

ПОДАЦИ О АУТОРУ/КООРДИНАТОРУ ТИМА

Име и презиме	Јелена Кеџман
Установа, насеље	ОШ „Јован Дучић“, Клек
Радно место	1015 стручни сарадник у школи
Предмет који предаје	
Рад је	дело једног аутора
Члан/ови тима	

ПОДАЦИ О ПРОГРАМУ НА КОМЕ СЕ ЗАСНИВА РАД

Назив програма обуке	Како да боље разумемо понашање и емотивне потребе деце и адолесцената
Број програма у Каталогу	67
Школска година Каталога	2022/23, 2023/24. и 2024/25. година
Област у Каталогу	Васпитни рад
Година похађања обуке	2024

Разлози похађања обуке

Као стручни сарадник који ради са децом различитих узраста, уочавала сам да понашање ученика често одражава дубље, понекад несвесне, емоционалне потребе и изазове у њиховом одрастању. Током различитих развојних фаза могу се јавити реакције као што су анксиозност, повлачење или несигурност, које педагошки правци препознају, али су за ефикаснију подршку потребни додатни приступи. Желела сам да продубим знања о психолошким процесима и усвојим методе као што су шема терапија и бихејвиорални приступи, које обухватају различите технике за јачање самопоуздања и емоционалне стабилности ученика. Ова обука ми је омогућила боље разумевање базичних емотивних потреба и стицање знања о вештинама емоционалне регулације, што је значајно унапредило мој педагошки, саветодавни и васпитни рад са децом.

Стечена знања/вештине на обуци

Са млађим ученицима примењивала сам психоедукацију о емоцијама као што су туга, страх и прекомерна брига. Објашњавала сам њихову улогу у понашању и начине конструктивног суочавања са њима. Кроз интерактивне активности, ученици су подстицани да препознају, именују и адекватно изразе своја осећања, као и да развијају вештине емоционалне регулације, емпатије и међусобног уважавања. Са старијим ученицима рад је био усмерен на подстицање саморефлексије, преиспитивање негативних уверења, јачање самопоуздања и развој позитивне слике о сопственој вредности. Кроз писање афирмација и вођене разговоре, ученици су увиђали везу између мисли, осећања и понашања (КБТ приступ), као и препознавали образце из породичних и школских искустава (шема терапија), што је допринело развоју емоционалне писмености.

Стечена знања/вештине допринеле унапређењу рада

Знања и вештине стечене на обуци помогле су ми да дубље разумем унутрашње процесе код ученика и значај раних емоционалних искустава за њихов развој. Обука ме је оснажила да у раду примењујем елементе когнитивно-бихејвиоралног приступа и шема терапије, што је допринело квалитетнијем планирању радионица, бољем постављању циљева и свеснијем одабиру техника у психосоцијалном раду са децом. Поред тога, развила сам сензибилитет за препознавање образаца понашања који упућују на унутрашње конфликте или недостатке у самопоуздању, што ми омогућава да брже и адекватније реагујем у саветодавном раду. Обука је допринела да мој васпитно-образовни рад буде више усмерен на емоционалне потребе ученика, чиме директно унапређујем њихово ментално здравље и школску климу.

*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.

Добит за циљну групу са којом сте радили

Добит унапређеног начина рада огледа се у томе што су ученици оснажени конкретним техникама које им помажу да препознају, разумеју и управљају својим емоцијама, чиме стичу већу контролу над понашањем и боље се прилагођавају свакодневним изазовима. Млађи ученици научили су да препознају и конструктивно изразе осећања туге и претеране бриге, користећи различите стратегије за развој отпорности и самоконтроле. Са ученицима виших разреда рад је био усмерен на развој саморефлексије, критичко преиспитивање негативних уверења и усвајање алтернативних когнитивних образаца, што је допринело јачању самопоуздања и унутрашње мотивације. Свеукупно, овакав приступ створио је подржавајућу атмосферу у којој ученици уче да је ментално здравље подједнако важно као и физичко и да га је потребно неговати.

ПОДАЦИ О РАДУ	
Назив рада	Здрав дух за срећнији живот – развијање емоционалне писмености и самопоуздања ученика
Област	Васпитни рад
Активност реализована кроз	ваннаставна активност
Циљна група	децом/ученицима
Опис реализованих активности	
1) Циљ рада Кроз реализацију радионица у оквиру пројекта „Здрав дух за срећнији живот“ циљ је био омогућити ученицима од првог до осмог разреда развијање емоционалне писмености, препознавање и управљање емоцијама, као и оснаживање самопоуздања. Код нижих разреда нагласак је био на препознавању осећања бриге и туге, учењу техника самопомоћи и пружања подршке вршњацима. Код виших разреда фокус је био на препознавању личних ресурса, јачању самопоуздања, развоју саморефлексије и примени конкретних техника у свакодневним ситуацијама. Такође, циљ је био подстицање културе дијалога, сарадње, креативности и мотивације за лични развој. 2) Место и време реализације Пројекат је реализован у ОШ „Јован Дучић“ у Клеку, током маја и јуна 2025. године. Радионице су одржане у учионицама, док су за потребе снимања видео материјала ученици снимани и у другим просторијама школе и школском дворишту. 3) Учесници У радионицама су учествовали ученици свих разреда, од првог до осмог, подељени у групе по узрасту. Пројектом је обухваћено укупно осам одељења, односно око 150 ученика. Активности сам самостално реализовала у свим одељењима, а неколико одељењских старешина присуствовало је радионицама и подстицало дискусију о појединим темама, без непосредног учешћа у вођењу активности. 4) Активности које сам реализовала – Припремила програм пројекта и прилагодила га узрасту учесника, укључујући теме, задатке и визуелне и радне материјале. – Осмислила приче са више јунака којима се илуструју различите емоционалне ситуације и емоције као што су брига, туга и анксиозност. – Написала сценарије за драмске сцене са ученицима, како би интерактивно препознавали и управљали својим емоцијама и испробавали технике самопомоћи. – Креирала презентацију о техникама за јачање самопоуздања под називом „Снага у мени – моја прича“. – Креирала радне листиће и материјале за рефлексију, вежбање техника самопоуздања и подстицање креативности и интеракције (радни листићи за ниже разреде, радни листићи за више разреде: „Моје снаге“, „Мали изазови“, „Речи које ми помажу“). – Припремила и модерирала вођене дискусије и активности како би ученици разменили искуства, размишљали о емоцијама и понашању. – Осмислила сценарио за ученике виших разреда на тему самопоуздања, снимала и монтирала видео материјал користећи програм за креирање видео садржаја (CapCut). – Подстицала сам ученике на примену техника у свакодневном животу и на међусобну подршку. 5) Активности учесника Ученици нижих разреда – радионица „Брига и туга – где их можемо преселити?“ Ученици су: – Разговарали о својим осећањима и менталном здрављу. – Препознавали осећања бриге и туге кроз приче са различитим јунацима (животиње и људи). – Разматрали шта им помаже у смањењу анксиозности и туге и примењивали технике: разговор са блиском особом, дисање 4-7-8, преобликовање мисли кроз шему „Мисао – емоција – понашање – телесна реакција“. – Користили радне листиће за бележење осећања и осмишљавање начина за решавање проблема.	

*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.

– Учествовали у кратким драмским сценама и заједничкој рефлексивној дискусији о техникама за управљање емоцијама и пружању подршке другима.

Ученици виших разреда – радионица „Светлцуци трагови самопоуздања“

Ученици су:

- Размишљали о сопственим снагама и самоперцепцији, дискутујући шта им се свиђа код себе.
- Попуњавали радне листиће „Моје снаге“, „Мали изазови“ и „Речи које ми помажу“.
- Учили технике јачања самопоуздања: позитиван унутрашњи говор, избор малих изазова, вођење дневника успеха, стратегије захвалности и говор тела за преношење сигурности.
- Дискутовали и размењивали примере са вршњацима, повезујући технике са свакодневним ситуацијама.
- Завршни део обухватао је избор једне или две технике за примену у наредној недељи и кратку рефлексiju наученог.

– Ученици виших разреда учествовали су у снимању видео материјала тако што су глумили по задатом сценарију. Током снимања имали су могућност да унесу личне идеје у изглед сцене и драмски израз.

6) Остварени исходи, резултати/ефекти примењених знања и вештина у пракси

– Ученици нижих разреда боље су именовали и препознавали емоције бриге и туге, освестили када се оне јављају и усвојили стратегије за смирен и рационалан приступ проблемима. Применили су технике самопомоћи и показали способност пружања подршке вршњацима.

– Ученици виших разреда препознали су своје снаге и ресурсе, развили свест о значају малих корака у личном развоју, као и важности активног учешћа у подизању самопоуздања.

– Подстакнута је мотивација за примену научених техника у свакодневном животу. Показали су иницијативу у примени техника као што су преобликовање негативних мисли, размена подршке са вршњацима и евиденција сопственог успеха.

– Радионице су допринеле култури дијалога и сарадње, омогућиле саморефлексију и оснажиле свест о значају менталног здравља.

– Код наставника је подстакнута мотивација за активније учешће у програмима социјално-емоционалног развоја ученика.

Прилог:

https://drive.google.com/drive/folders/1V5v6hunYbVziu4fxwXY_fYDBjnY8KeuZ?usp=drive_link

Сагласност и ауторство

Сагласност

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