



Strategije podrške zasnovane na učionici

Ovaj projekat je finansiran uz podršku Evropske komisije. Ova publikacija odražava samo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.

BROJ PROJEKTA:
Broj projekta: 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162





AI@Smile

VEŠTAČKA
INTELEGENCIJA

I ODRŽIVI
EUDKACIONI ALATI

ZA PREVENCIJU

PSIHOLOŠKIH
PREMEĆAJA
TINEJDŽERA

ERASMUS+
PROJEKAT

FINANSIRAN

POMOĆU

EVROPSKE
KOMISIJE

MENTALNO
ZDRAVLJE

TRENING

TEHNOLOGIJA

OBRAZOVANJE

Modul 2.1 - Terapijske mere i aktivnosti u učionici

Ovaj modul uvodi praktične strategije za podršku mentalnom blagostanju učenika u učionici. Ove aktivnosti promovišu emocionalnu regulaciju, smanjenje stresa i pozitivne društvene interakcije, stvarajući zdravije okruženje za učenje za učenike, nastavnike i negovatelje.

2.1.1 Način razmišljanja: Kako se suočiti sa stresom – Razumevanje kako misli utiču na stres i učenje načina da se razvije otporan način razmišljanja.

2.1.2 Svesnost – Negovanje svesti o sadašnjem trenutku za upravljanje emocijama i poboljšanje fokusa.

2.1.3 Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) – Pregled sesije – Program od osam sesija koji uči tehnike svesnosti za smanjenje stresa i poboljšanje blagostanja

2.1.4 Progresivna mišićna relaksacija (PMR) – Tehnika koja pomaže u oslobađanju napetosti u telu kako bi se promovisalo opuštanje.

2.1.5 Disanje – Jednostavne vežbe disanja za smirivanje nervnog sistema i poboljšanje emocionalne ravnoteže.

2.1.6 Zahvalnost – Vežbanje zahvalnosti za poboljšanje pozitivnih emocija i blagostanja.

2.1.7 Socijalno-emocionalno učenje – Razvijanje samosvesti, empatije i veština izgradnje odnosa za navigaciju u društvenim interakcijama.

2.1.8 Promovisanje pozitivnih odnosa i adaptivnih okruženja za učenje – Podsticanje pozitivnog i inkluzivnog okruženja u učionici

Integrišući ove metode u učionice i domove, učenici mogu izgraditi otpornost, upravljati stresom i ojačati emocionalno blagostanje.



AI@Smile

2.1.1 Način razmišljanja: Kako se suočiti sa stresom

Stres je uobičajeno iskustvo koje različito utiče na ljude. Dok je neki stres normalan deo života, produženi stres može biti štetan za mentalno i fizičko zdravlje. Prepoznavanje stresa i preduzimanje proaktivnih koraka za upravljanje njime može poboljšati opšte blagostanje.

Evo ključnih strategija koje će pomoći učenicima, nastavnicima i starateljima da se efikasno suoče sa stresom:

Priznajte stres – Prvi korak u upravljanju stresom je prepoznavanje kada postaje neodoljiv.

Upravljanje vremenom – Organizovanje zadataka, uzimanje pauza i balansiranje odgovornosti može sprečiti izgaranje.

Organizujte brige – Identifikujte šta možete, a šta ne možete da kontrolišete i fokusirajte se na pronalaženje rešenja za stvari koje su pod vašim uticajem.

Preduzmite akciju – Rešite probleme kada je to moguće i zatražite pomoć kada je to potrebno. Učenje da kažete "ne" može pomoći u upravljanju nivoima stresa.

Postavite realne ciljeve – Izbegavajte preopterećenje obavezama i osigurajte da su vaša očekivanja ostvariva.

Ostanite prisutni – Fokusirajte se na ono što se može uraditi danas, a ne da se zadržavate na prošlim ili budućim brigama.

Potražite podršku – Razgovor sa pouzdanim pojedincima o borbama može ublažiti stres i ojačati emocionalnu otpornost.

Ostanite aktivni – Fizička aktivnost i društveni angažman poboljšavaju raspoloženje i opšte blagostanje.

Zdrava ishrana – Uravnotežena ishrana podržava i mentalno i fizičko zdravlje, dok nezdrave navike u ishrani mogu doprineti stresu.

Izbegavajte štetne materije – Droge, alkohol i duvan ne rešavaju probleme i mogu pogoršati stres na duge staze.

Prioritizujte spavanje – Kvalitetan san pomaže u emocionalnoj regulaciji i upravljanju stresom.

Izgradite pozitivne odnose – Snažne društvene veze pružaju emocionalnu podršku i doprinose osećaju blagostanja.

Usvajanjem ovih strategija, učenici, nastavnici i staratelji mogu stvoriti poticajno okruženje koje promoviše otpornost, emocionalnu ravnotežu i mentalno zdravlje u školi i kod kuće.



AI@Smile

2.1.2. Svesnost (eng. mindfulness)

Prve tehnike koje ćemo uvesti je svesnost (eng. mindfulness), koja se može opisati kao svest od trenutka do trenutka koja se kultiviše namernim obraćanjem pažnje na sadašnje iskustvo sa stavom bez osuđivanja. U ovom odeljku ćemo se posebno fokusirati na smanjenje stresa zasnovano na pažnji (MBSR), jedan od najistraženijih i zasnovanih na dokazima programa svesnosti. Tehnike svesnosti su stekle sve veću popularnost poslednjih godina. U današnjoj brznoj digitalnoj eri, mnogi pojedinci smatraju da se život kreće prebrzo, ostavljajući ih preterano stimulisanim i nepovezanim sa svojim sadašnjim iskustvima. Adolescenti se često bore sa preteranom brigom, stalno se zadržavaju na prošlim događajima ili predviđaju buduće izazove. Svesnost pruža strategiju za posmatranje sveta na neosuđujući, nereaktivan i prihvatajući način, podstičući veću emocionalnu ravnotežu i samosvest. MBSR uključuje strukturirane prakse kao što su meditacija za skeniranje tela, meditacija u sedenju i joga, a sve je dizajnirano da poboljša svest i smanji automatske odgovore na stres. Primarni cilj MBSR-a je da preoblikuje odnos pojedinca sa stresnim mislima i iskustvima smanjenjem emocionalne reaktivnosti i poboljšanjem kognitivne procene, koja se odnosi na to kako tumačimo i reagujemo na izazove.

MBSR je jedna od najefikasnijih intervencija zasnovanih na svesnosti za smanjenje psihološkog stresa. Istraživanje je pokazalo njegovu sposobnost da značajno smanji simptome depresije, anksioznosti i emocionalnog stresa, što ga čini dragocenim alatom za adolescente koji se kreću kroz pritiske akademskog, društvenog i ličnog života. Uključivanjem MBSR-a u svoje rutine, učenici mogu razviti zdravije mehanizme suočavanja, poboljšati svoju emocionalnu regulaciju i poboljšati ukupno psihološko blagostanje.



AI@Smile

2.1.2 MBSR – Pregled sesije

Program smanjenja stresa zasnovanog na pažnji (MBSR) je intervencija od osam sesija dizajnirana da kultiviše svesnost, poboljša emocionalnu regulaciju i smanji stres kroz strukturirane prakse. Svaka sesija gradi progresivno, uključujući meditaciju, svesno kretanje i vežbe kognitivne svesti. Ispod je detaljan rezime svake sesije, pružajući jasne smernice za implementaciju.

Sesija 1: Uvod u mindfulness

Sesija 2: Percepcija, stres i automatske reakcije

Sesija 3: Svesnost u pokretu – povezivanje uma i tela

Sesija 4: Svest o stresu i fleksibilnost odgovora

Sesija 5: Reagovanje vs. Reagovanje na stres

Sesija 6: Pažljiva komunikacija i odnosi

Sesija 7: Integrisanje svesnosti u svakodnevni život

Sesija 8: Refleksija i buduća praksa



AI@Smile

2.1.2 MBSR – Sesija 1

Uvod u mindfulness

Ciljevi:

Uspostavite temeljne principe mindfulness-a.

Odredite svesnosti kao svrsishodne pažnje na sadašnji trenutak bez osuđivanja.

Uvedite meditaciju skeniranja tela kao sredstvo za negovanje svesti.

Istražite važnost formalne i neformalne prakse svesnosti.

Prakse:

Vođena meditacija za skeniranje tela – Fokusirajte se na telesne senzacije, posmatrajući nelagodnost bez reagovanja.

Svesna ishrana – Koristeći suvo grožđe ili drugu malu hranu, učesnici se upuštaju u sporo, namerno jedenje kako bi poboljšali senzornu svest.

Grupna diskusija – Učesnici dele svoja iskustva sa ovim vežbama, istražujući početne reakcije na svesnost.

Kućna praksa:

Dnevna meditacija za skeniranje tela (45 min) pomoću vođenog zvuka.

Jede jedan obrok pažljivo.

Razmišljanje o iskustvu u ličnom dnevniku.



AI@Smile

2.1.2 MBSR – Sesija 2

Percepcija, stres i automatske reakcije

Ciljevi:

Istražite kako percepcija utiče na reakcije na stres.

Prepoznajte uobičajene obrasce razmišljanja i njihov uticaj na emocije.

Uvesti svesno disanje i svest o mislima.

Prakse:

Meditacija svesnosti u sedećem položaju – Posmatranje daha i uočavanje lutajućih misli.

Lagani stojeći joga položaji – Razvijanje svesti o pokretu i fizičkim senzacijama.

Grupno razmišljanje o okidačima stresa i automatskim reakcijama.

Kućna praksa:

Nastavite meditaciju skeniranja tela i uvedite 10-15 minuta svesnog disanja.

Identifikujte dnevne rutinske aktivnosti (npr. Pranje zuba, hodanje) da biste praktikovali svesnost.



AI@Smile

2.1.2 MBSR – Sesija 3

Svesnost u pokretu – povezivanje uma i tela

Ciljevi:

Produbiti svest o fizičkim senzacijama.

Ojačati vezu između pokreta, daha i emocionalnog stanja.

Prepoznajte uobičajene obrasce stresa u telu.

Prakse:

Vođena svesna joga praksa – Spori pokreti koji naglašavaju svest o telu.

Proširena sedeći meditacija – Fokusiranje na telesne senzacije i emocije.

Hodajuća meditacija – Kultivisanje prisustva u pokretu.

Kućna praksa:

Alternativno skeniranje tela sa pažljivim joga sesijama.

Nastavite svakodnevnu meditaciju u sedenju (15–20 min).



AI@Smile

2.1.2 MBSR – Sesija 4

Svest o stresu i fleksibilnost odgovora

Ciljevi:

Razumeti fiziologiju stresa.

Prepoznajte kako svesnost može modulirati reakcije na stres.

Uvedite strategije za pauziranje i odabir odgovora umesto automatskog reagovanja.

Prakse:

Sedi meditacija sa fokusom na dah, misli i emocije.

Istraživanje okidača stresa – Uočavanje telesnih reakcija i mentalnih obrazaca.

Primena svesnosti u teškim trenucima – Vežbanje ne-reaktivnosti.

Kućna praksa:

Pratite okidače stresa i uobičajene odgovore.

Integrišite svesnu svest u izazovne situacije.



AI@Smile

2.1.2 MBSR – Sesija 5

Reagovanje vs. Reagovanje na stres

Ciljevi:

Razviti veću emocionalnu regulaciju kroz svesnost.

Prepoznajte razliku između impulsivnog reagovanja i pažljivog reagovanja.

Uvesti tehnike za samosaosećanje i prihvatanje.

Prakse:

Sedeća meditacija sa otvorenom svesnošću – Posmatranje emocija bez osuđivanja.

Skeniranje tela sa saosećanjem – Oslobađanje napetosti sa stavom bez osuđivanja.

Scenariji igranja uloga – Vežbanje svesnosti u međuljudskim situacijama.

Kućna praksa:

Primenite tehnike pažljivog odgovora u svakodnevnom životu.

Nastavite naizmenično sedeći meditaciju, skeniranje tela i jogu.



AI@Smile

2.1.2 MBSR – Sesija 6

Pažljiva komunikacija i odnosi

Ciljevi:

Istražite kako svesnost poboljšava komunikaciju.

Vežbajte aktivno slušanje i pažljiv govor.

Prepoznajte emocionalne okidače u društvenim interakcijama.

Prakse:

Vežba svesnog slušanja – Partneri se naizmenično govore dok drugi slušaju u potpunosti.

Sedi meditacija sa fokusom na emocije u odnosima.

Meditacija ljubaznosti – Negovanje saosećanja prema sebi i drugima.

Kućna praksa:

Primenite svesno slušanje u svakodnevnim razgovorima.

Nastavite formalne prakse svesnosti.



AI@Smile

2.1.2 MBSR – Sesija 7

Integrisanje svesnosti u svakodnevni život

Ciljevi:

Ojačati naviku svakodnevne prakse svesnosti.

Prepoznajte napredak i prepreke u razvoju svesnosti.

Naučite strategije za dugoročno održavanje svesnosti.

Prakse:

Povlačenje tihe meditacije (ako je moguće, 30–60 min) – Produbljivanje prisustva.

Diskusija o održavanju prakse nakon programa.

Razmatranje ličnog rasta i postavljanje ciljeva za integraciju svesnosti.

Kućna praksa:

Identifikujte stvarne primene svesnosti izvan strukturiranih sesija.

Razviti lični plan svesnosti.



AI@Smile

2.1.3 MBSR – Sesija 8

Refleksija i buduća praksa

Ciljevi:

Procenite lični napredak i transformaciju.

Razgovarajte o tome kako dugoročno održati navike svesnosti.

Ojačati svesnost kao doživotnu veštinu za blagostanje.

Prakse:

Završna praksa meditacije – Razmišljanje o putovanju.

Deljenje ličnih iskustava i uvida.

Kreiranje akcionog plana – Kako nastaviti da praktikujete svesnost.

Preporuke nakon programa:

Nastavite sa svakodnevnom meditacijom (10-20 min).

Primenite tehnike svesnosti u svakodnevnim aktivnostima.

Koristite svesnost za navigaciju stresne ili emocionalne situacije.



AI@Smile

2.1.3 Progresivna mišićna relaksacija (PMR)

Progresivna relaksacija mišića (PMR) je dobro uspostavljena tehnika koja pomaže pojedincima da upravljaju stresom i napetošću. To uključuje sistematsko zatezanje, a zatim opuštanje različitih mišićnih grupa, omogućavajući telu da prepozna i oslobodi uskladištenu napetost. Ova metoda aktivno uključuje i neurološke procese "odozgo prema dole" i "odozdo prema gore". U obradi odozgo na dole, mozak usmerava mišiće da se kontrahiraju, a zatim oslobađaju, podstičući svest o telesnim senzacijama. U obradi odozdo prema gore, fizički čin napinjanja i opuštanja šalje signale mozgu, pojačavajući stanje opuštenosti.

Aktiviranjem oba puta, PMR pruža snažan i neposredan mehanizam za oslobađanje od stresa koji se lako može praktikovati u različitim okruženjima.



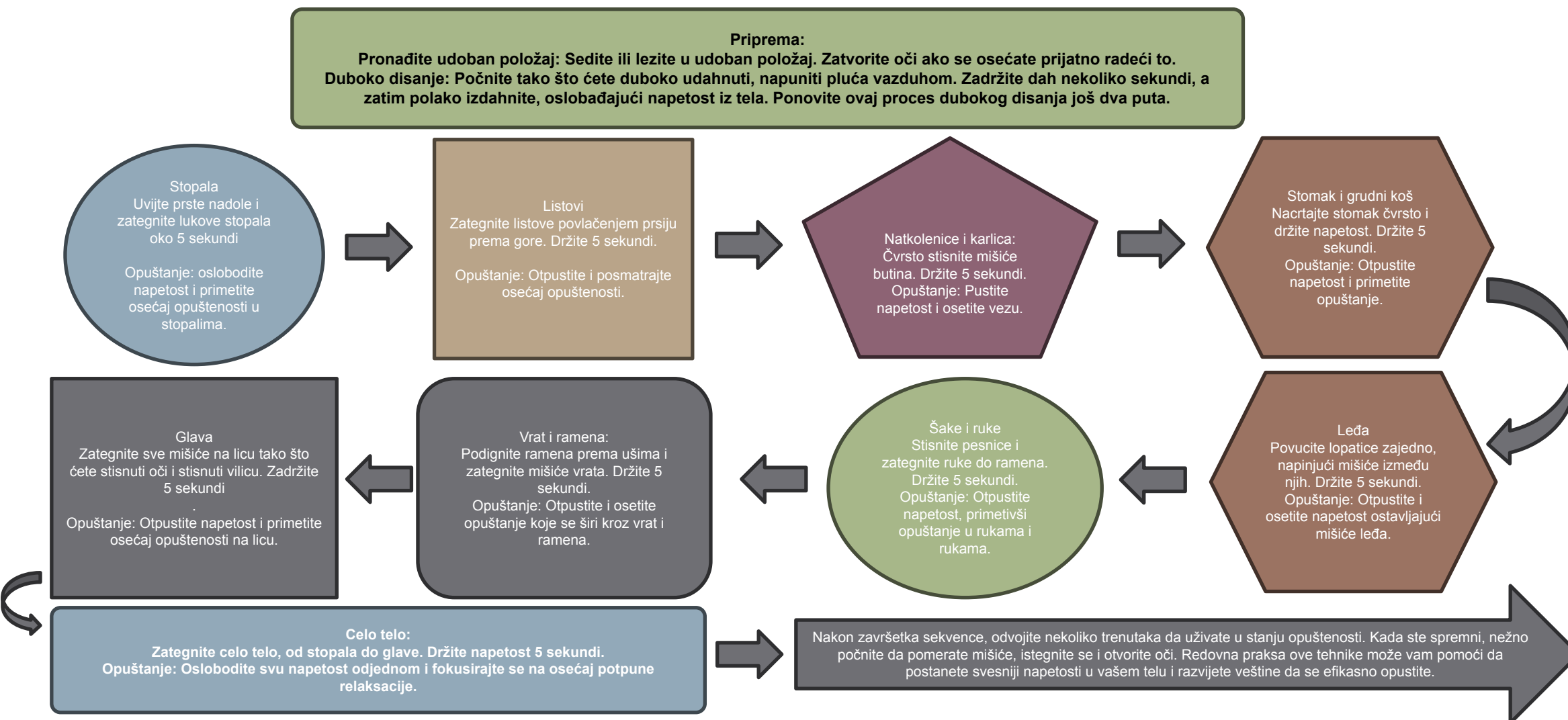
AI@Smile

2.1.3 PMR – Pregled sesije

Studije su pokazale da praktikovanje PMR-a može dovesti do značajnog smanjenja stresa i anksioznosti na testu, posebno među studentima koji se suočavaju sa akademskim pritiscima. Pored toga, pokazao se efikasnim u ublažavanju simptoma anksioznosti i depresije kod osoba sa hroničnim zdravstvenim stanjima, kao što su koronarna bolest srca i rak.

Tehnika ne samo da pomaže u smirivanju nervnog sistema, već i poboljšava ukupnu emocionalnu otpornost i blagostanje. S obzirom na naučnu podršku, lakoću prakse i trenutne efekte, PMR je pristupačan i efikasan alat za svakoga ko želi da smanji stres i poboljša svoje psihološko zdravlje. Sledeća skripta vas vodi kroz PMR sesiju, počevši od stopala i napredujući do glave.

2.1.3 PMR – Sekvenca opuštanja mišića





AI@Smile

2.1.4 Disanje

Disanje se odnosi na tehniku koja uključuje svesno regulisanje disanja kako bi se poboljšalo mentalno, emocionalno i fizičko blagostanje. Ukorenjen u tradicijama kao što su joga, tibetanski budizam i moderne terapijske prakse, disanje je stekao popularnost na Zapadu zbog svojih potencijalnih koristi u smanjenju stresa i anksioznosti. Sporo disanje poboljšava regulaciju autonomnog nervnog sistema (ANS) i povećava varijabilnost otkucaja srca (HRV), a oba su povezana sa boljom otpornošću na stres.

S obzirom na sve veću prevalenciju anksioznosti i stresa, sve je veća potreba za pristupačnim intervencijama. Disanje je isplativa i skalabilna alternativa koja se lako može podučavati i praktikovati u individualnim i grupnim okruženjima.

Abdominalno disanje

Zapamtite, sve tehnike disanja treba obaviti udisanjem nosom.

Ova metoda se fokusira na duboko disanje koje aktivira abdomen i promovise opuštanje i vitalnost.

Da biste naučili abdominalno disanje, najlakše je započeti ležanjem na leđima sa jednom ili obe ruke koja se oslanja na stomak. Dok udišete polako i duboko, uvucite vazduh u donji deo pluća, uzrokujući da se ruka podigne. Stomak treba da se širi i diže dok udahnete, i ugovor i spuštanje nežno dok izdišete. Koristan način da se ovo vizualizuje je da zamislite pluća kao dve čaše vode: dok udahnete, napunite ih odozdo prema gore, a dok izdišete, ispraznite ih odozgo prema dole. Kada savladate abdominalno disanje ležeći, možete vežbati sedenje ili stajanje. Ova tehnika se može ugraditi u joga položaje, meditaciju ili čak koristiti tokom dana kad god je potrebno da se opustite i centrirate.



AI@Smile

2.1.5 Zahvalnost

Zahvalnost je višestruki koncept koji obuhvata emocije, stavove, moralne vrline i strategije suočavanja. Doprinosi subjektivnom i moralnom blagostanju omogućavajući pojedincima da održe pozitivna osećanja čak i tokom nedaća. Istraživanja pokazuju da je zahvalnost usko povezana sa optimizmom, nadom i prosocijalnim ponašanjem, a takođe ublažava negativna stanja kao što su depresija i anksioznost. Terapijske intervencije koje promovišu zahvalnost mogu dovesti do poboljšanja mentalnog zdravlja, većeg zadovoljstva životom i jačih društvenih veza. Ove prednosti naglašavaju potencijal zahvalnosti kao otporne, transformativne prakse koja poboljšava emocionalnu ravnotežu i ukupan kvalitet života (Lomas et al., 2014; Diniz et al., 2023).

Ove tri intervencije mogu se ugraditi u školske nastavne planove i programe kako bi se poboljšalo emocionalno blagostanje adolescenata, socijalna povezanost i pozitivna školska iskustva.

Brojanje zahvalnosti

Ova tehnika uključuje studente koji navode do pet stvari za koje su zahvalni svaki dan tokom dve nedelje. Istraživanje Froh, Sefick, and Emmons (2008) pokazalo je da ova praksa povećava zahvalnost, optimizam, zadovoljstvo životom i smanjuje negativne emocije. U poređenju sa kontrolnom grupom i grupom koja se fokusira na svakodnevne probleme, studenti koji su praktikovali brojanje zahvalnosti pokazali su veće zadovoljstvo školom i pozitivniji stav prema obrazovanju. Ova tehnika pomaže adolescentima da prepoznaju koristi koje dobijaju od drugih, jačajući zahvalnost i blagostanje.

Pisma zahvalnosti

Ova intervencija podrazumeva pisanje pisma nekome učesnik nikada nije pravilno zahvalio i čitanje im lično. Studija Froh, Kashdan, Ozimkovski i Miller (2009) otkrila je da su adolescenti sa početno niskim pozitivnim uticajem doživeli značajno povećanje zahvalnosti i blagostanja nakon završetka intervencije. Emocionalni uticaj izražavanja zahvalnosti direktno dobročinitelju pojačava pozitivne emocije i jača društvene veze

Učenje šematske procene pomoći

Ova tehnika je strukturirani obrazovni pristup koji uči decu da prepoznaju namere, troškove i koristi iz primanja pomoći. Sprovedena sa učenicima uzrasta od 8 do 11 godina, ova intervencija je koristila diskusije u učionici, igranje uloga i vođenje dnevnika zahvalnosti kako bi se razvilo razumevanje socijalno-kognitivnih aspekata zahvalnosti. Rezultati su pokazali da su deca koja su prošla ovu obuku pokazala dugoročna povećanja zahvalnosti, izrazila više zahvalnosti (npr. Pisanje više zahvalnica) i da su ih nastavnici doživljavali kao srećnije. Ova metoda pomaže učenicima da razviju dublje i strukturiranije razumevanje zahvalnosti.



AI@Smile

2.1.6 Socijalno-emocionalno učenje

Socijalno-emocionalno učenje (SEL) proširuje obrazovanje izvan akademika razvijanjem osnovnih veština kao što su samosvest, samoregulacija i međuljudska komunikacija. To oprema decu i adolescente da razumeju i upravljaju svojim emocijama, izgrade jake odnose, i donose odgovorne odluke, na kraju poboljšavajući i lično blagostanje i akademski učinak. SEL ne samo da poboljšava ponašanje u učionici, već i podstiče otpornost, empatiju i saradnju, pripremajući učenike da se kreću kroz društvene izazove i uspeju u svetu koji se brzo menja. Integrisanje SEL-a u obrazovanje stoga osnažuje učenike da napreduju emocionalno, socijalno i akademski, postavljajući temelje za doživotni uspeh.

Samosvest

Ova kompetencija podrazumeva prepoznavanje nečijih emocija, misli i vrednosti i razumevanje kako oni utiču na ponašanje u različitim situacijama. To takođe uključuje samopouzdanje, lični identitet i prepoznavanje snaga i ograničenja.

Rezultati: Razvijanje samosvesti pomaže pojedincima da izgrade jači osećaj svrhe, povećaju motivaciju i poboljšaju emocionalnu regulaciju.

Društvena svest

Ova veština podrazumeva razumevanje i saosećanje sa drugima iz različitih sredina i kultura. To takođe uključuje prepoznavanje društvenih normi i uvažavanje perspektiva drugih.

Rezultati: Društveno svesni pojedinci imaju tendenciju da imaju jače odnose, pokazuju više saosećanja i pozitivno doprinose svojim zajednicama.

Veštine odnosa

Veštine odnosa obuhvataju sposobnost formiranja i održavanja pozitivnih i zdravih odnosa. To uključuje komunikaciju, timski rad, rešavanje sukoba i liderske veštine.

Rezultati: Jačanje veština odnosa dovodi do poboljšane saradnje, smanjenog nasilja i poboljšane saradnje u akademskim i ličnim okruženjima.

Samoupravljanje

Samoupravljanje se odnosi na sposobnost efikasnog regulisanja emocija, misli i ponašanja u različitim situacijama. To uključuje veštine kao što su upravljanje stresom, postavljanje ciljeva, kontrola impulsa, i upornost.

Rezultati: Studenti koji razvijaju veštine samoupravljanja pokazuju bolji fokus, otpornost i sposobnost postizanja dugoročnih ličnih i akademskih ciljeva.

Odgovorno odlučivanje

Ova kompetencija se odnosi na donošenje etičkih i konstruktivnih izbora u vezi sa ličnim i društvenim ponašanjem. To uključuje procenu posledica akcija, razumevanje etičkih standarda i razmatranje dobrobiti sebe i drugih.

Rezultati: Pojedinci sa jakim veštinama donošenja odluka pokazuju veći akademski uspeh, manji angažman u rizičnim ponašanjima i povećan građanski angažman ..

2.1.7 Promovisanje pozitivnih odnosa i adaptivnih okruženja za učenje



AI@Smile

Mentalno zdravlje i psihosocijalno blagostanje su od vitalnog značaja za holistički razvoj dece i adolescenata, akademsko postignuće i socijalnu adaptaciju. Prema UNESCO-u (2022), snažni odnosi između učenika, porodica i nastavnika sprečavaju emocionalne probleme i stvaraju podržavajuće okruženje u kojem se mladi ljudi osećaju sigurno i cenjeno. Pandemija je pojačala izazove poput anksioznosti i socijalne izolacije, naglašavajući potrebu da škole podstiču empatiju, saradnju i otvoreni dijalog. Kao odgovor, UNESCO predlaže pet ključnih stubova za vođenje školskih strategija mentalnog zdravlja i psihosocijalne podrške (MHPSS).

Podsticanje poticajnog okruženja za učenje za mentalno zdravlje i blagostanje

Razviti i implementirati školske politike za mentalno zdravlje i psihosocijalnu podršku, uzimajući u obzir potrebe, glasove i sposobnosti učenika. Integrisati obrazovanje o mentalnom zdravlju i socijalno-emocionalno učenje u nastavne planove i programe od ranog detinjstva do adolescencije.

Obezbediti ranu intervenciju i pristup uslugama mentalnog zdravlja

U zavisnosti od konteksta, ovo može uključivati podršku posvećenog zdravstvenog radnika ili obučenog osoblja obrazovnog sektora, kao što su školski savetnici. Škole takođe moraju uspostaviti jasne procese upućivanja za učenike i nastavnike koji su zabrinuti za mentalno zdravlje, sa ažuriranim informacijama o dostupnim ličnim ili tele-zdravstvenim uslugama. Podrška učenicima sa izazovima mentalnog zdravlja je od ključnog značaja za optimizaciju njihovih obrazovnih puteva i sprečavanje ranog napuštanja škole.

Podržavati dobrobit nastavnika

Uspostaviti politike, strategije i usluge koje promovišu mentalno zdravlje i dobrobit nastavnika, nenastavnog osoblja i negovatelja koji su uključeni u podršku učenicima. Pored toga, obezbedite dovoljno ljudskih resursa tako da nastavnici nisu obavezni da se ponašaju kao profesionalci za mentalno zdravlje.

Ojačati kapacitete MHPSS-a u obrazovnoj radnoj snazi

Programi mentalnog zdravlja treba da budu izgrađeni na snažnim temeljima nacionalnih, regionalnih i lokalnih obrazovnih stručnjaka, uključujući školske administratore, nastavnike i stručnjake za mentalno zdravlje (npr. psihologa, savetnika, socijalnih radnika, medicinskih sestara i lekara). Ovi profesionalci moraju sarađivati sa studentima, porodicama i službama za mentalno zdravlje u zajednici. Svi nastavnici, rukovodioci škola i obrazovno osoblje treba da imaju pristup obuci koja povećava njihovu sposobnost da sistematski promovišu mentalno blagostanje kroz nacionalne i programe u službi.

Promovisati saradnju između škole, porodice i zajednice

Stvorite sigurno, negovanje okruženje za učenje koje podstiče pripadnost. Snažna komunikacija između učenika, negovatelja i nastavnika je od suštinskog značaja za usklađivanje razumevanja snaga i potreba i razvoj koordiniranih strategija podrške između kuće i škole. Učenici i porodice igraju aktivnu ulogu u njihovom blagostanju, doprinoseći svojim veštinama i resursima za suočavanje. Njihovo uključivanje pomaže u identifikaciji školskih snaga, programskih potreba i procesa praćenja. Etičko učešće podstiče poverenje, samopouzdanje, samopoštovanje i osećaj kontrole, jačajući otpornost i mentalno zdravlje mladih ljudi.

2.1.7 Promovisanje pozitivnih odnosa i adaptivnih okruženja za učenje – Pregled sesije



Sledi niz aktivnosti osmišljenih da ožive pet osnovnih stubova emocionalnog blagostanja u obrazovanju: stvaranje zdravog okruženja za učenje, pristup ranim intervencijama, dobrobit nastavnika, obuka edukatora mentalnog zdravlja i saradnja škola-porodica-zajednica.

Ove strategije su dizajnirane da se primenjuju u školskim i kućnim okruženjima, prepoznajući da na mentalno zdravlje učenika utiče ne samo obrazovno okruženje, već i dinamika porodice i zajednice. U školi, ove aktivnosti imaju za cilj da nastavnicima pruže konkretne alate za podučavanje socijalno-emocionalnih vještina, emocionalne regulacije i upravljanja stresom, od čega će imati koristi i učenici i njihovo profesionalno blagostanje. Porodica takođe igra ključnu ulogu u jačanju ovih praksi. Mnoge aktivnosti mogu se realizovati kod kuće, pomažući u jačanju afektivne komunikacije i emocionalne stabilnosti kod djece i adolescenata.

Pored njihove individualne primene, ove strategije podstiču integraciju mentalnog zdravlja u svakodnevni život, promovišući otpornost i razvoj emocionalnih kompetencija neophodnih za suočavanje sa izazovima sa većim samopouzdanjem i blagostanjem.

Praktične aktivnosti:

- “Tabla osećanja”

- “Veliki Brat”

- “Igra uloga u svakodnevnim situacijama”

- “Razbijanje leda (eng., Icebreakers)”

- “Sigurne zone”

- “Svi unutra”

2.1.7 Promovisanje pozitivnih odnosa i adaptivnih okruženja za učenje – Pregled sesije



Cilj: Ojačati emocionalno blagostanje u obrazovanju integrisanjem strategija socijalno-emocionalnog učenja (SEL) u školskom i kućnom okruženju.

Ključni stubovi i aktivnosti:

1. Stvaranje zdravog okruženja za učenje

Podsticanje sigurnih, inkluzivnih i podržavajućih prostora.

Aktivnost: Sigurni prostori

2. Pristup ranim intervencijama

Identifikovanje i rešavanje emocionalnih izazova proaktivno.

Aktivnosti: Grafikon osećaja, Svi unutra

3. Dobrobit nastavnika

Obezbeđivanje alata za upravljanje stresom i emocionalnom otpornošću.

Aktivnost: Tehnike upravljanja svesnošću i stresom

4. Obuka edukatora mentalnog zdravlja

Opremanje nastavnika sa SEL strategijama za emocionalnu regulaciju.

Aktivnost: Igranje uloga u svakodnevnim situacijama

5. Saradnja škola-porodica-zajednica

Jačanje partnerstva za holistički razvoj učenika.

Aktivnosti: Veliki Brat, Aktivnosti ledolomca

Pristup implementaciji:

✓ Aktivnosti u učionici i kući

✓ Praktični alati za nastavnike i porodice

✓ Poboljšanje emocionalne otpornosti i komunikacije

Ugradnjom ovih strategija u svakodnevni život, negujemo emocionalnu inteligenciju, otpornost i socijalne veštine - osnažujući učenike, edukatore i porodice za dugoročno blagostanje.

2.1.7.1 Tabla osećanja (eng., Feeling Chart)



AI@Smile

Koraci aktivnosti:

- 1 Uvod: Objasnite da emocije pomažu da razumemo sebe i druge. Razgovarajte zašto je važno prepoznati i imenovati osećanja.
- 2 Lični Check-In: Zamolite učesnike da izaberu emociju iz grafikona koji najbolje predstavlja kako se osećaju danas. Oni mogu:
 - Pokažite na to (fizički grafikon).
 - Napišite to na lepljivu belešku.
 - Izaberite ga digitalno (ako koristite slajd).
- 3 Deljenje (Opciono): Volonteri mogu objasniti zašto su izabrali svoje emocije. Facilitator podstiče dublje razmišljanje pitajući:
 - Zbog čega ste se danas tako osećali?
 - Da li ste osetili ovu emociju ranije u drugoj situaciji?
- 4 Scenariro Istraživanje: U parovima ili malim grupama, učesnici razgovaraju o situaciji u kojoj su doživeli određenu emociju iz grafikona. Oni razmišljaju o:
 - Šta ga je pokrenulo?
 - Kako su reagovali?
 - Kako su upravljali osećajem?
- 5 Razmišljanje i diskusija:
 - Da li je bilo emocija koje je bilo teško imenovati?
 - Da li su različiti ljudi različito tumačili emocije?
 - Kako prepoznavanje emocija može pomoći u svakodnevnom životu?

Adaptacije i razmatranja:
Koristite jednostavnije reči i slike za mlađe tinejdžere; uvesti složenije emocije za starije učesnike.
Obezbedite siguran prostor u kojem se učenici osećaju prijatno da se izraze.
Dozvolite anonimno učešće za studente koji mogu biti stidljivi.

Cilj: Pomoći adolescentima da prošire svoj emocionalni vokabular, identifikuju svoja osećanja i izraze emocije na strukturiran način.

Ciljna grupa: Adolescenti

Materijala:

Feeling Chart sa različitim emocijama (od osnovnih do složenih). Opcije uključuju:

Grafikon zasnovan na emotikonima za vizuelnu reprezentaciju.

Grafikon zasnovan na rečima koji kategorizuje emocije (npr. Srećan → uzbuđen, ponosan, zahvalan).

Grafikon označen bojama (npr. Crvena za ljutnju, plava za tugu, žuta za sreću).

Lepljive beleške ili markeri (ako koristite fizičku kartu).

Digitalna opcija: Slajd sa emocijama koje se mogu kliknuti.

Uloge:

Facilitator / nastavnik: Vodi diskusiju, obezbeđuje inkluzivnost i stvara sigurno okruženje za deljenje.

Učesnici: Identifikuju i izraze emocije na osnovu svojih iskustava.

Očekivani ishod:

- ✓ Poboljšana emocionalna pismenost i samosvest.
- ✓ Povećana sposobnost efikasnog komuniciranja emocija.
- ✓ Jače veze vršnjaka kroz zajednička iskustva.
- ✓ Bolje strategije suočavanja za emocionalnu regulaciju.



AI@Smile

2.1.7.2 Veliki Brat

1 Zapošljavanje i obuka:

Izaberite odgovorne, empatične starije studente koji će služiti kao mentori. Obezbedite osnovnu obuku za vršnjačku podršku, uključujući aktivno slušanje, poverljivost i kada da eskalirate probleme nastavniku.

2 Sistem uparivanja:

Dodelite svakom mlađem učeniku (ili malim grupama) mentora iz starijeg razreda.

Podsticanje organskih odnosa mentor-mentor u kojima se učenici osećaju prijatno tražeći podršku.

3 Uspostavljanje granica i poverljivosti:

Razgovarajte o tome koje informacije ostaju privatne, a šta se mora eskalirati (npr. Samopovređivanje, zlostavljanje, pretnje).

Jasno stavite do znanja da mentori nisu odgovorni za rešavanje ozbiljnih problema sami, već deluju kao most do odraslih od poverenja.

4 Redovne prijave:

Stvorite sigurne prostore u kojima mentori i mentori mogu neformalno razgovarati.

Organizujte mesečne grupne sastanke ili aktivnosti za podsticanje poverenja i povezivanja.

5 Učešće nastavnika:

Odredite referentnog nastavnika za mentore da se obrate kada problemi prevazilaze podršku vršnjaka.

Uverite se da učenici ne vide mentore kao "cinkaroše", već kao saveznike koji ih vode ka rešenjima.

Adaptacije i razmatranja:
Osigurati da mentori poštuju ličnosti među studentima kako bi izgradili poverenje.
Dozvolite mentorima da izaberu svog mentora ako se osećaju ugodnije sa nekim određenim.
Pažljivo se bavite osetljivim temama, naglašavajući saglasnost u razmeni informacija uz priznavanje obaveznih slučajeva prijavljivanja (npr. Zloupotreba, samoubilački rizik).
Pružite podršku mentorima kako se ne bi osećali preplavljeni odgovornošću.

Cilj: Uspostaviti sistem vršnjačke podrške u kojem učenici imaju pouzdanog mentora (starijeg učenika ili predstavnika škole) kojem se mogu obratiti za smjernice, emocionalnu podršku i rešavanje problema.

Ciljna grupa: Adolescenti

Materijala:

Nisu potrebni posebni materijali.

Opciono: Vodič za obuku mentora ili ugovor o poverljivosti.

Uloge:

Stariji učenici (mentori): Deluju kao sistem podrške za mlađe učenike, nudeći smernice i uho za slušanje.

Mladji učenici: Potražite savet, izrazite zabrinutost i primite podršku.

Referentni nastavnik: Služi kao rezervni kontakt za mentore, osiguravajući da se ozbiljni problemi (npr. maltretiranje, krize mentalnog zdravlja) rešavaju na odgovarajući način.

Očekivani ishod:

✓ Ojačani odnosi sa vršnjacima i socijalna podrška.

✓ Povećano samopouzdanje učenika u traženju pomoći.

✓ Sigurnije, povezivanje školsko okruženje.

✓ Smanjena izolacija i bolje emocionalno blagostanje za učenike.



AI@Smile

2.1.7.3 Igra uloga u svakodnevnim situacijama

Prilagođavanja i razmatranja:

- Scenariji treba da budu prilagođeni uzrastu i relevantni za svakodnevni život učenika.
- Ako je tema osetljiva (npr. vršnjačko nasilje, diskriminacija), obezbedite da se diskusija vodi pažljivo.
- Omogućite učenicima da ne učestvuju u scenskom izvođenju ako im to ne prija i da umesto toga učestvuju kao analitičari.
- Podstičite otvorenu diskusiju bez osuđivanja, stvarajući bezbedan prostor za emocionalno istraživanje.

Koraci aktivnosti:

1 Postavljanje scene:

Nastavnik predstavlja stvarnu životnu situaciju koja uključuje sukob ili društveni izazov (npr. Neslaganje između prijatelja, pritisak vršnjaka, internetsko zlostavljanje, stres zbog ispita). Studentima se dodeljuju različite uloge sa specifičnim perspektivama, ali bez unapred napisanih linija.

2 Gluma:

Odabrani učenici glume situaciju dok ostaju verni motivaciji i emocijama svog dodeljenog karaktera. Oni ne bi trebalo da eksplicitno iznose svoje emocije, ohrabrujući posmatrače da analiziraju neverbalne znakove.

3 Grupa analiza i refleksija:

Ostatak klase raspravlja o emocijama, motivacijama i mogućim misaonim procesima koji stoje iza postupaka svakog lika.

Pitanja za diskusiju:

Koje emocije mislite da je svaka osoba osećala?

Šta je moglo da izazove ovaj sukob?

Kako se to moglo sprečiti?

Koja rešenja mogu da reše ovu situaciju na pravedan i pozitivan način?

4 Rešavanje problema:

Razred predlaže različite načine za konstruktivno rešavanje sukoba.

Nastavnik daje povratne informacije o emocionalnoj inteligenciji, empatiji i komunikacijskim strategijama.

Ako je potrebno, isti scenario se može ponoviti sa alternativnim rešenjima, omogućavajući učenicima da vide kako različiti izbori utiču na ishod.

Cilj: Razviti empatiju, vještine rješavanja problema i emocionalnu inteligenciju analizirajući različite perspektive u svakodnevnim sukobima.

Ciljna grupa: Adolescenti

Materijala:

Nema potrebnih materijala, ali opcioni rekviziti (npr. Oznake sa imenima, jednostavni kostimi) mogu pomoći u razlikovanju uloga.

Uloge:

Nastavnik / facilitator: Kreira i objašnjava scenario, dodeljuje uloge i vodi diskusiju.

Učenici glumci: Prikazuju različite uloge u scenariju, izražavajući emocije kroz akcije, a ne reči.

Posmatrači (ostatak klase): Analizirajte motivacije, emocije i moguće rezolucije.

Očekivani ishod:

✓ Poboljšane veštine rešavanja problema i rešavanja sukoba.

✓ Veća empatija i emocionalna svest.

✓ Ojačana komunikacija i timski rad.

✓ Povećano poverenje u rešavanju društvenih izazova.

2.1.7.4 Razbijanje leda



AI@Smile

Koraci aktivnosti:

1 Dve istine i laž

Svaki učenik navodi tri "činjenice" o sebi - dve istinite i jednu lažnu.

Grupa mora da pogodi koja je izjava laž.

Podstiče aktivno slušanje i radoznalost o vršnjacima.

2 Saznajte šta želim da budem kad odrastem

Jedan učenik razmišlja o budućoj profesiji.

Drugi učenici postavljaju pitanja da ili ne da bi ga suzili (npr. "Da li je to kreativan posao? Da li to uključuje rad na otvorenom?").

Oni imaju samo tri šanse da pogode tačno.

Podstiče kritičko razmišljanje i strukturirano ispitivanje.

3 Postavi se!

Podijelite učenike u dvije ili tri grupe.

Moraju se poredati u određenom redosledu bez govora (npr. po mesecu rođenja, visini, abecednom redu imena).

Podstiče timski rad i neverbalnu komunikaciju.

Implementacija i adaptacije:

Izaberite aktivnost koja najbolje odgovara veličini i dinamici grupe.

Prilagodite poteškoće na osnovu starosti i poznavanja među učenicima.

Obezbedite prijatno okruženje bez presude kako biste podstakli učešće.

Aktivnosti se mogu prilagoditi virtuelnim postavkama (npr. Učenici upisuju svoje "istine i laži" u ćaskanje).

Cilj: Podsticanje veza, poboljšanje komunikacije i stvaranje udobne grupne dinamike kroz zabavne i interaktivne aktivnosti.

Ciljna grupa: Adolescenti

Materijala:

Nijedan nije potreban, ali se mogu koristiti opcioni rekviziti (npr. Oznake sa imenima, male kartice).

Uloge:

Facilitator (nastavnik ili odrasla osoba): Objasnjava pravila i moderira aktivnosti.

Studenti: Aktivno učestvuju u grupnim vežbama.

Očekivani ishod:

- ✓ Jače veze između učenika.
- ✓ Povećano poverenje u deljenje ličnih uvida.
- ✓ Poboljšana komunikacija i rešavanje problema.
- ✓ Pozitivnije i inkluzivnije okruženje u učionici.



AI@Smile

2.1.7.5 Sigurne zone

Uloge i odgovornosti:

Sigurna osoba (nastavnik / savetnik): Trebalo bi da ima osnovnu obuku iz psihologije, rešavanja sukoba i komunikacije adolescenata.

Obezbeđuje uho za slušanje bez automatskog preduzimanja institucionalnih akcija (osim ako to ne zahtevaju školske politike ili etičke smernice).

Nudi smernice i emocionalnu podršku uz podsticanje poverenja i poverljivosti.

Sigurna soba: Određeno tiho okruženje sa niskom stimulacijom u kojem se učenici mogu samoregulisati.

Treba da sadrži alate za opuštanje kao što su materijali za čitanje, umetnički pribor ili senzorni predmeti.

Idealno pod nadzorom obučene odrasle osobe koja obezbeđuje atmosferu poštovanja.

Cilj: Da obezbedi određen fizički ili ljudski sistem podrške gde studenti mogu da regulišu emocije i traže smernice u okruženju bez osuđivanja.

Ciljna grupa: Adolescenti

Materijala:

Sigurna soba: Obeležena vidljivim znakom i opremljena aktivnostima za ublažavanje stresa (npr. Knjige, materijali za crtanje, senzorni alati, meko sedenje kao vreće za pasulj).

Sigurna osoba: Obučena odrasla osoba (nastavnik, savetnik ili psihopedagog) koja nosi prepoznatljiv marker (npr. traku, značku ili određenu boju odeće).

Očekivani ishod:

- ✓ Smanjen stres i anksioznost među studentima.
- ✓ Povećana emocionalna sigurnost i poverenje u školsko okruženje.
- ✓ Bolji odnosi između učenika i nastavnika zasnovani na podršci, a ne na disciplini.
- ✓ Poboljšana emocionalna regulacija i samosvest kod učenika.

Implementacija i adaptacije:

Škole mogu rotirati sigurne osobe kako bi osigurale dostupnost.

Sobu ne treba posmatrati kao kaznenu, već kao prostor za blagostanje.

Poverljivost je ključna, ali osoblje mora biti jasno o obaveznim granicama izveštavanja (npr. Rizici od samopovređivanja ili zloupotrebe).

Sigurni prostori mogu se prilagoditi za online učenje putem virtuelnih sesija za prijavu ili digitalnih "tihih soba" u kojima se učenici mogu povezati sa pomoćnim osobljem.



AI@Smile

2.1.7.6 Svi unutra

Uputstva za igru:

- 1 Facilitator stvara krug koristeći konopac na terenu.
- 2 Studenti moraju stajati unutar kruga bez dodirivanja ili koračanja na konopac.
- 3 Ako tim uspešno ostane unutra 10 sekundi, krug se smanjuje.
- 4 Izazov se nastavlja, zahtevajući od učenika da kreativno sarađuju (npr. Držeći se jedni za druge, balansiranje, efikasno korišćenje ograničenog prostora).
- 5 Igra se završava kada grupa više ne može da stane unutar konopca bez izlaska.

Diskusija i razmišljanje:

Koje strategije su najbolje funkcionisale za ostanak unutar kruga?

Kako je timski rad i komunikacija pomogli?

Sa kojim izazovima ste se suočili i kako ste ih prevazišli?

Kako se ova aktivnost odnosi na situacije u stvarnom životu u kojima moramo sarađivati i prilagođavati se?

Cilj: Razviti timski rad, komunikaciju, rešavanje problema i fizičku koordinaciju kroz zajednički izazov.

Ciljna grupa: Adolescenti

Materijala:

Konopac (da se formira krug na zemlji)

Uloge i odgovornosti:

Nastavnik/voditelj (sudija):

-Objašnjava pravila i prati bezbednost.

-Podstiče timski rad i kreativno rešavanje problema.

-Obezbeđuje fer igru i angažovanje.

Igrači (Grupe od 5-10 učenika):

-Radite zajedno kako biste se uklopili u krug koji se skuplja bez dodirivanja konopca.

-Razviti kooperativne strategije, kao što su balansiranje jedni na druge ili prilagođavanje njihovih pozicija.

-Poštujte fizičke granice jedni drugima dok rešavate probleme.

Očekivani ishod:

✓ Pобољшан timski rad i veštine rešavanja problema

✓ Pобољšana neverbalna komunikacija i prostorna svest

✓ Ojačane vršnjačke veze kroz poverenje i saradnju

✓ Podsticanje kreativnog razmišljanja u situacijama visokog pritiska.

Hvala!

(partner –responsible
for this module- logo)



DIGITAL4ME
Digital Transformation For Micro Entrepreneurs

<https://aismile-project.eu/>



AI@Smile



Co-funded by
the European Union