Empatijom prihvaćamo **osjećanja** te osobe i suosjećajući vraćamo ih nekako pročišćena i oslobođena negativnog naboja. Upravo empatija je najbolji način oslobađanja jakih negativnih emocija. Empatijom omogućavamo osobi da osvijesti svoje **potrebe** i da sama dođe do uvida da nije rješenje u apatiji i destruktivnosti nego u konstruktivnoj akciji i da jedino sama ta osoba može riješiti svoje probleme Empatijom pomažemo osobi da raščisti s tim što zapravo **želi** i da oslobođena negativnih emocija i destruktivnosti prihvati sebe kao dio rješenja problema i krene u pozitivnu akciju.*

**Davanje empatije žirafi:** Sudionici se podijele u parove i osoba A govori o svom najveselijem doživljaju. Osoba B treba aktivno slušati, prepoznavati emocije i potrebe, te davati podršku i suosjećati. Vodimo kraći razgovor o iskustvima govornika i slušatelja.

Sad osoba B govori o svom najtužnijem doživljaju, a osoba A treba aktivno slušati, prepoznavati osjećanja i potrebe i suosjećati. Slijedi opet razgovor o iskustvima koje su imali. Ovdje voditelji trebaju biti pažljivi jer se često radi o intenzivnim emocijama, te se aktivnost ne može naglo prekinuti nego treba osjetiti kad je proces slušanja završen. Opet možemo razgovarati o iskustvima i onih koji su davali i koji su primali empatiju.

**Davanje empatije zmiji:** Formiraju se četveročlane grupe i svaka grupa dobije jednu izjavu napisanu na papiru. Izjave mogu biti:

- Današnji mladi su lijeni i pokvareni. U moje vrijeme nije bilo tako. Svatko je znao što mu je posao i poštivalo se starije.
- Crncima svaka čast, ali eno njima njihove Afrike pa neka tamo žive. Uopće mi nije jasno zašto oni dolaze ovamo. Samo nam donose neke bolesti.
- .Nemam ništa protiv žena, ali njima je mjesto u kući. Svima bi bilo bolje da žene ostanu kod kuće, a ne da hodaju svaki dan na posao, na kojem i tako samo pričaju i piju kavu, a djeca ostaju sama kod kuće.
- Ne želim da moje dijete ide u školu s hendikepiranim osobama (gluhima, slijepima, šepavim, agresivnim i kakvim sve ne). Njih treba zbrinuti u posebne ustanove, a normalnoj djeci dati priliku da idu u normalnu školu.
- Mislim da komunisti ne mogu raditi u školama jer oni tako na mlade prenose svoju otrovnu ideologiju koje smo se jedva riješili. Neka si nađu neki drugi posao, a ne da nam kvare mladež.

Svaka grupa treba pronaći način kako dati empatiju osobi koja je izrekla tu tvrdnju. To treba učiniti bez obzira na naše slaganje ili neslaganje s izrečenom izjavom. Potrebno je prepoznati emociju ili potrebu koja je skrivena iza dijagnoze ili zahtjeva.

Nakon što grupe pročitaju svoj empatički odgovor slijedi rasprava i rješavanje određenih dilema koje su se pojavile. Posebno treba naglasiti razliku pri davanju empatije kad osoba iznosi dijagnozu prema kojima smo neutralni i pri davanju empatije osobama koje govore nešto s čim se ne slažemo ili što nas osobno vrijeđa.

**Pismo:** Voditelj/voditeljica kaže, da se svatko prisjeti neke osobe koja nas je osobno uvrijedila i da se pokuša sad staviti u položaj te osobe i napisati si pismo u ime te osobe u kojem će ta osoba objasniti što se dogodilo, kako se tada osjećala, s kojim potrebama je to bilo vezano, što danas želi i osjeća. Svatko piše sam i pismo se neće javno čitati. Kad je pismo gotovo voditelj/voditeljica zamoli sudionike da napišu odgovor toj osobi, ali sada u svoje ime.

U razgovoru o iskustvu koje sad imaju treba naglasiti da je najteže dati empatiju osobi koja je s nama u sukobu i koja nas je povrijedila, ali je ponekad i to važno i potrebno. Osobe koje su i to u stanju zaslužuju naše posebno štovanje.

**U tuđim cipelama:** Svi sudionici izuju svoje cipele i stave na sredinu kruga. Nakon znaka voditelja svatko obuje dvije različite cipele drugih osoba. Zatim treba pronaći osobu s kojom možemo spariti jednu našu cipelu npr. mi imamo lijevu, a ta osoba desnu i postavimo ih jednu do druge. Igra će izazvati mnogo smijeha i veselja, ali možda i nelagode, pa i odbijanja da se sudjeluje u ovoj aktivnosti, što svakako treba poštivati i odmah na početku reći da je sudjelovanje potpuno dobrovoljno. Nakon prekida igre i ponovnog pronalaženja vlastitih cipela. Vodi se razgovor o iskustvima iz ove igre i odnosu prema aktivnom slušanju i empatiji, koju često pojašnjavamo stajanjem u "tuđim cipelama".



**Mikrofon:** Za evaluaciju možemo sudionicima radionice ponuditi zamišljeni mikrofon (ili neki predmet koji ga simbolizira na duhovit način) i zamoliti ih da svatko iskaže svoj sud o ovom što smo radili, kako vidi mogućnost korištenja u svakodnevnicu, dileme i nedoumice koje su se javile, osobne želje i potrebe.

## PRETVARANJE ZMIJE U ŽIRAFU

**CILJ:** Doživjeti snagu nenasilnog govora u odnosu prema nasilnom zmijskom govoru. Osposobiti se za slušanje žirafskim ušima, davanje empatije, te mijenjanje nasilnog govora u nenasilni.

**MEDIJI:** Papiri većeg formata, flomasteri, lutke zmije i žirafe, posteri s primjerima "pretvaranja zmije u žirafu", igra "Misli pozitivno".

### AKTIVNOSTI:

**Pružena ruka:** Svatko se sjeti neke osobe koja mu/joj je u određenom trenutku pomogla i priča to svoje lijepo iskustvo. Pričanjem o tom iskustvu vjerojatno će se stvoriti prijatna klima i nije potrebno posebno vršiti analizu. Ipak, voditelji mogu ukazati da i ovi primjeri bude optimizam o mogućnosti da budemo pružena ruka pa čak i ako je druga osoba puna negativnih emocija i destruktivnosti.

**Priča:** Voditelj/voditeljica uzme kuglicu za pričanje priča i zamoli da svi sjednu ugodno, da stave obje noge na tlo i da zatvore oči i započne vođenu fantaziju:

*Ugodno vam je, mirni ste i opuštteni...Nikud vam se ne žuri, nemate problema koje trebate riješiti...Osjećate kako neka umirujuća energija struji niz vaše tijelo...odnoseći tako sve napetosti, strahove i brige...Lijepo vam je i ugodno. Ostanite tako nekoliko trenutaka sami sa svojim dobrim ljudskim bićem...*

*Dok tako sjedite mirni i opuštteni...čujete zvukove naše čarobne kuglice (voditelj vrti kuglicu na dlanu i proizvodi zvukove) ...ona nas odvodi u carstvo bajki...Zamislite da k vama dolazi neko dobro biće iz bajke...Vi znate kako izgleda, što ima na sebi, kako se glasa, kako miriše. Osjećate da vam lagano dodiruje ruku i nekud vas vodi kroz prostor i vrijeme...*

*Došli ste u prostor kojim vijuga dugačka cesta, ali sve je nekako drukčije...da, došli ste u prošlost. Tamo u daljini na jednom i drugom kraju puta opažate kako se kreću dvije vijugave kolone...Idu jedna prema drugoj. Kako prilaze bliže tako vidite konje i kočije, sjajnu odjeću i oklope koji sjaje na suncu, čujete rzanje konja, klopotaње kočija, govor ljudi. Vidite, da neki važni ljudi prolaze upravo tu pored vas. I stadoše.*

*-Napravite prolaz za mog kralja, - reče predvodnik prve kolone.*

*-Napravite vi prolaz za mog kralja - reče predvodnik druge kolone.*

*Kad uvidješe da je i u jednoj i u drugoj koloni kralj posavjetovaše se i dogovoriše, da prednost ima kralj koji je stariji...Ali kraljevi bijahu jednako stari. Odlučiše se onda za kralja koji ima veće kraljevstvo...Ali oba imahu kraljevstva od preko trista jezika...Isto je tako bilo i s veličinom obitelji i svim drugim...Onda jedan predloži neka ima prednost kralj koji je pravedniji.*

*- Moj je kralj najpravedniji,- reče prvi - On na dobrotu odgovara dobrotom, na zlo odgovara zlom. Na nježnost odgovara nježnošću, a na nasilje odgovara nasiljem. Napravite prolaz mom pravednom kralju.*

*- Moj kralj na zlo odgovara dobrotom,- reče drugi. - Na mržnju odgovara ljubavlju...na škrtost darovima...na laž odgovara povjerenjem. Takav je moj kralj.*

*Kad to ču onaj prvi kralj naredi da se kočije pomaknu u stranu i propuste tog kralja, a sam izađe da mu se pokloni.*

*Dok gledate kako kolone polagano odmiču putem svaka na svoju stranu...čujete ponovno zvuk čarobne kuglice kojom vas pozivam da se vratite iz svijeta bajki u*

*stvarnost...Lagano otvorite oči...pogledajte sve oko sebe...malo se protegnite i opet ste ovdje i u sadašnjosti.<sup>1</sup>*

Sudionicima su na raspolaganju boje i papiri na kojima mogu naslikati jednu sliku koja im je ostala iz ove vodene fantazije. Kad su slike završene izlože se u krugu tako da svatko svoju sliku stavi ispred sebe na tlo, te svatko kaže nešto o svojoj slici i doživljaju ove priče.

**Igra "Misli pozitivno":** Igra se može igrati na dva načina: da svi igraju zajednički u većoj grupi ili kao stolna igra koju igraju četveročlane grupe. Za ovu drugu varijantu treba pripremiti veći broj igara već prema broju četveročlanih grupa. Ovdje ćemo opisati zajednički način igranja :

Cilj igre je u svakodnevnim problemskim situacijama biti u stanju reći si pozitivnu poruku. To nam može pomoći i pri nastojanju da zmijski govor čujemo na žirafski način. Za igru nam je potrebno: Šest kutija s natpisima SPORT, ŠKOLA, NOVE SITUACIJE, MLADIĆI I DJEVOJKE, SUKOB, TULUM. U svakoj kutiji nalaze se listići s opisom problemskih situacija (vidi prilog). Na jednoj ovećoj kocki nalaze se isti natpisi, a moguće ih je popratiti i slikom.

Igra se tako da igrači redom bacaju kocku i prema tome iz kutije, koja je određena kockom, uzimaju listić s opisom problemske situacije . Opis situacije glasno pročitaju, a zatim kažu koju pozitivnu poruku mogu sebi reći u toj situaciji. Ukoliko u nekoj kutiji ponestane listića treba ponovno baciti kocku da se dobije kutija u kojoj ima listića.

**Zmija i žirafa:** Voditelji lutkama izvedu dijalog između zmije i žirafe u kojem žirafa koristi aktivno slušanje, prepoznavanje osjećanja i potreba zmije, te joj daje empatiju . Razgovor može teći ovako:

*ZMIJA: Taj maturalni ples je najobičnija glupost.*

*ŽIRAFI: Ne voliš maturalni ples.*

*ZMIJA: To ti je čisti idiotizam. Tu ti se mame i tate hvale svojim napirlitanim kćerima i smiješno obučanim sinovima, a poslije se tate nažderu i napiju pa ih mame jedva odvuku kućama.*

*ŽIRAFI: Zanimljivo mi je to što pričaš.*

*ZMIJA: Tu ti se onda produciraju mamine kćeri i tatini sinovi tko će imati skuplju haljinu ili odijelo, pa se onda priča da li je kupljeno u Beču ili Parizu. Sve je to živa jeza.*

*ŽIRAFI: Ljuti te sve to.*

*ZMIJA: Ma, baš me briga. Ja im se neću tamo producirati i praviti majmuna od sebe.*

*ŽIRAFI: Ne želiš ići na ples.*

*ZMIJA: Ne. Pa to i nije obavezno. Ja sam ih lijepo upozorila da ne prave te glupe balove. Tko hoće neka ide, a ja neću.*

*ŽIRAFI: Osjećam da te to ipak zabrinjava.*

*ZMIJA: Ma...(šuti).*

*ŽIRAFI: Kaži...bit će ti lakše.*

*ZMIJA : (rasplače se) Sve su si djevojke našle s kim će plesati, a ja ne mogu nikog naći.*

*ŽIRAFI: Osjećaš se zbog toga manje vrijednom.*



<sup>1</sup> Adaptirano prema priči "Pouka kraljevima" u knjizi Margaret Read MacDonald, "Peace Tales, 1992. str.70.

ZMIJA (mijenja kožu i postaje ŽIRAFU 2) *Strašno sam nesretna. Jedino sa mnom nitko neće plesati.*



ŽIRAFU 1: *(zagrlji je).*

ŽIRAFU 2: *Ako dođem svi će gledati u mene kako stojim sama, a ako ne dođem cijeli će razred dići frku.*

ŽIRAFU 1: *A ni jedno ni drugo ne želiš.*

ŽIRAFU 2: *Željela bih da budem kao i ostali.*

*Da ne budem neki posebni slučaj.*

ŽIRAFU 1: *Želiš ipak ići na ples.*

ŽIRAFU 2: *Da. Želim, ali s kim ću plesati?*

ŽIRAFU 1: *Želiš naći plesača.*

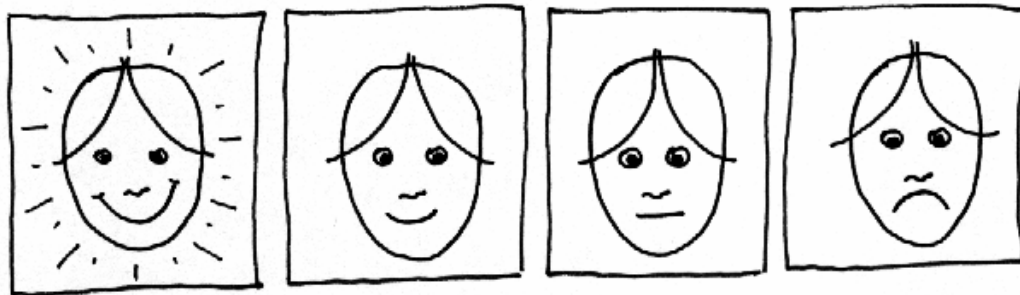
ŽIRAFU 2: *Da...ali koga? Hej! Što kažeš na*

*Filipa? Kako se njega nisam sjetila? Stara, vidimo se...žurim.*



Nakon ove igre lutkama moglo bi se isti ili neki drugi dijalog dati na posteru i ostaviti mogućnost da sudionici detaljnije proanaliziraju tekst, da prepoznaju elemente zmijskog i žirafskog govora, da posebno uoče kako je došlo do mijenjanja zmijske u žirafu.

**Simultanka:** Svi sudionici se podijele u tročlane ili četveročlane grupe. Dobiju veći komad papira i flomaster. Svaka grupa predstavlja učenike jednog razreda. Voditelj/voditeljica predstavlja profesora koji govori zmijskim jezikom (piše plavim flomasterom). Profesor ulazi u razred i kaže - *Danas ste jako nemirni.* Učenici žirafskim jezikom nastoje zmiju pretvoriti u žirafu. Dogovaraju svoju rečenicu i zapisuju je na papir. Voditelj/voditeljica obilazi grupe i piše svoj zmijski odgovor plavom bojom. Kad ocijeni da je žirafsko nastojanje dalo rezultat počinje odgovarati žirafskim jezikom i piše žutom bojom. Po završetku svi se papiri postave u sredinu kruga i razgovara o iskustvu koje su stekli.



**Evaluacija:** Na tlo se postavi veliki papir na kojem su prikazana četiri lica različitog raspoloženja. Sudionicima se podijele listići na koje svatko nacrtava po jedan lik koji najbolje izražava njegovo/njezino raspoloženje. Listići se stave u koricu i kasnije zajednički analiziraju.

## PRILOG 12

**IGRA "MISLI  
POZITIVNO"****Škola**

Ti si naučio/naučila strani jezik najbolje što si mogao/mogla. Ipak, pred početak ispitivanja osjećaš nervozu. Što si možeš reći prije početka ispita?

Prošle godine si sudjelovao /sudjelovala na natjecanju za najboljeg matematičara škole, ali nisi uspio/uspjela. Ove godine ideš ponovno. Što si možeš reći prije početka ovog natjecanja?

Vidio/vidjela si grupu učenika kako su pisali po zidu u učionici. Razrednica traži, da joj kažeš tko je to učinio. Ti želiš reći istinu, ali se bojiš da će ti učenici biti ljuti na tebe. Što si možeš reći?

Dobio/dobila si zadatak da nešto pročitaš pred skupom koji se održava u školi. Ti si dobar čitač, ali nikad nisi čitao/čitala pred takvim skupom. Što si možeš pozitivno pomisliti prije početka?

Dobio/dobila si negativnu ocjenu, a danas je roditeljski sastanak i bojiš se da će biti nakon toga burnih razgovora. Što si pozitivno možeš pomisliti u tom trenutku?

**Sport**

Na prošloj utakmici promašio/promašila si gol iz slobodnog udarca i tvoja ekipa je izgubila. Koje pozitivno mišljenje si možeš reći pred početak današnje utakmice?

Želiš ući u košarkaški tim tvoje škole. No danas opažaš mnoge koji su viši od tebe. Što si možeš reći kao pozitivno mišljenje?

Učiš plivati. Već nešto znaš, ali vaš trener traži da danas idete u duboki bazen. Strah te je. Što si možeš reći kao pozitivno mišljenje?

Golman si i braniš na važnoj utakmici. Najbolji protivnički igrač juri prema tvom голу. Što možeš pozitivno pomisliti u tom trenutku?

Tvoji rezultati u trčanju su jako dobri. Ipak, sutra je natjecanje u kojem sudjeluju i neki koji su bolji od tebe. Što si možeš reći prije početka natjecanja?

**Mladići i djevojke**

U modi su neke nove jakne. Svi tvoji prijatelji su je nabavili, ali tvoja obitelj nema novaca za to. Što si pozitivno možeš reći o svojoj obitelji u toj situaciji?

Idući ulicom nailaziš na poledicu i padneš. Grupa mladića ti se smije. Što si možeš pozitivno pomisliti u toj situaciji?

Prijatelj/ prijateljica je pričala loše o tebi i sad te nisu uvrstili u razredni tim. Što si možeš reći da bi se bolje osjećao/osjećala?

Ti i prijateljica dogovorili ste se da ćete ići u kino. Ona ti je u zadnji čas javila da ide s dečkom, koji se vratio s puta. Što si možeš pozitivno možeš reći?

Grupa mladića iz tvoje ulice stalno ti nešto dobacuju i rugaju ti se. To te ljuti, ali i plaši. Što si

možeš pozitivno pomisliti  
kad ih ponovno sretnješ?

**Nove situacije**

Tvoja se obitelj preselila i danas se prvi dan nalaziš u novoj školi. Koju pozitivnu poruku si možeš reći?

Nalaziš se prvi put na probi pjevačkog zbora i gotovo nikog ne poznaš. Osjećaš se neugodno. Što si pozitivno možeš pomisliti?

Putuješ avionom. To ti je prvi put. Pomalo ti je nelagodno. Što si možeš reći da se bolje osjećaš?

Zaposlio/zaposlila si se preko praznika u jednoj ugostiteljskoj radnji. To nikad nisi radio/radila i nervozan/nervozna si dok ideš prvi dan na posao. Što si pozitivno možeš pomisliti?

Ideš na prvi spoj. Jako si uzbuđen/uzbuđena. Bojiš se da osoba s kojom se trebaš naći možda neće doći. Što si pozitivno možeš pomisliti u toj situaciji?

**Sukobi**

Trebaš oprati kosu i žuri ti se, ali ti je netko potrošio vodu. Što si pozitivno možeš reći u toj situaciji?

Ti želiš na ples, a tvoj prijatelj/prijateljica u kino. Uvijek ti popustiš i to te ljuti. Što pozitivno možeš pomisliti da si popraviš raspoloženje?

Igrate šah i tvoj protivnik povlači potez koji ti donosi pobjedu, a zatim ga povlači. Dogovorili ste se da nema povlačenja poteza. Što si možeš pozitivno pomisliti?

Ti gledaš utakmicu, a sestra prebacuje na TV seriju. Moliš je da popusti, ali ona kaže da je to već dva puta učinila, a sad želi gledati seriju. Što si možeš reći?

Dogovorio/dogovorila si se s tatom da večeras trebaš auto. No, brat kaže da je danas on na redu. Što si pozitivno možeš reći?

**Tulum**

Voliš plesati, ali puštaju glazbu koja ti se ne sviđa. Već si im to rekla, ali nisu reagirali. Što pozitivno možeš pomisliti?

Na tulumu si i prilazi ti prijateljica i pita: "Kako si se to obukao/obukla?" Što pozitivno možeš pomisliti u tom trenutku?

Na plesu si i odjednom nestane struje. Nastala je velika galama i neprijatno ti je jer većinu ne poznaješ. Što si možeš reći u toj situaciji?

Želiš ući u plesnu salu, ali ti na ulazu kažu, da nisi prikladno obučen/obučena. Što pozitivno možeš pomisliti u tom trenutku?

Vraćaš se s tuluma i u tramvaju opažaš da ti je nestao novčanik. U njemu nije bilo puno novaca, ali ti je žao dokumenata. Što si možeš pozitivno reći u tom trenutku?

PRILOG 13  
EMIPATIJA

*IZRAŽAVANJE*

Kad vidim, čujem, promatram...

osjećam se...

...jer imam potrebu...

Zato želim...

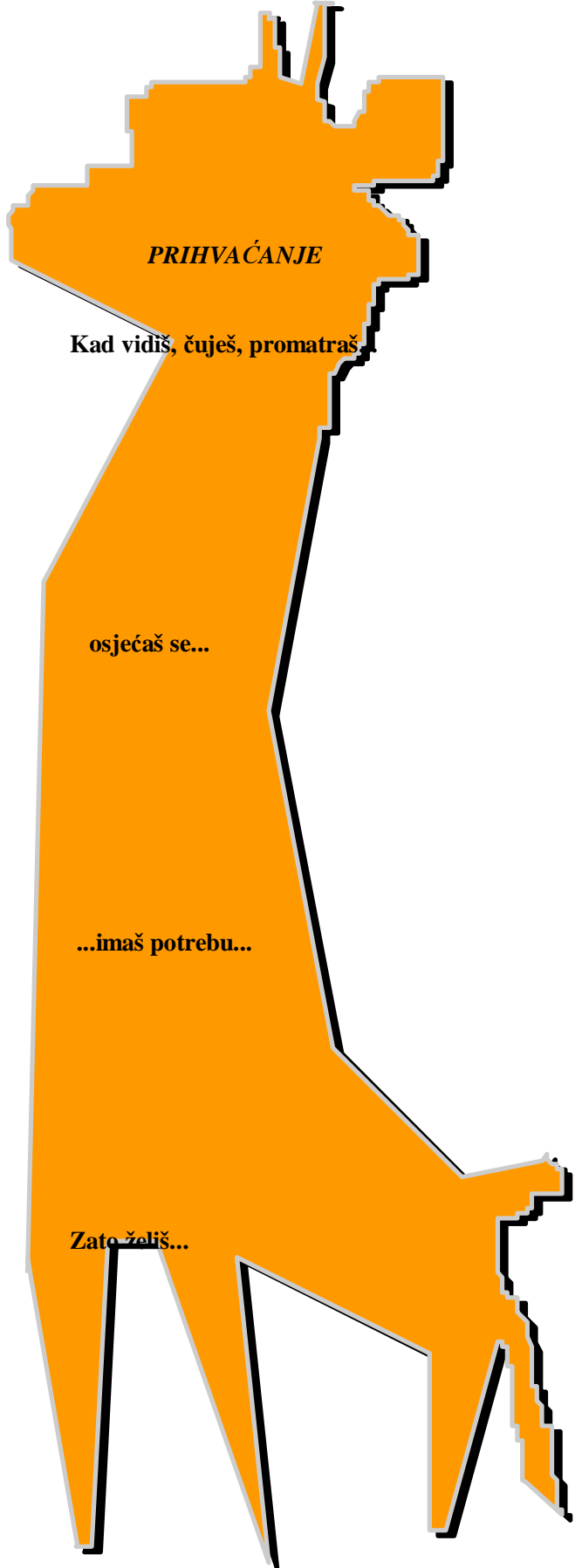
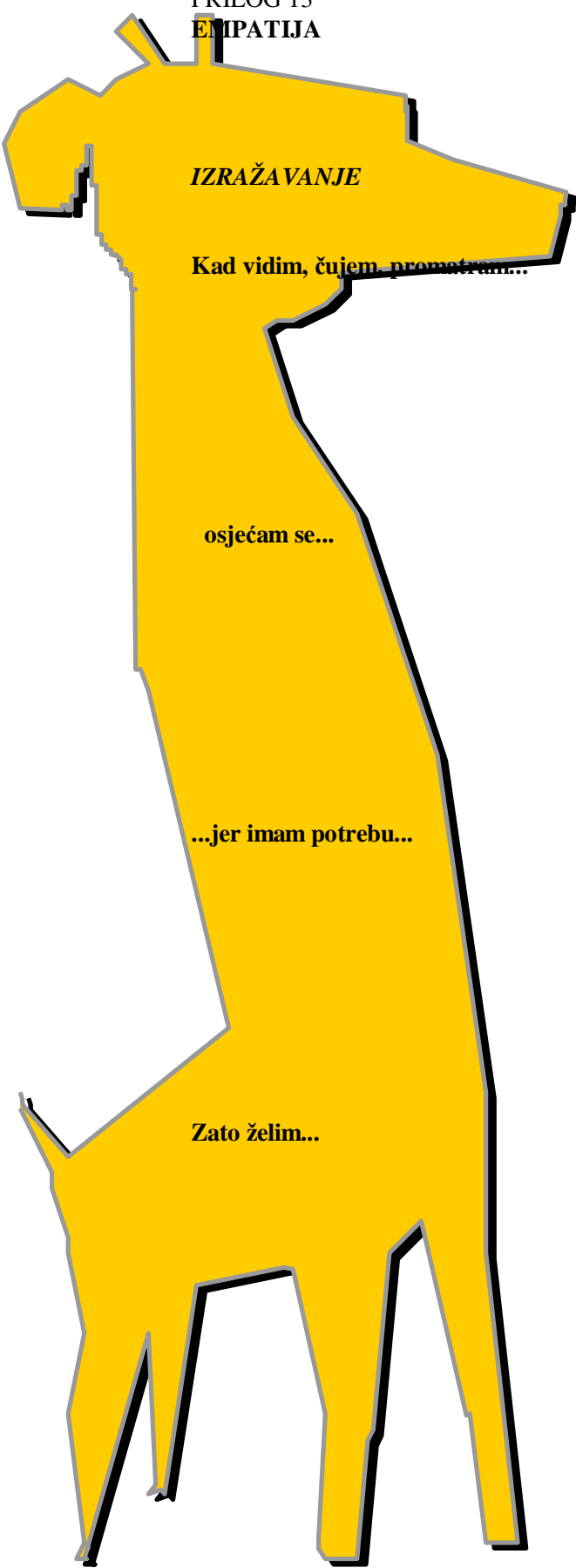
*PRIHVACANJE*

Kad vidiš, čuješ, promatraš...

osjećaš se...

...imaš potrebu...

Zato želiš...



## Literatura

- Ayalon O. (1995.) Spasimo djecu, Školska knjiga, Zagreb, str.159.
- Badegruber B. (1994.) Offenes Lernen in 28 Schritten, Veritas, Linz, str.93.
- Barath A./Matul D./Sabljak Lj.(1994.) Korak po korak do oporavka, Gradska knjižnica Zagreb, str.235.
- Bratanić M. (1990.) Mikropedagogija, Školska knjiga, Zagreb, str. 183.
- Čudina-Obradović M./Težak D. (1995.) Mirotvorni razred, Znamen, Zagreb, str.264.
- Dhority L. (1992.) Ustvarjalne metode učenja, Alpha Center, Ljubljana, str.242.
- Fluegelman A./ Tembeck S. (1991.) Die neuen Spiele, Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr, str.189.
- Fromm E. (1987.) Človekovo srce, Njegov demon dobrega in zla, Državna založba Slovenije, Ljubljana, str. 148.
- Goleman D. (1996.) Emotionale Intelligenz, Carl Hanser Verlag, München, Wien, str.424.
- Good P. (1991.) U potrazi za srećom, Alinea, Zagreb, str. 207.
- Good P. (1993.) Kako pomoći klincima da si sami pomognu, Alinea, Zagreb, str. 199.
- Gordon T. (1977.) Lehrer-Schüler-Konferenz, Wie man Konflikte in der Schule löst, Hamburg.
- Gordon T. (1991.)Družinski pogovori, Reševanje konfliktov med otroki in starši, Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, Ljubljana, str. 96.
- Gruden Z.(1989.) Psihoterapijska pedagogija, Školske novine, Zagreb, str. 155.
- Jung C.G. (1985.) Welt der Psyche, Fisher Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main, str.149.

- Kempler W. (1994.) Načela obiteljske geštalt - terapije, Alinea, Zagreb, str.126.
- Kroflić B. (1992.) Ustvarjanje skozi gib, Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana, str.149.
- Leimdorfer T. (1992.) Once upon a conflict, Quaker Peace & Service and Pax Christi, London, str.34.
- Lindemann H. (1991.) Autogeni trening, Prosvjeta, Zagreb, str. 251.
- Lelkes E. (1996.) Dare to ask Dare to listen, A book about creative conflict solving, Leva konsult, Eva Lelkes, Täby, str.88.
- Masheder M. (1989.) Let's play together, Green Print, London, str.119.
- Masheder M. (1995.) Suradujmo, Djelatnosti i zamisli o miroljubivom rješavanju sukoba namijenjene roditeljima i učiteljima djece mlade dobi, Sitograf, Osijek, str.64.
- Neill S. (1994.) Neverbalna komunikacija u razredu, Educa, Zagreb, str. 226.
- Newstrom J./Scannell E. (1980.) Games Trainers Play, Experimental Learning Exercises, McGraw-Hill, Inc. New York, str. 303.
- Renton L. (1993.) The School is us, WWF, Manchester, str.72.
- Rosenberg M. (1983.) A Model for Nonviolent Communication, New Society Publishers, Sherman, str.35.
- Sieder M.(ur.) (1993.) Soziales Lernen, Bundesministerium für Unterricht und Kunst, Wien, str.128.
- Silberman M. (1990.) Active Training, Lexington Books, New York, str. 284.
- Solomon P. (1992.) Meta - Človek, Priročnik za osebno preobrazbo, Iskanja, Ljubljana, str. 139.
- Ramovš J. (1990.) Doživljanje, temeljno človekovo duhovno dogajanje, Založništvo slovenske knjige, Ljubljana, str.211.
- Tomori M. (1990.) Psihologija telesa, Državna založba Slovenije, Ljubljana, str.164
- Uzelac,M.(1997.) Za Damire i Nemire, Vrata prema nenasilju, Mali korak, Zagreb, str.104.

Walters H. (1997.) Priručnik za trening, Projekt slušanja Slavonija-Hrvatska, (Umnoženo kao rukopis)Centar za mir, nenasilje i ljudska prava, Osijek, str. 45.