

Назив пројекта: Како савладати сопствене страхове и анксиозна стања

Трајање пројекта: 3 школска часа

Мјесто извођења пројекта:

- Учионица (час одјељенске заједнице)
- Хол школе

Циљеви:

- упознавање ученика са дефиницијом страха и анксиозности, њиховим добрим и лошим странама
- оспособљавање ученика да препознају симптоме страха или анксиозна стања код себе
- оспособљавање ученика да сарађују унутар групе, као и са члановима осталих група
- подстицање креативности код ученика
- оспособљавање ученика да се изборе са страховима који на њих дјелују деструктивно у смислу обављања редовних школских обавеза
- оспособљавање ученика за вршњачку едукацију

Материјал:

- Додатак 1 – дефиниција страха и анксиозности (документ у прилогу) или неки други едукативни материјал на дату тему
- Стикери или папирићи
- опрема за израду паноа (папир, маказе, фломастери, штампане фотографије и сл.)
- компјутер и “MS Word” за израду летака
- А4 папир за штампање летака
- штампач

Методе:

- Излагање
- Дискусија
- Групни рад
- Креативна радионица
- Изложба

Активности:

Први час

- Професор укратко упознаје ученике са темом и даје кратки научни осврт, упознајући ученике се дефиницијом и типовима страхова код адолесцената, са разликама између страха и анксиозности (**страх, као стање код којег је природа пријетње адекватно процијењена, и анксиозност, гдје је ова пријетња мање јасна**).
- Професор покреће дискусију унутар одјељења о **симптомима** страха и анксиозног стања (црвенило, знојење дланова, убрзано лупање срца, дрхтање, тјескоба, напетост, негативне мисли о себи и др.).
- Дискусија о **добрим и лошим странама страха и анксиозности** (припрема организма да се одбрани од реалне пријетње, а са друге стране, када је анксиозност толико изражена да онемогућава извршавање ученичких обавеза у школи).
- Дискусија о томе колико је битно да се смиримо у тренуцима када имамо неке од симптома страха или анксиозног стања? Након дискусије, сваки ученик треба да на **стикеру** напише једну методу коју користи или сматра да би било добро да користи, у тренуцима када жели да побјегне од страхова и анксиозног стања и на тај начин се **смири**. Стикере лијепе на таблу, које професор након тога чита наглас.
- **Вјежбе дисања и приземљења** (смиривање и враћања фокуса на „овдје и сада“). Професор даје инструкције а сви ученици раде вјежбу дисања (4-7-8). Након тога, професор тражи од ученика да напишу у свеску 5 ствари које тренутно виде, 4 које могу да опипају кожом, 3 које могу да чују, 2 које могу да намиришу и 1 код које могу да пробају укус. Након тога иде дискусија о ефикасности метода.
- **Вјежба изградње снажног самопуздања и позитивне слике о самом себи**, као облик борбе против страхова. Сваки ученик треба да у своју свеску напише одговоре на следећа четири питања: 1. Шта можеш да урадиш веома добро; 2. Коју лијепу ствар си урадио за некога; 3. Шта људи воле код тебе; 4. Шта је оно најбоље што би издвојио код себе. Након тога, кратка дискусија о емоцијама које је ово писање произвело код ученика.
- **Вјежба под називом „Замијени страхове срећом“**. Некада због страхова о многим стварима, на које најчешће не можемо да утичемо, заборавимо да будемо срећни. У овој вјежби ученици треба да на самољепљивим папирима напишу три ствари због којих се осјећају захвалним. Стикере лијепе на таблу, а професор чита наглас. Након тога, кратка дискусија о томе колико ствари подразумијевамо да морају бити ту, све до тренутка када нестану, и тек тада схватимо да се ништа од тога не подразумијева. Практиковањем свакодневне захвалности, на добром смо путу да страхове замијенимо срећом.

Други час:

- Израда поноа који нуде рјешења за превазилажење страхова и анксиозних стања, као и изградњу самопуздања и позитивног става према себи на путу према срећи.
- Професор организује „brain storming“, како би одјељење дало назив пројекту (усвојени назив: **„Смири се, човјече!!!“**).
- Након тога, професор дијели одјељење у пет група, при чему свака од четири групе ради на различитом паноу, а пета прави летак (А4 формат, пресавијен на три дијела), који ће представљати мали приручник заснован на урађеним паноима, намијењен ученицима школе

као помоћ при савладавању страхова и анксиозних стања. Водити рачуна да су унутар група заступљени различити профили ученика, по могућности да у свакој групи буде бар један ученик који се истиче у вјештинама визуелизације.

- Пано број 1: Вјежбе дисања и приземљења
- Пано број 2: Приједлози ученика о методама које могу послужити за смиривање
- Пано број 3: Изградња самопоуздања и позитивног става према себи, практиковањем захвалности, замијени страхове срећом и благостањем (на паноу је остављено мјесто на којем ученици лијепе стикере на којима су написали одговор на неко од понуђених питања: Шта ти се лијепо десило данас? Шта други воле код тебе? Шта си лијепо урадио/ла за некога? На чему си захвалан/на?)
- Пано број 4: Пано са називом пројекта који промовише проблематику
- Фотографије урађених паноа, као и пропромоције пројекта у холу школе налазе се у прилогу број 1.
- Летак као приручник - прилогу број 2.

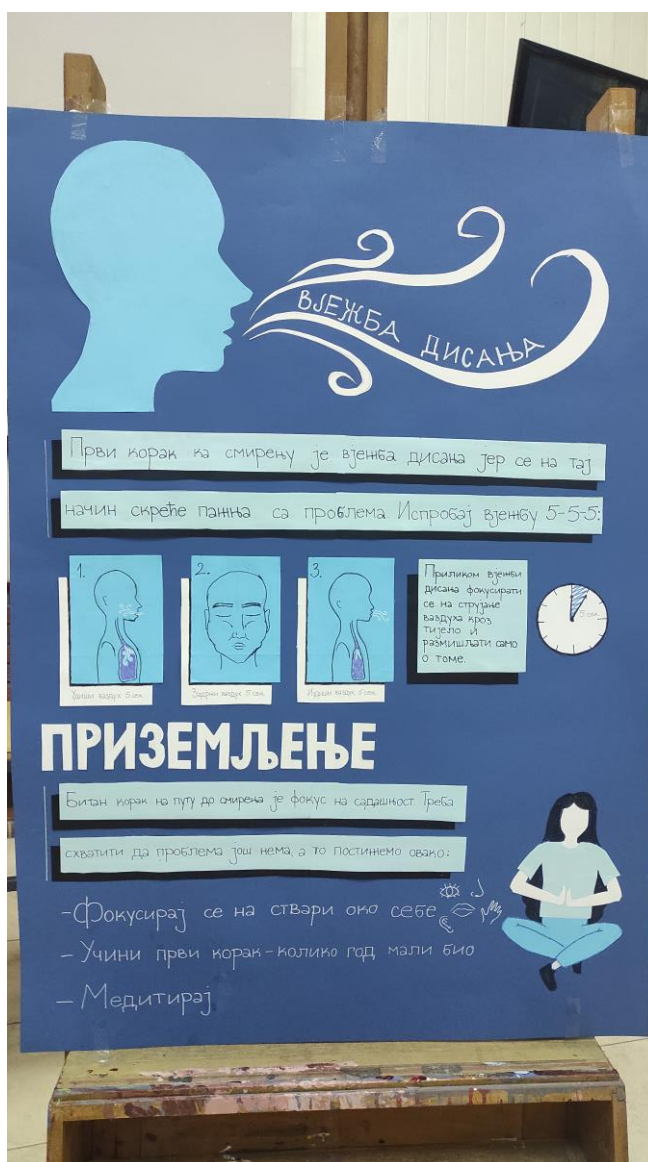
Трећи час

- Како пројекат не би остао на нивоу одјељења, ученици организују промоцију пројекта у холу школе, како би се сви ученици школе могли упознати са истим.
- Панои су постављени у централном дијелу хола, видљиви свим пролазницима у школи, а ученици одјељења које је учествовало у изради, дијеле летке осталим ученицима, и на тај начин их информишу о актуелној проблематици и рјешењима до којих су дошли.

Прилог 1: Фотографије са промоције пројекта



Слика 1. Четири паноа постављена у холу школе током презентације пројекта



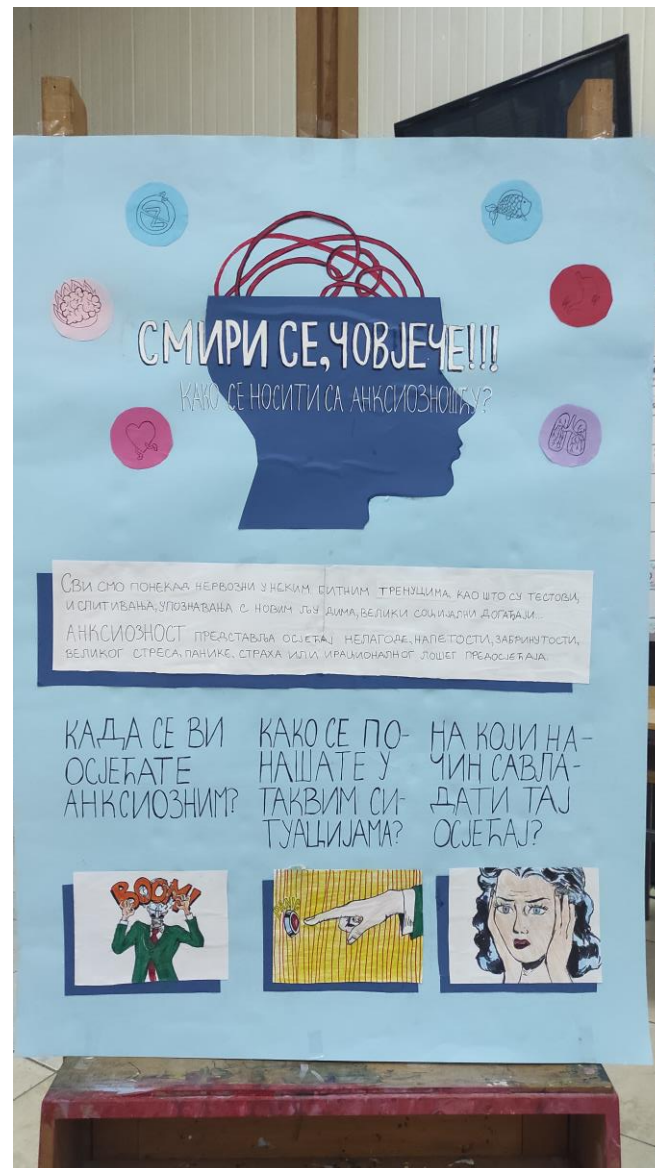
Слика 2. Пано број 1: Вјежбе дисања и приземљења („Овдје и сада“)



Слика 3. Пано број 2: Приједлози ученика о методама које могу послужити за смиривање



Слика 4. Пано број 3: Изградња самопоуздања и позитивног става према себи, практиковањем захвалности, замијени страхова срећом и благостањем



Слика 5. Пано број 4: Пано са називом пројекта који промовише проблематику



Слика 6. Презентација пројекта у холу школе (вршњачка едукација)



Слика 7. Презентација пројекта у холу школе (на паноу број 3 је остављено мјесто на којем ученици лијепе стикере на којима су написали одговор на неко од понуђених питања: Шта ти се лијепо десило данас? Шта други воле код тебе? Шта си лијепо урадио/ла за некога? На чему си захвалан/на?)



Слика 8. Презентација пројекта у холу школе путем дискусије и подјеле приручника ученицима других одјељења (вршњачка едукација)

Прилог 2: Летац који представљати мали приручник заснован на урађеним паноима, намијењен ученицима школе као помоћ при савладавању страхова и анксиозних стања (страну 10 и 11 штампати обострано и пресавити на три дијела)

Позитивно размишљање може смањити стрес!

ЗАМИЈЕНИ НЕГАТИВНЕ МИСЛИ ПОЗИТИВНИМ!

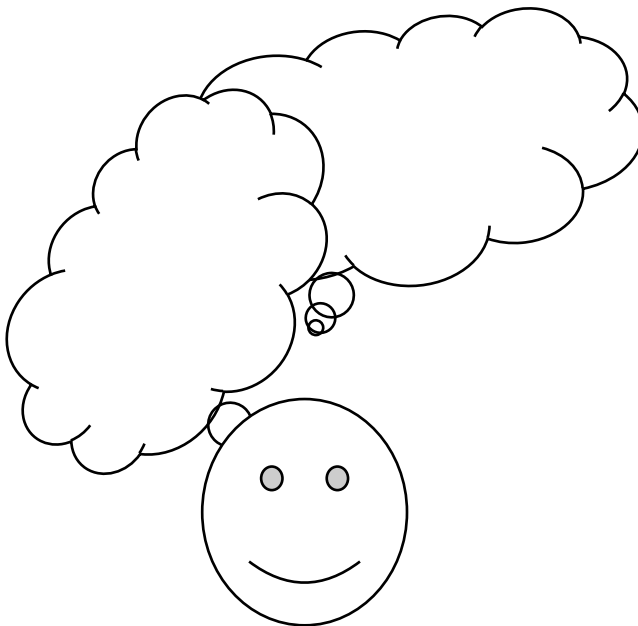
ОДГОВОРИ НА СЉЕДЕЋА ПИТАЊА НА НАЧИН ДА ПИШЕШ ПОЗИТИВНЕ СТВАРИ О СЕБИ.



- Коју лијепу ствар си урадио за неког?
- Шта људи воле код тебе?
- Шта мислиш која је најбоља ствар код тебе?

Показивање захвалности може ублажити анкиозност (тјескобу).

Напиши на чему си ЗАХВАЛАН:



**КОД КОЈЕ ОДРАСЛЕ ОСОБЕ
МОЖЕШ ОТИЋИ КАДА ТИ ТРЕБА
ПОМОЋ?**

Подвуци ствари које те смирују и додај неке!

слушање музике, бојење, истезање, читање, писање, цртање, пјевање, креативност, филмови, шетња, медитација, трчање ...

ПРИЗЕМЉЕЊЕ (ОВДЈЕ И САДА)!



Наведи 5 ствари које можеш видјети у овом тренутку.



Наведи 4 ствари које можеш осјетити помоћу коже у овом тренутку.



Наведи 3 ствари које можеш чути у овом тренутку.



Наведи 2 ствари које можеш намирисати у овом тренутку.



Наведи 1 ствар коју можеш окусити.



Још увијек осјећам укус мог ручка. Моја коса мирише на шампон од лаванде. Сто је хладан под мојом руком. Чујем птице како цвркућу. Видим сат на зиду.

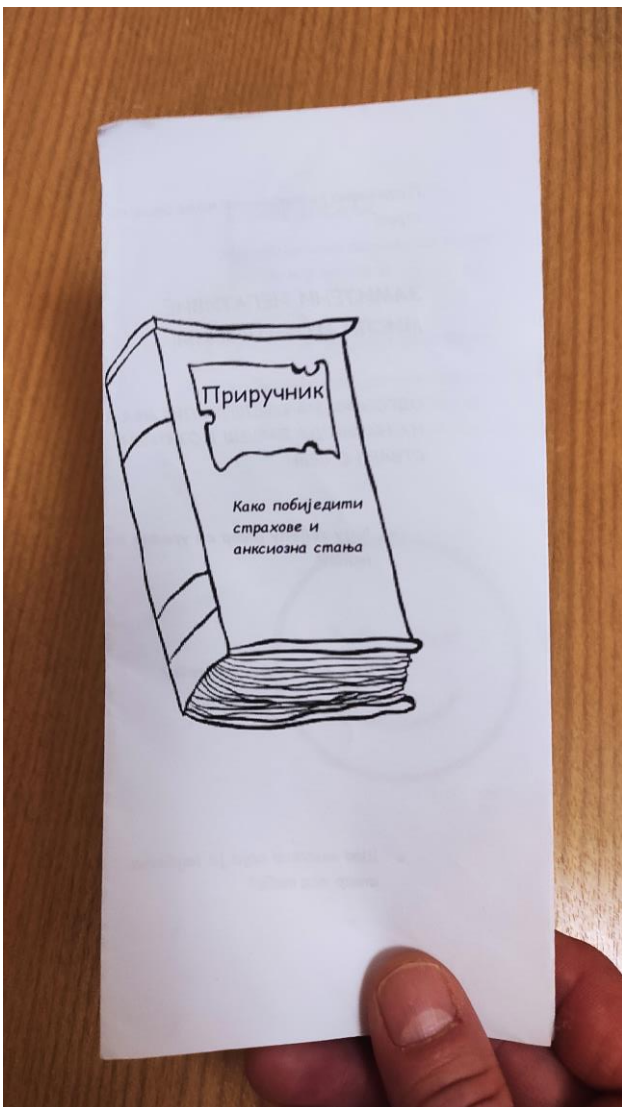
ВЈЕЖБЕ ДИСАЊА

Вјежбе дисања помажу да останем смирен и фокусиран.

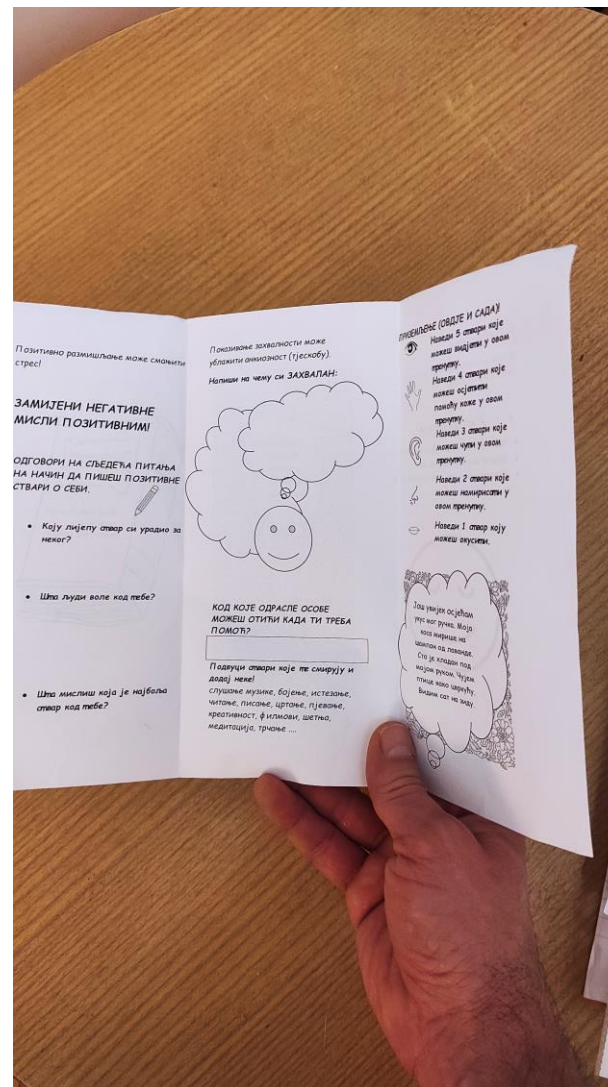
„4 - 7 - 8“ ВЈЕЖБА ДИСАЊА

- Удахни кроз нос док бројиш до 4
- Задржи дах док бројиш до 7
- Издахни кроз уста док бројиш до 8





Слика 9. Примјер пресавијеног приручника у форми летка – насловна страна (A4 формат папира)



Слика 10. Примјер пресавијеног приручника у форми летка када се отвори (A4 формат папира)

Кориштена литература:

Вулић-Протић, А. (2002). Страхови у дјетињству и адолесценцији. Сувремена психологија 5, пп. 271-293.