

**UČIONICA ZDRAVOG KONFLIKTA I  
KONSTRUKTIVNOG DIJALOGA  
Vodič kroz depolarizaciju za nastavnike**



**Sufinancira  
Evropska unija**

Ovaj projekat sufinansiran je sredstvima Evropske komisije. Stavovi i sadržaj ovog Vodiča isključiva su odgovornost njihovih autora i ne odražavaju stavove Evropske komisije ili provedbenih organizacija. Evropska komisija nije odgovorna za bilo kakve posljedice koje proizilaze iz ponovne upotrebe ove publikacije.

# Učionica zdravog konflikta i konstruktivnog dijaloga

Vodič kroz depolarizaciju za nastavnike

---

## Autor

Dr.sc. Maja Nenadović

Suosnivačica Hrvatske edukacijske i razvojne mreže za evoluciju sporazumijevanja (HERMES)

*Ovaj Vodič inspirisan je metodologijom „Across Divides - Training Workshops for Depolarising Communication“ (Preko podjela – radionice obuke za depolariziranu komunikaciju), koju je dr.sc. Maja Nenadović razvila i testirala na terenu kroz niz radionica i dijaloga kako sa onima koji se koriste diskriminirajućom retorikom i govorom mržnje, tako i sa onima prema kojima je ona usmjerena.*

## Zahvale

Zahvalna sam dr.sc. Susanni Z. Papp što je pročitala radnu verziju Vodiča i dala prijedloge i savjete za njegovo poboljšanje, kao i Tanji Raič Tarčuki i Tvrtku Pateru na njihovom korisnom doprinosu.

## O projektu DARE

Projekt „DARE - Depolarization Activism for Resilient Europe“ (Aktivizam za depolariziranu i snažnu (otpornu) Evropu) strateško je partnerstvo pet organizacija civilnog društva iz Bosne i Hercegovine, Hrvatske, Njemačke, Srbije i Švedske. Nastao je sa ciljem stvaranja prostora za kritički pristup učenju te dijalog usmjeren na mlade i njihov aktivizam u području savremenih izazova kao što su polarizacija, radikalizacija, mentalno zdravlje te kršenja ljudskih prava. Obrazovni materijali projekta DARE nastoje ojačati aktivno građanstvo i evropske vrijednosti te promovirati i osnažiti glasove mladih i njihov građanski angažman.

Za više informacija posjetite internet stranicu projekta: [www.depolarisation.eu](http://www.depolarisation.eu)



Hrvatska Edukacijska i Razvojna  
Mreža za Evoluciju  
Sporazumijevanja  
Hrvatska



Kreisau-Initiative  
Kreisau-Initiative e. V.  
Njemačka



Otvorena  
Komunikacija  
Srbija



TRANSFORM  
Švedska



Mreža Zapadnog  
Balkana  
Bosna i Hercegovina



# SADRŽAJ

<b>UVOD</b>	4
<b>POLARIZACIJA</b>	6
<b>ZDRAV KONFLIKT I KONSTRUKTIVAN DIJALOG</b>	9
<b>DEPOLARIZACIJA: OBRAZOVNI CILJEVI</b>	13
<b>VJEŽBE I AKTIVNOSTI</b>	19
<b>MOĆ DEFINICIJE</b>	20
<b>BOHMOV DIJALOG</b>	24
<b>PORIJEKLO I ANATOMIJA NAŠIH UVJERENJA</b>	28
<b>UBLAŽAVANJE EMOCIONALNE REAKTIVNOSTI</b>	32
<b>DEBATA O DRUŠTVENIM DILEMAMA</b>	37
<b>ZA ILI PROTIV</b>	40
<b>VJEŽBANJE EMPATIJE</b>	42
<b>ANALIZA PROBLEMA</b>	46
<b>CITATI KOJI POTIČU NA RAZMIŠLJANJE</b>	49
<b>PREGLED OBRAZOVNIH MATERIJALA PROJEKTA ‚DARE‘</b>	53
<b>„DARE to CARE“</b>	53
<b>SAVREMENI IZAZOVI</b>	56
<b>EVROPSKE VRIJEDNOSTI</b>	58
<b>TRENING OSVJEŠTAVANJA O RADIKALIZACIJI</b>	58

## UVOD

U proteklom desetljeću često se spominjala riječ ‚polarizacija‘. Naravno, moglo bi se raspravljati i o tome da polarizacija nije nova pojava te da su politička opozicija i podjele među skupinama sa različitim stavovima stare koliko i sama politika. Citirat ću Anne Applebaum:

„Jedinstvo je anomalija. Polarizacija je normalna. Skepticizam prema liberalnoj demokratiji također je normalan. A privlačnost autoritarizma je vječna.“[1]

Iako polarizacija nije novost, ipak smo suočeni sa njezinim jačanjem u svijetu koji je uznemiren sve većom i dugotrajnijom neizvjesnošću. Ta neizvjesnost uzrokovana je, da navedemo samo nekoliko faktora, pandemijom, inflacijom, ratom u Ukrajini i sve češćim i zastrašujućim demonstracijama stvarnosti klimatskih promjena. Porast polarizacije dodatno je pogoršan usponom društvenih medija kao vodećeg izvora potrošnje medijskih sadržaja. Konačno, evolucija digitalne tehnologije faktor je koji pridonosi raspirivanju ‚informatijskog poremećaja‘[2] jer omogućava kreiranje i „širenje dezinformacija i pogrešnih informacija“.[3]

Zašto je ovaj *status quo* razlog za zabrinutost? Projekat DARE nastoji odgovoriti na izazove uzrokovane prisutnošću polarizacije u Evropi, a to su, kao njezin najekstremniji oblik, radikalizacija te odsustvo glasova, sudjelovanja i aktivizma mladih u našim trenutačnim demokratskim sistemima. Istraživanja pokazuju da su se mladi u Evropi razočarali u demokratiju te da su njihova apatija i nedostatak sudjelovanja vođeni tim gubitkom vjere u sistem.[4] Štaviše, u prošlom desetljeću svjedočimo i zastoju procesa proširenja i pristupanja novih članica (zapadnog Balkana) Evropskoj uniji, zajedno sa „demokratskim nazadovanjem“[5] i neliberalnim tendencijama u nekima od njezinih država članica (npr. Mađarska, Poljska).

[1] Anne Applebaum, *Twilight of Democracy: The Seductive Lure of Authoritarianism*, 2020, str.56

[2] Izvještaj Vijeća Evrope definiše informatijski poremećaj kao ‚informatijsko zagađenje‘ od „tri različite vrste: pogrešne informacije, dezinformacije i zlonamjerne informacije. Razlike između te tri vrste informacija opisane su s pomoću dimenzija štete ili lažnosti:

- Pogrešne/neispravne informacije su netačne, ali nisu stvorene sa namjerom da uzrokuju štetu.
- Dezinformacije su namjerno stvorene lažne informacije plasirane i distribuirane sa namjerom da nanesu štetu.
- Zlonamjerne informacije se, opet, temelje na činjenicama, ali se koriste sa namjerom i na način da nekome nanesu štetu, na primjer javno objavljivanje privatnih informacija.“

Za više informacija pogledajte: Vijeće Evrope, „Information Disorder“, na:

[www.coe.int/en/web/freedom-expression/information-disorder](http://www.coe.int/en/web/freedom-expression/information-disorder) (pristupljeno:10.decembra 2022.)

[3] Julie Posetti, „Journalism, ‚Fake News‘ and Disinformation: A Handbook for Journalism Education and Training“, publikacija UNESCO-a, na: <https://en.unesco.org/node/296052> (pristupljeno:10. decembra, 2022.)

[4] Za više informacija pogledajte izvještaj za 2020. istraživanja Centra za budućnost demokratije na Univerzitetu u Cambridgeu, sažetak na: [www.cam.ac.uk/stories/youthanddemocracy](http://www.cam.ac.uk/stories/youthanddemocracy). Cijeli izvještaj dostupan je na: [www.cam.ac.uk/system/files/youth\\_and\\_satisfaction\\_with\\_democracy.pdf](http://www.cam.ac.uk/system/files/youth_and_satisfaction_with_democracy.pdf) (pristupljeno:11. decembra 2022.)

[5] Vidi izvještaj o demokratskom nazadovanju u Evropi Staffana I. Lindberga, „The Nature of Democratic Backsliding in Europe,“ Carnegie Europe, 24. juli 2018., na: <https://carnegieeurope.eu/2018/07/24/nature-of-democratic-backsliding-in-europe-pub-76868> (pristupljeno:11. decembra 2022.)

Stalna prisutnost antievropskih, antisistemskih i sve više populističkih političkih stranaka i njihovih glasova u Evropi dodatna je prijetnja legitimnosti i stabilnosti.[6]

Prethodno opisani zabrinjavajući elementi često se prelijevaju u škole i učionice jer smo svi podložni informacijskom zagađenju i podjelama sa kojima se susrećemo u našim društvima. To može stvoriti nove izazove u učionici, postavljajući pitanja o tome kako se nositi sa problemom lažnih vijesti, političke polarizacije ili ekstremističkih ideja te njihovim efektima na razrednu dinamiku i stvaranje napetosti među učenicima. Ovaj Vodič nastoji poboljšati vještine nastavnika i osoba koje rade sa mladima na rješavanju i uspješnom obrađivanju polarizirajućih tema i stavova. On pristupa sukobu kao međuljudskoj i društvenoj neizbježnosti, dok se istovremeno fokusira na naše vlastito djelovanje u pretvaranju nesuglasica i različitih stavova u konstruktivan angažman.

Vodič je strukturiran na sljedeći način: prvi dio de/konstruira fenomen **polarizacije**, istražujući njegovu osnovnu psihologiju i sociologiju. Također uvodi koncepte **zdravog sukoba** i **konstruktivnog dijaloga** kao pozitivnih načina preusmjeravanja polarizacije prema deliberaciji i kritičkom mišljenju. Nakon toga slijedi pregled principa koji podupiru napore za depolarizaciju, kao i pregled **obrazovnih ciljeva** i koristi dobivenih poboljšanjem vlastitih vještina zdravog sukoba. Kako bi nastavnicima olakšao odabir i njihovo korištenje zaseban dio pruža kratak **pregled svih obrazovnih materijala** kreiranih kroz projekt DARE. Posljednji dio vodiča sadrži nekoliko **aktivnosti i vježbi** za izgradnju vještina depolariziranja komunikacije kod mladih i odraslih učenika (re/definiranje ključnih pojmova, de/konstruiranje uvjerenja, slušanje).

Nadamo se da će nastavnici i osobe koje rade sa mladima korištenjem ovog Vodiča steći više samopouzdanja za suočavanje sa suprotstavljenim ili polarizirajućim stajalištima u svojoj učionici ili na neformalnim obrazovnim radionicama te da će imati veću sposobnost za primjereno vođenje teških razgovora ili rasprava o kontroverzним temama. U prilog visokom potencijalu prenosivosti Vodiča govori činjenica da sve aktivnosti i vježbe pozivaju svakog nastavnika da se oslanja na primjere i aktualne polarizirajuće teme iz svoje zemlje/okruženja, kako bi kontekstualizirao primjenu materijala na relevantan i pravovremen način.

[6] Vidi: Laura Silver, „Populists in Europe – especially those on the right – have increased their vote shares in recent elections,” Pew Research Center, 6. oktobra 2022., na: [www.pewresearch.org/fact-tank/2022/10/06/populists-in-europe-especially-those-on-the-right-have-increased-their-vote-shares-in-recent-elections/](http://www.pewresearch.org/fact-tank/2022/10/06/populists-in-europe-especially-those-on-the-right-have-increased-their-vote-shares-in-recent-elections/) (pristupljeno: 11. decembra 2022.)

## POLARIZACIJA

Kada čujemo riječ ‚polarizacija‘ na pamet nam padaju različite asocijacije: neslaganje, suprotstavljene ili međusobno isključive perspektive, pa čak i nepovjerenje ili strah. Za mnoge je to demonstracija dva ekstrema na suprotnim stranama, koje glasno iznose svoje stavove, dok se umjerena, nesigurna većina, uhvaćena u unakrsnoj vatri, tiho smjestila u sredini. Polarizacija je neugodna i uznemirujuća jer izdaje upozorenje - da se nalazimo na kritičnoj tački i da strastveno neslaganje može dovesti do mnogo većeg sukoba ako se ne riješi. Kada se suoče sa situacijama u kojima ljudi izražavaju stavove suprotne njihovim, neki se ljudi bore za svoju perspektivu, dok drugi osjećaju potrebu da se povuku iz razgovora.

Koja su pitanja izazvala visoku polarizaciju u nedavnoj prošlosti? Imigracija, cijepljenje, reproduktivna prava, LGBTQ+ prava samo su neke od tema koje dijele ljude na skupine ‚za‘ i ‚protiv‘; klimatske promjene i COVID-19 primjeri su problema koji izazivaju podjele jer neki ljudi vjeruju da su oni zapravo stvarni, dok drugi poriču njihovo postojanje. Zašto je polarizacija problematična? Na koji način utiče na pojedince, skupine i društvo?

Polarizacija se djelomično događa zbog skupa međusobno povezanih faktora. Dinamika ‚**mi protiv njih**‘ usko je povezana sa prirodnom ljudskom sklonosti poistovjećivanja sa članovima vlastite grupe, za razliku od onih koji su percipirani kao pripadnici druge grupe. U socijalnoj psihologiji koncepti ‚**unutrašnje**‘ i ‚**vanjske**‘ grupe opisuju ovu identifikaciju sa pripadnicima naše nacionalnosti, etničke pripadnosti, rase, vjere, pola, socioekonomskog statusa ili političkog opredjeljenja (tj. naše unutrašnje grupe), te odsutnost identifikacije sa onima koji ne dijele ove elemente identiteta (tj. vanjska grupa), a povezan je sa društvenim fenomenima kao što su rasizam, seksizam, nacionalizam, grupno mišljenje.[7] Potreba za pripadanjem određenoj grupi nosi emocionalne prednosti kao što su osjećaj ponosa i samopoštovanja, a „pomaže nam i da shvatimo svijet oko nas.“[8]

Osim naše pripadnosti grupi i pripadnosti koja proizilazi iz različitih oznaka identiteta, mi ljudi također smo osjetljivi na niz kognitivnih pristranosti - „sistemskih pogreški u načinu razmišljanja koje nastaju pri obradi i tumačenju podataka u našoj okolini te utiču na naše odluke, presude i ponašanje.“[9] Dok mnoge od tih kognitivnih upornosti igraju važnu ulogu u dinamici

[7] Itamar Shatz, „Ingroups and Outgroups: How Social Identity Influences People,“ *Effectiviology*, na: <https://effectiviology.com/ingroup-outgroup/> (pristupljeno: 11. novembra 2022.).

[8] Alison Goldsworthy, Laura Osborne i Alexandra Chesterfield, *Poles Apart: Why People Turn Against Each Other, and How to Bring Them Together*, Penguin Random House, 2021., str. 4.-5.

[9] Kendra Cherry, „What is Cognitive Bias?“ *VeryWellMind*, na: [www.verywellmind.com/what-is-a-cognitive-bias-2794963](http://www.verywellmind.com/what-is-a-cognitive-bias-2794963) (pristupljeno: 11. novembra 2022.).

## POLARIZACIJA (nastavak)

polarizacije, posebnu moć ima **sklonost potvrđivanju** jer kod ljudi „uzrokuje traženje, favoriziranje, tumačenje i prizivanje informacija koje potvrđuju njihova već postojeća uvjerenja.“[10] Zašto je to problem? Zato što učvršćuje polarizirana gledišta, pri čemu je vjerovatnije da ljudi neće odstupati od svog mišljenja, umjesto da budu otvoreni za slušanje ili razumijevanje druge perspektive. Sklonost potvrđivanju izravno je povezana sa **efektom obijanja o glavu** – neobičnom kognitivnom predrasudom koja osigurava da ljudi, kada su suočeni sa dokazima, podacima, statistikama koje dovode u pitanje njihova uvjerenja i mišljenja, umjesto da prilagode svoja uvjerenja, „odbacuju te dokaze i jačaju svoju podršku svojoj izvornoj poziciji.“[11]

Efekat obijanja od glavu objašnjava zašto kada sa nekim raspravljate o njihovim uvjerenjima te im pokušate predstaviti istraživanje ili podatke za koje biste očekivali da će ih čuti njihov inače racionalan i logičan um, ono što se umjesto toga događa je da iracionalna strana preuzima stvar.

Posljednji niz faktora koje želimo spomenuti, a koji pojačavaju polarizaciju i zaoštavaju odnose između pojedinaca i skupina sa različitim stavovima, odnosi se na našu sklonost da se okružimo informacijama, izvorima i istomišljenicima koji potvrđuju naše stavove. Takozvane **'eho komore'** „okruženja su u kojima se osoba susreće samo sa informacijama ili mišljenjima koja odražavaju i potvrđuju njihova vlastita“ i kao takva mogu dezinformisati i iskriviti nečiju perspektivu.[12] Ove eho komore postoje i u našim stvarnim životima, ali i online, gdje algoritmi prate naše ponašanje i preferencije i tokom vremena osiguravaju da smo izloženi samo sadržaju koji nam se sviđa. Završavamo u **'filter mjehuriću'** - primamo samo informacije za koje smo izrazili interes i izolovani smo od novog, drugačijeg ili suprotnog od onoga što nam se sviđa ili sa čime se slažemo.[13] Justin Lee objašnjava,

„Ako se ne slažeš sa mojom politikom, identitetom ili stavom o svijetu, mogu te lako blokirati ili odgurnuti i provoditi više vremena u društvenim krugovima koji afirmiraju ono u što ja već vjerujem. Konstantan niz odobravanja toksičan je i izaziva ovisnost. Društvene mreže nisu jedini izvor gdje to dobivamo. Biramo izvore vijesti, mjesta obožavanja pa čak i oblike zabave koji potvrđuju naša postojeća stajališta, a demoniziraju ostale ljude koji postoje. I tako i prije nego što toga postanemo svjesni,

[10] Itamar Shatz, „The Confirmation Bias: Why People See What They Want to See,“ Effectiviology, na: <https://effectiviology.com/confirmation-bias/> (pristupljeno:11. novembra, 2022.).

[11] Itamar Shatz, „The Backfire Effect: Why Facts Don't Always Change Minds,“ Effectiviology, na: <https://effectiviology.com/backfire-effect-facts-dont-change-minds/> (pristupljeno:14. novembra 2022.).

[12] Članak i kratki animirani videozapis o eho komorama u: „Digital Media Literacy: What is an Echo Chamber?“, na: <https://edu.gcfglobal.org/en/digital-media-literacy/what-is-an-echo-chamber/1/> (pristupljeno:14. novembra 2022.).

[13] Članak i kratki animirani video zapis o filter mjehurićima na: „Digital Media Literacy: How Filter Bubbles Isolate You“, na: <https://edu.gcfglobal.org/en/digital-media-literacy/how-filter-bubbles-isolate-you/1/> (pristupljeno:14. novembra 2022.).

## POLARIZACIJA (nastavak)

Živimo u eho komorama u kojima stalno slušamo jednu te istu perspektivu, potvrđujući i jačajući međusobne stavove u smislu da sebe počinjemo smatrati odabranima, „dobrim momcima /pozitivcima“, a sve ostale koji bi nam se možda suprotstavili neprijateljima. "[14]

Ovo stanje stvari postaje još problematičnije kada saznamo da su „istraživanja više puta pokazala da ako se skupina istomišljenika stavi u prostoriju i dopusti im se da raspravljaju o problemu u kojem svi imaju sklonost naginjanju u istom smjeru, njihovo stalno međusobno potvrđivanje stavova može dovesti do toga da grupa kao cjelina postane ekstremnija.“[15]

Zaključno, postoji mnogo socijalno-psiholoških faktora, kognitivnih predrasuda, stvarnosti digitalnih tehnologija i društvenih medija koji pridonose polarizaciji i koji nam, da tako kažemo, ne idu u prilog. Kako se možemo suprotstaviti tim faktorima koji pokreću i omogućavaju polarizaciju i razoružati ili barem neutralizovati njihove faktore? U nastavku se bavimo upravo tom temom.

[14] Justin Lee, *Talking Across the Divide: How to Communicate with People You Disagree With and Maybe Even Change the World*, Penguin Random House: New York, 2018, str.7.-8.

[15] Ibid. str.17.

## ZDRAV SUKOB I KONSTRUKTIVAN DIJALOG

Velik dio naše frustracije i zabrinutosti zbog polarizacije proizilazi iz naše averzije prema sukobu. Prema Collinsovom rječniku, „konflikt/sukob je ozbiljno neslaganje i rasprava o nečem važnom.”[16] Konfliktne situacije uzrokuju porast razine stresa kod ljudi, a u takvom stanju pojačanih emocija ljudi mogu reagovati na različite načine:

- **Fight (borba)** = kada imamo vrlo jake osjećaje u vezi sa temom oko koje postoje neslaganja ili kada nas inspiriše nešto što je rečeno, mogli bismo se osjećati prisiljenim bezuvjetno braniti svoj stav, verbalno (ili čak fizički) odbijajući percipirani napad na naše vrijednosti, stavove odnosno uvjerenja;
- **Flight (bijeg)** = ponekad nam teško pada sukob ili suprotstavljanje našim mišljenjima i uvjerenjima pa smo, kad se takva situacija dogodi, prisiljeni povući se iz rasprave. Možemo se fizički maknuti iz situacije ili pokušati promijeniti temu. Često možemo sakriti svoje pravo mišljenje i prikloniti se dominantnoj strani kako bismo izbjegli sukob (i njegovu eskalaciju);
- **Freeze (smrzavanje)** = ova se reakcija događa kada doživimo osjećaj šoka koji nas tjera da obrađujemo informacije sporije nego inače. Na primjer, kada se suočimo sa izjavom sa kojom se nikako ne slažemo, a koja nas ostavi bez teksta, trebamo određeno vrijeme kako bismo kasnije (nakon incidenta) smislili savršen odgovor.[17]

Svi mi doživljavamo te različite reakcije, ovisno o konfliktnoj situaciji i načinu na koji na nju reagujemo – što je ipak oblikovano našim ličnostima, prethodnim iskustvima i našim vrijednostima, stavovima i uvjerenjima. Također je važno napomenuti da u našem društvu, u javnom diskursu, često svjedočimo najpolarizirajućijem odgovoru, odnosno verbalnom sukobljavanju – strastvenom neslaganju i žestokoj raspravi između suprotstavljenih stajališta. Na društvenim mrežama te rasprave postaju još proizvoljnije jer ondje pod izgovorom anonimnosti ljudi odustaju od bilo kakvog privida uljudnosti, upućujući uvrede i *ad hominem* napade prema onima koji se sa njima ne slažu, ponekad ne prezajući ni od govora mržnje.

Jedan od odgovora na sukob kakvom nismo navikli svjedočiti u javnom diskursu je smireno samopouzdanje i poziv pun poštovanja na uključivanje u razgovor o međusobnim razlikama. U ovom odjeljku istražujemo koncepte „zdravog sukoba” i „konstruktivnog dijaloga” kao pozitivnih načina preusmjeravanja polarizacije prema mišljenju, i u tom procesu pretvaranja sukoba u priliku za razvijanje i vježbanje kritičkog mišljenja.

[16] <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/conflict>

[17] Informacije prilagođene iz: Kathleen Kaut, „Fight, Flight or Freeze...Conflict Responses Are Very Personal”, Mediate.com, 30. juli 2021., na: <https://mediate.com/fight-flight-or-freeze-conflict-responses-are-very-personal/> (pristupljeno:25. novembra 2022.). Prema nekima, postoji četvrti tip odgovora na stresnu situaciju - „fawning” (ulizivanje), opisano kao “pretjeran trud da bismo nekome ugodili, ne zato jer smo ljubazni ili pažljivi, već kao odgovor čiji korijen nalazimo u prošloj traumi.” Vidi: Perpetua Neo, „Fawning: The Fourth Trauma Response After Fight, Flight, Freeze”, MindBodyGreen, na: [www.mindbodygreen.com/articles/the-fight-flight-freeze-fawn-trauma-responses](http://www.mindbodygreen.com/articles/the-fight-flight-freeze-fawn-trauma-responses) (pristupljeno: 26. novembra 2022.).

## ZDRAV SUKOB I KONSTRUKTIVAN DIJALOG (nastavak)

**Zdrav sukob** najbolje se opisuje kao situacija „u kojoj se različita stajališta mogu iznositi, raspravljati i rješavati“ i treba ga smatrati vitalnim elementom koji se nalazi „u srži moderne demokratije“.[18] Demokratske vrijednosti poput slobode vjeroispovijesti, mišljenja, izražavanja, govora – sve utjelovljuju element poštovanja i uvažavanja različitosti kao jedne od ključnih karakteristika naših modernih društava i, na kraju krajeva, ljudske prirode. Sukob je neizbježan, ali način na koji na njega reagujemo ono je što čini razliku u tome hoće li njegovi efekti biti destruktivni ili konstruktivni. Zdrav sukob zahtijeva otvorenost, slušanje drugih stajališta i dozu povjerenja da možete izraziti vlastita stajališta i suočiti se sa sličnom razinom poštovanja i ljubaznosti koju ste spremni pružiti svom sagovorniku. To je također priznanje da će neiznošenje vaših pritužbi i njihovo guranje pod tepih na kraju dovesti do ozbiljnog zamjeranja, što je recept za eksplozivnu reakciju i eskalaciju sukoba kasnije. Otvoreno suočavanje sa sukobom čini nas ranjivima jer se naša uvjerenja, stavovi i vrijednosti mogu staviti pod povećalo i potom napasti. U isto vrijeme, gradimo svoju otpornost namjernim ulaskom u neugodne situacije, smirenim bavljenjem stavovima i izjavama koje bismo mogli smatrati izazovnim ili zabrinjavajućima.

**Konstruktivan dijalog** nastoji promovirati razumijevanje, rješavati sukobe i uključiti se u saradničko i sukreativno traženje rješenja za različite probleme. Karakterizira ga aktivno slušanje, otvorenost, međusobno poštovanje i spremnost na razmatranje različitih perspektiva. U kontekstu rješavanja problema polarizacije konstruktivan dijalog nastoji izgraditi zajedničko razumijevanje i postići obostrano korisne ishode, umjesto jednostavnog pobjeđivanja u raspravi ili nametanja vlastitih stavova drugima. Prema riječima Instituta za konstruktivan dijalog, ovaj oblik komunikacije „može navesti ljude da obogate vlastitu perspektivu ili svjetonazor, razjasne međusobne razlike, otkriju zajedničke tačke ili čak stvore mogućnost buduće saradničke akcije koja se ranije činila nemogućom.“[19]

Na koji način zdrav sukob i konstruktivan dijalog rješavaju polarizaciju i imaju potencijal za neutraliziranje njezine štete? Evo nekoliko primjera:

- Polarizacija koči napredak jer može dovesti do nedostatka saradnje i kompromisa, što otežava ljudima okupljanje i kretanje prema naprijed uz zajedničko rješavanje važnih pitanja. → Zdrav sukob i konstruktivan dijalog čine upravo suprotno – potiču saradnju i kompromis te okupljaju ljude u rješavanju pitanja od zajedničkog interesa.

[18] Alison Goldsworthy, Laura Osborne i Alexandra Chesterfield, *Poles Apart: Why People Turn Against Each Other, and How to Bring Them Together*, Penguin Random House, 2021., str.4.

[19] Constructive Dialogue Institute, na: <https://constructivedialogue.org/what-is-constructive-dialogue> (pristupljeno:25.novembra 2022.). Za više izvora o konstruktivnom dijalogu vidi: <https://constructivedialogue.org/resources>

## ZDRAV SUKOB I KONSTRUKTIVAN DIJALOG (nastavak)

- Polarizacija povećava napetost i sukobe te potiče okruženje nepovjerenja i neprijateljstva. → Zdrav sukob i konstruktivan dijalog smanjuju napetost i nastoje riješiti sukob prihvaćanjem nelagode upuštanja u razgovor sa ljudima koji mogu imati poglede, stavove i uvjerenja suprotna našima. U tom procesu može se izgraditi poštovanje, pa čak i povjerenje među dvjema stranama uključenima u dijalog.
- Polarizacija ograničava razumijevanje - kada su ljudi zarobljeni u polariziranom neslaganju, vjerovatnije je da će težiti „pobjeđivanju u raspravi“ i manje je vjerovatno da će slušati i razumjeti tuđa stajališta, što otežava pronalaženje zajedničkog jezika i rad na konstruktivnim rješenjima → U situacijama zdravog sukoba i konstruktivnog dijaloga, postavke su osmišljene tako da stimuliraju potragu za zajedničkim jezikom, ali i prodube svačije razumijevanje složenih problema i situacija o kojima se raspravlja.

Drugim riječima, depolarizirajuća komunikacija zahtijeva ulaganje namjernog napora u razumijevanje različitih perspektiva i gledišta, uz istovremeno odbacivanje vlastitih mišljenja i pristranosti u najvećoj mogućoj mjeri.

Prije nego što istražimo različita načela i ciljeve obrazovanja koji podupiru depolarizaciju komunikacije, moramo napraviti razliku između debate i dijaloga. Kao što pišu Lisa Schirch i David Camp, „Dijalog zahtijeva spremnost na učenje od onih koji imaju drugačija uvjerenja.“[20] Njihova tablica koja uspoređuje karakteristike debate i dijaloga korisno je objašnjenje razlike između dva načina komunikacije.[21] (vidi sljedeću stranicu)

Ovdje trebamo naglasiti razliku između formalne debate i kolokvijalne upotrebe izraza koji se primjenjuje na situacije neslaganja oko pitanja u „stvarnom životu“. Formalna debata je strukturirana, često izvannastavna obrazovna aktivnost koju karakteriše specifičan format, pravila i smjernice. Provođa se u akademskom ili takmičarskom (turnirskom) okruženju, sa učesnicima koji iznose argumente i protuargumente, drže govore u određenom vremenskom roku, a ocjenjuje ih profesionalni debatni sudac koji primjenjuje unaprijed određeni skup kriterija za ocjenjivanje. Formalna debata izvrstan je način izgradnje vlastite argumentacije, kritičkog mišljenja i vještine javnog nastupa. Debata u stvarnom životu, tj. izvan takmičarskih i formalnih prosuđujućih okruženja, neformalna je rasprava u kojoj ljudi razmjenjuju mišljenja.

[18] Alison Goldsworthy, Laura Osborne i Alexandra Chesterfield, *Poles Apart: Why People Turn Against Each Other, and How to Bring Them Together*, Penguin Random House, 2021., str.4.

[19] Constructive Dialogue Institute, na: <https://constructivedialogue.org/what-is-constructive-dialogue> (pristupljeno:25. novembra 2022.). Za više izvora o konstruktivnom dijalogu vidi: <https://constructivedialogue.org/resources>

[20] Lisa Schirch & David Camp, *The Little Book of Dialogue for Difficult Subjects*, Good Books: New York, 2007., str. 10.

[21] Ibid. p.9

## ZDRAV SUKOB I KONSTRUKTIVAN DIJALOG (nastavak)

DEBATA	DIJALOG
Cilj je „pobijediti“ u raspravi afirmacijom vlastitih stavova i diskreditacijom drugih stavova.	Cilj je razumjeti različite perspektive i učiti o drugim stajalištima.
Ljudi pažljivo slušaju druge kako bi prošli nedostatke u njihovim argumentima.	Ljudi slušaju druge jer žele shvatiti kako njihova iskustva oblikuju njihova uvjerenja.
Ljudi kritikuju iskustva drugih kao iskrivljena i nevažna.	Ljudi prihvataju iskustva drugih kao stvarna i valjana.
Čini se da su ljudi odlučni ne promijeniti stajališta o tom pitanju.	Ljudi se čine donekle otvorenim za produblivanje svog razumijevanja problema.
Ljudi govore na temelju pretpostavki o pozicijama i motivacijama drugih.	Ljudi govore prvenstveno iz pozicije ličnog razumijevanja i iskustva.
Ljudi se međusobno suprotstavljaju i pokušavaju dokazati jedni drugima da su u krivu.	Ljudi rade zajedno na međusobnom razumijevanju.
Snažne emocije poput ljutnje često se koriste za zastrašivanje druge strane.	Jake emocije poput ljutnje i tuge prikladne su kada prenose intenzitet iskustva ili uvjerenja.

Izvor: Lisa Schirch & David Campt, *The Little Book of Dialogue for Difficult Subjects* (napomena: ovo je usporedba između rasprave u „stvarnom životu“ i karakteristika dijaloga)

Ključna razlika između formalizirane i „stvarne“ debate je postojanje (ili nepostojanje) formalnih kriterija, pravila ili smjernica te arbitar ili sudac koji će na kraju razgovora procijeniti čiji su argumenti jači, čiji govori su bolje strukturirani i uvjerljiviji. To je razlog zašto debata u stvarnom životu nije uvijek produktivan ili konstruktivan način komuniciranja razilaženja u mišljenjima ili različitim perspektiva. Iz tog razloga različiti alati za debatu i aktivnosti predložene u aktivnostima i vježbama kasnije u ovom vodiču primjenjuju se u službi depolariziranja komunikacije. Oni nastoje namjerno prevladati binarno razmišljanje (crno protiv bijelog, ispravno protiv pogrešnog) i nadahnuti učenike da potraže treću (četvrtu, petu, alternativnu) perspektivu.

## DEPOLARIZACIJA: OBRAZOVNI CILJEVI

Aktivnosti i vježbe razvijene u svrhu ‚depolarizacije komunikacije‘ te uvrštene u ovaj vodič djelomično su inspirisane utjecajnom knjigom Tonyja Wagnera „Globalni jaz u postignućima: Zašto čak ni naše najbolje škole ne podučavaju nove vještine preživljavanja koje su našoj djeci potrebne – i šta možemo učiniti u vezi sa tim“.[22] Srž argumenta Wagnerove knjige je da postoje određene životne vještine koje škole (u Sjedinjenim Američkim Državama) ne podučavaju i da se nastavnici i obrazovne institucije moraju koncentrisati na izgradnju tih sedam ključnih vještina[23]:

### **(1) Kritičko mišljenje i rješavanje problema**

Samostalno razmišljanje i učenje, prevladavanje predrasuda i samousmjeravanje. Sposobnost za lični razvoj od pukog primatelja informacija do svjesnog korisnika informacija koji prepoznaje problematična pitanja.

### **(2) Agilnost i prilagodljivost**

Sposobnost prihvatanja promjena, složenosti i povremene dvosmislenosti savremenog svijeta. Fleksibilnost, razumijevanje drugih, prihvatanje odgovornosti i brzo razmišljanje („s nogu“).

### **(3) Saradnja preko mreža i stvaranje utjecaja**

Sposobnost rada sa ljudima iz različitih sredina i kultura, uvažavanje i poštovanje različitosti. Razvijanje mreža izvan učionica, svijesti o ličnom utjecaju i potencijalu.

### **(4) Inicijativa i preduzetništvo**

Sposobnost provođenja ideja u djelo, razvijanje kreativnosti i inovativnosti, proaktivnosti, preuzimanja inicijative, ustrajnosti.

### **(5) Efikasna usmena i pisana komunikacija**

Verbalne i pisane vještine, argumentacija, prezentacijske vještine. Sposobnost izražavanja vlastitih ideja, razmjene mišljenja. Sposobnost uobličavanja i prenošenja informacija na zanimljiv način, prilagođen bilo kojoj publici i kroz više medija.

### **(6) Pristup informacijama i njihova analiza**

Istraživačke vještine, prioretizacija prikupljenih informacija, sposobnost prikupljanja i analize podataka. Sposobnost razlikovanja činjenica od mišljenja, sposobnost procjene argumenata drugih, procjena višestrukih izvora informacija, upravljanje suprotstavljenim ili kontradiktornim argumentima ili informacijama.

### **(7) Znatiželja i mašta**

Otvorenost za saradnju, komunikaciju, projektno učenje, doživljavanje novih stvari, učenje novih vještina.

[22] Tony Wagner, *The Global Achievement Gap: Why Even Our Best Schools Don't Teach The New Survival Skills Our Children Need – and What We Can Do About It*, New York: Basic Books, 2008.

[23] Prilagođeno iz Wagnerove knjige, 1. poglavlje „The New World of Work and the Seven Survival Skills“.

## DEPOLARIZACIJA: OBRAZOVNI CILJEVI (nastavak)

Ovaj odjeljak predstavlja neke od principa i ciljeva obrazovanja koji stoje iza razvoja vještina depolarizacije učenika. Uz Wagnerov popis vještina za 21. stoljeće, depolarizacija metodologije komunikacije također je inspirisana obrazovnim pristupima **„aktivnog građanstva“** koji nastoje oblikovati stavove, uticati na ponašanje, povećati znanje i oblikovati mlade ljude u odgovorne građane. Evropski ekonomski i socijalni odbor također se zainteresovao za izgradnju aktivnog građanstva jer se ono doživljava kao „ljepilo koje drži društva na okupu“ i neophodno je za zdravlje demokratije.[24]

Drugo interdisciplinarno područje obrazovanja koje nastoji ohrabriti vještine nenasilnog rješavanja sukoba kod učenika je **„mirovno obrazovanje“**. Mir je središnja vrijednost koju promoviše ovaj obrazovni pristup i ona djeluje reaktivno (npr. u postkonfliktnim društvima, stavlja fokus na promovisanje pomirenja, kontakata među skupinama, multiperspektivnost u obrazovanju historije itd.), ali i proaktivno (sprečavanje sukoba, promovisanje miroljubivog suživota i socijalne pravde te uvažavanje različitosti, tolerancije, jednakosti).[25] Međuagencijska mreža za obrazovanje u izvanrednim situacijama definiše mirovno obrazovanje kao „proces promovisanja znanja, vještina, stavova i vrijednosti potrebnih za promjenu ponašanja koja će djeci, mladima i odraslima omogućiti da spriječe sukobe i nasilje, kako otvoreno tako i strukturalno; uz mirno rješavanje sukoba; te stvore uvjete pogodne za mir, bilo na međuljudskoj, međugrupnoj, nacionalnoj ili međunarodnoj razini.“[26]

Na sljedećim stranicama pronaći ćete više informacija o nekima od identifikovanih temeljnih vještina, zajedno sa objašnjenjem kako jačanje nečijih sposobnosti depolarizacije ima potencijal istovremeno promovisati...

- kritičko mišljenje i rješavanje problema;
- agilnost i prilagodljivost;
- saradnju i preuzimanje inicijative;
- efikasnu (nenasilnu) komunikaciju;
- znatiželju, maštu i empatiju.

[24] Active Citizenship for a Better European Society guidebook, [www.eesc.europa.eu/resources/docs/eesc-2011-35-en.pdf](http://www.eesc.europa.eu/resources/docs/eesc-2011-35-en.pdf)

[25] Vidi: „The Development of Peace Education and Its Basic Principles“, na: <http://education.stateuniversity.com/pages/2314/Peace-Education.html> (pristupljeno:1. decembra 2022.)

[26] Definicija mirovnog obrazovanja sa INEE web stranice, na: <https://inee.org/eie-glossary/peace-education> (pristupljeno:1. decembra 2022.)

## Kritičko mišljenje i rješavanje problema

Prema Cambridgeovom rječniku, „kritičko mišljenje je proces pažljivog razmišljanja o predmetu ili ideji, bez dopuštanja osjećajima ili mišljenjima da utiču na vas.“ [27] Kritičko mišljenje vrlo je traženo kao jedna od temeljnih vještina potrebnih i u akademskoj zajednici i na tržištu rada, ali je u isto vrijeme notorno komplicirano i teško za podučavanje i učenje zbog svog statusa složene vještine višeg reda.[28]

Mnogi faktori koji igraju ulogu u polarizaciji ometaju razvoj kritičkog mišljenja: naše predrasude i preduvjerenja ometaju našu sposobnost objektivnog razmišljanja; naša emocionalna uključenost, poistovjeđivanje sa ličnim mislima i stajalištima skupina kojima mislimo da pripadamo prepreka su kritičkom mišljenju; konačno, ljudski otpor promjenama i predanost dugotrajnim (često neispitanim) uvjerenjima i stavovima također otežavaju razvoj i jačanje kritičkog mišljenja. Za kraj, kad govorimo o poučavanju, nema ‚brzog rješenja‘ kada je u pitanju kritičko mišljenje, jer ono zahtijeva dugoročan, iskustveni i saradnički pristup koji nije uvijek moguće stvoriti u različitim nastavnim kontekstima.

Na koji način izgradnja vještina depolarizacije ohrabruje kritičko razmišljanje i rješavanje problema? Mnoge aktivnosti u ovom vodiču pozivaju učenike da preispitaju svoja uvjerenja i mišljenja te procijene vlastite argumente, kao i argumente drugih o temama ili problemima o kojima je riječ. Nadalje, od učenika se traži da istražuju i traže alternativna stajališta, dok također pomno ispituju izvore informacija i razlikuju činjenice od mišljenja.

## Agilnost i prilagodljivost

Agilnost je „sposobnost i volja da se uči iz iskustva, a zatim naučeno primijeni za uspješnu izvedbu u novim situacijama“, dok je prilagodljivost „prihvatanje promjena.“ [29] U našem brzom svijetu obje ove vještine potrebne su kako bi ljudi mogli ići u korak sa inovacijama i okolnostima koje se brzo mijenjaju.

Polarizacija se, po definiciji, događa kada su agilnost i prilagodljivost ljudi niski i kada se ljudi drže svojih starih stavova i uvjerenja, njihovi umovi zatvoreni su za različite perspektive i nove načine razmišljanja. Kada pojedinci, skupine, organizacije ili društvo u cjelini nisu u stanju efikasno odgovoriti na promjene, to može produbiti polarizaciju između onih koji su prilagodljiviji i agilniji i onih koji se opiru promjenama, zbog čega sukob često postaje neizbježan.

[27] Vidi: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/critical-thinking> (pristupljeno:1. decembra 2022.)

[28] Althea Need Kaminske, "Can We Teach Critical Thinking?", na: [www.learningscientists.org/blog/2019/2/28/can-we-teach-critical-thinking](http://www.learningscientists.org/blog/2019/2/28/can-we-teach-critical-thinking) (pristupljeno:1. decembra 2022.)

[29] Critical Issues in Educational Technology, "Agility and Adaptability", na: <https://sites.google.com/site/criticalissuesinedtech/agility-and-adaptability> (pristupljeno:2. decembra 2022.)

## Agilnost i prilagodljivost (nastavak)

Na koji način izgradnja vještina depolarizacije podstiče agilnost i prilagodljivost? Budući da su otvoreni za slušanje perspektive drugih, učenici povećavaju svoju toleranciju za složenost, istovremeno smanjujući svoju sklonost prema crno-bijelim i ili-ili scenarijima. Nadalje, namjernim traženjem alternativnih perspektiva i primjenom različitih analitičkih leća, učenici mogu ojačati svoju prilagodljivost i agilnost te vještine ‚razmišljanja izvan okvira‘.

## Saradnja i inicijativa

Prema British Councilu, „biti efikasan saradnik ne znači samo biti u mogućnosti raditi sa drugima, već također biti u mogućnosti učiti od njih, dijeliti sa njima i izražavati se na njima jasan način.“[30] Preuzimanje inicijative i pokazivanje proaktivnog stava također zahtijeva sposobnost komuniciranja svojih ideja te angažman i uključivanje drugih kako bismo prikupili podršku.

Polarizacija, kao društveni fenomen, može podstaknuti i saradnju i inicijativu – ali destruktivne vrste. Grupno razmišljanje (pojedinci koji se prilagođavaju mišljenjima većine, umjesto da razmišljaju neovisno i kritički) može nas navesti da tražimo potvrdu i odobrenje isključivo od pojedinaca istomišljenika – što može dovesti do rizika povećanja naših slijepih tačaka i sužavanja našeg viđenja date situacije ili problema.

Na koji način izgradnja vještina depolarizacije podstiče istinsku saradnju i preuzimanje pro-socijalne inicijative? Promovisanje razumijevanja i uvažavanja različitosti vještine depolarizacije podstiču dijalog, smanjuju napetost među skupinama i jačaju međusobno povjerenje i uvažavanje zajedničkih interesa, a ne interesa određene skupine. Budući da različite skupine komuniciraju o zajedničkim problemima, to povećava vjerovatnost zajedničkog djelovanja u osmišljavanju rješenja ili inicijativa za rješavanje ovih problema.

## Efikasna (nenasilna) komunikacija

Komunikacija, pisana i usmena, bitna je vještina – ona utiče na našu sposobnost izražavanja vlastitih ideja te informisanja, uvjeravanja i podsticanja na djelovanje. Nenasilna komunikacija je komunikacija i proces rješavanja sukoba koji je razvio psiholog Marshall B. Rosenberg[31], a sastoji se od četiri principa:

- Zapažanja (objektivna procjena situacije, uz odustajanje od prosuđivanja i fokusiranje na činjenice)
- Osjećaji (izražavanje vlastitih osjećaja o problemu ili situaciji, bez okrivljavanja ili optuživanja drugih)
- Potrebe (ispravno prepoznavanje i izražavanje vlastitih potreba i nastojanje razumijevanja tuđih potreba)
- 

[30] British Council, „21st Century Skills – Creativity and Collaboration“, na: [www.britishcouncil.my/english/courses-children/resources/21st-century-skills](http://www.britishcouncil.my/english/courses-children/resources/21st-century-skills) (pristupljeno: 2. decembra 2022.)

[31] Marshall B. Rosenberg, *Nonviolent Communication: A Language of Life*, PuddleDancer Press, 2015.

## Efikasna (nenasilna) komunikacija (nastavak)

- Zahtjevi (konkretni zahtjevi ili radnje kojima se želi poboljšati situacija, rješavajući svačije potrebe)

Nenasilna komunikacija nastoji poboljšati razumijevanje i suosjećanje u ljudskim interakcijama, smanjujući vjerovatnost sukoba.

Polarizacija se u velikoj mjeri pogoršava lošim komunikacijskim vještinama ljudi ili nepostojanjem sposobnosti za nenasilnu komunikaciju. Budući da polarizacija podstiče naše emocije, čini nas podložnijim raznim kognitivnim predrasudama i kontekstualizira komunikaciju kao igru nulte sume, promjena načina na koji reagujemo i komuniciramo u vrućim situacijama nevjerovatno je važna.

Na koji način izgradnja vještina depolarizacije može poboljšati (nenasilnu) komunikaciju među ljudima? Vještine depolarizacije na mnogo su načina sinonim za nenasilnu komunikaciju, budući da obje teže boljem razumijevanju i povezivanju sa drugim, bez obzira na različita mišljenja ili uvjerenja. Nadalje, poboljšanje nećijih vještina depolarizacije vjerovatno će umanjiti obrambeni stav i okrivljavanje u razgovorima o razlikama, poboljšavajući nećiju sposobnost regulisanja sopstvenih emocija i reakcija, posebno kad je riječ o izazovnim temama.

## Znatiželja, mašta i empatija

Znatiželja je važan element učenja, do te mjere da su „neuroznanstvenici sa Kalifornijskog sveučilišta u Davisu, nakon što su otkrili da velika znatiželja može kod pojedinca poboljšati pamćenje informacija koje usvajaju, sugerisali da „podsticanje znatiželje prije usvajanja znanja može poboljšati uspjeh u učenju.”[32] Mašta je jednako važna vještina, jer se vjeruje da nam pomaže prevladati granice, uspostaviti nove veze, doći do kreativnih rješenja za probleme, poboljšati našu sposobnost apstraktnog razmišljanja, poboljšati naše emocionalno i mentalno blagostanje, pomoći nam da se nosimo sa stresom i nedaćama i još mnogo drugih koristi.[33] Konaćno, i znatiželja i mašta važni su za podsticanje empatije, „sposobnosti da osjetimo emocije drugih ljudi, zajedno sa sposobnošću da zamislimo šta bi neko drugi mogao misliti ili osjećati.”[34]

[30] British Council, „21st Century Skills – Creativity and Collaboration”, na: [www.britishcouncil.my/english/courses-children/resources/21st-century-skills](http://www.britishcouncil.my/english/courses-children/resources/21st-century-skills) (pristupljeno:2. decembra 2022.)

[32] Andrew P. Minigan, „The Importance of Curiosity and Questions in 21st Century Learning”, Education Week, 24. maja 2017., na: [www.edweek.org/teaching-learning/opinion-the-importance-of-curiosity-and-questions-in-21st-century-learning/2017/05](http://www.edweek.org/teaching-learning/opinion-the-importance-of-curiosity-and-questions-in-21st-century-learning/2017/05) (pristupljeno:27. decembra 2022.)

[33] „Why is Imagination Important? 20 Reasons”, Enlighthio, 13. decembra 2022., na: <https://enlighthio.com/why-is-imagination-important> (pristupljeno: 27. decembra 2022)

[34] „What is Empathy?”, Great Good Magazine, na: <https://greatergood.berkeley.edu/topic/empathy/definition> (pristupljeno:27. decembra 2022.)

## Znatiželja, mašta i empatija (nastavak)

Odsutnost znatiželje i empatije faktor je koji doprinosi društvenoj polarizaciji, jer upućuje na nespremnost ljudi da prihvate druga mišljenja. Ako nismo otvoreni ili ne možemo zamisliti (nekoliko) alternativnih mogućnosti i stajališta, u situacijama koje karakteriše manjak empatije polarizacija raste.

Na koji način razvijanje vještina vezanih uz depolarizaciju doprinosi podsticanju znatiželje, mašte i empatije? Depolarizacija zahtijeva izlazak iz zone komfora, izlaganje različitostima i izazovima za vlastite stavove i uvjerenja. Kao takva, depolarizacija zahtijeva otvorenost, empatiju i iskrenu znatiželju za ono odakle dolaze drugi i drugačiji.

## VJEŽBE I AKTIVNOSTI

Sljedeći dio sadrži 9 jedinstvenih vježbi koje se mogu implementirati kako u formalnom, tako i u neformalnom obrazovnom okruženju.

Svaka aktivnost zamišljena je tako da se može izvesti za vrijeme jednog školskog časa (45 minuta), iako se različiti dijelovi mogu produžiti ili skratiti, ovisno o veličini skupine i njihovoj angažovanosti.

Vježba	Ciljevi
<b>Moć definicije</b>	Podsticati (samo)refleksiju Podsticati kritičko mišljenje Izgraditi situacijsku svijest
<b>Bohmov dijalog</b>	Podsticati samosvijest Poboljšati vještine slušanja Produbiti razumijevanje različitih socijalnih problema
<b>Anatomija naših uvjerenja</b>	Poboljšati razumijevanje vlastitih uvjerenja Izgraditi razumijevanje za stavove i mišljenja drugih
<b>Ublažavanje emocionalne reaktivnosti</b>	Podsticati emocionalnu samosvijest Razviti razumijevanje reakcije i reaktivnosti, kako do nje dolazi te kako je ublažiti
<b>Debata o društvenim dilemama</b>	Razviti vještine argumentacije i slušanja Demonstrirati dobrobit i snagu traženja 'trećeg puta' (alternativni pogled dvjema podijeljenim stranama)
<b>Biti za ili protiv</b>	Poboljšati istraživačke i argumentacijske vještine Vježbati javni nastup i uvjerljivost
<b>Vježbanje empatije</b>	Izgraditi „mišiće“ empatije primjenom mašte, znatiželje i suosjećanja Vježbati ljubaznost prema sebi i ušutkati unutrašnjeg kritičara
<b>Analiza problema</b>	Primijeniti i vježbati analizu problemskog stabla Unaprijediti timski rad te vještine kritičkog i analitičkog razmišljanja
<b>Citati koji podstiču na razmišljanje</b>	Podsticati razmišljanje i razgovor o (de)polarizaciji

## MOĆ DEFINICIJE - stranica 1/4

Ova vježba, koja se sastoji od 3 dijela, osmišljena je kako bi nas navela na to da preispitamo vlastite pretpostavke o značenju određenih pojmova koji se često nalaze u središtu polarizacije. Cilj je da se podstaknu svi na razmišljanje i, ako je potrebno, kreativnost, te istovremeno umanjiti njihovu privrženost definicijama ili razumijevanju određenih pojmova.

### 1. dio: Igra definicija

#### CILJEVI

- Dekonstruisati i redefinisati određene ključne pojmove
- Istražiti razmišljanje izvan okvira pretpostavljenog značenja
- Promovisati kreativnosti i intelektualnu emancipaciju

#### TRAJANJE

15 minuta

#### POTREBAN MATERIJAL

- Papiri (jedan prazan papir po učesniku)
- Markeri i olovke

#### OPIS

Na početku trener /nastavnik objašnjava zadatak: svaki učesnik uzima riječ/pojam/koncept (povezan sa polarizacijom, identitetom,) i zapisuje 3 različite kratke/osnovne definicije tog koncepta - pozitivnu (koja tako zvuči), negativnu i neutralnu.

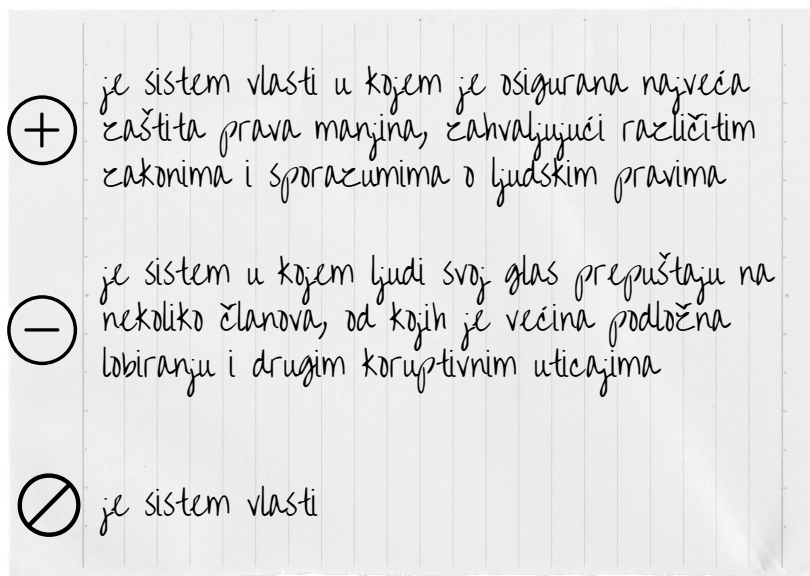
Nakon toga učesnici izvršavaju zadatak zapisujući tri definicije - pozitivnu, negativnu i neutralnu - ključnog pojma kojeg su odabrali ili im je dodijeljen.

Na sljedećoj stranici možete vidjeti primjer ispunjene tablice /papira sa definicijama pojma "DEMOKRATIJA" - na tri različita načina.

Uzorak papira ispunjenog definicijama sudionika



prednja stranica  
(vidljiva svim učesnicima)



zadnja stranica  
(vidljiva samo prezenteru/autoru)

## 2. dio: Prezentacije i „glasanje“

### CILJEVI

- Zainteresovati i zabaviti učesnike
- Izazvati i uskladiti emocionalni odgovor učesnika
- Izazvati zbnjenost, iznenađenje, kognitivnu disonancu

### TRAJANJE

20 minuta

### POTREBAN MATERIJAL

Papiri koje su učesnici ispunili definicijama

### OPIS

Prije nego što učesnici iznesu svoje različite definicije istog pojma / riječi, trener daje sljedeće upute:

**Učesniku / izlagaču:** pomiješajte redoslijed čitanja vaših definicija (tj. nemojte uvijek slijediti pozitivan-negativan-neutralan slijed prema kojem ste pisali / sastavljali definicije). Ne najavljujte koju vrstu definicije čitate (prikrijte podatak radi li se o pozitivnoj, negativnoj ili pozitivnoj definiciji dodijeljenog / odabranog pojma).

**Grupi:** kad čujete definiciju izlagača, dizanjem ruke opredijelite se / glasajte o tome radi li se o pozitivnoj, negativnoj ili neutralnoj definiciji.



ako vam  
definicija zvuči  
pozitivno,  
dignite palac  
gore



ako vam  
definicija zvuči  
negativno,  
spustite palac  
dole



ako vam definicija  
zvuči neutralno,  
skupite palac i  
kažiprst u krug

Dok prezentacije idu od jednog učesnika do drugog, nastavnik/trener sve podsjeća na pravila kako bi zadržao pažnju i angažman razreda. Podsjetite sve da glasaju kad god čuju definiciju. Podsjetite izlagače da ne otkrivaju vrstu definicije koju čitaju.

Kako bi vježba bila dinamična i zabavna, nastavnik bi trebao ohrabriti učesnike na brzu izmjenu i, gdje je to primjereno, korištenje šaljivih primjedbi.

### 3. dio: Refleksija

#### CILJEVI

- Izazvati (samo)refleksiju
- Podsticati kritičko mišljenje
- Razviti (situacijsku) svijest i namjerni lični angažman

#### TRAJANJE

10 minuta

#### POTREBAN MATERIJAL

nema

#### OPIS

Nastavnik poziva nekoliko učesnika da se jave i opišu kako su se osjećali radeći ovu aktivnost. Šta su uočili glasajući o različitim vrstama definicija? Zašto je vrlo često grupa različito glasala o definicijama koje je čula? (Zašto su nekima zvučale pozitivno, a drugima negativno ili neutralno?)

Nastavnik završava aktivnost upozoravajući učesnike na sljedeće: riječi...imaju emocionalni naboj. Skloni smo usvajati definicije koje čujemo, a da ih ne dovodimo u pitanje; i onda ulazimo u rasprave sa ljudima često pretpostavljajući da je naša definicija teme X o kojoj govorimo - zajednička (iako zapravo mnogo puta kad su u pitanju nesuglasice, razumijevanje ili značenje nekog koncepta **nije** jednako).

Završite razmišljanje o ovoj temi savjetom ili ,pozivom na akciju':

**Poziv na akciju/djelovanje:** namjerno definišite pojmove na početku rasprava koje bi mogle biti ‚nabijene‘. Imajte na umu da vas, za razliku od izrazito pozitivnih ili negativnih, ‚neutralne‘ definicije često mogu odvesti dalje u razgovoru i približiti se razvijanju zajedničkog razumijevanja sa sagovornikom.

Napomene:

Možete prilagoditi vokabular ili terminologiju ključnih pojmova koje ćete koristiti u ovoj vježbi de /konstrukcije sadržaju i kontekstu svoje vlastite discipline (npr. sociologija, psihologija, političke znanosti). Što su pojmovi poznatiji vašim učesnicima, to će im aktivnost biti privlačnija.

Učesnicima možete dopustiti da sami odaberu svoj ključni pojam ili im vi možete dodijeliti pojmove na koje želite da se fokusiraju - vaša odluka temeljit će se na planiranim ciljevima i očekivanim ishodima nastavnog časa.

U slučaju problema sa odabirom ključnih pojmova, evo nekih koje možete upotrijebiti jer obično igraju ulogu u različitim polariziranim raspravama, zbog složenosti ili kontraverzi koje se uz njih vezuju:

(po abecednom redu)

brak

Donald Trump (ili bilo koja druga polarizirajuća osoba)

fakultet (kao koncept ili određeni fakultet)

feminizam

gay

Hrvatska, Srbija, Njemačka... (ili bilo koja druga država, regija)

hrvatsko, švedsko... (ili bilo koja druga nacionalnost ili državljanstvo)

inkluzija

izbjeglica

ljudska prava

manjina (kao koncept, ili u kontekstu određene manjinske skupine)

migrant

muškarac

nacija

nacionalizam

politička stranka (kao koncept, ili određene stranke poimence)

politika

rasa

rasizam

raznolikost

rod

trans

Zagreb, Beograd, Sarajevo... (ili bilo koji drugi grad ili mjesto)

žena

David Bohm (1917. - 1992.) bio je jedan od najvažnijih teoretskih fizičara 20. stoljeća čiji je rad pridonio originalnim idejama u poljima kvantne teorije, neuropsihologije i filozofije uma. Bohmov dijalog je grupni razgovor koji slobodno teče te čija je svrha poboljšati kolektivno razumijevanje o odabranoj temi uključivanjem svačijih stajališta, slušanjem uz odustajanje od vlastitog osuđivanja, istovremeno preispitujući vlastite pretpostavke, emocije i mišljenja u tom procesu. Ovaj oblik dijaloga omogućuje grupi iskustvo kolektivne struje svijesti pri čemu sudionici mogu postati svjesni svojih misli i načina na koji one nastaju, mijenjaju se i izazivaju emocionalne reakcije kao rezultat slušanja, nadahnuća ili potaknuti izjavama drugih ljudi.

Važno je naglasiti da dijalog, kao oblik grupne komunikacije, nije diskusija, niti debata. Bohmovim riječima rečeno,

*„Ključna razlika između dijaloga i obične diskusije(rasprave) je u tome što u ovom drugom slučaju ljudi obično imaju relativno fiksne pozicije i iznose argumente u korist svojih stavova dok pokušavaju uvjeriti druge da se promijene. U najboljem slučaju to može dovesti do sporazuma ili kompromisa, ali ne dovodi do stvaranja ničega kreativnog. Štaviše, kad god se radi o bilo čemu od temeljnog značaja, tada su stavovi obično kruti i pregovaranje nije moguće te razgovor degenerira u sukob u kojem nema rješenja ili u pristojno izbjegavanje problema. Oba ova ishoda izuzetno su štetna jer onemogućuju slobodnu igru misli u komunikaciji i stoga sprečavaju kreativnost.“\**

Nužan uslov za sudjelovanje u Bohmovom dijalogu je sticanje ‚kognitivne sheme dijaloga‘ - otvorenog stava i svjesne percepcije koja isključuje osuđivanje. Odustajanje od osuđivanja neophodno je ako želimo posmatrati, slušati i ‚učiti‘ u tok svijesti grupe, dopuštajući sebi da u tom procesu prepoznamo vlastite pretpostavke - bez osuđivanja sebe - i da ih preispitujemo, umjesto da ih branimo od percipiranih ili zamišljenih napada. Pretpostavke su često baza naših misli, a Bohm je vjerovao da su neispitane pretpostavke problematične jer podstiču rigidnost stajališta, stavova i perspektiva te dovode do polarizacije i sukoba.

U idealnom okruženju, Bohmov dijalog ne bi trebao moderatora - to bi bilo okupljanje jednakih, pojedinaca koji su svi pročitali Bohmovu knjigu ‚O dijalogu‘ i čije poznavanje temeljnih načela uklanja potrebu za moderatorom sa autoritetom u ulozi voditelja cijelog postupka. U nedostatku ovog zahtjeva, moderator je potreban kako bi predstavio specifične dijaloške principe koji se moraju poštovati kako bi Bohmov dijalog bio moguć:

- **Participacija:** svačiji doprinos je dobrodošao, cijenjen i valjan - svi su pozvani i uključeni da podijele svoja razmišljanja;
- **Poštovanje:** čak i u situacijama kada neko podijeli nešto što smatra uznemirujućim, treba slušati bez predrasuda fokusirajući se na ono što se događa u nama i unutar grupe;

\* *The essential David Bohm*, uredio Lee Nichol, Psychology Press, 2003 str.295.

- **Propriocepcija misli:** samosvijest, temeljitost i pokušaj da se primijeti pojava misli, umjesto trenutne identifikacije sa njom. Također uključuje svijest o načinu na koji naše misli utiču na naše percepcije, osjećaje i postupke.
- **Suspenzija:** vrijednosnih sudova (o drugima i sebi), ličnih pretpostavki, fiksnih mišljenja;
- **Bez dnevnog reda, nema cilja:** uključivanje u slobodan protok i igru ideja dok sudjelujete u neusmjerenom ispitivanju - nema svrhe, cilja niti rezultata do kojeg grupa pokušava doći;
- **Tišina:** tolerisati i prihvatiti šutnju tokom dijaloga, bilo kada je traži član grupe ili kada se dogodi spontano - nema potrebe za njezinim 'ispunjavanjem' samo kako bi se izbjegla nelagoda koju bi neki mogli osjetiti u slučaju šutnje u grupi.

### Radionica o Bohmovom dijalogu

U nastavku je opis toka aktivnosti o Bohmovom dijalogu. Iako ove aktivnosti često mogu trajati i po nekoliko sati, a idealno se provode u grupama od 20+ učesnika, moguće je usvojiti isti tok i dijaloške principe i održati aktivnost u kraćem vremenskom roku ili sa manje (ili više) učesnika. (Dužina aktivnosti i broj uključenih učesnika uticati će na dubinu angažmana.)

#### CILJEVI

Promovisati samosvijest učenika (podstičući ih da preispitaju svoje misli i pretpostavke)  
Poboljšati vještine slušanja učesnika  
Produbiti razumijevanje učesnika o različitim problemima / pitanjima (svaka dijaloška aktivnost može obrađivati drugu temu)

#### TRAJANJE

45+ minuta (dijaloška radionica može trajati onoliko koliko teče dijalog)

#### POTREBAN MATERIJAL

mekana loptica ili plišana igračka (govori osoba koja je drži)  
stolice raspoređene u krug (kako bi se svi međusobno vidjeli)

### OPIS

1. Grupa prvo odlučuje koju temu želi ,staviti pod povećalo' tokom dijaloga. To može biti nasumično odabrana tema (npr. ,ljubav', ,pravda' ili ,znanje' itd.), ili ona koja se odnosi na trenutni događaj ili društveno pitanje od interesa (npr. ,klimatske promjene', ,prava žena' itd.).
2. Voditelj dijeli neke od glavnih principa koja bi svi učesnici trebali imati na umu tokom održavanja dijaloga (pogledajte prethodnu stranicu).
3. Jedna osoba započinje dijeljenjem svojih misli, mišljenja ili bojazni vezanih uz odabranu temu. Pitanja koja bi mogla pomoći za početak:
  - Kada čujete riječ ,pravda', šta vam je prva asocijacija? (ako odaberete ovo pitanje, onda idete po sobi radi brzog ,preuzimanja asocijacija' - loptica brzo mijenja vlasnika jer svi dijele svoje asocijacije)
  - Kako biste definisali ,pravdu'?
4. Dijalog se nastavlja ili na način da ljudi podizanjem ruke iskažu spremnost za govorenje (u tom slučaju im prethodni govornik baca lopticu) ili da prethodni govornik nasumično baca lopticu drugom učesniku.
5. Učesnici postavljaju pitanja (u vezi sa temom ili usmjeravaju razgovor u drugom smjeru), razmjenjuju priče i izražavaju zbunjenost ili zabrinutost - sve su to valjani načini učestvovanja.
6. Savjetuje se da aktivnost završi krugom u kojem svako dijeli svoje mišljenje o dijalogu. (Razmislite o postavljanju pozivajućih pitanja kao što su: „Koji je vaš završni zaključak?", „Šta ćete ponijeti sa sobom iz ovog iskustva dijaloga?“)

### Izvori o metodi Bohmova dijaloga

Dokumentarni film o životu i radu Davida Bohma: [www.infinitepotential.com](http://www.infinitepotential.com)

David Bohm, *On Dialogue*, uredio Lee Nichol, London: Routledge, 1996.

Web stranica posvećena Bohmovu dijalogu: [www.bohmdialogue.org](http://www.bohmdialogue.org)

Odabrani citati Davida Bohma

*Dijalog je zapravo usmjeren na ulazak u cijeli misaoni proces i promjenu načina na koji se misaoni proces kolektivno odvija. Nismo baš obraćali puno pažnje na misao kao proces. Bavili smo se mislima, ali smo pazili samo na sadržaj, ne na proces.*

*Pretpostavimo da smo u mogućnosti slobodno dijeliti misli bez prisilnog poriva da nametnemo svoje gledište ili se prilagodimo tuđem te bez iskrivljavanja i samozavaravanja. Ne bi li to predstavljalo revoluciju u kulturi?*

*Mnogi ljudi misle da razmišljaju, a zapravo samo preuređuju svoje predrasude.*

*Stvar je u tome da ovaj pojam dijaloga i zajedničke svijesti sugerirše da postoji neki izlaz iz naših zajedničkih poteškoća.*

*Možda ima više smisla u našim besmislicama i više besmislica u našem 'smislu' nego što bismo željeli vjerovati.*

*Predloženo je da oblik slobodnog dijaloga bude jedan od najefikasnijih za istraživanje krize sa kojom se suočava društvo, pa čak i cijela ljudska priroda i svijest danas. Štaviše, moglo bi se pokazati da je takav oblik slobodne razmjene ideja i informacija od temeljne važnosti za transformaciju kulture i njezino oslobađanje od destruktivnih dezinformacija, čime bi se kreativnost mogla osloboditi.*

*Sav napor da se nered dovede u red je poremećaj.*

## PORIJEKLO I ANATOMIJA NAŠIH UVJERENJA - stranica 1/4

Vježba je zamišljena kako bi nas navela da preispitamo svoja uvjerenja razmišljajući o njihovom porijeklu kao i o njihovoj anatomiji. Namijenjena je podsticanju razumijevanja za druga gledišta, kao i proširenju elastičnosti (uz istovremeno smanjenje krutosti) nekih naših uvjerenja koja igraju važnu ulogu u polarizaciji, neslaganjima i sukobima među ljudima. Ukupno trajanje aktivnosti je 90 minuta.

### 1. dio: Zagrijavanje

#### CILJEVI

Olakšati učesnicima uključivanje u vježbu o uvjerenjima i vrijednostima. Razviti zajedničko razumijevanje značenja uvjerenja i vrijednosti.

#### TRAJANJE

15 minuta

#### POTREBAN MATERIJAL

nema (razgovor)

#### OPIS

Voditelj bi trebao otvoriti vježbu najavljujući da će se fokusirati na temu ,uvjerenja' i ,vrijednosti'. Predložena pitanja za cijelu grupu za zagrijavanje teme mogu biti...

- Šta vam prvo padne na pamet kad čujete riječ ,uvjerenje'?
- Jesu li uvjerenja isto što i ,vrijednosti'? Koje su sličnosti između ta dva pojma?
- Šta mislite kakvu svrhu imaju uvjerenja u našim životima?
- Ko /šta/ kakvi bismo bili bez njih?

Voditelj bi trebao završiti ovo početno razmišljanje zaključkom da su uvjerenja i vrijednosti nešto svojstveno onome što nas čini ljudima, te da su kao takvi vrlo važni pojmovi kojih treba biti svjestan i koje treba dalje istraživati.

### 2. dio: Slaganje timova za dijaloge - tihe linije mišljenja

#### CILJEVI

Istražiti međusobna uvjerenja i vrijednosti  
Poboljšati vještine slušanja učesnika  
Razviti razumijevanje za stavove i stajališta/gledišta drugih

#### TRAJANJE

15 minuta

#### POTREBAN MATERIJAL

nema (razgovor)

### OPIS

Voditelj bi trebao započeti aktivnost odricanjem od odgovornosti (ili ,upozorenjem na opasnost', prema potrebi): „Postavit ću neka pitanja i dotaknuti se nekih tema koje bi vam mogle biti neugodne. Dok je opšte pravilo pristojnosti ili pravila ponašanja za društvene situacije ,ne razgovarati o novcu, seksu, vjeri ili politici', u ovoj ćemo se vježbi pozabaviti nekom od ovih tema jer moramo razgovarati o tim stvarima, čak i ako se (posebno ako se) ne slažemo. Dio problema u današnjem društvu je taj što pojedinci i skupine koje se ne slažu ne razgovaraju jedni sa drugima, nego jedni o drugima... Ako se osjećate neugodno, pokušajte sudjelovati i izdržati nelagodu. Ako je tema previše neugodna - jednostavno nemojte sudjelovati u tom krugu (bez objašnjavanja); pričekajte manje konfrontirajuću temu.”

(voditelj objašnjava aktivnost)

„Sada ću pročitati neke izjave kako bi identificirao neka od uvjerenja koja ovdje imamo i kako bi otkrio koja dijelimo, a po kojima se razlikujemo.”

Voditelj zatim nastavlja sa nekoliko tihih linija mišljenja. Jedan ugao sobe označen je sa 'DA' (ili u potpunosti se slažem), drugi ugao sa 'NE' (uopšte se ne slažem). Dok voditelj čita izjavu, od sudionika se očekuje da se postave na ovu zamišljenu liniju mišljenja, ovisno o vlastitom stajalištu o zadanoj temi. (Neko može stajati u samim uglovima, ili negdje u sredini ako je neodlučan.)

Izjave mogu biti bilo šta kontraverzno unutar zadanog konteksta ili određenog društva, pri čemu treba paziti da se raspravlja o stvarima koje su primjerene dobnoj skupini sudionika. Primjeri izjava za tihe linije mišljenja su (svaki voditelj treba smisliti vlastite izjave specifične za njihov kontekst):

*Žene trebaju imati pravo birati šta će učiniti sa svojim tijelom.*

*Dob za legalnu konzumaciju alkoholnih pića treba spustiti na 16 godina.*

*Homoseksualnim parovima treba omogućiti posvajanje djece.*

*Evropska unija trebala bi otvoriti svoje granice izbjeglicama.*

Svrha tihe linije mišljenja je stvaranje parova. U svakom krugu tihog mišljenja pokušajte stvoriti parove spajajući ljude koji stoje na suprotnim krajevima linije. Ako je tema /izjava posebno polarizirajuća ili kontroverzna, slobodno sastavite sve parove na temelju te jedne izjave, uparujući pojedince sa različitim mišljenjima.

Kada su svi podijeljeni u parove i sjede (ili stoje) okrenuti jedan prema drugome, na pristojnoj udaljenosti od ostalih parova kako razgovori ne bi završili u kakofoniji, voditelj predlaže svakom paru da pripremi štopericu ili mjerač vremena (na pametnom telefonu) jer je sljedeća aktivnost vremenski ograničena.

### CILJEVI

Navesti učenike na razmišljanje o vlastitim uvjerenjima i vrijednostima  
Vježbati pažljivo slušanje

### TRAJANJE

30 minuta

### POTREBAN MATERIJAL

nema (razgovor)

### OPIS

Voditelj/nastavnik nastavlja sa provođenjem aktivnosti na sljedeći način:

„Sad kad ste pronašli partnere za dijalog, dobit ćete nekoliko pitanja o kojima ćete govoriti i razgovarati pažljivo slušajući jedni druge. Svaki krug pitanja trajat će 5 minuta i biti jednako strukturisan:

- Govornik 1 govorit će 60 sekundi;
- Govornik 2 govorit će 60 sekundi;
- 3 minute ostat će na kraju za razgovor i dodatna pitanja, traženje pojašnjenja itd.

Koristite štopericu ili mjerač vremena kako biste bili sigurni da nećete prekoračiti dogovoreno vrijeme.“

(svaki par obrađuje temu o kojoj su imali suprotstavljena mišljenja u aktivnosti tihih linija mišljenja)

- 1. krug pitanja** Šta mislite o ovoj zajedničkoj temi?
- 2. krug pitanja** Sjećate li se kada i u kom kontekstu ste (prvi put) čuli ili imali iskustva sa ovim problemom?
- 3. krug pitanja** Mislite li da ovo pitanje dijeli društvo i, ako da, kako? Zašto je toliko teško jednostavno se „složiti da se ne slažemo“ i sve ostaviti na tome?
- 4. krug pitanja** Kad biste se morali staviti u poziciju vašeg partnera: možete li shvatiti zašto bi neko imao takvo uvjerenje? Opišite najbolje što možete ono što ste čuli od njih.
- 5. krug pitanja** Kad biste se sutra ujutro probudili u svijetu u kojem je uvjerenje suprotno vašem istina ili norma - kako biste se osjećali? Kako biste se ponašali?
- 6. krug pitanja** Šta bi se trebalo dogoditi da ovaj problem nestane tj. da prestane biti problem? Postoji li način za sprečavanje problema i uopšte njegovu pojavu?

### 4. dio: Grupna refleksija

#### CILJEVI

Razmišljati o iskustvu ove vježbe /aktivnosti

#### VRIJEME

30 minuta

#### POTREBAN MATERIJAL

nema (razgovor)

#### OPIS

Voditelj/nastavnik propituje učesnike o njihovom doživljaju dijaloga.

Kako je bilo?

Je li na bilo koji način bilo izazovno ili teško?

Jeste li doživjeli možda nekakvo objelodanjivanje ili koji „a-ha“ trenutak?  
(slobodno postavite još sličnih pitanja)

Vježba može završiti tako da svaki učesnik u jednoj rečenici iznese svoj zaključak, razmišljanje ili ono što je naučio kroz ovu aktivnost.

## UBLAŽAVANJE EMOCIONALNE REAKTIVNOSTI - stranica 1/5

Ova je aktivnost osmišljena kako bi afirmirala ljude da razmisle o svojoj reaktivnosti (u smislu komentara ili tema koje izazivaju jake negativne emocionalne reakcije) te da budu pažljiviji i pribraniji kada se upuštaju u razgovor o temama koje izazivaju podjele ili su kontraverzne. Ukupno trajanje aktivnosti je 45 minuta.

### 1. dio: Zagrijavanje

#### CILJEVI

Stvoriti ozračje pozitivnog iščekivanja  
Polako uvesti samo-refleksiju u odnosu na različite teme  
Podsticati emocionalnu samosvijest

#### TRAJANJE

15 minuta

#### POTREBAN MATERIJAL

Nema (aktivnost se temelji na razgovoru)

#### OPIS

Ova aktivnost sastoji se od dva dijela.

Na početku trener /nastavnik objašnjava aktivnost kao vježbu za podsticanje samosvijesti i osluškivanja vlastitih rastućih emocija. Zatim će pročitati rečenicu, nakon čega će svi namjestiti ruke na jedan od sljedećih načina:



Ako, nakon što čujete rečenicu/izjavu koju pročitava nastavnik, osjetite ravnodušnost – tj. vaše emocije ne postaju intenzivnije, nije vam baš stalo do teme itd. - trebate prekrižiti ruke.



Ako, nakon što čujete rečenicu/izjavu koju pročitava nastavnik, osjetite da vam emocije rastu - a one mogu biti ugodne (npr. sreća, uzbuđenje, samopouzdanje, znatiželja) ili neugodne (npr. ljutnja, tuga, strah, ogorčenost) - trebate podići ruke u zrak. (Napomena: slaganje ili snažno neslaganje sa izjavom jednako je emocionalnoj reakciji.)

Na sljedećoj strani imate nekoliko primjera rečenica ili izjava koje možete pročitati za ove aktivnosti.

Napomena: slobodno upotrijebite izjave koje najbolje odgovaraju vašem razredu i kontekstu. U idealnom slučaju nastavnik će pročitati 6-7 izjava tokom prvog dijela aktivnosti.

Primjeri izjava:

- (Ime države) je najbolja zemlja na svijetu!
- Danas je srijeda.
- Žene još uvijek nemaju ista prava kao muškarci.
- Drveće je zeleno.
- Procjenjuje se da u svijetu trenutno živi 40 miliona porobljenih ljudi.
- U našoj zemlji nema korupcije.
- PlayStation je bolji od Xbox-a.
- Taylor Swift ima odlične pjesme.
- Voda je mokra.
- Psi i mačke čine nas boljim ljudima.
- Zemlja je okrugla.

U drugom dijelu ove aktivnosti nastavnik poziva učenike da ponude vlastite izjave o kojima će se ostatak razreda morati emotivno izraziti na već poznati način. Kako se ova aktivnost fokusira na to da postanemo svjesni svojih trenutnih emotivnih reakcija, važno je da učesnici ne analiziraju ili ne razmišljaju previše o svom odgovoru. Nastavnik treba podsjetiti i afirmirati učenike na pokazivanje prve instinktivne reakcije, kao i na to da nema tačnih i netačnih reakcija.

### 2.dio: Refleksija

CILJEVI

- Izgraditi razumijevanje reaktivnosti
- Razmišljati o vlastitim slabim tačkama za reaktivnost
- Podići svijest o odnosu između spoznaje i emocija

TRAJANJE

15 minuta

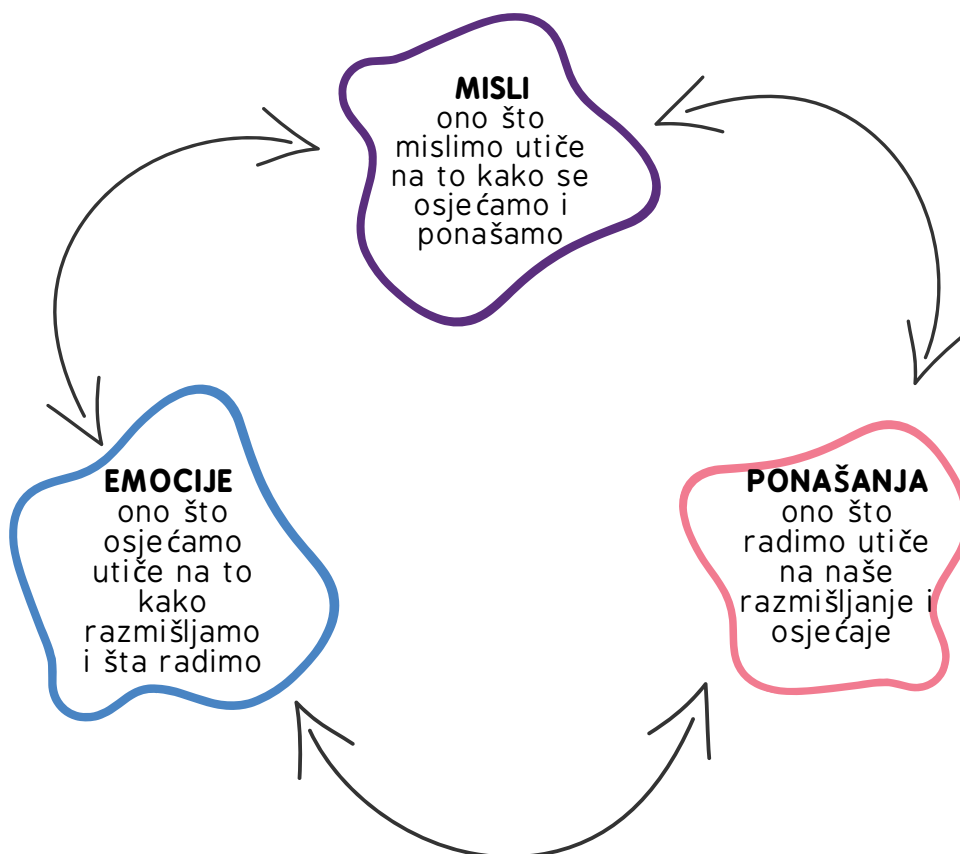
POTREBAN MATERIJAL

nema (aktivnost se temelji na razgovoru)

OPIS

Nakon završetka prve aktivnosti, učenici sjedaju na svoja mjesta te, uz pomoć nastavnika, razmišljaju o temi reaktivnosti. Nastavnik bi za početak mogao pozvati učenike da razmisle o tome kako su se osjećali dok su pažljivo osluškivali svoje emocije za vrijeme čitanja izjava. Šta su primijetili kod najjačih emocionalnih reakcija - je li emocija prethodila kognitivnom ili misaonom procesu (npr. „Tako dosadna izjava“ ili „U potpunosti se slažem / ne slažem sa ovim!“ itd.) ili je prvo došla misao koja je potom generisala emocije u njima? Još jedno pitanje za razmišljanje moglo bi biti šta sudionici misle o tome zašto postoje individualne razlike između reakcija (zašto je rečenica jednima neutralna, a drugima emocionalna).

Sljedeće pitanje moglo bi biti: „Šta je to što nas tjera da reagujemo ili šta pokreće naše emocije kada čujemo nešto sa čime se slažemo ili ne slažemo?“ Nastavnik bi trebao usmjeravati učenike prema razmišljanju o vezi između misli i emocija. Sljedeća stranica nudi korisne informacije i savjete o tome na šta treba obratiti pažnju tokom ove grupne refleksije.



Kao što ovaj prikaz (prilagođen prema modelu kognitivne bihevioralne terapije) sugerira, naša emocionalna iskustva formiraju se od tri različite komponente: misli, osjećaja i ponašanja.

Jednostavno rečeno, misli su proces kojim dajemo smisao situacijama u našem životu. Mogu biti u verbalnom (npr. rečenice, ideje, riječi) ili neverbalnom (npr. mentalne slike) obliku. Emocije su fiziološke manifestacije (npr. kad smo pod stresom ili smo uznemireni, otkucaji našeg srca mogu brže lupati; kad se osjećamo posramljeno, lice nam može pocrvenjeti itd.). Konačno, ponašanja su naše radnje – stvari koje radimo ili ne. (Za više informacija pogledajte izvor: <https://cogbtherapy.com/cbt-model-of-emotions>)

Povežite razgovor sa početnom aktivnošću zagrijavanja i istražite koje su rečenice ili teme podstakle emocije učenika i na koji način.

Do emocionalne reaktivnosti dolazi kada nas neke situacije, teme ili komentari "pokrenu", što nas navede da uđemo u žestoke rasprave ili debate, kažemo nešto uvredljivo bez dobrog razmišljanja, ili generalno prebrzo donesemo zaključke ili pretpostavke o motivaciji ili identitetu osobe sa kojom razgovaramo. Zašto je to problematično? Jer:

- onemogućava komunikaciju i dijalog;
- dovodi do sukoba i produbljivanja predrasuda;
- istovremeno i potiče i jača našu sklonost potvrđivanju.

Napomena: sklonost potvrđivanju (engl. *confirmation bias*) je sklonost prema tumačenju novih dokaza kao potvrde već postojećih uvjerenja. Problem kod sklonosti potvrđivanju je u tome što je manje vjerojatno da ćemo se baviti mišljenjima ili idejama sa kojima se ne slažemo; umjesto toga tražit ćemo informacije ili rješenja koja potvrđuju naše stavove (za razliku od onih koja ih možda osporavaju); sklonost potvrđivanju koči znatiželju, otvorenost i rješavanje problema.

### 3. dio: Proučavanje mehanizama suočavanja

U završnom dijelu časa nastavnik otvara raspravu i razmjenu ideja učenika o različitim tehnikama, strategijama i koracima koje neko može poduzeti kako bi ublažio svoju reaktivnost. Kako možemo zaustaviti svoje emocionalne reakcije kada čujemo nešto što nam smeta ili što nas živcira? Kako možemo naučiti pričekati i obraditi emocije, prije nego što reagujemo?

#### CILJEVI

- Istražiti različite načine ublažavanja emocionalne reaktivnosti
- Razmišljati o različitim strategijama i tehnikama svjesne prisutnosti (*mindfulness*)
- Poboljšati mehanizme suzdržavanja od okidača za rasprave

#### TRAJANJE

15 minuta

#### POTREBAN MATERIJAL

*Flipchart blok*/tabla (za bilježenje svih ideja)

#### OPIS

Na početku časa trener /nastavnik traži od učenika da razmisle o različitim načinima ublažavanja emocionalne reaktivnosti. Kako se možemo zaustaviti kad doživimo navalu emocija koja proizlazi iz toga što je neko rekao nešto sa čim se ne slažemo? Dok učenici iznose svoje ideje i prijedloge, nastavnik ih sve bilježi na tradicionalnoj/bijeloj/pametnoj tabli.

Zatim nastavnik upravlja razgovorom o tim različitim mehanizmima i strategijama suočavanja, pazeći da su svi pojedinačno dobro objašnjeni (definisani i opisani). Nastavnik također afirmira učenike da jedni drugima daju ‚how to‘ savjete vezne uz sva ponuđena rješenja.

Na sljedećoj stranici možete vidjeti primjere različitih tehnika ili strategija koje bi učenici mogli spomenuti (ili, ako nisu spomenute, nastavnik bi ih trebao predstaviti), nakon čega slijede definicije kao i provedivi koraci ili prijedlozi.

## UBLAŽAVANJE EMOCIONALNE REAKTIVNOSTI - stranica 5/5

TEHNIKA

### VJEŽBANJE MINDFULNESSA

DEFINICIJA

fokusirati svoju svijest na sadašnji trenutak, uz uvažavanje i prihvaćanje vlastitih osjećaja, misli i tjelesnih osjetila

KAKO TO UČINITI?

- naučite meditirati;
- duboko udahnite s vremena na vrijeme;
- potpuno se fokusirajte (npr. promatrajte nešto)

TEHNIKA

### PREISPITIVANJE VLASTITIH PRETPOSTAVKI

DEFINICIJA

naučiti ispitivati vlastitu reakciju, te razumjeti ili procijeniti situaciju ili ono što je rečeno, sa kojom namjerom

KAKO TO UČINITI?

- zapitajte se zašto se živcirate – šta vam posebno smeta;
- postavljajte pitanja i tražite objašnjenja - budite znatiželjni

TEHNIKA

### NAPRAVITE PAUZU

DEFINICIJA

oblik promjene ponašanja ili upravljanja ljutnjom sa pomoću kojeg se osoba izvlači iz situacije koja izaziva pojačane emocije

KAKO TO UČINITI?

- odlučite isključiti se;
- izađite iz 'igre' - "hvala, ne sad";
- otiđite

Drugi mehanizmi suočavanja ili tehnike koje bi učenici mogli spomenuti tokom faze *brainstorminga* mogu biti...

- ne uzimati stvari lično
- duboko udahnuti
- brojati do deset (u sebi) prije odgovora
- prepoznati i navesti svoje osjećaje
- odgoditi sukob („Moram razmisliti o tome; možemo li to zasad staviti u ladicu i rješavati kasnije?“)
- ako je moguće, pokušajte potražiti pozitivnu interpretaciju onoga što je rečeno tj. pokušajte situaciju ili razgovor shvatiti bezbrižno
- itd.

## DEBATA O DRUŠTVENIM DILEMAMA - stranica 1/3

Ova aktivnost simulira debatu (raspravu) o različitim društvenim dilemama i kontroverznom temama ili temama koje izazivaju podjele. Savjetuje se da se zadatak za pripremu debate učenicima zada za domaću zadaću te da se stvarna debata i refleksija nakon debate održe tokom nastave. Dio aktivnosti namijenjen održavanju u razredu zahtijeva 45 minuta.

### 1. dio: Postavljanje debatne teme i priprema debate

#### CILJEVI

Odabrati temu od zajedničkog interesa koja će uključiti sve učenike  
Osigurati učenicima dovoljno vremena za pripremu argumenata i stavova

#### TRAJANJE

neodređeno (priprema prije časa/aktivnost u razredu)

#### POTREBAN MATERIJAL

upute o debatnom formatu (više mogućnosti)  
online anketa (npr. *google form*) za odabir debatne teme

#### OPIS

Nastavnik šalje anketu učenicima, kako bi odredio temu debate. U idealnom slučaju, tema bi trebala biti aktualna ili savremena društvena dilema ili problem, tako da se priprema učenika može temeljiti ne samo na istraživanju, već i na intervjuisanju i dobivanju mišljenja njihovih vršnjaka, porodica i prijatelja.

Kada formulira tekst teze za debatu, nastavnik treba paziti da pitanje postavi na takav način da je o njemu moguće jednako kvalitetno raspravljati sa obje strane. Drugim riječima, rasprava bi trebala biti uravnotežena.

Nastavnik treba odlučiti koji će format debate koristiti (prilagođavajući ga prethodnom iskustvu učenika sa debatnom, različitim formatima itd.). Na sljedećoj stranici možete pronaći opise i pravila dva predložena formata.

### 2. dio: Debata

#### CILJEVI

Razviti vještine argumentiranja i slušanja  
Ukazati na dobrobit i snagu traženja „trećeg puta” tj., stajališta koje bi bilo alternativa dvama podijeljenim stajalištima

#### TRAJANJE

30 minuta

#### POTREBAN MATERIJAL

Debatanti trebaju imati papire i olovke za hvatanje bilješki tokom debate, kao i sav materijal za debatu te rezultate prethodno provedenog istraživanja. Nastavnik treba imati mjerač vremena (u idealnom slučaju svima vidljiv da sudionici mogu pratiti vrijeme)

## DEBATA O DRUŠTVENIM DILEMAMA - stranica 2 / 3

### DEBATNI FORMAT A: „**Debata koja uključuje kompromis**“

Napomena: timovi koji su zaduženi za pripremu trebali bi međusobno odlučiti ko će biti govornik, a ko će pomoći u istraživanju i pripremi njihovih slučajeva.

<b>1. govornik propozicije</b>	Predstavlja i definiše društveno pitanje /problem debatne teze, iz perspektive propozicije + iznosi argumente za to koje bi rješenje problema bilo najkorisnije sa stajališta propozicije.
<b>1. govornik opozicije</b>	Predstavlja i definiše društveno pitanje /problem debatne teze, iz perspektive opozicije + iznosi argumente za to koje bi rješenje problema bilo najkorisnije sa stajališta opozicije.
<b>2. govornik propozicije</b>	Prihvata i uvažava valjane argumente opozicije, a pobija argumente koje propozicija i dalje smatra neprihvatljivima. Dodaje nove argumente i primjere za unaprjeđenje pozicije propozicije i teze koju zastupa.
<b>2. govornik opozicije</b>	Prihvata i uvažava valjane argumente propozicije, a pobija argumente koje opozicija i dalje smatra neprihvatljivima. Dodaje nove argumente i primjere za unaprjeđenje pozicije opozicije i teze koju zastupa.
<b>3. govornik propozicije</b>	Odgovara drugom govorniku opozicije, i na zahvalan (naglašava argumente koji su mu se svidjeli) i na osporavajući (još uvijek ukazuje područja neslaganja) način. Zatvara slučaj propozicije.
<b>3. govornik opozicije</b>	Odgovara drugom govorniku propozicije, i na zahvalan (naglašava argumente koji su mu se svidjeli) i na osporavajući (još uvijek ukazuje područja neslaganja) način. Zatvara slučaj opozicije.

Svaki govor traje 5 minuta. Pitanja timova druge strane su dopuštena - govornik bira hoće li ih prihvatiti ili odbiti. Pitanja trebaju biti vrlo kratka - ove intervencije ne smiju trajati duže od 10 sekundi.

### DEBATNI FORMAT B: „**Treći put ili Debata sa alternativnim pristupom**“

Napomena: timovi koji su zaduženi za pripremu trebali bi međusobno odlučiti ko će biti govornik, a ko će pomoći u istraživanju i pripremi njihovih slučajeva. Svaki govor traje 3 minute. Pitanja timova druge strane su dopuštena - govornik bira hoće li ih prihvatiti ili odbiti. Pitanja trebaju biti vrlo kratka - ove intervencije ne smiju trajati duže od 10 sekundi.

<b>DEFINICIJA PROBLEMA</b>	prvi govornik propozicije	prvi govornik opozicije	prvi govornik sa alternativnim pristupom
<b>RJEŠENJE</b>	drugi govornik propozicije	drugi govornik opozicije	drugi govornik sa alternativnim pristupom
<b>POBIJANJE</b>	treći govornik propozicije	treći govornik opozicije	treći govornik sa alternativnim pristupom
<b>ZAKLJUČAK</b>	četvrti govornik propozicije	četvrti govornik opozicije	četvrti govornik sa alternativnim pristupom

## DEBATA O DRUŠTVENIM DILEMAMA - stranica 3 / 3

DEBATNI FORMAT B: „Treći put ili debata sa alternativnim pristupom“ - nastavak

Govornici triju timova trebaju govoriti uzastopnim redoslijedom, baveći se različitim aspektima svojih slučajeva (definicija problema, rješenje, pobijanje slučajeva drugih timova i zaključak).

Tim ‚Alternativnog pristupa‘ trebao bi nastojati ili pomiriti najjače argumente propozicije i opozicije i /ili iznijeti potpuno drugačiju (nijansiranu, uravnoteženu) perspektivu kao odgovor na društveni problem o kojem se raspravlja.

### 3. dio: Refleksije nakon održane debate

#### CILJEVI

Omogućiti učenicima razmišljanje o njihovom iskustvu debatiranja  
Usporediti dva različita načina razmišljanja - kontradiktoran i onaj usmjeren na pronalaženje alternative

#### TRAJANJE

10 - 15 minuta

#### POTREBAN MATERIJAL

nema (razgovor)

#### OPIS

Nastavnik poziva učenike (debatante koji su govorili u simulaciji, kao i one koji su podržali timove u istraživanju ili bili posmatrači u publici) da iznesu svoje dojmove:

- o Šta mislite o debati?
- o Koji tim je djelovao najuvjerljivije?
- o (za debatante) Je li bilo teško prihvatiti i pohvaliti argumente drugog tima?
- o Ne vidamo često nekoga ko se u javnoj raspravi aktivno nastoji složiti ili uvažiti stavove ‚druge strane‘. Šta mislite, zašto?
  - Šta je to što motiviše i nagrađuje naš kontradiktoran stav u odnosu na naš pomirljivi način razmišljanja i stav?
- o Kako možemo njegovati perspektivu i stajalište ‚alternativnog pristupa‘? (drugim riječima, u svijetu koji često oslikava stvari isključivo u crno-bijelim nijansama - kako možemo naučiti doživljavati stvari na uravnoteženiji, ‚sivi‘ način?)

## ZA ILI PROTIV: Uvjerljiv govor - stranica 1/2

Ova je aktivnost osmišljena kao vježba uvjeravanja, dubokog slušanja, empatije i uvažavanja tuđih stavova. Zadatak za pripremu govora učenici trebaju dobiti prije nastave. Tokom 45 minuta koliko traje ova vježba savjetuje se da najviše 4 učenika održi svoje uvjerljive govore jer će to omogućiti dovoljno vremena za povratne informacije i pitanja kolega, a pritom neće preopteretiti kapacitet pažnje učenika za raspravu o različitim temama.

Alternativno, umjesto držanja govora u razredu pred učenicima, zadatak se također može predati u pisanom obliku, slijedeći istu strukturu (uz promjenu načina komunikacije iz govornog u pisani oblik).

### 1. dio: Zadatak pripreme govora

#### CILJEVI

Poboljšati istraživačke i argumentacijske vještine sudionika  
Stvoriti priliku za vježbanje empatije i uvažavanja suprotnih stajališta

#### TRAJANJE

nije određeno (priprema prije časa/aktivnosti)

#### POTREBAN MATERIJAL

upute za format uvjerljivog govora

#### OPIS

Tekst zadatka koji bi nastavnik trebao podijeliti sa učenicima nalazi se u nastavku (slobodno ga prilagodite svom kontekstu ili okolnostima).

### UVJERLJIV GOVOR - ZADATAK: ZA ili PROTIV

1. Odaberite temu koja vam je bliska – nešto do čega vam je jako stalo, promjenu koju biste željeli vidjeti u društvu ili rješenje postojećeg problema ili nepravdu za koju snažno osjećate da je treba riješiti.
2. Vašu temu mora odobriti nastavnik (predajte je na odobrenje prije početka procesa pripreme).
3. Nakon što je vaša tema odobrena, istražite problem koristeći školsku biblioteku ili internet, razgovarajući sa stručnjacima i/ili nastavnicima, porodicom i prijateljima.
4. Cilj vašeg uvjerljivog govora je uvjeriti vaše kolege da se slože sa vašim pogledom na problem.
5. Vaš govor ne bi trebao biti duži od 5 minuta.
6. Vaš govor treba sadržavati sljedeće elemente (slobodno ih strukturirajte i uključite kako vam najbolje odgovara):
  - a. **DEFINICIJA PROBLEMA, OBJAŠNJENJE I ILUSTRACIJA** (O čemu tačno govorite?" „Jeste li znali da (statistika/podaci....?)")
  - b. **RELEVANTNOST I POVEZANOST** (zašto bi nam trebalo biti stalo?)

## ZA ILI PROTIV: Uvjerljiv govor - stranica 2/2

(zadatak, nastavak)

- c. **PREVENTIVNI POMIRLJIV ODGOVOR KRITIČARIMA** (uputite apel onima koji se ne slažu sa vašim stavom o ovoj temi - šta biste rekli da ih uvjerite da se predomisle? Kako biste se pozabavili njihovim problemima i uvažili njihovo stajalište, zalažući se istovremeno za svoje predloženo rješenje /ideju?)
- d. **POZIV NA AKCIJU** (kako svako od nas može ili treba pridonijeti rješenju ovoga problema? kako svi možemo odigrati aktivnu ulogu u pretvaranju našeg svijeta u bolje mjesto?)

Napomena: kad god govorite o provedenim istraživanjima, statistikama ili primjerima, obavezno navedite izvor koji citirate (ovaj zahtjev treba poštovati u usmenoj verziji zadatka tj. držanju govora, kao i u verziji pisanja uvjerljivog eseja).

### Part 2: Držanje govora u razredu

#### CILJEVI

Poboljšati uvjerljivost i vještine javnog nastupa učenika  
Podsticati razumijevanje i osjetljivost čak i kad se suočavate sa suprotstavljanjem nečijim stavovima

#### TRAJANJE

10 minuta (svaki govor + refleksija)

#### POTREBAN MATERIJAL

nema (aktivnost se temelji na razgovoru)

#### OPIS

Govor svakog učenika traje najviše 5 minuta. Od publike (tj. učenika koji ne drže govore) se očekuje vođenje bilješki tokom govora i priprema različitih vrsta refleksija o govoru (mogu sami izabrati):

- **Pitanje** (na koje želite odgovor govornika - može biti pitanje za pojašnjenje, ili ono koje ukazuje na pogrešku ili nedostatak u njihovom argumentu itd.)
- **Povratne informacije** (tj. vaše mišljenje o temi govora - Kakvo je bilo prije govora, a kakvo je sada? Je li govornik na bilo koji način promijenio vaše mišljenje?)
- **Pohvala ili kritika** (o tome zašto se slažete ili ne slažete sa govornikovim gledištem.)

Nakon što govornik završi svoj govor, nastavnik nasumično poziva 5-6 učenika da iznesu svoja razmišljanja.

Napomena: budući da neke od ovih intervencija mogu potaknuti raspravu između govornika i publike, trebali biste moderirati interakciju i pobrinuti se da razmišljanja kolega o govoru ne prelaze 5 minuta kako biste razred pripremili za govor sljedećeg učenika.

## VJEŽBANJE EMPATIJE - stranica 1/4

Ova aktivnost nudi nekoliko varijacija vježbi koje se mogu koristiti za podsticanje razmišljanja o važnosti empatije. Vježbe se mogu izvoditi u nastavi ili zadati kao domaća zadaća u obliku eseja.

Budući da neke od tema mogu biti vrlo lične, dobro procijenite kako prilagoditi zadatak i želite li da se obrađuje u učionici (što znači da učenici javno prezentuju svoj rad), u pisanom obliku (što znači da ćete ga samo vi pročitati i ocijeniti) ili potpuno lično (što znači da neće biti načina da provjerite jesu li ga učenici doista ispunili).

### 1. vježba: Prekrajanje bajki

#### CILJEVI

Kreativno osporiti tradicionalne narative bajki  
Vježbati empatiju kroz humor

#### TRAJANJE

nije određeno

#### POTREBAN MATERIJAL

upute za zadatak (vidi dole)

#### OPIS

Svi odrastamo uz bajke – priče čiji je uobičajeni zajednički nazivnik pobjeda dobra nad zlom. Ova arhetipska priča ili narativ nadilazi bajke i prisutna je i u književnosti, ali i kinematografiji. Ova aktivnost dovodi u pitanje narativ 'dobro protiv zla' kombinujući kreativnost i igranje uloga.

Tekst zadatka koji nastavnik treba podijeliti učenicima nalazi se u nastavku (slobodno ga prilagodite svom kontekstu ili okolnostima).

### EMPATIJA PREMA NEGATIVCU

- Odaberite jednu tradicionalnu bajku (Crvenkapica, Snjeguljica, Trnoružica, Mala sirena, Zlatokosa i tri medvjeda itd.), Disneyev film ili film o superjunacima (*Spiderman*, *Avengers* itd..) - bilo koju izmišljenu priču koju jako dobro znate;
- Zamislite da ste u poziciji branitelja negativca iz vaše odabrane priče - morate smisliti jaku obranu navodeći različite argumente i razloge zašto je vaš branjenik nevin i zašto mu je nanesena nepravda postojećim narativom;
- Cilj vaše obrane ili obrambenog govora je uvjeriti vaše kolege iz razreda da se slože sa nevinošću vašeg branjenika;
- Slobodno koristite humor i kreativnost u smišljanju objašnjenja i opravdanja za ponašanje ili postupke vašeg branjenika.

### 2. vježba: Zamjena uloga / mjesta

#### CILJEVI

Izgraditi „mišiće“ empatije  
Primijeniti maštu, znatiželju i /ili suosjećanje

#### TRAJANJE

nije određeno

#### POTREBAN MATERIJAL

upute za zadatak (vidi dole)

#### OPIS

Većinu vremena naša vlastita perspektiva i vlastiti interes dominiraju našim mislima i emocijama. Cilj ove vježbe je pomoći učenicima da izađu iz vlastitog položaja i aktivno razmotre motive i pozadinu koji stoje iza tuđeg ponašanja i postupaka.

Tekst zadatka koji nastavnik treba podijeliti sa učenicima nalazi se u nastavku (slobodno ga prilagodite svom kontekstu ili okolnostima).

Napomena: ova vježba primjerenija je za pisani tip zadatka (esej).

### **HODANJE U TUĐIM CIPELAMA**

- Razmislite o nekome iz svog života sa kim se često ne slažete (npr. djed, majka, nastavnik, kolega iz razreda);
- Prisjetite se jednog incidenta kad ste se sukobili (razilazili u mišljenjima) sa tom osobom;
- Zamislite reprizu tog incidenta, ali ovaj put ste vi u cipelama druge osobe u sukobu. (Vi ste svoja majka, nastavnik itd.) Razmislite o sljedećim pitanjima:
  - Šta vas muči u ovoj situaciji? Postoji li trenutačno nešto što vam posebno smeta?
  - Zašto se ne slažete?
  - Koje vaše potrebe trenutačno nisu zadovoljene?
- Napišite analizu ovog imaginarnog iskustva ‚zamjene mjesta‘. Svakako opišite:
  - Situaciju/incident (u jednoj rečenici)
    - Vašu vlastitu perspektivu
    - Vašu drugu perspektivu, ‚u tuđim cipelama‘ (roditelj, rođak itd.)
    - Objektivno gledajući - postoji li u ovom slučaju srednja perspektiva (na pola puta)?
  - Kako bi se situacija ili nesporazum mogli riješiti?
    - Koje ustupke biste mogli napraviti?
    - Koje ustupke bi druga strana mogla napraviti?
  - Kao objektivni posrednik ili osoba koja analizira ovu situaciju izvana, šta biste sebi savjetovali u budućnosti ako se slična situacija ponovi? (Na koji način, ako uopšte postoji potreba za tim, trebate promijeniti svoje ponašanje, izjave, postupke?)

### 3. vježba: Samoempatija

#### CILJEVI

Izgraditi „mišiće“ empatije prema samom sebi  
Vježbati ljubaznost prema sebi i ušutkati svog unutrašnjeg kritičara \*

#### TRAJANJE

nije određeno

#### MATERIJALI

upute za zadatak (vidi dole)

#### OPIS

Osjećaji krivnje i srama ponekad mogu biti vrlo odbojni i dovesti do ruminacije. \*\* Iako oba navedena osjećaja mogu biti zdrava i produktivna, te dovesti do preuzimanja odgovornosti za svoje postupke i spremnosti na posljedice istih, u slučaju pretjerane krivnje ili srama, naročito kada je čin ili događaj koji ih uzrokuje nesrazmjeran negativnim osjećajima i mislima koji se javljaju, osoba može imati koristi od vježbi empatije i suosjećanja prema sebi.

Tekst zadatka koji nastavnik treba podijeliti sa učenicima nalazi se u nastavku (treba ga samo prilagoditi kontekstu nastave ili okolnostima).

Napomena: ova je vježba prikladnija za pisanje eseja ili lične (privatne) bilješke u dnevniku.

#### **NAUČITE OPROSTITI SEBI**

- Sjetite se trenutka ili situacije kada ste učinili nešto pogrešno, kada niste uspjeli u nečemu uprkos tome što ste dali sve od sebe, ili nečega što ste rekli ili učinili zbog čega ste se posramili ili osjećali krivnju;
- Razmislite o glasu „unutrašnjeg kritičara“ u vašoj glavi, koji vam govori razne negativne i grube stvari;
- Zapišite neke misli ili izjave koje bi mogle doći od „unutrašnjeg kritičara“, a zatim im se suprotstavite ljubaznošću, empatijom i suosjećajnim riječima utjehe;
- Koji je pristup empatije prema samom sebi najefikasniji u ušutkivanju vašeg unutrašnjeg kritičara?
- Zamislite šta biste rekli dobrom prijatelju koji je u istoj situaciji kao i vi i ima iste misli i osjećaje. Kako biste ga / je utješili i podržali te potaknuli da se osjeća bolje u vezi sa samim sobom i situacijom? Šta biste rekli sebi kao dobrom prijatelju?

\* Za više informacija o unutrašnjem kritičaru vidi: [www.psychalive.org/critical-inner-voice/](http://www.psychalive.org/critical-inner-voice/) (pristupljeno: 9. januara 2023.)

\*\* „Ruminacija se definiše kao ponavljajući negativni misaoni proces koji nam se kontinuirano odvija u glavi bez kraja ili dovršetka. Obrazac može biti uznemirujući, teško ga je zaustaviti i obično uključuje ponavljanje negativne misli ili pokušaj rješavanja problema koji se želi izbjeći.“ Izvor: <https://theocdandanxietycenter.com/rumination/>

## VJEŽBANJE EMPATIJE - stranica 4 / 4

Napomena: iako je ova vježba najprikladnija za lični pisani zadatak, možete zamoliti učenike da na čas donesu haiku pjesmu, moto, slogan ili poruku od jedne rečenice inspirisanu empatijom, ljubaznošću i suosjećanjem prema sebi.

Nakon ove vježbe, nastavnik bi trebao afirmirati učenike na razmišljanje o razlici između zdravog (konstruktivnog) i nezdravog (nekonstruktivnog) unutrašnjeg kritičara.

### KONSTRUKTIVNI KRITIČAR

- Potiče samopoboljšanje: može nas afirmirati da postanemo bolje verzije sebe. Ukazivanjem na naše pogreške i nedostatke motiviše nas da radimo na svojim slabostima i poboljšamo svoje sposobnosti.
- Pomaže nam da ostanemo odgovorni: unutrašnji kritičar može nas smatrati odgovornim za naše postupke i odluke. Podsjeća nas na naše vrijednosti i ciljeve te potiče da preuzmemo odgovornost za svoje ponašanje.
- Promoviše samosvijest: može nam pomoći da postanemo svjesniji sebe. Razmišljajući o svojim mislima i djelima, možemo bolje razumjeti sebe i svoje motivacije te donositi svjesnije odluke.
- Štiti nas od štete: unutrašnji kritičar može nas upozoriti na potencijalne opasnosti i rizike i pomoći nam da izbjegnemo pogreške koje bi mogle imati negativne posljedice.
- Gradi otpornost: unutrašnji kritičar može nam pomoći da razvijemo otpornost i suočimo se sa izazovima. Priznavanjem svojih pogrešaka i neuspjeha, učimo iz njih i postajemo otporniji u suočavanju sa nedaćama.

### NEKONSTRUKTIVNI KRITIČAR

- Samokritičnost može biti pretjerana i nemilosrdna: kada je unutrašnji kritičar prestrog i negativan, može biti porazna i obeshrabrujuća, što dovodi do osjećaja manje vrijednosti, niskog samopoštovanja, pa čak i depresije.
- Unutrašnji kritičar može nas navesti da posumnjamo u sebe: može stvoriti stalan osjećaj sumnje i nesigurnosti, što nas može spriječiti da riskiramo, isprobavamo nove stvari i slijedimo svoje ciljeve.
- Kada je unutrašnji kritičar pretjerano kritičan i negativan, što uzrokuje stres i tjeskobu, to može dovesti do fizičkih simptoma kao što su glavobolja, napetost mišića i probavni problemi.
- Kada je usmjeren prema drugima, unutrašnji kritičar može narušiti odnose, stvoriti napetost i sukob. Pretjerano kritikovanje drugih može dovesti do ogorčenosti, obrambenog stava i emocionalne distance.
- Nekonstruktivan unutrašnji kritičar može dovesti do perfekcionizma: kada unutrašnji kritičar postavi nevjerojatno visoke standarde, može stvoriti krug perfekcionizma koji je teško prekinuti. To može dovesti do sagorijevanja, tjeskobe i osjećaja da nikada niste dovoljno dobri.

### Korisna pitanja za refleksiju (nakon Vježbanja empatije)

Šta smo ovdje vježbali? (npr. da možemo vidjeti dobro u svima, možemo osjećati empatiju itd.)

Šta nam je potrebno da prijeđemo na način razmišljanja utemeljen na empatiji? Na primjer, promjena perspektive, kreativnost i mašta, znatiželja za priču drugoga.)

Je li bilo lako ili teško hodati u tuđim cipelama (biti u tuđoj koži)? Zašto? Šta ste naučili uzimajući u obzir njihovu perspektivu?

## ANALIZA PROBLEMA - stranica 1/3

Ova se aktivnost bavi analizom problema, kao jednom od ključnih sastavnica kritičkog mišljenja. Jedan od načina na koji analiza problema pridonosi depolarizaciji odnosi se na proučavanja složenog problema kroz različite perspektive, što poboljšava razumijevanje učesnika o višedimenzionalnoj prirodi uzroka i posljedica različitih problema.

Ovu aktivnost najbolje je provoditi u malim skupinama ili u cijelom razredu (ovisno o veličini razreda). Nakon što se uvodna analitička vježba provede u razredu, nastavnik može zadati dodatne zadatke za domaću zadaću.

### 1. dio: Objašnjenje analize problemskog stabla

#### CILJEVI

- Predstaviti koncept analize problema
- Oblikovati analitički okvir problemskog stabla
- Identificirati uobičajene probleme i pitanja

#### TRAJANJE

25 minuta

#### POTREBAN MATERIJAL

obična ili pametna tabla i /ili papiri iz *flipchart* bloka i markeri

#### OPIS

Aktivnost bi trebala započeti brzom (najviše 5 minuta) „olujom ideja“ na temelju pitanja: „Prema vašem mišljenju, koji su savremeni najhitniji društveni problemi, izazovi ili brige sa kojima se suočavamo?“ Svi učesnici trebaju dati svoje ideje, a nastavnik ih sve bilježi na tablu.

Nastavnik zatim najavljuje da će današnji čas biti posvećen analizi problema. Svaki učenik dobiva jedan „glas“ te odlazi do table i označava koji problem /izazov /pitanje smatra najhitnijim, tako da zajednički odaberu problem koji će nastavnik koristiti za primjer koraka analize problema.

Nakon što se problem identificira, nastavnik objašnjava „analizu problemskog stabla“. (Vidi sliku na sljedećoj stranici.)

Motivirajući razred različitim pitanjima i idejama (pogledajte popis predloženih pitanja na sljedećoj stranici), pod vodstvom nastavnika, skupina zajedno stvara analizu problemskog stabla za odabrani problem.



**Primjeri pitanja** koja će potaknuti razred na analizu definiranog problema i ispunjavanje problemskog stabla (slobodno prilagodite, dodajte ili preskočite neka pitanja):

- Opišimo problem - šta je problem? Zašto je to problem?
- Ko je najviše pogođen ovim problemom? (pojedinci, određene skupine u društvu, društvo u cjelini)
  - Zašto su baš te skupine pogođene? (a ne neke druge)
  - Na koji način su te različite skupine pogođene?
- Koji je uzrok ovog problema?
  - Kada se problem prvi put pojavio? (Zašto tad?)
  - Gdje se pojavio? (Zašto ondje?)
- Koji su simptomi ili posljedice problema?
  - Kako znamo da problem postoji?
  - Gdje vidimo posljedice, kako se manifestuju simptomi?

## ANALIZA PROBLEMA - stranica 3/3

Nakon što razred identificira nekoliko temeljnih uzroka, kao i višestruke posljedice problema, nastavnik nasumično raspoređuje učenike u manje skupine.

### 2. dio: Grupni rad i prezentacije

#### CILJEVI

Pružiti učenicima priliku da primijene i vježbaju analizu problemskog stabla  
Unaprijediti vještine timskog rada te kritičkog i analitičkog mišljenja učenika

#### TRAJANJE

20 minuta

#### POTREBAN MATERIJAL

papiri iz *flipchart* bloka, markeri

#### OPIS

Nakon što se učenici podijele u manje skupine, svaka se skupina treba dogovoriti o problemu koji će zajedno analizirati. (Mogu odabrati jedan od problema/izazova/pitanja identificiranih tokom uvodne „oluje ideja“, ali i neki drugi problem na kojem će raditi.)

Skupine će imati 15 minuta na raspolaganju za izradu analitičkih problemskih stabala, uz jednu malu izmjenu (za razliku od prethodno provedene kolektivne analize): posljednji korak analize trebao bi biti identificiranje jednog ili dva **„rješenja“** (akcije, politike, zakoni, ili nešto što svako od nas može učiniti kao pojedinac ili aktivni građanin) koja bi doprinijela smanjivanju ili rješavanju analiziranog problema.

Svaka skupina treba izraditi **plakat** koji predstavlja njihovo problemsko stablo te dva predložena rješenja.

Posljednjih 5 minuta časa trebalo bi posvetiti „posjeti galeriji“: papiri iz *flipchart* bloka koji predstavljaju plakate sa problemskim stablima i rješenjima svih skupina prije toga se trebaju izložiti na zidu kako bi ih svi mogli vidjeti.

Ako ovo razgledanje želite učiniti interaktivnim, možete pozvati posjetitelje galerije da svoja zapažanja zabilježe na problemska stabla drugih skupina, dodajući korijene, uzroke, posljedice ili rješenja koja možda nisu spomenuta.

## CITATI KOJI PODSTIČU NA RAZMIŠLJANJE - stranica 1 / 4

Ova aktivnost nudi nekoliko citata koji mogu poslužiti kao podsticaj za razmišljanje te kao početna tačka za razgovor o različitim temama vezanim uz (de)polarizaciju.

### 1. opcija: Plenarna rasprava - Bohmov dijalog

Izaberite jedan citat kako biste potaknuli razred na razmišljanje. Pročitajte citat i zamolite učenike da iznesu svoje mišljenje – koje su im prve asocijacije kada čuju ovaj citat? Na šta ih to podsjeća? Imaju li ličnog iskustva sa osjećajem izraženim citatom? itd.

Koristeći načela Bohmova dijaloga (vidi drugu aktivnost ovog vodiča), razred će podijeliti svoje lične dojmove, misli i iskustva, tkajući zajedno bogatu tapiseriju značenja i razmišljanja o citatu te njegovom individualno-društveno-kulturno-političko-psihološkom značaju.

### 2. opcija: Rasprave u malim skupinama

Podijelite razred u nekoliko malih skupina i svakoj skupini dodijelite jedan od citata. Zamolite ih da razmisle o citatu istražujući njegovo značenje, propitujući lična iskustva koja bi članovi skupine mogli imati vezano uz njegov sentiment, kao i njegovoj društvenoj ili savremenoj relevantnosti.

Svaka bi mala skupina trebala imati zadatak da na kraju rasprave pripremi zajednički odgovor na sljedeće pitanje koje će podijeliti sa ostatkom razreda: „Čemu nas ovaj citat uči i na koji način svako od nas može usvojiti neke od njegovih pouka u svom (ličnom i/ili profesionalnom) životu?“

Čas bi trebao završiti tako što će sve skupine podijeliti svoje ključne zaključke o dodijeljenim citatima.

### 3. opcija: Zadatak za domaću zadaću - lični esej ili prezentacija

Svakom učeniku dodijelite jedan od citata (ili neka sami odaberu jedan) na temu koja se odnosi na pogrešnu komunikaciju, polarizaciju, sukob. Zadatak bi mogao biti ili pisanje eseja o ličnom razmišljanju o citatu, raščlanjivanje njegovog značenja i važnosti za sadašnjost ili izrada prezentacije za cijeli razred.

Zadatak ipak treba sadržavati i 'Poziv na akciju' (engl. *Call to action*) tj. „Šta nas ovaj citat uči i na koji način svako od nas može usvojiti neke njegove pouke u vlastitom (ličnom i/ili profesionalnom) životu?“

— “

Oni koji ne mogu razumjeti kako svoje misli staviti na led ne bi trebali ulaziti u žar rasprave.

— Friedrich Nietzsche

“

Proturječim sebi?  
Vrlo dobro,  
onda sam kontradiktoran  
(Velik sam, sadržavam  
mnoštvo.)

—Walt Whitman

”

— “

Ljudi često sami sebe ušutkaju ili se "slože da se ne slažu" bez potpunog istraživanja stvarne prirode neslaganja, radi zaštite odnosa i održavanja veze. Ali kada izbjegavamo određene razgovore i nikada u potpunosti ne saznamo šta druga osoba osjeća o svim problemima, ponekad na kraju stvaramo pretpostavke koje ne samo da održavaju nego i produbljuju nesporazume, a to može izazvati zamjeranje.

— Brené Brown

”

— “

Ljubav je mudra; mržnja je glupa. U ovom svijetu, koji postaje međusobno sve tješnje povezan, moramo naučiti tolerirati jedni druge, moramo naučiti pomiriti se sa činjenicom da neki ljudi govore stvari koje se nama ne sviđaju. Jedino na taj način možemo živjeti zajedno. Ali ako ćemo doista živjeti zajedno, a ne samo umrijeti zajedno, moramo naučiti prakticirati neku vrstu milosti i neku vrstu tolerancije, što je apsolutno bitno za nastavak ljudskog života na ovoj planeti.

— Bertrand Russell

”

“  
Jedini i najveći  
problem u  
komunikaciji je iluzija  
da se ona doista  
dogodila.  
-George Bernard Shaw

“  
Ne slažem se sa onim  
što govoriš, ali branit  
ću do smrti tvoje pravo  
da to kažeš.  
-Evelyn Beatrice Hall

“  
Najvažnija stvar u  
komunikaciji je  
ono što  
nije rečeno.  
-Peter Drucker

“  
Bolje je raspravljati o  
problemu i ne riješiti ga,  
nego riješiti problem bez  
prethodne rasprave.  
-Joseph Joubert

“  
Kada promijenimo način na  
koji komuniciramo,  
mijenjamo društvo.  
-Clay Shirky

“  
Pretpostavke  
su  
termi  
odnosa.  
-Henry Winkler

“  
Test prvorazredne  
inteligencije je biti sposoban  
držati dvije suprotstavljene  
ideje u svom umu u isto  
vrijeme i svejedno zadržati  
sposobnost funkcionisanja.  
- F. Scott Fitzgerald

“ Ako se želite pomiriti sa neprijateljem, trebate raditi sa njim.  
Tada vam on postaje partner.  
-Nelson Mandela ”

“ Ljudi se neće predomisлити jer ste ih uspeli poraziti svojom logikom.  
— Herbert Simon ”

“ Mudri se mogu predomisлити, budala neće nikad.  
-poslovica ”

“ Oni koji ne mogu promijeniti svoje mišljenje ne mogu promijeniti ništa.  
-George Bernard Shaw ”

“ Vjerujem da kad bismo prestali pametovati jedni drugima, i počeli razgovarati, puno toga bismo napravili.  
— Barack Obama ”

“ Najveći je problem u komunikaciji taj što ljudi ne slušaju da bi razumjeli, nego slušaju da bi odgovorili.  
-Stephen Covey ”

“ Kada ništa nije sigurno, sve je moguće.  
-Margaret Drabble ”

## PREGLED OBRAZOVNIH MATERIJALA PROJEKTA „DARE“

Kratki filmovi, animacije, obrazovne kartice o evropskim vrijednostima, aktivnosti i nastavni planovi projekta DARE inspirisani su temama koje se bave polarizacijom, podsticanjem građanskog angažmana, izgradnjom kritičkog mišljenja i otpornosti. Teme koje obrađuju animirani videozapisi i kratki intervjui ponekad su kontroverzne i mogu potaknuti polarizaciju ili predstavljati njezin krajnji rezultat (npr. ekstremizam).

U nastavku slijedi kratak pregled različitih obrazovnih materijala projekta DARE, koje su izradili partneri iz Bosne i Hercegovine, Hrvatske, Njemačke, Srbije i Švedske. Nadamo se da će svaki odgajatelj, nastavnik, trener ili osoba koja radi sa mladima među ovim materijalima pronaći nešto što će zanimati njegove učenike te da će lekcije i radionice inspirisane ovim materijalima biti zanimljivo i interaktivno iskustvo učenja za sve.

### „DARE to CARE“ - kratki videozapisi i nastavni planovi

Obrazovni videozapisi „DARE to Care“ prikazuju inspirativne mlade pojedince koji su građanski aktivni u različitim područjima, a bave se različitim društvenim problemima i izazovima u svojim zajednicama. U ovim kratkim intervjuima pričaju nam o svojim životima, interesima i šta ih je nadahnulo da se bave temom aktivizma i volontiranja. Kroz ove autentične glasove i priče mladih želimo podstaknuti volontiranje, društveno koristan rad i druge oblike građanskog angažmana (mladih).

#### **„DARE to Care“- Volonterka u skloništu i zagovornica dobrobiti životinja**

Ovaj kratak video intervju prikazuje rad mlade volonterke skloništa za pse i zagovornice dobrobiti životinja iz Osijeka u Hrvatskoj. Videozapis nas vodi u posjetu skloništu kojim upravlja Udruga za zaštitu životinja „Pobjede“ dok nam Dunja objašnjava zašto je počela volontirati i pomagati napuštenim psima u svom gradu.

Država: Hrvatska

Videozapis i nastavni plan: [depolarisation.eu/hr/animalwelfare](http://depolarisation.eu/hr/animalwelfare)

#### **„DARE to Care“ - Aktivist za LGBTQIA prava**

Ovaj kratki video intervju prikazuje mladog aktivistu za LGBTQIA prava iz Beograda u Srbiji, koji radi u organizaciji koja pruža pravnu i psihološku pomoć LGBTQIA osobama.

Država: Srbija

Videozapis i nastavni plan: [depolarisation.eu/hr/lgbtrights](http://depolarisation.eu/hr/lgbtrights)

## „DARE to CARE“ - kratki videozapisi i nastavni planovi (nastavak)

### „DARE to Care“ - Mlada preduzetnica i zagovornica samozapošljavanja

Ovaj kratki video intervju prikazuje mladu Mostarku iz Bosne i Hercegovine koja je zajedno sa par prijatelja odlučila suprotstaviti se nezaposlenosti i nepovoljnom položaju mladih na tržištu rada - pokretanjem vlastitog posla.

Država: Bosna i Hercegovina

Videozapis i nastavni plan: [depolarisation.eu/hr/selfemployment](http://depolarisation.eu/hr/selfemployment)

### „DARE to Care“ - Međunarodne razmjene mladih

U ovom kratkom intervjuu Kerim iz Berlina, u Njemačkoj, govori nam o ličnim iskustvima u međunarodnim razmjenama mladih, koje su ga inspirisale da prvo volontira, a potom i radi kao organizator takvih susreta mladih na međunarodnom nivou.

Država: Njemačka

Videozapis i nastavni plan: [depolarisation.eu/hr/youthexchanges](http://depolarisation.eu/hr/youthexchanges)

### „DARE to Care“ - Uvažavanje različitosti i dijaloga u multireligijskim zajednicama

Ovaj kratak intervju prikazuje Liama iz Stockholma, u Švedskoj, koji organizira radionice i kampove za mlade ljude različitih religija kako bi razgovarali o identitetu, vjeri i religiji i tako bolje upoznali jedni druge i međusobna uvjerenja.

Država: Švedska

Videozapis i nastavni plan: [depolarisation.eu/hr/diversity](http://depolarisation.eu/hr/diversity)

### „DARE to Care“ - Treneri historijskog obrazovanja za ljudska prava

Ovaj kratak intervju prikazuje mlade trenere iz Rijeke i Zadra u Hrvatskoj, Mostara u Bosni i Hercegovini i Beograda u Srbiji, aktivne u području historijskog obrazovanja o ljudskim pravima. Jan, Janet, Amina i Jana govore nam o svojim iskustvima trenera vršnjačkih vodiča izložbe „Anne Frank - Historija za sadašnjost“.

Države: Hrvatska, Bosna i Hercegovina, Srbija

Videozapis i nastavni plan: [depolarisation.eu/hr/rights](http://depolarisation.eu/hr/rights)

**„DARE to Care“ - Trenerica debate**

Ovaj kratak video intervju prikazuje Katarinu iz Beograda u Srbiji. U videu saznajemo sve o njenom volontiranju kao instruktore i trenerice debate te o njejoj strasti za argumentaciju, javno govorništvo i podučavanje kritičkog mišljenja.

Država: Srbija

Videozapis i nastavni plan: [depolarisation.eu/hr/debate](http://depolarisation.eu/hr/debate)

**„DARE to Care“ - Izgradnja mira i aktivno građanstvo**

Ovaj kratak video intervju prikazuje Ivana iz Mostara, u Bosni i Hercegovini, koji je pokrenuo ‚čokoladne nerede‘ u svom gradu kako bi osporio percepciju javnosti i medijske narative koji njegov grad prikazuju kao problematičan. Ova je inicijativa naišla na vrlo pozitivan odjek građana te se čak proširila i izvan granica njegovog grada i zemlje, šireći pozitivne vibracije.

Država: Bosna i Hercegovina

Videozapis i nastavni plan: [depolarisation.eu/hr/activecitizenship](http://depolarisation.eu/hr/activecitizenship)

**„DARE to Care“ - Aktivistica za borbu protiv elektronskog nasilja**

Ovaj kratak intervju prikazuje Charlotte iz Berlina u Njemačkoj, volonterku u organizaciji koja se bavi podizanjem svijesti o opasnostima internetskog zlostavljanja i pružanjem podrške mladim ljudima koji su njime pogođeni.

Država: Njemačka

Videozapis i nastavni plan: [depolarisation.eu/hr/cyberbullying](http://depolarisation.eu/hr/cyberbullying)

**„DARE to Care“- Socijalna kohezija u multikulturalnim zajednicama**

Ovaj kratak intervju prikazuje Ilham iz Švedske koja radi kao medicinska sestra, a u slobodno vrijeme volontira za organizaciju koja pomaže somalskoj djeci i odraslima pri integraciji u švedsko društvo.

Država: Švedska

Videozapis i nastavni plan: [depolarisation.eu/hr/socialcohesion](http://depolarisation.eu/hr/socialcohesion)

Animirani obrazovni videozapisi „Savremeni izazovi“ dekonstruišu složene fenomene, pružajući objašnjenje-uvod u savremena društvena pitanja. Popratni nastavni planovi osmišljeni su kako bi pomogli nastavnicima u provođenju razgovora i rasprava o ovim temama u razredu, nastojeći produbiti svačije razumijevanje i kritičko razmišljanje.

### **Savremeni izazov - Polarizacija**

Ovaj kratak animirani videozapis predstavlja fenomen polarizacije u društvu, oštru podjelu na skupine koje imaju suprotstavljene vrijednosti ili mišljenja o politici, ideologiji, raznim politikama, međunarodnim poslovima, vjeri, kulturi itd. Zašto je polarizacija problem i kako možemo pridonijeti depolarizaciji naših društava?

Videozapis i nastavni plan: [depolarisation.eu/hr/polarisation](http://depolarisation.eu/hr/polarisation)

### **Savremeni izazov - Dezinformacije**

Ovaj kratak animirani videozapis opisuje fenomen dezinformacija, kao primjer štetnih informacijskih poremećaja koji su u porastu. Na koji način dezinformacije uzrokuju štetu i kako se možemo zaštititi od njih?

Videozapis i nastavni plan: [depolarisation.eu/hr/disinformation](http://depolarisation.eu/hr/disinformation)

### **Savremeni izazov - Ekstremizam**

Ovaj kratak animirani videozapis nadovezuje se na temu radikalizacije, uvodeći fenomen ekstremizma koji od aktivnog suprotstavljanja (evropskim) vrijednostima kao što su demokratija, vladavina prava i ljudska prava dovodi do tačke prihvatanja nasilja kao prihvatljivog načina promovisanja i borbe za određena stajališta. Šta je ekstremizam i kako mu se oduprijeti?

Videozapis i nastavni plan: [depolarisation.eu/hr/extremism](http://depolarisation.eu/hr/extremism)

### **Savremeni izazov - Radikalizacija**

Ovaj kratak animirani videozapis opisuje fenomen radikalizacije, proces u kojem neko postepeno usvaja radikalne, fundamentalističke ili ekstremističke stavove. Kako se pojedinac radikalizira i kako možemo spriječiti ili preokrenuti taj proces?

Videozapis i nastavni plan: [depolarisation.eu/hr/radicalisation](http://depolarisation.eu/hr/radicalisation)

### **Savremeni izazov - Emigracija**

Ovaj kratak animirani videozapis opisuje fenomen emigracije, čin napuštanja svoje zemlje kako bi se nastanili, često za stalno, u drugoj zemlji. Zašto ljudi odlučuju emigrirati i na koji način iseljavanje utiče na zemlje?

Videozapis i nastavni plan: [depolarisation.eu/hr/emigration](http://depolarisation.eu/hr/emigration)

### **Savremeni izazovi - Mentalno zdravlje**

Ovaj kratak animirani videozapis je opšti uvod u temu mentalnog zdravlja i važnosti destigmatiziranja čina traženja pomoći. Koji su neki od najčešćih problema mentalnog zdravlja i kako možemo njegovati svoje mentalno zdravlje?

Videozapis i nastavni plan: [depolarisation.eu/hr/mentalhealth](http://depolarisation.eu/hr/mentalhealth)

### **Savremeni izazov - Onečišćenja koja uzrokuju pojedinci**

Ovaj kratak animirani videozapis predstavlja izazov onečišćenja koje uzrokuju pojedinci - različite načine na koje mi, kao pojedinci, donošenjem odluka, te životnim izborima i djelovanjem izravno i negativno utičemo na naš okoliš. Na koji način možemo smanjiti pojedinačno onečišćenje?

Videozapis i nastavni plan: [depolarisation.eu/hr/individualpollution](http://depolarisation.eu/hr/individualpollution)

### **Savremeni izazov - Građanski angažman**

Ovaj kratak animirani videozapis istražuje izazov građanskog angažmana, aktivnosti pojedinaca ili skupina koje nastoje pozitivno odgovoriti na pitanja od javnog interesa. Zašto je građanski angažman važan i kako možemo postati aktivni građani koji doprinose svojim zajednicama?

Videozapis i nastavni plan: [depolarisation.eu/hr/civicengagement](http://depolarisation.eu/hr/civicengagement)

### **Savremeni izazov - Odakle si (zapravo)?**

Ovaj kratak animirani videozapis istražuje naizgled bezazleno pitanje koje se redovno postavlja mnogim migrantima. Na koji način ovo pitanje može svesti nečiji identitet na društvenu skupinu, rasu, nacionalnost ili kulturu i zašto podstiče osjećaj otuđenosti?

Videozapis i nastavni plan: [depolarisation.eu/hr/whereareyoufrom](http://depolarisation.eu/hr/whereareyoufrom)

### **Savremeni izazov - Nacionalizam**

Ovaj kratak animirani videozapis opisuje fenomen nacionalizma, poistovjećivanje sa vlastitom nacijom, pružanje podrške i iskazivanje ljubavi prema svojoj naciji koje je povezano sa isključivanjem, odbacivanjem ili mržnjom prema drugim nacijama. Zašto je nacionalizam problem i kako se umjesto toga možemo okrenuti patriotizmu?

Videozapis i nastavni plan: [depolarisation.eu/hr/nationalism](http://depolarisation.eu/hr/nationalism)

## EVROPSKE VRIJEDNOSTI - set kartica

Ovaj set kartica mješavina je historije, filozofije, ljudskih prava, demokratskih vrijednosti i načela Evropske unije te savremenih dvojbi i pitanja o ulozi i važnosti evropskih vrijednosti u našim društvima.

Obrazovne kartice su obrazovni alat koji učenicima pomaže organizovati i obraditi informacije na zanimljiv i inovativan način. Kartice su fleksibilne jer se nastavnici mogu odlučiti fokusirati na određene teme /ideje ili ih grupisati na različite načine /prema različitim kriterijima za različite module u nastavi. Upotreba zanimljivih fotografija /prikaza privlačna je učenicima koji vizualno uče jer fotografije /prikazi pridonose boljem pamćenju i zadržavanju informacija. Naposljetku, korištenje dvojbi i pitanja sa kartica nastavnicima može olakšati izražavanje refleksije učenika o filozofskim temama povezanim uz evropske vrijednosti.

Kartice su u pdf formatu, prikladnom za preuzimanje /print, sa slikom na naslovnici (simboličnom ili historijskom) i tekstom na poleđini koji objašnjava sliku/koncept kroz definiciju te postavlja ključna pitanja ili dvojbe za raspravu.

Kartice i nastavni plan: [depolarisation.eu/hr/europeanvalues](http://depolarisation.eu/hr/europeanvalues)

## TRENING OSVJEŠĆIVANJA O RADIKALIZACIJI

Plan Treninga (obuke) osvještavanja o radikalizaciji i popratni materijali osmišljeni su kako bi pomogli nastavnicima, odgajateljima i osobama koje rade sa mladima u sticanju boljeg razumijevanja procesa radikalizacije te ih informisali o inspirativnim primjerima prakse vezanima uz prevenciju i intervenciju. Drugi važan fokus plana obuke odnosi se na razvijanje vještina potrebnih za prepoznavanje mladih iz ranjivih skupina i rad sa njima.

Trening uključuje kratka predavanja i grupne rasprave, a temelji se na pregledu relevantnog akademskog materijala, istraživačkih dokaza i inspirativnih primjera prakse. Osim toga, ova edukacija podiže svijest o problemu radikalizacije i nasilnog ekstremizma, njegovoj univerzalnosti i opasnosti koju predstavlja u Evropi, te za evropske vrijednosti.

Plan sadržaja treninga: [depolarisation.eu/hr/rate](http://depolarisation.eu/hr/rate)

