

Назив радионице	Емоције под маском у трагедији „Хамлет“– унутрашњи сукоби и ментално здравље под теретом друштвених очекивања
Наставник	Гордана Павловић
Школа	Гимназија „Сава Шумановић“
Место и време	Шид, 11.10.2024.
Циљна група	Ученици четвртог разреда средње школе
Наставни предмет	Српски језик и књижевност

Циљ радионице	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ученици ће дубље истражити сложеност емоционалних реакција лица у трагедији „Хамлет“ Вилијама Шекспира; ➤ Препознати утицај спољашњих очекивања на унутрашње емоционалне конфликте како лица у драмском тексту тако и у личним искуствима; ➤ Развиће свест о разлици између здравих и нездравих емоција, као и о томе како рационална и ирационална уверења обликују наше понашање и доживљај стварности; ➤ Овладаће техникама саморегулације које ће им помоћи да управљају стресним ситуацијама, уз посебан акценат на конструктивне механизме суочавања са емоционалним изазовима.
Исходи радионице	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ученици 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 и изграђивали емотивну отпорност. 6. Осветили су значај тражења подршке и отворене комуникације у кризним ситуацијама.
Ефекти радионице	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Повећана свест о властитим емоцијама и њиховом утицају на понашање. ➤ Побољшана способност управљања стресом и изазовима у школском и приватном животу. ➤ Ојачана емпатија и разумевање потребе за подршком у окружењу. ➤ Боља припремљеност за суочавање са стресним ситуацијама уз примену научених техника саморегулације. ➤ Примењивање научених вештина и стратегија за одржавање менталног здравља у реалним животним ситуацијама.

ТОК РАДИОНИЦЕ¹

Фаза евокације

Фаза евокације у радионици представља уводни део који омогућава ученицима да се присете свих знања и искустава повезаних са темом. Овај део радионице осмишљен је да их активно укључи у процес учења, пробуди мотивацију и интересовање, и помогне им да лакше повежу своја претходна сазнања са новим идејама које ће обрађивати у следећој фази. Поред тога, кроз ову фазу се јасно истиче сврха и значај теме радионице, припремајући их за дубљу анализу и разматрање који ће уследити.

Питања за дискусијау:

- *Шта за вас представљају очекивања од других људи, друштва или породице?*
- *Колико сте спремни да се прилагодите туђим очекивањима, а да притом не изгубите своју личност?*
- *Шта мислите да је 'цена' испуњавања високих очекивања – да ли је то стрес, губитак слободе, или нешто друго?*
- *Да ли сте се некада осетили као да сте у раскораку између онога што други очекују од вас и онога што ви заиста желите? Како сте се носили са тим?*
- *Како се осећате када сте под притиском да испуните туђа очекивања – да ли тај притисак доноси мотивацију или додатни терет?*

На флип-чарт табли залепимо реч „ОЧЕКИВАЊЕ“, као полазна тачка за дубље истраживање емоција и искустава ученика. Ученици су позвани да слободно излиставају све што их асоцијативно повезује са овом речју, посебно фокусирајући се на осећања која их обузимају када се нађу под притиском очекивања–било да су та очекивања наметнута од стране других или долазе изнутра.

У поља грозда (залепили смо или нацртали када и поствљену реч „Очекивања“) записујемо ученичке асоцијације, а потом најва радионице: *„Данас ћемо заједно истражити колико су Хамлетова и Офелијина унутрашња превирања заправо одраз спољашњих очекивања њихових породица и друштва, и у којој мери на њихове дилеме утичу сопствени страхови. Истовремено, размислићемо како се њихови изазови и емоције могу повезати са нашим сопственим осећањима и ставовима. У овој радионици, циљ нам је да не само разумемо драмска лица, већ и боље упознамо себе.“*

Фаза разумевања значења

Разумевања значења подразумева сусрет ученика са новим идејама и приступима који ће им помоћи у решавању одређеног изазова или проблема. Сврха ове фазе је да задржи њихову активност, интересовање и мотивацију, покренуте током фазе евокације. Овим се омогућава континуирано укључење ученика у процес учења, уз стално праћење и разумевање нових појмова, као и њихово повезивање са претходним знањима и искуствима.

- *Шта најчешће покреће ваше емоције у свакодневном животу?*
- *Која емоција вам најлакше дође, а коју најређе осећате? Зашто мислите да је то тако?*

¹ ФОТОГРАФИЈЕ ТОКА РАДИОНИЦЕ су на последњој 10. страници

- *Да ли су неке емоције интензивније од других? Које емоције најјаче доживљавате?*
- *Шта мислите, у чему је разлика између краткотрајне емоције (афекта) и дуготрајног расположења?*

Рад у групи:

Постављањем Плучиковог точка емоција пред ученике, као визуелни алат који ће им помоћи да дубље истраже спектар емоционалних стања. Уз подршку табеле из Прилога 1 (са семинара), „Разлика између здравих и нездравих осећања“, ученици у групи добијају задатак да кроз заједничку дискусију идентификују и разликују здраве од нездравих емоција. Овај процес омогућава им да препознају суптилне разлике између емоција које подстичу лични раст и оних које могу водити у негативна стања.

Свака група добија један од следећих ликова за анализу: Хамлет и Офелија

Прочитајте дијалог свог лика из одабраног одломка који вам је додељен (одломци су: 1. чин, сцена 5, Хамлет и Дух; 2. чин, сцена 1, Полоније и Офелија; 3. чин, сцена 1, Хамлет и Офелија)

Користећи Плучиков точак емоција као водич и табелу из Прилога 1, покушајте да идентификујете емоције које ваш лик изражава у тексту.

Када препознате емоције, раздвојите их на здраве и нездраве, пажљиво их записујући у табелу. Уз сваки упис, приложите кратко образложење зашто сматрате да је одређена емоција здрава или нездрава, чиме ћете продубити своје разумевање емотивних стања и утицаја које она имају на ликове и њихове поступке.

- *Да ли мислите да неке негативне емоције, као што су туга или љутња, могу бити здраве у одређеним ситуацијама? Зашто?*
- *Које емоције код Хамлета или Офелије сматрате здравим, а које нездравим? Шта је утицало на ваш избор?*
- *Можете ли се сетити ситуације у вашем животу када сте искусили неку "негативну" емоцију која је била заправо добра за вас? Како је она утицала на ваше поступке?*

На једном месту Хамлет каже: *Ништа није ни добро ни зло, него га таквим чине наша уверења.*

- *Каква могу бити наша уверења, погледи на свет?*
- *Шта мислите, да ли су сва наша уверења увек заснована на чињеницама и логичком размишљању, или понекад могу бити резултат емоција или предрасуда?“*
- *Како препознајете када је неко ваше уверење рационално, а када је засновано на ирационалним страховима или претпоставкама?*
- *Да ли верујете да нека уверења која имамо могу водити ка погрешним одлукама? Можете ли навести пример из свог живота или из Хамлета где је уверење било ирационално?*
- *Како уверења могу утицати на наш доживљај стварности? Да ли сте се некад осетили као да ваша уверења искривљују начин на који доживљавате свет око себе?*
- *Да ли је могуће променити ирационална уверења у рационална? Шта би могло да вам помогне у том процесу?*

Рад у групи:

Прилог 2 (са семинара)

Табела „Како ирационалне исказе превести у рационалне“ представља практичан алат који ученицима помаже да препознају ирационална уверења или мишљења која могу негативно утицати на њихово понашање и емоције. Кроз ову табелу, ученици ће научити како да та уверења преобразе у рационалне и здраве мисли, подстичући позитивније и конструктивније приступе суочавању са животним изазовима.

Променом начина мишљења мењамо осећања, а са променом осећања долази и до промене понашања.

Наставник записује на табли:

Регулација (кораци): 1. изражавамо жељу

2. оно што се дешава

3. прихватање онога што не могу да променим

Велика група/фронтални рад: Ученици анализирају ситуације у којима Хамлет и Офелија губе контролу над својим емоцијама, треба да креирају сценарије у којима ликови примењују технике емоционалане регулације.

Хамлет: *Слабости, име ти је жена!*

Офелија: *Ох, шта је племенити ум упропаићен!*

Наставник тражи од ученика да изнесу неке ирационалане ставове из школског живота и да га на нивоу велике групе/одељења заједнички преобликујемо. За почетак док се ученици присете неког таквог става, наставник може предложити следећи:

Наставница ме стално прозива, то значи да ме не воли и има пик на мене.

Ученици поступно по корацима га преобликују у рационалани.

(Жеља: „Желим да ме наставница објективно процењује и да осетим њену подршку.“

Оно што се дешава: „Наставница понекад истакне моје грешке или ме позове да додатно објасним свој рад пред другима.“

Прихватање: „Прихватам да наставница има свој начин процењивања и да можда жели да ми помогне да боље савладам градиво, чак и ако ми се понекад чини као да има нешто против мене.“)

Након изношења примера из школског живота, ученици анализирају неке своје личне ирационалане ставове и настоје их корак по корак превести у рационалане. Веома је важно да ученици увежбају овај модел како би се касније служили овом техником (когнитивно реструктурирање).

Учимо да препознајемо ирационалне мисли, које често укључују претеране генерализације, катастрофизацију или емоционално резонување. Ово нам помаже да идентификујемо негативне обрасце размишљања и променимо их у реалније и конструктивније форме. Превазилажење ирационалних мисли помаже нам да боље управљамо својим емоцијама, јер се ирационални ставови често везују за интензивне и непримерене емоционалне реакције. Рационални ставови нам омогућавају да се смиримо и да боље разумемо своја осећања.

- *Када следећи пут осетите снажну негативну емоцију или помисао, који кораци би вам могли помоћи да преиспитате да ли је та мисао рационална или ирационална?*
- *Шта мислите, на који начин преобликовање ирационалних ставова може утицати на ваше расположење и на ваш однос према школи, вршњацима или изазовима?*
- *Шта вам помаже да препознате ирационалне мисли када се појаве? Постоје ли конкретни знаци на које треба да обраћате пажњу?*

После овог питања, уводимо ученик да им у идентификацији и мапирању знакова и осећања помаже „Емоционални компас“.

У овој активности ученици ће упознати технику „Емоционални компас“, која им може помоћи у управљању сопственим емоционалним реакцијама. Наставник ће поделити визуелни приказ компаса емоција, што ће додатно олакшати разумевање и памћење ове технике.

Индивидуални рад: „Емоционални компас“

Сваки ученик ће самостално попуњавати свој „Емоционални компас“, који обухвата четири кључне компоненте: стрес, дилема, регулација и решење. Кроз личну рефлексију, ученици ће мапирати своје емоционалне реакције на изазовне ситуације, истражити начине за регулацију својих осећања и предложити потенцијална решења. Овај рад је интимног карактера и остаје искључиво за ученике, уз могућност да, ако желе, своја размишљања поделе са групом.

Овај процес подржава развој саморегулације и повећава свест ученика о њиховим емоционалним реакцијама, омогућавајући им да боље разумеју и управљају изазовима у личном и школском окружењу.

Фаза рефлексије

Рефлексија је завршни део који има неколико битних циљева: повезати »старо« и »ново« знање и на тај начин доћи до трајног учења, уз то сагледати места за развој и напредак.

Ученици разматрају:

- *Шта би се догодило да је Офелија имала коме да се обрати за помоћ?*
- *Шта би се догодило да је Хамлет имао са ким да подели своје сумње и дилеме?*

Дискутују о важности менталног здравља, подршке и комуникације у животу сваког појединца, као и о томе колико је важно имати мрежу

подршке када се суочавамо са тешким животним ситуацијама и унутрашњим конфликтима. Разматрају колико би отворена комуникација могла променити Хамлетов ток мисли и поступака као и Офелијин живот.

- *Када се осећате тужно, збуњено или преоптерећено, коме се најчешће обраћате за помоћ и подршку?*
- *Које су предности обраћања блиским особама за подршку у поређењу са тражењем стручне помоћи?*
- *Да ли мислите да би ситуација у којој се налази Хамлет или Офелија била другачија да су имали некога са ким би могли отворено разговарати?*
- *Шта би, по вашем мишљењу, требало да радимо када не знамо коме да се обратимо за подршку?*
- *Да ли постоји неко кога бисте желели да имате као извор подршке, а тренутно га немате? Шта би вам та особа значила у тешким тренуцима?*
- *Колико је важно да у школи или заједници постоје места где млади могу потражити подршку? Како би се то могло организовати? Ко би све чинио ту подршку (тим)?*
- *Како би изгледала идеална мрежа подршке за младе у вашем узрасту?*
- *Како мислите да ваше окружење (породица, пријатељи, школа) може допринети да се осећате сигурно када тражите помоћ?*
- *Шта можемо научити из искуства ликова као што су Хамлет и Офелија о томе колико је важно разговарати о својим осећањима?*
- *Који кораци су по вама најважнији да бисмо побољшали подршку младима у нашој заједници?*

Излазна карта за ученике:

1. Важна спознаја: Научио/ла сам да _____

2. Порука коју ћу поделити са ближњима: _____

3. Мисао коју носим са овог часа: _____

Наставник: „Увек имајте на уму да сте део заједнице у којој нисмо сами – ту смо једни за друге. Нека вам ове радионице и дискусије помогну да осетите сигурност и снагу у изазовима који су пред вама. Хвала вам на искрености и учешћу.“

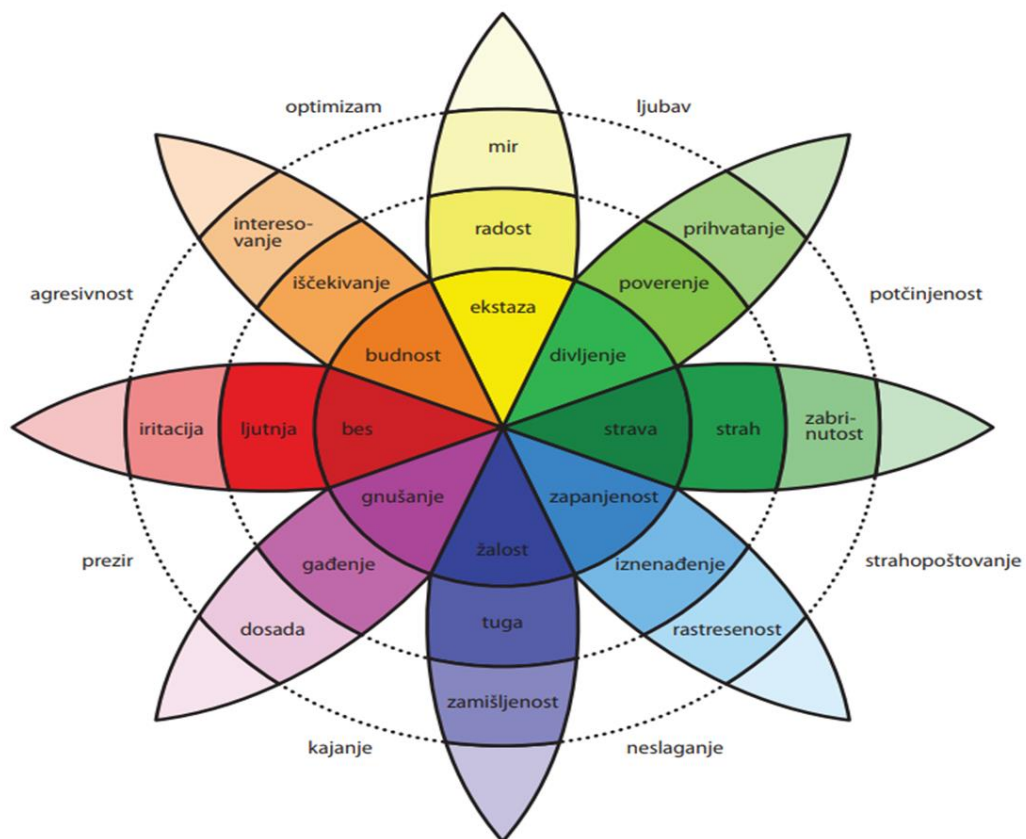
Ова радионица је осмишљена да подстакне дубљу анализу емоција и уверења, кроз литерарне примере и личне рефлексije, помажући ученицима да развију свест о значају менталног здравља и подршке у свакодневном животу.

Напомена

Све речи које су написане у мушком роду (наставник, ученик...) односе се и на женски род.

ПРИЛОЗИ

Плучиков точак осећања



ХАМЛЕТ		
ОСЕЋАЊЕ	ЗДРАВО/НЕЗДРАВО	ОБРАЗЛОЖЕЊЕ/ УТИЦАЈ НА ЛИК

ОФЕЛИЈА		
ОСЕЋАЊЕ	ЗДРАВО/НЕЗДРАВО	ОБРАЗЛОЖЕЊЕ/ УТИЦАЈ НА ЛИК

ТАБЕЛА ЗДРАВИХ И НЕЗДРАВИХ ОСЕЋАЊА

У ПОЗИТИВНИМ ЖИВОТНИМ СИТУАЦИЈАМА		У НЕГАТИВНИМ ЖИВОТНИМ СИТУАЦИЈАМА	
Пријатна нездрава осећања	Пријатна здрава осећања	Непријатна нездрава осећања	Непријатна здрава осећања
заљубљеност	радост	љутња, бес, јарост, мржња	незадовољство, разочараност, раздражљивост
усхићеност	срећа	потиштеност, безнађе, депресија	жаљење, туга
одушевљење	задовољство	страх, паника, анксиозност	забринутост, обазривост, опрез
блаженство	смиреност	осећање повређености	разочараност
равнодушност	уравнотеженост	грижа савести, осећање кривице	кајање, жаљење
	љубав	стид срам	разочараност жаљење
		патолошка завист	подстицајна завист
		патолошка љубомора	здрава љубомора

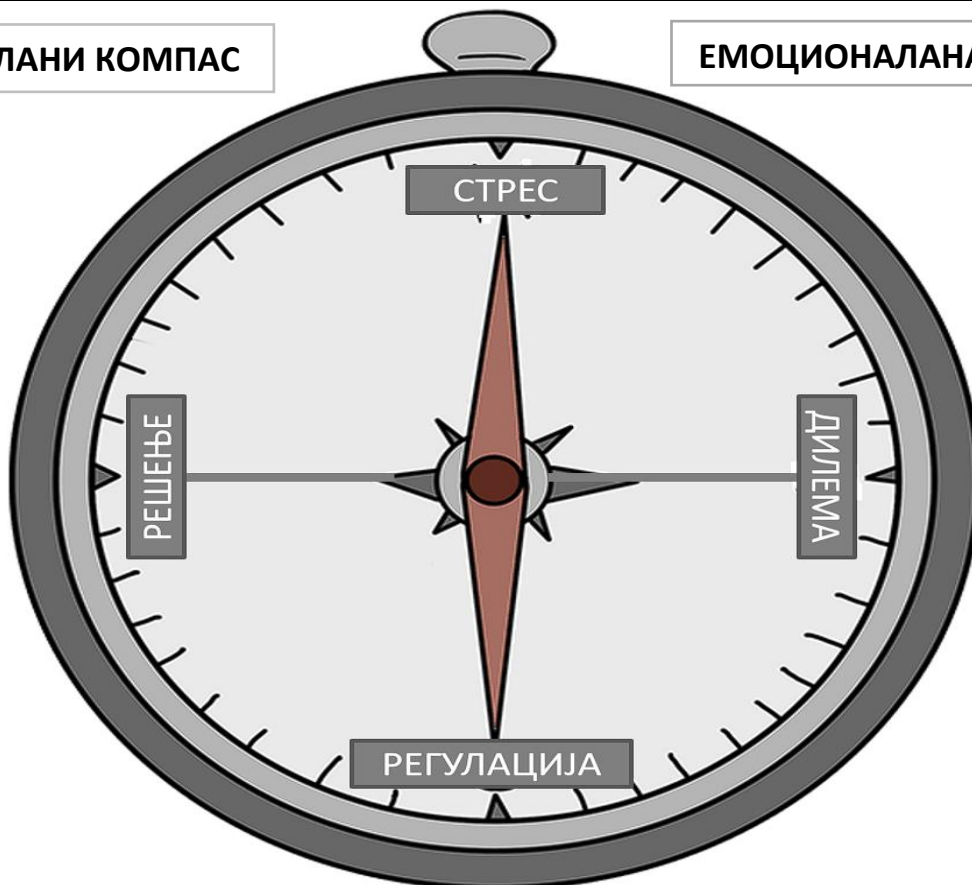
РАЗЛИКА ИЗМЕЂУ ЗДРАВИХ И НЕЗДРАВИХ НЕПРИЈАТНИХ ОСЕЋАЊА	
Нездрава осећања	Здрава осећања
Психичка патња и психичка бол (особа пати)	Нема патње, особа се само осећа нелагодно, непријатно
Ментална блокада (особа не може јасно да мисли)	Ментална флексибилност-особа може јасно да мисли и да се добро оријентише у ситуацији
Самосаботирајуће понашање (особа се не понаша адекватно ситуацији)	Понашање особе је функционално, дакле, усмерено ка циљу. Особа настоји да ситуацију, што је могуће пре промени у своју корист, а уколико то није могуће, да је прихвати такву какава јесте (понашање које нам помаже)
Неадекватна мотивација (претерана или недовољна мотивисаност)	Оптимални мотивациони и активациони ниво (мотивација је прилагођена условима)
Телесни симптоми-стрес: убрзано лупање срца, презнојавање, малаксалост, грчеви у желуцу...	Акутни телесни симптоми постоје само у степену који је неопходан да би се мобилисали ресурси. Не долази до претеране реакције аутономног нервног система.
Дугорочни психосоматски проблеми: пад имунитета, хормонални поремећаји, главобоље, мигрене, висок крвни притисак, сметње у варењу, функционалане сметње дисања...)	Исправан став отклања психосоматске поремећаје, унапређује здравље и подиже имунитет.

Прилог 2 (са семинара)

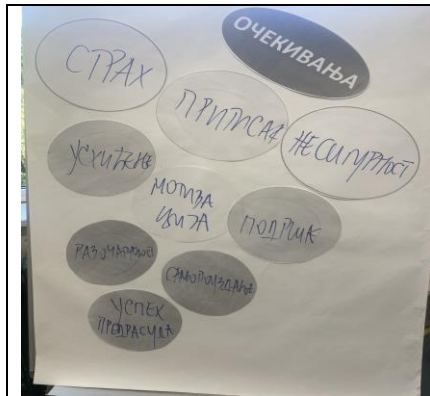
САМОПОРАЖАВАЈУЋИ/ ИРАЦИОНАЛНИ НАЧИН РАЗМИШЉАЊА	РАЗУМСКО/ РАЦИОНАЛАНО РАЗМИШЉАЊЕ
Не могу да поднесем овај стрес.	<p>Оно што желим: „Желим да се ослободим стреса и да се осећам смирено.“</p> <p>Оно што ми се дешава: „Тренутно се суочавам са стресом и тешко ми је.“</p> <p>Прихватање: „Прихватам да стрес не могу потпуно избећи, али могу научити како да се боље носим са њим.“</p>
Морам да будем прихваћен.	<p>Оно што желим: „Желим да ме други прихвате и цене.“</p> <p>Оно што ми се дешава: „Тренутно нисам увек прихваћена од стране свих.“</p> <p>Прихватање: „Прихватам да не могу увек свима удовољити, али то не умањује моју вредност.“</p>
Сигурно ћу лоше проћи на овом контролном задатку.	<p>Оно што желим: „Желим да добро прођем на овом контролном задатку.“</p> <p>Оно што ми се дешава: „Тренутно сам забринут/а због резултата и нисам сигуран/на како ће све испасти.“</p> <p>Прихватање: „Прихватам да можда нећу добити савршен резултат, али могу дати све од себе и из сваког искуства нешто научити.“</p>

ЕМОЦИОНАЛАНИ КОМПАС

ЕМОЦИОНАЛАНА РЕГУЛАЦИЈА



Фотографије (фотографије је урадила Ивана Кошутећ, школски психолог)



„Грозд“ метода



Препознавање врсте емоције и образлагање

Плучиков точак осећања



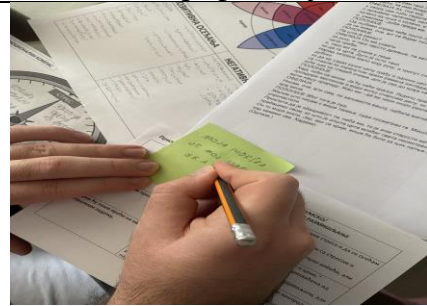
Преобликовање ирационаланих ставова

Рад на тексту из трагедије



„Компас емоција“

Фаза рефлексije



Важност отвореног дијалога

Подршка

За све ученике постоји сагласност о фотографисању.

