

Razredna zajednica i moje granice

Sat razrednika za 5. razred osnovne škole

Josipa Baljkas Klisović





Dio 1: Razredna zajednica – moja uloga u razredu

Što je razredna zajednica?

Razredna zajednica je posebna grupa ljudi koji zajedno provode veliko vrijeme svakoga dana. To smo mi – svi učenici našeg razreda, zajedno s razrednicom. Kao što svaka obitelj ima svoja pravila i načine kako funkcionira, tako i naš razred treba biti mjesto gdje se svi osjećamo ugodno, sigurno i cijenjeno.

U razrednoj zajednici svaki učenik ima važnu ulogu. Bez obzira jesi li tih ili glasan, voliš matematiku ili tjelesni, svaki od vas doprinosi atmosferi u razredu. Kada jedan učenik pomaže drugome, kada netko nasmiješ razred dobrom šalom, ili kada pokažeš razumijevanje prema nekome tko ima loš dan – sve to gradi našu zajednicu.



Zajedništvo

Svi zajedno učimo i rastu



Sigurnost

Osjećamo se zaštićeno i poštovano



Suradnja

Pomažemo jedni drugima

Moja uloga u razredu

Svaki od vas ima jedinstvenu ulogu u našoj razrednoj zajednici. Možda nisi razmišljao o tome, ali svakoga dana donosiš odluke koje utječu na cijeli razred. Kada uđeš u razred s osmijehom, možeš razvedriti dan nekome tko je tužan. Kada poslušаш prijatelja koji ima problem, pomažeš mu da se osjeća manje sam. Kada pohvališ nekoga za dobro napravljeni rad, daješ mu samopouzdanje.



Slušaj druge

Kada netko govori, pokaži da te zanima što ima reći. Dobro slušanje znači gledati u osobu i ne prekidati je.



Pomaži drugima

Ako netko ne razumije zadatak ili treba pomoć, ponudi se. Mali znak pažnje može puno značiti.



Poštuj različitosti

Svatko je drugačiji i to je dobro! Cijenimo što svatko od nas ima jedinstvene talente i interese.

"Svaki doprinos je važan za zajednički uspjeh. Nema malih uloga – sve što radiš utječe na cijelu zajednicu!"

Zašto su pravila važna?

Zamislite da igrate nogomet bez pravila. Bilo bi to potpuno kaotično, zar ne? Nitko ne bi znao što smije, a što ne smije raditi. Netko bi rukama hvatao loptu, drugi bi ušao u gol, a treći bi možda igrao s dvije lopte. To ne bi bila dobra igra!

Isto je i s pravilima u razredu. Pravila nisu tu da nam zabrane zabavu ili da nas ograničavaju. Pravila su tu da nas štite i omogućavaju svima da se osjećaju ugodno. Ona štite naša prava – pravo da učimo bez uznemiravanja, pravo da budemo poštovani, pravo da izrazimo svoje mišljenje.

Bez pravila, glasniji učenici bi uvijek govorili, a tiši nikada ne bi dobili priliku. Netko bi mogao vrijeđati druge bez posljedica. Učenje bi bilo nemoguće jer bi uvijek bilo galame i nereda.



Zaštita prava

Svi imamo pravo učiti i osjećati se sigurno



Pravda za sve

Pravila vrijede za sve jednako – i učenike i učitelje



Mir i red

S pravilima izbjegavamo konflikte i nesporazume

Važno: Pravila nisu uklesana u kamen! Ako svi zajedno odlučimo da neko pravilo treba promijeniti ili dodati novo, možemo o tome razgovarati i demokratski odlučiti. Vi ste dio procesa stvaranja pravila!



Zajedno smo jači!

Kada radimo kao tim i poštujemo jedni druge, možemo postići nevjerojatne stvari. Naša razredna zajednica je snažna zato što smo različiti, ali zajedno.

Dio 2: Moje granice – što je u redu, a što nije?

Sada ćemo razgovarati o nečemu vrlo važnom – osobnim granicama. To je tema koja će vam pomoći da se osjećate sigurnije i da bolje razumijete sebe i druge.



Što su osobne granice?

Osobne granice su kao nevidljiva ograda oko nas koja određuje što nam je ugodno, a što nije. Svaka osoba ima svoje granice i to je potpuno u redu. Ono što je jednoj osobi ugodno, drugoj možda nije. Npr., netko voli grljenje, a netko drugi se osjeća neugodno kada ga ljudi grle.

Fizičke granice

To se odnosi na naše tijelo i osobni prostor. Ne volim kad me netko gura u redu, udara u šali, ili stoji preblizu meni. Moje tijelo je moje i imam pravo odlučiti tko ga može dotaknuti.

Emocionalne granice

To su naši osjećaji. Ne volim kad me netko zadirkuje ili vrijeđa. Imam pravo biti tužan/na, ljut/a ili sretan/na, i nitko nema pravo ismijavati moje osjećaje.

Socijalne granice

To se odnosi na prijateljstva i odnose. Imam pravo birati s kim ću biti prijatelj i nitko me ne smije prisiljavati da radim nešto s čime se ne slažem.

Zapamti: Reći "ne" nije loše ili grubo. To je zdrav način da zaštitimo sebe i pokažemo što nam je važno.

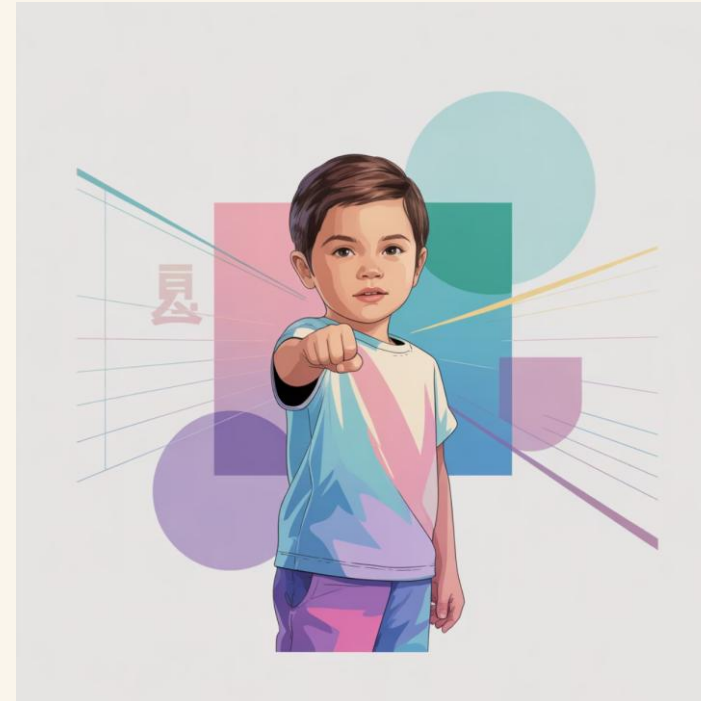
Kako prepoznati i postaviti granice?

Slušaj svoje tijelo i osjećaje

Tvoje tijelo i osjećaji su kao alarm koji te upozorava kada nešto nije u redu. Ako osjetiš nelagodu u trbuhu, ako ti se ne sviđa kako te netko tretira ili ako želiš pobjeći iz situacije – to su znakovi da je tvoja granica prekršena.

Jasno komuniciraj

Kada ti nešto smeta, važno je to reći. Ne moraš biti grub/a, ali moraš biti jasan/na. Možeš reći: "Molim te, prestani. Ne sviđa mi se to." ili "Ne želim to raditi."



01

Prepoznaj osjećaj

Primijeti kada se osjećaš neugodno, ljuto, tužno ili uplašeno

03

Izrazi se

Reci drugoj osobi što te smeta, mirno ali odlučno

02

Nazovi granice

Reci sebi: "Ovo prelazi moju granicu" ili "Ovo mi nije u redu"

04

Traži pomoć

Ako osoba ne poštuje tvoju granicu, razgovaraj s odraslom osobom od povjerenja

□ **Vježbaj kod kuće:** Možeš vježbati kako ćeš reći "ne" gledajući se u ogledalo ili s roditeljima. Tako ćeš biti spremniji/ja kada bude stvarna situacija!

Jednako važno kao što je postaviti svoje granice, toliko je važno i poštovati tuđe granice. Ako ti netko kaže "ne" ili "prestani", odmah prestani. Ne inzistiraj, ne zadirkuj osobu zbog toga, jednostavno poštuju njezinu želju.

Što nije u redu?

Postoje određena ponašanja koja nikada nisu prihvatljiva u našoj razrednoj zajednici. Ova ponašanja krše pravila, ali i granice drugih ljudi i imaju posljedice.

Fizičko nasilje

Udaranje, guranje, šutanje, čupanje za kosu – bilo kakvo namjerno nanošenje boli drugoj osobi

Verbalno nasilje

Vrijeđanje, zadirkivanje, nazivanje pogrdnim imenima, vikanje na nekoga

Emocionalno zlostavljanje

Ignoriranje nekoga namjerno, isključivanje iz grupe, širenje glasina, ismijavanje osjećaja

Zašto je važno prijaviti?

Možda misliš da je "tužakanje" loše, ali to nije istina. Prijavljivanje kada netko prelazi granice nije tužakanje – to je briga za sebe i druge. Ako vidiš da netko povređuje drugu osobu ili ako te netko maltretira, imaš pravo i dužnost to reći.

Prijavljivanje nije slabost – to je hrabrost. Trebaju hrabre osobe da stanu u obranu pravde i zaštite one koji se ne mogu zaštititi sami.

Kome prijaviti?

- *Razrednici ili drugom učitelju*
- *Roditeljima ili skrbnicima*
- *Školskom pedagogu*
- *Bilo kojoj odrasloj osobi kojoj vjeruješ*

Ne čuvaj to za sebe! Problem se neće riješiti sam od sebe.

"Šutnja štiti nasilnika, ne žrtvu. Tvoj glas može spasiti nekoga od boli."



Poštujmo jedni druge

Kada pokazujemo međusobno poštovanje, stvaramo razrednu zajednicu u kojoj se svi osjećaju sigurno, cijenjeno i sretno.

Poštovanje počinje s malim gestama – osmijehom, ljubaznom riječju, slušanjem.



Empatija

Pokušaj razumjeti kako se druga osoba osjeća



Pristanak

Uvijek pitaj prije nego što nešto učiniš



Komunikacija

Razgovaraj otvoreno i iskreno o svojim osjećajima

Zaključak i poziv na akciju

Tijekom ovog sata razgovarali smo o dvije jako važne stvari: o razrednoj zajednici i o osobnim granicama. Ove dvije teme su usko povezane jer da bi razredna zajednica funkcionirala, svi moramo poštovati pravila i granice jedni drugih.

1

Svatko je važan

U našoj razrednoj zajednici svatko ima vrijednost i doprinosi na svoj način. Nema nevažnih članova – svi smo potrebni!

2

Granice su zdrave

Imati granice i poštovati tuđe granice čini nas zrelijima i odgovornijima. To nije sebičnost – to je samopoštovanje.

3

Zajedno stvaramo atmosferu

Svaki dan svaki od nas donosi odluke koje oblikuju naš razred. Odlučimo zajedno stvarati pozitivno okruženje.

Tvoj izazov za danas:



Učini jednu dobru stvar

Pomozi nekome, reci kompliment, nasmiješi se osobi koja izgleda tužno. Jedna mala gesta može promijeniti nečiji dan.



Postavi jednu granicu

Ako te nešto smeta, odvažno reci "ne" ili "molim te, prestani". Vježbaj biti jasan/na o tome što ti je ugodno.



Poštuj tuđe granice

Ako ti netko kaže "ne", odmah prestani. Ne pitaj zašto, ne inzistiraj – samo poštuj.

Pitanje za razmišljanje: *Kako ću danas pomoći svojoj razrednoj zajednici? Koje granice trebam bolje poštovati – svoje ili tuđe?*

Zapamtite: razredna zajednica je ono što sami stvaramo. Svaki dan imamo priliku učiniti je boljom. Svatko od vas može biti heroj koji čini razliku – svojim riječima, postupcima i brigom za druge. Zajedno smo jači, a poštovanjem jedni drugih postajemo pravi tim!