

Приручник за одјељењске старјешине

Васпитно-образовни рад у одјељењској заједници
ДРУГОГ, ТРЕЋЕГ и ЧЕТВРТОГ разреда средње школе



2022. година

Приручник за одјељењске старјешине
Васпитно-образовни рад у одјељењској заједници
ДРУГОГ, ТРЕЋЕГ и ЧЕТВРТОГ разреда средње школе
(модел радионица)

У изради Приручника учествовали:

Вера Вујић, ЈУ Техничка школа „Михајло Пупин“ Бијељина
Александра Дивчић, ЈУ Основна школа „Свети Сава“ Бијељина
Миланка Цепина Радуљ, ЈУ Електротехничка школа „Никола Тесла“ Бања Лука
Татјана Бреберина, ЈУ Основна школа „Доситеј Обрадовић“ Бања Лука
Дражана Михајловић, ЈУ Техничка школа Добој
Дарја Живановић, ЈУ Основна школа „Радоје Домановић“ Осјечани Горњи, Добој
Бранко Анђић, ЈУ Основна школа „Вук Караџић“ Омарска, Приједор
Драженко Јоргић, Универзитет у Бањој Луци, Филозофски факултет
Гордана Попадић, Републички педагошки завод Републике Српске

Издавачи:

Министарство просвјете и културе Републике Српске
Републички педагошки завод Републике Српске

Приручник је израђен у оквиру реформских процеса у области средњег образовања и васпитања у Републици Српској, а које проводе Министарство просвјете и културе и Републички педагошки завод.

С А Д Р Ж А Ј

1. Уводне напомене	8
2. Васпитно-образовни рад у одјељењској заједници	9
3. Планирање и припремање васпитно-образовног рада у одјељењској заједници	12
3.1. Педагошке радионице као могући начин реализације програма васпитно-образовног рада у одјељењској заједници (ВОР у ОЗ)	15
3.2. Исходи учења и тематске цјелине/садржаји програма ВОР у ОЗ	20
4. Модели радионица за реализацију програма васпитно-образовног рада у одјељењској заједници (други, трећи и четврти разред)	31
4.1. ТЕМАТСКА ЦЈЕЛИНА: ОРГАНИЗАЦИЈА РАДА И ФУНКЦИОНИСАЊЕ ОДЈЕЉЕЊСКЕ ЗАЈЕДНИЦЕ	32
4.1.1. Модели радионица за ДРУГИ разред	
Радионица 1: Правила понашања у одјељењу и школи	32
Радионица 2: Уважавање различитости	34
Радионица 3: Солидарност – ко сам ја?	36
4.1.2. Модели радионица за ТРЕЋИ разред	
Радионица 4: Правила понашања у одјељењу и школи	38
Радионица 5: Права и обавезе ученика у школи	39
Радионица 6: Учествовање у процесу доношења одлуке - сакупљање гласова	40
Радионица 7: Уважавање различитости - нека се сваки глас чује	42
Радионица 8: Солидарност и одговорност – живјети у савршеном свијету	43
4.1.3. Модели радионица за ЧЕТВРТИ разред	
Радионица 9: Уважавање различитости - пут у земљу једнакости	48
Радионица 10: Сви једнаки – сви различити	50
Радионица 11: Права и одговорности – томбола права	53
4.2. ТЕМАТСКА ЦЈЕЛИНА: ПОНАШАЊЕ И КУЛТУРА	55
4.2.1. Модели радионица за ДРУГИ разред	
Радионица 1: Кодекс понашања у одјељењу	56
Радионица 2: Примјерено и непримјерено понашање у школи	57
Радионица 3: Бонтон и лијепо понашање	58
4.2.2. Модели радионица за ТРЕЋИ и ЧЕТВРТИ разред	
Радионица 4: Правила понашања на јавном мјесту	60
Радионица 5: Правила понашања у јавном превозу	64
Радионица 6: Буди вођа пута	67

Радионица 7: Савремени бонтон	69
Радионица 8: (Не) безбједност у виртуелном свијету	72
Радионица 9: Не окрећи главу на насиље	76
Радионица 10: Реагуј исправно	78
Радионица 11: Упознајмо друге културе	80
Радионица 12: Ко је какав?	82
Радионица 13: Дискриминација и толеранција	83
Радионица 14: Обоји свијет шареним бојама толеранције	86
4.3. ТЕМАТСКА ЦЈЕЛИНА: ЗДРАВИ ЖИВОТНИ СТИЛОВИ	88
4.3.1. Модели радионица за ДРУГИ разред	
Радионица 1: Пирамида исхране	88
Радионица 2: Одговорно понашање у љубави	89
Радионица 3: Психоактивне супстанце-Здравствени ризици употребе алкохола и дрога	92
Радионица 4: Репродуктивно здравље	96
Радионица 5: Зелена планета	99
Радионица 6: Породица и брак (Модел 1)	101
Радионица 7: Емпатија и симпатија	104
Радионица 8: Љубав и љубавне везе	106
Радионица 9: Раскид и туговање	108
Радионица 10: Волонтеризам	110
4.3.2. Модели радионица за ТРЕЋИ разред	
Радионица 11: Породица и брак (Модел 2)	111
Радионица 12: Репродуктивно здравље младих (Модел 2)	112
Радионица 13: Контрацепција и адолесцентска трудноћа (Модел 1)	122
Радионица 14: Незаштићени и заштићени полни односи, контрацепција (Модел 2)	126
Радионица 15: Андреина прича (малољетничка трудноћа)	129
Радионица 16: Поремећаји исхране	131
Радионица 17: Утицај физичке активности на здравље	132
Радионица 18: Вода као извор живота	133
Радионица 19: Родне норме и стереотипи	134
Радионица 20: Плакање у себи	135
Радионица 21: Суочавање са страховима	137
4.3.3. Модели радионица за ЧЕТВРТИ разред	138
Радионица 22: Доношење одлука	

4.4. ТЕМАТСКА ЦЈЕЛИНА: ПОНАШАЊЕ У ВАНРЕДНИМ СИТУАЦИЈАМА	141
4.4.1. Модели радионица	
Радионица 1: Правила понашања у ванредним ситуацијама (земљотрес)	142
Радионица 2: Правила понашања у ванредним ситуацијама (екстремни временски услови)	146
Радионица 3: Правила понашања у ванредним ситуацијама (клизишта и одрони)	150
Радионица 4: Саобраћајне несреће	152
Радионица 5: Пожари у домаћинству	153
4.4.2. Модел радионице за ДРУГИ разред	
Радионица 6: Дигитални медији и ментално здравље	156
4.4.3. Модел радионице за ТРЕЋИ разред	
Радионица 7: Зависност о интернету – истина или мит?	157
4.4.4. Модел радионице за ЧЕТВРТИ разред	
Радионица 8: Ментално здравље у друштву – каква смо подршка једни другима	160
4.5. ТЕМАТСКА ЦЈЕЛИНА: МЛАДИ И ОБРАЗОВАЊЕ	161
4.5.1. Модели радионица за ДРУГИ разред	
Радионица 1: Зашто учити?	162
Радионица 2: Мотивација за учење	172
Радионица 3: Професионална оријентација (Израда плана прикупљања информација)	180
4.5.2. Модели радионица за ТРЕЋИ разред	
Радионица 4: Учење и вјештине учења	182
Радионица 5: Селф концепт - Разумијевање себе	186
Радионица 6: Истраживачки задаци – истраживање занимања и/или школе	190
Радионица 7: Израда постера/картица занимања	191
Радионица 8: Постављање циљева и планирање у функцији циљева	193
4.5.3. Модели радионица за ЧЕТВРТИ разред	
Радионица 9: Ко сам ја – самопроцјена вриједносних ставова?	201
Радионица 10: Интернет слалом	207
Радионица 11: Мој профил – лична промоција на друштвеним мрежама	213
4.6. ТЕМАТСКА ЦЈЕЛИНА: РАЗВОЈ ЛИЧНОСТИ	217
4.6.1. Модели радионица за ДРУГИ, ТРЕЋИ и ЧЕТВРТИ разреда	
Радионица 1: Ко сам ја?	217

Радионица 2: Самопоуздање је моја јача страна	224
Радионица 3: Доношење одлука као изазов	228
Радионица 4: Моји позитивни квалитети	230
Радионица 5: Одбрамбени механизми личности	233
Радионица 6: Вјештине преговарања	234
Радионица 7: Како можемо контролисати буре и немире у адолесценцији	237
Радионица 8: Адолесценција и вјештине комуникације	240
Радионица 9: Моје жеље и границе (систем властите вриједности)	243
4.7. ТЕМАТСКА ЦЈЕЛИНА: МЕЂУЉУДСКИ ОДНОСИ И ВЈЕШТИНА КОМУНИКАЦИЈЕ	245
4.7.1. Модели радионица за ДРУГИ разред	
Радионица 1: Самопоуздање	246
Радионица 2: Будимо духовити	248
Радионица 3: Технике које помажу да се изгради самопоуздање	249
Радионица 4: Ефикасно преговарање	253
Радионица 5: Фабрика	256
Радионица 6: Како се осјећамо када се сукобљавамо (1. дио)	257
Радионица 7: Како се осјећамо када се сукобљавамо (2. дио)	258
Радионица 8: Притисак вршњака (Модел 1)	259
Радионица 9: Вршњачки притисак (Модел 2)	261
Радионица 10: Сарадња са другима	265
Радионица 11: Другарство	269
Радионица 12: Зашто се свађамо	271
Радионица 13: Утиче ли родитељска зависност о интернету на зависност адолесцента о интернету	272
4.7.2. Модели радионица за ТРЕЋИ разред	
Радионица 14: Невербална комуникација	273
Радионица 15: Вербална комуникација	274
Радионица 16: Лица која дуго нисмо видјели	275
Радионица 17: Кружна прича	277
Радионица 18: Ја – говор	279
Радионица 19: Комуникација – Саобраћај се безбиједно	281
Радионица 20: Који је твој стил комуникације	286

4.7.3. Модели радионица за ЧЕТВРТИ разред	
Радионица 21: Грађанска одговорност	289
Радионица 22: Да ли нам је потребна власт? (дебата)	290
Радионица 23: Кампања	291
Радионица 24: Грађанска иницијатива	292
Радионица 25: Грађанска иницијатива – наш пројекат	293
Радионица 26: Писање пројеката	294
Радионица 27: Интеркултурална интеракција и развој интеркултуралне осјетљивости	295
5. Прилог - Игре за загријавање и начини за формирање група	300
6. Литература	308

1. УВОДНЕ НАПОМЕНЕ

Приручник за одјељењске старјешине - Васпитно-образовни рад у одјељењској заједници ДРУГОГ, ТРЕЋЕГ и ЧЕТВРТОГ разреда средње школе креиран је на основу вишегодишњег искуства у раду са ученицима, од стране васпитно-образовних радника, наставника и стручних сарадника. Основна намјена *Приручник за одјељењске старјешине* је да укаже на значај васпитно-образовног рада у средњој школи, али и да буде подршка одјељењским старјешина у осмишљавању и креирању часова васпитно-образовног рада у одјељењским заједницама средње школе. Часови васпитно-образовног рада у одјељењској заједници представљају организациони облик рада са ученицима током којих је могуће, на осмишљен, али креативан начин, директно и/или индиректно вршити васпитно дјеловање тј. васпитни утицај на ученике средње школе. У Приручнику ће бити говора о: значају васпитног рада у одјељењској заједници, планирању и припремању васпитног рада, исходима учења и тематским цјелинама/садржајима програма ВОР у ОЗ-а по разредима, као и практични дио - модели радионица за часове ВОР у ОЗ-а у појединим разредима.

Човјеку је у природи да ствара, осмишљава, креира, мијења и пита. У савременом образовању није довољно само предавати, него треба и истраживати. Пасивним учењем ученици неће у потпуности разумјети свијет око себе, стога им је важно омогућити искуствено, активно учење. Један од начина омогућавања ученицима да буду активни учесници у васпитно-образовном процесу, да активно спознају одређене информације, али и да развијају своје компетенције (знања, вјештине, ставове, вриједности) свакако је начин рада у виду педагошке радионице. Она омогућава ученицима да слободно изразе своје жеље, потребе и емоције. Сваком ученику омогућено је да говори о оном што њега занима и шта је за њега важно, а остали ученици слушајући развијају знатичељу и подстицај да чују и сазнају више. Такође, ученици кроз радионице развијају своје социјалне вјештине, групна динамика се учвршћује. Радећи заједно на задацима, поправљају се односи у одјељењу и развијају пожељни облици комуникације, а елиминишу непожељни и неприхватљиви.

Основна је намјера да сваког наставника, али и стручног сарадника, који макар и летимично прегледају садржај овог Приручника, мотивише да свој рад, а тиме и васпитно-образовни процес, обогати и усаврши.

Приручник је настао и као резултат рада стручних тимова за развој наставних програма за васпитно-образовни рада са ученицима, а који су дјеловали у оквиру реформских процеса у области средњег образовања и васпитања у Републици Српској. Посебна вриједност рада стручних тимова огледала се и у њиховој структури тј. чланству, јер су стручне тимове чинили истакнути васпитно-образовни радници (стручни сарадници), представници високошколских установа (универзитетски професори) и представници Републичког педагошког завода (инспектори-просвјетни савјетници).

Аутори

1. ВАСПИТНО – ОБРАЗОВНИ РАД У ОДЈЕЉЕЊСКОЈ ЗАЈЕДНИЦИ

Образовно-васпитни рад у средњој школи организован је у виду обавезних облика непосредног рада са ученицима (редовних и оних који се упућују на полагање поправних и разредних испита), као и облика рада који се организују за одређене групе ученика, зависно од специфичности тих облика наставе, али и интересовања, те категорије ученика који су обухваћени тим облицима наставе. Сви облици рада обухватају двије основне компоненте, које су међусобно зависне, које се допуњавају и које се посматрају као цјелина, те стога и говоримо о образовно-васпитној или васпитно-образовној компоненти обавезних и других облика непосредног рада са ученицима средњих школа.

Наставни план и програм за средњу школу (без обзира о којој врсти средње школе се ради) садржи обавезне, изборне и факултативне облике образовног-васпитног рада, а као један од обавезних облика је и *час одјељењске заједнице*.

Програм васпитно-образовног рада у одјељењској заједници (у даљем тексту биће коришћена скраћеница *ВОР* у *ОЗ*) креиран је за сваки разред средње школе (од првог до четвртог), а осим образовне компоненте, васпитна компонента има посебно мјесто и значај баш у оквиру овог програма. Васпитна компонента, у оквиру одјељењске заједнице, као и оквиру других наставних програма и предмета, усмјерена је првенствено на развој и *формирање личности са свим физичким, интелектуалним, моралним, естетским и радним квалитетима*. Насљеђе и друштвена средина, представљају битне факторе развоја личности, али и предуслове васпитања, док васпитање и активност васпитаника, уз планско и организовано дјеловање, представљају одлучујуће факторе у развоју личности. Дјеловање друштвене средине, кроз утицај вршњака, било да је директно или индиректно, усмјерено, организовано или неусмјерено такође може да остави свој траг у процесу развоја личности и формирања одређених вриједности и ставова код младих. Образовна компонента, као неодвојива од васпитне, доприноси процесу учења, сазнавања, развоја одређених способности, вјештина, компетенција у ширем смислу, те *формирања погледа на свијет и психофизичког развоја личности*.

Дефинисани исходи учења и наставни садржаји Програма васпитно-образовног рада у одјељењској заједници реализују се током часова одјељењске заједнице, а одговорност за њихову реализацију има првенствено професор коме је повјерена улога одјељењског старјешине одређеног одјељења. Одговорност је и на ученицима, који су учесници васпитно-образовног процеса, али једним дијелом и креатори одређених садржаја који ће бити реализовани са циљем остварења исхода учења. Ученик треба да заузима средишње мјесто током часа одјељењске заједнице, јер ће на тај начин моћи да креира/осмишљава, учествује у припреми, организацији, али и самој реализацији програма васпитно-образовног рада у одјељењској заједници, те његовом вредновању.

Специфичност професора као одјељењског старјешине је и у томе да се ти професори у свом иницијалном образовању не припремају директно за реализацију наведеног наставног програма (као за реализацију програма наставног предмета своје струке), што га чини посебно осјетљивим и захтјевним.

Данас су пред професорима многобројни задаци, али и изазови, који су директно или индиректно усмјерени на васпитање младих, а који се разматрају на часовима одјељењске заједнице. Пракса, која је присутна у средњим школама, потврђује нам да се на часовима одјељењске заједнице ученици обавјештавају или размјењују информације о томе шта се догађа у одјељењу или у школи те седмице, а понекад се ти часови претварају у вријеме које ученици проводе без неког циља и активности које би имале било какав утицај на стицање знања и/или развој одређених компетенција. Поједине одјељењске старјешине на часовима одјељењске заједнице, када постоји потреба да о нечем важном разговарају са ученицима, покушавају да кроз разговор ријеше проблеме који се појављују у одјељењу. Формалан приступ при реализацији програма васпитно-образовног рада у одјељењској заједници не доприноси остварењу исхода учења који су дефинисани програмом, па стога треба водити рачуна да се формализам избјегне. Позитиван приступ, при реализацији програма *ВОР* у *ОЗ*, представља заједнички рад наставника и ученика, како при планирању тако и током реализације оних програмских садржаја који доприносе остварењу дефинисаних исхода учења. Заједничким активностима, одјељењског старјешине и ученика, врши се избор и одређују приоритетни исходи учења за одређени временски период, а у складу са потребама и интересовањима ученика, те се и редослијед реализације програмских садржаја прилагођава томе. То значи да ученици, из два и/или више одјељења једног разреда, у истом временском периоду могу радити на остварењу различитих исхода учења тј. реализовати различите програмске садржаје.

Часови одјељењске заједнице могу да имају велики утицај на ученике и атмосферу у учионици, што ће зависити од начина организације истих. Наводимо само неке од важнијих циљева чијем остваривању доприносе часови васпитно-образовног рада у одјељењској заједници:

- ✓ *Часови одјељењске заједнице доприносе социјалном развоју ученика. Током часа ВОР у ОЗ може се чути глас ученика, могу се саслушати идеје и ставови вршњака, у атмосфери у којој влада поштовање, разумијевање, толеранција и асертивност. Охрабрење другова из одјељења појединим ученицима помаже у јачању самопоуздања и самопоштовања.*
- ✓ *Часови одјељењске заједнице помажу ученицима да разријеше ситуације које могу да прерасту у конфликт/сукоб. Ученици на овим часовима износе проблеме за чије је рјешавање потребна помоћ.*
- ✓ *Часови одјељењске заједнице ученицима омогућавају активно учешће у давању приједлога и планирању активности. Ученици имају могућност да предлажу активности и садржаје којима желе да се баве и да их истражују, а не само да се баве рјешавањем проблема. Развијање осјећања ученика да им учионица заиста „припада“ постиже се и препуштањем одговорности за доношење и провођење одређених одлука.*

- ✓ *Часови одјељењске заједнице могу да утичу на побољшање у учењу.* Када ученици почну да примјеђују напредовање и успјехе једни код других, поноснији су због тога, а осјећај самопоуздања и подршке међу ученицима доводи до бољих резултата. *Успјех доводи до новог успјеха.*
- ✓ *Часови одјељењске заједнице уједињују одјељење.* Несугласица у одјељењу је све мање, јер се сукоби разрјешавају и разговара се о осјећањима. Одјељење почиње да дјелује као заједница чији чланови раде заједно на остварењу циљева и пружају подршку једни другима.
- ✓ *Часови одјељењске заједнице значајно утичу на понашање ученика у учионици.* Испољавање одговорности у односу с вршњацима утиче на смањење недоличног понашања у учионици, а ако и дође до недоличног понашања, ученици и професор дијеле одговорност за одлучивање о посљедицама. Недолично понашање у односима међу вршњацима у великој мјери нестаје када ученици почну да примјеђују знања, вјештине и ставове којима су овладали на часовима ВОР у ОЗ.
- ✓ *На часовима одјељењске заједнице процијењују се достигнућа одјељења и истичу се појединачни успјеси, остварени на такмичењима, ваннаставним и ванишколским активностима.* Када један ученик помогне другом или када група ученика добро обави значајан задатак, ако одјељење оствари неки циљ напорним радом или су ученици поносни због некога или нечега што су учинили или ако неки ученик једноставно жели да се захвали другу о свему томе, као и о много чему другом, може се говорити на одјељењским састанцима тј. на часовима васпитно-образовног рада у одјељењској заједници.
- ✓ *Часови одјељењске заједнице пружају прилику за уживање и за боље међусобно упознавање ученика.* Иако часови ВОР у ОЗ имају форму редовног часа и понекад нам се чине „озбиљни“, они треба да се одвијају по утврђеном распореду, али уз опуштену атмосферу, ученицима треба да је пријатно и да се осјећају прихваћеним. И ученици и професори би требали да подједнако уживају у свему што се на часовима одјељењске заједнице догађа, те да се у групи развија истинско осјећање другарства, уважавање различитости, толеранције и припадности.

Зашто су важни часови ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНОГ РАДА У ОДЈЕЉЕЊСКОЈ ЗАЈЕДНИЦИ?

За сваког ученика - ово је прилика да буде равноправан са осталима и усвоји вјештине важне за свакодневни живот, као што су: вјештине комуникације, управљање емоцијама, изградње односа и друштвене одговорности, те критичког мишљења.

За професора - ово је прилика да потврди и развије своје компетенције као одјељењски старјешина.

За одјељење - радећи у доброј атмосфери, на забаван начин, уче и примјеђују вјештине које им омогућавају да функционишу као усклађена група.

За школу - ученици кроз часове ВОР у ОЗ могу да осјете припадност групи, а самим тим ће се смањити насилно понашање.

За породицу - часови ВОР у ОЗ су својеврсна „продужена рука“ васпитног дјеловања у породици.

Приликом реализације програма васпитно-образовног рада у одјељењској заједници одјељењске старјешине могу да имају одређене недоумице, а неке од њих су:

- Хоћу ли бити успјешан у реализацији ових часова?
- Да ли ћу на прави начин омогућити ученицима да учествују у одлучивању и процесу планирања?
- Како да мотивишем ученике?
- Како да ме актуелни, „горући“ проблем/ситуација у одјељењу не одвуче на другу страну?
- Хоћу ли имати довољно времена за реализацију планираних садржаја? Да ли ће реализација садржаја допринијети остварењу исхода учења?
- Како да нађем мотивацију у себи?
- Да ли је ово за моје одјељење важно?
- Какви су моји ставови о извођењу часова ВОР у ОЗ?
- Шта ако ми нека тема дјелује незанимљиво или непотребно?

Нека од ових питања јесу питања за размишљање, а одјељењски старјешина треба да покуша да сам дође до одговора. Личне компетенције сваког професора не зависе само од његових професионалних компетенција, ту је низ других специфичности које је важно узети у обзир. Ипак, програм је тако осмишљен да свакоме даје простор за креирање часова ВОР у ОЗ, према властитом нахођењу, потребама одјељењске заједнице, локалним специфичностима школе, одјељења и појединаца, као и аспирација и интересовања ученика.

На крају приручника понуђен је и списак литературе у којој одјељењске старјешине могу пронаћи одговоре на нека питања, а која се односе и на могуће начине реализације програмских садржаја васпитно-образовног рада у одјељењској заједници.

2. ПЛАНИРАЊЕ И ПРОГРАМИРАЊЕ ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНОГ РАДА У ОДЈЕЉЕЊСКОЈ ЗАЈЕДНИЦИ

Процес планирања и програмирања подразумијева да професор тј. одјељењски старјешина на систематичан начин, и прије него уђе у учионицу, промишља о циљевима и исходима поучавања, избору садржаја и начинима на које ће примијенити садржаје, те на који начин ће пружити подршку ученицима у остварењу исхода учења. Успјех наставног рада у многоме зависи од начина и квалитета припремања професора, а добро осмишљен план професору омогућава да буде добро припремљен, те да се може носити и са одређеним непредвиђеним ситуацијама у учионици.

Планирање и припремање професора треба да се заснива на прописаном наставном програму *Васпитно-образовног рада у одјељењској заједници (за други, трећи и четврти разред тј. Модул 2, Модул 3 и Модул 4)*, односно, дефинисаним циљевима и исходима учења наведеног наставног програма, али и добром познавању развојних и других карактеристика ученика одређеног узраста, те анализи нивоа остварености исхода учења, постигнутог знања и вјештина у претходном периоду.

Планирање, неминовно треба да обухвати и постављање јасних и мјерљивих исхода учења којима се дефинише шта ће ученици знати, разумјети и моћи урадити након изучавања садржаја програма васпитно-образовног рада у одјељењској заједници.

Одјељењски старјешина прије почетка наставне године врши глобално планирање, а у оквиру истог професор организује (распланира) тематске цјелине које ће реализовати током наставне године. То подразумијева, прије свега, распоред тематских цјелина по мјесецима са предвиђеним/планираним временом за реализацију (планирани фонд часова), придржавајући се неколико важних критеријума: приоритети и садржајна условљеност у реализацији тематских цјелина; хоризонтална и вертикална повезаност наставних садржаја и корелација с другим предметима; дужина трајања појединих тематских цјелина; кључне компетенције које покривају тематске цјелине; услови и специфичности рада школе и других релевантних фактора које одјељењски старјешина процијени да су детерминанте успјешног наставног рада.

Оперативно планирање одјељењски старјешина врши за одређени временски период. Обично је то мјесец дана, али је могуће да оперативним планирањем буде обухваћен и краћи временски период (петнаестодневно, седмично), јер се тиме смањује могућност погрешне процјене потребне динамике рада и остваривања планираних исхода учења. Оперативно планирање подразумијева прецизнији приказ (план), шта професор намјерава да оствари у одређеном временском периоду, тј. које исходе да оствари, које знање, способности, вјештине и ставове намјерава да развије код ученика. Приликом планирања и припремања проучавање литературе (приручника, монографија, стручне, научно-популарне литературе, часописа, других извора информација), одјељењском старјешини треба да помогне и олакша реализацију часова васпитно-образовног рада, те да их учини богатијим и садржајнијим, привлачнијим и подстицајнијим за ученике.

Поред дефинисаних циљева исказаних и облику очекивања или индикатора остварености постављених исхода, одјељењски старјешина приликом оперативног планирања наводи и који му садржаји омогућавају остварење дефинисаних исхода учења (изворе учења); шта му је потребно да би остварио постављене исходе (погодна наставна средства); начин на који ће поуздано провјерити да ли је остварио предвиђене исходе учења. Оперативно планирање се врши за конкретно одјељење и том приликом потребно је уважити и слједеће факторе:

- бројност одјељења,

- структуру одјељења (предзнање ученика, превладавајуће стилове учења код ученика, ниво хомогености или хетерогености ученика када су у питању могућности и амбиције ученика),
- опште услове рада (величина учионице, опремљеност учионице, опремљеност школе, ресурси локалне заједнице),
- личне карактеристике наставника (афинитет, методичка оспособљеност),
- оствареност исхода из претходног периода (оперативни план за наредни период зависи од нивоа остварености дефинисаних исхода из претходног периода, што није исто у сваком одјељењу).

Професор, у својству одјељењског старјешине планира и сарадњу са родитељима и локалном заједницом. План сарадње треба да пројектује (у зависности од општих специфичности, као што су узраст ученика, структура родитеља, специфичности локалне средине у којој се школа налази, подршке управе и стручне службе школе и сл.):

- области/теме за које професор намјерава да оствари сарадњу са родитељима (информисање, социјална питања, учење, понашање ученика, прославе и манифестације...);
- погодне активности за реализацију одабраних тема (предавање, прикупљање средстава, радионице, посјете...),
- вријеме реализације и одговорне особе.

У складу с постављеним исходима, одјељењски старјешина врши избор и планира примјену различитих метода и облика рада, односно осмишљава активности којима се осигурава уважавање основних методичких и дидактичких принципа, попут поступности и систематичности, очигледности, развојне примјерености, примјењивости наученог у животном контексту и друго. Професор настоји логички организовати поучавање кроз тематске цјелине, како би омогућио ученицима да разумију шире концепте, те да стечена знања и вјештине примијењују у различитим ситуацијама, самостално рјешавају проблеме и уче до краја живота. Избор додатних садржаја, коришћење разноликих извора знања, израда материјала и ресурса за учење и поучавање, омогућава ученицима да предмет изучавања гледају из више перспектива, ефикасно проналазе, процјењују и користе информације, анализирају и закључују.

Припремање за наставу подразумијева методичку организацију активности на конкретном часу. Услов квалитетне наставе јесте квалитетна (функционална) припрема. Функционална припрема подразумијева идејни приказ наставног часа са посебном пажњом на активност ученика:

- да ли су активности ученика релевантне за циљеве часа,
- да ли ће активности ученика довољно дуго да трају (да ли ће, продуктивни рад ученика трајати само незнатни дио или цио час),

- колико ће ученика да учествује у планираним активностима (да ли ће у продуктивном раду да учествује само једна група ученика или сви ученици),
- да ли планиране активности захтијевају вишу мисаону активност (анализу, синтезу, закључивање, вредновање) или су на најнижим нивоима захтјевности (понављање, присјећање, преписивање, репродуковање),
- да ли планиране активности обезбјеђују мотивисаност ученика за рад (да ли су занимљиве, да ли су изазовне и слично).

Поред исхода учења повезаних с тематском цјелином, наставник планира развој кључних компетенција код ученика, као што су правилна употреба језика, усвајање стратегија за самостално учење, способност рада с другима уз узајамно уважавање, али и развој темељних животних вјештина које се односе на комуникацију, управљање емоцијама, изградњу односа и друштвену одговорност, те развој критичког мишљења ...

3.1. ПЕДАГОШКЕ РАДИОНИЦЕ КАО МОГУЋИ НАЧИН РЕАЛИЗАЦИЈЕ ПРОГРАМА ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНОГ РАДА У ОДЈЕЉЕЊСКОЈ ЗАЈЕДНИЦИ (ВОР у ОЗ)

Један од специфичних облика васпитно-образовног рада, који је све присутнији у основним, али и средњим школама, те који нам нуди низ могућности да ученици постану непосредни и активнији учесници током наставних и ваннаставних активности, је и модел рада који најчешће дефинишемо као *педагошка радионица*. У овом дијелу Приручника, професори ће, између осталог, наћи и одговоре на питања:

Шта су то педагошке радионице?

У чему се огледа њихова специфичност?

Која су правила и кораци током примјене педагошких радионица?

О чему треба водити рачуна приликом коришћења модела педагошких радионица?

За појам „радионица“ у настави углавном кажемо да обухвата нетрадиционални поступак васпитно-образовног рада у склопу којег се стичу нова знања и развијају способности или провјеравају, усавршавају се раније стечена знања, способности и социјална искуства. Основни услови за реализацију радионичког начина рада су, повољна педагошко-психолошка и социјална клима, те наглашена активност учесника тј. ученика по унапријед

утврђеном „сценарију“ који се остварује под руководством водитеља радионице тј. одјељењског старјешине када је ријеч о радионицама које се реализују у одјељењима средње школе.

Почетак примјене „радионице“ у настави, као својеврсне педагошко - психолошке иновације, најчешће се везује за провођење програма психосоцијалне помоћи у нашим школама (основним и средњим) са циљем ублажавања посљедица дешавања на просторима бивше Југославије. Начин извођења радионице најближи је организацији групног облика васпитно -образовног рада, тачније интерактивног рада у којем сви учествују у заједничком процесу размјене информација, искустава и учења. Нагласак у раду је на процесу откривања и сазнавања. Сазнање се одвија кроз активности са елементима игре, осмишљене према моделу искуственог или доживљеног учења, тако да их ученици радо прихватају.

Без обзира о којем моделу радионице се ради, креативним радионицама, едукативним у најширем или едукативним радионицама у ужем смислу (когнитивне, превентивне), радионице треба да подстичу бројне васпитне циљеве, а првенствено циљеве који су усмјерени на подручје социјализације, као што је: сарадња у тиму, изражавање личног става, уважавање другачијег става, те вјештина дијалога и позитивне комуникације. Активност и лично ангажовање ученика током извођења радионице представља један од добрих примјера активне наставе и активног учења.

Неки од циљева *педагошке радионице* је да се развија групна кохезивност, позитивна клима у одјељењу и међусобно уважавање, да се успостави пријатна атмосфера, оствари потреба за припадањем, подстиче укљученост сваког појединца, али и његова одговорност.

Извођење радионица подразумијева и поштовање одређених принципа, захтјева и правила која произилазе из специфичности радионичког приступа раду. Неки од основних принципа се односе на: посебан распоред учесника, тимски рад и сценариј радионице - професор планер и организатор.

Посебан распоред подразумијева распоред учесника тј. ученика током радионице који треба да омогући повољну претпоставку за директну интеракцију и комуникацију свих учесника.

Тимски рад подразумијева, осим одјељењског старјешине, учешће још једног водитеља или сарадника у радионици, што значи да одјељењске старјешине могу размишљати о ангажовању и припреми неког од колега професора или ученика који би добили статус сарадника, те представљали подршку, али и учествовали у реализацији неких од активности током извођења радионице. Када говоримо о тимском раду у оквиру педагошких радионица, једна од добрих варијанти је и тимски рад стручних сарадника (педагог, психолог, дефектолог, социјални радник) и одјељењских старјешина. За реализацију специфичних садржаја могуће је ангажовати и неке од родитеља који такође могу бити дио тима.

Сценариј радионице представља преглед добро осмишљених активности током извођења радионице и углавном садржи сљедеће елементе: циљ и/или задаци радионице, потребна средства, вријеме трајања појединих сегмената/активности током радионице (уводне, главне/централне/средишње и завршене активности). Циљ радионице тј. намјера којој тежи професор, може бити исказана и у виду исхода учења, тј. знања, вјештина, ставова које желимо да ученици стекну/остваре/формирају током реализације педагошке радионице.

Активности које се најчешће користе током уводног дијела трајања радионице могу да имају циљ: *представљања, упознавања, загријавања, опуштања, менталног усмјеравања, припреме за инструкцију ...* и с обзиром на карактер саме активности често их називамо „деломци“. Уводне активности су често резервисане и за: *фокус/скретање пажње (усмјереност), преглед циљева и процедура, непознате појмове о којима ће бити ријечи, идејама које ће учити...* Преглед одређених уводних игара, као и могући начини формирања група, које професори могу користити у радионицама налази се у Прилогу овог Приручника.

Уводне игре (на почетку педагошке радионице) доприносе развијању позитивне атмосфере и омогућавају кооперативну активност, њима вршимо и емоционалну припрему ученика. Оне повезују ученике и представљају прелаз са претходних активности на оно што ће се радити сада.

Главни или централни/средишњи дио сваке педагошке радионице одвија се кроз: индивидуални рад, рад у пару/тандему и рад у групи (мала, велика), а учење се одвија кроз интеракцију и сарадњу (заједнички рад, размјена искуства, међусобна подршка), те се на тај начин знања, вјештине и ставови формирају, учвршћују, проширују, продубљују и проширују. Неке од активности у централном дијелу радионице често се дефинишу као *главне вјежбе*, а оне могу бити у форми: објашњења, сажетог усменог излагања, рјешавања индивидуалних и/или групних задатака, тандемског вјежбања, групног учења, симулација (имитација стварне ситуације, догађаја, радње), имитација (што тачније понављање понашања, радње или стила), рјешавања, дебата, критичког размишљања, стваралачких вјежби, презентација (различитих форми) ...

Активности које се проводе у завршном дијелу часа углавном се односе на разговор о теми, основним закључцима, навођењу проблема о којем се разговарало, у чему су ученици били сагласни, али и у оквиру чега су идентификована различита мишљења. Често се радионичке активности односе и на питања о томе: како су се учесници осјећали, да ли су и шта ново научили, да ли је и шта остало недовољно јасно и о чему желе да сазнају/науче нешто више, те шта је то посебно корисно и примјењиво у практичном раду. Завршне активности често се дефинишу и као: провјера разумјевања, процјена реализације циљева

програмских sadržaja, osvrt na naučeno, procjena uticaja realizovanih sadržaja na promjenu stavova, procjena uticaja realizovanih sadržaja na poboljšanje svoga učešća, povezivanje realizovanih vježbi sa životnim situacijama.

Завршне игре (на крају педагошке радионице) опуштају, развесељавају ученике, повезују се са пријатним осјећањем да смо нешто заједно урадили. Ове игре помажу да се среде утисци.

Правила радионичког рада се могу формулисати у складу са специфичностима одјељења, али постоје и нека општа правила радионичког начина рада која се, између осталог, могу дефинисати и на сљедећи начин:

1. Учесници сједи у кругу (јер се тако сви боље виде, и чују и имају равноправан положај).
2. Сви учествују, нема посматрача (веома је важно да сви могу да кажу шта мисле и осјећају).
3. Можеш рећи „Даље!“ (уколико неко није смислио одговор, али не често, јер се онда ставља у улогу „посматрача“).
4. Немој спутавати своје потребе (уколико учесницима нешто смета или им је потребно, важно је да то одмах кажу, јер тиме уче да препознају своје потребе и да их уважавају).
5. Слушај другог (кад један говори – остали слушају, нема подсмјевања, и слично).
6. Поштовање договореног времена .

Одјељењски старјешина током реализације педагошке радионице има улогу партнера у педагошкој комуникацији, дијагностичара и терапеута, те као такав подстиче: сарадњу, подршку, пажљиво слушање, поштовање осјећања других, помаже, ствара повјерљиве ситуације у атмосферу, усмјерава активности према индивидуалности ученика, подстицању и помагању развоја ученика у цјелини. Професор истовремено треба да активира и мотивише ученике, те због тога:

- радионицу започиње активношћу ученика,
- уважава и прихвата иницијативу ученика,
- има разумијевања за неуобичајене ставове и погрешке,
- подстиче самосталност ученика, прати и анализира њихов рад,
- ученике подстиче да постављају питања,
- процесу настајања производа/резултата активности (заједнички рад, јавна презентација ...) поклања посебну пажњу.

Активности у радионици морају бити у форми добро осмишљене игре, атрактивне за ученике, уз помоћ које се ученици „увлаче“ у сазнајну активност са високим нивоом унутрашње мотивације.

Осим учења путем рјешавања проблема, важну и доминантну улогу у радионици треба да имају методе и облици који подразумевају активну улогу ученика, али и професора тј. водитеља радионице. Наводимо неке од метода и облика:

- кооперативно учење ученика и професора,
- кооперативно учење учесника у групама,
- тимска настава,
- учење по моделу,
- учење откривањем,
- стваралачко учење – тражење алтернативних рјешења „Бура идеја“.

Часови васпитно-образовног рада у одјељењској заједници могу да добију димензију савремености уколико се примјењује радионички начин рада уз поштовање основних принципа извођења педагошке радионице и квалитетну припрему одјељењског старјешине.

Временски оквир трајања радионице није увијек одређен, али углавном могуће је, зависно од циља радионице и исхода које ученици требају остварити, да траје 45, 60, 90, па чак и 120 минута. Одјељењски старјешина ће у припреми часова током којих намјерава примијенити радионички начин рада, сам одлучити и планирати вријеме потребно за реализацију одређене радионице.

Педагошке радионице нису једини облик рада приликом реализације часова ВОР у ОЗ. Оне јесу стимулативне, али је потребно пажљиво припремати часове, онако како диктирају тематске цјелине или специфичности одјељењске заједнице. То може бити и рад у паровима или малим групама, акваријум техника, разговор у кругу, дебата, квиз, групне дискусије, мозгалице, играње улога, драматизација ситуација, гостовање стручњака или родитеља са интересантним занимањем, предавање, гледање играног или документарног филма који говори о теми или је подстиче, презентације, пројекти итд. Много је могућности које зависе од домишљатости и креативности одјељењских старјешина, као и потреба ученика. Примјеном неких од наведених начина рада током наставног часа или дијела наставног часа васпитно-образовног рада у одјељењској заједници професор тј. одјељењски старјешина умногоме ће реализовати квалитетније и ефикасније наставни час, а тиме ће допринијети и успјешнијем остварењу исхода учења дефинисаних програмом ВОР у ОЗ.

И још једно подсјећање за одјељењске старјешине у улози водитеља радионице током наставног часа ...

Подсјетник за одјељењског старјешину у улози водитеља радионице:

- Нагласак је на откривању и сазнавању кроз игру. Нема готових рјешења, исправних одговора које ученик треба да упамти.
- Сви су равноправни током педагошке радионице.
- Усмјеравање активности без притисака од стране водитеља педагошке радионице.
- Створити атмосферу прихватања и повјерења (овдје могу помоћи кратке уводне игре тзв. *Ледоломци*, које водитељ може и сам креирати, те прилагодити потребама и исходима које ученици требају остварити).
- Водитељ мора бити свјестан, у сваком тренутку, да његово понашање значајно утиче на моделовање понашања ученика.
- Комуницирати са учесницима радионице у духу толеранције и асертивности („молим за мир“, „обратите пажњу“ - благо, смирено).
- Истицати, кад год је могуће, да нас *разлике обogaђују*.
- Уколико група одбија да учествује у активностима радионице, видјети у чему је проблем (можда су заузети причом о догађају у одјељењу или нису добро разумјели инструкцију) и разјаснити. Некад је потребно додатно прилагодити сценарио или примијенити неку другу игру, која ће мотивисати учеснике да се укључе у активности током педагошке радионице.

3.2. ИСХОДИ УЧЕЊА И ТЕМАТСКЕ ЦЈЕЛИНЕ/САДРЖАЈИ ПРОГРАМА ВОР у ОЗ

Наставни план и програм васпитно-образовног рада у одјељењској заједници средње школе се заснива на исходима учења, а дефинисан је у оквиру модула по разредима тј. *Модул 1* програм ВОР у ОЗ за 1. разред, *Модул 2* програм ВОР у ОЗ за 2. разред, *Модул 3* програм ВОР у ОЗ за 3. разред и *Модул 4* програм ВОР у ОЗ за 4. разред. Исходи учења су дефинисани у оквиру тематских цјелина које су исте за све разреде средње школе. За сваку од тематских цјелина дефинисани су програмски садржаји уз помоћ којих би ученици требало да остваре исходе учења, али одјељењски старјешина има могућност да се определијели и за неке друге садржаје уколико процијени да би они доприносили бржем и ефикаснијем остварењу дефинисаних исхода учења. Редослијед наведених тематских цјелина, није обавезујући редослијед реализације истих. Професор има слободу да, у договору са ученицима, одреди којим редослиједом и када ће реализовати садржаје одређене тематске цјелине. Исто тако и

избор садржаја за реализацију се договара, да ли ће понуђене садржаје одређене тематске цјелине континуирано реализовати или ће дио садржаја прераспоредити након реализације друге тематске цјелине, то остаје на професору и ученицима да одлуче. Укупно је дефинисано седам тематских цјелина, и то:

1. Организација рада и функционисање одјељењске заједнице
2. Понашање и култура
3. Здрави животни стилови
4. Понашање у ванредним ситуацијама
5. Млади и образовање
6. Развој личности
7. Међуљудски односи и вјештина комуникације

Понуђени програмски садржаји за поједине тематске цјелине су идентични за други, трећи и четврти разред, а у оквиру одређених тематских цјелина програмски садржаји су различити за одређени разред, а дио садржаја је исти. У Табели 1 је приказано који садржаји су исти, а који су различити, те за који разред су понуђени одређени садржаји.

Табела 1 - Програмски садржаји у оквиру тематских цјелина по разредима

Други разред	Трећи разред	Четврти разред
1. Организација рада и функционисање одјељењске заједнице		
<ul style="list-style-type: none"> • информисање ученика са Законским, подзаконским и интерним актима школе, • избор руководства одјељењске заједнице, • анализа успјеха ученика у учењу и владању, • учешће ученика у наставним и ваннаставним активностима школе. 		
2. Понашање и култура		
Други разред	Трећи и четврти разред	
<ul style="list-style-type: none"> • култура изражавања, • бонтон. 	<ul style="list-style-type: none"> • култура путовања, • интернет бонтон. 	
3. Здрави животни стилови		
<ul style="list-style-type: none"> • породица и брак, • волонтеризам. 		
<ul style="list-style-type: none"> • пирамида исхране, 	<ul style="list-style-type: none"> • контрацепција и адолесцентска трудноћа. 	

<ul style="list-style-type: none"> • одговорно понашање у љубави, • психоактивне супстанце, • репродуктивно здравље, • зелена планета, • емпатија и симпатија, • љубав и љубавне везе, • раскид и туговање. 	<ul style="list-style-type: none"> • поремећаји исхране, • утицај физичке активности на здравље, • вода као извор живота, • родне норме и стереотипи, • плакање у себи, • суочавање са страховима. 	<ul style="list-style-type: none"> • култура исхране, • шуме су плућа планете, • зрелост за брак и избор брачног партнера, • одбрамбени механизми личности, • доношење одлука.
--	--	---

4. Понашање у ванредним ситуацијама

<ul style="list-style-type: none"> • правила понашања у ванредним ситуацијама, • заштита менталног здравља у ванредним ситуацијама.

5. Млади и образовање

<ul style="list-style-type: none"> • професионална оријентација. 		
<ul style="list-style-type: none"> • зашто учити? (циљ није само оцјена), • мотивација за учење. 	<ul style="list-style-type: none"> • знање као услов слободе, • приједлози за унапређење наставе. 	<ul style="list-style-type: none"> • информално и неформално учење, • школа будућности.

6. Развој личности

<ul style="list-style-type: none"> • буре и немири у адолесценцији, • идентификација са позитивним узорима. 	<ul style="list-style-type: none"> • одређивање краткорочних и дугорочних циљева. 	<ul style="list-style-type: none"> • циљеви и поглед у будућност, • моје жеље и границе.
---	--	--

7. Међуљудски односи и вјештина комуникације

<ul style="list-style-type: none"> • електронско насиље (облици и исходи), • свађа са вршњацима, • вршњаци и притисак. 	<ul style="list-style-type: none"> • активно слушање, • вршњачке групе (пожељно и непожељно понашање). 	<ul style="list-style-type: none"> • грађанска одговорност, • невербална комуникација, • интеркултурални дијалог.
---	--	--

Када су у питању дефинисани исходи учења за тематске цјелине у одређеном разреду средње школе, можемо констатовати да такође имамо сличну ситуацију, а то је да се ради о истим исходима кроз више разреда тј. у другом и/или трећем и/или четвртном разреду.

Табела 2 – Исходи учења у оквиру тематских цјелина по разредима

Други разред	Трећи разред	Четврти разред
1. Организација рада и функционисање одјељењске заједнице		
<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ познаје права и обавезе ученика у школи, ✓ да се понаша у складу са правилима школе, ✓ идентификује правила понашања у одјељењу, ✓ објасни значај избора руководства одјељења, ✓ учествује у провођењу избора руководства одјељења, ✓ уважава различитости и учествује у процесу доношења одлука у одјељењу, ✓ упозна нове ученике и пружи им помоћ у адаптацији (по потреби), ✓ се информише о правилима живота и рада у школи (или да буде упознат са законским и подзаконским актима и интерним актима школе), ✓ учествује у анализи успјеха ученика у учењу и владању и да предлаже мјере за унапређење успјеха, ✓ учествује у хуманитарним акцијама на нивоу одјељења и школе, ✓ преко Савјета ученика учествује у предлагању мјера за унапређење рада у школи. 		
Четврти разред		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ познаје правила живота и рада у школи (или да буде упознат са законским и подзаконским актима и интерним актима школе). 		

Други разред	Трећи разред	Четврти разред
2. Понашање и култура		
Други разред	Трећи и четврти разред	
<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ примјењује општа правила лијепог понашања, ✓ разумије постојећи кодекс понашања у школи, ✓ објасни значај поштовања кодекса, ✓ унаприједи културу изражавања, 	<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ се подсјети или да усвоји општа правила понашања на јавном мјесту (биоскоп, позориште, ресторан, хотел, улица ...), ✓ усвоји правила понашања у возилима јавног превоза, ✓ познаје правила савременог бонтона, ✓ познаје правила понашања на интернету, ✓ дефинише и препозна електронско насиље, 	

- ✓ примјењује научена правила културног изражавања у свакодневном животу,
- ✓ посјећује установе културе,
- ✓ разумије значај очувања културног наслеђа.

- ✓ исправно реагује у случају електронског насиља,
- ✓ познаје систем подршке е-безбједност.

Други разред	Трећи разред	Четврти разред
--------------	--------------	----------------

3. Здрави животни стилови

Ученик ће бити способан да:

(Породица и брак)

- ✓ разумије породичне вриједности,
- ✓ разумије концепт планирања породице/потомства,
- ✓ разумије принципе одговорног родитељства.

(Волонтеризам)

- ✓ разумије предности ангажовања у институцијама цивилног друштва,
- ✓ разумије вриједности волонтеризма,
- ✓ практикује волонтеризам.

Други разред	Трећи и четврти разред
--------------	------------------------

Ученик ће бити способан да:

(Пирамида исхране)

- ✓ наброји групе намирница по поријеклу и сврстава намирнице у одговарајуће групе,
- ✓ објасни допринос појединих група намирница за људско здравље,
- ✓ разликује потребе у исхрани у односу на животну доб,
- ✓ познаје и разумије пирамиду здраве исхране,
- ✓ стиче навику да се здраво храни поштујући

Ученик ће бити способан да:

(Породица и брак)

- ✓ идентификује питања која су везана за односе са родитељима,
- ✓ примјењује успјешно начине за одржавање добрих односа између родитеља и адолесцената.

(Контрацепција и адолесцентска трудноћа)

- ✓ разумије трудноћу као саставни дио животног циклуса и поштује живот који се њоме ствара,
- ✓ познаје начине спречавања нежељене трудноће,
- ✓ разумије концепт планирања породице/потомства и поштује принципе одговорног родитељства,
- ✓ познаје основна права у области репродуктивног и сексуалног здравља.

(Поремећаји исхране)

- ✓ разликује поремећаје исхране који се

(Сексуално преносиве болести)

пирамиду исхране у складу са могућностима.

(Одговорно понашање у љубави)

- ✓ познаје ток љубави,
- ✓ разумије значај емотивне, социјалне и интелектуалне зрелости за љубавну везу,
- ✓ се одговорно понаша у љубавној вези,
- ✓ поштује личност партнера,
- ✓ разумије шта оснажује, а шта нарушава и штети романтичним/љубавним везама међу адолесцентима,
- ✓ у случајевима када осјећа физичку, емоционалну или психичку потешкоћу потражи стручну помоћ.

(Психоактивне супстанце)

- ✓ разумије факторе који су повезани са опасностима од злоупотребе психоактивних супстанци,
- ✓ познаје законске посљедице злоупотребе и трговине недозвољеним ПАС,
- ✓ охрабрен потражи стручну помоћ,
- ✓ идентификује установе подршке, као и могућности лијечења и рехабилитације зависности.

(Репродуктивно здравље)

најчешће срећу код младих,

- ✓ наброји најчешће болести које настају као посљедица неправилне исхране,
- ✓ познаје факторе који утичу на навике у исхрани,
- ✓ живи здраве животне стилове
- ✓ по потреби потражи помоћ стручних лица.

(Утицај физичке активности на здравље)

- ✓ разумије везу између физичке активности и здравља, а посебно утицај физичких вјежби на правилан раст и развој,
- ✓ разумије потребу за редовном физичком активношћу (рекреацијом), одмором и сном,
- ✓ зна најчешће болести које настају као посљедица физичке неактивности,
- ✓ разликује најважније факторе који утичу на избор оптималних облика физичке активности,
- ✓ изради план и програм вјежби и тренинга прилагођених развојној

- ✓ наброји и опише сексуално преносиве болести и ризике за њихово добијање,
- ✓ познаје начине за спречавање сексуално преносивих болести,
- ✓ разумије облике сексуалног насиља и начине на које се они могу спријечити и сузбијати,
- ✓ у случајевима када осјећа потешкоће потражи помоћ стручних лица

(Култура исхране)

- ✓ разумије стилове припремања хране,
- ✓ разумије културу исхране и разликује континентални и приморски начин исхране.

(Шуме су плућа планете)

- ✓ учествује у еколошким акцијама и манифестацијама,
- ✓ познаје и поштује еколошке принципе,
- ✓ се понаша еколошки одговорно.

(Зрелост за брак и избор брачног партнера)

- ✓ познаје елементе зрелости за брак и

- ✓ разumiје грађу и функције репродуктивних органа мушкарца и жене, поштујући своје особености,
- ✓ зна како настаје трудноћа и начине спречавање нежељене трудноће,
- ✓ познаје основна права у области репродуктивног и сексуалног здравља,
- ✓ охрабрен, по потреби, потражи стручну помоћ,
- ✓ идентификује институције којима се може обратити за стручну помоћ.

(Зелена планета)

- ✓ учествује у еколошким акцијама и манифестацијама,
- ✓ познаје и поштује еколошке принципе,
- ✓ се понаша еколошки одговорно.

(Емпатија и симпатија)

- ✓ познаје појам емпатија и симпатија,
- ✓ препозна и разликује код себе осјећање симпатије и емпатије,
- ✓ разumiје и прихвати осјећања, потребе и искуства друге особе,
- ✓ објасни емпатично понашање.

(Љубав и љубавне везе)

- фази (пол, старост, здравствено стање, кондиционо стање, ухрањеност ...),
- ✓ схвати да физичка активност може бити добар начин за пражњење накупљене агресије и напетости, као и смањење стреса,
 - ✓ разumiје да се упражњавањем спортских активности могу стећи одређене социјалне вјештине,
 - ✓ у границама могућности учествује у спортским активностима школе,
 - ✓ по потреби потражи савјет и помоћ стручних лица.

(Вода као извор живота)

- ✓ учествује у еколошким акцијама и манифестацијама.

(Свјетски дан вода),

- ✓ поштује еколошке принципе,
- ✓ се понаша еколошки одговорно.

(Родне норме и стереотипи)

- ✓ разumiје принципе гендер образовања,
- ✓ практикује у свакодневном животу

- избора брачног партнера,
- ✓ разumiје значај планирања породице,
 - ✓ разumiје принципе одговорног родитељства.

(Одбрамбени механизми личности)

- ✓ разumiје појам одбрамбени механизам,
- ✓ наброји одређене механизме одбране,
- ✓ препозна одређене механизме одбране,
- ✓ разumiје примјену одбрамбених механизма.

(Доношење одлука)

- ✓ разumiје и практикује процес доношења одлука,
- ✓ познаје факторе, кораке и вјештине у процесу одлучивања,
- ✓ разumiје начин процјењивања одлука,
- ✓ разumiје последице преузимања одговорности.

- ✓ активно учествује у радионици- Шта је љубав?,
- ✓ дефинише термин „љубав“;
- ✓ опише разлику између љубави према члану породице и партнеру,
- ✓ наведе особине које очекује код чланова породице, пријатеља и партнера,
- ✓ објасни своју одговорност у љубави према члану породице, пријатељу или партнеру.

(Раскид и туговање)

- ✓ препозна осјећања и дилеме након прекида романтичне везе,
- ✓ зна и примјеђује позитивне начине „ношења“ са стањем након прекинуте везе,
- ✓ схвати да прекидање романтичне везе с неком особом не треба да утиче на оцјену вриједности те особе.

- принцип родне равноправности,
- ✓ буде осјетљив на родну дискриминацију и маргинализацију,
 - ✓ разумије да се морају користити способности оба пола,
 - ✓ уочи важност организације цивилног друштва за оба пола.

(Плакање у себи)

- ✓ идентификује позитивне и негативне ефекте задржавања неких осјећања у себи,
- ✓ охрабрен, по потреби, потражи помоћ стручних лица.

(Суочавање са страховима)

- ✓ постане свјестан страха и да рашчлани унутрашњи доживљај страха,
- ✓ открије сличности и разлике у стимулусима за страх,
- ✓ развије стратегије за превазилажење страха,
- ✓ изрази и подијели страховања,
- ✓ развија стратегије за превазилажење, а не потискивање страха,
- ✓ примјени технику опуштања.

Други разред	Трећи разред	Четврти разред
4. Понашање у ванредним ситуацијама		
<p>Ученик ће бити способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ познаје активности које могу допринијети смањењу нивоа ризика за поједине врсте опасности, ✓ се придржава постављених упозорења у школском простору и ван школе, ✓ учествује у реализацији показних обука и вјежби, а посебно вјежбе евакуације, ✓ разумије појам ванредна ситуација и ванредно стање и да се понаша у складу са препорукама надлежних, ✓ познаје основе безбједносне културе, ✓ учествује у активностима који имају за циљ ментално јачање личности, ✓ потражи стручну помоћ уколико осјети да му је угрожено ментално здравље и да поступа по савјетима. 		
Други разред		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ разумије важност поштовање правила понашања у ванредним ситуацијама, ✓ проводи бригу за себе, своје здравље, али и свих осталих у заједници, ✓ развије свијест о друштвено одговорном понашању. 		

Други разред	Трећи разред	Четврти разред
5. Млади и образовање		
<p>Ученик ће би способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ познаје технике успјешног учења, ✓ разумије важност континуираног учења, ✓ разумије циљ учења, ✓ разговара о мотивацији за учење, ✓ потражи стручну помоћ у вези са учењем, ✓ се укључи у рад допунске, додатне наставе и ваннаставне активности, ✓ познаје изабрано занимање и струку и могућности напредовања. 		
Трећи разред		Четврти разред
<p>Ученик ће би способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ примјењује знање о техникама успјешног учења у свакодневним школским и животним ситуацијама, ✓ учествује у предлагању мјера за унапређење рада у школи. 		<p>Ученик ће би способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ разумије појам информалног и неформалног учења, ✓ разумије значај и потребу цјеложивотног учења.

Други разред	Трећи разред	Четврти разред
6. Развој личности		
Други и трећи разред		
Ученик ће бити способан да:		
✓ по потреби потражи савјет стручних лица.		
Други разред	Трећи разред	Четврти разред
<ul style="list-style-type: none"> ✓ разумије властите психичке и физичке промјене, ✓ активно учествује у радионици, ✓ наведе особине или квалитете којима се највише диви код других људи, ✓ идентификује особине које би желио да развије код себе, ✓ препознају и поштују исконске људске вриједности, ✓ објасни снажну емоционалну повезаност са особом коју види као узор. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ примјењује процедуру постављања и постизања циљева, ✓ разграничи реалне од нереалних циљева, ✓ наведе краткорочне и дугорочне циљеве и направи стратегију за њихово постизање. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ представи визију себе у будућности, ✓ идентификује садашње и будуће улоге, ✓ опише прилике које ће се евентуално нудити у будућности и факторе који могу утицати на планове.

Други разред	Трећи разред	Четврти разред
7. Међуљудски односи и вјештина комуникације		
Ученик ће бити способан да:		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ активно учествује у радионици „Самопоуздање“, 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ примјењује кораке добре комуникације, ✓ познаје баријере за добру комуникацију, 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ разумије појам грађанске одговорности, ✓ познаје институције које штите људска права,

- ✓ идентификује кораке потребне за поруку самопоуздања,
- ✓ развије поруке самопоуздања за различите ситуације,
- ✓ препозна технике које се често користе при убјеђивању других,
- ✓ идентификује могуће одговоре на убјеђивање,
- ✓ разликује позитивне и негативне аспекте притисака вршњака,
- ✓ разумије посљедице одолијевања притиску вршњака,
- ✓ идентификује разлоге због којих се адолесценти свађају,
- ✓ развија вјештине суочавања с проблемима пријатељства,
- ✓ познаје и примјењује кораке добре комуникације,
- ✓ објасни баријере за добру комуникацију,
- ✓ дефинише и препозна електронско насиље,
- ✓ познаје правила понашања на интернету,
- ✓ исправно реагује у случају електронског насиља,
- ✓ познаје систем подршке е - безбједност.

- ✓ пажљиво слуша и поштива саговорника,
- ✓ развија социјалне вјештине за лако успостављање и успјешну позитивну комуникацију са другима,
- ✓ разумије и има изграђене вјештине говора саосјећаја и разумијевања говора тијела,
- ✓ се одговорно понаша унутар вршњачке групе,
- ✓ разумије и има изграђене вјештине употребе комуникације за лакше остваривање животних циљева,
- ✓ објасни *ја говор* и *ја поруке*,
- ✓ развија вјештине комуникације које доприносе бољем споразумијевању,
- ✓ разликује пожељно и непожељно понашање група.

- ✓ разумије начине и значај невербалне комуникације,
- ✓ разумије појам: интеркултурални дијалог,
- ✓ показује и развија друштвену одговорност,
- ✓ препознаје и разумије права, одговорности, дужности и слободе појединца у друштву,
- ✓ планира и учествује у грађанским иницијативама,
- ✓ разликује моделе демократске власти,
- ✓ уочава важност учешћа грађана у демократском одлучивању.

3. МОДЕЛИ РАДИОНИЦА ЗА РЕАЛИЗАЦИЈУ ПРОГРАМА ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНОГ РАДА У ОДЈЕЉЕЊСКОЈ ЗАЈЕДНИЦИ (други, трећи и четврти разред)

Примјери модела радионица, за реализацију програмских садржаја васпитно-образовног рада у одјељењима другог, трећег или четвртог разреда средње школе, дати су у овом дијелу Приручника. У тексту који слиједи наводимо примјере модела радионица за неке од часове ВОР у ОЗ наведених разреда, а које смо настојали ускладити са дефинисаним исходима учења и понуђеним садржајима програма. При избору и креирању модела педагошких радионица кориштена је и консултована многобројна литература која обухвата садржаје одређених области и тема наставног програма ВОР у ОЗ. Одређени модели радионица су модификовани и кориговани у односу на већ постојеће моделе, одређени модели радионица су преузети у потпуности из кориштене литературе, а неки су у цјелости креација самих аутора овог Приручника. Преглед литературе која је кориштена у осмишљавању модела радионица налази се углавном на крају Приручника, иако смо у случају свеобухватнијег преузимања садржаја одређених модела наводили литературу/приручник из којег је преузет примјер радионице.

Модели радионица су систематизовани по тематским цјелинама које су дефинисане у наставном програму ВОР у ОЗ, али и по разредима. Основни разлог за овакав начин је у томе да већи број модела су универзалне вриједности, те се садржаји и активности из радионице могу примијенити у раду са ученицима различитог узраста (од 14/15 до 18/19 година). У оквиру сваке радионице су истакнути исходи учења које ученици могу остварити кроз реализацију садржаја и активности саме радионице, али у одређеном броју модела дефинисани су циљеви радионице, без наглашавања исхода учења, које ће професори у својим припремама извести тј. дефинисати у складу са програмом ВОР у ОЗ за одређени разред. У неким од примјера наведени су исходи учења, који су дјелимично редефинисани, али смисао и суштина исхода из програма није измијењена. За одређене тематске цјелине понуђено је више или мање модела радионица, а сваки модел је могуће (па чак је и пожељно) модификовати, дорадити, допунити или кориговати, а све у складу са потребама ученика из одјељења у којем се реализује радионица. Корекције понуђених модела радионица ће зависити и од тога колико су ученици већ остварили исходе учења који су дефинисани као кључни за предложени модел радионице.

За тематску цјелину *Организација рада и функционисање одјељењске заједнице* предложено је **једанаест (11) модела** радионица које обухватају дефинисане исходе учења, а за тематску цјелину *Понашање и култура* исходи учења су наведени у оквиру **четрнаест (14) модела** радионица. Модели **двадесет и двије (22)** педагошке радионице се темеље на исходима учења дефинисаним за тематску област *Здрави животни стилови*. За област *Понашање у ванредним ситуацијама* професорима је на располагању **осам (8) модела**

педагошких радионица, а тематска цјелина *Млади и образовање* обухвата **једанаест (11) модела** педагошких радионица које се темеље на исходима учења дефинисаним у програму васпитно-образовног рада у одјељењској заједници, али дио исхода је дјелимично редефинисан. За реализацију садржаја тематске цјелине *Развој личности* професори могу користити неки од **девет (9) понуђених модела** педагошких радионица, а за тематску цјелину *Међуљудски односи и вјештина комуникације* понуђено је **двадесет и седам (27) модела педагошких радионица**.

Одјељењским старјешинама на располагању је **укупно 102 модела педагошких радионица** које могу користити приликом припреме и организације часова васпитно-образовног рада са ученицима у одјељењској заједници.

4.1.ТЕМАТСКА ЦЈЕЛИНА: ОРГАНИЗАЦИЈА РАДА И ФУНКЦИОНИСАЊЕ ОДЈЕЉЕЊСКЕ ЗАЈЕДНИЦЕ

За тематску цјелину *Организација рада и функционисање одјељењске заједнице* предложено је укупно једанаест (11) модела радионица које обухватају дефинисане исходе учења углавном усклађене са наставним програмом васпитно-образовног рада у одјељењској заједници, а неки од исхода су редефинисани без да су изгубили свој основни смисао. За сваки разред понуђено је по неколико модела радионица, тако за ДРУГИ разред предложена су три (3) модела, за ТРЕЋИ разред одјељењским старјешина на располагању је пет (5) модела радионица, док су за ЧЕТВРТИ разред предвиђена три (3) модела педагошких радионица.

4.1.1. Модели радионица за ДРУГИ разред - ОРГАНИЗАЦИЈА РАДА И ФУНКЦИОНИСАЊЕ ОДЈЕЉЕЊСКЕ ЗАЈЕДНИЦЕ

Радионица 1: ПРАВИЛА ПОНАШАЊА У ОДЈЕЉЕЊУ И ШКОЛИ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- предложи правила која ће убудуће важити у одјељењу,
- преузме одговорности за поштовање утврђених правила понашања,
- схвати важност међусобног повјерења у одјељењу и позитивног односа према другима.

Средства/материјал за рад: фломастери, оловке, хамер папир, папир А4 формата, стикери (самољепљиви листићи).

Ток активности:

Уводне активности:

Игра сарадње: *Међузависност (Устај!)*

Подијелити ученике у парове. Сваки пар сједи на поду, тако да је један члан пара наслоњен другом на леђа. Повежу се рукама. Кољена су савијена и пуно стопало на поду. Тада пар једноставно устане. Када игру овладају у паровима, пробати то у тројкама и четворкама. Што је група већа то устајање постаје теже. У великим групама је важно да учесници сједи близу један другог, додирујући се раменима и боковима.

По завршетку вјежбе истаћи важност међусобне сарадње и повјерења у одјељењу.

Главне активности:

Подијелити ученике у мање групе и свакој групи подијелити фломастере, папир А4 формата и стикере. Дати ученицима задатак да разговарају о правилима понашања у школи и одјељењу, односно, о томе која правила понашања је неопходно примјењивати да би се сви добро осјећали у одјељењу и школи. Професор даје кратке информације, тј. подсјећа ученике на прописана правила понашања која вриједу у школи. Слједи дискусија о правилима, вриједностима које треба да се примјењују у одјељењу, посљедицама непоштовања правила. Могућа питања која поставља професор (за покретање дискусије и размишљања):

- ❖ Како се његују вриједности у школи?
- ❖ Која правила су у функцији заштите вриједности – писана и неписана?
- ❖ Зашто је важно имати јасно дефинисана правила?
- ❖ Присјетити се ситуације у одјељењу у којој је поштовање правила понашања довело до позитивног рјешења неког проблема.
- ❖ Присјетити се ситуације у одјељењу у којој је непоштовање правила понашања довело до продубљивања проблема и негативних посљедица.

Професор подсјећа ученике на критеријуме добрих правила: да су позитивна и примјенљива, да се односе на реалне ствари и појаве, говоре које је понашање прихватљиво и очекивано, да су јавна и јасна, истакнута на видном мјесту, лако уочљива. Професор замоли ученике да пажљиво слушају упутства за рад:

„Свака група треба да дефинише вриједности које желите да се његују у школи, односно, у одјељењу, а затим да набројите понашања која су по вашем мишљењу неприхватљива за школу.“

Сљедећи корак за групни рад је да умјесто непожељног понашања формулишу правило понашања које је у складу са дефинисаним вриједностима и напријед наведеним критеријумима добрих правила (усмјерити ученике на она непожељна понашања која најчешће доводе до међусобних конфликта и насиља у школи).

Затим ученике у групама спојити (по двије групе у једну). Новоформиране групе треба да се усагласе и уједначе правила, тако да на крају буду најмање четири правила по групи. Групе се затим поново споје у веће групе (само двије групе да остану), те чланови групе треба

поново да се усагласе око најважнијих правила. Та правила исписати на стикере и залијепити на лијевој страни хамер папира, који је подијељен на два дијела. Ученици из двије групе затим треба да се усагласе око хијерархије (важности) самих правила и тако дефинисана правила са успостављеном хијерархијом испишу лијепо и читко на десној страни хамер папира.

Дискутовати о томе да ли су ученици спремни да поштују правила која су предложили. Зашто?

Хамер папир са јасно исписаним правилима понашања ставити на видно мјесто, да буде у сваком моменту доступно свима (ученицима и професорима).

Завршна активност:

Игра затварања: *Пирамида потврде*

Групу обликовати у круг да граде пирамиду, започињући са члановима тима који имају испружене руке. Свака особа која стави руку на друге руке треба рећи нешто позитивно о групи.

Радионица 2: УВАЖАВАЊЕ РАЗЛИЧИТОСТИ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- критички размишља о узроцима и посљедицама неједнакости,
- изгради схватање о неправдама које су резултат неједнаке расподеле богатства и моћи,
- схвати значај људског достојанства и правде,
- схвати значај међусобног поштовања, подршке, узајамног давања,
- схвати значај поштовања међусобних различитости у свим сегментима живота.

Средства/материјал за рад: 120 жетона који представљају новчиће, 2 велика листа папира и маркери, папир и оловке, зидни дијаграм за биљежење богатства учесника, дијаграм са насловом „Почасни донатори“.

Ток активности:

Уводне активности:

Игра симулације: Ученици међу собом дијеле богатство и моћ.

ПРВИ дио: Јагма/отимање

Ученике распоредити да стану у круг. Објаснити да је циљ игре да се сакупи што више новчића. Постоји само једно правило: ниједан ученик не смије ни у једном тренутку додирнути другог члана групе. Може се договорити казна за ово, нпр. да плати 1 новчић ако се то деси.

Од 120 жетона, одвојити 20 и подијелити их на 4 до 5 ученика по властитом избору. Осталих 100 просути у средину круга. На ријеч „КРЕНИ!“ ученици треба да сакупе што више жетона. Ова активност вјероватно неће трајати дуже од 2 минуте.

Након што су сви жетони покупљени замолити ученике да извијесте колико су „богатства“ сакупили. Рећи ученицима да ови жетони представљају њихово богатство и моћ. Износ који посједују ће утицати на њихове капацитете у задовољавању основних потреба (нпр. за образовање, исхрану, добру здравствену његу, адекватан простор за становање, ...) и личних прохтјева (аутомобиле, скутере, компјутере, телефоне и друге луксузне предмете). Подразумијева се сљедеће:

- ❖ 6 и више новчића – могу се задовољити све основне потребе и већина личних прохтјева,
- ❖ 3 до 5 новчића – могу се задовољити основне потребе,
- ❖ 2 или мање новчића – постоје потешкоће са преживљавањем због болести, недостатка образовања и неодговарајућег смјештаја.

ДРУГИ дио: Донације

Рећи ученицима да могу, ако желе, да дијеле своје „богатство“ другима. Међутим, од њих се не захтијева да тако ураде. Они који подијеле „новчиће“ имаће част да њихова имена буду уписана на листу „Почасни донатори“.

Након што обаве донације, питати их да ли је неко од њих промијенио категорију (статус), као резултат давања и примања „новчића“ и стрелицом назначити ову промјену на дијаграму.

Главне активности:

Активност: *Анализа и евалуација*

Започети активност кратким освртом на саму игру и како се она свидјела ученицима. Наставити дискусију о томе шта се десило и шта су ученици научили. Могу се поставити сљедећа питања у циљу подстицања дискусије:

- ❖ Шта мислите о начину на који су се „новчићи“ сакупљали и дијелили? Да ли се поступало праведно?
- ❖ Зашто су ученици који су дијелили „своје богатство“ то радили?
- ❖ Како су се осјећали они који су добијали „новчиће“? Захвално? Заштићено? Или некако другачије?
- ❖ Зашто су неки учесници добили више него остали? Зашто неки нису добили ништа? Да ли се то дешава у стварном животу?
- ❖ Како се осјећају они који имају све?
- ❖ Како се осјећају они који имају само за основне потребе?
- ❖ Како се осјећају они који имају проблема да задовоље и основне потребе?
- ❖ Шта могу да учине они „који имају“ да помогну онима који немају?
- ❖ Шта могу да учине они „који немају“ да побољшају своју ситуацију? Да ли имају могућност да промијене свој статус или то зависи од других фактора?
- ❖ Да ли се богатство и моћ праведно дијеле? Зашто?

- ❖ Како нечије богатство и моћ утичу на способност појединца да ужива људска права и достојанство?
- ❖ Постоје ли одговорности у вези са посједовањем богатства и моћи?
- ❖ Колико су присутне различитости у вашем одјељењу, школи и друштву?
- ❖ Зашто је важно поштовати те различитости?
- ❖ Шта можемо учинити да прихватимо своје различитости, али и различитости других?
- ❖ Зашто је важно поштовати себе и друге?

Завршна активност:

Игра повјерења: *Ходање на слијепо*

Ученике распоредити у парове. Један има завезане очи. Други га њежно води по просторији настојећи омогућити различито искуство (различите површине и слично), имајући на уму какве сигурносне и друге проблеме може имати особа која не види. Након неког времена треба да замијене улоге.

Кратко разговарати о томе како су се осјећали у ситуацији када су били вођени, а како у ситуацији када су водили.

Радионица 3: СОЛИДАРНОСТ – КО СМО ЈА?

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- постане свјестан властитог идентитета и идентитета других,
- идентификује шта имамо заједничко са другима,
- схвати значај солидарности и поштовања.

Средства/материјал за рад: оловке у боји и маркери, по могућности у различитој боји за сваког ученика, по један лист папира за сваког ученика, флип-чарт/хамер папир и маркери.

Ток активности:

Уводне активности:

Замолити ученике да се окупе у парове, који чине групе „зујалице“. Треба да се претварају да су странци и да се представе једни другима. Након завршене игре, позвати ученике да се осврну на то шта је занимљиво или важно сазнати о некоме када га сретнемо први пут, те размијенити идеје (brainstorming – „размјена идеја/мишљења“) о општим категоријама информација (нпр. име, доб, породична улога, школа/студије/посао, укус у музици, хобији, спортови, уопштено шта им се свиђа, а шта не, ...).

Главне активности:

Објаснити ученицима да имају задатак да пронађу колико свако од њих има заједничког са осталима у групи. Подијелити им папир и оловке, те објаснити да је први корак за свакога од њих да нацртају презентацију свог идентитета. Треба себе да замисле као звијезде, а да аспекти њиховог идентитета круже око њих у друштву. Неопходно је да размотре 8 до 10 најважнијих аспеката свог идентитета и да нацртају своју личну звијезду.

По завршетку рада замолити ученике да се прошетају и да упореде своје звијезде. Када пронађу неког са ким дијеле крак или свјетлосни зрак, поред звјезданог крака треба да наведу име те особе. Затим се ученици враћају на своја мјеста. Треба да наведу колико је свако од њих индивидуалан (посебан). Могућа питања за дискусију:

- ❖ Који су заједнички аспекти идентитета за све људе, а који су посебни за сваког појединца?
- ❖ Колико су људи у вашој групи/одјељењу слични, а колико различити?
- ❖ Које аспекте идентитета људи сами бирају, а са којима се рађамо?
- ❖ Да ли је било тешко пронаћи аспекте свог идентитета? Зашто?
- ❖ Да ли имате више или мање заједничког у одјељењу, у односу на очекивања?
- ❖ Шта осјећате у вези са различитостима у групи? Да ли то чини групу занимљивијом или тежом за заједнички рад?
- ❖ Како се идентитет развија? Који аспекти су друштвени продукт, а који су наслијеђени и непромјенљиви?
- ❖ Колико се људи процјењују према њиховом личном идентитету, а колико према идентитету групе којој припадају?
- ❖ Колику имате слободу да одаберете властити идентитет?
- ❖ Колико је солидарност дио вашег идентитета?
- ❖ Зашто је солидарност важна у једној групи?
- ❖ Које су импликације/назнаке идентитета и солидарности важне за друштво, а посебно са аспекта поштовања, људских права и једнакости?
- ❖ Колико је присутна солидарност у вашем одјељењу? На који начин се манифестује? У којим аспектима је треба додатно унапређивати?
- ❖ Колико су повезани солидарност и успјех у вашем одјељењу?
- ❖ Шта можемо учинити да развијемо лични идентитет у овој групи, а шта да подстичемо сарадњу и солидарност?

Завршна активност:

Игра имена: *Вјежба придјевска имена*

Ученици стану у круг. Дати им упутство: „Изговори име ученика који се налази са твоје десне стране и једну позитивну ријеч која га описује, односно, придјев који га описује, а почиње истим словом као његово име (нпр. „Мила Мирна“). Поновити при томе имена свих претходника (укључујући и придјев). Ићи у круг док се за сваког ученика не каже његово име и придјев.“

4.1.2. Модели радионица за ТРЕЋИ разред - ОРГАНИЗАЦИЈА РАДА И ФУНКЦИОНИСАЊЕ ОДЈЕЉЕЊСКЕ ЗАЈЕДНИЦЕ

Радионица 4: ПРАВИЛА ПОНАШАЊА У ОДЈЕЉЕЊУ И ШКОЛИ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- усвоји правила понашања која ће важити за цијелу одјељенску заједницу,
- идентификује правила понашања у одјељењу,
- се понаша у складу са утврђеним правилима,
- усвоји начине осигурања поштовања утврђених правила.

Средства/материјал за рад: фломастери, оловке, празни листови папира за рад по групама.

Ток активности:

Уводна активност:

Одјељењски старјешина разброји ученике, да им бројеве од један до пет, у зависности од броја ученика у одјељењу и од истих бројева ученици формирају групе за рад.

Главне активности:

Активност: *Дефинисање правила*

Одјељењски старјешина разговара са ученицима о важности постојања правила. Затим даје упуство ученицима да размисле о правилима понашања која би требало да важе за цијело одјељење.

Ученици у оквиру својих група наводе правила и записују их.

Свака група затим саопштава правила, а наставник их записује на табли или флип-чарт папиру. Записује само нова правила, а не правила која се понављају. Може да помаже у формулацији правила, уколико је потребно. Када се сва правила запишу, слиједи гласање. Ученици гласањем бирају која ће правила важити за цијело одјељење.

Професор истиче да ће листа правила стајати на видном мјесту у учионици и да је могуће додавати и нова правила, али само уколико се с њима сложи већина ученика у одјељењу.

Завршна активност:

Договор о изради плаката. Ученици предлажу ко би то могао урадити, које вријеме му је потребно и наведу начине на које ће се осигурати поштовање усвојених правила. Начине поштовања правила наводе на табли или флип-чарту, а касније ће пренијети на плакат.

Радионица 5: ПРАВА И ОБАВЕЗЕ УЧЕНИКА У ШКОЛИ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- се информиса о правилима живота и рада у школи,
- познаје права и обавезе ученика у школи,
- се понаша у складу са правима и обавезама,
- разумије последице непоштовања обавеза ученика.

Средства/материјал за рад: фломастери, оловке, празни листови папира за рад по групама и индивидуалан рад, извод из Закона о средњем образовању (права и обавезе ученика), Кућни ред, Правилник о дисциплинској и материјалној одговорности ученика, Правилник о оцјењивању ученика.

Ток активности:

Уводна активност:

Са ученицима разговарати о правима и обавезама са којима су упознати у претходним разредима. Подсјетити их на оне којих се не сјете. Затим их подијелити у групе на основу датума рођења (То може бити по хороскопским знацима, или само по мјесецима ...нпр. сви који су рођени у првој половини октобра....Професор треба провјерити раније колико је на тај начин могуће формирати група, те се одлучити по ком принципу ће формирати групе.)

Главне активности:

Подијелити групама припремљен извод/текст из: Закона о средњем образовању и васпитању, Кућног реда, Правилника о дисциплинској и материјалној одговорности ученика и Правилника о оцјењивању ученика. Свака група ће добити један од докумената.

Ученици у оквиру својих група наводе на радни лист, у зависности од документа који су добили, најбитнија права и обавезе ученика.

Свака група затим саопштава права и обавезе ученика и лијепи радни лист на таблу. Ако су заборавили да наведу неко право или обавезу могу да их наведу ученици из осталих група. Одјељењски старјешина помаже у формулацији права и обавеза, уколико је потребно.

Затим, заједнички направити плакат са листом права и обавеза, који ће стајати на видном мјесту у учионици као сталан подсјетник на потребу њиховог поштовања.

Завршна активност:

Игра: *Штит потврде*

Сваком ученику дати лист папира и фломастер/маркер. Свако од њих на листу папира треба нацртати штит и подијелити га у три дијела, у која треба да напишу одговоре на следећа три питања:

- ✓ Које су моје три особине/квалитете којима се поносим?

- ✓ Шта бих волио да други кажу о мени?
- ✓ Која су моја највећа постигнућа у животу?

Радионица 6: УЧЕСТВОВАЊЕ У ПРОЦЕСУ ДОНОШЕЊА ОДЛУКА – САКУПЉАЊЕ ГЛАСОВА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- користи консензус као методу доношења групне одлуке,
- примјењује развијене вјештине слушања, дискусије и убјеђивања,
- на демократски начин бира руководство одјељењске заједнице,
- слободно изражава своје мишљење,
- аргументовано учествује у дискусији,
- аргументовано намеће своја увјерења.

Средства/материјал за рад: фломастери, оловке у боји, картон А4 формата за прављење знакова, селотејп трака, мале картице за прављење биљешки.

Прилог: Савјети за водитеља радионице.

Ток активности:

Уводна активност:

Направити два знака „слажем се“ и „не слажем се“ те их поставити на два краја најдужег зида у учионици. Побринути се да има довољно простора дуж зида за ученике да формирају праву линију.

Ставити двије столице у средину учионице на размаку од око пола метра и оставити довољно простора да се ученици крећу око њих.

Ученицима показати два знака на оба краја зида и објаснити да ће им се прочитати изјаве са којима се они могу сложити у већој или мањој мјери.

Главне активности:

Изабрати једну изјаву са листе и прочитати је ученицима.

1. Имамо моралну обавезу да изаберемо најбоље међу нама за руковођење одјељењском заједницом и искористимо наш глас при избору.
2. Важно је успоставити правила понашања и функционисања у одјељењској заједници.
3. Треба сви да поштујемо успостављена правила, чак и она која ми се лично чине неправедним.

4. Једини који имају моћ одлучивања су они које смо изабрали у руководство одјелењске заједнице.
5. „Увијек добијамо вођу ког заслужујемо“.
6. Свако од нас има одговорност да прати и контролише свакодневни рад руководства одјелењске заједнице.

Рећи ученицима да се поставе дуж зида између два знака у складу с тим „колико се“ - слажу или не слажу. Ако се у потпуности слажу или не слажу треба да стану на два супротна краја зида, у противном, треба да стану негде између те двије тачке (ознака „слажем се“ и „не слажем се“).

Када су се ученици поставили дуж линије позвати двоје са најудаљенијих тачака да сједну на столице у средини просторије. Сви други онда треба да се окупе око столица и стану иза ученика са чијим се ставовима „највише“ слажу, или стану у средину, ако су неодлучни.

Дати сваком ученику који сједи на столици једну минуту да изнесе своје разлоге слагања и неслагања са изјавом. Нико их не би смио ометати или помагати. Сви би требало да слушају у тишини.

По завршетку минуте питати остале у групи да стану иза једног или другог говорника (не могу остати неодлучни), тако да буде једна група особа које су „ЗА“ изјаву о којој се дискутује и једна група „ПРОТИВ“.

Дати групама десет минута да продискутују о аргументима који подржавају њихову позицију и да одаберу различите ученике који ће представити те аргументе.

По завршетку десет минута позвати групе назад и затражити да два нова говорника заузму двије столице са својим „истомишљеницима“ око њих.

Дати сваком говорнику три минута да изнесу своје аргументе, а по завршетку „истомишљеници“ једне или друге стране могу промијенити позиције и прећи у супротну групу, ако су аргументи супротне стране били увјерљивији.

Дати групама додатних пет минута да одвојено раде на својим аргументима и одаберу трећег говорника. Поново, послје говора, допустити ученицима да промијене позиције, ако то желе.

Завршна активност:

Активност: *Анализа и евалуација*

Окупити ученике за анализу. Прећи на преглед процеса и сврхе дискусије као облика.

Користити сљедећа питања:

- Да ли је ико промијенио мишљење током трајања дискусије? Ако јесте који су то били аргументи који су те увјерили?
- Да ли мислите да сте били под утицајем ствари, а не стварних аргумената који су излагани, нпр: због притиска, личног емотивног односа према одређеном ученику, осјећаја ривалства и слично?

- За оне који нису промијенили своје мишљење током дискусије да ли је било икакве сврхе разговарати о овим проблемима? Да ли можете да смислите било који разлог који би их убиједио да промијене своје ставове?
- Зашто људи имају различита мишљења? Шта би се требало урадити по том питању на нивоу одјељења?
- Да ли у одјељењу треба толерисати сва мишљења и уважавати приликом доношења одлука?

Прилог: *Савјети за водитеља радионице*

Савјети за водитеља радионице

Први дио активности, када ученици заузимају своја мјеста дуж линије не треба да траје дуже од неколико минута. Циљ је да ученици једноставно заузму почетну позицију и да виде гдје они стоје у поређењу са другима.

Сврха активности је да се вјежбају вјештине комуникације и вјештине убјеђивања, као и да се размисли о датим питањима. Према томе, ученике треба охрабрити да размишљају не само о садржају и представљању својих властитих мишљења, него и о врсти и облику аргумената који ће бити што увјерљивији за ученике на другој страни. Они теже да привуку што је могуће више ученика на своју страну. Могу да користе кратке ставке између говора да размисле о ставовима супротне стране, те да размисле о начинима на које их могу ослабити.

Радионица 7: УВАЖАВАЊЕ РАЗЛИЧИТОСТИ - НЕКА СЕ СВАКИ ГЛАС ЧУЈЕ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- анализира/коментарише образовни систем и изнесе како он задовољава потребе људи/младих,
- слободно изражава своје мишљење,
- аргументовано учествује у дискусији,
- сарађује и учествује у демократским процесима доношења одлука на нивоу одјељења или школе,
- активно слуша саговорника,
- аргументовано изложи своја увјерења,

- учествује преко Савјета ученика у предлагању мјера за унапређење рада школе, те да допринесе успјешнијем раду Савјета ученика,
- разумије да су заједничке могућности веће од појединачних,
- развије способност међусобне сарадње.

Средства/материјал за рад: велики листови папира за сваку групу и оловке за ученике, додатни папир да ученици воде биљешке.

Ток активности:

Уводна активност:

Почети са кратком, општом дискусијом о томе како ученици дефинишу појам образовање. Они треба да знају да је добијање образовања људско право.

На нивоу одјељења размијенити идеје/размијенити мишљење (brainstorming) о свим позитивним и негативним странама образовања, мишљење о нашем образовном систему и како он задовољава потребе младих у савременом друштву. Записати кључне ријечи на табли или *флип-чарт* папиру.

Главне активности:

Распоредити ученике у групе (највише пет група, а начин формирања група по избору професора). Свака група добија задатак да процијени вриједности права на образовање и направи осврт на наш образовни систем, у контексту ко доноси одлуке о томе шта ученици треба да уче и како, те предложи мјере побољшања. Такође, треба да продискутују о томе ко доноси одлуке на нивоу школе и која је улога Савјета ученика, односно, наведу колико ученици имају утицаја на организацију рада школе.

Извјештавање група и дискусија.

Завршна активност:

На основу дискусије и закључака, направити заједнички план унапређења рада Савјета ученика, који ће представници одјељења изложити на наредном састанку Савјета.

Радионица 8: СОЛИДАРНОСТ И ОДГОВОРНОСТ - ЖИВЈЕТИ У САВРШЕНОМ СВИЈЕТУ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- схвати значење појма „мир“,
- разумије значење унутрашњег мира, мира са другима и мира са окружењем, те њихову међузависност,

- развије мирно понашање,
- дискутује о различитим значењима мира и како се то односи на наш свакодневни живот.

Средства/материјал за рад: папир А3 формата, маркери у боји, оловке, копије питања за квиз, копије празног точка мира, цртеж точка мира на великом папиру (Прилог 1. Квиз: Точак мира, Прилог 2: Одговори у квизу Точак мира, Прилог 3: Мандала).

Ток активности:

Уводна активност:

Показати ученицима копију празног точка мира или мандале. Показати на поља: унутрашњи мир, мир са другима и мир са природом. Објаснити им да ће попуњена мандала представљати постигнуће идеалног стања мира. Да би је попунили ученици треба да пронађу 21 „ријеч универзалних истина“, које су у вези са 21 подручјем живота у миру. Ријечи које недостају се могу пронаћи широм свијета у мудрим изрекама и пословицама.

Ученике подијелити у 4 групе и свакој дати копију празне мандале и квиза. Подсјетити их да треба да пронађу ријеч која одговара свакој од пословица. Оне су рјешења за вриједности које одговарају различитим пољима у кругу мира.

Главне активности:

Ученици рјешавају квиз и попуњавају мандалу.

Када заврше, добровољци прочитају попуњене пословице једну по једну и напишу ријеч на великој копији точка мира.

Поновити поступак за све пословице док се мандала не испуни и не постигне стање мира.

Завршна активност:

Активност: *Анализа и евалуација*

Разговарати о мандали и универзалности вриједности које су постављене, те дискутовати о сљедећим питањима:

1. Колико је било тешко пронаћи ријечи које недостају? Колико пословица и изрека су ученици знали од раније? Да ли су ове „ријечи мудрости“ данас релевантне/значајне? Зашто?
2. Да ли ријечи у унутрашњем кругу представљају универзалне вриједности? Да ли су подједнако важне за све културе? Које су најважније у нашој?
3. Има ли неких других кључних вриједности које нису представљене?
4. Колико је било тешко постићи консензус у групи?
5. Какве су везе између овога о чему се дискутовало и људских права?

6. Да ли је мир приоритет за постојање права или је неопходно да се права поштују прије него што људи достигну стање мира?
7. Колико су важни солидарност и одговорност за једно друштво и његов напредак?

Прилози: Прилог 1. Квиз: Точак мира
 Прилог 2: Одговори у квизу Точак мира
 Прилог 3: Мандала

Прилог 1: Квиз - Точак мира

Пронађите ријечи које недостају у сљедећим пословицама или цитатима.

Ријечи које треба да се уклопе су:

ЉЕПОТА, ТИЈЕЛО, САОСЈЕЋАЊЕ, САРАДЊА, КУЛТУРА, ЕКОНОМИЈА, ЕМОЦИЈА, ЖИВОТНА СРЕДИНА, СТРПЉЕЊЕ, ХАРМОНИЈА, ЗДРАВЉЕ, ПОЈЕДИНАЦ, ИНФОРМАЦИЈА, РАДОСТ, ПРАВДА, ЗНАЊЕ, ЖИВОТ, ЉУБАВ, УМ, ПОШТОВАЊЕ, ДРУШТВЕНИ ЖИВОТ, ДРУШТВО, СОЛИДАРНОСТ, МАТЕРИЈА, ИСТИНА, БЛАГОСТАЊЕ, МУДРОСТ.

Поље	Пословица/цитат
1	Искуство је мајка _____.
2	а) Гдје има _____ нема мрака (пословица из Бурундија). б) _____ и упорност имају магични ефекат пред којима тешкоће и препреке нестају. в) Човјек може избацити _____ из свог срца, али Бог неће никада. г) Немој нешто обећати, ако си пун _____; не одговарај на писма када си пун бијеса (кинеска пословица).
3	_____ је боља од богатства.
4	Сумња је кључ за _____.
5	Ако желиш да будеш поштован, ти мораш _____ себе.
6	Додирнути земљу значи бити у _____ са природом.
7	Ради _____ других, не треба занемаривати властито _____; јасна спознаја сопственог _____ треба бити наш властито циљ (будистичка пословица).

8	Влада и _____ су у свим стварима закон живота; анархија и конкуренција су закони смрти.
9	а) _____ без мудрости је као цвијет у блату. б) Прије или касније _____ изађе на видјело. в) _____ заувјек, _____ заувјек, _____ заувјек. Унија нас чини јаким. г) Када насиље уђе у кућу, закон и _____ изађу кроз димњак.
10	_____ ума, мора бити подређено срцу (Махатма Ганди).
11	„Гледај како _____ и задовољство сједају доле, /сви весели и без размишљања), док, сасвим промијењени, не израсту у /ласцивност и опијање/“.
12	Не може бити _____ гдје нема ефикасности.
13	Не буди преварен првим погледом на ствари, пошто изглед није _____.
14	Тренутак стрпљења може спријечити огромну несрећу, тренутак нестрпљења може уништити читав _____.
15	Гдје је мудрост коју смо изгубили знањем? Гдје је знање које смо изгубили у _____?
16	Лакше је искривити _____ него вољу.
17	Изгладњивањем _____ постајемо празни, крути и стереотипни; потискивањем постајемо буквални, назадни и побожни; ако их подстакнемо, оне обоје живот, ако их обесхрабримо, оне трују живот.
18	Гледај својим _____, слушај својим срцем (курдска пословица).
19	Човјек обликује себе кроз одлуку која обликује његову _____.
20	Свако срце је и друго срце. Свака душа је и друга душа, свако лице је и друго лице. _____ илузија.
21	Можеш сазнати колико је напредно _____, по томе колико је смећа рециклирано.

Прилог 2: Одговори у квизу Точак мира

Одговори у квизу Точак мира

Поље 1: мудрост

Поље 2: а) љубав, б) стрпљење, в) саосјећање, г) радост

Поље 3: здравље

Поље 4: знање

Поље 5: поштовање

Поље 6: хармонија/склад

Поље 7: благостање

Поље 8: сарадња

Поље 9: а) љепота, б) истина, в) солидарност, солидарност, солидарност

г) правда

Поље 10: култура

Поље 11: друштвени живот

Поље 12: економија

Поље 13: материја

Поље 14: живот

Поље 15: информације

Поље 16: тијело

Поље 17: емоција

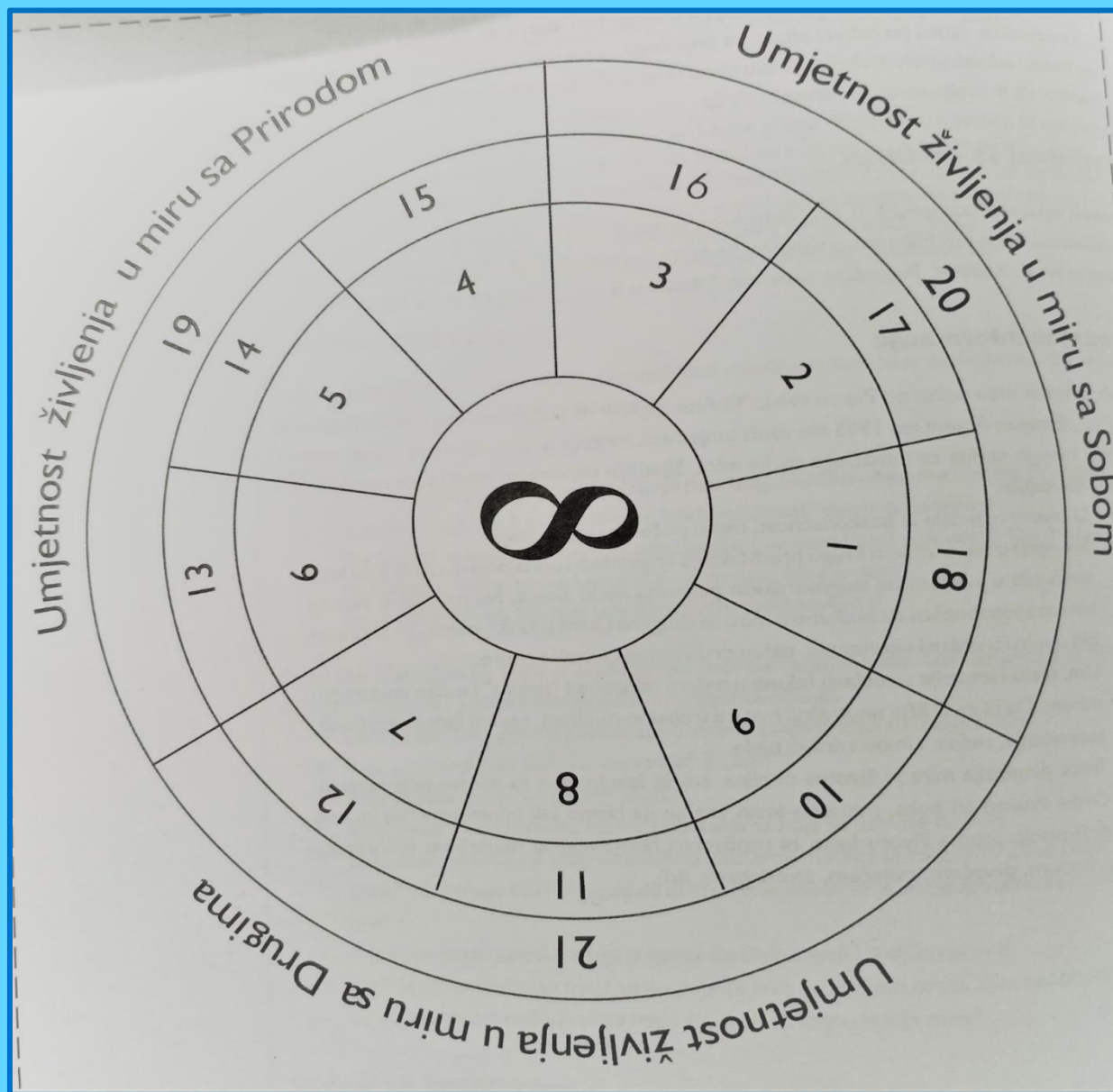
Поље 18: ум

Поље 19: животна средина

Поље 20: појединац

Поље 21: друштво

Прилог 3: Мандала



4.1.3. Модели радионица за ЧЕТВРТИ разред - ОРГАНИЗАЦИЈА РАДА И ФУНКЦИОНИСАЊЕ ОДЈЕЉЕЊСКЕ ЗАЈЕДНИЦЕ

Радионица 9: УВАЖАВАЊЕ РАЗЛИЧИТОСТИ - ПУТ У ЗЕМЉУ ЈЕДНАКОСТИ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- разумије и поштује циљеве равноправности, те равнотежу међу половима,

- развије машту и креативност,
- разумије и промовише значај правде и поштовања.

Средства/материјал за рад: папир А4 и оловке, папир А3 за сваку групу, маркери у боји, мапа (по могућности излетничка за сваку групу, која означава физичке карактеристике, нпр. планине, долине, ријеке, шуме, села, мостове ...).

Ток активности:

Уводна активност:

Објасните да ће у овој активности ученици цртати измишљену мапу како путовати у Земљу једнакости, земљу у којој влада једнакост и равноправност свих грађана. Она ће постојати у будућности, али у садашњости она постоји само у машти људи. Питати ученике да ли знају било које народне или друге приче у којима се користи метафора особе која иде на пут да представи моралне идеале. Поразговарати о томе на који начин се *мрачна шума*, на примјер, може користити као метафора за зло, или црвена сочна јабука да представи искушење. Путник може показати моралну снагу пливајући преко брзе ријеке, или сажалење помажући животињи у невољи. Кратко прегледати како мапа изгледа. „Укажите на које начине су исцртане контуре, осјенчене планине и ријеке, те симболи који су кориштени за шуме, поља, зграде, далеководе итд.“

Главне активности:

Подијелити ученике у групе (5 до 6 ученика), па им дати мале листове папира и оловке. Ученици добијају задатак да одговоре на сљедећа питања:

- ❖ Како замишљате да изгледа Земља једнакости?
- ❖ На које препреке се може наићи на путу до ње?
- ❖ Како се могу превазићи те препреке?

Када ученици одговоре на задата питања и продискутују у оквиру групе, дати им велике листове папира и маркере. Замолити сваку групу да направи своју измишљену мапу која заједно представља предјеле садашњости и будућности, те пут који иде између то двоје. Они треба да измисле своје симболе за географске појмове и препреке, те олакшице које се налазе дуж пута.

Дати групама довољно времена да нацртају своје мапе. Подсјетити их да направе и легенду симбола које су користили. Професор прати рад ученика, те их усмјерава ако је то потребно. Представници групе, по завршетку рада, треба да изнесу своје ставове о Земљи једнакости и представе креиране/настале мапе.

Завршна активност:

Анализа и евалуација

Почети са дискусијом о начинима на који су различите групе радиле заједно и како су доносили одлуке шта ће представити и на који начин ће нацртати мапу. Затим прећи на

разговор о томе како би Земља једнакости могла изгледати у стварности, те разговарати о препрекама које постоје да се она оствари. Користити следећа питања за дискусију:

- ❖ Да ли су ученици уживали у активностима и зашто?
- ❖ На која питање је било најлакше одговорити? Које је било најтеже и зашто?
- ❖ Које су главне карактеристике Земље једнакости?
- ❖ Које су главне препреке које спречавају садашње друштво да буде идеал Земље једнакости?
- ❖ Шта треба промијенити да би се изградило друштво у коме постоји равноправност?
- ❖ Да требате оцијенити своју земљу, међу свим земљама у свијету, у једнаким могућностима за све грађане, како бисте је оцијенили од 1 до 10?
- ❖ Шта мислите које групе су дискриминисане у нашем друштву? Како се то манифестује? Која људска права су повријеђена?
- ❖ Како се групе које су у неповољном положају могу оснажити да захтијевају њихова права?
- ❖ Која је улога образовања у оснаживању?
- ❖ Колико се у твојој школи његује равноправност у међусобним односима? Шта треба унаприједити у тој области?
- ❖ Да ли се равноправност његује и развија на нивоу наше одјелењске заједнице? Образложити одговор.

Радионица 10: СВИ ЈЕДНАКИ - СВИ РАЗЛИЧИТИ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- схвати једнакост у достојанству,
- упозна и разумије универзалност људских права,
- уочи и разликује постојање предрасуда у себи и другима,
- развије способност критичког и независног читања (примања информација),
- разумије значај важности људских права за свакога и свугдје,
- примијени вјештине слушања.

Средства/материјал за рад: велики лист папира А3, копиран текст за сваког ученика (*Квиз: Сви једнаки – сви различити*), текст *Савјети за професора*,

Ток активности:

Уводна активност:

Рећи ученицима да је наредна активност врста квиза, али да није циљ да се види ко је у праву, а ко не, већ да она само служи као полазна тачка активности на овом часу.

Подијелити или приказати ученицима два цитата. Оставити им пет минута да их прочитају, а затим од њих тражити да индивидуално одлуче:

- ❖ Извор првог текста, из које књиге или документа је он извучен?
- ❖ Из које државе - регије је аутор другог текста?

Главне активности:

Подијелити ученике у групе од по 5 до 6 ученика и дати им 20 минута да разговарају и анализирају своје индивидуалне изборе. Они треба да размисле о сљедећим питањима и дођу до заједничког одговора:

- ❖ Зашто су се одлучили за један, а не за други одговор?
- ❖ Шта текстови говоре о ауторима?
- ❖ Шта они мисле о текстовима?

Када групе заврше, позвати их да у великој групи представници сваке групе дају одговоре на сва претходно наведена питања и развити дискусију.

По завршетку дискусије открити аутора и његово поријекло (Саид ал-Андалузи, учењак из Кордобе, Андалузије, данашње Шпаније).

Завршна активност:

Анализа и евалуација

Почети са кратким прегледом активности и онда ако се осјети да је група спремна за то, представити појмове *предрасуда* (*..врста ставова који се не заснивају на истинитом искуству нити на разумним доказима...*) и *етноцентризма* (*...идеологија у чијем је средишту прецењивање и идеализовање сопствене нације, истовремено, потијењивање припадника других народа и националних мањина...*). Обратити пажњу на сљедећа питања (у цијелој или у малим групама ако је потребно):

- ❖ Да ли су ученици били изненађени рјешењем?
- ❖ Како су ученици направили свој првобитни, индивидуални избор? Да ли су то засновали на погађању? Интуицији? Или стварном знању?
- ❖ Да ли су ученици промијенили своје мишљење током дискусије у малим групама? Шта их је навело на промјену мишљења? Притисак групе? Добри аргументи?
- ❖ Како су ученици бранили свој избор у малим групним дискусијама? Да ли су се слабо или чврсто држали свог избора?
- ❖ Зашто је аутор описао људе са Сјевера на тај начин?
- ❖ Какве индиције нам даје други текст о аутору, његовом изгледу и његовој култури?
- ❖ До које мјере је ауторов приказ резултат његовог етноцентричног става и предрасуда? Или, да ли је фер рећи да су у то доба културе из Сјеверне Европе биле мање цивилизоване од његове културе?
- ❖ Да ли се ученици могу сјетити примјера када су чули или прочитали да су други људи описани на сличан начин? Какав је осјећај када те сматрају нижим/мање вриједним особом или припадником одређеног народа?

- ❖ Када људи нису вредновани по ономе што јесу, које се последице често јављају? Могу ли се сјетити примјера из историје? Или из садашњости?
- ❖ Шта требамо урадити како би се супроставили утицају предрасуда? Постоје ли у околини особе или групе које су предмет предрасуда? Које?



Прилози: Прилог 1: Текст - *Савјети за професоре*

Прилог 2: Материјал за ученике (Квиз: *Сви једнаки – сви различити*)

Прилог 1: Текст: *Савјети за професоре*

Савјети за професоре

Важно је објаснити ученицима да текстове треба читати критички, као и да други текст доста говори о самом аутору (био је учен у области религије у то вријеме и одличан у књижевности, медицини, математици, астрономији и другим наукама у своје вријеме – рођен је 1024. године). Један начин представљања етноцентризма јесте указивање да је аутор, навикнут на људе тамне и коврцаве косе дао дефиницију „супротности“ ономе што он сматра нормалним. Кроз дискусију треба помоћи ученицима да схвате да није добро претпостављати о другима, већ доносити мишљења и закључке на основу чињеница. Такође, истаћи да културне разлике не чине људе „бољима“ или „горима“ од осталих. Истаћи да је тешко не судити о људима на основу предрасуда, јер нашу културну перспективу узимамо као „норму“.

Важно је да ученици разумију сљедеће: „Наш властити етноцентризам је суштински корак ка препознавању (етноцентризма) у другима, те да смо у стању да успјешно комуницирамо са људима из других култура“. Потребно је истаћи универзалност људских права и у средини у којој живимо, а и у односу на друге културе, те да је различитост богатство једног друштва, народа или групе, а не разлог за одбацивање или конфликте.

Прилог 2: Материјал за ученике (Квиз: Сви једнаки – сви различити)

Квиз: Сви једнаки – сви различити

1. Који је извор сљедећег текста? Из које књиге или текста је овај одломак?
„Сви људи на Земљи, од Истока ка Западу, од Сјевера ка Југу, чине једну групу; (они се разликују у три јасне особине: понашање, физичка појава и језик“.

Изабери један од сљедећих одговора:

- УНЕСКО декларација о расизму, 1958.,
- Херодотова „Историја“, 440 године п. н.е.,
- Књига Веда, Индија око 1000 године п. н.е.,
- Извјештај „Сви различити - сви једнаки“, омладинска кампања, Вијеће Европе, 1996.,
- Саид ал-Андалуси,
- Нико од горе наведених.

2. Из које земље/регије у свијету долази аутор овог текста?

„Они који живе на крајњем Сјеверу (Европе), пате због тога што су предалеко од Сунца. Ваздух је хладан и њихово небо је облачно. Као резултат, њихов темперамент је хладан и њихово понашање грубо. Као посљедица, њихова тијела су постала огромна, боја им је постала бијела и коса им виси. Изгубили су вољу за разумијевањем и оштрину опажања. Обузети су незнањем и лијеношћу, и преплављени су замором и глупошћу.“

Изабери и подвучи један од сљедећих одговора:

Кина, Европа, Индија, Африка, Персија.
Ниједан од понуђених одговора није тачан.

Радионица 11: ПРАВА И ОДГОВОРНОСТИ - ТОМБОЛА ПРАВА

Исходи учења -ученик ће бити способан да:

- разумије да су људска права важна за свакога и свугдје,
- примијени вјештине слушања,
- развије однос поштовања према другим особама и њиховом мишљењу.

Средства/материјал за рад: једна копија странице са квизом и оловка по ученику, хамер/флипчарт папир, маркери.

Ток активности:

Уводна активност:

Разговарати са ученицима о основним људским правима наведеним у Универзалној декларацији о људским правима и у Конвенцији о правима дјетета. Подсјетити их на најважније одредбе и дискутовати о томе зашто их је важно поштовати.

Главне активности:

Направити копију листа са квизом на хамер или флип-чарт папиру. Објаснити да ученици треба да нађу себи партнера и поставе му једно од квиз питања. Кључне ријечи за одговор треба да буду записане у одговарајуће поље. Парови ће се затим раздвојити и пронаћи неког другог с ким ће направити нови пар. Циљ игре није само добити одговор за свако поље, него такође и постићи да сваки пут различита особа одговори на питања. Подијелити ученицима листове са квизом и оловке.

Ко први добије одговоре у свим пољима треба да узвикне „Бинго!“ Он побјеђују.

Након завршене игре прећи на дискусију. Узети питања из првог поља и замолити редом ученике да подијеле своје одговоре које су добили. Направити листу одговора на флипчарту. У овом дијелу допустити кратке коментаре.

Када је дијаграм попуњен, вратити се и мало детаљније продискутовати одговоре у сваком пољу.

Завршна активност:

Анализа и евалуација - Разговарати са ученицима на основу сљедећих питања:

- ❖ Да ли су сва питања била повезана са људским правима?
- ❖ Која питања су била најтежа за одговорити? Зашто?
- ❖ Која питања су била најспорнија? Зашто су права спорна?
- ❖ Колико су ученици знали о људским правима и кршењима људских права? Да ли су вјеровали изворима информација?
- ❖ Како су повезана права и одговорности? Да ли произилазе једни из других? Може ли постојати/поштовати се право без одговорности?
- ❖ Да ли права стално треба преиспитивати и развијати? Зашто?
- ❖ Постоји ли контраверза у људским правима? На који начин се она испољава?
- ❖ Која права се најчешће крше у нашем друштву? Навести примјере.
- ❖ Зашто свако од нас има одговорност да учествује у процесу промоције и заштите људских права?

Прилози: Прилог 1: Лист са квизом

Прилог 1: Лист са квизом

Име документа који проглашава људска права.	Специјално право које треба да имају сва дјеца.	Сестринска организација Црвеног крста је:
Право које се ускраћује неким особама у нашој земљи.	Људско право које је било негирано лично вама.	Организација која се бори за људска права.
Дужност коју сви имамо у вези са нашим људским правима.	Примјер дискриминације.	Права која се понекад негирају женама.
Неко ко се бори за људска права.	Повреда права на живот.	Примјер како се може повриједити нечије право на приватност.

4.2. ТЕМАТСКА ЦЈЕЛИНА: ПОНАШАЊЕ И КУЛТУРА

За тематску цјелину *Понашање и култура* професор на располагању има укупно четрнаест (14) модела радионица које обухватају дефинисане исходе учења углавном усклађене са наставним програмом васпитно-образовног рада у одјељењској заједници. У одређеним радионицама су исходи рedefинисани, али је суштина исхода остала иста. Одјељењски старјешина елементе неких од понуђених модела радионица из тематске цјелине *Понашање и култура* може користити, уз одређени степен прилагођавања, и за остварење исхода учења дефинисаним и за нпр. тематску цјелину Организација рада и функционисање одјељењског колектива. Модели радионица нису разврстани према разредима, него их је могуће користити

од другог до четвртог разреда средње школе, уз прилагођавање исходима учења које желимо да ученици остваре. Сваки од понуђених модела педагошких радионица могуће је реализовати у оквиру једног школског часа тј. у временском оквиру од 45 минута.

4.2.1. Модели радионица за ДРУГИ разред – ПОНАШАЊЕ И КУЛТУРА

Радионица 1: КОДЕКС ПОНАШАЊА У ОДЈЕЉЕЊУ

Циљ: Информисање о постојећим актима који регулишу правила понашања у школи.

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- разумије Правилник о кућном реду школе, Етички кодекс за раднике и ученике средње школе и друге постојеће акте у средњој школи,
- примјењује кодекс понашања у школи,
- израђује заједно са одјељењем Кодекс понашања у одјељењу.

Средства/материјал за рад: папир А4, папир за групу, оловке.

Ток активности:

Уводна активност:

У уводном дијелу часа одјељењски старјешина ученицима објашњава да ће путем технике „бура мозга“ поновити основне појмове о постојећим актима у школи. Подсјетите их да су у првом разреду упознати са Правилницима, Етичким кодексом и другим актима у школи. Након тога одјељењски старјешина поставља питања ученицима:

1. Који се Правилници у школи примјењују?
2. Која је разлика између Кодекса и Правилника?
3. Који су то закони које треба поштовати у средњој школи?

Одговори се записују на табли да би били видљиви свим ученицима.

Главне активности:

Формирање пет малих група. Свака група добија задатак да осмисли Кодекс понашања за своје одјељење. Одјељењски старјешина дијели ученике у групе према мјесту сједења. Такође, треба одредити правила групе на начин да ће изабрати вођу групе (или да ученици сами изаберу вођу своје групе), вријеме и начин презентације.

Након тога ученици дискутују у групи и креирају Кодекс за одјељење.

Завршне активности:

Одабрани представници групе представљају заједнички кодекс за сваку групу. Професор подстиче дискусију питањима:

1. Да ли вам је било тешко одредити правила за одјељење?
2. Да ли сматрате да ће већина ученика у одјељењу поштовати Кодекс који сте сачинили за ваше одјељење?
3. Како сте се осјећали када сте размишљали о личној одговорности приликом израде Кодекса?

Радионица 2: ПРИМЈЕРЕНО И НЕПРИМЈЕРЕНО ПОНАШАЊЕ У ШКОЛИ

Циљ: Уочавање и идентификовање облика правилног/примјереног и неправилног/непримјереног понашања у различитим ситуацијама у школи.

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- идентификује облике правилног/примјереног и непримјереног/неправилног понашања,
- нађе рјешење након идентификације проблема.

Средства/материјал за рад: папир А4, папир за групу са проблемском ситуацијом, изводи из Правилника о кућном реду школе, Етичког кодекса за раднике и ученике средње школе и других постојећих аката у средњој школи, оловке потребне за рад.

Ток активности:

Уводне активности:

Професор путем дискусије поставља питања ученицима шта је то примјерено, а шта непримјерено понашање у школи. Након добијених одговора ученици ће бити подијељени у пет група.

Главне активности:

Након што се формирају групе ученика (начин формирања група по избору професора), ученицима подијелити задатке. Свака група ће добити листић са текстом који описује једну проблемску ситуацију, о којој група треба да поразговара и да предложи рјешење проблемске ситуације.

Задатак 1.

Ученик Марко Марковић је на часу српског језика разговарао користећи мобилни телефон и слао поруке.

- Да ли је ово примјерено или непримјерено понашање?
- Да сте професор како бисте ријешили наведену ситуацију?

Задатак 2.

Ученик је на час физичког васпитања дошао у алкохолисаном стању и узнемиравао друге ученике.

- Да сте професор како бисте ријешили наведену ситуацију?
- Кога бисте укључили у рјешавање наведене ситуације?

Задатак 3.

У одјељењу су се потукла два ученика, а остали ученици су посматрали цијелу ситуацију и нису реаговали.

- Кога бисте обавјестили о овом инциденту?
- На који начин бисте реаговали да сте ви били присутни на часу?

Задатак 4.

Друг из одјељења је у току великог одмора у учионици разбио прозор.

- Да ли је ово примјерено или непримјерено понашање?
- На који начин бисте реаговали у наведеној ситуацији?

Задатак 5.

На часу математике након што је ученик добио негативну оцјену, бурно је реаговао и опсовао професора.

- Да сте професор како бисте ријешили наведену ситуацију?
- Кога бисте укључили у рјешавање наведене ситуације?

Завршне активности:

Након завршених задатака ученици ће презентовати рјешења наведених ситуација и дати своје утиске о томе на који начин су сагледали наведену ситуацију. Професор ће водити дискусију и укључивати и остале чланове сваке групе. Закључите заједно која су то прихватљива, а која неприхватљива понашања кроз идентификоване ситуације.

Радионица 3: БОНТОН И ЛИЈЕПО ПОНАШАЊЕ

Циљ: Унапређивање културе понашања и изражавања у свакодневном животу.

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- понови основна правила Бонтона;
- примјењује научена правила културног понашања и изражавања у животу.

Средства/материјал за рад: папир А4 и за групу, оловке за рад.

Ток активности:

Уводне активности:

Поставити питања и отворити дискусију на тему *Бонтон*. Након тога дати кратки теоријски осврт на основна правила пристојног понашања.

Бонтон правила су правила пристојног понашања у друштву. Означавају лијеп начин изражавања и понашања васпитаних и образованих људи. Живимо у времену када су старе вриједности и традиција остављени по страни, а на улици и у међуљудским односима, у одређеним ситуацијама, влада нека врста хаоса. Подсјетимо се неких правила понашања, која су прихваћена у сваком друштву.

Бонтон – општа правила

Општа правила бонтона важе подједнако и за даме и за мушкарце. Уколико вам је стало до мишљења других људи битно је да знате правила понашања како би оставили утисак fine, културне особе. Нека од њих су:

- Не претварајте се - кажите оно што мислите, али одабраним ријечима и не вређајући туђе ставове.
- Реците „Хвала“ и за најмање услуге јер ће вас људи више цијенити и радо ће вам помагати.
- Извините се када погријешите.
- Дајте комплименте.
- Немојте се хвалити – пустите друге да увиде ваше квалитете и успјехе.
- Говорите љубазно са људима.
- Не оговарајте. Слушајте друге док говоре без прекида и упадица.
- Обећајте само оно што можете да испуните и одржите обећање.
- Не ругајте се људима - ако желите неког да засмијете направите шалу на свој рачун.
- Водите рачуна о својој појави – изгледу и начину наступања, прилагодите одјећу прилици.
- Када сте у гостима водите рачуна да не заузимате превише простора или ометате активности домаћина.
- Понашајте се у складу са ситуацијом и мјестом на коме се налазите. Ако идете негдје где постоје посебна правила, основни ред је да се упознате са њима прије него се тамо појавите.
- Када зјевате/кашљете, обавезно ставите руку на уста. По правилу се „наздравље“ не користи, нити се скреће пажња на то да је неко кашљао. Уколико се скреће пажња, каже се „Ви сте кашљали“, а особа која је кашљала требало би да одговори „Хвала што сте примјетили“.

- У хаустору/улазу зграде поздравите сваког станара, па чак и оне које не познајете лично.
- Сваки пут када уђете у затворену просторију скините шешир или капу.
- Старијим особама увијек персирајте, осим уколико они инстистирају на томе да им не персирате.

Главне активности:

Подијелити ученике у групе према мјесту сједења, свака група ће добити задатак да на основу општих правила лијепог понашања наведе за њих најбитнија, поштујући правила групе.

Задаци:

1. Сваки члан унутар своје групе ће одабрати правило које сматра најбитнијим.
2. Након што свако одабере своје правило, потребно је да као група изнесу заједничка правила која ће написати и образложити зашто је то важно за њих.

Завршне активности:

Одабрани представници групе представљају заједнички став за сваку групу. Након тога професор може да постави неколико питања:

1. На основу чега сте бирали најбитнија правила лијепог понашања.
2. Да ли разговарате са родитељима о правилима лијепог понашање.
3. Да ли сматрате да се у данашње вријеме поштује Бонтон.

4.2.2. Модели радионица за ТРЕЋИ и ЧЕТВРТИ разред – ПОНАШАЊЕ И КУЛТУРА

Радионица 4: ПРАВИЛА ПОНАШАЊА НА ЈАВНОМ МЈЕСТУ

Циљ: Понављање о правилима понашања на јавном мјесту.

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- идентификује општа правила понашања на јавном мјесту (биоскоп, позориште, ресторан, хотел, улица ...).

Средства/материјал за рад: папир А4 и папир за групу, оловке.

Ток активности:

Уводна активност:

Одјељењски старјешина ученике упознаје са темом о којој ће говорити на данашњем часу. Ученике треба упознати са елементима лијепог понашања. Прво поновити општа правила

Бонтон. Лијепо понашање треба да буде заступљено на различитим мјестима. Истаћи да ће се на овом часу говорити и поновити о томе како треба да се понашамо на сљедећим мјестима: на улици, у биоскопу, у позоришту, ресторану и хотелу.

Главна активност:

Одјељењски старјешина ученицима представља наведена правила понашања, припремљене текстове чита и дискутује заједно са ученицима:

Понашање на улици

- Када идеш тротоаром који није баш широк да се можеш мимоићи са особом која ти иде у сусрет, а та особа је женског пола обавезно је пропусти да прође прва.
- Често се дешава да се са пролазником који ти долази у сусрет не можеш мимоићи на тротоару, јер се крећете истом страном. То ће се избјећи ако водиш рачуна да се увијек склањаш у десну страну.
- На улици васпитан човјек се не расправља, не псује, не показује средњи прст.
- На улици се не треба често освртати. Мушкарац се не осврће за женама које пролазе, посебно у случају када је и сам у друштву жена.
- Мушкарац увијек пропушта жену испред себе.
- У току проласка улицом није пристојно јести.
- Одјећа у којој излазимо на улицу захтјева пажњу, искључена је неуредност и нечистоћа.
- Нељубазно је упућивати пролазницима гласне коментаре у вези њихове одјеће, раста, израза лица или нечег сличног.
- Омладина која добацује дјевојкама чак и интеллигентне опаске, тужно демонстрира недостатак васпитања.
- Ако се деси да неког закачиш извини се „Опростите“, „Извините“ и настави својим путем.
- Када се враћате из школе у групи и заузмете цијелу ширину тротоара – то је погрешно. Упоредо могу ићи само три особе, а ако је друштво бројније раздвојите се у мање групе.

Понашање у биоскопу и позоришту

- Биоскоп је мјесто за одрасле и дјецу. У биоскоп се увијек полази на вријеме, да не би имали потешкоћа да нађете своје место. Међутим, ако закасниш, а филм само што није почео, треба брзо да нађеш своје мјесто, те одмах скинеш капут да не би гледаоцима иза себе заклањао платно. Ако не можеш сам наћи своје мјесто, потражи

помоћ запосленог који ће те довести до њега. При томе води рачуна да некога не нагазиш ногом, пазећи да увијек будеш окренут лицем према њему. Гледајући филм треба главу држати мирно, не помјерати се час лијево час десно, јер тиме сметаш онима који сједе иза тебе. Немој се гласно изјашњавати о филму, а поготову звиждати или викати.

- За одлазак у позориште потребно је обући се свечано, у складу с представом коју гледамо, нарочито ако је у питању премијера. То не мора да значи да не можемо носити џинс или спортску одјећу.
- Када идеш у позориште треба да стигнеш на вријеме, прије почетка представе. У случају да закасниш наићи ћеш на затворена врата. Када представа почне, посјетиоци се не пуштају у салу, како не би узнемирили глумце и гледаоце својим уласком.
- Долазећи на вријеме лако ћеш наћи своје мјесто у гледалишту. Прилазећи свом мјесту извини се људима које мораш подићи.
- У току представе, не коментариши глуму или саму представу. То учини у паузи или након завршетка. Желиш ли глумце наградити аплаузом, то учини када се заврши текст или сцена. Ако си у аплаудирању усамљен, прекини га, јер то је знак да остали гледаоци не прихватају твоје одушевљење.
- И у биоскопу и у позоришту забрањено је користити мобилни телефон и фотоапарат.

Понашање у ресторану

- Постоје два начина коришћења прибора за јело - европски и амерички. По бонтону у Европи, виљушка се држи у лијевој, а нож у десној руци, док нас амерички бонтон учи да је и код њих исто тако, али само док се не исјецка храна. Тада се виљушка пребацује у десну руку. Код нас је „на снази“ углавном европски начин коришћења прибора. Али, ако вам се више допада овај амерички систем, не брините, у ресторану је и то - по бонтону.
- Ову реченицу сте још као дијете сигурно чули безброј пута, али она јесте једно од правила с врха бонтон листе. Када вам конобар сервира храну, прво уживајте очима, а онда једите пажљиво, немојте да мљацкате и не говорите док су вам у устима залогаци хране. За то ћете имати прилику када направите малу паузу, што је такође по бонтону, а и даће вам довољно времена за неки коментар, једите лагано, не причајте док једете.
- Када сте одабрали и конобару рекли шта бисте желјели да поједете, немојте очекивати да ће вам храна стићи баш „исте секунде“. Опустите се, уживајте у пићу и разговору са друштвом или партнером. Немојте се понашати као размажено дијете, незадовољно цоктати и цупкати ногом. То је сигуран пут да уништите атмосферу, па и укус ваше хране. Одаберите уживање, имајте стрпљења и препустите се пријатној атмосфери изабраног локала.

- Немојте се понашати као да сте једини гост у ресторану. Непристојно је питати конобара шта све од пића ресторан нуди, и мада ће вам он сигурно на то љубазно одговарати, изгубиће макар 10 минута само око вашег аперитива. Зато је једно од златних правила и то да добро погледате карту пића, па у зависности од тога шта вам се пије изаберете пиће које ће се касније слагати и уз јело које желите.
- И не само да су у моди, него је једно од главних правила да се у ресторану, уколико сте мушкарац, понашате џентлменски. Било да сте са емотивном партнерком, пословном сарадницом или сте можда ријешили да мајку обрадујете ручком у неком дивном амбијенту, морате имати лијепе манире: примакните јој столицу, придржати капут, препустите јој да одабере пиће и немојте бити превише наметљиви.
- Вицешампионско мјесто у бонтонским правилима понашања у ресторану заузима да будите љубазни. Не само према друштву са којим сте, већ и према конобарима. Уколико вам није дан, насмјешите се и покажите лијепо васпитање. Нико није дужан да трпи хирове нервозних људи, па ако сте у таквом расположењу већ одлучили да изађете на јавно место, онда се и понашајте у складу са правилима и будите љубазни.
- Златно правило број један је тачност. Дакле, бонтонска правила понашања у ресторану почињу и прије него што уђете у њега. Који год састанак да је у питању - пословни, породични или љубавни, потрудите се да не касните, јер тиме показујете да цијените онога с ким се састајете и не трошите његово вријеме. Када планирате вријеме поласка, уврстите и неке непредвиђене ситуације, па увијек додајте 15-ак минута. Тачност је врлина која ће одмах створити фину атмосферу, па ћете у храни, неког лијепог ресторана, само још више уживати.
- Како нисмо работи, па се и поред ваше добре воље догоди да касните, обавезно се јавите особи која вас чека.

Понашање у хотелу

- Не правите буку. Чак и ако се опуштате у веселом друштву, запамтите да бучним понашањем ометате друге.
- Пазите да не разбацате своје ствари. Одржавајте га чистим, не остављајте остатке хране и флаше.
- Не заборавите да особље хотела нису ваши пријатељи и штавише, *нису ваше слуге*. Они чине све како бисте се одморили удобно и ријшили ваше проблеме. Ово је њихов посао. Али, није одговорност особља да *пузи* пред гостима.
- Заборавите на презиран тон на одмору. Будите љубазни према свима. Ово неће покварити ваш одмор и оне око вас.
- Увијек запамтите да сте у иностранству лице своје земље. По вама ће странци процијенити како се понашају туристи из ваше земље.

- Не покушавајте да донесете нешто од шведског стола у своју собу. Изгледа непристојно. Добро васпитани људи се тако не понашају.
- Ако су комшије бучне, немојте правити скандал.
- Не кради.
- Научите да будете захвални и да кажете хвала. То ће учинити живот бољим не само на одмору, већ и код куће.

Након прочитаних правила понашања, ученике подијелити у пет група према мјесту сједења, свака група ће добити задатак да на основу наведених правила понашања издвоје правила која су за њих најбитнија те да их упореде са осталим члановима групе.

Завршне активности:

Одабрани представници групе представљају заједнички став за сваку групу. Након тога наставник може да постави неколико питања:

1. На основу чега сте бирали најбитнија правила понашања на јавном мјесту?
2. Да ли сматрате да се у данашње вријеме поштују ова правила понашања?

Радионица 5: ПРАВИЛА ПОНАШАЊА У ЈАВНОМ ПРЕВОЗУ

Циљ: Понављање о правилима понашања у јавном превозу.

Исходи учења – ученик ће бити способан да:

- идентификује и примијени правила понашања у возилима јавног превоза.

Средства/материјал за рад: папир А4, папир за групу, примјер мапе ума, оловке.

Ток активности:

Уводна активност:

Одјељењски старјешина ученике упознаје са темом о којој ће говорити на данашњем часу - правила понашања у јавном превозу. Путем технике *бура идеја* постављати питања ученицима - која су то правила понашања у јавном превозу. Професор записује одговоре на табли и дискутује са ученицима на задату тему.

Главна активност:

Одјељењски старјешина ученицима кратко износи која су правила понашања у јавном превозу, зашто је битно да се понове и да се разговара о њима током школовања. Сваки млади човјек треба да се придржава правила лијепог понашања у јавном превозу, јер је то дио

културе и васпитања сваког човјека. Након тога прочитати правила понашања у јавном превозу.

Понашање у јавном превозу - општа правила

- Прије свега, потребно је запамтити да је јавни превоз мјесто контакта за велики број различитих људи. На овај или онај начин, дио је нашег живота. Непростојно је гурати се у јавном превозу, ударати се лактовима, треба поштовати друге људе.
- Неопходно је отрести капи кише и снијега прије него што уђете у јавни превоз, унутра је неприхватљиво то радити.
- Гледање у друге путнике је непростојно и такође их може уплашити. Гледање у телефон или књигу особе која сједи насупрот тебе је, такође неприкладно.
- Гледање филмова, слушање музике и играње *газета* дозвољено је само са слушалицама, како не би сметали никоме.
- Трамваји могу да приме више људи него аутобуси и тролејбуси. Зато у њему морате бити спремни за велики проток људи, покушајте да не ометате брзо кретање великих група.
- Прва ствар коју треба учинити је ослободити људе који га напусте. Право да први уђу имају дјеца, старије особе и жене, као и особе са инвалидитетом.
- Људи у транспорту не би требало да стоје на вратима и тиме отежавају путницима улазак и излазак.
- Ако се на улазу појаве потешкоће и потребна је помоћ, иницијатива мушкараца ће бити веома корисна и показаће им најбољу страну. Међутим, не заборавите да прво затражите дозволу. Околности се разликују и помоћ можда није одговарајућа.
- Приликом уласка не смијете заборавити да скинете торбе и руксак са рамена како не бисте увриједили друге.
- Током путовања, морате запамтити да треба поштовати лични простор. И не само свој, већ и простор других путника: ослањање на друге свом тежином и гурање је неприхватљиво, то чак може довести до сукоба. Непоштовање према другим људима се показује и гласним разговором са својим познаницима, као и гласним причањем телефоном. Лични живот неће бити најбоља тема за разговор, псовке су безусловно забрањене.
- Ужина током путовања може изгледати згодно, али је потпуно у супротности са правилима. Мирис ће се ширити по цијелом подручју, мрвице ће пасти.
- Излазећи, немојте журити напријед, покушајте да не ометате излаз других. Ако је некемо тешко да оде, покушајте да помогнете. Галантан мушкарац може пружити руку дјевојци, показујући љубазност. И на улазу и на излазу, ако видите колица, тешке торбе - обавезно понудите помоћ, тешко је да и сами изађете на крај са овим.
- Ако видите особу која тешко стоји, свакако треба да јој направите мјеста. Неизговорено правило је да се мјеста прије свега уступе старијим особама, трудницама, путницима са

дјецом у наручју и инвалидима. Али сваки мушкарац који поштује себе сигурно ће уступити мјесто жени. Осећај такта би требало да буде развијенији код дјечака и мушкараца, који ће увијек помоћи и попустити.

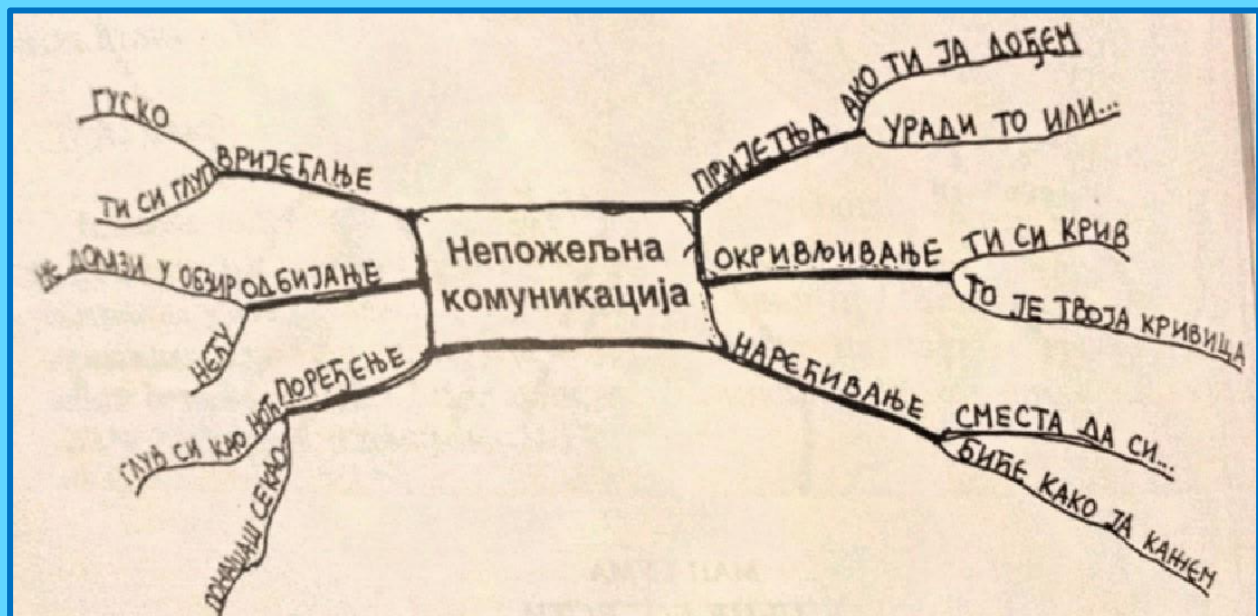
- Приликом путовања у аутомобилу, путник прије свега мора да веже сигурносни појас. Током путовања, није дозвољено нагињати се кроз прозоре. Ни у ком случају возачу не треба ометати пажњу. Није дозвољено отворати врата возила или се ослањати на њих, то може довести до несреће.
- У култури ваздушног саобраћаја ствари стоје мало другачије: нису јасно утврђене норме шта треба радити, како би се избјегли хитни случајеви. Излазак на локацију авиона је забрањен без пратње запослених на аеродрому.
- Не може се неовлаштено ући у авион, уђите у *кокпит*.
- Забрањено је устајање са сједишта приликом полијетања, слијетања, кретање по земљи.
- Прије полијетања, заузевши своје мјесто, свако треба да веже појас. Тада је изузетно важно слушати правила понашања у кабини, као и у случају нужде.
- Посебно је потребно запамтити поступак активирања спасилачких апарата. Као и у свим врстама транспорта, бука, вика, гласни разговори нису добро дошли.

Након прочитаних правила одјељењски старјешина дијели ученике у групе према мјесту сједења, те свака група добија задатак да нацрта/осмисли *мапу ума* о правилима понашања у јавном превозу и да их презентује.

Завршна активност:

Одабрани представници групе представљају своје *мапе ума* осталим ученицима у одјељењу.

Примјер: Мапа ума



Радионица 6: БУДИ ВОЂА ПУТА

Циљ: Упознавање са Кодексом понашања на екскурзији.

Исходи учења – ученик ће бити способан да:

- самостално и/или у групи осмисли Кодекс понашања на екскурзији,
- одговорно учествује у планирању одласка на екскурзију.

Средства/материјал за рад: папир А4, папир за сваку групу, оловке за рад

Ток активности:

Уводна активност:

Одјељењски старјешина ученике упознаје са темом. Ученике треба упознати са кодексом понашања на екскурзији. Поставити им питање колико им значи одлазак на екскурзију и да ли су спремни да се одговорно понашају. Након добијених одговора одјељењски старјешина упознаје ученике са примјером кодекса понашања на екскурзији.

Главна активност:

Одјељењски старјешина ученицима представља правила понашања на екскурзији.

- На екскурзији нема рјешавања сукоба физичким обрачунавањем, јер то је карактеристика немоћних и примитивних људи, а то сигурно нисте ви.
- Изненадите своје другове и сваки неспоразум ријешите тако што ћете први пружити руку помирења. Волите то што смо различити.
- Не заборавите да је понашање на екскурзији, понашање на јавном месту, где представљате не само себе, него и школу и град из којег долазите.
- Поштујте службена лица на граници и своје одјељењске старјешине.
- Све предвиђене дневне и вечерње активности треба да буду у договору са одјељењским старјешиним.
- Не користи, опијате, наркотике и друга психоактивна средства, те не убјеђивати друге да их користе.
- Боравак у уредном и чистом окружењу свакоме прија. Аутобус и хотелска соба биће онакви каквим их ви створите. Зато не бацајте смеће око себе.
- Немојте се гурати приликом уласка у аутобус, јер тако угрожавамо нашу безбједност као и безбједност других који су се затекли на улазу.
- У току војње у аутобусу нема кретања, јер се угрожава безбједност ученика, нема галаме и довикивања.
- Немојте се удаљавати од групе и поштујте сатницу поласка.

- По уласку у собе ученици треба да евидентирају евентуалне недостатке и доставе их свом одјељењском старјешини.
- Хотелска имовина користи свима. Не исказујте своје незадовољство на њој. Немојте бити јачи од онога што не може да се брани. Ако направите штету, мораћете да је платите у вишеструко увећаном износу. Од такве штете немате користи.
- У хотелу треба поштовати сатницу устајања и заказаних obroka.
- Придржавајући се ових правила закључићемо да није тачно да „није тешко бити фин“.

Након прочитаних правила понашања одјељењски старјешина дијели ученике у пет група према мјесту сједења и бира по једног представника да буде „Вођа пута“ екскурзије. Свака група има радни задатак да направи план пута екскурзије по избору и да напише правила путовања за која сматрају да су најзначајнија да се поштују током реализације путовања.

Завршна активност:

Одабрани представници „Вође пута“ ће презентовати радне задатке, а одјељењски старјешина ће поставити неколико питања свим ученицима у одјељењу.

1. Како сте се осјећали као „Вођа пута“?
2. Сматрате ли да је то велика одговорност?
3. Да ли вам је било тешко писати правила понашања на екскурзији?

Прилог: Примјер плана за ученике:

ВОЂА ПУТА: <hr/>
ПУТНИ ПРАВАЦ: <hr/>
ДЕСТИНАЦИЈА И ПЛАНИРАНИ БРОЈ УЧЕНИКА: <hr/>
ПРОГРАМ И САДРЖАЈ ЕКСКУРЗИЈЕ: <hr/>
ПРАВИЛА ПОНАШАЊА ТОКОМ ЕКСКУРЗИЈЕ: <hr/>

Радионица 7: САВРЕМЕНИ БОНТОН

Циљ: Упознавање са савременим бонтоном.

Исходи учења – ученик ће бити способан да:

- Идентификује основна правила савременог бонтона,
- познаје и примјењује савремени бонтон

Средства/материјал за рад: папир А4, папир за сваку групу, оловке за рад

Ток активности:

Уводна активност:

У уводном дијелу часа одјељењски старјешина поставља питања ученицима да ли су чули за савремени бонтон. Након тога ученицима презентује правила лијепог понашања која је важно знати у данашње вријеме.

Правила понашања на интернету:

1. На туђим веб страницама, блоговима или форумима понашајте се као пристојан гост, што подразумева уљудно понашање и лијепо изражавање.
2. Имајте на уму увијек три ствари: Јесу ли информације које шаљете добре, истините и корисне?
3. При цитирању или преузимању текстова увијек наведите и њихов извор или аутора.
4. Током дописивања не користите велика слова, јер ће она изгледати као да галамите или вичете. Ово је уједно и прилика да усавршите правилно писање великих и малих слова.
5. Немојте псовати, лагати, вријеђати, пријетити и бити насилни према другима.
6. Не учествујте у трачевима и расправама у којима се неко оговара, већ радије настојте некеме уљепшати дан.
7. Када обликујете свој профил и стављате своју фотографију упитајте се како бисте се осећали да ту слику видите у дневним новинама.
8. Нигдје на интернету не објављујте личне податке о својим пријатељима, садржај ваше електронске комуникације или фотографије, а да за то претходно нисте добили њихову сагласност.
9. Не исмијавајте нечији изглед или особине, нити потпирујте вјерске, националне, расне, полне или било које друге сукобе. Најбоља реакција на провокације је не реаговати.
10. Немојте слати поруке и одговарати на њих када сте љути. На интернету увек остаје писани траг који неко може употријебити против вас.

11. За правду у стварном животу одговорни су полиција и судство, а на интернету модератори и администратори. Не упуштајте се у самосталне акције, већ се у случају кршења закона или правила пристојног понашања обратите њима за помоћ.
12. Не чините ништа што је противзаконито или што је у супротности са моралним нормама.
13. Не шаљите поруке за које нисте сигурни да их друга страна жели примити, нпр. рекламне поруке, ланчана писма, тешке датотеке или непримјерене садржаје.
14. Представљање туђим именом строго је забрањено.
15. Не чините другима оно што не желите да други чине вама.

Електронска пошта

1. Немојте писати вашу поруку само великим словима. Велика слова се користе само за наслове или када желите да ваша порука дјелује као да вичете.
2. Одговарајте на мејл поруке, јер је то ствар пристојности. Ако не можете одмах да одговорите на важну поруку, кратко потврдите да је порука стигла, и уз извињење обећајте детаљнији одговор. На Интернету важи правило: „Боље је одговорити брзо и непотпуно, него детаљно и са закашњењем.“
3. Потпишите се на крају поруке.
4. Не просљеђујте тзв. „ланац писма“, односно поруке типа „нигерија писмо“ или слично. Не шаљите мејл поруке онима који то можда не желе.
5. Мислите на опасност од вируса и не шаљите непровјерене фајлове.
6. Обратите пажњу и на начин на који се обраћате саговорнику у поруци. Међу „интернаутима“ постоји неписано правило да међусобно комуницирају на „ти“, чак и када се не познају. Али, када контактирате неког непознатог, поготово ако се ради о пословној преписци, пристојност је неопходна.
7. Не шаљите никоме дугачке поруке, ако намјеравате да неке пошаљете дугачку поруку или датотеку, обавезно га прво питајте да ли се он с тим слаже.
8. Ако сте неке послали поруку не очекујте да ћете одговор одмах добити.
9. Када је ријеч о новим навикама, говоримо прије свега о бонтону у електронским препискама, прије свега путем мејла. Једно од главних питања је да ли је културно послати Бцц, тј. скривену копију? Уколико је неопходно послати скривену копију, онда, према бонтону треба стајати и кратка порука објашњења да је ријеч о повјерљивој ствари.

Љубљење

Пољубити познаника у образ или у оба образа? Руковати се, загрлити? Све ово су питања која данас доста збуњују. Али, према бонтону, начин поздрављања зависи од друштвеног догађаја – да ли је ријеч о пословном састанку, сусрету са родбином, пријатељима. Углавном, ново правило бонтона каже да је љубљење као поздрав прихватљиво само

„међу добрим пријатељима“, док у свим осталим случајевима „сматра се непристојним и увредљивим“. Такође, не препоручују се пољупци „у ваздуху“ који су изузетно непристојни.

Е-цигарете на послу

С обзиром на то да су електронске цигарете изузетно популарне у посљедње вријеме, сви се питају гдје је најбоље „запалити“, јер пушење е-цигарете у затвореном простору није забрањено законом (бар засад). Бонтон каже да није пристојно користити е-цигарету у канцеларији, јер пара која излази може да одвуче пажњу вашим колегама, а шеф ће вјероватно помислити да нисте концентрисани на рад.

Телефонирање

Телефони су неизоставни дио савременог живота. Уз све апликације које нуде паметни телефони, многи од нас се не раздвајају од њих. Међутим, бонтон каже да је, без обзира на све, и даље непристојно обраћати пажњу на телефон ако имате саговорника пред собом.

Јело на јавном мјесту

Темпо данашњег живота је толико брз да не стижемо јести, па многи од нас једу у ходу или у јавном превозу. Међутим, чак и савремени бонтон каже да је „непристојно јести храну јаког и израженог мириса у затвореном простору“, колико год гладни били.

Главна активност:

Одјељењски старјешина даје ученицима упутства за рад. Ученике подијелити у 5 група према мјесту сједења. Свака група ће себи дати атрактивно име. Задатак група је да напишу правила понашања на интернету која су за њих најбитнија и да додају правила која нису наведена, а сматрају да их је важно усвојити и поштовати.

Завршна активност:

Ученици презентују своје задатке, а одјељењски старјешина заједно са осталим ученицима дискутује о презентованом садржају.

Радионица 8: (НЕ) БЕЗБЈЕДНОСТ У ВИРТУЕЛНОМ СВИЈЕТУ

Циљ: Развијање способности за препознавање електронског насиља и правилног реаговања у случају електронског насиља.

Исходи учења – ученик ће бити способан да:

- идентификује, дефинише и препозна електронско насиље,
- правилно реагују у случају електронског насиља.

Средства/материјал за рад: папир А4, папир за групу, припремљен текст за ученике, оловке.

Трајање: 45 минута

Ток активности:

Уводна активност:

У уводном дијелу часа одјељењски старјешина поставља питања ученицима:

- Да ли имају профил на друштвеним мрежама и којим?
- На који су начин заштитили своје профиле?

Након тога их пита за лично искуство и искуство других у вези опасности у виртуелном свијету, као и да ли знају како да се одбране од тих опасности.

Главна активност:

Одјељењски старјешина ученицима наводи основне облике насиља над дјецом у виртуелном свијету.

Крађа профила

Крађа профила је облик насиља који се огледа у компромитацији туђих личних података (корисничког имена и лозинке) или фотографије и других података. Најучесталији облик овог насиља, које је и почетни корак за друге облике насиља, јесте тај што млади креирају профил на одређеној друштвеној мрежи на коју поставе властиту фотографију, личне податке, само они знају идентификационе и аутентификационе податке за приступ профилу, користи се тим својим формираним дигиталним идентитетом према другим интернаутима, чега су они свјесни.

Такође, у реалном окружењу његови пријатељи су упознати са његовим дигиталним идентитетом. Након инсталирања властитог дигиталног идентитета путем креираног профила, интернауту се сазнају, преузму или украду идентификациони и аутентификациони подаци те се његовом профилу приступа без његовог знања и одобрења, а неријетко се неодобрен и неауторизованим приступом надаље експлоатише његов дигитални идентитет посредством компромитованог профила (постављањем слика, коментара, лајковањем, комуникацијом са пријатељима, лажним представљањем, провоцирањем, вријеђањем других, омаловажавањем, конфронтацијом са другима...). Управо ова експлоатација дигиталног идентитета чини и негативни садржај крађе

профила, иако је разумљиво да крађа профила може постојати и без експлоатације дигиталног идентитета.

Одјељењски старјешина пита ученике да ли је неко од њих био жртва крађе идентитета или неко кога познају, те их пита како су се осјећали у том тренутку и шта су предузели по том питању. Такође, пита их шта треба да ураде да им се ово не би десило. Врло је важно нагласити да је неопходно:

- Имати „јаку“ лозинку, често је мијењати – лозинка мора имати минимално дванаест карактера који су комбинација великог и малог слова, бројева и интерпункцијских знакова,
- Не постављати доста фотографија, а поготово не личне податке,
- Не ступати у комуникацију са непознатима, поготово им не одавати личне податке, адресу, те друге податке на основу којих би им се могла открити шифра,
- Не стављати број телефона ни имејл адресу на профил.

Cyberbullying

Ријеч је о насиљу преко интернета или мобилног телефона, у свијету познатог као cyberbullying. Професор треба да напомене да је то чест облик насиља међу вршњацима. Врло је важно да се сугерише да су и починилац и жртва малољетници. Истаћи постоје двије врсте насиља преко интернета и то директан напад и напад преко посредника. Потребно је појаснити да се директан напад догађа када малољетник:

- шаље узнемирујуће поруке путем мобилног телефона, имејла или друштвених мрежа (chat);
- украде или промијени лозинку за имејл или надимак на друштвеним мрежама (chat);
- објављује приватне податке или неистине на друштвеним мрежама (chat), блогу или интернет страници;
- шаље узнемирујуће слике путем имејла или MMS порука на мобилном телефону;
- поставља интернет анкете о жртви;
- шаље вирусе на имејл или мобилни телефон;
- шаље порнографију и нежељену пошту на имејл или мобилни телефон;
- лажно се представља као друго дијете (украде профил, изради лажни профил...).

С друге стране, посебно треба напоменути да је насиље преко посредника најопаснија врста насиља путем интернета јер често укључује одрасле, међу којима има много људи с лошим намјерама. Оно се догађа када починилац напада жртву преко треће особе, која тога најчешће није свјесна. Наводимо примјере и разговарамо о ситуацијама у којима неко дијете дозна лозинку другог дјетета, за његову имејл адресу или надимак на друштвеним мрежама (chat). Тако с његове електронске адресе може слати узнемирујуће поруке његовим пријатељима, остављати непримјерене поруке на блогу, друштвеним мрежама (chat) или форуму. Свима се тако чини да је жртва заправо та која чини лоше ствари.

Grooming

Одјељењски старјешина наглашава да, када је о дјечи ријеч, груминг описује успостављање односа повјерења и емоционалне повезаности између дјетета и одрасле особе, с циљем врбовања и искориштавања у сексуалне сврхе.

Популаризовањем интернета и одомаћивањем истог у свакодневном животу и дјеце и одраслих, грумери су постали све чешћа појава. Прије интернета, уколико би родитељи примјетили да је неко непознат превише близак са дјететом, могли су брзо да реагују и спријече тај контакт, али данас је ова мисија много тежа.

Дјеца данас имају приступ интернету скоро од првог дана рођења. Прво преко таблета, затим телефона и компјутера. Баш преко тих, дјеца веома блиских справа, грумери проналазе пут до наивних дјечијих глава.

Грумери нису обични људи које можемо да сретнемо сваки дан. То су врсни манипулатори који се служе испробаним техникама за упознавање дјеце. Они постају њихови познаници са интернета, затим „најбољи пријатељи“ у које имају повјерења, а врло често и „онлајн момак/девојка“, и то све због једног циља – дијељење нагих фотографија или видеа. Грумери се представљају као вршњаци дјеце. Они нису класичан тип педофила који се разоткрива тако што се са дјететом одмах упусти у приче о сексу. Управо супротно. Ови људи су опасни зато што су стрпљиви. У стању су да се и годинама претварају да имају 9, 10, 11 година. Они са дјецом причају о домаћим задацима, о првим симпатијама, игрицама, наставницима и родитељима.

Прије успостављања контакта са дјететом, ови предатори надгледају групу дјеце, њихову комуникацију, круг пријатеља, локацију и положај у друштву. Затим, када прикупе довољно информација, спремни су да из групе издвоје дијете за које су оцијенили да ће најлакше да насједне на њихову причу. Цио овај процес се одвија споро и готово „природно“, тако да у великом броју случајева грумера не успијевају да открију ни родитељи, а камоли дјеца.

Иако су жртве дјеца оба пола, ипак има више дјевојчица које су мета овакве врсте манипулације. Један од најпознатијих случајева је случај Франка Р. из Холандије, који је 2005. године грумингом успио да око 300 дјевојчица узраста од 10-17 година, наведе до сексуалних активности, углавном онлајн, а 11 девојчица је успио да искористи и уживо. Заплијењено је око 26.000 филмова и око 144.000 фотографија које су пронађене на његовим рачунарима, као и велики број снимака телефонских разговора и дописивања преко телефона.

На овај тип прикривеног злостављања може да насједне свако дијете, без обзира колико је промишљено, вјешто или паметно.

Sexting

Социолошки гледано, ријеч је о негативној попутној појави технолошког развоја, али и директној посљедици све веће изложености дјеце, путем различитих медија, све

експлицитнијим сексуалним садржајима, што доводи до њиховог прераног сазријевања. Психолози овај феномен називају хиперстимулацијом дјече, а он има за посљедицу преурањено показивање интереса за сопствену или туђу сексуалност.

Закључити:

Слање сексуално експлицитних фотографија или порука сексуалног садржаја представља sexting.

Sextortion

Ријеч је о облику нефизичког присиљавања да се, првенствено, изнуди сексуална услуга од жртве. Sextortion се односи на широку категорију сексуалног искоришћавања у којима је злоупотреба моћи средство присиле, као и категорија сексуалног искоришћавања у којима се пријети ослобађањем сексуалних слика или информација које, као такве, постају начин присиле. СКРЕНУТИ ПАЖЊУ да се ради о најчешћем облику ове врсте искоришћавања дјече кроз УЦЈЕНУ И ПРИЈЕТЊУ приватним фотографијама и/или информацијама. Најчешћи извор тих средстава уцјене су друштвени медији и дијелење приватних информација и фотографија у online дописивањима.

Посебно нагласити:

Sextortion карактерише неравнотежа моћи између насилника и жртве, коју починилац користи да присили или натјера жртву да приступи сексуалним или новчаним захтјевима.

Live stream

Овај облик електронског насиља говори о преносу сексуалног злостављања дјече уживо, у реалном времену. То је радња која се одвија у реалном времену и настаје када је дијете присиљено да се појави пред веб камером, те да се укључи у сексуално експлицитно понашање или да буде подвргнуто сексуалном злостављању. Ови акти (видео или фото материјали) се затим, путем *live streama* (преноса уживо у реалном времену), преко интернета преносе до починиоца или купца који је платио и који тражи одређену врсту злостављања коју би гледао путем дигиталних медија у реалном времену.

Хејгерске групе (активности)

Ријеч је о групама које су јавне, полујавне (по позиву) или затворене групације интернаута на друштвеним мрежама које неријетко и самим својим именом или насловном фотографијом, те описом групе имплицирају мржњу према жртви („Сви ми који мрзимо...“, „Ко мрзи...“, „Фотографије и снимци голе...“). У оквиру групе се поставља материјал или садржај или се дају коментари који су увредљивог и понижавајућег карактера, омаловажавајући за жртву, а неријетко и пријетећег контекста. Неријетко је и жртва члан тих група, немоћна да било шта промијени, а свјесна насиља које се продукује према њој, свакако да на њу то посебно стигматизујуће дјелује. Имајући у виду да је

вршњачка популација готово акламативно прихватила друштвене мреже, разумљив је „хејтерски потенцијал“ за дистрибуцију (дијелење) овако креираних група, као и самог хејтерског садржаја и материјала у оквиру њих.

Одјељењски старјешина указују на конкретне хејтерске групе у граду, а потом од ученика траже одговор на питање да ли у школи познају неку хејтерску групу.

Одјељењски старјешина затим продискутује са ученицима и прати њихове емоције. Основно питање треба да гласи: „Препознајете ли сада основне облике насиља над дјецом и младима?“ и „Сматрате ли да је све о чему смо разговарали присутно у нашем свакодневном животу?“ Након заокружене претходне активности одјељењски старјешина чита ученицима примјер/случај насиља у виртуелном свијету. Ученике дијели у пет група према мјесту сједења.

Задатак за групе:

Прочитати текст и написати о којој врсти насиља је ријеч и које посљедице са собом носи.

Двадесетогодишњег младића је ухапсила полиција услед индиције да је силовао малолетницу коју је претходно врбовао преко Фејсбука. Наиме, овај корисник је преко лажног профила (креираног на име „DJ TONI“) ступио у контакт са петнаестогодишњом жртвом, лажно се представљајући и прикривајући властити идентитет, примарно старост, али и саме намјере. Након краћег дописивања, предложио јој је да се нађу, на шта је жртва пристала, те се састала са њим. Том приликом он је малолетницу одвео у свој стан и силовао. Силовање је снимио властитим мобилним телефоном, након чега је жртву константно уцјењивао да ће објавити снимак уколико не буде и даље пристајала на сексуалне односе са њим.

Завршна активност:

Презентација група и дискусија о електронском насиљу. Одјељењски старјешина наглашава да се у случају електронског насиља могу обратити и пријавити школи као и **полицији - Одјељење за високотехнолошки криминалитет МУП Републике Српске.**

Радионица 9: НЕ ОКРЕЋИ ГЛАВУ НА НАСИЉЕ

Циљ: Указивање на важност пријављивања случајева електронског насиља

Исходи учења – ученик ће бити способан да:

- разумије важност пријављивања електронског насиља.

Средства/материјал за рад: папир А4, папир за групу, оловке.

Трајање: 45 минута

Ток активности:

Уводна активност:

Одјељењски старјешина уводи ученике у рад разговором о значају пријављивања електронског насиља, те да поштовање других у виртуелном свијету показујемо и кроз пријављивање случајева електронског насиља. Наиме, бројна досадашња истраживања показују да ученици врло често знају да је неко злостављан у виртуелном свијету, али ћуте и никоме то не пријављују, јер не желе и сами постати жртве насиља. Тиме помажу починиоцима насиља да наставе са злостављањима, те тако и сами постају саучесници насиља.

Главна активност:

Одјељењски старјешина чита причу.

„Маја је много времена проводила на свом мобилном телефону. Играла је игре, дописивала се с пријатељицама преко Vibera, али и објављивала бројне садржаје на Snapchatu и Instagramu. Радилa је оно што раде и бројне друге младе дјевојке. Маја се истовремено активно бавила плесом, а била је и једна од најбољих ученица у разреду на чему су јој завидјеле пријатељице. Једног је дана једна од њих почела објављивати ружне поруке о њој на Snapchatu исмијавати је и називати погрдним именима. Убрзо су је и други вршњаци за које је мислила да су јој пријатељи почели вријеђати, говорити јој да је ружна *бубаторка*, да је клемпава и слично. Мају је то јако повриједило. Почела се повлачити у себе, избјегавати дружења с пријатељима, проводила је све мање времена на интернету, а ускоро су јој и оцјене у школи постале све лошије. Није знала шта да ради и зашто се њени пријатељи понашају тако лоше према њој.“

Задаци за рад у пару

На темељу наведене приче, замолите ученике да размисле и у пару одговоре на сљедећа питања записујући одговоре на лист папира.

1. Како друга дјеца могу помоћи у спречавању таквих облика електронског насиља?
2. На који начин други ученици могу помоћи самој злостављаној дјевојци?
3. На који начин други ученици могу помоћи у спречавању починиоца насиља да наставе са злостављањима?
4. Кома се такви облици насиља могу пријавити како би се помогло дјевојци која је злостављана?

Завршна активност:

Ученици презентују радне задатке, а одјељењски старјешина по потреби поставља додатна питања.

Радионица 10: РЕАГУЈ ИСПРАВНО

Циљ: Упознавање са правилним реаговањем у случају електронског насиља и познавањем система е-безбједности.

Исходи учења – ученик ће бити способан да:

- правилно реагује у случају електронског насиља,
- препозна систем подршке е – безбједност.

Средства/материјал за рад: папир А4, папир за групу, оловке.

Трајање: 45 минута

Ток активности:

Уводне активности:

Разговарати са ученицима на који начин је потребно реаговати у случају електронског насиља. Често се дешава да особе које су изложене насиљу тешко виде излаз из настале ситуације. У оваквим случајевима, који се могу свима десити, треба знати како реаговати и коме се обратити.

Главне активности:

Одјељењски старјешина још једном ученицима понавља да електронско насиље :

1. Може бити присутно 24 сата и сваки дан у седмици.
2. Особе су изложене насиљу и узнемиравању код куће и на другим мјестима која су за њега била сигурна.
3. Публика и свјedoци могу бити многобројни и брзо се могу повећавати.
4. Особе које се понашају насилно могу остати анонимне, па ономе ко чини злостављање то може бити подстицај за наставак.
5. Врши се без физичког контакта са жртвом или публиком, па је теже схватити посљедице насилног понашања.
6. Код насиља на интернету постоји снага писане ријечи.

САВЈЕТИ:

1. Никад немојте давати податке ни фотографије о себи, својој породици и пријатељима, јер се могу злоупотријебити.
2. Имајте на уму могућност лажног представљања.
3. Немојте писати ништа чега бисте се стидјели, ако то прочитају ваши пријатељи у школи или у комшилику, не шаљите фотографије које не бисте жељели показати другима.
4. Нисте ви криви због тога што вам пријете и вријеђају вас.
5. Затражите помоћ од старијих чак и кад мислите да сте учинили нешто недопуштено.

Заједно са ученицима поновити шта да урадимо ако смо изложени насиљу путем интернета.

Истаћи: Ако доживите било који облик насиља или злостављања немојте самостално рјешавати овакве проблеме и немојте прећуткивати постојање оваквих проблема.

Ако сте изложени насиљу путем интернета, савјетујемо вам да предузмете сљедеће кораке:

1. Поразговарајте о томе са неком старијом особом (родитељима, професором, старијим братом или сестром, било ким у кога имате повјерење).
2. Обратите се стручним сарадницима у школи.
3. Обратите се у вашој школи тиму за превенцију насиља (уколико постоји).
4. Не бришите поруке или слике, јер могу послужити као доказ.
5. Контактирајте интернет провајдера и пријавите да сте примили такву поруку.
6. Обавезно контактирајте полицију ако поруке садрже пријетње насиљем, ухођење, напастовање, дјечију порнографију и слично.
7. Ако вам је познат идентитет извршиоца, број или електронска адреса са које су узнемирујуће и злонамјерне поруке упућене, свакако обавјестите о томе полицију, мобилне оператере, интернет провајдера, школу.

Завршне активности:

Поставити питања свим ученицима:

1. Да ли знате коме можете да се обратите у случају електронског насиља?
2. Како бисте ви реаговали да доживите електронско насиље?

Одабрати неколико ученика да изнесу своје мишљење

Након тога информисати ученике о подршци за младе у случају електронског насиља или са ученицима истражити да ли постоје центри или организације у локалној заједници које пружају подршку младима из области е-Безбједности.

Нпр. Наведите им да на сљедећим линковима могу добити информације о електронском насиљу: <https://www.unicef.org/serbia/zaustavimo-digitalno-nasilje>
<https://pametnoibezbedno.gov.rs/>

Радионица 11: УПОЗНАЈМО ДРУГЕ КУЛТУРЕ

Циљ: Упознавање са различитим културама и њиховим специфичностима, схватање зашто је важно поштовати различите културе, те зашто не треба имати стереотипе и предрасуде према некоме из друге културе. Увиђање сличности и разлика између своје културе и културе која је представљена.

Исходи учења – ученик ће бити способан да:

- идентификује специфичности других култура,
- уочи сличности и разлике између своје и других култура.

Средства/материјал за рад: папир А4, папир за групу, оловке, припремљени текстови.

Трајање: 45 минута

Ток активности :

Уводне активности:

Питати ученике да ли они знају какви су Роми? Зашто су такви? Зашто су они често у вицевама? Знају ли неког Рома? Какав је? Како изгледа ромска застава? Знају ли нешто рећи на ромском језику?

Главне активности:

Прва вјежба: Читање и разговор о тексту о Ромима (Прилог 1). Изражајно прочитати текст о Ромима и затим водити разговор: Зашто су Роми напустили своју отаџбину? Куда су се кретали? Зашто су се сви лоше односили према њима? Како бисте се ви осјећали да вас неко одбацује и лоше се односи према вама и вашој породици? Шта мислите о овом тексту?

Другу вјежбу ће радити у групама, а одјељењски старјешина ће формирати групе према мјесту сједења. Ученици ће добити по копију текста о ромској култури и копију табеле са питањима: Шта карактерише ромску културу, а шта твоју културу (Прилог 2)?

Након што прочитају текст, ученици ће добити задатак да уоче сличности и разлике између двију култура. Након урађеног задатка свака група ће прочитати шта је написала, а остале групе ће коментарисати.

Завршне активности:

Поставити питања ученицима:

- Да ли вам је интересантна ромска култура и зашто?
- Да ли и Роми имају своја права?
- Какво је ваше мишљење о Ромима?
- Да ли ћете након ове радионице промијенити свој став и мишљење о Ромима? На који начин?

Напомена:

Радионица се може прилагодити и за друге културе. Приликом припремања радионице, наставници могу користити Приручник: *Упознајмо се – Националне мањине у Босни и Херцеговини*.

Прилог 1

Отаџбина Рома је Белуцистан, сува и за живот сурова област у сјеверозападној Индији. Још у X вијеку почели су да напуштају своју отаџбину тражећи повољније услове живота. Тада почињу њихова стална путовања и номадски начин живота. У Европу су почели да стижу преко Мале Азије, а на Балкан преко мореуза Босфор. У XIV вијеку населили су област Карпата, одакле су се раширили на све стране европског континента. Данас нема државе у којој нема Рома. У Босну и Херцеговину су дошли са Османлијама. Нису сви Роми номади. Већина Рома данас живи старосједилачким начином живота и такви Роми се зову Калопери, док се Роми који се селе од мјеста до мјеста називају Чергари. Кроз своју историју Роми су претрпјели бројна понижења и прогоне. Чак су у неким земљама у средњем вијеку доношени и закони против Рома. Највећи прогон и страдање Рома десио се за вријеме Другог свјетског рата. Роми су често били искључени из заједнице у којој су живјели и која ништа није знала о њиховој култури, језику, обичајима. Зазирање од Рома и честа нетолеранција доводиле су до стварања негативног односа према њима. Од 1993. године проблеми Рома су означени као један од европских приоритета. И у Босни и Херцеговини ромска удружења су организована и подржавана кроз бројне пројекте. План акције о образовним потребама Рома и припадника осталих националних мањина сачињен је 2004. године, а који подразумева да се Роми потпуно укључују у образовни систем.

Прилог 2

Роми су народ који нема своју државу и никада нису водили освајачки рат. Не познају национализам. У старом друштвеном организовању, које и данас негдје постоји, заједнице Рома бирају свог кнеза – церибашу. Он се брине о реду унутар заједнице и њега питају о свим важним питањима у заједници. Најпознатији ромски празник је Ђурђевдан и тај дан означава почетак љета. Роми познају само два годишња доба: љето и зиму. Љето почиње 6. маја и траје до 2. августа. На први дан прољећа, 21. марта Роми око својих кућа пале ватре, на свакој страни по једну. Углавном пале крпе, да би димом отјерали змије. Том приликом сви укућани изађу вани и узвикују: „Бјежи гујавице, ето ластавице!“. Тада су сигурни да се око њихових кућа неће појавити змије цијеле године. Ромску заставу чине двије боје које симболизују вјечно лутање Рома. То су зелена, као симбол неограниченог природног пространства и слободе кретања, та плава као симбол небеског пространства. У средини заставе је точак, који означава вјечно путовање Рома и напредак.

Радионица 12: КО ЈЕ КАКАВ?

Циљ: Подизање свијести о предрасудама и стереотипима код ученика, те препознавање предрасуда и стереотипа и њихово ублажавање.

Исходи учења – ученик ће бити способан да:

- уочи предрасуде и стереотипе,
- развије и изрази емпатију према другим ученицима.

Средства/материјал за рад: папир А4, папир за групу, оловке, припремљени текстови.

Трајање: 45 минута

Ток активности :

Уводне активности:

У уводном дијелу часа одјељењски старјешина ће замолити ученике да напишу по три особине за сваки од сљедећих лица: глумац, спортиста, Ром, лекар, политичар, полицајац, инвалид, плавуша.

Главне активности:

Замолити неколико ученика да прочитају шта су написали. Након читања питати их да ли познају неко од ових лица (нпр. да ли познају неког глумца, плавушу, полицајца) и да опишу лице какво је. Да ли је оно што су написали о одређеном лицу овако како су га описали? Разговарати са ученицима о томе зашто су навели неке особине о лицима, а да их не знају?

- Да ли би промијенили мишљење и одговоре ако би упознали та лица?
- Да ли су, када су писали особине, мислили на конкретно лице које познају, или су наводили оно што су чули од других?
- Од кога су чули, шта?
- Да ли су икада питали зашто је неко овакав или онакав, зашто тако о њему причају или само прихватају да је неко генерално такав?
- Могу ли навести још неке примјере, на примјер о грађанима неких земаља (Американци, Руси, Црногорци ...).
- На основу чега су навели такве примјере?

У другом дијелу ученици ће радити у групама. Свака група ће добити задатак да се припреми и представи: Црногорце, полицајца, плавушу, политичара, лекара, глумца, инвалида.

На великом папиру, који ће подијелити у двије колоне, у прву колону група ће написати своје карактеристике, позитивне и негативне, а другу колону ће оставити празну. Папире ће залијепити на видна мјеста. По један представник групе стајаће крај папира и бранити ставове групе, односно одговарати на питања осталих ученика који обилазе групе, читају карактеристике и знаком + (плус) крај одређене карактеристике изражавају своје слагање, а

знаком – (минус) неслагање. Уколико нису сигурни за неку карактеристику, представника групе могу питати за појашњење. Након десет минута свака група ће сумирати број слагања и неслагања.

Са ученицима разговарати о њиховим ставовима према овим питањима, зашто тако мисле, зашто су ставили + или – крај одређене карактеристике.

Завршне активности:

У завршном дијелу часа замолити ученике да поново напишу по три особине за свако од сљедећих лица: глумац, спортиста, Ром, љекар, политичар, полицајац, инвалид, плавуша и прозвати неколико ученика да прочитају написано.

Да ли се разликује оно што су сад написали од оног што су написали на почетку часа? Зашто?

Радионица 13: ДИСКРИМИНАЦИЈА И ТОЛЕРАНЦИЈА

Циљ: Упознавање са појмом дискриминација, стереотипи и предрасуде. Упознавање са осјећањима и положајем које припадници дискриминисане групе имају, тј. у којем се налазе

Исходи учења -ученик ће бити способан да:

- разумије појам дискриминација,
- разумију положај особе која је дискриминисана.

Средства/материјал за рад: папир А4, папир за групу, оловке, припремљени текст (дефиниције), фотографије, маркер. Трајање: 45 минута

Ток активности :

Уводне активности:

Одјељењски старјешина објашњава појмове стереотип, предрасуда и дискриминација. Прије почетка радионице припремити фотографије које приказују жене и мушкарце у различитим ситуацијама. Међу исјечцима треба да буду и фотографије које подстичу, али и доводе у питање стереотипе, и оне позитивне. Постоји могућност да ученици у току вјежбе почну критиковати сваку фотографију, без обзира на то што је она позитивна, што они, наравно, у том случају не увиђају. Било би добро фотографије приказати на зиду уз помоћ пројектора. (Понуђени су примјери фотографија у додатку.)

Главне активности:

Подијелити ученике на мање групе, те свакој групи дати по један велики папир, маркер, и двије фотографије.

1. Замолити ученике да погледају фотографије које су добили и да одговоре на сљедећа питања за сваку фотографију посебно:

- Коју поруку преноси фотографија о лицу које видите на њој?
- Да ли фотографија приказује лице на добар или лош начин?
- Да ли бисте ви вољели да вас (или вашу мајку или оца, или брата или сестру) неко прикаже на такав начин?
- Објасните зашто (без обзира на то да ли је одговор да или не).

Замолити све групе да свима покажу једну од фотографија које су добили и да притом одговоре на постављена питања. Питати остале ученике да ли се слажу са одговорима дате групе.

2. Нека сви ученици стану један поред другог на једнаку стартну позицију. Прочитати им сљедеће тврдње, а они нека направе корак унапријед ако се та тврдња односи на њих.

- Ако су те икад задиркивали или с тобом збијали шалу или те називали погрдним именом.
- Ако си се икада осјећао/-ла изостављеним/-ом или потпуно искљученим/-ом из неке активности.
- Ако су те задиркивали због вјерског поријекла.
- Ако су те икад просуђивали или задиркивали због поријекла твоје породице (друга националност).
- Ако су те икад задиркивали због твога нагласка.
- Ако си се некада осјећао/-ла престрашеним/-ом, непожељним/-он или усамљеним/-ом.
- Ако су те исмијавали што носиш наочаре, протезу за зубе, слушни апарат.
- Ако су те исмијавали због одјеће коју носиш, висине, тежине, тена, те величине или облика твога тијела.
- Ако су ти некада рекли да си злочесто, незахвално, лоше или безвриједно дијете.
- Ако је неко према теби био зао, а ти си оклијевао или се бојао да о томе проговориш.

Завршне активности:

Одјељењски старјешина поставља питања ученицима:

- Како сте се осјећали када је требало да направите сљедећи корак?
- Ко је направио највише корака?
- Шта сте научили о себи?

Истаћи: Када сте направили корак, тиме нисте постали нимало мање вриједни поштовања и брижности. Заправо, вјероватно су многи од тих тренутака били они када вам је највише требало поштовање и брижност. Сада знамо какав је осјећај бити повријеђен. Добро је сву ову повријеђеност подијелити са другима.

Прилог 1 - Фотографије



Прилог 2 – Дефиниције

Стереотип – генерализација (на основу једне особине или појаве доноси се суд о појединцу, народу или догађају).

Предрасуда – унапријед одређен став о некоме или нечему без поткријепљености доказом, односно, чињеницама.

Дискриминација – ускраћивање права или одбацивање некога.

Радионица 14: ОБОЈИ СВИЈЕТ ШАРЕНИМ БОЈАМА ТОЛЕРАНЦИЈЕ

Циљ: Разумијевање појма толеранције кроз различите примјере и развијање духа толеранције, прихватање различитости, разумијевања и уважавања међу ученицима.

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- разумије појам толеранција,
- прихвата различитости.

Средства/материјал за рад: папир А4, папир за групу, оловке, припремљени текст (дефиниције), фотографије, маркер.

Трајање: 45 минута

Ток активности :

Уводне активности:

Почните са ученицима дискусију о томе кога највише толеришу, коме могу лако све да опросте, или да ли знају некога ко је другачији од њих, а да се добро слажу.

Главне активности:

Одјељењски старјешина поставља питања и замоли ученике да изађу испред табле. Ученици се изјашњавају за свако питање појединачно.

Размисли: да ли би могао/ла бити добар пријатељ/-ица с неким:

- ко је фудбалски навијач, нпр. Јувентуса,
- ко је Ром/Ромкиња,
- ко је делинквент,
- ко слуша народњаке,

- ко је одликаш,
- ко је богаташ,
- ко је са прекомјерном тежином,
- ко је ХИВ позитиван,
- ко је Афроамериканац,
- ко је манекенка,
- ко је хеви металац,
- ко је старији или млађи од тебе пет година,
- ко је психички болестан/-на (нпр. депресија, психоза, анксиозни поремећаји...).

Ако је твој одговор ДА, стани на десну страну, ако је НЕ, стани на лијеву страну разреда, а ако ниси сигуран/-на, стани у средину.

Завршне активности:

Шта ти се не свиђа код лица из ове групе? Које им још особине приписујеш? Поведите малу дискусију сваки пут.

Ученицима ће можда бити неугодно да се определијеле за одговор НЕ, али можда ће им бити лакше да стану у средину и опишу које особине приписују тој групи.

Прилог 1 – О толеранцији

Шта је то толеранција?

Толеранција је поштовање различитости, а то значи уважавање свих људи око тебе, без обзира на то што су они различити од тебе и твојих пријатеља и без обзира на то понашају ли се различито од тебе/вас. Људи могу имати различита мишљења, потицати из различитих крајева, вољети оно што ти не волиш и не вољети оно што ти волиш. Толеранција значи не подлијегати љутњи, мржњи и жељи да повриједимо другог.

Толерантни постајемо када другу особу упознамо, а тиме упознамо и њихова мишљења, страхове и надања без обзира на то разликују ли се од наших.

До кршења људских права долази најчешће због неспособности појединаца да узму у обзир и прихвате различитости других. Као крајњи примјер може се узети један војни режим који искорјењује различитости које сматра пријетећим. Или на примјер физички или вербални напад на лице чија нам једна издвојена особина смета (национална, вјерска припадност, полна оријентација, нека особина...).

У блажем случају, недостатак толеранције води до стварања личних предрасуда и дискриминације група или појединаца (изоловање, одбацивање, игнорисање, недавање једнаких шанси приликом оцјењивања, запошљавања, напредовања).

Из опште декларације о људским правима.

Међународни дан толеранције обиљежава се 16. новембра. То је дан када се широм свијета подсјећа на поштовање и уважавање другачијих од нас. Али, за почетак добро је бити

свјестан онога и оних које не толеришемо, или према којима имамо негативан став, јер смо томе сви склони. На то утичу наша искуства, ставови друштва, приказ медија, те навике и ставови у нашим породицама.

4.3.ТЕМАТСКА ЦЈЕЛИНА: ЗДРАВИ ЖИВОТНИ СТИЛОВИ

Тематска цјелина *Здрави животни стилови* заступљена је у виду двадесет и два (22) модела педагошких радионица, а исходи учења који су дефинисани за наведену тематску цјелину о здравим животним стилевима могуће је остварити кроз реализацију садржаја и активности који су планирани у педагошким радионицама. У појединим моделима радионица су дефинисани *циљеви радионице (Циљ увијек представља намјеру професора тј. оно што ће радити, што жели постићи)*, умјесто исхода учења (*Исход се увијек односи на ученика тј. шта ће ученик бити у стању/бити способан да зна, разумије и/или умије/може да уради/покаже након завршетка процеса учења*), али професор може из циља препознати и дефинисати исход учења који ученици требају остварити током часа или током више часова. Тако нпр. ако је циљ радионице - *Подстицање ученика да учествују у еколошким акцијама и манифестацијама, те упознавање са еколошким правилима ...* онда исход учења можемо дефинисати као: *Ученик ће бити способан да учествује у еколошким акцијама, те познаје и поштује еколошке принципе/правила.*

Временски оквир за реализацију наведених модела радионица углавном је планиран у оквиру једног часа или 45 минута. С обзиром да професор тј. одјељењски старјешина може неке од модела да модификује и/или прошири/допуни, усклади са потребама ученика и одјељења, у том случају неопходно је прилагодити и/или ускладити и временски оквир/вријеме трајања за реализацију садржаја/активности одређеног модела радионице.

4.3.1. Модели радионица за ДРУГИ разред - ЗДРАВИ ЖИВОТНИ СТИЛОВИ

Радионица 1: ПИРАМИДА ИСХРАНЕ

Исходи учења – ученик ће бити способан да:

- разумије пирамиду здраве исхране (познаје основне елементе),
- уочава правилан одабир намирница у свакодневној исхрани,
- искаже интересовање и мотивацију за правилну исхрану и чување здравља.

Средства/материјал за рад: пано, дрвене бојице, оловке.

Структура радионице:

Уводни дио (5 минута):

Представљање теме и исхода учења током радионице. Уводна игра по избору водитеља радионице тј. професора.

Средишњи дио: (30 минута):

Ученици на основу претходних знања праве пирамиду исхране тј. на заједнички пано цртају намирнице које спадају у одговарајуће групе. Затим заједно са наставником објашњавају сваку категорију пирамиде исхране и правилан унос намирница према пирамиди.

Када заврше тај задатак ученици ће направити јеловник своје свакодневне исхране и упоредити јеловник са пирамидом исхране коју су претходно направили. Из тога ће извући закључак да ли се правилно хране и шта треба да промијене у својој исхрани, тј. чији унос намирница треба да повећају, а чији унос треба да смање. На тај начин ће побољшати своје здравље и прилагодити своју исхрану својим годинама, али и могућностима.

Завршни дио (10 минута):

Позвати ученике да изнесу како им је било током ове активности, шта им је било тешко, да ли су дошли до неких закључака, а за домаћи задатак направити одређену промјену у погледу исхране и примијенити правило пирамиде исхране један дан у складу са својим могућностима, те осмислити и нацртати своју пирамиду исхране на основу намирница које су тај дан уносили.

Vinston R. (2006), *Човек*, велика илустрована енциклопедија, Младинска књига, Љубљана

Радионица 2: ОДГОВОРНО ПОНАШАЊЕ У ЉУБАВИ

Исходи учења – ученик ће бити способан да:

- разумије да изградња партнерских односа подразумева обострану размјену пријатних социјално-емоционалних односа,
- уочи сличности емоције љубави и партнерских односа те исте усклади са личним растом и развојем.

Материјал за рад: прилог *Скала проције*, пано папир и маркери (фломастери).

Структура радионице:

Уводни дио (5 минута):

Представљање теме и исхода учења. Уводна игра по избору водитеља радионице, тј. професора.

Средишњи дио (30 минута):

Професор замоли ученике да се удобно смјесте и зажмире, те да замисле своју идеалну партнерску везу: Каква она треба да буде? Како је замишљају?

Након што су ученици, свако за себе, размислили, професор поставља питања: „Каква партнерска веза треба да буде? Шта одликује једну квалитетну везу?“, а затим задаје задатак ученицима да на скали од 1 до 5 процијене колико је свака од наведених ставки важна за изградњу квалитетне партнерске везе (могу дати исту оцјену за различите ставке):

- ❖ оцјена 1 - значи уопште није важно,
- ❖ оцјена 2 - није много важно,
- ❖ оцјена 3 - нити је важно, нити је неважно,
- ❖ оцјена 4 - важно је, и
- ❖ оцјена 5 - од пресудне је важности.

Ученици могу да допишу и сопствене ставке и процијене их. (*Скала процјене „Каква партнерска веза треба да буде?“ се налази у Прилогу).*

Процјене ученици задржавају код себе, а професор их подстиче да анализирају своје одговоре на начин да сагледају које ставке су процијенили као најважније, да ли има већи број ставки којима су дали исти ниво важности, а које ставке су процијенили као неважне или мање важне за изградњу квалитетне партнерске везе. Уколико ученици желе могу да упореде своје процјене. Након процјена, професор ученицима чита *Причу 1*, а затим *Причу 2*.

Прича 1

„Данило и Маја су већ једну годину у вези. Заљубљени су и вријеме углавном проводе заједно. Маја се знатно мање виђа са својим другарицама него раније. Данас је одлучила да иде са старим друштвом на базен. Обавијестила је Данила да иде на базен са другарицама и да се враћа до шест сати. Након неког времена на базену се појавио и Данило, те је Маја убрзо поздравила другарице и отишла са Данилом.“

Прича 2

„Коста и Бланка су већ пет мјесеци заједно, иду у исту школи. Сваки одмор су заједно, као и вријеме после школе. Суботу вече је Бланка изашла са пријатељима из насеља, јер су јој недостајали и дуго се није састала са њима, међутим Кости није рекла, јер је мислила

да ће се љутити и неће одобрити њен излазак. Коста је то вече срео Бланку у граду док је шетао свог пса.“

Наставник отвара дискусију питањима:

- ❖ Каква је веза описана у *Причи 1*, те у *Причи 2*?
- ❖ Како су поступили актери у причама?
- ❖ Шта треба да промијене како би њихова веза била боља?
- ❖ Које су одлике квалитетних партнерских веза? Упоредите приче са вашим процјенама из претходног задатка! Шта сте сазнали?

Коментар професора: Партнерске везе у којима нешто морамо скривати, да се партнер не би наљутио, јер се плашимо да ћемо повриједити његова осјећања није квалитетна веза. Квалитетне партнерске везе су оне у којима можемо отворено и искрено рећи своје жеље и ставове, без бојазни од осуђивања или условљавања друге стране.

Завршни дио (10 минута):

Испуњеност очекивања учесника. Завршна активност по избору професора.

Прилог: Скала процјене - Каква партнерска веза треба да буде?

Ставка	Процјена				
	1	2	3	4	5
Прихватање аргумената партнера ако је у праву.					
Мијењање себе како би се вољеној особи у потпуности свидјели.					
Стално провођење времена заједно.					
Признавање погрешних поступака.					
Провјеравање партнера када негдје иде или сам нешто ради.					
Разговор са пријатељима о проблемима у партнерским односима.					
Отворен разговор партнера о проблемима који се јављају у вези.					
Обиљежавање заједничких важних датума.					
Испуњавање захтјева партнера како би се осјећао добро.					
Препирке и свађе о којим се разговара.					
Отворено признавање свих тајни партнеру.					
Скривање истине како би се одржали добри односи.					
Искључиво заједничко провођење времена.					
Повјеравање пријатељима о свађама са партнером.					
Заједничко рјешавање проблема.					
Вријеме које један партнер има само за себе.					
Заједничка дружења са пријатељима.					

Уважавање разлика у мишљењима.					
Потреба да се упознају жеље и интереси партнера.					
Подржавање партнера у ономе што жели остварити.					
Попуштање партнеру како би остали у вези.					

Прилог: FESTINA LENTE, збирка радионица за групни рад са дјецом и младима у васпитно - образовном систему; Друштво психолога Републике Српске; Бања Лука 2020. година

Радионица 3: ПСИХОАКТИВНЕ СУПСТАНЦЕ – ЗДРАВСТВЕНИ РИЗИЦИ УПОТРЕБЕ АЛКОХОЛА И ДРОГА

Циљеви радионице:

- стицање знања о штетности употребе и злоупотребе психоактивних супстанци на психофизички развој младих са трајним посљедицама на цјелокупан организам,
- подизање свијести ученика кроз стицање основних знања о врстама дрога и деструктивном утицају дрога на ментално и физичко здравље сваког организма, те могућности превентивног дјеловања на конзумацију дрога и настанку болести.

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- дефинише зависност, те уочи и препозна показатеље зависности,
- идентификује штетно дејство алкохола и других дрога на организам,
- препозна које су супстанце дроге, те зашто представљају проблем и опасност за појединца и друштво.

Средства/материјал за рад: оловка, хамер папир, радни лист „Здравствени ризици употребе алкохола и дрога“.

Структура радионице:

Уводни дио:

Упознати ученике са садржајем часа и истакнути важност наставних садржаја за физичко и ментално здравље сваког појединца са посебним акцентом на период адолесценције, те и да свака употреба психоактивних супстанци има трајне посљедице на здравље и квалитет живота.

Средишњи дио:

Активност (прва могућа варијанта): Подијелити ученицима радни лист „Здравствени ризици употребе алкохола и дрога - ТАЧНО ИЛИ НЕТАЧНО“ и замолити их да га попуне свако за себе. Када ученици заврше попуњавање, рећи им да кратко у пару продискутују своје одговоре. Професор затим тражи да се ученици подизањем руке изјасне ко је ТАЧНО, а ко НЕТАЧНО заокружио на прво питање – даје коментар и образложење за тачан одговор. И тако даље док се не анализирају одговори на сва питања.

Напомена: Нека питања могу изазвати дискусију међу ученицима. Професор треба да охрабри и олакша дискусију ученика кроз давање образложења.

Активност (друга могућа варијанта): Професор или неко од ученика представља садржај паноа који је припремљен прије часа, а у чијој припреми су учествовали заједно одјељењски старјешина и ученицима. Приликом представљања паноа посебан осврт треба да буде на визуелни тј. сликовни дио због бољег ефекта и визуелног памћења у приказу посљедица које злоупотреба психоактивних супстанци оставља на поједине органе и организам као цјелину болести. Размјена мишљења о штетности коришћења психоактивних супстанци и важности превентивног дјеловања да не дође до коришћења истих.

Напомена за професора: Било коју активност (прву или другу варијанту) да изабере професор, потребно је ученике упознати са сљедећим важним информацијама:

- Шта су то психоактивне супстанце?
- Које врсте психоактивних супстанци постоје?
- Које су законске одредбе-казне за коришћење психоактивних супстанци?
- Шта значи појам зависност?
- Који су ризици употребе дрога?
- Које промјене понашања могу настати након употребе дрога?
- Које су посљедице коришћења психоактивних супстанци?
- Које су то животне околности које доводе до тога да неко крене са употребом психоактивних супстанци?

Завршни дио:

Објаснити још једном зашто је алкохол дрога, те истаћи колико су дроге опасне, те да стварају и физичку и психичку зависност, као и да уништавају и живот конзумента и живот његове породице. Рећи ученицима податак да су истраживања показала да особа постаје алкохоличар ако седам година сваки дан попије само једно пиво. Важно је да схвате да је и пиво алкохол који ствара зависност (најчешћи коментари ученика су да пиво није алкохол и да није штетно).

Урадити рефлексију средишњег дијела часа уз сумирање закључака и сугестија како унаприједити и подићи свијест о деструктивном дјеловању сваке врсте дроге на цјелокупно здравље младе личности са трајним посљедицама. Договорити посјету експерта из ове

области (љекар, полицајац, социјални радник ...) која ће приближити повезаност злоупотребе са кршењем закона и прављењем кривичних дјела као и опште штетности по живот.

Прилози: Радни лист „Здравствени ризици употребе алкохола и дрога“

„Здравствени ризици употребе алкохола и дрога“ – Лист са одговорима

Радни лист „Здравствени ризици употребе алкохола и дрога“

Прочитајте сваку изјаву и закружите **Т** или **Н** (тачно или нетачно) испред сваке.

Одговор		Изјава/тврдња
Т	Н	1. Алкохол је стимулант, он подиже расположење.
Т	Н	2. Зависност од дроге је само стање ума.
Т	Н	3. Познато је да је узимање алкохола опасно током вожње, док са марихуаном то није случај.
Т	Н	4. Младима први пут нуде дрогу старије непознате особе које се крећу по мјестима гдје су дјеца.
Т	Н	5. Шоља јаке, црне кафе, свјеж ваздух или хладан туш помоћи ће вам да возите иако сте претходно пили.
Т	Н	6. Најчешће коришћена дрога је марихуана.
Т	Н	7. Ако желиш да пијеш, боље је да пијеш пиво него виски.
Т	Н	8. Пошто марихуана повећава концентрацију и опажање, она помаже у развијању креативности и учењу.
Т	Н	9. Када трудница пије или користи дроге, и њена нерођена беба је погођена.
Т	Н	10. Људи никада не умиру од тровања алкохолом.
Т	Н	11. Марихуана ствара зависност.
Т	Н	12. Трагови марихуане могу се открити у организму све до недељу дана од попушене само једне цигарете.
Т	Н	13. Млади који почињу да пију прије 15-те године су у двоструко већој опасности од проблема са алкохолом од оних који сачекају да прођу њихове тинејџерске године.
Т	Н	14. Узимање једне чашице пића ће вас загријати током зиме.
Т	Н	15. Пушење марихуане је повезано са повећаним ризиком од бронхитиса, емфизема и рака плућа.
Т	Н	16. Може вам бити веома лоше од мирисања лијепка, али то није смртоносно.
Т	Н	17. Алкохол и средства за умирење не смију се узимати заједно.
Т	Н	18. Антихистаминици (лијекови против алергије) класификују се као депресиви, јер се могу користити да релаксирају или умире централни нервни систем.

„Здравствени ризици употребе алкохола и дрога“ –Лист са одговорима

Одговор	Образложење
НЕТАЧНО	1. Алкохол је депресив. Успорава рад мозга и кичмене мождине.
НЕТАЧНО	2. Зависност од дроге је стварна. Она је и физичка и психичка.
НЕТАЧНО	3. Истраживања показују да се способност вожње смањује већ након 4 - 6 сати од узимања цигарете марихуане, а свој максимум достиже у фази када се корисник опоравља од почетне интоксикације.
НЕТАЧНО	4. Млади људи обично бивају изложени дрогама тако што их на то упуте пријатељи.
НЕТАЧНО	5. Када се алкохол једном нађе у организму, ништа не може да убрза процес његове елиминације, јер је то процес који се одвија тачно одређеном брзином. Најбоље је да се сачека по један сат за свако пиће које сте попили послјие првог.
НЕТАЧНО	6. Најчешће злоупотребљавана дрога је алкохол.
НЕТАЧНО	7. Пиво, вино и јаки ликери садрже алкохол, те производе исти ефекат.
НЕТАЧНО	8. Марихуана утиче на размишљање и расположење, смањује способност концентрације, те стога и способност учења.
ТАЧНО	9. Било која дрога, укључујући и алкохол, пролази кроз постељицу до плода и може да га оштети.
НЕТАЧНО	10. Људи могу умријети од прекомјерног узимања алкохола, што доводи до депресије централног нервнoг система, коме и смрти.
ТАЧНО	11.Марихуана је дрога која ствара психичку зависност.
ТАЧНО	12.Трагови марихуане могу се наћи у тијелу човјека који је попушио макар и једну цигарету, чак и недјељу дана након тога.
ТАЧНО	13.Истраживања показују да дјеца која су пробала алкохол прије своје 15-те године имају чешће проблеме са дрогом уопште.
НЕТАЧНО	14.Алкохол изазива ширење крвних судова у близини коже. То ширење изазива осјећај топлоте код конзумента, мада он у ствари губи топлоту много брже, што доводи до смањења тјелесне температуре.
ТАЧНО	15.Марихуана садржи много више токсичних супстанци, него дуван те изазива знатна оштећења плућа.
НЕТАЧНО	16. Лијепак, бензин, етар, бронза и разни распршивачи садрже органске раствараче, материје које дјелују депресивно и разорно на мозак, те могу довести до парализе центра за дисање и тренутне смрти усљед гушења.
ТАЧНО	17. Оба имају депресивно дејство на централни нервни систем, а ако се узму заједно ефекат се умножава и може довести до трајних оштећења мозга.
ТАЧНО	18.И неки лијекови које преписују љекари могу бити депресиви. Поред антихистаминика то су и средства за умирење, пилуле за спавање и мишићни релаксанти.

Радионица 4: РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЉЕ

Циљеви и задаци радионице:

- Уочити колико ученици имају прилике отворено разговарати, тражити савјете и информисати се о сексуалном и репродуктивном здрављу у својој породици, школи и мјесту у којем живе.
 - Указивање на значај начина на који се стичу информације и знања о сексуалности.
 - Подстицање ученика да користе стручне изворе информација и отворено постављају питања о теми сексуалности.
 - Подстицање ученика да о питањима сексуалности разговарају отворено са стручњацима или одраслим особама од повјерења.
 - Омогућити ученицима да стекну увид у разлоге због којих се млади ријетко или нерадо обраћају за помоћ или тражење савјета у области сексуалног и репродуктивног здравља.
 - Омогућити ученицима да доживе професора/водитеља као особу од повјерења којој се могу обратити за помоћ.
 - Умањити евентуалне стрепње и страхове младих од сарадње са стручним лицима у школи, савјетовалишту за младе и другим релевантним институцијама.
 - Вјежбање толерантног разговора о теми сексуалног и репродуктивног здравља.
- Материјал за рад: прилог, кутија за питања, пано, папир и маркери (фломастери).

Структура радионице:

Уводни дио (5 минута):

Представљање теме, циљева и задатака радионице. Уводна игра по избору професора/ водитеља.

Средишњи дио (30 минута):

Ученици сједе размјештени у круг, те одговарају на постављена питања од стране професора/водитеља (сваки ученик треба да одговори на свако питање):

- ❖ Колико често имате могућности да отворено постављате питања и разговарате са старијима о сексуалности?
- ❖ Када имате одређена питања о сексуалности, како долазите до одговора?
- ❖ Да ли се понекад устручавате поставити питање одраслима? Ако да, зашто се устручавате?
- ❖ Колико отворено можете разговарати са родитељима и професорима?
- ❖ Да ли о томе треба разговарати? Да ли о томе желите или имате потребу разговарати?

Коментар професора/водитеља:

Одговори ученика могу бити и у виду истицања картица са одговорима: ЧЕСТО, НИКАДА, САМО КАДА ЈЕ НЕОПХОДНО, РИЈЕТКО/ПОВРЕМЕНО. За овај начин професор треба да припреми сет картица са одговорима на свако од питања, али не морају сви ученици да користе картице. Избор ученика који ће користити картице може бити слободан (ко жели) или условљен од стране професора/водитеља радионице.

Коментар професора/водитеља: Указати ученицима да управо са стручним тимом школе (педагог, психолог, дефектолог, социјални радник) могу отворено разговарати, тражити помоћ или савјет.

Активности које слиједе професор ће реализовати/осмислити на начин који ће бити занимљив ученицима, али их може реализовати и у виду разговора.

Активност 1: АРГУМЕНТИ ЗА И ПРОТИВ

Ученици се подијеле у двије групе. Једна група разматра аргументе ЗА сарадњу са стручним лицем (ЗА тражење помоћи и савјета). Она добија папир (Прилог 1: *Аргументи ЗА*) на коме треба да наведу разлоге „Због чега је корисно, важно, потребно, добро и неопходно разговарати са стручњаком?“.

Друга група разматра аргументе ПРОТИВ, односно зашто се млади не обраћају за помоћ или савјет стручним лицима. Ова група на папиру (Прилог 2: *Аргументи ПРОТИВ*) треба да наведе „Разлоге због којих се млади не обраћају за помоћ стручним лицима?“.

Свака група извјештава о својим одговорима, а професор их записује на паноу у двије колоне. Прво се износе разлози ПРОТИВ, а затим разлози ЗА.

Активност 2: ПОМОЋ ПРИЈАТЕЉА

Ученици у кругу и/или мањим групама разговарају о томе како би помогли својим пријатељима да побију аргументе ПРОТИВ и да се посавјетују са стручним лицем.

Активност 3: ПОМОЋ СТРУЧЊАКА

Ученици сједе у кругу. Свако од њих оцјеном од 1 до 10 процјењује колико је у том моменту спреман да се обрати стручном лицу за помоћ.

Коментар професора: Након процјена ученика, водитељ износи кратку констатацију о добијеним процјенама (На примјер, видимо да су неки ученици спремнији од других да траже одговоре на своја питања од стручњака).

Активност 4: АНОНИМНА КУТИЈА

Професор се обраћа ученицима: „Како би вас подстакли да се обратите стручњаку за питања сексуалности, а уважили ваше процјене, припремили смо за вас анонимну кутију.“

Замолите ученике да вам напишу питања на која желе одговоре о сексуалности, али из неког разлога (на примјер, стида) не могу да их поставе! Обезбједите им вријеме и подстакните их да напишу своја питања и убаце их у кутију. Нагласите им да се питања не потписују и да ће њихова приватност бити заштићена.

Такође, нагласите ученицима да ћете погледати питања и одговорити на њих, те организовати радионицу или час на којем ће се одговарати на њихова питања. Касније погледајте питања!

У заједничкој сарадњи стручног тима школе и мултисекторског тима, одговорите на питања, те организујте час на којем ћете ученицима одговорити на постављена питања. Можете да позовете и организујете разговор са стручњаком (нпр. лекар - гинеколог, инфектолог и слично). Приликом организације размислите и да ли је потребно да се ученици раздвоје у двије групе према полу (дјечаци и дјевојчице), те о томе постигните стручни консензус.

Активност 5: ОДЛАЗАК КОД САВЈЕТНИКА

Професор/водителј констатује да разлози за одлагањем савјетовања са стручњаком или одраслом особом могу бити различити, али да сарадња доноси тачне одговоре и вишеструку добробит. Рећи ученицима да су заправо само њихове мисли о томе оно што ствара непријатност, а да након обраћања стручњаку све постаје лакше. Професор позива ученике да одиграју улоге. Потребно је само да покуцају на врата, да кажу добар дан и да им је потребан савјет! Подстакните све ученике да прођу кроз ту ситуацију. Одговорите им са „Добар дан, изволите, ту сам да вас саслушам!“ Похвалите све ученике за храброст што су дошли по свој савјет!

Завршни дио (10 минута):

Испуњеност очекивања ученика. Завршна активност/игра по избору професора.

Прилог 1: Аргументи ЗА

Наведите због чега је корисно, важно, потребно, добро и неопходно разговарати са стручњаком?

-
-
...

Прилог 2: Аргументи ПРОТИВ

Наведите разлоге због којих се млади не обраћају за помоћ стручним лицима.

-
-
-
....

Прилог: FESTINA LENTE, збирка радионица за групни рад са дјецом и младима у васпитно - образовном систему; Друштво психолога Републике Српске; Бања Лука 2020. година

Радионица 5: ЗЕЛЕНА ПЛАНЕТА

Циљ радионице: Да ученици кроз текст стекну додатна знања о екологији и еколошком стању планете Земље.

Вријеме за рад: 45 минута

Ток активности:

Уводна активност:

У уводном дијелу, ученицима најавити циљ часа и прочитати текст:

„Међународни дан планете Земље, 22. април, обиљежава се сваке године широм свијета различитим манифестацијама и акцијама. Оне имају за циљ да скрену пажњу јавности на значај очувања животне средине и да доведу до промјене еколошке свијести.

Дан планете Земље први пут је обиљежен 22. априла 1970. године у САД-у. Овај датум је службено прихваћен као Дан планете Земље на Конференцији Уједињених нација о животној средини 1992. год. у Рио де Жанеиру. На тој Конференцији је присуствовао велики број представника влада, када је и усаглашен дугорочни програм за промоцију одрживог развоја планете Земље.

Повећање броја становника на Земљи и индустријализација довеле су до загађења ваздуха, земље и воде. Све већи проблем су и нехигијенске дивље депоније. Посљедњих стотинак година планета Земља доживјела је веће загађење него милионима година уназад. Неодговорно људско понашање довело је до климатских промјена, до ефекта стаклене

баште, до глобалног загријавања, до нестајања многих биљних и животињских врста са лица Земље.

Еколошки проблеми на нашој планети данас су много већи него прије 49 година када је почело обиљежавање овог дана. Ако човјек не посвети потребну пажњу очувању и заштити животне средине и одрживог развоја, ако и даље настави са неодговорним понашањем, доћи ће у ситуацији да се затрпа и угуши у сопственим отпадним материјама. С једне стране све веће количине отпада у животној средини, а с друге стране нерационално коришћење природних богатстава пријете да људски род доживи самоуништење.

Није довољно активирати се само када је Дан планете Земље (22. априла) или Свјетски дан човјекове околине (5. јуна). Планета Земља нама свакодневно пружа услове за живот, па је зато неопходно да се и ми свакодневно понашамо тако што ћемо рационално користити све то што нам Земља пружа. Сваки човјек на Планети, ма гдје се налазио, мора да поштује природне законе и да се понаша у складу с њима. Само на тај начин моћи ће да сачува оно што му је природа несебично дала.

Дан планете Земље је прилика да сваки грађанин размисли о свом понашању према Земљи, и да допринесе да Земља буде чистија и љепша. Само здрава и чиста животна средина може нам пружити квалитетнији живот. Заједничким снагама треба да се подигне свијест о потреби заштите животне средине и одговорног понашања.

У Републици Српској се доносе еколошки закони који би требало да уведу европске стандарде код нас. У многим областима постоји законска регулатива усклађена са захтјевима ЕУ, али она се недовољно спроводи.

Сви Институтути и Заводи за јавно здравље у Републици Српској дају допринос својим континуираним радом на праћењу и очувању квалитета животне средине контролом воде за пиће, воде за купање и рекреацију у отвореним и затвореним базенима, на купалиштима ријека и језера, контролом хране, ваздуха и све што је везано за здравље становништва.“

Текст прилагођен са сајта: <https://srednjaskolazvecan.nasaskola.rs/vesti/54/Ekolomka-radionica-Zeleni-korak>

Напомена: Професор може припремити презентацију која ће обухватити основне информације из текста, а само упознавање са садржајем текста може бити кроз разговор са ученицима и коришћењем предзнања ученика.

Главна активност:

Еко -квиз: Направите мало квиз такмичење. Питања нека буду из текста који је професор прочитао или представио уз помоћ презентације. Награде могу бити зелене јабуке, пјесма, заједничка еко - парола, загрљај, пустите машти и могућностима на вољу.

Завршна активност:

Задачи за самосталан рад: Подијелити ученике у групе за истраживачки рад. Нека ученици сами одаберу еко-тему на којој ће радити у групама за идући час ВОР-а. (Неке од идеја: Како рециклирати, Шта би се десило да нестане пчела, Проблеми са отпадним водама, Угрожене врсте биљака и животиња, Да сам ја еко-полицајац...). Ученици ће осмислити пројекте које ће моћи реализовати у заједници. На неком од наредних часова ученици ће презентовати своје радове, а током године ће их и реализовати.

*Модел радионице креирала/модификовала Татјана Бреберина, дипломирани педагог.

Радионица 6: ПОРОДИЦА И БРАК (Модел 1)

Циљ радионице: Да ученици разумију појам породице и брака, са социјалног, моралног и економског аспекта кроз играње улога.

Материјал за рад: Све што може помоћи приликом мале драмске радионице (припремите дјецу час раније да донесу хаљину, одијело, прстен, круну, реквизите за „вјенчање“, а може и без тога).

Вријеме рада: 60 минута

Ток активности:

1. Опустите ученике у уводној игри према избору. У „Бури мозга“ или „Митраљеској паљби“, нека сједећи у кругу слободним асоцијацијама наводе шта за њих представља породица, брак, какви све односи могу бити. Биљежите њихове одговоре.
2. Прочитајте свим ученицима цитат: „Дјечак је мудрост са жваком у коси... нада за будућност са жабом у цепоу.“- Анон
Замолите их да размисле о овом цитату. Ко жели, нека изнесе своје импресије. Други могу да се надовежу и дају своје идеје.
3. Прочитајте ученицима основне дефиниције породице и брака.

„Породица је универзална људска заједница коју чине одрасли партнери и њихова деца, али и даљи сродници који живе заједно са њима.“

Породица, поред репродуктивне, привредне и социјалне, има и значајну психолошку, васпитну и социјализацијску улогу. Она је важна примарна група и један од најзначајнијих агенаса социјализације. По структури, функцијама и вриједносној оријентацији постоји више типова и облика породица: моногамна, полигамна; матријархална, патријархална; потпуна, непотпуна; нуклеарна, проширена; ауторитарна, демократска итд.

Породица се обично састоји од једног или два родитеља и њихове дјеце. Породицу могу сачињавати и чланови који нису нужно у крвном сродству, на примјер приликом усвајања дјеце. У породицу припадају: родитељи, деца, унуци, дједови и бабе, тј. сви који су рођени у породици и сви који су постали чланови породице преко склапања брака.

Мушкарац и жена с једним или више дјеце представљају тзв. ужу породицу, која се често уграђује у веће „молекуле“ тзв. проширене породице.

У западном свијету, многе функције које је традиционално обављала породица, преузимају државне установе попут вртића и старачких домова.

У правном погледу, породичним односима се бави породично право.

<https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B0>

„**Брак** је друштвена, вјерска и законска заједница између двије особе. Брак регулише имовинско-правне и друге односе међу особама које су га склопиле. По правилу дијеле имовину коју стекну. Брак се може склопити у вјерској заједници и код матичара који представља државу. У неким земљама, прије закључења брака склапа се предбрачни уговор, којим се утврђује удио сваког супружника што се имовине тиче, као и алиментација након евентуалног развода. У већини земаља у брак може да се ступи са навршених 18 година или уз писмену одлуку суда када је лице навршило 16 година и стекло тјелесну и душевну зрелост (диспензација).

Брак се у различитим облицима може наћи у готово свакој друштвеној заједници. Најстарији историјски записи указују на то да се брак сматрао дијелом обичаја, те се касније развио у савремене облике регулисане правом.

Мушкарац и жена из чијег брака је произашло једно или више дјеце представљају основну породицу, која се често уграђује у веће „молекуле“, проширене породице.

Брак у формалном смислу започиње обредом који се назива вјенчање. Њега, у зависности од законодавства државе и/или жеља брачних другова, може водити свештеник када је у питању вјерски (црквени брак); посебно овлашћени државни службеник (матичар) када је у питању грађански брак; или трећа особа којој је то овлашћење, на примјер у специфичним околностима, дато законом (на примјер поморски капетани на мору).“

<https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B0%D0%BA>

4. Подијелите улоге. Најавили сте претходни час да ученици донесу реквизите. Нека један ученик буде матичар, или два, два ученика кумови, два ученика особе које ступају у брак. Можете се договорити да имате и старог свата, и повезати и са неким обичајем за који ученици знају (да неко као скида јабуку са замишљеног крова). Направите сцену чина вјенчања (склапања брака). Окрените столове у положај за сценску радионицу. Остали ученици нека буду гости на вјенчању. Може се ту наћи и фотограф. Замолиите „матичара“ да прочита цитирани текст Душана Радовића који се најчешће у нашим крајевима цитира на вјенчању:

БРАК се уређује законом само онда кад не може друкчије. Због тога не дозволите да вам закон уређује брак. Уредите га сами, лепше и хуманије него што било који закон то може да предвиди.

ЖЕЛИМО да вам буде лепо, да траје дуго, да се радујете једно другом, да живите са уверењем да сте данас обавили један од најважнијих и најлепших послова у животу.

САВЕТУЈЕМО вам да не журите, да штедљиво трошите и речи и осећања. Немојте одмах потрошити све. Распоредите своју љубав и узајамно поштовање на сваки дан заједничког живота.

ЗАКОН каже да су муж и жена у брачној заједници равноправни. А то може и лепше да се каже: Повећајте своје обавезе да не бисте угрожавали права других.

У ДАНАШЊЕМ свечаном чину стекли су се не само обострана љубав већ и ваши појединачни и заједнички интереси.

БРАК не може бити циљ.

ОН ЈЕ само могућност да се ваши други интереси лакше и лепше остваре.

ЗАТО стално градите своју везу, проширујте њене границе, не дајте јој да се зачаури, олењи, успава, да престане да живи и постоји.

БОГАТИТЕ свој заједнички живот, борите се за разноврсност живота, будите реални и одмерени кад одређујете своје циљеве и жеље, јаки и упорни кад треба да их остварујете.

НЕ МОЖЕТЕ се бавити само љубављу. Љубав је лепа само кад се подразумева, кад прати све остале наше активности, кад нам даје снаге да се што успешније остваримо као личности и чланови друштва.

БУДИТЕ љубоморни, не једно на друго, већ на свој брак. Чувајте га и браните од свих искушења, сматрајте га драгоценим за своју судбину и срећу.

НЕКА овај дан буде срећан почетак вашег дугог и лепог заједничког живота.

Душан Радовић

Нека „матичар“ овај текст прочита свечано, значајно, читко, наглашавајући значајне ријечи и поруке.

5. Након драмске игре *чина вјенчања*, пустите ученике да сједну у круг, зажмире, да им се мало слегну ове ријечи и утисци, а онда их замолите да свако замисли своју идеалну будућу породицу. Нека неко од ученика добровољаца подијели са осталима своје жеље.

6. Дајте ученицима задатке за самостално истраживање:

- Какви брачни односи могу да постоје?
- Шта је ванбрачна заједница?
- Која су људска права у породици и браку?
- Шта ако брак оконча?
- Да ли сам обавезан бити у браку уколико то није моја жеља?
- Просидба, шта ако каже/м „не“?

*Модел радионице креирала Татјана Бреберина, дипломирани педагог.

Радионица 7: ЕМПАТИЈА И СИМПАТИЈА

Исход учења – ученик ће бити способан да:

- разумије појам емпатије и симпатије.

Материјал за рад: картонске коцке, папир, оловке.

Структура радионице:

Уводни дио (5 минута):

Представљање теме и исхода учења. Уводна активност/игра по избору професора/ водитеља радионице.

Средишњи дио: (30 минута):

Ученици се подијеле у групе по 6 и свако за себе запише поруку коју не може да поднесе, нешто што не воли чути, нешто што му нека друга особа говори често или је једном рекла, а порука је оставила јак негативан утисак. То размијене у групи и ставе папирић са написаним на средину стола без гледања у садржај туђих папирића. Водитељ групе узима папириће и на сваку страну коцке преписује/записује по једну реченицу.

Затим се коцке врате групи. Сваки члан групе баца коцку и на основу онога што је написано на страни коцке коју је добио одговара на питања, на примјер:

- ❖ Како се осјећа особа која то изговара?
- ❖ Шта је претходило тој реченици?
- ❖ Како се осјећа особа којој је то изречено?
- ❖ Што је потреба особе која то изговара?
- ❖ Која је потреба онога коме је то речено?
- ❖ Шта жели особа којој је то упућено?
- ❖ Шта жели особа која то изговара?...

Остали чланови групе могу износити своје идеје. Позвати ученике да изнесу како им је било током ове активности, што им је било тешко, да ли су дошли до неких закључака, да ли им је било прихватљиво оно до чега су дошли.

Завршни дио (10 минута):

Професор закључује да су се бавили слушањем са емпатијом и да је битно да све ове елементе везано за неку изјаву повежемо, што није увијек лако поготово у ситуацијама кад смо повријеђени. Заједно са ученицима професор ће покушати дефинисати услове потребне за активно слушање тј. слушање са емпатијом (користити Прилог: *Слушање са емпатијом*).

Прилог: *Слушање са емпатијом*

Потребни услови за активно слушање/слушање са емпатијом:

- Слушајте бистрог ума.
- Настојте да одмах не реагујете и процјењујете ко је у праву.
- Не нудите одговоре и рјешења проблема.
- Не трагајте за аргументима и не судите.
- Нека окружење буде сигурно и безбједно, без телефона, прекидања.
- Својим говором тијела покажите да слушате.
- Успоставите контакт очима, нагните се према говорнику без да нарушавате његов приватни простор, фокусирајте се на саговорника.

- Своје емоције ставите у други план, ако нисте у могућности реците саговорнику како се осјећате и да можда тренутно нисте у могућности да слушате.
- Допустите „вентилирање“ ако је то ономе ко говори потребно, нека особа прича све што је за њу битно.
- Саслушајте до краја, не покушавајте да ријешите проблем док не саслушате цијелу причу.
- Пратите и невербалну комуникацију: говор тијела, тон, став, поглед, гестикулацију, пустите особу и да ћути.

Прилог: FESTINA LENTE, збирка радионица за групни рад са дјецом и младима у васпитно - образовном систему; Друштво психолога Републике Српске; Бања Лука 2020. година

Радионица 8: ЉУБАВ И ЉУБАВНЕ ВЕЗЕ

Исходи учења – ученик ће бити способан да:

- демистификује поједине представе о љубави,
- разумије значај љубави за живот човјека.

Материјал: пано папир, папирићи 10 x 10 цм или стикери (самољепљиви папирићи), маркери (фломастери).

Структура радионице:

Уводни дио (5 минута):

Представљање теме и исхода учења. Уводна активност по избору професора и у складу са темом. Могућа активност је: „Дрво љубави“. Професор на пану црта дрво (или прије часа припреми пано са цртежом под називом „Дрво љубави“), те позива ученике да запишу своју дефиницију љубави на папирић (самољепљиви папирић/стикер), прочитају је и „окаче“ на крошњу дрвета као листове. Ученицима рећи да ће се на крају часа вратити и поразговарати о њиховим дефиницијама љубави.

Средишњи дио (30 минута):

Професор поставља питање ученицима: „Да ли је заљубљивање у периоду младалаштва важно и зашто?“

Ученици износе своје одговоре техником брејнсторминга [brainstorming] -изношење идеја/изношење мишљења. Професор пажљиво слуша идеје ученика и прихвата сваки њихов одговор.

Активност: ЗНАЧАЈ ЉУБАВИ

Професор/водителј на паноу исписује реченицу „ЉУБАВ ЈЕ ЈЕДИНИ СМИСАО ЖИВОТА“, а пано поставља у средини просторије. На једном крају просторије (на једном од зидова, а може и на поду...) поставља лист папира на којем пише: ПОТПУНО СЕ СЛАЖЕМ, а на супротном крају (на истом зиду или дијелу пода...) натпис: ПОТПУНО СЕ НЕ СЛАЖЕМ, док позиције између два краја просторије тј. зида или пода означавају мањи степен сагласности, односно несагласности са задатом реченицом. Ученици треба да се према свом мишљењу определијеле на коју страну ће да стану, односно коју ће позицију заузети у просторији. Након заузимања позиција, професор констатује да постоје различитости или дјелимичне усаглашености између ставова, те замоли ученике да објасне своје заузете позиције у просторији. Професор подстиче ученике да што више аргуменују свој став и тако убиједје друге у свој став.

Након аргументације, професор предложи да ученици промијене своју позицију, односно степен слагања са претходним ставом уколико су се након изношења аргумената предомислили.

Професор, након размјене мишљења о претходној тврдњи од стране ученика, исписује нову тврдњу „ГУБИТАК ЉУБАВИ = ГУБИТАК СМИСЛА ЖИВОТА“, те пита ученике да ли су сагласни са таквом изјавом! У зависности од тока и динамике аргументације, професор може да пита ученике: „Шта поред љубави још може да буде смисао живота?“, те повлачи паралелу између изјава да је љубав једини смисао живота и да је губитак љубави губитак смисла живота.

Коментар професора: „Не постоји само један/једини смисао живота. Све што је вриједно у животу чини његов смисао. Љубав је свакако веома важна и вриједна, али није једина важност у животу.“

Професор са ученицима разговара о дефиницијама љубави, које су ученици „уградили“ у „Дрво љубави“ (на почетку часа), те изводи закључак и констатује: „...да је љубав једна сложена емоција, да партнерска љубав даје смисао животу, али да живот неће изгубити смисао због неостварене љубави или губитка једне љубави.“

Завршни дио (10 минута):

Испуњеност очекивања учесника. Завршна активност може бити у виду креирања заједничке дефиниције љубави, гдје је љубав само једна од вриједности/важности у животу.

Прилог: FESTINA LENTE, збирка радионица за групни рад са дјецом и младима у васпитно - образовном систему; Друштво психолога Републике Српске; Бања Лука 2020. година

Радионица 9: РАСКИД И ТУГОВАЊЕ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- препозна осјећање туге и дилеме настале услед раскида љубавне везе,
- упозна и примијени практичне начине „ношења“ са стањем након прекинуте везе.

Структура радионице:

Уводни дио (5 минута):

Упознати ученике са исходима учења које требају остварити током часа, те представити данашње теме разговора.

Средишњи дио (30 минута):

Након што је професор саопштио тему часа одјељењске заједнице, поставља питања свим ученицима:

- ❖ Да ли сте некад раскинули љубавну везу?
- ❖ Можете ли укратко да објасните како сте се осјећали након раскида?
- ❖ Које осјећање је преовладало и да ли се нешто промијенило у вашим свакодневним активностима? Колико је тај прекид утицао на вашу личност и расположење?

Сви ученици одговоре записују на папир, а уколико неко од ученика жели може и да преприча своје искуство и који закључак је он извео из његовог искуства након раскида љубавне везе. Професор објашњава да постоје различите фазе туговања након раскида везе и да ће се свако понекад наћи у таквој ситуацији, али да постоје и технике ношења са стресом изазваним раскидом романтичне везе које су дјелотворне и осмишљене баш за такве животне ситуације. А неки од савјета (техника ношења са стресом) се налазе у Прилогу: *Савјети/технике – КАКО СЕ НОСИТИ СА СТРЕСОМ*.

Завршни дио (10 минута):

Испуњеност очекивања ученика. Завршна игра по избору водитеља/професора.

Прилог: Савјети/технике – КАКО СЕ НОСИТИ СА СТРЕСОМ

САВЈЕТИ/ТЕХНИКЕ ПРЕВЛАДАВАЊА/НОШЕЊА СА СТРЕСОМ

1. Изразите и прихватите непријатна осјећања (туге, усамљености, празнине и сл.) – умјесто да их негирате (чиме их заправо повећавате и одржавате), слободно их прихватите и изразите. Плачите, разговарајте са особама од повјерења и на тај начин

изразите умјесто да бјежите, пијете, трпите, затварате се у себе, пушите или се преједате. Изражавање туге елиминисаће напетост коју осјећате.

2. Дружите се, радите све што радите уобичајено, али без присиле или претјеривања – радите и дружите се колико вам прија у том моменту, немојте бјежати у рад или повишено расположење, јер на тај начин само продужавате туговање и превазилажење губитка. Немојте се повлачити из социјалног живота, будите у контакту са људима.
3. Пронађите активности које ће окупирати ваше мисли и вашу пажњу – то може бити било нека мисаона активност (учење, читање књига) или нека физичка активност (спорт, теретана, јога и слично). Није битно коју ћете активност одабрати битно је да то буде нешто у чему уживате и нешто што вас занима. Тиме што ћете бити активни скренућете привремено мисли на неке интересантне и пријатне садржаје, те подсјетити себе да можете да уживате и када сте сами.
4. Уведите неке новине у ваш живот – учините нешто ново за себе, нешто што до сада нисте радили, макар то биле и ситнице. То може бити нека ситна промјена (на примјер: промијените фризуру, купите нешто што сте жељели од одјеће, направите нови размјештај у стану или ...), или нека нова активност (упишите неки курс, трагајте за новим интересовањима, упознајте неку нову особу, пронађите неко ново мјесто за излазак у граду, промијените друштво ...). Увођење оваквих новина учиниће да се осјећате свјежије и независније, те ојачати ваш став да можете сасвим квалитетно да проводите вријеме и када нисте у вези.
5. Ако сте склони да идеализујете бившег партнера/партнерку подсјетите се шта вам је све сметало у вези и због чега сте одлучили да из те везе изађете – да би сте престали да нереалистично опажете свог бившег/бившу подсјетите се свега што је било лоше, шта вам је сметало, шта сте трпили, шта је то што нисте могли никако да прихватите код свог бившег/бивше, шта вас је све иритирало. Једноставно појасните себи зашто је добро што више нисте у тој вези. На тај начин ћете умањити недостатак вашег бившег/бивше, а уједно ћете побољшати ваше самопоуздање и појачати осјећај слободе (јер више не морате да трпите нешто што вам не одговара и што вам је правило проблеме у вези).
6. Одаберите да се више ослањате на себе и да себе охрабрујете када је то потребно – убиједите себе да то што сте сада сами не значи да ћете бити сами до краја живота, да то како се сада осјећате је пролазно и да томе у скоријој будућности нећете придавати скоро никакав значај, убиједите себе да ви можете много тога да учините за себе да би сте се добро осјећали и да вам за то нису неопходни други људи. Како ћете се ви осјећати највише зависи од вас самих, без обзира са ким сте и гдје сте. Ваше расположење највише зависи од тога шта радите и како размишљате о себи и другима.

Радионица 10: ВОЛОНТЕРИЗАМ

Циљеви радионице: Подстицање и охрабривање ученика да буду активни млади људи, који ће се према проблемима у свом окружењу постављати активно, а не пасивно. Ово подразумева да ученици осмисле одређене грађанске акције које могу да донесу позитивне промјене у окружењу.

Материјал за рад: А4 папири, оловке, велики папири и маркери.

Структура радионице:

Уводни дио (5 минута):

Представљање теме и циљева радионице. Уводна активност/игра по избору професора. Једна од активности може бити: Асоцијација на тему ВОЛОНТЕРИЗАМ. Ученици на припремљеном пану са натписом ВОЛОНТЕРИЗАМ је... уписују ријеч или реченицу о томе шта је за њих волонтеризам. Када сви ученици напишу своју асоцијацију/дефиницију, професор кратко прокоментарише наводе ученика и похвали их.

Средишњи дио (30 минута):

Професор дијели ученике у мале групе (4 до 7 ученика). Ученици требају да у групама про diskutују о могућим акцијама у заједници које могу допринијети изградњи боље заједнице. Треба да идентификују бар пет акција које се реално могу остварити у њиховом окружењу, а не захтијевају велика материјална улагања. Ове идеје треба записати на велики папир. Када је завршен рад у малим групама, представници група представљају идеје из малих група пред осталим ученицима. Након тога ученици још мало дискутују које од свих наведених акција су им најреалније за реализацију. Средишњи дио радионице се завршава тако што професор охрабрује ученике да вјерују у себе и могућност промјена у свом окружењу, те да у сарадњи са другима пробају реализовати неку од споменутих акција.

Завршни дио (10 минута):

Испуњеност очекивања ученика. Завршна активност може бити у избору једне од идеја/акција коју ће одјељење покушати реализовати, а за наредни час да прикупе информације о могућим начинима и корацима које ће примијенити приликом реализације изабране идеје/акције.

Прилог: FESTINA LENTE, збирка радионица за групни рад са дјецом и младима у васпитно - образовном систему; Друштво психолога Републике Српске; Бања Лука 2020. година

1.3.2. Модели радионица за ТРЕЋИ разред - ЗДРАВИ ЖИВОТНИ СТИЛОВИ

Радионица 11: ПОРОДИЦА И БРАК (Модел 2)

Циљеви радионице: Упознавање са различитим врстама породице и схватање значаја правилних односа у породици за све сфере живота, те његовање породичних односа заснованих на хармонији.

Материјал за рад: А4 папири, оловке.

Структура радионице:

Уводни дио (5 минута):

Представљање теме и циљева радионице. Уводна игра по избору водитеља/професора.

Средишњи дио (30 минута):

Прва активност и питање за све ученике биће: Која вас осјећања вежу за појам „породица“? Сваки ученик треба на лист папира да напише бар три осјећања при помисли на тај појам. Затим професор заједно са ученицима дефинише појам породице и ученици током тог разговора откривају која осјећања спајају са тим појмом. Долазимо и до закључка да постоје различите врсте породица, а данашња тема јесте и неправилан породични однос. Професор замоли ученике да се удобно смјесте и саслушају текст који ће им он прочитати:

„Маријана често послије школе не иде одмах кући. Данас је добила јединицу из математике и укор за изазвану свађу. Вријеме након школе проводи у парку, јер не смије мајци и оцу рећи шта се десило. Они се врло често свађају.“

Ученици на основу овог кратког текста уочавају узрок и посљедицу неправилног породичног односа, а своје закључке и евентуална рјешења записују на лист папира и презентују на крају часа.

Завршни дио (10 минута):

Испуњеност очекивања учесника. Завршна игра по избору водитеља/професора.

Радионица 12: РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЉЕ МЛАДИХ (Модел 2)

Циљ радионице: Да ученици усвоје дефиницију репродуктивног здравља, схвате значај репродуктивног знања, жељеног и нежељеног понашања, опасности и ризика.

Материјал за рад: Професор може да на основу текста припреми презентацију ученицима у краћем формату или да позове госта на час из Дома здравља. Трајање: 45 минута

Ток активности:

Напомена за професора:

Професор ће упознати ученике са основним садржајима везаним за репродуктивно здравље, а упознавање може бити у виду усменог излагања или коришћењем припремљене презентације. Могући начин реализације ове теме је и кроз усмјерену дискусију са ученицима.

Текст за излагање или припрему презентације

Према дефиницији Свјетске здравствене организације, репродуктивно здравље је стање физичког, менталног и социјалног благостања у свим областима везаним за репродуктивни систем, у свим фазама живота.

Репродуктивно здравље подразумијева да су људи у могућности да имају задовољавајући и безбједан полни живот и способност да имају потомство, као и слободу да одлуче да ли ће га имати, када и колико често. Саставни дио је право мушкараца и жена да буду информисани, да имају приступ безбједним, ефективним, доступним и прихватљивим методама планирања породице по свом избору, и право на адекватне услуге здравствене заштите који жени омогућавају безбједну трудноћу и порођај.

Репродуктивна здравствена заштита је скуп метода, техника и услуга које доприносе репродуктивном здрављу и добробити кроз спречавање и рјешавање репродуктивних здравствених проблема. У то спада и сексуално здравље чија је сврха унапређење квалитета живота и личних веза, а не само савјетовање и заштита везана за репродукцију и полно преносиве инфекције.

Друштвене норме и понашање младих

Свако друштво поставља одређене норме понашања у свакој области, па тако и када је у питању сексуалност. Постоји социјално прихватљив ниво на којем је могуће разговарати о сексуалности (нпр. у оквиру превенције полно преносивих инфекција, или када се ради

о стварању потомства), али такође постоји и практични ниво - оно што људи раде, практикују, али о чему није социјално пожељно или дозвољено говорити.

Норме су неопходне у сваком друштву, али уколико су сувише ригидне оне утичу на то да се реалност брутализује. Ригидне норме доводе младе људе у ризик, јер онда постаје немогуће разговарати о практичном нивоу (понашању младих); због незнања, предрасуда и погрешних представа млади се не могу адекватно заштитити, а све евентуалне посљедице наведеног носе сами.

На примјер, неке од норми су да тинејџери не ступају у сексуалне односе, да их не занимају питања везана за сексуалност, да користе средства заштите, да дјевојке чувају невиност до брака, да адолесценти у породици стичу основна сазнања о репродуктивним питањима, итд. Истовремено, каква је реалност у нашој земљи? Подаци добијени у новијим истраживањима показују да:

- Прво сексуално искуство младићи имају у узрасту од 15-16 године, а дјевојке у узрасту 16-17 године.
- Контрацептивна средства користи само 25% адолесцената.
- Свака шеста дјевојка млађа од 19 година имала је искуство бар једне нежељене трудноће; у Србији се годишње региструје око 16.000 адолесцентских трудноћа, а преко 90% ових трудноћа је нежељено.
- 20-30% адолесцената има бар једну полно преносиву инфекцију.
- О већини полно преносивих инфекција (осим ХИВ-а) се врло мало зна: за хламидију је чуло 2,7% адолесценткиња а за хепатитис Б њих 0,7%.
- Главни извор информација о сексуалности за већину адолесцената су пријатељи (70% дјевојака, 60% младића), затим „искусније особе“ (60% дјевојака, 43% младића), штампа, медији (33% дјевојака) и сопствено искуство (50% младића).

Пред реалношћу се не смију затварати очи. Ригидно тумачење норми доводи до тога да се негира реалност и не чини ништа да се суморна слика стања репродуктивног здравља младих поправи.

Сексуалност младих

Сексуалност је снажна унутрашња сила која у човјеку постоји од самог рођења. Човјек је цијелог свог живота сексуално биће, способно да воли. Од раног дјетињства људско биће доживљава различите облике љубави. Ова осећања у дјетињству могу имати велики интензитет. Одрастање, прелаз из дјетињства у одрасло доба, дуготрајан је и сложен процес током ког се дешавају бројне промјене у тијелу и психи младе особе. Ово је период сазријевања, сазнавања, истраживања, успостављања нових односа са околином, стварања и потврде сопственог идентитета...

Интересовање за сопствено тијело, његове функције, за то како се рађају бебе... постоји и код сасвим мале дјеце, и оно је у дјетињству нескривено и неспутано стидом. У

пубертету млади људи полно сазријевају и физиолошки постају способни да постану родитељи. Одрасли често мисле да је управо пубертет вријеме када се са младима треба разговарати о овим темама. Међутим, важно је да се о овим темама, на дјечи прилагођен начин, објашњава од раног дјетињства. Само на тај начин се може стећи неопходно повјерење између дјетета и одраслог, тако важно за озбиљније разговоре у доба одрастања.

Важно је да млади људи разумију сопствено тијело и начин на који функционише. Важно је да прихвате и стекну позитиван став о сопственој сексуалности, што им може помоћи да себе сагледају у позитивном свјетлу и да поштују себе као сексуално биће. Ово поштовање је основа за будуће искрено и одговорно ангажовање у личним везама.

Потрага за искуством: степеници љубави. Истовремено са промјенама на тијелу, у пубертету се догађа ментално и емотивно сазријевање. Из угла одраслих овај аспект одрастања често је у другом плану, пошто се главна пажња усмјерава на тјелесне промјене и стицање полне зрелости. Међутим, централни аспект живота адолесцента чине управо питања везана за идентитет. Сексуалност у ширем смислу може се сматрати једним од израза стварања идентитета, који у најинтензивнију фазу улази током адолесценције. Ту спада способност да се каже „да“ и „не“, да се поставе границе, да се млада особа усуди да проба нешто ново...

У процесу одрастања млада особа доживљава осјећања привлачности, допадања, љубави и потребе за другим. Кроз неколико фаза, названих *степеницама љубави*, млада особа „увјежбава“ осјећања и постепено сазријева, односно постаје довољно зрела да пређе из једне фазе у другу. Истовремено са пењањем овим „степеницама“, догађа се ментално сазријевање и емотивни развој.

У првој фази се јављају прве симпатије. Ову фазу одликује незрелост и осјећање љубави без осјећања потребе за другим, занесеност и љубав на дистанци. На овај начин осјећања се пробају, тестирају и увјежбавају, а сам предмет љубави може бити вршњак из школе, рок звијезда или познати глумац.

Друга фаза је фаза забављања и флертовања. Са вољеном особом се проводи доста времена, размјењују се њежности, али осим држања за руке нема других тјелесних контаката. У овој фази сасвим је довољно проводити вријеме са неким и не постоји потреба за другачијим тјелесним контактом.

Трећа фаза је фаза тјелесних контаката и њежности, али без сексуалног односа. Назива се и „петтинг“ фаза, јер у њој долази до истраживања тијела, интимних контаката, али не и сексуалног односа.

У четвртој фази долази до сексуалног односа. Често се поставља питање када је млада особа спремна за то, када је право вријеме за то... Одговор је сасвим индивидуалан и до њега млада особа треба да дође сама - дакле, право вријеме је оно када се младић или дјевојка осјете спремним за то. Иако сексуалност младих сама по себи није „проблем“, она је повезана са проблемима као што су прерано ступање у сексуалне односе, сексуална

злоупотреба, neželjena trudnoća, polno prenosive infekcije... Zato je važno da se seksualnost mladih neчим „veže“. Obično je to „sidro“ - osjeћање ljubavi. Odnosno, pravo vrijeme i zrelost da se stupi u seksualne odnose nastupa onda kada postoji velika, velika ljubav i obostрана želja i spremnost (kao i pripremljenost) da se to uradi.

На крају, постоји и пета фаза, фаза предавања другој особи, која се сматра степеником више у односу на претходну. Наиме, сексуални односи нису највиши степен у ljubavi, а са одрастањем и зрелошћу млади људи постају способни за дубоко осјећање ljubavi и предавање другој особи.

Сексуално образовање

Млади имају право на информације и свеобухватну едукацију о сексуалном и репродуктивном здрављу и правима. Знање је моћ, и што више млади људи знају, то више контроле имају; што мање знају, то мање контроле имају други.

Од раног дјетињства, дјеца се занимају за разлике између полова и за то како су дошла на свијет. На њихова питања треба дати искрене одговоре, у складу са узрастом и способношћу да разумију о чему им говоримо. Мала дјеца не доживљавају ове теме као нешто чега би се стидјели и ако у раном узрасту добију јасне и отворене одговоре на своја питања, то ће повећати њихове шансе да касније у животу имају природан, опуштен и одговоран однос према сексуалном животу. Ако дјеца осјете да одрасли о овоме не могу или не желе да разговарају, разумјеће да је сексуалност нешто ружно и срамотно. Поврх свега, неће више имати „дозволу“ да питају о ономе што не знају, па ће информације тражити на другом мјесту - од вршњака, из медија и слично. У том случају, велике су шансе да сазнају нетачне и непотпуне информације, које само повећавају ризик од нежељених посљедица.

Адолесценти и млади људи су, у већини случајева, дуги низ година под ризиком од ненамјерне трудноће и полно преносивих инфекција. О неопходности едукације о овим темама углавном постоји слагање у нашем друштву. Па ипак, у постојећем систему образовања нема предмета који би се тим бавио. У наставу из предмета Биологија за завршне разреде основне школе фрагментарно су укључени дијелови који говоре о репродуктивној анатомији и функцији човека, али су изостављене друге теме које се тичу, на примјер, контрацепције, полно преносивих инфекција, сексуалног злостављања, родних питања. Неке невладине организације у школама повремено држе едукације и радионице о репродуктивном здрављу, најчешће са нагласком на ХИВ инфекцију и њену превенцију. Па ипак, повремена предавања нису довољна да младима пренесу све потребне информације у вези са сексуалним и репродуктивним здрављем и правима.

На сексуалност младих се углавном гледа као на проблем. Међутим, и ако јесте повезана са проблемима, у развијеним земљама се на сексуалност младих гледа као на **ресурс**: тамо се сматра да младима треба дати дозволу да осјећају оно што осјећају, и постоји увјерење

да млади могу да кажу „НЕ“ само уколико претходно имају дозволу да кажу „ДА“. Један од циљева сексуалног образовања је подршка младим људима да, у годинама одрастања и sazријевања, изграде сопствени систем вриједности и самопоштовања који ће им омогућити да доносе одговорне одлуке и да се одговорно понашају. Крајњи циљ ове едукације је да спријечи прерано и незаштићено ступање у сексуалне односе, бројне нежељене посљедице незнања и предрасуда, различите форме сексуалног искориштавања, злостављања и насиља, те да допринесе развоју толерантних, на поштовању заснованих и квалитетних односа међу половима и међу људима уопште.

Аргументи „за“ и „против“

Неки од аргумената **против увођења** сексуалне едукације у школе су сљедећи:

- Дјеца и млади не треба да уче о овим темама, јер је мјесто сексуалности у брачној заједници.
- Дјеца још увек нису сексуална бића и не треба им оваква едукација, још су мали да би је разумјели.
- Сексуалност је тако осјетљива тема да је не треба обрађивати у школама.
- „Не дирај лава док спава“: разговор са дјецом о сексуалности може прерано да пробуди њихово интересовање за тему, а то може водити промискуитету, болестима...
- Ученици могу протумачити сексуалну едукацију као јасан знак да рано ступе у сексуалне односе.
- Подучавање о контрацептивним средствима олакшава младима да имају односе без страха од трудноће, па ће им теже бити да одоле искушењу.

Неки од аргумената **за увођење** сексуалне едукације у школе су сљедећи:

- Сва дјеца имају питања о родним разликама и како су дошла на свијет. Мања дјеца не гледају на сексуалност као на нешто срамно и о чему се не може разговарати. Родитељи треба да својој дјечи говоре о сексуалном животу. Али родитељима често недостаје знање или им је непријатно да о овоме говоре. Стога едукација у школи може да буде корисна допуна ономе што дјеца стичу у родитељском дому.
- „Лав“ засигурно „не спава“. Млади људи имају сексуалне пориве и осјећања, интересовања и дилеме. Ако се то пориче, постоји ризик од лоших посљедица. Насупрот томе, сексуална едукација им нуди заштиту тако што им помаже да се понашају одговорно умјесто импулсивно и без размишљања.
- Истраживања су показала да едукација о контрацепцији не промовише сексуалну активност међу тинејџерима, као и да пружање тачних и правовремених информација младима смањује ризик од полно преносивих инфекција и нежељених трудноћа.
- Истраживања су такође показала да свако подривање повјерења у контрацептивна средства угрожава здравље и животе младих људи.

Какво образовање је нама потребно?

Вриједна искуства из других земаља, које се овим питањима баве деценијама уназад, корисна су и инспиративна. Међутим, успјешан модел из друге земље не може се једноставно преузети и примјенити у нашем окружењу. Потребно је претходно испитати мишљења и ставове, на првом мјесту младих људи, али исто тако и њихових родитеља, професора о томе каква едукација им је потребна, у којем облику, ко треба да је пружи (школа или актери изван школе), колико би трајала и шта су циљеви такве едукације. Тек тада се може приступити изради плана и програма, те едукацији едукатора који би на систематичан и темељан начин образовали младе нараштаје. У сваком случају, неопходно је овој теми приступити свеобухватно, бити сасвим отворен према чињеницама (избјећи моралистичке и догматске ставове, разоткрити предрасуде и заблуде), прихватити сексуалност младих људи и активно укључити младе у разговоре о овим темама. Занимљиво је искуство Шведске у којој се први облик сексуалне едукације, у облику „сексуалне хигијене“, појавио још 1897. године, а у већину школа је уведена још током 40-тих година прошлог вијека. Од тада до данас Шведска је прешла дугачак пут и из тог искуства можемо много научити.

Улога родитеља

Задатак родитеља је да дјетету пружи љубав и бригу, и да га научи нормама и ограничењима које друштво поставља. Са друге стране, саставни дио одрастања је у томе да се дијете осамостали и постане независно од родитеља, а љубав и сексуалност су један од главних путева „ослобађања“ младе особе. Родитељи се зато налазе у прилично противрјечној ситуацији, када треба да истовремено буду и одговорни родитељи (који постављају морална начела) и да се радују све већој независности свог дјетета - адолесцента. (Бити родитељ заиста није увијек веома захвалан задатак.)

Чак и најбољи, најмудрији и најстрпљивији родитељи морају да се суоче са одбацивањем од стране свог дјетета. Родитељска одговорност, међутим, подразумева и то да се носите са сазнањем да вас дијете одбацује и понекад чак и не подноси, као и то да прихватите да не треба да се мијешате у приватне ствари свога дјетета. Постоји један природан лимит између родитеља и дјеце који не дозвољава размјену превише интимних информација између њих. Сама улога родитеља и улога дјетета ствара јаз и препреку за интимне разговоре, тако да је чешћи случај да се адолесценти повјеравају пријатељима, другим рођацима или комшијама прије него родитељима.

Као резултат свега наведеног, улога родитеља у сексуалној едукацији адолесцената је ограничена и не би је требало наметати. Примарна породица треба да буде мјесто где ће

адолесцент стећи нека знања и добити тачне информације, али то није само по себи довољно. Родитељи стварају основу на тај начин што својим начином понашања дјечи дају примјер како изгледа лична веза, али је младима потребна и додатна подршка.

Улога пријатеља

Пријатељи су важан извор информација о сексуалности, љубави и везама за младе људе. Осим тога, пријатељи су подршка у тренуцима туговања због прекида везе, понекад су посредници у личним везама или извор информација уколико су сами имали нека искуства о којима желе да разговарају. Све су ово важне улоге и не треба их потцјењивати. Међутим, пријатељи могу да буду - и често јесу - извор и погрешних информација, неспоразума, предрасуда... заснованих на искуствима других, искуснијих, о чему су и сами слушали претјеривања заснована на преувеличавању сексуалних искустава и на мањку самопоштовања.

Улога наставника/професора

Одрасли у лику наставника/професора који желе да младе информишу и едукују о питањима репродуктивног здравља за основни циљ имају спречавање нежељених посљедица, као што су нежељена трудноћа и полно преносиве инфекције. Ово и јесу важни циљеви у сексуалној едукацији. Али овакве намјере могу учинити да цјелокупна едукација постане усмјерена само на проблеме, и да се у њој млади не препознају. Ако се то деси, млади неће слушати поруке које им шаљемо јер ће у себи сматрати да то ионако није за њих. Тим младим људима се питања везана за заљубљеност, личне везе и љубав могу чинити много важнија и „ближа“.

Сексуална едукација је само „тупи инструмент“ ако се користи искључиво на основу намјера и циљева одраслих. Свијет адолесцената је свијет скривених искустава, трагања за идентитетом, чежње за љубављу и осјећањем вољености, свијет снова, сањарења и високих очекивања. У таквом окружењу се дешава одрастање. Циљ сексуалне едукације је да омогући дијалог са свијетом у којем живе адолесценти, колико год је то могуће.

Репродуктивна права

Међународни споразуми између земаља засновани су на међународном праву, а земље потписнице (међу којима и наша земља) ратификују ове споразуме тако што их укључују у домаће законодавство. Споразуми о људским правима садрже дужности и одговорности, а владе земаља се обавезују да ће штитити, промовисати и обезбиједити људска права за своје народе.

Репродуктивна права обухватају два широка принципа људских права: право на репродуктивну здравствену његу и право на репродуктивно самоопредјељење.

Међународна федерација за планирано родитељство (ИППФ) је 1995. донијела **Повељу о сексуалним и репродуктивним правима**. Ова права подразумевају да људи имају слободу да уживају у међусобно задовољавајућој и сигурној вези, слободној од присиле или насиља, и без страха од инфекције или трудноће, као и да су у могућности да регулишу своју плодност без негативних или опасних последица:

- **Право на живот**

Ниједан живот не смије бити угрожен трудноћом, рађањем или родном припадношћу.

- **Право на слободу и сигурност особе**

Сви људи имају слободу контроле властитог сексуалног и репродуктивног живота.

- **Право на једнакост и ослобођење од сваког облика дискриминације**

Сви су рођени једнаки и нико не смије бити дискриминисан на основу расе, етничког поријекла, боје коже, сиромаштва, пола или сексуалне оријентације, брачног статуса, породичне ситуације, физичке или менталне хендикепираности, старости, језика, религије, политичког и другог мишљења, националног или социјалног поријекла, имовине, рођења или другог статуса.

- **Право на приватност**

Сви људи имају право да доносе аутономне одлуке у вези са властитим сексуалним и репродуктивним животом, да имају приватност и да буду поштовани.

- **Право на слободу мишљења**

Сви људи имају право да доносе одлуке о сексуалном и репродуктивном здрављу и правима, и право да траже, примају и дају информације и размјењују идеје кроз било који медиј.

- **Право на информације и едукацију**

Сви људи имају право на приступ информацијама и едукацији о сексуалном и репродуктивном здрављу и правима.

- **Право на избор**

Људи имају право слободног избора да ли ући у брак или не, и основати и планирати породицу

- **Право на одлуку о томе да ли имати дјецу или не**

Све особе имају право да одлуче слободно и одговорно о броју дјеце и размаку између рађања, што укључује и одлуку да ли уопште имати дјецу и приступ средствима за практиковање овог права.

- **Право на здравствену заштиту и његу**

Сви људи имају право на највише могуће стандарде физичког и менталног здравља.

- **Право да се уживају благодети научног напретка**

- **Право на слободу удруживања и политичког учешћа**

Сви људи имају право да формирају или да се укључе у невладину организацију како би се унаприједила сексуална и репродуктивна права.

- **Право да се не буде жртва тортуре и других нехуманих третмана**

Сви људи имају право да не буду субјект тортуре или окрутних, нехуманих или деградирајућих третмана, као и да не буду подвргнути медицинском третману или научном истраживању без слободног и на информацијама заснованог пристанка.

Сексуално насиље

Сексуално злостављање (енгл. *abuse*) се дешава онда када се сексуално дјелује против воље друге особе или када постоји пристанак, али је особа превише млада и незрела (дјеца и малолетне особе).

Сексуално злостављање може бити сексуални однос, додиривање полних органа без сексуалног односа или излагање полних органа дјечи на „сексуални“ начин. Ова врста насиља оставља дубоке емотивне, психолошке и физичке трауме, нарочито на младу особу. Самопоштовање жртве се значајно умањује, и она може осјећати кривицу и стид због тога што се десило (дешава) иако одговорност лежи у потпуности на одраслима. Нажалост, жртве углавном ћуте о томе и могу носити ову трауму у себи годинама као скривену патњу.

Осим тога, важно је бити свјестан и **сексуалног узнемиравања** које се може јављати свакодневно. И овај облик насиља доводи до смањења самопоштовања жртве и, у неким случајевима, може водити и злостављању. Непоштовање друге особе деградира љубав и осјећања везана за сексуалност, што ствара основу за ризично понашање.

И мушкарци и жене сексуално злостављају и дјечаке и дјевојчице. Злостављање које чине мушкарци познатије је у друштву, у односу на злостављање које чине жене. Наиме, у патријархалном друштву, услед родне подјелености, мушкарац се не сматра жртвом. Због тога је још важније да се обрати пажња на злостављање младића, чији су починиоци и мушкарци и жене.

Неки примјери сексуалног насиља

Педофилија: сексуално узбуђење кроз сексуалне контакте са дјецом. У нашем закону је „обљуба с дјететом или немоћним лицем“ кривично дјело у којем су жртве дјеца млађа од 14 година или особе које нису способне да пруже отпор (због душевног обољења, немоћи или другог стања). Казна је од једне до 18 година затвора.

Инцест: сексуална веза која се јавља између двоје људи унутар исте породице (отац и ћерка, маћеха и посвојени син, стриц и братаница...).

Силовање: присиљан полни чин над женом или мушкарцем; силовањем се сматра сексуални чин за који не постоји добровољни пристанак једног од партнера, уколико се

при том примијени сила, пријетња или уцјена. По нашем закону, принуда на полни чин (било да је вагинални, орални или анални, пенисом или неким предметом) представља кривично дјело за које је предвиђена казна од двије до 18 година затвора.

Проституција: укључивање адолесцената у проституцију (сексуални односи за новац или друге услуге) јесте облик сексуалног злостављања.

Сексуално узнемиравање: јавља се у много облика, у које спада понављано изазивање или довођење у непријатност других особа, на примјер, неприличним додиривањем или штипањем, гестовима, телефонским позивима, тражењем разних сексуалних услуга од стране претпостављеног на послу или од стране наставника/професора у школи. Излагање друге особе порнографији такође је облик сексуалног узнемиравања. Посебно кривично дјело је „обљуба злоупотребом положаја“, када није битно да ли је постојао пристанак особе или не, већ да је до сексуалног контакта дошло између особе у надређеном положају (наставника, васпитача, староца, усвојиоца, родитеља, очуха, маћехе) и малољетне особе старије од 14 година која му (јој) је повјерена ради учења, васпитавања, старања или њега. Затворске казне су од три мјесеца до 18 година.

По Закону о раду, „свако вербално, невербално или физичко понашање које има за циљ или представља повреду достојанства лица које тражи запослење, као и запосленог, у сфери полног живота, а које изазива страх или ствара непријатељско, понижавајуће или увредљиво окружење“ сматра се обликом сексуалног узнемиравања за које су прописане високе новчане казне.

Недозвољене полне радње су покушај силовања, нежељени додир, пољупци, грљење... све што није силовање (није дошло до пенетрације) а укључује сексуални контакт до којег је дошло силом, пријетњом или уцјеном. Казна за ово кривично дјело је новчана или затворска до три, односно до 15 година.

Шта учинити?...

Ако се догоди теби:

- позови полицију,
- иди на сигурно мјесто и позови особу од повјерења,
- сачувај одјећу, не туширај се,
- не дирај ништа у просторији у којој се све догодило,
- обави љекарски преглед, због повреда и налаза потребних као судски доказ.

Ако се догоди другоме:

- увјери жртву да напад није њена (његова) грешка,
- не понашај се превише заштитнички, али пружи топлину, помоћ и осјећај сигурности,
- дозволи жртви да ти прича, или да ти не прича (ако не жели) о ономе што се десило,
- не пренеси другима оно што видиш и чујеш,

- предложи да се обратите стручним службама (љекар, полиција) за даљу помоћ. Жртви силовања је потребна заштита полиције и њега од стране здравственог особља. Одмор, топлина и љубазност су три кључне ријечи у непосредном збрињавању жртве. За њу је важно да што прије поврати осјећање, да има контролу над властитим животом и да сама може да доноси одлуке.

Преузето са странице Дом здравља, Бијељина <https://www.dzbijeljina.com/vijest.php?id=242>

Радионица 13: КОНТРАЦЕПЦИЈА И АДОЛЕСЦЕНТСКА ТРУДНОЋА (Модел 1)

Циљеви радионице:

- Упознавање ученика са модерним методама контрацепције истичући предности и недостатке ових метода.
- Упознавање ученика са традиционалним методама контрацепције истичући негативне аспекте употребе метода које припадају овој категорији.
- Упознавање ученика са механизмима дјеловања обје категорије контрацептивних средстава.
- Разумијевање обавезе и одговорности које са собом носи одговорно родитељство.
- Развијање предрасуда о коришћењу модерних метода контрацепције.
- Упознавање ученика са трудноћом, а посебно адолесцентном трудноћом те ризицима који је прате.

Материјал за рад: Power Point-презентација.

Структура радионице:

Уводни дио (5 минута):

Професор објашњава сврху теме/садржаја о којима ће се разговарати, а почиње са образложењем појма планирања породице. Потребно је да ученици разумију овај појам и да га не повезују само са одраслим, него и са својим узрастом. Планирање породице подразумијева доношење одлуке о томе да ли неко жели да има дјецу, када и колико дјеце. Професор овдје може да започне кратку дискусију са ученицима почевши са изјавом:

„Вјероватно се сада питате зашто бисте планирали породицу јер нисте полно активни или уопште не размишљате о томе да имате дјецу. Да ли сте икада размишљали о томе како ћете када одрастете ви формирати једну нову породицу? Да ли сте размишљали о томе када би се то могло десити?”

Шта мислите да ли је важно завршити школовање укључујући и факултет, те онда створити породицу или сматрате да је обрнути редослијед бољи? Док сте размишљали о одговорима на ова питања, ви сте планирали породицу.“

Средишњи дио (30 минута):

Професор ће упознати ученике са основним садржајима који су обухваћени у оквиру циљева радионице. Начин на који ће ученици бити упознати могу бити у виду излагања професора (уз припремљену Power Point-презентацију) или у виду усмјереног разговора узимајући у обзир предзнања ученика.

Планирање породице и контрацепција

Размишљање о правом тренутку такође је процес планирања породице. Знамо да је важно одабрати са ким неко жели основати породицу. Планирање породице је саставни дио људских права, тачније репродуктивних права која кажу да сваки човјек и жена имају право одабрати са ким желе основати породицу и да самостално одлучују да ли, када и колико дјеце желе да имају. Све супротно наведеном сврстава се у кршење ових права.

Уколико особа није полно активна, значи да апстинира од полних односа. Апстиненција тј. суздржавање најнефективнији је метод планирања породице. Апстиненција није лоша, чак напротив, јако је сигурна иако је некада тешко одољети притиску вршњака који су полно активни и који „наговарају“ остале да и они ступе у односе. Одлука о томе када особа жели започети свој полни живот треба да буде индивидуална и нико не би требао да утиче на њу.

Дешава се да партнер наговара на полни однос (нпр. момак/дјевојка говори дјевојци/момку да она/он то треба урадити да би доказала/о своју љубав или то једноставно правда тиме да су „сви то већ урадили“). Млади понекад пристају да имају први полни однос из страха да не изгубе партнера. То не треба да буде разлог. Сви знамо да ће особа која поштује свог партнера, поштовати његову одлуку да не буде полно активна.

Уколико се млада особа одлучи (наравно, без ичијег притиска и искључиво својом вољом) да започне свој полни живот, тада је јако битно да се претходно добро информише о релевантним темама. Полни живот далеко је угоднији уколико се особа осјећа сигурно. Сигурност се постиже употребом заштитних средстава. Употреба контрацепције омогућава паровима да имају полни однос, али да при томе не дође до непланиране трудноће или неке полно преносиве инфекције. Одлуку о избору контрацепције треба донијети на основу консултација са здравственим радницима. О овој одлуци особа треба да разговара и са својим партнером. Да би се одабрао најбољи метод заштите, неопходно је знати који од њих су доступни и како дјелују.

Контрацепција представља употребу поступака и метода који омогућавају да један пар има полне односе, а да при томе на наступи трудноћа. Термин контрацепција се састоји од двије

ријечи КОНТРА (супротно) и ЦЕПЦИЈА (спајање) што у преводу значи да коришћењем одређених метода спречавамо спајање сперматозоида са зрелом јајном ћелијом, те на тај начин контролишемо зачеће. Најпоузданија метода контрацепције и планирања породице је апстиненција. То је једина метода која пружа 100% заштиту јер штити и од полно преносивих инфекција и од непланиране трудноће. Ово је одлична метода заштите за оне младе људе који нису полно активни (они који још увијек не желе да ступе у полни однос, не осјећају се спремним за то и сл.).

С друге стране, млади људи који намјеравају да ступе у полни однос или који су већ полно активни обавезно морају знати неке од најважнијих метода заштите: кондом, контрацепцијске пилуле, спирала, дијафрагма, цервикална капа и спермициди. Једина метода која штити и од непланиране трудноће и од полно преносивих инфекција је кондом који се због тога назива и метода „двојне заштите“. Постоји и метода хитне контрацепције која се користи као хитна помоћ и у ванредним ситуацијама. То је тзв. „пилула јутро послје“ коју дјевојка добије само када посјети љекара који ће након кратког савјетовања издати рецепт.

Адолесцентна трудноћа

Адолесцентна трудноћа представља озбиљно питање које утиче не само на дјевојку и њено физичко и психичко здравље, већ и на њену породицу, ближу околину, здравствене професионалце и савјетнике. Око 16 милиона дјевојака од 15 до 19 година и 2 милиона дјевојака млађих од 15 година се породи годишње.

Код адолесцентних трудница постоји већи ризик од медицинских компликација и за мајку и за дијете, посебно када је у питању рађање дјетета мале порођајне тежине, смрт новорођенчета као и смрт мајке. Други медицински ризици који се асоцирају са породиљама адолесценткињама су пријевремени пород, анемија, хипертензија, побачаји и други. Поред медицинских, када се ради о адолесцентним трудноћама, битно је истаћи и друштвене факторе које је потребно размотрити као што је економски статус и сиромаштво, однос са партнером, ниво образовања, пушење, употреба психоактивних супстанци и слично. Нажалост, постоји много проблема који се вежу са адолесцентном трудноћом, а то су они психосоцијалног карактера. Јако пуно адолесценткиња се у ситуацији када остану трудне мора одрећи школе и образовања, те се суочавају са ограниченим избором послова, одвајањем од партнера, честим разводима и понављаним трудноћама.

Непланирана трудноћа и побачај

Милиони жена и дјевојака у свијету су доживјели искуство непланиране трудноће. Те трудноће догоде се из више разлога: контрацепција није била доступна, није била

кориштена, била је кориштена на погрешан начин или је кориштена исправно, али није успјела. За сваку дјевојку, суочавање са непланираном трудноћом представља трауматичан догађај са којим се свака носи на свој начин и потребна им је велика подршка.

Неки од разлога због кога се жене и дјевојке у таквим ситуацијама одлучују на побачај су:

- Не могу себи приуштити васпитавање дјетета (без обзира је ли то прво или друго дијете).
- Не желе постати родитељ у вријеме када се трудноћа догодила.
- Желе завршити образовање.
- Њихов однос с партнером постао је тежак или нису у стабилној вези, а не желе сами васпитавати дијете.
- Трудноћа пријети њиховом физичком или менталном здрављу.
- Трудноћа је била резултат присилног секса.
- Нису у могућности да саме о томе одлучују (иако би можда оне хтјеле задржати трудноћу).

Постоје разне методе за обављање сигурног побачаја. У зависности од степена трудноће и здравствене установе, методе побачаја укључују хируршки захват или лијекове. То укључује квалификованог/стручног извршиоца, одговарајућу и стерилну опрему и приступ раном лијечењу у случају потенцијалних компликација. Важно је да се побачај одвија у одговарајућим и за то овлаштеним здравственим установама, те од стручног особља што му даје карактеристику сигурног побачаја.

Завршни дио (10 минута):

Професор подсјећа на могуће негативне посљедице које са собом доноси непланирана трудноћа у адолесценцији, а које се огледају не само у нарушавању репродуктивног здравља дјевојке, већ њеног менталног здравља, нарушавање односа са партнером, породицом и околином. У таквој ситуацији није једноставно наћи рјешење, јер шта год да пар одлучи, то је одлука са којом се, узимајући у обзир старосну доб, тешко носити. Како би се смањио број адолесцентних трудноћа и самим тим избјегле нежељене посљедице истих, важно је информисати се и едуковати на вријеме. Потребно је упутити ученике на сервисе који постоје (Пријатељски центри за здравље младих/гинеколози/савјетници) и који им могу бити подршка у очувању свог здравља.

Завршна активност: Мој најснажнији утисак о овом дану

Задатак је да ученици размисле о активностима током радионице и да их вербализују тј. опишу својим ријечима. Први ученик којем професор баци лопту, треба да изабере једну ствар која је на њега оставила највећи утисак и да ту ситуацију ријечима опише тј. вербално

дочара. Затим први ученик баца лопту слједећем ученику и тако редом, док сви не кажу утиске са радионице.

Радионица 14: НЕЗАШТИЋЕНИ И ЗАШТИЋЕНИ ПОЛНИ ОДНОСИ, КОНТАЦЕПЦИЈА (Модел 2)

Циљ радионице: Да ученици буду информисани о могућим знаковима трудноће, контрацептивним методама и посљедицама ризичних сексуалних односа.

Трајање радионице: 45 минута

Ток активности:

Напомена за професора: Радионица је предавачког карактера, али можете искористити материјал за презентацију или отворити дискусију на тему. Такође подстакните ученике на питања. Час може бити конципиран и да на њега буде позвано стручно лице које ће дати тачне информације.

Текст за припрему презентације

Када дјевојка и младић имају незаштићен сексуални однос могуће је да дође до трудноће. Чак и код првог незаштићеног сексуалног односа, ако сперматозоид (мушка полна ћелија) дође до јајне ћелије (женске полне ћелије) и оплоди је, може доћи до зачећа. Када се оплођена јајна ћелија причврсти за слузокожу материце то означава почетак трудноће.

Могући знакови трудноће:

- Пропуштен менструални циклус тј. изостанак крварења.
- Болне и благо натечене груди.
- Мучнина (осјећај повраћања) и повраћање.
- Слабост (осјећај умора).
- Потреба за честим мокрењем.
- Бол у доњем дијелу леђа, а да није симптом неке друге повреде или болести.

По медицинским схватањима, од прве менструације треба проћи отприлике четири године да би се довршио развој женских полних органа. Трудноћа прије 18 године повећава здравствени ризик, могућност појаве компликација и за мајку и за дијете, понекад и са фаталним исходом.

Прије ступања у сексуални однос неопходно је планирати методу заштите – контрацепције. Планирање начина заштите може спријечити нежељену трудноћу, несигурне абортусе, полно преносиве инфекције укључујући и ХИВ/АИДС. При избору методе заштите најбоље се консултовати са обученим лицем (здравствени радник, школско стручно лице, вршњачки едукатор, омладински радник) које вам може помоћи да одаберете методу која вам највише одговара као пару.

Апстиненција је једини 100% ефикасан начин да се избјегне нежељена трудноћа и полно преносиве инфекције, укључујући и ХИВ/АИДС. Апстиненција је суздржавање од сексуалних односа (нема контакта полних тјелесних течности).

Кориштење средстава за контрацепцију могу допринијети сигурнијем ступању у сексуалне односе. Постоје различита средства контрацепције, као што су:

- Мушки и женски презерватив.
- Оралне таблете за контрацепцију тзв. анти-беби пилуле.
- Прекинути сношај, извлачење пениса ван вагине прије ејакулације.
- Пилуле јутро послје.
- Дијафрагма.
- Спирала.
- Супстанце које се убризгавају интравенозно – ињекцијски и друго.

Од свих наведених средстава контрацепције једино презерватив штити од нежељене трудноће и уједно од полно преносивих инфекција (ППИ) и ХИВ/АИДС-а.

Оралне контрацептивне пилуле (пилуле за контролу рађања) спречавају трудноћу тако што заустављају овулацију сваког мјесеца. Када се користе редовно (свакодневно), како је прописано дају од 97% до 99% заштиту од трудноће, али не и од полно преносивих болести.

Прекинути сношај или извлачење пениса из вагине прије ејакулације не представља никакву заштиту ни од трудноће ни од ППИ и ХИВ/АИДС-а. Ова метода се никако не препоручује као контрацептивна метода. Сперма може остати на врху пениса као и у прејејакулату и то може довести до трудноће или неке полне инфекције.

Пилула „Јутро послје“ је пилула која се узима унутар 24 до 72 сата након незаштићеног сексуалног односа. Ова пилула има јак негативан утицај на организам и сам репродуктивни систем и не препоручује се узимати као редовна пракса, већ само у заиста изузетним ситуацијама (угрожено здравље, силовање, пуцање презерватива). Дозвољено је једном у 6 мјесеци или чак у години дана. Прије узимања ове пилуле обавезно се посавјетовати са доктором специјалистом – гинеколог.

Често постављана питања:

- **Шта је контрацепција и које врсте постоје?**

Контрацепција је у буквалном преводу значи - *спречавање зачећа*. Методе контрацепције се дијеле на хемијске, механичке и природне. У хемијске методе контрацепције спадају

контрацептивне пилуле, пилула за дан послје, спермициди. Механичке методе контрацепције су спирала, презерватив (мушки и женски), вагинална дијафрагма. Природне методе контрацепције су апстиненција (уздржавање од сексуалног односа), метода прекинутог сношаја (ово није ефикасна контрацептивна техника иако је често коришћена), стерилизација.

- **Која је врста контрацепције најсигурнија?**

Најсигурнији метод контрацепције је апстиненција, а одмах потом презерватив.

- **Шта је то спирала и како нас она штити?**

Спирала представља метод механичке контрацепције. Има облик латиничног слова Т. Користи се као метод контрацепције код жена и поставља се у материцу тако да физички спречава настанак оплодње. Мане ове методе су чешћа појава инфекције јер тијело реагује на страну тијело и не штити од полно преносивих инфекција.

- **Шта је презерватив и како се користи?**

Презерватив представља вид механичке контрацепције. Постоји мушки и женски презерватив. Ово контрацептивно средство изграђено је од танке гуме (латекс). Коришћењем презерватива штитимо се од нежељене трудноће и полно преносивих инфекција.

- **Када се ставља презерватив?**

Презерватив се ставља на пенис у ерекцији, док се женски презерватив поставља у вагину око 30 минута прије полног односа.

- **Који је недостатак контрацепције помоћу презерватива?**

Недостатак ове методе је могућност пуцања презерватива што доводи до изласка сперме и нежељене трудноће.

- **Шта је дијафрагма?**

Дијафрагма је механичко контрацептивно средство које се обично користи уз спермициде. Израђена је од гуме. Користи се виšekратно. Неопходно је да гинеколог одреди величину дијафрагме прије кориштења. Дијафрагма се поставља на грлић материце.

- **Шта су спермицидна средства и када се користи ова метода контрацепције?**

Спермицидна средства спадају у хемијска средства која уништавају сперматозоиде ван пениса. Производе се у различитим облицима (желе, крема, пасте итд.) Аплицирају се пола сата прије односа, а испирају се 8 сати након односа. Увијек се требају користити уз механичку контрацепцију.

- **Шта знате о прекинутом сношају (односу)?**

Ова метода означава прекид полног односа непосредно прије ејакулације и доста је непоуздана.

- **Када треба користити пилулу за дан послје и како она дјелује?**

Пилула за дан послје представља метод хемијске контрацепције која се користи непосредно након „ризичног“ сексуалног односа. Пилула може да дјелује најкасније 72

часа након полног односа. Дјелује по принципу блокирања овулације и на тај начин онемогућава настанак оплодње.

- **Да ли се стерилизације може примјенити на оба пола и како?**

Може. Код жена, оперативно се стављају клипсе на јајоводе или се јајоводи пресјецају, док се код мушкараца примјењује вазектомија (подвезивање сјемених канала). Друге методе су путем медикамената.

- **Шта је абортус?**

Абортус је намјерни прекид трудноће који се врши у специјализованим здравственим установама, а обављају га љекари - специјалисти гинекологије. Ова интервенција се обавља под анестезијом. Након припреме пацијента, грлић материце се отвара помоћу посебног инструмента, а затим уз и помоћу наставка за вакум пумпу усиса садржај материце, а по потреби и постружу зидови материце. Често ова интервенција може да изазове компликације попут инфекција, оштећења материце (пробадање зида материце). Уколико се ове компликације не уоче на вријеме и правовремено не реагује, може доћи до унутрашњег крварења, па чак и смрти. Понекад се компликације знају појавити и касније као што су упале које доводе до стварања прираслина које утичу на зачепљење јајовода што може да буде узрок стерилитета (неплодност- немогућност рађања)у каснијим годинама.

Радионица 15: АНДРЕИНА ПРИЧА (МАЛОЉЕТНИЧКА ТРУДНОЋА)

Циљ радионице: Освијестити притиске у вршњачким везама, ризична понашања, малољетничка трудноћа.

Материјал за рад: папир, прибор за писање, прилог 1.

Вријеме: 45 минута

Ток активности:

Учеснике можете подијелити у мање групе, те им дати задатак да продискутују ситуацију (Прилог 1) и/или у писаној форми (кратким тезама) да одговоре на питања:

- Да ли су овакве ситуације реалне и стварне у нашој земљи/заједници?
- Са којим се све проблемима Андреа сусреће у овој причи, пронађите их!
- Са којим се проблемима сусреће Андреин момак, пронађите их!
- Шта урадити у вези притиска, како се понашати?
- Који су ризици везани за њен узраст (репродуктивно здравље)?
- Који су фактори утицали да настану Андреини и Феђини проблеми?
- Шта урадити у вези нежељене трудноће, које су опције?

Вјежбу заокружите закључком:

Подијелити своје тијело с другом особом јесте сложен чин. Љубав на први поглед није довољна за сексуални однос. Да би он био угодан и причињавао задовољство, уз међусобну блискост, приврженост и емоционалну повезаност, потребна су и одређена знања о репродуктивном систему те ризицима и одговорном поступању. Одговорно понашање укључује и заштиту, како себе тако и партнера/партнерке од потенцијалних нежељених посљедица. У првом реду то је спречавање полно преносивих инфекција и спречавање трудноће. Одлука о начину заштите важна је за сваку везу и треба бити заједничка. Кад се (младе) особе одлуче ступити у сексуалне односе, остаје им и одлука о употреби/неупотреби контрацепције. Малољетничка трудноћа може бити ризична (здравствене компилације), како за трудницу, тако и за плод (бебу). Такође то повлачи и низ додатних питања и доношење одлука: наставити или прекинути трудноћи, школовање, услови (средства) за живот и могућности.

Прилог 1

Андреа је одлична ученица, има мало проблема са математиком, али остали предмети јој иду одлично, зато има све петице. Андреа има момка са који је 2 године у вези, и њих двоје нису вршњаци. Андреа има 15, а њен момак Феђа 17 година. Андреин момак је под сталним притиском својих другара: „Како то да сте двије године у вези, а да нисте спавали? Па каква је то веза? Прије ниси толико дуго био са дјевојком без секса. Ти си теткица, а не мушкарац“. Његови другови не знају да он повремено има сексуалне односе са другим дјевојкама, али то крије, јер му је стало и до Андрее. Феђа не користи презерватив када има сексуалне односе с другим дјевојкама.

Андреа би можда пристала да то уради са својим момком, више ради њега, некако јој је жао што се стално свађају око тога. Зашто он толико наваљује? Андреа се плаши да је он не остави. Она зна да постоје полно преносиве болести, али и могућност нежељене трудноће. Њен момак истиче како су њени изговори неоправдани, јер он „зна“ шта и како треба. Послије неког времена Андреа пристаје, само да не би прекинула са момком који је рекао: „Ако ме волиш и ако ми вјерујеш, онда нема разлога да више чекамо, или ми можда не вјерујеш?“.

Мјесец дана касније, Андреа сазнаје да је трудна. Шта сад да каже својим вршњацима, родитељима, како да се носи са овом ситуацијом? Коме да се обрати за помоћ? Не може да се ослони на свог момка. јер ју је већ разочарао. Тврдио је да се ништа непланирано неће догодити.

Извор: *Хајде да причамо о...* Приручник намијењен за едукацију и информисање млађих адолесцената о репродуктивном здрављу и правима. Бања Лука: Здравно да сте

Радионица 16: ПОРЕМЕЋАЈИ ИСХРАНЕ

Циљеви радионице: Стицање нових знања о могућностима превентивног дјеловања на спречавање појаве низа обољења која су узрокована неправилном исхраном и лошим прехранбеним навикама. Указивање на посљедице које могу имати услед неправилне исхране, с акцентом на анорексију и булимију, те упознавање ученика са најчешћим болестима које настају као посљедица неправилне исхране.

Материјал за рад: пано, оловке, дрвене бојице.

Структура радионице:

Уводни дио (5 минута):

Упознати ученике с циљевима часа и истицање важности здраве исхране за физичко и ментално здравље сваког појединца, с посебним акцентом на период адолесценције и осјетљивост организма, јер се налази у фази интензивног раста и развоја, те као такав услед неправилне исхране је погодан за настанак бројних обољења.

Средишњи дио (30 минута):

Прва активност:

Професор с ученицима кроз образовни пано презентује наставни садржај уз активно учешће ученика, уз размјену мишљења и подстицање питањима о штетности конзумирања нездраве хране, прескакања оброка и по могућности посјете љекара нутриционисте који се бави овим поглављем и који ће на један прихватљив начин описати најчешћа обољења која за собом повлаче низ компликација и лијечења

Друга активност:

Након разговора ученици ће испунити анкетни листић из чије евалуације би се могло закључити да ли дјеца имају здраве прехранбене навике. Питања за анкетни листић професор ће сам припремити прије часа.

Завршни дио(10 минута):

Урадити рефлексiju средишњег дијела часа уз дискусију и питања о болестима и исхрани. Утицати на промјену свијести код ученика о могућности превентивног дјеловања на настанак низа обољења, промјеном лоших прехранбених навика. Развити свијест код ученика о потреби консултовања са стручњаком из ове области (љекар нутрициониста који ће на прихватљив начин за ученике указати на важност здраве исхране и посљедице непоштовања истих).

Радионица 17: УТИЦАЈ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ НА ЗДРАВЉЕ

Циљеви радионице:

- Корекција тј. исправљање негативних утицаја околине, рада и услова живота што се манифестује смањеном функционалном радном способношћу и нарушеним степеном здравља.
- Стварање позитивних навика усмјерених ка садржајном и корисном начину провођења слободног времена, што може значајно утицати на смањење броја асоцијалних појава и понашања.
- Хуманизација савременог начина живота и рада путем спортско - рекреативних активности које помажу човјеку да се лакше адаптира на неповољне услове живота и рада.

Материјал за рад: Power Point презентација.

Структура радионице:

Уводни дио (5 минута):

Упознати ученике с циљевима часа и истицање важности физичке активности за физичко и ментално здравље сваког појединца.

Професор представља конкретна остварења (Представљање може бити у виду припремљене презентације са кључним садржајима теме, уз адекватне анимације и симулације о физичком вјежбању), учинке који се могу постићи примјеном рекреативног физичког вјежбања:

1. Подизање функционалних моторичких соматских и психолошких способности.
2. Побољшање радног учинка и уклањање умора.
3. Повећање интереса и мотива.

Средишњи дио (30 минута):

На основу изложеног могу се уобличити дефиниције спортске рекреације којима се прецизније карактерише њена суштина: спортска рекреација је специфичан вид физичког васпитања.

Спортска рекреација је спортска дјелатност са посебним циљевима и задацима, те системом вриједности који се остварују кроз специфичне програме, садржаје, облике и методе, као и посебне облике организовања и дјеловања.

Спортска рекреација је физички активан и здрав начин живота савремене особе. Ходење је идеална рекреација и може се проводити како напољу, тако и унутра.

Задатак ученика ће бити да на основу данашњег предавања о предностима физичке активности осмисле којом ће се активношћу бавити наредних мјесец дана. Након тог периода, сваки ученик извјештава своје другаре из разреда заједно са професором које предности и промјене је он учио у том периоду.

Завршни дио (10 минута):

Испуњеност очекивања учесника. Завршна игра по избору наставника.

Радионица 18: ВОДА КАО ИЗВОР ЖИВОТА

Циљеви радионице:

- Схватање значаја чисте воде.
- Развијање одговорног и еколошки освјештеног понашања према својој околини.
- Обиљежавање Свјетског дана вода.

Материјал за рад: пано, оловке, дрвене бојице.

Структура радионице:

Уводни дио (5 минута):

Представљање теме и циљева радионице. Уводна игра по избору водитеља/професора.

Средишњи дио (30 минута):

Професор дијели ученике у мале групе (4 до 7 ученика). Ученици треба да у групама осмисле пројекат чија би тема била „Заштита вода“. Путем ове теме ученици на свој начин презентују значај вода за планету Земљу и њихово виђење о тренутном стању исте.

На пану записују најбитније чињенице о води које они сматрају корисним за њихове другаре из школе, односно креирају пано са битним чињеницама које та група жели да пренесе. На крају часа свака група бира свог представника који објашњава замисао овог пројекта и представља чињенице које они сматрају кључним.

Поред паноа, ученици ће да осмисле и акцију поводом *Свјетског дана вода* коју могу да проводе у школском окружењу или својој средини. Такав пројекат креирају сами, а најорганизованија група уз подршку професора и школе реализује свој пројекат.

Завршни дио (10 минута):

Испуњеност очекивања учесника. Завршна игра по избору професора.

<https://drkilogram.wordpress.com/citaonica/voda-izvor-zivota/>

Радионица 19: РОДНЕ НОРМЕ И СТЕРЕОТИПИ

Циљ радионице: Освијестити родне стереотипе.

Материјал за рад: Прилог 1: *Питања за квиз*, Прилог 2: *Рјешења за КВИЗ*, картице са натписима *РОД* и *ПОЛ*.

Структура радионице:

Уводни дио (5 минута):

Представљање теме и циља радионице.

Последњих неколико деценија термин род је ушао у широку употребу, нарочито као синоним за пол. Међутим, израз пол означава анатомску структуру, док се род односи на очекивана, наметнута или усвојена друштвена понашања полова. Дакле, род се најчешће користи у друштвеном и културном контексту, чиме прави разлику од биолошког. Мушкарци могу да преузимају неке женске улоге и обрнуто без обзира колико је то уобичајено у њиховом друштву.

Средишњи дио (30 минута):

Професор чита једну по једну тврдњу и позива ученике да се изјасне о томе да ли се ради о полној карактеристици или родно одређеној улози. Читање питања и одговори ученика се могу организовати и у виду квиза, о чему ће одлуку донијети наставник у договору са ученицима. Одговоре ученици (или група ученика) могу давати у писаној форми или подизањем картице на којој пише „РОД“ или картице на којој пише „ПОЛ“. Уколико и постоје неслагања унутар групе, дозволити онима који имају другачије мишљење да образложе свој став. Навести тачан одговор. Уколико је потребно, објаснити га.

Завршни дио (10 минута):

Дискусија о резултатима квиза.

Прилози: Прилог 1: *Питања за квиз*

Прилог 2: *Рјешења за КВИЗ*

Прилог 1: Питања за квиз

Питања за КВИЗ

- | | |
|---|--|
| 1. Жене рађају дјецу, мушкарци не. | 9. Жене су лоше политичарке, слабо преговарају и не могу штитити државне интересе. |
| 2. Дјевојчице су њежне, а дјечаци чврсти. | |

- | | |
|--|--|
| 3. Већина радника на градилишту су мушкарци. | 10. Близу 60 % дјеце која не похађају школу су дјевојчице. |
| 4. Мушка дјеца су жељенија од женске дјеце. | 11. На глобалном југу жене традиционално једу посљедње и најмање. |
| 5. Жене могу дојити, мушкарци не. | 12. Мушкарци у кући воде главну ријеч. |
| 6. По природи жене боље подижу дјецу него мушкарци. | 13. Менструални циклус код жена траје 28 дана. |
| 7. Мушкарци у пубертету мијењају глас. | 14. Мушкарци и жене имају исте хормоне прогестерон, естроген и андроген али је разлика у пропорцији тих хормона. |
| 8. У једној студији проведеној у 224 различите културе, пронађено је 5 култура у којима једино мушкарци кувају и 36 култура у којима жене граде куће и насеља. | 15. Језичке школе нису за дјечаке. |

Прилог 2: Рјешења за КВИЗ

Рјешења за КВИЗ

1. ПОЛ	6. РОД	11. РОД
2. РОД	7. РОД	12. РОД
3. РОД	8. РОД	13. ПОЛ
4. РОД	9. РОД	14. ПОЛ
5. ПОЛ	10. РОД	15. РОД

Прилог: FESTINA LENTE, збирка радионица за групни рад са дјецом и младима у васпитно–образовном систему; Друштво психолога Републике Српске; Бања Лука 2020. година

Радионица 20: ПЛАКАЊЕ У СЕБИ

Циљ радионице: Постати свјестан својих емоција, те како и зашто их скривамо.
Материјал за рад: папири са нацртаним круговима за емотиконе (Прилог: *Емоције које скривамо и/или приказујемо*).

Структура радионице:

Уводни дио (5 минута):

Сву ученици стоје у кругу. Професор позива једног од ученика да стане у средину и покаже како се понаша кад је љут. Сви остали то понове да би играч могао видјети себе „у огледалу“.

Професор може предложати симулацију различитих осјећања које ученици показују, а могуће је да и ученици дају приједлоге које осјећање да симулира ученик у кругу.

Средишњи дио (30 минута):

Ученици треба да се присјете три емоције за које знају да њихово показивање није пожељно (На примјер: љутња, завист, страх или нека друга зависно од ситуације...). Сваки ученик треба да испуни радни листић (*Емоције које скривамо и/или приказујемо*), односно у кругове нацрта стилизоване ликове, емотиконе који изражавају наведене емоције. Затим у групи препричају које емоције су сакривали и са којима су их маскирали. На табли напишу емоције које се маскирају у једну колону, а у другу са којим емоцијама се маскирају. Повести дискусију зашто маскирамо емоције; није пристојно, плашим се реакције других, љутње, казне...

Након дискусије професор изводи неку врсту закључка и објашњава ученицима ... „да су емоције неизоставни дио људског постојања. Оне су природне, еволуцијски условљене реакције на одређене подражаје и нормално је да су стално присутне, а да су одређене емоције везане за одређене ситуације.

Међутим у нашој култури се често налазимо у ситуацији да смо присиљени да прикривамо или потискујемо наша осјећања. Колико пута нам се догодило кад кажемо: „Страх ме је ...“, да добијемо одговор: „Нема те чега бити страх... Па ниси мало дијете да се плашиш...“ или кад смо тужни и/или плачемо: „Немој плакати биће све у реду... Немој бити тужан...“, или кад смо љути: „То је ружно...“. Па чак и кад неко показује радост, можемо чути коментаре попут: „Баш је неозбиљан... Претјерује“. Као да влада мишљење да је боље да немамо емоција, да их не показујемо, а кад их показујемо да то бар не буде јаког интензитета или не јавно.

Дугорочно потискивање емоција, поготову оних које сврставамо у групу „негативних, непријатних“ може довести до различитих психичких и физичких сметњи. Зато је битно да научимо да прихватамо своје емоције, покушамо разумјети њихове узроке, те како оне дјелују на друге особе. Наша осјећања, мисли тјелесне реакције и понашање су повезани и чине један „зачарани круг“.

Завршни дио (5 минута):







Завршна игра/активност може бити у виду препознавања одређених емоција. Ученици поново стоје у кругу. Први ученик изговара ријечи „Ох Мими?“ (...а може и неко друго име) тако што ће симулирати неку од емоција док изговара те ријечи, а ученик до њега треба да погоди која емоција је представљена. Наставак је да сада други ученик представља неку емоцију изговарајући ријечи „Ох Мими?“, а сљедећи ученик погађа о којој емоцији је ријеч. Активност се завршава када сви ученици изговоре задате ријечи.

Прилог: Прилог 1: Радни лист - *Емоције које скривамо и/или приказујемо*

Прилог 1: Радни лист - Емоције које скривамо и/или приказујемо

Емоције које скривамо и/или приказујемо

Сви ми понекад носимо „маске“ да сакријемо своја осјећања. Можеш ли препознати којом маском сакриваш коју емоцију? Задатак је да прикажеш три емоције које некада (или си некада) скриваш/маскираш (или си некада скривао/маскирао) неком другом емоцијом.

Емоција која се скрива	Емоција која се приказује (којом се маскира емоција коју скривамо)
	
	
	

Прилог: FESTINA LENTE, збирка радионица за групни рад са дјецом и младима у васпитно–образовном систему; Друштво психолога Републике Српске; Бања Лука 2020. година

Радионица 21: СУОЧАВАЊЕ СА СТРАХОВИМА

Циљ радионице: Развијање стратегија рјешавања проблема, те суочавање са страхом.
Материјал за рад: А4 папир, селотејп и оловке.

Структура радионице:

Уводни дио (5 минута):

Представљање теме и циља радионице. Уводна игра по избору професора.

Средишњи дио (30 минута):

Професор даје ученицима упутство да десном руком, обрисном линијом, оцртају лијеву руку раширених прстију у облику лезе (ученици који пишу лијевом руком ће оцртати десну

руку). У средишту нацртане руке, тј. нацртаног длана уписати један свој *горући* проблем. Затим се сви обриси руку са написаним проблемима изложе на пано или више паноа. Професор формира групе од 3 до 5 ученика (начин формирања група може бити разбрајањем или по слободном избору ученика). Ученици, тј. групе ученика прошетају учионицом и прегледају изложене дланове са проблемима. Свака група има задатак да одабере коме ће помоћи да ријешити свој проблем, тако што ће претходно усагласити своје ставове. Након усаглашавања, представник групе ће на обрис једног прста написати могуће рјешење које је група усагласила. Треба „*попунити*“ све прсте могућим рјешењима, уколико је група понудила више рјешења. Када су сви *прсти попуњени* сваки ученик узима лист са нацртаним својим дланом.

Професор води дискусију о томе како сада ученици виде свој *горући* проблем када имају наведених пет могућих рјешења. Како се сада осјећају док гледају у свој проблем? Да ли се нешто промијенило?

Завршни дио (10 минута):

Испуњеност очекивања учесника. Завршна игра по избору професора/водитеља.

Извор: Скрипта – Келава, В., Душанић, С., Дорбац, М. (2001): Једно је дрво. Бања Лука: Омладински комуникативни центар

Прилог: FESTINA LENTE, збирка радионица за групни рад са дјецом и младима у васпитно–образовном систему; Друштво психолога Републике Српске; Бања Лука 2020. година

1.3.3. Модели радионица за ЧЕТВРТИ разред – ЗДРАВИ ЖИВОТНИ СТИЛОВИ

Радионица 22: ДОНОШЕЊЕ ОДЛУКА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- разумије и практикује процес доношења одлука,
- познаје факторе, кораке и вјештине у процесу одлучивања,
- разумије начин процјењивања одлука,
- разумије посљедице преузимања одговорности.

Средства и материјали за рад: рачунар и пројектор, оловке и папири, папири са натписима за активност (*не*)*довршена мисао* (Прилог 1: Реченице блок 1, Прилог 2: Реченице блок 2), Прилог 3: Визуелни приказ пећине.

Ток активности:

Уводне активности (10 минута):

У уводном дијелу важно је ученике упознати са неизбежношћу доношења одлука и указати на могућност учешћа различитих фактора у том процесу.

„Доношење одлука и прављење избора дио је наше свакодневице, но велике животне одлуке изискују и веће залагање нас самих, а самим тим и много више одговорности, што нас упућује на чињеницу да је у том процесу потребна и одређена доза искуства.“

Како је ријеч о ученицима четвртог разреда средње школе, добу када су дјеца још увијек у тзв. *необраном грожђу*, доведена пред свршен чин доношења животне одлуке - избора професионалне оријентације, брачног партнера или занимања, на самом почетку неопходно је указати на огромну важност обрађивања и схватања ове теме. Избор свог професионалног и животног пута, те прихватања одговорности за сопствени живот једна је од, у највећем броју случајева, најтежих одлука већине осамнаестогодишњака/деветнаестогодишњака.“ Након неколико уводних реченица на ову тему, потребно је затражити од ученика да сами издвоје 3 до 5 битних одлука које су пред њима. Потенцијални одговори су: избор факултета, заједнички живот са момком/дјевојком, запослење, напуштање дома, избор стајлинга за матурско вече.

Главне активности (30 минута):

Пошто су утврђене неке од највећих и најтежих тренутних одлука матураната, кроз двије активности које ће се реализовати у оквиру 30 минута потребно је ученике подстаћи да промисле о већ донесеним одлукама, корацима у том процесу, те њиховим резултатима, како би извјесне грешке могли отклонити у доношењу предстојећих одлука или како би сам процес учинили лакшим.

Прва активност под називом *ШББКББ (Шта би било кад би било)* подразумијева избор претходне животне одлуке која је резултирала оним што су они сада, уз набројане кораке које су предузели у том процесу, те како су то могли другачије поступити и до чега их је та одлука довела. Мисао на коју се у овој активности надовезује јесте *Да сам...* Овај папир чувају за себе и не дијеле са групом.

Циљ ове активности јесте да се на самом почетку ученици освијесте да им овај процес није стран, те да се присјете колико стреса, односно касније среће или разочарења је доносила нека битна одлука у њиховом животу. Пошто схвате да им је доношење одлука познат терен, одмах ће их заинтересовати и доношење тренутних одлука које не морају нужно бити везане за њих саме, већ је довољно да изискују размишљање.

Друга активност под називом *(НЕ)ДОВРШЕНА МИСАО* подразумијева ангажман ученика у довршавању задатих, напола исписаних реченица. Ова активност се ради у групама. Реченице гласе:

- *Ја сам једино женско дијете у једној арапској породици, омогућено ми је основно и средње образовање, али...*
- *Ја сам четврто дијете у породици у којој су оба родитеља незапослена, ове године завршавам средњу школу и...*
- *Била сам ученик генерације и осуђују ме што желим да напишем језик и књижевност...*
- *Још по рођењу уговорен ми је брак са човјеком ког не волим...*

Циљ ове активности јесте да се ученици упознају са различитим ситуацијама у којима се широм свијета, а можда и њихови ближњи, налазе, те улазећи у њихову улогу, схвате да ли су заправо они ти који доносе одлуке или то обавља неко за њих. Свака група презентује своје идеје и приједлоге.

Трећа активност под називом МИТ заснива се на Платоновом Миту о пећини и одлуке коју доноси појединац по ослобађању из окова и погледом у сунце. Питања која постављамо ученицима:

- *Да ли је излазак из пећине опасан и зашто?*
- *Да ли бисте се ви одлучили на такав корак?*
- *Да ли бисте се вратили у пећину, које су опасности, а које предности?*
- *Да ли је важнија слобода и срећа или моћ и несигурност?*

Циљ ове активности јесте да ученици схвате колико су често велике и тешке одлуке пред њима, некада и оне од егзистенцијалне важности, но оно што је још важније јесте да схвате, а ако то није још увијек случај, да се изборе да **они буду ти** који доносе одлуке за себе у складу са сопственим афинитетима и могућностима, те да ће, пошто се то и реализује, они сами бити у стању да се ухвате у коштац са стварношћу и посљедицама.

Завршна активност (5 минута):

Замолити ученике да напишу које су од 5 наведених одлука већ донијели и колико су сигурни у исправност истих. Тај папир чувају за себе као подсјетник на оно што су некад жељели и сматрали битним.

Прилози: Прилог 1: Реченице блок 1

Прилог 2: Реченице блок 2

Прилог 3: Визуелни приказ пећине (слика)

Прилог 1: Реченице блок 1

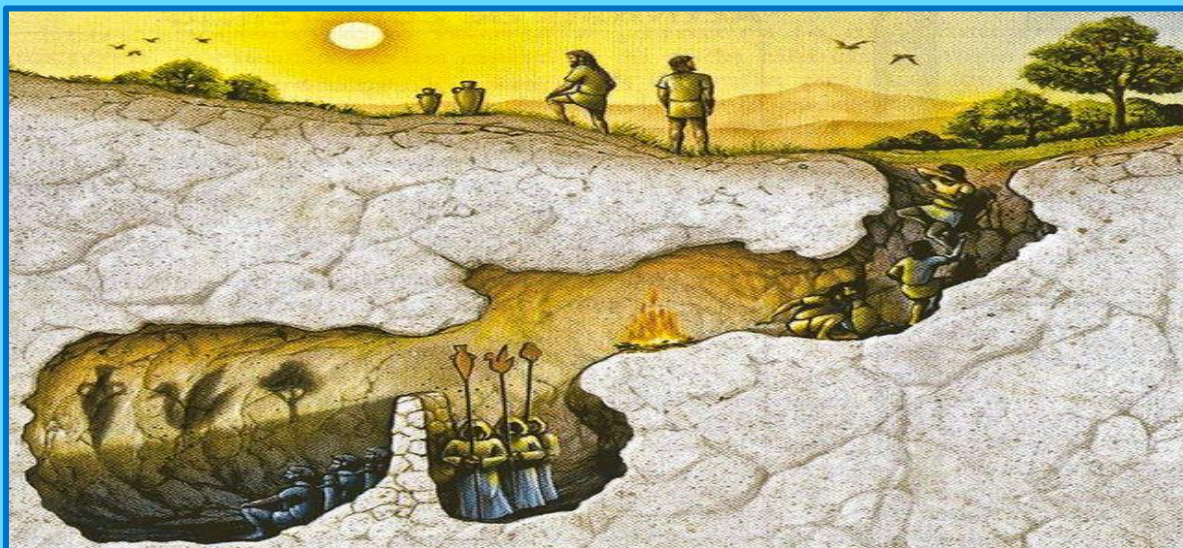
- *Ја сам једино женско дијете у једној арапској породици, омогућено ми је основно и средње образовање, али...*

- *Ја сам четврто дијете у породици у којој су оба родитеља незапослена, ове године завршавам средњу школу и...*
- *Била сам ученик генерације и осуђују ме што желим да напишем језик и књижевност...*
- *Још по рођењу уговорен ми је брак са човјеком ког не волим...*

Прилог 2: Реченице блок 2

- *Да ли је излазак из пећине опасан и зашто?*
- *Да ли бисте се ви одлучили на такав корак?*
- *Да ли бисте се вратили у пећину? Које су опасности, а које предности?*
- *Да ли су важније слобода и срећа или моћ и несигурност?*

Прилог 3: Визуелни приказ пећине (слика)



*Модел радионице креирала/модификовала Милица Полић, студенткиња 3. године на Катедри за англистику, 2021/22.

4.4. ТЕМАТСКА ЦЈЕЛИНА: ПОНАШАЊЕ У ВАНРЕДНИМ СИТУАЦИЈАМА

Тематска цјелина *Понашање у ванредним ситуацијама* заступљена је у виду осам (8) модела педагошких радионица, а исходи учења који су дефинисани за наведену тематску цјелину о понашањима у ванредним ситуацијама могуће је остварити кроз реализацију садржаја и активности који су планирани у педагошким радионицама. У појединим моделима

радионица су дефинисани само *циљеви радионице*, а *циљ увијек упућује на намјеру професора тј. оно што ће радити, што жели постићи* са ученицима. Професор може из циља препознати и дефинисати исход учења који ученици треба да остваре током часа или током више часова. Тако нпр. ако је циљ радионице - *Ученици ће у групној сарадњи доћи до сагласности око исказивања мишљења о екстремним временским условима ...онда исход учења можемо дефинисати као: Ученик ће бити способан да идентификује екстремне временске услове, те препозна основне специфичности сваке од појава које су дефинисане као екстремни временски услови. У неким радионицама су већ назначени исходи учења, а то значи да је дефинисано оно што се односи на самог ученика тј. шта ће ученик бити у стању/бити способан да зна, разумије и/или умије/може да уради/покаже након завршетка процеса учења.*

Временски оквир за реализацију наведених модела радионица углавном је планиран у оквиру једног часа или 45 минута. С обзиром да одјељењски старјешина може понуђене моделе да модификује и/или допуни, усклади са потребама ученика и одјељења, у том случају неопходно је прилагодити и/или ускладити и временски оквир/вријеме трајања за реализацију садржаја/активности одређеног модела радионице.

4.4.1. Модели радионица - ПОНАШАЊЕ У ВАНРЕДНИМ СИТУАЦИЈАМА

Радионица 1: ПРАВИЛА ПОНАШАЊА У ВАНРЕДНИМ СИТУАЦИЈАМА (ЗЕМЉОТРЕС)

Циљ радионице: Ученици ће у групној сарадњи доћи до сагласности око исказивања мишљења о земљотресима.

Материјал: папир за писање.

Трајање: 45 минута

На почетку часа професор упознаје ученике о понашањима људи и ситуацијама када се дешава земљотрес.

ТЕКСТ ЗА НАСТАВНИКА

Земљотрес или потрес настаје услед помјерања тектонских плоча, кретања Земљине коре или појаве удара. Посљедица тога је подрхтавање тла због ослобађања велике енергије. Јачина земљотреса зависи од више чинилаца.

Насупрот распрострањеном увјерењу да су то ријетке појаве, земљотреси се дешавају врло често. На срећу, највећи број је слабијег интензитета који не изазива оштећења. Земљотрес се не може предвидјети, али можемо научити како да се заштитимо.

Његов интензитет одражава рушилачки ефекат на површини терена. Изражава се различитим скалама, најчешће Меркалијевом скалом од 12 степени. Магнитуда земљотреса, с друге стране, представља јединицу мјере количине ослобођене енергије у хипоцентру, у жаришту земљотреса. Изражава се Рихтеровом скалом која нема горњу границу, али како до данас није забиљежен земљотрес јачине 10, обично се представља до 9 јединица.

Упутства за вријеме земљотреса уколико се налазите у затвореном простору

- Нађите заклон на безбједним мјестима у кући као што су: довратници, носећи зидови, мјесто испод стола, чврстог намјештаја и останите тамо док траје земљотрес, или покријте своје лице и главу рукама и склоните се у угао унутрашњих зидова посторије.
- Удаљите се од стакла, прозора, спољних зидова и врата, и било чега што може да падне, попут лустера или полица. Уколико сте у кревету, спустите се поред кревета и заштитите главу.
- Останите у кући док земљотрес не престане и не буде безбједно за вас да изађете (истраживања су показала да највише повреда настаје кад људи покушавају да изађу из зграде за вријеме потреса). Из приземне зграде или са првог спрата можете изаћи на отворен простор, али водите рачуна да будете на безбједној удаљености од зграда.
- Све док земљотрес траје, избјегавајте степеништа и лифтове.
- Не користите лифт.
- Не излазите на терасу или балкон.
- Не држите полице изнад кревета.
- Уколико сте у близини високе зграде или унутар ње, склоните се од стакла и спољних зидова.
- Уколико сте у јавном објекту (школа, предузеће, тржни центар, центар за рекреацију или продавница) останите мирни и избјегавајте панику. Држите се даље од масе људи која се у паници креће ка излазима.
- Будите свјесни да може доћи до нестанка струје, и да се аларми (противпожарни и други) могу укључити.
- Увијек имајте припремљену батеријску лампу и транзисторски пријемник са резервним батеријама.

- Одмах искључите све изворе електричне енергије, гаса и воде. Уколико сте користили било који извор топлоте, искључите га када се земљотрес смири.
- Уколико дође до појаве пожара, покушајте да га угасите и обавјестите локалну ватрогасно-спасилачку јединицу.
- Уколико је потребно и уколико сте у могућности придружите се тимовима за спасавање из рушевина и укључите се у потрагу и пружање помоћи настрадалима под рушевинама срушених објеката.

Упутства за понашање током земљотреса уколико сте на отвореном

- Склоните се од уличне расвјете, електричних каблова и зграда, највећа опасност је у близини грађевина, на излазима и уз спољашње зидове.
- Уколико сте на улици водите рачуна о објектима који могу пасти на вас, као што су димњаци, цријепови са крова, сломљено прозорско стакло и слично.
- Заштитите главу рукама или ташном.

Упутства за понашање током земљотреса уколико сте у возилу у покрету

- Зауставите се уколико вам безбједност у саобраћају дозвољава.
- Избјегавајте заустављање у близини зграда, дрвећа, надвожњака или електричних каблова.
- Наставите опрезно када земљотрес престане. Избјегавајте путеве, мостове или рампе који су можда оштећени у земљотресу.

Упутства за понашање уколико се нађете под рушевинама

- Не палите шибицу.
- Не крећите се.
- Прекријте уста марамицом или тканином.
- Ударајте о цријеп или зид како би спасилачки тимови могли да вас пронађу. Уколико имате пиштаљку искористите је. Вичите само уколико је то последња опција. Викање може изазвати удисање опасно велике количине прашине.
- Сачувајте присебност и покушајте да се оријентишете.
- Ако сте притиснути материјалом, започните са лаганим одстрањивањем, при чему штедите снагу и чувајте се оштрих предмета и накнадног повређивања.

Упутства за понашање последице првог удара земљотреса

- Будите спремни за додатне земљотресе. Ако је објекат оштећен, због могућности настанка јачег земљотреса, напустите га смирено, без панике и по реду: мајке са дјецом, стари, болесни, особе са инвалидитетом итд.
- Уколико се налазите у оштећеном објекту и осјећате мирис гаса или видите покидане каблове, не палите свијеће и шибице због опасности од пожара и експлозија.
- Провјерите да ли је неко повријеђен.
- Не помјерајте озбиљно повријеђене особе.
- Пратите упутства надлежних органа.
- Користите телефон само у случају нужде како се телефонске линије не би оптеретиле.
- Не користите аутомобиле како не бисте ометали спасилачке екипе у обављању њихових функција.
- Избјегавајте улазак у кућу, поготово уколико постоје оштећења, осјетите мирис гаса или видите оштећене каблове.

I корак: Формирање група

Подијелити ученике у 5 група. Свака група даје себи „атрактивно“ име.

II корак: Рад у групама

Свака група добија по задатак.

1. група – треба да напише која су упутства за вријеме земљотреса уколико се налазите у затвореном простору.
2. група – треба да напише која су упутства за понашање током земљотреса уколико сте на отвореном.
3. група – треба да напише која су упутства за понашање током земљотреса уколико сте у возилу које је у покрету.
4. група – треба да напишете која су упутства за понашање уколико се нађете под рушевинама.
5. група – треба да напишете која су упутства за понашање последице првог удара земљотреса.

III корак: Извјештавање о резултатима рада група

Свака група чита добијене задатке и представља како су их ријешили.

Радионица се завршава дискусијом.

Радионица 2: ПРАВИЛА ПОНАШАЊА У ВАНРЕДНИМ СИТУАЦИЈАМА (ЕКСТРЕМНИ ВРЕМЕНСКИ УСЛОВИ)

Циљ радионице: Ученици ће у групној сарадњи доћи до сагласности око исказивања мишљења о екстремним временским условима.

Материјал за рад: папир за писање.

Трајање: 45 минута

На почетку часа професор упознаје ученике о понашањима људи и ситуацијама у екстремним временским условима.

ТЕКСТ ЗА ПРОФЕСОРА

Екстремна врућина –топлотни удар

Симптоми топлотног удара су:

- висока тјелесна температура (изнад 40°C),
- сува и врућа кожа,
- отежано дисање,
- тахикардија- убрзан рад срца (160-180 откуцаја у минути),
- низак крвни притисак,
- вртоглавица, главобоља, умор, мучнина и повраћање, грчеви, несигуран ход,
- губитак свијести и
- одсуство знојења.

Уколико су код особе примјетни симптоми топлотног удара, неопходно је да јој се у што краћем року снизи температура и пружи неопходна прва помоћ.

Потребно је:

- одвести особу у расхлађену просторију или у хлад,
- уклонити јој сувишну одјећу,
- расхладити је умивањем хладном водом, излагањем струјању ваздуха и
- дати јој да пије течности – напитке без кофеина и алкохола, уколико је у свјесном стању.

Топлотни удар је врло сличан сунчаници, с разликом да не мора настати као посљедица директног излагања сунцу. Као основни вид превенције препоручује се адекватан избор одјеће примјерен климатским условима – свијетле тканине и природни материјали, редовна рехидратација, расхлађивање и слично.

Екстремна хладноћа –сњежне олује и смрзавање

Општа упутства:

- Набавите довољне количине огрева и намирница.
- Припремите транзисторе са резервним батеријама уколико дође до прекида електричне енергије.
- Нека вам у кући буде топло и останите унутра уколико је то могуће.
- Не пуштајте дјецу напоље без надзора.
- Обуците одговарајућу одјећу и обућу.

Уколико се код особе примијете симптоми хипотермије (смрзавања):

- Одведите је на топло мјесто.
- Пресуците је у суву одјећу и увијте цијело тијело у ћебе.
- Угријте прво централни дио тијела.
- Дајте јој да пије топле напитке.
- Пружите јој прву помоћ.
- У што краћем року организујте превоз до медицинске установе.

Упутства за вријеме сњежне олује

- Укључите радио или ТВ пријемнике како бисте били обавјештени о временским условима или хитним информацијама.
- Штедите гориво и огрев.

Упутства за вријеме сњежне олује уколико сте напољу

- Идите на безбједно мјесто и не излажите се сњежној олуји.
- Заштитите осјетљиве дијелове тијела (лице, екстремитете).
- Нека вам одјећа буде сува.
- Обратите пажњу на појаву промрзлина.
- Обратите пажњу на знакове хипотермије: дрхтање, исцрпљеност, поспаност, губитак памћења, дезорјентисаност и отежан говор.
- Уколико је неопходно да возите – користите ланце, путујте преко дана и обавјестите своју родбину/пријатеље о намјерованој путањи кретања.
- Избјегавајте високе конструкције, високо дрвеће, ограде, телефонске каблове и електричне водове.

Олује и удари грома

Опасност за вријеме олуја чине веома јаки вјетрови, јаке и обилне падавине, удар грома и могући град. За вријеме јаких олуја потребно је предузети сљедеће мјере уколико сте у затвореном простору:

- обезбједите све објекте који могу да одлете услед јаког вјетра и изазову материјалну штету или повриједе грађане;
- обезбједите прозоре и спољна врата и затворите сва унутрашња врата;
- избјегавајте контакт са кухињским и купатилским славинама, радијаторима и другим металним предметима, будући да су добри проводници.

Удаљеност од олује можете процјенити кроз сљедеће кораке:

- израчунајте вријеме између сијевања и грома у секундама,
- израчунато вријеме подијелите са три како бисте израчунали удаљеност олује у километрима.

Ова удаљеност је индикативна јер се олује могу појавити веома брзо изнад ваше области. Предузмите све што је неопходно прије него што олуја захвати ваше подручје. Упамтите, сва поменута правила повећања сигурности могу само умањити ризик од потенцијалне штете и губитака. Атмосферска пражњења су опасна, непредвидљива и сигурност никада није апсолутно загарантована.

Уколико сте на отвореном, пратите сљедећа упутства:

- склоните се од било каквих високих структура (јарбола, стубова, торњева) и имајте у виду да је сигурно растојање једнако висини структуре;
- избјегавајте високе конструкције, високо дрвеће, ограде, телефонске каблове и електричне водове;
- покушајте да пронађете заклон у згради или у аутомобилу, а ако то није могуће, сједите на земљу;
- избјегните стајање у близини зграда или аутомобила у које не можете да уђете као у заклон;
- уколико сте у шуми, заштитите се испод грана ниског дрвећа – никада немојте стајати испод високог дрвећа на отвореном простору;
- избјегавајте границу између шуме и отвореног простора, радије уђите у шуму;
- избјегавајте отворена поља, врхове брда и планина, обале, јаркове или друга влажна мјеста;
- не прелазите преко воде, не пливајте;
- немојте држати кишобран или друге металне проводне предмете у рукама (штапове за голф, штапове за пецање и слично);

- избегавајте да будете у близини металних објеката, бицикала, опреме за камповање и слично;
- немојте стајати усправно, чучните или се макар сагните, не додирујући земљу рукама, а ако сте у групи држите растојање од 5 метара између себе.

Уколико се нађете у аутомобилу за вријеме јаке олује:

- зауставите аутомобил поред пута даље од електровода и дрвећа које може пасти на аутомобил;
- останите у аутомобилу и упалите позициона свјетла док не прође олуја;
- затворите прозоре и не додирујте металне предмете у аутомобилу и избегавајте поплављене путеве.

Мраз

Посебан опрез неопходан је за вријеме вожње у областима у којима се ствара поледица. Будите унапријед информисани о стању на путевима и побрините се да имате зимску опрему - ланце за гуме који спречавају проклизавање. Уколико пјешачите, побрините се да имате одговарајућу обућу и будите пажљиви како бисте избегли повреде на клизавим путевима, тротоарима и слично. Тротоаре испред својих кућа или пословних објеката очистите од леда и сњежних наноса. Уклоните леденице и снијег са кровова и тераса ваших домова.

I корак: Формирање група

Подијелити ученике у 5 група. Свака група даје себи „атрактивно“ име.

II корак: Рад у групи

Свака група добија по задатак.

1. група – треба да напише који су симптоми топлотног удара.
2. група – треба да напише шта предузети уколико се код особе примијете симптоми хипотермије (смрзавања).
3. група – треба да напише шта предузети за вријеме сњежне олује.
4. група – треба да напише шта предузети за вријеме удара грома.
5. група – треба да напише шта предузети уколико се нађете у аутомобилу за вријеме јаке олује.

III корак: Представљање резултата рада група

Свака група чита добијене задатке, те на који начин су их ријешили.

Радионица се завршава дискусијом.

Радионица 3: ПРАВИЛА ПОНАШАЊА У ВАНРЕДНИМ СИТУАЦИЈАМА (КЛИЗИШТА И ОДРОНИ)

Циљ радионице: Ученици ће у групној сарадњи доћи до сагласности око исказивања мишљења о клизиштима и одронима.

Материјал: папир за писање.

Трајање: 45 минута

На почетку часа професор упознаје ученике о понашањима људи у подручјима која су подложна клизиштима и одронима.

ТЕКСТ ЗА ПРОФЕСОРА

Република Српска спада у подручја која су угрожена клизиштима и одронима. Наше територије подложне су клизиштима. Да би се штете умањиле, важно је упознати се са овом елементарном непогодом измолошког и литосферског карактера. Клизишта представљају кретање земље, камења и других наноса. Активирају се и развијају брзо, када се вода акумулира у земљишту као посљедица јаких и обилних киша, подземних вода, отапања снијега и неадекватне експлоатације земљишта. Могу да настану као посљедица лошег односа према земљишту, поготову у планинским областима, кањонима или у близини обала.

У случају клизишта, обрушава се маса камења и земље. Клизишта могу бити мала и велика, спора или брза, а активирају се као посљедица:

- јаких киша,
- земљотреса,
- пожара,
- јаких зима и смрзавања,
- ерозија у случају људске модификације терена и
- подземних вода.

Уколико живите у областима које су подложне клизиштима и одронима:

- обратите пажњу на чудне звукове који могу бити показатељи покретања клизишта или одрона - попут ломљења дрвећа и слично;
- уколико сте у близини потока или канала, будите на опрезу због повећања или смањења протока воде или замућивања воде;
- размотрите могућност напуштања угроженог мјеста под условом да то можете безбједно учинити;

- останите будни и на опрезу – слушајте упозорења са радија и телевизије о могућим jakim кишама.

Уколико примјетите опасност од клизишта:

- обавијестите надлежну службу,
- обавијестите комшије које могу бити погођене овом опасношћу и
- удаљите се из зоне клизишта, будући да је то најбоља заштита.

Упутства послје клизишта:

- Држите се даље од области која је погођена клизиштима.
- Слушајте радио и телевизијске вијести како бисте били у току са свјежим информацијама.
- Обратите пажњу на поплаве, које се могу појавити послје клизишта и одрона.
- Провјерите да ли има повријеђених или заробљених људи у близини клизишта.
- Помозите комшијама којима је потребна посебна помоћ - дјечи, старијима и људима са посебним потребама.
- Провјерите и пријавите локалним властима уколико има покиданих електричних водова или оштећених путева или пруга.
- Пријавите оштећења у темељу кућа, на димњацима или крововима.
- Поново засадите дрвеће, у најкраћем могућем року, пошто ерозија може довести до губљења земљаног прекривача и нових клизишта у будућности.

I корак: Формирање група

Подијелити ученике у 3 групе, а начин подјеле у групе може бити на неки занимљив начин. Свака група даје себи „атрактивно“ име.

II корак: Рад у групи

Свака група добија по задатак.

1. група – треба да напише/препозна ситуацију или појаву клизишта и одрона.
2. група – треба да напише опасност од клизишта.
3. група – треба да напише како да користи безбједне начине понашања током одређене ситуације или појаве (клизишта и одрона).

III корак: Извјештавање о резултатима рада група

Свака група чита добијени задатак и објашњава како су га ријешили. Радионица се завршава дискусијом.

Радионица 4: САОБРАЋАЈНЕ НЕСРЕЋЕ

Циљ радионице: Ученици ће у групној сарадњи доћи до сагласности око исказивања мишљења о саобраћајним несрећама.

Материјал за рад: папир за писање.

Трајање: 45 минута

На почетку часа професор упознаје ученике о понашањима људи у ситуацијама када се дешавају саобраћајне несреће.

ТЕКСТ ЗА ПРОФЕСОРА

Превентивни поступци грађана

- Како би се умањио ризик потенцијалних несрећа, потребно је да прије поласка на пут прикупите информације о временским и путним условима, радовима на саобраћајницама на жељеном правцу и другим проблемима који вас могу задесити на путу.
- У случају саобраћајне несреће спасавање угрожених особа је приоритет.
- Обавијестити хитне службе - полицију, ватрогасно-спасилачке јединице и Хитну медицинску помоћ.

Оперативни поступци грађана на мјесту удеса

- При аутомобилским, аутобуским, жељезничким и другим саобраћајним незгодама/несрећама одмах позовите надлежне службе на сљедеће бројеве (122, 123, 124 ...).
- Посебну пажњу обратите на то да ли је неко од учесника у удесу превозио опасне, запаљиве или радиоактивне материје како би надлежни знали да ли је овдје додатно угрожена безбједност, изливањем, расипањем или на неки други начин опасних материја.
- Обезбједите и обиљежите мјесто саобраћајне незгоде ради спречавања настајања нових саобраћајних удеса, укључите свјетлосну сигнализацију, и уколико је потребно, покушајте да угасите пожар приручним средствима.
- Повријеђеног не треба помјерати осим у случају када је потребно склонити га од опасности.
- Укажите прву помоћ повријеђеном, спустите лице на земљу (забаците му главу уназад и поставите под главу јакну, ћебе и слично), окрените га на бок, омогућите му да правилно дише и зауставите крварење.

- Уколико сте се затекли у близини мјеста удеса укључите се у непосредне акције спасавања повријеђених. Не дозволите да вас паника обузме и спријечи у извођењу потребних активности спасавања. Поступке спасавања угрожених и повријеђених лица и материјалних добара изводите благовремено и савјесно.
- Уколико располагате превозним средством, а затекли сте се на мјесту незгоде, по указивању прве помоћи приступите транспорту повријеђених до најближе здравствене установе ради потпуног здравственог збрињавања.
- Сачекајте хитне службе на лицу мјеста – немојте се удаљавати, осим у случају да указујете прву помоћ или превозите повријеђена лица, покажите им повријеђене, пратите инструкције надлежних професионалних служби и не ометајте их у обављању дужности.

I корак: Формирање група

Подијелити ученике у 2 групе. Свака група даје себи „атрактивно“ име.

II корак

Свака група добија по задатак.

1. група – треба да напише који су превентивни поступци грађана.
2. група – треба да напише који су оперативни поступци грађана на мјесту удеса/несреће.

III корак

Свака група чита добијене задатке и извјештава о томе како су га ријешили. С тим да се ти задаци понављају у остале двије групе. Радионица се завршава дискусијом.

Радионица 5: ПОЖАРИ У ДОМАЋИНСТВУ

Циљ радионице: Ученици ће у групној сарадњи доћи до сагласности око исказивања мишљења о пожарима у домаћинству.

Материјал за рад: папир за писање.

Трајање: 45 минута

На почетку часа професор упознаје ученике о понашањима људи у ситуацијама када се у домаћинству деси пожар.

ТЕКСТ ЗА ПРОФЕСОРА

Пожар је реална опасност у којој поред материјалне имовине можете изгубити и живот. Немојте дозволити да вам се догоди, обезбједите се на вријеме. **Како га спријечити? Од велике је важности да поштујете сљедећа правила:**

- не остављајте шпорет укључен без надзора;
- немојте пушити цигарете у кревету;
- редовно провјеравајте електро-инсталације, грејна тијела и системе;
- држите упаљаче и шибице даље од дјецe;
- немојте користити грејна тијела на гас или са отвореним пламеном (камине) у просторијама које имају слабу вентилацију.

Превентивне мјере:

- Из подрума, гаража, тавана и слично, треба уклонити све ускладиштене запаљиве ствари, попут старих часописа, кутија од фарби, разређивача, као и старог намјештаја, гардеробе итд.
- Противпожарна степеништа и пролазе треба редовно чистити и обавезно одржавати проходним, јер то вам је најчешће једини безбједни пут и начин да сачувате свој живот и живот ваше породице.
- Преконтролисати ватрогасну опрему: противпожарне апарате, цријева, хидранте, и одржавати их треба у исправном стању.
- Научити ученике да правилно користе противпожарни апарат и да требају бити подучени укућани, јер у случају пожара нећете имати времена да прочитате упутство за употребу на налепници апарата.
- Научите ученике да у случају пожара позову ватрогасно-спасилачке јединице на број 123.
- Уколико примјетите пожар или осјетите мирис дима у вашем стану или згради, позовите ватрогасну службу и никада немојте претпостављати да је неко то већ учинио.
- Неугашени опушак цигарете никада немојте бацати кроз прозор или са терасе, јер ће у већини случајева завршити у соби или тераси у неком од станова испод вашег и изазвати пожар.

Упутства за понашање у случају пожара

- Ако у току ноћи примијетите пожар, а немате аларм за случај опасности, изађите на прозор или у ходник и вичите: „Пожар“, како би пробудили укућане и комшије.
- Позовите број 123, дајући конкретне податке о локацији пожара: адресу, спрат и број стана.
- Уколико је пожар захватио само једну просторију вашег стана, затворите врата те просторије и искључите електричну енергију. Позовите ватрогасце и евакуишите укућане, а ако је пожар мањег обима, покушајте гашење.

- Ако је пожар већег обима, напустите стан затварајући сва врата за собом. У супротном ће се, због дотока свјежег ваздуха, пожар брзо проширити.
- Приликом евакуације важно је да се сви укућани окупе у истој просторији, јер постоји могућност да се дјеца из страха сакрију. Тек када су сви на броју, крените ка излазу.
- Спремите се за сусрет са густим димом и врелином, ако имате времена, обујте ципеле са дебљим ђоном, обуците капут и вежите крпе и пешкире натопљене водом преко носа и уста.
- Никада не користите лифт зато што се у току пожара ослобађа густ дим који садржи многа отровна испарења која брзо испуне окно и кабину лифта, што проузрокује сигурну смрт од гушења за све који се ту налазе.
- Уколико нисте непосредно угрожени пожаром, најбоље је да останете иза затворених врата свог стана. У случају да дим почне да продире око врата, натопите пешкире и крпе водом, ставите их око штокова и испред врата како би спријечили продор дима у стан. Ако је спољашњи ваздух чист, изађите на терасу затварајући балконска врата за собом и сачекајте да ватрогасци заврше гашење пожара, јер сте у свом стану најбезбједнији.

Упамтите! Немојте користити воду:

- да бисте угасили пожар на електричним инсталацијама и апаратима - можете бити изложени струјном удару;
- да бисте угасили пожар изазван бензином или уљем, јер ове супстанце плутају на површини воде и могу да изазову ширење пожара.

I корак: Формирање група

Подијелити ученике у 3 групе. Свака група даје себи „атрактивно“ име.

II корак: Рад у групи

Свака група добија по задатак.

1. група – треба да напише која правила треба да поштујемо да не дође до пожара.
2. група – треба да напише које су превентивне мјере.
3. група – треба да напише како да се понашамо у случају пожара.

III корак: Извјештавање о резултатима рада група

Свака група чита добијене задатке и извјештава о томе како су их ријешили.

Радионица се завршава дискусијом.

4.4.2. Модели радионица за ДРУГИ разред - ПОНАШАЊЕ У ВАНРЕДНИМ СИТУАЦИЈАМА

Радионица 6: ДИГИТАЛНИ МЕДИЈИ И МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ

Исходи учења – ученик ће бити способан да:

- разумије да претјерано коришћење дигиталних медија може директно да утиче на његово ментално здравље,
- уочи начине на које може реаговати,
- се повеже са вршњацима ван виртуелног свијета.

Ток активности:

Уводне активности:

Професор се обраћа ученицима:

Драги ученици, данас ћемо мало више говорити о дигиталним медијима и њиховом утицају на ментално здравље.

- Можете ли ми рећи колико често користите интернет?
- Које друштвене мреже посјећујете?
- Шта мислите, коју нашу потребу задовољавамо на тај начин?
- Може ли неко од вас да ми исприча како се осјећа након што му нестане мреже или остане без телефона (из било којег разлога)?
- Како би описали то стање?

Главне активности:

Прочитаћу вам један кратак текст, ви пажљиво слушајте, па ћемо дискутовати о питањима која се тичу дигиталног окружења и нашег менталног здравља.

„Млади друштвене мреже најчешће користе у сврху социјализације и комуникације с вршњацима. Конкретније, као мотиве везане уз ову потребу млади истичу чињеницу да већина њихових пријатеља користи друштвене мреже, па их стога и они користе. Исто тако, друштвене мреже им омогућавају да у било којем тренутку ступе у контакт са својим пријатељима, да одржавају контакт с онима које не виде често, те да комуницирају с члановима породице. Такође, оне им пружају прилику за стварање нових односа. Уз помоћ друштвених мрежа заиста можемо барем дјелимично задовољити своју потребу за блискошћу, љубављу и припадањем. На примјер, ако нисмо у могућности сусрести се с пријатељем уживо, комуницирање путем неке од друштвених мрежа може нам помоћи у развијању тог односа. Треба, међутим, споменути да неки млади људи потврђују како им је драже дружити се с вршњацима путем друштвених мрежа, него уживо.“

Овдје застаните. Направите паузу. Нека ученици у миру дођу у контакт са оним што су чули и обраде садржај. Затим отворите дискусију. Питања за дискусију могу бити:

1. Ако искључиво на тај начин задовољавамо своју потребу за блискошћу, да ли то дугорочно може имати непожељан утицај на нашу психолошку добробит и квалитет односа које стварамо? Шта мислите?
2. Не би ли у том случају било вриједно размислити о томе шта нас спречава да се сусретнемо с другима изван виртуалног окружења?
3. Могуће је да се не осјећамо угодно у директној комуникацији с другима јер смо у таквим ситуацијама несигурни или не знамо о чему разговарати, како се понашати. Како можемо побољшати нашу комуникацију?
4. Данас су доступни разни начини како се проблеми попут наведеног могу успјешно савладати уз помоћ разговора и увјежбавања појединих социјалних вјештина. Познајете ли неке начине? Које се можете обратити за помоћ?

Завршне активности:

Замолите ученике да стану у круг. Ухватите се за руке. Зажмирите. Пожелите добро ментално здравље себи и другима око себе. Дигните руке, нека ваша жеља оде симболично у етар.

4.4.3. Модели радионица за ТРЕЋИ разред - ПОНАШАЊЕ У ВАНРЕДНИМ СИТУАЦИЈАМА

Радионица 7: ЗАВИСНОСТ О ИНТЕРНЕТУ – ИСТИНА ИЛИ МИТ?

Исход учења – ученик ће бити способан да:

- наведе и опише предности и недостатке („добре и лоше стране“) коришћења интернета,
- дефинише зависност о интернету и опише модалитете зависности,
- наброји и појасни критеријуме зависности о интернету,
- наведе и опише могуће непожељне посљедице претјераног коришћења интернета,
- идентификује одређене начине заштите у виртуелном окружењу и умањивања потенцијалних негативних посљедица.

Средства/материјал за рад: папири, табла, креда.

Ток активности:

Радионица започиње подјелом ученика у двије групе, од којих једна има задатак навести предности („добре стране“) коришћења интернета, а друга недостатке („лоше стране“) тог виртуалног окружења. Своја промишљања и идеје ученици могу написати, нацртати,

осмислити слогане или се на неки други начин креативно изразити. По завршетку рада у групама представници излажу и дијеле с остатком одјелења направљено. Професор не коментарише наведене предности и недостатке, а листе које су сачинили ученици се допуњавају само ако неке од кључних информација у оквиру ове подјеле недостају. У наставку су наведени приједлози основних предности и недостатака коришћења интернета, што може послужити у расправи с ученицима те допуни њихових радова.

ПРЕДНОСТИ („ДОБРЕ СТРАНЕ“)

- учење и информисање,
- разговор с пријатељима, „виртуално дружење”,
- размјена фотографија,
- помагање другима (кроз разне „акције“ на друштвеним мрежама),
- забава,
- дигитална писменост,
- обављање свакодневних активности,,
- обављање школских задатака
- организација путовања.

НЕДОСТАЦИ („ЛОШЕ СТРАНЕ“)

- велика анонимност,
- дигиталне преваре,
- негативан утицај на когнитивни развој (нпр. слабије памћење, тешкоће концентрације),
- неприхватљиви облици понашања,
- ризична понашања,
- лажни профили,
- ширење лажних информација („fake news“)
- електронско насиље и злостављање,
- зависност о интернету.

У наставку водитељ/професор подстиче ученике на промишљање и давање одговора, те на активно укључивање у расправу о сљедећем питању: „Можемо ли бити зависни од понашања?”. Појашњава им се како особа може („ДА!“) бити зависна од понашања ~~овиена-о~~ ~~ннананању~~, те да су бројна истраживања доказала да се код понашајних зависности активирају исти механизми награђивања у мозгу који се активирају и код зависности о некој психоактивној супстанци. Разговор са ученицима наставља се уз питања: „Јесмо ли зависни о томе да смо спојени на интернет или о неким мрежним активностима? Ако сматрате да се ту ради о неким специфичним активностима, које имате на уму?”. Водитељ поучава да се, иако се често говори о зависности о интернету као кровном појму, заправо не развија зависност о интернету као таквом, већ о специфичним активностима виртуелног окружења, а као најчешће зависности које се развијају међу младима јесу:

- зависност о друштвеним мрежама,

- зависност о мрежним видео играма,
- зависност о мрежној порнографији.

Ученицима се појашњава како постоје критерији који одређују „границу“ када коришћење интернета представља озбиљан ризик за развој зависности (ако већ није дошло до тога). Укратко, ти критеријуми односе се на конфликте са самима собом и с особама из социјалне околине, на занемаривање свакодневних хобија и обавеза како би се боравило на интернету, на фрустрације и иритабилност приликом покушаја смањења коришћења интернета, на боравак на интернету (у слободно вријеме) пуно дуже него што је планирано, на коришћење интернета како бисмо избјегли проблеме или као начин покушаја рјешавања проблема, на коришћење интернета с циљем модификације понашања те развој толеранције односно развијање потребе за провођењем све више времена у виртуелном окружењу, на потребу за редовним „провјеравањем“ шта се дешава кад смо одсутни или нисмо на мрежи.

Посљедице прекомјерне употребе интернета: мање смо толерантни на досаду па стално провјеравамо уређаје, поремећена је структура спавања, агресивно понашање, нарушено когнитивно функционисање и вербална меморија, емоционални проблеми, лош школски и академски успјех, проблеми у породици, проблеми у односима, промјена визуалне селективне пажње (теже се концентришемо на „једноставније“ ствари и приказе), соматски проблеми и др.

Завршне активности:

Посљедњи дио радионице је посвећен **НАЧИНИМА ЗАШТИТЕ** – „Како умањити ризике у виртуелном окружењу и спријечити појаву зависности о интернету?“. Ученике позвати на дијелење идеја и приједлога. Професор наведено заокружује, те понавља и наглашава основе боље заштите на интернету и спречавања развоја зависности:

- Када примијетимо да смо превише на интернету у своје слободно вријеме те да притом занемарујемо неке свакодневне активности, важно је покушати смањити вријеме на уређајима.
- Боље је искористити слободно вријеме у природи или у неким креативним активностима умјесто на интернету.
- Важно је користити интернет за унапређење свакодневног живота (поготово у пандемијским условима, када смо суочени са социјалном дистанцом), а не њиме „замијенити“ властите интересе, хобије и друштво.
- Приједлог је одредити један дан (или неколико дана) у седмици када нећемо користити рачунар/мобилни телефон.

https://www.medijskapismenost.hr/wpcontent/uploads/2021/04/Digitalni_mediji_i_mentalno_zdravlje.pdf

4.4.4. Модели радионица за ЧЕТВРТИ разред - ПОНАШАЊЕ У ВАНРЕДНИМ СИТУАЦИЈАМА

Радионица 8: МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ У ДРУШТВУ – КАКВА СМО ПОДРШКА ЈЕДНИ ДРУГИМА

Циљ радионице: Да ученици освијесте колико је важно очување менталног здравља, колики је значај подршке и помоћи, разбијање стигматизације.

Уводне активности:

Замолите ученике да се удобно смјесте и прочитајте им кратку причу:

„Мали принц се осјећао све више потиштено и усамљено, често је плакао, осјећао је да му се свијет распада, а онда је одлучио да потражи помоћ у Центру за ментално здравље. Мислио је да ће му психотерапија помоћи. Његов сан је био непрекидан, а често се или преједао или је слабо јео. Змија је допузала и прогласила га лудим. Цијела пустиња је Малог принца од тада гледала са одређеном дозом зазирања. Он би тада постајао још отуђенији...“

Без најаве циља часа, замолите ученике да промисле која би могла бити данашња тема. Нека ученици дају слободне асоцијације.

Главне активности:

У времену у којем живимо стално смо мање или више изложени факторима који на нас лоше утичу, те свакодневно треба чинити мале ствари које ће нам много значити у очувању менталног здравља. Све у циљу превенције, да не доведемо себе у нека депресивна, анксиозна стања, поремећаја у исхрани, болести зависности, асоцијална понашања. Подстакните ученике на дискусију питањима:

- Да ли и даље примећујете стигму када причамо о одласку код психолога у друштву? (*Стигма се односи на увјерења и ставове – често као посљедица дјеловања медија или особа у нашем окружењу. Стигма се заснива на негативним ставовима према људима, једноставно зато јер се сматра да припадају некој одређеној групи.*)
- Како се реагује на помен психијатра, а како када кажемо да неко има менталну болест?
- Каква смо подршка једни другима и шта очекујемо од себе, од наших пријатеља и породице када се бавимо менталним здрављем?
- Да ли можемо заједно да разбијамо стигму која и даље постоји у нашем друштву када говоримо о овој теми?

Завршне активности:

Ученици могу анкетирати професоре и друге ученике (или грађане), гдје могу на питање како одржати ментално здравље, добити сличне одговоре.

Већина менталну хигијену одржава кроз дружење са пријатељима, шетњом, читајући, кроз спортске активности.

(Мјесец октобар посвећен је менталном здрављу, те професори школе могу да носе зелене тракице на реверу као међународни знак и симбол солидарности и подршке менталном здрављу.)

Није срамота признати да имамо проблем, да смо слаби, потражити ослонац, стручну помоћ.

За крај ученицима нагласите:

Треба да разумијете и прихватите да ви нисте пасивне играчке у рукама сурове судбине, него да треба да постанете активни креатори сопственог квалитетног живота.

Сваког ученика искрено питајте „Како си данас?“ и дајте му простор да искрено одговори. Подстичите ученике да се занимају једни за друге на овај начин.

4.5. ТЕМАТСКА ЦЈЕЛИНА: МЛАДИ И ОБРАЗОВАЊЕ

За тематску цјелину *Млади и образовање* предложено је једанаест (11) модела педагошких радионица, од којих по три (3) модела за други и четврти разред, те пет (5) модела радионица за трећи разред. Дефинисани исходи учења за наведену тематску цјелину о младима и образовању, у склопу програма васпитно-образовног рада у одјељењској заједници, могуће је остварити кроз реализацију садржаја и активности који су предложени у педагошким радионицама.

Временски оквир за реализацију наведених модела радионица није посебно планиран, него је остављено професорима да процијене колико времена им треба за реализацију одређеног модела радионице. У одређеним случајевима професор ће модификовати или допунити првобитни модел (што је чак и пожељно), те ускладити одређене активности потребама одјељења и самих ученика, што ће захтијевати и усклађивање временског трајања реализације таквог модификованом модела радионице. За одређене радионице треба планирати и више од једног часа, уколико постоји интересовање, као и потребе за реализацијом одређене теме.

4.5.1. Модели радионица за ДРУГИ разред - МЛАДИ И ОБРАЗОВАЊЕ

Радионица 1: ЗАШТО УЧИТИ?

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- разликује и примијени технике успјешног учења,
- разумије важност континуираног учења,
- разумије циљ учења.

Средства/материјал за рад: текст „Шта је учење?“, текст „Зашто учимо?“, тест: „Умијеш ли да слушаш“ и 14 савјета за активно слушање, Технике и стратегије успјешног учења.

Ток активности:

Уводне активности:

Са ученицима разговарати о томе шта је учење и зашто је важно учити, те истаћи да је основни предуслов успјешног учења активно слушање.

Главне активности:

Прва активност: Ученицима дати задатак да попуне тест „Умијете ли да слушате?“. Сваком ученику подијелити један примјерак теста. Након што ученици ријеше тест, продискутовати добијена рјешења и анализирати којој групи највише ученика припада. Повезати са учењем добијена рјешења. Упознати ученике са савјетима за активно слушање.

Друга активност: Ученике подијелити у мање групе и дати им задатак да анализирају технике и стратегије успјешног учења. Могућа питања за дискусију унутар група:

1. Које од наведених техника и стратегија учења већ користите?
2. Које од наведених техника и стратегија нисте никада користили?
3. Од које стратегије сте до сада имали највише користи?
4. За које од њих сматрате да их је важно развијати и користити у свом даљем школовању?
5. Зашто је, по вама, важно учити?

Завршна активност:

Групе презентују свој рад и одговоре до којих су дошли. Питати их да ли можда неко има своју технику и стратегију учења, која није наведена у прилогу. Ученици који се јаве треба да образложе своју стратегију и наведу које су њене користи.

На основу свега наведеног извести закључак да је учење сложена умна активност, на коју утичу бројни фактори. Технике успјешног учења ће значајно олакшати учење, али се подразумијева да онај који учи буде одморан, сит и концентрисан. Успјешно учење

подразумијева да се за мање времена стекне примјењиво и трајно знање, те је без примјене ових техника могуће да се деси да се „учи цио дан“ и не запамти ништа. Веома је важно да вријеме, које се проводи учећи, користи ефективно и да се активно размишља о ономе о чему се чита.

Прилози: Прилог 1: Текст „Шта је учење?“,

Прилог 2: Текст „Зашто учимо?“,

Прилог 3: Тест: „Умијеш ли да слушаш“ и 14 савјета за активно слушање,

Прилог 4: Технике и стратегије успјешног учења

Прилог 1: Текст „Шта је учење?“

Шта је учење?

Учење је свјесна, сврсисходна и намјерна активност којом се стичу одређена сазнања и вјештине. То је сложен, перманентан процес присутан у свим аспектима и раздобљима нашег живота. Базира се на памћењу садржаја који се уче. Тако се разликује краткотрајно и дуготрајно учење, као што се разликује краткорочно и дугорочно памћење. Учење обухвата усвајање навика, информација, знања, вјештина и способности. То је процес који резултира у релативно трајној промјени понашања. Учењем се формирају трагови у мозгу који остају као дио искуства личности и могу имати различиту дужину трајања, што углавном зависи од намјене за коју се учи.

Учење треба разликовати од појмова обучавања, тренинга, развоја, образовања.

Обучавање означава стицање нових практичних знања и вјештина потребних за рад, руковођење, управљање организацијом, према усвојеним правилима, прописима и стандардима. Доводи до промјена у вјештинама.

Тренинг представља увјежбавање стечених практичних знања и вјештина.

Развој је везан за стицање нових знања, вјештина и способности које омогућавају појединцу предузимање сложенијих послова, припремајући га за будућност и захтјеве који тек долазе. Развој доводи до промјена у ставовима и вриједностима.

Образовање значи стицање и стално иновирање ширих знања из примијењених научних дисциплина и пословне праксе, релевантних за дјелатност којом се бавимо и њене циљеве.

Прилог 2: Текст „Зашто учимо?“

Зашто учимо?

Значај учења је велики и код животиња и код људи. Човјек учи да би се прилагодио средини у којој живи, али и да би ту средину боље прилагодио својим потребама. Када не би било учења човјек не би могао да користи своје искуство и стално би морао да тражи нова рјешења која му не би користила када се слједећи пут нађе у тој истој ситуацији. Зато се без учења не може замислити никакав напредак у животу човјека, а не би било могуће ни преносити знање са генерације на генерацију. Све што постижемо у животу, од понашања и облачења, стицања радних и хигијенских навика, па до руковања најсложенијим техничким уређајима, стиче се учењем.

Поступци које примјењујемо учећи подстичу и развијају наше памћење, изоштравају наше мишљење, чине спретнијим наше покрете, покрећу наша осјећања. Учењем се развија мозак човјека и зато су генерације садашњих ученика паметније од претходних. Учење траје читавог живота, али се много лакше и брже учи у дјетињству и младости, јер је код младих способност за учење у развоју.

Све што знамо да урадимо је резултат учења. Учење је када учимо да савладамо неку препреку, да савладамо нову спортску активност, да направимо своје омиљено јело или омиљену послатицу, да разговарамо са друговима, да користимо уређаје. Учимо стално. Учимо свакодневно. Дио тог учења је и школско учење.

Прилог 3: Тест: „Умијеш ли да слушаш“ и 14 савјета за активно слушање

Тест: „Умијеш ли да слушаш“

Поштовани учениче,

Пред тобом се налази тест помоћу кога ћеш да утврдиш да ли посједујеш вјештину активног слушања. Потребно је да од пет понуђених одговора за сваку тврдњу, одабереш један који највише одговара теби и заокружиш број бодова који је везан за тај одговор.

Редни број	Тврдња	Одговор				
		увијек	скоро увијек	обично	ријетко	никад
1.	Да ли на особу са којом комуницираш обраћаш пуну пажњу, чак и када за то вријеме радиш нешто друго?	5	4	3	2	1
2.	Ако саговорник застане и оклијева, да ли га охрабрујеш да настави?	5	4	3	2	1
3.	Да ли заборављаш оно што су ти други рекли?	1	2	3	4	5
4.	Да ли покушаваш да разумијеш поруке које стоје иза стварних ријечи и реченица?	5	4	3	2	1
5.	Да ли слушаш и онда кад су ти ствари унапријед познате?	5	4	3	2	1
6.	Да ли подједнако пажљиво слушаш - младе и старе, и мушкарце и жене?	5	4	3	2	1
7.	Да ли у саговорника директно гледаш, повремено се смијешеш и климаш главом?	5	4	3	2	1
8.	Да ли постављаш питања да би ти ствари детаљније објаснили?	5	4	3	2	1
9.	Да ли можеш да игноришеш различите ствари које те ометају док нешто слушаш?	5	4	3	2	1
10.	Да ли подстичеш друге на разговор?	5	4	3	2	1

11.	Да ли за вријеме неког часа мислиш о томе шта је речено, чак и кад предавање није најинтересантније?	5	4	3	2	1
12.	Да ли на твоје слушање утиче то да ли ти је саговорник пријатељ, познаник или странац?	1	2	3	4	5
13.	Да ли се уздржаваш од закључака док не саслушаш све?	5	4	3	2	1
14.	Да ли пушташ да твој саговорник заврши реченицу прије него што почнеш да причаш?	5	4	3	2	1
15.	Да ли волиш да слушаш када други људи причају?	5	4	3	2	1
16.	Да ли поновиш и резимираш нечију идеју, те питаш да ли си оно што је речено, добро разумио?	5	4	3	2	1
17.	Да ли слушаш и оне особе које ти се не свиђају?	5	4	3	2	1
18.	Да ли тражиш да ти се неке ријечи и појмови, који ти нису добро познати, разјасне?	5	4	3	2	1
19.	Да ли слушаш без обзира на стил нечијег излагања (манир причања, тон, избор ријечи и ...)?	5	4	3	2	1
20.	Да ли покушаваш да откријеш мотиве који се крију иза одређене поруке?	5	4	3	2	1

Рјешење:

I група - Неактивни слушалац (20 - 40 бодова): не волиш да слушаш, не постављаш питања да ти се разјасне непознате ствари, волиш да упадаш саговорнику у ријеч. Мораш доста тога да урадиш да би усвојио вјештину активног слушања.

II група - Пасивни слушалац (40 - 70 бодова): посједујеш неке карактеристике „активног слушаоца“. Правиш неке гестикулације, покрете тијела. Климаш главом на професорово излагање, али не тражиш да ти се неке ријечи и појмови, који ти нису добро познати, разјасне. Често имаш замјерке на професоров стил излагања. Не слушаш особе које ти се не допадају. Не парафразираш изречено.

III група - Скоро активан слушалац (70 - 90 бодова): близу си достизања перфекције у активном слушању. Скоро увијек парафразираш изречено, стрпљив си у слушању, пушташ саговорника да заврши, али не покушаваш да откријеш мотиве коју носи порука саговорника и умијеш да не слушаш пажљиво особу која ти се не свиђа. Поправи ове двије ствари и ето те у IV групи.

IV група - Савршени слушалац (90 - 100 бодова): ти си савршени активни слушалац. Посједујеш све карактеристике које треба да има једна оваква особа.

Четрнаест савјета за активно слушање

1. Пажњу усмјеравај према теми и професору. Избјегавај друге активности које воде паду концентрације. Игнориши шуме, отварања и затварања врата, оно што се види кроз прозор и слично.
2. Подсјети се шта о теми која се излаже већ знаш. Уколико знаш шта ће бити тема излагања, нађи времена за њу и припреми се (књиге, сазнања са претходних часова, новински чланци, веб странице, подсјећање на конкретна искуства, ...).
3. Настој да нађеш мјесто за сједење што ближе професору. Успостави контакт како би касније био у могућности да тражиш додатне информације.
4. Потисни емоције. Током слушања, привремено, остави по страни своје ставове и претпоставке. Ту си да чујеш шта професор има да каже, а не да сам себе претвараш у непристојног и неумјереног саговорника.
5. Стави се у улогу онога који говори. Слушај ушима, али и очима. Немој бити нестрпљив. Чак и када ти се чини да излагање или презентација иду погрешним током, саслушај професора.

6. Не узнемиравај остале ученике коментарисањем или слањем различитих сигнала при неслагању или слагању са оним што професор каже.
7. Реагуј на евентуална питања професора. Тиме показујеш заинтересованост и пажњу.
8. Оном ко је говорио, остави неколико тренутака да предахне након излагања.
9. Провјери да ли је схваћено оно што је речено кроз:
 - преформулацију најважнијих тачака, што је најбоља потврда да си разумио оно што је речено,
 - сажимање најважнијих тачака,
 - питања и тражење објашњења.
10. Разговор са професором послје излагања треба продужити кроз:
 - навођење властитих искустава што је знак заинтересованости,
 - интерпретацију оног што је речено као показивање схватања.
11. Код постављања питања треба да: кратко изразиш први утисак о излагању, укратко укажеш на оно у вези са чим ћеш нешто питати и јасно поставиш питање.
12. Код учешћа у дискусији треба да се укратко осврнеш на тачку о којој се дискутује и на начин како је она изложена, формулишеш и изрекнеш властиту идеју, приједлог, сугестију, интерпретацију, затражиш коментар или мишљење професора и осталих слушалаца.
13. Са колегама и пријатељима продискутуј о ономе што се слушало.
14. Напиши сажетак онога што си слушао за накнадно разматрање.

Запамтите: добри ученици пажљиво слушају, док најбољи ништа не пропуштају.

Прилог 4: Технике и стратегије успјешног учења

Технике и стратегије успјешног учења

1. Развијај навику учења

Врло је битно направити временски план за учење који укључује твоје вријеме за учење, као и садржаје које си планирао учити у одређеним терминима. Препорука је да код прављења плана почнеш са лакшим садржајима, јер ћеш преласком лакших садржаја изградити самопоуздање. Требало би да настојиш да чак и најједноставније садржаје упростиш, доведеш до елемената и одатле почнеш са учењем. Понављање садржаја треба да вршиш све док њима у потпуности не овладаш и док не постигнеш ситуацију да их без проблема и са разумјевањем можеш репродуковати.

Неорганизованост је често један од главних узрока неефективног учења. Разумљиво је да један дан није довољно дуг да се посветиш сваком од минимум 12 наставних предмета, да

одеш на тренинг и имаш слободно вријеме за одмор. Зато је веома важно да правиш распоред, односно план учења. То значи да одредиш вријеме и садржај учења.

Вријеме учења се одређује у зависности од твојих дневних обавеза. Битно је да сваки дан имаш одређено када почињеш да учиш, да не одлажеш обавезе и увијек почнеш у то вријеме које си испланирао. Поред времена, важно је да одредиш шта ћеш учити.

Као што је поменуто, јасно је да не можеш сваки дан посветити пажњу свим наставним предметима, зато је потребно да одредиш приоритете. У зависности од обимности садржаја, броја пређених лекција, термина тестирања или испитивања можеш одредити шта који дан учиш. Наравно, уколико треба да учиш више предмета у току једног дана, требало би на почетку да учиш оно што ти је теже. Концентрација на почетку учења је знатно виша и то би требало да искористиш. На примјер, прво би требало да рјешаваш сложене задатке који захтјевају умни напор, а затим да читаш лектуру, правиш презентацију и слично. Такође, сличне наставне предмете не би требало учити један за другим, како не би дошло до мијешања садржаја.

2. Примјењуј активно учење

Технике успјешног учења могу бити корисне само уколико се ангажујеш у изградњи властитог знања. То значи да не будеш пасиван посматрач наставног часа, већ да се активно укључиш у процес наставе. Чак и ако ти се чини да ти предавања нису корисна, пажљивим слушањем и преписивањем, твој мозак ће се први пут сусрести са подацима, те ће приликом самосталног читања информације дјеловати познато и лакше ће се памтити. Још једна предност активног праћења наставе је то што увијек можеш прекинути професора и питати да ти додатно објасни садржаје. Постављањем питања, дискусијом о теми, самосталним истраживањем, постиже се већи степен разумијевања и трајности усвојених информација. Учењу се мораш посветити, а дијелове садржаја које учиш не треба да остављаш неразјашњеним. Треба да покушаваш са проналаском објашњења до разумијевања, понекад учећи и на грешкама. У покушајима разумијевања садржаја добро је да пронађеш примјере из стварног свијета или потражиш демонстрацију идеја које не разумијеш. Од професора тражи информације о томе како да дођеш до других извора истих или сличних информација.

3. Користи све способности у учењу

Конструисање или моделовање може бити од велике користи током учења. Кад год је могуће, користити стварне, конкретне објекте као средства за учење. Употребљавај руке за конструисање и објашњавање, као и тијело за изражавање.

4. Сажимај садржаје писањем и води биљешке

Једна од добрих стратегија учења јесте да сажимаш садржаје писањем. У процесу савладавања садржаја разрађуј структуру материје тако што ћеш, када правиш тезе,

наводити примјере. Кад год је могуће, користи слике и друге визуелне приказе за илустрацију одређених дијелова садржаја. О својим забиљешкама разговарај са другим особама које спремају исте садржаје.

Преписивање са табле је, такође, важан дио учења, али само уколико се то не ради механички. Преписивањем професорових биљешки, прави се селекција важних података из лекције, те то значајно олакшава да при самосталном учењу разликујеш битне од небитних информација. Биљешке су врста водича кроз лекцију. Поред професорових, важно је да правиш и властите биљешке. „Хватањем“ занимљивости са часа, писањем напомена, допуњавањем професорових записа, постиже се темељнија обрада примљених информација што ће значајно олакшати и скратити процес самосталног учења.

Важно је да биљешке пишеш прегледно и кратко. Односно, не у форми есеја, већ кратких теза, како ти записивање не би ометало праћење наставе. Уколико записујеш све што професор каже, питаш га да понавља или да сачека, не само да нарушаваш квалитет часа, већ твоје биљешке неће имати смисла, јер си концентрисан да све запишеш, али не и на садржај онога о чему пишеш.

5. Организуј и систематизуј информације кроз израду концепта

Израда концепта или концепт мапе садржаја помоћи ће ти у активнијем укључивању у оно што желиш научити.

6. Прочитај лекцију након часа

Веома важна техника успјешног учења је и читање нове лекције тај дан када је обрађена у школи. Смисао ове технике лежи у чињеници да нам је пређена лекција још увијек свјежа, те ћемо њеним ишчитавањем детаљније обрадити примљене информације, упоредити и допунити биљешке. Уколико ти нешто није било јасно, можеш питати професора одмах на сљедећем часу, прије преласка на наредну лекцију.

Још једна функција читања лекције је у томе што се на тај начин припремаш за оно што долази. Односно, ова техника не само да ће ти олакшати учење пређене лекције, већ ће ти помоћи да надоградиш своје знање и боље разумијеш наставак области.

7. Учи у интервалима

Наш мозак се брзо умара, зато је веома важно да не пробаш да га „оптеретиш“ великом количином информација одједном. Уколико треба да меморишеш пуно ствари, корисно је да одредиш интервале учења, између којих треба да имаш паузе. Један интервал може да траје 45 - 60 минута, а паузе 10 - 15 минута. Вријеме паузе треба да искористиш да се протегнеш, удахнеш свеж ваздух, или нешто поједеш.

Смисао паузе је да се мозак одмори и интегрише примљене информације. Такође, током дугог учења може доћи до пада концентрације, поспаности, те смјењивање активности има посебно важну улогу. Поред рада и паузе, смјењивање активности може укључити и

прелазак са једног на други предмет. На тај начин, предмети који су ти лакши и занимљивији, или се уче на други начин, могу имати улогу „одмора“.

8. Осмисли садржаје које учиш

Технике успјешног учења могу бити корисне само уколико не учиш механички и напамет. Међутим, понекад ћеш морати да научиш неке информације које ти на први поглед дјелују неповезано. Веома је важно да најприје дефинишеш непознате термине, а затим да осмислиш на који начин ћеш најбоље запамтити садржаје. При том, можеш користити цртање, асоцијације, мапе ума и слично. Коришћење разноврсних боја, подвлачење, писање напомена са стране, може ти значајно олакшати памћење информација. Самосталним осмишљавањем садржаја, не само да ћеш уштедјети вријеме за преслишавање, већ ће стечено знање бити знатно трајније.

9. Обновљај научено

Веома је важно да научене садржаје редовно понављамо. Наш мозак свакодневно је изложен великој количини информација, те је подложен и њиховом губљењу. Што више нових ствари учимо, више старих информација (посебно уколико су оне површно пређене) ћемо заборавити. Да бисмо то избјегли требало би да посветимо вријеме обнављању наученог. У зависности од тога колико смо темељно нешто научили, мијењаће се и вријеме које нам је потребно за обнављање. Што више пута нешто поновимо, мање ће нам времена требати за наредно обнављање. Такође, уколико смо детаљно осмислили лекцију приликом учења, њено понављање нам неће одузети много времена.

Препоручује се да прво понављање буде одмах наредни дан, а касније се можеш преслишавати и на 3 - 4 дана, прије почетка учења нове лекције.

10. Употребљавај технологије

За ефикасно учење можеш користити различите технологије. Мултимедијалне технологије можеш успјешно користити да прикупиш и организујеш информације из више извора. Рачунарске симулације, чак и игрице, могу ти помоћи у препознавању сложених слика или система или у опонашању ситуација и односа из стварног света.

Радионица 2: МОТИВАЦИЈА ЗА УЧЕЊЕ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- разговара о мотивацији за учење и схвати значај унутрашње (интринзичне) мотивације,
- потражи стручну помоћ у вези са учењем,
- разумије/освијести властите циљеве и приоритете,
- усвоји и развије вјештине планирања.

Средства/материјал за рад: Прилози - текст: „Унутрашња и спољашња мотивација“, текст: „Стратегије за подизање мотивације за учење градива“, Радни лист 1: Интервју инспирације, Радни лист 2: Моје жеље и циљеви.

Ток активности:

Уводне активности:

Ученике питати да објасне појмове мотив (покретач, подстицај) и мотивација (процес који изазива, усмјерава и одржава одређено понашање у свим сегментима живота и рада). Након што ученици исажу своје мишљење уколико је потребно додатно објаснити ове појмове и истаћи да је у основи проучавања мотивације разумијевање људског понашања и различитих потреба које се налазе у његовој основи. Такође, истаћи да постоји унутрашња (интринзична) и спољашња (екстринзична) мотивација и објаснити их (могуће користити текст у прилогу), те колико је важно развити мотивацију за учење.

Подијелити ученике у мање групе и дати задатак да анализирају десет стратегија којима се може подићи мотивација за учење (видјети прилог), те дају своје мишљење колико су примјенљиве за сваког од њих лично.

Главне активности:

Прва вјежба: *Ријека учења*

То је креативна активност у којој ученици на већем папиру бојама цртају симболичну ријеку која представља њихов живот од рођења до данас, а затим на тој ријеци означавају (симболима, илустрацијама или ријечима) важна знања и вјештине које су стекли, преломне тренутке и важне особе од којих су највише научили.

Друга вјежба: *Интервју инспирације*

Ученицима објаснити да је један од циљева овог часа бављење личним планирањем, постављањем и остваривањем циљева, што је веома важна животна вјештина, која може помоћи у подизању мотивације учења. Истаћи како ова вјежба може рећи много о томе шта

цијенимо и шта нам је важно – о нашим вриједностима. Управо то је темељ за постављање важних животних циљева, јер их постављамо ради себе, а не ради других.

Ученици раде у пару. Свако ће себи поставити један циљ, а његов пар ће му методом интервјуа помоћи да га детаљно разради и планира његово остварење. Ако је неко неодлучан око свог циља, пар му може најприје поставити неколико питања како би открили његов фокус, односно, подручје на које би се волио усмјерити.

То може бити нешто што је особи важно и драго, или нешто што недостаје и чега би жељела више. Важно је да постоје мотивација и снажна осјећања повезана с избором циља. Затим свако са својим паром води интервју, и то руководећи се следећим питањима:

1. Шта је тренутно твој циљ? Одабери један којем се данас желиш посветити.
2. Замисли идеалну будућност! Маштај! Како замишљаш себе након што си остварио тај циљ? Како то тачно изгледа?
3. Како долазиш до тог циља? Који је твој начин да то оствариш?
4. Што ћеш прво предузети (већ данас или сутра) и ко ће ти у томе помоћи?

Трећа вјежба: *Моје жеље и циљеви*

Ученици индивидуално попуњавају радни лист *Моје жеље и циљеви*. Своје жеље и циљеве ће представити ученици добровољци.

Завршна активност:

У завршном дијелу са ученицима дискутовати о следећем:

- ✓ Како вам се свидјело радити у пару?
- ✓ Како вам је било водити интервју, а како одговарати на питања и говорити о себи?
- ✓ Шта сте схватили и научили?
- ✓ Мислите ли да је добро планирати или пустити ствари да се саме догоде? Кад је пожељно једно, а кад друго?
- ✓ Шта можете направити кад вам нешто не иде или кад не успијевате доћи до циља?

Прилози: Прилог 1: Текст „Унутрашња и спољашња мотивација“

Прилог 2: Текст: „Стратегије за подизање мотивације за учење градива“

Прилог 3: Радни лист 1 „Интервју инспирације“

Прилог 4: Радни лист 2 „Моје жеље и циљеви“

Прилог 1: Текст „Унутрашња и спољашња мотивација“

Унутрашња и спољашња мотивација

У зависности од одређења мотивације као црте личности или привременог стања или комбинације црта и стања, разликујемо интринзичну и екстринзичну мотивацију. Понекад је ученицима градиво занимљиво, па уче из чисте радозналости не очекујући за то никакву награду. Такве ученике карактерише унутрашња мотивација за учењем или интринзична мотивација. Ова мотивација је манифестација ученикових потреба, као што су радозналост, потреба за знањем и лична сатисфакција. Када је ученик интринзично мотивисан нису потребни побуђивачи, награде, нити казне, зато што је активност сама по себи награђујућа. Може се закључити да се ученик бави неком активношћу, јер ужива у њој, а не због награде која би могла слиједити на крају. Могло би се претпоставити да ће ученик, ако се спољашња награда комбинује са унутрашњом мотивацијом, бити још продуктивнији у активности у којој већ ужива. Међутим, такав ефекат се не јавља стално. У одређеним ситуацијама спољашње награде за задатак који је ученику сам по себи занимљив могу смањити продуктивност на том задатку или нарушити његову привлачност. Унутрашња мотивација и спољашње награде могу да буду у интеракцији.

1. Спољашње награде подстичу понашање:

- а) када се ученику упуту похвала и награда, а не доживљава се као да контролише понашање ученика;
- б) када се користе за рутинске и добро научене активности.

2. Спољашње награде погоршавају ефекат:

- а) када се дају за активности које су ученицима већ занимљиве;
- б) када се задају ученицима који се баве умјетношћу, креативним активностима, па они не знају унапријед шта ће учинити или како ће то учинити.

Унутрашња мотивација (радозналост, жеља за самоостварењем) нема спољашњи циљ као награду за активност, већ сама активност представља задовољство. Унутрашњи порив има подстицајну вриједност. Ако не постоји мотив, подстицаји неће активирати личност на одређено понашање. На примјер, када нисмо гладни храна нас не привлачи; ако не желимо да се потврђујемо, похвале нас не подстичу.

Унутрашња мотивација је трајнија и има већу мотивациону вриједност. Када постоји позитивна мотивација за учење, онда је процес сазнавања бржи и пријатнији, степен достигнућа виши и настоје се развити трајне компетенције.

У ситуацијама када ученици уче да би заслужили одређену оцјену, избјегли казну, удовољили професору или из неких других разлога који нису много повезани са самим учењем онда за ученике кажемо да су екстринзично мотивисани. Активност учења их сама по себи не занима, важно је оно што добијају обављајући је. Екстринзична/спољашња мотивација свој извор има изван ученика, као што су на примјер добар резултат на тесту, оцјене, похвала, диплома или медаља. Спољашња мотивација се може објаснити као импулс који долази из спољашње средине, тачније, као импулс који је условљен ситуацијом у којој су у окружењу формиран разлози због којих започињемо или истрајемо у одређеној активности. Разлози своје изворе имају у користољубљу или у амбицији да стекнемо жељено или избјегнемо нежељено. Ако посматрамо унутрашњу и спољашњу мотивацију у контексту развоја можемо доћи до закључка да са развојем унутрашња мотивација опада. У предадолесцентском периоду опада мотивисаност ученика за класичан школски рад, а повећава се мотивисаност за друге ваншколске активности. Са друге стране, како ученици прелазе у више разреде захтјеви и задаци учења постају све сложенији и тежи, а од ученика се очекују и друге способности и вјештине, а не само унутрашња мотивација. Потенцијалне разлоге за опадање унутрашње мотивације можемо наћи у домену социјалног развоја. Заправо, у млађем школском узрасту, учење се одвија кроз игру што је уједно и социјална интеракција. Касније, са календарским узрастом учење као рад постаје све више индивидуална активност.

Са становишта социјалног развоја и становишта развоја личности, учење као индивидуална активност постаје све мање унутрашња. У периоду адолесценције вршњаци попримају веома битну улогу у процесу личног раста и развоја. Тинејдери имају жељу да што више времена проводе ван куће. У том периоду школа поставља захтјеве који фрустрирају социјалне циљеве ученика, а ти циљеви могу да ометају процес учења или да га подржавају. У ситуацијама када је ученику једино важно да се забавља са пријатељима долази до ометања процеса учења. Са друге стране, ако је ученик члан вршњачке групе у којој је доминантна вриједност школско постигнуће и образовање, онда можемо рећи да вршњаци подржавају учење. Ако ученик има циљ да се породица или екипа осјећају поносним због његовог вриједног рада, можемо закључити да су ово активности које подржавају учење. У одређеним ситуацијама социјални и академски циљеви су неспојиви. Може се десити да успјех у вршњачкој групи подразумијева неуспјех у школи, а успјех у вршњачкој групи се посматра као приоритет.

Прилог 2: Текст: „Стратегије за подизање мотивације за учење градива“

Стратегије за подизање мотивације за учење градива/наставних садржаја

Десет стратегија којима се може подићи мотивација за учење градива/садржаја, те самим тим постићи бољи резултати и задовољство самим собом.

1. Направите „уговор“

У глави направите мали договор са самим собом. Уколико сте свјесни колико вас садржаја чека и што требате направити, осигурајте и санкције у случају да не испоштујете договор, те не постигнете успјех. Ово вриједи и у супротном смјеру. Уколико остварите успјех имајте виши циљ који ће вас мотивисати да заиста сједнете и све научите.

Договорите се са собом да ћете себи приуштити нешто што желите, али немате времена, јер сад учите, попут одласка на концерт или посебно испланираног изласка с друштвом.

2. Не чекајте инспирацију за учење

Нисте умјетник или писац да сједите као „торта на каучу“ и чекате да вас погоди гром инспирације како бисте коначно почели учити. Учење започните одмах. То вам треба бити приоритет број један, који ништа не смије одгодити.

3. Склоните све што вам одвраћа пажњу

Уредите свој простор за учење и склоните с радног стола све ствари које ће вам одвлачити пажњу. То значи искључивање рачунара и искључивање интернета на мобилном телефону. Треба вам само литература и ваша глава. Упаљен рачунар или мобилни телефон, те константно обраћање пажње шта се дешава на друштвеним мрежама, успорит ће вам учење бар три пута или се оно неће ни реализовати.

Обавезно будите одморни, јер уколико сте преморени информације ћете пуно теже упијати и заспаћете за столом у рекордном року, чак и ако сједите на дрвеној столици.

4. Планирајте учење

Познато мишљење је да је припрема 90% успјеха. Можете учити и стихијски, без плана, али то ће вам знатно успорити процес учења. Стога направите добар план. Дневни план учења попут распореда на којем стоји што ћете учити и у којем времену, те кад ћете имати паузу може вам много помоћи. Уколико га одштампате и налијепите негдје код радног стола, нећете моћи избјећи прекорачење рокова које сте сами себи поставили.

5. Постигните мале успјехе на самом почетку

Ако вам добро крене и видите да вам учење брзо иде, бит ће вам пуно лакше прећи на нови дио садржаја. Зато подијелите дату литературу на више мањих цјелина и сваку учите

посебно. Тако ћете их брже савладати, а и осјећај да сте успјели то ријешити доћи ће брже и чиниће вас још мотивисанијим.

6. Феномен „грудве снијега“

Уколико вам је литература изузетно досадна и напорна, потрудите се и пронађите бар један дио који вас занима. Поглавље које је лакше или занимљивије од других би требало бити прави избор за ваше прво читање. Такво поглавље ћете брзо меморисати, па ће се самим тим повећати и самопоуздање за даљим корацима. Као и грудва снијега, која се повећава тако ће се и ваше активности око учења повећати с временом. Само је битно да кренете.

7. Не преплићите задатке, рјешавајте их један по један

Иако ће за вријеме учења сигурно постојати разних сметњи, такозвани „мултитаскинг“ (*обављање више ствари одједном*) не би требао бити једна од њих. Немојте себи задавати више ствари истовремено. *Крените* прво на један задатак који сте себи задали и док њега не усвојите, не крећите на нешто друго. Иначе ће вам пажња летјети с једног дијела на други и нећете ништа обавити.

8. Размишљајте о будућности

Што ће вам донијети учење ових садржаја? Хоћете ли из литературе научити ишта корисно, што бисте могли једног дана примијенити у свом послу или животу? Чак и ако неће, бар ћете ријешити један задатак и мирне савјести наставити с новим изазовима.

9. Не посматрајте грешке негативно

Чак и ако нешто погрешно направите, не посматрајте то с негативне стране. Онај који не гријеши, не развија се и страх га је напредовати. Свако лоше искуство посматрајте као прилику за промјеном и надоградњом.

10. Учите с пријатељем

Уколико учите исте садржаје, нађите се с пријатељем, почастите се и крените заједно на учење. Прочитајте важније ствари заједно, расправљајте о нејасноћама и сигурно ће вам конверзација око одређене теме помоћи да лакше научите те садржаје.

Прилог 3: Радни лист 1 „Интервју инспирације“

РАДНИ ЛИСТ 1

ИНТЕРВЈУ ИНСПИРАЦИЈЕ

Радите у пару. Сазнајте што више о свом пару и поставите му питања како бисте му помогли да дефинише свој циљ и план. Користите следеће четири цјелине:

ЦИЉ:

Који је твој циљ на којем желиш сада радити?

Ако твој пар има тешкоћа око дефинисања циља, постави му нека од следећих питања:

- ✓ У чему највише уживаш?
- ✓ Шта те чини срећним и шта ти је битно?
- ✓ У чему се потпуно изгубиш док то радиш?
- ✓ Кад имаш утисак да си баш тамо гдје треба да будеш?
- ✓ У чему си најбољи?
- ✓ За шта други кажу да ти добро иде?
- ✓ Што сад мислиш да би био твој циљ?

ВИЗИЈА:

Замисли идеалну будућност у којој се твој циљ потпуно остварио!

- ✓ Како то изгледа?
- ✓ Шта радиш, како изгледаш, ко је све тамо?
- ✓ Што је следеће?

ОСТВАРЕЊЕ:

- ✓ Сад направи план – шта је најважније како би се твој циљ остварио?
- ✓ Шта требаш научити, радити, вјежбати како би се то догодило?
- ✓ Које вјештине треба да развијаш?
- ✓ Који је твој пут и како ти реално видиш себе да постижеш тај циљ?

ПРВИ КОРАЦИ:

А сад – почнимо! Разради прве кораке које требаш подузети.

- ✓ Што ћеш најприје направити?
- ✓ Ко ти може помоћи?
- ✓ С ким најприје треба да разговараш? А затим?
- ✓ Колико ти за то треба времена?
- ✓ Шта би могао бити проблем сада, а шта касније?
- ✓ Како ћеш то ријешити?

ЗАТИМ СЕ ЗАМИЈЕНИТЕ/ЗАМИЈЕНИТЕ УЛОГЕ!

Прилог 4: Радни лист 2 „Моје жеље и циљеви“

РАДНИ ЛИСТ 2

МОЈЕ ЖЕЉЕ И ЦИЉЕВИ

Размисли о себи и свом животу у раздобљу од идућих пет година. Размисли о појединим дијеловима/фазама свог живота и дефиниши по неколико циљева који су ти важни у свакој од њих! Можеш писати у облаке или у неку своју „тајну“ биљежницу. Слободно додај облик који ти недостаје (Идеје: шта желим доживјети, видјети, како и гдје желим живјети ...).



Радионица 3: ПРОФЕСИОНАЛНА ОРИЈЕНТАЦИЈА /ИЗРАДА ПЛАНА ПРИКУПЉАЊА ИНФОРМАЦИЈА/

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- препозна изабрано занимање и струку, те могућности напредовања у оквиру истог,
- стекне увид у значај процеса планирања приликом прикупљања информација о образовању и усавршавању, занимању и каријери,
- сагледа изворе информисања,
- разумије значај планирања, посебно планирања информисања,
- разумије основне елементе за израду сопственог плана информисања,
- уочи и разумије важност планирања приликом информисања на путу остварења постављених професионалних циљева.

Средства/материјал за рад: хамери/пак-папири (4 комада), папири А4 формата, фломастери, текст Прилог 1: Упутство за рад у групама.

Ток активности:

Уводне активности:

Радионица почиње тако што професор на занимљив начин подстиче ученике на активност. Прво ученици треба да за 15 секунди наброје што већи број извора информисања о њиховом занимању/жељеном занимању. Затим, изабрати једног ученика који треба да наведе двије мјере за побољшање информисаности младих.

Професор сумира оно што је речено и уводи ученике у сљедећу активност.

Главне активности:

Прва вјежба: *Израда плана информисаности (15 минута)*

Професор дијели ученике у четири групе простим разбрајањем 1, 2, 3, 4. Након тога даје инструкцију ученицима да замисле да су запослени у једној организацији младих КИС (Каријерно информисање и савјетовање). Добили су задатак да осмисле план активности прикупљања информација за младе у вези са запошљавањем и даљим школовањем. План активности треба да ураде на пану са свим елементима који су им дати у Прилогу 1. Особе задужене за односе са јавношћу из њихове организације треба да презентују урађени план на конференцији за медије.

Друга вјежба: *Конференција за медије (20 минута)*

Професор припреми амбијент и простор за одржавање конференције за медије. Сцена је постављена, рефлектори спремни, микрофони укључени...

Свака група, односно, особе задужене за односе са јавношћу, представљају свој рад, а остали ученици имају улогу новинара који постављају питања представницима организације младих КИС. Професор се налази у улози новинара и поставља питања подстичући ученике на активно учествовање.

Након завршене „конференције за медије“, професор уобличава активност наглашавајући да је важно да ученици проживљено искуство рада у групи пренесу на лични ниво приликом израде сопственог плана прикупљања информација. Такође, истиче да је битно да ученици препознају шта могу сами да ураде када је у питању информисање, за које активности им је потребна помоћ других и шта не зависи од њих, на шта они не могу да утичу.

Завршна активност:

Вјежба: *Гласам за...*

Професор подстиче ученике да подизањем руку изразе свој став о радионици. Нпр. „Нека подигну руку сви они који мисле да је радионица била интересантна“, или: „Нека подигну руку сви они који мисле да радионица није била интересантна“, или: „Нека подигну руку сви они који сматрају да је радионица била корисна“, или: „Нека подигну руку сви ученици који сматрају да су дали значајан допринос данашњој радионици.“ Професор на крају резимира све активности које су реализоване на радионици.

Прилог: Прилог 1: Упутство за рад у групама

Прилог 1: Упутство за рад у групама

Упутство за рад у групама

Ви сте представници организације младих КИС. Бавите се каријерним информисањем и савјетовањем. Ваш задатак је да израдите план активности прикупљања информација о школовању и усавршавању, каријери и занимањима, како би помогли младима да се што боље информишу и донесу адекватне одлуке везане за њихов професионални пут.

Ваш акциони план треба да садржи сљедеће елементе:

- Циљ који желите да остварите.
- Активности које планирате да спроведете ради бољег информисања младих.
- Начин реализације активности.
- Сараднике – особе и институције које могу помоћи у реализацији активности.
- Временски оквир, вријеме реализације активности.

Особе из ваше организације које су задужене за односе са јавношћу треба да представе ваш план на конференцији за медије.

4.5.2. Модели радионица за ТРЕЋИ разред - МЛАДИ И ОБРАЗОВАЊЕ

Радионица 4: УЧЕЊЕ И ВЈЕШТИНЕ УЧЕЊА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- рјешава проблеме и проблемске ситуације на адекватан начин,
- сензибилизује ставове о проблемима који се јављају у учењу,
- развије самокритику,
- развије и подстиче критичко и конструктивно сучељавање с темом учења.

Средства/материјал за рад: боје, хамер-папири, папири А4, самољепљива трака, фломастери у боји, прилози 1 и 2,

Ток активности:

Уводне активности:

Упознавање са методом мнемотехнике.

Почети разговор тиме да често у школи и животу памтимо и ствари које нису међусобно повезане, као нпр. низ планета у Сунчевом систему. Може помоћи следећа реченица коју треба написати на табли: **МЕНЕ ВЕСЕЛИ ЗЕМЉИН МАЛИ ЈУРЕЋИ САСТАВ У НЕБУ ПЛАВОМ.** Велика слова означавају планете по реду удаљености од Сунца: Меркур, Венера, Земља, Марс, Јупитер, Сатурн, Уран, Нептун и Плутон.

Објаснити да је добро ако реченица има везе с садржајима које учимо, те дати савјет да покушају сами приликом учења стварати такве реченице које ће им помоћи да боље запамте садржаје. Покушати запамтити ову реченицу.

Истаћи да је ова метода једна од метода мнемотехнике.

Информисати ученике како се у памћењу задржава 10% онога што прочитамо, 20% онога што чујемо, 50% онога што видимо и чујемо, 85% онога што видимо, чујемо и направимо, те 90% онога што поучавамо друге. Поставља се питање: Како се ово сазнање може искористити у организацији свог учења?

Послушати неколико идеја ученика.

Главне активности:

Објаснити ученицима да учење није процес додавања новог знања и проширивање постојећег, него процес у коме мијењамо своје разумијевање. Учење није само памћење, а потом репродуковање садржаја. Учењем се развијају способности, омогућује примјена и практично коришћење знања. Ради се о томе да садржаје схватимо/разумијемо, међусобно повежемо, те примијенимо у животу. Учење није само меморисање наставних садржаја, него

што разноврсније и свестраније схватање, те свјесно усвајање цјелокупног знања. И што је најважније: учење је рад и то врло озбиљан рад!

Бројна истраживања проблеме и узроке неуспјеха или нижег школског постигнућа проналазе у непримјереном начину учења. Понекад технике учења нису усвојене, а ученици су сигурни да знају како учити.

Питати ученике да ли можемо некога натјерати да учи? (сачекати одговор).

Никога не можемо присилити да ради оно што смо ми замислили. Учење не може бити присила. Ми професори можемо понудити знање, објаснити примјере, одговорати на питања, истраживати, али сваки ученик треба учити - ако одлучи да је то оно што жели.

Ученике подијелити у групе по троје или четворо (Подјела у групе може бити извлачењем листића са различитим ознакама, а ученици који извуку листић са истом ознаком су чланови једне групе). Задатак ученика је да сценски прикажу неку ситуацију учења. Треба да покажу како доживљавају своје учење, која догађања и понашања сматрају типичнима, начин на који уче, шта им је проблем, те како реагује средина у којој уче на њихове успјехе или неуспјехе у учењу.

Чланови групе треба да размијене искуства, те биљеже успјеле и мање успјеле ситуације и/или догађаје. Након договарања утврђују коју сцену желе приказати. Важно је да буде подстицајно, кратко и реално. Након представљања слиједи разговор о томе како су се осјећали и што им се највише свидјело што могу примијенити у пракси.

Затим, подијелити текст (Прилог 1) сваком ученику који у себи треба да прочита текст: **Метода 4П-СП** и покуша за пет минута издвојити најважније. Након тога ученици који то желе излажу. На крају активности професор пита ученике како су се осјећали након завршене активности и на који начин ће им та сазнања помоћи у учењу?

Упоредити предност поступака, услове и методе учења које могу помоћи побољшавању успјеха у школи и бољој мотивацији за учење. Ученике подстицати да спознају начин на који уче и обогаћују различитим методама своја сазнања која доводе до успјеха у учењу. Покушати кроз разговор спознати потешкоће у учењу код појединих ученика и кроз сарадњу и уважавање надограђивати примјеном различитих метода, учениково знање, вјештине и способности.

Завршна активност:

Подијелити листић: *Бинго учења* (Прилог 2). Ученици појединачно прецртавају оно што се односи за њихов начин учења. Након тога ученици у пару коментаришу одговоре које су прецртали. Одјељењски старјешина треба да поведе разговор са оним ученицима који желе да са осталима подијеле своја искуства.

Прилози: Прилог 1 - *Метода 4П-СП*

Прилог 2 - *Бинго учења*

Прилог 1: Метода 4П-СП

Метода 4П-СП

Добро учење састоји се од шест корака. Кораци су сљедећи: Прегледај, Питај, Прочитај, Промисли, Сажми, Понови наглас.

1. Прегледај

Прво начини преглед читавог материјала који треба да научиш. Важно је стећи слику о томе тј. о чему се у материјалу ради. Постави себи најуопштеније питање: о чему се у овом поглављу ради? Прегледај летимично цијели материјал да добијеш одговор на то питање. Прочитај наслов поглавља, поднаслов одјелка, погледај цртеже и наслове цртежа. То ће ти помоћи да касније боље разумијеш и запамтиш материјал.

2. Питај

Затим себи постави ужа, конкретнија питања. Сваки наслов и поднаслов можеш претворити у питање. Кад себи поставиш питања, тражи у тексту одговоре на та питања.

3. Прочитај

Сад можеш почети читати. Читај текст како би добио одговоре на постављена питања. При читању треба тражити главну (најбитнију) мисао. Понекад је потребно прочитати одломак и неколико пута, полагајније читати, враћати се на претходну страну...

4. Промисли

Док читаш, покушај се сјетити примјера или замишљај, стварај слике у глави које приказују оно што читаш. Пробај се сјетити што си све чуо о томе прије, гдје си се са сличним стварима већ сусрео, чему је то о чему читаш слично, по чему се разликује од нечега другога, има ли то везе с нечим што од раније знаш, ...

5. Сажми и наглас понови сажетак

Кад си прочитао и завршио с одломком затвори књигу. Затвори очи и погледај „унутра“. Шта ти је у глави од онога што си прочитао? Можеш ли одговорити на питање које си себи поставио кад си почео читати? Ако у твојој глави нема ничега што би ти омогућило одговорити на то питање, ниси научио. Или ниси мислио на оно што читаш (сањарио си, замишљао нешто друго) или је било претешко, па ниси одмах све разумио. Мораш поновити корак три и четири.

Ако има нешто у твојој глави покушај то гласно изрећи. Гласно изреци одговор на питање које себи постављаш. Шта о томе каже одломак који си прочитао: шта је ту најважније? Кад ти је потпуно јасно какав је одговор на питање и кад га можеш сам изрећи укратко својим ријечима, понови то неколико пута, запиши главну мисао, начини малу шему. Тек тада пређи на читање сљедећег одломка.

6. Понови све наглас

Понови читаво поглавље. То значи да мораш поновити све главне сажетке, све главне мисли у поглављу, начинити шему – у глави или на папиру. За сваку главну мисао покушај

пронаћи примјер или повезати је с оним што си већ од прије знао. Најбоље је то радити уз затворену књигу, а ако имаш тешкоћа, отвори књигу и понови кораке 3, 4 и 5, те оно што ниси запамтио.

Учење је завршено кад можеш без гледања у књигу сажето поновити све основне главне мисли у поглављу. Кад си то постигао, онда понови два или три пута исти сажетак, без гледања у књигу. Тек тада можеш бити сигуран да си материјал научио и да ћеш га запамтити.

Прилог 2: Бинго учења

Имам посебно мјесто за рад на којем ми остали не сметају.	Родитеље замолим за савјет или помоћ код учења, ако ми је потребно.	Имам уредно радно мјесто с прибором и књигама.	Сваки дан учим, отприлике, у исто вријеме.	Прво се одморим након школе, а затим пишем задаће и учим.
Сам постављам питања код учења и на њих одговарам.	Тражим што је најбитније код учења новог градива/садржаја.	Оно што је битно у тексту подвлачим или исписујем.	Узимам краће одморе за вријеме учења.	Док се одмарам од учења, крећем се.
Учим у угодној, прозрачној, свијетлој просторији.	Не учим касно навече.	Редовно једем и спавам.	Не учим непосредно након јела.	Након учења се одмарам.
Крећем се довољно на свјежем ваздуху.	Имам довољно времена за спорт и дружење с пријатељима.	Знам да је учење важан посао.	Наградим се за добро учење.	Могу се лако концентрисати на почетку учења.
Разговарам с родитељима о свим проблемима код учења.	Учим и из других извора: енциклопедија, Интернета и слично.	Пазим на своје ствари и трудим се на пракси.	Имам на радном столу распоред часова и ваншколских активности.	Након учења се припремам за сутра (опрема, ...).

(прилагођено према З. Живковић, 2006)

Радионица 5: СЕЛФ КОНЦЕПТ - РАЗУМИЈЕВАЊЕ СЕБЕ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- разумије концепт појма о себи,
- разликује димензије *селфа* и повезују са сопственим искуством,
- размишља о важности познавања и разумијевања себе, као предуслова за успјешно остварење како на личном, тако и на професионалном плану,
- уочи важност познавања и разумијевања себе и својих различитих аспеката идентитета за успјешно функционисање у различитим животним ситуацијама.

Средства/материјал за рад: папири А4 формата, оловке, фломастери, самољепљиви папири (стикери), љепљива трака, Прилог 1: „Дио по дио и селф је цио“, Прилог 2: Прича „Ко сам ја?“, Прилог 3: Прилог за професоре.

Ток активности:

Уводне активности:

Рећи ученицима: „Свијест о себи представља основу за развијање идентитета, интегритета и особености неке личности. То је „кормило“ које управља нашим животима. О важности сазнавања и разумијевања себе, те слике о себи свједочи и позната сентенца „Спознај себе!“ која је стајала изнад врата античког пророчишта у Делфима.“

Радионицу започети кратким излагањем о циљу радионице у којој ће ученици учествовати (освијестити важност познавања и разумијевања себе, те својих различитих аспеката идентитета за успјешно функционисање у различитим животним ситуацијама). Нагласити да ће бити ријечи о селф-концепту или слици о себи, о њеним аспектима, улози и значају у животу сваког од нас.

Главне активности:

Активност 1: Огледалце моје ...

Подијелити ученицима папире А4 формата и дати инструкцију да у доњем десном углу папира напишу своје име. Након тога их распоредити у два концентрична круга, тако да сваки ученик има свог пара и да стоје један наспрам другог. Рећи ученицима да папир са својим именом дају пару испред себе. Тада им дати инструкцију да нацртају облик лица особе у пару. Након урађеног задатка, сваки ученик треба да узме папир са својим именом и помјери се за једно мјесто удесно, при чему се образује нови пар. Парови размјењују папире.

Ученици, затим, добијају инструкцију да нацртају уши свог пара. Када ураде задатак, узимају опет папир са својим именом и помјерају се за једно мјесто удесно. Размјењују папире и имају сада задатак да нацртају очи, уста и нос особе са којом су у пару. Поступак се понавља. Сљедећи пар има задатак да нацрта косу особе у пару. Када заврше, узимају папир са својим

именом и помјерају се удесно за једно мјесто. Посљедња инструкција је да свака особа нацрта нешто што је специфично на особи која је са њом у пару. Након извршеног посљедњег задатка сваки ученик узима цртеж са својим ликом и враћа се на мјесто.

Активност 2: Размјена информација, уобличавање личног доживљаја

Подстаћи ученике на размјену информација и уобличавање личног доживљаја да би се представио утицај који други имају на нашу представу о себи, нарочито у адолесцентном периоду. Разговор се може водити на основу сљедећих питања:

- ✓ Како сте се осјећали у овој вјежби?
- ✓ Да ли сте задовољни портретом из угла других?
- ✓ Колико вам је важно шта други мисле о вама и како вас други виде?
- ✓ Да ли су вам важније информације о себи које добијате од других или оно што заиста мислите о себи?
- ✓ Шта је то слика о себи/селф-концепт? Шта је чини? Чему служи?

Уобличити дискусију у правцу одређивања појма о себи и могућих утицаја на формирање слике о себи. Истаћи и дати кратко објашњење основних димензија *селфа*.

Активност 3: Идентификовање димензија слике о себи - „Дио по дио и селф је цио“

Започети активност представљањем радног паноа „Дио по дио и селф је цио“. Пано је подељен на три дијела (димензије селфа):

7. знање о себи,
8. очекивања од себе и
9. вредновање себе.

У облику скале процјене са најнижом категоријом „ниско вреднујем себе“ до највише категорије „високо вреднујем себе“ – Прилог 1.

Дати ученицима инструкцију да на стикерима опишу себе у терминима пола, висине, тежине, особина личности, социјалног статуса, интересовања, личног укуса у различитим подручјима...

Ученици стикере лијепе на пано у дијелу „Ко сам ја?“ – знање о себи. Професор издваја и коментарише све што су ученици навели и заједно са њима групише наведене карактеристике, одређујући поједине аспекте идентитета сваке особе који је саставни део слике о себи.

Након тога ученици добијају инструкцију да на стикерима испишу шта желе да постигну и стикере лијепе на делу паноа „Какав треба да будем?“ – очекивања од себе. Професор анализира и коментарише оно што су ученици написали и истиче значај сагледавања односа између стварног и очекиваног „ја“.

На крају, ученици добијају задатак да означе мјесто на скали процјене, на паноу, у односу на то како себе вреднују. Професор анализира и коментарише скалу процјене повезујући ову димензију са самопоштовањем и посебно наглашава значај свјесности себе и адекватног

формирања слике о себи за функционисање особе и успјешност у реализацији постављених циљева.

На крају, професор даје кратак резиме, осврт на претходну активност и „враћа“ ученицима „обрађен“ садржај уз отворен простор за њихов коментар.

Завршна активност:

Евалуација - прочитати причу ученицима (Прилог 2), размијенити доживљај приче и извести закључак. Од ученика тражити да помоћу једне ријечи изразе свој доживљај радионице.

Прилози: Прилог 1: „Дио по дио и селф је цио“

Прилог 2: Прича „Ко сам ја?“

Прилог 3: Прилог за професоре

Прилог 1: „Дио по дио и селф је цио“ (могући изглед паноа)



Прилог 2: Прича „Ко сам ја?“

Прича „Ко сам ја?“

„Ко сам ја?“, упита младић старог мудраца.
„Ти си оно што мислиш“, одговори старац. „Објаснићу ти једном причом. Једног дана, поред градских зидина, у сумрак су се могле видјети двије силуете које се грле.“
„То су тата и мама“, мисли невино дијете.

„То је двоје пријатеља који се нису видјели дуги низ година“, мисли човјек који живи сам.

„То су заљубљени“, мисли дјевојка која сања о љубави.

„То су два трговца који су склопили добар посао“, мисли човјек похлепан за новцем.

„То су двојица који се боре на смрт!“, мисли убица.

„То су љубавници“, мисли човјек разуздане маште.

„Ко зна зашто се грле?“, мисли ускогруди човјек.

„Како је лијепо видјети двије особе да се грле“, мисли племенит човјек.

„Ето“, закључи старац. „Свако мисли у зависности од тога ко је он.“

Проникни у своје мисли: оне ти највише могу рећи о томе ко си ти.

Непознати аутор

Прилог 3: Прилог за професоре

Селф-концепт – разумијевање себе

Сваки човјек посједује селф-концепт или слику о себи. Селф-концепт је ментална слика о самом себи која одражава наше вјеровање о томе каква смо особа. Када се родимо, ми не посједујемо свјесност о себи нити менталну представу свог постојања и своје различитости од других. Слика о себи постепено се изграђује под утицајем нашег искуства, успјеха и/или неуспјеха, али и под утицајем мишљења које други имају о нама. Формирана слика о себи утиче на све што радимо, од наизглед баналних ствари као што је избор одјеће, па до битних животних одлука као што је избор професије и изградња каријере. Димензије појма о себи су знање о себи, очекивања од себе и вредновање себе.

Знање о себи – посједовање информација о сопственим карактеристикама, о томе какви јесмо и какви бисмо жељели да будемо. Знање о себи је нужно када желимо да мијењамо оно што нам се не допада, што није добро. Најчешће питање које се везује уз знање о себи је: „Ко сам ја?“ Важно је себе видјети реално, какви стварно јесмо, јер једино тако можемо и да се мијењамо.

Очекивања од себе – односи се на особине за које особа сматра да треба да их посједује. С једне стране, ми имамо представу о томе какви стварно јесмо, али и представу о томе шта желимо да будемо. Очекивања од себе могу да се појаве као „идеално ја“ и „реално ја“. Идеално ја подразумемијева представу о томе какви бисмо жељели да будемо, наше снове, надања и жеље. „Реално ја“ укључује оне особине за које особа или људи око ње вјерују да их посједује. „Очекивано ја“ укључује оно што особа сматра да би требало да буде.

Вредновање себе – обухвата наше процјене онога што јесмо и какви бисмо жељели да будемо. Ове процјене утичу на наше самопоштовање. Уколико су процјене негативне, развија се ниско самопоштовање и обрнуто. Самопоштовање подразумијева, с једне стране осјећај личне вриједности и наша увјерења како заслужујемо успјех, љубав и срећу. С друге стране, самопоуздање је показатељ наше способности да доносимо одлуке, да бирамо, да смо спремни да савладамо препреке и да стигнемо до циља. Селф-концепт утиче на наш живот, пошто одређује шта ћемо у животу сматрати добрим, а шта лошим, те у складу са тим и шта ћемо предузимати да остваримо постављени циљ и да ли ћемо тиме бити задовољни.

Радионица 6: ИСТРАЖИВАЧКИ ЗАДАЦИ – ИСТРАЖИВАЊЕ ЗАНИМАЊА И/ЛИ ШКОЛА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- разумије значај рада у животу човјека,
- пронађе информације о различитим врстама занимања у свијету рада,
- истражује свијет рада и занимања,
- прикупи и располаже већим бројем информација о занимању/школи,
- самостално изради анкету за теренско истраживање,
- ради на терену тј. проведе теренско истраживање.

Средства/материјал за рад: цедуље, папири А4 формата, фломастери.

Ток активности:

Уводне активности:

Игра: Погоди ко сам - Подијелити ученицима папире на којима сваки ученик треба да напише неко занимање или школу. Папире се помјешају и сваки ученик извлачи по једну цедуљицу са занимањем/школом. Професор позива ученике да представе пантомимом занимање/школу које/а се налази на њиховој цедуљици. Остали ученици погађају о ком се занимању/школи ради. Размијенити са ученицима утиске о реализованој активности и усмјерити их ка сљедећем задатку.

Главне активности:

Припрема за истраживање: Професор сугерише ученицима да образују парове према сопственом избору. Ученици добијају задатак да у пару одаберу занимање које ће истраживати и боље упознати (бирају занимања са цедуљице коју су добили). Након образовања парова и избора занимања која ће ученици истраживати (елиминисати занимања

која се понављају) професор даје ученицима објашњење како ће изгледати њихови истраживачки задаци на терену. Сваки пар ученика треба да састави анкету помоћу које ће анализирати радно мјесто одређеног занимања или школу/школовање за одређено занимање. Анкета треба да садржи десет до петнаест питања којима ће ученици испитати занимање (образовни профил) – локација радног места, опис радног процеса, ритам рада, најважнији захтјеви занимања (социјални захтјеви, психолошки фактори, физички напори и физиолошке функције...).

Професор прати рад ученика и даје додатна објашњења, идеје и упутства.

Анализа анкете, сугестије и приједлози:

Професор на основу увида у рад ученика даје кратку анализу сопствених запажања, те сугестије и упутства за израду финалне форме анкете. Ученици добијају задатак да на основу упутства професора уобличи анкету код куће и да теренским истраживањем изабраног занимања/школе прикупе што више података о томе. Прикупљене податке са спроведеним резултатима анкете треба да донесу на наредни час да би могли да реализују активност која је предвиђена за сљедећу радионицу.

Завршна активност:

Професор подстиче ученике да свој доживљај радионице опишу са три ријечи – нпр. радионица је интересантна или сморио/ла сам се ... Професор биљежи утиске на припремљеном пану. На крају активности уобличити утиске са радионице.

Радионица 7: ИЗРАДА ПОСТЕРА/КАРТИЦА ЗАНИМАЊА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- увиди значај самосталног истраживања свијета рада и занимања,
- путем истраживачког рада стекне нова сазнања о различитим занимањима,
- размијени сазнања о појединим врстама занимања.

Средства/материјал за рад: папири А4 формата, пак-папири (хамери) – по један за пар ученика, фломастери, селотејп, новине, брошуре, Прилог 1 и Прилог 2...

Ток активности:

Уводне активности:

Професор подијели сваком ученику „бинго-листић“ дајући инструкцију за рад (Прилог 1). На тикету бинго-листића налазе се одређени захтјеви неопходни за различита занимања. Ученици интервјуишу један другог, а када открију да нека особа испуњава неки захтјев са

картице, поред тог захтјева уписује име те особе. Ученик који први попуни цијели тикет оглашава игру завршеном тако што узвикује: „Бинго!“ Тај ученик затим прочита шта је записано на картици и добија награду.

Након завршене активности професор размјењује са ученицима искуство које су прошли на овај начин.

Главне активности:

Колажирање - професор подстиче ученике да у паровима анализирају податке које су добили на основу анкетног истраживања. Ученици имају задатак да на основу добијених података израде колаж или постер занимања које су истраживали, те смисле што креативнији начин представљања. На располагању имају различите часописе, дневну штампу, публикације...

Изложба постера - ученици излажу своје радове на зидовима учионице. „Поставља“ се изложба постера занимања. Професор са ученицима анализира постере и за свако занимање издвајају се најважније карактеристике.

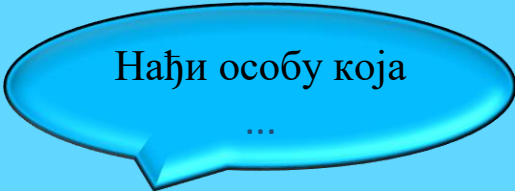
Завршна активност:

Листа (не)охрабрујућих ријечи: Професор позива ученике да свој став о радионици изразе тако што ће фломастером у боји означити (заокружити) исписану ријеч на радном пану (Прилог 2).

Прилози: Прилог 1: *Бинго*

Прилог 2: *Моје осјећање у вези са радионицом...*

Прилог 1: Бинго


Нађи особу која
...

... има добру просторну оријентацију	... има добре нумеричке способности	... има снажну и отпорну тејлесну конституцију
... причљиву, елоквентну	... умије лијепо да пјева	... има смисао за обликовање
... памти добро ликове и ријечи	... отпорну на стрес	... има развијену спретност прстију
... воли математику	... преферира групни рад	... воли промјене, акцију

Прилог 2: Моје осјећање у вези са радионицом...

Моје осјећање у вези са радионицом...

Празна поља – простор за креативно уписивање својих утисака

РАДОСНО	ПОНОСНО	НЕРВОЗНО
РАДОЗНАЛО	ОЧАЈНО	ЗАБРИНУТО
БЛАЖЕНО	ТУЖНО	ИЗНЕНАЂЕНО
ДОСАДНО	СРЕЋНО	ЗАХВАЛНО
ЉУТИТО	ЈАДНО	КОНФУЗНО
СТИДЉИВО	ОДУШЕВЉЕНО	ОХРАБРЕНО

Радионица 8: ПОСТАВЉАЊЕ ЦИЉЕВА И ПЛАНИРАЊЕ У ФУНКЦИЈИ ЦИЉЕВА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- препозна значај и смисао постављања циљева,
- формулише циљеве у односу на постављене задатке, у контексту избора занимања и свијета рада,
- уочи и разликује елементе/карактеристике добро постављеног циља, у контексту избора занимања и свијета рада,
- уочи значај планирања за професионални развој и каријеру,
- разумије и може да наведе фазе планирања каријере,
- изради свој лични план професионалног развоја.

Средства/материјал за рад: папири А4 формата, пак-папири (хамери), фломастери/маркери, прилози 1, 2 и 3.

Ток активности:

Уводне активности:

Зачарани круг - професор почиње активност тако што позива ученике да замисле да су конкурисали за посао и да их је послодавац позвао да дођу сутра на разговор. Ученици треба да заврше реченицу: „Сутра имам интервју за посао, шта ако...“

Када ученици прођу ову активност, заједно са ученицима анализирати оно што су навели, утврђујући да ли су њихова очекивања тј. предвиђања била више позитивна или негативна. У складу са тим, професор сумира утиске истичући да када почнемо да очекујемо неке последице, обично се оне заиста и остваре онако како смо очекивали. Професор истиче да се овај феномен у психологији зове „Пигмалион ефекат“ (самоиспуњавајуће пророчанство), по истоименом лику из античке митологије и ученицима исприча причу.

Професор уводи ученике у сљедећу активност наглашавајући да је много ефикасније када особа јасно дефинише циљ који жели да постигне тј. када одреди шта тачно жели, него да се бави очекивањима и брине око ствари за које не зна да ли постоје или је мала вјероватноћа да се догоде.

Главне активности:

„Немогуће је могуће, ако знам куда идем“ - професор подијели ученике у три групе и задаје инструкцију. Свака група добије једну кратку студију случаја. Групе имају задатак да проуче и проанализирају „случај“ који су добили, а затим да одреде циљ који је описана особа поставила себи – шта је особа жељела да промијени, да постигне.

Након тога, ученици треба да издвоје и испишу све параметре постављеног циља: мјерљивост, временску динамику, достижност, реалност, одређеност (Прилог 1 и Прилог 2). Своје задатке ученици треба да представе на пану у форми коју одаберу.

Извјештавање група: свака група презентује свој рад. Професор подстиче дискусију и размјену. Приједлог питања за подстицање дискусије:

- ✓ Шта је особа у датом случају жељела да постигне?
- ✓ Како је изгледало крајње постигнуће?
- ✓ Шта је покушавала да би успјела?
- ✓ Шта је урадила да би успјела?
- ✓ Које препреке су постојале на путу остварења постављеног циља?
- ✓ Које су мјере успјеха особе у наведеном случају?
- ✓ У ком временском оквиру је особа остварила постављени циљ?
- ✓ Колико је реалан циљ који је особа поставила?
- ✓ Које су предности и недостаци постигнућа које је особа остварила?

Професор постављањем питања наглашава још једном критеријуме које циљ мора да задовољи да би био остварив.

Завршне активности:

Планирање каријере: Професор подијели ученике у четири групе (По принципу технике „атом“, тј. игра „Атом“: Упутства ученицима ће бити да устану са својих мјеста и слободно се крећу по учионици, на начин који им одговара - лагано или брзо, скакутајући или лијено шетајући. Када наставник каже „АТОМ“ сви учесници ће се зауставити, а ако каже нпр.

„АТОМ 3“ зауставиће се и ухватити за руке са двије најближе особе до себе и тако направити тројку- то је атом 3. Наставља се са инструкцијама да ученици наставе шетњу, и то се понавља неколико пута, да би задњи број био онај који чини жељени број чланова малих група. Уколико буде могуће игру изводити уз музику.).

Свака група добија опис једне фазе планирања каријере и упутство за рад. Ученици треба да проуче описану фазу и да је представе на начин који је наведен у упутству (Прилог 3).

Свака група представља свој рад оним редом којим се одвијају фазе планирања каријере. Професор прије излагања сваке групе ставља на зид учионице припремљен натпис са називом фазе у планирању каријере. По завршетку презентација професор резимира оно што је урађено и наглашава још једном значај планирања за професионални развој и каријеру, те наводи кључне фазе у планирању каријере.

Прилози: Прилог 1: Студије случаја

Прилог 2: Какви циљеви треба да буду?

Прилог 3: Планирање каријере

Прилог 1: Студије случаја

Прва група – Студија случаја

Рич Ролс је, како је сам навео, дочекао четрдесети рођендан као „зарђала олупина“. Имао је четворо дјеце и био је запослен у осигуравајућем заводу. Добио је 25 kg у тежини и није имао храбрости да прекине бесмислени посао и каријеру службеника. Кредитна задуженост и бесперспективност су га све више притискали, што је на крају довело до спазма дисајних путева и гушења. Рич је био свјестан да нешто мора да промијени, али истовремено није био спреман на радикалне промјене. Умјесто промјене посла и професионалне реafirмације, он бира „бијег“ у спорт. За три мјесеца успио је да скине вишак килограма („поновно освојено самопоуздање“), те да традиционални начин исхране замијени веганским, на опште противљење супруге и родитеља. Упоредо, креће са екстензивним бављењем спортом – примарно трчање, па онда триатлон, да би завршио као ултраспортиста. Ролсу је спорт омогућио да се ријеша проблема не рјешавајући их. Занемарио је породицу. Схватио је да у својој земљи, као промотер спорта и другачијег начина живота, може далеко више да зарађује него као службеник у осигуравајућем заводу. Постао је човјек са више лица: заступник здравог начина живота кроз биљну исхрану, писац, страствени и инспиративни спортиста који се бави ултраспортовима, адвокат забавног живота, супруг и отац четворо дјеце ...

Упутство за рад: Пажљиво прочитајте текст, проанализирајте, идентификујте проблем који је ова особа имала и циљ који је себи поставила. Након тога издвојите све параметре

постављеног циља који се налазе у Прилогу 2 (*Какви циљеви треба да буду?*). Рад ваше групе представите на пану у форми која је за вас најприхватљивија.

Помоћ пријатеља:

- Шта је особа у описаном случају жељела да постигне?
- Који је био њен крајњи циљ?
- Како је изгледало крајње постигнуће?
- Да ли је особа достигла постављени циљ?
- Шта је покушавала да би успјела?
- Шта је урадила да би успјела?
- Које препреке су постојале на путу остварења постављеног циља?
- Које су мјере успјеха особе у наведеном случају?
- У ком временском оквиру је особа остварила постављени циљ?
- Колико је реалан циљ који је особа поставила?
- Које су предности и недостаци постигнућа које је особа остварила?

Друга група – Студија случаја

Пољски бирократа Томаж Волношч рођен је у околини Кракова прије скоро четрдесет година. Након „професионалног смуцања“ по југоисточној Азији и бившим совјетским републикама, долази у Варшаву гдје наставља експертску афирмацију. Волношч, стручњак за „бизарне стратегије управљања знањем јавних службеника“, као и за „стратегije и приступе јачању капацитета локалних органа власти“, сударио се са свијешћу о узалудности посла којим се бавио. Професионални идентитет је додатно био пољуљан неуспјешним породично-брачним животом. Волношч се окреће спортској каријери. Одабрао је друмски бициклизам, посебно се припремајући за *time-trial* и за трке издржљивости. Бављење спортом га је чинило срећним. Послије „протраћене прве године“, Волношч ангажује професионалну тренерску подршку, што је имплицирало фреквентне тренинге, па је професионално-породични живот био потпуно инхибиран (*спријечен/заустављен*). Но, резултати особе која се до тада никада није бавила спортом били су прилично убједљиви. Коначно, на државном првенству у *time-trial* дисциплини његов наступ био је запажен, јер је освојио прво мјесто. Ипак, извјесни спортски успјеси нису били довољни за озбиљне животне промјене. Проблеми су се умножили. Он живи у „забраву“, пошто се не идентификује са спортистима, те губи професионални реноме због умањеног фокуса и интересовања за пословне аранжмане. Истовремено, породични односи, оптерећени неразумијевањем и брачним паралелизмом, нису постали мање комплексни. Међутим, он је био срећан човек, који са ентузијазмом тренира и ужива у малим побједама.

Упутство за рад: Пажљиво прочитајте текст, проанализирајте, идентификујте проблем који је ова особа имала и циљ који је себи поставила. Након тога издвојите све параметре постављеног циља који се налазе у Прилогу 2 (*Какви циљеви треба да буду?*). Рад ваше групе представите на пану у форми која је за вас најприхватљивија.

Помоћ пријатеља:

- Шта је особа у описаном случају жељела да постигне?
- Који је био њен крајњи циљ?
- Како је изгледало крајње постигнуће?
- Да ли је особа достигла постављени циљ?
- Шта је покушавала да би успјела?
- Шта је урадила да би успјела?
- Које препреке су постојале на путу остварења постављеног циља?
- Које су мјере успјеха особе у наведеном случају?
- У ком временском оквиру је особа остварила постављени циљ?
- Колико је реалан циљ који је особа поставила?
- Које су предности и недостаци постигнућа које је особа остварила?

Трећа група – Студија случаја

Џули Марцениа је магистрирала музику на *Ottawa State University*, али је постала стручњак за финансијску аналитику и антиципацију финансијских ризика у инвестиционим циклусима. Након изласка из десетогодишње емотивне везе, постало јој је јасно да „она није оно што јесте“. Емотивна неоствареност и свијест о неискоришћеном умјетничком таленту били су довољни да се активира комплексни механизам ескапизма. Ескапизам је „бијег од стварности, од одговорности, одлазак до неких имагинарних поднебља“ (М. Матковић). Она је покушавала себе да „излијечи“ од неуспјеха на послу и у приватном животу тако што се посветила интензивном бављењу спортом. Џули бира „комплексни ескапизам“ одлучујући се за триатлон. Није поставила критеријуме успјеха ни временски оквир за постигнуће у спорту, сматрајући да треба само напорно да тренира. То је подразумијевало значајно вријеме за тренирање и Џули је након прве године успјела да победи на два олимпијска триатлона. Ескапизам је даље увео Џули у *ironman* – током 2012. године наступила је на два такмичења и освојила пето и шесто мјесто у својој групи. Професионално, ангажман у спорту довео је до тога да је Џули умјесто аналитичке прешла на управљачку функцију. Емотивно, стабилизација се десила тиме што је Џули почела суживот са својим тренером. Међутим, умјетничка каријера је потпуно искључена из разматрања.

Упутство за рад: Пажљиво прочитајте текст, проанализирајте, идентификујте проблем који је ова особа имала и циљ који је себи поставила. Након тога издвојите све параметре постављеног циља који се налазе у Прилогу 2 (*Какви циљеви треба да буду?*). Рад ваше групе представите на паноу у форми која је за вас најприхватљивија.

Помоћ пријатеља:

- Шта је особа у описаном случају жељела да постигне?
- Који је био њен крајњи циљ?
- Како је изгледало крајње постигнуће?
- Да ли је особа достигла постављени циљ?
- Шта је покушавала да би успјела?
- Шта је урадила да би успјела?
- Које препреке су постојале на путу остварења постављеног циља?
- Које су мјере успјеха особе у наведеном случају?
- У ком временском оквиру је особа остварила постављени циљ?
- Колико је реалан циљ који је особа поставила?
- Које су предности и недостаци постигнућа које је особа остварила?

Прилог 2: Какви циљеви треба да буду?

***МУДРО постављени циљеви**

МУДРО (акроним) – скуп критеријума које циљ треба да задовољи како би се могао остварити.

М – мјерљиви /Можете ли процијенити напредак?

У – увремењени /Који је рок за остварење циља?

Д – достижни /Да ли је циљ у складу са тренутним могућностима особе?

Р – реални/Да ли је циљ реалан, да ли се може остварити?

О – одређени/Шта све циљ укључује?

Прилог 3: Планирање каријере

Планирање каријере

*** ПРВА ГРУПА**

Упутство за рад: Наведену фазу представите у форми репортерског извештаја.

Промишљање о себи – први корак у планирању каријере односи се на самопроцјену и идентификовање личних вриједности, потреба, вјештина и способности које особа посједује. У првој фази је важно да особа реално одреди сопствене снаге и слабости, као и могућности и препреке током професионалног развоја. Овај корак није лак пошто увијек

постоји субјективност и попустљивост према себи. Самопроцјена може особи да помогне да постави оријентир за дјеловање у будућности.

Планирање каријере

*** ДРУГА ГРУПА**

Упутство за рад: Ваш задатак је да наведену фазу представите у форми бајке.

Истраживање могућности – односи се на сагледавање потенцијалних могућности и препрека у вези са послом, образовањем и стручним усавршавањем у оквиру различитих институција или ван њих. Суштина овог корака састоји се у прикупљању информација и процјени могућности за даље школовање или запошљавање. У оквиру ове фазе особа се информише о образовним институцијама и процјењује радна мјеста и могућности напредовања. Неопходно је сагледати све чињенице које утичу на каријеру и утврдити алтернативне могућности и опције.

Планирање каријере

*** ТРЕЋА ГРУПА**

Упутство за рад: Ваша група треба да представи ову фазу у форми савјетовања код психолога.

Доношење одлука и дефинисање циљева – у оквиру ове фазе особа треба да одреди шта жели да оствари у наредном периоду. Овде се мисли на одређивање краткорочних и дугорочних циљева. Кључни моменат ове фазе је прављење избора, доношење одлуке и доживљај себе као носиоца одлучивања и деловања.

Планирање каријере

*** ЧЕТВРТА ГРУПА**

Упутство за рад: Ваша група треба да напише пјесму о четвртој фази планирања каријере.

Акционо планирање и дјеловање – односи се на низ корака усмјерених ка остварењу постављених циљева и донијетих одлука. Ова фаза подразумијева дефинисање свих потребних мјера за реализацију планираних активности – разрада стратегије, обавеза, дужности, ресурса и начина дјеловања у правцу реализације планираних активности.

Реализација планиране стратегије развоја каријере подразумијева и стално праћење, те вредновање напретка, као и корекцију планова.

Упутство за израду личног плана професионалног развоја

Планирање је саставни дио активности које предузимамо током професионалног развоја

и развоја каријере. Без плана наша каријера ће увек ићи у другом правцу од наше замисли и жеље.

Ваш задатак је да израдите лични план професионалног развоја. Од вас се очекује да одредите:

1. Циљ који желите да остварите. (Шта?)
2. Разлоге за реализацију циља и постизање промјене. (Зашто?)
3. Процедуре, начине које ћете примијенити да бисте остварили постављени циљ. (Како?)
4. Ресурсе који су вам потребни за реализацију циља. (Чиме?)
5. Рокове за остварење. (Када?)
6. Начине праћења реализације плана. (Колико?)

Прилог за наставнике

О животним циљевима...

Дугогодишња истраживања људског мозга нису још увијек открила мистерију његовог функционисања, али оно што је сигурно када је у питању људски мозак, јесте да он наше мисли претвара у слике и представе. Но, не може се створити слика нечега чега нема. Многи људи живе од данас до сутра, без јасно постављеног циља. Међутим, у животу ће напредовати само онај који тачно зна шта хоће. Управо томе служе циљеви. Наш *селф*, наше унутрашње ја, ствара мисли и представе, али не и акције. Оно што људе подстиче на акцију су циљеви. Циљ даје смисао животу, даје човјеку снагу да се бори за остварење својих снова, жеља и потреба. Високо постављен циљ и тежња ка остварењу циља усмјерава човјекову енергију ка том циљу и омогућује да се оствари оно што је замишљено. Циљ је важно поставити да бисмо имали осјећај за правац и сврху, да бисмо били фокусирани и да бисмо искористили енергију на прави начин.

Приликом постављања циљева треба водити рачуна да они буду постављени у позитивним терминима. Неки људи умјесто да говоре о томе шта желе, говоре о томе шта не желе да им се деси. Наш мозак не може да замисли то не, па одбаци не и створи слику онога што може. (Нпр. не желим да паднем на пријемном испиту – резултат: мозак одбацује не и „диригује“ оно што може да се оствари.)

Исто тако, циљ не постоји у вакуму, него у одређеном контексту. Општи и нејасни циљеви имаће малу шансу за остварење. Када се циљеви постављају, важно је одредити и контекст – ситуацију у којој ће се циљ реализовати.

Управљање помоћу циљева данас представља темељ управљачких концепата. Да би људи остварили успјех, неопходно је да буду мотивисани „постављањем јасних, достижних и мјерљивих циљева“ (П. Друкер). Приликом постављања циљева треба водити рачуна о томе да сваки појединац треба сам да креира циљ који жели да оствари. Циљеви треба да буду јасно дефинисани и оперативни, а за сваки циљ је неопходно одредити рок и

утврдити начин праћења остваривања циља. Да би се циљ успјешно реализовао било би добро визуализовати циљ, провјерити да ли га особа може сама остварити, утврдити да ли је циљ мјерљив и које ће бити посљедице када се циљ оствари.

Највећи број људи не знају шта хоће, а велики број људи не знају колико могу. Најрјеђи је случај човјека који зна шта хоће и колико може. (Ј. Дучић)

4.5.3. Модели радионица за ЧЕТВРТИ разред - МЛАДИ И ОБРАЗОВАЊЕ

Радионица 9: КО САМ ЈА – САМОПРОЦЈЕНА ВРИЈЕДНОСНИХ СТАВОВА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- уочи основне категорије које детерминишу вриједносни систем,
- развије критичко размишљање о вриједносним ставовима,
- развије свијест о индивидуалном вриједносном систему и његовој повезаности са будућом професијом.

Средства/материјал за рад: фломастери, оловке, папир А4 формата, прилози 1, 2, 3 и 4.

Ток активности:

Уводне активности:

Игра: „Шта ми је важније“

На почетку игре сви ученици стоје на средини учионице, а професор поставља питање и ставља их пред дилему – шта ми је важније:

1. знање или новац,
2. срећа или моћ,
3. здравље или власт,
4. љепота или доброта,
5. част или сласт.

Ученици се опредјељују за једну од понуђених вриједности, тако што на сваку постављену дилему формирају двије групе. Игрица траје док се не заврши изјашњавање на свих пет питања. Ученицима треба објаснити да није дилема шта није важно, већ шта је важније, односно, која вриједност има већи интензитет за њих. Циљ ове активности је стварање повољне атмосфере за рад и отварање теме на занимљив начин. Треба што више подстицати ученике на активност.

Главне активности:

Активност 1:

Професор прво одржи кратко предавање о вриједностима и вриједносним системима:

„Вриједности су наши животни оријентири којима тежимо и који одређују наше понашање. Вриједности су наша увјерења да су неки облици понашања добри, а неки лоши. Најчешће се формирају још у раним годинама живота под утицајем породичног васпитања. Током одрастања вриједности се потискују у подсвијест и људи често држе до одређених вриједности, а да тога нису ни свјесни.

Свака вриједност има свој садржај и свој интензитет. Садржај се односи на оно шта се сматра важним, а интензитет нам говори колико је то важно. Када се вриједности неког човјека поредају по важности и повежу, добијамо индивидуални вриједносни систем. То представља, не само списак пожељних и непожељних облика понашања, већ говори и о томе које су вриједности већег, а које мањег интензитета.

Тако дефинисан индивидуални вриједносни систем одређује правце понашања појединца у датим околностима. Проблем настаје онда када неки вриједносни систем није у складу са временом и објективним животним приликама. Тада лична увјерења постају највећа препрека развоју и напредовању појединца.

Због тога је веома важно да будемо свјесни оних вриједносних оријентација које дефинишу наше понашање, да их критички сагледавамо и разумијевамо у духу времена у којем живимо.

У теоријском смислу, све вриједности могу се груписати у шест категорија. То су:

- Теоретске вриједности,
- Економске вриједности,
- Естетске вриједности,
- Друштвене вриједности,
- Политичке вриједности,
- Религиозне вриједности.

Након предавања ученици могу да постављају питања и да дискутују. Професор им дијели Прилог 1, који представља сажети опис категорија које одређују вриједносни систем. Професор и ученици заједно читају и анализирају материјал.

Активност 2:

У покушају да се ученици наведу да критички и свеобухватно мисле о категоријама које дефинишу индивидуалне вриједносне системе, наредна активност их ставља у положај да покушају да одреде вриједносне системе за припаднике одређених занимања (Прилог 2). Ученици раде у пару, а професор им помаже и води рачуна о радној атмосфери.

Активност 3:

Узевши у обзир, претходно реализоване активности, ученици су припремљени да процјењују индивидуални вриједносни систем и да га повезују са будућим занимањем (Прилог 3). Професор треба ученике да охрабри да критички сагледавају своје вриједности, да им укаже да је то процес који захтијева вријеме, а често и додатни разговор са каријерним савјетником.

Завршна активност:

На крају ове радионице професор пушта популарну песму групе Заз „Желим“ (Zaz – Je Veux). Уз пјесму ученици добијају и превод (Прилог 4), а професор њихову пажњу и размишљање усмјерава на индивидуални вриједносни систем који пјесма промовише.

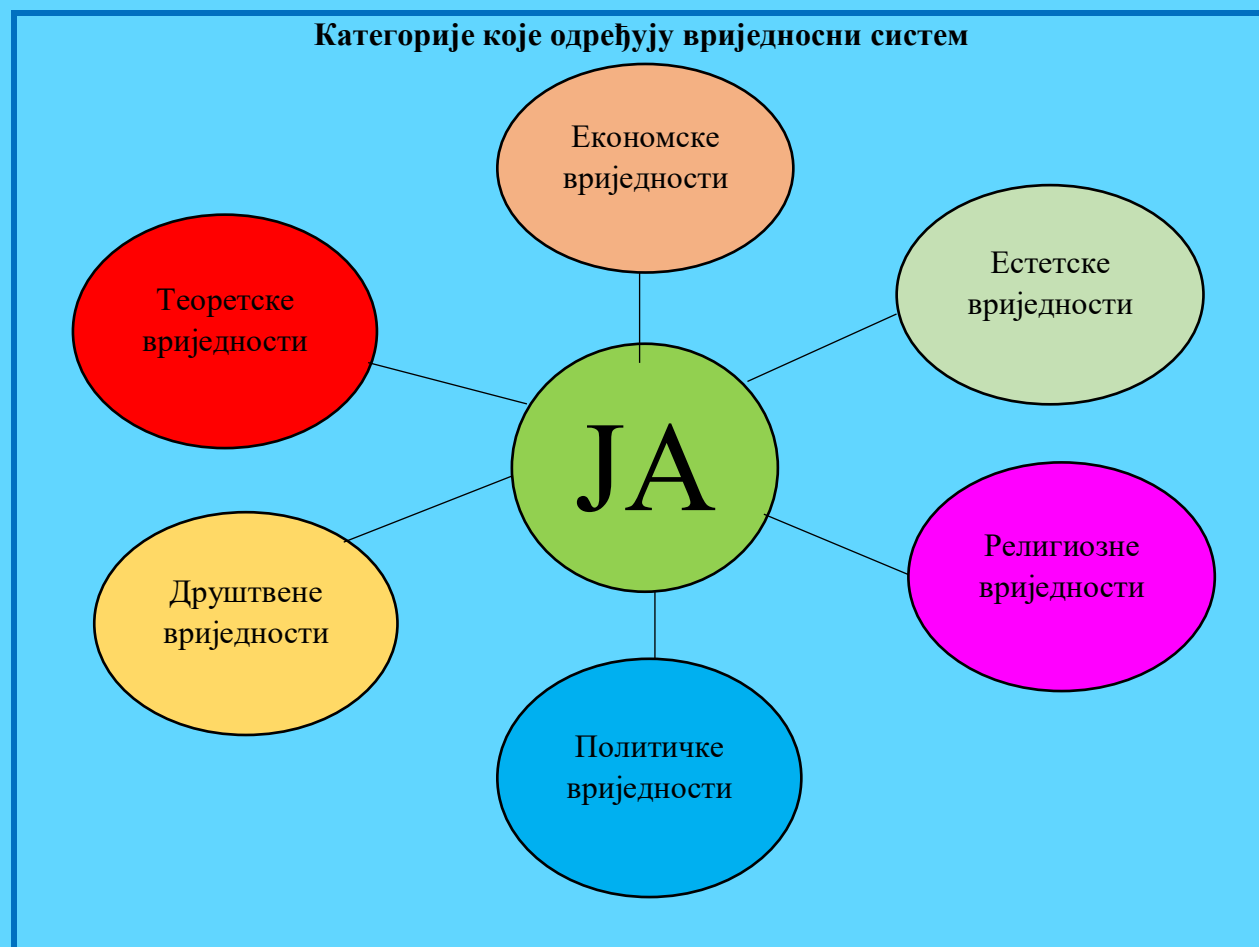
Прилози: Прилог 1: Категорије које одређују вриједносни систем

Прилог 2: Вриједносни системи одређених занимања

Прилог 3: Пирамида мојих вриједности

Прилог 4: Превод пјесме За

Прилог 1: Категорије које одређују вриједносни систем



Теоретске вриједности – доминирају у оним активностима које важност придају процесу сазнавања истине кроз рационално и критичко мишљење. Доводимо их у везу са оним професијама гдје је нагласак на сталном учењу и напредовању.

Економске вриједности – везујемо их за професионалне активности гдје је најважнија зарада, односно, карактеристичне су за оне послове гдје као циљеви доминирају практичност и корисност.

Естетске вриједности – на прво мјесто их стављају људи који се баве умјетношћу или занимањима (занатима) која укључују умјетничке форме. У оквиру таквих професија високо се цијени креативност, као и форма и склад.

Друштвене вриједности – препознајемо у свим оним занимањима у којима је за успјешност претпостављена саосјећајност и љубав према људима. Препознатљиве су у оквиру области рада везаних за васпитање, образовање, социјалну и здравствену заштиту.

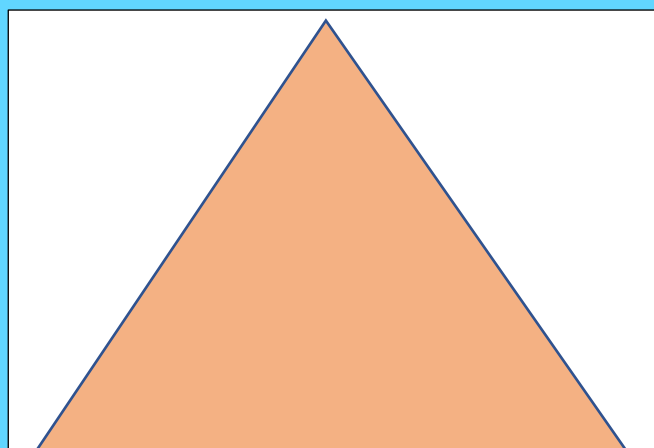
Политичке вриједности – нису у вези са политичким партијама и опредјељењима, већ са свим оним позицијама у свијету рада гдје до изражаја долазе моћ и утицај. Карактеристичне су за позиције руковођења и управљања.

Религиозне вриједности – истакнуто мјесто заузимају у оним активностима гдје се посебна важност придаје духовности и духовним искуствима.

Прилог 2: Вриједносни системи одређених занимања

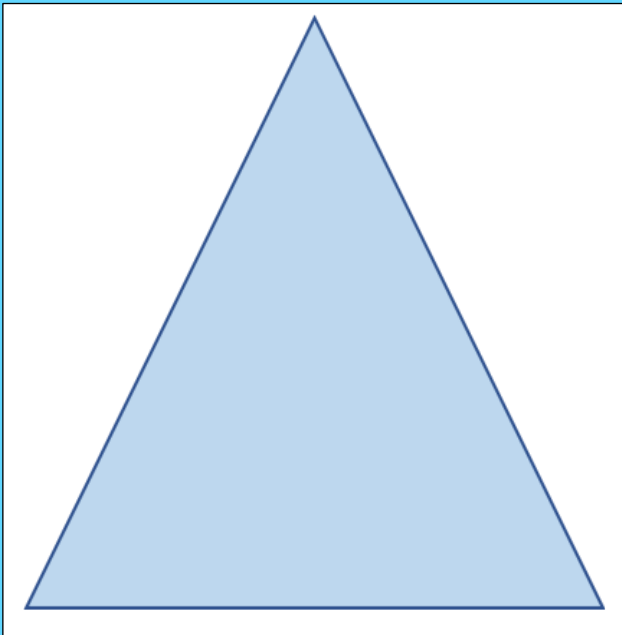
Вриједносни системи одређених занимања

Свако занимање или сваки човјек има неки препознатљив вриједносни систем. Размисли о хијерархији вриједности за: трговце, љекаре и фотографе, па их затим распореди по важности.



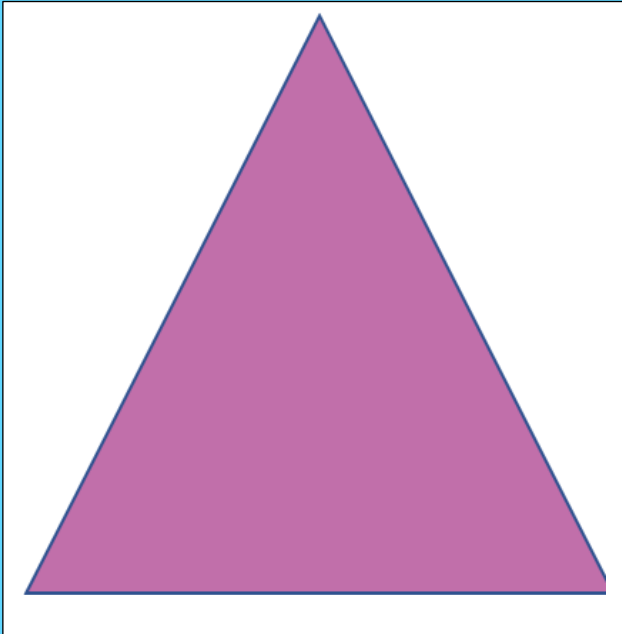
1.
2.
3.
4.
5.
6.

трговац



1.
2.
3.
4.
5.
6.

лъкар

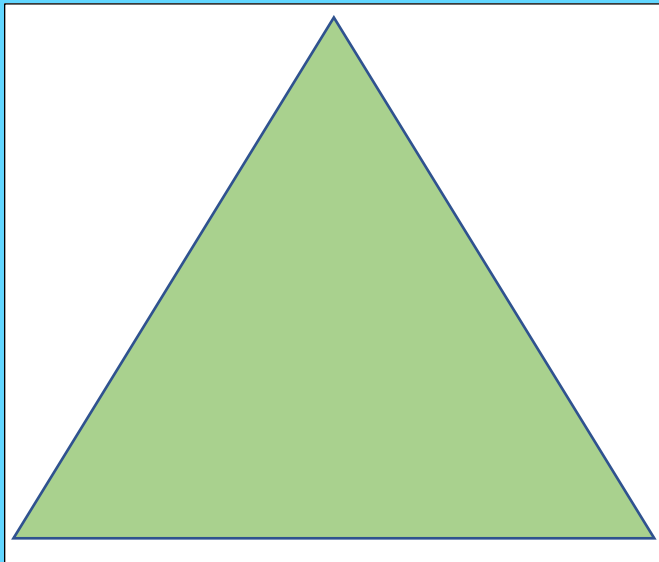


1.
2.
3.
4.
5.
6.

фотограф

Прилог 3: Пирамида мојих вриједности

Пирамида мојих вриједности



1.
2.
3.
4.
5.
6.

Шест основних категорија које дефинишу вриједносни систем распореди тако да на врху пирамиде поставиш ону вриједност која је за тебе најважнија – и све тако редом, док на крају не поставиш ону која за тебе има најмањи значај. Тако распоређене вриједности представљају твој лични вриједносни систем који треба да стоји у директној вези са изабраним занимањем. Списак вриједносних категорија:

- ❖ Теоретске вриједности,
- ❖ Економске вриједности,
- ❖ Естетске вриједности,
- ❖ Друштвене вриједности,
- ❖ Политичке вриједности,
- ❖ Религиозне вриједности.

Када распоредиш шест основних вриједносних категорија тако да добијеш лични вриједносни систем, размисли да ли је то у складу са твојим постављеним професионалним циљевима. Да ли би лични систем вриједности могао да претрпи корекције, или би требало редефинисати постојеће планове за будућност, или је све хармонично – па си миран и спокојан?

Прилог 4: Превод пјесме Заз

Желим

Ако ми дате апартман у Рицу, не желим га
Шанелов накит, не желим га
Ако ми дате лимузину, шта да радим са њом
Ако ми понудите особље, шта да радим са њима
Вилу у Нојшателу, то није за мене
Ако ми понудите Ајфелову кулу, шта да радим са њом
Ја желим љубав, радост, добру вољу
Ваш новац ме неће учинити срећном
Желим да умрем са руком на срцу
Хајде да заједно откријемо моју слободу
Заборавите све своје предрасуде
Добро дошли у моју стварност
Доста ми је ваших лепих манира, то је сувише за мене
Ја једем рукама и таква сам каква сам
Говорим гласно и искрена сам, извините ме
Хајде да престанемо са лицемерјем, мени га понестаје
Доста ми је бесмислица
Погледајте ме, чак нисам ни љута на вас, ја сам једноставно таква
Ја желим љубав, радост, добру вољу
Ваш новац ме неће учинити срећном
Желим да умрем са руком на срцу
Хајде да заједно откријемо моју слободу
Заборавите све своје предрасуде
Добро дошли у моју стварност

(Наведено према: <https://www.youtube.com/watch?v=3HzfoQGx3U4>)

Радионица 10: ИНТЕРНЕТ СЛАЛОМ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- активно и критички користи ресурсе са интернета за учење и рад,
- развије информатичку и информациону писменост,
- унаприједи вјештине потребне за тимски рад,

- обнови и продуби знања у вези са комуникацијом и начинима комуницирања. Средства/материјал за рад: радни листови (Прилог 1, 2 и 3), компјутери, мобилни телефони, кутија шибица, лијепак, папир и маказе.

Ток активности:

Уводне активности:

Игра: „Група лица тражи кутију шибица“.

Професор дијели ученике у двије групе. Ученици добијају задатак да се окупе испред учионице, гдје ће свака група за себе направити стратегију како да прикупи што већи број шибица које професор, у међувремену, распореди по учионици. Ученицима је посао отежан, а игра занимљивија, зато што професор неким палидрвцима откине сумпорни врх. Побеђује она група која за пет минута скупи што већи број цијелих палидрваца.

Послије проглашења побједника, професор кратко са ученицима продискутује о применијеним стратегијама сакупљања валидних шибица.

Главне активности:

Активност 1:

Професор одржи кратко предавање о информатичкој и информационој писмености:

Под информатичком и информационом писменошћу обично се подразумева базично техничко разумјевање информационе технологије, затим способност коришћења рачунара и софтверских пакета, као и претраживање и прикупљање информација из различитих извора и њихово обрађивање и вредновање.

Како интернет представља непрегледно поље података различитог сазнајног квалитета, од кључне је важности (као и у игри са шибицама) да имамо припремљену стратегију за прикупљање информација које ћемо даље користити у учењу и раду. У противном се може догодити да у мноштву понуђених информацијама не можемо да препознамо оне које су нама важне.

Због тога је веома важно да, када препознамо нашу потребу за информисањем, односно, када одредимо област интересовања, будемо у стању да направимо одговарајући избор извора које ћемо користити. Даље, да процјењујемо квалитет извора, као и то колико су сами садржаји важни за нас и тему којом се бавимо. Из тих разлога извори морају бити различити, информације вјеродостојне и међусобно усаглашене.

Активност 2:

Пошто ученике треба подстицати да одговарајуће електронске базе података користе као садржаје информисања, посебна пажња тада се посвећује њиховој обуци да дођу до жељених података.

Истраживачки задаци су ваљан методички инструмент преко кога се ученици мотивишу за коришћење информационих садржаја и којим се руководе њихове сазнајне активности. Као подстицаји, по могућности саопштени у облику радних налога и низа проблемских задатака, они треба мотивацијски да усмјеравају ученике како би добијене информације обрадили, анализирали или протумачили, али и на одговарајући начин приказали и стваралачки примијенили у конкретним ситуацијама.

Неопходно је и да професор развија код ученика критичку и информатичку писменост, тако да ученици буду у стању да:

- ❖ информације процјењују ефикасно и успјешно, у смислу лоцирања извора и налажења информација у извору;
- ❖ вреднују информације критички и компетентно, тј. да праве разлику између чињеница, становишта и мишљења;
- ❖ користе информације ефективно и креативно, односно, користе информације у критичком мишљењу и рјешавању проблема, као и да
- ❖ информације сами продукују и преносе их даље у одговарајућим форматима.

Ученици раде у мањим групама (4 до 5 чланова), а истраживачки задатак добијају у писаној форми (Прилог 1). Како су у прилогу дата три истраживачка задатка, онда је могуће да неке групе добију исте задатке. То би била интересантна ситуација, јер онда би до изражаја дошли различити приступи у реализацији, а квалитет прикупљеног материјала би се боље процјењивао.

Завршна активност:

Представници група представљају резултате тимског рада. Говоре о својим искуствима. Наводе проблеме и изазове са којима су се сусретали, као и начине њиховог превазилажења. Остали ученици пажљиво слушају и износе своје коментаре.

Додатна упутства:

Користите интернет за учење и усавршавање тако што ћете посјетити домаћу интернет телевизију и пронаћи прилоге који вам могу користити у планирању каријере: <http://www.linkedu.tv/karijera>.

Прилози: Прилог 1: Црвени тим „*Како да студирам у иностранству*“

Прилог 2: Бијели тим „*Како да се преквалификујем*“

Прилог 3: Плави тим „*Како да добијем мјесто у студентском дому*“

Прилог 1: Црвени тим „Како да студирам у иностранству“

Црвени тим „Како да студирам у иностранству“

Ваш истраживачки задатак је да прикупите информације на основу којих би неко могао да донесе одлуку да студира у иностранству. Дакле, ваш задатак је да истражите какве су шансе да неко послије завршене средње школе у Републици Српској упише факултет у некој европској држави.

Задатак треба да реализујете у три фазе:

1. претраживање и прикупљање информација,
2. вредновање и селекција података,
3. обрада и објављивање садржаја.

Почните од начина пријављивања и полагања пријемних испита. Затим наставите са истраживањем о трошковима студирања и живота у иностранству. У том смислу, треба истражити све могућности за стипендирање, како од стране домаћих фондација, тако и земље домаћина. Исто тако, треба да обратите пажњу на усавршавање званичног језика у земљи студирања.

Истраживачи задатак треба да се реализује тимски, а то подразумијева одређена правила понашања која обавезују сваког појединца у тиму. Сви чланови тима заједнички раде на остварењу постављених циљева. Унутар тима су јасно подијелене улоге и одговорности, а акције које се предузимају су међусобно усклађене. Сваки члан може имати свој приједлог за неку активност, али је потребно да буде спреман да од приједлога одустане када се бира најбоље рјешење.

Када посјећујете одговарајуће сајтове који су релевантни за тему вашег истраживања, критички их процјењујте на основу сљедећих стандарда:

- Шта је извор информација – да ли се ради о академском, владином, невладином, комерцијалном, или неком другом сајту?
- Шта се зна о квалитетима аутора садржаја представљених на сајту? Да ли су информације објективно презентоване или садрже нека ограничења у виду субјективности, предрасуда и слично?
- Када је сајт ажуриран? Колико има посјетилаца? Да ли информације са сајта доприносе вашем раду на истраживачком пројекту?

Прикупљене информације вреднујте према садржају и значају за ваш рад.

Издвојте и анализирајте оне информације (текстове, цртеже, слике, графиконе, фотографије и сл.) које су битне, а затим их спојте у једну целину и припремите за објављивање. Резултати вашег рада могу бити у електронском или папирном облику. У оба случаја ријеч је о постеру, с тим што се папирни праве помоћу лијепка и маказа, а електронски уз употребу електронског алата на адреси <http://edu.glogster.com/>.

Прилог 2: Бијели тим „Како да се преквалификујем“

Бијели тим „Како да се преквалификујем“

Ваш истраживачки задатак је да прикупите информације на основу којих би неко могао да донесе одлуку да се послуже завршене гимназије преквалификује и заврши неку стручну школу. Задатак треба да реализуете у три фазе:

1. претраживање и прикупљање информација,
2. вредновање и селекција података,
3. обрада и објављивање садржаја.

Почните од разјашњења појма преквалификација, шта то у формалном смислу значи. Откријте да ли се признају предмети из гимназије. Шта са стручним предметима и праксом, како се они полажу? Колико треба времена да би се неко преквалификовао. Да ли је то могуће за годину дана? Колико новца је потребно? Да ли се све одмах плаћа или sukcesивно? Истражите тржиште рада тако што ћете открити дефицитарна занимања и фирме које траже раднике тих профила.

Истраживачи задатак треба да реализују тимски, а то подразумијева одређена правила понашања која обавезују сваког појединца у тиму. Сви чланови тима заједнички раде на остварењу постављених циљева. Унутар тима јасно су подијељене улоге и одговорности, а акције које се предузимају међусобно су усклађене. Сваки члан може имати свој приједлог за неку активност, али је потребно да буде спреман да од приједлога одустане када се бира најбоље рјешење.

Када посјећујете одговарајуће сајтове који су релевантни за тему вашег истраживања, критички их процјењујте на основу сљедећих стандарда:

- Шта је извор информација? Да ли се ради о академском, владином, невладином, комерцијалном, или неком другом сајту?
- Шта се зна о квалитетима аутора садржаја представљених на сајту? Да ли су информације објективно презентоване или садрже нека ограничења у виду субјективности, предрасуда и слично?
- Када је сајт ажуриран? Колико има посјетилаца? Да ли информације са сајта доприносе вашем раду на истраживачком пројекту?

Прикупљене информације вреднујте према садржају и значају за ваш рад.

Издвојте и анализирајте оне информације (текстове, цртеже, слике, графиконе, фотографије и слично) које су битне, а затим их спојте у једну целину и припремите за објављивање. Резултати вашег рада могу бити у електронском или папирном облику. У оба случаја ријеч је о постеру, с тим што се папирни праве помоћу лијепка и маказа, а електронски уз употребу електронског алата на адреси <http://edu.glogster.com/>.

Прилог 3: Плави тим „Како да добијем мјесто у студентском дому“

Плави тим „Како да добијем мјесто у студентском дому“

Ваш истраживачки задатак је да прикупите информације на основу којих би неко знао шта треба све да уради/постигне/припреми како би добио мјесто у студентском дому. Задатак треба да реализујете у три фазе:

1. претраживање и прикупљање информација,
2. вредновање и селекција података,
3. обрада и објављивање садржаја.

Почните од начина пријављивања и полагања пријемних испита. Да ли је за мјесто у дому нужно бити на буџету? Ко све може да конкурише за студентски дом? Када се конкурише и када се објављују резултати конкурса? Пронађите и наведите која све документа треба приложити уз конкурсну пријаву. Како изгледа живот у дому и какав је кућни ред. Колика је мјесечна надокнада за студентску собу?

Истраживачи задатак треба да реализују тимски, а то подразумијева одређена правила понашања која обавезују сваког појединца у тиму. Сви чланови тима заједнички раде на остварењу постављених циљева. Унутар тима јасно су подијељене улоге и одговорности, а акције које се предузимају међусобно су усклађене. Сваки члан може имати свој приједлог за неку активност, али је потребно да буде спреман да од приједлога одустане када се бира најбоље рјешење.

Када посјећујете одговарајуће сајтове који су релевантни за тему вашег истраживања, критички их процјењујте на основу сљедећих стандарда:

- Шта је извор информација? Да ли се ради о академском, владином, невладином, комерцијалном, или неком другом сајту?
- Шта се зна о квалитетима аутора садржаја представљених на сајту? Да ли су информације објективно презентоване или садрже нека ограничења у виду субјективности, предрасуда и слично?
- Када је сајт ажуриран? Колико има посјетилаца? Да ли информације са сајта доприносе вашем раду на истраживачком пројекту?

Прикупљене информације вреднујте према садржају и значају за ваш рад.

Издвојте и анализирајте оне информације (текстове, цртеже, слике, графиконе, фотографије и сл.) које су битне, а затим их спојте у једну целину и припремите за објављивање. Резултати вашег рада могу бити у електронском или папирном облику. У оба случаја ријеч је о постеру, с тим што се папирни праве помоћу лијепка и маказа, а електронски уз употребу електронског алата на адреси <http://edu.glogster.com/>.

Радионица 11: МОЈ ПРОФИЛ – ЛИЧНА ПРОМОЦИЈА НА ДРУШТВЕНИМ МРЕЖАМА

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- обнови и продуби знања у вези са комуникацијом и начинима комуницирања,
- објасни значај друштвених мрежа за остварење каријерних циљева,
- представи водећу пословну мрежу на интернету,
- направи добар пословни профил на друштвеној мрежи,
- развије способности да *брендир*а себе на интернету,
- схвати значај цјеложивотног учења и образовања, учења на радном мјесту, усавршавања, формалног, неформалног и информалног учења, као животне стратегије за јачање радног потенцијала и могућности запошљавања,
- уочи изазове живота, посебно у свијету рада и запошљавања.

Средства/материјал за рад: компјутери, мобилни телефони, радни листови (Прилог 1), евалуациони листићи за ученике.

Ток активности:

Уводне активности:

Активност почети кратким разговором о комуникацији и начинима комуникације. Разговор се може започети сљедећим питањима:

- ❖ Шта је за вас комуникација?
- ❖ Како млади данас комуницирају?
- ❖ Који су начини комуникације примјерени у академском и пословном окружењу?
- ❖ Да ли сте некада писали пословно писмо?
- ❖ Које друштвене мреже користите?
- ❖ Знате ли некога ко нема профил на Фејсбуку, Инстаграму или некој другој популарној друштвеној мрежи?
- ❖ Шта пратите на Фејсбуку, Инстаграму или некој другој популарној друштвеној мрежи?
- ❖ Како градите свој профил?
- ❖ Какве фотографије постављате?
- ❖ Које информације о себи дијелите са другима?
- ❖ Да ли су друштвене мреже важне? Зашто?

Ученици размишљају и одговарају, а очекивани одговори су:

- ❖ Да је комуникација углавном сведена на кратке поруке и разне симболе.
- ❖ Да млади углавном комуницирају путем друштвених мрежа.
- ❖ Да средњошколци довољно не познају карактеристике академске и пословне комуникације.

- ❖ Да је за већину нека од популарних друштвених мрежа омиљена дестинација на интернету.
- ❖ Да друштвене мреже углавном користе за забаву.
- ❖ Да се не води превише рачуна о приватности.
- ❖ Да су друштвене мреже важне младима.

Главне активности:

Активност 1: Професор држи *мини*-предавање на тему шта је *Линкедин*?

Поред друштвених мрежа које користимо за забаву, постоје друштвене мреже које се користе у професионалне и пословне сврхе. Док су Фејсбук, Инстаграм и сличне друштвене мреже интернет дестинација за забаву, Линкедин је социјална мрежа за успостављање професионалних контаката. Ова мрежа данас има 313 милиона корисника у свијету. Сви они су у њој пронашли могућност да ојачају и прошире мрежу својих професионалних контаката, али исто тако и да размјењују знања, идеје и могућности за остварење каријерних циљева. Заправо, Линкедин омогућава професионалну промоцију својим корисницима и њихово повезивање са потенцијалним послодавцима. Поред алата за успостављање контаката, ова мрежа нуди и низ алата за претрагу послова, изградњу и усавршавање пословних вјештина, итд. Посебно је значајна чињеница да Линкедин омогућава праћење оних компанија које су нам интересантне у професионалном смислу. Профил на Линкедину је нешто као наш јавни CV који је доступан потенцијалним послодавцима. Због тога би требало пуно пажњу посветити избору фотографија и информација које постављамо у оквиру нашег профила.

Активност 2:

У оквиру ове активности професор ученицима излаже задатак који је заснован на индивидуалном ангажману ученика ради личне промоције на интернету, односно, на креирању профила на Линкедину (Прилог 1). У том смислу, било би најцјелисходније, уколико је то могуће, да се ова радионица одвија у кабинету за информатику, како би сваки ученик имао приступ интернету. Алтернатива је да се користи један рачунар са пројектором, па би се онда групно креирао један профил, као примјер онога што ученици треба код куће да обаве, или да ученици користе своје мобилне телефоне.

Завршна активност:

Након свих активности, у завршном дијелу радионице, професор разговара са ученицима како би непосредно сазнао шта су научили, какав утисак носе са собом, да ли су представљени садржаји оцијењени као корисни, да ли има нешто што би вољели да је другачије реализовано и слично.

Евалуација: Упитник за ученике.

Прилози: Прилог 1: Профилна страница на Линкедину
Прилог 2: Упитник за ученике

Прилог 1: Профилна страница на Линкедину

Профилна страница на Линкедину

Упутство за прављење профила на друштвеној мрежи може се пронаћи и путем линка [LinkedInhttp://poincare.matf.bg.ac.rs/~vladimir_kuzmanovic/gg/m/LinkedIn.pdf](http://poincare.matf.bg.ac.rs/~vladimir_kuzmanovic/gg/m/LinkedIn.pdf)



Први корак: За креирање профила на Линкедину, за почетак, потребна вам је важећа имејл адреса и одговарајућа фотографија. Фотографија треба да буде примјерена

пословном контексту, па избегавајте оне – које обично „*качите*“ на профиле ваших друштвених мрежа (приватне и неформалне). Уз вашу фотографију и име, у заглављу, треба да стоје основне информације везане за ваше занимање. Остале рубрике, које представљају искуства, знања и вјештине, треба да буду пажљиво и објективно попуњене.

Други корак: Употпуните свој профил и почните са стварањем мреже професионалних контаката. За почетак претражите своје имејл контакте и откријте ко од њих има профил на Линкедину. Успоставите контакт са њима, погледајте ко је на листи њихових контаката и да ли некога познајете. Проучите како су други уредили своје профилне стране. Обратите пажњу на информације и препоруке које вам мрежа шаље. Од квалитета садржаја којима себе представљамо на Линкедину зависи употребљивост информација и препорука које добијате са мреже.

Трећи корак: Редовно ажурирајте профил и градите мрежу конекција како бисте били видљиви на Линкедину и тако повећали пословне шансе. Пратите компаније које су у сфери ваших компетенција и интересовања, те користите разне могућности за усавршавање које вам мрежа нуди.

Прилог 2: Евалуација - Упитник за ученике

Упитник за ученике

Паљљиво прочитај сљедеће тврдње и заокруживањем слова поред једног од понуђених одговора изрази колико се слажеш са наведеним!

1. Научио/ла сам доста занимљивих и корисних ствари о личној промоцији.
 - а) у потпуности се слажем
 - б) дјелимично се слажем
 - в) дјелимично се не слажем
 - г) у потпуности се не слажем
2. Они који могу да се наметну – лакше пронађу посао.
 - а) у потпуности се слажем
 - б) дјелимично се слажем
 - в) дјелимично се не слажем
 - г) у потпуности се не слажем
3. Послије оног што сам чуо, са више оптимизма размишљао о професионалној будућности.
 - а) у потпуности се слажем
 - б) дјелимично се слажем
 - в) дјелимично се не слажем
 - г) у потпуности се не слажем

4.6. ТЕМАТСКА ЦЈЕЛИНА: РАЗВОЈ ЛИЧНОСТИ

Тематска цјелина *Развој личности* заступљена је у виду девет (9) модела педагошких радионица, а исходи учења који су дефинисани за наведену тематску цјелину о развоју личности могуће је остварити кроз реализацију садржаја и активности који су планирани у педагошким радионицама. У појединим моделима радионица су дефинисани *циљеви радионице* (*Циљ увијек представља намјеру професора тј. оно што ће радити, што жели постићи*) и исходи учења (*Исход се увијек односи на ученика тј. шта ће ученик бити у стању/бити способан да зна, разумије и/или умије/може да уради/покаже након завршетка процеса учења*), али професор може из циља препознати и дефинисати исход учења који ученици требају остварити током часа или током више часова. Тако нпр. ако је циљ радионице - *Да ученици схвате како и колико самопоуздање утиче на наше понашање, емотивно стање, буре и немири у адолесценцији. ...онда исход учења можемо дефинисати као: Ученик ће бити способан да разумије колико самопоуздање утиче на понашање, ...препозна различита емоционална стања и идентификује буре и немире у адолесценцији.* Временски оквир за реализацију наведених модела радионица углавном је планиран у оквиру 90 минута, али за неке радионице није предвиђено вријеме. С обзиром да професор тј. одјељењски старјешина може неке од модела да модификује и/или прошири/допуни, усклади са потребама ученика и одјељења, у том случају неопходно је прилагодити и/или ускладити и временски оквир/вријеме трајања за реализацију садржаја/активности одређеног модела радионице. Професор ће процијенити да ли ће радионицу реализовати током блок часа, или ће једне седмице реализовати дио, а друге седмице други дио радионице. Редослије наведених радионица није обавезујући, него професор може да одлучи које и када ће реализовати неку од понуђених радионица, а што ће зависити и од тренутних потреба и интересовања ученика.

4.6.1. Модели радионица - РАЗВОЈ ЛИЧНОСТИ

Радионица 1: КО САМ ЈА

Циљ радионице: Да помогне ученицима у процесу личног тражења информација, и у исто вријеме, да фацилитира формирање позитивног самопоимања и идентитета, као и да им помогне да идентификују вриједности и планирају будућност.

Исход учења – ученик ће бити способан да:

- разумије улогу и важност властитог идентитета и идентитета групе.

Материјал: Чарт папир, папир А4 формат, фломастери, маказе, папир и оловке, радни листови за дјецу, недовршене реченице написане на комадиће папира, мала кутија.

Трајање: 90 минута

ТЕКСТ ЗА ПРОФЕСОРА

Лични идентитет

Идентитет, или одговор на питање „Ко сам ја“, условљен је и одређен различитим факторима: то су са једне стране индивидуалне карактеристике, а са друге стране свеукупни историјско- друштвени контекст у којем се појединац налази и у којем се развија. Постоје различити аспекти идентитета, од којих су неки видљиви, а други мање видљиви, тако да се често говори о тзв. слојевима идентитета.

У одговору на питање: „Ко сам ја“ могући слојеви могу да се односе на:

- Улоге које у животу имамо: син/кћерка, отац/мајка, студент, економиста, професор, пријатељ, љубитељ рок музике и слично.
- Мјесто гдје смо рођени и гдје живимо (држава, град, општина, тј. дио града и слично).
- Расна, национална и религијска припадност.
- Пол.
- Физичке карактеристике (боја косе, очију, висина, тежина и слично)
- Припадност мањинској или већинској групи.
- Оно што не желимо да будемо, нпр. припадник неке странке, алкохоличар, неморална особа и слично.

Наш идентитет подједнако чине они аспекти који нису ствар нашег избора (расна, национална припадност, мјесто гдје смо рођени, улоге кћерке/сина, неке од физичких карактеристика), као и аспекти које сами бирамо (супруга, економиста, љубитељ рок музике, итд). Особа која свој идентитет дефинише само кроз оно што није ствар њеног избора, мисли да је све унапријед детерминисано и да слободе избора и нема, те тако смањује могућност да се добро осјећа у својој кожи. Ако се томе дода и негативно вредновање неких аспеката њеног идентитета од стране друштва у којем живи, онда су шансе да уважава и позитивно вреднује себе минималне. Са друге стране, особа која себе дефинише кроз мноштво улога, од којих су многе ствар њеног избора, себе доживљава као аутономну особу која има могућност избора и због тога се осјећа добро.

Питање виђења и изградње властитог идентитета је нарочито важно у доба адолесценције. Адолесценција (lat. *adolescere* - раст, сазријевање) представља животни период на прелазу из дјетињства у одраслост. Почиње између 10 и 12 година, а завршава се између 20 и 24 године. Развојни пут адолесцената обиљежава дејство хормоналних, тјелесних, емоционалних и когнитивних промјена и нових захтјева на плану психосоцијалног функционисања. Дијели се на рану адолесценцију од 12. до 15.

године, праву адолесценцију од 15. до 18. године и касну адолесценцију од 18. до 25. године.

Карактеристике ране адолесценције:

- Окупираност промјенама и изгледом свога тијела.
- Изненадне и брзе промјене расположења.
- Потреба да тестира и потврди своје мишљење и вриједност, дискутује о њима и супростави се ауторитетима.
- Велико интересовање за вршњаке и подложност њиховом утицају.
- Амбивалентна осјећања и понашања према родитељима – осцилације између крајње привржености и отпора.
- Понекад поремећаји у исхрани.

Задаци адолесцената у изграђивању идентитета

Адолесцент има много важних развојних задатака:

- Да прихвати своје тјелесне промјене, свој нови изглед, да заволи своје тијело и доживи себе као особу одређеног пола с побуђеним сексуалним интересовањима.
- Да оствари своју психолошку индивидуализацију и сепарацију од родитеља.
- Да постепено овладава механизмима саморегулације својих осјећања, мишљења и понашања.
- Да изгради свој статус у друштву вршњака и да истовремено не изгуби своју индивидуалност и посебност.
- Да пронађе своје мјесто у друштву избором професије.
- Да оствари блискост и емоционално везивање.

То су веома изазовни и сложени задаци који адолесценти повремено испуњавају стрепњом и сумњама. Испуњавањем ових развојних задатака адолесцент формира свој идентитет.

Адолесцентна криза

У периоду адолесценције дешавају се привремени застоји и враћање уназад, појављују се анксиозност, депресивност и проблеми у понашању. Адолесцентна криза представља краткотрајно пренаглашавање карактеристика понашања и осјећања која се иначе срећу код адолесцената. Она представља прелазно стање обиљежено дубљим сукобима, мијењањем и разградњом од којих младић и дјевојка трпе и која може, али не мора, да отвори пут ка дубљој разградњи и назадовању, те да добије патолошка обиљежја.

Радионицу започните активношћу „Скривено благо“.

I Активност: Скривено благо (20')

Професор узима велики папир, окачи га на зид и при врху напише СКРИВЕНО БЛАГО. Затим каже: „Сада ћу вас замолити да свако каже по једну своју позитивну особину коју други ријетко примјеђују. Ако неко не може да се сјети такве скривене особине, нека каже било коју позитивну особину. Ја ћу све то забиљежити на овом папиру који носи назив СКРИВЕНО БЛАГО.“

Пошто се испишу све особине, професор скреће пажњу на чињеницу да смо често склони да своје позитивне особине не истичемо претјерано, а ипак нам је пријатно да оно што нас краси виде и други, јер те особине сматрамо вриједним.

II Активност: „Николина прича“ (45')

У наставку радионице прочитати текст који говори о личном идентитету, а након тога разговарати с ученицима како бисмо лакше дошли до појма лични идентитет.

„Замолићу вас да се удобно смјестите и послушате сљедећу причу. Ово је прича коју је један дјечак написао о себи и његова жеља је да ову причу чују сви ученици.“ Прочитати текст:

„Моје име је Никола. Имам црну косу и плаве очи, висок сам и врло привлачан. Облачим се модерно, и како видим, ја сам најпопуларнији дјечак у школи. У друштву сам омиљен и сви радо буду у мом окружењу и друже се са мном.

Одличан сам ученик. Волим све предмете, па чак и оне који ми лоше иду. Свакако, њих учим пуно више. Професори кажу да ми, напосто, све иде добро и да се добро налазим у свим ситуацијама. Увијек се мало насмијешиш кад ми ово кажу и сјетим се збирки задатака из математике на мом столу. Колико пута сам их само прерадио! Тако да послѣ тога и сам могу рећи да ми све добро иде.

Осим тога, волим дружење с пријатељима, посјећујем спортске клубове, клуб информатике и клуб младих читалаца књига.

Волим читати књиге и оне су инспирација за већину ствари које радим. Вјерујем у ствари које не пролазе, које су вјечне, одакле и црпим сву своју енергију.

Волим све људе, а посебно оне који су мало другачији од мене. Кад сам с њима, боље видим себе. Врло сам сретан дјечак.“

Направити малу емоционалну паузу, а затим разговарати о садржају текста.

Разговор о причи:

- Је ли вам се свидјела Николина прича?
- О чему говори овај дјечак?
- Је ли тешко написати ово о себи?

- Шта бисте ви написали о себи како бисте се представили другима?
- Јесте ли размишљали како вас виде (пријатељи, мајка, отац, брат, сестра, пролазници, како видим сам себе)?
- Колико је то дјеловало на вашу слику о себи?
- Зависи ли наша слика само од нас?
- Да ли је важно то што други мисле само о нама?
- Јесмо ли свјесни свих својих особина?
- Шта представља ова прича за дјечака?

Са ученицима разговарати о личном идентитету, дакле, о својој слици о себи. Питати их шта је то лични идентитет? Охрабрити их да својим ријечима објасне шта њима значи појам идентитет.

ИДЕНТИТЕТ – скуп особина (позитивних и негативних) које нас чине као особе, дакле то је свијест о самом себи.

Од чега овиси наш идентитет? Сјетимо се приче дјечака Николе – да ли је његова „слика о себи“ – зависила само од њега?

Мој идентитет – Ко сам ја овиси о томе како ја видим себе и како мене виде остали. Будући да нас не види свако на исти начин, ми се морамо суочити са пуно туђих слика. Сliku о себи (свој идентитет) формирамо под утицајем средине – породица, школа, сусједство, пријатељи...

Кроз наш лични идентитет ми доживљавамо и препознајемо себе и одређујемо наш однос према спољном свијету. Ученицима показати плакат „Цвијет – Мој идентитет“.



Да бисмо објаснили појам личног идентитета, употребићемо цртеж цвијета. Свака латица цвијета представља један дио личности. Дакле, како видимо, наша личност састоји се из више

различитих особина, ми смо их овдје подијелили на: интелектуалне, емоционалне, физичке, друштвене и духовне.

Питати ученике: Да ли неко зна шта представља интелектуални дио личности?

Ученицима треба помоћи да схвате аспекте личности, како би на крају увидјели да наш лични идентитет чине сви дијелови наше личности. Реци им сљедеће:

Интелектуални дио наше личности односи се на извор информација. На начин на који ми прикупљамо информације и знање из различитих извора. Које особине бисте одредили као интелектуалне?

Емоционални дио наше личности односи се на разумијевање наших осјећања и способности да их изразимо. Спознаја о нама самима и осталим људима помаже нам да изразимо осјећања на начин који ће људи разумјети. Важно је да се осјећамо угодно у спектру наших емоција и да знамо да су неке добре, а неке не.

Физичке дио личности односи се на функционисање нашег тијела и на наш изглед.

Друштвени дио личности односи се на то како ми видимо себе, као и на то какав је наш однос према другим људима, пријатељима, породици.

Духовни дио личности представља оно што ми вреднујемо и до чега нам је стало.

1. Ученицима подијелити помоћни материјал: „Цвијет-Мој идентитет“ и објаснити да то представља њихов идентитет.

2. Објаснити: сада када знамо шта све чини наш идентитет, замолит ћу вас да представите себе, то јест свој лични идентитет на овом цвијету, тако што ћете за сваку латицу (дио личности) на папиру написати три своје особине. Уколико желите, можете се послужити бојицама и свој идентитет представити знаком, цртежом или на неки други начин.

На примјер, у друштвеној категорији ученик може ставити изласци, наклоност према људима и слично. Уколико ученици не знају неку од својих особина, могу се послужити техником *огледалом*. Како? Огледало је ученик с којим сједи. Њега може питати за неку особину коју не може да дефинише или да је се сјети.

3. Када су латице цвијета испуњене, тражити од ученика да размијене ријечи или фразе са учеником који сједи до њих, а затим да представе свој лични идентитет пред одјељењем.

Дискусија – могућа питања:

- Колико је било тешко смислити ријечи или фразе, цртеж да опишете себе?
- Ако нисте задовољни једном или са више особина, као осталима, шта то говори о вама као особи?
- Постоји ли однос међу овим категоријама?
- Нпр. ако мислите да имате интелектуалне снаге, да ли се онда боље емоционално осјећате?
- Ако бисте жељели да објасните неке ко сте, како бисте то учинили?

Ученицима треба помоћи да схвате све ове аспекте које чине лични идентитет, и пошто се ученици могу осјећати да су јаки или слаби у једном подручју, то не би требало утицати на њихове ставове у цјелини. Питати их: Како ваше одјељење виде професори, ученици ваше школе, и остали радници школе?

Објаснити им да, осим тога што постоји лични идентитет, постоји и идентитет одјељења. Важно је трудити се да будемо препознатљиви по позитивним особинама.

Ученици, на папиру који је пред њима, издвајају двије-три особине на које су поносни, а на полеђини истог папира двије – три особине које би вољели промијенити. Ученицима треба нагласити да то што сада пишу неће морати подијелити са групом, ако то не желе.

Дискусија – могућа питања:

- Да ли постоје људи само са позитивним особинама?
- Да ли се наше особине током времена мијењају? (Примјер који ће дати ученици.)
- Да ли се могу промијенити негативне особине? Како?
- Јесте ли покушали да нешто промијените код себе?
- Јесте ли задовољни са собом?

Циљ дискусије је схватање значаја увида и свијести о позитивним и негативним особинама ради формирања слике о себи, односно личног идентитета и евентуално напуштање идеализоване или негативне слике о себи. На крају, прочитати наставак приче о дјечаку Николи:

„Оно што још нисам рекао, јесте да имам и неке негативне особине. Понекад се деси да заборавим неке своје обавезе код куће или у школи. Или, нпр. да сам истрајан у причи на часу док се професори упорно труде у објашњавању нових лекција. Тада осјетим њихов поглед на себи и трудим се да не дижем главу, не би ли помислили да то, уопште, не примјећујем. Мало се замислим....Осјетим стид и грижу савјести. Покушавам се оправдати сам себи...И, тада се сјетим свог животног мота и својих метода дјеловања на себе.“

МЕТОДЕ ДЈЕЛОВАЊА НА СЕБЕ:

- Хоћу да стекнем поуздано увјерење и оправдано повјерење у самог себе.
- Хоћу да надвладам бојажљивост, тјескобу, нервозу и друга осјећања која ме притишћу.
- Хоћу да очувам присутност духа у свим околностима, да останем свој ма шта да ме стигне и да се осјећам слободним у било чијем присуству.
- Хоћу да учиним оно што би требало у датом тренутку упркос свим ометањима или испадима који не могу омести.
- Хоћу да контролишем своје импулсе, физичке и емоционалне.

Радионица 2: САМОПОУЗДАЊЕ ЈЕ МОЈА ЈАЧА СТРАНА

Циљ радионице: Да ученици схвате како и колико самопоуздање утиче на наше понашање, емотивно стање, буре и немире у адолесценцији.

Исход учења – ученик ће бити способан да:

- разумије шта је то самопоуздање,
- открије властите квалитете и карактеристике,
- схвати значај самопоуздања у превазилажењу животних потешкоћа,
- планира своју будућност.

Материјал: Чарт папир, папир А4 формат, фломастери, маказе, папир и оловке, радни листови за ученике. Трајање: 90 минута

ТЕКСТ ЗА ПРОФЕСОРА

Самопоуздање је став особе према самом себи и поглед на властите способности. Самопоуздање подразумева вјеровање у концепте властите личности (нпр. „Ја сам паметна“, „Ја сам добар“, „Ја сам безвриједан“). Самопоуздање може утицати на доношење одлука и способности како се носити у конфликтним ситуацијама. Када је самопоуздање на завидном нивоу ми доносимо одлуке без да размишљамо шта мисле или очекују. Ниско самопоуздање не дозвољава да уживамо у животу, да радимо ствари које волимо и испуњавамо своје.

Шта су извори нашег самопоуздања?

Самопоштовање, које значи уважавање сопствене личности и вјеру у себе, изграђене на:

- Сигурности у себе и у исправност сопственог мишљења и увјерења.
- Прихватању себе: свијести о томе ко смо, шта волимо, шта не волимо.
- Уздању у себе: свијест о томе да можемо постићи оно што смо наумили.
- Осјећање „аутентичности“ и опуштености у улози онога што јесмо.
- Прихватање свог физичког изгледа.
- Позитиван став и позитиван приступ животу.
- Вјера у сопствену способност да савладамо тешке, ризичне или неизвјесне ситуације.
- Спремност да прихватимо и хвалу и критику без неке корјените промјене мишљења о себи.

I Активност: „Невидљиви пријатељ“ (5')

Професор залијепи свим ученицима на леђа празан папир (формат А4), подијели фломастере и каже: „Имате прилику да свом другу или другарици нацртате нешто лијепо, нешто што

цијените код њега или ње, нешто што вам се свиђа, нешто што до сада нисте имали прилику да му кажете. Потрудите се да сви међусобно и добијате и примите поруку. Немојте се потписивати. Повремено можете замијенити фломастере да ваша порука не би била препознатљива по боји фломастера.“

Када професор процијени да су углавном сви размијенили поруке, прекида игру: „Сада можете одлијепити папире и прочитати шта пише на њима. Нека вам то остане као поклон и успомена.“

У наставку радионице кренути са причом о дјечаку Нику.

II Активност: „Подршка пријатеља“ (25')

Нацртајте силуету особе на бијелом папиру заједно са ученицима и обратите им се на сљедећи начин:

„Замислите да је ово Нико, дијете приближно ваше доби. Стручњаци су процијенили Никове способности (оно што он зна и не зна радити). На основу те евалуације они су закључили да Нико може поново нацртати разне слике. Иначе, Нику то нико није рекао. Кад је у школи он, за разлику од друге дјеце, то никада не ради, јер мисли да не зна.“

Питајте ученике:

(1) По вашем мишљењу, зашто Нико не покушава да нацрта нешто?

За вријеме дискусије ученици би требали да закључе да он не вјерује у свој потенцијал и да потцјењује своје способности. Другим ријечима, његово самопоуздање је релативно ниско у стварности. За вријеме дискусије помозите ученицима да праве паралеле – када дијете мисли да оно није довољно добро онда се неће ни трудити да се понаша добро и неће покушавати да црта.

(2) По вашем мишљењу, који је разлог што Нико потцјењује своје способности?

За вријеме дискусије ученици могу закључити да нико није рекао Нику да он добро црта. Помозите ученицима да закључе да индивидуе треба саме правилно и адекватно да оцијене своје способности, али и да им и други требају помоћи у томе – „ми можемо помоћи нашим пријатељима да подигну своје самопоуздање тако што ћемо истицати њихове позитивне квалитете.“

III Активност: „Недовршене реченице“ (20')

Реците ученицима да доврше недовршене реченице које су испред њих. У исто вријеме, објасните им да нема тачних и нетачних одговора у овој игри и да је најбитније да наглас кажу оно што им прво падне на памет.

Недовршене реченице:

Оно што ја мислим о себи је ...

Ја мислим да ја могу...

Моји квалитети који ми се највише свиђају су

Други мисле да ја
Волио бих постати ... (таква врста људи)
Ја никад нећу бити ... (таква врста људи)
Волим себе јер сам....
Поносан сам на своје личне квалитете попут....
Јак сам зато што.....
Оно што бих волио промијенити код себе је....

IV Активност: „Барометар самопоуздања“ (30')

Циљ: Базирано на њиховим личним примјерима, ученици илуструју развој. Промјена у самопоуздању је у корелацији са околином (други људи, догађаји).

Замолите ученике да нацртају силуету дјечака на бијелом већем папиру и тражите од ученика да замисле да је то Ник, о коме сте причали у првој активности „Подршка пријатељу“. Онда тражите од њих да сваки понаособ кажу Нику сљедеће: „Ја вјерујем, уствари сигуран сам, да ти врло добро црташ“. Свако треба смислити своју реченицу којом ће исказати подршку Нику. Након што сви то кажу питајте их: „Да ли мислите да ће сада Ник пожељети да нешто нацрта? Ученици ће претпостављамо одговорити позитивно. Након тога, поново од њих тражите да кажу нешто позитивно дјечаку са слике нпр. Ти си љубазан зато што си јутрос помогао старијој особи, ти си пажљив итд.“ Након што му се сви ученици још по једном обраде питајте их:

- Шта мислите како се Нико сада осјећа, након што је чуо толико тога позитивног о себи?
- Можемо ли можда сада рећи да он има позитивно мишљење о себи.
- Можемо ли рећи да му се самопоуздање поправило?
- Можемо ли закључити да смо ми – људи око Ника – помогли му да развије позитиван став о себи?

Онда питајте ученике да погледају у силуете још једном и замисле да је то Нико о коме су већ причали. Реците им свима да Нику кажу сљедеће: „Сигуран сам да ти не можеш ништа нацртати.“ Након што то сви изговоре, питајте их: „Да ли мислите да ће Нико имати жељу да ишта нацрта?“ Ученици ће претпостављамо одговорити негативно. Ипак, ако одговоре позитивно, питајте их да размисле и упореде могуће исходе односно шта је вјероватније да ће се догодити - да ли ће Нико пожељети да нешто нацрта или неће. Онда их опет замолите да кажу Нику нешто ружно као нпр. Ти си лијен, смотан, неувиђаван, беспосличар итд. Након што сви то ураде поставите сљедећа питања:

- Како мислите да се Нико сада осјећа након што је чуо толико лоших ствари о себи?
- Можемо ли рећи да он сада има позитиван став о себи?
- Можемо ли рећи да се његово самопоуздање смањило?
- Можемо ли закључити да смо ми, људи око њега, утицали на то да он развије лош и негативан став о себи?

На крају, поставите ова финална питања:

- Може ли постојати особа са нимало позитивних квалитета?
- Како нам позитивно самопоуздање може помоћи?

На крај, радионицу завршите тако што ћете свим учесницима дати по један радни лист „Огледалце, огледалце...“ са задатком да свако себи напише бар пет комплимената. По завршетку охрабрите добровољце да прочитају шта су написали.

V Активност: „Огледалце, огледалце ...“ (10')

Огледалце, огледалце ...

На површини огледала напишите себи најмање пет комплимената. Када завршите са задатком, прочитајте наглас све што сте написали. Не заборавите ове ријечи прочитати себи и када будете стајали испред правог огледала. Реците то самоувјерено.



Радионица 3: ДОЊОШЕЊЕ ОДЛУКА КАО ИЗАЗОВ

Циљ радионице: Упознавање са процесима неопходним за доношење исправних одлука у свакодневном животу – изабрати алтернативе и бити способан критички их просудити и доносити краткорочне и дугорочне циљеве.

Исход учења – ученик ће бити способан да:

- се суочи са ситуацијама у којима ће вјежбати доношење одлука.

Материјал: Прилози за сваког ученика, слике за демонстрацију. Трајање: 90 минута

I Активност: „Марков проблем“ (30')

У наставку радионице прочитајте ученицима сљедећу причу:

Марко и Саша су дугогодишњи пријатељи. Ишли су у исту школу. Једног дана Марко је видио своје вршњаке како иду на стадион са лоптом у рукама. Он им је пришао и почео разговарати са њима. Та дјеца су били чланови школског кошаркашког тима. Они су Марку понудили да игра кошарку са њима. Марко је добро играо и од тог дана па надаље, стално је играо кошарку са том дјецом. Стекао је нове пријатеље и проводио је све више времена са њима.

Једног дана, кад је погодио кош, пришао му је тренер и понудио му да се придружи тиму. Марко је пристао и онда је почео излазити са својим саиграчима. Сједили би у парку и причали о разним темама. Понекад кад су та дјеца ишла на село, звали су и њега да иде са њима.

Марко је све више и више времена проводио са њима што је значило да све мање времена проводи са својим другом Сашом.

Једног дана Саша је рекао Марку: „Имам малу рођенданску забаву па можда можеш доћи ако желиш.“ Марко му је обећао да ће покушати доћи. Ипак, у четвртак за вријеме тренинга другови су му рекли да иду на једно fino мјесто након тренинга и да он треба да пође са њима.

Питања за дискусију:

- Шта Марко треба да уради?
- Гдје треба да оде?
- Треба ли отићи на Сашину забаву или на неко fino мјесто са друговима из клуба?

Дајте ученицима времена за дискусију у групама. За вријеме дискусије фокусирајте се на то колико је важно мислити о аргументима и контра аргументима, као и о посљедицама властитих одлука када их доносимо.

Након тога тражите од ученика да дају стварне примјере из својих живота када су се сусретали са разним изазовима. Узмите један њихов примјер и онда нека га учесници продискутују у паровима или у већој групи (може и индивидуално свако да представи своје мишљење ако је могуће), а приликом дискусије нека обавезно користе ријечи попут изазов, избор, посљедица. Након дискусије ученици нека гласају за најбољу одлуку.

Сумирајте активност објашњавајући да ако се сусретнемо са неким проблемом, свако мора донијети индивидуалну одлуку. Ипак, могуће је да потраже и савјет од других људи прије него донесу финалну одлуку. Поставите сљедећа питања:

- Гдје још можете примијенити оно што сте научили?
- Хоће ли вам такво резоновање помоћи у стварном животу?

II Уводна активност: „Двије истине и једна лаж“ (25')

Питајте сваког ученика да каже 2 истините изјаве о себи и једну лажну. Група ће погодити које су изјаве биле тачне, а које лажне. У овој активности учествују сви ученици.

III Активност: „Рекламе и масовни Медији“ (35')

Циљ: ученици ће одлучити колико су поуздани и вјеродостојни сви медијски извјештаји користећи већ наведене технике базиране на ситуационој анализи и процјени.

Потребан материјал: слике. Покажите им слике које сте унапријед припремили.



1. Питајте ученике какве поруке носе ове слике? Како рекламе покушавају утицати на нас?
На примјер:

- тако што су пуне боја и „западају“ за око,
- повезују добар живот са производом,
- користе атрактивне људе у рекламама,
- користе ријечи које нас насмијавају, изненађују и побуђују наш интерес.

2. Питајте ученике да ли ове рекламе говоре истину.

3. Питајте учеснике да опишу своју најдражу рекламу и зашто је то тако.

4. Продискутујте каквих још реклама има (ТВ, радио, постери итд). Продискутујте зашто волимо или не волимо неке рекламе и како оне генерално утичу на наше мишљење.

5. На крају, реците им природним тоном: „Много људи имају проблема са тежином. И ја сам скоро имао проблема са тежином. Осим тога имао сам и здравствених проблема такође. Онда је један доктор којег познајем савјетовао да пробам један корејски биљни препарат. Резултати су били врло изненађујући. Изгубио сам осам кила за седам дана и више немам здравствених проблема. Можда вас и чланове ваше породице занима тај лијек. Стварно је диван.“

Касније, ако покажу интерес одиграјте улогу „задовољне муштерије“ на мало убједљивији начин. На крају, када ученици запишу назив лијека и број телефона, реците им истину.

Радионица 4: МОЈИ ПОЗИТИВНИ КВАЛИТЕТИ

Циљ радионице: Охрабрити ученике да препознају своје квалитете и способности и да више вјерују у себе.

Исход учења – ученик ће бити способан да:

- препозна властите квалитете и способности,
- се користи постојећим знањима о идентитету и самопоуздању,
- покуша да ријеша одређене животне проблеме са којима се суочавају његови вршњаци у погледу самопоуздања.

Материјал: Мала лопта, табла са бијелим папиром, маркер, радни лист са понуђеним квалитетима личности.
Трајање: 90 минута

ТЕКСТ ЗА ПРОФЕСОРА

Самопоштовање – школски појам о себи

Самопоштовање ученика појам је с којим се сви који раде са дјецом често сусрећу. Шта је заправо самопоштовање и како се оно код ученика развија? Самопоштовање или свијест о

властитој вриједности јест увјерење које ученици развијају о себи самима. То су процјене о властитим способностима, али и емоционалне реакције на те процјене.

Радионицу можете почети за активностима за загријевање. Ево примјера једне такве активности.

I Активност: „Име – Квалитет“ (15')

Циљ: Ученици се осврћу на своје личне квалитете, добијају више информација о другим ученицима у групи. Осим тога, ова активност помаже да се побољшају памћење, концентрација и пажња.

Инструкција:

Питајте једног ученика да каже своје име и једну личну позитивну особину и онда да лоптицу баци или дода неком другом ученику. Сваког сљедећег ученика питајте да понови име претходника и његову добру особину, а онда каже своје име и своју добру особину и тако док сви не буду учествовали по једном. Можете и закомпликовати ову активност-тражите од ученика да добра особина коју ће споменути о себи мора почињати првим словом њиховог имена.

II Активност : „Позитивни Квалитети“

Циљ: Активност има за циљ да помогне ученицима да истраже своје позитивне квалитете. Осим тога, важно је да ученици одреде како и у којим понашањима се ти позитивни квалитети манифестују. На крају, активност ће помоћи ученицима да развију и оснаже позитиван став о себи.

Инструкција:

Питајте ученике да изаберу са доле понуђене листе њихове карактеристичне квалитете које би жељели да стекну у будућности. Ученици ће објаснити шта им сваки изабрани квалитет значи и одредиће како се сваки од њих манифестује у одређеном понашању. За вријеме активности, питајте ученике да испричају причу како су стекли одређени квалитет.

Листа позитивних квалитета – понашања у којем су ти квалитети манифестовани:

љубазан	На примјер: Помаже пријатељима да изаберу занимање.
весео	
пријатељски настројен	

непоколебљив	
активан	
храбар	
скроман	
осјећајан	
одговоран	
миран	
марљив	
љубазан	
поуздан	
обазрив	
стрпљив	
оптимистичан	
јак	
увиђаван	
добро слуша	
весео	

III Активност: „Прича о једном дјечаку/ дјевојчици“ (30')

Инструкција:

Подијелите ученике у мање групе (по 3 члана) и реците им да направе причу о дјечаку или дјевојчици које је неко лоше третирао и који су имали негативан став о себи (ја сам безвриједан, ја сам лош). Ученици би онда требали направити причу која јасно показује пут којим је тај дјечак/дјевојчица прошао док није добио/ла осјећај властите вриједности и позитивног става о себи.

Потребни материјал: Табла са бијелим папиром, маркер.

По завршетку рада у групама, ученици читају своје приче пред цијелом групом.

IV Активност: „Заједно дијелимо комплименте“ (15')

Циљ: Циљ ове активности је да ученици практично примијене информације добијене током претходне активности, које ће у коначници промовисати њихово самопоуздање.

Инструкција:

Подијелите ученике у парове. Тражите од њих да у 5 минута окарактеришу позитивне особине (понашање, квалитете) особе са којом су у пару. Ученици могу користити властита мишљења о својим колегама, или могу користити она која су кориштена у претходној сесији. Професор води рачуна о времену и прекида их након 5 минута, те наставља активност са

сљедећим учеником. Након завршене активности професор пита ученике како су се осјећали док су причали о другима, као и како су се осјећали док су други причали о њима.

Радионица 5: ОДБРАМБЕНИ МЕХАНИЗМИ ЛИЧНОСТИ

Исходи учења – ученик ће бити способан да:

- разумије појам одбрамбени механизам,
- препозна и наброји одређене механизме одбране,
- разумије примјену одбрамбених механизма.

Средства/материјали за рад: папири, оловке, маркери, бојице, фломастери, табла, одштампане основне информације о одбрамбеним механизмима личности.

Ток активности:

Уводне активности: (10 минута)

Питати ученике да ли су упознати са одбрамбеним механизмима личности и затражити од њих да подијеле своје знање са осталима. Уколико нису, укратко им објаснити да сваки човјек посједује различите одбрамбене механизме, да се они свакодневно јављају у разним ситуацијама како би нас заштитили од осјећаја непријатности, те да је веома важно да научимо нешто о њима како бисмо били у стању да их препознамо и боље разумијемо себе, те ситуације у којима се нађемо.

Маркерима различитих боја, исписати на табли одбрамбене механизме: **ПОРИЦАЊЕ, ПОТИСКИВАЊЕ, РЕГРЕСИЈА, ДИСОЦИЈАЦИЈА, ПРОЈЕКЦИЈА, РЕАКЦИОНА ФОРМАЦИЈА ...**

Главне активности: (30 минута)

Прва вјежба: (10 минута)

Подијелити ученике у парове и рећи им да је потребно да сваки пар смисли кратку причу у којој ће главни лик доживјети неку непријатност. На овај начин могуће је сазнати шта је то што ученици сматрају непријатним ситуацијама. Уколико постоје потешкоће, навести ученицима неколико непријатних ситуација које су честе у њиховим годинама, као што су сљедеће: **добили сте лошу оцјену, оставио вас је момак/оставила вас је дјевојка, родитељи вам се стално свађају ...**

Друга вјежба: (20 минута)

Ученици треба да остану да сједе поред свог пара. Објаснити им да је овога пута потребно да кроз цртеж изразе осјећање за које сматрају да би се јавило код главних ликова из њихове

приче. Такође, навести их на размишљање о томе шта је то што би њихов лик урадио након што се нашао у непријатној ситуацији, чиме ћемо ученике навести на промишљање о самим одбрамбеним механизмима. Рећи им да испод цртежа могу да запишу неке од реакција за које сматрају да би се могле јавити код њихових ликова. За вријеме вјежбе пожељно је да водитељ радионице/професор изврши увид у рад сваког пара како би пратио њихов напредак и помогао им да именују механизам одбране који се јавио код њиховог лика.

Завршна активност: (5 минута)

Отворити кратку дискусију. Тражити од ученика да са осталима подијеле дио из својих прича, тако што ће да именују механизам личности који се јавио код њиховог лика. Разговарати и о томе колико парова је навело исти одбрамбени механизам. Подијелити свим ученицима одштапану лекцију о одбрамбеним механизмима личности, која ће садржати различите примјере за сваки од механизма, што ће их заинтересовати и навести на самостално истраживање.

*Радионицу модификовала/креирала Тамара Томић, студенткиња енглеског језика и књижевности на Филолошком факултету Универзитета у Бањој Луци

Радионица 6: ВЈЕШТИНЕ ПРЕГОВАРАЊА

Циљ радионице: Упознавање са корацима у преговарању и практично коришћење у специфичним ситуацијама. Активности које слиједи ће помоћи ученицима да науче и поправе постојеће вјештине преговарања и постигну своје циљеве.

Исход учења -ученик ће бити способан да:

- на основу конкретних примјера и животних ситуација преговара и постигне своје циљеве.

Материјал за рад: Чајник, вода, пластичне чаше, пластичне кашике, шећер, чај/кафа.

Трајање: 90 минута

ТЕКСТ ЗА ПРОФЕСОРА

Шта је преговарање?

Преговарање је процес доношења одлука кад једна страна није задовољна датом ситуацијом. Добри преговори резултирају да обје стране добију нешто. Вјештина преговарања подразумијева да се једна страна стави на мјесто друге стране и схвати њихов поглед на дату ситуацију. Ово је добро из више разлога:

- Кад поштујете мишљење друге стране, то смањује ризик да ћете рећи нешто што ће изазвати конфликт или повриједити другу страну.
- Ако признате мишљење друге стране, онда ће и они бити вољнији да признају ваше мишљење.

Шта је компромис ?

Компромис укључује попуштање на обје стране. Другим ријечима, ниједна од страна није потпуно задовољна, али ипак обје су на добитку. Конфликт је „добити –изгубити ситуација“, док је компромис „добити-добити ситуација“ гдје су обје стране на добитку.

I Активност: „Попиј шољу чаја“ (20')

Циљ: подијелити информације о преговарању и размислити о важности ове вјештине.

Потребни материјал: чајник, вода, пластичне чаше, пластичне кашике, шећер, чај/кафа.

Напомена: Ова листа ствари може бити стварна или у облику слика.

Инструкција:

Подијелите ученике у 4 мање групе. Дајте чајник и кашике првој групи, воду другој групи, чај/кафу трећој групи, а шоље и шећер четвртој групи. Задатак групе је да попију чај или кафу. Група која скупи све састојке неопходне за попити чај или кафу је побједник.

Користите ова додатна питања да дискутујете ову активност:

- Шта вам је помогло да скупите све састојке?
- Како сте успјели да испуните свој циљ?
- Зашто нисте успјели да скупите све потребне састојке?
- Шта је група требала да учини да испуни циљ?

II Активност: „Наранџа“ (30')

Циљ: Вјежбати вјештину преговарања. Мисли о вербалним баријерама у комуникацији.

Инструкција: Подијелите ученике у 2 групе и дајте посебне инструкције свакој групи.

Инструкција за прву групу: „Ви сте доктори. Ваша болница има посебан лијек за АИДС који је јединствен и нема га нигдје друго на свијету. Треба вам кора од наранџе да бисте припремили тај лијек за употребу. Замислите да је комплетан засад наранџе пропао ове године и остала је само још једна кутија наранџи. Ваш задатак је да набавите ту кутију наранџи. Морате набавити цијелу кутију, не пола.“

Након што дате инструкције изаберите по једног члана из сваке групе и ставите их у пар. Реците им да преговарају на начин да су обоје доктори и да обоје требају набавити кутију наранџи.

Дајте ученицима 10 минута за преговарање а онда им поставите питања написана доле у тексту.

Финална питања:

- Јесте ли успјели да преговарате?
- Шта сте жељели да добијете?
- Шта је ваш опонент желио да добије?
- Шта вас је ометало током преговора?
- Шта вам је помогло током преговора?
- Шта сте научили кроз ову активност?

Након активности, сумирајте тему и подсетите ученике да је преговарање најбољи начин да се избјегне конфликт. Питајте их да промисле и продискутују о другим позитивним ефектима које нам преговарање може донијети.

III Активност: „Преговарање – Интерактивна лекција“ (30')

Кораци у преговарању

КОРАК 1

Идентификујте проблем – Упитајте се: „Која је суштина проблема? Реците оно што осјећате користећи Ја-изјаве.“

Питајте ученике: Осјећате ли се напето? Да ли започињете расправе? Да ли осјећате да не разумију ваш став о неком питању? Да ли имате различито мишљење о неком питању?

КОРАК 2

Слушајте: „Питајте вашег опонента да подијели своје мишљење о датом проблему. Пажљиво га слушајте док говори да сазнате шта жели. Размислите зашто ученик има такав став.“

Реците ученицима да формирају своју позицију као и своје мишљење о ставу друге особе.

КОРАК 3

Рефлексија: „Реците ученику шта сте разумјели како би били сигурни да сте разумјели.“

КОРАК 4

Размишљајте заједно: „Заједно размислите о што више идеја које би могле бити рјешење вашег проблема. Слушајте коментаре вашег опонента.“ *Реците ученицима* да прате говор тијела и изглед. Упитајте се: „Да ли ми мој опонент покушава изаћи у сусрет тако да и ја будем задовољан на крају? Можда се мој опонент осјећа неугодно, уплашено?“

КОРАК 5

Договор: Постигните договор о рјешењу ситуације. *Не заборавите* да понекад морате пристати на компромис.

КОРАК 6

Покушајте поново: „Ако се нисте успјели договорити, почните поново!“ *Објасните ученицима да се не требају договорити прије него су стигли да компромис који постигну задовољава мишљења и осјећања обје стране.*

То све може изгледати овако:

1. Идентификуј проблем
2. Слушај
3. Рефлексија
4. Мислите заједно
5. Договор
6. Покушај поново

Питања за дискусију (10')

- Шта сте научили кроз фазе преговарања?
- Како вам је преговарање помогло да добијете оно што желите?
- Да ли мислите да је тешко користити ову вјештину?
- У којој сфери вашег живота ће вам преговарање највише користити?

Реците ученицима да напишу кораке преговарања на картице, охрабрите их да чувају те картице у џепу и помозите и осталима да то учине. Након тога реците ученицима да размисле о ситуацијама кад су могли преговарати. Ако им је тешко да се сјете таквих ситуација, понудите им следеће примјере:

Нпр. „Речено вам је да радите задаћу, али ви желите да гледате ваш омиљени ТВ програм или се дописујете са пријатељима на друштвеним мрежама и пратите шта се дешава.“

Покушајте са ученицима фазе преговарања у датим ситуацијама. Напишите одговоре групе на таблу. Прекројите кораке преговарања у датим ситуацијама према постојећим корацима.

Радионица 7: КАКО МОЖЕМО КОНТРОЛИСАТИ БИЈЕС И НЕМИРЕ У АДОЛЕСЦЕНЦИЈИ

Циљ радионице: Упознавање са разлозима због којих се јављају бијес и немири у адолесценцији и последицама које реакције тога могу имати у свакодневном понашању.

Исход учења – ученик ће бити способан да:

- идентификује узроке бијеса који могу бити различити код различитих особа,
- уочи најчешће разлоге властитог бијеса и како га контролисати,
- уочи позитивне и негативне ефекте изазивања бијеса.

Материјал за рад: Чарт папир, папир А4 формат, фломастери/бојице, папир и оловке, Радни листови за ученике.

Трајање: 90 минута

ТЕКСТ ЗА ПРОФЕСОРА

Мозгалица и мини-лекција (25')

Радионицу почните мозгалицом. Питања:

- Шта знаш о бијесу и немирима у адолесценцији?
- По вашем мишљењу, шта значи управљање бијесом и немирима?

Напишите мишљења ученика на табли и онда дајте сљедеће информације: Објасните ученицима да су бијес и немири урођена емоција. Не треба мислити да је погрешно и недопустиво наљутити се. Ипак, у исто вријеме треба нагласити да ако се буре и немири не контролишу, особа може постати агресивна и повриједиће друге или себе. Оно што буру и немир чини различитим од агресивности је то да је агресивност непожељни (нежељени) резултат буре и немира. Да би се избјегао негативни ефект тога, ученик треба идентификовати сљедеће:

- ситуације које изазову бијес и немире,
- реакције тијела на бијес и немир,
- мисли које претходе осјећају бијеса и немира,
- ствари које ученик ради кад је узнемирен,
- позитивни и негативни ефекти изражавања бијеса и немира.

Активност: „Понашање које боли“ (35')

Реците ученицима да сједну у круг. Започните активност са сљедећом фразом: „Господин Драган се наљути када...(нпр. када га називају погрдним именима).“ Тражите од ученика да понове ову фразу и дају друге разлоге зашто се господин наљути нпр. „господин Драган се наљути када га пробуде или када му дају разне надимке.“ Сваки сљедећи ученик понавља фразу, претходни разлог зашто се наљути и онда даје нови разлог зашто се наљути. Активност ће се завршити када сви у кругу по једном понове фразу и именују разлоге. Неки други разлози могу бити:

- Кад се на њега галами.
- Кад има превише посла.
- Кад је гладан или кад нема новца....

Тражите од ученика (који сједе у кругу) да се присјете кад су задњи пут били љути. Ако је разлог томе била нека особа, нека не изговоре име особе која их је разљутила, нити испричају

шта се догодило након тога. Они то могу представити овако: „Јуче сам се наљутио кад је неко показао прстом на мене и исмијавао моју одјећу.“

Напишите све разлоге које ученици наведу на табли. Уколико се неки разлог понови, не пишете га два пута, него га само означите још једном.

Тражите од ученика да се сјете два разлога због којих постану екстремно бијесни. Сваки ученик нека направи листу разлога и (уз професорову помоћ ако је то потребно) означи два најјача разлога за бијес.

Примјери:

- Кад не успијем завршити све школске активности. +
- Кад ме мама критикује. ++
- Кад имам превише задаће да урадим. +++
- Кад ме изазивају и обраћају ми се ружним ријечима. ++++++
- Кад неко краде ствари које су нам потребне .+++++++

На крају поставите сљедећа питања за дискусију:

- Постоји ли ико ко се никад не наљути ?
- Можете ли добро рјешавати проблеме кад сте љути?
- Шта је добро у вези тога кад си љут?
- Шта је лоше у вези тога кад си љут?

Напишите (или искажите симболима) одговоре на табли. Кад сумирате одговоре, подвуците негативне ефекте и ризике повезане са исказивањем бијеса на агресиван начин.

Активност: „Нацртати бијес“ (20')

Реците ученицима: „Нацртајте бијес на начин како га ви замишљате.“ Охрабрите ученике да подијеле са остатком одјељења своја искуства, импресије, мишљења и изазове везане за начине исказивања бијеса.

Активност: „Шта се догоди кад се наљутимо?“ (10')

Реците ученицима: „Данас ћемо причати о томе шта се догоди у нашем тијелу кад се наљутимо. Размислите о томе и реците ми шта вам се догоди са тијелом кад вас обузда бијес и љутња.“ Напишите одговоре ученика на таблу и онда им објасните сљедеће:

- „Срце почне убрзано куцати“
- „Дишемо брже“
- „Жига нас око срца“
- „Остајемо без даха“
- „Тресемо се“
- „Знојимо се“

Информације о Бијесу

Што смо љући, јача је и реакција нашег тијела. Штавише, што је јача реакција тијела, све смо љући. Како бисмо научили да будемо што мање љути, ми морамо научити да опуштамо наше тијело. Што смо опуштенији, то ће нам мисли и осјећања постајати позитивнија. Тако ћемо научити да се опуштамо.

Радионица 8: АДОЛЕСЦЕНЦИЈА И ВЈЕШТИНЕ КОМУНИКАЦИЈЕ

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- дефинише појам адолесценција и уочи шта адолесценти имају заједничко (препознају сличности у укусима, интересовањима и хобијима),
- препозна позитивне животне вриједности, како их те вриједности могу усмјерити као адолесценте суочене са изборима и изазовима на путу одрастања,
- препозна промјене које му се дешавају у периоду адолесценције,
- упозна појмове континуитет и дисконтинуитет у развоју.

Средства/материјал за рад: папир, оловка, фломастери или бојице, хамер папир, стикери у двије боје, радни лист „Облак промјена“.

Ток активности:

Уводне активности:

Прича о имену - свако каже како се зове и нешто о свом имену: шта значи име, како га је добио, да ли му се свиђа, да ли би га мијењао и слично.

Цвјетање - ученици се подијеле у парове. Особа А чучне и склупча се као чаура, а особа Б има задатак да је мази, милује, тепа, да би се чаура расцвјетала. Особа А реагује на оно што ради особа Б тако што се све више и више отвара, подиже и расцвјетава.

Игра је завршена када се особа А „расцвјета“. Послије тога мијењају улоге и игра се понавља. Слиједи размјена у групи: ученици коментаришу да ли им је игра пријала, како су се осјећали.

Коментар професора:

Ова игра је слична стварном животу - када добијемо оно што нам треба, подршку и њежност, растемо. Посебно је то важно у доба адолесценције.

Са ученицима разговарати о томе шта је то адолесценција и подсјетити их на дефиницију.

Адолесценција је шири појам од пубертета. Она може почети прије него што започне пубертет и завршава се више година након што се пубертет заврши. Овај појам се односи на период преласка из дјетињства у одрасло доба. Важно је да се појам пубертет и адолесценција не користе један умјесто другог, јер је **пубертет биолошки процес**, а **адолесценција биолошки, психолошки и социјални процес**. Свјетска здравствена организација дефинише адолесценцију као период између 10. и 19. године.

За период ране адолесценције везују се честа промјена расположења и емоционална нестабилност услјед промјена расположења и емоционална нестабилност услјед промјене у функционисању хормона. Како се адолесценти приближавају одраслом добу, тако емоције постају стабилније. У овом периоду ти се чини да не можеш да контролишеш своја осјећања. Али ако знаш шта да очекујеш и зашто се то догађа, може ти бити лакше да пребродиш.

Питати ученике када више осјећају промјене везане за период адолесценције, сада или претходне године.

Главне активности:

Прва активност (ЈА НЕКАДА, ЈА САДА и ЈА У БУДУЋНОСТИ):

Ученицима рећи да размисле о томе какви су били некада (Ја некада), какви су сада (Ја сада) и какви ће бити за пет година (Ја у будућности). Имају задатак да та различита ЈА представе цртежом, користећи боје, облике, симболе.

Након тога, слиједи размјена у кругу, гдје сваки ученик представља свој цртеж и објашњава га. Професор подстиче групну дискусију питањима:

- Шта се све промијенило у начину на који опажате себе?
- Које промјене су за вас најважније?
- Да ли има нешто, што се није промијенило, што остаје исто упркос времену?
- Да ли су те промјене нагле и бурне, или споре и постепене?
- Да ли околина примјећује те промјене?

Друга активност (ШТА МИ ПОМАЖЕ/СПРЕЧАВА МЕ ДА СЕ МИЈЕЊАМ?):

Професор вертикалном линијом подијели таблу или хамер папир на два дијела, изнад једног дијела напише:

Шта ми помаже да се мијењам?, а изнад другог дијела: **Шта ме спречава да се мијењам?**

Ученици се дијеле у мале групе и имају задатак да размисле о томе шта им све помаже у процесу промјене, а шта је то што може да их успори, или спута. Добијају стикере у двије боје, на једнима испишу шта их све спутава, а на другима шта им помаже у процесу промјене. Након тога слиједи размјена у великој групи гдје представници групе излазе, прочитају подржавајуће/отежавајуће факторе и залијепе их на таблу/хамер папир.

Водитељ подстиче дискусију питањима:

- Који су најчешћи подржавајући/отежавајући фактори?

- Зашто је промјена важна?
- Да ли је лако мијењати се, зашто неко не жели да се мијења?
- Да ли се плашимо промјена?

Коментар професора:

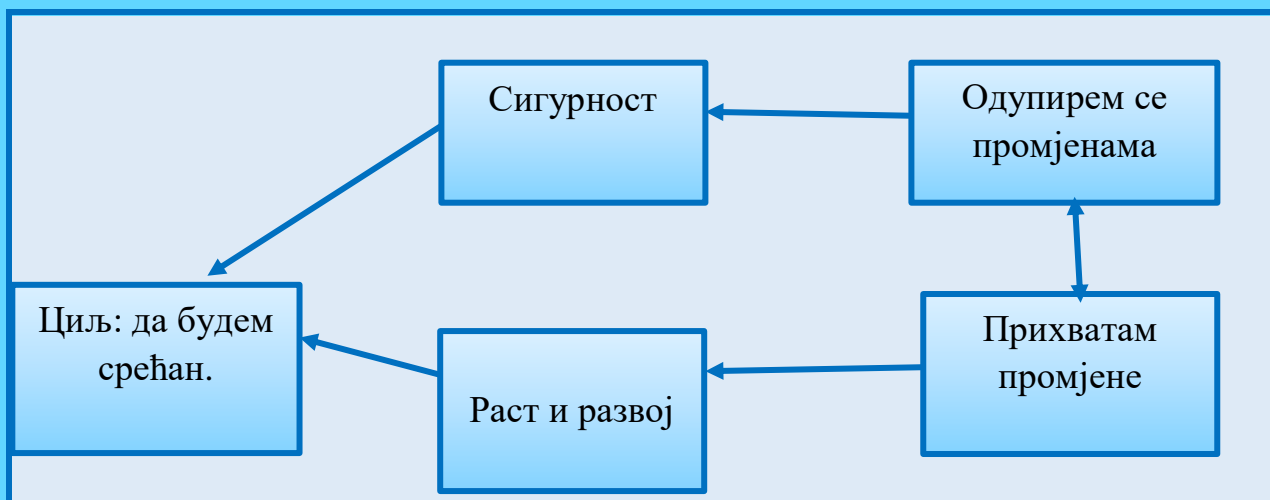
Црта на табли облак и коментарише стратегије суочавања са промјенама, користећи материјал за ученике „Облак промјена“. Да бисмо били задовољни и срећни, потребно нам је да напредујемо (потреба за растом и развојем), али и да се осјећамо сигурно и заштићено (потреба за сигурношћу). Уколико изаберемо да задовољавамо потребу за развојем, онда прихватамо промјене и мијењамо се, а уколико нам је важнија потреба за сигурношћу, бирамо да се не мијењамо, одупиремо се промјенама. Процес одрастања представља учење о томе како да те двије потребе доведемо у равнотежу, тј. да у исто вријеме и напредујемо и да се осјећамо сигурним.

Завршна активност:

Игра „Талас од руку“: Ученици добијају инструкцију да стану у двије колоне и направе шпалир. Подигну руке у висини рамена тако да се благо додирују врховима прстију. Особа на почетку шпалира, протрчава кроз њега (важно је да руке које чине шпалир буду опуштене како би особа могла да протрчи кроз њих као кроз талас). Када заврши, стаје на крај шпалира са испруженим рукама и чека сљедећег ко ће пролетјети кроз шпалир. Игра траје док сви учесници не протрче кроз шпалир. Ученици коментаришу како им се допала активност, да ли су примијетили различите стратегије протрчавања кроз шпалир (опрезно, стидљиво, уплашено, опуштено, храбро, итд.).

Прилози за час: Радни лист „Облак промјена“

Радни лист „Облак промјена“



Радионица 9: МОЈЕ ЖЕЉЕ И ГРАНИЦЕ (СИСТЕМ ВЛАСТИТЕ ВРИЈЕДНОСТИ)

Исходи учења - ученик ће бити способан да:

- објасни шта представља систем вриједности,
- дефинише појам *вриједност* и појам *особина*,
- објасни какве све вриједности посједујемо,
- разумије начине на које се гаје/развијају вриједности, начине бирања пожељних особина, поступке у избору вриједности којима тежимо,
- развије позитиван однос према вриједностима других ученика,
- препозна и разумије различите врсте вриједности и особина код различитог пола,
- развије позитиван однос према себи и својим вршњацима у систему вриједности,
- препозна своје вриједности и себе посматра у оквиру својих жеља и граница,
- уочи/повуче паралелу између жеља и личне вриједности.

Средства/Материјал за рад: папири, оловке, лаптоп, пројектор, табла, слике, наставни лист.

Ток активности:

Уводне активности:

Активност: Brainstorming или „Олуја мозгова“ (метода проналаска идеје)

Ученици сједе у кругу, а професор им каже да без пуно размишљања кажу шта им прво падне на памет кад кажу ВРИЈЕДНОСТ ЈЕ ... Ученици своје „блиц“ одговоре изговарају наглас. Након изговорених идеја о појму вриједности кратко се разговара о томе да ли су сви одговори слични или различити. Након тога наставник задаје нови појам, а то је појам ОСОБИНА ЈЕ..., након чега неколицина ученика (не морају сви) изговара идеје о појму особина.

Главне активности:

Наставник сваком ученику даје радни лист на којем су постављена три питања/тврдње. Прије него што ученици почну одговарати на питања/тврдње професор ће ученицима кратко објаснити шта значи тј. шта се подразумева под одређеним животним стилем: глобални, структурално - национални, позиционо - супкултурални и индивидуални. Након што ученици одговоре на питања/тврдње, резултати сваког питања/тврдње појединачно се сумирају, записују на табли или паноу и прави се збирна листа с најучесталијим одговорима.

Прво питање/тврдња:

Наброј четири особине које највише цијениш.

Након сумирања одговора, води се разговор о томе:

- Које су особине које цијене дјечаци, а које цијене дјевојчице?
- Има ли разлике у бирању пожељних особина код дјевојчица у односу на дјечаке?
- На који се начин особине вреднују код дјевојчица, а на који код дјечака?

Друго питање/тврдња:

Од десет набројаних вриједности, определијели се за три које највише цијениш у животу:

- љубав,
- добро здравље,
- племенитост,
- другарство,
- знање,
- успјех у школи,
- много новца,
- поштење,
- љубав према домовини,
- _____ нека по твом избору.

Професор биљежи одговоре на хамеру и то црвеном бојом одговоре од дјевојчица, а плавом бојом одговоре од дјечака, потом разговара са ученицима тако што их подстиче питањима:

- Које су то вриједности које су препознате у групи?
- Да ли се вриједности дјечака разликују од вриједности дјевојчица?
- Да ли се вриједности могу мијењати под утицајем друштва?

Треће питање/тврдња:

Пред тобом се налазе четири понуђена животна стила, а ти изабери један којим тежиш и о којем машташ:

- **Глобални**
- **Структурално – национални**
- **Позиционо – супкултурални**
- **Индивидуални**

Записати најчеште изабрани стил живота и са ученицима поразговарати о одговорима на питање о животном стилу којем теже, али са акцентом да се надовежу на систем личне вриједности из претходних питања. У том оквиру будити самосвијест властитих граница, жеља, схватања могућности да се границе могу помијерати ако смо свјесни својих вриједности у односу на друге. Ученике усмјерити на правилно и рационално правилно

постављање својих животних циљева и да теже развијању позитивних вриједности личности.

Завршне активности:

Упоредити одговоре ученика с почетка активности и с краја часа и увидјети јесу ли се десиле промјене у промишљању и познавању вриједности.

Прилог: Наставни лист

1. Наведи четири особине које највише цијениш:

2. Од десет набројаних вриједности, одредијели се за три које највише цијениш у животу: **љубав, добро здравље, племенитост, другарство, знање, успјех у школи, много новца, поштење, љубав према домовини, (још нека по твом избору).**

3. Пред тобом се налазе четири понуђена животна стила, а ти изабери један којем тежиш и о којем машташ (професор објашњава стилове):

1. Глобални
2. Структурално – национални
3. Позиционо – супкултурални

*Радионицу модификовала/креирала студент Неђица Мијајловић

4.7. ТЕМАТСКА ЦЈЕЛИНА: МЕЂУЉУДСКИ ОДНОСИ И ВЈЕШТИНЕ КОМУНИКАЦИЈЕ

За тематску цјелину *Међуљудски односи и вјештине комуникације* предложено је двадесет и седам (27) модела педагошких радионица, од којих **тринаест (13)** модела за други разред, те **по седам (7) модела** радионица за трећи и четврти разред. Дефинисани исходи учења за наведену тематску цјелину о младима и образовању, у склопу програма васпитно-

образовног рада у одјељењској заједници, могуће је остварити кроз реализацију садржаја и активности који су предложени у педагошким радионицама. За реализацију одређених радионица предложен је оријентациони временски оквир од 45 минута, 90 минута, па чак и 110 минута, али професор има потпуну слободу, да то мијења, што ће зависити од тога да ли ће бити реализоване све понуђене активности у оквиру конкретне педагошке радионице. За неке од педагошких радионица професорима је остављено да процијене колико времена им треба за реализацију одређеног модела радионице. У одређеним случајевима професор ће модификовати или допунити првобитни модел (што је чак и пожељно), те ускладити одређене активности потребама одјељења и самих ученика, што ће захтијевати и усклађивање временског трајања реализације таквог модификованог модела радионице. За одређене радионице треба планирати и више од једног часа, уколико постоји интересовање, као и потребе за реализацијом одређене теме.

4.7.1. Модели радионица за ДРУГИ разред - МЕЂУЉУДСКИ ОДНОСИ И ВЈЕШТИНЕ КОМУНИКАЦИЈЕ

Радионица 1: САМОПОУЗДАЊЕ

Исходи учења - ученик ће бити у стању да:

- активно учествује у радионици „Самопоуздање“,
- индивидуално напише афирмативни сценарио,
- развије поруке самопоуздања.

Средства/материјал за рад: папир А4 формата, Материјал „Поруке које шаљем себи“.
Вријеме предвиђено за рад: 45 минута

Ток активности:

Уводне активности:

Разговарати са ученицима о томе шта је самопоуздање, шта се подразумијева под овим појмом, на који начин можемо јачати своје самопоуздање. Можемо мотивисати ученике са полазним цитатом: „САМОПОУЗДАЊЕ ЈЕ ПРВИ УСЛОВ ЗА ВЕЛИКЕ ПОДУХВАТЕ“ (Семјуел Цонсон). Напишите овај цитат на табли.

Пустите ученике да слободним асоцијацијама промишљају и дискутују на ову тему.

Особа са здравим самопоуздањем више ужива у сопственом животу, зна да ужива у садашњем тренутку и генерално је можемо сматрати срећнијом. Потребно је да упознамо себе и своју јединственост изнутра што чини основу доживљаја да је *ОК* бити оно што јеси.

Главне активности:

Реците ученицима да моћ позитивног размишљања није тајна – посебно ако размишљамо о себи и својој способности да рјешавамо проблеме, испуњавамо циљеве, проживљавамо тешке тренутке и завршавамо оно што смо започели. Али је важно да знамо ако о себи говоримо позитивно, стичемо позитивна увјерења. Позитивна увјерења воде позитивним ставовима и осјећањима према себи и другима. Позитивни ставови и осјећања подстичу позитивно понашање. Успјешни, способни, компетентни људи најчешће подстичу сами себе. Не заносе се („Ја сам најбољи!“), већ често охрабрују („Могу ја то!“).

Подијелите ученицима папире А4 формата и замолиите их да свако за себе напише кратак сценарио за афирмативно размишљање о себи и да га чувају у својим свескама или торбама. Примјер: „Знам да ово могу. Способан сам за то. Ако се заглавим, могу да потражим нечију помоћ. Могу да успијем.“

Завршна активност:

Подстакните ученике да се сами јављају и прочитају своје афирмативне сценарије пред одјељењем. Бодрите ученике да дају аплаузе излагачима својих сценарија.

На крају подијелите ученицима примјерке материјала „Поруке које шаљем себи“, који наводи неколико кратких изјава којима ученици могу да се служе да би рекли нешто афирмативно о себи. Прочитајте их наглас и предложите ученицима да сачувају списак, те да се често враћају на њега. Ученици могу изабрати двије или три изјаве са списка, записати их на картици димензија 7x12 cm и нека ту картицу носе у џепу или торби, а такође, могу да запишу и сопствене изјаве.

Поруке које шаљем себи

Ја сам добра особа.

Заслужујем да се према мени опходе љубазно и с поштовањем.

Ја сам посебна и јединствена особа.

Ја сам креативна и талентована особа.

Могу да поставим циљеве и да их достигнем.

Умијем да рјешавам проблеме.

Могу да замолим друге за помоћ.

Имам право да будем несавршен.

Имам право да правим грешке.

Свако прави грешке.

Могу да учим на својим грешкама.

Вриједим и вриједан сам пажње. Баш овакав какав сам.

Могу ово да пребродим.

Учим и растем.

Нисам сам.

Добро сам.

Ја сам снажна и способна особа.

Иако се тренутно не осјећам добро, ускоро ћу бити боље.

Умијем да будем стрпљив са собом.

Снаћи ћу се.

Ја то могу.

Успјећу.

Могу да покушам поново.

Могу да очекујем најбоље од себе.

Ја сам храбра и одважна особа.

Вјерујем у себе.

Не бојим се.

Радионица 2: БУДИМО ДУХОВИТИ

Исходи учења - ученик ће бити у стању да:

- активно учествује у радионици,
- се осјећа дијелом групе,
- испољи властити стил духовитости,
- појача своје самопоуздање.

Материјал за рад: Велика тегла за зимницу, папирићи – стикери.

Вријеме предвиђено за рад: 45 минута

Ток активности:

Уводне активности:

Најавите циљ данашњег рада. Реците ученицима да је тема данашњег часа хумор, те да ће у главном дијелу часа бити пуно смијеха и креативног рада.

Хумор људима помаже да се осјећају добродошло, прихваћено и цијењено. Смијех може на нас да дјелује како физички (повећава респираторну активност, размјену кисеоника, мишићну активност и убрзава пулс; подстиче кардиоваскуларни систем и симпатички

нервни систем; све ово води позитивном биохемијском стању), тако и ментално (смањује стрес, побољшава емотивно стање и расположење, гради самопоуздање).

Главне активности:

Подијелите ученицима мале папирџе или стикере који могу да се пресавију. Ставите на сто велику теглу за зимницу. Реците ученицима да ће ова тегла бити тегла вашег одјељења пуна смијеха. Њихов задатак је да теглу напуне вицевима које ће свако за себе исписивати на папирџима. Прије писања вицева успоставите неколико правила:

- Нема увредљивих вицева.
- Нема вицева са предрасудама.
- Нема непристојних и неукусних вицева.
- Испод вицева нека се ученик потпише.

Узмите виц из тегле (или то може да учини неки ученик) и прочитајте га наглас. Можете направити и такмичење у причању вицева. Можете успоставити и правило у одјељењу да сваки дан прочитате/испричате по један виц.

Завршна активност:

Поразговарајте са ученицима о томе каква је разлика када се смијемо неке и када се смијемо са неким. Поставите им ова или слична питања:

Када треба да се смијемо?

- Када не треба да се смијемо?
- Да ли има ситуација у којима смијех може некога да повриједи? Како може да повриједи?
- Да ли има ситуација када смијех може да помогне? Када може да помогне?

Питајте ученике како су се осјећали на данашњој радионици.

Радионица 3: ТЕХНИКЕ КОЈЕ ПОМАЖУ ДА СЕ ИЗГРАДИ САМОПОУЗДАЊЕ

Исходи учења - ученик ће бити у стању да:

- активно учествује у радионици,
- усвоји технике које помажу да се изгради самопоуздање.

Средства/материјал за рад: 8 великих хамер папира, маркери, папири са одштампаним техникама. Вријеме предвиђено за рад: 45 минута

Ток активности:

Уводне активности:

Најавите циљ данашњег рада. Реците ученицима да ћемо на данашњој радионици говорити о самопоуздању и техникама које нам могу помоћи да изградимо боље самопоуздање. Истаћи да самопоуздање није особина/црта са којом се рађамо. Оно се стиче и гради на основу нашег опажања, искуства, из ситуације у ситуацију, али се исто тако и губи. Основе чврстог самопоуздања и сигурности су, првенствено, здрави и топли породични односи и односи са вршњацима. Међутим, очекивано је да се несигурност јавља и уколико су ти услови испуњени, што нарочито може бити изражено у адолесценцији.

Слика о себи или спознаја себе је то како видимо себе, како описујемо себе и своја унутрашња стања. Спознавање себе тежак је и сложен задатак. Дијете почиње са спознајом себе већ у првим мјесецима живота, када гради повјерење у своје родитеље. Оно упознаје себе игром, а однос према себи гради највише на основу родитељског реаговања, коментара које му одрасли упућују, онога што родитељи о њему мисле и вербализују, када и како га хвале, када и због чега га куде.

Када дијете има здрав, позитиван однос према себи, позитивну слику себе, оно познаје себе, познаје своје најбоље и најслабије стране, познаје своје предности и ограничења, зна шта може, а шта не може, зна у чему је добро, и шта још треба да научи... Прихвата себе таквим какво јесте, воли себе. Постоји много техника којима можемо да утичемо како би наше самопоуздање ојачали. Данас ћемо се упознати са некима од њих.

Главне активности:

Подијелите ученике у групе. Свака група треба да добије по један хамер папир и папир на коме ће писати основне технике за јачање самопоуздања. Задатак сваке групе је да добро проучи технику коју је добила и да на хамер папиру цртежом, стихом, кратком причом, или на неки други начин представе добијену технику. Свака група треба да одабере представника (једног или више њих) који ће на крају рада, презентовати добијену технику.

Рад ученика на хамер папирима.

Прилог: Технике за јачање самопоуздања

ПРВА ТЕХНИКА – ПРОМЈЕНА ФОКУСА

Односи се на преусмјеравање властите пажње са недостатака, мана и слабости на личне снаге, врлине и потенцијале. Некада увид у сопствене позитивне особине изостаје, па треба да се мотивишемо. Неки од начина на које то можемо постићу су:

- да напишемо своје позитивне особине,
- да записујемо биљешке или водимо дневник о својим добрим дјелима, успјесима, лијепим догађајима, осјећањима,

- да дефинишемо фразе и поруке које нас мотивишу,
- да тражимо вербалну подршку од особа од значаја,
- и да нам, када почнемо губити самопоуздање, претходно наведено послужи као подсјетник на сопствене квалитете.

ДРУГА ТЕХНИКА – УЧЕЊЕ ПО МОДЕЛУ

Посматрајући узоре и њихово понашање, по моделу социјалног учења можемо обликовати и нас саме. У дјечијем раздобљу, модели су блиске особе (родитељи, рођаци, учитељи), па зато и они сами треба да раде на себи. У адолесценцији се то мијења па модели постају вршњаци, старија браћа и сестре, познаници, познате личности. Код оних који се баве спортом, корисно је да модел буду успјешни спортисти, односно њихово понашање када побјеђују, када губе, колико труда улажу. Такође, за њих је битан модел и сам тренер. Неопходно је да родитељ буде упознат са тим на кога се дијете угледа, будући да и то може бити узрок даљих проблема. Ако примјетите да ваш друг/другарица развија погрешна увјерења везана за спољашњи изглед, да усваја погрешне вриједности, да има погрешну перцепцију себе и свијета око себе, помозите му/јој да изгради здравију слику, која ће позитивно утицати и на самопоуздање. Потражите помоћ педагога или психолога у вашој школи.

ТРЕЋА ТЕХНИКА – ИЗЛАЗАК ИЗ ЗОНЕ КОМФОРА

Свака већа промјена утиче на то да се, природно, јавља страх од непознатог. Тако, на примјер, дјеца која су презаштићена, са поласком у школу, у новој средини са редовним обавезама и захтјевима, могу доживјети велику несигурност. Тај осјећај се јавља као посљедица тога што им је све било пружено „на изволите“, а онда одједном мора да се боре само за себе и доказују. Дјеци треба омогућити разна искуства, кроз која доживљавају и успјехе и неуспјехе, подстицати одговорност и радну навику, дружење са различитом дјецом. Тако се учи и способност суочавања са стресом, што је битно за развој самопоуздања. Покушај у својој средњој школи да пронађеш другачије вршњаке од себе и да упознаш њихов свијет, који је различит од твог.

ЧЕТВРТА ТЕХНИКА – ВЛАСТИТО ПОСТУПАЊЕ

Ова техника подразумијева „глумљење самопоуздања“. Сигурност се на овај начин стиче као посљедица понашања. То значи да, на примјер, када се осјећамо несигурно, својим држањем одглумимо сигурност – исправимо кичму, гледамо испред себе или саговорника у очи, говоримо јасно и гласно – што повећава и шансу да се сигурност интернализује. На

тај начин се може увјежбавати и брже доношење одлука, исказивање својих жеља, истицање својих врлина.

ПЕТА ТЕХНИКА - ВИЗУЕЛИЗАЦИЈА

Ово је ефикасан поступак за превазилажење треме. Подразумијева осмишљавање ситуације и увјежбавање властитог понашања у њој. На примјер, ако дијете научи рецитацију напамет, без грешке, и зна код куће да је интерпретира наглас без замуцкивања, биће једноставније да је тако исприча и пред одјељењем – биће сигурније у себе када зна да зна. Додатно, своју сигурност може увјежбавати и тако што ће рецитовати својим друговима прије наставе.

ШЕСТА ТЕХНИКА – САМОГОВОР

Подразумијева да научиш да сам себи дајеш поруке у одређеним ситуацијама, које могу бити у облику похвале, критике, коментара, изговорене гласно или у себи (унутрашњи самоговор). Самоговор који је усмјерен ка задатку и охрабрујући, може бити значајан за јачање самопоуздања посебно у ситуацији када се појачава несигурност. Међутим, ако је превише негативан, обесхрабрујући и усмјерен на грешке, дјелује блокирајуће и штети самопоуздању. Поруке које дајемо себи треба да буду кратке и јасне, треба их увјежбавати и често примјењивати како би биле ефикасне.

Разликују се три врсте порука:

1. емоционалне („интересантно ми је ово што учим“)
2. техничке („исправи рамена, говори гласно“)
3. фокусиране на неки претходни успјех („била сам прва на такмичењу из овог предмета“).

СЕДМА ТЕХНИКА – САМОПОУЗДАЊЕ КАО ЛИЧНА ОДЛУКА

Ова техника се базира на свјесној одлуци да желиш да ојачаш своје самопоуздање, и обједињујеш неке од претходно описаних поступака. Када се постави такав крајњи циљ, то утиче на то да будеш сам по себи боље фокусиран и више мотивисан. Поступак тече овако: постављање циља – визуализација – самоговор. Дефиниши оно што желиш да постигнеш (на примјер, да немаш трему док одговараш историју), затим замисли себе и своје понашање у одређеној ситуацији (преслишавај се сам или уз помоћ родитеља или вршњака, тако што стојиш и причаш наглас), а када се „спетљаш“ говори себи: „ја то знам“, „концентриши се“, „усредреди се на питање умјесто на трему/буку у одјељењу“, и слично.

ОСМА ТЕХНИКА – ЗАМИЈЕНИ НЕГАТИВНУ ПОЗИТИВНОМ РЕЧЕНИЦОМ

УМЈЕСТО:	РЕЦИ СЕБИ:
„Нисам довољно паметна за то“.	„Научићу како се то ради“.
Никада немам довољно времена за све ...	Направићу листу приоритета и тако се организовати.
То је губљење времена.	Уложићу вријеме у нешто што је заиста вриједно.
Никада нећу напредовати у овоме што радим.	Покушаваћу све док не успијем.
Нико не жели да прича са мном.	Обратићу се прва.
То није мој посао.	Биће ми драго да преузmem одговорност.
Сувише је неизвијесно.	Ризиковаћу. Ко не рескира, не добија.
Никада нећу бити најбоља.	Ако не пробам никада нећу сазнати.
Боље да неко други то ради.	Спремана сам да научим нешто ново.
То је већ довољно добро и без мене.	Пробаћу да сазнам колико сам добра у овоме.
Већ сам све покушала.	Научила сам нешто из својих искустава.
Немам снаге за то.	Ја хоћу и могу то да урадим!

Завршне активности:

Излагање представника групе. Разговор о томе како су се осјећали док су радили на задатку.

Радионица 4: ЕФИКАСНО ПРЕГОВАРАЊЕ

Исходи учења - ученик ће бити у стању да:

- разумије појам преговарања,
- идентификује основне карактеристике ефикасног преговарања.

Средства/материјал за рад: Питања за самопроцјену вјештог преговарача.

Вријеме предвиђено за рад: 45 минута

Ток активности:

Уводне активности:

Најавите циљ данашњег рада. Реците ученицима да ће данас научити нешто ново о вјештини преговарања. Питајте их шта је то за њих преговарање и замолите да опишу укратко

ситуације у којима су морали да преговарају. Да ли су у томе били ефикасни и како су то постигли?

Главне активности:

Нагласите ученицима зашто је важно да што успјешније представе свој случај или неку идеју, нарочито када дође до конфликтних ситуација. Неопходно је да усавршимо нашу вјештину преговарања ради проналажења рјешења одговарајућег за обе стране, не само у конфликтима, већ у свим ситуацијама у којима је битно утицати на људе, те направити позитивне и конструктивне односе.

„Људи се у основи разликују. Разни људи желе различите ствари, разликују се по својим мотивима, сврси, циљевима, вриједностима, потребама, инспирацији, импулсима, нагонима. Не постоји ништа фундаменталније од тога.“ Дејвид Кирси.

У преговарање се упуштамо када ИМАМО НЕШТО ДА ПОНУДИМО, кад нешто желимо под условима различитим од оних које поставља друга страна и када нам је веома стало до исхода. Иако обје стране имају различите мотиве, мјерила, бриге и разлоге због којих прижељкују одређени исход, све особе укључене у процес морају да желе фер исход да би овај процес био успјешан.

Два су основна повода за преговоре:

1. **Да бисмо разријешили важну ситуацију или конфликт како бисмо могли да наставимо даље.**
2. **Да би двије или више страна дошле до рјешења, трансакције, процедуре, споразума или партнерства које свима одговара.**

Преговарање не треба избјегавати, нити га се треба плашити – то је свакодневни дио живота. (Ли Стајнберг)

Професор се обраћа ученицима: „Хајде да видимо колико сте вјешти преговарачи. Подијелићу вам материјале са тврдњама. Свако за себе нека ради и одговори са „да“ или „не“ на сљедећа питања:

1. Темелјно проучавам област преговарања прије него што започнем дијалог.
2. Прије почетка преговора размотрим обје стране проблема или ситуације.
3. Постављам питања и пажљиво слушам да бих открио/ла потребе, интересе и бриге друге стране
4. Имам резервни план за случај да се ствари не одигравају планираним и жељеним током.
5. Имам на уму одређени исход/циљ и тачно знам од чега сам спреман/на да одустанем.
6. Узимам у обзир карактер особе са којом преговарам.
7. Спремам одговарајуће доказе којима могу да потврдим своје тврдње и да превазиђем предвидљиве приговоре.

8. Своје емоције држим подаље од процеса преговора и никада не примам ствари к срцу.
9. Осјећам се опуштено и самоувјерено када преговарам.
10. Тачно знам која ми је најслабија тачка у процесу преговора.“

Варијанта: Професор тј. водитељ радионице чита тврдње, а ученици одговарају на празан папир по редним бројевима.

Потврдни одговори указују на позитиван преговарачки став. Негативни одговори указују на области које треба размотрити и побољшати.

„Пажљиво слушање ће вам најбоље показати да се спољашњи свијет разликује од свијета који замишљате у својој глави.“ (Торнтон Вајлдер)

Завршна активност:

Закључите радионицу са ријечима:

„Добар преговарач ће супротстављене стране укључити у *дијалог*. Када увидимо да нас неко заиста чује, лакше ћемо да се отворимо и покушамо да разумијемо супротну страну и да заузмемо помирљив став. Да бисмо постигли добре резултате, приликом преговора треба да се придржавамо сљедећих савјета:

- **Питајте:** Постављање отворених питања нам користи да сазнамо који су интереси, мотиви, жеље и бриге саговорника, показује ширину погледа на ситуацију и подстиче дијалог.
- **Слушајте:** Тишина је злато. Када супротној страни дозволите да говори без упадице, негативни набој ће попустити. Пажљиво слушање исказује жељу за разумијевањем и поштовањем саговорниковог гледишта.
- **Парафразирајте:** Поновна формулација става који је друга особа изнијела нам помаже да боље разумијемо шта је брине и подстиче ту особу да нам додатно појасни свој став
- **Размјењујте идеје.**
- **Будите убједљиви у наговарању.**
- **Понудите опције.**
- **Затражите обећање.**
- **Убрзајте акцију.**
- **Купујте вријеме:** Можете замолити за мало времена да још једном промислите или продискутујете с неким – на тај начин обје стране добијају додатно вријеме да још једном размотре ситуацију.“

Радионица 5: ФАБРИКА

Циљеви радионице: У овој радионици ће ученици усавршити вјештине преговарања и рјешавања конфликта који постоји између двије групе из сфере екологије. У том контексту ученици ће боље разумјети позиције и интересе учесника у конфликту

Вријеме предвиђено за рад: 45 минута

Ток активности:

Уводне активности:

По избору професора/водитеља радионице.

Главне активности: (30 минута):

1. Подијелите ученике у парове.
2. Реците половини парова да се ставе у улогу представника велике фабрике.

Фабрика производи много корисних ствари за друштво. Много људи је запослено у фабрици и ако би се икада затворила, бројне породице не би више имале довољно новца за живот.

3. Реците другој половини парова да се ставе у улогу као да су становници мјеста званог Драгоград.

Они сматрају да би се фабрика требала затворити. „Фабрика ствара велику загађеност”, тврде они. Баца свој отпад у ријеку у близини које становници Драгограда црпе питку воду. Загађена вода би могла нашкодити здрављу становника.

4. Реците свим ученицима да припреме своју улогу, то јест, аргументе којим ће заступати позицију стране коју представљају.
5. Сваки пар треба да дискутује да ли затворити фабрику или не. Реците ученицима да се одлука мора донијети одмах, у наредних 10 минута.
6. Након рада у паровима, ученици у комплетној групи треба да кратко представе и размијене своја искуства о току дискусије и преговора који се одвијао у паровима.
7. Током дискусије професор поставља сљедећа питања:
 - Да ли је лако или тешко одлучити о рјешењу сукоба? Зашто?
 - Каква су стајалишта и интереси становника Драгограда, а шта су жељели представници фабрике?
 - Који су интереси били заједнички објема групама?
 - Који је био најтежи дио процеса преговарања?

- Како је дошло до евентуалне одлуке? Ако није, који су проблеми спријечили доношење одлуке?

Завршне активности (10 минута):

Испуњеност очекивања учесника. Завршна игра по избору професора.

Радионица 6: КАКО СЕ ОСЈЕЋАМО КАДА СЕ СУКОБЉАВАМО (1. дио)

Циљеви радионице: Циљеви радионице су разумијевање емоција које се јављају у одређеним ситуацијама и разумијевање емоционалног реаговања других особа.

Средства/материјал за рад: листићи за записивање осјећања.

Вријеме предвиђено за рад: 45 минута

Ток активности:

Уводне активности (5 минута):

Професор уводи ученике у активности и задаје им уводну игри.

Главне активности (30 минута):

Ученици добијају од професора по десет цедуља на које исписују ријечи које означавају сва осјећања која знају, и то тако да на сваку цедуљу напишу по једну ријеч за једно осјећање. За то вријеме и сам професор попуњава десет цедуља, али тако што на њих исписује само осјећања ЉУТЊА и БИЈЕС, како би тиме повећао њихову учесталост у скупу цедуља. Када ученици заврше са исписивањем ријечи/осјећања, професор их покупи и добро промијеша. Затим се ученици дијеле у групе од по 4 до 5 чланова, по сопственом избору. Професор цедуље дијели насумично у онолико група колико их има. Свака група добија по једну хрпу цедуља и задатак:

„Сада ћете ове цедуље да разврстате на двије групе. У једној групи ће се налазити цедуље са осјећањима која су везана за сукобе, а у другој она која то нису. Вјероватно се нека осјећања на цедуљама понављају. Те цедуље одвојите са стране да вам не сметају. Код овог груписања не постоје тачна и погрешна груписања.“

Ученици за ову активност имају 5 минута. Након тога сваки ученик за себе одговара на сљедећа питања за сваку емоцију коју осјећа у сукобу.

а) О којој емоцији је ријеч?

б) У којим ситуацијама осјећа ту емоцију, осим у сукобу?

в) Како се понаша када осјећа ту емоцију?

г) Како се његово/њено тијело понаша када осјећа ту емоцију?

Након што сваки ученик одговори на претходна 4 питања за сваку емоцију коју осјећа у сукобу, слиједи дискусија у мањима групама у оквиру које сваки ученик представи своје емоције и одговоре које је давао на питања. Треба да закључе да се у одређеним ситуацијама осјећају исто или слично и да слично и реагују, али да има ситуација када се осјећају и другачије.

Завршне активности (5 минута):

Завршна игра по избору професора.

Радионица 7: КАКО СЕ ОСЈЕЋАМО КАДА СЕ СУКОБЉАВАМО (2. дио)

Циљеви радионице: Разумијевање емоција које се јављају у одређеним ситуацијама и разумијевање емоционалног реаговања других особа.

Средства/материјал за рад: листови са нацртаним дрвећем, по два за сваку групу.

Вријеме предвиђено за рад: 45 минута

Ток активности:

Уводне активности (5 минута):

Професор уводи ученике у активности и подсјећа их на претходну радионицу.

Главне активности (30 минута):

Професор ученике подијели на групе у којима су били током претходне радионице и зада им по један лист са нацртаним дрветом. Затим каже:

„Када смо у сукобу са неким, најчешће осјећање које имамо јесте бијес. Сигурно сте то осјећање изоловали у групу осјећања у ситуацијама сукоба. Да сада видимо који су то коријени, односно узроци бијеса, шта је то што нас по правилу разбјесни. Који су то поступци, поруке, ситуације, које изазивају бијес? Записујте све одговоре на гране коријена вашег дрвета.“

Након тога професор каже:

„Сада размислите шта све могу да буду посљедице вашег бијеса. Када сте бијесни, шта све може да се деси? То записујте на крошњу дрвета, тј. њене гране.“

Када заврше писање, професор каже:

„Сада ћу вам дати други цртеж дрвета. На његово стабло ћете да упишете емоцију ЉУТЊА. И њу знамо да осјећамо у сукобу. Урадите све кораке које сте урадили за емоцију бијеса, па ћемо да видимо има ли разлике.“

Напомена професорима:

Емоције љутња и бијес се разликују по интензитету, па је битно да ученици разумију разлику између њих и да им се каже како је важно да се у животу учимо да чешће осјећамо љутњу, него бијес, јер смо у емоцији љутње конструктивнији и можемо да контролишемо своје понашање, за разлику од емоције бијеса. Када групе заврше рад, слиједи презентације и дискусија у којој професор треба да подсјети како у одређеним ситуацијама можемо да се осјећамо исто или слично, а у неким другим потпуно другачије.

Завршне активности (5 минута):

Завршна игра по избору професора/водитеља радионице.

Радионица 8: ПРИТИСАК ВРШЊАКА (Модел 1)

Циљеви радионице: Да се учесници упознају са односом који адолесцент може да има према групи вршњака.

Средства/материјал за рад: папири, фломастери, бојице, стикери, маказе, љепило, смољепљива трака, прилог „Један модел технике облака“ – за водитеља.

Вријеме предвиђено за рад: 110 минута

Ток активности:

Уводна активност:

Ученици се подијеле у парове и одреде ко је особа А, а ко особа Б. Особа А говори ДА, а особа Б говори НЕ (у игри могу само да се користе ове двије ријечи). А особе имају задатак да убједи разним стратегијама особе Б да попусте и кажу ДА, а особе Б се труде да одоле притисцима. Послије пар минута, мијењају улоге. На крају игре, ученици кратко опишу како су се осјећали у обје улоге, која улога им је била лакша/тежа, које стратегије су користили да би навели свог пара да промијени мишљење, које стратегије је користио њихов пар, у којим ситуацијама им је било најтеже да одбију молбу свога пара, и слично.

Главна активност:

Ученици имају задатак да се сјете двије ситуације у којима су њихови другови вршили притисак на њих да ураде/кажу нешто што нису жељели и да их запишу. Дијеле се у мале

групе, сваки ученик исприча своје примјере осталима и у групи одаберу два примјера којима ће се даље бавити (то могу да буду примјери који су заједнички за више чланова групе, или примјери који су члановима групе интересантни без обзира на то да ли су типични за групу).

Свака група прави свој **Пано утицаја** и то тако што подијели велики папир на три дијела. У првој колони се пишу све стратегије које су њихови вршњаци користили у наведеним примјерима да их убиједе да ураде нешто што нису намјеравали, у средњој колони пишу све разлоге за прихватање мишљења вршњака, а у посљедњој колони пишу разлоге за одупирање притиску.

Свака група излаже свој пано и објашњава га, остали ученици постављају питања и коментаришу.

- Професор тражи од сваке групе да на основу свог **Паноса утицаја**, пробају да идентификују потребе које стоје у основи тих разлога, тј. које потребе стоје иза разлога за прихватање/неприхватање групног притиска.
- Свака група прави своју листу потреба, у великој групи размјењују идеје, професор на табли записује потребе до којих су групе дошле и интервенише у ситуацији када нека потреба није јасно идентификована (помаже групи да јасније изрази потребу).

Професор резимира наведене потребе користећи **технику облака**, тј. наставник за ову активност може да користи материјал „Један примјер технике облака“.

Нацртати на табли облак и коментарисати да је наш циљ да будемо задовољни собом и да се добро осећамо. Да бисмо то остварили потребно је, с једне стране, да будемо прихваћени од стране других који су нам битни (потреба за прихватањем и подршком), а с друге стране, важно нам је да будемо самостални и своји (потреба за аутономијом). Да бисмо задовољили потребу за прихватањем и подршком, бирамо да се понашамо онако како група то захтијева, а да бисмо задовољили потребу за аутономијом бирамо да се одупремо групном притиску, по цијену одбацивања.

Важно је да будемо свјесни да се у оба случаја понашамо у складу са својим потребама и да прихватимо одговорност за оно што радимо: када поступамо онако како то група захтијева, задовољавамо своју потребу за прихватањем, дакле нисмо натјерани, него смо свјесно направили приоритет потреба (у том конкретном случају потреба за прихватањем нам је била важнија од потребе за аутономијом).

ПОЗИТИВНЕ ИМПЛИКАЦИЈЕ УТИЦАЈА ГРУПЕ

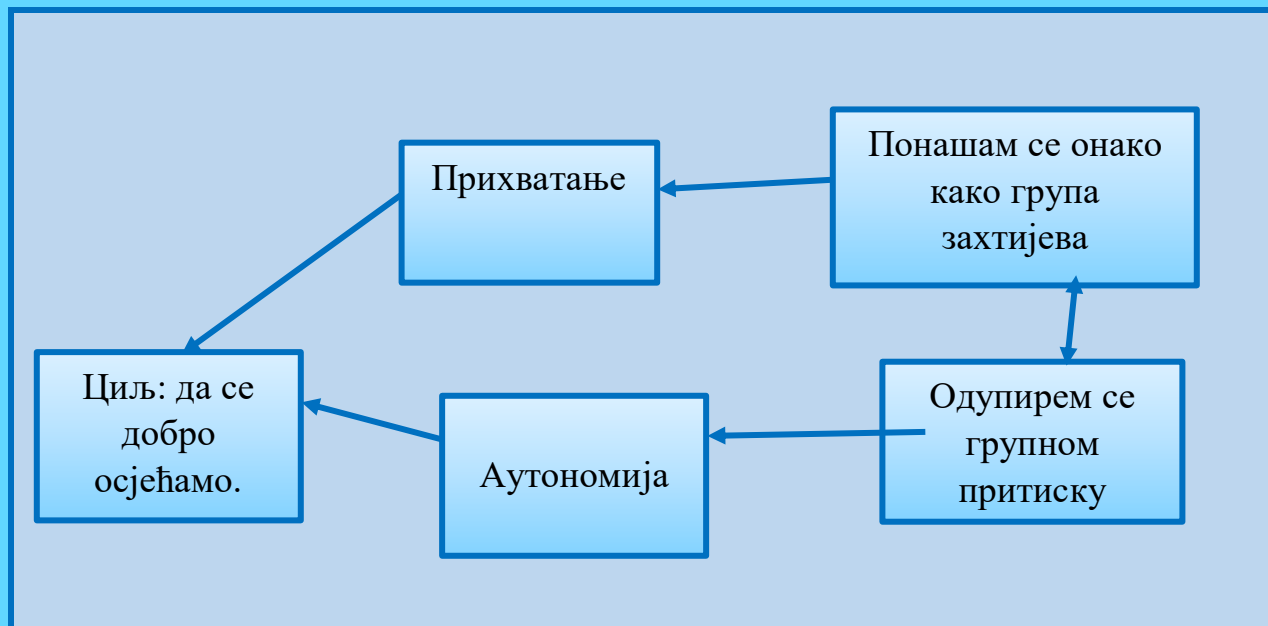
Професор пита ученике да ли могу да се сјете неког примјера позитивног притиска вршњака, тј. ситуације у којој су им вршњаци својим притиском помогли. То се размјењује у групи, ко жели.

Професор коментарише да притисак не мора да буде увијек негативан, већ да може понекад да нам помогне да неке ствари увидимо, промијенимо и да нам буде боље.

Завршна активност:

Ученици цртају беџ на тему: **Ја сам свој!** Када заврше, закаче га, шетају, разгледају и коментаришу беџеве осталих.

Прилог за професора – „ЈЕДАН МОДЕЛ ТЕХНИКЕ ОБЛАК“



Радионица 9: ВРШЊАЧКИ ПРИТИСАК (Модел 2)

Циљ радионице: Подстакнути ученике да разговарају о међувршњачком притиску.

Исход учења – ученик ће бити способан да:

- промишља о врстама вршњачког насиља,
- идентификује могућности превенције вршњачког насиља.

Материјал: Чоколада, бомбоне или други слаткиш.

Трајање: 90 минута

ТЕКСТ ЗА ПРОФЕСОРА

Школа је мјесто у којем сваки ученик и свака одрасла особа треба да поштује одређена правила понашања и одговорности које се требају испунити. Све то доприноси стварању позитивне климе у школи, осјећањима припадања и сигурности који су једнако важни како ученицима, тако и професорима. Свакодневна интеракција и комуникација са људима укључује и бројне могућности за несугласице и конфликте. Подсјетимо се основних чињеница о конфликтима.

- Конфликт је дио наших свакодневних односа са другима.
- Конфликте изазивају различите врсте догађаја и ситуација, али и наша перцепција истих.
- Конфликт може да има конструктивне и деструктивне исходе по особе које се у њему налазе.
- Људи нису проблем и не треба их нападати.
- Јасна очекивања су дио процеса рјешавања сукоба.
- Конфликт може бити негативан, али може бити и позитиван.
- Не треба се бојати конфликта већ лошег избора стратегије за његово рјешавање.
- Обично се конфликти завршавају одлукама које дефинишу будућност – ближу или даљу.
- Конфликом се може управљати конструктивно кроз комуникацију и отвореност.
- Не воде сви конфликти до заједничког и договореног краја.
- Важно је испитати да ли је одређени приступ рјешавању конфликта онај који највише одговара ситуацији.
- Вјештине за рјешавање конфликта укључују анализирање конфликтне ситуације, омогућавање да се стране сусретну и да им се помогне да се фокусирају на заједничко рјешавање проблема, грађењем сарадње и повјерења, комуникацијских вјештина, посматрањем, слушањем и изражавањем.
- Основа за рјешавање конфликта је рјешавање проблема.

Улога школе и професора је да ученике науче како да избјегну непотребне конфликте или сукобе и како да их, када се појаве рјешавају на конструктиван начин. Циљ ове радионице је да подстакне ученике да промишљају о конфликтима и да покушају ријешити конкретне конфликте ситуације понуђене у наставку текста.

Конфликт је свађа, отворена дискусија, сукобљавање различитих мишљења и идеја, расправљање из разних разлога о различитим темама, али конфликт се такође јавља и у такмичарским играма, у спорту, приликом одласка у позориште или биоскоп, приликом гледања телевизијског програма.

Када дјеци поставите питање: „Шта бисте учинили када би вас неко ударио?“ они најчешће одговарају: „Вратио бих му/вратила бих му“. Дјеца најчешће не виде пуно алтернатива насиљу. Креативни приступ рјешавању конфликта отвара могућности за другачије одговоре, помажући дјеци да постану свјесна сложености конфликтне ситуације упознавајући их с могућим начинима реаговања у таквим ситуацијама, што ће им омогућити бирање најдјелотворнијег начина рјешавања сукоба. Када дјеца науче откривати своје алтернативе сукобу, откриће како постоји много више алтернатива него што су до тада сматрали могућим.

Приликом креативног рјешавања сукоба треба имати у виду сљедеће концепте.

- Сукоб постоји. Он неће нестати тек тако и зато га нећемо игнорисати. Желимо научити вјештине које ће нам помоћи у рјешавању сукоба.
- Сукоб може водити ка сазријевању (расту). Он није увијек добар, али не мора увијек ни бити лош. Кроз отворене сукобе често можемо научити нешто о себи и другима, те кроз њега сазријевати.
- Постоји више рјешења неког сукоба. Ми вјежбамо развој идеја.
- Начин на који дефинишемо сукоб, повезан је с начином на који ћемо га ријешити.
- Неће сви дефинисати проблем на исти начин. Често је наша збуњеност у рјешавању проблема резултат различитих дефиниција проблема.
- Насиље ескалира. То можемо видјети сваки пут када сукоб избије.
- Позитивна осјећања, такође ескалирају. Што више афирмишемо себе и друге, биће лакше. Понекад, не увијек, можемо наћи рјешења у којима ће сви бити побједници.

I Активност: „Техника Рангирања – Штетне Супстанце“ (30')

Циљ: Верификовати заблуде о штетним супстанцама (дрога, алкохол) и добити тачне информације; схватити постојање међувршњачког притиска у вези са ризиком коришћења дрога.

Потребан материјал: Готове изјаве написане на табли.

Инструкција: Тражите од ученика да подигну једну руку ако се слажу са наведеним изјавама и двије руке ако се не слажу. Такође им реците да морају објаснити своје мишљење. Ако се на крају активности испостави да се бар један ученик сложио са једном или више изјава, ви лично објасните зашто је то погрешно.

Изјаве:

- „Можеш се добро забавити и без дроге.“
- „Нису сви умјетници конзумирали дрогу.“
- „Дрога и алкохол те не чине јачим и храбријим, а други људи те не воле још више ако користиш дрогу.“
- „Односи са људима постају неугоднији ако користиш дрогу.“
- „Нико не почиње користити дрогу намјеравајући да постане зависник.“

- „Зависност о дроги је ментални проблем који захтјева третман.“
- „Зависност о дроги је изљечива.“
- „Дрога није добар пријатељ.“
- „Без дроге, зависници не могу доживјети емоције на исти начин како су то чинили прије.“
- „Зависници о дроги и алкохолу имају здравствених проблема.“
- „Зависници о дроги и алкохолу умиру млади.“
- „Редовна употреба или предозирање дрогом изазивају смрт.“
- „Зависници о дроги су склонији ризичном понашању (брза и опасна возња – саобраћајне несреће ...).“
- „Дрога и алкохол изазивају болести јетре и бубрега, рак, оштећење мозга, оштећење менталних способности, размишљања, менталне болести.“
- „Дјеца почињу користити дрогу под међувршњачким притиском. Њима се каже: „Ако желиш бити пријатељ са неким, онда требаш радити исто што и они.“
- „Неки почну користити дрогу зато што их занима како је то и онда им је тешко да престану.“

II Активност: „Вршњачки притисак“ (60')

Инструкција:

1. Подијелите ученике у двије групе и дајте им слаткише. Кажите им да ставе слаткише у џепове и да их поједу касније (касније те вечери).
2. Реците једном ученику да изађе из учионице заједно са вама и објасните му правила игре. „Кад се вратиш у учионицу, поједи слаткише у присуству једне групе и убиједи их да и они то ураде.“
3. Вратите се у учионицу и започните активност.
4. Зауоставите игру након неколико минута и нека сви сједну у круг.
5. Питајте ученике јесу ли сви појели слаткише.
6. Питајте ученике (оне у групама који су појели слаткише након наговарања) да ли су имали намјеру појести слаткише прије вечере и на који начин су они који су их наговарали утицали на њихово понашање.
7. Ако има ученика који нису појели слаткише, тражите од њих да само мало загризу слаткиш, а остатак ставе у уста тако пола слаткиша вири из уста.
8. Затим питајте ученике да ли је тешко или не одбити нешто, ако сте већ загризли мало. Зашто не? Питајте оне који су успјели да одбију.
9. Питајте оне који су наговарали друге ученике како су се осјећали док су друге стављали у искушење. Питајте их шта су осјећали према онима који су их послушали као и према онима који су их одбили?
10. Питајте ученике из одјељења какве начине познају за одбијање нечега и зашто такве методе нису успјеле?

11. Питајте ученике да промисле о другим ситуацијама у њиховим животима када су их другови и другарице стављали на разна искушења.
12. Објасните да је вјежба усмјерена на међувршњачки притисак који се јавља када неко ради неке ствари само зато што то раде и други око њега/ње. Понекад међувршњачки притисак може бити и позитиван. На примјер, ако особа жели да се егоистично понаша, али се боји да то учини, онда он/она упоређује шта би други могли помислити о њему/њој и онда се уздржавају да то и чине. Понекад људи ураде нешто добро да би остварили добар утисак на некога (Други ће мислити како је он/она добра особа.) – и ово се зове позитивни међувршњачки притисак.
13. Објасните ученицима да међувршњачки притисак може бити опасан поготово онда кад нам се нуде ствари које могу повриједити и нас, али и друге. У том случају, међувршњачки притисак је негативан. Питајте ученике да размисле о примјерима негативног међувршњачког притиска из властитог живота (неко вас покуша навести да пробате алкохол, или да ударите пса и жели да ви то исто урадите ...). Напишите или графички представите одговоре групе на табли.
14. Тражите два добровољца да одглуме нешто. Дајте им унапријед припремљену листу ситуација и нека одаберу једну. Онда питајте једног ученика да убиједи другог да уради оно што је написано. Други ученик треба да се опире.
15. Зауоставите игру након неколико минута и питајте све ученике који су то ефективни механизми одбијања да се нешто учини.
16. Поновите процес дискутујући друге ситуације, замијените ученике који су играли улоге.
17. Изричито прикажите технике одбијања под насловом „позитивне активности“ и објасните групи да могу користити те технике у будућности.
18. Питајте ученике „шта осјећају о међувршњачком притиску након данашњих активности“.

Радионица 10: САРАДЊА СА ДРУГИМА

Циљ радионице: Подстакнути ученике да размисле и продискутују о изградњи стабилних односа и њихове важности у животу.

Исход учења – ученик ће бити способан да:

- се суочи са ситуацијама у којима ће промишљати о животним ситуацијама у којима граде односе са другима.

Материјали: Папир, фломастери, Радни листић за ученике.

Трајање: 90 минута

Ток активности:

Радионица може почети игром: Мозгалица „Шта знате о међуљудским односима?“ (20')

Поставите питања и запишите њихове одговоре:

- Какви све односи постоје међу људима?
- Шта је неопходно да људи одрже дуготрајне односе?

Објасните ученицима основе позитивних односа користећи информације написане испод.

Признавање

Труд

Повјерење

Брига

Разумијевање

Дијељење

1. Продискутујте сваки од тих квалитета са ученицима из одјељења. Када будете писали дефиниције тих квалитета, користите ријечи које су споменули сами ученици.
2. Објасните учесницима да добар однос значи да обје стране доприносе свим наведеним квалитетима. Објасните да не постоји идеалан однос. Треба времена и труда да се постигне добар међуљудски однос.

Информација о односима

Људи се разликују једни од других у смислу како лако могу успоставити односе са другим људима и одржати их. На примјер, постоје ученици који се врло лако спријатеље са другима, али тешко одржавају те односе. Односе треба његовати и одржавати. Најважније је да људи уважавају једни друге, поштују туђа мишљења, увјерења (била она иста или различита), као и да третирају једни друге на начин на који би и они сами вољели да буду третирани. Тешко је одржати дуготрајна пријатељства без одговорности, узајамног поштовања и повјерења. Такође важно је да људи једни друге разумију, што подразумева да се понекад стављамо у њихову ситуацију покушавајући разумјети њихова увјерења, емоције, жеље и мишљења. Да бисмо то све урадили, требамо једни друге слушати.

Наравно, проблеми и изазови се често јављају у међуљудским односима. Најважније је да не треба по сваку цијену покушавати одржати однос са неким.

Бринути се једни о другима је кључно у одржавању дуготрајних пријатељских и блиских веза међу људима. То се рецимо може манифестовати кроз бригу о некоме ко је болестан, помагати неком у послу, учењу Људи који имају добре односе често дијеле многе ствари попут хране, личних ствари, мишљења, вриједности, идеја.. Подијелити своје мишљење у вези неког проблема са пријатељем на отворен и искрен начин промовише развој дуготрајних односа. На дуготрајном плану, дијељење значи подржавање једни

других, поготово у ситуацијама када се јаве проблеми. Као што пословица каже: „У невољи се пријатељ познаје.“

I Активност: „Стабилни Односи – Студија Случаја“ (30')

Потребан материјал: Случајеви написани на картицама.

Инструкција/фаза:

1. Подијелите ученике у парове или мање групе и дајте им сљедеће случајеве (осигурајте довољан број копија).

Марко и Никола су добри пријатељи. Јуче су се посвађали док су играли фудбал. Они и даље желе да задрже своје пријатељство, али не знају шта да раде. Шта бисте им савјетовали?

Ања и Стефан су добри пријатељи. Ипак, Гига мисли да однос између дјевојке и младића треба бити другачији и не само ограничен на теме о школи и животним плановима. Шта бисте им савјетовали?

Милица је избјегла из свог села због рата. Живи са својом рођаком Саром која има исто година као и Милица. Сара је срдечно примила Милицу, али Катарина жели да је Сара увијек поред ње јер кад је сама врло је нервозна. Сара жели да проводи више времена радећи задаћу као и са својим пријатељима. Шта бисте им савјетовали.

Алекса живи са оцем и помајком. Љут је јер његова права мајка није више са њима и тешко му је да прихвати помајку. Оно што га посебно нервира је то што његова помајка све ствари ради другачије него његова мајка (кухање, брига о њему, одјећа ...). Упркос свему, Алекса и даље покушава имати бољи однос са помајком. Шта бисте му савјетовали.

Филип је активно и несташно дијете. Он мисли да су професори увијек љути на њега и да га кажњавају без икаквог разлога. Није Николина кривица што се на вицеове својих другара смије наглас. Шта бисте им савјетовали?

2. Питајте ученике да размисле о двије ствари које би ликови из прича требали урадити (двије ствари изабрати из 6 горе наведених квалитета) како би се побољшао однос.
3. Продискутујте са ученицима о томе шта подразумејева дуготрајан, а шта краткотрајан однос са људима? Која је разлика између те двије врсте односа?

4. Реците ученицима да још једном процијене горе наведене односе и предложе промјене како би побољшали те односе.

II Активност: Освјежавање енергије: „Комплимент“ (5')

У паровима, сваки ученик даје комплимент, каже шта воли/шта му се свиђа код особе која сједи до њега/ње са десне стране и која чини његов/њен пар. Онда му се та особа захвали и онда каже још нешто позитивно сама о себи нпр. „Хвала ти, али ја нисам самонего и“.

III Активност: „Брод“ (35')

1. Замолите ученике да дају личне примјере са киме све могу имати однос нпр.:
 - Родитељи и одрасли,
 - Браћа, сестре и рођаци,
 - Пријатељи,
 - Људи на функцији (наставник, послодавац),
 - Момак/дјевојка.
5. Питајте ученике, шта чини односе јачима. Онда објасните шта је све потребно да један брод нормално ради. Напишите то на папир или нацртајте симболе на адекватном дијелу брода, нпр. (прамац брода, мотора, једра, итд). Затим, питајте ученике шта **слаби** односе **или** им **штети**. Запишите то на папир или опет нацртајте симболе који то показују на води или зраку око брода (валовита вода, јак вјетар, стијене).
6. Подијелите ученике у парове или мање групе. Нека сваки пар или група изабере једну врсту горе понуђених односа (родитељи и одрасли, браћа, сестре и рођаци, пријатељски односи, људи на функцији).
7. Сваки пар или група излистају двије или више ствари које **јачају** односе. Нацртају брод на великом папиру и на њему напишу те ствари. Ученици затим излистају двије или више ствари које **слабе** односе. Те ствари напишу око брода (на води или зраку).
8. Ставите постере са односима на зид. Парови или групе иду до свог постера и објашњавају своје цртеже осталим члановима групе.
9. Питања за финалну дискусију:
 - Који је најважнији међуљудски однос? Је ли тај однос увијек важан? Зашто је важан? Зашто није?
 - Шта чини један међуљудски однос лошим или добрим?
 - Размисли о својим добрим односима са људима. Онда размисли о својим лошим односима са људима. Можете ли ишта промијенити?
 - Можете ли ишта промијенити?
 - Реците ученицима да подијеле, по својој жељи, своје идеје са својим паром/групом или са цијелом групом.

- Да ли су вас ове активности навеле да размислите о својим односима са људима?
- Имате ли икакве идеје о вашим позитивним или негативним односима? Да ли имате идеје како да побољшате своје односе?
- Питајте ученике да нацртају брод какав би жељели да имају.

Напомена: Будите спремни да неки ученик може изнијети проблематичан однос са неким (насиље, лоше третирање). Покушајте унапријед анализирати како бисте помогли таквом дјетету.

Радионица 11: ДРУГАРСТВО

Циљеви радионице: Уочавање, разумијевање особина и понашања која одликују доброг друга, те уочавање значаја другарства у свакодневном животу.

Средства/материјал за рад: листићи са примјерима понашања (у прилогу), празни листићи.
Вријеме предвиђено за рад: 45 минута

Ток активности:

Уводна активност:

Игра - *Мозгалица*: Професор тражи од ученика да усмено наводе асоцијације на појам другарство. Одговоре билежити на табли. Подстицати ученике да се изражавају једном ријечју, не реченицама.

Напомена: Записивати све асоцијације, без њиховог процјењивања и коментарисања.

Централна активност:

Анализа понашања: Ученици подијељени у 3 групе добијају унапријед припремљене листиће на којима су записани различити облици понашања њихових вршњака (у прилогу).

- Ученици, у оквиру група, процјењују сваки примјер понашања са аспекта – пожељно/непожељно.

Групе затим дискутују и образлажу урађено. Потом за сваки облик понашања са листе који је процијењен као непожељан записују алтернативно, пожељно понашање. Свака група приказује урађено и усмено образлаже. Наставник подстиче дискусију између група.

Завршна активност:

Професор даје инструкцију:

„Сјетите се ситуације у којој вам је друг помогао, пружио подршку, похвалу, охрабрио вас. Нека ради свако за себе.“

Ученици неколико минута размишљају и присјећају се ситуација. Затим професор даје инструкцију:

„Свако за себе треба на папирџи да напише поруку тој особи. У поруци треба да се види колико вам је тај поступак значио, колико је био од помоћи и слично. На папирџима не треба да се потписујете нити да запишете име особе којој је та порука упућена.“

Папирџи се прикупљају и стављају у кутију, а затим сваки ученик извлачи по једну поруку и чита је наглас.

ПОЖЕЉНА И НЕПОЖЕЉНА ПОНАШАЊА

Зна да чува тајну	Слуша ме када имам неки проблем.
Не држи дата обећања.	На мојој је страни кад су други против мене.
Забаван/забавна је у друштву.	Љубазан је према мени када сам нерасположен/нерасположена.
Укључује ме у групна дружења.	Не укључује ме у своја дружења са другим друговима и другарицама.
Прича лоше о мени када нисам ту.	Љубоморан је када мени нешто добро иде.
Похвали ме када нешто добро урадим.	Има добар смисао за хумор.
Држи моју страну када треба.	Руга ми се када му се не свиђа како сам се обукао/ла.
Исмијава друге људе.	Ријетко жели да ми позајми своје ствари.
Помаже ми да не упаднем у проблеме.	Радо ми позајмљује своје ствари.
Каже ми да сам кукавица ако нешто не желим да урадим.	Смије се кад види да сам упао/ла у неку тешкоћу.
Помаже ми око домаћих задатака.	Обилази ме кад сам болестан/болесна.
Наговара ме да узимам нечије ствари без питања.	Подејећа ме колико је сати да не закасим кући.
Не зове ме да се играмо кад имам друго друштво.	Честита ми када нешто добро урадим.
Увијек долази на мој рођендан.	Игра се само оних игара које он /она бира.

Радионица 12: ЗАШТО СЕ СВАЋАМО?

Циљ радионице: Идентификовање и разумијевање разлога због којих се ученици свађају између себе.

Средства/материјал за рад: велики хамер, маркери.

Вријеме за рад: 45 минута

Ток активности:

Уводне активности:

Професор/водителј радионице уводи ученике у рад. Улази намргођен, глуми да је нешто много незадовољан, а на сваку опаску ученика, или макар поглед, свадљиво одговара.

Напомена: Професор треба бити опрезан да не претјера, да бира ријечи и да увод кратко траје, како би се истакао циљ радионице. Говори ученицима:

„Примијетили сте мој свадљив наступ према вама. То је заправо блиско са темом о којој ћемо данас разговарати. Тема носи назив: Зашто се свађамо? На један начин, који је вама близак, волио/вољела бих да данас наводимо разлоге због којих се најчешће свађате са својим вршњацима.“

Главне активности:

Сваки ученик на једном великом хамер папиру, напише по један најчешћи разлог због чега се свађа са вршњацима. Када заврши, хамер шаље даље, док сви не испишу своје разлоге. Уколико се разлози понављају, довољно је ставити знак „+“ испред разлога који је написан, а односи се на ту особу.

Професор истиче на видно мјесто завршен хамер са разлозима, ишчитава један по један, ученици коментаришу. Идентификујемо најчешће разлоге за свађу. Отварамо дискусију.

- Који су то најчешћи разлози за свађање?
- Како знамо да је особа свадљива?
- Можемо ли нешто рећи, а да се не свађамо? Како?
- Које начине добре комуникације ви познајете?
- Да ли сте присуствовали свађи у којој нисте учествовали?
- Шта сте тада видјели?
- Куда свађа најчешће води?
- Које све могу бити последице свађе?
- Шта можемо урадити да се мање свађамо?

Завршна активност:

Подијелимо ученике у парове. Сваки пар каже свом другу:

„Не свађамо се, јер....“ (сам допуни реченицу)

Разговарамо са ученицима како су се осјећали током радионице.

Радионица 13: УТИЧЕ ЛИ РОДИТЕЉСКА ЗАВИСНОСТ О ИНТЕРНЕТУ НА ЗАВИСНОСТ АДОЛЕСЦЕНАТА О ИНТЕРНЕТУ?

Циљеви радионице: Омогућавање ученицима да кроз дебату критички промисле о сопственој зависности и зависности одраслих о интернету и да увиде да ли су ове двије појаве у међусобном односу и ако јесу каквом. Оспособљавање ученика за аргументовано дискутовање и заузимање ставова о теми. Вријеме предвиђено за рад: 60 минута

Ток активности:

Уводне активности:

Уредити учионицу тако да ученици могу да сједе једни насупрот другима у двије групе, те трећи дио ученика са стране, као у публици. Објаснити ученицима да ће данас дебатовати на тему: „Да ли родитељска зависност о интернету утиче на зависност адолесцената о интернету?“ Истакнути на табли назив дебате, тј. питање о којем дебатне групе дискутују.

Главне активности:

Подијелити ученике у три групе: Афирмацијска, негацијска и судије. Прочитати ученицима текст:

„Свеобухватна истраживања су показала да су различити породични услови, попут ниске породичне кохезије и ограниченог родитељског надзора, повезани са зависношћу о интернету код адолесцената.

Шта говоре истраживања?

Утврђено је да стилови родитељства предвиђају зависност о интернету. Истраживања указују на то да постоји негативна веза између зависности о интернету и попустљивог родитељског стила (мање граница у васпитању – већа учесталост зависности), док су с друге стране, заштитно - захтјевни стил родитељства и ауторитарни родитељски стил утврђени као значајно позитивно повезани с зависношћу о интернету.

Надаље, пермисивни, тј. попустљиви родитељски стил придоноси стварању високог нивоа саморегулације кроз развој сигурне привржености, што заузврат смањује склоност дјецe зависности, а занемарујуће родитељство резултира стварањем несигурне привржености код дјецe, при чему димензије несигурне привржености чине особу подложном зависности, слабећи саморегулацију.

Занимљиво истраживање проведено је с циљем провјере тумаче ли родитељска зависност о интернету и родитељски надзор коришћења дигиталне технологије зависност о интернету код њихових адолесцената. Ово истраживање проведено је на 168 родитеља

адолесцената, претежно женских родитеља. Резултати су показали да је већа вјероватност да ће адолесценти бити зависни корисници интернета када су и њихови родитељи били зависни корисници интернета. Ови резултати сугеришу да програми породичног савјетовања не треба да се усмјере само на рад с адолесцентима, већ би требали помоћи родитељима да покажу конструктивне и уравнотежене дигиталне навике и сами постану позитивни узор.“

Dogan, H., Bozgeyikli, H. i Bozdas, C. (2015). Perceived parenting styles as predictor of internet addiction in adolescence. International Journal of Research in Education and Science, 1(2), 167-174.

Ученици треба да заузму ставове у вези ове тезе и да поштујући правила дебате активно учествују у дискусији. Судије на крају треба да изведу закључак која група им се чинила увјерљивија.

Ученици треба да што више аргументовано разговарају и да не прекидају једни друге у комуникацији. Важно је да се слушају аргументи и да се контрааргументима поткријепе ваљано.

Завршна активност:

Питати сваког ученика како се осјећао током дебате, шта му се свидјело, шта би волио промијенити. Указати ученицима да о овој теми продискутују и кући са родитељима/старатељима.

4.7.2. Модели радионица за ТРЕЋИ разред - МЕЂУЉУДСКИ ОДНОСИ И ВЈЕШТИНЕ КОМУНИКАЦИЈЕ

Радионица 14: НЕВЕРБАЛНА КОМУНИКАЦИЈА

Циљ радионице: Да ученици уоче да се поруке могу преносити невербалним путем и да при томе постоје ограничења у разумијевању

Вријеме предвиђено за рад: 45 минута

Ток активности:

Уводна активност:

Покажи знак, покрет или гримасу. Један ученик покаже знак, покрет тијела или гримасу, а остали имитирају. Игра се понавља неколико пута.

Централна активност:

Ланчана пантомима: Ученици се подијеле у 4 групе и договоре о редослиједу којим ће један другом преносити поруку пантомимом. Први из сваке групе добија текст, кратку причу коју треба да покаже, а остали ученици су окренути леђима док на њих не дође ред. Кад први прочита причу (у себи) и буде спреман, позива другог и показује му је пантомимом. Када он схвати шта му се показује, позива трећег и такође му пантомимом преноси шта је схватио да треба, и тако редом до посљедњег ученика. Посљедњи ученик треба да исприча причу онако како мисли да је разумио. По двије групе преносе исту причу, као на примјер:

- „Црвенкапа је шетала шумом. Наишао је вук, на кога се она толико наљутила да га је везала за дрво.“
- „На љетовање сам понио нови фото-апарат. Када сам хтио да фотографишем једну лијепу фонтану, оклизнуо сам се и фото-апарат ми је упао у воду.“

Разговор о игри – сумирање. Након што посљедњи играч исприча причу онако како ју је разумио, сви играчи, редослиједом од посљедњег ка првом, причају причу онако како су је разумјели. Треба уочити онај корак гдје је прича изгубила основни смисао, разговарати о томе да ли нам је довољно јасно када се порука преноси само гестом или изразом лица. Да ли некад у свакодневном животу користимо пантомиму („сједи“, „да“, „не може“, показивање гдје се нешто налази...).

Јасно истаћи да неке поруке можемо пренијети и само невербалним путем, али да нам је за јасне поруке потребан и говор.

Завршна активност:

На флип-чарту или табли написати листу осјећања (радост, туга, понос, стид, бијес, љубав, страх, ишчекивање, гађење, кајање...) и замолити ученике - добровољце да изаберу неко осјећање са листе, покажу га пантомимом, а остали треба да погоде о ком осјећању је ријеч.

Радионица 15: ВЕРБАЛНА КОМУНИКАЦИЈА

Циљ радионице: Да ученици уоче везу између вербалних порука и осјећања која се јављају у вези са њима.

Средства/материјал за рад: папири формата А4, кутија или шешир.

Вријеме предвиђено за рад: 45 минута

Ток активности:

Уводна активност:

Насмиј тужну фигуру: Ученици су подијељени у парове. Један ученик у пару добија задатак да што дуже остане озбиљан, док је задатак другог да га покретима или причом насмије (без додиривања).

Централна активност:

На табли су написана питања:

- „Шта ти је рекао/ла _____, па си био љут?“
- „Шта ти је рекао/ла _____, па си био тужан?“
- „Шта ти је рекао/ла _____, па си био бијесан?“
- „Шта ти је рекао/ла _____, па си био уплашен?“
- „Шта ти је рекао/ла _____, па си био срећан?“

Сваки ученик за себе треба да се присјети и запише име особе, као и да запише изјаву која је произвела поменута осјећања. (Важно је усмјеравати ученике да напишу изјаву - укратко, а не опис цијеле ситуације.)

Разговор и размјена на нивоу одјељења. Професор усмјерава разговор на уочавање посљедица које поруке могу да имају. Подстиче уочавање да начин изговарања и понашање особе такође утиче на „јачину“ поруке.

Завршна активност:

Огледало лијепих порука: Сваки ученик на папирићу запише по једну лијепу поруку и убаца је у кутију (кесу, капу или слично). Поруке се измјешају, а затим сваки ученик извлачи по једну поруку и чита је.

Радионица 16: ЛИЦА КОЈА ДУГО НИСМО ВИДЈЕЛИ

Циљ радионице: Да ученици покушају да искомунцирају шта желе особи коју дуго нису видјели. Вјежбање повезаности и долажења до начина за контакт чак када он физички није могућ. Повезивање групе.

Средства/материјал за рад: папири формата А4 са круговима.

Вријеме предвиђено за рад: 45 минута

Ток активности:

Уводне активности:

Дајте ученицима упутство:

„Изговорите своје име што гласније!“, затим: „Изговорите своје име гласно, тако да га чују они који нису са нама!“, затим: „Изговорите га тако да се чује још даље, да се чује на улици!“.

Сви могу да приђу прозору или вратима и да га изговарају сви у глас, могу да изађу напоље. Овим се индиректно сугерише активистичка позиција.

„Сјетите се оних који би жељели да чују ваше име. Сјетите се оних који сада нису са вама, али ви знате да би они жељели да чују ваше име. Сјетите се њихових имена и изговорите их. Позовите их. Размислите како ћете позвати некога ко је јако далеко, како ћете позвати некога ко је ближе.“

Главне активности:

„Размислите шта можете да урадите. Позвали сте их, али шта да урадите ако нису могли да вас чују? Шта све можете да урадите када желите да неко буде са вама?“

(Напомена професору: Ово је веома осјетљиво питање. Оставите ученицима довољно времена. Толерисати тишину. Када осјетите прави тренутак, сугеришите им идеју да се сјете њихових лица и да их нацртају.)

Подијелите ученицима папире формата А4 са три концентрична круга. У посљедњем прстену је уцртано шест идентичних празних кругова. Затим им дајте инструкцију:

„Претворите ове мале кругове у лица која дуго нисте видјела, а жељели бисте да их видите.“

Док ученици буду цртали, скренути им пажњу да сва лица буду окренута према центру круга. Уколико ученици не испуне све кругове, не форсирати их. Уколико се догоди да код некога наступи потпуна блокада, па не може нацртати ни једно лице, предложити им да кругове претворе у оно што желе.

Позовите ученике да покажу шта су нацртали. Уколико неко од ученика жели нешто да каже, не ускраћујте му ту могућност. Затим дајте инструкцију:

„Претворите круг у средини у своје лице. Нацртајте своје лице. Погледајте из свог круга сва лица која су далеко од вас.“

Покажите свој цртеж. Ко вас гледа? На кога личе лица која вас гледају? Ко се све налази међу њима? Имају ли своја имена?

„Нека свако одабере лице које жели. Издвојите их на цртежу од осталих лица. Нека свако представи лице које је одабрао и нека нас упозна са њим. Реците како се зове, размислите гдје се налази, шта ради?“

„Размислите шта бисте ви рекли некоме кога бисте жељели да видите, а он је сада далеко од вас. (пауза) Напишите или нацртајте.“

Завршна активност:

Презентација порука. Прочитајте шта сте написали, покажите шта сте нацртали. Када се заврши са презентацијом, ученици стављају своје поруке у центар круга. Овај чин има обиљежје ритуала.

„Полако један по један ставите пажљиво своје поруке у центар круга. А сада, у тишини, пожелимо сви заједно да поруке стигну онима којима су упућене.“

У правом тренутку се наставља сљедећим ријечима:

„Испружите руке и окрените дланове према средини круга. Замислите да наши дланови зраче снагом. Осјетите своју снагу. (пауза) Покажите то својим гласом. Одаберите свој глас и изговорите га прво тихо, па све јаче и јаче.“

Радионица 17: КРУЖНА ПРИЧА

Циљ радионице: Да се освијесте начини и нивои комуницирања, те да се направи јасна разлика на нивоима слушање/неслушање, те да се упозна са парафразирањем као једном од компоненти активног слушања. Вријеме предвиђено за рад: 45 минута

Ток активности:

Уводна активност :

Представљање теме и циља радионице. Уводна игра по избору професора.

Главна активност:

Ученици се подијеле у двије групе. Поредати столице у два концентрична круга на које сједају парови окренути једно према другом. Затим се задају сљедеће варијанте:

1. Вањски круг не слуша, а унутрашњи прича.
2. Унутрашњи круг има „камено лице“ док вањски прича.
3. Оба круга причају и наизмјенично си постављају питања.
4. Парафразирање уз коришћење одговарајућих реченица као: „Ако сам те добро чуо ти се рекао/ла да...“

Питања за дискусију:

- Да ли је било лако само сједити и слушати?
- Да ли сте жељели постављати питања и давати коментаре док је друга особа говорила?
- Да ли сте имали жељу исказати своја неслагања и незадовољство?
- Да ли је тешко не мислити на друге ствари док друга особа говори?
- Како се осјећате док говорите без прекидања?

Завршна активност:

Завршна игра по избору професора.

Прилог: **О активном слушању**

Активно слушање је чин којим показујете да указујете пажњу некоме, да сте заинтересовани за оно што особа говори и да вам је стало до тога шта та особа говори, мисли и осјећа.

За активно слушање је потребно да:

- Одлучите да ћете слушати.
- Одржавате контакт очима.
- У разговор унесите и неке невербалне знакове попут климања главом или говором тијела.
- Питајте, размишљајте о ономе што чујете и постављајте питања.
- Парафразирајте, властитим ријечима поновите оно што сте чули нпр. „Ако сам вас добро разумио, ви кажете да...?“ или „значи ли то да...?“.
- Немојте превише говорити – колико пута сте се ухватили да не слушате него размишљате што ћете рећи када друга особа престане говорити?
- Немојте прекидати.
- Искористите ћутњу. Периоди ћутње могу помоћи да размислите или да дате другој особи шансу да каже нешто за што јој треба времена.
- Избегавајте покрете који ометају.

Радионица 18: ЈА - ГОВОР

Циљ радионице: Да се ученици упознају са моделом „Ја говора“ и схвате значај коришћења ненасилне комуникације у превенцији конфликта и грађењу позитивних односа са другима.

Средства/материјал за рад: Одштампан примјер ситуације насилне комуникације за сваку малу групу, подсјетник за „Ја говор“ за сваког ученика – прилог, табла, креда.

Вријеме предвиђено за рад: 45 минута

1. КОРАК: ПРИМЈЕР КОМУНИКАЦИЈЕ КОЈА НЕ ПРИЈА:

Професор наводи примјер сцене (конфликтне) у којој је једном од актера сметао начин комуникације. Пробајте да наведете неку уобичајену ситуацију међу ученицима у којој је један од актера у ситуацији да негативно процјењује другог.

* Питати ученике - Како комуницирају ови актери? Да ли у тој комуникацији има нечега што вам се не допада?

* Тражити од ученика да дају приједлоге - шта може да каже особа којој се начин комуникације није допао, да би промијенила ток и спријечила даљи сукоб.

* Професор на папирима записује приједлоге. На крају пита ученике за који од приједлога им се чини да би дао најбоље резултате.

* Шта је ту „интервенцију“ учинило ефикасном? Зашто?

2. КОРАК: „ЈА“ ГОВОР:

Професор указује на споне (ако их има) између оног што ученици мисле да је једну интервенцију учинило ефикасном и модела „Ја, говора“ (видјети Прилог). Представити модел.

3. КОРАК: ПРОБЕ У МАЛИМ ГРУПАМА:

Подијелите ученике у мале групе. Свака група покушава користећи „Ја, говор“, да одговори у ситуацији која је наведена у 1. кораку. У великој групи, представници малих група саопштавају своје резултате. Сви заједно дискутују о томе да ли се њихови приједлози слажу са моделом. Такође разматрају да ли би и у којој мјери оваква комуникација могла да промијени атмосферу у одјељењу.

Прилог „Ја, говор“

Често се у сукобу исцрпљујемо међусобним оптуживањем, љутњом, вријеђањем, дурењем, што лако доводи до ескалације и удаљавања од онога што нас је стварно погодило, што нас стварно иритира, што нам је потребно и шта стварно желимо. „Ја, говор“ је техника ненасилне комуникације, која даје могућност исказивања потреба и

жеља, конструктиван је, конкретан и усредсређен на специфичан проблем. Јасно говори о понашању и изазваним осјећањима, без вредновања личности/особе. „Ја, говор“ не води избјегавању конфликта, већ отварању комуникације око узрока конфликта. Он отвара комуникацију, показује нашу спремност за разговор и тражење обострано прихватљивог рјешења ситуације. Њиме се усредсређујемо на себе, на то које су наше стварне потребе, жеље, права. „Ја, говор“ нас враћа на почетак конфликта, на оно што нам је стварно потребно, што желимо, или што нам смета, при чему не изазивамо одбрамбену реакцију друге стране. Оваквим начином комуникације се критикује понашање, а не личност/особа.

Структура „Ја, говора“:

1. корак – опис ситуације (онога што се догодило, а не наша интерпретације те ситуације)

Када видим, чујем...

2. корак – осјећање (именовање осјећања које смо имали у одређеној ситуацији)

Ја осјећам...

3. корак – потреба (шта је то што нам је било потребно у одређеној ситуацији, због чега су се и јавила одређена осјећања)

Зато што имам потребу...

4. корак – жељени исход (како би вољели да се оконча та ситуација или како да се она промијени у будућности)

И волио/ла бих да ...

„ЈА, ПОРУКЕ“ проблематизовање понашања, а не личности

Примјер „ТИ, говора“:

Професор се обраћа ученику који шапуће док он говори, ријечима: „Добро Милане, хоћеш ли већ једном да престанеш да мељеш, ти си стварно безобразан!“

Примјер „МИ, говора“:

„Ми сви овдје знамо да је Милан безобразан и да никад не слуша док други говоре!“

Примјер „ЈА, говора“:

„Милане, када причаш док ја говорим, то ме љути, имам потребу да се поштује договор који смо направили да слушамо једни друге, и волио бих да убудуће сачекаш свој ред“.

Радионица 19: КОМУНИКАЦИЈА – САОБРАЋАЈ СЕ БЕЗБИЈЕДНО

Циљ радионице: Да се ученици упознају са моделом активног слушања и развију вјештине активног приступа слушању и умијећа давања повратне информације.

Средства/материјал за рад: Прилог: Умијеће слушања и Прилог: Давање и примање повратне информације, табла за писање и креде (или маркери и велики папири за писање), самољепљива креп трака, самољепљиви стикери.

Вријеме предвиђено за рад: 45 минута

1. КОРАК: Слушам ти причу....

Ученици се подијеле у парове и добију упутства, али тако да особе А не чују шта је речено особама Б и обрнуто. Значи, сваки пар има особу А и особу Б. То можете реализовати тако што ће једни добити упутство у учионици, а други, у исто вријеме, на ходнику.

Припрема:

Особа А: има задатак да смисли 3 занимљиве ствари о којима би да прича особи Б. Свака прича треба да траје два минута и потребно је да смисли три приче. Професор ће давати знак када започиње и завршава се вријеме за причање прве, друге и треће приче.

Особа Б: има задатак да слуша на различите начине и то: прву причу, док особа А говори, вербално јој шаље поруку да слуша, а невербалним знацима показује да не слуша. За вријеме причања друге приче особа Б слуша, али успут покуша да наметне неку своју причу у стилу „није то ништа да видиш тек шта се мени десило“ и док особа А прича трећу причу, особа Б је пажљиво слуша. Добро би било да се свакој Б особи да цедуљица са подсјетником шта треба да ради док преслушава приче.

По завршетку активности, сви сједну у велики круг и професор пита ученике да кажу како су се осјећали током вјежбе и шта су закључили. Све се записује на табли док професор директно разговара са групом. Поставити питање особама „А“ да одглуме реакције особа „Б“ у првом, другом и трећем причању, а онда и обрнуто.

2. КОРАК: Шта је активно слушање?

Професор закључује претходну вјежбу са презентацијом о активном слушању, користећи Прилог *Добар/лош јунак....* Емитује се кратки цртани филм или видео клип који је такав да је јунак филма показао и своје добре и лоше особине односно слабости. (Нпр. миш Џери). Уколико ових могућности нема професор може замолити ученике да сами одаберу неког цртаног јунака или јунака из познатог филма, а затим позове ученике да замисле да је тај јунак гост њихове радионице. Њихов задатак је да „госту“ дају повратну информацију о

његовом понашању/особинама, говорећи му о његовим/њеним лошим поступцима/особинама, али водећи рачуна да „госта“ не увриједе, не повриједе... Ова активност се може радити појединачно или у паровима, тако што свако размисли о повратној информацији коју жели дати јунаку којег анализирају, а затим је запишу на папиру и касније подијеле са осталим члановима групом.

3. КОРАК: Давање и примање повратне информације

Професор, користећи Прилог: *Правила давања повратне информације*, представља ученицима тему, која ће им бити од велике користи у раду са вршњацима и када се испољава насиље.

4. КОРАК: Вјежбање давања и примања повратне информације

У овом дијелу радионице сваки ученик добија по један папир, а затим професор позива ученике да се сами подијеле у парове. Парови се могу формирати према томе кога ученици најбоље познају. Сваки ученик свом пару напише шта мисли о њему/њој, водећи рачуна да свом пару дају до знања да нешто код њега не подржавају или им се не допада. То се чини тако да повратна информација коју записују једни другима заиста буде што је могуће више у складу са правилима из Прилога који је професор претходно представио. Када заврше рад у паровима, у завршној дискусији свако треба да каже како се осјећао када је давао и читао повратне информације. Није нужно, а некад ни пожељно чути све повратне информације, али неке могу бити прочитане уколико се пар сложи са тим, и да се дају као примјер добро или лоше дате повратне информације. Ову активност предлажемо да вјебате и кроз давање примјера и суочавања ученика са ситуацијама давања повратне информације у случајевима гдје постоји насиље.

Прилог: Умијеће слушања

УМИЈЕЋЕ СЛУШАЊА

„Разлог због којег имамо два уха, а само једна уста је да бисмо могли више слушати, а мање говорити.“ – латинска пословица.

Умијеће слушања подразумијева много тога:

- задржати се од зијевања кад вам се зијева;
- не освртати се непрекидно око себе;
- трудити се максимално да не упадате у ријеч;
- чути шта вам говоре, а не само слушати....

Не претјерујте с климањем главом како бисте показали да обраћате пажњу, не убацујете се сваки час са „Наравно!“, „Имаш право!“, „Тако је!“; јер то често показује да у ствари не слушате саговорника. Већина људи сматра да је слушање нешто што се само по себи

подразумијева, то је због тога што способност комуницирања вежу уз способност говора, иако је за добру комуникацију подједнако важно знати добро слушати и добро говорити. Лако је наћи људе који ће сатима причати о себи и о својим темама, а много је теже наћи оне који су спремни, вољни или који имају времена да вас сатима слушају. Ово нас наводи на два размишљања:

- прво, не искушавајте стрпљење онога ко вас слуша, јер то чини можда посљедњи пут,
- друго, будите спремни слушати другог.

Постоје моменти када можемо слушати, а да заправо не чујемо шта нам се говори или може нам се десити да чујемо оно шта саговорник није рекао. У таквим ситуацијама наша пажња била је усмјерена на нешто друго.

Слушање као комуникацијска вјештина укључује усмјеравање пажње, парафразирање и памћење онога што смо заиста чули. Дакле, долазимо до дефиниције активног слушања што значи слушати са пажњом, слушати с емпатијом и прихватањем друге особе, те слушати одговорно.

„Гдје год се људи нађу заједно, настоје бити слушани, међутим, врло су ријетко слушани, јер особа коју настоје придобити да их слуша, врло нестрпљиво чека шансу да - буде слушана.“ - Јацкинс, 1982.

Прилог: По чему се препознаје да постоји/не постоји слушање

ПО ЧЕМУ СЕ ПРЕПОЗНАЈЕ ДА ПОСТОЈИ СЛУШАЊЕ?

ГОВОР ТИЈЕЛА - Контакт очи у очи, тијело благо нагнуто ка саговорнику....

ИСТИНСКА ЗАИНТЕРЕСОВАНОСТ - Саговорник показује да му је стало да вас саслуша – посвећује вам вријеме и пажњу. Слуша вас, а не себе.

НЕ ВРШИ СЕЛЕКЦИЈУ ПОДАТАКА - Бави се оним што се догодило, а не својим тумачењем догађаја или примањем само оних дијелова за које је лично заинтересован.

ПОМАЖЕ У РАЗУМИЈЕВАЊУ - Помаже вам да препознате своја осјећања и потребе, да се ослободите својих процјена, да искажете потребе и очекивања.

ПАРАФРАЗИРА И СУМИРА - Помаже вам да одржите пажњу, да останете у контакту са својим осјећањима и потребама док описујете шта се све догађало. Понавља оно што сте рекли другим ријечима задржавајући аутентичност доживљаја (осјећања и потребе). Сумира, издваја битне компоненте од небитних, сажима у неколико реченица суштину проблема, како бисте конструктивно о њему размишљали и разговарали.

ПОСТАВЉА ПИТАЊА - Тежи што бољем разумијевању ситуације и проблема којим се бавите, објашњава и себи и вама мотиве који су вас довели у ту ситуацију, као и мотиве и потребе других учесника, за које сами можда нисте довољно отворени и не препознајете их.

ПРУЖА КОНСТРУКТИВНУ ПОДРШКУ - Ако вас савјетује, то чини стављајући се у вашу позицију. Не нуди готове рецепте, већ тражи рјешење у складу са тренутном ситуацијом и примјерено вашим очекивањима.

ПО ЧЕМУ СЕ ПРЕПОЗНАЈЕ ДА СЛУШАЊЕ НЕ ПОСТОЈИ?

НЕМА ИСТИНСКЕ ЗАИНТЕРЕСОВАНОСТИ - Саговорник невербално и вербално показује да не слуша: „Да, да, само ти настави...“, а истовремено ради нешто друго.

ПРИМА САМО ЈЕДНУ ВРСТУ ПОРУКЕ - Обраћа пажњу само на вербалне или само на невербалне елементе поруке.

СЕЛЕКТИВНО ПРИМА ПОРУКЕ - Прима само оне дијелове поруке који су за њега важни, који за њега имају одређене импликације или се уклапају у процјену саговорника и коментарише поруку коју прима у складу са својим мјерилима и вриједностима, стављајући саговорника у други план, као на примјер:

- „Није то баш толико важно. Ти претјерујеш.“
- „Може то бити и горе, имао си среће.“
- „Вјероватно и ти томе доприносиш, што се мало не позабавиш собом.“

ОДБАЦУЈЕ/НЕГИРА ДИО ПОРУКЕ - Блокира или одбацује, као да не чује, не жели да чује, негира:

- „Није ти/то ништа“
- „Нећемо о томе“
- „Какве то везе има са темом?“

ПРЕБАЦУЈЕ ФОКУС НА СЕБЕ - Вреба тренутак да преузме ријеч, промјени садржај и тему разговора, или пребаци фокус на себе:

- „Да чујеш шта се мени десило...“
- „Исто је тако било и мени...“

УМАЊУЈЕ ЛИЧНУ ОДГОВОРНОСТ - Прима поруке као неисказано очекивање у односу на себе и како је очекивање нејасно, а понекада и застрашујуће, саговорник користи прилику да се ограда од њега или одбрани:

- „Шта ја ту могу?“
- „То није моја одговорност.“
- „Не могу ја у то да се мијешам.“

ВРАЋА СЕ НА ПРОШЛОСТ - Прикупља податке о томе шта се догодило и враћа се на догађај са идејом да анализира алтернативе исте ситуације/догађаја, односно да предочи саговорнику шта је све могло да се догоди да је његова акција или реакција била другачија. Том приликом више користи свој поглед на цијели догађај и свој прилаз реаговању на њега: „Да, али да си...“

Прилог: Давање и примање повратне информације

ДАВАЊЕ ПОВРАТНЕ ИНФОРМАЦИЈЕ

1. Обрати пажњу на то шта особа по твом мишљењу чини, а не на то шта ти мислиш каква је она. Опиши како њено понашање утиче на тебе.
2. Говори о томе што ти видиш или чујеш, а не о томе шта ти мислиш да је било узрок догађајима.
3. Дај критику непосредно (што је више могуће) након понашања о којем је ријеч. Дај критику онда када твој саговорник може да је прими.
4. Дај повратну информацију са жељом да твоје идеје и осјећања изразиш, а мање како би дао/ла савјет.
5. Дај онолико информација колико твој саговорник може да прими. (дати више од тога има за циљ првенствено да задовољиш себе самога, а не да би помогао/ла свом саговорнику)
6. Позивај се на јасне и нове (свјеже) примјере.
7. Размисли о томе какву вриједност за твог саговорника има критика коју дајеш, а не о томе какво олакшање то теби може донијети. Упитај се: Желим ли информисати или „вратити истом мјером“.
8. Повратна информација може бити пренесена кроз говор и/или гестове, контакт очима, говор тијела.
9. Пази на то да твоје ријечи не буду суд о другима или пријетња, нити по тону нити по ријечима.
10. Укључи само оне ствари у повратну информацију које твој саговорник може промијенити.
11. За твоју повратну информацију је боље када је друга особа сама затражила, него када је сам/а намећеш.
12. Пружи сваку повратну информацију са правим осјећањима и топлином, кад год је то прикладно.

ПРИМАЊЕ ПОВРАТНЕ ИНФОРМАЦИЈЕ

1. Потруди се да саслушаш са отвореношћу - да даш поруку слушања, а не одбране. Немој мислити да мораш све да примиш. Прихвати и учини оно што ти се чини прикладним у том тренутку.
2. Мисли на то да повратна информација представља тек виђење особе која га даје. Затражи повратну информацију и још од неког како би провјерио/ла колико се она поклапа са оном првобитно примљеном.

Радионица 20: КОЈИ ЈЕ ТВОЈ СТИЛ КОМУНИКАЦИЈЕ

Циљ радионице: Да се ученици упознају са различитим стиловима комуникације, да их идентификују и науче примјенити и друге стилове који су афирмативнији, те урадивши упитник за самопроцјену, размијене искуства у групама.

Средства/материјал за рад: Упитник *Стилови комуникације*.

Вријеме предвиђено за рад: 45 минута

Ток активности:

Уводна активност:

Најавите циљ радионице. Реците ученицима да ће у првом дијелу попуњавати један упитник који ће служити за самопроцјену стилова комуникације. У другом дијелу радионице, подијелиће се према резултатима упитника (по стиловима) гдје ће размјењивати искуства у групама.

Главна активност:

Начин на који реагујемо када се са неким око нечега не разумијемо или не слажемо, представља наш стил комуникације. У разним ситуацијама користимо различите комуникацијске стилове. Међутим, тајна је у томе да на вријеме препознамо који ће нам комуникацијски стил у датој ситуацији помоћи да дођемо до најбољег рјешења, а избјегнемо неразумијевање, сукоб и свађу.

Ријешите овај упитник и откријте свој стил:

УПИТНИК СТИЛОВИ КОМУНИКАЦИЈЕ

1. На финалној утакмици у којој си учествовао/ла, дошло је до неслагања око резултата између твог и супротничког тима. Ти ћеш:

- а) Пробати да објасниш шта се уствари догодило.
- б) Нагласити шта теби није ОК и тражити прихватљиво рјешење за обје стране.
- ц) Овог пута ћеш искулирати.
- д) Ништа. Ионако ти је свеједно.
- е) Бићеш упоран/на док не схвате да си ти у праву.

2. Твоја другарица те напада, јер јој је речено да се виђаш са њеним дечком.

Ти ћеш: а) б) ц) д) е)

3. Започео/ла си зезање на рачун килаже једног члана своје екипе. Међутим, он/она је неочекивано бурно реаговао/ла и настала је жестока свађа.

Ти ћеш: а) б) ц) д) е)

4. Већ неко вријеме се удвараш једној особи, али примјећујеш да јој смета. Скрећу ти пажњу да си сморио/ла и да чак од тебе има фрку.

Ти ћеш: а) б) ц) д) е)

5. Сликали су те у незавидној ситуацији и против твоје воље окачили на Инстаграм. Одлучио/ла си да вратиш истом мјером и настао је проблем.

Ти ћеш: а) б) ц) д) е)

6. Старији ученици те малтретирају и узимају ти новац. Због тога касниш на час и професор/ица хоће да ти да неоправдани.

Ти ћеш: а) б) ц) д) е)

7. Твоје старо друштво мисли да си их искулирао/ла због нове популарније екипе.

Ти ћеш: а) б) ц) д) е)

8. Неко кога знаш те је додиривао по интимним дијеловима тијела против твоје воље. Одбија да прихвати да ти то ниси желио/ла.

Ти ћеш: а) б) ц) д) е)

Највише одговора под А:

САРАДЊА Ти си увијек за договор. Заступаш своје мишљење, али поштујеш и туђе. Овакав стил комуникације погодан је за ситуације у којима ти је јако битно да ријешис проблем, али и да не нарушиш однос са неким ко ти пуно значи. Међутим уколико ти се жури, или је по сриједи нешто што ти није најважније на свијету, боље искористи неки други комуникацијски стил, јер би те овај могао непотребно исцрпити.

Највише одговора под Б:

КОМПРОМИС Мислиш да је најбоље наћи средње рјешење. Важно ти је да се твој глас чује и да се барем донекле поштују твоје потребе и жеље. Ниси баш увијек спреман/а да се потрудиш да разумијеш супротно мишљење, али можеш да га прихватиш такво какво јесте. Овакав стил комуникације је погодан у ситуацијама у којима постоји спремност на разговор али не и довољно времена за постизање споразума којим ће све стране бити задовољне.

Највише одговора под Ц:

ПОПУШТАЊЕ „Паметнији попушта“ је често твој закључак. Радије ћеш одустати од свог става, него да улазиш у дискусију. Уколико ти није стало до проблема, сасвим је у реду

да примјениш овај комуникацијски стил. Међутим, уколико ти је стало, инсистирање на овом стилу комуникације може да ти донесе само незадовољство.

Највише одговора под Д:

ПОВЛАЧЕЊЕ Избјегаваш конфликте. Када дође до неспоразума имаш потребу да затражиш „тајм аут“, скренеш са теме или одложиш разговор о проблему за неки други пут. Овакав комуникацијски стил је погодан у ситуацијама у којима је дошло до проблема који ти није важан са особама које ти не значе. У супротном, било би добро да одабереш неки други стил комуникације.

Највише одговора под Е:

НАДМЕТАЊЕ Сигуран си да си у праву и да други то још само нису схватили. Вјерујеш свом суду и упорно га заступаш. Овакав комуникацијски стил је погодан када је потребно хитно рјешење, а ти си сигуран/а да си у праву. У свим другим приликама, топло ти препоручујемо САРАДЊУ стил комуникације.

Подијелите се на кратко у групе према стиловима комуникације које сте добили као резултат упитника и кратко размијените искуства у групи.

Завршне активности:

Осврните се на „Ти, говор“ и „Ја, говор“, подсјетите ученике на добре реченице. Важно је да имаш у виду:

„ТИ, говор“ се увек односи на саговорника. Води ка неразумијевању и сукобима. Исказује се у виду:

1. Омаловажавајућих порука које садрже процјену, критику, подсмјех и осуђивање.
2. Индиректних порука у које спадају сарказам, задиркивање и разне шале.
3. Порука које нуде рјешење, исказане као наредбе, упозорења, директно савјетовање.

„ЈА, говор“ се односи на оног ко говори, њиме исказујемо себе, своја осјећања и потребе без оптуживања и критиковања других. „Ја, говор“ увијек садржи сљедеће фазе:

1. Опажање понашања друге особе која нам смета.
2. Осјећања у односу на понашање које смо опазили.
3. Потребе и вриједности које доводе до исказаних осјећања.
4. Захтјев за конкретно понашање које желимо од друге особе.

4.7.3. Модели радионица за ЧЕТВРТИ разред - МЕЃУЉУДСКИ ОДНОСИ И ВЈЕШТИНЕ КОМУНИКАЦИЈЕ

Радионица 21: ГРАЂАНСКА ОДГОВОРНОСТ

Циљ радионице: Да ученици усвоје појам грађанске одговорности и кроз игре улога науче препознати примјере.

Вријеме предвиђено за рад: 45 минута

Ток активности:

Уводна активност:

Израз „грађанска одговорност“ прије свега значи обавезу појединца да буде одговоран за кршење закона у области грађанских правних односа. Шта значи овај концепт?

Када је у питању грађанска одговорност, то је на примјер обавеза власника аутомобила да плате штету или надокнаде штету за особе чија су права повријеђена као резултат незаконитог поступања кривца. Сходно томе, посљедице које произилазе из кривичног дјела су директно повезане са овим концептом.

Основна сврха довођења правне одговорности је задовољење легитимних интереса погођене особе, лишавање кршитеља одређених права или присила да се предузму одређене радње. Дужност кривца је да изврши судску одлуку о захтјеву оштећене стране или да мирно разријешу сукоб како би вратила повријеђена права жртве. Грађанска одговорност подразумијева и примјену мјера на починитеља, што за њега подразумијева различите посљедице материјалног плана у интересу дотичног лица.

Право жртве да тражи извршење обавезе од прекршиоца утврђује се законом или грађанским уговорима. Почетак одговорности подразумијева потребу за исплатом штете, плаћањем казни и надокнадом штете.

Главна активност:

Подијелите ученике у парове. Нека припреме кроз играње улога кратак скеч којим ће приказати грађанску одговорност (примјере из свакодневног живота) кроз добре, позитивне примјере грађанске одговорности и лоше, неадекватне и кажњиве примјере.

На овај час можете позвати полицијског службеника да вам помогне у припремању часа, или да буде гост који ће у директној комуникацији одговарати на ученичка питања.

Завршна активност:

Игра улога – презентација парова. Парови добровољци излазе испред одјељења и глуме свој скеч. Остали могу да се укључе на крају скеча примјерима да идентификују добре и лоше примјере грађанске одговорности.

Будите сигурни да су ученици правилно разумјели концепт *грађанске одговорности*, коригујте их уколико нису сигурни или залутају, али им и пустите да слободно отворе своја искуства према овој појави и начину на који су је разумјели.

Радионица 22: ДА ЛИ НАМ ЈЕ ПОТРЕБНА ВЛАСТ? (дебата)

Циљ радионице: Развијање способности за аргументоване одбране процјена, закључака, идеја, приједлога, закључака и заузетих ставова.

Вријеме предвиђено за рад: 45 минута

Ток активности:

Уводне активности:

Напомена за професора: Дебата је погодна главна интерактивна вјежба и за разматрање *цијена и користи* одређених друштвених феномена и осталих противрјечних питања развоја демократског цивилног друштва.

ПРИПРЕМА ДЕБАТЕ

Разврстати ученике у три групе:

1. **позициону** која припрема аргументе за одбрану става да нам је власт потребна,
2. **опозициону** која припрема аргументе за негирање става прве групе и доказује да нам власт није потребна и
3. **судијски одбор** који ће саслушати групе, постављати им питања, оспоравати аргументе и процијенити која је група била боља. Избор представника групе који ће изнијети став групе судијском одбору.

Главне активности:

ИЗВОЂЕЊЕ ДЕБАТЕ

1. Предсједавајући судијског одбора затражи почетак дебате.
2. Представник сваке групе износи став и аргументе групе, уз могућност допуна осталих чланова групе у року од 5 минута. Након сваке презентације судијски одбор поставља питања.

3. На питања може одговарати било који члан групе. Прије одговора чланови се могу консултовати.

ВРЕДНОВАЊЕ ДЕБАТЕ

Судијски одбор расправља о увјерљивости групних одбрана ставова и аргумената и бира успјешнију групу. Предсједавајући образлаже одлуку одбора.

Завршне активности:

Професор пита сваког ученика како му се допао данашњи рад, шта је научио и како се осјећао.

Радионица 23: КАМПАЊА

Циљ радионице: Упознавање са начинима вођења кампање, те заузимања за ставове које ученици бране.

Средства/материјал за рад: картице са исписаним тезама, заставе, цинглови, скечеви, плакати од папира.

Вријеме предвиђено за рад: 45 минута

Ток активности:

Уводне активности:

Дати ученицима усмено упутство:

„Драги ученици, до сада смо у свакодневном животу видјели да разне политичке странке, удружења грађана и појединци могу да воде своје кампање како би промовисали своје идеје. Ми ћемо данас да се на интересантан начин поиграмо симулирања кампање. Добићете одређене тезе за које ћете се борити у вашим малим групама. Назваћемо их странкама. Ваш задатак је да, радећи у групама, направите постере, цинглове или скечеве који ће промовисати постулате ваших „странака“. На крају радионице, по један представник „странке“ ће изаћи пред ТВ водитеља (одабрати ученика добровољца) који ће са вама водити интервју док ви презентујете ваше кампање.“

Главне активности:

Подијелите ученике у 5 група. Свака група треба на картончићу да добије исписану тезу за коју ће се њихова странка борити и промовисати је током кампање.

1. група: БЕСПЛАТАН ИНТЕРНЕТ ЗА СВЕ У ДРЖАВИ

2. група: УРЕЂЕЊЕ ЗАПУШТЕНИХ ИЗЛЕТИШТА
3. група: НАЦИОНАЛНА ПЕНЗИЈА ЗА ВОДИТЕЉЕ АЗИЛА ЗА НАПУШТЕНЕ ЖИВОТИЊЕ
4. група: ИЗГРАДЊА ХЕЛИОДРОМА И АЕРОДРОМА У ДРЖАВИ
5. група: ИЗГРАДЊА СОЛАРНИХ ПАНЕЛА У ДОМАЋИНСТВИМА

Ученици радећи у групама, шире тезе, траже најбоље слогане за кампању, истичу их на плакатима, заставама, беџевима.

Завршне активности:

Поставити сценарио испред ученика, са 6 столица. На столицама сједе представници „странака“, са својим материјалима, кратко излажу кампању док им ученик који глуми ТВ водитеља поставља питања.

Како би било забавније, можете увести и ученика који ће глумити камермана.

Радионица 24: ГРАЂАНСКА ИНИЦИЈАТИВА

Циљ радионице: Да се ученици упознају са појмом грађанске иницијативе, да самостално истражују на интернету, енциклопедијама о овој теми.

Средства/материјал за рад: папири А4 формата. Вријеме предвиђено за рад: 45 минута

Ток активности:

Напомена: Прије извођења ове радионице потребно је пар дана раније најавити ученицима тему којом ће се бавити и дати им задатак да самостално истраже појам грађанске иницијативе, те на час донесу што више материјала, новинских исјечака, фотографија, одштампаних извора са интернета, чланака, ...

Уводне активности:

Професор се обраћа ученицима: „Данас ћемо се бавити појмом грађанске иницијативе. Ја сам нашао/нашао једну дефиницију истражујући ову тему, са Википедије:

„Грађанска или народна иницијатива је облик непосредне демократије у коме пунолетни грађани (бирачи) предлажу скупштини (локалној, регионалној или националној) доношење одлука из њене надлежности.“

Извор: [https://sr.wikipedia.org/sr-ec/Gra%C4%91anska_\(narodna\)_inicijativa](https://sr.wikipedia.org/sr-ec/Gra%C4%91anska_(narodna)_inicijativa)

Главне активности:

Подијелите ученике у групе, подијелите им хамер папире (свакој групи по један) и дајте им слободу да на свој, креативан начин, направе паное који објашњавају појам грађанске иницијативе и свега што су о томе сазнали самостално истражујући.

Када групе заврше са радом, нека заротирају своје паное, и нека свака група дода на пано друге групе нешто своје, допуни или сугерише.

Завршне активности:

Презентација група. Окачите своје радове у хол школе или учионицу, да упознате и друге ученике о вашим сазнањима.

Радионица 25: ГРАЂАНСКА ИНИЦИЈАТИВА – наш пројекат

Циљ радионице: Да се ученици упознају са грађанским иницијативама, као једним од облика непосредног учешћа грађана у јавним пословима, те радећи у групама осмисле своје иницијативе кроз практичну примјену

Средства/материјал за рад: хамер папире великог формата.

Вријеме предвиђено за рад: 45 минута

Ток активности:

Уводне активности:

У претходној радионици упознали смо се са појмом грађанске иницијативе, а данас ћемо радећи у групама, осмислити властите иницијативе за које бисмо сакупљали потписе и организовали петицију.

Главне активности:

Подијелите ученике у групе, задатак сваке групе је да осмисли своју заједничку иницијативу за коју треба да сакупља потписе и организује петицију.

Подстакните ученике примјерима (отварање азила за животиње, отварање јавних кухиња у приградским насељима, изградња спортске хале, итд.).

Завршне активности:

Презентација група. Израда плана сакупљања потписа (од кога сакупљати, када, ко) и петиције (да ли ће имати штанд, медијску експонираност, итд.)

Радионица 26: ПИСАЊЕ ПРОЈЕКТА

Циљ радионице: Да се ученици упознају са корацима приликом писања пројеката и тражења донација.

Средства/материјал за рад: папир за писање, копиран прилог *Како написати добар приједлог пројекта?*
Вријеме предвиђено за рад: 90 минута

1. КОРАК

Дајте ученицима основне информације везане за пројекте и писање пројеката. Мотивишите их питањем: Шта мислите да се прво ради – писање пројекта или тражење донатора?

Писање приједлога пројекта или пројектног захтјева повезано је са тражењем средстава и дио је процеса тражења, прикупљања средстава.

Писање приједлога пројекта обично слиједи након што смо идентификовали једног или више потенцијалних донатора.

Донатори, били они појединци или велике фондације имају своје специфичне интересе и приоритете, које можемо подијелити на сљедеће категорије:

- одређено поље интересовања (изградња цивилног друштва, образовање..),
- одређена циљна група (католици, жене, бескућници..),
- одређено географско подручје (Источна Европа, Африка),
- одређене врсте организација (болнице, универзитети, цркве),
- одређене намјене (грантови за опрему, за конференције, ..).

Кључ за успјешно прикупљање средстава су позитиван приступ („ја могу то да урадим“). Ако од самог почетка сумњате у успјех, ако се плашите, ако се стидите зато што тражите средства, вероватно нећете успјети. Ако сте оптимиста и ако у вашем приједлогу чешће користите глаголе „могу и хоћу“ него „можда“, донатор ће више вјеровати у вашу способност успјешног извршења пројекта.

2. КОРАК

Подијелити ученицима материјале за рад у мањим групама (Прилог: Како написати приједлог пројекта?).

Задатак је да ученици водећи се овим корацима, покушају написати пројекат на тему која их занима и за коју би тражили одређен износ од донатора (то може бити уређење неког кабинета или мултимедијалне сале, школске кухиње и слично).

Ученицима ће ово бити поприлично захтјевно. Нека се служе интернетом, истражују и договарају. Важније је испоштовати кораке, него се бавити ситним, неважним детаљима који могу да одвуку пажњу.

Прилог: Како написати добар приједлог пројекта?

КАКО НАПИСАТИ ДОБАР ПРИЈЕДЛОГ ПРОЈЕКТА?

Приједлог пројекта најчешће обухвата сљедећих 11 компоненти:

1. Пропратно писмо (Cover Letter)
2. Насловна страна (Title Page)
3. Садржај (Table of Contents)
4. Резиме, сажетак (Summary)
5. Увод (Introduction)
6. Дефиниција проблема, изјава о потребама (Statement of Need, Problem)
7. Циљеви и задаци (Aims and Objectives)
8. Програм и метод, методологија са временским планом (Methodology with Timetable)
9. Евалуација (Evaluation)
10. Буџет (Budget)
11. Анекси (Appendix)

3. КОРАК

Ученици презентују своје задатке/пројекте. Рефлексија и саморефлексија на радионицу.

- Шта им је било тешко?
- Како су се договарали у групи?
- Да ли им је недостајало информација?
- Шта им је одвукло највише времена?
- Чиме су задовољни?
- Шта би могли побољшати?
- Шта им је био највећи изазов?

Радионица 27: ИНТЕРКУЛТУРАЛНА ИНТЕРАКЦИЈА И РАЗВОЈ ИНТЕРКУЛТУРАЛНЕ ОСЈЕТЉИВОСТИ

Циљ радионице: Да се ученици упознају са појмом интеркултуралне осјетљивости и културног шока.

Средства/материјал за рад: писмо, картице са изјавама студената.

Вријеме предвиђено за рад: 90 минута

Ток активности:

Уводне активности:

Драги ученици, данас ћемо се позабавити интеркултуралном интеракцијом и развојем интеркултуралне осјетљивости.

Људи из различитих култура све више долазе у међусобни контакт. Такође, миграције становништва и данас су актуелне, као и мобилност, нарочито на простору Европске уније. Почећемо са једним важним питањем, а ви слободним асоцијацијама дајте своје одговоре и размишљања.

Шта се дешава са особом која је одрасла и живјела у једном културном окружењу при покушају да живи у новој културној средини?

Пустите ученике да сами промишљају о овом питању и покушајте их усмјерити.

- Да ли је култура тако важан чинилац који обликује понашање, па особа и у новом окружењу наставља да се влада на исти начин као и у претходном, или мијења свој репертоар понашања како би се прилагодила?
- Да ли смо, када се суочимо са људима чија се култура веома разликује од наше, (као што је случај када боравимо и живимо у иностранству) приморани да преиспитамо сопствена увјерења, обичаје и културне норме?

Главне активности:

Најавите ученицима читање писма једне Американке у Перуу. Читајте полако, јасно, и наглашавајте значајне дијелове.

„Недуго по доласку у Америку из Перуа, плакала сам скоро сваки дан. Била сам толико напета и сама себи изгледала смијешно. Такође, спавала сам више од 12 сати и сањала сам свој живот, своју породицу и пријатеље у Лими. Послије три мјесеца изолације у кући и неразговарања ни са ким, скупила сам храбрости и изашла напоље. Тада сам почела да имам главобоље. Напокон, консултовала сам доктора, али ми је она само дала гомилу лијекова за смирење и против болова. Ни моја докторка, ни моја професорица нису поменуле двије ријечи које су могле да ми промијене живот: културни шок. Када сам учила о овоме, почела сам на ствари да гледам са другачије тачке гледишта и била сам потпуно у стању да прихватим себе и своја осјећања.

Сада схватам да је већина Американаца које сам упознала у Лими такође преживљавала стадијуме културног шока. Демонстрирали су неку врсту хостилности према Перуу, што су Перуанци осјетили и мијењали свој првобитно пријатељски став у агресивни став или одбацивање.

Американци су најчешће остајали у сигурном и познатом окружењу. Могуће да је дио њихове непријатности последица тога што су Перуанци непријатни према придошлицама. Другим ријечима, они су премјестили свој проблем прилагођавања и за све окривили Перу.“

Кратак разговор о прочитаном писму.

- Како се осјећала ова дјевојка?
- Шта је све пролазила, које фазе?
- Шта је био узрок њене напетости и сметњи у свакодневном функционисању?
- До чега је дошла, до каквог сазнања?
- Како јој је то помогло?
- Да ли сте ви или неко вама близак доживјели културни шок? Како бисмо га дефинисали? (Вид психолошке реакције на нову културу)

Културни шок представља стање емоционалне и физичке неугодности које се јављају када се особа нађе у средини, тј. култури која се разликује у односу на њену матичну. Одвија се у неколико фаза:

- Фаза еуфорије (особа је у почетку узбуђена што се налази на новом мјесту).
- Фаза одбацивања (када почетно одушевљење прође, особа почиње да се сусреће са потешкоћама због разлика у начину живота – ова фаза може трајати дуже, доста је то тежак период).
- Фаза прилагођавања (негативни ставови из претходне фазе, постепено се замјењују новима).
- Фаза адаптације (особа прихвата храну, пиће, навике и обичаје нове културе. Повремено „хвата себе“ како чак и ужива у неким обичајима.).

Сада ћемо прочитати са картица занимљива искуства студената из других земаља на почетку њиховог боравка у Америци.

Дајте ученицима картице, нека чита један по један ученик са картица, остали слушају. Ово може изазвати смијех и релаксацију, али и учење из примјера, што је основни циљ радионице. Нека ученици добровољци глуме јапанског, кореанског, арапског и вијетнамског студента. Слободно убаците глумачка умијећа ученика.

Јапански студент: На мом путу до и од школе, једна Американка ми се осмјехивала. Напокон сам схватио да то не значи да се она интересује за мене, већ да је то уобичајен начин исказивања добродошлице странцима. Уколико се неко осмијехне странцу у Јапану, посебно дјевојци, она може претпоставити да је он, или сексуални манијак, или непријатна особа.

Кореански студент: Американац је посјетио моју земљу на недјељу дана. Његов утисак је био да људи у Кореји нису пријатељски настројени зато што се не осмјехују или не желе да шетају са странцима. Већини Кореанаца треба времена да се спријатеље са људима. Ми никада не разговарамо и не осмјехујемо се странцу.

Арапски студент: Када сам првог дана шетао кампусом, многи људи су ми се осмјехивали. Био сам посрамљен и отрчао сам у мушки тоалет како бих видио шта на мени није у реду и да ли ми је све у реду са одјећом. Али нисам успио да пронађем ништа чему би се смијали. Сада сам се навикао на све те осмијехе.

Вијетнамски студент: Разлог због ког већина странаца може сматрати Американце нападним јесте због тога што се они претјерано смију и причају. За људе који долазе из култура гдје се невербална комуникација више користи и гдје тишина, осмијех и поглед имају своје значење, тачно је да Американци причају превише.

Да би се објаснила успјешност у интеркултуралној интеракцији у педагогији, психологији и другим друштвеним наукама, развијени су и користе се сложени теоријски концепти, као што су интеркултурална компетентност, интеркултурална комуникацијска компетентност, крос-културална компетентност, интеркултурална свјесност, интеркултурална осјетљивост, интеркултурална спретност, интеркултурална ефикасност и културална интелигенција.

Ми смо се овом радионицом тек мало дотакли ових појмова са освртом кроз примјере из свакодневног живота, како бисмо боље разумјели специфичност ове појаве.

Важно је да знамо да је **интеркултурална компетентност СПОСОБНОСТ ПРЕПОЗНАВАЊА И КОРИШЋЕЊА КУЛТУРНИХ РАЗЛИКА, КАО ЈЕДНОГ ОД РЕСУРСА ЗА УЧЕЊЕ.** (Bethoin-Antal i Friedman, 2003). Полазна претпоставка је да људи могу много више научити једни од других, онда када се међусобно доста разликују.

Завршне активности:

Питајте ученике како су схватили појам интеркултуралности и интеркултуралне компетентности. Како би описали културни шок? Подстакните их да више истражују о овом феномену.

УМЈЕСТО ЗАКЉУЧКА:

Није на одмет знати о специфичним вјеровањима, навикама и обичајима који су на снази у појединим културама. Рецимо:

- Да је у Јапану важно завити поклон, али никако у бијели папир, јер се бијела боја везује за смрт.
- Да на Тајланду не треба помиловати дијете по коси, јер се тиме угрожава душа дјетета која се настањује у глави.
- Да је 17 несрећан број у Италији, а 14 у Јапану.
- Да се у Арапским земљама једе искључиво десном руком (лијева рука се сматра нечистом, јер се користи за одржавање хигијене) и да је за домаћина увредљиво уколико поједете сву храну са тањира, јер остаци хране симболишу обиље.
- Да ћете у Индији увриједити домаћина ако му се захвалите на вечери, јер је то исто као да сте му понудили да платите.

Ученици ће се сигурно радо укључити и подијелити сличне занимљиве информације о другим културама.

5. ПРИЛОГ - ИГРЕ ЗА ЗАГРИЈАВАЊЕ И НАЧИНИ ЗА ФОРМИРАЊЕ ГРУПА

Уводне игре, представљају значајне активности на почетку педагошке радионице, доприносе развијању позитивне атмосфере, те омогућују кооперативне активности, а уз помоћ истих вршимо и емоционалну припрему ученика. Активности које се најчешће користе током уводног дијела педагошких радионица могу да имају циљ: *представљања, упознавања, загријавања, опуштања, менталног усмјеравања, припреме за инструкцију ...* и с обзиром на карактер саме активности често их називамо „ледоломци“. Уводне активности и уводне игре су често резервисане и за: *фокус/скретање пажње (усмјереност), преглед циљева и процедура, непознате појмове о којима ће бити ријечи, идејама које ће учити...*

Неке од наведених уводних игара и начина формирања група могу се користити у тематски потпуно различитим радионицама, а на професору је да одабере оне игре и начине који ће код ученика подстаћи пријатних осјећања, осјећање радости и мотивисаности за наредне активности током наставног часа. Игре повећавају свјесност о себи и другима, и о односима са другима, тако да међусобно повјерење које се гради посредством ових игара доприноси развијању позитивне атмосфере и омогућава одвијање кооперативних активности.

У овом дијелу наводимо само неке од могућих *уводних игара, као и могућих начина формирања група* које професори тј. одјелењске старјешине могу користити/реализовати са ученицима током часова васпитно-образовног рада у одјелењској заједници.

ИГРЕ ЗА ЗАГРИЈАВАЊЕ ИЛИ РЕЛАКСАЦИЈУ

Игра повјерења

Ученици се разврставају по паровима разбрајањем: „Први, други...“ Договарају се ко ће бити особа А, а ко особа Б у сваком пару. На знак водитеља, особа А затвара очи, а особа Б је води у шетњу по просторији држећи је за руке. Парови послуже пар минута замијене улоге. (Напомена: особе А могу шетати и на основу усмених упутстава особа Б, умјесто вођења за руку.)

Бура идеја

Професор постави питање (углавном везано за тему или појам о којем ће бити говора током радионице) и тражи брзе одговоре које пише на табли. Правила су: без потписивања, објашњења, дискусије. Идеја је да се изнесе што више идеја, па биле оне и „шашаве“.

Реци своје име...

Ученици истовремено изговарају своје име: тихо, гласно, пјевајући, слово по слово, шапућући, уз пукетање прстима, уз одговарајући придјев, омиљену животињу, цвијет, храну...

Ланчане поруке

Ученици стоје или сједе тако да једни другима гледају у потиљак. Један од ученика прстом испише поруку на леђима оном испред себе и тако редом, све до ученика који је први послао поруку. На крају се провјерава тачност пренијете поруке. Напомена: порука треба да буде што краћа.

Циновска реченица

Ученик из прве клупе каже једну ријеч, а затим сваки сљедећи ученик додаје по једну ријеч како би се саставила циновска реченица. Напомена: професор прије почетка игре показује редослијед по коме ученици изговарају ријечи (најчешће по мјесту сједења) и подсјећа да реченица мора да буде смислена. Игра се понавља више пута у зависности од заинтересованости ученика.

Гроздови

Једна од метода која подстиче ученике да слободно и отворено размишљају о некој теми. Написати кључну ријеч на средини, из централног дијела развити четири подтеме везане за главни појам, а потом даље развијати грозд (идеје, асоцијације). Добро је записати што више ријечи или идеја, а које су у вези са појмом. Пожељно је да свака тема буде урађена у другој боји.

Врућа оловка

Ученици неколико минута записују своје мисли, идеје, на одређену тему. Имају и могућност да напишу „Мисао је стала...“, ако немају никакву идеју.

Други облик игре: Ученике подијелимо у групе, потом се у групама формирају парови. Ученицима се даје упутство да смисле питање које ће поставити другом ученику. На средину се стави оловка, један ученик је заврти и на кога се заустави врх оловке тај ученик одговара на питање. Уколико одговори постаје пар са учеником на кога је усмјерен тупи дио оловке.

Мрежа добрих дијела

Ученици стоје у кругу. Професор у руци држи клупко вуне и даје инструкцију: „Свако од вас ће изабрати неког из групе, рећи му шта је лијепо урадио у последње вријеме и добацити му клупко вуне. Један крај нити држите у руци.“ Циљ је да сви ученици на крају буду међусобно повезани држећи клупко.

Размисли и у пару размијени

Професор зада тему, припреми питања, након чега ученици имају задатак појединачно да размисле о теми, одговорима, а затим нађу сарадника и у пару размијене мишљења, те добију одговоре или потврде за своје одговоре

Коло – наоколо

Један ученик напише неку идеју (везано за тему радионице) на лист папира, затим шаље папир и оловку ученику са лијеве стране. Тај ученик допише нешто своје већ записаној идеји и шаље сљедећем другу/другарици и тако у круг... Сваки ученик своју идеју записује другом бојом оловке.

Срдачан сусрет

Ово је врло једноставна игра. Задатак ученика је да се рукују са сваким из одјелења, не изговарајући притом ниједну ријеч. Ученици се крећу слободно по учионици и када чују знак професора (на примјер пљесак рукама), за особу коју прву сретну треба да замисле да је то изузетно драг пријатељ кога дуго нису видјели и да се срдачно поздраве.

Интервју у пару

Ученици раде у паровима. Задатак је да један другог интервјуише, а затим свако усмено представља шта је сазнао о свом пару.

То сам ЈА

Активност има неколико варијанти: Ученици се представљају покретом ... Једном особином... Настављају реченицу „Волим кад...“... Сваки ученик присјећа се једне личности која носи исто име, на коју се угледа и зашто (из области спорта, науке, умјетности...) и представља се реченицом „Бићу као , јер...“.

Нацртај оно што ти кажем

Ученици су подијељени у парове. Један у пару добија нацртану фигуру (нпр. Лопту, ауто или слично) и описује је свом партнеру (без именованја фигуре), који треба да је нацрта.

Заврти фломастер/оловку...

Ученици стоје у кругу, који броји по десет ученика. У сваком кругу професор заврти фломастер/оловку и на ког учесника се усмјери врх фломастера, овај треба да каже шта воли да ради са својом породицом. Када одговори, тај ученик заврти фломастер/оловку и одговара сљедећи, док сви чланови једног круга не одговоре на то питање. Игра се може примијенити код различитих тема: особине које цијеним код себе и код других, понашања која бих волио/вољела да поправим/унаприједим, шта бих волио/вољела ново да научим и слично.

Препознајем те...

Сваки ученик на листу папира запише своје три особине по којима сматра да је препознатљив и убаца га у кутију. Затим један ученик извлачи један папир, чита запис и покушава да погоди који ученик је у питању. Ученици се смјењују док сви папири не буду извучени.

Осмјехни се...

Ученици су распоређени у два круга, једни наспрам других. Сваки ученик има партнера за игру. Ученици из спољашњег круга покушавају насмијати свог партнера из унутрашњег круга, а они настоје да остану озбиљни. Приликом покушаја да измаме осмијех од партнера не могу га додиривати, него само користе вербалне изразе или мимику. Након пар покушаја ученици мијењају улоге тј. ученици из унутрашњег круга покушавају измамити осмијех од партнера из спољашњег круга.

Реци ми како да ходам

Ученици се лагано крећу по простору учионице. Професор/водителј радионице даје упутства ученицима како ће се кретати...(Ходај кроз шуму, Ходај кроз пустињу, Скакући по барицама, Скачи с камена на камен, Ходај по залеђеном потоку/језеру, Крећи се кроз воду), а након неколико тренутака мијења своје упутство о начину кретања.

Моје тијело говори умјесто мене

Ученици сједе у кругу, а професор им поставља питања на која они одговарају кроз говор тијела. Професор поставља питање: „Шта нам ради тијело када је радосно? Како ваше тијело каже да је радосно? Покажите то на мој знак. А сада нека само руке покажу да су радосне. Нека само ноге кажу да су радосне. Покажите гласом да сте радосни.“ Иста питања професор може поставити и за друге ситуације...када смо љути, уморни, уплашени, тужни...

Моја пјесма

Ученици сједе у кругу. Водитељ пита сваког посебно: „Када би био пјесма, која би пјесма био?“ Ученик треба да каже која је то пјесма (може и да отпјева један стих).

А рам зам зам

На А РАМ – се тапше, на ЗАМ се пуцка прстима, на ГУЛИ- се корача, а на АРАФИ се окреће око себе са подигнутим рукама.

А рам зам зам
А рам зам зам
гули гули гули гули
рам зам зам
Арааааафи арааааафи
гули гули гули гули
рам зам зам

Када сте једном успјели да отпјевате и одиграте један круг, кажите им слједеће: „А сада да пробамо мало другачије – на РАМ ЗАМ ЗАМ тапкамо кољена десног комшије, а на ГУЛИ ГУЛИ чешкамо по рамену особу са лијеве стране. Хајде да пробамо.“

Причам ти причу

Реците ученицима: „Сада ћемо сви заједно покушати да направимо једну причу. Неко ће започети причу, рећи ће једну ријеч и ту исту ријеч записати на папиру који ћу вам дати. Потом ће папир дати другу до себе. Он ће поновити претходну ријеч и додати нову коју ће записати, и тако редом. Значи, свако ће поновити све што су рекли и прије њега и смислити наставак, тј. још једну ријеч. То на крају треба да буде наша заједничка прича. При томе треба да се трудите да прича буде што необичнија.“

Слиједи крила птице

Сви играчи стоје тако да чине круг и држе се за руке. Један играч је у кругу, чучи. Сви тихо, полако се спуштајући у чучећи положај, говоре ономе у кругу (водителј, док ученици не науче, тихо води): СЛИЈЕДИ КРИЛА ПТИЦЕ, НАЋИ МИРНУ ЛУКУ, НАЋИ ЧИСТО СРЦЕ, КАЖИ СВОЈУ МУКУ. Онај који чучи у кругу треба да једним везаним покретом и звуком изрази оно што га мучи. Сви и даље чучећи понављају тај покрет и звук, да осјете ту муку, онда плесну рукама, устану у покрет ослобођен од муке, окрет радости, среће и олакшања, и остају непомићни. Ученик из средине круга полако устаје, хода лагано гледајући могућности ослобађања, стане испред онога који му највише одговара, као пред огледало, постави се у његов положај и остане један тренутак непомићно, а затим, ослобођен од муке, плесне рукама. Сви запљешћу са одобравањем, ослобођено. Тај други улази у круг и игра се наставља.

Гримасе

Ученици стоје у кругу. Предлажем да мало размрдамо своја лица. Свако од нас ће да направи једну смијешну гримасу, да искриви лице како год хоће. Остали треба пажљиво да гледају и да понове исту гримасу. Гледајте пажљиво, јер није лако постићи да гримаса буде потпуно иста. Када онај ко показује гримасу заврши, плеснуће рукама и то ће бити знак за нас остале да поновимо његову или њену гримасу.

Важан си ми...

Ученици сједе у кругу. Један ученик устаје и као да одлази каже: „Одох ја“...Први до њега са десне стране каже: „Јао, немој да идеш, ко ће да нам...“ па каже нешто због чега би волио да ученик који је пошао остане, да буде члан њихове групе. Игра се наставља док сви ученици не буду чули због чега је другима важно да буду чланови те групе...

Код тебе ми се свиђа...

Сви сједе у кругу, професор каже: „Сада покушајте да особу са десне стране представите на позитиван начин. Реците њено/његово име и нешто што вам се код ње/њега свиђа или на њој/њему самој/самом. На примјер: „Ово је Драгана, допада ми се то што је весела!“

Обично питање - необичан начин

Ученици сједе у кругу. Један од њих обраћа се/позива некога из круга и поставља му једно обично питање, али на необичан начин (нпр. тихо, театрално, пјевајући...). Позвана особа одговара на исти начин, али своје питање упућује неком другом на свој необичан начин.

Драга/драги, да ли ме волиш?

Сви сједе у кругу. Реците ученицима: „Идемо у круг један по један. Свако од вас ће да се обрати ономе ко је са ваше лијеве стране са ријечима: „Драга/драги, да ли ме волиш?“, а он/она треба да одговори: „Да драга/драги, волим те, али никако не могу да ти се насмијешим. Наравно, он/она то и мора говорити тако да се не насмије. Они ученици који се ипак насмију, испадају из игре.“

Контролни торањ

Подијелићемо се у парове. Нека се парови међусобно договоре о томе ко ће бити авион, а ко контролни торањ. Авионима ћемо везати очи. Уз помоћ низова столица направимо путање којима ће се авиони кретати. Да би авиони безбиједно стигли од једног до другог краја путање, наводиће их њихови контролни торњеви. Они неће додиривати авионе, већ ће им само говорити куда треба да иду.

НАЧИНИ/ИГРЕ ЗА ФОРМИРАЊЕ ГРУПА

У наставку се налази пар игара за формирање група. Ту су да вас подстакну да сами креирате интересантне подјеле или да неку од наведених користите у раду.

Атом

Слободно се крећите по цијелом простору, на начин који вам одговара – лагано или брзо. Ако кажем АТОМ!, зауставићете се, а ако кажем АТОМ 3!, зауставићете се и ухватити за руке двије најближе особе до себе и тако направити тројку – то је атом 3. Ако кажем АТОМ 5!, направите групу од пет чланова итд., зависно од броја који изговорим након ријечи АТОМ.“

Игра је занимљивија ако се изводи уз музику, а водитељ неочекивано зауставља нумеру и узвикује шифру за формирање групе.

Они који...

Подијелите ученике у групе према њиховим склоностима или специфичностима. Можете рећи: „Нека овдје стану сви они који воле... А овдје они који воле... И тамо они који воле...“ Треба понудити алтернативе које су приближно једнако привлачне. Те склоности се могу односити на:

- оно што воле да једу (слаткише, воће и слично),
- музику коју воле да слушају (рок, поп, техно, метал, народна, забавна...),
- филмове које воле да гледају (авантуристичке, романтичне, трилере, драме, хороре...),
- животиње које воле (пас, мачка, зец...),
- школске предмете које воле (математика, биологија, ликовно...),
- боје које воле (црвена, плава, жута...),
- спорт који воле (кошарка, фудбал, атлетика, гимнастика...)

Фарма

На цедуљице напишите врсте животиња тако да свака животиња буде заступљена у приближно једнаком броју. Ученици извлаче из шешира цедуљице. Сви бикови чине једну мини фарму (групу), сви биволи другу итд.

Умјесто животиња може било шта друго бити на папирићима (годишња доба, називи видео-игрица, имена познатих личности/група, боје, називи воћа, поврћа, сластица, итд.)

Нађи свог пара

Професор треба да припреми онолико картончића колико му парова треба, затим пресијече те картончиће на два дијела, али тако да се начин сјечења ниједном не понови. Сви дијелови се измијешају. Сваки ученик извлачи један дио картончића и тражи свог пара, односно ученика који има другу половину његовог картона.

Запамти свој број

Бројимо ученике редом до оног броја колико нам група треба, а онда наредни почињемо опет од један. Нагласити ученицима да запамте број који су чули. Групишемо све јединице заједно у једну групу, све двојке, све тројке, све четворке и тако редом.

Бомбона

Узмите 4 - 5 паковања различитих бомбона, одбројите једнак број различитих за одређен број ученика. Ученици извлаче бомбоне из шешира. Сви који су извукли КИКИ чине једну групу, БРОНХИ другу ...

6. ЛИТЕРАТУРА

Списак литературе кориштене за припрему текста модела радионица у другом, трећем и четвртм разреду средње школе:

1. А. Пајевић, М. Фехратовић (2019): Мотивација и учење, Зборник радова учитељског факултета,
2. Bin. L. A. (2004). *Učionica bez nasilništva*. Beograd: Kreativni centar
3. Braun. B. (2007). *Mislila sam da je problem samo u meni*. Beograd: Verba
4. Весна Миленковић (2005), Књига лепог понашања – Бонтон за децу, Невен, Београд
5. Водич за учење: Како да са мање труда и времена постижете одличне резултате, Link group
6. World Vision, (2017). Развој животних вјештина код дјеце: садржај модула преузет из World Vision курикулума животних вјештина (грузијски модел) адаптиран и дорађен од стране стручног тима Центра за образовне иницијативе Step by step.
7. Vinston R. (2006), *Човек*, велика илустрована енциклопедија, Младинска књига, Љубљана
8. Гордана Поповић (2020): Учење и вјештине учења, https://www.skole.hr/wp-content/uploads/2020/11/primjer_radionice_o_ucenju.pdf
9. Група аутора (1992.): АВП – Пројекат алтернатива насиљу, Приручник за основну радионицу, АВП Едукацијски одбор
10. Група аутора (2014): Каријерно вођење и савјетовање, приручник за наставнике средњих школа, Фондација Темпус – Euroguidance центар, Београдска отворена школа, Београд
11. Група аутора (2004.): КОМПАС – Приручник за образовање младих о људским правима, Савјет Европе, Зеница
12. Душанка Косановић Сабина Мандић Јосипа Михаић Миранда Новак Сања Радић Бурсаћ (2021) : дигитални медији и ментално здравље, агенција за електроничке медије и UNICEF Загреб
13. Збирка радионица „Покрени промјену“
14. ЗДРАВИ ЖИВОТНИ СТИЛОВИ, приручник за наставнике; Министарство за образовање, науку и младе Кантона Сарајево; Сарајево 2013. године
15. Зборник савремених и креативних наставних припрема; Босанска књига; Сарајево 2018. године

16. Зорица Карастанковић (2006): Бонтон, Аруна Београд
17. Илић, М. (2015). *Методика грађанског образовања*. Бања Лука: Филозофски факултет
18. Karnegi, D. (2021). *Kako rešavati konflikte na profesionalnom i privatnom planu*. Beograd: Edicija
19. Лана Цибоци, Игор Канижај (2019): Поштивање себе и других у виртуалном свијету, Агенција за електроничке медије и УНИЦЕФ, Загреб
20. Miller. В. (2001). *Kako ostvariti uspješan kontakt sa učenicima*. Sarajevo: Sarajevska tribina
21. Министарство унутрашњих послова, сектор за ванредне ситуације, Република Србија и Организација за европску безбедност и сарадњу Мисија ОЕБС у Србији: *Породични приручник за понашање у ванредним ситуацијама*, Београд.
22. Огњеновић, В. (1996). *Здраво да сте*. Београд: Здраво да сте
23. Олпорт, Г. *Склоп и развој личности*, Култура, Београд, 1969.)
24. Petikolen, K. (2010). *Razmišljam previše*. Beograd: Vulkan
25. Петровић, С.П. (2014). *Интеркултурална интеракција и развој интеркултуралне осјетљивости*. Београд: Институт за психологију
26. Приручник за наставнике у основној школи: Одјељењски старјешина и васпитни рад у одјељењској заједници (2021), Бања Лука
27. Приручник за ученике: „Путоказ за успјешно учење“; putokaz%20%20radionice%20o%20uuenju.pdf
28. Приручник о правима дјетета и социјалној инклузији, НВО „Genesis Project“ Бања Лука
29. Приручник за водитеље средње школе (2022) Социјализација с правом за безбједносну културу, доц. Др Велибор Лалић, доц. Др Жана Врућинић; РН International Атлантик Бања Лука
30. Ријавец, М. Миљковић, Д. Разговори са огледалом, СЗГР Графонин, Чачак, 2008.
31. Сузић, Н. (1994): *Васпитни рад у одјељењској заједници*, Бања Лука: ВИД
32. FESTINA LENTE, збирка радионица за групни рад са дјецом и младима у васпитно - образовном систему; Друштво психолога Републике Српске; Бања Лука 2020. година
33. Хајде да причамо о... Приручник намијењен за едукацију и информисање млађих адолесцената о репродуктивном здрављу и правима. Бања Лука: Здраво да сте
34. Štal, Š. (2019). *Dete u tebi mora da pronade svoj zavičaj*. Beograd: Laguna
35. <https://www.dzbijeljina.com/vijest.php?id=242>

36. <https://gimnazijatvrdjava.edu.rs/tehnike-uspesnog-ucenja/>
37. <https://www.srednja.hr/zbornica/deset-nacina-kako-se-motivirati-za-ucenje/>
38. <https://srednjaskolazvecan.nasaskola.rs/vesti/54/Ekolomka-radionica-Zeleni-korak>
39. <https://www.unicef.org/bih/media/6086/file/Zbirka%20radionica%20za%20grupni%20rad%20sa%20djecom%20i%20mladima%20u%20vaspitno-obrazovnom%20sistemu,%202021..pdf>
40. <https://natasabelic.files.wordpress.com/2017/08/prirucnik-za-rad-odeljenjskog-staresine.pdf>
41. <https://netpatrola.rs/2021/11/01/grooming-sta-je-gruming-i-kako-deca-postaju-zrtve/>
42. https://www.vladars.net/sr-SP-Cyrl/Vlada/Ministarstva/mpk/PAO/Pages/Srednje_obrazovanje.aspx