

ПОДАЦИ О АУТОРУ/КООРДИНАТОРУ ТИМА	
Име и презиме	Гордана Павловић
Установа, школска управа, насеље	Гимназија Сава Шумановић, Нови Сад, Шид
Радно место	1003 наставник предметне наставе – гимназија
Предмет који предаје	Српски језик и књижевност
Рад је	дело једног аутора
ПОДАЦИ О ПРОГРАМУ НА КОМЕ СЕ ЗАСНИВА РАД	
Назив програма обуке	Ментално здравље у функцији унапређивања образовања
Број програма у Каталогу	300
Школска година Каталога	2022/23, 2023/24. и 2024/25. година
Област у Каталогу	Здравствено васпитање
Година похађања обуке	2024
<b>Разлози похађања обуке</b>	
<p>Изабрала сам програм „Ментално здравље у функцији унапређивања образовања“, јер сматрам да је оно основа успешног образовног процеса како за ученике тако и за наставнике. У свакодневном раду примећујем да су савремени изазови (стрес, анксиозност и насиље) све присутнији у школској средини, дубоко утичући на емоционално стање и постигнућа ученика. Ова обука ми пружа практичне алате за препознавање психолошких тешкоћа и пружање подршке, чиме се ствара окружење у коме се сваки ученик осећа прихваћено и подржано. Као члан Тима за стручно усавршавање, након самовредновања области Подршка ученицима (индикатори 4.1.2 и 4.2.3) и ЕТОС (индикатор 5.1.4), препознала сам потребу за обукама које јачају домен здравих стилова живота, комуникације и менталног благостања, те сам програм предложила.</p>	
<b>Стечена знања/вештине на обуци</b>	
<p>1. Препознавање и разликовање здравих и нездравих емоција: уз Плучиков точак емоција ученици су учили како да идентификују и класификују емоције. 2. Примена когнитивног реструктурирања: ученици су научили да препознају ирационална уверења и замене их рационалним, побољшавајући управљање стресом и емоцијама. 3. Техника „Емоционални компас“: ученици су мапирали своје емоционалне реакције на разне ситуације, боље разумевајући сопствене реакције и емоционална стања. 4. Саморефлексија кроз књижевно дело: повезивањем сопствених искустава са изазовима ликова, ученици су ојачали вештине самопосматрања и рефлексије. 5. Подршка и отворена комуникација: ученици су дискутовали о значају подршке и отвореног разговора у тешким ситуацијама, подстичући свест о важности емоционалне подршке у заједници.</p>	
<b>Стечена знања/вештине допринеле унапређењу рада</b>	
<p>Ова обука је значајно обогатила мој васпитни рад у настави српског језика и књижевности, доносећи дубљи приступ раду са ученицима. Кроз когнитивно реструктурирање, помажем им да препознају ирационална уверења и осећања, као што су анксиозност или притисак очекивања, и замене их рационалнијим ставовима. Тако могу своје емоције сагледати кроз призму књижевних ликова и повезати сукобе из дела са сопственим изазовима. „Емоционални компас“ је постао важан алат за мапирање емоција при анализи текстова, чиме се продубљује њихово разумевање књижевности и унапређују личне вештине управљања осећањима. Ученици се у учионици осећају прихваћено и охрабрено, а предмет добија димензију простора за лични развој и емоционално благостање, подстичући њихову одговорност према сопственом здрављу.</p>	
<b>Добит за циљну групу са којом сте радили</b>	

\*Одговорност за тачност и исправност садржаја и информација наведених у овом обрасцу, као и за садржаје спољашњих линкова, сноси искључиво аутор који је попунио образац.

Овај начин рада омогућава ученицима да се осећају сигурније и мотивисаније, подстичући их на активније учешће у настави. Анализом књижевних ликова и ситуација развијају вештину препознавања и управљања сопственим емоцијама, што побољшава разумевање себе и емпатију према другима. Ово доприноси здравијим односима у разреду, смањењу конфликта и јачању вршњачке подршке, чиме се гради снажнија и повезанија одељењска заједница. Технике попут "когнитивног реструктурирања" и "емоционалног компаса" пружају им алате за суочавање са стресом и животним изазовима, доприносећи њиховом менталном здрављу. Ове вештине побољшавају концентрацију и успех у школи, а кроз дубље разматрање књижевних ликова развијају и критичко мишљење, оспособљавајући их за самостално суочавање са животним изазовима.

#### ПОДАЦИ О РАДУ

Назив рада	Емоције под маском у трагедији „Хамлет“– унутрашњи сукоби и ментално здравље под теретом друштвених очекивања
Област	Српски језик и књижевност
Активност реализована кроз	час/активност
Циљна група	децом/ученицима

#### Опис реализованих активности

Циљ ове радионице је да ученици дубље истраже и разумеју емоционалну сложеност ликова у трагедији „Хамлет“ Вилијама Шекспира, као и да препознају и анализирају сопствене емоције у стресним и изазовним ситуацијама. Ученици ће развијати свест о разлици између здравих и нездравих емоција, са посебним фокусом на препознавање ирационалних уверења која могу довести до импулсивних и непромишљених одлука. Кроз усвајање техника саморегулације, циљ је да ученици науче да ефикасније управљају стресом и емоционалним изазовима у свакодневном животу. Час/Радионица је реализован у Гимназије „Сава Шумановић“ у Шиду, 11. октобра 2024. године, у трајању два школска часа са ученицима четвртог разреда (IV-3 одељење).

Наставник је:

1. Започео радионицу, водећи дискусију о личним и друштвеним очекивањима, при чему је користио методу „грозд“ за израду мапе асоцијација и искустава ученика;
2. Модерирао је дискусију, постављајући питања која су подстицала дубљу рефлексiju и анализу утицаја очекивања на емоционалне конфликте;
3. Увео је „Плучиков точак емоција“ као визуелни алат за анализу емоција ликова, усмеравајући ученике на разликовање здравих од нездравих емоција;
4. Менторисао је и надгледао ученичке дискусије те подстицао критичко промишљање како ирационална уверења утичу на понашање ликова у трагедији;
5. Упознао ученике са техником преобликовања уверења (когнитивно реструктурирање), илуструјући како да препознају и промене ирационална уверења, затим их усмеравајући на вежбање технике на личним примерима;
6. Показао значај технике „Емоционални компас“ и корак по корак водио ученике у њеној примени, показујући како мапирати емоционалне реакције и примењивати технику за управљање емоцијама и стресом;
7. У завршној фази, иницирао је дискусију о улози подршке у животима ликова у трагедији „Хамлет“ кроз питања која су подстицала дубљу рефлексiju о значају емоционалне подршке у кризним ситуацијама;
8. Подстицао је ученике да повежу научене лекције са својим животима, отворивши простор за личну рефлексiju о значају подршке и саморегулације у свакодневним ситуацијама;
9. На крају, је поставио изазов ученицима да размисле о начинима на које школа може постати окружење које пружа емоционалну подршку, чиме је допринео укључивању ученика у заједнички рад.

Ученици су:

1. Користећи методу „грозд“, износили су своја искуства, мишљења и асоцијације на реч „очекивања“, разматрајући притиске које доживљавају од родитеља, друштва, околине и самих себе;
2. Истраживали су како друштвена и лична очекивања утичу на њихове емоције и понашање, што их је подстакло да дубље промишљају о улози стреса и притиска у различитим животним ситуацијама;
3. Анализирали су емоције ликова из трагедије „Хамлет“ уз помоћ „Плучиковог точка емоција“, разликујући здраве и нездраве емоције те повезујући их са уверењима и поступцима ликова;
4. Размењивали закључке о ирационалним уверењима и њиховом утицају на доношење одлука, како у драмским сценама, тако и у сопственим ситуацијама;
5. Индивидуално су мапирали своје емоционалне реакције у стресним ситуацијама користећи „Емоционални компас“, увиђајући како уверења обликују њихове емоције и понашање;
6. Процењивали су могућности примене техника саморегулације како би се боље суочили са стресом и притиском у свакодневном животу;
7. Поделили су са групом (ученици који су желели) искуства забележена кроз „Емоционални компас“, чиме су отворили разговор о личним начинима суочавања са изазовима;
8. Износили су своја размишљања коме би се они обратили за подршку и кога би желели да имају као подршку у изазовним тренуцима;
9. Промишљали су о значају емоционалне мреже и подршке у свакодневном животу, развијали су нове перспективе како могу допринети стварању окружења које подстиче отворену комуникацију за тражење помоћи (у школи и шире).

Исходи

Ученици:

1. Препознају и разумеју основне емоције код лица у трагедији „Хамлет“ повезујући њихова унутрашња стања са поступцима.
2. Развијају вештине саморефлексије и дубље разумевање сопствених емоционалних реакција стичући већу контролу над својим осећањима.
3. Разликују здраве од нездравих емоција што им помаже у управљању осећањима у свакодневним ситуацијама.
4. Увиђају утицај ирационалних уверења на доживљај стварности и примењују технике за њихову промену.
5. Стекли су основне технике саморегулације (когнитивно реструктурирање и „Емоционални компас“) како би се боље носили са стресом.
6. Освестили су значај тражења подршке и отворене комуникације у кризним ситуацијама.

Ефекти:

1. Повећана свест о властитим емоцијама и њиховом утицају на понашање.
2. Побољшана способност управљања стресом и изазовима у школском и приватном животу.
3. Ојачана емпатија и разумевање потребе за подршком у окружењу.
4. Боља припремљеност за суочавање са стресним ситуацијама уз примену научених техника саморегулације.
5. Примењивање научених вештина и стратегија за одржавање менталног здравља у реалним животним ситуацијама.

Прилог:

Линк ка прилогу:

[https://zavod.edu.rs/index.php?gf-download=2024%2F10%2FGordana-Pavlovic\\_Saznali-na-seminaru-primenili-u-praksi-2024\\_Emocije-pod-maskom.pdf&form-id=156&field-id=4&hash=03558ab7d212d58fb47e597c0c1a8bce6727f523fdee0be7bf9c3b647c544985&dl=1](https://zavod.edu.rs/index.php?gf-download=2024%2F10%2FGordana-Pavlovic_Saznali-na-seminaru-primenili-u-praksi-2024_Emocije-pod-maskom.pdf&form-id=156&field-id=4&hash=03558ab7d212d58fb47e597c0c1a8bce6727f523fdee0be7bf9c3b647c544985&dl=1)

Сагласност и ауторство

Сагласност

\*Одговорност за тачност и исправност садржаја и информација наведених у овом обрасцу, као и за садржаје спољашњих линкова, сноси искључиво аутор који је попунио образац.

Слањем рада аутори су сагласни да се, уколико тако одлучи комисија конкурса, рад са свим информацијама наведеним у њему јавно објави у Базу радова конкурса. Само најбољи радови на конкурс се објављују у Базу радова.

✓ Аутори дају сагласност у складу са горе наведеном изјавом.

Ауторство Слањем рада аутори потврђују да је рад ауторско дело наведеног/их аутора (у складу са прописима који регулишу ову област).

✓ Аутори потврђују ауторство предатог рада