

PROGRAM IZVEDBE  
ORIJENTACIJSKIH  
RADIONICA  
O VOLONTERSTVU,  
NENASILNOJ  
KOMUNIKACIJI I  
ODRŽIVOM RAZVOJU

---

**PRILOG VODIČU  
ZA SREDNJE ŠKOLE**



**VLADA REPUBLIKE HRVATSKE**  
Ured za udruge



Švicarsko - hrvatski  
program suradnje

Ova publikacija izrađena je u sklopu projekta  
Školska volonterska zajednica – snaga za održivi razvoj.  
Projekt se provodi kroz Švicarsko-hrvatski program suradnje,  
kojeg sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Stajališta izražena u ovoj publikaciji isključiva su odgovornost  
Volonterskog centra Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište  
Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.





**„Da nešto  
cijenimo,  
najbolje  
ćemo  
pokazati  
djelima, a ne  
riječima.“**

**John F. Kennedy**

---

**NAKLADNIK:**

Volonterski centar Zagreb  
Ilica 29  
10 000 Zagreb  
www.vcz.hr

**SUNAKLADNIK:**

Hrvatski centar za razvoj volonterstva  
Stjepana Radića 16  
31000 Osijek  
www.hcrv.hr

**AUTORI/AUTORICE:**

Stručna radna skupina za izradu kurikuluma  
školskog volontiranja: Ivana Borić, Sanja  
Canjek-Androić, Ivana Sauha, Sonja Lušić  
Radošević, Svjetlana Dupan, Darija Živković,  
Duška Pribičević Gelb, Mile Drača, Jela Prgić  
Znika, Vesna Janković i Juraj Požgaj

**UREDNIK:**

Juraj Požgaj,  
Volonterski centar Zagreb

**LEKTURA:**

Alkemist Studio d.o.o.

**GRAFIČKO OBLIKOVANJE:**

Hendrih-Feldbauer

**TISAK:**

Kerschoffset d.o.o.

Svi izrazi u muškom rodu koji imaju rodno značenje korišteni u ovome priručniku uporabljeni su neutralno i jednako se odnose na sve rodove.

## SADRŽAJ

---

06 UVOD

---

08 PROGRAMI IZVEDBE ORIJENTACIJSKIH RADIONICA

---

08 PROGRAM IZVEDBE ORIJENTACIJSKE RADIONICE O VOLONTERSTVU  
ZA UČENIKE SREDNJE ŠKOLE

---

14 PROGRAM IZVEDBE ORIJENTACIJSKE RADIONICE  
O NENASILNOJ KOMUNIKACIJI ZA UČENIKE SREDNJE ŠKOLE

---

18 PROGRAM IZVEDBE ORIJENTACIJSKE RADIONICE  
O ODRŽIVOM RAZVOJU ZA UČENIKE SREDNJE ŠKOLE

---

22 IGRE ZA ENERGIJU I POVEZIVANJE

---

24 LITERATURA

# Uvod

Temelj razvoja školske volonterske zajednice postavljamo usvajanjem kurikulumu za razvoj volonterskog programa i održivi razvoj. U prilogu pred vama nalaze se programi izvedbe orijentacijskih radionica o volonterstvu, nenasilnoj komunikaciji i održivom razvoju. Kurikulum i pripadajuće programe izobrazbe razvila je stručna radna skupina za izradu kurikulumu, u okviru projekta Školska volonterska zajednica – snaga za održivi razvoj, koji je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske u sklopu švicarsko-hrvatskog programa suradnje, u trajanju od kolovoza 2019. do srpnja 2021. godine.

U prilogu za srednje škole nalaze se tri programa izvedbe orijentacijskih radionica: program izvedbe orijentacijske radionice o volonterstvu za učenike srednjih škola, program izvedbe orijentacijske radionice o nenasilnoj komunikaciji za učenike srednjih škola i program izvedbe radionice o održivom razvoju za učenike srednjih škola.



# Programi izvedbe orijentacijskih radionica

## Program izvedbe orijentacijske radionice o volonterstvu za učenike srednje škole

### CILJEVI EDUKACIJE

#### OPĆI CILJ

Potaknuti i inspirirati učenike na uključivanje u volonterske aktivnosti u lokalnoj zajednici i preuzimanje uloge graditelja odgovornih, aktivnih i humanih zajednica.

#### SPECIFIČNI CILJEVI:

- usvajanje vrijednosti empatije, solidarnosti, odgovornosti, humanosti i samopoštovanja
- usvajanje znanja o volontiranju i osnovnim pojmovima vezanima za volonterstvo
- usvajanje vještina organizacije i provedbe volonterskih aktivnosti te preuzimanja odgovornosti za ishod zajedničkih planiranih aktivnosti.

### CILJANA SKUPINA I ISHODI UČENJA

Ciljana su skupina učenici srednjih škola.

Polaznici će nakon edukacije:

- ▶ razumjeti osnovne vrijednosti humanosti i empatije i uvidjeti potencijale njihove primjene u lokalnoj zajednici
- ▶ razumjeti i usvojiti osnovne pojmove volontiranja, volontera i organizatora volontiranja te pojmove koji se vezuju uz volonterstvo
- ▶ moći razraditi ciljeve volonterskih aktivnosti unutar lokalne zajednice
- ▶ moći razraditi okvirni plan provedbe volonterskih aktivnosti
- ▶ naučiti savladati izazove suradnje s drugim dionicima tijekom organizacije i provedbe volonterskih aktivnosti
- ▶ znati prepoznati i savladati izazove provedbe volonterskih aktivnosti.

### TRAJANJE, MJESTO ODRŽAVANJA I VODITELJI RADIONICE

Radionica traje jedan školski sat, odnosno 45 minuta. Mjesto održavanja prostorije su osnovnih škola te prostorije Volonterskog centra Zagreb. Voditelji radionice djelatnici su i volonteri Volonterskog centra Zagreb te učitelji, profesori i drugi zaposlenici škola koji imaju iskustva u volontiranju.

<sup>1</sup> Stavka Trajanje, mjesto održavanja i voditelji radionice u priloženom programu izvedbe orijentacijske radionice definirana je projektom Školska volonterska zajednica – snaga za održivi razvoj i služi za primjer. Pri razradi vlastitog programa izvedbe radionice, škola samostalno određuje mjesto održavanja i voditelje radionice. Napomena se odnosi na stavku Trajanje, mjesto održavanja i voditelji radionice svih orijentacijskih radionica u Prilogu.



„**Biti volonter** – Razvoj  
školske volonterske zajednice“

## METODE, NAČIN RADA I POTREBAN MATERIJAL

Interaktivni rad, predavanje, prezentacija, radionica, individualni i grupni rad.

Osnovni materijali koji su potrebni:

- simboli/crteži za vježbu o stavovima
- unaprijed pripremljeni plakati i kartice za ponavljanje naučenog, ispisana priprema za problemski zadatak
- samoljepljiva masa (za ljepljenje kartica na plakate), selotejp, tamni markeri

## LITERATURA

- Kamenko Mayer, J., Šehić Relić, L., Kovačević, M., Fabac, T., Hauser, M., Matković, A., Tešija, T. (2019): *Generacija za V – Zašto i kako organizirati volonterske programe u ustanovama odgoja i obrazovanja?*. Osijek: Volonterski centar Osijek
- Prgić Znika, J., Kordić, I., Jeđud Borić, I. (2015): *Menadžment volontera – priručnik za vođenje volontera i volonterskih programa*. Zagreb: Volonterski centar Zagreb
- Prgić Znika, J., Kordić, I., Medlobi, M. (2019): *Vodič kroz volonterski svijet*. Zagreb: Volonterski centar Zagreb
- Šehić Relić, L., Kamenko, J., Kovačević, M., Prgić Znika, J., Pavelić Sprajc, I. i Forčić, G. (2014): *Generacija za V – priručnik o volontiranju za srednjoškolce*. Zagreb: Volonterski centar Zagreb
- Tešija, T. (2015): *Volonterkovi savjeti: volonterska početnica za učenike osnovnih škola*. Split: Udruga „MI“ Split
- Bunčić Napan, K., Ivković, Đ., Janković, J., Penava Pejčinović, A. (1998): *Igrom do sebe – 102 igre za rad u grupi*. Zagreb: Alinea

## INSPIRATIVNI KUTAK ZA EDUKATORE I EDUKACIJSKI PLAN

Volontiranje oplemenjuje društvo te ono u cjelini raste i obogaćuje se. Volonteri su pomagači, ali i pokretači i nositelji pozitivnih promjena te graditelji odgovornih, aktivnih i humanih zajednica.

(Vodič kroz volonterski svijet)

Volonterski se rad ne plaća ne zato što ne vrijedi, nego zato što je neprocjenjiv! (Volonterkovi savjeti)

Volontiranje potiče razumijevanje i širenje prosocijalnog ponašanja, omogućava stjecanje i razmjenu različitih iskustava i znanja, povezivanje s drugima u različitim vrstama djelovanja. Sudjelujući u različitim aktivnostima kojima doprinose dobrobiti drugih, volonter izgrađuju vlastito samopoštovanje, unose radost i smisao u vlastiti život.

(Volonterkovi savjeti)


Dobro je i potrebno da roditelji i učitelji potkrepljuju volontiranje djece pokazujući im jasno da je takvo ponašanje plemenito te da njih, roditelje i učitelje, ispunjava ponosom. (Volonterkovi savjeti)

Volontiranje je, prije svega, optimistična aktivnost i stoga sam čin volontiranja u sebi uključuje sanjarenje – sanjarenje o tome da se neki problem može riješiti, da se cilj može ostvariti, da učinjeni napor mijenja situaciju nabolje.

(Generacija za V)

### Zašto volontiranje? Prema Europskoj povelji, volontiranje je djelatnost koja:

- je miroljubiva
- je utemeljena na osobnoj motivaciji i slobodi izbora
- potiče razvoj ljudskih potencijala
- potiče aktivnu građansku ulogu na dobrobit zajednice
- poboljšava kvalitetu življenja na načelima solidarnosti
- potiče samoorganiziranje ljudi pri rješavanju problema. (Generacija za V)

<b>PRIPREMA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nabaviti potreban materijal u dovoljnim količinama, ovisno o veličini razreda.</li> <li>▪ Unaprijed izraditi 4 plakata (s jedne strane napisati naslove: 1. <i>Volonteri</i> 2. <i>Organizatori volontiranja</i> 3. <i>Kome možemo pomoći volontirajući?</i> 4. <i>Što volontiranje nije?</i>, s druge strane plakata ispisati pripremu za problemski zadatak u grupama), pripadajuće kartice s pojmovima (1. <i>Volonteri: učenik, student, Englez, ja, zaposlena osoba, baka i djed, osoba s invaliditetom...</i> 2. <i>Organizatori volontiranja: knjižnica, udruga, školski volonterski klub, zoološki vrt, bolnica, Volonterski centar Zagreb, sklonište za životinje, dom za starije...</i> 3. <i>Komu možemo pomoći volontirajući?: životinjama u skloništu, starijim osobama, siromašnima, okolišu...</i> 4. <i>Što volontiranje nije?: plaćeni rad, trgovina, restoran, novčana pomoć...</i>) i ispisati pripremu za problemski zadatak</li> <li>▪ Urediti prostoriju, osloboditi učionicu od klupa i u sredinu složiti stolice, 4 plakata zalijepiti na 4 zida sa stranom za kartice prema naprijed, zalijepiti 3 slike za stavove na 3 zida.</li> </ul>	
<b>PREDSTAVLJANJE EDUKATORA</b>	5 min
<p><b>Uvodni pozdrav i dobrodošlica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kratko predstavljanje edukatora</li> <li>▪ kratko predstavljanje radionice</li> </ul>	
<b>UVODNA AKTIVNOST – RAZGOVOR O STAVOVIMA O VOLONTIRANJU I VOLONTERSTVU OPĆENITO</b>	10 min
<p>Svakom se učeniku podijeli kartica s jednim pojmom. Uputi ih se da kartice čuvaju. Unaprijed se prostoriju podijeli na tri dijela, s natpisom DA, NE i MOŽDA (ili zabavnim simbolom koji može predstavljati tri stava) u različitim dijelovima prostorije. Učenike se zamoli da ustanu, uputi ih se u igru. Iznijet ćemo nekoliko stavova, a učenici se moraju rasporediti po učionici s obzirom na njihov osobni stav prema rečenom.</p> <p>Kažemo prvi stav:</p> <p>1. <i>Ja sam jednom negdje čuo da je volontiranje samo besplatan rad. Slažete li se?</i></p> <p>Nakon što se učenici podijele po prostoriji, upitamo ih nasumično za razlog njihova pozicioniranja, po jednog učenika za svaki stav. Nakon rasprave razgovaramo o volontiranju: Volontiranje, naravno, nije besplatan rad. Volontiranjem činimo dobro za svoju okolinu, ljude oko nas, ali i za samog sebe. Volontirati možemo u želji da pomognemo ljudima kojima treba pomoć, siromašnima, djeci bez roditelja, starijima, da pomognemo životinjama ili da čuvamo okoliš. Volontiramo dobrovoljno, ali odgovorno. To znači da imamo neka prava, ali i neke obveze. Volontere se ne smije iskorištavati, nitko ne smije na njima zarađivati novac i volonteri moraju imati podršku, moraju dobiti resurse koji im trebaju, materijale, jasne upute i siguran prostor u kojem će volontirati. Također, volonteri trebaju dobiti priznanje za svoj rad.</p>	

A tko može biti volonter? Pa gotovo svatko! Volonter, doduše, mora biti stariji od 15 godina. Mlađi od 15 mogu se uključiti u odgoj za volontiranje što znači da uz volontiranje učimo, uz roditelje ili učitelje.

Kažemo drugi stav:

### 2. Radije bih volontirao/volontirala u PlayStationu nego u knjižnici!

Nakon rasprave razgovaramo o organizatorima volontiranja i što volontiranje nije: Nažalost, svi koji žele volontirati u PlayStationu, morat ću vas razočarati. Organizatori volontiranja mogu biti samo udruge i ustanove kojima nije cilj zarađivati, nego razvijati ideje općeg dobra, humanosti, nenasilja, slobode i druge pozitivne društvene vrijednosti. To mogu biti različite udruge koje pomažu životinjama, siromašnima, djeci i drugim skupinama koje trebaju pomoć zajednice. Organizatori volontiranja moraju postojati i moraju biti neprofitne organizacije zato da mogu brinuti za sigurnost volontera, ali i onih koji trebaju pomoć volontera.

Spomenuli smo i ustanove, to su škole, knjižnice, bolnice i druge institucije koje postoje kako bi odgovorile na potrebe svih nas.

To znači da tvrtke, čime se god bavile, bilo da proizvode mobitele, prodaju odjeću ili uzgajaju voće i povrće, ne mogu biti organizatori volontiranja. To također znači da za volontiranje ne dobivamo plaću. Volontiramo iz različitih razloga, ali uvijek dobrovoljno.

### 3. Mladih je volontera malo jer im se ne da volontirati.

Nakon rasprave razgovaramo o školskom volontiranju:

Ovaj stav, naravno, nije točan. Mladih volontera i volonterki ima mnogo i sve ih je više. Razlog tomu je i što nam škola na različite načine može pomoći kada želimo volontirati. Može nam dati bolje informacije kako i gdje možemo volontirati, može nam pomoći u organizaciji volontiranja, može nas povezati s drugima i pomoći nam da volontiramo zajedno s učiteljima, roditeljima i prijateljima iz škole.

Volontirati možemo na različite načine, no kada nam u organizaciji volontiranja pomaže škola, učitelji i razrednici, **govorimo o školskom volontiranju**. U školi možemo osnovati i **školski volonterski klub**. Klub je zajednica učenika i nastavnika s ciljem volontiranja i pomaganja potrebitima. Uz volonterski klub u školi uvijek nam je lakše organizirati volontiranje.

## PONAVLJANJE NAUČENOG – ZADATAK S KARTICAMA

10 min

**Nakon razgovora s učenicima o volontiranju, ukazujemo im na kartice koje imaju u rukama i plakate na zidovima:**

Nakon što smo naučili što je to volontiranje, tko su volonteri, a tko organizatori volontiranja, pokušajte zalijepiti karticu koju imate u rukama na ispravan plakat. Na plakat „Volonteri“ zalijepite karticu na kojoj prepoznajete osobu koja bi mogla biti volonter. Isto tako, na plakat „Organizatori volontiranja“ zalijepite karticu na kojoj prepoznajete organizaciju koja smije raditi s volonterima. Na plakat „Komu možemo pomoći volontirajući?“ zalijepite kartice na kojoj prepoznajete osobe za koje mislite da trebaju pomoć volontera, a na plakat „Što volontiranje nije?“ zalijepite svoju karticu ako na njoj prepoznajete nešto za što smo rekli da ne smije biti volontiranje ili povezano s volontiranjem.

Učenici lijepe kartice na plakat, nakon što dovrše, zajedno pregledavamo plakate jedan po jedan i pitamo učenike misle li da sve zalijepljene kartice pripadaju tom plakatu. Ako je neka kartica dvojbena, s učenicima diskutiramo kojem plakatu kartica pripada. Ponavljamo ako je što nejasno. Dvojbe oko plakata „Volonteri“ i „Komu možemo pomoći volontirajući?“ rješavamo s nekoliko rečenica o inkluzivnom volontiranju.

*Nažalost, neke ljude, poput osoba s invaliditetom ili osobe starije životne dobi, često gledamo samo kao ljude koji trebaju pomoć. Ne smijemo zaboraviti da i oni žele i mogu biti aktivni građani i pomagati zajednici te imaju znanje i iskustvo da pomognu drugima. Zato, svatko može biti volonter.*

Nakon što smo prošli sve plakate, prošli nejasnoće i ponovili gradivo, plakate okrećemo i predstavljamo učenicima problemski zadatak.

### PROBLEMSKI ZADATAK U GRUPI – VOLONTIRANJE U ZAJEDNICI

15 min

Problemski zadatak sačinjen je od prikaza problema u lokalnoj zajednici koji se može adresirati volonterskom akcijom. Učenike dijelimo u četiri grupe. Grupe su vezane uz plakate, dakle učenici koji su svoje kartice zalijepili na jedan plakat, sada su u istoj grupi i zajedno rade na zadatku na poledini plakata. Svaka grupa dobiva problemski zadatak, s priloženim natuknicama radi jasnijeg rješavanja. Za rješavanje zadatka imaju 10 minuta. Učenici u grupi dobivaju primjer svojega zadatka ispisan na papiru.

**PRIMJER 1:** *U obližnjem Domu za starije osobe bake i djedovi imaju puno slobodnog vremena, ali ne znaju kako ga iskoristiti. Trenutačno u Domu živi više od 50 korisnika. Mnogi od njih voljeli bi biti aktivniji na internetu, vidjeti članove svoje obitelji putem društvenih mreža i komunicirati s njima, igrati igre, čitati vijesti i slično. Većina njih ima svoje mobitele, a u Domu ima desetak računala. Nažalost, ne razumiju se u nove tehnologije te im je teško snalaziti se na mobitelu i računalu. Osjećaju se usamljeno i odvojeno od svijeta koji sve više komunicira i razvija se uz internet.*

*Možemo li pomoći djedovima i bakama u obližnjem Domu za starije osobe?*

*Organiziraj volontersku akciju i pomози im da žive ispunjen i sadržajan život i budu aktivniji članovi zajednice!*

*Kako? Volonterskom akcijom, naravno!*

**PRIMJER 2:** *U obližnjem skloništu za nezbrinute životinje, nažalost, poprilična je gužva. Kavezi su puni psića i mačića koji su ostavljeni na brigu nekoliko zaposlenika skloništa koji ne mogu u potpunosti zadovoljiti potrebe 50-ak životinja. Životinjama treba prije svega ljubavi i pažnje, da osjete toplinu doma i nježnu ljudsku ruku. Voljeli bi češće izaći u šetnje, a manje vremena provoditi u kavezu. A treba ih i socijalizirati, naučiti da se ne trebaju bojati ljudi, kako bi ih se moglo lakše udomiti.*

*Možemo li pomoći životinjama u obližnjem skloništu?*

*Organiziraj volontersku akciju i vrati im vjeru u ljude i olakšaj da pronađu topli dom!*



*Kako? Volonterskom akcijom, naravno!*

Osnovne crtice pomoću kojih će rješavati problemski zadatak ispisane su na plakatu:

Kako ćemo organizirati akciju, gdje ćemo ju provesti, kako okupiti ekipu?

Koliko nas treba i koliko nam vremena treba? Kakve materijale trebamo i kako ćemo ih nabaviti?

Kako ćemo obavijestiti našu zajednicu da ovaj problem postoji?

Što želimo postići volontiranjem, koji su nam ciljevi koje želimo ispuniti?

Što mi možemo naučiti iz ove volonterske aktivnosti?

Po završetku grupnog rada svaka grupa izlaže rješenje svog problemskog zadatka te svi zajedno kratko komentiramo problemsku situaciju. Trener mora biti spreman dati konstruktivan komentar i postaviti potpitanja ako neke od postavljenih točaka nisu spomenute u rješenju.

## SAŽETAK I EVALUACIJA

5 min

Prije završetka radionice treneri zahvale učenicima na suradnji i lijepom vremenu provedenom skupa. Potom ih zamole da prije odlaska odrade kratku usmenu evaluaciju: što im se svidjelo, što nije, imaju li dojam da su nešto naučili, osjećaju li se spremno za svoju prvu volontersku akciju...

# Programi izvedbe orijentacijskih radionica

## Program izvedbe orijentacijske radionice o nenasilnoj komunikaciji za učenike srednje škole

### CILJEVI EDUKACIJE

Razvijanje komunikacijskih kompetencija.

### CILJANA SKUPINA I ISHODI UČENJA

Ciljana su skupina učenici srednjih škola.

Učenici će naučiti što je empatija, a što asertivnost, osvijestiti važnost i osobnu sposobnost aktivnog slušanja i moći strukturirati Ja poruku.

### TRAJANJE, MJESTO ODRŽAVANJA I VODITELJI RADIONICE

Radionica traje 90 minuta. Mjesto održavanja prostorije su srednjih škola.

Voditelji radionice edukatori su Hrvatske udruge za mirenje (HUM).

### METODE, NAČIN RADA I POTREBAN MATERIJAL

Interaktivni rad, predavanje, radionica, individualni i grupni rad.

Osnovni materijali koji su potrebni: stalak za papir i papir, markeri, radni listovi.

### LITERATURA

- Rosenberg, M (2006): Nenasilna komunikacija: jezik života. Osijek: Centar za mir, nenasilje i ljudska prava - Osijek
- Uzelac, M. (1999): Za Damire i Nemire. Zagreb: Mali korak
- Uzelac, M. (2008): Za Svemire. Zagreb: Mali korak
- Šalaj, B. i sur. (2013): Znam, razmišljam, sudjelujem. Zagreb: Centar za mirovne studije

## „Model nenasilne komunikacije“

### INSPIRATIVNI KUTAK ZA EDUKATORE I EDUKACIJSKI PLAN

*„Ono što želim u životu je suosjećanje, strujanje između mene i drugih utemeljeno na uzajamnom davanju od srca.“*  
Marshall Rosenberg

Koliko sam spreman/spremna, koliko želim i koliko to mogu učiniti?

Mogu li se odmaknuti od negativne paradigme koja „polazi od nedostataka, od nečeg čega nema, a prema našem bi mišljenju trebalo biti?“  
(Za Damire i Nemire)

Mogu li se u svakodnevnoj komunikaciji odmaknuti od zahtjeva, kritike, procjene, prigovora i naredbi i okrenuti pozitivnoj paradigmi koja je “usmjerena na ono što postoji i na tome gradi uzajamne odnose i dobrobit“?  
(Za Damire i Nemire)

Koliko mogu pozitivno misliti o sebi i drugima, svijetu; osjećati/prihvatiti vlastitu vrijednost i vrijednosti drugih?

Mogu li to izreći bez agresivnosti?

Mogu li slušati pažljivo bez predrasuda?

Mogu li raditi s drugima za druge?


„Dobra“ komunikacija temelj je uspješnih međuljudskih odnosa. No, iako je interpersonalna komunikacija jedno od čovjekovih najvećih dostignuća, prosječan čovjek ne komunicira „dobro“. U svakodnevnoj komunikaciji često čujemo prigovore, zahtjeve, naredbe, kritiku, opomenu, prijetnju, prodiku, moraliziranje i savjete. Takva komunikacija vodi do usamljenosti i udaljevanja od prijatelja, partnera, roditelja i djece, kao i do slabog uspjeha u školi. Nepoželjne su posljedice ovih postupaka različite. Oni često smanjuju samopoštovanje druge osobe. Mogu izazvati povlačenje, otpor ili odbacivanje. Mogu dovesti do naučene bespomoćnosti, povučeniosti, osjećaja pobijedenosti ili nedoraslosti.

Oni smanjuju vjerojatnost da će osoba sama naći izlaz iz svoje situacije. Ponavljana i česta upotreba ovih postupaka u komunikaciji može biti uzrok trajnog poremećaja nekog odnosa.

Međutim, ovaj „jezik zmije“ možemo zamijeniti „jezikom žirafe“ koji ima konstruktivan učinak jer nosi poruku prihvaćanja, razumijevanja, ohrabrenja i aktivnog slušanja i izgrađuje uspješne međuljudske odnose.  
(Nenasilna komunikacija: jezik života)

#### Osnovne vještine koje su ključne za zadovoljavajuće međuljudske odnose:

1. Aktivno slušanje
2. Asertivno izražavanje
3. Konstruktivno rješavanje problema
4. Rješavanje sukoba.

<p><b>PRIPREMA</b></p>	
<p>Nabaviti potreban materijal u dovoljnim količinama, ovisno o veličini razreda.</p>	
<p><b>PREDSTAVLJANJE EDUKATORA</b></p>	<p>5 min</p>
<p><b>Uvodni pozdrav i dobrodošlica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kratko predstavljanje edukatora</li> <li>▪ kratko predstavljanje radionice</li> </ul> <p>Uspostavljanje dobrog uzajamnog odnosa kamen–temeljac je međuljudskih odnosa. Ono zahtijeva određene oblike ponašanja i vještina: pokazivanje iskrenog zanimanja za drugu osobu – EMPATIJU i jasnog izražavanja vlastitih osjećaja i potreba, vodeći pritom brigu o osjećajima i potrebama drugog – ASERTIVNOST. Tako razvijamo uzajamno povjerenje i suradnju.</p> <p>Svatko od nas želi biti shvaćen, zato krenimo od sebe – pokažimo razumijevanje drugog da bi drugi razumio nas.</p>	
<p><b>AKTIVNO SLUŠANJE – VJEŽBE UZ KORIŠTENJE RADNIH LISTOVA</b></p>	<p>45 min</p>
<p><b>Aktivnim slušanjem</b> pokazujemo svoju empatičnost.</p> <p><b>1. Predstavljanje sudionika</b> (i vježba parafraziranja sadržaja)</p> <p><i>Učenike/učenice rasporediti u dva koncentrična kruga tako da su okrenuti jedni prema drugima i čine parove. Razgovarat će na temu: Kako sam dobio/dobila ime (tko je odlučio, ima li značenje, koliko sam zadovoljan/zadovoljna, želim li ga promijeniti, kako bih volio/voljela da me se zove).</i></p> <p><i>Razgovor nakon aktivnosti: predstavite sugovornika i što ste čuli. Kako ste zadovoljni onim što ste čuli o sebi? Je li nešto bitno propušteno ili dodano što niste rekli, ili je nešto interpretirano?</i></p> <p><i>Aktivno slušanje voljni je čin. – ŽELIM TE ČUTI</i></p> <p><i>Jesam li te dobro čula? Provjerit ću parafrazirajući ono što si rekla/rekao. Jesam li dobro shvatila poruku koja stoji iza riječi? Jesam li dobro razumjela?</i></p> <p><i>Ponekad nam je to lako, ali možemo li pokazati razumijevanje drugoga kad nas netko napada, vrijeđa ili optužuje?</i></p> <p><b>2. VJEŽBA:</b></p> <p><i>Učenici u unutarnjem krugu pomaknu se za jedno mjesto udesno, isto učine i oni u vanjskom krugu. Unutarnji krug su u ulozi učenica/učenika, a vanjski krug u ulozi nastavnika/nastavnica.</i></p> <p><b>ZADATAK:</b> <i>Učenici napadaju/optužuju nastavnike/nastavnice, a oni parafraziraju.</i></p> <p><i>Slijedi dramatizacija dijaloga i povratna informacija na parafraziranje.</i></p> <p><i>Učenici ponovno mijenjaju sugovornike pomičući se za jedno mjesto udesno. Učenici u unutarnjem krugu u ulozi su roditelja, a u vanjskom krugu u ulozi djece.</i></p> <p><b>ZADATAK:</b> <i>Roditelji napadaju/optužuju djecu, a oni parafraziraju.</i></p> <p><i>Slijedi dramatizacija dijaloga i povratna informacija na parafraziranje.</i></p> <p><i>U aktivnom slušanju važna je i vještina postavljanja pitanja. Otvorenim pitanjima potičemo sugovornika (Što se točno dogodilo? Gdje si sinoć bio? Tko je bio s tobom?...) i dajemo do znanja da nam je važan, a zatvorenim pitanjima provjeravamo/utvrđujemo što smo čuli (Je li Igor bio s tobom?...).</i></p>	



### 3. RADNI LIST:

Pretvori zatvorena u otvorena pitanja. Učenici ispunjavaju radne listove, a potom čitaju odgovore.

Aktivno slušati znači dekodirati osjećaje i potrebe druge osobe (razumjeti što stoji iza riječi) i prihvatiti te osjećaje kakvi god bili. Za dobre međuljudske odnose važno je moći staviti se u kožu drugoga.

### 4. VESELA AKTIVNOST:

Brojimo do 50. Učenici sjede u velikom krugu i jedan za drugim izgovaraju brojeve od 1 do 50, ali tako da kad dođe na red broj 7 ili broj djeljiv sa 7 bez ostatka ili broj koji u sebi sadrži 7, učenik/učenica ne izgovara broj nego pljesne rukama, a sljedeći učenik nastavlja brojiti. Ako se dogodi da učenik izgovori broj na koji treba pljesnuti, igra se zaustavlja i počinje od tog učenika i broja 1. Ako se dogodi da netko pljesne kod broja koji treba izgovoriti, igra se ponovno zaustavlja i počinje se brojiti od tog učenika, ali sada od 50 do 1.

## ASERTIVNOST – VJEŽBE UZ KORIŠTENJE RADNIH LISTOVA

30 min

U interpersonalnoj komunikaciji ljudi koriste jedan od tri stila ponašanja – asertivno, agresivno ili pasivno – iako ne moraju uvijek biti dosljedni pa će se, ovisno o situaciji i osobama s kojima komuniciraju, prikloniti jednom od stilova. Neka od istraživanja ukazuju na to da se najveći broj ljudi ponaša submisivno, potom agresivno, a najmanje asertivno (oko 5 %).

Asertivnost je jedan od načina na koji osoba može braniti svoj osobni prostor i utjecati na druge ljude na nedestruktivan način. Asertivnost označava zastupanje i ostvarivanje osobnih potreba i interesa na neagresivan način i ne na štetu drugih osoba.

Asertivnost se izražava u različitim situacijama kao što su traženje vlastitih prava, interesa i želja, odbijanje neopravdanih zahtjeva, suprotstavljanje nepravdi i to bez osjećaja straha ili krivice.

Asertivna osoba traži i dobiva što želi, a da pritom ne šteti osobama oko sebe.

**5. Radni list:** Učenici/učenice će na radnom listu prepoznavati agresivno, asertivno i pasivno ponašanje. U razgovoru u velikom krugu propitat ćemo koliko često koristimo asertivnu komunikaciju.

Postoje određene komunikacijske tehnike koje je moguće relativno lako naučiti, a koje mogu pozitivno utjecati na ishode naših razgovora. Komunikacijska tehnika koje značajno doprinosi da nas se bolje „čuje“ i razumije te smanjuje mogućnost sukoba je tzv. JA PORUKA.

**6. Radni list:** Oblikovanje trodijelne asertivne poruke. Nakon ispunjavanja radnog lista u velikom krugu razmijeniti nekoliko asertivnih rečenica, a potom napraviti vježbu: pretvori Ti poruke u Ja poruke.

## ZAVRŠNA AKTIVNOST

5 min

Umjesto zaključka ispunite radni list: Model nenasilne komunikacije.

Empatija i asertivnost dvije su strane istog dukata – kvalitetne komunikacije – kojom poštujemo i drugog i sebe.

## SAŽETAK I EVALUACIJA

5 min

Usmena evaluacija (pitamo učenike što im se najviše sviđjelo i ima li nešto što im se uopće nije sviđjelo).

# Programi izvedbe orijentacijskih radionica

## Program izvedbe orijentacijske radionice o očuvanju okoliša za učenike srednje škole

### CILJEVI EDUKACIJE

#### OPĆI CILJ

Potaknuti i inspirirati učenike na uključivanje u rad u školskim vrtovima uz povezivanje s biljkama i okolišem.

#### SPECIFIČNI CILJEVI:

- stjecanje osobnog iskustva vrtlarenja
- stjecanje iskustva brige za druga živa bića
- razvijanje svijesti o brizi za okoliš i prirodu.

### CILJANA SKUPINA I ISHODI UČENJA

Ciljana su skupina učenici srednjih škola.

Polaznici će nakon edukacije:

- ▶ steći osobno iskustvo rada u vrtu
- ▶ steći osobno iskustvo rada s biljkama i zemljom
- ▶ moći uzgojiti svoje biljke za vrt
- ▶ razviti vještine brige za biljke
- ▶ usvojiti osnovne principe brige za okoliš (empatija, strpljenje, briga za druge).

### TRAJANJE, MJESTO ODRŽAVANJA I VODITELJI RADIONICE

Radionica traje jedan školski sat, odnosno 45 minuta. Mjesto održavanja su vrt ili dvorište osnovnih škola. Voditelj radionice je Mile Drača – voditelj odjela ekologije i zaštite okoliša udruge O.A.ZA i asistentica Jasmina Roca

### METODE, NAČIN RADA I POTREBAN MATERIJAL

Interaktivni rad, rad s rukama pri sadnji, radionica, individualni i grupni rad.

Osnovni materijali koji su potrebni su biljke, vrtni alat, supstrat, male posude za sadnju, papir i olovke.

## „Moj urbani okoliš“

### INSPIRATIVNI KUTAK ZA EDUKATORE I EDUKACIJSKI PLAN

Vrtlarenje je od davnina bila aktivnost koja je omogućavala prehranu ljudi, suradnju generacija, povezivanje s prirodom. Naš odnos s prirodom zagubio se u silnom tehnološkom napretku. Upravo je to veliki korak – da se uz vrtlarenje vraćamo našim izvornim korijenima života u skladu s prirodom i njezinim procesima. Vrtlarenje kao aktivnost poznato je od davnina, posebno jer ima velik učinak na život čovjeka. Rad u vrtu utječe na fizički, mentalni i duhovni aspekt osobe. Radom u vrtu pokrećemo tijelo i mišiće što značajno utječe na pokretljivost zglobova, rad probavnog sustava, kardiovaskularni sustav, limfnu drenažu itd. Pored toga uglavnom smo na svježem zraku, okruženi zelenilom. Vrtlarenje pomaže održavanju tijela zdravim, pokretnim i vitalnim. Mentalni aspekt razvija se radom u opuštenom ambijentu, okruženi zelenilom koje povoljno utječe na rad živčanog

sustava. Rad u vrtu smiruje rad živčanog sustava, potiče kreativnost te pomaže razvoju inteligencije. Vrt postaje mjesto relaksacije, razvijanja divnih odnosa s članovima obitelji i prijateljima, mjesto gdje nastaje kreacija. Radom u vrtu razvijamo jako važne odlike vezane za život čovjeka. Kada posijemo biljke u vrtu, čekamo neko vrijeme da se iz malog sjemena dogodi čarolija te se razviju prvi listići. Taj proces nekada traje i nekoliko mjeseci, a mi učimo strpljenju dok čekamo prve listiće. Kada izraste mlada biljka, treba joj određena briga, dovoljno vode, svjetla i prihrane. Tu učimo kako se brinuti za druge na nesebičan način. Kada biljka malo poraste, često se razviju pojedine bolesti. Tu učimo kako štiti druge, a da što manje povrijedimo ostale članove društva ili u ovom slučaju vrta. Tako uživamo u šarenim cvjetovima i očekujemo plodove, međutim naša biljka može biti uništena

pod utjecajem izazovnih vremenskih prilika koje nisu pod našom kontrolom. Tada učimo prihvatiti viši autoritet te da nismo mi ti koji gospodarimo prirodom. Također učimo strpljenju jer kažemo „Ok, idemo ponovno“. Zamislite da svako naše dijete odrasta okruženo ovim vrijednostima te da se odgoj i obrazovanje svede na pripremu osobe na realni život.

<b>PRIPREMA</b>	
<p>Nabaviti potreban materijal u dovoljnim količinama, ovisno o veličini razreda.</p>	
<b>PREDSTAVLJANJE EDUKATORA</b>	5 min
<p><b>Uvodni pozdrav i dobrodošlica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kratko predstavljanje edukatora</li> <li>▪ kratko predstavljanje radionice</li> </ul>	
<b>UVODNA AKTIVNOST</b>	10 min
<p>Učenike za početak malo zainteresirati i razgibati nekom od kratkih vježbica (čučnjevi, trčanje i sl.).</p> <p>Pokrenuti razgovor među učenicima u obliku pitanja. Pitanja postavljati jedno iza drugog s tim da se da prostora učenicima da se izraze.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. pitanje: Što su biljke i kako ih oni doživljavaju?</li> <li>2. pitanje: Kako biljke utječu na naš život?</li> <li>3. pitanje: Ima li smisla raditi s biljkama?</li> </ol> <p>U ovom dijelu radionice glavni je cilj motivirati učenike na komunikaciju. Uvijek je važno koristiti sve potrebne elemente da bi učenici lakše razumjeli sadržaj. Ako pričamo o biljkama, dovodimo grupu do neke biljke da vide konkretno o čemu se priča.</p> <p>Nakon razgovora s učenicima potrebno ih je pripremiti za rad.</p>	
<b>PRIPREMA ZA SADNJU</b>	10 min
<p>Učenicima objasniti sljedeću vježbu:</p> <p>Potrebno je da se podijele u manje grupe. Svaka grupa dobiva olovku i papir.</p> <p>Učenici imaju 5 minuta da nađu u bližoj okolini koja im je vidljiva okom 5 elemenata dobre brige za okoliš i 5 elemenata loše brige za okoliš.</p>	



## PROVOĐENJE SADNJE

15 min

Učenicima podijeliti u manje grupe. Svaka grupa dobije sljedeću opremu:

- alat
- sadnice biljaka ili sjeme
- supstrat.

Učenicima detaljno objasniti što se i kako radi:

- kako se radi alatom? – pokazati primjerom
- kako se presađuje biljka? – pokazati na jednoj biljci
- kako se sije sjeme? – pokazati s jednim sijanjem
- kako se stavlja supstrat u posudicu?
- kako se zalijeva biljka?

Nakon odrađene pripreme učenici samostalno sade ili siju biljke.

Svakako pomažemo učenicima ako im je potrebna pomoć.

Sve biljke ostaju u razredu i učenici vode bilješke o tome što se događa s njima.

Nakon što se sve biljke posađene ili posijano sjeme napravimo još jedno ponavljanje što je potrebno da biljka raste te kako se brinuti za istu.

## SAŽETAK I EVALUACIJA

5 min

Kratko s učenicima prodiskutiramo kakav utjecaj naše djelovanje ima na okoliš.

Učenicima postavimo pitanje kako sijanje jedne male biljke može promijeniti naš život.

Usmena evaluacija (pitamo učenike što im se najviše sviđelo i ima li nešto što im se uopće nije sviđelo).

# Igre za energiju i povezivanje

## ABECEDA IMENA

Učenici sjedaju u krug i izgovaraju redom svoja imena. Nakon toga voditelj pokazuje na mjesto u krugu gdje abeceda počinje i grupa ima zadatak rasporediti se u krug abecednim redom, bez riječi. Zatim se provjerava rezultat još jednim izgovaranjem imena u krug, počevši od mjesta koje je voditelj odredio kao početak abecede. Ispravljaju se greške u abecedi krugom izgovaranja imena sve dok se abeceda ne posloži kako treba.

Abeceda imena idealna je za razbijanje postojećeg rasporeda sjedenja i pomaže voditelju i učenicima da brzo i lako zapamte imena.

## KRATKI KRUG

Ako nismo zapamtili imena, kratko ustanemo ukrug sa zadatkom da naglas kažemo svoje ime, zatim pridjev koji počinje na isto prvo slovo, a na kraju kratki pokret. Krug započinje voditelj svojim primjerom: *Ivana, izvrsna, \*pucketanje prstima\**. Krug se nastavlja u smjeru koji pokaže voditelj, a svaki učenik mora prvo ponoviti ime, pridjev i pokret svih prije njega, po redu kako ide krug, a zatim tomu dodati svoje ime, pridjev i pokret. Krug završava kada red ponovno dođe na voditelja koji mora ponoviti ime, pridjev i pokret svih u krugu.

## SVE MOJE GRUPE

Učenici se predstavljaju grupi tako da navode skupine kojima pripadaju ili s kojima se mogu identificirati. Primjer daje voditelj: *Moje ime je Ivana, žena sam, učiteljica, rukometašica, majka, imam psa i volim čitati knjige*. Voditelj poziva učenike da ispričaju grupi kojim skupinama pripadaju.

Nakon što svi predstave skupine kojima pripadaju, voditelj može otvoriti raspravu:

- Postoje li skupine kojima pripadate, a za koje niste bili sigurni da ih želite spomenuti ili ih niste spomenuli? Zašto?
- Koje još skupine neki od nas možda ne bi rado spomenuli u krugu nepoznatih ljudi?

*Voditelj nakon rasprave razjašnjava cilj vježbe – ponekad pripadamo skupinama koje nisu odmah vidljive, a nažalost često su predmet diskriminacije, poput nacionalnosti, vjere ili seksualne orijentacije. Kako bismo mogli uspješno raditi kao grupa, nije dovoljno da samo zapamtimo imena drugih, već i da radimo na vlastitim predrasudama jer je pripadanje različitim skupinama prednost koja jača grupu i unapređuje grupni rad.*

## CRTEŽ NA LEĐIMA

Pozivaju se tri dobrovoljca i svakomu se daje A4 papir i olovka. Tri dobrovoljca stanu u red, tako da prvi stane pred zid, okrenut zidu i položi papir na zid pred sobom. Drugi stane iza leđa prvog učenika i položi papir na njegova leđa. Treći stane iza drugog učenika i položi papir na njegova leđa. Vježba počinje tako da treći učenik, onaj zadnji u redu, zamisli jednostavan crtež koji se može nacrtati u najviše 10 poteza. Počinje crtati taj crtež na papiru koji je položen na leđa drugog učenika, ali tako da napravi samo jedan potez i pričeka dok drugi učenik ne ponovi taj potez na leđima prvog učenika, a prvi učenik ne ponovi taj isti potez na zidu. Zatim treći učenik radi drugi potez crteža. Tim obrascem, potez po potez, treći učenik završava crtež te tri učenika uspoređuju crteže pred grupom. Vježba, pored zagrijavanja i malo smijeha, ukazuje na važnost dobre komunikacije.

Ako se grupi sviđa vježba, učenici se nakon vježbe dobrovoljaca mogu podijeliti u grupe po tri učenika i istovremeno proći vježbu.

## POGODI ŠIFRU

Učenici sjede na okupu i traži se dobrovoljac koji će izaći iz prostorije. Ostali se u njegovoj odsutnosti dogovaraju koju će šifru (riječ ili pokret) koristiti kad se vrati. Dobrovoljac se vraća u grupu i svakom učeniku smije postaviti pitanje na koje on odgovara tako da u odgovoru upotrijebi zadanu šifru. Naravno, to ne bi trebala biti pitanja koja traže da/ne odgovore, a ako je šifra riječ, može se iskoristiti ju u različitim oblicima. Učenici mogu na pitanja odgovarati naširoko, s više rečenica. Ako dobrovoljac pogodi šifru, bira tko idući pogađa, a ako ne pogodi, on pogađa iduću šifru.

## ZAJEDNIČKA SKULPTURA

Učenici sjede u polukrugu te se poziva dobrovoljac koji izlazi pred ostale učenike. Dobrovoljac mora zauzeti neki položaj i zadržati ga do kraja igre. Nakon što dobrovoljac zauzme položaj, proziva idućeg učenika imenom i zadaje mu položaj koji on mora zauzeti i zadržati do kraja igre. Prozvani učenik po istom obrascu proziva idućeg i zadaje mu položaj. Daljnjim prozivanjem formira se zajednička skulptura sve dok i zadnji učenik ne zauzme zadani položaj. Tek tada svi mogu izaći iz zadanog položaja, no naravno, tek nakon što voditelj fotografira skulpturu.

# Literatura

## U IZRADI PRILOGA KORIŠTENI SU MATERIJALI IZ SLJEDEĆIH IZVORA:

- Borić, I., Androić, S., Sauha, I., Lušić Radošević, S., Dupan, S., Živković, D., Pribičević Gelb, D., Drača, M., Prgić Znika, J., Janković, V. i Požgaj, J (2020): *Kurikulum o školskom volontiranju*. Zagreb, stručna radna skupina
- Bunčić Napan, K., Ivković, Đ., Janković, J., Penava Pejčinović, A. (1998): *Igrom do sebe – 102 igre za rad u grupi*. Zagreb: Alinea
- Kamenko Mayer, J., Šehić Relić, L., Kovačević, M., Fabac, T., Hauser, M., Matković, A., Tešija, T. (2019): *Generacija za V – Zašto i kako organizirati volonterske programe u ustanovama odgoja i obrazovanja?*. Osijek: Volonterski centar Osijek
- Prgić Znika, J., Kordić, I., Jeđud Borić, I. (2015): *Menadžment volontera – priručnik za vođenje volontera i volonterskih programa*. Zagreb: Volonterski centar Zagreb
- Prgić Znika, J., Kordić, I., Medlobi, M. (2019): *Vodič kroz volonterski svijet*. Zagreb: Volonterski centar Zagreb
- Rosenberg, M (2006): *Nenasilna komunikacija: jezik života*. Osijek: Centar za mir, nenasilje i ljudska prava - Osijek
- Šehić Relić, L., Kamenko, J., Kovačević, M., Prgić Znika, J., Pavelić Šprajc, I. i Forčić, G. (2014): *Generacija za V – priručnik o volontiranju za srednjoškolce*. Zagreb: Volonterski centar Zagreb
- Šalaj, B. i sur. (2013): *Znam, razmišljam, sudjelujem*. Zagreb: Centar za mirovne studije
- Tešija, T. (2015): *Volonterkovi savjeti: volonterska početnica za učenike osnovnih škola*. Split: Udruga „MI“ Split
- Uzelac, M. (1999): *Za Damire i Nemire*. Zagreb: Mali korak
- Uzelac, M. (2008): *Za Svemire*. Zagreb: Mali korak





**“Nije važno  
koliko  
iskustva  
netko ima;  
važno je  
koliko je iz  
njega naučio.”**

**Kosjenka Muk**



