



**n**  **excuse**  
**KATALOG PROGRAMOV**  
*Skupaj v boljši jutri*

# Kazalo

Uvodna beseda .....	3
Skupaj v boljši jutri .....	4
Naš razred .....	6
Čustva .....	7
Učinkovita komunikacija .....	8
Fizično in materialno nasilje .....	9
Booster delavnica 1 .....	10
Prijateljstvo in odnosi .....	11
Empatija .....	12
Podobnosti, razlike in strpnost .....	13
Psihično nasilje .....	14
Booster delavnica 2 .....	15
Sodelovanje in samopodoba .....	16
Uravnavanje čustev .....	17
Konflikti .....	18
Spletno in spolno nasilje .....	19
Booster delavnica 3 .....	20

# Uvodna beseda

## Odtis, ki puisti vtis.

Verjamemo, da je vsak posameznik ključen del družbene identitete in gradnik boljšega sveta. Želimo navdušiti in opolnomočiti vse mlade, željne aktivnega sodelovanja pri soustvarjanju pozitivnih sprememb ter jim približati zavedanje, da so prav oni sami, z edinstvenimi in neponovljivimi osebnostmi, z lastno voljo, energijo in željami, tisti, ki lahko začnejo spreminjati svet na bolje.

Mladinska zveza Brez izgovora Slovenija že od leta 2006 izvaja različne delavnice za učence osnovnih in dijake srednjih šol. Skupaj s številnimi partnerskimi organizacijami skrbimo za promocijo zdravega življenjskega sloga in odgovornega odnosa do okolja, spodbujamo h kvalitetnemu preživljanju prostega časa ter stremimo k opolnomočenju mladih za lažji prehod v svet odraslosti.

Šolam ponujamo širok spekter delavnic, ki preko neformalnega izobraževanja mladostnike okrepijo z znanji in veščinami, ki bodo pomagale pri njihovi rasti v zdrave, odgovorne in aktivne državljane. Izvajalci, dobro usposobljeni mladi, mladinski voditelji in mladinski delavci, se redno izobražujejo na področjih svojega dela, tako da lahko mladim ponudijo interaktivne delavnice in odgovorijo na vsa njihova vprašanja z različnih področij, ki jih delavnice pokrivajo.

Katalog je namenjen osnovnim in srednjim šolam z namenom uvedbe dodatnih izobraževalnih vsebin za učence in dijake. Vse delavnice v katalogu so za šole brezplačne, saj v Brez izgovora Slovenija stremimo k maksimalni pokritosti potreb slovenskih šol s strani javnih sredstev.

Če bi želeli izvesti posamezne delavnice na vaši šoli, nas kontaktirajte na mail [delavnice@noexcuse.si](mailto:delavnice@noexcuse.si).

# SKUPAJ V BOLJŠI JUTRI

Preventivni program, namenjen krepitvi socialnih veščin in drugih varovalnih dejavnikov z namenom zmanjšanja medvrstniškega nasilja.

## CILJNA SKUPINA

1., 2. in 3. razred osnovne šole

## CILJI PROGRAMA

Poleg splošnih ciljev programa ima vsaka intervencija določene svoje specifične cilje. Splošni cilji programa so:

- Učenci gradijo medsebojno razumevanje, preko česar ustvarjajo sodelovalno in sprejemajočo razredno klimo.
- Učence spodbujamo k razumevanju lastnega doživljanja in doživljanja drugih ter kako se nanj odzivati.
- Učenci se seznanijo s pojmom konflikta in konstruktivnega reševanja konfliktov.
- Učenci se seznanijo s pojmom medvrstniškega nasilja (in z njegovimi oblikami).
- Učenci se zavedajo negativnih posledic, ki jih ima vsaka izmed oblik nasilja.
- Učenci se seznanijo s tremi vlogami, ki nastopajo v dejanju medvrstniškega nasilja.
- Učenci razumejo pomembnost vloge opazovalca in razmišljajo o ustreznih načinih ukrepanja.
- Učenci reflektirajo lastne izkušnje z medvrstniškim nasiljem.

## TRAJANJE PROGRAMA

Program traja tri leta, od 1. do 3. razreda. V vsakem razredu se izvede 5 ur obveznih vsebin. Možna je tudi izvedba posameznih delavnic, pri čemer vsaka delavnica traja eno šolsko uro. Program in vsebine so bolj natančno opisane v katalogu Skupaj v boljši jutri.

## OPIS PROGRAMA

Raziskave na področju medvrstniškega nasilja kažejo, da je za zmanjševanje tega pojava potrebno **ozaveščanje o tematiki ter hkrati krepitev varovalnih dejavnikov**, ki mlade podpirajo pri samostojnem delovanju, izražanju mnenja in ukrepanju v primerih zaznanega nasilja. Med varovalne dejavnike spadajo med drugim pozitivna in podporna razredna klima; spodbujanje sodelovanja; prepoznavanje (lastnih in tujih) čustev, njihovo ustrezno izražanje in uravnavanje; učenje asertivnega vedenja; razvoj prosocialnih veščin in strategij reševanja konfliktov. Poleg teh dejavnikov program poudarja **vlogo aktivnih opazovalcev**, ki lahko pomembno pripomorejo k preprečevanju in zmanjševanju nasilja. V prvem razredu se program **osredotoča predvsem na grajenje razredne skupnosti in pripadnosti razredu**. V drugem razredu je **poudarek na prosocialnih veščinah**, in sicer spodbujanju strpnosti, sodelovanja in empatije. V tretjem razredu se delavnice osredotočajo na **učinkovito uravnavanje čustev in reševanje konfliktov**. V vseh treh razredih se skozi delavnice naslavlja in spoznava tudi **različne vrste medvrstniškega nasilja**, kjer se učenci učijo to vedenje prepoznavati in ob njem ustrezno reagirati. Program smernicam učinkovite preventive sledi tudi tako, da **vključuje aktivno participacijo učiteljev**, ki so spodbujeni, da z učenci izvajajo vnaprej pripravljene aktivnosti za krepitev razumevanja vsebin, ki so jih nazadnje obravnavali. Po želji se lahko izvede tudi **delavnica za pedagoške delavce in starše**, namenjena ozaveščanju in složnemu ravnanju ob zaznavanju medvrstniškega nasilja.



<b>1. RAZRED</b>	<b>NAŠ RAZRED</b> Učenci spoznajo način dela pri delavnicah in se povežejo kot razred.	<b>ČUSTVA</b> Učenci spoznajo osnovna čustva in jih razumejo pri sebi.	<b>UČINKOVITA KOMUNIKACIJA</b> Učenci razmislijo o elementih komunikacije in o tem, kaj jo dela učinkovito.	<b>FIZIČNO IN MATERIALNO NASILJE</b> Učenci se seznanijo s pojmom medvrstniškega nasilja, trikotnika vlog in spoznajo fizično ter materialno obliko.	<b>BOOSTER DELAVNICA 1</b> Učenci ponovijo in uporabijo pridobljeno znanje s predhodnih delavnic.
<b>2. RAZRED</b>	<b>PRIJATELJSTVO IN ODNOSI</b> Učenci razmislijo o delovanju razreda in medosebnih odnosih, s poudarkom na prijateljstvu.	<b>EMPATIJA</b> Učenci spoznajo pojem empatije, predvsem pa vadijo, kako se usklajevati med sabo.	<b>PODOBNOŠTI, RAZLIKE IN STRPNOST</b> Učenci razmislijo o različnosti v razredu, preko česar naslavljamo (ne)sprejemanje v (ne)svobodno izbranih skupinah.	<b>PSIHOLOŠKO NASILJE</b> Učenci spoznajo psihološko nasilje (verbalno in neverbalno obliko), odnosno nasilje ter razmislijo o virih pomoči.	<b>BOOSTER DELAVNICA 2</b> Učenci ponovijo in uporabijo pridobljeno znanje s predhodnih delavnic.
<b>3. RAZRED</b>	<b>SODELOVANJE IN SAMOPODOBA</b> Učenci med delavnico ustvarjajo podporno okolje ter gradijo lastno samozavest.	<b>URAVNAVANJE ČUSTEV</b> Učenci začnejo razmišljati o učinkovitih načinih uravnavanja čustev.	<b>KONFLIKTI</b> Učenci razmislijo o konfliktih in načinih njihovega reševanja s poudarkom na komunikaciji.	<b>SPLETNO IN SPOLNO NASILJE</b> Učenci spoznajo spletno in spolno nasilje ter skupne lastnosti vsem vrstam nasilja.	<b>BOOSTER DELAVNICA 3</b> Učenci ponovijo in uporabijo pridobljeno znanje s predhodnih delavnic.

# NAŠ RAZRED

Spoznavanje načina dela tekom programa Skupaj v boljši jutri ter grajenje pripadnosti razredu.

## CILJNA SKUPINA

1.–3. razred osnovne šole

## TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

## CILJI PROGRAMA

- Učenci razumejo, da so delavnice drugačne od običajnega pouka, in se spoznajo z načinom dela znotraj neformalnega izobraževanja.
- Učenci razmislijo o tem, kaj je razred, in o pomembnosti sodelovanja v tej skupnosti.
- Učenci aktivno sodelujejo, se povežejo in se začnejo dojemati kot razredna skupnost.

## OPIS PROGRAMA

Delavnica Naš razred je prva v sklopu celotnega programa, zaradi česar na začetku izvedemo učinkovno vrednotenje oziroma preverjanje stališč in mnenj učencev o medvrstniškem nasilju ter učitelja o vedenju in odnosih v razredu v povezavi z medvrstniškim nasiljem. Na koncu izvedenih delavnic oziroma na koncu šolskega leta ponovno izvedemo isto vrednotenje, s čimer **ocenimo dosežen učinek izvedenih vsebin**. Nato preko interaktivnih iger z učenci spoznavamo **način dela tekom celotnega programa in vzpostavimo razredna pravila**. Preko iger učenci začnejo oblikovati **pojem razreda in razredne skupnosti**, v kateri bodo delovali v naslednjih letih, ter začnejo graditi pozitivne medosebne odnose, ki jih krepimo tudi tekom vseh prihodnjih delavnic. Na koncu vsak učenec preko risbe izrazi svoje razumevanje razreda, s čimer oblikujemo skupno razumevanje in **identificiramo nekatere elemente, ki se pojavljajo v njihovi razredni skupnosti**.



# ČUSTVA

Spoznavanje osnovnih čustev in razumevanje lastnega doživljanja.

## CILJNA SKUPINA

1.–3. razred osnovne šole

## TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

## CILJI PROGRAMA

- Učenci razumejo, kaj so čustva, zakaj in kdaj jih doživljamo.
- Učenci vedo, kdaj doživljamo veselje, in znajo dati primer situacije njegovega doživljanja.
- Učenci vedo, kdaj doživljamo žalost, in znajo dati primer situacije njenega doživljanja.
- Učenci vedo, kdaj doživljamo jezo, in znajo dati primer situacije njenega doživljanja.
- Učenci vedo, kdaj doživljamo strah, in znajo dati primer situacije njegovega doživljanja.
- Učenci vedo, kdaj doživljamo gnus, in znajo dati primer situacije njegovega doživljanja.

## OPIS PROGRAMA

Čustvovanje je osnovna funkcija našega psihičnega delovanja; razumevanje **čustvenega doživljanja, izražanje čustev na socialno sprejemljiv način ter uravnavanje naših čustev** pa so podlaga za **uspešno grajenje socialnih odnosov** in uspešno delovanje v družbi nasploh. Na začetku delavnice se učenci spoznajo s pojmom čustvovanja in razumejo, katera čustva doživljamo v določenih vsakodnevnikih situacijah. V nadaljevanju delavnice se preko različnih metod (branje pesmi, opazovanje slik ali obraznih izrazov itd.) **spoznajo s petimi osnovnimi čustvenimi stanji** (veselje, žalost, jeza, strah in gnus), pri čemer vsako doživljanje **povežejo z lastnimi izkušnjami**. Od te delavnice dalje, v začetku vsake nadaljnje izvedbe, učence spodbudimo k stiku s samim sabo preko refleksije trenutnega čustvenega doživljanja.





# UČINKOVITA KOMUNIKACIJA

Razumevanje elementov komunikacije  
in kdaj je učinkovita.



## CILJNA SKUPINA

1.–3. razred osnovne šole

## TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

## CILJI PROGRAMA

- Učenci razumejo, kaj je komunikacija.
- Učenci ozavešajo, da je treba za učinkovito komuniciranje dobro poslušati in se jasno izražati.
- Učenci spoznajo pojem neverbalne komunikacije.

## OPIS PROGRAMA

Delavnica učence uči o pomembnosti **jasnega in asertivnega izražanja svojega mnenja**. To je temelj učinkovite komunikacije ter ključen element pri odzivanju na tvegane situacije (npr. nasilje, vrstniški pritisk itd.). Spoznajo, da je učinkovita komunikacija sestavljena tako iz **jasnega govornega izražanja kot tudi aktivnega poslušanja**, in preko interaktivnih metod na praktičen način preizkusijo oba elementa. Razumejo in se spoznajo s pojmom **neverbalne komunikacije** ter z njeno pomočjo komunicirajo s sošolci. Na koncu delavnice spoznajo, da imajo v razredu **'zaveznike', na katere se lahko obrnejo po pomoč in podporo**.

# FIZIČNO IN MATERIALNO NASILJE

Spoznavanje pojma medvrstniškega nasilja (podrobneje telesne/fizične in materialne oblike) ter trikotnika medvrstniškega nasilja, s poudarkom vloge opazovalca.

## CILJNA SKUPINA

1.–3. razred osnovne šole

## TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

## CILJI PROGRAMA

- Učenci spoznajo in najdejo primere medvrstniškega nasilja, predvsem fizičnega in materialnega.
- Učenci razumejo vloge v medvrstniškem trikotniku nasilja in občutke udeleženih vlog.
- Učenci naštejejo ustrezne in neustrezne načine ukrepanja, ko opazijo nasilno vedenje.

## OPIS PROGRAMA

Učenci preko igre prepoznajo elemente in **lastnosti medvrstniškega nasilja** ter definicijo prenesejo na vsakdanje situacije. Razumejo **razliko med fizičnim in materialnim nasiljem** in znajo identificirati lastne izkušnje teh dveh vrst nasilja. Preko igre vlog spoznajo **tri vloge v trikotniku nasilja (nasilnež, žrtev in opazovalec)** ter doživljanje vsake posamezne vloge. Preko debate podajo tudi svoje mnenje, zakaj do nasilja pride, in **gradijo empatično razumevanje**. Razumejo, da so najpogosteje v nasilje vključeni kot opazovalci, in spoznajo pomembnost aktivne vloge opazovalca, ki pomaga žrtvi nasilnega vedenja. Spoznajo tudi možne načine iskanja pomoči, če se znajdejo v vlogi opazovalca ali žrtve nasilja. Na koncu naslovimo njihovo situacijo (na šoli ali v razredu), kaj ob nasilnem vedenju doživljajo ter jim pomagamo **identificirati konkretne vire pomoči**.



# BOOSTER DELAVNICA 1

Uporaba pridobljenega znanja s prehodnih delavnic z namenom utrjevanja in izboljšanja razumevanja.

## CILJNA SKUPINA

1.–3. razred osnovne šole

## TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

## CILJI PROGRAMA

- Učenci se učijo sodelovanja in skupinskega reševanja problemov.
- Učenci ponavljajo znanje, pridobljeno na preteklih delavnicah.
- Učenci poglobljajo razumevanje in uporabnost naučenih vsebin.

## OPIS PROGRAMA

Tekom programa učenci na interaktiven način, preko debate in dela v skupini, ponovijo pridobljeno znanje s preteklih delavnic. Učencem predvajamo zgodbo, v kateri nato **identificirajo nasilno vedenje, prepoznajo različne vloge v nasilni situaciji in čustva teh vlog, hkrati pa tudi svoja doživljanja ob poslušanju.**

Ponovno jim omogočimo prostor, da izrazijo svoja doživljanja in izkušnje z nasiljem, ter iščemo rešitve in vire pomoči. Na koncu delavnice z učenci tudi ovrednotimo izvedene delavnice in predano vsebino.



# PRIJATELJSTVO IN ODNOSI

Razumevanje delovanja razreda in medosebnih odnosov, s poudarkom na prijateljstvu in pomoči drug drugemu.

## CILJNA SKUPINA

1.–3. razred osnovne šole

## TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

## CILJI PROGRAMA

- Učenci razmislijo o tem, kako se počutijo v razredu.
- Učenci razumejo, da v razredu (in zunaj njega) oblikujemo različne odnose.
- Učenci razumejo, da je treba sodelovati tudi s tistimi, ki niso tvoji prijatelji.
- Učenci razmislijo o tem, kdo je prijatelj in kakšne so njegove lastnosti. Učenci slišijo, kako lahko pomagajo drugim, ki so v stiski.

## OPIS PROGRAMA

Delavnica Prijateljstvo in odnosi je prva v sklopu delavnic za učence 2. razreda. Tako kot v 1. razredu tudi v 2. razredu na začetku izvedemo učinkovno vrednotenje oziroma preverjanje stališč in mnenj učencev o medvrstniškem nasilju ter učitelja o vedenju in odnosih v razredu v povezavi z medvrstniškim nasiljem. Z učenci preko metode termometer mnenj **spoznavamo, kako se počutijo v razredu, kako vrednotijo razredne odnose ter svoje počutje znotraj razredne skupnosti.** Preko igre se učijo sodelovanja, sposobnost in pomembnost sodelovanja pa naslovimo tudi tekom debate, da lahko razumejo, zakaj je pomembno. Naslovimo tudi **pojem prijateljstva** in učencem pomagamo pri prepoznavanju lastnosti oseb, ki jih štejejo med prijatelje. **Spodbujamo medsebojno pomoč in podporo**, ki ju lahko najdejo v prijateljskih odnosih.



# EMPATIJA

Spoznavanje pojma empatije oz. sočutja ter načinov, na katere se lahko usklajujemo z drugim.

## CILJNA SKUPINA

1.–3. razred osnovne šole

## TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

## CILJI PROGRAMA

- Učenci ozavešajo, da imajo tudi drugi čustva in lastna doživljanja.
- Učenci se poskusijo povezati z drugimi.  
Učenci začnejo razmišljati o vzrokih za čustva drugih.
- Učenci razmislijo o empatičnem odzivanju.

## OPIS PROGRAMA

V prvem razredu smo z učenci naslavljali in spoznavali čustva, pri čemer smo jih spodbujali k samorefleksiji in zaznavanju lastnega doživljanja. V tej delavnici pojem čustev prenesemo na sočloveka/sošolca ter jih **učimo prepoznavanja in ustreznega odzivanja na doživljanje drugega**, v namen **medosebnega povezovanja in sklepanja dobrih socialnih odnosov**. Učenci se v parih učijo **prepoznavanja telesne govornice** in ustreznega odzivanja na govorico sošolca. Posvetimo se tudi **čustvenim izrazom** ter jih z učenci izražamo in prepoznavamo. Spoznamo jih s pojmom **empatija oziroma sočutje** in jih spodbudimo k raziskovanju vedenj in odzivov, ki jih potrebujemo, ko doživljamo določeno čustveno stanje. Preizkusijo se v empatičnem odzivanju.



# PODOBNOSTI, RAZLIKE IN STRPNOST

Spodbujanje razmišljanja o podobnostih in razlikah v razredu ter naslavljanje (ne)strpnosti in (ne)sprejemanja v (ne)svobodno izbranih skupinah.

## CILJNA SKUPINA

1.–3. razred osnovne šole

## TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

## CILJI PROGRAMA

- Otroci spoznavajo podobnosti in razlike med sabo in sošolci.
- Učenci razmislijo o tem, kako podobnosti in razlike vplivajo na odnose.
- Učenci izvedo za (ne)strpnost in zakaj jo je pomembno prepoznati.
- Učenci slišijo za odnosno nasilje.

## OPIS PROGRAMA

Preko preproste aktivnosti naslovimo vsakdanje stvari, v katerih so si učenci med seboj različni. Sprašujemo se, **kako njihova različnost vpliva na odnose** in ali na podlagi določenih lastnosti izbirajo prijatelje/družbo. Učencem predvajamo zgodbo, ki naslavlja **nestrpnost do drugačnosti, in vsebino prenesemo na njihove vsakdanje situacije** ter z njimi raziskujemo, če opažajo izločanje na podlagi drugačnosti tudi v svojem okolju. Raziskujemo **občutja, ki jih posameznik doživi ob izločenosti iz družbe/skupine**. Pri starejših pojem nestrpnosti prenesemo tudi na širši družbeni kontekst. Preko vsebine delavnice začnemo naslavljeni **odnosno nasilje**.



# PSIHIČNO NASILJE

Spoznavanje psihološkega (verbalna in neverbalna oblika) in odnosnega nasilja ter obnavljanje že usvojenega znanja o medvrstniškem nasilju.

## CILJNA SKUPINA

1.–3. razred osnovne šole

## TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

## CILJI PROGRAMA

- Učenci spoznajo, kaj je psihološko medvrstniško nasilje.
- Učenci ponovijo in utrdijo, kaj je fizično in materialno medvrstniško nasilje.
- Učenci ponovijo trikotnik medvrstniškega nasilja.
- Učenci razmislijo, kako lahko pomagajo, ko opazijo nasilno vedenje.

## OPIS PROGRAMA

Preko prisposodbe učenci spoznajo, kako žaljivke, izločanje iz družbe ter drugo verbalno ali neverbalno psihično nasilje **vplivajo na posameznika in njegovo razumevanje samega sebe**. Spoznajo, **kako pogosto se tovrstno nasilje pojavlja** in ali je v njihovih očeh to nekaj normalnega, sprejemljivega. Z učenci problematiziramo tovrstno vedenje. Ponovimo tudi že usvojeni obliki materialnega in fizičnega nasilja ter se naučimo **razlikovati med nasilnim in nenasilnim vedenjem** ter različnimi spoznanimi oblikami. Na podlagi zgodbe se **vživijo v vlogo opazovalca in pomagajo žrtvi nasilja** s konkretnimi predlogi iskanja pomoči.



# BOOSTER DELAVNICA 2

Uporaba pridobljenega znanja s predhodnih delavnic z namenom utrjevanja in izboljšanja razumevanja.

## CILJNA SKUPINA

1.–3. razred osnovne šole

## TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

## CILJI PROGRAMA

- Učenci nadgrajujejo sodelovanje in skupinsko reševanje problemov.
- Učenci ponavljajo znanje, pridobljeno na delavnicah.
- Učenci poglobljajo razumevanje in uporabnost naučenih vsebin.

## OPIS PROGRAMA

Tekom programa učenci na interaktiven način, preko debate in dela v skupini, ponovijo usvojeno znanje s preteklih delavnic. Učencem predvajamo zgodbo, v kateri nato **identificirajo nasilno vedenje, prepoznajo različne vloge nasilni situaciji in čustva teh vlog**, hkrati pa tudi svoja doživljanja ob poslušanju. Ponovno jim omogočimo prostor, da izrazijo svoja doživljanja in izkušnje z nasiljem, ter **iščemo rešitve in vire pomoči**. Na koncu delavnice z učenci tudi ovrednotimo izvedene delavnice in predano vsebino. Preko dela v skupini gradijo razredno dinamiko in **se učijo sodelovalnega vedenja**.



# SODELOVANJE IN SAMOPODOBA

Ustvarjanje podpornega in spodbujevalnega okolja, ki podpira gradnjo samozavesti.

## CILJNA SKUPINA

1.–3. razred osnovne šole

## TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

## CILJI PROGRAMA

- Učenci sodelujejo in se zabavajo, kar jih poveže.
- Učenci razmislijo o svojih vlogah v življenju.
- Učenci poiščejo nekaj svojih dobrih lastnosti, kar ugodno vpliva na njihovo samopodobo.
- Učenci razmislijo in podajo komplimente sošolcem, kar jih zbližuje.

## OPIS PROGRAMA

Delavnica Sodelovanje in samopodoba je prva v sklopu delavnic za učence 3. razreda. Tako kot v 1. in 2. razredu tudi v 3. razredu na začetku izvedemo učinkovno vrednotenje oziroma preverjanje stališč in mnenj učencev o medvrstniškem nasilju ter učitelja o vedenju in odnosih v razredu v povezavi z medvrstniškim nasiljem. Učenci preko interaktivnih iger **krepijo medosebno povezanost in sodelovanje**. Preko aktivnosti 'Jaz sem...' so **vodeni v samorefleksijo, prepoznavanje pojma samega sebe in identifikacijo pozitivnih lastnosti**. Komplimente podajajo tudi drugim ter pri tem reflektirajo svoja občutja, ko prejmejo kompliment ali ga podajo. Krepimo njihovo **zavedanje pozitivne samopodobe preko položajev moči, kreposti in pozitivnega samovrednotenja**.



# URAVNAVANJE ČUSTEV

Spodbujanje razumevanja lastnih čustev in učenje učinkovitih načinov njihovega uravnavanja.



## CILJNA SKUPINA

1.–3. razred osnovne šole

## TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

## CILJI PROGRAMA

- Učenci razmislijo o lastnem doživljanju čustev.
- Učenci ozavestijo, da vsak doživlja različna čustva (tudi v istih situacijah). Učenci spoznajo, da poznamo in se poslužujemo različnih načinov uravnavanja čustev.
- Učenci razmislijo o tem, kateri načini uravnavanja čustev so ustrezni in kateri so neustrezni.

## OPIS PROGRAMA

Delavnici, ki sta naslavljali čustvovanje v prvih dveh razredih, nadgradimo z vsebino delavnice Uravnavanje čustev. S pomočjo igre termometer mnenj reflektirajo, **kako pogosto in kako intenzivno doživljajo posamezno čustveno stanje**. Skupaj naslovimo določene situacije, v katerih doživljajo eno izmed osnovnih čustev, pri čemer dajemo poudarek na **sprejemanje doživljanja tako prijetnih kot neprijetnih čustvenih stanj**. Poudarimo pomembnost uravnavanja in predelovanja, še posebej neprijetnih čustvenih stanj, ki nas omejujejo pri pozitivnem samovrednotenju ter sprejetosti v socialnem okolju. Prikažemo jim, kako se neprijetna čustvena stanja, v kolikor jih ne izražamo in ustrezno uravnavamo, nabirajo in se vzajemno krepijo. Na koncu spoznajo in preizkusijo nekatere načine **uravnavanja čustev**, predvsem pa so sposobni identificirati neustrezne načine.

# KONFLIKTI

Spoznavanje pojma konflikti in različnih načinov njihovega reševanja s poudarkom na komunikaciji.

## CILJNA SKUPINA

1.–3. razred osnovne šole

## TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

## CILJI PROGRAMA

- Učenci razmišljajo o pojmu konflikta in tem, da ni nujno slab.
- Učenci spoznajo različne načine reševanja konfliktov in ozavestijo, kateri je najbolj učinkovit.
- Učenci vadijo izražanje nestrinjanja.
- Učenci se preizkusijo v asertivnem reševanju konfliktov.

## OPIS PROGRAMA

Učenci razumejo, kaj je konflikt ter da so konflikti del vsakdanjega delovanja in nekaj normalnega. Razumejo, da **ob ustreznem reševanju konfliktov lahko sklepamo in gojimo dobre medosebne odnose** ter da se konflikti v teh odnosih slej ko prej pojavijo. Razumejo tudi, da konflikti niso nujno nasilni, vendar lahko prerastejo v nasilno vedenje, če jih ne znamo ustrezno reševati. Spoznajo in preizkusijo se v **asertivnem reševanju konfliktov**, znajo **izraziti svoje nestrinjanje na spoštljiv način** ter prav tako spoštljivo izraziti svoje mnenje.



# SPLETNO IN SPOLNO NASILJE

Utrjevanje znanja o psihološkem, materialnem in fizičnem nasilju ter spoznavanje spletnega in spolnega nasilja.

## CILJNA SKUPINA

1.–3. razred osnovne šole

## TRAJANJE PROGRAMA

Ena šolska ura.

## CILJI PROGRAMA

- Učenci ponovijo, kar že vedo o medvrstniškem nasilju.
- Učenci razmislijo o posledicah medvrstniškega nasilja za žrtve.
- Učenci slišijo za tvegano vedenje na spletu.
- Učenci se seznanijo s spletnim in spolnim nasiljem.

## OPIS PROGRAMA

Na začetku delavnice ponovimo, **kaj že vemo o medvrstniškem nasilju**, njegovih oblikah in značilnostih. Pogovorimo se **o posledicah nasilja na žrtve in družbo**. Nato se osredotočimo na spletno nasilje in preko igre predstavimo **tveganja za vključenost v nasilje na spletu**. Pogovorimo se o različnih oblikah spletnega nasilja in o tem, kako se lahko pred njim zavarujemo. Na koncu namenimo še nekaj besed **spolnemu nasilju**, predvsem njegovemu prepoznavanju in razumevanju kot ene od oblik (medvrstniškega) nasilja.



# BOOSTER DELAVNICA 3

Uporaba pridobljenega znanja s predhodnih delavnic z namenom utrjevanja in izboljšanja razumevanja.

## OPIS PROGRAMA

Učenci se razdelijo v skupine, v katerih bodo naslednji dve uri delali, razmišljali in utrjevali usvojeno znanje s predhodnih delavnic. Skupine na začetku delavnice oblikujejo svoje plakate in se kot skupina identificirajo ter povežejo. Z njimi nato **ponovimo tematike celotnega programa** in naslovimo pomembnost naslavljanja teh vsebin. Učenci imajo priložnost izpostaviti vse, kar so si zapomnili in česar so se naučili, ter znanje izmenjati med sabo, da sestavijo kolektivno sliko naučenega. **Na koncu namenimo nekaj časa tudi samorefleksiji** (njihovega počutja tekom delavnic, njihovih prepričanj in sodb o nasilnemu vedenju itd.) in zaključevanju delavnic preko vrednotenja in naslavljanja še odprtih vprašanj.

## CILJNA SKUPINA

1.–3. razred osnovne šole

## TRAJANJE PROGRAMA

Dve šolski uri.

## CILJI PROGRAMA

- Učenci nadgrajujejo sodelovanje in skupinsko reševanje problemov.
- Učenci ponavljajo znanje, pridobljeno na delavnicah.
- Učenci poglobljajo razumevanje in uporabnost naučenih vsebin.



# Podporniki programov

v preteklosti so nas podprli že:



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE  
URAD RS ZA MLADINO



Mestna občina  
Ljubljana



OBČINA  
POSTOJNA



MESTNA OBČINA KOPER  
COMUNE CITTÀ DI CAPODISTRIA

**n**  **excuse**

