

Одељење: \_\_\_\_\_ Одељењски старешина: \_\_\_\_\_

Име и презиме ученика: \_\_\_\_\_

## ПОДСЕТНИК ЗА УЧЕНИКЕ

### ВРСТЕ НАСИЛНОГ ПОНАШАЊА

- 1) Физичко (ударање, гурање, штипање шутирање, гребане, саплитање, оштећивање ствари, измицање столице, пљување...)
- 2) Вербално, емоционално (вређање, псовање, исмевање, провоцирање, оговарање, претње, називање погрдним именима...)
- 3) Социјално (подсмеване, избацавање из групе на основу социјалног статуса, сплеткарење, игнорисање ...)
- 4) Електронско (слање увредљивих порука, узнемиравање, нежељено фотографисање и снимање, дистрибуција фотографија и снимака...)
- 5) Сексуално (нежељени додири, гестикулација...)

### 6 КОРАКА ДО РЕШЕЊА СУКОБА

Сукоби, свађе, неспоразуми међу ученицима не морају обавезно да буду штетни и лоши јер кроз њих учимо да решавамо проблеме. Пробај да примениш следеће кораке у решавању сукоба са друговима:

#### **1. Смири се! Не покушавај ништа да решиш док си љут!**

2. Опишите шта је изазвало сукоб. Који су догађаји довели до тога? Свака страна у сукобу може имати различито виђење конфликта и различито препричати догађај. Важно: **НЕ ТРАЖИ КРИВЦА!** Не означавај сукоб као било чију кривицу.

3. Опиши осећања изазвана сукобом. Како си се осећао (нпр: тужно, уплашено, љутито, бесно, разочарано, увређено, уплашено...)

4. Слушај пажљиво и с поштовањем док друга особа говори. Покушај да схватиш њену тачку гледишта. Не упадај јој у реч.

#### **5. Смислите могућа решења сукоба.** Пратите основна правила за размишљање:

Свако се труди да изнесе што више идеја.

Нико не исмева туђе идеје.

Будите креативни и отворени за нове идеје. Будите спремни да преговарате.

Изаберите решење које ћете испробати.

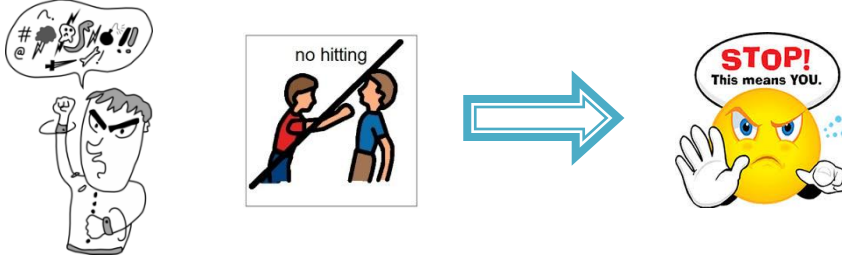
6. Испробајте изабрано решење. Проверите да ли ће дати резулте.

Ако једно решење не даје резултате, испробајте друго.

\*\*\*\*\*

## ТВОЈА РЕАКЦИЈА У СУКОБУ

Уколико имаш проблем немој никога вређати, псовати, ударати или викати. На насиље не узвраћај насиљем – вређањем, псовањем или ударањем. То не решава проблем, већ га погоршава, а самим тим и ти постајеш учесник у насилном понашању.



Стани, размисли, примени „6 корака мирног решавања проблема“, саслушај, предложи, затражи помоћ од друга/другарице, вршњачког медијатора, наставника ...



## КОНТРОЛА ПОНАШАЊА

У ситуацијама када нам се деси нешто лоше природна реакција да смо љути, узнемирени, тужни, понекад и бесни.



**У реду је да осећати се лоше, али није у реду да у таквим ситуацијама повредиш друге особе, себе или да уништаваш нечије ствари.**

Смири се, број до 10, удахни дубоко, размисли, прошетај, покушај да решиш проблем на миран начин, потражи савет, помоћ.....

Сваки пут кад ти успе да се не понесеш ружно према другима и да контролишеш своје реакције, честитај самом себи, похвали се пред онима којима је до тебе стало.

## РЕГОВАЊЕ КАДА ВИДИШ ДА СЕ ДРУГИ УЧЕНИЦИ ПОНАШАЈУ НАСИЛНО

Када видиш насиље међу вршњацима:

- \* Ако се осећаш сигурно, тражи од онога ко је насилан да прекине. (Нпр. “Заустави се”, “Стани” “Немој то да говориш!”, “Немој да вређаш”!).
- \* Затражи помоћ одраслих – дежурног наставника, разредног старешине, психолога, педагога, наставника, родитеља...

Запамти: Рећи одраслима за насиље не значи тужакати. Тужакати значи увући некога у невољу а пријавити значи помоћи некоме ко је у невољи. Тиме помажеш да се насиље заустави.

НЕ РАДИ следеће:

- \* Не подстичи их на насиље смешкањем, храбрењем, дивљењем, имитирањем или навијањем.
- \* Немој бити пасивни посматрач као да се то тебе не тиче.

## ПОСЛЕДИЦЕ НАСИЛНОГ ПОНАШАЊА

Ружне речи или ударци остављају последице на друге ученике. Запамти да и речи могу болети. Дечаци и девојчице због ружног опхођења својих вршњака могу бити тужни, повређени, потиштени, усамљени...

За свако насилно понашање је неопходно да „будеш ухваћен у добром делу“. Дакле, смисли како ћеш да надокнадиш штету коју си направио.

Казне за насилно понашање су према школским правилницима строге и подразумевају укорје и смањење оцене из владања.

## МИНИ ТЕСТ

### Провери да ли си у неким ситуацијама насилан

Провери себе – да ли су твоји поступци некада недругарски и да ли таквим поступцима повређујеш друге?

- |  |    |    |
|--|----|----|
| а) Често неког називаш погрдним именима, исмеваш се.         | да | не |
| б) Ругаш се другима због одеће, особина, изгледа....         | да | не |
| в) Оговараш друге.   | да | не |
| г) Мислиш да је забавно када неко погрешити.                 | да | не |
| д) Узимаш и/или уништаваш туђе ствари.                       | да | не |
| ђ) Кривиш друге када ти нешто не иде добро.                  | да | не |
| е) Бесан си или љут када неко други у нечему постигне успех. | да | не |
| ж) Дајеш увредљиве надимке другим ученицима.                 | да | не |
| з) Деси ти се да удариш друга/другарицу.                     | да | не |
| и) Вређаш нечију породицу.                                   | да | не |
| ј) Прослеђујеш увредљиве поруке електронски путем            | да | не |

Ако си одговорио са „да“ на више питања, значи да имаш поступке недругарског понашања и да би **требало да пронађеш начин на који можеш да промениш понашање.**