

MEĐUŽUPANIJSKI STRUČNI SKUPOVI ZA UČITELJE BIOLOGIJE  
Zdravstveni odgoj u nastavi prirode i biologije i u školskom kurikulumu

### 3. Radionica

## Upravljanje emocijama i tehnike verbalne samoobrane



Snježana Pejnović  
dipl. psiholog  
Licencirani majstor NLP-a

Od 7. do 10. siječnja 2013.

### **VAŽNO!**

Sva prava su pridržana i zaštićena su autorskim pravom.  
Sadržaj ovih radionica je autorski rad i smije se koristiti samo u razredu.  
Za bilo koju drugu upotrebu potrebno je dobiti pisanu dozvolu autora.

## OPISI VJEŽBI S UPUTAMA ZA UČITELJE:

### Upravljanje mislima, osjećajima, ponašanjem

#### 1. Radionica: Što su osjećaji i zašto su važni



##### Uvod:

Osjećaji su važni u našim životima. Nose nam poruke i ukazuju na to da li je sve u našim životima onako kako bismo željeli, trebali ili nešto nije kako treba. Osjećaji nisu plus niti minus. Neki nam se sviđaju, a drugi ne. Oni su ugodni, jer se zbog njih osjećamo dobro, sigurno, zaštićeno, radosno, ... ili su neugodni jer se zbog njih ne osjećamo dobro, tužni smo, ljutiti, povrijeđeni i sl. Kad osjećamo ugodne osjećaje, mislimo o nečem

lijepom, možda o nečem što nas uveseljava ili nas čini ponosnima. Kad osjećamo neugodne osjećaje (*mogu ih učenici pobrojati*), mislimo negativne misli, bojimo se nečega, nešto nas rastužuje, brine i sl.

##### Aktivnost 1:

Razgovarajte u maloj grupi (mogu i zapisati):

- *Kakve su vaše misli kad ste ljutiti, a kakve kad ste mirni i opušteni?*
- *Da li se jednako ponašate kad ste tužni kao i onda kad ste sretni?*

Znači, možemo se složiti da su naši osjećaji, misli i naše ponašanje povezani i da naše ponašanje pokazuje što mislimo u sebi i kako se osjećamo. Ponekad nastojimo prikriti svoje osjećaje jer iz nekog razloga ne želimo da ih drugi primijete.

##### Aktivnost 2:

- *Što sve radite kad želite sakriti kako se osjećate?* – mogu zapisati  
(Npr. smješkamo se makar nam je neugodno, skrenemo pogled, povlačimo se, vičemo i ljutimo se ...)

##### Zaključak:

Osjećaji nam nose poruke. Neki su osjećaji ugodni, drugi su neugodni.

Naše misli su povezane s onim kako se osjećamo.

Ponašamo se u skladu s onim što mislimo i kako se osjećamo.

Ponekad pokušavamo sakriti svoje osjećaje.

## 2. Radionica: Da imam daljinski upravljač ...



### Uvod:

Razgovarat ćemo na temu upravljanja osjećajima. Da bismo njima mogli uspješno upravljati potrebno je da najprije prepoznamo kako se osjećamo, a zatim i da naučimo i primijenimo različite načine za otpuštanje svojih neugodnih osjećaja na način da ne povrijedimo druge, niti sebe. Na našim satovima učiti ćemo i to.

### Aktivnost 1:

(cijeli razred)

*Kad kažem „upravljanje osjećajima“ što sve vam pada na pamet (asocijacije)?*

Zapisati asocijacije na ploču. Grupirati slične. Istaknuti da smo i slični i različiti po tome što za nas znači upravljati osjećajima.

### Aktivnost 2:

*Zamislite da imate daljinski upravljač pomoću kojeg možete utišati svoje neugodne osjećaje ili pojačati one ugodne, kako bi to utjecalo na vaš život?*

(može u paru, malim grupama ili cijeli razred)

*Što bismo dobili kad bismo naučili bolje upravljati svojim osjećajima? (Korist?)*

Zajednički prokomentirati i zapisati prijedloge i izvući zaključak.

### Aktivnost 3:

*Koliko vam je lako ili teško upravljati svojim neugodnim osjećajima, npr. strahom/ljutnjom? Što se događa kad ne upravljamo svojim osjećajima?*

Naš emocionalni mozak je za 1 milisekundu brži od razuma, zato je potrebno naučiti kako ga umiriti i dati razumu vremena da smisli bolje rješenje.

### Zaključak:

Znanstvenici su otkrili da kada naučimo bolje upravljati svojim osjećajima smanjimo svoj stres, postajemo zdraviji i otporniji na razne bolesti, bolje se ponašamo jedni prema drugima, čak nam se može povećati i školski uspjeh. I još jedna važna stvar, a to je da kada naučimo umiriti svoje osjećaje dobijemo više slobode i izbora u ponašanju.

### 3. Radionica: Kako pokazujemo svoje osjećaje?

#### Aktivnost 1: „Ah!“

##### Varijanta a:

Sjednemo u polukrug. Dobrovoljac stane u sredinu i kaže “Ah” tako da pomoću glasa izrazi jedan osjećaj. Ostali trebaju pogoditi o kom osjećaju se radi. Onaj tko prvi pogodi osjećaj dođe u sredinu i kaže „Ah” izražavajući novi osjećaj, ... Učenici se mogu redati sve dok ne iscrpe različite osjećaje koje poznaju.

##### Varijanta b:

Radimo u malim grupama. Osjećaje pokazuju naizmjenice, u 4 kruga, tako da svaki učenik pokaže 4 različita osjećaja.

#### Razgovor nakon aktivnosti:

4. *Što vam je bilo potrebno da biste uspješno mogli glasom izraziti zamišljeni osjećaj?*  
(Dosjećanje i uživljavanje u neku prijašnju situaciju.)
5. *Imenujte koje osjećaje vam je bilo lakše prepoznati od drugih?*
6. *Koji osjećaji su vam bili slični pa niste odmah bili sigurni o kojem se osjećaju radi?*
7. *Što vam je osim glasa pomoglo da biste prepoznali o kom osjećaju se radi?* (glas, izraz lica, pokreti, držanje, ...)
8. *Dali vam se nekada dogodilo da netko krivo protumači kako se osjećate?*
9. *Što se nekad dogodi kad netko krivo pročita kako se osjećamo?* (nesporazum, sukob)

#### Zaključak:

Osjećaji se vide na našem licu i u našem držanju tijela, čuju se u našem glasu.

Neke osjećaje lakše prepoznamo i s većom točnošću, dok su nam drugi osjećaji slični po izražavanju i lakše se zabunimo u tumačenju, što može dovesti do nesporazuma pa i sukoba.

#### 4. Radionica: Kako nastaju naši osjećaji i kako smanjiti intenzitet neugodnih osjećaja

Pomoću različitih slika (primjerenih dobi učenika), osjeta (zamišljenih ili stvarnih, npr. dodirivanje raznih tekstura predmeta, materijala), okusa (npr. sladoled, pizza), zvukova (glas, zvuci iz prirode, možemo pustiti glazbu, zamišljati glazbu, ...) možemo potaknuti različite osjećaje u učenicima.

##### Aktivnost 1:

###### Uputa

Napravit ćemo zajedno jedan eksperiment. Sada želim da, dok promatrate slike koje vam pokazujem i slijedite upute koje vam dajem, obratite pažnju na osjećaje koji se bude u vama i u kojim dijelovima tijela ih osjećate. (Prilagodite slike svojim učenicima!)



Nakon toga u paru, maloj grupi ili svi zajedno razgovaramo o iskustvu tijekom vježbe.



##### Zajednički razgovor:

Po čemu ste bili slični, a po čemu različiti?  
Koja je bila jačina osjećaja, ton, gdje su bili u tijelu i da imaju boju, koje bi boje bili?

##### Zaključak:

Uvjerili smo se da iste slike, zamišljeni zvukovi, okusi, mirisi ili osjeti izazivaju slične, ali ne i potpuno jednake osjećaje u nama.

## Aktivnost 2:

Ponekad ista slika može nekome biti ugodna, a drugome neugodna.

Sada želim da učinimo slijedeći eksperiment. (Izaberemo suprotne osjećaje) Prisjetite se jedne situacije u kojoj vam se netko narugao i zatim porazgovarajte u paru tako da odgovorite na slijedeća pitanja.



### Zajednički razgovor:

Po čemu ste bili slični, a po čemu različiti?  
U odnosu na osjećaje iz prijašnje situacije, u čemu je razlika?

Jačina osjećaja?  
Boja?

\*Možemo dati učenicima crtež obrisa tijela i zadati da pomoću boja i oblika označe različite osjećaje u svom tijelu. Neka ih zatim međusobno usporede.

### Zaključak:

Uz sve naše međusobne sličnosti postoje i brojene razlike među nama u načinu na koji spremamo svoja iskustva.

Kad otkrijemo način na koji kodiramo („zapisujemo“) u svom umu i tijelu svoja iskustva i osjećaje, možemo naučiti kako se, mijenjajući svoje misli i kodove, osloboditi i otpustiti neugodne osjećaje ili smanjiti njihov intenzitet.

Uvjerili smo se da naše misli, sjećanja, zamišljene unutarnje slike, zvukovi, mirisi, okus izazovu u nama iste osjećaje kao i kad ih doživljavamo u stvarnoj situaciji.

## 5. Radionica: Trikovi za smanjivanje osjećaja

### Aktivnost 1: Filmovi koje vrtimo u glavi



(Upute su za učenike, a mogu biti i za nas.)

Sada ćete zamisliti da imate daljinski upravljač u svojim rukama pomoću kojeg možete upravljati sa svojim unutarnjim filmom, slikama, zvukovima, osjetima u tijelu.

I dok slušate moje upute učinit ćete ono što kažem.

Prisjetite se osobe koja vam se narugala. Sada želim da uzmete zamišljeni daljinski upravljač i da pomoću pritiska tipke odjenete osobu u smiješnu odjeću. Stavite joj smiješan ili šašavi šešir na glavu, dodajte joj klaunovski nos, smiješnu šarenu odjeću i prevelike cipele. Ili ju možete smanjiti na veličinu bebe i zamisliti u pelenama kako puži po podu i to unatraške. Možete ju staviti na zamišljeni ekran, smanjiti svjetlo tako da ju više ne vidite. Možete ju tako smanjiti da postane mala poput točkice i poslati ju daleko u svemir.

Sada možete pomoću tipke za brzo prematanje filma pokrenuti prematanje unatrag pa će glas postati nerazumljiv, kao da govori naopačke. I dok govori naopačke, možete učiniti da govori glasom nekog smiješnog lika iz crtića. Možete pomoću tipki za jačinu zvuka malo utišati glas kojim vam govori, ili ga možete u potpunosti utišati, tako da samo otvara usta poput ribe, a da glasovi budu potpuno utišani.

Sada možemo zamisliti da se neugodan osjećaj u nama vrti na neku stranu. U koju stranu se vrti, iz vana prema nama, u smjeru suprotnom od kazaljke na satu ili u kojem drugom smjeru. Pomoću daljinskog upravljača zavrtjet ćemo taj osjećaj u suprotnu stranu, na primjer u smjeru kazaljke na satu ili od nas prema van.

Sada na trenutak pogledajte malo oko sebe.

Kako vam sada izgleda ta osoba? Osjećate li se isto kao i ranije pri pomisli na nju?

### **Zaključak:**

Pomoću svojih misli i zamišljanja možemo učiniti da nam osobe koje doživljavamo kao strašne ili prijeteće počnu izgledati i zvučati smiješno i prestat će biti strašne. Tako ćemo malo utišati svoj emocionalni mozak i dati priliku razumu da donese bolje odluke. Tako ćemo i jačati sebe da bismo se mogli uspješnije braniti, kad naučimo i još neke druge trikove verbalne samoobrane.

### **Aktivnost 2: Trikovi – kad djelujem na svoje tijelo mijenjam svoje osjećaje**



#### **1. Uspraviti se**

Istražiti kroz iskustvo pognuti stav, glava dolje i usporediti ga s uspravnim stavom.

*Kako se držimo kad se ne osjećamo dobro? Kad bismo ostali u tom stavu, koji osjećaji bi se probudili u nama?*

*Stanemo u raskoračni stav, stopala neka budu čvrsto na podu u širini ramena. Sada zamislite da ste poput*

*Pinokia. Kroz vašu kičmu, preko vrha vaše glave ide jedna nit, koja kad se povuče prema gore, kao kod lutka ispravi vašu glavu, a zatim i leđa. Kakvi se osjećaji sada bude u vama?*



## 2. Duboko disati

Istražiti razliku između plitkog i ubrzanog disanja i dubokog disanja.

*Stavite ruku na onaj dio tijela koji se podiže kad dišete. Pogledajte oko sebe, gdje većina drži ruku?*

*Sada mi pokažite kako dišete kad ste prestrašeni (zadržimo disanje ili dišemo plitko i brzo). Što se događa u nama, koji se osjećaji bude kad dišemo plitko i brzo?*

*Sada ćemo istražiti duboko disanje. Tako dišemo kad smo opušteni, kad sanjarimo, kad nam se spava. Stavimo ruku na trbuh. Važno je što duže izdahnuti.*



## 3. Nasmiješiti se



Isprobamo.

*Kako se sada osjećate?*

*Možemo sve učiniti u nizu. Isprobajmo: uspravite se, duboko udahnemo i izdahnemo, nasmiješimo se, pogledamo prema gore i u sebi kažemo „Mir“.*

*Kako se sada osjećate?*



## Verbalna samoobrana

### Aktivnost 1:

*Što vam pada na pamet kad kažem braniti se riječima?*

*Kako se osjećate kad vas netko vrijeđa, ismijava ili vam nadjeva nadimke koji vam se ne sviđaju?*

*Što najčešće učinite kad vas netko npr. ismijava?*

*Što se događa kad uzvratimo na isti način?*

*Što se događa kad se povučemo?*

*Što vam pomaže da se obranite? DA li je to što učinite dobar način koji ne uzvraća uvredom?*



### Aktivnost 2: Neke taktike za verbalnu samoobranu

Najprije proradimo taktike, a zatim ih uvježbavamo igranjem uloga na primjeru neke situacije.



#### Maska:

1. Lagano **udahni** na nos
2. **Zadrži dah** (broji 1-2-3) tako da umiriš srce i središ misli
3. Istovremeno **opusti lice**, od vrha prema dolje, tako da postane bezizražajna maska
4. **Pogledaj** osobu ravno **u oči**, **bez treptanja**, kao da **zuriš** i bez riječi! (izaziva neugodu)
5. **Izdahni** na nos čim osoba počne govoriti

## Zrcalo:

### Promotri i oponašaj:

- Ako govori brzo - i ti govori brzo
- Ako više - ti govori glasno
- Ako ti prijeti - uspravi se
- Ako maše rukama dok govori - ponovi pokret, ali tako da ne ispadne da joj se rugaš
- Ako ti se smije rugajući se - nasmij se glasno
- I sl.

### Našali se na svoj račun:

Uzvratanje ruganjem samo pogoršava stvar!  
(Pokazati na primjeru)

## Pretjeraj

Pravi se da prihvaćaš šalu na svoj račun. Možeš pretjerati ili preuveličati to što je osoba rekla.

**Osoba:** Kad si se zadnji put pogledala u zrcalo?

**Ti:** Danas i to pet puta, još tri put u školi, dva put u prozoru u učionici. Misliš li da nije dosta?

### Pitam se ...

Takvim početkom budimo znatiželju i ne potičemo na protunapad

*"Pitam se ... koliko mi još drugih nadimaka možeš izmisliti, ovaj mi je pomalo dosadio."*

## SAŽETAK TAKTIKA

1. Samopouzdanost
2. Duboko disanje
3. Promijeni kod (smanji, učini smiješnim, udalji se, stišaj zvuk, ...)
4. Maska i pogled
5. Zrcalo
6. Našali se na svoj račun
7. Pretjeraj
8. Pitam se ...



## Literatura

1. Brinkman, R., Kirschner R.: Dealing with Difficult People, 24 Lessons for Bringing Out the Best in Everyone, McGraw - Hill, New York, 2003.
2. Churches, R., Terry, R.: NLP for teachers, How to be a Highly Effective Teacher, Crown House Publishing Company, 2010.
3. Elgin, S. H.: The Gentle Art of Verbal Self-Defense, Dorset House Publishing Co Inc, 1985.
4. Field, E. M.: Bully blocking : six secrets to help children deal with teasing and bullying, Jessica Kingsley Publishers, London, 2007.
5. Field, E. M.: Živjeti bez nasilja, Naklada Kосinj, Zagreb, 2004.
6. Glass, L.: The Complete Idiot's Guide to Verbal Self-Defense, Alpha Books, New York, 1999.
7. Pejnović, S.: Čarobne dopunjalice – komplet igara za razvoj EQ, Sni, Remetinec, 2012.
8. Pejnović, S.: Moć dobrih odluka na putu do zvijezda, Tonimir, Varaždinske Toplice, 2004.
9. Pejnović, S.: Put osjećaja – igre za razvoj EQ, Sni, Remetinec, 2012.
10. Pejnović, S.: Zauzmi stav, Sni, Remetinec, 2012.