**СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ**

1. Тема: Технике за превазилажење стреса; Освешћивање емоционалних доживљаја у кризним сутацијама/ актуелним условима – тема намењена за рад са ученицима
2. Аутор: Татјана Митровић (у сарадњи са ученицима другог разреда Гимназије у Куршумлији, који су дали допринос и идеју у креирању радионице, на основу властитих потреба и сагледавања актуелне ситуације)
3. Циљ/циљеви радионице: Препознавање стресних ситуација, а самим тим и препознавање емоционалне и телесне реакције на стрес, упознавање са позитивним и негативним начинима за превладавање стреса, представљање неколико начина за превладавање треме, јачање личне отпорности превазилажења кризних ситуација, развијање успешних механизама одбране.
4. Исходи рада: Од ученика се очекује да препознају стресне ситуације, за разлику од оних које то нису, да науче да се на позитиван начин суочавају са стресом, да успешно савладају појединачне механизме одбране и да науче како да успешно контролишу трему.
5. Испланирана радионица састоји се из шест делова. Трајање радионице и презентовања је 90–100 минута, без последње радионице, анкете, чије трајање је релативно, у просеку 5 минута.
6. **Упознавање**: Каома – Ламбада (10 мин)

Радионица упознавања садржи упознавање кроз игру и забаву. У позадини је песма да би се ученици опустили. Модератор се представља (име, тема радионице). Износе се правила рада у радионици. Након тога следи упознавање: свако од ученика се представља на следећи начин: на почетно слово свог имена изговара особину (врлина или мана) која га карактеристише. Циљ је опустити ученике и у кратким цртама представити план радионице.

1. **Шта (ни)је стрес** (20–25 мин) Игрица са циљем разликовања стресних ситуација од оних које то нису. Приложити презентацију, уз пропратни текст и слике; објашњење појмова стрес, стресор и реакција на стрес; подела стреса по категоријама и њихово објашњење; обрада извора стреса; позитивне стране стреса – да ли постоје, и ако постоје, које су; основна подела превладавања стреса – на позитиван и негативан начин; разговор о познатом виду стреса – треми; важност превазилажења стреса.

* Кратка игрица за коју су потребна по два папирића: 1 у црвеној и 1 у зеленој боји. Ученици усменим путем добијају питања након презентације, а потребно је да подигну црвени папир уколико наведену ситуацију сматрају стресном, а уколико је не сматрају стресном, подижу зелени папир.

Материјал: презентација Power Point, папири у зеленој и црвеној боји.

1. **Технике превазилажења стреса** (20 мин) Објашњење појма „превазилажење стреса”, објаснити како треба превазићи стресне ситуације, дефинисање треме и њено превазилажење.
2. **Појам „криза”; начини превладавања кризних ситуација; разговор о актуелној ситуацији (ковид-19)** (20–25 мин)  
   Прво разговор о кризним ситуацијама, затим о актуелној (ковид-19).  
   Дефинисање појма криза – шта представља и када се јавља; објашњење појмова кризна ситуација и кризно стање; прича о тенденцији организма да избегава неугодну ситуацију и „гура под тепих”; подела кризе на основу два критеријума – (не)предвидљивост стресне ситуације и интензитет догађаја који претходи кризи; поремећаји равнотеже током кризе; симптоми кризе; превазилажење кризних ситуација.  
   **Актуелна ситуација:** објашњење појма; разговор о тренутно актуелној ситуацији – ковид-19. Поставити ученицима следећа питања: Шта знате о ковиду-19? Да ли вас плаши ова ситуација? Од 1 до 10, колико вам је стресна прича о овом вирусу? Кратак увод о вирусу и начини за психичко превазилажење стања условљено вирусом и изолацијом, а све у циљу интеграције актуелне ситуације, неопходне за њено превазилажење (кризе).
3. **Механизми одбране – негативни начини превладавање стреса** (20 мин):Како организам реагује на стрес (физиолошке промене и симпатички нервни систем) у кратким цртама; увод у постојање негативних начина превладавања стреса и постојања механизама одбране; мане и врлине механизама одбране; кратак видео са преводом; анализирање видеа и кратка прича о сваком од десет наведених механизама одбране; ако остане времена, разговор са ученицима о личним искуствима о коришћењу механизама одбране.

Материјал: Youtube [Psych2Go](https://www.youtube.com/channel/UCkJEpR7JmS36tajD34Gp4VA)<https://www.youtube.com/watch?v=WfeLzjqXemw&t=2s> уз превод како би ученици разумели текст у потпуности.

**6. За крај,** кратка анкета која се састоји од 6 питања. Анкета је у писаној форми, питања су на заокруживање тачне тврдње, бирање једне од неколико наведених опција и давање одговора укратко својим речима.

*Планирани број учесника: 30–40, обим рада 6 радионица, могућност реализације путем Скајпа, евалуација кроз повратну информацију (анкета на крају), коментари учесника.*

**Литература**

Влајковић Ј., Влајковић А. (2014). *Психолошке кризне интервенције у образовно-васпитним установама*, Београд, стр. 5–52.

Зотовић, М. (2004). *Превладавање стреса: концептуална и теоријска питања са становишта трансакционистичке теорије.* Филозофски факултет, Нови Сад, Одсек за психологију.

Милојевић-Апостоловић, Б. (2013). *Психологија. Нови Логос,* Београд, стр. 155.

Семинарски рад из људских ресурса, *Стрес и могућност његовог превазилажења;* Преузето 17. 04. 2020. са:

(<http://www.besplatniseminarski.com/LJUDSKI%20RESURSI/StresIMogucnostPrevazilazenja.html>)

Psych2Go (2019) *10 Psychological Defense Mechanisms* <https://www.youtube.com/watch?v=kL0MmlMII6A>, преузето 18.04.2020.