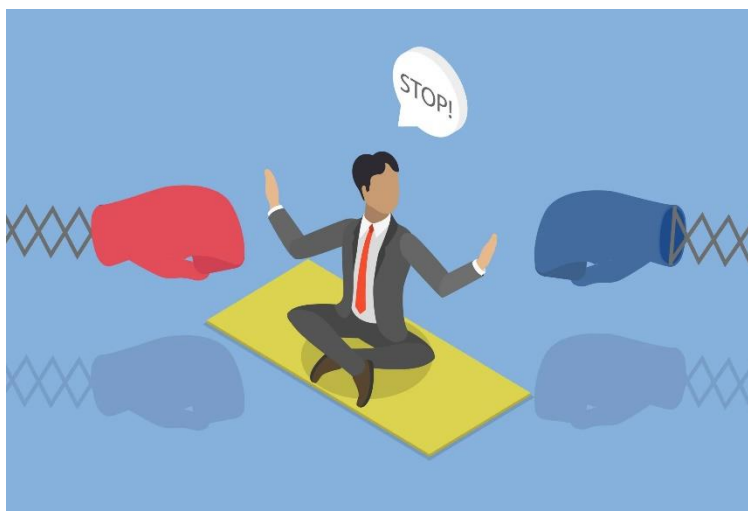


Upravljanje sukobima, emocionalna inteligencija i prevencija nasilja

Prag, Češka republika

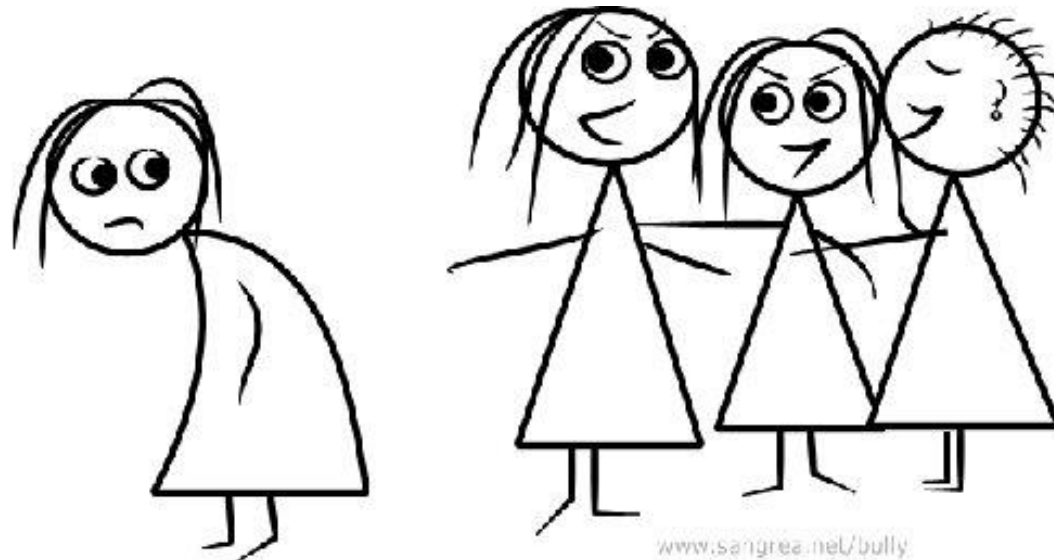
21.07.-26.07.2025.



- Ova prezentacija objašnjava kako razumjeti i rješavati sukobe u školskom okruženju. Naglasak je na grupnoj dinamici, razvoju emocionalne inteligencije kod učenika i učitelja, te na praktičnim strategijama prevencije vršnjačkog nasilja, uključujući i cyberbullying. Cilj je pružiti učiteljima i stručnjacima alate koji pomažu u stvaranju sigurnog i poticajnog okruženja.

Zašto govoriti o sukobima u školama?

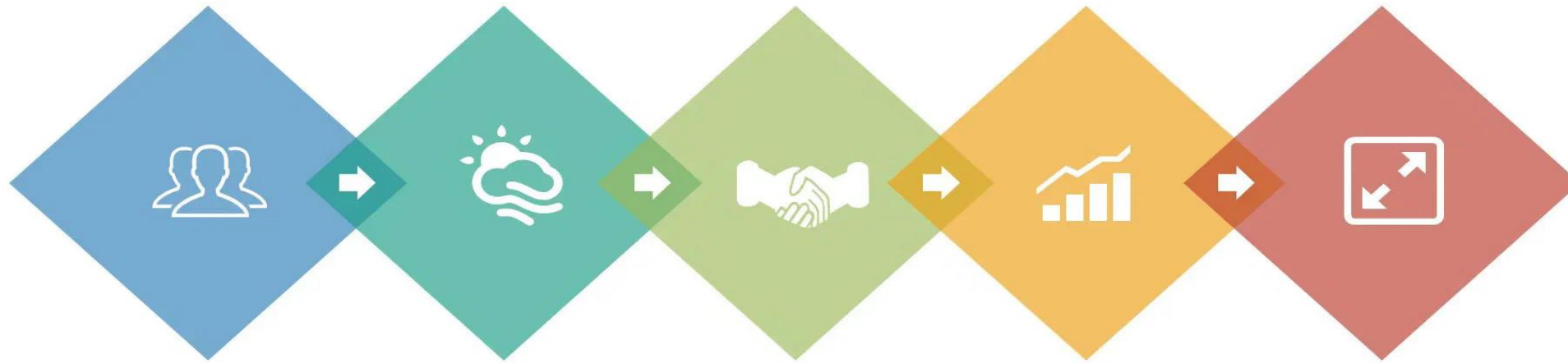
- Sukobi u razredu nisu neuobičajeni – oni proizlaze iz različitih potreba, osobnosti i očekivanja učenika. Ako se njima pravilno upravlja, sukobi mogu postati prilika za rast, jačanje odnosa i razvoj socijalnih vještina. Ako se ignoriraju, mogu prerasti u ozbiljne probleme poput isključenosti, bullyinga ili narušenih odnosa.



Faze razvoja grupe (Tuckmanov model)

- 1. Forming ("Honeymoon phase,,) – učenici su ljubazni, ali nesigurni; učitelj postavlja strukturu.
- 2. Storming ("The testing phase") – pojavljuju se sukobi i borba za moć; uloga učitelja je moderirati i poticati dijalog.
- 3. Norming ("Settling in") – formiraju se pravila i suradnja; učitelj naglašava dogovore i podržava zajedništvo.
- 4. Performing ("Effective collaboration") – grupa radi učinkovito i samostalno; učitelj se povlači u ulogu mentora.
- 5. Adjourning ("Closure and transition") – završetak rada; javljaju se emocije rastanka i evaluacija postignutog.

QG



Forming

The forming stage occurs when team members first come together as a team.

Storming

During the storming stage, teams discover teamwork is more difficult than they expected.

Norming

The norming stage begins as the team moves beyond the storming stage and begins to function as a team.

Performing

When a team reaches the performing stage it is functioning as a high performance team.

Adjourning

Breaking up the team when the required task is complete.

Uloge učenika u grupi

- Konstruktivne uloge:
 - - Ohrabrivatelj: motivira druge
 - - Organizator: strukturira zadatke
 - - Posrednik: smiruje tenzije
 - - Generator ideja: donosi nove prijedloge
 - - Tihi promatrač: opaža i bilježi



THE CLOWN



THE ORGANIZER

- Izazovne uloge:
 - - Dominator: želi kontrolu
 - - Klaun: traži pažnju kroz humor
 - - Povučeni: izbjegava sudjelovanje
 - - Izazivač: propituje autoritet
 - - Žrtva: pokazuje bespomoćnost
 - - Spasitelj: preuzima tuđe probleme



THE DOMINATOR

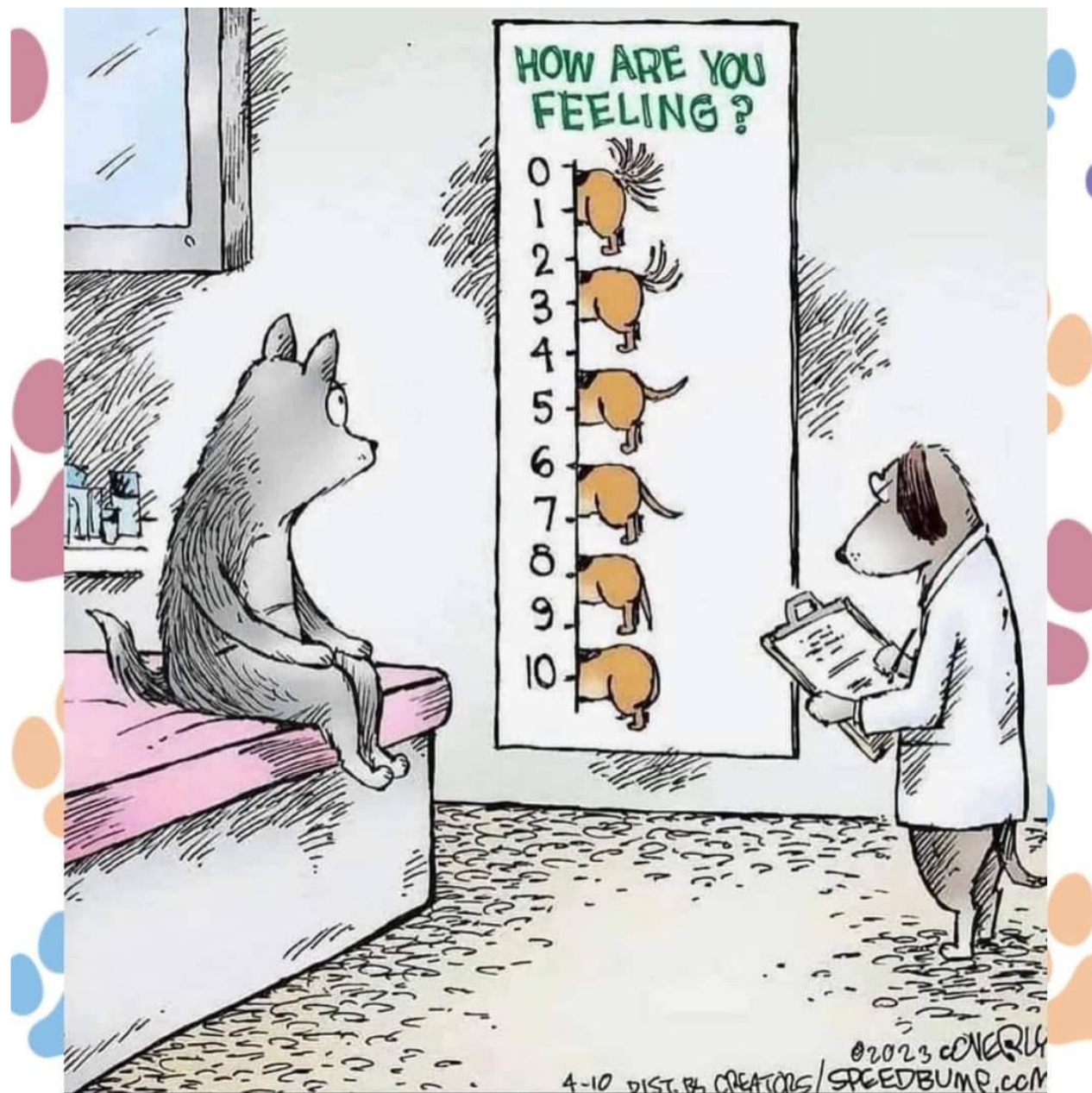
Svako ponašanje ima svoju poruku

- Učenici kroz ponašanje često izražavaju potrebe koje nisu verbalizirane.
Primjeri:
 - - Izazivač možda traži osjećaj poštovanja.
 - - Klaun koristi humor kako bi prikrio nesigurnost.
 - - Povučeni učenik signalizira potrebu za sigurnošću.
- Umjesto kazne, učitelj treba promatrati što se krije iza ponašanja i reagirati s empatijom.

Što je emocionalna inteligencija (EI)?

- Emocionalna inteligencija uključuje prepoznavanje, razumijevanje i upravljanje emocijama. Za učitelje je ključna jer im omogućuje da ostanu smireni u stresnim situacijama, izgrade povjerenje s učenicima i potaknu pozitivnu atmosferu u učionici. EI je jednako važna za učenike – ona ih uči kako prepoznati vlastite osjećaje, razumjeti druge i rješavati sukobe bez nasilja.

On this sheep-scale,
how do you feel today?



MY FEELINGS VOLCANO

I am feeling right now...

5

Exploding

Out of control, hurting myself or others.

4

Rumbling

Stressed, annoyed, very
frustrated, angry, cross, upset.

3

Bubbling Up

Frustrated, confused, worried,
nervous.

2

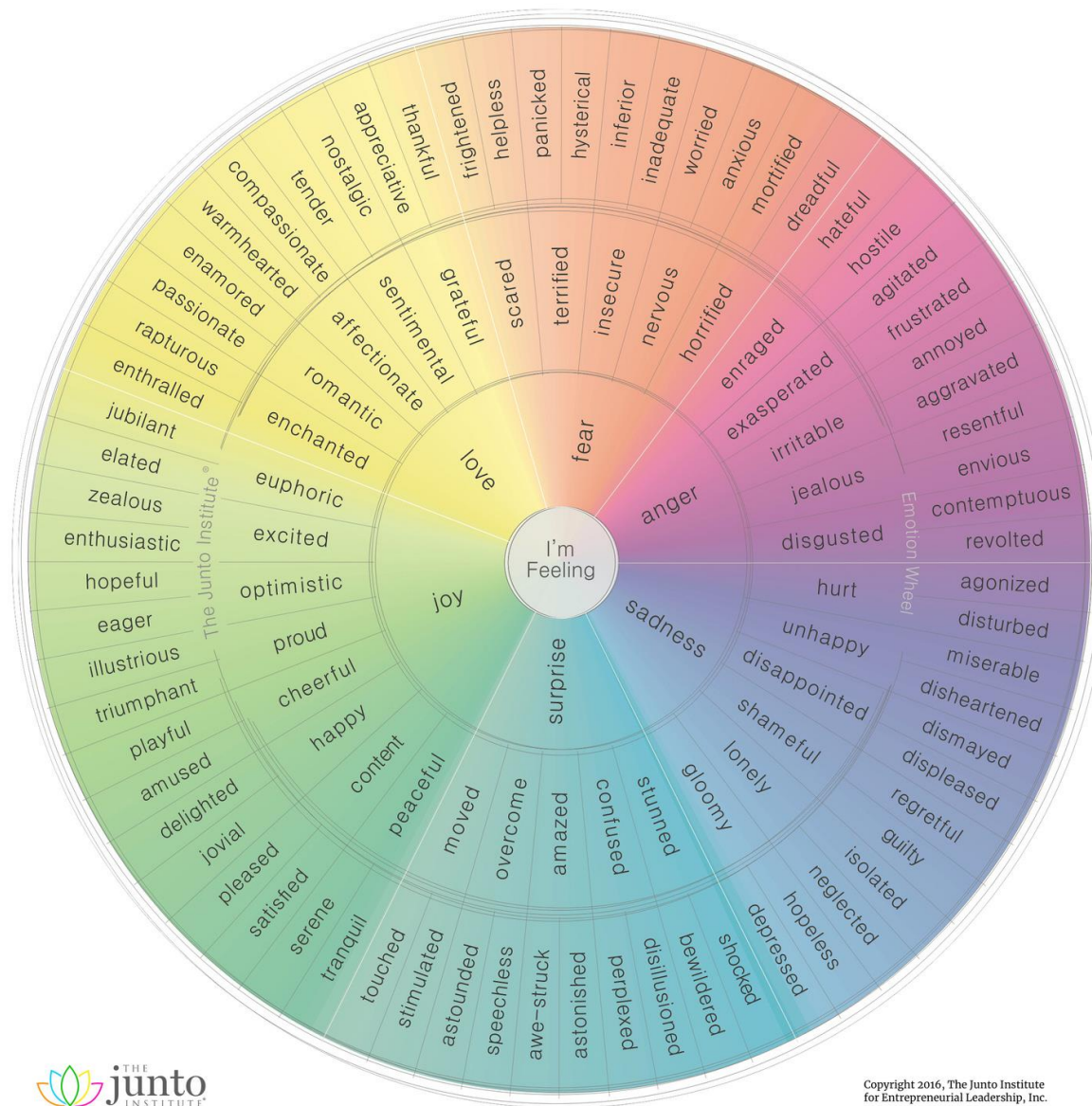
Okay

Unhappy, a bit unsure,
challenged.

1

Good

Happy and calm.



Pet ključnih komponenti EI

- 1. Samosvijest – prepoznati vlastite emocije i razumjeti njihov utjecaj na ponašanje.
- 2. Samoregulacija – kontrolirati impulsivne reakcije, ostati smiren pod pritiskom.
- 3. Motivacija – zadržati pozitivan stav i ustrajnost unatoč poteškoćama.
- 4. Empatija – staviti se u tuđe cipele, razumjeti osjećaje drugih.
- 5. Socijalne vještine – izgradnja odnosa, suradnja, učinkovita komunikacija.

5 COMPONENTS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE



1. Self-Awareness

Be aware of your emotions as they arise.

2. Self-Regulation

Manage your impulses, soothe yourself & respond appropriately.

3. Self-Motivation

Delay gratification, stay motivated & persistent in face of setbacks.

4. Empathy

Understand others' feelings, needs, wants and concerns.

5. Relationship Management

Manage others' emotions, organize groups & negotiate solutions.



Primjena EI u praksi učitelja

- Samoregulacija**

Upravljanje emocijama na zdrav način, ostajanje smirenim pod pritiskom

Primjer učitelja: „Udahnem duboko kada me učenik izazove umjesto da planem.”

- Motivacija**

Biti vođen unutarnjim ciljevima, ostati optimističan

Primjer učitelja: „Podsjećam se zašto predajem, čak i kada su dani teški.”

- Empatija**

Razumijevanje emocija drugih, gledanje iz njihove perspektive

Primjer učitelja: „Primijetio sam da je učenik povučen pa sam ga nježno pitao je li sve u redu.”

- Socijalne vještine**

Izgradnja zdravih odnosa, rješavanje sukoba, jasna komunikacija

Primjer učitelja: „Organizirao sam krug rasprave kada je došlo do sukoba.”

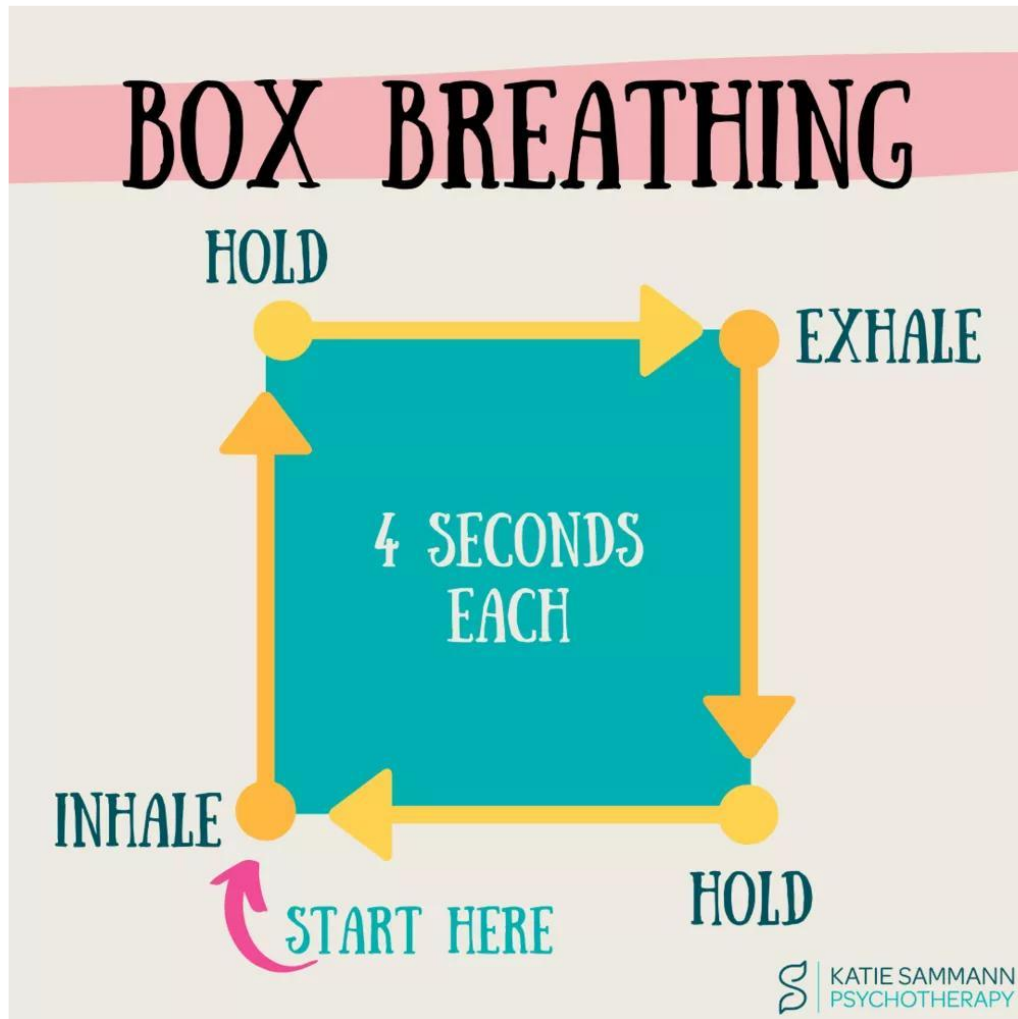
- Samosvijest**

Prepoznavanje vlastitih emocija i kako one utječu na vaše misli i ponašanje

Primjer učitelja: „Primjećujem da sam iritiran kada učenici pričaju dok govorim — zastanem prije nego što reagiram.”

Tehnike samoregulacije za učitelje i učenike

- Strategije koje pomažu:
 - - Tehnika disanja 4-7-8 (udisaj 4 sekunde, zadržavanje 7, izdisaj 8)
 - - Uzemljenje kroz osjetila (primijetiti 5 stvari koje vidim, 4 koje čujem, 3 koje osjećam itd.)
 - - Progresivna mišićna relaksacija
 - - Pauze za istezanje ili kraće meditacije
- Samoregulacija omogućuje smiren odgovor umjesto impulzivne reakcije.



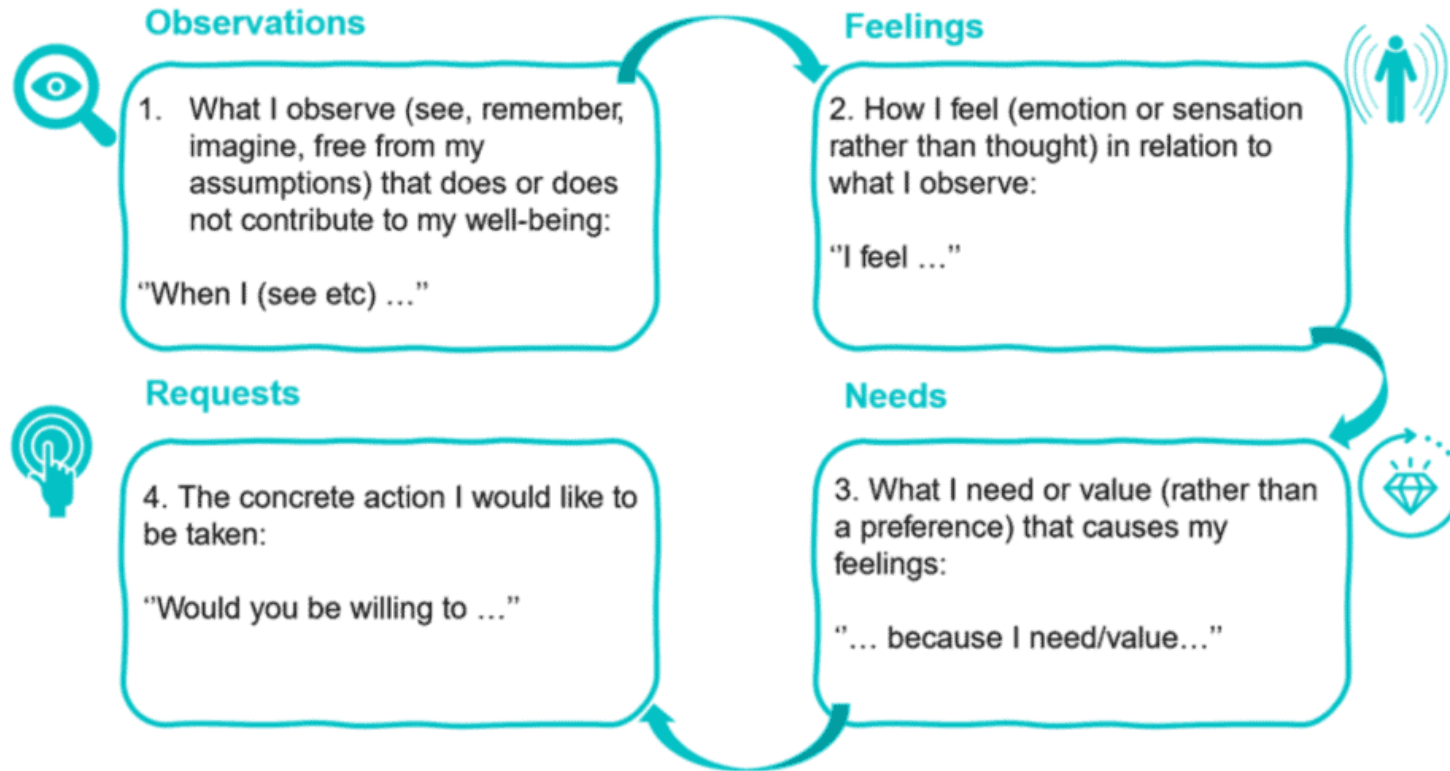
Hand Press or Chair Grip



Nenasilna komunikacija (NVC)

- NVC je alat koji pomaže u izbjegavanju sukoba i optužbi. Sastoji se od 4 koraka:
 - 1. Promatranje – iznošenje činjenica bez osude.
 - 2. Osjećaji – izražavanje vlastitih emocija.
 - 3. Potrebe – prepoznavanje nezadovoljenih potreba.
 - 4. Zahtjev – konkretan prijedlog za promjenu.
-
- Primjer: 'Kada me prekidaš, osjećam frustraciju jer trebam mir u učionici. Možeš li podići ruku prije govora?'

How to use NVC Process



When you interrupted me three times (observation), I felt frustrated (feeling) because I need to feel respected (need). Next time, could you raise your hand? (request)

Example: Student: "Why are you always picking on me? You're so unfair!" Teacher: "I'm not picking on you, you're just being disrespectful!"
Rewritten using NVC: "When I ask you to follow instructions and you roll your eyes, I feel disrespected because I want a cooperative classroom. Would you be willing to tell me what's going on

Primjeri dobre prakse – Hanspaulka škola

- U školi Hanspaulka u Pragu proveden je EU-program „**Minimize Bullying**“ koji je promijenio pristup prevenciji sukoba i nasilja.
- **Učitelji su prošli obuku** za rano prepoznavanje znakova nasilja (npr. isključenost, šaptanje, prikrivene igre moći).
- **Vježbe u učionici:** učenici su raspravljali o tome što jest, a što nije bullying te sudjelovali u ulogama kako bi razvili empatiju.
- **Vršnjačka medijacija i obnova odnosa** zamijenile su kažnjavanje.
- Škola je zaposlila **psihologa** i uvela sustavno praćenje učenika.

Prevenција cyberbullyinga

- Cyberbullying može uključivati vrijeđanje porukama, objavu uvredljivih slika ili širenje glasina. Učenici se često boje prijaviti problem. Uloga učitelja i roditelja je da:
 - - Ohrabre prijavljivanje
 - - Podrže žrtvu
 - - Edukacijom razvijaju digitalnu pismenost
- Poruka učenicima: nikad nisi sam, uvijek postoji netko kome se možeš obratiti.

Zablude o sukobima

- Neki mitovi:
- ✗ Sukobi su loši i treba ih izbjeći pod svaku cijenu.
- ✗ Kazna je jedini način da se riješi sukob.
- ✗ Najbolje je ignorirati sitne sukobe.
- Istina:
- ✓ Sukobi su prilika za razvoj socijalnih vještina.
- ✓ Prevencija i dijalog su učinkovitiji od kazne.
- ✓ Rana intervencija sprječava eskalaciju problema.



Zaključak

- Upravljanje sukobima zahtijeva znanje, strpljenje i empatiju. Emocionalna inteligencija je temelj uspješne komunikacije i rješavanja sukoba. Prevencija nasilja, osobito cyberbullyinga, treba biti zajednička odgovornost učitelja, roditelja i učenika. Svaki sukob može biti prilika za rast – ako ga promatramo kao proces učenja, a ne samo problem.

