

Radni list 6

Primjeri solidarnosti (za papiriće s porukama)

Napomena: potaknite učenike da opisana ponašanja mogu primjenjivati i prema drugim učenicima — kako ih 'tajni prijatelji' ne bi odmah prepoznali te kako bi bolje uvježbali određenu vještinu/pozitivno ponašanje u međuljudskim odnosima!

Slušaj aktivno

- bez razmišljanja o tome što si činio prethodno ili što moraš iduće učiniti u danu
- koncentriraj se na ono što ti 'tajni prijatelj' govori — pritom promatraj i njegovu neverbalnu komunikaciju (geste, izraz lica...), kako bi 'pročitao' i one neizgovorene poruke
- ne vodi paralelno brigu o tome što ćeš odgovoriti svome sugovorniku
- daj do znanja da čuješ ono što slušaš — kimaj glavom, gledaj u oči
- postavlja malo pitanja, ali kojima potičeš sugovornika da još više razjasni ono o čemu priča
- potakni ga pitanjima da sam pronade neko rješenje
- nemoj nuditi savjete.

Budi ljubazan

- pokušaj poticati dobru atmosferu u odnosu s 'tajnim prijateljem' — čak i kada se ne osjećaš najbolje
- pozdravi prvi, zahvali, ispričaj se, ostani miran kada primijetiš da je on nervozan
- pokušaj ga nasmijati, pokazati da ga razumiješ, potaknuti na traženje rješenja
- a kada ti nešto zasmeta u ponašanju 'tajnog prijatelja', reci mu to na način da ga ne povrijediš!

Učini 'sitna' dobra djela

- primijeti kada je tvoj 'tajni prijatelj' u nekoj potrebi: dodaj mu maramicu kada se uprlja, digni olovku koja je pala na pod, pridržaj vrata, obrani ga od tuđih napada/kritika, podijeli s njime slatkiš... Pritom pazi da ne pretjeraš — vodi računa o tome da ga ne 'ugušiš' preučestalim dobrim gestama.

Vježbaj ja-govor

- kada razgovaraš s 'tajnim prijateljem', pokušaj uvijek izražavati svoje osjećaje i prijedloge, čak i kada ti se ne sviđa njegovo ponašanje ili mišljenje:
'Osjećam da me ne poštuješ kada tako govoriš i uskačeš mi u riječ, a i ja imam pravo izraziti svoj stav. Molim te, pričekaj da završim rečenicu pa možemo zajedno tražiti neko treće rješenje, ako se tebi ne sviđa moje mišljenje.'

umjesto

'S tobom se nikada ne da razgovarati, uvijek moraš biti u pravu!
Neću više razgovarati s tobom!'

Istakni pozitivno u drugome

- otkrij što tvoj 'tajni prijatelj' radi dobro i pohvali ga, pa i javno, kada primijetiš da se u nečemu istaknuo
- s vremena na vrijeme udijeli mu kompliment, istakni neku dobru osobinu, nešto što možda drugi još nisu primijetili
- ohrabri ga kada primijetiš da nije siguran u sebe ili u svoj uspjeh, daj mu do znanja da vjeruješ u njega.