

TRIPUT URA! ZA ZDRAVLJE U ŠKOLI

PRIRUČNIK ZA VODITELJE RADIONICA

optimizam

društvene mreže

trema

moj radni dan

životni ciljevi

prevladavanje stresa

komunikacija
sreća

Projekat "Triput URA za zdravlje u školi" zasnovan je na modelu škole usmerene na zdravlje ("Health Promoting School") koji promoviše Svetska zdravstvena organizacija. Opšti ciljevi projekta su:

- Doprineti razvoju srednjih škola u Novom Sadu kao ustanova koje neprekidno jačaju svoje kapacitete i stvaraju zdravo okruženje za učenje, život i rad.
- Unaprediti nivo zaštite mentalnog zdravlja učenika u srednjim školama u Novom Sadu i aktivnog učešća mladih u promovisanju zdravlja u svojim školama...

UVOD

Dragi naši nastavnici i nastavnice, stručni saradnici i saradnici i svi koji čitate ovaj materijal,

ovaj priručnik je nastao u okviru projekta „Tripot ura! za zdravlje u školi“, koji Centar za proizvodnju znanja i veština realizuje uz podršku Uprave grada Novog Sada za sport i omladinu-Kancelarije za mlađe čime se ostvaruju ciljevi i mere definisane Lokalnim akcionim planom politike za mlađe Grada Novog Sada u 2013. godini.

Cilj kome svi zajedno težimo je da kod mlađih razvijemo svest o važnosti zdravlja i da im pomognemo da razviju veštine neophodne za brigu o zdravlju

Projekat „Tripot ura! za zdravlje u školi 2“ zasnovan je na rezultatima istoimenog projekta realizovanog u 2012. godini. Tokom prošlogodišnjeg projekta je obučeno 14 nastavnika i stručnih saradnika iz tri srednje škole za program zaštite mentalnog zdravlja, potom je u svakoj školi realizovano po pet radionica sa ukupno 118 učenika. Kroz školsku mini kampanju sa idejom projekta je upoznato mnogo učenika i nastavnika. Na kraju projekta je realizovana završna konferencija „Škole usmerene na zdravlje“ na kojoj je prisustvovalo 67 nastavnika, stručnih saradnika iz osnovnih i srednjih škola iz Novog Sada i okoline i 14 učenika. Tom prilikom je veliki broj nastavnika i učenika ukazao da i u njihovim školskim sredinama uviđaju potrebu mlađih da ojačaju svoje kompetencije za prevladavanje stresa

Kroz uvod u program radionica sprovedeno je i mini-istraživanje stepena anksioznosti kod učenika i strategija za prevladavanje stresa (dr Mirjana Beara) na uzorku od 120 učenika koji su bili uključeni u program. Dobijeni su sledeći rezultati:

- u pogledu vrste anksioznosti koju mlađi osećaju, najviši stepen je izmeren u faktoru nezadovoljstvo školom (koju ilustruju sledeće stavke: ujutro me oneraspoloži i sama pomisao na školu; u školi je zapravo malo stvari koje nekoga mogu da razonode; kad me izgrde u školi najčešće je u pitanju neka nepravda). Sledi faktor manifestne anksioznosti (češće mi srce jače kuca; uveče često ne mogu da zaspim jer mnogo razmišljam; često sam vrlo nervozan/na). Ispitna anksioznost (bespomoćnost i nelagoda u ispitnoj situaciji) i socijalna

poželjnost (kao manifestacija straha da se odstupi od socijalno poželjnih oblika ponašanja) su manje zastupljene kod naših ispitanika.

- u pogledu načina prevladavanja stresa, potvrđen je nalaz Sekretarijata za sport i omladinu (Kvalitet života mladih - izvori stresa i načini suočavanja sa stresom", 2009.) da preovladava mehanizam izbegavanja putem socijalne diverzije, tj. traženje socijalne podrške kod prijatelja, zatim sledi prevladavanje usmereno na problem (izdvajanjem najbitnijeg iz problema, ulaganjem dodatnog napora da se problem reši isl.) i izbegavanje putem distrakcije (gledanjem TV, odlaskom u šetnju ili razgledanje izloga). Najmanje izraženo je prevladavanje usmereno na emocije ali je ono značajno češći mehanizam kod devojčica.
- nađene su izvesne polne razlike u obe istraživane pojave. Nađeno je da su devojke anksioznije u ispitnoj situaciji od mladića i češće primenjuju prevladavanje usmereno na emocije i izbegavanje putem distrakcije, što se smatra manje uspešnim strategijama prevladavanja stresnih situacija.
- ustanovljene su značajne povezanosti između anksioznosti u ispitnoj situaciji sa manifestnom anksioznosti, nezadovoljstvom školom, prevladavanjem usmerenom na emocije i putem socijalne distrakcije. Učenici koji primenjuju prevashodno strategije usmerene na problem su istovremeno i manje anksiozni u ispitnoj situaciji.

Ovi rezultati dodatno potkrepljuju neophodnost nastavka širenja i razvijanja optimističnih atribucija, smanjenja ispitne anksioznosti i osećaja bespomoćnosti kao i strategija prevladavanja koje su usmerene na problem (upravljanje vremenom, smanjivanje treme, razvijanje samoregulacije svojih emocija i ponašanja).

Radionice koje se nalaze u priručniku će pomoći senzibilisanju i edukovanju stručnih saradnika i nastavnika za rad sa mladima na prevenciji stresa i zaštiti mentalnog zdravlja, u školama koje nisu bile obuhvaćene prošlogodišnjim ciklusom, osnažiti određen broj mladih za suočavanje i prevladavanje stresa, poboljšati saradnju između stručnih saradnika, nastavnika i učenika.

Želimo vam uspešan radionicarski rad u vašim školama!
CPZV tim

SADRŽAJ

PRVI DEO: NEKA TEORIJSKA SAZNANJA O TEMAMA RADIONICA	5
1 STRES KOD SREDNJOŠKOLACA	5
2 KAKO OPAŽAMO SEBE I SVET OKO SEBE – PRIPISIVANJE UZROKA DOGAĐAJIMA	8
3 OPTIMIZAM/PESIMIZAM	9
4 ŽIVOTNI CILJEVI I SREĆA	13
5 KOMUNIKACIJA BEZ STRESA	17
6 O TREMI	23
7 O PROKRASTINACIJI (ODLAGANJU AKCIJA)	28
DRUGI DEO: SCENARIO RADIONICA	30

PRVI DEO: NEKA TEORIJSKA SAZNANJA O TEMAMA RADIONICA

1. STRES KOD SREDNJOŠKOLACA

Stres je veoma često korišćen termin, pa se može reći da je svakome od nas poznat. Pojam psihološkog stresa prvi se put spominje 1944. godine, no još pre nego što se odomačio u naukama poput medicine i psihologije, pojam stresa koristili su tehnolozi da bi njime označili napetost i napregnutost materijala. U humanističke nauke uvodi ga lekar Hans Selje (Selye) za kojeg se smatra da je dao jedan od najvećih ranih doprinosa na tom području.

Selje je kao stres definisao specifične promene u organizmu nastale pod uticajem različitih štetnih faktora iz okoline.

Sudeći po literaturi može se reći da je najvažniji doprinos u vezi sa fenomenom psihološkog stresa dao **Ričard Lazarus**. Njegov model stresa odnosi se u prvom redu na psihološko funkcionisanje pojedinca. Naime, kod stresa reakcija pojedinca zavisi od toga kako osoba procenjuje značenje opasnosti ili pretnje u svojoj okolini. Lazarus smatra da specifičan odgovor pojedinca, odnosno negativna emocionalna reakcija koja se zasniva na proceni situacije kao preteće ili opasne. Ukratko, pojedinac je taj koji percipira neravnotežu između zahteva okoline i sopstvenih mogućnosti. Nekada percipira obrnuto, tj. da mogućnosti okoline ne mogu zadovoljiti njegove potrebe i onda reaguje stresom.

Tek u poslednje vreme se posvećuje posebna pažnja istraživanju stresa kod dece i mlađih. Izvori stresa kod njih mogu biti isti kao i kod odraslih (npr. smrt nekoga iz porodice, preseljenje, razvod itd) ali i neki specifični. Kod dece i mlađih školskog uzrasta, škola i događaji u njoj predstavljaju česte izvore stresa. Provere znanja, slaba ocena, neprihvatanje od strane drugova u odeljenju, konflikti sa nastavnicima tako mogu biti snažan izvor stresa kod učenika.

Istraživanja o stresu kod mlađih u našoj sredini

Tokom 2009. godine Pokrajinski sekretarijat za sport i omladinu sproveo je istraživanje na temu „Kvalitet života mlađih - izvori stresa i načini suočavanja sa stresom“, koje je realizovano na uzorku od 1500 ispitanika, uzrasta od 15

do 21 godine. U istraživanju su učestvovali učenici i učenice srednjih stručnih škola i gimnazija iz urbane i ruralne sredine (gradova i sela u AP Vojvodini), kao i studenti i studentkinje novosadskog univerziteta.

Rezultati istraživanja pokazali su da kada su u pitanju situacije vezane za školsku sredinu, kao najčešći izvori stresa navode se nepravedna ocena i verbalni sukob sa vršnjakom (preko polovine ispitanika doživelo je ovaku situaciju). Zatim slede neprelazna ocena i sukob sa profesorom (između 40% i 50% ispitanih je doživelo ove situacije), a zatim sledi problem nasilja: fizički obračun i ismevanje od strane vršnjaka.

Kada su u pitanju situacije vezane za porodičnu sredinu, kao najčešći uzroci stresa navode se sukobi sa roditeljima (verbalni sukobi, nepravedne kazne i zabrane), zatim slede: promena mesta stanovanja, učestale svađe između roditelja, razvod i smrt roditelja ili bliskog člana porodice, kao i separacija od roditelja. Iz grupe situacija vezanih za adolescente lično, kao najčešće izdvajaju se usamljenost i nezadovoljstvo izgledom, zatim slede nezadovoljstvo sobom i vršnjačkom grupom (sa učestalošću preko 30%). Istraživanje je pokazalo i značajnu korelaciju između materijalnih uslova u kojima mladi žive, mesta stanovanja (ruralni-urbani), porodične situacije i njihovog vrednovanja kvaliteta sopstvenog života.

Najčešće upotrebljavan način prevladavanja stresa, prema ovom istraživanju, je orijentacija na bliske osobe van porodice, kao i izbegavanje razmišljanja i rešavanja problema. Manje prisutno je traženje alternativnih preokupacija u odnosu na problem i orijentacija na porodične svakodnevne aktivnosti, a najmanje izraženo je ispoljavanje besa i zloupotreba nedozvoljenih supstanci. Mladići su u većoj meri skloni ispoljavanju besa i zloupotrebi nedozvoljenih supstanci, dok devojke preovlađuju stres orijentacijom na bliske osobe van porodice, ili na porodične svakodnevne aktivnosti. Kada je u pitanju materijalno stanje, registrovane su razlike među grupama u pogledu ispoljavanja besa i zloupotreba nedozvoljenih supstanci. Što je lošije bilo materijalno stanje porodice, to je ovaj vid prevladavanja češće upotrebljavan.

Ovo istraživanje je zaključilo da je „učestalost stresnih situacija u školskom okruženju velika, što može da predstavlja potencijalni rizik za mentalno zdravlje učenika. Zbog toga je neophodno smanjiti nivo stresa u školskom okruženju i uvođenje prikladnih interventnih programa sa ciljem smanjivanja stresa bilo bi poželjno“.

Prevladavanje stresa kod adolescenata

Lazarus i Folkman stilove prevladavanja dele u dve grupe prema mogućoj funkciji prevladavanja: jednu grupu čini *Na problem usmereno prevladavanje*, a drugu *Na emocije usmereno prevladavanje*.

Prevladavanje usmereno na problem sastoji se u definisanju problema, stvaranju alternativnih rešenja, odmeravanju alternativa u smislu procene dobitka i gubitka, vršenje izbora i akcije. Uključuje i problem i osobu koja ga rešava. Obuhvata strategije: *Direktna konfrontacija, Traženje socijalne podrške i Plansko rešavanje problema*.

Prevladavanje usmereno na emocije se svodi na izbegavanje, minimiziranje, distanciranje, poređenje, izvlačenje pozitivnih vrednosti iz negativnih događaja. Osnovna funkcija ovakvog prevladavanja je da održi optimizam, ne dozvoli prihvatanje najgoreg i omogući delanje bez obzira šta se dešava. Obuhvata strategije: *Samokontrola, Distanciranje, Pozitivna preformulacija, Prihvatanje odgovornosti i Beg/izbegavanje*. Prevladavanje usmereno na problem i prevladavanje usmereno na emocije se često javljaju istovremeno, podržavajući se ili ometajući međusobno.

Marija Zотовић je dala pregled tri studije koje se bave efikasnošću prevladavanja stresa kod adolescenata, pri čemu se kao kriterijum efikasnosti koristi odsustvo simptoma većeg broja mogućih poremećaja mentalnog zdravlja, ukazuju na to da je bolja prilagođenost povezana sa korišćenjem **kognitivnih, praktičnih i pristupajućih strategija** (kao što su traženje alternativnih zadovoljenja potreba, **korišćenje socijalne podrške, rešavanje problema i pozitivna preformulacija**). Lošije psihološko funkcionisanje bilo je povezano sa emocionalnim pražnjenjem, rezigniranim prihvatanjem i izbegavajućim strategijama.

2. KAKO OPAŽAMO SEBE I SVET OKO SEBE – PRIPISIVANJE UZROKA DOGAĐAJIMA

7

Svaki put kada nam se desi neki događaj – dobar, a pogotovo loš – skloni smo da tražimo uzroke za taj događaj tj. da na određeni način sebi (i drugima) objasnimo zašto se taj događaj desio. To nazivamo pripisivanjem kauzalnih atribucija (tj. karakteristika) dobrom i lošim (stresnim) događajima. Kako mi pravimo naše atribucije? Tako što tražimo uzroke događaja u tri dimenzije: unutrašnje-spoljašnje, trajno-privremeno i opšte-specifično.

Prva dimenzija atribucija: UNUTRAŠNJE – SPOLJAŠNJE

Da bismo objasnili sebi događaje, najpre tražimo „kod koga je zasluga ili greška“ za neki dobar, odnosno loš događaj. Tako, možemo za neki prijatan događaj reći da smo isključivo mi i naše sposobnosti zaslužni za to, ili pak uzrok tog uspeha možemo naći u nekim drugim osobama ili spoljašnjim okolnostima. Na primer, uspešno smo uradili neki kontrolni zadatak. Ako smo skloni da uzrok tog uspeha pripisemo sebi, objasnićemo ga npr. tako što ćemo pomisliti „to je zato što sam dobro naučio/la za kontrolni“. Međutim, ako smo skloniji da uzroke prijatnih događaja pripisemo drugima ili okolnostima van nas samih, možemo reći: „dobio sam dobru ocenu na kontrolnom jer je test bio lak.“

Druga dimenzija atribucija: TRAJNO - PRIVREMENO

Još jedan način kako objašnjavamo zašto se nešto desilo je traženje uzroka događajima u okviru trajnih ili pak privremenih karakteristika. Ako koristimo reči poput „uvek“ ili „nikad“, onda imate sklonost da razloge tražite u trajnim karakteristikama. Ako pak koristimo „ponekad“ ili „u poslednje vreme“, skloni smo da uzroke pripisujemo privremenim razlozima, tj. razlozima koji su trenutno prisutni ali ne i uvek. Primer: prijateljica ne razgovara sa vama. Ako smo skloni pripisivanju trajnih uzroka, pomislićemo da nas ona mrzi i da nikada više neće hteti da se druži sa nama. Ako pak tumačimo taj događaj privremenim uzrocima, reći ćemo: „ona se ljuti na mene i danas neće hteti da govori sa mnom“.

Treća dimenzija atribucija: GLOBALNO – SPECIFIČNO

I najzad, često pribegavamo tumačenjima događaja koje možemo pronaći na dimenziji sveobuhvatnosti, tj. opštosti ili posebnosti događaja. Tako, možemo da mislimo da je uzrok događaja globalan, opšti i da se odnosi na sve situacije i ljude (koristimo tada reči „svi“, „niko“, „u svemu“), ili pak možemo da mislimo da se odnosi samo na određeni događaj ili na određene ljude („neki“, „u tome“). Na primer, ako naš košarkaški tim gubi, možemo pomisliti „to je zato što smo totalne šeprtlje i nemamo pojma sa sportom“ ili pak možemo pomisliti „ne idu nam trojke u ovoj utakmici“.

3. OPTIMIZAM/PESIMIZAM

Optimizam/pesimizam se shvataju kao generalizovano očekivanje pozitivnih ili negativnih ishoda aktivnosti i smatraju se relativno stabilnim i odvojenim dimenzijama ličnosti.

Dakle, pesimizam možemo shvatiti kao generalizovano uverenje u sopstveni neuspeh, dok je optimizam očekivanje da će naše akcije uroditи plodom, tj. proizvesti željene ishode.

Martin Selidžmen (Seligman) i „naučeni optimizam“:

Selidžmenovo „otkriće“ naučene bespomoćnosti na neki način je inspirisalo traganje za pozitivnim pandanom ovog konstrukta, pa je Selidžmen skovao pojam „naučeni optimizam“ želeći da ukaže na to da se, iako su optimizam i pesimizam relativno stabilne osobine ličnosti, optimizam može vaspitavati i podučavati, usvajanjem novog seta kognitivnih veština

Optimistične i pesimistične atribucije:

Optimisti se od pesimista razlikuju upravo po tome koje atribucije biraju za objašnjavanje uspeha i prijatnih događaja, odnosno loših i stresnih događaja:

Pregled uobičajenih atribucija pesimista, odnosno optimista:

PESIMISTI	OPTIMISTI
<ul style="list-style-type: none"> Veruju da će nepovoljni ili stresni događaji trajati dugo (<u>trajnost</u>) Veruju da će događaji uticati na sve što rade (<u>opštost</u>) Smatraju negativne događaje posledicom sopstvenih loših osobina (gluposti, trapavosti i sl) (<u>unutrašnji uzrok</u>) 	<ul style="list-style-type: none"> Neuspeh ili nepovoljan događaj je za njih privremeno osujećenje (<u>privremenost</u>) Uzroci i posledice događaja su ograničeni samo na taj događaj, tj. nisu generalizovani u njihovom životu (<u>specifičnost</u>) Ne smatraju se krivima za neuspeh, već objašnjenje traže u okolnostima, lošoj sreći (<u>eksternalnost</u>) ili nekom svom ponašanju koje mogu da promene (nisam se dovoljno potrudila, ali ću se potruditi sledeći put)

Selidžmen definiše tri dimenzije pesimističkog odnosno optimističnog atribucionog stila: trajnost vs. privremenost, opštost vs. specifičnost i internalnost vs. eksternalnost (personalizacija). Optimizam bi, po ovom modelu, reprezentovala uverenja da su loši događaji **posledica prolaznih okolnosti, specifičnih uzroka i spoljašnjih okolnosti**, dok obrnuto tumače pozitivne događaje, pa su oni **posledice nekih trajnih snaga ličnosti ili okolnosti, univerzalnih i internalnih uzroka**. Pesimisti, nasuprot optimistima, lošim događajima pripisuju trajne, opšte i internalne uzroke, dok dobre događaje objašnjavaju slučajnošću i privremenim razlozima, eksterne i specifične prirode. Primere ovih atribucija dajemo u sledećoj tabeli.

Razlike u atribucijama kod optimista i pesimista, po trima dimenzijama Selidžmena:

	Optimistično objašnjenje		Pesimistično objašnjenje	
	Loših događaja	Dobrih događaja	Loših događaja	Dobrih događaja
TRAJNOST/PRIVREMENOST	Premoren sam	Uvek me prati sreća	Potpuno sam izandao	Ovo je moj srećan dan
UNIVERZALNOST/SPECIFIČNOST	Profesor XY je nepravedan	Ja sam uspešna	Svi nastavnici su nepravedni	Ovoga puta sam uspela
UNUTRAŠNJE/SPOLJAŠNJE	Ovo je glupo	Umem da iskoristim priliku	Ja sam glup	Čista sreća

(adaptirano iz: Selidžmen, 2008)

Optimizam i zdravlje

Sa naglim razvojem pozitivne psihologije od početka 2000-ih do danas, koja u fokus stavlja uslove i procese koji doprinose procвату и optimalnom funkcionisanju pojedinaca, grupа и institucija, raste и interesovanje istraživačа и praktičara za „staro-novi“ pojам optimizма. Iako istaživanja optimizma nisu bila zapostavljena ni pre pojave pozitivне psihologije, u vremenima kada су dominirale „psihopatoloшке“ paradigmе и okviri istraživanja, u poslednje vreme су sve brojnija и raznovrsnija istraživanja optimizma. Danas nam je na raspolaganju snažan korpus dokaza da је optimizam povezan sa pozitivnim ishodima poput dobrog zdravlja, blagostanja, uspeha, psiholoшког funkcionisanja а да је pesimizam, sa druge strane, povezan sa lošim ishodima poput niskog samopoštovanja, manjeg zadovoljstva životom, depresivnosti, lošijeg zdravlja и nošenja sa stresom.

Selidžmen sažima до сада utvrđene nalaze istraživanja о optimizmu и zdravlju у ових неколико tačaka:

- Način на koji razmišljamo о svom zdravlju menja naše zdravlje.
- U odnosu на pesimiste, optimisti manje obolevaju od infektivnih bolesti.
- Optimisti imaju bolje navike održavanja zdravlja nego pesimisti.
- Imuni sistem bolje funkcioniše kod optimista.
- Optimisti duže живе од pesimista.

Optimizam/pesimizam и mladi

Ustanovljeno је да су devoјице старијег osnovnoшkolskog uzrasta optimističnije od dečaka, te да је optimistični eksplanatorni stil pozitivno povezan sa opštim školskim uspehom и uspehom iz matematike и maternjeg jezika. Značajne povezanosti су pronađene izmeđу akademskog postignućа, optimizma и samopoštovanja, dok су korelacije bile очekivano negativne izmeđу akademskog postignućа, anksioznosti и pesimizma kod studenata.

U nedavnom istraživanju sprovedenом на uzorku učenika srednjih škola у Vojvodini, Jovanović и Jerković (2011) су utvrdili да је optimizam u visokoj pozitivnoj korelaciji sa zadovoljstvom školom, pozitivnim afektom и doživljajem svrhe života и нешто nižom, ali ipak značajnom, povezanošćу sa školskim uspehom merenim preko proseчне ocene. У истом istraživanju, optimizam је bio u visokim negativnim korelacionama sa negativnim afektom, depresivnošćу, anksioznosćу и stresom.

ABC model kod stresnih događaja

„Ljudi nisu uznemireni stvarima po sebi, već svojim pogledom na njih“ - Epiktet

ABC model Racionalno emotivne terapije ponašanja (REBT), čiji je autor Albert Elis, dobro pokazuje kako nastaju naša osećanja i reakcije kod stresnih događaja:

A: (aktivirajući događaj)

B: (razmišljanje o događaju, tumačenje, atribucije uzroka događaja)

C: (posledica: emocija + ponašanje):

A (activating event) → B(beliefs) → C (consequences)

Najvažnije je shvatiti da sama situacija ne dovodi automatski do osećanja, simptoma i reakcija, već to kako **mi procenujemo i komentarišemo tu situaciju**. Jedan od dokaza je taj da ljudi u istoj situaciji reaguju drugačije; kada bi neka situacija automatski proizvodila emocionalni odgovor, onda bi svi ljudi na isti način reagovali na nju (a poznato je da ljudi osećaju u istoj situaciji različite vrste i intenzitete osećanja).

Kod stresnih događaja, kao što je na primer verbalni okršaj sa prijateljem, možemo razlikovati optimističan i pesimističan pogled na njih.

A: svađa sa prijateljem

B (pesimistično): on/a me mrzi i neće više hteti da razgovara sa mnom; nisam nipošto smeо/la da mu/joj kažem to; a i on/a je grozan/a i nikada više nećemo biti dobri

C: depresija, bes, povlačenje iz prijateljstva

Nasuprot ovome, možemo razmišljati i optimistično, pa bismo u istoj situaciji mogli atribuirati sledeće:

A: svađa sa prijateljem

B (optimistično): imali smo različite stavove o toj temi, meni se ne sviđa to što je on/a rekao/la ali verovatno se ni njemu/njoj ne sviđa ono što ja mislim. Bićemo ljuti jedno vreme ali ćemo se opet pomiriti jer je on/a u suštini OK

C: nelagodnost, umerena ljutnja, prihvatanje različitosti i spremnost na pomirenje

4. ŽIVOTNI CILJEVI I SREĆA

Šta je sreća? Ima li jedinstvenog određenja, ili svako od nas ima neku svoju definiciju sreće? U kakvom su odnosu sreća, zadovoljstvo životom, životne vrednosti, blagostanje?

U pozitivnoj psihologiji se navode dva osnovna modela blagostanja, u okviru kojih nalazimo i pojam sreće. Prvi model blagostanja odnosi se na blagostanje doživljeno kao subjektivno osećanje zadovoljstva životom tj. ostvarenosti hedonističkih ciljeva (hedonističko blagostanje). Drugi bazični model se odnosi na psihičko blagostanje koje u sebi uključuje dimenzije ličnog razvoja i smisla života i naziva se eudemonično blagostanje. Ustanovljeno je da je za subjektivni doživljaj blagostanja, koji nazivamo srećom, potrebna ostvarenost i hedonističkih i eudemonijskih ciljeva.

U posebnim modelima blagostanja se akcenat stavlja na sreću i doživljaj sreće, optimizam, nadu, zanos (tok), dobrog života, smisla, duhovnog blagostanja, isl.

Sreća i blagostanje se često dovode u vezu sa zadovoljstvom u određenim aspektima života, kao što su: zdravlje, porodični i partnerski odnosi, posao i profesionalni razvoj, prijateljstva, duhovnost, učenje i rast... S obzirom da još ne postoji jedinstveno određenje „šta je to dobar život“, najbolje je da svaka osoba za sebe proceni – šta za nju znači dobar život i u kojoj meri smatra da je njen ili njegov život dobar. Time dobijamo subjektivnu procenu blagostanja koju nazivamo srećom.

Kako izmeriti sreću?

Stepen sreće se može odrediti jednostavnim pitanjem „kako si?“ ili pak slično tome, samo malo specifičnije: „U kojoj meri smatrate da ste srećni?“

Drugi pristup određenju subjektivnog blagostanja možemo dobiti i kroz samoocenu zadovoljstva pojedinim aspektima života. Kada odredimo stepen zadovoljstva pojedinim aspektima, sledeći korak u pravcu ostvarivanja sreće i blagostanja jeste da otkrijemo kojim aspektima nismo zadovoljni (ili smo manje zadovoljni u odnosu na druge) i da planiramo kako da popravimo stvari. U tom smislu govorimo o postavljanju životnih ciljeva.

14

Životni ciljevi se mogu podeliti na intrinzičke (kao što su lični rast, povezanost sa ljudima, doprinos zajednici, zdravlje) i ekstrinzične (bogatstvo, slava, izgled). Prema jednom novijem istraživanju u Hrvatskoj, koji je sprovedla Ingrid Brdar, pridavanje veće važnosti intrinzičnim nego ekstrinzičkim ciljevima povezano je sa većom dobrobiti i doživljajem sreće. Jedino intrinzički ciljevi omogućavaju ispunjavanje osnovnih psiholoških potreba za povezanošću, kompetencijom i autonomijom dok efekat ekstrinzičkih ciljeva na ispunjavanje psiholoških potreba ima negativan smer što znači da mogu nekad i otežati ispunjavanje psiholoških potreba. I ekstrinzički ciljevi takođe mogu povećati osećaj blagostanja ali samo direktno, tj. ne deluju na ispunjavanje psiholoških potreba kao što su povezanost sa drugima, osećaj kompetentnosti i autonomije. U situacijama u kojima osoba ne uspeva ispuniti svoje psihološke potrebe, može pokušati naći zamenu za te potrebe u vidu kompenzacije preko ekstrinzičkih ciljeva. Npr. ako ne uspevamo da nađemo ljubavnog partnera (psihološka potreba za povezanošću), možemo da to kompenzujemo time da zarađujemo mnogo novca. To dalje može biti i destruktivno u smislu da nas još više odvaja od ispunjenja naše frustrirane psihološke potrebe - jer nas vodi u kompetitivnost, nedostatak vremena i strpljenja za druge, što nas još više udaljava od ljudi i otežava nalaženje partnera, i sl.

Životni ciljevi i vrednosti

Životni ciljevi su uglavnom tesno povezani sa vrednostima koje ljudi smatraju značajnima u svom životu. Tako na primer, u Olportovoj definiciji vrednosti, vidimo povezanost ciljeva i vrednosti: „Vrednosti su krajnji ciljevi ljudske motivacije, koji se mogu direktno pripisati ili proizilaze iz osnovnih potreba i instikata pojedinca, a obezbeđuju pojedinca dominantnim životnim ciljem, interesnom orientacijom ili svrhom koja njegov život čini smislenim“. Slično ovome, Švarc (Schwartz) definiše vrednosti kao poželjne ciljeve, različite važnosti, koji nadilaze specifične situacije a deluju kao usmeravajuća načela u čovekovom životu. Možemo reći da je sve što radimo usmereno ostvarivanjem neke vrednosti – nekog stanja ili osećanja – a ne

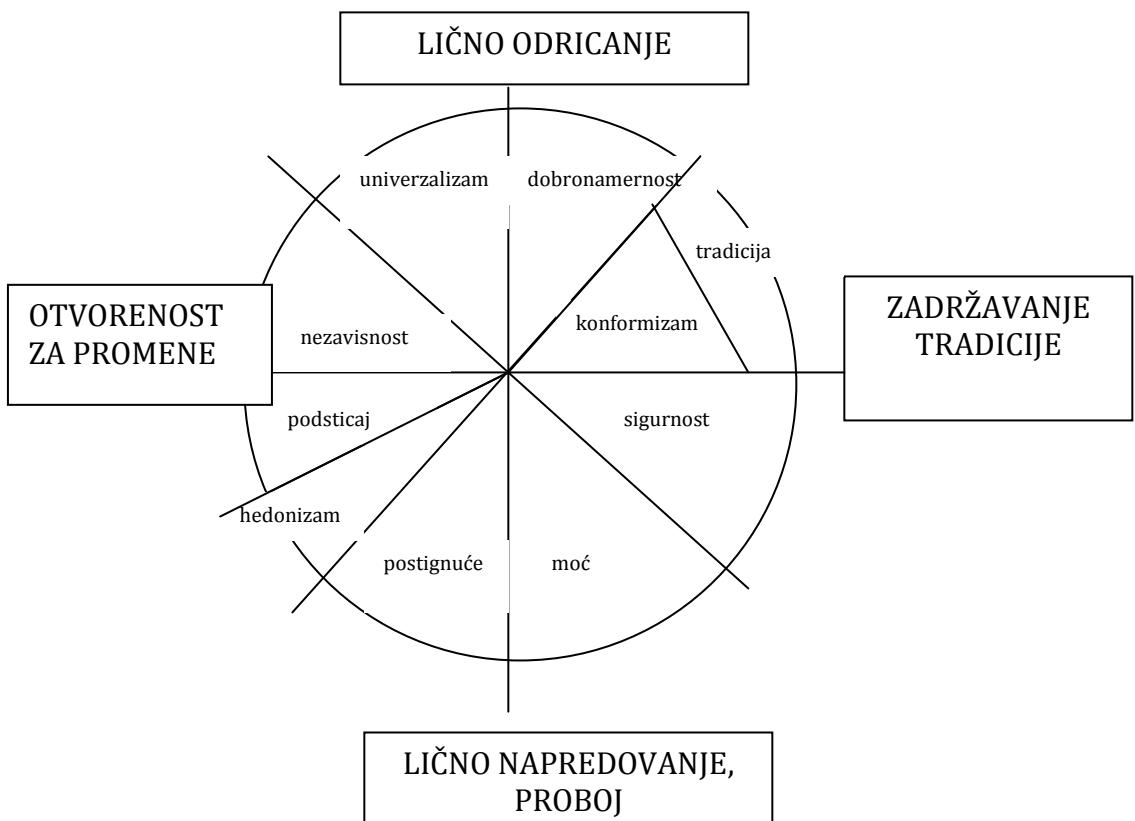
samim postignućem. Na primer, ako se trudimo da završimo školovanje, to obično ne radimo samo stoga što hoćemo da završimo školu, nego zato što nam završena škola omogućava neke mogućnosti koje su važne u našem sistemu vrednosti (npr. osećaj kompetentnosti, posao, samostalnost i nezavisnost, isl).

Postoje različite tipologije vrednosnih orientacija i ljudskih vrednosti, a ovde ćemo prikazati Švarcovu listu vrednosti:

TIP VREDNOSTI I MOTIVACIJSKI CIJEL	Specifične vrednosti
<u>MOĆ</u> : društveni status i prestiž, kontrola i dominacija nad pojedincima i materijalnim dobrima	Društvena moć, bogatstvo, društveni ugled, autoritet, očuvanje slike o sebi u društvu
<u>POSTIGNUĆE</u> : ostvarivanje ličnog uspeha kroz iskazivanje kompetencije u skladu sa društvenim standardima	Samopoštovanje, ambicija, uticajnost, sposobnost, inteligencija, uspešnost
<u>HEDONIZAM</u> : ugodnost ili zadovoljenje vlastitih telesnih želja	Zadovoljstvo, uživanje u životu
<u>PODSTICAJ</u> : uzbuđenje, novost, izazov u životu	Uzbuđljiv i raznovrstan život, odvažnost
<u>NEZAVISNOST</u> : sloboda misli i dela, kreativnost, istraživanje novog	Sloboda, kreativnost, privatni život, samostalnost, odabiranje sopstvenih ciljeva, radoznalost
<u>UNIVERZALIZAM</u> : razumevanje, poštovanje, prihvatanje i zaštita dobrobiti svih ljudi i prirode	Jednakost, unutrašnji sklad, mir u svetu, jedinstvo sa prirodom, mudrost, svet lepog, društvena pravda, tolerancija, očuvanje sredine
<u>DOBRO NAMERNOST</u> : očuvanje i unapređenje ljudi sa kojima je pojedinac u čestom ličnom kontaktu	Duhovni život, smisao u životu, zrela ljubav, iskreno prijateljstvo, odanost, iskrenost, uslužnost, odgovornost, spremnost na opruštanje
<u>TRADICIJA</u> : poštovanje, prihvatanje i održavanje običaja i ideja tradicionalne kulture ili religije kojoj pojedinac pripada	Poštovanje tradicije, umerenost, poniznost, prihvatanje sopstvenog života, religioznost, pobožnost
<u>KONFORMIZAM</u> : suzdržavanje od akcija, namera i sklonosti koje bi mogle uzneniriti ili povrediti druge osobe i narušiti društvena očekivanja i norme	Pristojnost, samodisciplina, poštovanje roditelja i starijih, poslušnost
<u>SIGURNOST</u> : sklad, stabilnost i sigurnost unutar društva, međuljudskih odnosa ili samog pojedinca	Osećaj pripadnosti, društveni poredek, nacionalna sigurnost, uzvraćanje usluga, porodična sigurnost, zdravlje, čistoća

Smatra se da ponašanja usmerena prema određenom tipu vrednosti imaju psihološke, praktične i društvene posledice koje mogu biti kompatibilne ili u konfliktu sa ponašanjima usmerenim prema drugim tipovima vrednosti. Tako na primer, usmeravanje prema vrednostima „postignuća“ kompatibilno sa usmeravanjem prema vrednostima „moći“ jer oba tipa vrednosti naglašavaju lični uspeh i dominaciju nad drugima pa se međusobno podržavaju i jačaju. U isto vreme, vrednosti „postignuća“ su u konfliktu sa vrednostima „dobronamernosti“ jer usmeravanje na sopstveni uspeh i probijanje, u pravilu, koči brigu o dobrobiti drugih. Dakle, po ovom shvatanju, osoba koja teži postignuću će visoko vrednovati i moć a neće visoko vrednovati dobronamernost.

Ovi kompatibilno-konfliktni odnosi se mogu prikazati u kružnom grafiku, sa dimenzijama: lično odricanje – lični probaj i otvorenost za promene – zadržavanje tradicionalnih odnosa:



(Schwartz, 1992. prema Ferić, 2009)

5. KOMUNIKACIJA BEZ STRESA

Komunikacija sa drugim osobama predstavlja jedan od izvora velikog zadovoljstva i sreće, ali ponekad može da frustrira, izazove neprijatne emocije, dovede do kvarenja odnosa ili pak do pojave zavisnosti (kao što je slučaj ponekad sa komunikacijom preko društvenih mreža). Komunikacija može da bude agresivna, pa da se osećamo ugroženima ili da time ugrozimo druge; pasivna, čime ugrožavamo sebe, takođe i manipulativna (kada pokušavamo da prevarimo druge ljude time što ćemo govoriti neistine, koristimo okolišanje i imamo skrivenu „agendu“ tj. cilj koji se pokušava predstaviti kao nešto drugo). Zbog svega ovoga je važno da znamo kako komunicirati na zdrav i pravilan način.

AGRESIVNA, PASIVNA I ASERTIVNA KOMUNIKACIJA

Za **agresivnu komunikaciju** i ponašanje je karakterističan nedostatak uvažavanja prema drugima, agresivnim ponašanjem kršimo prava drugih ljudi. Agresivnost je direktno zalaganje za svoja prava i izražavanje misli, osećanja i uverenja na način koji ugrožava prava druge osobe. Cilj agresije je dominacija i postizanje pobede nad drugom osobom i takvim ponašanjem često kažnjavamo druge ljude zbog njihovih postupaka. U komunikaciji sa drugom osobom agresija najčešće počinje sa: „Moraš da...“. Dobra karakteristika agresivnog ponašanja je što se na taj način poruka šalje veoma direktno i što je takvo ponašanje fokusirano na postizanje cilja. Loše strane su što agresivnim ponašanjem povređujemo druge ljude, kršimo njihova prava, često izazivamo kontra-napade i zapravo ne pokušavamo da čujemo šta to druga strana želi. U situacijama kada imamo tim koji treba zajedno da funkcioniše u dužem vremenskom periodu agresivno ponašanje je kontraproduktivno jer se neki od članova tima povlače u pasivnost, a drugi su u stalnim međusobnim sukobima (što nepotrebno iscrpljuje resurse).

Među uzrocima agresivnog ponašanja, najčešći su sledeći: osoba agresivnom, preteranom reakcijom obezbeđuje „moć“, misli da kontroliše situaciju, sprečava mogućnost da bude osetljiva na potencijalne buduće „napade“; osoba je prethodno akumulirala nezadovoljstvo, bes zato što je bila pasivna, pa sada ima agresivne epizode; osoba nije rešila neke emocionalne probleme, iskustva iz prošlosti; osoba misli da je agresija jedini način na koji se može ostvariti cilj ili dopreti do druge osobe; osoba ne zna

kako da se ponaša drugačije, a agresivno ponašanje je u njenoj subkulturi prihvatljivo i poželjno.

Za **pasivnu komunikaciju i ponašanje** je karakterističan nedostatak uvažavanja prema sebi i kršenje sopstvenih prava. Pasivnost se manifestuje kroz nemogućnost izražavanja svojih misli, osećanja i uverenja na otvoren i direktn način. Cilj pasivnog ponašanja je zadovoljiti drugog i po svaku cenu izbeći konflikt. Drugi ljudi osobu koja se ponaša pasivno često opažaju kao saosećajnu i ljubaznu, ali i kao nekoga ko ima nisko samopoštovanje zbog, čega se čak i ako ga saopšti, mišljenje pasivne osobe često ne uvažava.

Među uzrocima pasivnog ponašanja najčešći su sledeći: osoba ne razlikuje asertivnost od agresivnosti i/ili pasivnost od ljubavnosti; osoba ne prihvata svoja prava i/ili strahuje od izražavanja emocija; osoba se plaši ishoda asertivnosti i narušavanja slike o sebi; osoba deluje iz uloge „spasioca“ („spašava“) drugu osobu dajući joj pomoć koja joj nije zaista potrebna); osoba ne poznaje ili ne ume da primeni asertivne veštine ili joj nedostaje spontanost i otvorenost.

Asertivnost je veština koja omogućava da se izborimo za svoja prava, osiguravajući da se naše mišljenje i osećanja uzmu u obzir, a pri tom se ne narušavaju prava drugih. Asertivna komunikacija se može nazvati i samopouzdanom komunikacijom.

Asertivni ljudi se bore za svoja **prava** ne ugrožavajući tuđa. Njihov cilj je **komunicirati**. Oni žele da otkriju šta je **dobro**, a ne ko je u pravu. Veruju da su obe strane **odgovorne** za svoje ponašanje. Oni znaju svoja prava i **cene** svoje sposobnosti. Njihovo ponašanje je **čvrsto**, ali nije neprijateljsko. Spremni su da informišu, objasne, izraze svoje ciljeve i očekivanja.

SADRŽINA GOVORA

Agresivan	Pasivan	Manipulativan	Asertivan
Zahtevajući, okrivljujući, čini pretnje; odlučno tvrdi da je sopstveno mišljenje jedino tačno; daje naređenja onda kada to nije prikladno; odlučuje u ime drugih (a oni su svesni toga); navaljuje, trudi se da prisili druge da urade nešto.	Ponavlja: «Žao mi je», «Uplašen/a sam»; okoliša i izbegava suštinu; često se povlači; nipodaštava sebe; žali se «iza scene»; ne kaže šta želi; sa drugima je da bi održao/la mir ili da bi se dopao/la; pristaje da uradi stvari koje ne želi bez prigovora (a uradi ih ljutito, loše, sa zakašnjenjem ili ih uopšte ne uradi).	Neiskreno samohvalisanje; prikrivene pretnje; okoliša, pre nego što pređe na stvar; dvoličan/na; izgleda kao da uzdiže druge, ali ih ustvari nipodaštava; odlučuje u ime drugih, a da oni toga nisu svesni.	Iskren, otvoren i drži se suštine; kaže NE kada tako misli, daje komplimente i kritike, deli i prihvata odgovornost za svoja osećanja; daje i prihvata opravdane pohvale i konstruktivnu kritiku, odbijajući neprikladan fidbek; saopštava ono što hoće jasno, ljubazno i odlučno; poštuje svoje pravo (kao i pravo drugih) da kaže ono što želi, bori se za sebe i one za koje je odgovoran/na.

KONTAKT OČIMA

Agresivan	Pasivan	Manipulativan	Asertivan
Upadljiv, bulji, zuri; posmatra odozgo.	Izbegava kontakt očima; posmatra sa niže pozicije.	Posmatra sa strane ili odozgo ili izbegava kontakt očima; koristi se i direktni kontakt.	Ljubazan, opuštajući pogled; trudi se da bude u istom nivou sa sagovornikom, kad god je moguće.

DRŽANJE TELA

Agresivno	Pasivno	Manipulativno	Asertivno
Čvrst stav, (moguće) ruke na kukovima; stopala razdvojena; trudi se da izgleda fizički višlji (npr. stoji kada drugi sede).	Uvučena ramena, glava pogнута, grudi zgrčene, pogrbljene; ostaje na «nižem» nivou, npr. sedi kada druga osoba стоји.	Nije okrenut/a prednjom stranom, već bočno; prilazi suviše blizu sagovornika, na prisran način; prenemaže se, sa koketnim pokretima.	Opušteno, pravo, dobro odmereno, okrenuto prema sagovorniku, na razdaljini koja je prihvatljiva sagovornikovoj kulturnoj sredini.

GESTOVI

Agresivni	Pasivni	Manipulativni	Asertivni
Upiranje prstom, mahanje, čuškanje prstom; stiskanje pesnica; bolne zvrčke; stisak ručnog zgloba; prejako stiskanje pri rukovanju; prejako šaljivo pljeskanje po leđima.	Nervozni, besciljni pokreti; ruke generalno okrenute prema/ka sebi.	Koketni pokreti rukama; preterano elegantni pokreti; pokrovoteljsko dodirivanje ili maženje.	Odmereni, otvoreni, opušteni gestovi koji ističu/naglašavaju stvari.

IZRAŽAJNOST LICA

Agresivno	Pasivno	Manipulativno	Asertivno
Napeto lice, namršteno, stisnuti zubi; nadmoćan, gnevani ili ljutiti izraz lica.	Nervozan osmeh; pravdalački, amimičan (bez mimike), zbumjen izraz lica.	Preljubazan, nevin izraz; smeran izraz, prepun osmeха; izraz prividno emotivnog slušanja sagovornika.	Opušten, otvoren, odlučan i prijatan izraz.

USKLAĐIVANJE VREMENA

Agresivno	Pasivno	Manipulativno	Asertivno
prekida, ne ostavlja drugima da kažu šta imaju.	okleva, ostavlja puno rupa gde drugi mogu da upadnu, okoliša (ako puno priča) ili ostaje čutljiv/a.	prividno sluša, ali ustvari prekida i ne ostavlja vremena da drugi kažu šta imaju.	jezgrovito iznosi svoj stav i dopušta drugima da kažu šta imaju/želete da kažu.

BOJA, JAČINA GLASA

Agresivan	Pasivan	Manipulativan	Asertivan
glasan, oštar, čvrst, preteći glas.	tih, napregnut i detetu sličan glas.	preterano pojačan, pevušeći presladak glas.	opušten, odlučan, srednje jačine, blag glas.

Komunikacija putem virtuelnih društvenih zajednica

U poslednje vreme, sve je veći broj korisnika tzv. Virtuelnih društvenih zajednica (VDZ) ili kako se još nazivaju - socijalnih zajednica, društvenih mreža. Ove zajednice predstavljaju internet servise za komunikaciju i razvoj socijalnih mreža, kao što su Facebook, My Space, Twitter i slične.

Nije svaka uključenost na društvene mreže i posedovanje profila štetno niti ukazuje na zavisnost od interneta. Zapravo, u nekim aspektima, korišćenje društvenih mreža može da unapredi mentalno zdravlje i socijalizaciju korisnika, pošto omogućava upoznavanje novih ljudi, sličnih interesovanja, sa kojima prijateljstvo može plodotvorno da se nastavi i van virtuelne zajednice, tj. u realnom životu. Nekada povezanost na virtuelne zajednice omogućava povezivanje sa nekadašnjim prijateljima koji su fizički daleko (npr. žive u inostranstvu) i uspostavljanje česte komunikacije sa njima – koja bi verovatno izostala ili bi bila ređa i otežana da ne postoji društvene mreže.

Međutim, i u ovom obliku ponašanja možemo naći i neke zabrinjavajuće pojave, tj. može doći do zloupotrebe socijalnih mreža na internetu. Naime, primećeno je da neke osobe razvijaju oblik bihevioralne zavisnosti (zavisnost koja ne podrazumeva unošenje supstanci, već određeno adiktivno ponašanje – slično patološkom kockanju, npr) u korišćenju socijalnih mreža.

Oblici ponašanja u socijalnim mrežama:

U jednom skorijem istraživanju autora sa Odseka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Novom Sadu (autori Bojana Bodroža, Sandra Jovanović i Boris Popov), ustanovljeno je da korišćenje virtuelnih zajednica ima sledeću strukturu:

- Socijalizacija putem virtuelnih društvenih zajednica:** ogleda se u doživljaju ovih servisa kao samo još jednog načina da se steknu nova prijateljstva, koja lako iz virtuelnog prelaze u realno okruženje. Privlačnost ovakvog načina povezivanja dolazi iz mogućnosti da se lako nađu prijatelji sa sličnim interesovanjima.
- Zavisnost od virtuelnih društvenih zajednica:** sadrži niz disfunkcionalnih obrazaca korišćenja ovih servisa, kao što su veliki broj sati utrošen na njima, neuspešne pokušaje da se to kontroliše,

uznemirenost usled deprivacije (razdražljivost, nervoza koje ukazuju na apstinencijalnu krizu), odlaganje obaveza zbog trošenja vremena na društvenim mrežama, deprivacija sna zbog aktivnosti na njima... Zbog ove pojave, bilo je razmatrano da se u najnoviju klasifikaciju psihijatrijskih poremećaja (DSM-V) uvrsti poremećaj ponašanja pod nazivom „zavisnost od kibernetika odnosa“, međutim, od toga se odustalo jer su još uvek brojne polemike da li je zaista po sredi posebna vrsta adikcije.

3. **Kompenzaciono korišćenje virtuelnih društvenih zajednica:** ispoljava se kroz manipulisanje informacijama u komunikaciji i predstavljanju na VDZ. Obično ovom načinu korišćenja pribegavaju osobe koje imaju strah od neprihvatanja u neposrednoj komunikaciji (zbog fizičkih ili nekih drugih karakteristika i nedostatka samopouzdanja), pošto komunikacija posredstvom društvenih mreža oslobođa učesnike od odgovornosti, omogućava prikrivanje identiteta. U ovom slučaju, komunikacija kroz VDZ predstavlja izvor zadovoljstva kao i zamenu za realna prijateljstva i komunikaciju. Povlačenje iz VDZ ovakvim osobama donosi osećanje potištenosti i usamljenosti.
4. **Virtuelni profil kao virtualni self:** osoba doživljava virtuelni profil (koji sama kreira i bira šta će na njega staviti) kao sastavnog dela self-koncepta (predstave o sebi), preko kojeg se jasno može izraziti lični identitet drugima (objasniti im jasno ko smo mi, tj. istaći neke naše osobine koje su možda nedovoljno prepoznate u realnosti). Ove osobe pažljivo biraju fotografije koje će okačiti na svoj profil, često dodaju razne detalje, muziku, video snimke, kojima pokušavaju da se izraze i prikažu kakvi su zapravo.
5. **Negativan stav prema VDZ** ukazuje da postoje pojedinci, koji uprkos tome što su i sami korisnici VDZ, imaju negativan stav prema njima. Ovi korisnici izjavljuju da ih brzo zamara komunikacija preko VDZ, da se lako zasite aktivnostima na VDZ. Takođe, ove osobe su i svesne toga da neki njihovi poznanici i prijatelji previše vremena provode na VDZ (i smatraju da je korišćenje VDZ „besposličarenje“). Moguće je, međutim, da su ove osobe i same nekada bile „zavisne“ od VDZ, što se pretvorilo u suprotnost u trenutku kada su shvatili i odlučili da se odviknu.

U svakom slučaju, potrebno je da pazimo na eventualne znake razvoja zavisnosti u korišćenju društvenih mreža, kao što su:

- okupiranost internetom,
- potrebu za povećanjem vremena provedenog u ovoj aktivnosti da bi se postiglo zadovoljstvo (razvijanje tolerancije),
- simptome apstinencije (razdražljivost, anksioznost, neraspoloženje...) kada je aktivnost onemogućena,
- prikrivanje i stid da se prizna bliskim osobama da se koristi internet,
- provođenje više vremena u virtuelnim aktivnostima nego što je planirano,
- neuspeli pokušaji redukovanja vremena koje se na internetu provodi,
- korišćenje interneta kao vida bekstva od negativnih osećanja ili problema, zapostavljanje socijalnih, profesionalnih ili porodičnih aktivnosti

6. O TREMI

Svako od nas je imao iskustvo sa tremom pred odgovaranje, test ili neki drugi važan događaj. To je vrsta anksioznosti koju prepoznajemo kao strepnju, teskobu i uznemirenost. Ona nam pomaže da budemo mentalno i fizički spremni da uložimo više energije i truda ("da damo sve od sebe"), što može da se odrazi na bolje rezultate.

Međutim, kada uznemirenost preraste u emocionalne, kognitivne i fizičke tegobe, onda je ona ometajuća, onesposobljavajuća i loše utiče na naše rezultate, a samim tim i na naše samopouzdanje.

Trema može da se pojavi tokom usmenog ili pismenog odgovaranja, ali i satima ili danima pre samog događaja (anksioznost očekivanja).

Prepoznajemo je kao "mentalnu blokadu", kada ne možemo da se setimo gradiva za koje smo sigurni da znamo i ne razumemo pitanja i uputstva za rad. Misli su nam konfuzne i samo mislimo na to kako ćemo loše proći. Iz takvog stanja može da se razvije i panika koja nas potpuno onesposobljava da bilo šta uradimo u važnom trenutku. Uznemireni smo, nervozni, sumnjamo u svoje sposobnosti.

Takva stanja su praćena i nekim reakcijama našeg tela - teško dišemo, puls je ubrzan, usta suva, dlanovi se znoje, "knedla" je u grlu, mučnina u stomaku. Kada nam se to jednom dogodi povećavaju se šanse da se i ponovi, što bi predstavljalo strah od ponovnog neuspeha koji potom rađa ometajuću anksioznost, i tako u začaran krug.

POJAM I VRSTE TREME

Trema je vrsta straha koji se oseća u vezi sa nekom određenom budućom situacijom za koju osoba procenjuje da prevazilazi njegove ili njene sposobnosti.

Na osnovu ponašanja koje je povezano sa osećanjem tremi možemo razlikovati:

- 1. Podsticajnu (stimulativnu) tremu** – ona motiviše i mobiliše osobu da se bolje pripremi za situaciju koja je očekuje; naše razmišljanje o toj situaciji polazi od procene: “uglavnom sam spremna za buduću situaciju, ali ne potpuno”.
- 2. Blokirajuću (inhibitornu) tremu** – ova trema se prepoznaće kroz ponašanje u vidu izbegavanja i odustajanja od situacije ili kroz dramatične telesne simptome: malaksalost, nesvesticu, mučninu, konfuziju ili mentalni blok. Kod ove vrste tremi, osoba polazi od procene: “potpuno sam nespreman, situacija potpuno prevazilazi moje sposobnosti”.

Pored ove dve vrste tremi, možemo govoriti i o adekvatnoj i neadekvatnoj tremi.

- 1. Adekvatna** je ona trema (bilo da je inhibirajuća ili stimulativna) koja nastaje kao rezultat ispravne procene svoje spremnosti i nije preterana u intezitetu.
- 2. Neadekvatna** je ona trema (najčešće je to istovremeno i blokirajuća trema, no postoji i stimulativna neadekvatna) koja je krajnji rezultat nerealne i netačne procene, bilo da potcenjujemo ili precenjujemo svoje sposobnosti.

ABC ZA TREMU

ABC model Racionalno emotivne terapije (REBT) dobro pokazuje kako sami stvaramo osećanje treme:

A: (**aktivirajući događaj**) npr: javni nastup

B:

C: (**posledica**: emocija + ponašanje): Jaka trema, drhtanje, nesanica, želja da se odustane...

A(activating event)→ Događaj	B(beliefs)→ Uverenja	C(consequences) Posledice
--	--------------------------------	-------------------------------------

Najvažnije je shvatiti da sama situacija ne dovodi automatski do osećanja i simptoma, već to kako **mi procenjujemo i komentarišemo tu situaciju**. Jedan od dokaza je taj da ljudi u istoj situaciji reaguju drugačije; kada bi neka situacija automatski proizvodila emocionalni odgovor, onda bi svi ljudi na isti način reagovali na nju (a poznato je da ljudi osećaju u istoj situaciji različite vrste i intezitete treme, a neki je čak uopšte i nemaju).

Između A i C u ovom slučaju nalazi se sledeće **B (razmišljanja i uverenja)** osobe:

“Ovo je preteško za mene, užasno će biti ako se zbunim, ja absolutno moram da vladam situacijom inače će biti katastrofa; svi će me prezirati; to će značiti da sam glup/a i nesposoban/na. Trema je nedopustiva, ne sme niko videti da imam tremu, moram je po svaku cenu blokirati”

Da li je sve ovo baš tačno? Zašto će biti katastrofa ako se zbunimo? Šta je najstrašnije što može da nam se desi? I da li je baš tačno da će nas svi prezirati ako nešto ne uradimo baš kako smo zamislili? Ako jednom pogrešimo – da li to znači da smo celi glupi i nesposobni? I najzad – da li nam koristi da tako razmišljamo?

Nasuprot toga, možemo razmišljati i ovako:

“Ovo jeste važna situacija, daću sve od sebe da kažem ono što želim i da objasnim prisutnima svoje stanovište, ali nije smak sveta ako u tome ne uspem u potpunosti. Bilo bi odlično ako bih ovo uspeo/la da uradim sa što manje grešaka, i daću zato sve od sebe. Ova trema koju osećam je dobra, korisna i neću se truditi da je potisnem nego da je iskoristim”.

Kako se osećate kada kažete sebi ovo drugo? Da li ste sada više u stanju da zaista pokažete šta znate i umete?

6 SAVETA ZA UPRAVLJANJE TREMOM

1. Potražite valjane dokaze za to da je eventualni neuspeh jednak katastrofa, da je užasno ako ne uspete, da ste nesposobni ako ne uspete. Sigurno ih nećete naći!
2. Iskreno se uverite u to da vi niste isto što i vaše postignuće na, recimo nekom javnom nastupu. Ishod tog nastupa nije merilo vaše vrednosti kao osobe. Ako ne uspete, ne znači da ste vi hodajući neuspeh.
3. Aktivno radite na tome da razlikujete zahteve od želja. Kažite sebi radije: "Ja ŽELIM da jasno kažem šta imam na tom nastupu, to bi bilo baš dobro" nego da se iracionalno ubedujete: "Ja apsolutno MORAM da odradim to savršeno" (Šta se stvarno mora??)
4. Uvežbajte stopiranje misli. Intruzivne misli poput: "Znam da neću položiti", "Ja to neću moći podneti", "Ja sam nesposoban/na" mogu biti zaustavljene jednim "STOP!" Dalje počnite da mislite razumno i kažite sebi: "Nije užas ako ne položim, samo je neprijatno", "Grečiti je ljudski, a ja sam čovek" "Moja vrednost ne zavisi od mog uspeha na ovom nastupu".
5. Mentalne blokove prevazidjite tako što ćete se za trenutak relaksirati, i reći sebi ponovo nešto razumno: "Hajde da vidim šta mogu da učinim umesto što razmišljam o tome šta ne mogu".
6. Primenite 5+3+5 vežbu disanja (udišite polako brojeći do 5, zadržite dah brojeći do 3, zatim polako izdahnite brojeći do 5) ukoliko osećate jake telesne simptome

A pre svega, kao nešto što se podrazumeva, najpre dobro isplanirajte i pripremite se za događaj!

Kako da smanjimo tremu pred odgovaranje ili kontrolni? Još par korisnih saveta

- Gradivo treba što bolje naučiti. Tako ćemo se manje zbuniti i bolje držati "stvari" pod kontrolom
- Tokom učenja isprobavati se u situaciji zamišljenog odgovaranja (dobro bi to bilo uraditi pred publikom - drug/drugarica, roditelj...)
- Takođe, zamišljati situaciju da nekome objašnjavamo gradivo ili da to stvarno uradimo. Tako gradivo postaje i nama jasnije, upotrebljivije i bolje upamćeno, a pri tom vežbamo situaciju javnog nastupa, što usmeno odgovaranje jeste

- Razmišljajte konstruktivno - da ćete uspeti, da će sve biti u redu i da nije tako strašno i ako ne krene sve po planu
- Budite u društvu drugara koji pozitivno razmišljaju i ne šire "paniku" i „negativnu energiju"
- Tokom odgovaranja usresredite se na postavljeno pitanje, oslonite se na naučeno gradivo i pozitivno razmišljanje. Ne brinite o ishodima odgovaranja - kako će sve ispasti, koju ću ocenu dobiti i šta će drugi misliti i meni
- Tokom testa ne radite prebrzo, razmišljajte o zadatku pred sobom, preskočite pitanje koje ne znate i idite dalje
- Ne paničite ako drugi počnu da predaju testove
- Povremeno duboko udahnite na usta i polagano izdahnite na nos (bilo bi dobro da tehnike disanja kao metodu relaksacije primenjujete od ranije i svakodnevno)
- I dalje pozitivno razmišljajte
- Usresredite se samo na sadašnji trenutak, pitanje ispred sebe i dajte sve od sebe
- Izvucite iz svake ovakve situacije iskustvo za kasnije, vidite šta vas najbolje umiruje koje metode daju najbolje rezultate. Koristite ih i ubuduće

Ako je trema i dalje ometajuća, ako se pojačava, bilo bi dobro da se obratite psihologu.

7. O PROKRASTINACIJI (ODLAGANJU AKCIJA)

Oblik ponašanja za koji je karakteristično odlaganje akcija i zadataka za kasnije naziva se prokrastinacija. Promena zacrtanog plana i odlaganje neke radnje ne moraju uvek biti loš znak i čak mogu ukazivati na nečiju fleksibilnost i sposobnost da se adekvatno prilagodi novonastalim okolnostima. Odlaganje postaje problem onda kada pređe u naviku i počne da značajno snižava kvalitet života. Još jedna bitna odrednica prokrastinacije jesu psihički bol i krivica koje takvo ponašanje izaziva. Odlaganje se vrši uprkos znanju da će isto imati negativne posledice.

Sa savremenim tehnologijama bežanje od obaveza i sve veće širenje ovog problema čini se još lakšim jer odlaganje posla značajno olakšavaju internet i televizija. Nemoguće je ne raditi ono što ste sebi obećali da ćete uraditi i pri tome ne osećati barem malu kriticu i anksioznost zbog izbegavanja obaveza. Upravo se ta anksioznost lakše potiskuje bežanjem u surfovovanje po netu, pretraživanjem stranica i sajtova koji baš tada deluju izuzetno interesanto ili gledanjem serija i emisija koje vam inače, kada ne biste time odlagali posao, ne bi ni privukle pažnju. Možda bi ovo mogao biti ujedno i jedan od aspekata objašnjenja opstanka brojnih televijskih emisija.

Da se sa modernim vremenom broj prokrastinatora povećava pokazala su i istraživanja. 1978. godine izvršeno je ispitivanje u kome su ljudima postavljana pitanja o tome koliko često odlažu obaveze i samo se 1 % izjasnilo da to čini često, dok je 15 % reklo da to čini ponekad. U sličnom istraživanju sprovedenom 2002. godine pokazalo se da je procenat ispitanika koji često prokrastiniraju popeo se na 6%, a čak 60% njih je reklo da to čini ponekad.

Jedan poseban način na koji ljudi često pokušavaju da zamaskiraju svoju potrebu za prokrastinacijom jeste paralelno planiranje više aktivnosti. Multitasking može biti dobar, ali ukoliko je uzrokovani na ovaj način nužno će voditi samo naizmeničnom odlaganju poslova i prelaženju sa jedne aktivnosti na drugu pri čemu se nijedna od njih ne obavlja u roku.

Uzroci prokrastinacije

Brojni su mogući uzroci ovakvog ponašanja i mogu se razlikovati, kako od osobe do osobe, tako i od situacije do situacije. Za jednom opšteprihvaćenom teorijom o uzrocima prokrastinacije još uvek se traga, ali možemo navesti najčešće uzroke iste. Izbegavanje otpočinjanja posla može biti posledica niskog samopouzdanja ili nesigurnosti u sebe, takođe može biti posledica stresa, anksioznosti ili straha od neizvesnog ishoda.

U velikom broju slučajeva strah je ono što prouzrokuje prokrastinaciju. Osoba koja strahuje da neće uspešno odraditi posao, baš kao i student koji se plaši prevelikog gradiva, težiti će što daljem odlaganju rada. Osobe niskog samopouzdanja često se plaše rezultata sopstvenog rada ubedjene da neće biti onoliko dobri koliko se to od njih očekuje. U tom slučaju, prokrastinacija ne samo što ih udaljava od onoga čega se plaše, već im i daje dovoljno dobar razlog, odnosno izgovor, za niske rezultate. Njihova logika je da, čak i ako ne budu ostvarili očekivanja, uz prokrastinaciju će moći to da objasne nedostatkom vremena pre nego li nedostatkom sposobnosti.

Perfekcionizam se takođe često dovodi u vezu sa prokrastinacijom. Osobe sa previsokim očekivanjima od sebe smatraju da je neophodno biti savršeno pripremljen kako bi se neki posao mogao otpočeti. Kako je takvo savršenstvo teško ostvarivo, odlaganje posla je jedini način da se osoba sačuva od razočarenja.

Sledeći čest uzrok prokrastinacije jeste nedostatak motivacije. Ukoliko zadatak nije uklapljen u neku širu sliku koju osoba ima o sebi i svom životu i ukoliko ne postoji želja i strast ka posvećivanju istom, tada osoba neće moći da obavlja zadatke podstaknuta unutrašnjom motivacijom, već će tražiti spoljašnje motivatore. Dobar motivator može biti osećaj stresa koji se povećava kako se bliži krajnji rok za završetak posla. Tek onda kada stres dostigne dovoljno visok nivo on će osobu pogurati ka cilju i naterati je da se posveti zadatku.

Neki ljudi prokrastiniraju (naročito ako je posao koji treba uraditi zahtevniji) zato jer imaju iracionalno uverenje da ne mogu da podnesu da im bude teško ili pak da im uvek mora biti zanimljivo i zabavno kada rade nešto. Slično ovome je odlaganje posla za period dana kada „mi ide lakše“ ili kad

smo odmorniji, siti, kada nam je mirnije okruženje, mada ovaj vid odlaganja ima svoje realistično opravdanje i obično se posao ipak uradi.

Još jedan način na koji je moguće objasniti prokrastinaciju kod nekih ljudi jeste odnos prema autoritetu. Mnogim ljudima izvršavanje zadataka u striktno određeno vreme ne predstavlja problem niti zbog straha od nesupeha, niti zbog potrebe za povišenjem stresa, već zbog same činjenice da je taj rok očekivan i od okoline i to u najvećem broju slučajeva od stane nekih autoriteta. Probijajući rok i obavljajući zadatke sa kašnjenjem oni zapravo ostvaruju osećaj lične autonomije i nezavisnosti za koje strahuju da im autoritet može narušiti. Ipak, u ovakvim slučajevima potrebno je posvetiti posebnu pažnju u analizi uzroka odlaganja jer, ukoliko osoba to radi zbog averzije prema autoritetu, i ako je pri tom toga i svesna, ovaj problem bi se morao tretirati drugačije od ostalih slučajeva prokrastiniranja. Ipak, ukoliko osoba ovih uzroka nije svesna, može se govoriti o prokrastinaciji.

Objašnjenje prokrastinacije preko odnosa sa autoritetom može nam donekle objasniti i značajno povišenje prokrastinacije u periodu tinejdzerskih dana i adolescencije. Upravo je to period kad se javlja i najveće buntovništvo kod čoveka jer pokušava da pomiri svoje potrebe sa pravilima sveta odraslih u koji upravo ulazi. Bunt koji se tad javlja je normalan i može donekle objasniti potrebu za prokrastinacijom kod mladih. Ipak, šteta koju takvo ponašanje donosi može biti veća od koristi u cilju pronalaženja sopstvenog identiteta i mesta u svetu odraslih. U tom slučaju, rad na prokrastinaciji mora uključivati i rad na odnosu prema starijima, ali i učenje veština planiranja vremena, radnim navikama i tehnikama upravljanja sobom.

DRUGI DEO: SCENARIO RADIONICA

Pred vama se nalaze originalni opisi radionica realizovanih u okviru projekta „Tripot URA!za zdravlje u školi“ u pilot školama. Naravno, radionice mogu da se prerađuju i dopunjavaju u zavisnosti od specifičnosti i potreba škole i odeljenja u kojima želite da ih primenite. Ovo dakle smatrajte inspiracijom za vaša unaređivanja, inovacije i obogaćivanje novim aktivnostima, tehnikama ili metodama.

Peta radionica je bila drugačija u svakoj od pilot škola, ali ovde ih dajemo zajedno, tako da vaš program radionica može da se sastoji od sedam radionica. Autori ovih radionica su timovi voditelja novosadskih srednjih škola koje su učestvovale u pilot programu: Medicinske škole „7. april“, Tehničke škole „Mileva Marić Ajnštajn“ i Karlovačke gimnazije.

Uglavnom je predviđeno da radionice traju po 90 minuta, tj. dva vezana školska časa, mada su ovde opisane i radionice koje traju 45 ili 60 minuta. Isprobano je i sasvim izvodljivo rešenje da se radionice koje traju 90 minuta razdvoje tako da svaka traje po 45 minuta i tako da stanu u jedan školski čas. Time dobijamo više jednočasovnih radionica, koje mogu da se realizuju jednom nedeljno, npr. na času odeljenske zajednice.

PROGRAM RADIONICA: TRIPOT URA! ZA ZDRAVLJE U ŠKOLI

Opšti cilj programa:

Unapređenje mentalnog zdravlja i razvoj veština prevladavanja stresa mladih u srednjim školama

Specifični ciljevi programa:

1. Unapređivanje optimističkog atribucionog stila (učenje optimizma) u situacijama važnim za mlađe i jačanje optimističkih strategija prevladavanja svakodnevnih izvora stresa
2. Senzibilizacija mladih za prepoznavanje vrednosti, ciljeva i postupaka koji ih vode u pravcu doživljaja sreće
3. Unapređivanje razumevanja zdrave komunikacije kod mladih
4. Razmatranje i doprinos prevenciji zavisnosti od interneta i društvenih mreža
5. Unapređenje aspekta mentalnog zdravlja koji budući voditelji radionica identifikuju kao relevantno

Moduli/radionice

"TRIPUT URA! ZA ZDRAVLJE U ŠKOLI"

Moduli	NAZIV MODULA/RADIONICE	Aktivnosti	Trajanje
Modul 1:	KAKO TUMAČIM SEBE, DRUGE I SVET OKO SEBE	Uvod- o programu Stres i kako ga prevazići Vežba „Tri dobre stvari“: Vežba „Ja to mogu!“	90'
Modul 2:	VIŠE OPTIMIZMA, MANJE PESIMIZMA	Stilovi tumačenja stresnih događaja ABCDE model Koristi od optimizma	90'
Modul 3:	ŽIVOTNI CILJEVI I SREĆA	Životni ciljevi Od cilja do akcije Barometar sreće	60'
Modul 4:	KOMUNIKACIJA BEZ STRESA	Kako komuniciramo Komunikacija i prijateljstva Virtuelna komunikacija, prijatelji i društvene mreže	90'
Modul 5:	DA TREMA NE POKVARI OCENE	Iskustvo treme i analiza situacija u kojima se oseća trema Kako stvaramo tremu? Kako smanjiti tremu od odgovaranja	70'
Modul 6:	STIL MOJ – UTISAK TVOJ	Šta mi se dopada u stilu drugih a šta mene izdvaja Moda kao deo neverbalne komunikacije Procena primerenosti odevanja u raznim prilikama	45'
Modul 7:	MOJ RADNI DAN	Pojam prokrastinacije i proces donošenja odluke Pravljenje rasporeda obaveza za narednu nedelju Dogovor o pridržavanju rasporeda i smišljanje načina za upravljanje svojim ponašanjem	75'

1. RADIONICA: KAKO TUMAČIM SEBE, DRUGE I SVET OKO SEBE

Ciljevi radionice:

- Upoznavanje sa osnovnim pojmovima o stresu i načinima njegovog prevazilaženja,
- Uviđanje značaja atribucija za prevazilaženje stresnih situacija i učenje dimenzija atribucionih stilova (unutrašnje-spoljašnje, trajno-privremeno, globalno-specifično)

Ukupno trajanje: 90 minuta

Trajanje	Aktivnost	Metod
15'	<i>Uvodni deo:</i>	
5' 5' 10'	Uvodna igra, Objašnjenje programa radionica Pravila rada	Jedna reč kako se osećam Izlaganje voditelja Zajedničko predlaganje pravila
50'	<i>Centralni deo</i>	
20'	1. Kako se suočavam sa stresnim događajima	Razmena u krug
20'	2. Kako tumačim sebe, druge i događaje oko sebe	Prostorna vežba atribucije
20'	3. Objasnjenje atribucionih stilova	Diskusija
20'	<i>Završni deo</i>	
10' 10'	Tri dobre stvari „Ja to mogu!“	Zadatak za rad kod kuće Igra u krugu

Potreban materijal:

- Flipčart ili pano za pravila
- Markeri
- A4 papir sa slovima „a)“ i „b)“
- Radni list za „Tri dobre stvari“

UPUTSTVO ZA REALIZACIJU PRVE RADIONICE

Uvodni deo:

20'

Upoznavanje uz igru – predstavljanje Ime + pridev, ili ako se poznaju, svako da kaže jednu reč koja najviše liči na to kako se osećaju u tom trenutku.

34

Objašnjenje ciljeva i dinamike radionica – koristiti ciljeve date u ovom scenaru i najaviti sve radionice.

Ustanoviti pravila rada, zajedno sa učesnicima: svi aktivno učestvuju, nema glupih pitanja, poštije se vreme, diskrecija zagarantovana...

Centralni deo:

50'

1. Kako se suočavam sa stresnim događajima 20'

Razmena u krugu – svaki učenik/ca, na podsticaj voditelja/ke, kaže šta je za nju /njega stresno i kako se nose sa tim situacijama.

2. Kako tumačim sebe, druge i događaje 10'

Na jedan kraj učionice na pod staviti A4 papir na kojem piše slovo a), a na suprotan kraj papir sa slovom b). Čitati redom sledeće tvrdnje i odgovore i nakon svakog tražiti od učenika da odgovore tako što će stati na a) ili na b) stranu i kratko prodiskutujte njihove razloge zašto tako tumače taj događaj.

1. *Spotaknuo/la si se i pao/la ispred škole*
 - a. *jer sam nespretan/a*
 - b. *jer sam se zagledao/la u nešto dok sam hodao*
2. *Neki momci i devojke koje poznaješ govore kako im se ne sviđaš.*
 - a. *drugi su ponekad zli prema meni*
 - b. *zato jer sam ponekad zao prema drugima*
2. *Ispričao/la si vic i niko se ne smeje*
 - a. *jer ne znam dobro da pričam viceve*
 - b. *vic je toliko svima poznat da više uopšte nije smešan*
3. *Neko ti ukrade novac.*
 - a. *ta osoba je nepoštena*
 - b. *Ijudi su generalno nepošteni*
4. *Dobio/la si lošu ocenu na testu.*
 - a. *jer moj profesor uvek traži previše na testu*
 - b. *jer je moj profesor ovoga puta sastavio težak test*

3. Atribucionii stilovi kod stresnih događaja 20'

Razgovor o upitnicima i vežbi: šta su zaključili iz njih, kako tumačimo negativne a kako pozitivne događaje, kada se bolje osećamo, kada nam je stres manji?

Objasniti tri dimenzije atribucionog stila – stila kojim pripisujemo uzrok događajima: unutrašnje-spoljašnje; opšte- specifično; stabilno-nestabilno. Dati primere atribucija (videti materijal „Kako opažamo sebe i svet oko sebe“)

Ponovo sada pročitati (i otkriti ih napisane na posteru) primere stresnih događaja u školi i ponuđene reakcije, i tražiti od učesnika da ih razvrstaju po ovim trima dimenzijama.

Rešenje:

1. a – unutrašnji/trajni/globalni
b – unutrašnji/privremeni/specifični
2. a - spoljašnji/privremeni/globalni
b – unutrašnji/privremeni/globalni
3. a – unutrašnji/trajni/specifični
b – spoljašni/privremeni/specifični
4. a – spoljašnji/trajni/specifični
b – spoljašnji/trajni/globalni
5. a – spoljašnji/trajni/globalni
b – spoljašnji/privremeni/specifični

Završni deo

20'

1. „Tri dobre stvari“ 10'

Učesnicima se daju radni listovi i zadatak da u narednih sedam dana, svake večeri pre spavanja, zapišu tri dobre stvari koje su se tog dana dogodile. To mogu biti sasvim obične i nevažne stvari, važno je samo da su dobre. Naglasiti da je jako važno da nađu i uzroke tih dobrih događaja, kao i da razmisle i pronađu vezu između sopstvenog ponašanja i te dobre stvari.

2. „Ja to mogu!“ 10'

Igra samopouzdanja: redom u krug, svako odabere jednu stvar koju želi da postigne u narednih 7 dana, da je kaže naglas i da završi sa „... i ja to mogu!“.

Prilog za prvu radionicu: TRI DOBRE STVARI¹ radni list

Narednih sedam dana, svake večeri pre spavanja, zapiši tri dobre stvari koje su ti se tog dana dogodile. To mogu biti sasvim obične i nevažne stvari, važno je samo da su dobre. Obavezno napiši razloge zašto se ta stvar dogodila i nađi svoj doprinos za to. Neke od tih dobrih stvari će možda biti rezultat sreće ili povoljnih okolnosti, ali u većini smo sami doprineli da nam se dogode.

PONEDELJAK	
Prva dobra stvar	Zašto se dogodila ta dobra stvar?
Druga dobra stvar	Zašto se dogodila ta dobra stvar?
Treća dobra stvar	Zašto se dogodila ta dobra stvar?
UTORAK	
Prva dobra stvar	Zašto se dogodila ta dobra stvar?
Druga dobra stvar	Zašto se dogodila ta dobra stvar?
Treća dobra stvar	Zašto se dogodila ta dobra stvar?
SREDA	
Prva dobra stvar	Zašto se dogodila ta dobra stvar?

¹ Izvor: Miljković, D., Rijavec, M. (2010). Kako biti bolji – priručnik iz pozitivne psihologije. Čačak: Legenda

Druga dobra stvar	Zašto se dogodila ta dobra stvar?
Treća dobra stvar	Zašto se dogodila ta dobra stvar?
ČETVRTAK	
Prva dobra stvar	Zašto se dogodila ta dobra stvar?
Druga dobra stvar	Zašto se dogodila ta dobra stvar?
Treća dobra stvar	Zašto se dogodila та добра ствар?
PETAK	
Prva dobra stvar	Zašto se dogodila ta dobra stvar?
Druga dobra stvar	Zašto se dogodila ta dobra stvar?
Treća dobra stvar	Zašto se dogodila ta dobra stvar?
SUBOTA	
Prva dobra stvar	Zašto se dogodila ta dobra stvar?

Druga dobra stvar	Zašto se dogodila ta dobra stvar?
Treća dobra stvar	Zašto se dogodila ta dobra stvar?
NEDELJA	
Prva dobra stvar	Zašto se dogodila ta dobra stvar?
Druga dobra stvar	Zašto se dogodila ta dobra stvar?
Treća dobra stvar	Zašto se dogodila ta dobra stvar?

2. RADIONICA: VIŠE OPTIMIZMA, MANJE PESIMIZMA

Ciljevi radionice:

1. Unapređivanje optimističnog atribucionog stila („učenje optimizma“) u situacijama važnim za mlade i jačanje optimističkih strategija prevladavanja svakodnevnog stresa

Ukupno trajanje: 90'

39

Trajanje	Aktivnost	Metod
15'	<i>Uvodni deo:</i>	
	Razmena dobroih stvari	Razmena u krug po jednog dobrog događaja iz dnevnika i njihovih uzroka
60'	<i>Centralni deo</i>	
10'	Nedavni stresni događaji	Individualno prisećanje, razmena
10'	Optimističan nasuprot pesimističnom stilu tumačenja loših događaja	Izlaganje voditelja uz primere
20'	ABC model	Izlaganje voditelja (objašnjenje ABC) Diskusija u grupi na jednom primeru Zamena pesimističkog B u optimistično uz vođenje voditelja
25'	ABC na delu	Vežba u grupama po troje Razmena u plenumu – ko želi
10'	<i>Završni deo</i>	
	Koristi od optimizma	Diskusija u plenumu Izlaganje voditelja

Potreban materijal:

- Radni list za ABC na delu

UPUTSTVO ZA REALIZACIJU DRUGE RADIONICE

Uvodni deo:

15'

Pozdravljanje učesnika

Razmena u krug: Svako iz dnevnika izabere jednu dobru stvar i objasni uzrok tog događaja i kako su oni doprineli da se on dogodi. Pitati koju vrstu atribucija su pripisali tom događaju, podsetiti na dimenzije atribucija.

40

Centralni deo:

60'

1. Nedavni stresni događaji 10'

Voditelj/ka pozove učesnike da se prišete nekog nedavnog stresnog događaja. Učenicima se da nekoliko minuta da se prišete, zatim sledi razmena u krug: šta se desilo, kako su se osećali, kako su reagovali.

2. Optimistični nasuprot pesimističnom stilu tumačenja događaja 10'

Voditelj/ka objasni šta je pesimizam a šta je optimizam. Zatim da primere kako optimisti, a kako pesimisti tumače stresne događaje (videti tekst Optimizam/pesimizam) i objasniti koje atribucije biraju pesimisti (loši događaji su uzrokovani trajnim, opštim i internalnim uzrocima) a koje optimisti (loši događaji su posledica prolaznih okolnosti, specifičnih uzroka i spoljašnjih okolnosti). Dati primere pesimističnih, odnosno optimističnih atribucija.

3. ABC model 10'

Voditelj prikaže šemu ABC modela (videti tekst Optimizam/pesimizam) i objasni da se atribucije nalaze u B (uverenja) i da od njih zavisi kako će se osećati i reagovati u stresnim situacijama.

Zatim zatraži od dobrovoljca da iznese svoj stresni događaj i razradi ABCDE model po njemu, tragajući najpre za pesimističnim atribucijama i tražeći od učesnika da definišu osećanja i ponašanja koja su posledica pesimističkih atribucija. Nakon toga, traži od učesnika da pronađu kako bi glasile optimistične atribucije u B i da iz njih izvedu posledice („kako biste se osećali i reagovali kada biste razmišljali na taj način?“).

ABC na delu

25'

Učesnici se podele u grupe po troje i podele im se radni listovi ABCDE modela. Zadatak je da razmene svoje stresne događaje i da pomognu jedni drugima da popune ABCDE radni list sa elementima (A- aktivirajući događaj,

B – razmišljanja i atribucije, C – posledice (osećanja i reakcije/ponašanja). Treba da ustanove da li su B pesimistična ili optimistična i da svako pesimistično B zamene za optimistično. Za rad imaju 15 minuta.

Trojke zatim razmene situacije i rešenja do kojih su došli (ko želi, ne moraju svi). Voditelj usmerava postavljanjem podpitanja i proverava da li su atribucije bile pesimistične ili optimistične.

Završni deo:

10'

Koristi od optimizma 10'

Voditelj traži od učesnika da objasne zašto je dobro imati optimističan stil u suočavanju sa stresnim događajima. Uključuje se sa podacima iz istraživanja koji pokazuju da je optimizam u značajnoj povezanosti sa boljim mentalnim i fizičkim zdravljem, blagostanjem i boljim postignućima u životu (videti tekst Optimizam/pesimizam).

Završna igra – jedna optimistična reč za kraj (redom svi u krug kažu jednu reč koja je za njih optimistična).

Pozdravljanje i završetak radionice.

Prilog za drugu radionicu: ABC radni list

A: navedi aktivirajući stresni događaj

42

B: PESIMISTIČNO razmišljanje o događaju, pripisivanje uzroka događaju
(trajno/globalno/unutrašnje)

B: OPTIMISTIČNO razmišljanje o događaju, pripisivanje uzroka događajima
(privremeno/specifično/spoljašnje)

C: posledice pesimističkog B
(osećanja/ponašanja/reakcije)

C: posledice optimističkog B
(osećanja/ponašanja/reakcije)

3. RADIONICA: ŽIVOTNI CILJEVI I SREĆA

Ciljevi radionice:

1. Senzibilizacija mlađih za prepoznavanje vrednosti, ciljeva i postupaka koji ih vode u pravcu doživljaja sreće
2. Osnaživanje doživljaja smisla života kao načina za jačanje strategija prevazilaženja stresa

Ukupno trajanje: 60 minuta

Trajanje	Aktivnost	Metod
15'	<i>Uvodni deo:</i>	
10' 5'	Šta je za vas sreća? Koliko smo srećni?	Razmena u krug Termometar sreće
40'	<i>Centralni deo</i>	
10'	Vrednosti i životni ciljevi	Individualni rad, radni list
10'	Unutrašnje i spoljašnje vrednosti – hedonizam ili rast i razvoj ličnosti	Razmena i diskusija
10'	Identifikovanje svojih životnih ciljeva	Individualni rad, radni list
10'	Naši životni ciljevi	Razmena i diskusija
5'	<i>Završni deo</i>	
5'	Koliko ćemo biti srećni kad ostvarimo ciljeve?	Termometar sreće

Potreban materijal:

Poster sa nacrtanim „termometrom“

Radni list A: Životne vrednosti

Radni list B: Životni ciljevi

UPUTSTVO ZA REALIZACIJU TREĆE RADIONICE

Uvodni deo:

15'

44

1. Šta je za vas sreća? 10'

Voditelj/ka nakon kratkog uvoda o sreći i blagostanju (videti tekst Životni ciljevi i sreća), pita učesnike da objasne šta je za njih sreća, kako je definišu. Razmena u krug.

2. Termometar sreće 5'

Na unapred pripremljen poster sa nacrtanim „termometrom“ obeleženim brojevima od 1 do 10, učesnici stavlju znak na termometru u zavisnosti kojim stepenom procenjuju svoj nivo sreće u ovom trenutku. Voditeljka sumira u smislu da li se procene razlikuju ili su slične, koji je stepen zajedničke sreće u grupi i sl.

Centralni deo:

40'

1. Vrednosti i životni ciljevi 10'

Voditeljka objasni da su u tesnoj vezi sa srećom i blagostanjem, takođe i naše vrednosti koje nas usmeravaju u životu. Kaže da postoje razne kategorizacije životnih vrednosti, i ponudi jednu od njih – datu na radnom listu „Životne vrednosti“. Zamoli učesnike da ocene koliko je svaka vrednost za njih bitna, ocenama od -1 (u suprotnosti sa njihovim vrednostima) do 7 (veoma značajna vrednost). Svako radi za sebe. Nakon što su dali ocene, voditeljka zamoli da svaki učesnik izdvoji 5 vrednosti koje je ocenio/la najvišim ocenama tj. da rangira prvih pet vrednosti u trećoj koloni tabele.

2. Unutrašnje i spoljašnje vrednosti – hedonizam (princip prijatnosti) i eudemonizam (rast i razvoj) 10'

Voditeljka povede diskusiju o životnim vrednostima, tražeći od učesnika da podele svoje najbolje ocenjene vrednosti sa grupom i da ako žele objasne zašto su im one važne. Zatim objasni da se sve vrednosti mogu podeliti na spoljašnje (hedonističke, poput bogatstva, slave, izgleda, moći) i unutrašnje (rast, razvoj, duhovnost, ljubav prema drugima, autonomija, kompetentnost...). Pita učesnike da pogledaju svojih „top – 5“ vrednosti i da provere da li imaju i jedne i druge na tom spisku. Objasni da su i jedni i drugi važni za subjektivno blagostanje, sa tim da unutrašnje vrednosti doprinose i zadovoljenju osnovnih psiholoških potreba za autonomijom, pripadanjem i

kompetetnošću, koje ostaju nezadovoljene ako nas u životu rukovode samo spoljašnje vrednosti.

3. Identifikovanje životnih ciljeva 10'

Voditeljka poveže koncept životnih vrednosti sa konceptom životnih ciljeva – da su zapravo vrednosti te koje nas rukovode u izboru naših ciljeva u životu i da je postavljanje i ispunjavanje životnih ciljeva preduslov sreće. Zatim podeli radni list „Životni ciljevi“ i zamoli učesnike da ocene aspekte svog života u pogledu koliko su zadovoljni u njima (ocenama od 1 do 10). Ukoliko neki aspekt nije za nekoga relevantan, ne mora da ga oceni.

Nakon što su to uradili, voditeljka zamoli učesnike da za svaki aspekt života koji su ocenili, napišu makar jedan cilj (može i više), koji mogu da ostvare bez obzira na vremensku dimenziju (tj. mogu da napišu i neke dugoročne, kao i kratkoročne ciljeve). Uputiti ih da ciljeve postave tako da održe ili povećaju stepen svog zadovoljstva tim aspektom života.

4. Naši životni ciljevi 10'

Učesnici razmene ukratko svoje ciljeve. Voditeljka može da im pomogne tako što će tražiti da se pročitaju najpre kratkoročni, a zatim i dugoročni ciljevi, pita da li su ciljevi i spoljašnji i unutrašnji, naglasi još jednom važnost unutrašnjih ciljeva za sreću i blagostanje.

Završni deo

5 min

Koliko ćemo biti srećni kada ostvarimo ciljeve? 5'

Voditeljka zatraži od učesnika da na termometru sreće obeleže koliko će biti srećni ako ostvare sve svoje identifikovane ciljeve i proveri da li se ukupno stepen sreće „podigao“ na termometru.

Radni list A za treću radionicu: ŽIVOTNE VREDNOSTI

Oceni **ocenom od -1 (minus jedan) do 7** koliko su ti bitne sledeće životne vrednosti. Ako je vrednost u suprotnosti sa tvojim uverenjima, daj joj ocenu -1. Ako si neutralan u odnosu na nju, daj 0. Ako ti je vrednost važna, daj joj ocenu od 1 – 7 u zavisnosti od toga koliko ti je važna. Ocena 7 ukazuje na izrazito veliku važnost vrednosti u tvom životu.

TIP VREDNOSTI	Pojašnjenje	Koliko ti je ova vrednost bitna? (-1 do 7)	Rang
<u>MOĆ:</u> društveni položaj i prestiž, kontrola i dominacija nad pojedincima i materijalnim dobrima	Društvena moć, bogatstvo, društveni ugled, autoritet, očuvanje slike o sebi u društvu		
<u>POSTIGNUĆE:</u> ostvarivanje ličnog uspeha kroz iskazivanje svojih znanja i sposobnosti u skladu sa društvenim pravilima	Samopoštovanje, ambicija, uticajnost, sposobnost, inteligencija, uspešnost		
<u>ZADOVOLJSTVO:</u> ugodnost ili zadovoljenje vlastitih telesnih želja	Zadovoljstvo, uživanje u životu		
<u>PODSTICAJ:</u> uzbudjenje, novost, izazov u životu	Uzbuđljiv i raznovrstan život, odvažnost		
<u>NEZAVISNOST:</u> sloboda misli i dela, kreativnost, istraživanje novog	Sloboda, kreativnost, privatni život, samostalnost, odabiranje sopstvenih ciljeva, radoznalost		
<u>OPŠTI SKLAD:</u> razumevanje, poštovanje, prihvatanje i zaštita dobrobiti svih ljudi i prirode	Jednakost, unutrašnji sklad, mir u svetu, jedinstvo sa prirodom, mudrost, svet lepog, društvena pravda, tolerancija, očuvanje sredine		
<u>DOBRI ODNOSI SA LJUDIMA:</u> očuvanje i unapređenje ljudi sa kojima je pojedinac u čestom ličnom kontaktu	Duhovni život, smisao u životu, zrela ljubav, iskreno prijateljstvo, odanost, iskrenost, uslužnost, odgovornost, spremnost na oprštanje		

<u>TRADICIJA:</u> poštovanje, prihvatanje i održavanje običaja i ideja tradicionalne kulture ili religije kojoj pojedinac pripada	Poštovanje tradicije, umerenost, poniznost, prihvatanje sopstvenog života, religioznost, pobožnost		
<u>POSLUŠNOST:</u> suzdržavanje od akcija, namera i sklonosti koje bi mogle uznemiriti ili povrediti druge osobe i narušiti društvena očekivanja i norme	Pristojnost, samodisciplina, poštovanje roditelja i starijih, poštovanje pravila		
<u>SIGURNOST:</u> sklad, stabilnost i sigurnost unutar društva, međuljudskih odnosa ili samog pojedinca	Osećaj pripadnosti, društveni poredak, nacionalna sigurnost, uzvraćanje usluga, porodična sigurnost, zdravlje, čistoća		

Radni list B. Za treću radionicu - ŽIVOTNI CILJEVI

Imajući u vidu svoje dominantne vrednosti, oceni stepen zadovoljstva sledećim aspektima sopstvenog života ocenom od 1 do 10. Ako se u nekom aspektu života ne pronalaziš, preskoči ocenjivanje za taj aspekt.

Aspekt života	Koliko sam zadovoljan/na (ocena od 1 do 10)	Šta bi želeo/la da uradiš/promeniš sa tim aspektom života? Definiš svoje ciljeve!
Sigurnost, zdravlje		
Poštovanje i odnosi sa roditeljima i starijima		
Religioznost		
Prijateljski odnosi		
Ljubavni odnosi		
Uključenost u aktivnosti za opšte dobro		
Kreativnost i samostalnost		
Raznovrsnost života		
Uživanje u životu		
Postignuća, uspeh u školi		
Materijalni status, društveni ugled		

4. RADIONICA: KOMUNIKACIJA BEZ STRESA

Ciljevi radionice:

1. Unapređivanje razumevanja zdrave komunikacije i prijateljstva kod mladih
2. Razmatranje i doprinos prevenciji zavisnosti od virtuelnih društvenih mreža

Ukupno trajanje: 85 minuta

Trajanje	Aktivnost	Metod
10'	<i>Uvodni deo:</i>	
10'	Nevidljivi poklon	Igra „Nevidljivi poklon“
50'	<i>Centralni deo</i>	
10'	Agresivno-pasivno-asertivno	Igrokazi
10'	Vrste komunikacije	Diskusija
20'	Virtuelna komunikacija preko društvenih mreža – potrebe koje se time zadovoljavaju, karakteristike, prednosti i nedostaci	Grupni rad
20'	Virtuelne društvene mreže i zdravlje mladih	Prezentacije i izlaganje voditelja
15'	<i>Završni deo</i>	
15'	Status na fejsbuku o radionici	Individualno na stikere, čitanje stikera

Potreban materijal:

Uputstva za igrokaze

Stikeri i poster za „fejsbuk status“

Posteri za grupni rad

UPUTSTVO ZA REALIZACIJU ČETVRTE RADIONICE

Uvodni deo:

10'

„Nevidljivi poklon“ 10'

Voditeljka kaže učesnicima da stanu u krug i da svako svom susedu sa desne strane osmisli neki poklon, koji će neverbalno pokazati. Osoba kojoj je poklon namenjen treba da prepozna i „preuzme“ poklon, a zatim da poklon koji je ona osmisnila predala svom susedu sa desne strane i tako dok se svi ne izređaju.

50

Centralni deo:

50'

1. Pasivno- agresivno - asertivno 10'

Učesnici-dobrovoljci dobiju uputstva za odigravanje tri situacije, sa tri načina reagovanja: pasivno, agresivno i asertivno. Nakon svakog igrokaza, prokomentariše se način komunikacije i istaknu bitne osobnosti (videti tekst Komunikacija bez stresa).

2. Vrste komunikacije 10'

Voditeljka rezimira vrste komunikacije prema zastupanju svojih ili tuđih potreba (pasivnu, agresivnu i asertivnu), zatim objasni da se komunikacija deli i na verbalnu (uz pomoć govora, pisanog ili usmenog) i neverbalnu (koju su imali prilike da iskuse u uvodnom delu) a takođe da postoji direktna komunikacija (licem u lice, bez posrednika), kao i komunikacija uz pomoć posrednika- pa pita koji su to posrednici (telefon, pismo, mediji, internet...).

3. Virtuelna komunikacija preko društvenih mreža 20'

Voditeljka podeli učesnike u nekoliko manjih grupa i zamoli ih da na posterima napišu:

- Zašto mladi koriste virtuelne društvene mreže?
- Koje su karakteristike prijateljstava ostvarenih preko društvenih mreža?
- Koje su prednosti društvenih mreža u odnosu na direktnu, živu komunikaciju sa prijateljima?
- Koji su nedostaci komunikacije preko društvenih mreža?

4. Virtuelne društvene mreže i zdravlje mladih 20'

Grupe prezentuju svoje postere, a voditeljka dopunjava podacima iz istraživanja o VDZ i zdravlju mladih (iz teksta Komunikacija bez stresa).

Status na Fejsbuku o radionici 15'

Voditeljka podeli učesnicima po jedan stiker i zamoli ih da na njih napišu, u jednoj rečenici, status koji bi okačili na svoj Fejsbuk profil o radionici koju su upravo pohađali. Umesto na FB, okačiće stikere na poster za to pripremljen i voditeljka će ih pročitati, bez komentarisanja.

Prilog za četvrtu radionicu: UPUTSTVA ZA IGROKAZE

Scena 1: Grupa dečaka i devojčica zadirkuje dve devojčice, govore im da su smešne, debele, smotane...

Dve zadirkivane devojčice se stide, pokunjeno sklanjaju, jedna od njih počinje da plče

Scena 2: Grupa dečaka i devojčica zadirkuje dve devojčice, govore im da su smešne, debele, smotane...

Dve zadirkivane devojčice napadaju grupu koja ih zadirkuje, vrište na njih, pokušavaju da se fizički obračunaju

Scena 3: Grupa dečaka i devojčica zadirkuje dve devojčice, govore im da su smešne, debele, smotane...

Dve zadirkivane devojčice prilaze grupi i odlučno kažu da zadirkivanje nije u redu, da im ne prija i da ne žele da trpe takvo ponašanje

5. RADIONICA: DA TREMA NE POKVARI OCENE

Ciljevi radionice:

3. Razmatranje mehanizama nastanka i funkcija treme;
4. Upoznavanje sa tehnikama prevazilaženja treme- REBT rešenja

Ukupno trajanje: 70 minuta

Trajanje	Aktivnost	Metod
10'	<i>Uvodni deo:</i>	
5' 5'	Iskustva treme Koliko je jaka moja trema?	Razmena u krug Termometar treme pred proveru znanja ili javni nastup
45'	<i>Centralni deo</i>	
5'	Nedavni aktivirajući događaj	Individualno prisećanje, razmena
5'	Situacije u kojima se najčešće oseća trema	Individualno prisećanje, razmena
10'	Definicije i vrste treme	Izlaganje voditelja kroz primere
10'	Kako pravimo tremu- ABC šema	Izlaganje voditelja (objašnjenje ABC modela)
15'	ABC model na delu	Vežba u 3 grupe-promene blokirajuće u podstičuću tremu (zamena iracionalnog B u preferenciju)
15'	<i>Završni deo</i>	
5'	Koristi od REBT rešenja	Zadatak za rad kod kuće Igra u krugu
10'	Kako savladati tremu (nekoliko korisnih saveta)	Izlaganje voditelja

Potreban materijal:

- Poster sa nacrtanim termometrom;
- Posteri za grupni rad ili radni list za ABC na delu (iz druge radionice)

UPUTSTVO ZA REALIZACIJU PETE RADIONICE

Uvodni deo:

10'

53

1. Iskustva treme - šta je za vas trema i kako je doživljavate? 5'

Voditelj nakon kratkog uvoda o tremi pita učesnike da objasne šta je za njih trema i koje su njihove najčešće asocijacije na tremu. Razmena u krug.

2. Koliko je jaka moja trema-termometar treme pred proveru znanja ili javni nastup 5'

Na unapred pripremljen poster sa nacrtanim termometrom obeleženim brojevima 1-10 , učesnici stavlju znak na termometru u zavisnosti kojim stepenom procenjuju nivo tremе pred proveru znanja ili javni nastup. Voditelj sumira rezultat i izvodi zaključak koliko se procene razlikuju ili su slične.

Centralni deo:

45'

1. Nedavni aktivirajući događaj 5'

Voditelj pozove učesnike da se prisete nekog nedavnog događaja koji je doveo do aktiviranja tremе Učesnicima se da nekoliko minuta da se prisete , a zatim sledi razmena u krug-koja situacija je bila u pitanju, jačina osećanja, fiziološki simptomi i sta su uradili.

2. Situacije u kojima se najčešće oseća 5'

Voditelj pozove učesnike da se prisete najčešćih situacija koje dovode do nastanka tremе, sa ciljem da učesnici razumeju tačku A iz ABC modela I prepoznaјu da je reč o buducim jasno definisanim i važnim situacijama.

3. Definicije i vrste tremе 10'

Voditelj objasni pojам tremе i vrste tremе kroz primere sa ciljem da učesnici razumeju tačku C ABC modela i tremu kao vrstu straha koja se oseća pred neku određenu buduću i važnu situaciju koju procenjuju da prevazilazi njihove sposobnosti.

4. Kako pravimo tremu- ABC šema 10'

Voditelj prikaže šemu ABC modela sa ciljem da učesnici shvate da je naše iracionalno razmišljanje uzrok blokirajuće tremе i šta se može uraditi pa da

osoba pretvori blokirajuću u podsticajnu tremu (traganje za rešenjima i uviđanje da rešenja postoje).

5. ABC model na delu- Vežba promene blokirajuće u podsticajnu tremu 10'

Učesnici se podele u tri grupe i podele im se listovi ABC modela ili posteri za grupni rad. Zadatak je da kroz 3 najčešće situacije koje dovode do aktiviranja treme promene blokirajuću u podstičuću tremu (zamena iracionalnog B u preferenciju) uz pomoć REBT rešenja i na taj način smanje stres i anksioznost pred proveru znanja .

Završni deo

15'

1. Koristi od REBT rešenja - 5'

Voditelj traži od učesnika da objasne zašto je najvažnije shvatiti da sama situacija ne dovodi automatski do osećanja i simptoma, već to kako mi procenjujemo i komentarišemo tu situaciju i koje su koristi od REBT rešenja.

2. Kako savladati tremu (nekoliko korisnih saveta) - 10'

Voditelj kroz izlaganje još jednom rezimira koristi REBT rešenja i daje učesnicima 6 saveta kako upravljati tremom.

Pozdravljanje i završetak radionice

6. RADIONICA : STIL MOJ – UTISAK TVOJ

Ciljevi radionice:

1. Preispitivanje poruke koju šaljemo drugima sopstvenim stilom odevanja
2. Podsticanje formiranja ličnog identiteta kroz izgradnju sopstvenog stila odevanja

Ukupno trajanje: 45 minuta

Trajanje	Aktivnost	Metod
10 min	<i>Uvodni deo:</i>	
10 min	Šta mi se dopada u stilu mog suseda Šta mene izdvaja od drugih	Razmena u krug Razmena u krug
25 min	<i>Centralni deo</i>	
10 min	Moda kao deo neverbalne komunikacije	Razmena i diskusija
15 min	Procena primerenosti odevanja u skladu sa situacijom	Grupni rad, radni list Diskusija
10 min	<i>Završni deo</i>	
10 min	Poruka koju šaljemo sopstvenim stilom odevanja	Razmena i diskusija (individualni rad?)

Potreban materijal:

- Radni list sa slikama odevnih kombinacija – pripremaju voditelji, kao kolaž iz časopisa

UPUTSTVO ZA REALIZACIJU ŠESTE RADIONICE

Uvodni deo:

10'

56

1. Šta mi se dopada u stilu mog suseda

Voditelj daje instrukciju učesnicima: svako neka pogleda druga do sebe i neka kaže šta je to što ti se najviše dopada u njegovom/njenom današnjem odevanju. Razmena redom u krug.

2. Šta mene izdvaja od drugih u odevanju

Voditelj postavlja pitanje učenicima: Da li u tvom odevanju postoji nešto što te izdvaja od ostalih? Razmena u krug.

Centralni deo:

25'

1. Moda kao deo neverbalne komunikacije 10'

Voditelj/ka podseća učenike na postojanje verbalne i neverbalne komunikacije i navodi da je komunikacija odećom sastavni deo neverbalne komunikacije i da signalizuje nečiji doživljaj sopstvenog identiteta.

2. Procena primerenosti odevanja u skladu sa situacijom 15'

Voditelj/ka podeli učenike u četiri grupe i da im radne listove sa slikama odevnih kombinacija i kaže: „Šta mislite za kakvu priliku su se spremile ove osobe i da li su prikladno odevene?“. Nakon toga sledi grupna razmena i diskusija sa izvođenjem zaključaka da svaka situacija zahteva određeni kodeks odevanja.

Završni deo

10'

Voditelj/ka učenicima postavlja pitanja:

- Šta bi ti želeo/la da poručiš drugim ljudima svojim načinom odevanja kada si u školi? Kako bi se obukao/la u skladu sa porukom koju želiš da pošalješ?
- Šta bi ti želeo da poručiš drugim ljudima svojim načinom odevanja kada si u izlasku? Kako bi se obukao/la u skladu sa porukom koju želiš da pošalješ?

7.RADIONICA : MOJ RADNI DAN

Ciljevi radionice:

1. Uviđanje značaja preuzimanja aktivne uloge u procesu organizacije radnog vremena
2. Uvežbavanje pravljenja rasporeda radnih obaveza
3. Podsticanje učenika da budu aktivniji i uspešniji

57

Ukupno trajanje: 75 minuta

Trajanje	Aktivnost	Metod
15 min	Uvodni deo:	
5 min. 10 min.	Uvodna igra: šta želim Podsećanje učenika na jednu situaciju kada nisu naučili za test/odgovaranje	Igra u krugu Razmena u krug
50 min	Centralni deo	
10 min.	Objašnjenje pojma prokrastinacije i procesa donošenja odluke	Izlaganje voditelja uz prezentaciju
5 min.	Pozivanje na ciljeve iz treće i dogovor o njihovoj realizaciji	Razmena u krug
15 min.	Pravljenje rasporeda obaveza za narednu nedelju	Individualni rad učenika
5 min	Dogovor o pridržavanju rasporeda	Diskusija i razmena
15 min.	Smišljanje nagrade i kazne	Individualni rad i razmena
5 min	Završni deo	
5 min	Igra međusobne podrške	Razmena u krug

Potreban materijal:

- A4 papir za svakog učenika
- Olovka za svakog učenika

UPUTSTVO ZA REALIZACIJU SEDME RADIONICE

Uvodni deo

15'

58

1. Šta želim 5'

Učenici stoje u krugu. Voditelj ih poziva da svako kaže jednu svoju želju, tako što će početi rečenicu sa „Želim da...“.

2. Iskustvo nespremnosti za čas 15'

Voditelj poziva učenike da se prisete jedne situacije iz srednje škole kada nisu bili spremni za test/odgovaranje koje im je bilo važno. Nakon par minuta razmišljanja razmenjuju se u krugu iskustva o tome šta se desilo, da li su zbog toga bili pod stresom, kako su se osećali, kakve su bile posledice.

Centralni deo

50'

1. Objasnjenje prokrastinacije 10'

Voditelj objašnjava pojам prokrastinacije (odugovlačenja) s ciljem da učenici uvide da je tu situaciju moguće nadvladati. Voditelj posebno ističe važnost donošenja odluke o promeni neželenog ponašanja.

2. Odabir jednog cilja i izrada individualnog plana rada 20'

Voditelj poziva učenike da se sete ciljeva iz treće radionice i da odaberu jedan cilj koji je u vezi sa školom. Voditelj ističe da je jedan od načina koji im može pomoći u ostvarivanju cilja, kao i prevazilaženju problema prokrastinacije kojeg eventualno imaju, pravljenje dnevnog/nedeljnog rasporeda obaveza. Poziva učenike da svako napravi svoj nedeljni raspored rada domaćih zadataka. Svaki učenik planira vreme koje će mu biti potrebno za izradu domaćeg zadatka za svaki predmet, kao i vreme kada će taj zadatak raditi za svaki dan u nedelji. Voditelj posebno naglašava značaj pravljenja konkretnih i ostvarivih planova.

3. Predstavljanje plana 15'

Učenici u krugu saopštavaju plan koji su napravili. Razgovor se vodi o ostvarivosti plana, potrebnom vremenu, volji za ispunjavanjem plana. Voditelj naglašava značaj jačanja volje da se ostvari zacrtani plan i ohrabruje učenike da budu uporni u tome.

4. Nagrada – kazna 10'

Svaki učenik smišlja kako će sebe nagraditi/kazniti (kao vid upravljanja svojim ponašanjem) u slučaju pridržavanja/nepridržavanja napravljenog plana i u krugu saopštava grupi.

Završni deo

5'

59

Međusobna podrška 5'

Redom u krugu svaki učenik započinje rečenicu sa „Želim ti da...“ i ponavlja želju koju je na početku radionice izgovorio učenik sa njegove desne strane.

Voditelj pozdravlja učenike i završava radionicu.

Napomena za kraj:

U ovom priručniku smo u izlaganju koristile oba roda na razne načine. Na taj način smo vam ukazale i na opcije u korišćenju rodno osetljivog jezika koje su vam na raspolaganju kada radite sa decom i mladima.

Literatura:

1. Beara, M., Rakić-Bajić, G. (2013). *Anksioznost i prevladavanje stresa kod učenika srednjih škola*. Rad prezentovan na 61. Naučno-stručnom skupu psihologa Srbije, Gornji Milanovac
2. Beara, M. (2012). *Primarna i sekundarna kontrola u procesu samoregulacije profesionalnog razvoja nastavnika*. Doktorska disertacija. Novi Sad: Filozofski fakultet
3. Pokrajinski sekretarijat za sport i omladinu (2009). „*Kvalitet života mladih - izvori stresa i načini suočavanja sa stresom*“. Dostupno na: <http://www.sio.vojvodina.gov.rs/index.php/omladina/dokumenta/istrzivanja-informacije>
4. Smokvina-Jolić, B. (2008) Stres u adolescenciji. U: *Rizik*, br. 7, godina 4 (str 21-24). Dostupno na: <http://www.zzzpgz.hr/odjeli/prevovis/Rizik-07.pdf>
5. Bovier, P.A. Chamot, E. & Perneger, T.V. (2004). Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Quality of Life Research* 13: 161–170. Kluwer Academic Publishers.

6. Rakić-Bajić, G., Batić, S. (2009). *Odnos strategija prevladavanja i self koncepta u kasnoj adolescenciji*. Seminarski rad. Novi Sad: Filozofski fakultet
7. Zotović, M. (2002). *Faktori rizika za pojavu poremećaja mentalnog zdravlja kod dece i adolescenata nakon NATO bombardovanja*. Doktorska disertacija. Novi Sad: Filozofski fakultet
8. Selidžmen, M. (2008). *Naučeni optimizam*. Beograd: Zavod za udžbenike
9. Jovanović, V. i Jerković, I. (2011). Zadovoljstvo školom kod učenika srednjih škola: povezanost sa školskim uspehom i indikatorima mentalnog zdravlja. *Psihologija*, Vol.44 (3), 211–224.
10. Vukosavljević-Gvozden, T. (2009). *Racionalno-emotivna bihevioralna terapija – teorija i metod*. Beograd: Kreativni centar
11. Brdar, I. (2006). Životni ciljevi i dobrobit: je li za sreću važno što želimo? *Društvena istraživanja Zagreb*, 4–5 (84–85), 671–691.
12. Ferić, I. (2009). *Vrijednosti i vrijednosni sustavi – psihologiski pristup*. Zagreb: Alinea
13. Miljković, D., Rijavec, M. (2010). *Kako biti bolji? Priručnik iz pozitivne psihologije*. Čačak: Legenda
14. Bodroža, B., Jovanović, S., Popov, B. (2008). Latentna struktura ponašanja u virtuelnim društvenim zajednicama i njegove relacije sa socijalnom anksioznošću. *Primenjena psihologija*, 8, Vol. 1 (1-2), str. 19-35
15. Jovanović, N. (n.d.) *Prokrastinacija – veština odugovlačenja*. Beograd: Akademija uspeha, dostupno na http://www.akademijauspeha.com/clanci_svi/Prokrastinacija.html

Centar za proizvodnju znanja i veština ("KNOW HOW Center") je dobrovoljno, nevladino i neprofitno udruženje, osnovano radi ostvarivanja ciljeva u oblasti ličnog, organizacijskog i društvenog razvoja.

Osnovni cilj CPZV je doprinos razvoju inkluzivnog društva, kroz unapređenje ličnih i profesionalnih potencijala i kapaciteta dece, mladih i odraslih, unapređenje kapaciteta nevladinih organizacija i drugih organizacija i institucija u okruženju, osnaživanje lokalne zajednice i promociju partnerstva i umrežavanja na svim nivoima.

Centar za proizvodnju znanja i veština
KNOW HOW Center
Novi Sad, Bulevar Jovana Dučića 25
Kontakt: 021/300-666-4, 060-565-0-111
cpzvns@gmail.com, office@cpzv.org
www.cpzv.org
PIB 107476298
Matični broj 28077076



