

## **ZNANJE O ČUSTVIH ZA MANJ NASILJA V ŠOLI**

### **VODNIK ZA UČITELJE/IZOBRAŽEVALCE/MENTORJE**

**Pred začetkom prosite udeležence, če izpolnijo vprašalnik za učitelje (glej prilogo Znanje o čustvih – vprašalnik za učitelje).**

**Spodaj imate nanizan seznam vprašanj za vsako temo, ki vam bo v pomoč pri izvedbi predavanj za učitelje in pri implementaciji tem z učenci/dijaki pri pouku.**

#### 1. ZNANJE O ČUSTVIH ZA MANJ NASILJA V ŠOLI

##### **"SMO ČUSTVENO PISMENI?"**

Kaj je čustvena pismenost?

Smo dovolj čustveno pismeni?

Kaj so čustva, kdaj jih doživljamo, kako nastanejo?

Zakaj so čustva (prijetna, neprijetna) pomembna?

Katera čustva poznamo?

Kako učinkovito in nenasilno izraziti čustva?

Minimalni cilj: sprejemljivo izražanje neprijetnih čustev (na primer sovraštva).

Nekatera zmotna prepričanja o čustvih.

Nam lahko šola pomaga bolje razumeti svoja čustva in čustva drugih tern as nauči učinkovitega in nenasilnega izražanja čustev.

#### 2. POMEBNOST ČUSTEV ZA PREPREČEVANJA NASILJA V ŠOLI

##### **"ZAKAJ SE VEDEMO NESTRPNO, NASILNO?"**

Nasilje je vedenje, ki ga izberemo ali ne. Odločimo se lahko, kako bomo izrazili svoja čustva.

Nasilno ravnanje je nesprejemljivo (razen v nujni samoobrambi in skrajni sili, seveda s pravo mero in ciljem odvrniti grožnjo, ne pa poškodovati človeka).

Strpnost/nestrpnost (toleranca/nasilje).

Žrtev včasih prevzame vlogo povzročitelja nasilja (pri tem lahko gre tudi za žrtev nasilja v družini).

Nasilje kot povračilo.

Impulzivno, nenadzorovano izražanje besa.

Nasilje kot sredstvo za ‚manipuliranje‘ s čustvi.

Nasilje kot sredstvo za preganjanje dolgčasa.

Nasilje na podlagi zgedovanja po prijateljih, pritiska vrstnikov.

Težnja po ‚ustrahovanju‘ drugih učencev, vzbujanje strahospoštovanja.

Kako razumeti lastno nasilno ravnanje?

Kako drugače ravnati?

### 3. KONTEKSTUALNO RAZUMEVANJE ČUSTVENOSTI NASILJA

#### **“KRATKOČASNA ŠOLA VEDOŽELJNIH!”**

Kdaj se dolgočasimo, kaj z dolgčasom sporočamo?

Kaj nas v resnici zanima, kaj nam je pomembno vedeti?

Dolgčas kot tvegano čustvo za nasilno ravnanje.

Vedoželjnost kot varovalno čustvo.

Kako zmanjšati pogostost dolgočassenja in povečati pogostost doživljanja vedoželjnosti v šoli?

### 4. O MEDOSEBNEM NASILJU IN ČUSTVIH

#### **‘KDO PA MISIJO, DA SO?’**

Kdaj, zakaj, komu kljubujemo?

Užaljenost, osramočenost, ponižanost. Nas lahko drugi užalijo?

Razlika med podrejenostjo in ponižnostjo (manjvrednostjo).

Razlika med nadrejenostjo in vzvišenostjo (večvrednostjo).

Kako prenesti preziranje s strani drugih?

Brezpogojno sprejemanje sebe („Jaz sem vreden, sem pomemben.“)

Razvijanje odnosov vzajemnega spoštovanja. Razlika med spoštovanjem in strahospoštovanjem (tu vlada argument moči).

## 5. ZBRANE "TVEGANE" PREDSTAVE O ČUSTVIH

Teze:

- a) Neprijetna čustva, ki jih doživljam, so vedno slaba zame.
- b) Ko doživljam močna čustva, ne moremo več razmišljati.
- c) Ko doživljam močno jezo do nekoga, ga moram na nek način napasti.
- d) Ni res, da ne smemo nobenega čustva izraziti z nasiljem.
- e) Mislim, da moram svoja čustva vedno pokazati.
- f) Če mi nekdo reče nekaj grdega, povzroči v meni neprijetno čustvo.

### **"LJUDJE, NE SOVRAGI!"**

Kdaj, zakaj, koga sovražimo? ("Ti si zloben.", "Ne zaslužiš si, da živiš.", maščevanje, privoščljivost).

Kdaj, zakaj, koga preziramo? ("Ti si slab.", poniževanje, ignoriranje).

Razlika med nasiljem iz sovraštva (uničevalno nasilje), prezira (poniževalno nasilje), jeze (nasilje kot zahteva, da drugi spremeni vedenje).

Imamo pravico doživljati prezir in sovraštvo, nimamo pa pravice drugega poniževati in uničevati. Tudi jeze ne smemo izražati na nasilen način.

Kdaj doživljam privoščljivost?

Kdaj doživljam sočutje?

Odnosi simpatije/antipatije/ravnodušnosti. ("Jaz sem v redu, ti si v redu." Samospoštovanje, spoštovanje).

Kdaj doživljam zavist? Raje kot zavist: „Privoščim ti, a jaz bi tudi.“

Kdaj doživljam ljubosumje? Nenasilno izražanje ljubosumja.

Kako preprečiti čustva antipatije v šoli? Minimalni cilj: ustrezno izražanje neprijetnih čustev (na primer sovraštva, prezira) do drugih učencev. Ljudje imajo pravico doživljati sovraštvo in prezir, moramo pa ju civilizirano izraziti ali držati zase.

### **"KOMUNICIRAJMO SPOŠTLJIVO!"**

Ne žaliti, poniževati ljudi, z vsakim ravnati kot s človekom.

Jezo, kritiko naslavlja na vedenje, ne na celotno osebo – ločiti "greh" od "grešnika". Jezi se lahko tisti, ki ima prav in ne tisti, ki je močnejši.

Vživljanje v drugega, sočutje.

Ustrezno čustvo krivde, opravičilo.

Spoštljiv odnos do vseh sošolcev iz razreda. Biti povezani, vključevalni, pripadni razredu.

Prijazen, podporen odnos do učencev nižjih razredov.

Splošna spoštljivost in solidarnost v šoli.

Cilj šole je: vsaj strpnost (tudi če ne sprejemam, potrpi, nisem agresiven, nasilen).

Razumevanje ni isto kot sprejemanje. Lahko razumem, a ne sprejemam. A tudi če ne sprejemam, moram biti strpen.

## 6. IZBRANA ČUSTVA (POVEZANA Z NASILNIM RAVNANJEM)

### **»SAM KONFLIKT ŠE NI DELIKT!«**

Kaj je konflikt? Spopad dveh želja, ne dveh oseb!

Kaj je želja?

Kaj je frustracija (želje), potrpežljivost?

Ločiti med željo in potrebo.

Ločiti sebe kot osebo in svojo željo – jaz nisem enako moja želja.

Ločiti drugega kot osebo in njegovo željo – drugi ni enako njegova želja.

Zavrnitev želje ne pomeni zavrnitev osebe – konflikt naj se dogaja na ravni želja ne na ravni odnosa.

Nasilje kot poskus reševanja konflikta.

Nenasilno reševanje konfliktov – dogovarjanje, pogajanje (kaj želim jaz, kaj drugi), kompromis, mediacija, zmaga obeh strani.

Če se je konflikt sprevrgel v prezir, sovraštvo, moramo ugotoviti, kaj je bil izhodiščni konflikt in ga vrniti iz osebnih ravni na raven želja (popraviti odnos).

Minimalni cilj : ločiti čustvo od vedenja – ustrezen način (ne)izražanja prezira in sovraštva.

## 7. ČUSTVENO PISMENI ODNOS DO UČENCEV

Za učinkovito preprečevanje "tveganih čustev in krepitev "varovalnih" čustev je ključnega pomena, da učence čustveno opismenjemo in jim omogočimo, da se naučijo:

Da so brezpogojno pomembni in (enako)vredni kot človeška bitja,

da so tudi drugi pomembni (spoštovanje, simpatija, sočutje, solidarnost, istovetenje, zaupanje),

da bodo razlikovali osebo od vedenja osebe (za zrelo jezo!),

da bodo razlikovali osebo od njene želje (za zrelo nezadovoljstvo!),

da bodo razlikovali med željo in potrebo (potrebujemo le tisto, brez česar ne moremo živeti),

da je konflikt spopad želja in ne spopad oseb (popravljanje odnosa, nenasilno reševanje spora),

da so soodgovorni za oblikovanje „kratkočasne šole vedoželjnih“ (kaj jih resnično zanima?),

da lahko izbirajo, kako se bodo odzivali – na primer na žalitve (problem preobčutljivosti!),

da biti podrejen ne pomeni biti ponižen (kljubovnje – nespontana neposlušnost),  
da biti nadrejen ne pomeni biti vzvišen (podrejenost in nadrejenost sta potrebni vlogi),  
da biti sprejet ne pomeni biti vreden (vredni so tudi, če niso sprejeti),  
da bodo znali zdravo tekmovati (preseči logiko, da so eni zmagovalci, drugi pa „luzerji“;  
„Nasprotnik ni sovražnik!“; Tisti, ki ni z mano, ni nujno proti meni),  
da obstaja razlika med „doma“ in „v šoli“ (šola je javni prostor, kjer ni ustrezno, da smo do vseh vselej povsem odkriti in neposredni, v šoli ne gre pričakovati, da nas bodo vsi sprejemali in imeli radi.)

Najbolj zanesljivi porok uspeha takšnih prizadevanj je naša lastna čustvena razgledanost in osveščенost.

„Čustveno pismeni odnos“ nas odraslih do otrok je sploh najboljši način za preprečevanje njihovega nasilnega izražanja čustev.

„Čustveno nepismeni odnos“ odraslih do otrok pa izrazito poveča verjetnost nasilnega vedenja otrok. Predvsem si velja zapomniti, da bo učenec imel do sebe zelo verjetno takšen odnos, džkot ga imamo pomembni odrasli do njega. Njegov ustrezeni odnos do sebe je najboljši obt za to, da bo imel ustrezen odnos tudi do drugih ljudi. Zato bodimo do njega predvsem ljubeči in dosledni – povežimo torej nežne in stroge razsežnosti pedagoške ljubezni.

**Na koncu predavanj, prosite učitelje da ponovno izpolnijo vprašalnike, ki so jih izpolnili že pred pričetkom predavanj, da vidijo, če so se odgovori po končanem modulu kaj spremenili.**

Vir: Znanje o čustvih za manj nasilja v šoli

Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti v Ljubljani, 2010

Uredil Mitja Muršič

Gradivo za predavanja najdete tukaj:

**[nenasilje.inst-krim.si/images/docs/inst-krim\\_znanje-o-custvih.pdf](https://nenasilje.inst-krim.si/images/docs/inst-krim_znanje-o-custvih.pdf)**