



ПРОГРАМ ВРШЊАЧКЕ ПОДРШКЕ

РЕЗУЛТАТ ПРОЈЕКТА

**„ КАКО ОЈАЧАТИ ОТПОРНОСТ И МЕНТАЛО
БЛАГОСТАЊЕ АДОЛЕСЦЕНАТА У ШКОЛСКОЈ
СРЕДИНИ “**

**2022-1-RS01-KA220-SCN-000088133
КОФИНАНСИРАНОГ ОД СТРАНЕ ЕВРОПСКЕ
УНИЈЕ**

КООРДИНАТОР ПРОЈЕКТА:

МУЗИЧКА ШКОЛА „СТЕВАН ХРИСТИЋ“, КРУШЕВАЦ, СРБИЈА

ПАРТНЕРИ:

LICEUL DE ARTA STEFAN LUCHIAN BOTOSANI – РУМУНИЈА

SECONDARY SCHOOL IVAN VAZOV STARA ZAGORA – БУГАРСКА

NAZILLI MEHMET AKIF ERSOY ANADOLU LISESI NAZILLI – ТУРСКА

Дизајн:

Слађана Ђокић

**Музичка школа „Стеван Христић“, Крушевац,
Србија**

РЕЗУЛТАТ ПРОЈЕКТА

„ КАКО ОЈАЧАТИ ОТПОРНОСТ И МЕНТАЛО БЛАГОСТАЊЕ АДОЛЕСЦЕНАТА У ШКОЛСКОЈ СРЕДИНИ “ 2022-1-RS01-KA220-SCN-000088133, КОФИНАНСИРАНОГ ОД СТРАНЕ ЕВРОПСКЕ УНИЈЕ

САДРЖАЈ:

У В О Д	4
О ПРОГРАМУ ВРШЊАЧКЕ ПОДРШКЕ	5
1. МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ, ИЗВОРИ СТРЕСА И ПСИХОЛОШКА ОТПОРНОСТ КОД АДОЛЕСЦЕНАТА	6
1.1 Назив радионице : Значај менталног здравља адолесцената	6
1.2 Назив радионице : Шта је психолошка отпорност и како је повећати?	10
1.3 Назив радионице: Освести свој стрес: Шта ми не да мира и шта ћу ја са тим?	14
2. ЕМОЦИЈЕ И ЕМОЦИОНАЛНА ПИСМЕНОСТ АДОЛЕСЦЕНАТА	20
2.1. Назив радионице: Емоционална писменост и емоционална интелигенција за ментално здравље	20
2.2 Назив радионице: Развијање емоционалне интелигенције	23
3. ДИГИТАЛНЕ ТЕХНОЛОГИЈЕ И МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ	28
3.1 Назив радионице: Реците и научите о ефектима друштвених мрежа	28
3.2. Назив радионице: Ослободите своје ментално здравље уз помоћ прстију	30
4. МУЗИКА И МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ АДОЛЕСЦЕНАТА, ЈАЧАЊЕ ПОВЕЗАНОСТИ И СОЛИДАРНОСТИ МЕЂУ МЛАДИМА	32
4.1 Назив радионице: Утицај музике на ментално благостање младих – Музички дневник расположења	32
4.2. Назив радионице: Изградња мостова – Јачање повезаности и солидарности	34
ЕВАЛУАЦИОНИ УПИТНИЦИ	36
1. Пример евалуационог упитника за радионице	36
2. Пример евалуационог упитника за Програм вршњачке подршке	37

УВОД

Ментално здравље адолесцената представља један од кључних аспеката општег здравља и добробити младих. Савремена истраживања указују на све учесталију појаву анксиозности, депресије, осећаја усамљености и стреса међу младима, што указује на потребу за систематичном и благовременом превенцијом. У том контексту, вршњачка подршка се издваја као веома ефикасан облик деловања, јер адолесценти често показују већу спремност да се отворе и повере својим вршњацима него одраслима.

Истраживања показују да вршњачка подршка може позитивно утицати на емоционалну резилентност, самопоуздање и социјалне вештине младих. Према подацима Светске здравствене организације (СЗО), програмима вршњачке едукације и подршке може се унапредити не само знање, већ и ставови и понашања у вези са менталним здрављем, што утиче на смањење стигме, јачање емпатије и повећану спремност младих да траже помоћ.

Укључивање вршњачких едукатора у рад са младима оснажује и саме едукаторе, развијајући њихове комуникационе и лидерске вештине, а истовремено гради мрежу подршке међу младима у школским и ваншколским заједницама. Овакав приступ доприноси креирању окружења у коме је брига о менталном здрављу доступна и подржавајућа и представља један од кључних циљева.

Истовремено, вршњачки програми превенције показали су се као одрживи модели подршке, посебно у окружењима где су ресурси ограничени или где млади имају слабији приступ професионалној помоћи. Активно учешће младих у креирању и спровођењу активности чини их не само корисницима већ и носиоцима промена, што додатно појачава ефекте превентивних и интервентних мера.

О ПРОГРАМУ ВРШЊАЧКЕ ПОДРШКЕ

Циљ овог програма је да понуди конкретне радионице и алате који могу помоћи вршњачким едукаторима у пружању подршке својим вршњацима, као и да подстакне школе, наставнике и родитеље да препознају вредност и потенцијал вршњачке едукације у превенцији менталног здравља.

Програм је осмишљен као сет девет тематских радионица које се могу реализовати у оквиру редовних школских активности или током посебних програма усмерених на унапређење менталног здравља младих. Свака радионица фокусирана је на један од аспекта менталне добробити. Циљ је да се вршњачки едукатори оснаже за самосталну и смислену реализацију радионица у својој средини.

Прве радионице уводе учеснике у теме значаја менталног здравља и психолошке отпорности, затим се баве конкретним техникама за препознавање и управљање стресом и емоцијама. Посебан акценат стављен је на развој емоционалне интелигенције и критичког односа према утицају друштвених мрежа. Радионице попут „Ослободите своје ментално здравље уз помоћ прстију“ и „Дневник музичког расположења“ доносе креативан и интерактиван приступ, док се последња радионица бави јачањем социјалне повезаности и солидарности међу младима.

Свака радионица садржи детаљан опис активности, потребне материјале и прилоге.

У последњем делу приручника се налазе примери евалуационих упитника. На крају сваке радионице потребно је применити евалуациони упитник за појединачну радионицу, а након завршетка свих радионица применити евалуациони упитник за читав Програм вршњачке подршке.

На нивоу школе потребно је изабрати ученике (оптимално 20) који ће учествовати у Програму. Препорука је да се спроведе анкета на нивоу школе како би се изабрали они ученици који су мотивисани да касније самостално реализују радионице из Програма на нивоу школе. Пожељно је да сваки изабрани ученик-ца учествује на свим радионицима и прође читав Програм подршке.

Сам Програм вршњачке подршке могу да реализују заинтересовани и мотивисани наставници, саветници, школски психолози који имају искуства у реализацији различитих обука, тренинга, програма за адолесценте. Они ће касније пружати менторску подршку обученим вршњачким едукаторима када самостално реализују радионице из Програма.

1. МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ, ИЗВОРИ СТРЕСА И ПСИХОЛОШКА ОТПОРНОСТ КОД АДОЛЕСЦЕНАТА

1.1 Назив радионице : Значај менталног здравља адолесцената

Циљеви учења:

Разумевање појма менталног здравља

Разумевања значаја менталног здравља у периоду адолесценције

Препознавање знакова нарушеног менталног здравља

Препознавање фактора који утичу на ментално здравље адолесцената

Дестигматизација проблема менталног здравља и важност правовременог обраћања младе особе за помоћ и подршку

Трајање активности мах 90 мин.

Учесници: ученици од 14-18 година

Број учесника: 20

Потребан материјал: папир за флип чарт таблу, папири А4 за рад у малим групама или дигитални уређаји

Опис (садржај, инструкције, методе):

УВОДНА АКТИВНОСТ:

1. Ментално здравље је...

Фацилитатор започиње реченицу Ментално здравље је... и даје инструкцију учесницима да заврше започету реченицу. Сваки учесник одговара тј. завршава реченицу. Водитељ записује одговоре на постеру/флип чарт табли. Сумира одговоре учесника у неколико категорија: одговоре које се односе на осећања, одговоре које се односе на понашања, одговоре које се односе на проблеме менталног здравља/ менталне поремећаје.

Затим упознаје учеснике са дефиницијом појма менталног здравља – Прилог бр.1

ЦЕНТРАЛНЕ АКТИВНОСТИ:

1. Зашто нам је важно ментално здравље ?

Водитељ поставља учесницима горе наведено питање, подстиче учеснике да дају одговоре које записује. Сумира њихове одговоре и наводи главне разлоге зашто је важно ментално здравље адолесцената -Прилог 2

2. Који су знаци нарушеног менталног здравља?

Фацилитатор дели учеснике у 4 групе . У свакој групи је по 5 учесника. Даје инструкцију за рада у малој групи: „Ваш задатак је да на нивоу групе продискутујете, а затим и евидентрате који су знаци који могу да укажу да млада особа има проблеме повезане са менталним здрављем. За то имате 10 минута, а затим ће свака група да презентује“. Док групе презентују водитељ записује знаке нарушеног менталног здравља. Након презентације последње групе фацилитатор сумира најчешће знаке нарушеног менталног здравља.- Прилог бр.3

3. Шта све утиче на наше ментално здравље?

Учесници остају у истим групама као у претходној активности, али могу и да се направе 4 нове групе са по 5 учесника. Фацилитатор даје учесницима инструкцију за рад у малим групама: „Ваш задатак је да на нивоу групе продискутујете и запишите шта све може да утиче на ментално здравље адолесцената? За рад имате 10 минута, након тога свака група ће презентовати своју листу фактора. Фацилитатор записује одговоре. Након презентација свих група подстиче учеснике да сви заједно пробају да наведу факторе и сврстају их у неколико категорија: унутрашњи/спољашњи фактори или психолошки, социјални, економски, фактори животне средине. Такође подстиче групну дискусију питањима : Да ли наведене факторе можемо да рангирамо по важности?, Да ли су сви наведени фактори подједнако важни или не, од чега то зависи? Да ли постоји међусобан утицај фактора?- Прилог бр. 4

4. Коме можемо да се обратимо ако приметимо неке од знакова нарушеног менталног здравља и када је потребно хитно одреаговати ?

Фацилитатор подстиче дискусију питањима: Коме се млади најчешће обраћају ако примете проблеме везане за ментално здравље? Коме све могу да се обрате? Коме могу да се обрате у школи? Да ли млади избегавају да се обрате за помоћ стручњацима, зашто, који су разлози за такву ситуацију? Када треба хитно да потраже помоћ стручњака? – Прилог бр.5

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ:

Евалуација радионице

Прилози/ додатни извори

Прилог бр 1.- Дефиниција менталног здравља

Постоје бројне дефиниције комплексног појма менталног здравља. Ментално здравље се најчешће дефинише као стање благостања у којем особе остварују или користе своје способности и потенцијале, могу да се носе са свакодневним стресним ситуацијама, раде продуктивно и доприносе друштву. Ментално здраву особу карактерише емоционално благостање, тј. присуство

позитивних осећања и позитивно функционисање и психолошко и социјално. Ментално здрава особа није само срећна особа, већ и особа која добро функционише.

Прилог бр.2 Важност менталног здравља

1. Добро ментално здравље доприноси позитивним емоционалним искуствима, као што су срећа, задовољство, осећај испуњености. Такође оно омогућава појединцима да боље управљају и регулишу своје емоције, што доводи до побољшања односа са другим особама.
2. Постоји јака веза између менталног здравља и физичког здравља. Хронични стрес и негативне емоције могу ослабити имуни систем, повећавају ризик од хроничних стања и болести па чак и утичу на опоравак од телесних болести.
3. Добро ментално здравље омогућава да се носимо са животним изазовима, неуспесима, обезбеђује психолошку отпорност да се изборимо са тешким ситуацијама и кренемо напред.
4. Поред наведених разлога адолесценти представљају посебно рањиву групу за настанак проблема менталног здравља. Адолесценција је период убрзаног личног развоја и представља осетљиво доба живота. Развојне карактеристике адолесценције су такве да се очекује појава различитих облика понашања који укључују испробавање нових ствари, повремене ризике, одступање од друштвених норми, повећана радозналост и различите врсте експериментисања. Ова понашања су део процеса одрастања, како би се формирао идентитет младе особе и носе одређени ризик. Ни у једном другом периоду живота ризично понашање није тако често као у адолесценцији. Све лошије ментално здравље адолесцената и младих у свету представља велики изазов. Подаци говоре да 20% младих од 16-25. године има ментални поремећај који се може дијагностиковати и да се око половине свих менталних поремећаја први пут јави до 14. године, а чак три четвртине до 24. године старости. Због тога је важно да посветимо велику пажњу очувању и унапређивању менталног здравља адолесцента.

Прилог бр.3 – Знаци нарушеног менталног здравља

Адолесценти који се суочавају са различитим изазовима по своје ментално здравље уопште не морају бити лако препознатљиви. Често млади воде борбе изнутра, док је споља тешко приметити било какву значајнију промену у њиховом понашању, изгледу. Ипак, постоје неки знаци које поједини адолесценти могу испољавати, а који могу указивати на то да се можда суочавају са неким видом проблема. То су:

-туга, утученост и безвољност (које трају више од 2 недеље)

-прекомерна забринутост и преплављујућа уплашеност (са или без физиолошких манифестација — нпр. знојење дланова, лупање срца, убрзано дисање) које значајно ометају свакодневно функционисање)

-честе промене расположења

-наношење физичког бола себи или другима

-честе бурне свађе са околином

-осамљивање

- раздражљивост и импулсивне реакције
- тешкоће са одржавањем пажње и/или прекомерна расејаност
- проблеми са исхраном (укључујући и намерно изгладњивање и/или повраћање)
- злоупотреба психоактивних супстанци

Прилог бр.4.- фактори који утичу на ментално здравље

Фактори који утичу на ментално здравље младих могу представљати следеће ситуације:

лоше физичко здравље

злоупотреба психоактивних супстанци

недостатак физичке активности

недостатак сна

нездрава исхрана

дуготрајна нерасположеност

негативна слика о себи

неуспех у школи

напуштање школовања

прелазак на нови ниво школовања

одвајање од родитеља

нарушени односи са породицом и/или пријатељима

предрасуде и дискриминација

насиље у породици, школи или ширем окружењу

стресни и трауматски доживљаји (смрт блиске особе, пресељење, саобраћајне незгоде, терористички напади, масовне пуцњаве, талачке кризе, природне катастрофе: поплаве, земљотреси..)

фактори животне средине: пренасељеност, загађење ваздуха, воде, земље, глобално загревање...

Прилог бр.5 -Коме се обратити за помоћ

У многобројним истраживањима у различитим земљама добијени су подаци да се млади најчешће обраћају за помоћ пријатељима, а да савете траже најчешће на друштвеним мрежама. Због стигме и предрасуда многи млади крију своје проблеме и не желе да се обрате стручњацима јер мисле да је проблем који имају одраз слабости. Важно је истаћи да се правовремено обрате за помоћ и поделе своје проблеме са вршњацима, али и са родитељима, наставницима, психолозима,

свом кућном лекару, психијатру и другим стручњацима. У случају да: постоји намера или покушај одузимања живота себи, наношење телесних повреда себи или другима животна угроженост услед конзумирања психоактивних супстанци или да ово приметите код младе особе са којом су у контакту што пре треба да потраже додатну стручну помоћ психолога и психијатара.

1.2 Назив радионице : Шта је психолошка отпорност и како је повећати?

Циљеви учења:

Разумевање појма психолошке отпорности и значаја за ментално здравље

Препознавање фактора који утичу на психолошку отпорност

Разумевање утицаја заштитних и ризичних фактора за психолошку отпорност

Како може да се развија психолошка отпорност?

Разумевање важности негујућег и доброг односа према себи

Трајање активности мах 90 мин.

Учесници: ученици од 14-18 година

Број учесника: 20

Потребан материјал: папир за флип чарт таблу, папири А4 за рад у малим групама или дигитални уређаји

Опис (садржај, инструкције, методе):

УВОДНА АКТИВНОСТ:

Фацилитатор упознаје учеснике са циљевима радионице, а затим пита учеснике која је њихова прва асоцијација када чују термин психолошка отпорност. Евидентира одговоре учесника, сумира и закључује да је психолошка отпорност или резилијентност термин који је прихваћен у психолошкој струци, а најближи превод би био да је то психолошка отпорност или психолошки имунитет. То је оно што нас чува када су околности тешке.

ЦЕНТРАЛНЕ АКТИВНОСТИ:

1. Профил психолошки отпорне особе

Фацилитатор дели учеснике у 4 мање групе са подједнаким бројем учесника и даје инструкцију за рад у малој групи: “Опишите особу која је по вама резилијента тј. психолошки отпорна, које особине има, како се понаша, како реагује у изазовним ситуацијама, каквог је расположења, какви су јој односи са другим особама/одраслима и/или вршњацима? За рад у групи имате 10

минута, а затим ће свака група да презентује урађено. Док групе презентују фацилитоор записује одговоре, групише их на крају резимира и објашњава-Прилог бр. 1.

2. Заштитни и ризични фактори психолошке отпорности

Пре инструкције за рад у малим групама фацилитатор објашњава однос ризичних и заштитних фактора који утичу на психолошку отпорност.-Прилог бр.2

Учесници остају у малим групама , фацилитатор даје инструкцију за рад: „На нивоу мале групе продискутујте који су то фактори који јачају психолошку отпорност младе особе и штите је, а који су ризични фактори који могу да угрозе или смање психолошку отпорност адолесцената. Запишите најважније , па ћете после представити осталима. За рад имате 15 минута.“ Свака група презентује , а фацилитатор сумира однос заштитних и ризичних фактора и наводи најчешће наведене у психолошкој литератури.-Прилог бр.3

3. Како можете да развијате своју психолошку отпорност и ко може да вам помогне?

Ученици остају у малим групама, имају 15 минута да на нивоу мале групе предложе начине како могу да развијају психолошку отпорност и ко им у томе може помоћи. По истеку времена за групни рад свака група презентује, фацилитатор сумира одговоре - Прилог бр.4 и подстиче дискусију тражећи од њих да изнесу своје разумевање наведених начина грађења и неговања психолошке отпорности које су наведени у приручнику Америчке асоцијације психолога „Пут ка психолошкој отпорности“.

4. Како можемо бити негујући и добри према себи?

Фацилитатор подстиче дискусију и поставља питање учесницима Шта значи бити добар и негујући према себи? Који су то поступци, начини, активности које млади могу свакодневно да примене? Да ли и како ови поступци утичу на психолошку отпорност? Фацилитоор резимира - Прилога бр.5

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ:

Евалуација радионице

Прилози/ додатни извори

Прилог бр.1.

Психолошка отпорност (резилијентност) је процес доброг прилагођавања тешким околностима, траумама, трагедијама, претњама и значајним изворима стреса. Када је неко психолошки отпоран не значи да не доживљава потешкоће и непријатне емоције (тугу, страх, разочарење, бес, љутњу...). Емоционални бол и туга су заједнички људима који су доживели и преживели неке тешке околности или догађаје у свом животу. Пут ка психолошкој отпорности веома често укључује и значајне емоционалне потешкоће.

Прилог бр.2.

Психолошку отпорност (резилијентност) карактерише и однос између ризичних и заштитних фактора који се јављају у различитим животним областима – породици, школској средини, вршњачкој групи, друштвеној заједници и самој личности. Ризични фактори повећавају шансу за испољавање проблематичних понашања, док заштитни штите појединца ублажавајући или

елиминишући утицај ризичних. Битна разлика између ове две групе фактора је у томе што заштитни фактори нас чувају од тога да се не дође у стресну ситуацију, а психолошка отпорност омогућава адекватно суочавање са потешкоћама када на њих наиђемо.

Прилог бр.3

Позитивни фактори, који утичу на психолошку отпорност, који су мапирани у истраживањима су: интелектуалне способности, темперамент, позитивно виђење себе, вера, позитиван став према животу, емотивна стабилност, добра саморегулација, смисао за хумор, самоспознаја, независност, преузимање иницијативе, креативност, моралност. Посебно место у овој бази ресурса имају односи које неко има и прави. Неки од битних фактора који се везују за односе и утичу на формирање психолошке отпорности је то да имате доступне, негујуће одрасле особе док одрастате, ефикасно родитељство је такође битан фактор, окруженост дружељубивим вршњацима који поштују правила и колективна ефикасност заједнице у којој се живи. Нека истраживања су показала да је за дете неопходно да буде у свакодневном (честом) контакту са бар 12 различитих одраслих особа да би изградило резилијентност. Овај број одраслих пружа довољну разноврсност модела понашања које дете може да усвоји, што му касније омогућава већи број различитих начина за реаговање у различитим ситуацијама.

Фактори ризика су они који повећавају вероватноћу за неповољан исход. Они укључују лоша искуства попут злоупотребе алкохола и дрога, затим изложеност трауми, као што је искуство породичног или вршњачког насиља. Поред ових очигледних, ризици укључују и мање упадљиве, факторе који имају кумулативно дејство, као што су стрес, лоше здравље, слабо образовање, слаб школски успех...

Ако постоје фактори ризика, то не значи аутоматски да је отпорност лоша или да сте осуђени на неуспех. Фактори ризика су неизбежни. Шта више, резилијентни људи најчешће прихватају чињеницу да живот није фер, да се лоше ствари дешавају свима и да самим тим могу да се десе и њима. Неопходно је да постоје изазови да би могли да растемо и да остваримо неке своје потенцијале. Претерана “ушущаност”, иако пријатна краткорочно, дугорочно води у стагнацију и незадовољство.

Породица, вршњаци, школа, шира заједница могу бити ризични, али истовремено и заштитни фактори.

Фактори који чине психолошку отпорност (резилијентност):

-негујући и подржавајући односи у породици и ван ње, јака мрежа социјалне подршке је најутицајнији фактор психолошке отпорности (резилијентности) и јачања психолошког имунитета.

-капацитет да се праве реалистични планови и предузимају кораци ка њиховој реализацији

-позитивна слика о себи и поверење у своје снаге и способности

-вештине комуникације и решавања проблема

-капацитет да се излази на крај са снажним осећањима и импулсима (емоционална интелигенција).

Психолошка отпорност није нам дата и не рађамо се са њом. Њу можемо вежбати и развијати.

Прилог бр.4

У АПА (Америчка асоцијација психолога) приручнику „Пут ка психолошкој отпорности“ наводи се десет начина за грађење и неговање психолошке отпорности:

1. Градите добре односе са људима
2. Кризе не посматрајте као проблеме које је немогуће превазићи
3. Прихватите да је промена неизоставни део живота
4. Идите ка својим циљевима
5. Предузимајте кораке ка решењу проблема
6. Посматрајте кризе као прилике да боље упознате себе
7. Негујте позитивну слику о себи
8. Посматрајте ситуацију у ширем контексту
9. Чувајте наду и оптимизам
10. Будите добри и негујући према себи.

Прилог бр.5

Начини како можемо бити добри према себи:

вођење рачуна о својим емоцијама,
одмарање,
вежбе дисања,
физичка активност,
вођење рачуна о емоционалној хигијени,
заузимање за себе и своје потребе,
чување личних граница,
прихватање сопствене рањивости и несавршености,
неговање животне радости и оптимизма,
смех, маштање.

1.3 Назив радионице: Освести свој стрес: Шта ми не да мира и шта ћу ја са тим?

Циљеви учења:

- Разумевање концепта стреса и његовог утицаја на здравље и добробит ученика
- Идентификовање извора стреса у школи и њихових ефеката на ученике
- Развој вештина самосвести и саморегулације у односу на стресне ситуације
- Истраживање стратегија за управљање стресом и примена њихових употреба

Трајање активности: мах 90 минута

Учесници: ученици од 14-18 година

Број учесника: 20

Потребан материјал:

- Танграм облици (тани)
- Стикери
- Папири различитих боја и маркери/оловке за сваког ученика
- Флип чарт или табла на којој ће ученици моћи да забележе своје мисли и идеје
- Медијски уређај (телефон, лаптоп, пројектор) за истраживање и приказивање презентације/видеа

Опис:

1. Увод (15 минута)

На скали од 1-10 процените ваш тренутни ниво стреса, при чему 1 означава да нисте под стресом, а 10 означава највиши ниво стреса.

Ученицима се даје задатак да од датих облика саставе фигуру (животињу, предмет, особу, број, слово...), шта год да њима има смисла, а да буде препознатљиво (Прилог 1 -Танграм)

Након истека договореног времена и презентовања урађеног, водитељ радионице поставља питања попут:

- Да ли вам се свидела активност?
- Шта вам је био циљ?
- Да ли сте разумели упутство за рад?
- Како сте дошли до идеје?
- Да ли сте сарађивали са другима?
- Да ли вам је било пријатно док сте радили или не?
- Шта вам је пријало/није пријало?
- Која очекивања сте имали?

2. Главни део (60 минута)

Стрес је за мене?

Водитељ поставља питања учесницима шта је све за њих извор стреса у школи. Ученици записују на стикерима одговоре по принципу један стикер један одговор. Свако може

употребити колико хоће паперића. Водитељ затим сакупља стикере и лепи их на велики постер, сумира одговоре, покушава да их сврста у неколико категорија:

- Оцењивање
- Начин рада наставника
- Вршњачки односи
- Очекивања родитеља везано за постигнућа ученика

Водитељ сумира одговоре ученика и кратко објашњава шта је стрес и зашто је важно разумети његове изворе и утицај на нас.

Истраживање извора стреса

Ученици се деле у мање групе које ће истраживати различите идентификоване изворе стреса у школи (оцењивање, вршњачки односи, односи са наставницима, очекивања родитеља). Свака група извлачи по један извор стреса који треба да истражи. Могу да користе мобилне телефоне и/или лаптопове, али могу и кроз међусобни разговор и размену мишљења да одговоре. Питања на која треба да одговоре су:

- Да ли је то што су извукли за истраживање стресно или не?
- Зашто јесте или није стресно?
- Колико учестало је то извор стреса за адолесценте?
- Каква су њихова очекивања у погледу превазилажења стреса?
- Да ли могу такве ситуације да контролишу?

Свака група ће представити своје закључке забележене на папирима различите боје и постављене на флипчарту или табли, и дати краћи усмени резиме свог истраживања. Група дискусија: Водитељ радионице подстиче дискусију о одговорима свих група и извођење заједничких закључака (дискусију усмерити ка увиђању значаја развоја вештина за управљање стресом и његовог превазилажења).

Развој вештина управљања стресом

Активност почети питањима попут:

- Шта радите када сте под стресом?
- Да ли се неком обраћате? Коме?
- Имате ли неку стратегију, начин, модел који најчешће примењујете за превазилажење стресних ситуација?

Водитељ сумира одговоре дајући примере начина и техника самопомоћи: технике дисања, прогресивна мишићна релаксација, *mindfulness* технике... (на крају радионице ученици ће добити и материјал у вези са овим техникама, да би их могли касније примењивати). Водитељ све то може и да демонстрира.

Приказивање презентације или видеа који представља различите стратегије за управљање стресом, као што су дубоко дисање, физичка активност, медитација, бављење неким

хобијем или омиљеним активностима (музика, плес, сређивање животног простора, ликовно изражавање...), разговор и сл.

Дискусија о томе како свака од поменутих стратегија може да буде примењена у различитим ситуацијама (инсистирати на ситуацијама које се од стране учесника перципирају као најстресније).

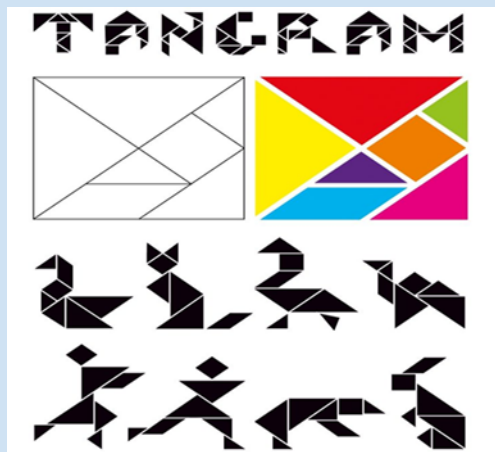
3. Завршни део (15 минута):

Да ли вам се и за колико на скали од 1 до 10 смањило ниво стреса под којим сте можда били на почетку радионице?

Евалуација радионице

Прилози/додатни извори

Прилог 1: Танграм



Прилог 2: Кратак материјал о стресу и стресорима

Стрес је реакција нашег тела и ума на изазове или притиске у нашем животу. Ова реакција може бити физичка, емоционална или психолошка. Важно је разумети изворе стреса јер они могу утицати на ваше здравље и добробит.

Разумевање стресора помаже нам да научимо како да се носимо са њима и развијемо стратегије за управљање стресом. Стрес може довести до различитих здравствених проблема као што су анксиозност, депресија, проблеми са спавањем и физичке болести. Стога је важно да будемо свесни свог стреса и научимо како да га контролишемо и смањимо.

Стресори могу бити различити и варирати од особе до особе. Уобичајени стресори за младе људе су:

- школа и образовање: оцењивање, испити, домаћи задаци, избор школе или факултета

- породица: породични сукоби, разведени родитељи, промене у домаћинству (селидба, долазак новог члана породице)
- друштвени живот и пријатељи: вршњачки односи, проблеми пријатељства, прилагођавање друштвеним нормама и очекивањима
- финансије: недостатак новца, финансијски притисци и очекивања, забринутост око стипендија
- здравствени и лични проблеми: здравствени проблеми, забринутост за изглед, губитак блиске особе

Ови стресори могу значајно утицати на благостање младе особе и требало би их третирати одговарајућом подршком и стратегијама суочавања.

Прилог 3: Технике самопомоћи

Вежбе дубоког дисања

Овај поступак смањује немир, страхове, непријатне телесне сензације као што су лупање и убрзани рад срца, осећај „притиска у грудима“, дрхтање, нелагодност у стомаку итд. Изводи се на следећи начин:

Ваздух се удише полако кроз нос (уста су затворена). Док удише ваздух, особа треба да се концентрише на то како ваздух полако улази у тело и испуњава плућа. Ваздух треба удахнути довољно да се осети почетна напетост у плућима, не превише, односно плућа не треба толико пунити ваздухом да то постане непријатан осећај. Удахнути ваздух треба задржати 5 секунди. Након тога почињемо да издишемо ваздух кроз уста полако бројећи до 10.

Важне напомене:

- не испуштајте ваздух нагло већ полако, као да клизи,
- поставити уста током издисаја као када желимо да звиждимо,
- док ваздух напушта плућа, концентришемо на пријатан осећај опуштености и олакшања који се том приликом јавља,
- издисај се може завршити пре него што избројимо до 10, али не узимамо следећи удах док не завршимо са бројањем,
- нови циклус почиње новом инхалацијом, која се понавља 5 минута.

Када практично примењујемо ову методу, понављамо циклус док не осетимо смањење напетости.

Вежбе спорог дисања

Поступак се најчешће примењује у стањима страха/уплашености када се као пратећи симптом јавља убрзано дисање. Убрзано дисање може довести до поремећаја равнотеже кисеоника и угљен-диоксида у телу и последично до метаболичких промена. Такве промене у метаболизму доприносе настанку панике. Спречавањем убрзаног дисања смањује се могућност јаког страха и панике.

Поступак је следећи: Задржите дах 10 секунди. Важно је напоменути да само треба да зауставите дах (без уношења или избацивања ваздуха из плућа – то значи неутралан положај). Након тога наставите са дисањем, али удисањем и издахом по три секунде:

удах (3 сек), издах (3 сек), удах (3 сек), издах (3 сек), удах (3 сек), издах (3 сек) итд.

Након једног минута, поново заустављате дисање на око 10 секунди и настављате са вежбом спорог дисања.

Понављате описани једноминутни циклус 5 пута.

Абдоминално дисање

Трбушно дисање се сматра много бољим и кориснијим од дисања грудима, с обзиром да када доминантно дишемо стомаком, плућа се пуне ваздухом и у наше тело улази већа количина кисеоника. Ова вежба је корисна за све, а посебно за оне који осећају несвестицу током напада страха.

Једна рука је постављена на стомак, а друга на грудни кош (изнад грудне кости). Дисање је правилно ако се рука која је положена на стомак подиже више при удисању него друга рука која је на грудима. Ову технику треба практиковати што је чешће могуће.

Прогресивна мишићна релаксација

Прогресивна мишићна релаксација је техника коју свако може да користи у тренуцима стреса или нервозе.

Болови у мишићима, напетост и укоченост су уобичајени симптоми изазвани стресом и анксиозношћу. Техника прогресивне релаксације мишића има супротан ефекат на тело, изазива реакцију релаксације, снижава рад срца, смирује ум и смањује телесну напетост. Опустањем тела човек се може ослободити анксиозних мисли и осећања.

Прогресивна релаксација мишића корак по корак:

Први корак: Опустите се удобно. Не морате да лежите да бисте радили прогресивно опуштање мишића, можете и да седите на столицу. Важно је само да вас нико не узнемирава. Затворите очи ако вам је тако пријатније.

Други корак: Удахните дубоко кроз нос, осећајући како вам се стомак подиже док пуните дијафрагму ваздухом. Затим полако издахните кроз уста, повлачећи стомак према кичми. Поновите три до пет пута.

Трећи корак: Почевши од стопала, напните и отпустите мишиће. Савијте ножне прсте и притисните пете према тлу. Чврсто стисните неколико пута, а затим се опустите. Сада савијте стопала, повлачећи прсте према себи. Задржите неколико секунди, а затим опустите.

Четврти корак: Наставите да стежете и опуштате сваку мишићну групу. Идите овим редоследом: ноге, плутеуси, стомак, леђа, руке, рамена, врат и лице. Покушајте да затегнете сваку мишићну групу на неколико тренутака, а затим полако опустите.

Поновите све области где осећате посебну укоченост или напетост.

Пети корак: Завршите вежбу правилним дисањем. Обратите пажњу на то како се осећате смиреније и опуштеније. Вежба треба да траје око двадесет минута.

Да бисте могли да се ослоните на ову технику када вам је потребна (када сте у стресној ситуацији или ситуацији која изазива анксиозност), морате научити како да је изводите када нисте под притиском. Вежбајте прогресивну релаксацију мишића неколико пута недељно да бисте постали свесни како је осећати се опуштено. Разумевање овог осећаја може вам помоћи да лакше смањите напетост када расте стрес и анксиозност.

2. ЕМОЦИЈЕ И ЕМОЦИОНАЛНА ПИСМЕНОСТ АДОЛЕСЦЕНАТА

2.1. Назив радионице: Емоционална писменост и емоционална интелигенција за ментално здравље

Циљеви учења:

Учесници ће разумети шта су емоционална писменост и емоционална интелигенција

Учесници ће вежбати препознавање и именовање сопствених емоција.

Учесници ће уочавати емоције код других и развијати емпатију.

Учесници ће развити позитиван однос према изражавању емоција.

Трајање активности: мах 90 минута

Учесници: ученици од 14-18 година

Потребан материјал: Прилог бр.1 Картице са ситуацијама, Прилог бр. 2 Списак „ТИ-порука“, Прилог бр. 3 шаблон са питањима за вођење „Емоционалног дневника“.

Уводни део (15 минута)

Пре него што започнемо активности, желим да заједно размислимо – колико често заиста станемо и запитамо се: „Шта ја сад заиста осећам?“ Емоције су саставни део сваког нашег дана. Ипак, често их не препознајемо, не разумемо или их потискујемо. Управо због тога је важно да причамо о емоционалној писмености – способности да препознамо, именујемо и на здрав начин изразимо своја осећања. А када то надградимо разумевањем туђих емоција, управљањем сопственим реакцијама и неговањем добрих односа – долазимо до емоционалне интелигенције – шири појам који обухвата разумевање, контролу и коришћење емоција у свакодневном животу. Након овог увода, водитељ поставља питања учесницима: „Која емоција вам је најлакша за препознавање?“, „Коју најлакше, а коју је најтеже да изразите?“ „Да ли сте некада покушали да сакријете осећање – зашто, шта се десило?“ „ Да ли смо научени да неке емоције смемо да показујемо, а неке не?“...

Средишњи део: (60 минута)

1. Активност: Круг емоција (15 минута)

Водитељ поставља „Круг емоција“ (табелу или постер са основним и сложеним емоцијама). Основне емоције: радост, туга, страх, бес, изненађење, гађење. Сложене емоције: задовољство, носталгија, љубомора, завист, захвалност, понос, кривица, срамота, увређеност, разочарање, сигурност. Учесници добијају папирџе или картице са ситуацијама- *Прилог 1*. Задатак је да повежу ситуацију са емоцијом и поделе у кругу шта би осећали и зашто.

2. Активност: Емоције на лицу (10-15 минута)

Поделити учеснике у парове. Један учесник мимиком и гестовима показује неку емоцију, без говора. Други учесник погађа и објашњава: „Мислим да осећаш... јер изгледаш као...“, а затим у пару заменити улоге.

3. Активност: „Ја поруке“ уместо „Ти поруке“ (15 минута)

Водитељ објасни разлику између „Ти поруке“ (нпр. „Ти ме увек игноришеш!“) и „Ја поруке“ („Осећам се повређено кад ме игноришеш, јер ми је важно да ме чујеш.“). „Ти-поруке“ често користимо у свакодневnoj комуникацији, али оне не воде до препознавања и изражавања сопствених емоција, неко до критиковања, оптуживања, омаловажавања друге стране и њихово коришћење може да доведе до нарушавања односа и сукоба са другом особом. Због тога је важно да вежбамо коришћење „Ја-порука“. Учесници бирају неколико ситуација са списка које треба да формулишу у „Ја поруку“. *Прилог број 2* -Списак „Ти-порука“ Ову активност учесници могу да раде у мањим групама од по 4-5 учесника.

4. Активност: Емоционални дневник (10- 15 минута)

Учесници добијају шаблон са питањима за вођење „Емоционалног дневника“ који треба да попуне:

- Коју емоцију сам најјаче осетио/ла данас?
- Шта ју је изазвало?
- Како сам реаговао/ла?
- Шта бих следећи пут могао/могла да урадим другачије?

Када заврше са попуњавањем водитељ може да замоли да неко ко жели прочита своје одговоре и објашњава учесницима да овај шаблон, тј. питања могу да користе на крају сваког дана како би вежбали препознавање и именовање сопствених емоција које ће има помоћи и да боље препознају и емоције других особа у свом окружењу.

Завршни део : Евалуација радионице (10-15 минута)

Прилози:

Прилог бр.1 Картице са ситуацијама

1. Пријатељ ми није одговорио на поруку.
2. Учитељ/наставник ме је похвалио пред разредом.

3. Неко је био груб према мени у групи.
4. Изненада сам добио/ла поклон.
5. Планирана активност је отказана.
6. Неко је рекао нешто што ме је насмејало.
7. Изгубио/ла сам нешто важно.
8. Породица ми је приредила изненађење.
9. Неко је критиковао мој рад.
10. Друг/другарица ме је искључио/ла из игре.

Прилог бр. 2 Списак „ТИ-порука“

- „Ти ме никад не слушаш!“
- „Ти си себичан/на.“
- „Увек све мора да буде по твом!“
- „Нема шансе да с тобом разговарам!“
- „Ти ми само сметаш!“
- „Све си покварио/ла!“
- „Ти ме намерно нервираш!“
- „Ти си крив/а за све!“
- „Зашто си тако неозбиљан/на?“
- „Опет си закаснио/ла, као и увек!“

Прилог бр. 3 шаблон са питањима за вођење „Емоционалног дневника“ :

Коју емоцију сам најјаче осетио/ла данас?

Шта ју је изазвало?

Како сам реаговао/ла?

Шта бих следећи пут могао/могла да урадим другачије?

2.2 Назив радионице: Развијање емоционалне интелигенције

Циљеви учења:

- Разумевање шта је емоционална интелигенција и зашто је важна.
- Развијање самосвести и способности препознавања сопствених емоција.
- Разумевање саморегулације и личне одговорности у реаговању
- Подстицање емпатије и разумевања других.
- Идентификација својих добрих страна у емоционалној интелигенцији

Трајање активности: мах 90 минута

Учесници: ученици од 14-18 година

Потребан материјал: Прилог бр.1-Картице са описом свакодневних ситуација, Прилог бр 2.-Моја реакција - мој избор, Прилог бр.3 - У туђим ципелама, Прилог бр.4 - Моја емоционална супермоћ.

Уводни део: Шта ја осећам? (15 мин)

Учесници извлаче картице са описом свакодневних ситуација (Прилог бр.1) читају их и одговарају: „У овој ситуацији бих се осећао/ла... јер...“ Остали учесници коментаришу да ли би се и они осећали исто или другачије у таквој ситуацији, зашто?

Средишњи део: (60мин)

Активност 1: Моја реакција – мој избор (20 мин)

Водитељ даје инструкцију учесницима да ће свако од њих добити материјал за индивидуални рад (Прилог бр2.-Моја реакција -мој избор). У материјалу су наведене различите ситуације које могу да се догоде у свакодневном животу. Задатак учесника је да са листе изабере најмање 3 ситуације, а затим да попуне табелу тако што ће за сваку изабрану ситуацију описати своју уобичајену (спонтану) реакцију и једну другачију, промишљену реакцију тј. како би могли другачије да реагују. За индивидуални рад имају 10 минута, а затим ученици читају које су ситуације изабрали и како су описали своје уобичајне и промишљене реакције. Водитељ подстиче дискусију о евентуалним разликама у начинима реаговања ученика на исте изабране ситуације, о разлици између спонтаних и саморегулисаних реакција. о последицама које имају спонтане и саморегулисане реакције на односе са другим особама.

Активност 2: У туђим ципелама (20 мин)

Учеснике поделити у мање групе (4-5 учесника). Свака група извлачи једну ситуацију - сценарио (Прилог бр.3 -У ципелама другог) Сваки сценарио описује једну емоционално изазовну ситуацију из живота тинејџера, а задатак учесника је да: замисле како се та особа осећа, идентификују њене емоције, размисле како могу да пруже подршку тој особи. Када заврше свака група презентује. Остале групе прате, коментаришу, износе своје предлоге...

Активност 3: Моја емоционална супермоћ (20 мин)

Водитељ дели учесницима Прилог бр.4 -Моја емоционална супермоћ и даје инструкцију за рад: „Размисли када си се понашао/ла као емоционални херој – када си остао/ла смирен/а, подржао/ла неког, или поступио/ла мудро унекој емоционално изазовној ситуацији. У шаблону испод упиши ту своју емоционалну супермоћ и наведи конкретан пример када си је користио/ла.

Моја емоционална супермоћ је:

Опис ситуације када сам је користио/ла:

Завршни део (15 мин)

1.Сумирање водитеља о томе шта обухвата емоционална интелигенција и зашто је важно да је развијамо:

Емоционална интелигенција утиче на наше односе, ментално здравље и самопоуздање,успех. Она нам помаже да боље разумемо себе, а то ће нам олакшати да разумемо и друге. Кад научимо да разумемо себе и друге – тада смо заиста снажани. Емоционална интелигентна особа препознаје своје емоције, контролише и бира како емоционално реагује, способна је да се „стави у туђе ципеле“ и разуме како се други осећају, зна како да решава проблеме на конструктиван начин, асертивна је и самопоуздана - способна да каже шта осећа и мисли, без страха или агресије и препознаје своје квалитете тј. своје емоционалне супермоћи.

2.Евалуација радионице

ПРИЛОЗИ

Прилог бр.1 Картице са свакодневним ситуацијама

Послао/ла си поруку другу/другарици, али он/она не одговара цео дан.

Наставник-ца те је похвалила пред целим разредом.

Пријатељ/пријатељица ти је рекао-ла тајну и замолио - ла те да ником не кажеш.

Другови из разреда су направили групу без тебе.

На контролном си добио/ла слабу оцену иако си се трудио/ла.

Неко ти је оставио у ранац цедуљу на којој је лепа порука, али без потписа.

Друг/другарица из клупе ти је поцепао-ла свеску у шали, али теби то није било смешно.

Чуо/ла си како неко говори ружне ствари о теби кад мисли да не слушаш.

Твој најбољи друг/другарица је освојио-ла награду коју си и ти желео/ла.

Заборавио/ла си да научиш лекцију и прозван/а си пред целим разредом.

Планирали сте излет са разредом, али је отказан због лошег времена.

Твој пријатељ/пријатељица ти је рекао-ла: „Ти си најбоља особа коју знам.“

Неко је без дозволе објавио твоју неприкладну фотографију на друштвеној мрежи.

У школи се појавила гласина о теби која није истинита.

Другови су ти приредили рођенданско изненађење.

Прилог бр.2 Моја реакција-мој избор

Опис ситуације:

1. Друг/другарица ти је рекао/ла нешто што те је повредило пред другима.
2. Добио/ла си лошу оцену, иако си учио/ла и очекивао/ла бољи резултат.
3. Неко се смеје док излажеш нешто пред разредом.
4. Пријатељ је обећао нешто важно, али је заборавио.
5. Видиш како неко шапуће и гледа у твој правцу – делује као да оговарају.
6. Учествовао/ла си у групном раду, али је неко други добио све похвале.
7. Неко ти је у коментару на друштвеној мрежи написао нешто негативно.
8. Наставник/ца те је критиковао/ла због нечега што ниси урадио/ла.
9. Пријатељ те је искључио из групе на Viber-у/друштвеној мрежи без објашњења.

10. Неко ти се смеје због изгледа или начина говора.

Табела за попуњавање реакција

Број ситуације	Како бих обично реаговао/ла	Како бих могао/ла другачије реаговати

Прилог бр.3 У туђим ципелама

Сценарио 1: Ивана је нова ученица у разреду. Већ недељама покушава да се укључи у друштво, али је нико не позива да се пркључи групи које има одељење на друштвеној мрежи, нико не жели да седи поред ње, на одмору најчешће стоји сама.

Сценарио 2: Петар је недавно сазнао да му се родитељи разводе. Често делује замишљено, понекад грубо реагује без разлога. Престао је да долази на ваннаставне активности и мање разговара са ученицима из одељења.

Сценарио 3: Марија је на главној проби за школску представу заборавила текст и сви су почели да се смеју. Након тога неколико дана није долазила у школу, није ни одговарала на поруке које су јој слале другарице

Сценарио 4: Александар је одличан ђак, али у последње време се све чешће жали да не може више да издржи очекивања родитеља и наставника. Има све петице, али делује исцрпљено и нема воље за дружење.

Сценарио 5: Јелена не иде на екскурзију, јер њена породица нема новца. Никома то није рекла директно, а другарицама је рекла не жели да иде. Неки ученици причају да се прави важна и да због тога не жели да иде.

Сценарио 6: Неко је у групи на друштвеној мрежи објавио фотомонтажу Николе, због које су почели да га задиркују. Због тога му је јако непријатно кад дође у школу, мисли да сви само о томе причају и да му се подсмевају, више није расположен као пре, осамљује се, а најбољем другу је рекао да више не жели да иде у ову школу.

Прилог бр.4 Моја емоционална супермоћ

Упутство за ученике:

Размисли о тренутку када си се понашао/ла као емоционални херој – када си остао/ла смирен/а, подржао/ла неког, или поступио/ла мудро у емоционалној ситуацији. Испод упиши своју емоционалну супермоћ и наведи конкретан пример када си је користио/ла.

Моја емоционална супермоћ је:

Опис ситуације када сам је користио/ла:

3. ДИГИТАЛНЕ ТЕХНОЛОГИЈЕ И МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ

3.1 Назив радионице: Реците и научите о ефектима друштвених мрежа

Циљеви учења:

- Идентификовање ефеката друштвених мрежа на ментално здравље младих
- Подизање свести о важности избалансираног коришћења друштвених мрежа
- Самопроцена утицаја друштвених мрежа на сопствено ментално здравље

Трајање: Мах 90 минута

Учесници: Ученици 14-18 година

Број учесника: 20

Потребни материјали: Маказе, комплет бојица (црвена, наранџаста, жута, зелена) за сваког учесника, комплета од 20 картица са описима утицаја друштвених мрежа, шаблон за бојење, кутија.

Припрема материјала за радионицу: Учесници су пре реализације радионице припремили неопходан материјал - картице са описима утицаја друштвених мрежа на ментално здравље младих. Сваки учесник је припремио по једну картицу са описом једног утицаја, тако да је припремљено укупно 20 картица са различитим описима утицаја друштвених мрежа. Водитељ пре реализације радионице проверава да ли се на картицима наведени различити утицаји друштвених мрежа на ментално здравље младих. Такође је потребно за сваког учесника одштампати шаблон за бојење који ће садржати 20 поља означених бројевима од 1-20.

Ток радионице:

У кутији се налазе 20 картица на којима су различити описи утицаја друштвених мрежа на ментално здравље младих.

Учесник извлачи једну картицу из кутије и покушава да објасни написано кроз покрете, без речи и приказивања папира другима (1 минут).

Ако не успе, затим покушава вербално да објасни значење реченице са картице, али без коришћења конкретних речи са папира (1 минут).

Водитељ помаже уколико је неопходно.

Након што група погоди шта је написано на картици, сваки учесник у свом примерку шаблона врши самопроцену тако што боји поље, које је означено редним бројем извучене тврдње, у складу са степеном утицаја на сопствено ментално здравље.

Црвена боја представља најјачи утицај

Наранџаста боја представља средњи утицај

Жута боја представља најмањи утицај

Зелена боја означава да та тврдња нема утицаја на ментално здравље

Поступак се понавља док сваки учесник не извуче по једну картицу из кутије.

Завршни део:

-Водитељ прикупља шаблоне за самопроцену и заједно са учесницима анализира резултате самопроцене степена утицаја друштвених мрежа на ментално здравље ученика. У складу са добијеним резултатима предлаже решења за могуће проблеме користећи научне приступе, такође подтиче учеснике да и сами предлажу могућа решења.

-Евалуација радионице

3.2.Назив радионице: Ослободите своје ментално здравље уз помоћ прстију

Циљеви учења:

Демонстрација вежби уз помоћ прстију које могу смањити негативан утицај прекомерног коришћења друштвених мрежа и дигиталних уређаја.

Трајање: 60 минута

Учесници: Ученици 14-18 година

Број учесника: 20

Потребни материјали: Тихо и удобно окружење

Уводни део:

У уводном делу водитељ објашњава учесницима да ће на радионици демонстрирати 5 вежби за мозак и ментално здравље. Оне укључују покрете прстима, побољшавају ментално здравље и могу имати велики утицај на осећај опуштености. Ове вежбе делују и на хипофизу, чиме подстичу лучење хормона који побољшавају расположење. Вежбе укључују и технике дисања које додатно доприносе смирености и побољшавају фокус и концентарцију. Вежбе такође доприносе да се смањи стрес који изазива прекомерно коришћење друштвених мрежа и дигиталних уређаја.

Средишњи део: Демонстрација вежби

Прва вежба (30 секунди)

Прстима друге руке лагано притискајте предњи и задњи део нокта на палцу. Притисак треба да буде благ, без превелике силе.

Друга вежба (30 секунди)

Слично првој вежби, али притисак се сада врши са стране нокта палца.

Трећа вежба (10 понављања)

Дланове поставити један уз други, а средњи прсти нека буду у висини очију, удаљени око 30 цм. Дубоко удахнути кроз нос. При издаху дланови се раздвајају, али се врхови прстију и даље додирују.

Четврта вежба (10 понављања)

Руке поставити испред лица, длановима окренутим ка лицу. Мали прсти и ивице шака треба да буду спојени. Док удишете, скупљајте прсте у песницу, почевши од палца. Док издишете, отварајте прсте истим редоследом.

Пета вежба (10 понављања)

Једна рука се затвара у песницу, палац остаје напољу. Друга рука се држи усправно, са дланом окренутим ка особи и прстима наслоњеним на песницу прве руке. При сваком издаху, руке мењају положај.

После демонстрације учесници самостално изводе вежбе уз праћење и подршку водитеља.

Завршни део

-Водитељ објашњава учесницима да ове вежбе могу радити сваког јутра како би се побољшала њихова концентрација, смањио стрес и како би били спремни за продуктивни рад током школског дана.

-Евалуација радионице

4. МУЗИКА И МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ АДОЛЕСЦЕНАТА, ЈАЧАЊЕ ПОВЕЗАНОСТИ И СОЛИДАРНОСТИ МЕЂУ МЛАДИМА

4.1 Назив радионице: Утицај музике на ментално благостање младих – Музички дневник расположења

Циљеви учења:

На крају радионице, учесници ће моћи да идентификују и изразе најмање пет различитих емоција као одговор на различите музичке композиције.

Током вођења музичког дневника, адолесценти ће побољшати своје вештине изражајног писања, што ће се огледати у повећању коришћења описа и емоционалног речника за 20% у њиховим записима.

Трајање: 60 минута

Учесници: Ученици узраста 14-18 година

Број учесника: 20 ученика

Потребни материјали:

Разноврсна плејлиста песама

Дневници или дигитални алати за писање

Звучници или слушалице за слушање музике

Опис активности – корак по корак

Припрема плејлисте:

Креирати плејлисту са песмама различитих жанрова и расположења (нпр. класична, поп, рок, инструментална, смирујућа музика).

Музички дневник расположења:

Учесницима се дају дневници или дигитални алати за писање.

Ствара се пријатно, мирно и фокусирано окружење за слушање и писање.

Водитељ пушта једну по једну песму са плејлисте, омогућавајући ученицима да се фокусирају и уроне у музику. Ученици слушају песму и после сваке записују своју рефлексију. Након сваке песме, учесници записују своја емоционална реаговања, успомене које песма буди и опште мисли о музици.

Дељење и дискусија:

Учесници се деле у парове или мале групе и деле своја размишљања и рефлексије.

Затим следи групна дискусија о томе како различити типови музике утичу на њихове емоције и ментално благостање.

Рефлексија и закључци:

-Учесници анализирају обрасце у својим емоционалним реакцијама на различите музичке стилове. Дискутује се о томе како музику могу користити за управљање емоцијама и расположењем у свакодневном животу.

-Евалуација радионице

Додатни ресурси – плејлиста песама:

- *Clair de Lune* – Claude Debussy
- *River Flows in You* – Yiruma
- *Happy* – Pharrell Williams
- *Walking on Sunshine* – Katrina and the Waves
- *Fix You* – Coldplay
- *Yesterday* – The Beatles
- *Fight Song* – Rachel Platten
- *Stronger* – Kanye West
- *Perfect* – Ed Sheeran
- *All of Me* – John Legend

4.2. Назив радионице: Изградња мостова – Јачање повезаности и солидарности

Циљеви учења:

На крају радионице ученици ће бити способни да:

Истраже значај повезаности, заједништва и солидарности у свом животу и заједници.

Развију сарадњу и емпатију кроз креативне и рефлексивне активности.

Стекну вештине за изградњу јачих односа и промовисање јединства у групама.

Трајање: 45-60 минута

Учесници: Ученици узраста 14-18 година

Број учесника: 20 ученика

Потребни материјали:

Папир и маркери за групни браинсторминг или креирање постера

Опционо: Токени или налепнице за тимску активност

Опис активности – корак по корак

Уводна део – "Две истине и једна повезаност" (10 минута)

Сваки ученик дели две истините ствари о себи и једну ствар која га повезује с другима (нпр. хобији, вредности, заједничка искуства и сл.). Уколико је потребно водитељ пружа подршку ученицима да наведу шта их то повезује са другима.

Средишњи део – "Заједно смо јачи" изазов (25-35 минута)

1.Активност: Тим билдинг игра (10-15 минута):

Сценарио: "Нови ученик је дошао у вашу школу и осећа се изоловано. Ваш тим треба да осмисли план како да га укључи и учини да се осећа прихваћено."

Ученици се деле у групе од 4-5 чланова и осмишљавају решења (нпр. организовање догађаја, систем вршњачких ментора, стварање инклузивног простора).

2.Активност: Креативна рефлексја (15-20 минута):

Групе претварају свој план у визуелни приказ: мини-постер, дијаграм или кратку сцену.

Свака група представља своју идеју пред осталима. Водитељ подстиче дискусију о презентованим идејама.

Завршни део (15 минута)

-Групна дискусија о томе како свакодневним поступцима можемо промовисати солидарност и повезивање у одељењу, школи.

-Сваки ученик пише личну обавезу у циљу јачања повезивања и солидарности у својој школској заједници.

-Евалуација радионице

ЕВАЛУАЦИОНИ УПИТНИЦИ

1. Пример евалуационог упитника за радионице

Молимо вас да оцените квалитет наведених аспеката радионице на скали од 1 до 4, где је 1 најнижа, а 4 највиша оцена. Заокружите одговарајући број за сваку тврдњу.

Тема радионице је важна за адолесценте

1 2 3 4

Начин обраде теме је добар и примерен младима

1 2 3 4

Садржај радионице је користан и применљив за младе

1 2 3 4

Стечено знање ће ми бити корисно у раду са другим младима као вршњачки едукатор

1 2 3 4

Начин рада водитеља радионице олакшава учење

1 2 3 4

Атмосфера на радионицама је подстицајна и подржавајућа

1 2 3 4

Да ли бисте нешто променили у радионици? ДА / НЕ (заокружи)

Ако је ваш одговор да, наведите шта бисте променили:

2. Пример евалуационог упитника за Програм вршњачке подршке

Драги учесници,

Молимо вас да искрено одговорите на следећа питања како бисмо осмислили финалну верзију програма вршњачке подршке.

Молимо вас да оцените програм у целини користећи скалу од 1 до 5, где 1 значи „уопште није користан“, а 5 значи „изузетно користан и применљив“. Заокружите одговарајући број за сваку тврдњу.

Општа оцена програма

1 2 3 4 5

Рад водитеља програма

1 2 3 4 5

Корисност садржаја за младе

1 2 3 4 5

Занимљивост садржаја за младе

1 2 3 4 5

Начин рада на радионицама

1 2 3 4 5

Теме обухваћене програмом

1 2 3 4 5

Учешће у програму ми је помогло да се осећам спремно за рад са другим младима као вршњачки едукатор

1 2 3 4 5

Атмосфера у групи

1 2 3 4 5

Услови рада

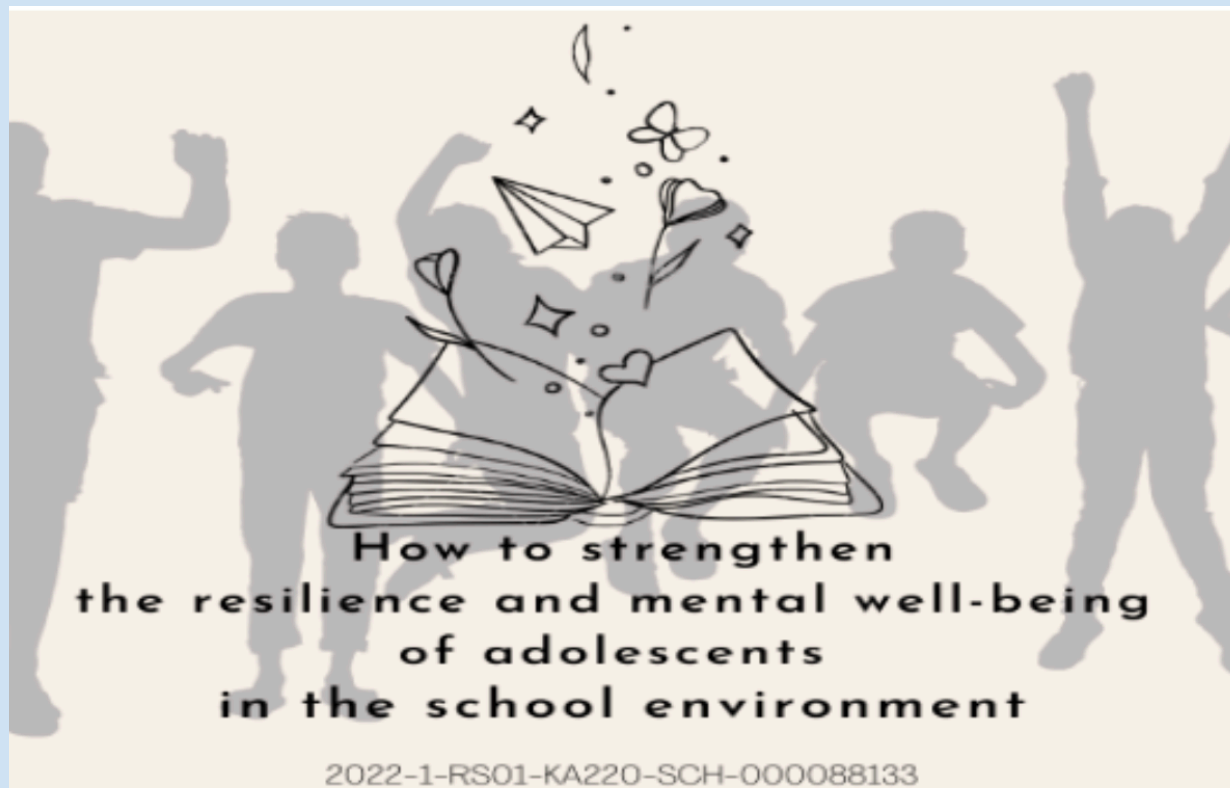
1 2 3 4 5

Шта вам се највише допало?

Шта вам се најмање допало?

Ваши предлози и сугестије:





ОДРИЦАЊЕ ОД ОДГОВОРНОСТИ

Изнети ставови и мишљења су само ставови аутора и не одражавају нужно ставове Европске уније или Европске извршне агенције за образовање и културу (ЕАСЕА). Такође, ни Европска унија ни ЕАСЕА не могу бити одговорни за њих.



**Co-funded by
the European Union**