**Назив теме:**  **Мотивисање ученика да траже саветодавну подршку у стресним ситуацијама**

**Аутори:**

Тијана Томић, психолог стручни сарадник у Седмој београдској гимназији и Математичкој гимназији

Драгица Китановски, педагог стручни сарадник у Седмој београдској гимназији

Иван Давидовић, педагог приправник у Зуботехничкој школи

Јела Станојевић, педагог стручни сарадник у Техничкој школи ГСП

|  |  |
| --- | --- |
| **Исходи, компетенција за циљну групу који се остварују током примене изабране теме:** | **Исходи:**- Ученици умеју да препознају врсту подршке која им је потребна као одговор на уочену потребу.- Ученици су спремни да потраже саветодавну подршку у стресним ситуацијама.**Компетенција:** * Одговоран однос према здрављу
* Комуникација

-Решавање проблема  |
| **Циљна група:** | Ученици средњих школа |
| **Начин приказа теме:** | Сценарио за радионицу |
| **Начин укључивања ученика, родитеља и наставника у реализацију теме:** |  Тема се реализује на часовима одељењске заједнице и на тај начин долази до свих ученика школе.Ученички парламент, Савет родитеља и одељењске старешине су упознати са циљевима реализације теме и увиђају њен значај, разговором саученицима доприносе подстицању ученика да се укључе у активности реализације теме. |
| **Планирани начини праћења и вредновања примене изабране теме:** | - Повећан број ученика који се јављају за саветодавну подршку у стересним ситуацијама.- Анкетирање ученика на тему спремности да траже саветодавну подршку у стресним ситуацијама.- Ученику је јасно која врста подршке му је потребна у датој ситуацији. |

|  |
| --- |
| **Сценарио за радионицу** Сценарио се реализује онлајн преко нпр. Зоом -а, број ученика 15**Уводна активност: 10 минута****Циљ:** увођење у тему, укључивање у рад, повезивање са осталим учесницима, осећање припадности и буђење интересовања за тему**)*** Поздрављање ученика од стране водитеља, најава теме Подршке.
* Задатак: Свако од учесника да осталима на групном чету напише нешто лепо.
* Водитељ наглас чита поруке и задатак учесника је да напишу на чету која осећања им се јављају када чују поруке.
* Водитељ чита списак осећања и даје коментар да лепе речи окружења представљају подршку за нас која буди у нама пријатна осећања и доживљај припадности, обухваћености и љубави.

**Централна активност: 50 минута** **(Циљ:** нормализација осећања узнемирености, страха, несигурности у ситуацији која се доживљава као опасност, ослобађање од доживљаја да “са мном нешто није у реду” уколико се осећам слабо и евентуалног стида који спречава тражење подршке, пружање искуства подршке у личном контакту са ученицима**)*** Водитељ наглашава да различите ситуације изазивају различита осећања и позива ученике да кажу шта мисле или осећају када помисле на епидемију корона вируса.
* Ученици износе своје одговоре, водитељ подстиче јављање ученика даје рефлексију на изнето и ставља се у позицију онога разуме, прихвата и обухвата оно што ученик доноси.
* Кратко предавање водитеља о реакцијама у кризи и стресу са аспекта система ослонаца личности. (Прилог 1.)

ПАУЗА 5минута* Позивање ученика да се сете ранијих ситуација у којима су осећали неизвесност, непријатност, узнемиреност, спутаност, нису знали шта да раде, а затим да се сете како су ту ситуацију превазишли и шта и ко им је био подршка да ту ситуацију превазиђу.
* Водитељ први излаже свој пример да би покренуо друге. Ученици излажу, а водитељ бележи врсте подршке на свом екрану који дели са учесницима.
* Резиме водитеља са аспекта врста подршке, ослањајући се на оно што су ученици рекли и додајући друге, укључујући и саветодавну подршку, позивање ученика да заједно препознамо шта то у подршци других људи што је делотворно и што помаже (размевање, саосећање, доживљај да нисмо сами, изговарање онога што нас мучи, разговор са неким ко има више знања и искства).
* Позивање ученика да размисле и кажу да ли у школи могу добити од некога такву врсту подршке. Отврање питања спремности да траже саветодавну подршку у школи, разговор о разлозима за и против.

**Завршна активност:10-20 минута****Циљ:** информисање ученика о саветодавној подршци коју могу добити у школиИнформисање ученика о томе коју врсту подршке могу добити од стручних сарадника, како могу доћи до ње, и природи однос саветника и ученика (етички аспекти односа).Питања ученика. - уколико се отворе нове теме, најавити нову радионицу и/или дати истраживаче задатке ученицима (мини пројекте)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Прилог 1.Ситуација у којој смо променила је нама познати начин живота. Таква ситуација је увек изазовна, захтева да се прилагодимо. Прилагођавајући јој се доста учимо, што нас обогаћује - постајемо снажнији и вештији. Природно је и да нам је тешко, да осећамо бригу и неизвесност, као и да имамо доста питања.Изненадне непознате околности могу изазивати узнемиреност јер наш дотадашњи начин сналажења и наше искуство није довољно да бисмо знали шта је исправно а шта не, и како да се понашамо. Осећамо се дезорјентисано. Често осећамо да је ситуација већа од нас, ствара се анксиозност и доминира уверење да се околности не могу контролисати и нешто или неко није у реду. Питамо се да ли све ово има смисла. Неки се осећају усамљено, други љуто, трећи тужно и уплашено…. Неко је забринут за ближње, неко уплашен и за себе… Неко је и равнодушан, сматра да то није ништа, да је све преувеличано и да ће брзо проћи. Све су ово природне реакције на угрожавајуће околности које нам помажу да се покренемо и да полако урадимо нешто за себе и друге. Тако се, кроз искуство и подршку, полако поново оријентишемо и враћамо осећај контроле над ситуацијом.Неки од вас су овај пут прошли. Неки нису још. За вас који нисте битно је да разговарате о томе са себи блиским људима, да делите осећања и тражите подршку ако вам је потребна. Увек је можете наћи и код нас. Немојте потискивати и негирати своја осећања, она су вам савезници. Имајући у виду актуелну ситуацију свакако ће нам свима бити потребно и додатно прилагођавање.Како бисмо се што лакше изборили важно је да пратимо своје рутине и да имамо осећај повезаности претходног и садашњег начина живота. |