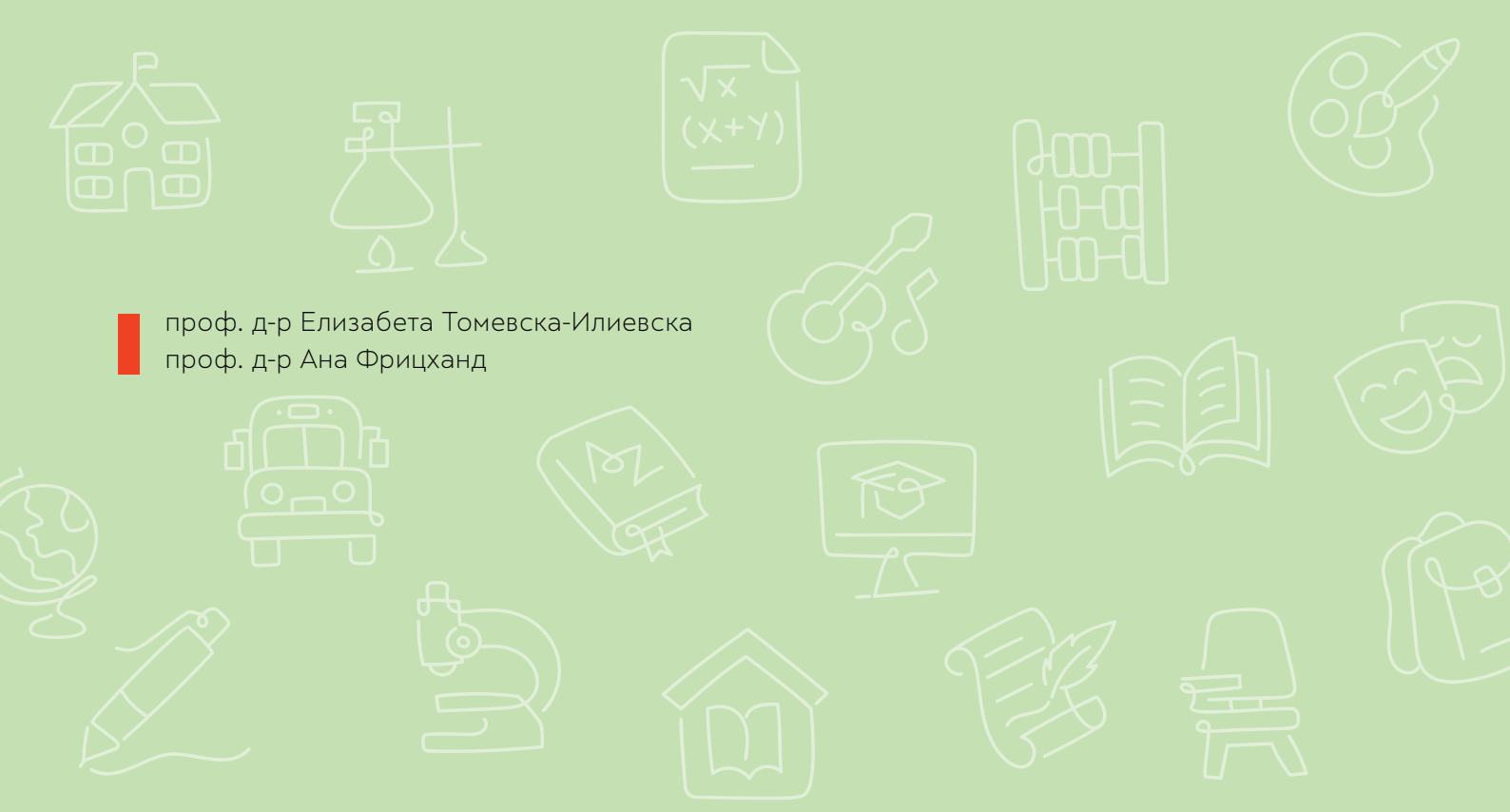
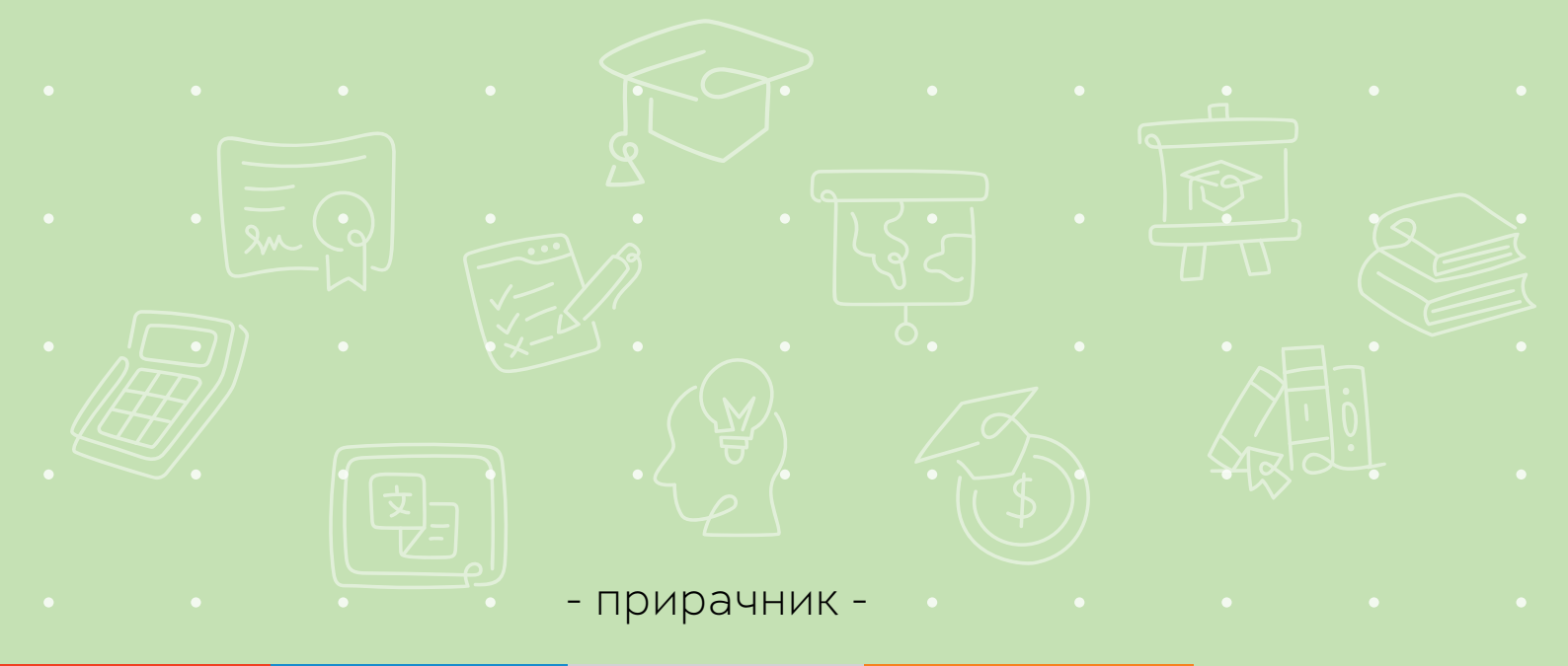




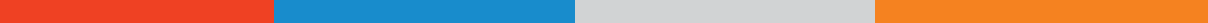
проф. д-р Елизабета Томевска-Илиевска
проф. д-р Ана Фрицханд



ПРИРАЧНИК СО ПОМОШНИ НАСТАВНИ МАТЕРИЈАЛИ ЗА ПОДДРШКА НА НАСТАВНИОТ ПРЕДМЕТ „УЧАМ ЗА МОЕТО ЗДРАВЈЕ“ ЗА VII ОДДЕЛЕНИЕ



- прирачник -



2026 година

проф. д-р Елизабета Томевска-Илиевска

проф. д-р Ана Фрицханд

ПРИРАЧНИК СО ПОМОШНИ НАСТАВНИ МАТЕРИЈАЛИ ЗА ПОДДРШКА НА НАСТАВНИОТ ПРЕДМЕТ „УЧАМ ЗА МОЕТО ЗДРАВЈЕ“ ЗА VII ОДДЕЛЕНИЕ

- прирачник -

2026 година



Институт за европски образовни, социо-културни и економски политики
ЕВРОПА ЗА ТЕБЕ Скопје
Institute for European education, socio-cultural and economic policies
EUROPE FOR YOU Skopje

Уредници:

проф. д-р Елизабета Томевска-Илиевска
проф. д-р Ана Фрицханд

Стручни соработници:

м-р Маја Јаневска
м-р Марина Трајковска

Лектор: Силвана Блажева

Техничка обработка: Александар Пулиос

Прирачникот со помошни наставни материјали за поддршка на наставниот предмет „Учам за моето здравје“ за VII одделение е изработен според наставната програма за слободниот изборен предмет „Учам за моето здравје“ за VII одделение, чии автори се:

м-р Добри Јовевски
м-р Садудин Садики
м-р Горан Спасовски
Гордана Анастасова
Виолета Поповска

Издавач: Институт ЕВРОПА ЗА ТЕБЕ Скопје

е-издание

Место: Скопје

Година на издавање: 2026

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека “Св. Климент Охридски”, Скопје
373.3.091.3:613.8(035)

ТОМЕВСКА-Илиевска, Елизабета

Прирачник со помошни наставни материјали за поддршка на наставниот предмет “Учам за моето здравје” за VII одделение [Електронски извор] : прирачник / Елизабета Томевска-Илиевска, Ана Фрицханд. - Скопје : Европа за тебе, 2026

Начин на пристапување (URL):

<https://eu4u.org.mk/wp-content/uploads/Прирачник-со-помошни-наставни-материјали-за-поддршка-на-наставниот-предмет-учам-за-моето-здравје-за-VII-одделение.pdf>.

- Текст во PDF формат, содржи 184, [2] стр., илустр. - Наслов преземен од екранот. - Опис на изворот на ден 24.08.2026. - Библиографија: стр. [185-186]

ISBN 978-608-66358-7-9

1. Фрицханд, Ана [автор]

а) Основно образование -- Наставни методи -- Ментално здравје -- Прирачници

COBISS.MK-ID 69462533

Подготовката на овој прирачник е подржан од Светската здравствена организација во рамки на иницијативата „Училишта што промовираат здравје“.

Подготовката на овој прирачник е подржан од Светската здравствена организација во рамки на иницијативата „Училишта што промовираат здравје“.



9. Вовед

Денес сè почесто може да се слушне дека менталното здравје на децата и адолесцентите е под закана од влијанијата на низа фактори, меѓу кои на прво место се истакнуваат социјалните мрежи и содржините што циркулираат во интернет-просторот. Се чини дека како никогаш порано вниманието на стручната јавност е насочено кон оваа тема и тоа сосема легитимно бидејќи менталното здравје на децата и адолесцентите е во основата на нивниот севкупен развој, кој директно ги засега сите други аспекти од нивното секојдневно функционирање - академскиот успех, социјалните интеракции, личниот развој итн. Да се остане функционален во свет со постојани академски и социјални притисоци, со високи барања за постигнување и докажување на знаењата и вештините е можно само со добро ментално здравје. Тоа не е само отсуство на болест туку е способност на учениците да се носат со предизвиците на секојдневниот живот, да се чувствуваат исполнети и мотивирани да напредуваат. Оние што психолошки и емоционално се стабилни имаат поголеми можности да се фокусираат на учењето и да го достигнат својот потенцијал, додека кај оние што се соочуваат со предизвици пред менталното здравје честопати е засегнат академскиот успех, квалитетот на врсничките интеракции, но и квалитетот на животот воопшто.

Справувањето со стресот е еден од најјаборираните аспекти на менталното здравје, со оглед на тоа што извори на стрес има насекаде. За учениците, стресот може да извира од: училишната клима, предизвиците во учењето, социјалните притисоци, семејната клима, социјалните мрежи и дигиталниот свет и слично. Токму затоа за нив е од суштинско значење да научат рано да ги препознаваат знаците на стрес и да развијат механизми за ефикасно справување со него, за да ја зачуваат својата психолошка добросостојба.

Во овој контекст, емоционалната писменост игра мошне значајна улога. Способноста да се препознаат, разберат и соодветно да се изразат емоциите и чувствата е од суштинско значење за оптималното социјално функционирање. Без овие вештини учениците може да се чувствуваат збунети, изолирани и/или неразбрани, што може да доведе до исходи како што се агресивно однесување, повлекување, а некогаш дури и депресивни реакции. Оттука, поседувањето вештини за емоционална регулација не само што им помага на учениците да ги разберат и да се справат со сопствените чувства, туку и да развијат емпатија и сочувство за другите, што, пак, е клучно за градење квалитетни и поддржувачки врснички релации.

Последно, но не и најмалку важно, е превенцијата на насилното однесување во училиштето. Таа е уште еден клучен аспект од создавањето здраво училишно опкружување. Насилството, во сите форми и видови, може да има сериозни краткорочни и долгорочни последици по менталното здравје на учениците. Дополнително, може да ги попречи во нивниот академски и личен развој и да создаде токсична атмосфера во училиштето.

Имајќи го предвид сето ова, комбинирањето на четирите теми - ментално здравје, емоционална писменост, справување со стрес и превенција на насилството - во програмата за слободниот изборен предмет „Учам за моето здравје“ за седмо одделение значително ќе придонесе кон изградбата на здрава и сигурна училишна средина. Поттикнувањето на учениците да ги развијат овие вештини не само што ќе ги подготви подобро да се справуваат со секојдневните предизвици, туку ќе овозможи да развијат животни вештини што ќе им бидат важни и во иднина. Оттука, создавањето вакви програми и ресурси во училиштата претставува долгорочна инвестиција во здраво и среќно општество, кое ќе ја гради својата иднина врз темелите на она што нè прави луѓе - сочувството, хуманоста, меѓусебната почит, разбирање и соработка.

Прирачникот со помошни наставни материјали за поддршка на наставниот предмет „Учам за моето здравје“ за VII одделение овозможува интегрирано учење преку интегрирање на целите и содржините од наставниот предмет „Учам за моето здравје“ со другите наставни предмети што се изучуваат во седмо одделение. На тој начин учениците ќе имаат можност да го запазат принципот на учење и поучување, што е еден од најзначајните трендови во современата настава. Во прирачникот е употребена современа методологија, која претставува своевидна образовна поддршка во процесот на планирање, реализација, како и следење и вреднување на постигнувањата на учениците. Истовремено, може да послужи како прирачен материјал во работата на стручната служба на училиштето, во согласност со аспектираните теми разработени во прирачникот. На наставниците им е дадена можност од многубројните наставни материјали, интерактивни активности и игри, да направат избор во согласност со целите на часот, придонесот на учениците од одделението, социоемоционалните потреби и предзнаењата на учениците. Зададените активности овозможуваат нивно мултиплицирање, односно, според потребите, критичкиот пристап и креативноста на наставниците нудат можност тие да се користат и во наставата по другите наставни предмети.

Училиштата не се само места за академско знаење, туку и средини што ги обликуваат здравствената состојба, благосостојбата и животните вештини на децата и младите. Истражувањата покажуваат дека поздравите деца учат подобро, редовно посетуваат настава и израснуваат во поздрави возрасни. Овие активности директно се вклопуваат во глобалните стандарди - подобрување на училишните политики, социјално-емоционалната и физичката средина, како и зајакнување на партнерствата меѓу учениците, наставниците и родителите.

Прирачникот за наставници претставува практична алатка за поддршка на наставниците. Тој се вклопува во глобалниот стандард за училишно раководство и лидерство затоа што им дава јасни насоки и сигурност на наставниците како да го вградат здравјето во секојдневната практика. Во согласност со глобалните насоки, Прирачникот е адаптација на стандардите за „Училишта што промовираат здравје“ на националниот контекст - во согласност со политиките, ресурсите и приоритетите на образовниот и здравствениот систем.



1. „Учам за моето здравје“ - слободен изборен предмет во наставната програма во VII одделение

1.1 Видови слободни изборни предмети

Учениците од третиот период на основното образование (од VII до IX одделение) имаат можност да изберат два наставни предмета што ќе ги изучуваат во текот на учебната година, а се вбројуваат во категоријата слободни изборни предмети. Еднаш избраниот предмет не може вторпат да се избере да се изучува во текот на ист образовен период. Изборните предмети што ученикот ќе ги избере за тековната учебна година мора да спаѓаат во различни категории и тоа:

- изборни предмети за проширување/ продлабочување на знаењата од задолжителните наставни предмети;
- изборни предмети за поддршка на интересите на учениците што не се дел од наставните предмети;
- изборни предмети за поддршка на личниот и социјалниот развој на учениците; и
- изборни предмети од спортско-рекреативен карактер.

Двата избрани наставни предмета се изучуваат во текот на една учебна година, еден во прво полугодие и друг во второ полугодие. Во реализацијата на активностите во конкретен изборен предмет учествуваат ученици што споделуваат заеднички интереси, без оглед дали учат во исто одделение, во различни одделенија од иста година или, пак, учат во различни години во рамките на ист образовен период. Но важно е целата оформена група заедно и континуирано да учествува во реализацијата на изборниот предмет.



1.2 Определување на слободните изборни предмети во училиштето

При крајот на претходната учебна година наставниците и стручните соработници спроведуваат анкета за заинтересираноста на учениците за подрачјата/темите од четирите категории слободни изборни предмети. Анкетата е анонимна и се спроведува во вид прашалник што им се дава на сите ученици од третиот образовен циклус. Според резултатите добиени од спроведената анкета се формираат листи на слободни изборни предмети од секоја од четирите категории, во која се нудат три изборни предмети од секоја категорија. Видливоста на резултатите од спроведената анкета е многу важна за учениците и за родителите/старателите и затоа тие се објавуваат на веб-страницата на училиштето или на огласната табла на училиштето. Формираната листа на слободни изборни предмети за конкретниот образовен период треба да ги содржи сите предмети за кои интерес покажале најмалку 15 ученици и во секоја категорија да бидат понудени најмалку три предмети. Оваа листа се објавува/истакнува најдоцна до 15 април во претходната учебна година.

Врз основа на формираните листи на слободни изборни предмети, наставничкиот совет ги определува наставниците што ќе ги реализираат во текот на следната учебна година. Изборните предмети од првата категорија, проширување/продлабочување на содржините од задолжителните наставни предмети, може да ги реализираат само наставниците од соодветните наставни предмети. Предметите од другите три категории може да ги реализираат наставниците што имаат лични афинитети или, пак, дополнително стекната стручност за одредена тема/подрачје.

1.3 Изработка на наставните програми за слободните изборни предмети

Секој наставник што е избран за да реализира слободен изборен предмет во училиштето задолжително треба да изработи наставна програма за предметот што ќе го реализира. Подготвената наставна програма треба да се достави најпрво до стручните соработници, а по нивното одобрување треба да се достави до Бирото за развој

на образованието заради добивање стручно мислење и одобрување за нејзина реализација. Одобрените наставни предмети се објавуваат/истакнуваат до 25 август, непосредно пред започнувањето на учебната година.

1.4 Избор и организација на слободните изборни предмети

Во првата недела од учебната година секој ученик од листата на слободни изборни предмети треба да избере предмети што ќе ги изучува во тековната учебна година. Секој ученик треба да избере два предмета од различни категории, а потоа училиштето ги распоредува учениците по групи врз основа на нивниот избор. Во училиштата во кои наставата се одвива на два или на три наставни јазици, слободните изборни предмети може да се реализираат со јазично балансиран „мешани“ групи ученици од различни наставни јазици, при што одговорни наставници за реализација на изборните предмети ќе бидат двајца/тројца наставници што ќе ги водат активностите билингвално, со рамномерен третман на двата/трите наставни јазици.

За успешна организација и реализација на слободните изборни предмети, училиштето е должно да ги обезбеди потребните средства и материјали, како и да направи оптимална организација на просторот во училиштето каде што ќе се реализираат активностите по овие предмети.

Термините за реализирање на активностите треба да бидат фиксни во текот на неделата, па затоа за овие предмети треба да се предвидат два термина во неделниот распоред на одделението.

2. Планирање и реализирање на наставата

Слободните изборни предмети ги реализираат наставници од соодветниот образовен период, а по потреба за време на часовите како помошници може да бидат вклучени и други наставници, родители/старатели или волонтери од заедницата. Наставникот што го реализира предметот врз основа на наставната програма треба да изработи планирање.

Реализацијата на слободните изборни предмети треба да биде со еднаква сериозност како и на реализацијата на задолжителните предмети, применувајќи кооперативно учење и индивидуализиран пристап во наставата. А сметајќи дека ученикот го избрал предметот врз основа на своите интереси, се очекува и постигнување високи резултати во учењето, како и задоволување на интересите на учениците од определена област.

2.1 Следење и оценување на постигнувањата на учениците по слободниот изборен предмет

Напредокот и постигнувањата на учениците по слободните изборни предмети континуирано треба да се следат и да се вреднуваат од наставниците. При вреднувањето на ученикот треба да се земат предвид неговата редовност на часовите, ангажираност, придонес, како и неговиот напредок во стекнувањето на знаењата, вештините и вредностите/ставовите определени со наставната програма. Во текот на реализацијата на часовите учениците треба да добиваат повратни информации од наставникот, како и насоки за тоа како да се подобрат неговите резултати (формативно оценување).

Сумативни оценки, пак, се даваат на двете тримесечја (првото тримесечје и третото тримесечје) во вид описна оценка и тоа:

- Оценката **Не задоволува** се дава кога ученикот не е редовен на часовите (неоправдано отсуствува од повеќе од една четвртина од часовите) и/или не ги исполнува повеќето од задачите и/или не се труди да придонесе за успешна реализација на активностите на часот, независно од тоа дали напредува или не.
- Оценката **Задоволува** се дава кога ученикот е редовен на часовите, ангажиран е речиси секогаш кога добива задачи и се труди да придонесе за успешна реализација на активностите на часот, но видно не напредува во постигнувањето на очекуваните резултати.
- Оценката **Се истакнува** се дава кога ученикот е редовен на часовите, посветен е на реализацијата на сите активности за време на часовите, видно придонесувајќи за нивната реализација и ги постигнува сите очекувани резултати.

Крајната сумативна оценка од двата предмета што ги изучувал ученикот во текот на учебната година се запишуваат во додатокот на свидетелството, но и во вид бројчана оценка во свидетелството. Предвидените категории за сумативно оценување на слободните изборни предмети ќе се претвораат во бројчани оценки на следниов начин: Се истакнува се изедначува со оценка 5; Задоволува се изедначува со оценка 3; Не задоволува се изедначува со оценка 1.

3. Дидактичко-методичко дизајнирање на наставни материјали и интерактивни активности и игри

Наставните материјали се ресурси што наставникот ги користи, специјално дизајнирани за воспитно-образовната работа. Тие се помошни наставни материјали што ги олеснуваат наставните активности и се еден вид ресурс што има улога на водич низ содржините на еден наставен предмет. Важно е да се напомене дека применетите наставни методи за учење претставуваат збир на чекори што треба да се следат за да се генерира промена кај учениците, со цел учениците да може да стекнат нови знаења и да развијат нови вештини.

Наставните материјали, интерактивните активности и игри ги подготвува наставникот во согласност со индивидуалните можности на учениците и според целната програмска поставеност и во координација со наставните содржини што треба да се реализираат во наставата по соодветниот наставен предмет. Исто така, постојат и многу специјализирани издавачи што ги дизајнираат наставните материјали, со цел да ја осовременат и унапредат наставната работа. Во зависност од начинот на кој се изготвуваат наставните материјали, нивната класификација може да се менува. Исто така, важна улога има и целта за која се наменети, просторните и техничките услови, како и активностите и игрите што претставуваат своевидна поддршка на наставниот материјал.

Според Лексиконот на образовни термини (2014), „во зависност од индивидуалните способности на учениците за кои се наменети и од резултатите што се предвидени да се постигнат, наставниот лист може да има различни намени. Разликуваме четири типа наставни листови:

1. за **дополнување на знаењата** - наменети за учениците што не ја совладале содржината, кои имаат одредени празнини во знаењето; за прашањата од задачите на овие листови потребно е познавање на важни факти и поими од оние делови од материјалот што учениците не ги совладале навреме и во доволна мера;
2. работните листови за **брз развој** на учениците содржат задачи или материјал што ги продлабочува барањата на наставната програма, тие се наменети за подобри ученици што покажуваат поголем интерес за одредени содржини или делови од материјалот, а задачите најчесто се формулираат како проблематични, ја поттикнуваат интелектуалната љубопитност кај учениците, ги ангажираат мисловните процеси, бараат самостојно изнаоѓање начини за решавање;
3. работните листови за **самостојно учење** содржат постепено разработување на најважните содржини во однос на различни задачи од материјалот што допрва треба да се усвојат;
4. **практичен лист** - се користи за вежбање на обработените содржини за да се овозможи нивна издржливост и практична применливост. За разлика од претходните видови, тие не содржат информации, туку само задачи/прашања, упатства и објаснувања за самостојна практична работа“.

Наставните материјали го олеснуваат процесот на учење, преку нив се воспоставува врска меѓу наставникот и учениците и овозможуваат да има структура со организирана содржина преку која наставникот, а и учениците ќе имаат повратна информација за совладаните содржини. Тие се приспособливи и да се користат со или без помош на наставникот, со нивното користење наставникот, според целите на наставата, може да ги применува индивидуално за секој ученик или во рамките на групна работа.

Дизајнирањето на наставните материјали е разновидно и може да бидат дизајнирани во различни контексти. Преку нивната употреба се мотивираат учениците, се поттикнуваат интерес и љубопитност за проблемот, се добива повратна информација, се вежба наученото итн. Дидактичко-методичкото дизајнирање на наставните материјали е поттикнато од потребата за осовременување на наставата по различни наставни предмети, при што наставниците ќе се стекнат со посебни дидактички компетенции, преку кои во својата наставна работа ќе придонесат во осовременувањето на наставата во основното образование.

Според Томевска-Илиевска (2017), „при дизајнирањето на секој наставен материјал најпрво треба да се започне од целите што се предвидени за совладување на наставната содржина. Очекувано е при дизајнирањето на секоја работа, па и на секој дидактички модел одделно, да се тргне од поставувањето цели, тие може да се дефинираат како општи или, поточно, општо-дидактички, посебни или цели на наставата по соодветниот наставен предмет и поединечни цели на одделни програмски подрачја/наставни теми на наставата по предметите. Целите се примарни (но не и единствени) условувачи за профилот на секој дидактички наставен материјал. Функцијата на наставните материјали е целите што се дефинирани на ваков начин да се развиваат на долгорочно, среднорочно и краткорочно ниво. Оваа временска класификација на целите може да се протолкува на начин дека општите цели ќе се развиваат на долгорочно ниво, а другите две цели ќе се реализираат на среднорочно и краткорочно ниво. При правењето на овие наставни материјали тоа е само целосно така бидејќи и општите цели, дури и посебните цели со оглед на своето значење во партиципирањето на развивањето на компетенциите на наставниците, во однос на стекнувањето знаења и развивањето наставни вештини, може да бидат и долгорочни, среднорочни и краткорочни. Сепак, концептот сугерира дека краткорочните цели во поголем степен се совпаѓаат со поединечните цели, карактеристични за целната насоченост на одделни карактеристики, кои се добро обмислени поддржувачи за остварување на најопштата цел на секој наставен материјал одделно. Во секој случај, остварувањето на целите е насочено кон учениците, кон

развивањето навика за континуирано работење на сопствениот индивидуален развој, создавањето позитивна соработка на сите нивоа и во сите насоки, во наставата и надвор од неа. Целите се формулирани така што овозможуваат нивна лесна мерливост преку формативно следење“.

Основни структурални елементи, кои треба да бидат содржани во наставните материјали и ќе придонесат за подобро усвојување или повторување на предвидените наставни содржини во наставата по предметите, се: датум, име и презиме, одделение, наслов на наставниот материјал, назив на програмското подрачје/наставната тема (факултативно), соодветни симболи и следење на напредокот на учениците.

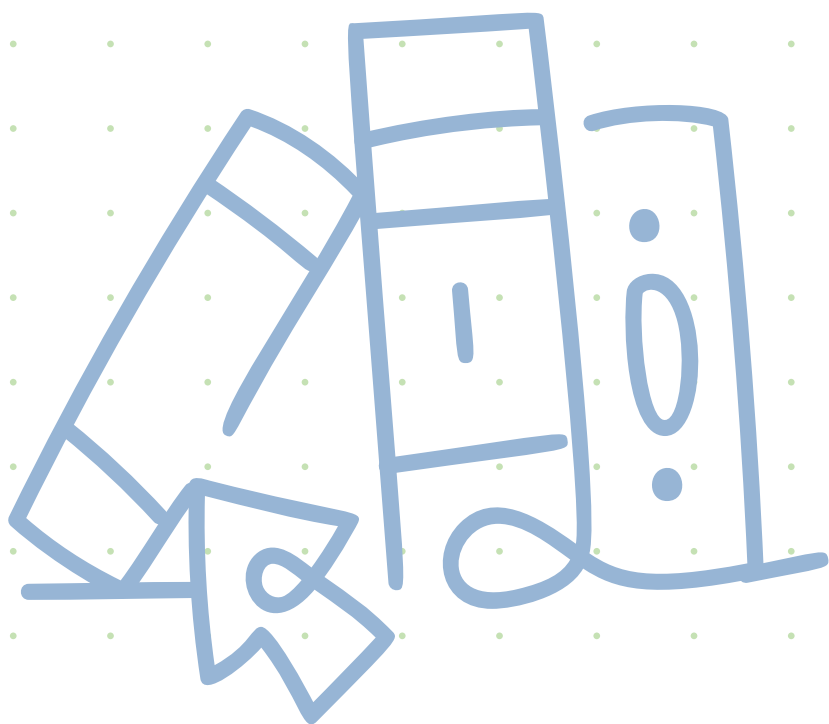
Покрај основните структурални елементи, кои се вметнати во сите наставни материјали, треба да се примени и дополнително графичко-техничко уредување за нив. Првенствено, во наставните материјали треба да се користи разбирлив јазик, како и точни и јасни упатства за учениците. Упатствата со кои се задава барањето за одредена задача треба да бидат со задебелени букви и да се разликуваат од другиот текст, а на тој начин ќе бидат лесно видливи за учениците. При изработката на наставните материјали треба да се користи и соодветна големина на буквите во зависност од соодветните карактеристики на учениците, како и унифициран фронт, но во никој случај да не се користат фонтови со искривени букви (италик) бидејќи се тешко разбирливи за учениците.

Во зависност од тежинското ниво, наставниот материјал може да содржи и легенда и симболи за секој структурален дел, како и за тоа дали наставниот материјал ќе се работи индивидуално или групно. Во зависност од изработката на наставниот материјал од страна на учениците, доколку наставникот има предвидено групна работа, во наставниот материјал треба да се одвои доволно простор за секој ученик што учествувал во работата да си ги напише своето име и презиме.

Во однос на графичкото дизајнирање на наставните материјали треба да се остави соодветен простор за пишување, дополнување или цртање во однос на тоа што треба да биде изработено или напишано од учениците. Во случај ако станува збор за

цртеж, треба да бидат назначени соодветно место и простор за дополнителна изработка на цртежот, исто така, учениците да имаат доволно простор за да ја искажат својата креативност. Ако во наставниот материјал се опфатени есејски или прашања со дополнување, во зависност од потребниот одговор, исто така, треба да се остави соодветен простор каде што ќе пишуваат учениците. Се препорачува, доколку во наставниот материјал се предвидени да се користат илустрации и слики, тие да бидат отпечатени во боја, со цел на подобар начин да се истакне нивната цел за соодветна употреба.

На крајот од наставниот материјал, во зависност од степенот на оценување, како и стандардите за оценување, треба да има соодветно место за нив. При групна работа, пак, наставниот материјал треба да е оценет на друг начин според соодветни стандарди за оценување на учениците бидејќи во изработката учествуваат повеќе членови.

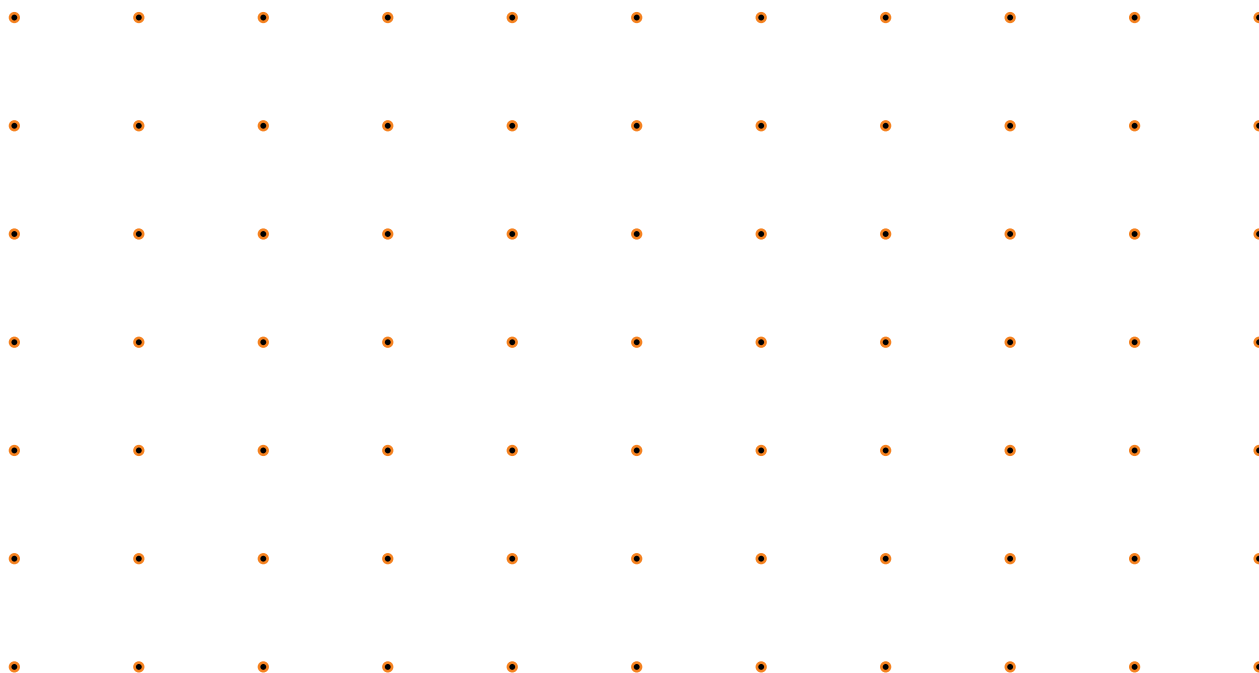


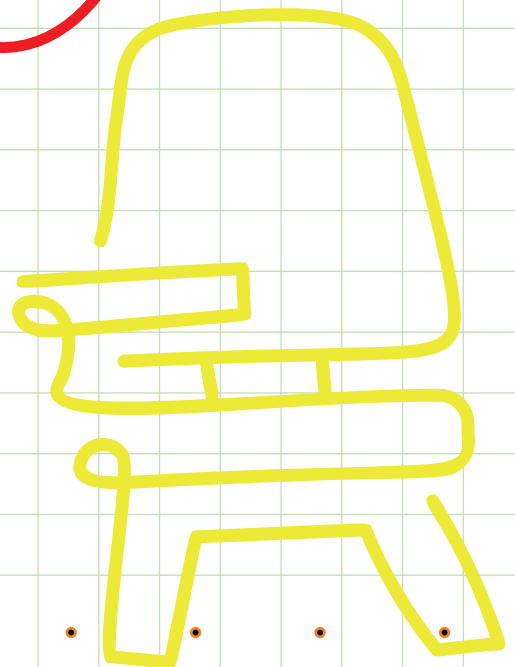
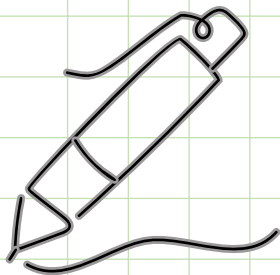
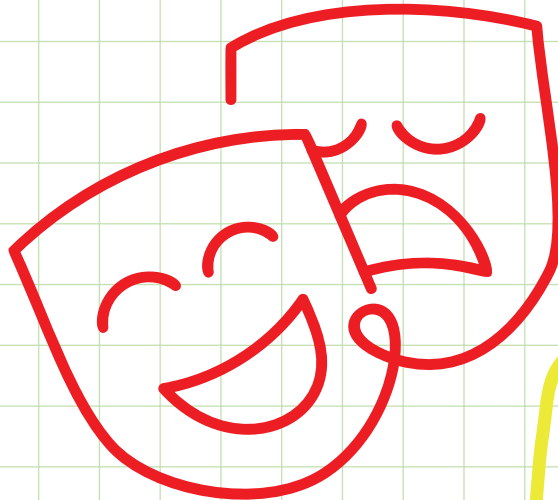
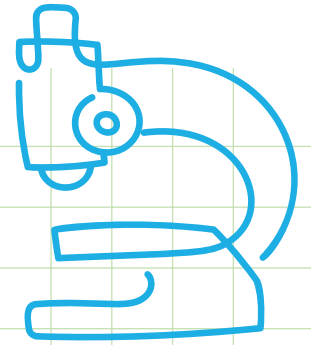
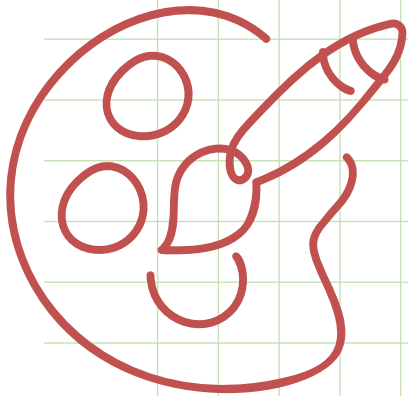
3.1 Методи и техники за успешна интерактивна настава

Метод/техника	Опис
Бура на идеи („Brainstorming“)	Поединецот или групата има можност да ги истакне своите идеи на одредена тема или проблем. Притоа се имаат предвид следниве принципи: квантитетот е во прилог на квалитетот, добро е сè што ни текнало, доколку идејата е „полуда“ - дотолку е подобра, комбинирање и развој на идеи.
Тркалезна маса	Во рамките на помала или поголема група секој учесник ги истакнува, во усна или писмена форма (на заеднички лист), своите идеи, како и прилозите на својот партнер.
Предавање (минилекција)	Формално излагање во кое предавачот, кој е стручњак за одредена тема, на учесниците им презентира одредени информации и знаења, притоа поврзувајќи ги идеите, темите и фактите.
Работа во пар	Учесниците во пар ги разменуваат своите идеи, мислења, предлози. Водителот може да ги повика учесниците да ги истакнат своите идеи, како и предлозите на својот партнер.
Студија на случај	Врз основа на реална животна ситуација групата врши анализа, бара решенија, решава проблеми, се соживува со случајот.
Дебата	На поединците или на групите им се доделуваат разни позиции во однос на некоја контроверзна тема. По одредено време, кое е потребно за подготовка, спротивставените страни ги истакнуваат своите аргументи.
Демонстрација	На учесниците им се покажува или им се дава упатство како да се изведе некоја активност. Најчесто е проследена со можност учесниците нешто да испробаат или да направат.
Индивидуални вежби	Учесниците индивидуално ги извршуваат задачите, ги читаат материјалите, водат белешки, даваат одговори.
„Патувања“	Учесниците го напуштаат просторот за настава, излегуваат надвор со одредена задача: да набљудуваат нешто, да пронајдат или да соберат информации.
Панел-дискусија	Сите учесници ги истакнуваат своите погледи на одредена тема, расправаат за проблемите и одговараат на прашања.
Дискусиони групи	Во рамките на помали групи учесниците дискутираат за одредени прашања и доаѓаат до заеднички одговори и решенија. Потоа целата група ја информираат за својата работа по што следува споредување и дискусија.
Решавање проблем (задачи)	Идентификуваниот проблем се решава со примена на нови стратегии, постапки, методи или вештини.

Правење мапи, графикони, матрици	Клучните идеи, одлуки, постапки и операции се означуваат, анализираат и доведуваат во врска.
Проект	Учесниците прават проект во кој применуваат одредени постапки, принципи, вештини, знаења или ставови. Проектите може да се презентираат во текот на работилницата или да бидат „домашна задача“.
Квизови/тестови	Може да се користат на различни начини; пред или по наставата, како средство за евалуација, како метод за проверка на наученото, како игри и слично.
Играње улоги	Учесниците ги играат доделените или замислените улоги, притоа применувајќи реално однесување во замислени ситуации. Варијации: учесниците може да ги заменат улогите; можност повеќе учесници да играат ист лик според сопствено сценарио.
Драматизација	Учесниците ја следат „приказната“ што ја играат другите учесници според добиеното сценарио. Потоа целата група дискутира, анализира и решава одредена ситуација. Малите групи пред сите ја играат добиената улога според различно или исто сценарио.
Приказна	Учесниците раскажуваат конкретни примери што се во врска со темата за наставата. Варијација: читање приказна од литературата или раскажување „животна приказна“ што е во врска со темата.
Дневник	Учесниците водат дневник, ги забележуваат сопствените размислувања за одредена тема, проблем или задача пред да се премине на дискусија. Оваа техника им помага на учесниците да добијат увид во сопствениот мисловен процес, така што со поголема доверба во себе послободно може да преминат во дискусија или некоја друга форма на учење.
Анализа	Учесниците, индивидуално или во групи, анализираат одредени материјали (видеоснимка, текст, приказна), притоа применувајќи нови стратегии, техники или методи.
Спаринг-партнер	Воспоставување менторски однос помеѓу двајца учесници што се среќаваат во текот на наставата за да може заемно да ги истакнат проблемите, прашањата, еден на друг да си даваат сугестии, совети и насоки.
Информирање	Учесниците известуваат за активностите во групата или за индивидуалната работа што се насочени кон решавање на некои проблеми, задачи и слично.
Прашалник	Учесниците пополнуваат прашалници, скали на процена или тестови со кои се добиваат информации за сопственото напредување што е во контекст на темата од наставата.

Преглед на материјали	Учесниците, индивидуално или во група, ги читаат добиените материјали за време на наставата или оние што се потребни за наставата.
План за акција	Учесниците, индивидуално или во група, прават план за примена на научените идентификувани цели, активности, ресурси и временски ограничувања.
Насочена фантазија	Учесниците се повикуваат во релаксирана атмосфера да се замислат во некоја ситуација низ која ги води наставникот. Потоа учесниците споделуваат што виделе, доживеале или почувствувале.
Асоцијации	Учесниците преку зборови, слики, движење или преку некое друго средство ги прикажуваат своите асоцијации на дадена тема, исказ или поим.
Менторство	Учесникот станува пар со друг учесник што има повеќе искуство, знаење и вештини поврзани со дадениот проблем.
Игра	Учесниците учествуваат во игра со одреден материјал или игра со правила.

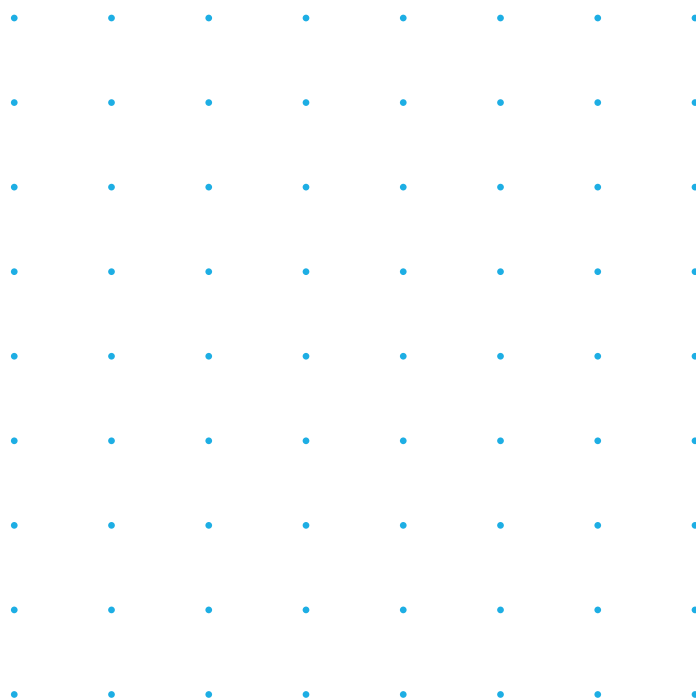
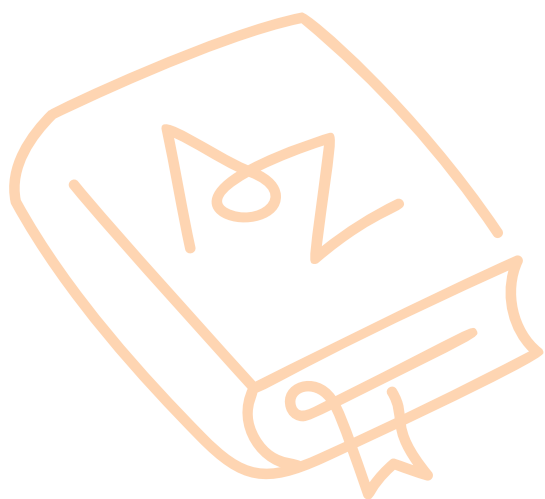




3.2 Методологија за структурирање на наставни материјали, интерактивни активности и игри

Легенда на симболи	
Методологија за структурирање протокол за дидактичко-методичко дизајнирање на наставен материјал/активност/игра	
Симбол	Текстуален опис на симболот
	Симбол за наслов на наставен материјал
	Симбол за наслов на интерактивна активност
	Симбол за наслов на интерактивна игра
	Симбол за име и презиме на ученикот/ученичката
	Симбол за датум на изработка на работниот материјал
	Симбол за потребни материјали и средства
	Симбол за прашања за дискусија
	Симбол каде што е предвидено ученикот/ученичката да запишува според зададено барање
	Симбол каде што е предвидено ученикот/ученичката да дополни според зададено барање
	Симбол каде што е предвидено ученикот/ученичката да нацрта според зададено барање

	Симбол каде што е предвидено ученикот/ученичката да прочита зададен текст
	Симбол каде што е предвидено ученикот/ученичката да обои според зададено барање
	Симбол каде што е предвидено ученикот/ученичката да подвлече според зададено барање
	Симбол каде што е предвидено ученикот/ученичката да распореди зборови во табела според зададено барање
	Симбол каде што е предвидено ученикот/ученичката да заокружи според зададено барање
	Симбол за стандарди за оценување
	Симбол за упатство за наставникот



Легенда за шифрирање на структурните елементи на наставниот материјал/активност/игра	
1	2
прва позиција на шифрата	втора позиција на шифрата
број - што ја означува наставната тема	буква - (голема, печатна) соодветна на видот работен материјал
1 - Ментално здравје на учениците	М - наставен материјал за ученикот А - помошен материјал за активност за реализација со учениците И - помошен материјал за интерактивна игра со учениците
2 - Емоционална писменост	М - наставен материјал за ученикот А - помошен материјал за активност за реализација со учениците И - помошен материјал за интерактивна игра со учениците
3 – Справување со стрес	М - наставен материјал за ученикот А - помошен материјал за активност за реализација со учениците И - помошен материјал за интерактивна игра со учениците
4 - Превенција од насилство	М - наставен материјал за ученикот А - помошен материјал за активност за реализација со учениците И - помошен материјал за интерактивна игра со учениците
Модел на шифрирање на материјал/активност/игра за секоја наставна тема	
1М	Наставен материјал за ученикот за наставната тема Ментално здравје на учениците
1А	Помошен материјал за активност за реализација со учениците за наставната тема Ментално здравје на учениците
1И	Помошен материјал за интерактивна игра со учениците за наставната тема Ментално здравје на учениците
2М	Наставен материјал за ученикот за наставната тема Емоционална писменост
2А	Помошен материјал за активност за реализација со учениците за наставната тема Емоционална писменост
2И	Помошен материјал за интерактивна игра со учениците за наставната тема Емоционална писменост
3М	Наставен материјал за ученикот за наставната тема Справување со стрес
3А	Помошен материјал за активност за реализација со учениците за наставната тема Справување со стрес
3И	Помошен материјал за интерактивна игра со учениците за наставната тема Справување со стрес
4М	Наставен материјал за ученикот за наставната тема Превенција од насилство
4А	Помошен материјал за активност за реализација со учениците за наставната тема Превенција од насилство
4И	Помошен материјал за интерактивна игра со учениците за наставната тема Превенција од насилство

4. Краток преглед на развојните карактеристики на периодите средно детство и адолесценција

Детството и адолесценцијата се периоди во кои интензивно се развиваат сите развојни домени: сензомоторниот, сознајниот, социоемоционалниот и моралниот. Процесот на социјализација, кој започнува од раѓањето, е најинтензивен и најпрепознатлив токму во периодите на детство и адолесценција. Со развојот неразделно е поврзано учењето, кое претставува сложен и динамичен процес што се одвива во текот на целиот живот.

Следејќи ги теориите на голем број познати психолози, децата се активни единки, кои секојдневно добиваат многу нови информации од нивното надворешно опкружување. Тие влегуваат во интеракција со предметите од околината и активно ги истражуваат и манипулираат со нив, со цел да ги запознаат нивните основни својства и карактеристики. Сепак, за стекнување систематизиран сет од знаења на децата им е потребен некој (најчесто возрасните), кој ќе им помогне во процесот на учење, така што ќе ги насочува или, како што познатиот психолог Лев Виготски го нарекува тоа, ќе ги воведе во „зоната на следен развој“. Во таа зона, со мала помош од возрасниот или од поискусен врсник, децата успеваат да решат задача што претходно не можеле сами да ја решат. Знаењата што се стекнати во зоната на следен развој се релативно стабилни и трајни бидејќи станува збор за процес на активно учење. Со други зборови, кога еднаш ќе се усвои соодветно знаење (техника или вештина), секој нареден обид да се реши слична задача е поефикасен, побрз и поуспешен (и, секако, посамостоен) (Riser, Spielman, Biek, 2024).

Како што растат и се развиваат, децата стануваат повнимателни кон одредени специфични извори на информации. Познатиот когнитивно развоен психолог Жан Пијаже нагласува дека за време на училишната возраст (период познат и како

средно детство), мислењето на децата се одвива преку конкретни операции. Така, во овој период (поточно, од седум до единаесет години), мисловните операции се одвиваат внатре (на ментален план), но во присуство на предметите за кои се мисли. Да се мисли со помош на конкретни операции значи да се употребуваат логичките операции конзервација, класификација, серијација и нумерирање. Со други зборови, децата во овој период прават матрици за класификација во кои има надредени принципи. Тие може да ја сфатат релационата положба на предметите и случувањата во просторот и времето. Комбинацијата помеѓу класификацијата и серијацијата го овозможува јавувањето на нумерацијата. Оттука, кај децата од училишна возраст се забележува: а) пораст во капацитетот на помнењето; б) развој на свесни стратегии за запомнување; в) збогатување на знаењето за предметот што се разгледува; г) развој на метамеморијата; и д) говорот, кој сега повеќе служи за регулирање на нивното поведение (Мурцева-Шкариќ, 2011).

Во овој развоен период мислата е пофлексибилна бидејќи менталните операции стануваат реверзибилни и присутна е децентрација во мислењето. Тоа значи дека децата стануваат способни: а) да го насочат вниманието од едно појавно својство кон друго; б) да се стават во различни перспективи; в) да се обидат да ги толкуваат намерите на други луѓе; и г) да бараат алтернативни решенија. Врските меѓу случувањата и искуството се прават по пат на логичка класификација на различните својства. Наведените промени во мислењето овозможуваат да се јават игри со правила и да се почитуваат општествените правила и моралните норми. Се јавува и способноста за едновременно перципирање, разгледување и споредување на две својства, два предмета или две ситуации. На оваа возраст децата ја користат индуктивната логика - резонирање од посебно кон општо, односно врз основа на своето лично искуство детето извлекува општо правило. Притоа, децата подобро учат ако содржините им се пренесуваат конкретно, преку практично искуство и преку експерименти во кои се користи индуктивна постапка. Емпиријата покажува дека во доменот на поголемо искуство и насобрани информации, децата прават посложени категоризации и користат поразработени

облици на логичко мислење. Наедно, во областа во која се покомпетентни полесно запомнуваат нови релевантни информации (Мурџева-Шкариќ, 2011).

Благодарение на напреднатиот сознаен развој, со возраста децата успеваат да го задржат вниманието подолго време и на повеќе активности едновременно. Поради подоброто функционирање на мозокот, во средното детство времето на одговарање на дразбите е пократко. Се јавува и селективното внимание што е мошне значајно за училишните постигнувања. Околу дванаесеттата година започнува развојот на формалните операции, кои квалитативно се повисок стадиум во сознајниот развој и карактеристични се за периодот на адолесценција. Во овој период, на сознаен план, адолесцентите мислат за алтернативните можности, кои не се дадени непосредно и сетилно, размислуваат преку хипотези, насочени се кон иднината, а манифестираат и метакогнитивно мислење. Овде основен дострел е развојот на апстрактно-логичко мислење што подразбира способност за користење на пробабилистичко, комбинаторно, експериментално, формално-поимно и хипотетско дедуктивно мислење. Кон крајот на адолесценцијата поголем број адолесценти веќе ја користат дедуктивната логика на заклучување (Мурџева-Шкариќ, 2011).

Во доменот на социоемоционалниот развој на децата и адолесцентите, социјалното разбирање (познато и како теорија на умот) има мошне значајна улога. Развојот на теоријата на умот е најважен елемент на социјалната когниција што, пак, е суштинска за способноста на децата да се согласуваат со другите и да може да ја согледуваат туѓата перспектива. Оттука, може да се каже дека теоријата на умот во поширока смисла се однесува токму на способноста за припишување ментални состојби (како што се намерите, желбите, верувањата и емоциите), кај себе и кај другите, како и на употребата на тие информации во предвидување на однесувањето на луѓето. Иако главните промени во теоријата на умот се одвиваат во текот на периодите на доенче и рано детство, нејзиниот развој (поточно, развојот на напредната теорија на умот) продолжува и понатаму. Така, дури на училишна возраст децата го развиваат разбирањето за сфаќањето на лажните верувања од повисок

ред (верување на едно лице за верувањето на друго лице), а подоцна се подобрува разбирањето на низа ментални состојби и стануваат сè поуспешни во примената на теоријата на умот во секојдневните социјални интеракции (Miller, 2012).

Истражувањата на напредната теорија на умот, која опфаќа интерпретирање на посложени социјални ситуации, посложени форми на разбирање на задачите на лажни верувања, понапредна способност за интерпретирање на менталните состојби и емоциите врз основа на изразите на лицето итн., покажуваат дека таа интензивно се развива во средното детство. Во таа насока, резултатите од лонгитудиналната студија на Остераус и Кербер (Osterhaus & Koerber, 2021) за развојот на напредната теорија на умот кај децата на возраст од пет до десет години сугерираат дека нејзините суштински аспекти се развиваат нелинеарно, достигнувајќи развојна пресвртница на седумгодишна возраст, кога децата стекнуваат концептуален увид дека менталните состојби може да бидат повторливи. Нивната студија покажува дека постои значаен развоен напредок во напредната теорија на умот за време на средното детство, како и дека различни механизми се наоѓаат во основата на различните аспекти на социјалната когниција. Поновите истражувања покажуваат дека теоријата на умот понатаму се усовршува во периодите на адолесценција и рана возрасна доба, како и дека интеракцијата помеѓу теоријата на умот и егзекутивните функции продолжува да се развива и во доцната адолесценција (Dumontheil, Apperly, Blakemore, 2010).

Во контекст на развојот на самодовербата и себепочитувањето, од исклучителна важност е децата рано да изградат позитивен однос со лицата што им се значајни во животот, пред сè, родителите/старателите и наставниците. Што ќе вреднува детето кај себе зависи од тоа што кај него вреднуваат родителите, наставниците и другите авторитети. Создадениот внатрешен модел за сопствената вредност опстојува бидејќи детето ќе продолжи да избира искуства што ја потврдуваат и поддржуваат неговата слика за себе (Мурџева-Шкариќ, 2011). Себепочитувањето е димензија на поимот за себе, која се проткајува низ сите други аспекти и димензии на себството. Тоа произлегува од чувството на припадност,

од верувањето на детето дека е способно и од свесноста дека неговиот придонес е препознаен, прифатен и ценет од другите значајни. Тоа го охрабрува детето да биде отворено за нови искуства, да учи нови нешта и да биде сигурно во себе. Голем дел од себепочитувањето и позитивната слика за себе се стекнуваат токму во детството. Децата кај кои себепочитувањето не е доволно поттикнувано и развиено имаат ниска самодоверба и често се плашат дека ќе бидат неуспешни. Самодовербата е тесно поврзана со себепочитувањето и обично кога се развива едната димензија, се развива и другата. Нивото на самодоверба кај детето директно влијае врз неговите акции, кои се похрабри, доколку чувството на самодоверба е повисоко. Децата со висока самодоверба имаат подобар успех во училиштето, а емпиријата покажува дека подоцна во животот се позадоволни од работата. Себепочитувањето, исто така, силно е поврзано со среќата, односно со повисоки нивоа на самодоверба што предвидуваат повисоки нивоа на среќа. Ова е тесно поврзано со базичниот мотив за компетентност, препознаен во потребата на децата да имаат контрола над тоа што им се случува. Од тие причини, за нив е од исклучителна важност да се чувствуваат успешни, во што значајна улога игра односот на родителите и наставниците, кој треба да биде афирмативен, охрабрувачки, поддржувачки и слично. Теоријата и практиката недвосмислено покажуваат дека успешноста во една активност ги мотивира децата да преземат други активности. Тие, како што растат, сè попромислено пристапуваат кон решавањето на задачите и користат сè посложени техники на учење. Во развојот и јакнењето на самодовербата и себепочитувањето, социоемоционалната клима во семејството, како и во училиштето, начинот на комуницирање помеѓу детето и авторитетите, ставовите кон и очекувањата од детето и друго, многу влијаат врз тоа во која насока ќе се развиваат посочените две димензии. Начинот на комуникација и активното слушање се уште еден исклучително важен аспект што на детето му праќа порака дека е важно, дека е сослушано и прифатено и дека неговото мислење, чувства и потреби се препознаени и почитувани (Riser, Spielman, Biek, 2024).

Другарството и врсничките интеракции се уште еден клучен фактор на социјализација,

кој станува особено моќен во периодот на адолесценција, но неговата важност и влијателност се забележуваат веќе во училишна возраст. Односите со врсниците брзо се развиваат од многу едноставни до мошне сложени. Во средното детство времето поминато со врсниците е најдолго и овде на детето му станува значајно да има блиски пријатели. Секоја група деца има своја култура што се пренесува од повозрасните деца. Активностите во врсничките групи овозможуваат развој на нови сознājни и општествени вештини. Во таа смисла, преку врсниците се испитуваат новите поведенија и нивното прифаќање или неприфаќање од возрасните. Во меѓусебните релации децата вежбаат преговарање, учат да соработуваат, разменуваат информации и вештини. Се поставуваат правила и граници и се согледуваат последиците кога тие не се почитуваат. Врсниците соработуваат за да направат нешто, тие се извор на знаења и информации, се поддржуваат и си помагаат. Во средното детство постои свест за групните норми и подготвеност за конформирање со нив, како и свест за местото што детето го има во врсничката група. На оваа возраст за децата пријател е некој што добро го познаваат и го разбираат, со кого имаат заеднички интереси, слични способности и лични својства. Пријателите споделуваат исти вредности и верувања. Споделувањето, меѓусебното помагање и поддршка се добра основа на просоцијалните поведенија или алтруизмот што почнуваат да се поставуваат и развиваат рано во животот (Шурбановска, 2018). Во адолесценцијата односите со врсниците имаат нагласено место. Тие имаат најсилно влијание токму во овој период, а тоа е видно од времето што адолесцентот го минува во разговори со своите пријатели - врсници. Пријателствата стануваат трајни, стабилни и блиски и не се хиерархиски поставени. Нивни основни карактеристики се интимноста, лојалноста и верноста (Мурцева-Шкарик, 2011). За да може детето да воспостави и да изгради квалитетни интерперсонални односи со другите (особено со врсниците) и да биде прифатено од групата, неопходно е да има развиена интерперсонална и интраперсонална интелигенција. Првата (интерперсонална) претставува способност да се разберат другите луѓе, да се распознаат нивните емоции и чувства, темпераментот, мотивите и желбите, како и соодветно да се реагира

на нив. Втората (интраперсонална) е клуч на себеразбирањето и се однесува на способноста да се препознаат, разликуваат и разберат сопствените емоции и чувства и соодветно да се насочуваат како водичи на однесувањето. Во основата на овие два типа интелигенција лежат емпатијата и емоционалната интелигенција.

На сето ова се надоврзува и психолошката отпорност (резилиентност), која се однесува на феноменот дека многу луѓе се способни да се приспособат на животните предизвици и да го одржат менталното здравје и покрај изложеноста на неволји. Во последниве години отпорноста сè повеќе се смета за исход (пристап ориентиран кон исходот), што значи дека менталното (или физичкото) здравје се одржува или обновува и покрај значителниот стрес или неволји (т. е. краткорочни/акутни или долгорочни/хронични, социјални или физички стресори). Отпорноста не е стабилна особина, туку динамичен адаптивен процес врз кој потенцијално може да се гради. Факторите на отпорност се однесуваат на ресурсите што го штитат поединецот од потенцијалното негативно влијание на стресорите со кои се соочува, со модифицирање на неговиот одговор на стрес и неволји. Тие вклучуваат внатрешни фактори, како што се (епо) генетиката, особините на личноста (што придонесуваат за отпорност) (на пример, оптимизам, отпорност) или верувањата (на пример, самоефикасност). Покрај индивидуалната перспектива, важна улога играат и надворешните и еколошките ресурси за отпорност (на пример, социјални, материјални или енергетски ресурси), пристапот до тие ресурси и стабилноста на пристапот. На пример, луѓето што живеат во стабилни средини богати со ресурси се поотпорни кога се соочуваат со неволји отколку поединците во помалку поволни контексти. Психолошките теории за отпорност ја нагласуваат улогата на сознајните процеси, емоционалната регулација и личните верувања во справувањето со неволјите. Клучните концепти вклучуваат самоефикасност - верување во сопствената способност да се влијае врз настаните што засегаат нечиј живот - и локус на контрола, што се однесува на верувањата на поединците за степенот до кој може да ги контролираат настаните што влијаат врз нив. Овие теории сугерираат дека позитивниот поглед, адаптивните

стратегии за справување и силното чувство за себе може значително да придонесат за отпорноста. Централен концепт во психолошката отпорност е идејата за „позитивна адаптација“ во услови на стрес или траума. Според Мејстен (Masten, 2014), отпорноста произлегува од „обична магија“. Таа магија се заедничките атрибути и процеси, како што се оптимизам, когнитивна флексибилност и социјална поддршка што им се достапни на повеќето луѓе. Оваа перспектива сугерира дека отпорноста не е ретка особина, туку збир на вештини и ставови што може да се развиваат и подобруваат со текот на времето.

Оптималниот развој и функционирањето во сите погоре објаснети домени се тесно поврзани со менталното здравје на децата, кое ги опфаќа нивната емоционална, психолошка и социјална добросостојба. Менталното здравје е клучен дел од процената на севкупната здравствена состојба на децата и адолесцентите. Тоа влијае врз нивното физичко здравје, училишниот успех, развојот на социјалните вештини, градењето на резилентноста и самодовербата, квалитетот на односите со врсниците и авторитетите, превенцијата на проблематичното однесување и слично. Постојат многу фактори што може да го осуетат и/или нарушат менталното здравје на децата. Меѓу другото, за децата ризични се факторите што потекнуваат од училиштето и од врсниците (на пример, притисокот од оценување и натпреварување да се достигнат високи академски постигнувања, недоволната поддршка во училиштето, меѓуврсничкото насилство во училиштето и во интернет-просторот, интензивниот социјален и врснички притисок итн.). Повеќе информации за менталното здравје и психосоцијална добросостојба што се однесуваат на децата и адолесцентите може да се прочитаат во многу публикации објавени во нашата држава со поддршка на МОН, МЗ, МСПДМ, СЗО, УНИЦЕФ итн. Меѓу поновите и позначајните се, на пример: Националниот акциски план за ментално здравје и психосоцијална добросостојба на децата и адолесцентите во РСМ 2024-2030, поддржан од СЗО и УНИЦЕФ; Студијата спроведена од Универзитетската клиника за психијатрија со поддршка на УНИЦЕФ во врска со „Менталното здравје на адолесцентите и нивните старатели за време на пандемијата на КОВИД-19“

(2023); Публикацијата на СЗО „Mapping mental health care for children, adolescents and young people in North Macedonia: Focus on health sector“ (2024); Студијата за однесувањата кон здравјето на децата од училишна возраст во Македонија - HBSCM и многу други.

Имајќи го предвид сето ова, а во контекст на содржините посочени во темите „Ментално здравје на учениците“ и „Стрес и справување“ на слободниот изборен предмет, значајно е да се истакне дека тие бараат стручни (пред) знаења и компетенции и често опфаќаат сензитивни аспекти. Оттука, наставниците што работат со учениците на овие теми треба да посветат особено внимание на следниве аспекти:

Создавање безбедна и поддржувачка атмосфера, во која секој/а ученик/чка ќе се чувствува прифатен/а таков/ва каков/ва што е, со сите свои специфични карактеристики и различности. Ова е уште поважно ако се има предвид дека во современата наука за развојот - различноста, односно индивидуалните разлики помеѓу поединците - е една од суштинските карактеристики на севкупниот развој на човекот (Damon & Lerner, 2008). Учениците доаѓаат од различни семејства, со различна културна заднина и различна изложеност на стрес. Оттука, безбедната атмосфера во училницата за време на часовите подразбира, пред сè, да постојат јасни правила и очекувања во училницата за тоа како треба да се однесуваат учениците едни кон други, т. е. кое однесување е прифатливо, а кое не е и доследно да се применуваат. Тоа ќе овозможи учениците да знаат дека може да зборуваат без да бидат осудувани, потценувани или казнувани. Во исто време, ова значи дека наставникот треба да слуша активно и емпатски, без да ги минимизира чувствата на учениците.

Препознавање на предупредувачките знаци, како што се промените во однесувањето, во расположението или во социјалната интеракција со соучениците. Повлекувањето и изолирањето од дружењата што претходно не постоело, пројавувањето агресија, намалувањето на академскиот успех, хроничниот замор, анксиозноста, честото изостанување од часовите, немањето фокус за време на наставата итн. се знаци што не треба да се запостават доколку наставникот ги забележи.

Почитување на доверливоста, но и на обврската за интервенција при ризични ситуации, што подразбира одржување континуирана и квалитетна комуникација со семејството тогаш кога тоа е соодветно и соработка со стручната служба во училиштето.

Соработката со стручната служба е уште еден клучен аспект што подразбира вклучување на психологот и/или педагогот во училиштето. Оттука, пред и за време на реализацијата на содржините, таму каде што ќе се јави потреба, пожелно е да се исползуваат капацитетите и компетенциите на стручната служба, преку вклучување на психологот и педагогот во консултациите и/или реализацијата на оние активности за кои наставниците имаат потенцијални дилеми или проценуваат дека би им биле предизвик на учениците, за да се постигнат што поголеми и попозитивни резултати во наставниот процес.

На крајот, но не помалку важна е и **сопствената континуирана едукација и грижата за себе** на наставниците, кои треба да бидат обучени за работа со деца и адолесценти кога станува збор за реализација на содржини поврзани со теми од областа на менталното здравје. Ова подразбира континуирано надградување на знаењата и вештините на наставниците што се релевантни за оваа област. Во целиот тој процес важно е и тие самите да внимаваат на сопствениот стрес и можноста од согорување, што значи дека треба да се грижат за сопствената психолошка добросостојба во текот на работењето. Впрочем, како што нагласуваат Хоаре и сор. (според Goodwin et al., 2021), прв чекор кон градењето култура на поддршка и прифаќање во училиштето е на наставниците да им се обезбедат потребното знаење и ресурси за да ја поддржат сопствената психолошка добросостојба, што е основен предуслов за да може потоа тие да ја поддржат психолошката добросостојба на учениците.

Емпириска поддршка за горенаведеното може да се најде во повеќе студии и истражувања. Во таа смисла, наодите сугерираат дека резултатите за менталното здравје кај учениците се подобруваат ако постои посветеност од наставниците за поттикнување позитивна клима за менталното здравје во училиштата (на

пример, Glazzard et al., 2019; O'Reilly et al., 2018; според Goodwin et al., 2021). Во метастудијата спроведена од Гудвин и сор. (Goodwin et al., 2021) се покажало дека голем број наставници биле несигурни за својата улога во поддршката на потребите за ментално здравје и психолошка добросостојба на учениците. Авторите споменуваат докази за послаби релации меѓу наставниците и учениците во земјите каде што промоцијата на здравјето се спроведува како воннаставна активност (на пример, Ifantou & Kalofonos, 2011; според Goodwin et al., 2021). Утврдено е дека и наставниците може да играат значајна улога во одговарањето на психолошките потреби на учениците (Bureau et al., 2021; Dooley et al., 2019; според Goodwin et al., 2021). Исто така, важно е наставниците да ги земат предвид не само академските потреби на учениците туку и нивните емоционални и психолошки потреби, со оглед на тоа дека повисоката добросостојба на учениците е поврзана со нивно поголемо ангажирање и вклучување, како и со подобри академски резултати (Kern & Wehmeyer, 2021; според Goodwin et al., 2021).

Во други студии е најдено дека позитивните релации наставник-ученик се поврзани со намалената анксиозност кај учениците и ги подобруваат исходите поврзани со нивното ментално здравје (на пример, Salter et al., 2024). Претходно на слични сознанија посочуваат и Санчез и сор. (Sanchez et al., 2018). Дополнително, во метастудијата на Прабу и сор. (Prabhu et al., 2025) се посочува дека поголемите знаења на наставниците за менталното здравје и нивните попозитивни ставови кон него (во конкретната студија наречени „писменост за ментално здравје“), придонесуваат во намалувањето на стигмата за менталното здравје, што понатаму е значајно за пошироките пристапи кон неговата јавна промоција и превенција.



5. Наставна тема Ментално здравје на учениците ¹

Тема 1 - Ментално здравје на учениците (11 часа)

Знаења/вештини

Објаснува што е ментално здравје и зошто е важно.

Знае дека постојат различни форми на ментално здравје.

Препознава симптоми на ментални нарушувања.

Знае дека менталното здравје е еднакво важно како и физичкото здравје.

Разликува знаци на различни проблеми поврзани со менталното здравје.

Прави разлика помеѓу нарушено однесување и добро однесување.

Зборува и размислува за намалување на предрасудите поврзани со менталното здравје.

Ги идентификува знаците на нарушено ментално здравје кај себе и другите.

Бара соодветна поддршка (родител, наставник, стручно лице).

Развива свест за грижа за себе (self-care), како дел од секојдневниот живот.

Ставови/вредности

Разбира дека постојат различни видови ментално здравје и развива свесност за прифаќање на лицата со нарушено ментално здравје и со ИОП.

Објаснува дека грижата за сопственото ментално здравје е лична одговорност.

Го разбира значењето на заедницата во однос на прифаќањето на различностите кај лицата со различна ментална состојба.

Знае дека барањето помош не е знак на слабост, туку на храброст.

Создава атмосфера на поддршка и разбирање за различностите во одделението.

Покажува и ја објаснува свесноста за сопственото ментално здравје и изразува емпатија и поддршка кон другите.

Ја разбира важноста на комуникацијата и отвореноста за соработка и ја применува во интерперсоналните односи.

Промовира еднаквост, поддршка, разбирање и позитивна училишна атмосфера.

Промовира култура на поддршка, не на осуда.

¹ Наставна програма слободен изборен предмет „Учам за моето здравје“ за VII одделение

Содржини (поими) и број на часови	Примери за активности
Што е ментално здравје? (3 часа) (ментално здравје, добросостојба, рамнотежа, емоционална благосостојба)	Разговор и групна дискусија: „Што значи да се чувствуваме добро и зошто тоа е важно?“ Наставникот ги воведува учениците во темата со содржини што се однесуваат на менталното здравје. Поставува прашања што значи тоа, зошто е неопходно да имаме здрави и позитивни навики, да имаме позитивен став кон животот, кон себеси и кон соучениците и пријателите, дали и кога се чувствуваме добро, а кога лошо и зошто. Секој/а ученик/чка е охрабрен/а да сподели што за него/неа значи да се чувствува добро, исто така, да објасни кога и зошто се чувствувал/а лошо. Учениците се свесни дека постои добро ментално здравје, а исто така се запознаваат дека постои и нарушено ментално здравје. Следува кратко видео/анимација и анализа - менталното здравје кај младите. Креирање постер: „Мојата дефиниција на ментално здравје“. Преку техниката Буре на идеи учениците кажуваат „што подразбираме под поимот ментално здравје“. Во наредната активност секој/а ученик/чка на лист треба да напише што за него/неа претставува менталното здравје. На крајот на часот сите добиени одговори од учениците се лепат на хамер во вид заеднички постер. Работа во парови: Споделување искуства на тема „Кога се чувствував добро“. Часот започнува со објаснување од наставникот дека кај секој човек се јавуваат моменти кога се чувствува психички добро, но и лошо. Причините за тоа се многубројни. Учениците се делат во парови, при што меѓусебно споделуваат настани и моменти кога се чувствувале добро. Паровите споделуваат по три примери, а во последните 15 минути од часот ги споделуваат своите примери со соучениците. На крајот на часот наставникот потенцира дека секој човек понекогаш се чувствува психички добро, а понекогаш лошо. Овие состојби се природни и нормални, не треба да сме загрижени кога ќе ги доживееме, но треба да знаеме како да ги препознаеме и како да се однесуваме во ситуација кога се чувствуваме лошо.



Себепочитување и самосвест (3 часа)
(себепочитување, самодоверба, самоидентификација, емоционална самосвест, страв, трема, тага, нервоза, лутење, осаменост, бес)

Групна игра „Игра на улоги“ - ученикот во улога на лице со нарушена ментална состојба

Кратка дискусија: Што е ментално здравје? Како може да се наруши менталното здравје? Кои видови нарушено ментално здравје постојат?

Учениците објаснуваат кој, што и како може да го наруши менталното здравје. Учествуваат во активност во која секој од нив влече едно ливче со напишана состојба за која смета дека не е несоодветна во конкретна ситуација: страв, трема, тага, нервоза, лутење, осаменост, бес, зависност од мобилен телефон, прекумерно консумирање храна.

По кратко размислување презентираат, односно играат улога во која се однесуваат како лице со одредено нарушување на однесувањето. Наставникот следи дали однесувањето/презентирањето на однесувањето од страна на учениците соодветствува на нарушувањето. Играта може да биде во парови или во групи.

Активност: „Моето јас - мојот личен штит“

Наставникот и учениците разговараат за случки од животот при што не се чувствувале безбедно. Секој ученик/чка на лист во форма на штит и поделен на четири дела треба да нацрта:

1. Себеси со своите силни страни (на пример, добар пријател, љубезен, храбар...),
2. Што ме прави среќен/на (на пример, семејство, цртање, спорт),
3. Што правам кога сум тажен/на, лут/а, исплашен/а, 4. Мој симбол/боја/животно што ме претставува (на пример, лав за храброст, сина боја за смиреност, суперхерој и сл.).
4. Наставникот следи дали учениците знаат да ги препознаат изворите на поддршка и заштита кај нив. Како заклучок објаснува дека секоја личност има свој внатрешен штит и кога ќе се чувствуваат лошо треба да се сетат на работите што ги прават силни и среќни.

Вежба: „Огледало“ - кажи нешто убаво за себе и за другар

Наставникот и учениците дискутираат на прашањата за позитивните карактеристики на нивните личности. Се воведуваат во вежбата преку прашањата и насоките: Дали сте се погледнале во огледало? Дали денес ќе се погледнете во огледало? Но денес огледалото нема да биде стаклено, туку другарчето чие име ќе го извлечете од садот. Во наредните минути учениците седнуваат во парови свртени еден кон друг и треба да кажат минимум три убави работи едни за други, а потоа на крајот да дополнат со убави зборови за себе што другарчето заборавило да ги каже. Преку оваа вежба учениците ги јакнат свесноста дека вредат и самодовербата.

Дискусија: „Јас сум – Силата на нашата група“

Преку самопретставување, лични искуства и позитивна самооценка, учениците ја зајакнуваат свеста за своите добри страни и се поттикнуваат со меѓусебната поддршка. Наставникот ги упатува учениците да се претстават со три реченици во кои ќе кажат нешто за себе (што сакаат, што ги интересира, како се гледаат себеси и слично). Ова се прави усно, со насочена дискусија пред целото одделение. Секој ученик треба да сподели една случка од својот живот кога се чувствувал особено горд на себе. Треба да опише: Кога се случило тоа? Зошто се чувствувал горд? Што лично направил за да се чувствува така? Наставникот може да поттикнува охрабрувачка атмосфера, со поддршка и прашања доколку некој ученик има трема или не може лесно да се изрази. Секој ученик добива мал лист од колаж хартија и фломастер. Треба да запише три свои лични позитивни особини (на пр.: искрен/а, одговорен/а, пријателски настроен/а, упорен/а и сл.). Сите ливчиња се лепат на еден заеднички постер. Постерот се поставува на ѕидот во училницата како симбол на заедничката сила, добрина и вредностите на одделението. Целта на активност е да се поттикне позитивна слика за себе, да се зајакне чувството на припадност и да се подигне свеста за вредноста што секој ученик ја носи во групата.

Игра на улоги: „Одбиј негативна порака со самодоверба“

По кратко објаснување за самодовербата од страна на наставникот, како верба во себе, во своите способности и вредности, и нагласување на важноста од себепочитување и асертивност, односно способноста за јасно изразување директно и самоуверено, а со почит кон чувствата и правата на другите, следи игра на улоги во која ученик треба да одговори на негативни пораки со став и зборови што покажуваат самодоверба. На неколку А4 листа се запишани навредливи или обезвреднувачки реченици како: „Не си доволно добар/а“, „Сите се подобри од тебе“, „Секогаш правиш грешки“ и слично. Еден ученик се избира за да биде „бранител на самодовербата“ и неговата задача е да одговори на пораката со одбивање на негативноста, на пример: „Не се согласувам. Имам свои квалитети и се трудам секој ден“, или „Јас не се споредувам со другите, секој човек е различен“. Покрај вербалниот одговор, се охрабрува и самоуверено невербално однесување – стоење исправено, стабилен глас и сигурен израз. После секоја трета порака, ученикот што одговара се менува, а учениците се охрабруваат да бидат и модератори – да прочитаат порака и дадат кратка поддршка или совет. На крајот од активност, секој ученик кажува по една позитивна реченица за себе, а наставникот ја заокружува активност со порака дека секој од нив има вредност и сила да се справува со предизвици, и дека самодовербата не значи совршенство, туку верување во себе и кога се прават грешки.

Ментално
здравје и
социјална
поврзаност (2
часа)
(пријателство,
социјална
поддршка,
емпатија, тимска
работа)

Групна активност: „Мојот круг на поддршка“

Активноста започнува со кратко објаснување за важноста на поддршката од блиските луѓе - семејството, другарчињата, бабите и дедовците, наставниците и сите оние што играат значајна улога во психосоцијалниот развој на секоја млада личност. Ова излагање на наставникот ги поттикнува учениците да размислат за тоа кој секогаш е тука за нив, кој ги охрабрува, ги слуша и им помага кога им е тешко. Потоа следува групна активност во која секој ученик пред целата група споделува кои лица за него претставуваат најсилна поддршка и накратко објаснува зошто - можеби затоа што го разбираат, му помагаат да се смири, го советуваат или му даваат чувство на сигурност. На крајот секој ученик добива срце од хамер на кое треба да ги напише имињата на своите најблиски поддржувачи. Оваа активност има цел да ја зајакне свесноста кај учениците за важноста на меѓусебната поддршка, благодарноста и чувството на припадност.

Игра: „Изгради го мостот - заедно сме посилни“

Еден од учениците по случаен избор чита краток текст во кој се зборува за проблемите, менталното здравје и значењето на поддршката.

Учениците се делат во групи со насоките:

„Денес секоја група ќе треба да изгради мост на пријателство преку кој ќе премине од конфликт до решение, од проблем до разбирање.“

Секоја група добива сценарио со конфликт или проблем (на пример, расправија меѓу другарчиња, исклучување од игра, љубомора, кибернасилство). Нивна задача е: да го анализираат проблемот, да најдат три конкретни чекори за решавање и да именуваат „градежни елементи“ на нивниот мост - секој чекор е еден дел од мостот (комуникација, извинување, соработка...).

Потоа групите добиваат парчиња обоен картон, пластелин, сламки, лепило или блокчиња и го изработуваат својот симболичен мост. На секој дел од мостот се лепи или пишува еден збор: разговор, доверба, толеранција, тимска работа итн.

Секоја група го претставува својот мост, го објаснува проблемот што го решила и зборува за „градбените елементи“ што ги користела за да изгради мост од проблемот до решението.

Наставникот ги поврзува сите мостови и заклучува дека секој мост е различен, но сите водат кон исто - пријателство, разбирање и поддршка. Заедно сме посилни.

Активност: „Пријателството го зајакнува менталното здравје“

Часот започнува со активности во кои учениците се главни учесници. Секој ученик добива ливче и ја завршува реченицата „Јас сум добар пријател кога...“. Ливчињата се ставаат во кутија и потоа наизменично се вадат и се читаат на глас. По секоја прочитана порака учениците кратко коментираат дали се согласуваат и зошто. Потоа учениците се делат во мали групи и имаат задача да измислат лик-суперхерој чија супермоќ доаѓа од пријателството. Тој лик може да лекува тага, да гради мостови од разбирање или да штити од осаменост. Учениците го цртаат или опишуваат својот херој и накратко го претставуваат пред одделението. Во следната активност секој ученик пишува позитивна порака за некој соученик почнувајќи со реченицата „Те ценам затоа што...“. Пораките се анонимни и се лепат на грбот на таа личност. На крајот секој ги чита пораките што ги добил, со што се поттикнуваат самодовербата и меѓусебната почит. Потоа следува активност во која учениците цртаат сцена што за нив претставува пријателството - момент на игра, поддршка, преградка или разбирање. Цртежите се изложуваат во училницата, а секој ученик накратко објаснува што претставува неговата слика. На крајот учениците седат во круг и си фрлаат мека топка на која се напишани прашања поврзани со пријателството. Оној што ќе ја фати одговара на едно прашање, на пример: „Што значи пријателството за тебе?“ или „Како ти помогнал пријател кога некогаш ти било тешко?“ Целиот час е исполнет со искрени размени, креативност и емоционална поврзаност, а пријателството се прикажува како силна врска што ги поттикнува личниот раст и доброто ментално здравје кај секое дете.

Препознавање
знаци на
влошено
ментално здравје
(3 часа)
(анксиозност,
тага, осаменост,
промени во
однесувањето,
алармантни
сигнали)

Активност: „Телото ми зборува“ - препознавање телесни реакции на стрес или тага

Разговор за менталното здравје

Проблемите со менталното здравје не започнуваат одеднаш - тоа е процес што може да се развие доколку не се препознае навреме. Постојат знаци што траат кратко или подолг период и важно е да се забележат и да се побара помош кога ќе се појават.

Работа во групи - препознавање емоции

Учениците во групи по четворица споделуваат лични искуства кога биле најтажни, најсреќни или најбесни. Во текот на разговорот ги запишуваат своите чувства што ги почувствувале во тие ситуации. Споредување на чувствата

Групите ги споредуваат своите листи со други групи и забележуваат дека многу чувства се слични или исти. Се истакнува дека тие чувства се нормални и надминливи, но и минливи, особено кога се споделуваат со блиски лица.

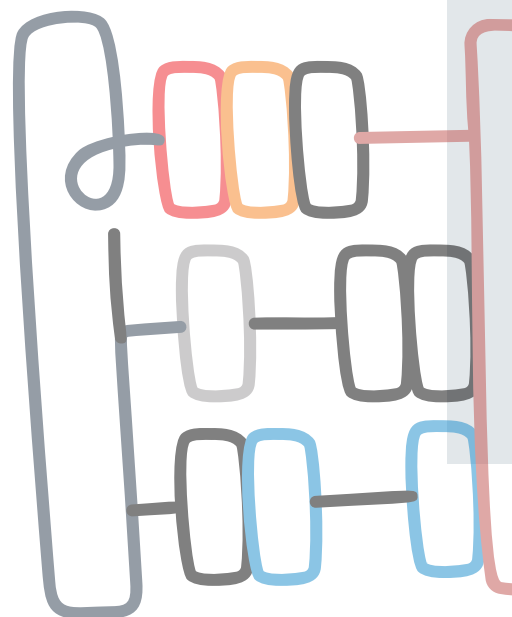
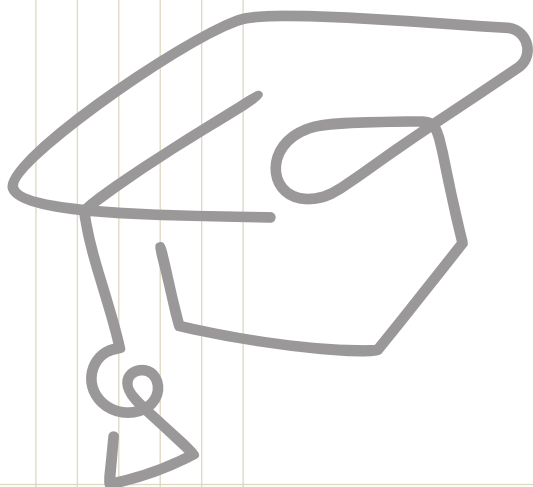
Сценарија - Што ако некој пријател изгледа повлечено, тажно?

Се дискутира за моменти кога некое другарче било тажно или повлечено. Во мали групи се споделуваат лични примери и се опишува што е преземено во тие ситуации.

Се развиваат идеи за тоа како може да се помогне.

Флаер - „Кога да побарам помош?“

Секој пишува најмалку три ситуации кога би побарал помош. Од одговорите се составува заедничка листа со примери кога не треба да има двоумење да се побара поддршка. На крајот се изработува флаер со пораки за охрабрување и свесност за менталното здравје.



5.1 Наставни материјали за наставната тема Ментално здравје на учениците

**1М Што претставува менталното здравје?**

учениците



Име и презиме:



Датум:

**Дополни ги речениците за да добиеш точен одговор.**

Ментално здравје е _____ и тоа е важно затоа што _____.

**Во табелата подолу запиши ги првите три збора што ти паѓаат на ум кога ќе ги прочиташ следниве поими:**

Емоционална благосостојба			
Себепочитување			
Психолошка отпорност			
Емпатија			
Поддршка			

**Заокружи ги стратегиите за кои сметаш дека придонесуваат кон одржување на емоционалната рамнотежа:**

- 1 Одмаздување или возвраќање на обвинувањето упатено од врсник.
- 2 Гнев и обвинување на наставникот за добиената ниска оценка на тестот.
- 3 Поставување граници и кажување „не“, дури и ако тоа ги разочарува врсниците.
- 4 Избирање промислена постапка наспроти импулсивно реагирање.
- 5 Чувство на гордост поради освоено прво место на државен натпревар, без манифестирање ароганција и горделивост.
- 6 Напуштање на тимот пред натпревар поради расправија со еден од членовите.

**Следење на напредокот на ученикот**

Го препознава значењето на поимот ментално здравје.



1М Што претставува психолошка отпорност (резилиентност)?

учениците



Име и презиме:



Датум:



Дополни ги речениците за да добиеш точен одговор.

Психолошка отпорност (резилиентност) е _____ и таа е
важна за _____.



Во табелата подолу запиши ги првите три збора што ти паѓаат на ум кога ќе ги прочиташ следниве поими:

Самоефикасност			
Позитивни чувства			
Фокусираност на решенија			
Поврзаност			
Приспособување			



Заокружи ги одговорите за кои сметаш дека се пример за психолошка отпорност (резилиентност):

- 1 Се адаптираш на новата училишна средина и не дозволуваш таа промена да те парализира и изолира од дружењето со врсниците.
- 2 Се повлекуваш и се затвораш во себе кога ќе те исфрлат од врсничката група.
- 3 Се откажуваш од вложување дополнителен напор и учење на предметот бидејќи си разочаран/а од добиената ниска оценка на полугодие.
Не си примен/а на аудиција за улога во драмската секција, но не се откажуваш, се подготвуваш подобро и повторно одиш на аудиција следниот пат.
- 4 Во емоционално тешки ситуации бараш поддршка од некој што е емпатичен и во кого имаш доверба (на пример, родител/старател, наставник, другар/ка итн.).
- 5 Напуштање на тимот пред натпревар поради расправија со еден од членовите.



Следење на напредокот на ученикот

Умее да го препознае поимот
психолошка отпорност.





1М Што претставува психолошка добросостојба?

учениците



Име и презиме:



Датум:



Дополни ги речениците за да добиеш точен одговор.

Психолошка добросостојба претставува _____ и таа е
важна за менталното здравје затоа што _____.



Во табелата подолу запиши ги првите три збора што ти паѓаат на ум кога ќе ги прочиташ следниве поими:

Себеприфакане			
Целисходност			
Позитивна поврзаност со други			
Лична автономија			
Личен развој			



Заокружи ги одговорите за кои сметаш дека се пример за психолошка добросостојба:

- 1 Имаш цели во животот и насочен/а си кон нивно исполнување.
- 2 Се повлекуваш пред социјалните притисоци и самостојно не донесуваш одлуки.
- 3 Ги развиваш сопствените потенцијали и се чувствуваш добро во врска со себеси.
- 4 Се чувствуваш зависен/на од врсниците и нивните барања.
- 5 Успешно се приспособуваш на промените во животот и околината.
- 6 Напуштање на тимот пред натпревар поради расправија со еден од членовите.



Следење на напредокот на ученикот

Препознава психолошка добросостојба.



1М Што е себепочитување?

учениците



Име и презиме:



Датум:



Дополни ги речениците за да добиеш точен одговор.

Себепочитувањето се препознава во _____ и тоа е
важно за менталното здравје затоа што _____.



На линиите подолу наведи три ситуации што го поттикнуваат твоето себепочитување, дополнувајќи ја реченицата „Моето себепочитување се зголемува кога...“

1. _____.
2. _____.
3. _____.



Заокружи ги постапките што укажуваат на себепочитување (може да заокружиш повеќе одговори):

- 1 Ги постигнуваш целите без притоа да ги повредиш другите околу тебе.
- 2 Ги обвинуваш другите за твоите грешки.
- 3 Го каниш соученикот што никој не го избира да му се придружи на твојот тим.
- 4 Се откажуваш кога задачата ќе стане тешка.
- 5 Се преправаш дека сè ти е јасно наместо да побараш помош од наставникот.
- 6 Поставуваш граници и не дозволуваш другите да се однесуваат кон тебе со непочитување.



Следење на напредокот на ученикот

Умее да го објасни поимот себепочитување.





1М Емоционална интелигенција

учениците



Име и презиме:



Датум:



Дополни ги речениците за да добиеш точен одговор.

Емоционална интелигенција е _____ и таа е важна за
менталното здравје бидејќи _____.



На линиите подолу напиши што за тебе значи:

1. Самосвест (свест за себе) _____.
2. Емпатија _____.
3. Мотивација _____.
4. Справување со стрес _____.



Заокружи ги емоционално интелигентните постапки (може да заокружиш повеќе одговори):

- 1 Прифаќаш одговорност за направените грешки и последиците од нив.
- 2 Одговараш наместо да реагираш импулсивно.
- 3 Ги прифаќаш своите слабости и ограничувања.
- 4 Ги покажуваш емоциите на конструктивен начин.
- 5 Лесно се адаптираш.
- 6 Ги решавааш конфликтите со разговор.



Следење на напредокот на ученикот

Објаснува и препознава
емоционална интелигенција.



1М Свест за себе (самосвест)

учениците



Име и презиме:



Датум:



Дополни ги речениците за да добиеш точен одговор.

Свеста за себе се препознава во _____ и таа е важна за
менталното здравје бидејќи _____.



Наведи неколку кратки примери на однесувања во кои се манифестира самосвест (на пример, преземање одговорност за своите постапки, подобрување на врските со другите, поставување лични граници, управување со емоциите итн.)

1. _____.
2. _____.
3. _____.



Претстави ја свеста за себе преку цртеж (симбол).



Следење на напредокот на ученикот

Свесен е за своите постапки и емоции.





1М Активно слушање за позитивен развој

учениците



Име и презиме:



Датум:



Дополни ја реченицата за да добиеш точен одговор.

Активно слушање е _____.



Знам дека соговорникот активно ме слуша кога:

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.
5. _____.



Напиши две ситуации кога активно си слушал/а и тоа ти помогнало во комуникацијата, поради што си се чувствувал/а добро.

1. _____

2. _____



Следење на напредокот на ученикот

Активно го слуша соговорникот.



1М Емпатија - што е тоа?

учениците



Име и презиме:



Датум:



Дополни ги речениците за да добиеш точен одговор.

Емпатија е _____ и таа е важна за
менталното здравје бидејќи _____.



Накратко опиши ситуација кога си покажал/а емпатија кон некого:



Заокружи што од подолу наведеното е знак на емпатија:

- 1 Се обидуваш да утешиш соученик/чка што е разочаран/а бидејќи не ја поминал/а аудицијата за драмската секција.
- 2 Го/ја слушаш соученикот/чката со разбирање и без да го/ја прекинуваш.
- 3 Даваш поддршка наместо да даваш совети.
- 4 Ги препознаваш и ги признаваш чувствата на другите.
- 5 Гледаш дека некој член од семејството е многу изморен од работа и нудиш помош околу домашните обврски.
- 6 Ги решаваш конфликтите со разговор.



Следење на напредокот на ученикот

Препознава емпатија.





1М Препознавање на емоционалните состојби

учениците



Име и презиме:



Датум:



Дополни ја реченицата за да добиеш точен одговор.

Препознавањето на емоционалните состојби кај себе е важно за сопственото ментално здравје затоа што _____.



Напиши неколку невербални знаци според кои препознаваш дека некој е среќен:

_____.



Одговори на следниве прашања:

1. Дали сите луѓе ги покажуваат емоциите на ист начин? Зошто?

_____.

2. Дали е тешко да се разбере како се чувствува некој друг? Зошто?

_____.

3. Како може да научиме да ги контролираме силните емоции?

_____.

4. Напиши три начини како да се справиме со лутина:

_____.



Следење на напредокот на ученикот

Умеа да препознае различни емоционални состојби.



1М Управување со емоциите

учениците



Име и презиме:



Датум:



Дополни ги речениците за да добиеш точен одговор.

Управувањето со емоциите е вештина што _____ и тоа е важно за менталното здравје бидејќи _____.



Во табелата подолу запиши ги првите три збора што ти паѓаат на ум кога ќе ги прочиташ следните поими:

Вознемирен/а			
Разочаран/а			
Нервозен/на			
Исплашен/а			
Несигурен/на			



Заокружи ги стратегиите за кои сметаш дека придонесуваат кон успешно управување со емоциите:

- 1 Избегнување разговор за тоа што те мачи.
- 2 Се повлекуваш пред социјалните притисоци и самостојно не донесуваш одлуки.
- 3 Ги развиваш сопствените потенцијали и се чувствуваш добро во врска со себеси.
- 4 Се чувствуваш зависен/на од врсниците и нивните барања.
- 5 Обвинување на другите.
- 6 Цртање или слушање музика.
- 7 Прејадување поради тоа што ти е здодевно или си тажен/на.
- 8 Разговор со возрасен во кој имаш доверба.



Следење на напредокот на ученикот

Умее да управува со емоциите.



**1М Осаменост****учениците****Име и презиме:**

**Датум:**

**Дополни ја реченицата за да добиеш точен одговор.**

Осаменоста е чувство на _____. Разликата помеѓу
осаменост и осамување е во тоа што _____.

**Напиши неколку ситуации што може да предизвикаат чувство на осаменост:**

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.
5. _____.

**Ако осаменоста можеше да зборува, според тебе, што би кажала?**

_____.

**Следење на напредокот на ученикот**

Го објаснува поимот осаменост.

5.2 Интерактивни активности за наставната тема Ментално здравје на учениците



1А Магични прашања за емоционална рамнотежа



Потребни материјали:

два хамера - на едниот е напишано „емоционално небалансирани“ реакции, а на другиот „емоционално балансирали“ реакции;

фломастери или маркери;

стикери во боја.



Подготовка:

Емоционалната рамнотежа се однесува на способноста за управување со емоциите и конструктивно реагирање на емоционално заситени ситуации, без да се потиснуваат емоциите ниту, пак, да се пренагласуваат. Таа претставува мошне важен аспект на менталното здравје што вклучува себерегулација и психолошка отпорност (резилиентност).

Активноста трае **40 минути**² и се изведува во училница. Учениците се поделени во четири-пет групи и седат во круг. Секоја група добива стикери во боја (правоаголници) на кои треба да се запишат емоционално балансирали и емоционално небалансирани реакции на ситуациите што ќе им ги прочита наставникот. Наставникот им појаснува на учениците дека ќе им прочита неколку ситуации и дека по секоја ќе треба како група да се договорат што би било емоционално балансирана, а што емоционално небалансирана реакција и да ги запишат на стикерите во боја. Овој дел трае **5 минути**.

² Временската рамка дадена во интерактивните активности и игри е флексибилна во зависност од потребите на наставниот час, од бројноста на учениците во одделението и од интересот на учениците.



Опис на активноста и нејзино изведување:

Наставникот, едно по едно, им ги чита следниве прашања:

1. „Како се однесувам кога соученикот/чката на кој/а му/ѝ зборувам ме игнорира и тоа многу ми пречи?“
2. „Што да одговорам кога соучениците инсистираат да излезам со нив вечер, а јас се чувствувам изморено и не ми се оди никаде, но се плашам дека ќе ги разочарам?“
3. „Што да направам кога сум лут/а поради расправијата со соученикот/чката со кој/а сум во група што работи на заедничка проектна активност?“

По секое прочитано прашање групите треба да се договорат и да запишат три емоционално балансирали и три емоционално небалансирани реакции на стикерите во боја.



Дискусија:

Потоа претставник од секоја група ги лепи стикерите на соодветните хамери (претходно залепени на сид). За дискусија се избира една од ситуациите, при што претставникот на секоја група ги чита напишаните содржини на стикерите. Дискусијата во целата група се одвива во насока на тоа што се емоционално балансирали, а што емоционално небалансирани реакции и колку е значајно соодветно да се реагира во емоционално заситена ситуација за да се одржи емоционалната рамнотежа, а со тоа и менталното здравје. Доколку остане време, се дискутира за уште еден од примерите.

Примери за емоционално балансирали и емоционално небалансирани реакции (за наставникот, на учениците не им се читаат додека трае вежбата):

1. „Ќе му/ѝ се развикам за да ме слушне“ (емоционално небалансирана реакција).
2. „Ќе направам пауза во зборувањето и со смирен тон, искрено ќе му/ѝ кажам дека таквото однесување ми пречи и ни ја нарушува комуникацијата“ (емоционално балансирана реакција).
3. „Ќе прифатам да излезам за да не ми се налутат, иако ќе се чувствувам лошо поради тоа“ (емоционално небалансирана реакција).
4. „Ќе кажам дека вечерва не ми се излегува бидејќи сум изморен/а, а треба и да учам“ (дури и покрај нивното инсистирање; дури и ако со тоа ги разочарам или ми се налутат“ (емоционално балансирана реакција).
5. „Ќе се повлечам од групата; ќе ја саботирам работата на групата; нема да учествувам во групната работа и ќе го изработам само мојот дел“ (емоционално небалансирани реакции).

„Нема да дозволам лутината да влијае врз обврската што сум ја презел/а кон групата и одговорно ќе ја завршам задачата што се бара од мене“ (емоционално балансирана реакција).



Следење на напредокот на ученикот

Усни одговори на прашањата поставени во дискусијата.



1А Модели на психолошка отпорност (резилиентност)



Потребни материјали:

бели листови - А4 формат;

моливи, пенкала, фломастери;

табла и маркери.



Подготовка:

Психолошката резилиентност (или менталната отпорност) се однесува на феноменот дека многу луѓе се способни да се приспособат на животните предизвици и да го одржат менталното здравје и покрај изложеноста на неволји. Таа не е стабилна особина, туку динамичен процес на приспособување, кој потенцијално може да се надградува. Психолошките теории за отпорност ја нагласуваат улогата на когнитивните процеси, емоционалната регулација и личните верувања во справувањето со неволјите. Позитивниот поглед на работите, адаптивните стратегии за справување и силното чувство за себе може значително да придонесат за отпорноста.

Активноста трае **40 минути** и се изведува во училница. Секој ученик добива бел лист и работи самостојно, потоа се формираат групи составени од четири до шест ученици. Пред да започнат со активноста, наставникот накратко им објаснува на учениците што претставува психолошката резилиентност и ја задава инструкцијата.



Опис на активноста и нејзино изведување:

Наставникот им ја задава следнава инструкција на учениците:

„Размислете за некој поединец што за вас претставува рол-модел на психолошка отпорност. Не треба да го именувате. На листот опишете го накратко, издвојувајќи ги неговите најважни карактеристики поради кои го сметате за резилиентен и објаснете зошто би сакале да бидете како него.“

По оваа инструкција, секој ученик индивидуално се насочува кон активноста. Потоа се формираат групи од четири до пет ученици што меѓусебно го споделуваат мислењето, запишувајќи ги сличните карактеристики на рол-моделите што ги забележале во своите описи.



Дискусија:

По завршувањето на групната работа, претставник од секоја група ги соопштува сличните карактеристики што произлегле од дискусијата и наставникот ги запишува на таблата. Откако секоја група ќе ги презентира своите сознанија следува дискусија за тоа кои карактеристики најчесто се препознаваат како психолошка отпорност, кога се најзабележливи (во какви ситуации) и што може да се научи од прикажаните рол-модел за да се надгради сопствената отпорност, а со тоа и севкупното ментално здравје.

Примери на прашања за дискусија:

- Кои карактеристики се најчесто спомнувани?
- Дали има некоја карактеристика што се појави само еднаш? Ако има, која е тоа?
- Во какви ситуации луѓето најмногу покажуваат психолошка отпорност?
- Што сега за вас значи отпорноста и зошто е важна за менталното здравје?
- Што може да научиме од нашите рол-модел за да станеме поотпорни?
- Како може да ја зајакнеме нашата отпорност во секојдневниот живот?



Следење на напредокот на ученикот

Самостојна работа.

Активно учество во групната активност,

Усни одговори на прашањата од дискусијата.



1А Апартамент 101 - верзија за психолошка добросостојба



Потребни материјали:

хамери или табла (опционално);

пенкала/моливи и маркери;

бели листови А4 формат;

стикери во боја.



Подготовка:

Психолошката добросостојба се однесува на менталната и емоционалната состојба на поединецот, која се карактеризира со позитивни чувства и добро функционирање во животот, а не само отсуство на стрес. Нејзини клучни компоненти се: себеприфатност, лична автономија, личен раст, смисла во животот, позитивни социјални односи и компетентност во управувањето со животната средина. Повисоката психолошка добросостојба е поврзана со поголема среќа, подобро физичко здравје, подобрени социјални врски и зголемена отпорност на животните предизвици. Таа е важна за менталното здравје во секој животен период.

Активноста трае **40 минути** и се изведува во училница. Учениците се поделени во четири-пет групи и седат во круг. Секоја група добива бел лист, пенкала/моливи и стикери во боја. Наставникот накратко им ја појаснува задачата на учениците, ја задава инструкцијата и проверува дали сите ја разбрале.



Опис на активноста и нејзино изведување:

Наставникот им ја чита на учениците следнава инструкција:

„Еден месец ќе бидете цимери во апартамент 101. Додека сте таму, ќе важат три правила на однесување за кои треба да постигнете заемна согласност по пат на конструктивна дискусија и договор (по пат на консензус). Доколку некој од групата не се согласува со некое од предложените правила, правилото не може да се прифати. Најпрво, секој од вас на лист ќе ги напише своите три правила што му се важни за да се чувствува добро во апартаментот 101 заедно со другите. Потоа во малата група секој ученик треба да ги сподели напишаните правила и групата треба да се договори (по пат на дискусија и доаѓање до консензус) кои три од споделените правила ги смета за најважни. Имајте предвид дека правилата треба да создадат позитивна клима за живеење во апартаментот и да ја одржуваат психолошката добросостојба на сите што се во него. Откако ќе постигнете договор, секоја група треба да ги напише правилата на стикери и да избере претставник што ќе ги залепи на табла/хамер, а потоа ќе ги презентира“.

По зададената инструкција учениците почнуваат со работа, а наставникот внимава да не се надмине времето предвидено за овој дел.





Дискусија:

Претставник од секоја група ги лепи стикерите на табла/хамери (претходно залепени на сид) и накратко објаснува зошто групата ги избрала токму тие правила на однесување. Потоа дискусијата во целата група се одвива во насока на тоа што е важно да се прави и почитува за да се одржи психолошката добросостојба на поединците во групата, зошто е важно и како да се постигне тоа. Се дискутира и за важноста правилата да бидат прифатливи за сите во групата за да имаат ефект (забелешка: токму затоа и се бара да бидат донесени по пат на консензус). Овој дел трае најмногу 20 минути.

Примери на прашања за дискусија:

- Кои од избраните правила најмногу придонесуваат за добра психолошка добросостојба во групата? Зошто?
- Дали беше тешко да се донесе заедничка одлука? Што научивте од процесот на постигнување консензус?
- Како правилата што ги создадовте влијаат врз тоа секој член да се чувствува прифатен, безбеден и почитуван?
- Која од компонентите на психолошката добросостојба (како себеприфакане, личен раст, позитивни односи, автономија итн.) беше најмногу застапена во вашите правила?
- Зошто е важно правилата да бидат прифатени од сите членови на групата? Што би се случило ако некој не се согласува со некое правило?
- Што може да направиме како група за да се грижиме еден за друг и да си помогнеме кога некој има тежок ден?



Следење на напредокот на ученикот

Активно учество во групната активност.

Усни одговори на прашањата поставени во дискусијата.



1А Чек-листа на (себе)почитување



Потребни материјали:

работни листови за секој ученик;

моливи/пенкала, дрвени боички;

табла/флипчарт.



Подготовка:

Себепочитувањето е позитивно внатрешно чувство за сопствена вредност, вкоренето во личните вредности и верувања, а видливо во постапките, направените избори и начинот на кој луѓето се однесуваат кон себе и кон другите. Тоа вклучува признавање на сопственото достоинство, поставување здрави граници, активна грижа за себе и храброст да се браниме себеси кога некој се однесува лошо кон нас. Себепочитувањето е тесно поврзано со психолошката добросостојба, задоволството од животот и со самодовербата и значајно придонесува кон подобро ментално здравје.

Активноста трае **40 минути** и се изведува во училница. Секој ученик добива работен лист на кој се наведени различни начини на однесување што треба да ги оцени според тоа колку се типични за него, т. е. колку често ги практикува. Потоа учениците се делат во четири-пет групи и дискутираат седнати во круг. Наставникот им ја објаснува активноста и ја задава инструкцијата.



Опис на активноста и нејзино изведување:

Наставникот им ја задава следнава инструкција:

„Секој од вас ќе добие работен лист на кој се наведени различни начини на однесување. Внимателно прочитајте ги еден по еден и оценете ги со заокружување на соодветниот број, според тоа колку се карактеристични за вас, т. е. колку често ги практикувате во вашето секојдневие.“

Откако ќе завршат со индивидуалната активност, учениците се делат во четири-пет групи и седнуваат во круг. Тогаш наставникот им појаснува дека треба меѓусебно да споделат како одговориле и потоа на нов работен лист да ги сумираат начините на однесување со кои се манифестираат себепочитувањето и почитувањето кон другите (на пример, кон членови на семејството, другарите, наставниците и други возрасни). На крајот сите се враќаат во големата група по што следува дискусија.



Дискусија:

Дискусијата се одвива во насока на тоа каде сè е важно да покажеме почит и зошто е важно себепочитувањето. Се дискутира за различни контексти (на пример, семејство, училиште и врсници). Член од секоја група ги презентира запишаните содржини на работниот лист соодветно на контекстот за кој се зборува. Потоа се извлекуваат заклучоци за важноста на себепочитувањето за поединецот и неговото ментално здравје, како и за важноста на меѓусебната почит во различните социјални групи.

Примери на прашања за дискусија:

- Кои постапки или однесувања покажуваат дека некој се почитува себеси?
- Како препознавате почитување кон другите - во семејството, во училиштето, кај другарите?
- Зошто е важно да поставуваме здрави граници и да се грижиме за себе?
- Како се чувствувате кога некој ве почитува? А како кога не ве почитува?
- Кои се последиците кога нема почитување во односите меѓу луѓето?
- Како може секојдневно да покажеме себепочитување и почит кон другите?
- Во кои ситуации е најтешко да се покаже себепочитување? Како може да се справиме со тоа?
- Што заклучивте како група за важноста на себепочитувањето и меѓусебната почит?



Следење на напредокот на ученикот

Индивидуално изработена активност.

Активно учество во групната активност.

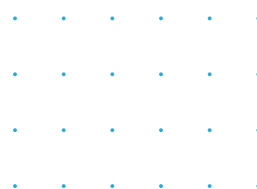
Активно учество во дискусијата.



РАБОТЕН ЛИСТ за индивидуална активност

Внимателно прочитај ја секоја реченица и одговори заокружувајќи го бројот што најдобро те опишува.

	воопшто не	малку	средно	многу	целосно
Кажувам „молам“ и „благодарам“.	1	2	3	4	5
Се извинувам кога ќе погрешам.	1	2	3	4	5
Споделувам работи со други.	1	2	3	4	5
Не влегувам никому во збор.	1	2	3	4	5
Им помагам на другите.	1	2	3	4	5
Го почитувам своето и туѓото време.	1	2	3	4	5
Го почитувам туѓиот личен простор.	1	2	3	4	5
Внимателен/на сум кон другите.	1	2	3	4	5
Ги чувам своите работи.	1	2	3	4	5
Не зборувам гласно во јавност.	1	2	3	4	5
Не потпаѓам под притисок од соучениците.	1	2	3	4	5
Учам од своите грешки.	1	2	3	4	5
Се сакам себеси и кога не ми оди.	1	2	3	4	5
Не се откажувам лесно.	1	2	3	4	5
Верувам во себе.	1	2	3	4	5
Не ги исмевам соучениците.	1	2	3	4	5
Се грижам за послабите од мене.	1	2	3	4	5
На возрасните им се обраќам со почит.	1	2	3	4	5
Знам да поставам граници и да кажам „не“.	1	2	3	4	5
Го почитувам туѓото мислење, дури и кога се разликува од моето.	1	2	3	4	5
Пред да кажам нешто помислувам дали тоа би можело да го повреди другиот.	1	2	3	4	5





РАБОТЕН ЛИСТ за групна активност

СЕМЕЈСТВО

ВРСНИЦИ

УЧИЛИШТЕ



1А Што би направил/а?



Потребни материјали:

работни листови за секој ученик;

бели листови А4 формат;

моливи/пенкала;

табла/хамери.



Подготовка:

Емоционалната интелигенција претставува способност, од една страна, за препознавање, разбирање и управување со сопствените емоции, а од друга страна, игра важна улога во перцепцијата и разбирањето на туѓите емоции. Таа вклучува вештини што може да се научат и се однесуваат на самосвест, себерегулација, мотивација, емпатија и социјални вештини. Тесно е поврзана со поголемо задоволство од животот, посилен и поквалитетен релации и поголем успех во учењето и работата.

Активноста трае **40 минути** и се изведува во училница. Секој ученик добива работен лист во кој се наведени описи на различни ситуации што се недовршени. Најпрво секој ученик работи индивидуално, а потоа се формираат четири-пет групи и дискутираат седнати во круг. Наставникот им ја објаснува активноста и ја задава инструкцијата.



Опис на активноста и нејзино изведување:

Наставникот им ја задава следнава инструкција:

„Секој од вас ќе добие работен лист во кој се наведени описи на различни ситуации што се недовршени. Внимателно прочитајте ја секоја реченица и завршете ја според тоа како вие би постапиле во таа ситуација.“

Откако ќе завршат со индивидуалната активност, се формираат четири-пет групи и учениците седнуваат во круг. Тогаш наставникот им појаснува дека треба меѓусебно да споделат како одговориле на секоја од ситуациите и на посебен лист да ги сумираат начините на однесување за кои станало збор групирајќи ги во две категории: „слични“ и „различни“. На крајот сите се враќаат во големата група и потоа следува групна дискусија.





Дискусија:

Дискусијата се одвива во насока зошто е важно да имаме развиена емоционална интелигенција. Се дискутира за различните контексти, така што член од секоја група ги презентира запишаните содржини соодветно на контекстот за кој станува збор. Потоа се извлекуваат заклучоци за важноста на емоционалната интелигенција за доброто ментално здравје на поединците и за начините како таа може да се развива.

Примери на прашања за дискусија:

- Кои постапки или однесувања покажуваат дека некој е емоционално интелигентен?
- Како препознавате дека вие сте емоционално интелигентни?
- Како може секојдневно да ја вежбаме и надградуваме сопствената емоционална интелигенција?
- Во кои ситуации е најтешко да се биде емоционално интелигентен? Постојат ли такви ситуации? Ако постојат, како може да се справиме со нив?
- Зошто емоционалната интелигенција е важна за менталното здравје на учениците?

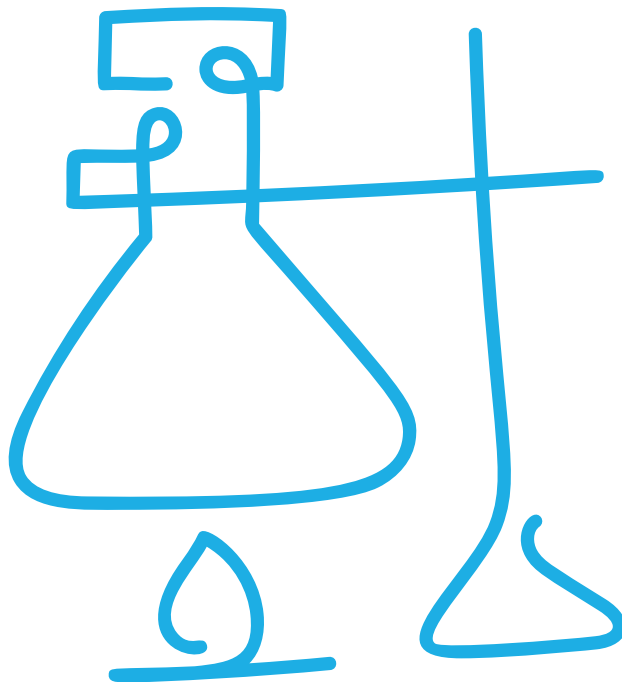


Следење на напредокот на ученикот

Индивидуално изработена активност.

Активно учество во групната активност.

Активно учество во дискусијата.





РАБОТЕН ЛИСТ за индивидуална активност

Внимателно прочитај ја секоја реченица и заврши ја според тоа како ти би постапил/а во таа ситуација.

ШТО БИ НАПРАВИЛ/А КОГА...:

1. „...гледаш дека еден соученик/чка никој не го/ја избира во својот тим на часот по физичко.“

2. „...твојот/ата другар/ка ти е лут/а и не зборува со тебе...“

3. „...соученик/чка од твоето одделение победил/а во натпреварот во кој и ти си учествувал/а, но си освоил/а четврто место...“

4. „...како претседател/ка на одделението се наоѓаш во ситуација во која соучениците од тебе бараат решение (на пример, да најдеш начин да ја одложиш писмената задача кај најстрогиот наставник за една недела, без да го налутиш), а ти не знаеш што да направиш и тоа ти претставува голем притисок...“

5. „...си направил/а грешка што има материјални последици (на пример, сакајќи да го затвориш прозорецот во училницата, си го турнал/а посилно и се скршил)...“





1А „Јас сум...“



Потребни материјали:

работни листови за секој ученик;

моливи/пенкала.



Подготовка:

Свеста за себе (самосвест) се однесува на способноста да се препознаат и разберат сопствените емоции, силни страни, слабости, вредности итн., како и да се разбере како нечији постапки и мисли влијаат врз другите. Таа се препознава кога преземаме одговорност за сопствените грешки, поставуваме соодветни граници, ефикасно управуваме со стресот, бараме помош или повратна информација за да научиме нешто повеќе за себе и светот околу нас, со што придонесуваме кон личниот раст и развој, како и кон подобро ментално здравје.

Активноста трае **40 минути** и се изведува во училница. Секој ученик добива работен лист што треба да го пополни самостојно. Потоа дискусијата се води во голема група. Наставникот им ја објаснува активноста и ја задава инструкцијата.



Опис на активноста и нејзино изведување:

Наставникот им ја задава следнава инструкција:

„Секој од вас ќе добие работен лист што треба да го пополни самостојно. Внимателно прочитајте ја секоја реченица и завршете ја според тоа како најдобро би се опишале себеси.“

Откако ќе завршат со индивидуалната активност, сите учествуваат во групната дискусија во врска со темите од работниот лист што се однесуваат на свеста за себе.



Дискусија:

Дискусијата се одвива во насока зошто е важно да имаме развиена самосвест. Се дискутира за различните контексти, така што секој по слободен избор ги презентира содржините што ги запишал, самостојно правејќи избор што од запишаното ќе прочита пред соучениците. В ред е ако некој не сака да учествува во групната дискусија и не треба да се инсистира активно да учествува. Потоа се извлекуваат заклучоци за важноста на самосвеста за доброто ментално здравје на поединците и за начините како таа може да се развива.

Примери на прашања за дискусија:

- Кои постапки или однесувања покажуваат дека некој има развиена свест за себе (самосвест)?
- Како препознавате дека имате развиена свест за себе?
- Како може секојдневно да ја надградуваме нашата самосвест?
- Каква е врската помеѓу свеста за себе и менталното здравје?



Следење на напредокот на ученикот

Индивидуално изработена активност.

Активно учество во дискусијата.




РАБОТЕН ЛИСТ за индивидуална активност

Внимателно прочитај ја секоја реченица и заврши ја според тоа како ти би постапил/а во таа ситуација.

ШТО БИ НАПРАВИЛ/А КОГА...:

1. Горд/а сум на себе кога

2. Се разочарувам од себе кога _____

3. Мислам дека сум _____ кога _____

4. Се доживувам себеси _____ во ситуација кога _____

5. Се чувствувам силен/на кога _____ и затоа _____

6. Кажувам „не“ кога _____, бидејќи _____

7. Мислам дека на светов му треба(ат) повеќе



1А Цртање во пар



Потребни материјали:

бели листови А4 формат;

моливи/пенкала.

табла/флипчарт.



Подготовка:

Позитивниот развој во адолесценцијата е суштински поврзан со менталното здравје на адолесцентите. За него се клучни силните врски со семејството, пријателите и училиштето, здравиот начин на живот и развојот на вештини за справување со стрес. Меѓу најважните заштитни фактори што придонесуваат кон позитивен развој се силните социјални интеракции, емоционалната регулација, грижата за себе, имањето цел и смисла во животот, промовирањето позитивни навики, добри комуникациски вештини итн. Во рамките на добрите комуникациски вештини **активното слушање** се издвојува како една од најважните. Тоа се разликува од сензорното слушање по тоа што е насочено кон соговорникот, се карактеризира со внимание и обид да се запомни што повеќе од тоа што го кажува соговорникот, придружено е со соодветни невербални знаци и праќа порака до соговорникот дека тоа што го зборува е важно и дека е слушнат.

Активноста трае **40 минути** и се изведува во училница. Учениците се делат во парови и секоја пар добива бел лист. Се договараат кој член од парот ќе црта прв, а кој ќе дава насоки за цртање. По некое време улогите се менуваат. На крајот се води дискусија во голема група. Наставникот им ја објаснува активноста и ја задава инструкцијата.





Опис на активнoста и нејзино изведување:

Наставникот им ја задава следнава инструкција:

„Секој пар треба да седне свртени еден кон друг со грб. Претходно договорете се кој ќе црта, а кој ќе дава насоки за цртање. Тој/таа што ќе црта треба да го земе листот пред себе и да има молив в рака. Тој/таа што ќе дава насоки треба да замисли слика (на пример, група од различни форми, пејзаж итн.) што не треба да е ниту премногу едноставна ниту премногу сложена за цртање. Потоа, без да каже што е, чекор по чекор, треба да го води другиот/ата од парот како да го нацрта тоа што го замислил/а, давајќи му/и колку што е можно подетални насоки. Не смее да станува од столчето и да му/и помага на каков било друг начин, освен со зборови. Имајте предвид дека времето за цртање е ограничено. По пет-шест минути се менуваат улогите.“

Откако ќе завршат со цртањето, се менуваат улогите. Тој/таа што цртал/а треба да замисли некоја нова слика и да се најде во улога на тој/таа што насочува и обратно - тој/таа што насочувал/а зема нов лист и ги слуша насоките на соученикот/чката од парот. Наставникот внимава да не се пречекори времето за цртање за да остане доволно време за групна дискусија.



Дискусија:

Секој пар ги покажува цртежите и се води групна дискусија во насока зошто е важно активното слушање и како се прави тоа. Се дискутира за различни ситуации кога комуникацијата е отежната, а учениците споделуваат како се чувствувале во секоја од улогите и колку им било лесно или тешко да ги следат/даваат насоките на другиот член од парот. На крајот се извлекуваат заклучоци за важноста на активното слушање и довербата во другиот соученик од парот во градењето и одржувањето на меѓусебните релации и добрата комуникација.

Примери на прашања за дискусија:

- Како се чувствувавте додека цртавте според насоките? А како додека дававте насоки?
- Колку беше лесно или тешко да ги следите насоките без да гледате што се црта?
- Што беше најголем предизвик при слушањето или објаснувањето?
- Дали мислите дека добро комунициравте? Зошто?
- Како активното слушање ви помогна во текот на задачата?
- Што научивте за важноста на деталноста и јасноста во комуникацијата?
- Каква е важноста на активното слушање за градење квалитетни интеракции?
- Што би направиле поинаку доколку повторно правите иста задача?



Следење на напредокот на ученикот

Изработена активност во пар.

Активно учество во дискусијата.



1А Смени го сценариото



Потребни материјали:

бели листови А4 формат;

моливи/пенкала;

табла/флипчарт.



Подготовка:

Емпатијата е сложен концепт што се однесува на способноста да се разберат, споделат и соодветно да се одговори на чувствата и искуствата на друго лице, ефикасно „ставајќи се на негово место“ за да се види светот од негова позиција. Таа го поттикнува разбирањето и ги зајакнува релациите преку овозможување интеракции што се потпираат врз сочувство и почитување. Емпатијата може да биде **афективна** - способност да се почувствува тоа што го чувствува друго лице и **когнитивна** - способност да се разбере емоционалната состојба и перспектива на некој друг.

Активноста трае **40 минути** и се изведува во училница. Учениците се поделени во групи по четворица-петина и секоја група добива бели листови. Групите добиваат лист на кој се опишани неколку кратки ситуации што треба да ги преработат и да внесат содржини со емпатија. На крајот се води дискусија во големата група. Наставникот им ја објаснува активноста и ја задава инструкцијата.



Опис на активноста и нејзино изведување:

Наставникот им ја задава следнава инструкција:

„Сега ќе ви дадам лист на кој се опишани неколку ситуации. Секоја група треба внимателно да ги прочита, да дискутира за нив и потоа да ги преработи (т. е. да го сврти сценариото) за да внесе емпатија. Потоа членовите на секоја група избираат еден ученик што ќе биде нивен претставник и нивните верзии на ситуациите ќе ги прочита пред сите ученици, за време на групната дискусија. За оваа вежба имате 15 минути.“



Дискусија:

Секој претставник на групите ги чита нивните преработени ситуации, објаснувајќи што било проблематично во оригиналната верзија и која промена ја направиле за да внесат емпатија. Потоа се дискутира за различните ситуации и можности да се покаже емпатија, како и начините на кои се покажува емпатија. На крајот се извлекуваат заклучоци за нејзината важност во одржувањето квалитетни релации со другите и добро ментално здравје.

Примери на ситуации што треба да се преработат:

1. Ана добила лоша оценка на тест по математика. Таа изгледа тажно и разочарано затоа што знае дека родителите ќе ѝ се налутат. Ја држи главата спуштена и не зборува многу. Ї приоѓа другарка и, без да ја погледне, ѝ вели: „Е, добро, па и јас добив двојка. Голема работа. Не е крај на светот.“
2. Лука им раскажува на соучениците дека еден постар ученик го задевал во ходникот и го турнал кон сидот. Тој изгледа многу вознемирено. Еден од соучениците му вели: „Ајде, што ‘плачеш’ сега? Зошто едноставно не му врати? Така нема да му текне друг пат да те задева.“
3. Јована влегува во училницата плачејќи бидејќи неколку девојчиња се смееле на нејзината облека. Една другарка ѝ вели: „Кој ти е виновен што така си се облекла. Нормално е да реагираат така. Треба да обрнеш повеќе внимание како се облекуваш.“
4. Теа е видно вознемирена бидејќи нејзиното домашно милениче е болно. Дента во училиште таа им кажува на другарите дека не спиела цела ноќ. Еден соученик ѝ одговара: „Тоа е само маче. Ако не оздрави, ќе земеш ново.“
5. Сите во одделението зборуваат за роденденската забава кај Марко. Стефан седи настрана бидејќи не е поканет. Еден другар му вели: „Па, можеби не те покани затоа што не сте толку блиски. Немој да се нервираш.“
6. На часот по биологија наставничката го прашува Петар кој се обидува да одговори на прашањето, но дава погрешен одговор. Неколку деца почнуваат да му се смеат, а еден вели: „Ха-ха-ха! Како може толку да не знаеш?“



Следење на напредокот на ученикот

Активно учество во дискусијата.



1А Дрвото со дамки - адаптирана верзија од оригиналот на Пип Вилсон (Pip Wilson)



Потребни материјали:

работни листови со цртеж;

бели листови A4 формат;

моливи/пенкала.



Подготовка:

Препознавањето на сопствените емоции и емоционални состојби е способност да ги познаваме и разбираме сопствените чувства, вклучително и нивното влијание врз нашите постапки и мисли. Тоа вклучува внимателно набљудување на нашите телесни сензации и мисли, точно именување на нашите емоции и разбирање што ги предизвикува. Развивањето на оваа вештина ни помага поефикасно да реагираме на емоциите, што доведува до поголема самоконтрола и психолошка добросостојба.

Активноста трае **40 минути** и се изведува во училница. Учениците се поделени во четири-пет групи и седат во круг. Секој член од групата добива работен лист што треба да го разгледа и да размисли како која дамка на дрвото се чувствува во различни ситуации. Пред да започнат со работа наставникот им ја појаснува инструкцијата на учениците.



Опис на активноста и нејзино изведување:

Наставникот им ја кажува следнава инструкција на учениците:

„Секој од вас има работен лист на кој е прикажано дрво со дамки на различни позиции и со различни емоции. Внимателно разгледајте го листот. Водачот на секоја група ќе прочита неколку прашања, едно по едно, а вие треба да размислите како која дамка би се чувствувале во секоја од тие ситуации и тоа да го запишете на листот. По завршувањето на овој дел следува групна дискусија.“



Дискусија:

Учениците се враќаат во големата група и следува сумирана дискусија за секое од поставените прашања. Ако некој не сака да учествува и да сподели што напишал, тоа треба да се прифати бидејќи учеството во дискусијата е доброволно. Целта на дискусијата е да се препознае дека во различни контексти и денови може да се чувствуваме различно и дека е в ред некогаш да не се чувствуваме убаво. Тогаш кога препознаваме дека не се чувствуваме добро, барањето помош од родителите, наставниците или од психологот во училиштето не е знак на слабост. Напротив, на тој начин покажуваме дека сакаме да направиме нешто за да се чувствуваме подобро и дека ни е важно да го одржиме нашето ментално здравје.

Примери на прашања за дискусија во малите групи:

- Како која дамка се чувствуваш денес?
- Зошто се чувствуваш така?
- Како која дамка би сакал/а да се чувствуваш?
- Како која дамка се чувствуваш кога си во училиште?
- Како која дамка се чувствуваш кога си со твоите другари/ки?
- Како која дамка се чувствуваш кога си сам/а?
- Како која дамка се чувствуваш кога си дома?
- Како која дамка се чувствуваш кога работите не одат како што би сакал/а?
- Како која дамка се чувствуваш кога треба да направиш нешто многу важно?

Примери на прашања за дискусија во голема група:

- Дали сите во групата доживеавте исти ситуации на ист начин? Ако не - зошто мислите дека е така?
- Што ти помага да препознаеш дека не се чувствуваш добро?
- Што може да направиш кога ќе препознаеш дека не се чувствуваш добро? Кои се твоите начини да си помогнеш?
- Кога е соодветно да побараш поддршка од некој друг? Дали мислиш дека тоа е слабост или храброст? Зошто?
- Која порака би сакал/а да ја слушнеш од некој кога не се чувствуваш добро?

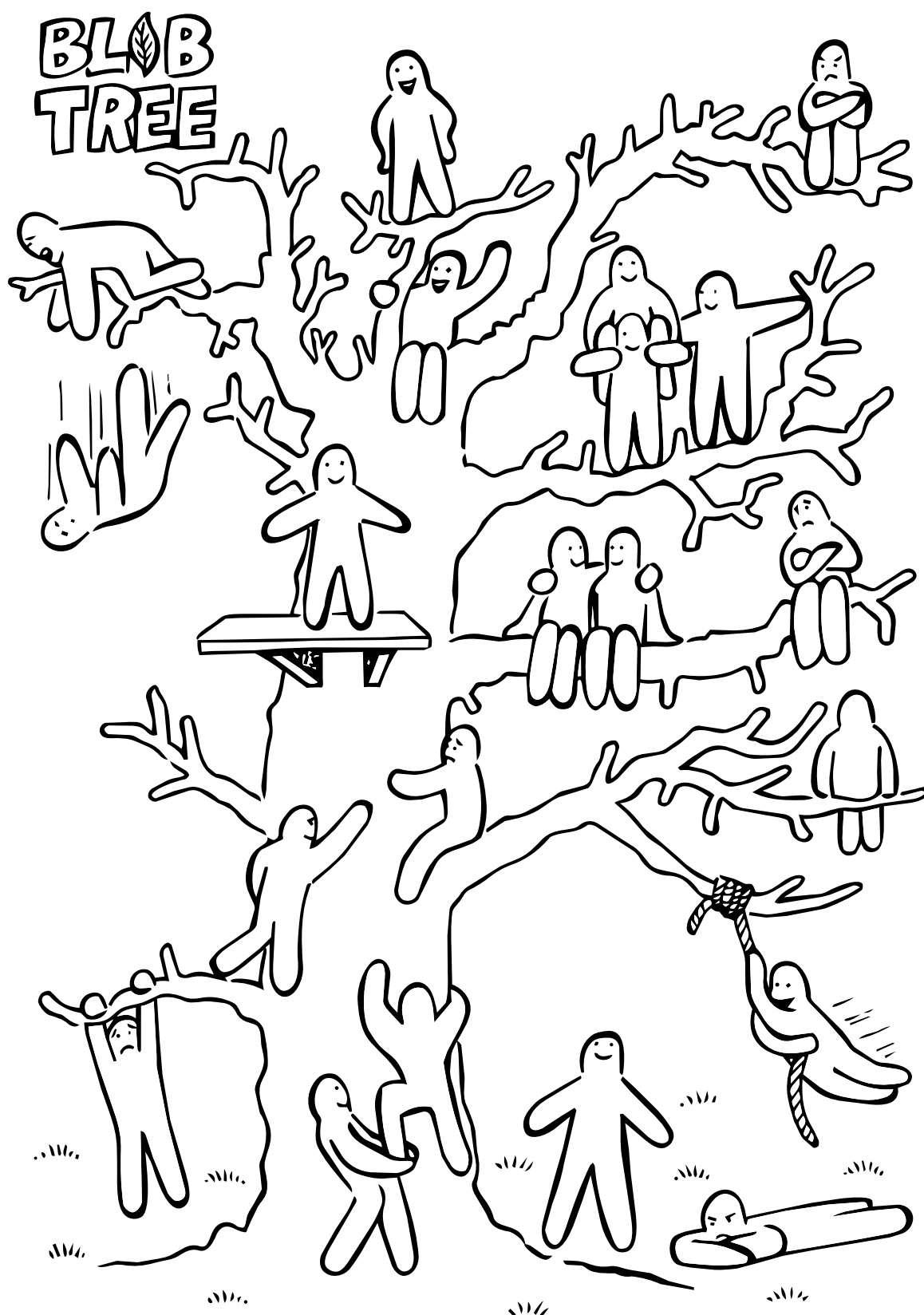


Следење на напредокот на ученикот

Активно учество во дискусијата.

Усни одговори на прашањата поставени во дискусијата.

РАБОТЕН ЛИСТ ЗА ИНДИВИДУАЛНА АКТИВНОСТ





1А Мојот емоционален сет за прва помош



Потребни материјали:

работен лист за индивидуална активност;
моливи, дрвени боички и/или фломастери.



Подготовка:

Управувањето со емоции (емоционална регулација) е вештина за разбирање и ефикасно справување со сопствените емоционални состојби. Станува збор за учење да се справиме со нив на начин што води кон подобро ментално здравје, поттикнува позитивни односи и помага да се постигнат поставените цели. Управувањето со емоции подразбира тие да се идентификуваат, да се разберат нивните причини и да се применат соодветни стратегии за да се регулираат нивниот интензитет и начинот на кој се манифестираат.

Активноста трае **40 минути** и се изведува во училница. Секој/а ученик/чка добива молив, дрвени боички и/или фломастери и работен лист на кој треба да нацрта што сè му/йпомага и какви стратегии користи за да се справи со емоционалните состојби во кои не се чувствува убаво (на пример, кога е несигурен/на, разочаран/а, тажен/на, лут/а итн.) Откако секој од учениците ќе го заврши овој дел, сите се враќаат во големата група и следува дискусија. Учениците започнуваат со работа откако наставникот ќе ја зададе инструкцијата.



Опис на активноста и нејзино изведување:

Наставникот им ја задава следнава инструкција:

„Секој од вас има работен лист во кој треба да го прикаже својот ‘емоционален сет за прва помош’. Размислете каде и од кого сè може да побарате помош и поддршка кога не се чувствувате убаво (на пример, кога сте несигурни, разочарани, тажни, лути, навредени, исплашени итн.). Исто така, размислете што правите сами за да си помогнете кога ќе препознаете дека се соочувате со некоја непријатна емоција. Потоа претставете го тоа со симболи цртајќи на работниот лист. За оваа активност имате 15 минути.“



Дискусија:

Дискусијата се води во целата група, така што секој што сака може да го покаже и објасни својот емоционален сет за прва помош. Потоа се констатира дали има слични стратегии што се користат од учениците или некоја мошне различна стратегија што се спомнала само еднаш; дали исти стратегии се користат за различни ситуации (како проверен рецепт) и дали во иста ситуација секој реагира и користи различни стратегии; колку е важно да се управува со емоциите за да се одржи добро ментално здравје итн.

Примери на прашања за дискусија:

- Што нацртавте во својот емоционален сет за прва помош?
- Кој предмет/симбол што го нацртавте најмногу ви помага? Зошто?
- Дали забележавте дека некои стратегии се повторуваат кај повеќе ученици? Што мислите, зошто е така?
- Дали некој спомена нешто што вие никогаш не сте се обиделе да го примените - а сега би сакале да се обидете да го примените?
- Дали користите различни стратегии за различни емоции?
- Дали понекогаш користите иста стратегија во различни ситуации бидејќи секогаш функционира?
- Зошто е важно да управуваме со своите емоции наместо да ги игнорираме или потиснуваме?
- Како управувањето со емоции ни помага во односите со други луѓе (пријатели, родители, наставници)?
- Како тоа влијае врз нашето ментално здравје и врз успехот во училиштето или во животот?



Следење на напредокот на ученикот

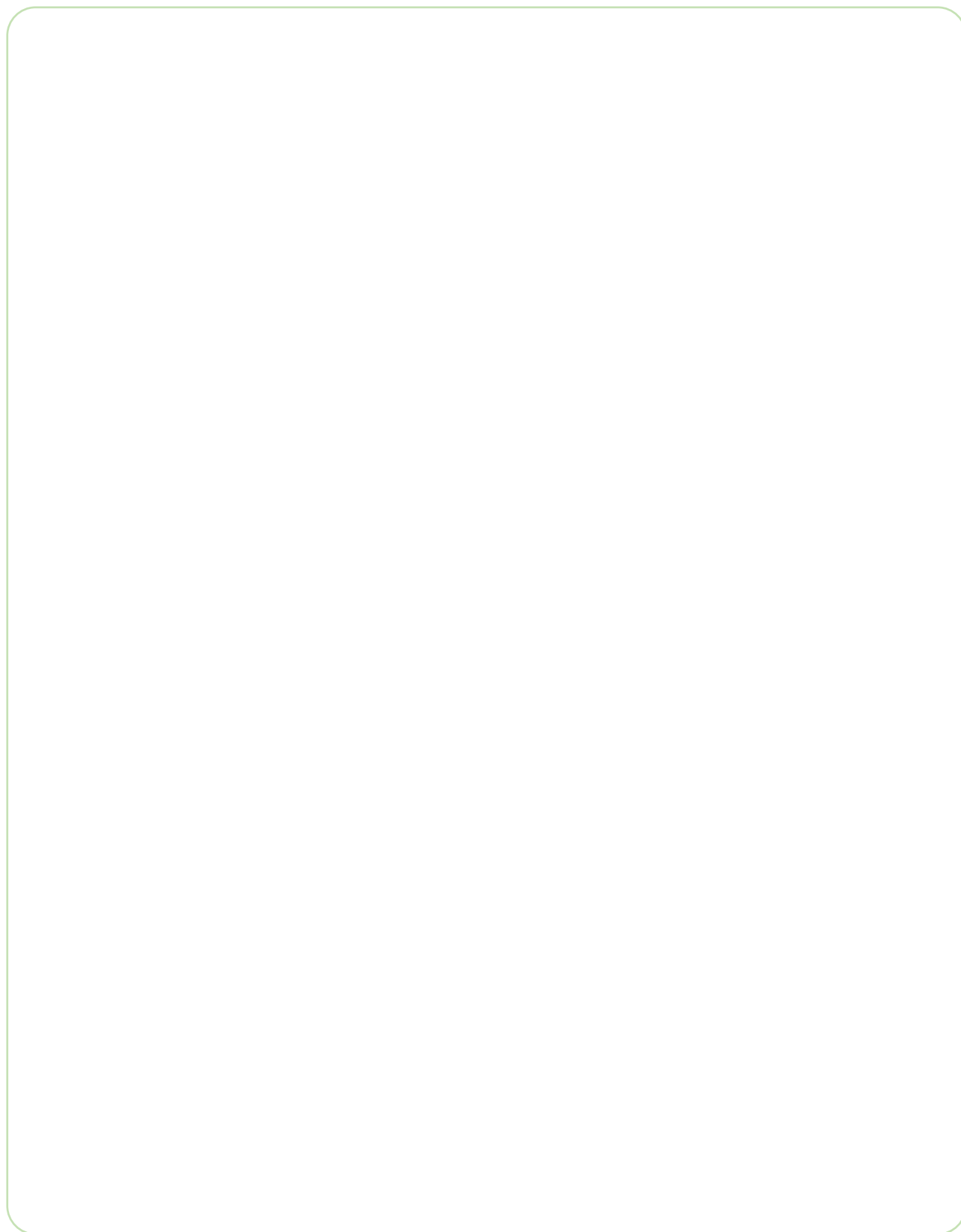
Изработена индивидуална активност.

Усни одговори на прашањата поставени во дискусијата.



5.3 РАБОТЕН ЛИСТ: МОЈОТ ЕМОЦИОНАЛЕН СЕТ ЗА ПРВА ПОМОШ

Во рамката нацртај што сè содржи твојот емоционален сет за прва помош:

A large, empty rounded rectangle with a thin green border, intended for the user to draw their emotional support set for first aid.



1A Мојот емоционален сет за прва помош



Потребни материјали:

работен лист за индивидуална активност;
моливи, дрвени боички и/или фломастери.



Подготовка:

Осаменоста, во психолошка смисла, е непријатен, субјективен емоционален одговор на перципиран или реален недостиг на посакувана социјална врска и блискост. Постои разлика помеѓу **чувството на осаменост** и **осамувањето**, која се гледа во тоа што осамувањето (свесен избор да бидеш сам некое време) се прави по сопствена желба - на пример, кога ни треба малку мир и тишина и сакаме да сме сами - додека чувството на осаменост може да се јави, на пример, како последица на тоа што сме исклучени од групата, напуштени или отфрлени од врсниците итн. Ова вознемирувачко чувство може да се појави дури и кога сме опкружени со луѓе и може негативно да влијае врз нашето ментално и физичко здравје.

Активноста трае **40 минути** и се изведува во училница. Секој ученик добива молив/пенкало и работен лист на кој треба да го нацрта тоа што наставникот ќе го зададе како инструкција. Откако секој од учениците ќе го заврши овој дел, сите се враќаат во големата група и следува дискусија.



Опис на активноста и нејзино изведување:

Наставникот им ја задава следнава инструкција:

„Веројатно досега сте слушнале како се вели дека ‘парите не се сè во животот’ и тоа е навистина така, особено кога станува збор за чувството на осаменост. Некогаш може да сме многу богати, опкружени со многу луѓе, но сепак да се чувствуваме осамени. Некогаш, пак, е доволно да имаме еден-двајца блиски пријатели и да се чувствуваме среќни и исполнети. Секој од вас има работен лист на кој се нацртани неколку кутии со подароци. На секоја етикета на подароците напишете некој (не мора да го напишете неговото/нејзиното име) на кој би сакале да му дадете подарок. Потоа околу секоја кутија за подарок напишете што има внатре, но тоа не смее да биде нешто материјално. Подарокот треба да биде нешто што ќе помогне да се намали чувството на осаменост и да се развие вистинско пријателство (на пример, насмевка, охрабрувачки збор, чувство итн.).“



Дискусија:

Дискусијата се води во целата група, така што секој што сака може да го покаже и да го објасни тоа што го напишал на својот работен лист. Потоа се разговара за чувството на осаменост и за начините на кои може да придонесеме некој да се чувствува помалку осамен, како и зошто ваквото чувство (ако трае долго време и ништо не се преземе) може да го наруши менталното здравје.

Примери на прашања за дискусија:

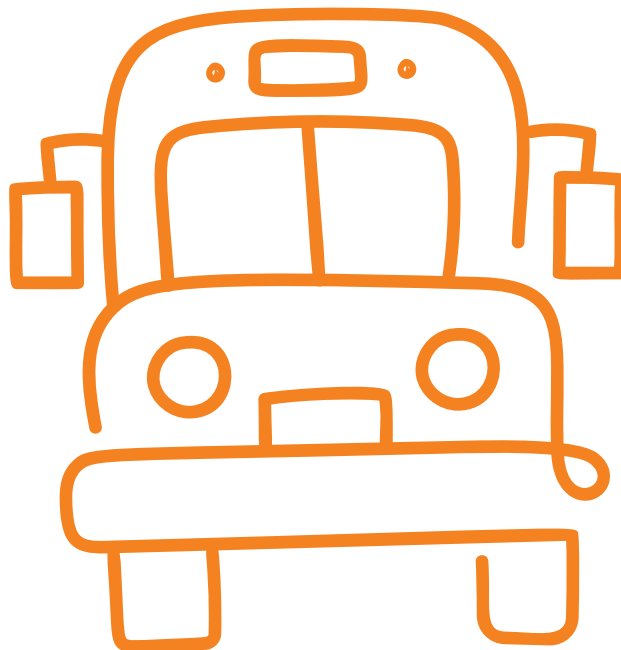
- Што може да предизвика чувство на осаменост?
- Каква е разликата меѓу осаменост и осамување?
- Зошто некогаш сакаме да сме сами?
- Дали некогаш си се чувствувал/а осамено во голема група?
- Кои се знаците дека некој друг можеби се чувствува осамено?
- Што може да направиш за некој да не се чувствува така?



Следење на напредокот на ученикот

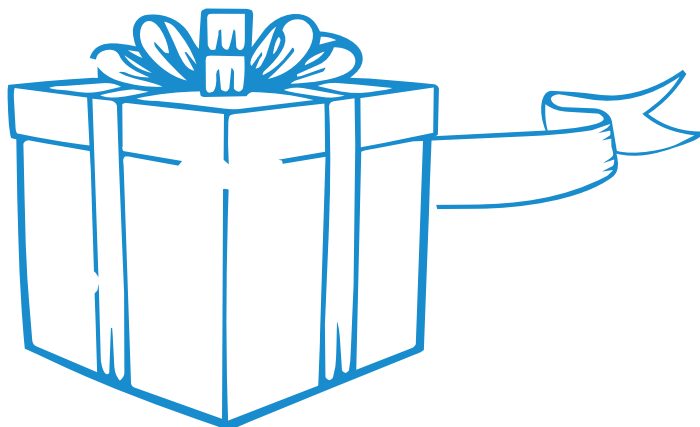
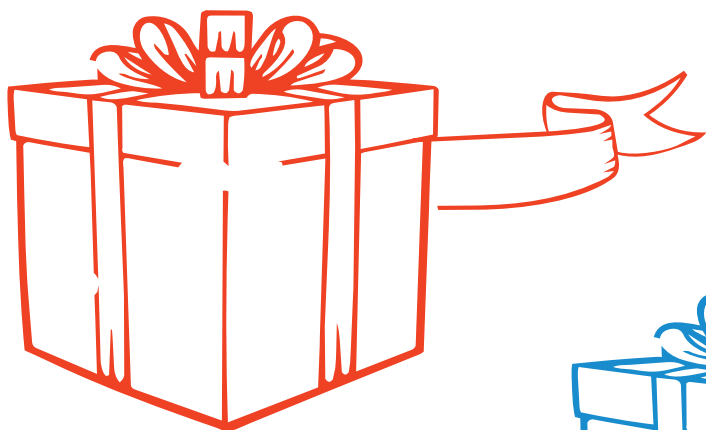
Изработена индивидуална активност.

Активно учество во групната дискусија.



5.4 РАБОТЕН ЛИСТ: ДА ИМАВ МИЛИОН ДОЛАРИ!

На секое знаменце, покрај подароците, напиши некој (не мора да го напишеш неговото/нејзиното име) на кој би сакал/а да му дадеш подарок. Околу секоја кутија за подарок напиши што има внатре. Ако сакаш, може и да го обоиш подарокот.



6. Наставна тема Емоционална писменост³

Тема 2 - Емоционална писменост (9 часа)

Знаења/вештини

Препознава и именува различни емоции кај себе и другите.

Ги анализира причините за своите емоции - развива самосвест за тоа како се чувствува.

Применува социјално прифатливи начини за изразување емоции.

Демонстрира емпатија и сочувство во социјални интеракции.

Користи соодветни стратегии за саморегулација и смирување (длабоко дишење, визуализација, разговор).

Ставови/вредности

Разбира дека секој човек различно ги доживува и изразува емоциите.

Ја вреднува емоционалната самосвест како основа за меѓучовечките односи.

Го разбира значењето на поврзаноста помеѓу емоциите и однесувањето.

Покажува одговорност и рационалност во однесувањето при изразувањето емоции.

Промовира емоционално безбедно училишно опкружување.

³ Наставна програма слободен изборен предмет „Учам за моето здравје“ за VII одделение

Содржини (поими) и број на часови	Примери за активности
Препознавање емоции (2 часа) (емоции, чувство, израз, невербална комуникација)	Игра „Емоционално лице“ - препознавање емоции на слики и мимики Кратка дискусија: Што се емоции? Кои се основните емоции што сите ги чувствуваме? Учениците набројуваат емоции и се запишуваат на таблата (на пример, радост, тага, страв, лутина, изненадување, гадење). Активности: 1. Препознавање на емоциите на слики: Се прикажуваат од пет до 10 слики со изрази на лица што прикажуваат различни емоции. Учениците индивидуално или во групи погодуваат за секоја слика. По секое погодување, кратко се дискутира: Кои знаци на лицето ви помогнаа да ја препознаете емоцијата? 2. Изразување емоции без зборови: Секој ученик извлекува картичка со емоција (на пример, лутина, страв, среќа). Со изрази на лицето и гестови, без да зборува, ја прикажува емоцијата пред соучениците во одделението. Другите погодуваат. Може да се организира како натпревар меѓу два тима. 3. Како се чувствувам сега? Секој ученик со мимика ја покажува емоцијата што ја чувствува во моментот. Некој од соучениците или наставникот се обидува да ја погоди. Класифицирање на емоциите - позитивни, негативни и неутрални Активност: „Светот на емоциите - класифицирање по боја“ Кратка дискусија: Што се емоции? Дали сите емоции се исти? Како знаеме дали една емоција е позитивна или негативна? Активност: Учениците добиваат картички со различни емоции (на пример, среќа, лутина, љубопитност, гадење, задоволство, осаменост, смиреност, изненадување). Поединечно или во мали групи ги лепат на еден од трите постери, според боја: • Позитивни емоции • Негативни емоции • Неутрални емоции За секоја емоција се поставуваат прашања: - Зошто мислиш дека оваа емоција е позитивна, негативна или неутрална? - Дали иста емоција може да биде различна во зависност од ситуацијата? Разговор: Учениците ги разгледуваат сите картички и дискутираат дали некои емоции може да се најдат во повеќе категории. Се разговара за тоа како ситуацијата може да влијае врз начинот на кој ја доживуваме емоцијата Емоционален дневник: На крајот секој ученик запишува по една емоција од секоја категорија (позитивна, негативна, неутрална) што ја почувствувал во текот на неделата, со кратко објаснување.

Основни и
сложени емоции
(1 час)
(среќа, тага,
гнев, страв,
љубомора, вина)

Препознавање емоции во замислени ситуации (симулација)

Воведна дискусија:

Дали секогаш може да погодиме како се чувствува некој друг?
Што ни помага да препознаеме нечија емоција?

Активност - Игра на улоги (role-play):

Учениците се делат во мали групи и добиваат замислена ситуација, на пример:

- Најдобриот другар се преселил во друг град.
- Ти се родило/а помало/а братче или сестричка.
- Учителката пофалила друг ученик, а не тебе.
- Си изгубил омилен предмет.
- Си помогнал некому и си добил насмевка.
- Не те избрале во тимот за игра.
- Другар/ка ти рекол/ла нешто што те повредило.

Секоја група ја изведува сцената. Другите ученици треба да погодат:
Кои емоции се прикажани? Како би се чувствувале тие на тоа место?

Завршна дискусија:

Кои ситуации беа најлесни или најтешки за препознавање?
Дали сите се чувствуваме исто во иста ситуација? Зошто?

Емоциите и телото
(2 часа)
(физиолошка реакција, срцев ритам, мускулна напнатост)

Активност „Емоциите и телото“

Што ми кажува телото?

Воведна вежба - Слушај го телото

Учениците седат удобно со затворени очи и следат кратка вежба за скенирање на телото (body scan). Вниманието се насочува од главата до стапалата. Се насочуваат да забележат:

- Тежина или леснотија во телото;
- Напнатост или олабавеност;
- Промени, како топлина, студ, треперење.

Емотивна мапа

По вежбата секој ученик пополнува фигура на тело и со боја обележува каде најмногу почувствувал телесна реакција.

Разговор во круг:

Што почувствува твоето тело? Кои делови беа најактивни? Дали препозна некоја емоција?

Како телото ми кажува дека сум лут/а, тажен/на?

Работа во парови

Учениците добиваат работен лист со две емоции - лутина и тага. Пишуваат најмалку три телесни реакции за секоја емоција.

Пример:

- Кога сум лут: стомакот ми се грчи, дишам брзо.
- Кога сум тажен: очите ми се насолзуваат, се чувствувам тешко.

Презентација - Репортажа од телото

Секој пар избира една емоција и ја претставува како да говори дел од телото:

„Здраво, јас сум срцето. Кога си тажен, често чукам побавно...“

Дискусија:

Дали имаме слични телесни сигнали? Што ни кажуваат овие сигнали?

Активност: „Тело со емоции - Каде ја чувствувам емоцијата?“

Индивидуална работа

Учениците добиваат цртеж на човечко тело и го бојат според упатството:

- Црвено - лутина
- Сино - тага
- Жолто - радост
- Зелено - страв

Групна размена:

Во мали групи ги споредуваат своите цртежи, дискутираат за сличностите и разликите.

Завршна дискусија:

Што научив за себе и своето тело? Дали сите се чувствуваме исто? Како оваа вежба ми помага во секојдневието?

Изразување
емоции (2 часа)
(самоизразување
емоции,
комуникација)

Активност: Пишување писмо со изразување на чувствата

1. Воведна визуализација
2. Наставникот ги води учениците низ кратка вежба за релаксација: „Затвори ги очите и направи неколку длабоки вдишувања. Сети се на момент кога си почувствувал/а силна емоција - може да е тага, радост, срам, лутина итн. Обиди се да се потсетиш на тој момент - каде беше, што се случуваше, кој беше со тебе? Какво чувство имаше во телото? Во срцето?“
3. Инструкции за пишување
 - „Напиши писмо до себе. Опиши ја таа ситуација, како се чувствувааше, што помогна да ја надминеш ситуацијата (или што мислиш дека би помогнало) и што би сакал/а да си кажеш себеси со добрина, како најдобар пријател.“
 - Напомена: „Ова е твоја приватна мисла - никој не треба да го чита, освен ако ти дозволиш.“
4. Чување на писмата (по избор)
 - Учениците може:
 - да ги запечатат во плик и да ги чуваат кај себе,
 - или да ги стават во „кутија на чувства“ каде што никој ќе нема пристап до нив и наставникот ќе им ги врати по неколку недели.
5. Разговор
 - Прашања за дискусија:
 - Какво беше чувството да си напишеш писмо?
 - Дали се изненади што си кажа сам/а на себе?
 - Како ти беше да зборувааш со себеси со добрина?

Активност: „Речник на чувства“ и „Сид на чувства“

Тек на активноста:

1. Брза игра: „Колку чувства знаеме?“
 - Учениците на глас набројуваат различни чувства. Сè се запишува на табла или на флипчарт.
 - Потоа наставникот додава помалку познати чувства и ги објаснува:
 - вознемиреност, олеснување, гордост, збунетост, разочараност...
2. Креативна изработка: „Сид на чувства“
 - Секој ученик добива шарено ливче.
 - Пишува едно чувство, го илустрира со симбол, боја или мал цртеж.
 - Сите ливчиња се лепат на сид или на пано.
3. Класификација (заеднички):
 - Пријатни / Непријатни
 - Интензивни / Слаби
 - Учениците сами да предложат категории.
4. Завршна дискусија:
 - Дали научи нов поим за некое чувство?
 - Дали некогаш чувствувааш нешто, а не знаеш како да го објасниш?
 - Како може да ни помогне речникот на чувства?

Регулација на
емоции (2 часа)
(контрола на
импулси, вежби
за смирување,
свесност)

Вежби за смирување

Направи пауза! - Одговори, не реагирај

Понекогаш емоциите нè носат како бран. Наместо веднаш да реагираш, обиди се вака:

5. Застани.
6. Направи три длабоки вдишувања и полека издишувај.
7. Прашај се: „Што е најдобро да направам сега?“
8. Избери смирен одговор.

Сценарија за вежба:

- Те нарекуваат со погрдно име.
- Те обвинуваат за нешто што не си го направил/а.
- Некој те турка по грешка.

Испробај ја техниката во пар и забележи: Како се чувствуваше кога паузираше? Дали направи разлика?

Дишам длабоко, замислувам мир

Затвори ги очите и диши спокојно:

- Вдишување: 4 секунди (број до 4)
- Задржи здив: 4 секунди (број до 4)
- Издишување: 6 секунди (број до 6)
(повтори неколкупати)

Сега замисли мирно место - плажа, шума, езеро или планина. Слушни ги звуците, почувствувај ги воздухот, светлината...

- Потоа нацртај го или со зборови опиши го местото каде што твојот ум се одмора.

- Прашање за себе:

Дали може да го посетиш ова место во мислите кога ќе ти треба мир?

Кога сум бесен...

Лутината не е лоша - таа е глас што вика: „Ова не ми се допаѓа!“ Но важно е што ќе направиш со неа.

- Размисли и запиши:

Сценарија:

- Не ти дозволуваат да играш.
- Те прекоруваат без причина.
- Другар/ка ти кажал/а нешто навредливо.

Прашања:

1. Што може да направиш за да се смириш?
2. Што не треба да направиш?
3. Кој може да ти помогне во таа ситуација?

- Своите идеи сподели ги со другите. Секој има свој начин, сподели го твојот и научи нешто ново.

Емпатија и
емоции кај
другите (1 час)
(емпатија,
сочувство,
перспектива)

Активност: Во чевлите на другиот

Игра на улоги за разбирање на туѓите чувства

Учениците се делат во парови или во мали групи. Секој добива **картичка со сценарио** што опишува некоја животна ситуација:

- Доаѓа нов ученик во училиштето;
- Некој е исмеан поради изгледот;
- Другарче нема пари за ужинка;
- Соученик не знае да чита добро.

Ученикот го „презема“ ликот од ситуацијата (влегува во неговите чевли) и раскажува:

- Како се чувствува?
- Што мисли во тој момент?
- Што би сакал да направат другите?

Другите членови на групата одговараат:

- Што може да направам за да му/и биде подобро?
- Може да се направи мала импровизирана сцена.

На крајот на часот заедно со наставникот се води дискусија: Дали ти беше тешко да замислиш како се чувствува другото дете? Дали нешто те трогна (допре емотивно)? Дали понекогаш сме несвесни дека некој страда?

Активност: Јас покажав емпатија!

Цртање или пишување за лична емпатична ситуација

Наставникот бара од учениците да се потсетат на момент кога покажале **емпатија - сочувство, разбирање или помош** кон некое лице. Дава упатства:

Учениците може да цртаат или пишуваат:

- Што се случило?
- Кој беше вклучен?
- Како се чувствуваше таа личност?
- Што направи ти?
- Како се почувствува потоа?

Примери на ситуации: му помогнал на дете што паднало, утешил другарче, му дал прибор за цртање на некој што немал итн.

По завршувањето со вежбата учениците може да ги споделат своите изработки со одделението или со мала група соученици.

На крајот на часот водат дискусија сите ученици водени од наставникот: Како се чувствуваше кога помогна? Што мислиш, дали емпатијата прави разлика во нашето училиште/заедница?

6.1 Наставни материјали за наставната тема Емоционална писменост



2М Препознавање емоции

учениците



Име и презиме:



Датум:



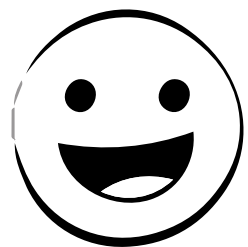
Обој ги емотиконите според расположението што го предизвикуваат соодветните емоции.

Симбол за емоција

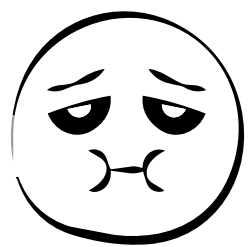
Назив/име на емоција



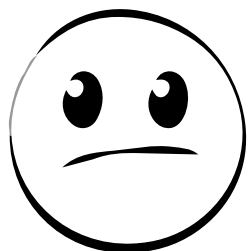
љубов



среќа



гадење



гнев





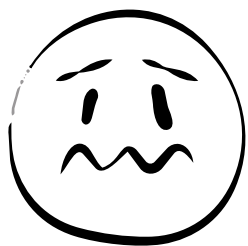
тага



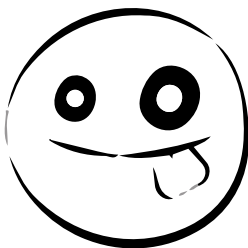
лутина



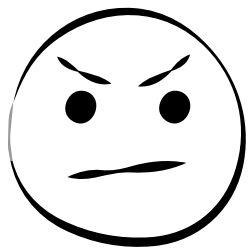
изненадување



страв



љубомора



бес





вина



Следење на напредокот на ученикот

Препознава емоции за различно расположение.





2М Класифицирање на емоциите

учениците



Име и презиме:



Датум:



Наброј неколку различни емоции, а потоа со свои зборови објасни ги карактеристиките на емоциите. Емоциите запиши ги во колоната според видот на кој му припаѓаат.

Вид емоција					
Позитивна емоција		Негативна емоција		Неутрална емоција	
емоција	објаснување	емоција	објаснување	емоција	објаснување

Наброј неколку различни емоции, а потоа со свои зборови објасни ги карактеристиките на емоциите. Емоциите запиши ги во колоната според видот на кој му припаѓаат.



Следење на напредокот на ученикот

Набројува различни видови емоции.

Ги препознава карактеристиките на емоциите.



2М Што мислат за моето емоционално однесување...

учениците



Име и презиме:



Датум:



Наброј неколку различни искази за тоа што мислат другите (твоите родители, другарите, соучениците, наставниците и ти самиот) за твоето емоционално однесување.

Што мислат за мене....?

Пријателите...

Родителите...

Соседите...

Колегите..



ЈАС самиот...



Следење на напредокот на ученикот

Го проценува своето емоционално однесување.





2М Емоциите и телото

учениците



Име и презиме:



Датум:



На дадената контура обој ги местата каде што ги чувствуваш емоциите што се запишани во облачињата со соодветната боја.



љубов



среќа



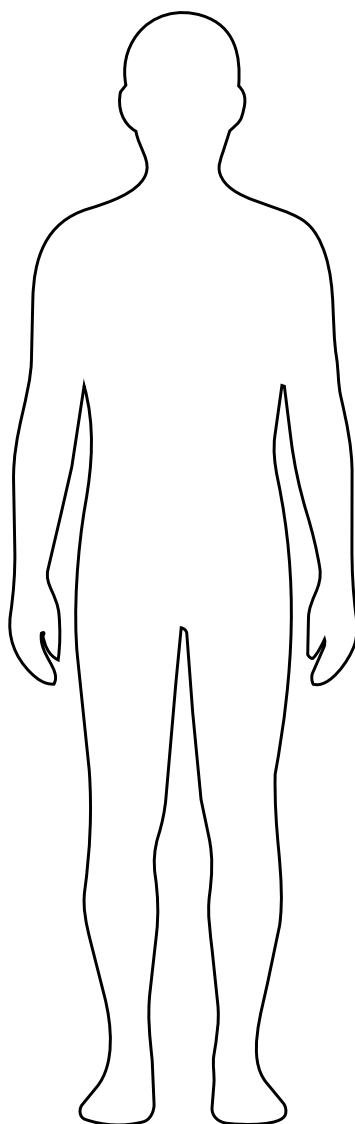
гадење



гнев



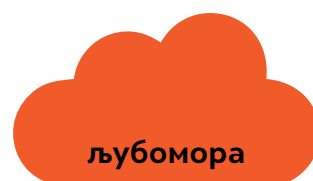
тага



лутина



страв



љубомора



бес



вина



Следење на напредокот на ученикот

Умее да ги препознае емоциите во своето тело.





2М Дланка на емоции

учениците



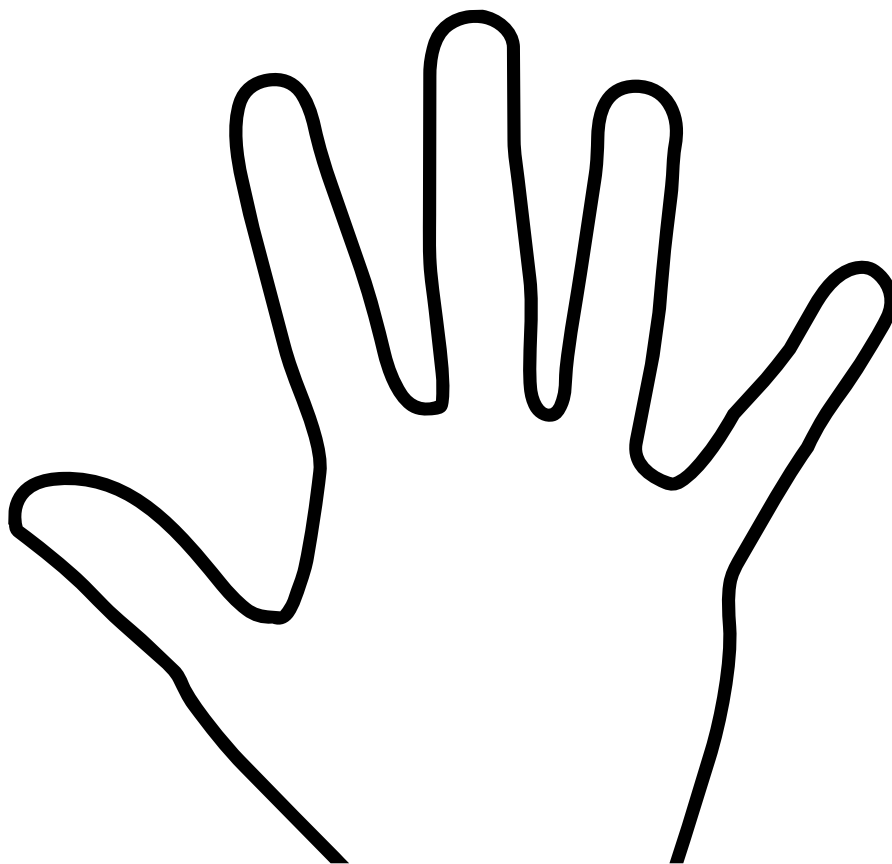
Име и презиме:



Датум:



Избери еден соученик од твоето одделение и на секој прст во дадената дланка запиши една емоција што си воочил дека тој/таа најчесто ја манифестира.



Следење на напредокот на ученикот

Препознава емоции кај своето другарче.



**2М Брзи зборови**

учениците



Име и презиме:



Датум:



Од теглата со букви извлечи пет букви и напиши ги во соодветната колона во табелата. Во втората колона напиши ја емоцијата што започнува на иста буква, а потоа во другите три колони напиши по една именка, придавка и глагол што те асоцираат и кои се поврзани со соодветната емоција.

Табела „Брзи именки“

буква	емоција	именка	придавка	глагол

**Следење на напредокот на ученикот**

Поврзува зборови со одредена емоција.



2М Шест ситуации

учениците



Име и презиме:



Датум:



Подготовка:

Учениците се поделени во шест помали групи и секоја група добива еден работен лист на кој е зададена една проблемска ситуација.

Членовите на секоја група треба да ја прочитаат проблемската ситуација, да го откријат проблемот, а потоа на ниво на групата да дискутираат за тоа како би се решила дадената непријатна ситуација. Даваат свои предлози, сугестии и можни решенија на кој начин ќе се реши проблемот.

Потоа секоја група, преку драматизација, ја претставува проблемската ситуација и ги презентира начините за надминување на конкретната проблемска ситуација.



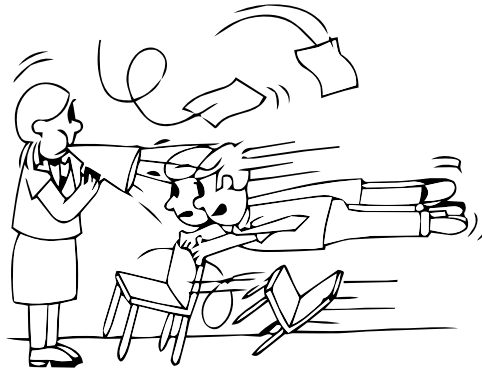
Следење на напредокот на ученикот

Учествува во решавањето на одредена проблемска ситуација со свои идеи и предлог-решенија.



Прилог број 1 за групна работа:**Ситуација број 1:**

„Доминантната“ Мила ви пречи во работата. Секогаш кога наставникот/наставничката ќе побара од учениците да ги изложат своите идеи, таа прва се јавува за да добие збор. Ги прекинува наставникот/наставничката и другите ученици, притоа нагласувајќи дека нејзиното гледиште на проблемот е она вистинското. Никој друг освен неа нема можност да зборува.

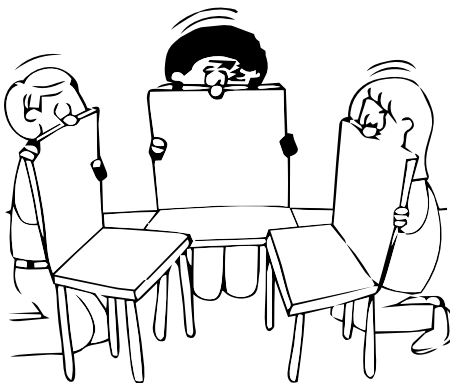
**ПРАШАЊЕ:**

На кој начин ќе обесхрабрите некоја личност да доминира во групата?

**МОЖНО РЕШЕНИЕ:**

Прилог број 2 за групна работа:**Ситуација број 2:**

Секогаш кога сте застанати пред таблата за нешто да презентирате, објасните или, пак, одговарате на прашањата на наставникот/наставничката, се чувствувате непријатно и таа ситуација ве доведува до тоа да ви се тресат колената. Тогаш имате потреба да одите во тоалет на секои пет минути.

**ПРАШАЊЕ:**

Како може да ја совладате својата трема?

**МОЖНО РЕШЕНИЕ:**

Прилог број 3 за групна работа:**Ситуација број 3:**

По петти пат ѝ објаснувате на вашата соученичка Ана и загрижени сте за фактот дека „бавната“ Ана не разбира многу од тоа што се работи на часот. Нејзините коментари и писмени изработки укажуваат дека се труди, но и дека има некој проблем.

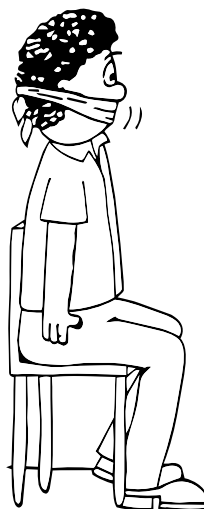
**ПРАШАЊЕ:**

На кој начин може да ѝ помогнете на Ана за да може да го совлада материјалот и да го надмине проблемот?

**МОЖНО РЕШЕНИЕ:**

Прилог број 4 за групна работа:**Ситуација број 4:**

Главен проблем во текот на наставата ви претставува „негативниот“ Дамир. Изгледа тој гледа проблем во сè и секогаш има нешто што го одрекува. Секогаш има да додаде нешто како: „Да, но...“. Тој постојано се жали на нешто, а неговиот негативен став почнува да влијае врз сите ученици во одделението.

**ПРАШАЊЕ:**

Како може да ѝ помогнете на „негативна личност“ да стане попозитивна?

**МОЖНО РЕШЕНИЕ:**

Прилог број 5 за групна работа:**Ситуација број 5:**

Групата во која работите и треба да ја завршите зададената задача е незаинтересирана за работа. Ви изгледа инертно, растроено, а проблемите што треба да ги реши вашата група и треба активно да учествуваат сите ученици наликува како да треба да им ги „вадите“ зборовите од уста.

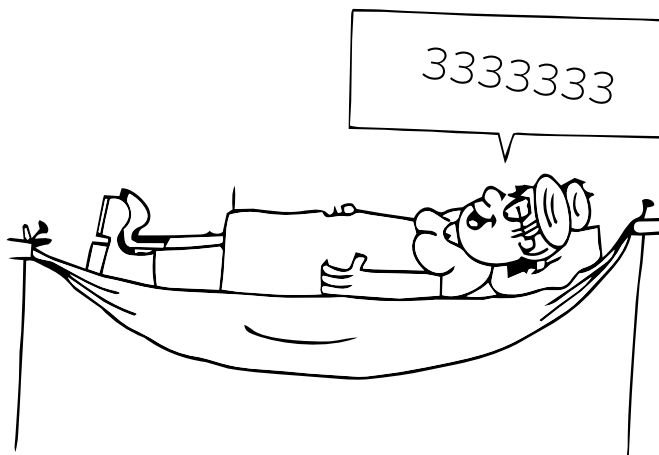
**ПРАШАЊЕ:**

На кој начин може да ги мотивирате учениците од вашата група и да ги поттикнете заедно да ја решите зададената задача?

**МОЖНО РЕШЕНИЕ:**

Прилог број 6 за групна работа:**Ситуација број 6:**

Учениците ги сослушаа сите добри идеи што ги презентираше наставникот/наставничката во текот на часот. Меѓутоа, кога дојде време тие идеи да се применат, едноставно учениците не ги спроведоа. Не го практикуваа тоа за што го зборуваше наставникот/наставничката.

**ПРАШАЊЕ:**

Што може да направите за да ги поттикнете соучениците да ги применат сугерираните постапки на наставникот/наставничката?

**МОЖНО РЕШЕНИЕ:**



2М Шест ситуации

учениците



Име и презиме:



Датум:



На ниво на твојата група одговори на барањата што се зададени во празната коцка. На секоја страна од коцката следи ги зададените насоки во првата коцка, кои се поврзани со емоцијата што ја извлекла твојата група.

	Опиши - Боја - Форма - Големина			Опиши	
Примени Што може да се промени	Спореди На што слично Од што се разликува	Дискутирај за или против Заземи став	Примени	Спореди	Дискутирај за или против
	Асоцирај На што те наведува да размислуваш			Асоцирај	
	Анализирај Како е составена Од Што?			Анализирај	



Следење на напредокот на ученикот

Умее да опише и да анализира конкретна емоција.



2М Петоред за емпатија

учениците



Име и презиме:



Датум:



Изработи петоред за поимот емпатија.

ПЕТОРЕД ЗА ЕМПАТИЈА

Наслов (тема)

(една именка)

Опис

(две придавки)

Активност (дејство)

(три глаголи)

Чувство

(фраза од четири збора)

Повторен приказ на суштината



Следење на напредокот на ученикот

Умее да го објасни зададениот поим.



6.2 Интерактивни активности и игри за наставната тема Емоционална писменост



2А Како се чувствуваш сега?



Потребни материјали:

мали огледала;

работен лист;

дрвени боички или фломастери.



Подготовка (40 минути):

Активноста започнува со тоа што секој/а ученик/ученичка треба да се погледне во огледалото што им го дава наставникот. Внимателно треба да го погледнат изразот на своето лице, да ги анализираат сите делови од лицето, а потоа во нацртаната рамка во работниот лист секој треба да се илустрира себеси така како се чувствува во моментот.

Откако учениците ќе завршат со претставување на својата емоција, следува дискусија во врска со тоа како се чувствуваат во тој момент и опишување на изразот на своето лице.

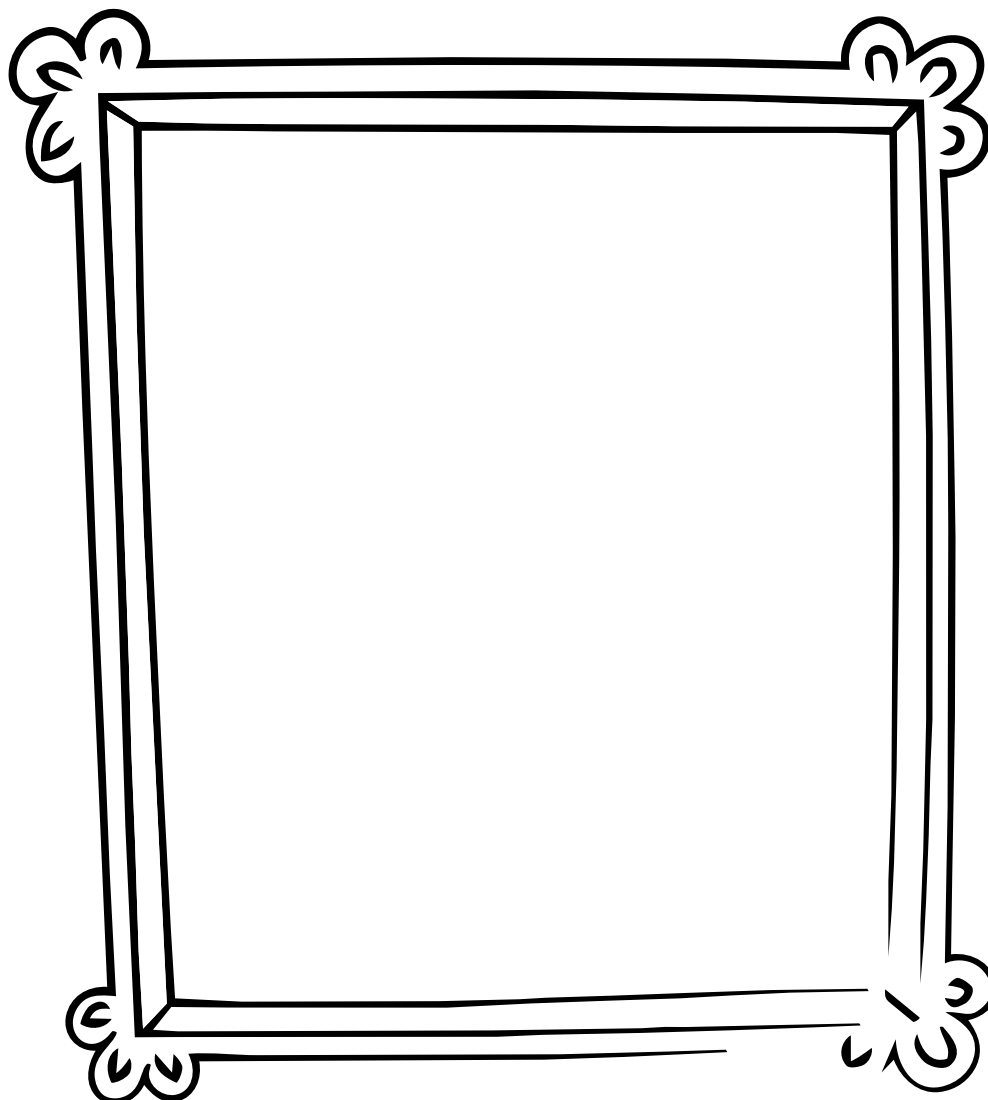


Прашања за дискусија:

- Какво е твоето чело?
- Каква е формата на твоите веѓи?
- Дали очите ти се широко отворени?
- А каква ти е устата? Дали ти е развлечена од уво до уво или, пак, ти е собрана, па личи на крукче или на црта?
- Дали ти се гледаат забите?
- Дали лицето ти е поцрвено или побелено?
- Дали ти доаѓа да викаш, да се смееш, да удираш, да плачеш или, пак, да скокаш?
- Каков е твојот глас?
- Какви ти се рацете? Дали ти се испотени, дали ти се тресат или, пак, ти се ладни?
- Што правиш со нозете?
- Според што другите ја препознаваат оваа емоција кај тебе?



Илустрирај се себеси како изгледаш!



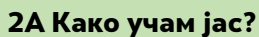
Следење на напредокот на ученикот

Учество во изработка на сопствената творба.

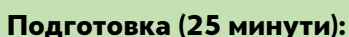
Учество во анализата на творбите на другите соученици.

Усни одговори на прашањата поставени во дискусијата.





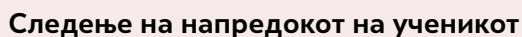
работен лист;
прибор за пишување.



На учениците им се поделени работни листови со наслов „Како учам јас?“ на кои имаат задача да опишат што е тоа што другите треба да знаат за нив. Секој ученик/ученичка треба да објасни што е тоа што сака да го научи, а не го знаел/знаела досега, каков е неговиот/нејзиниот стил на учење, што би му/ѝ помогнало полесно да го научи тоа и со какви емоции ќе се соочи додека учи за него.



Доколку некој сака да ме научи/подучи нешто, што е тоа што би требало таа личност да знае за мене, моите емоции и за мојот стил на учење, а што би ѝ било полесно да ме научи.

[illegible]

Умее да ги опише своите емоции.



2А Како учам јас?



Активност (20 минути):

За активноста „Скулптура на емоцијата“ се повикуваат тројца ученици. Едниот од учениците останува во училницата, а другите двајца излегуваат од училницата. Наставникот ја презема улогата на вајар и од ученикот/ученичката што се наоѓа во средина во улога на глина обликува одредена емоција на неговото/нејзиното тело и лице. Другите двајца ученици треба да погодат за која емоција станува збор. Другите ученици од одделението се во улога на публика. Постапката се повторува со други тројца ученици. Едниот од нив останува во училницата во улога на глина, а другите двајца ученици излегуваат од училницата и се договараат каква скулптура на емоција ќе моделираат од ученикот. По договарањето, се враќаат во училницата и пред публиката (учениците) ја моделираат скулптурата на емоции, а публиката (другите ученици) треба да погодат за кој вид емоција станува збор.



Следење на напредокот на ученикот

Умее да демонстрира вид емоција.

Умее да препознае одреден вид емоција.





2А Венов дијаграм на емоции



Потребни материјали:

работен лист „Венов дијаграм на емоции“;

прибор за пишување.



Активност (20 минути):

Учениците добиваат работен лист со наслов „Венов дијаграм на емоции“ на кој се запишани две различни емоции. Секој/а ученик/ученичка индивидуално го пополнува работниот лист, со тоа што во секое од множествата треба да ги запише карактеристиките на зададената емоција. Доколку двете емоции имаат заеднички карактеристики, ги запишуваат во средина на двете множества (пресекот на двете множества).

На учениците им се помага да ги идентификуваат сличностите и разликите на двете зададени емоции на работниот лист. По индивидуалното пополнување на работниот лист, секој/а ученик/ученичка се здружува со ученикот/ученичката што го пополнувал/а Веновиот дијаграм со исти чувства, па го споредуваат тоа што го запишале.



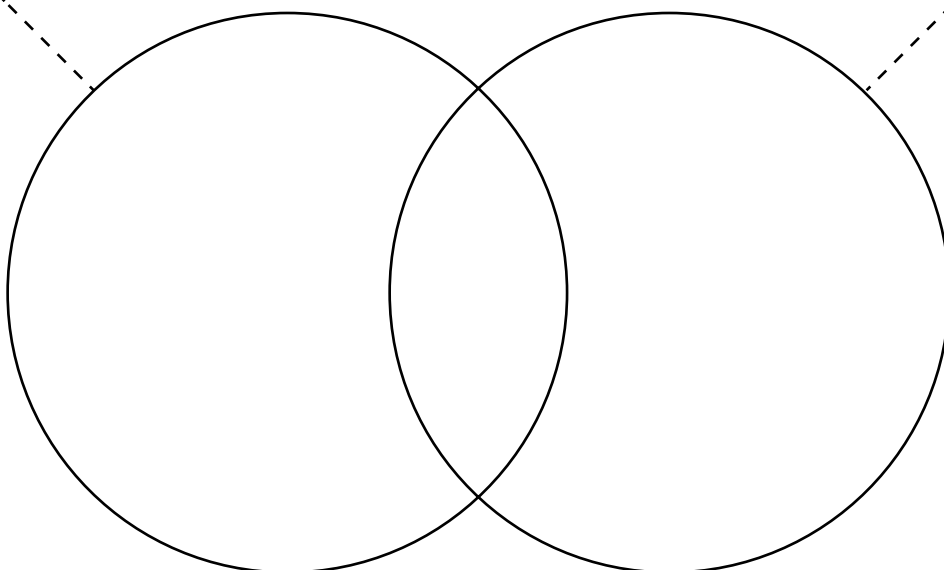
Следење на напредокот на ученикот

Ги идентификува сличностите и разликите на емоциите.

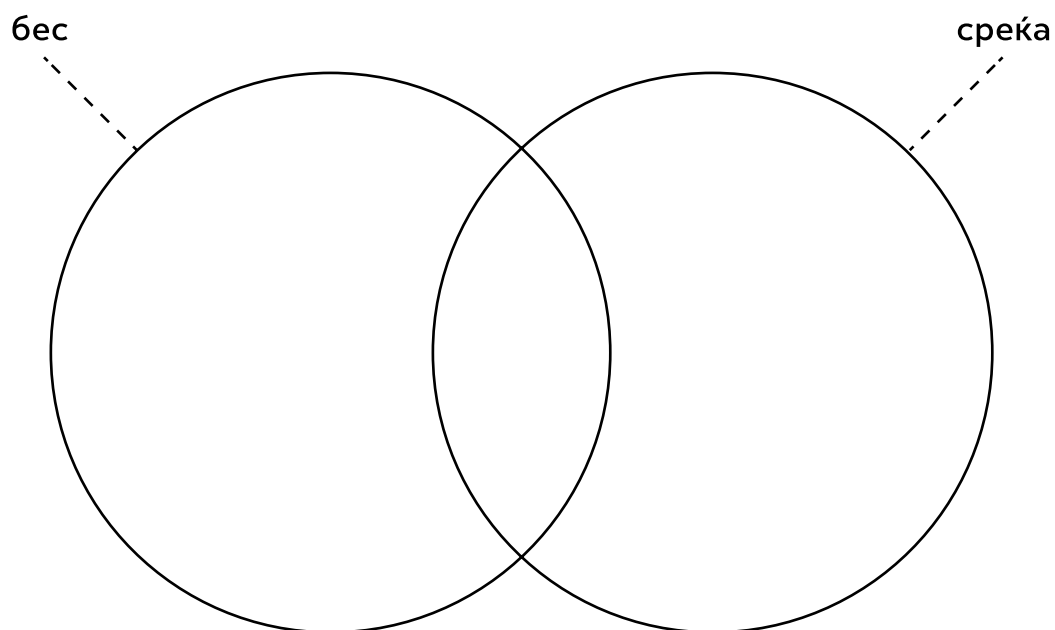
Прилог бр. 1: „Венов дијаграм на емоции“ (лутина и радост)

лутина

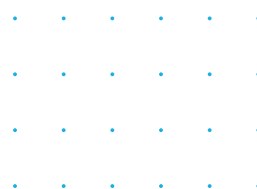
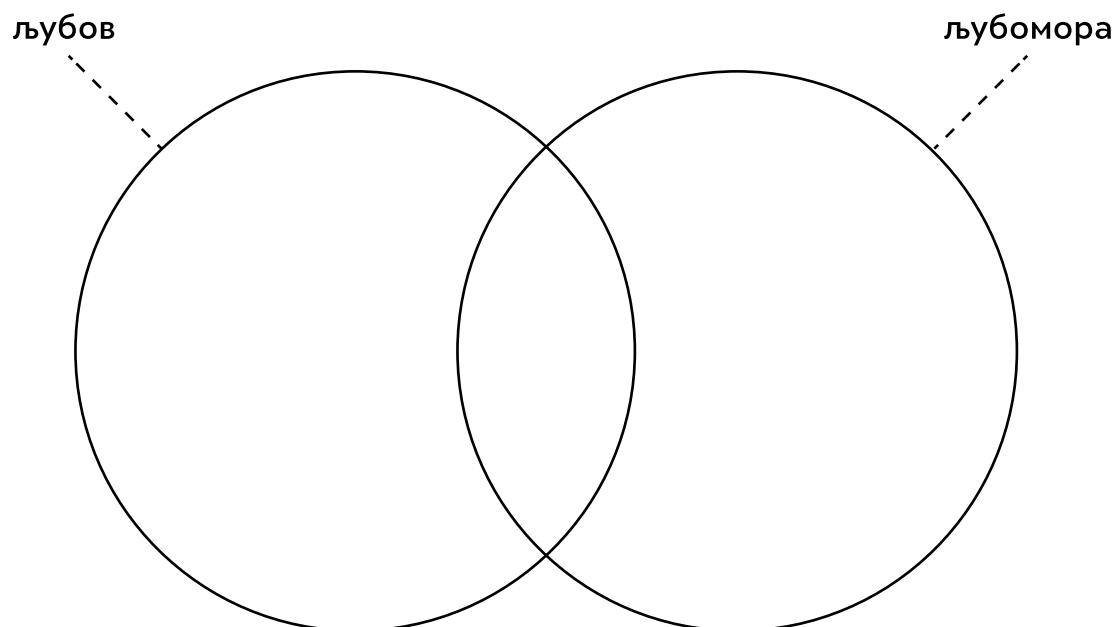
радост

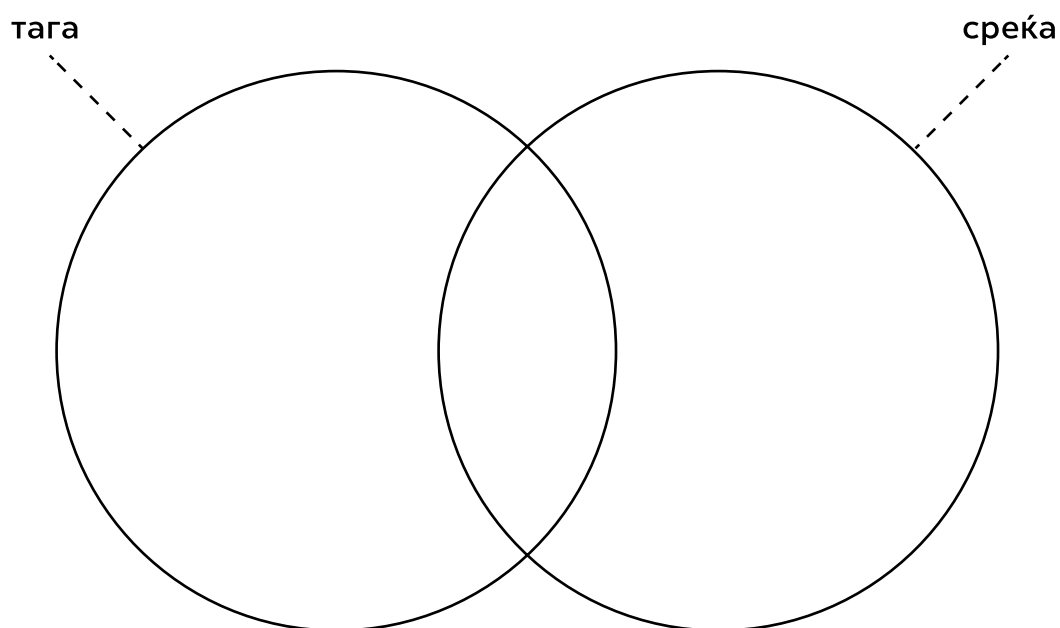
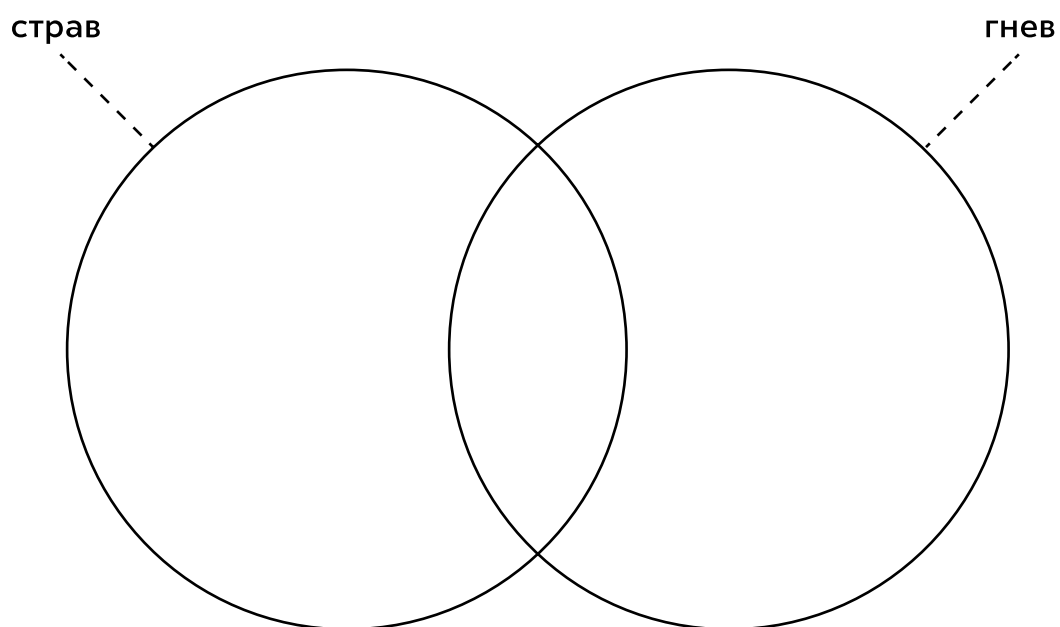


Прилог бр. 2: „Венов дијаграм на емоции“ (бес и среќа)



Прилог бр. 3: „Венов дијаграм на емоции“ (љубов и љубомора)



Прилог бр. 4: „Венов дијаграм на емоции“ (тага и среќа)**Прилог бр. 5:** „Венов дијаграм на емоции“ (страв и гнев)



2А Правоаголник на емоционално однесување



Потребни материјали:

работен лист „Правоаголник на емоционално однесување“;
прибор за пишување.



Активност (30 минути):

Секој ученик/ученичка добива работен лист „Правоаголник на емоционално однесување“ и индивидуално ги запишува своите ставови за правилно и неправилно однесување на соученикот/соученичката од одделението. По пополнувањето на двата правоаголника, учениците го читаат запишаното и се води дискусија за емоционалното однесување на учениците. Сите заедно дискутираат и заклучуваат кое однесување е правилно и прифатливо, а кое однесување го осудуваат и е неприфатливо во нивното опкружување.



Следење на напредокот на ученикот

Препознава правилно и неправилно емоционално однесување.

Прилог: Правоаголник на емоционално однесување

Правоаголник на емоционално однесување



Прифатливо однесување:



Неприфатливо однесување:



2А Разгледница



Потребни материјали:

разгледница;
прибор за пишување;
поштенска марка;
кутија.



Подготовка:

Наставникот/наставничката им дава разгледница на учениците, прилог број 1 „Разгледница“ или, пак, учениците донеле разгледница по сопствен избор. Наставникот/наставничката им ја објаснува активноста на учениците што индивидуално треба да ја завршат според дадените насоки.



Активност (30 минути):

Содржината на разгледницата се однесува на секој ученик/ученичка лично, а тој/таа се обраќа себеси, но пишува во второ лице еднина, како да му се обраќа на некој друг. Темата на која треба да пишува е да идентификува лична ситуација поврзана со изразување на определена емоција за која смета дека треба да поработи на себе со цел подобрување на определено емоционално однесување. На пример, ученикот/ученичката е свесен/свесна дека при лутина неконтролирано удира сè што ќе се најде пред него/неа, но ваквата реакција сака да ја смени. Наредниот чекор во содржината од разгледницата се однесува на тоа што тој/таа би презел/а во иднина за да го надмине ваквото однесување. За таа цел треба да определи временски период до кога треба да очекува изменето лично однесување (месец, година). Содржината на разгледницата завршува со мотивирачки реченици што ќе му/ѝ овозможат на ученикот/ученичката да стигне до целта.

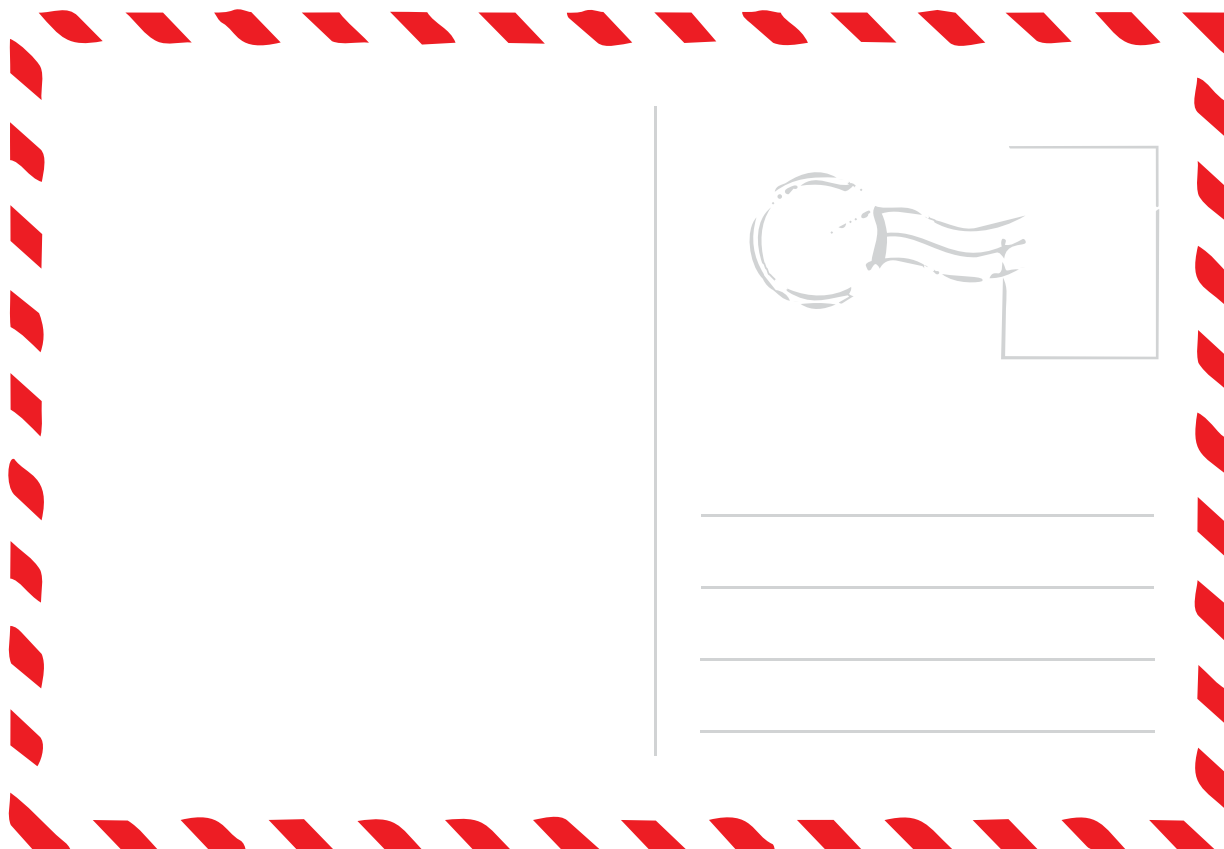
Секој ученик ја запишува сопствената адреса, односно разгледницата ја адресира до себеси. Учениците во одделението ги ставаат разгледниците во една кутија, а потоа секој ученик/ученичка по случаен избор извлекува една разгледница од кутијата. Ученикот/ученичката има задача да не ја коментира содржината од разгледницата и треба да ја прати по пошта една недела пред дадениот временски термин што си го задал ученикот/ученичката – креатор на разгледницата.



Следење на напредокот на ученикот

Свесен/на е за своето емоционално однесување.

Прилог број 1: Разгледница





2А Олабавете се



Потребни материјали:

лаптоп;

смарт табла/ЛЦД-проектор;

подлоги за вежбање.



Подготовка:

За оваа активност наставникот/наставничката треба да има подготвено неколку серии од вежби за олабавување, рамнотежа, јога вежби и релаксирачка музика.

Предлог-вежби:

<https://www.youtube.com/watch?v=C2RAjUEAoLI>

https://www.youtube.com/watch?v=1ZYbU82GVz4&list=RD1ZYbU82GVz4&start_radio=1

https://www.youtube.com/watch?v=uth_9K3EmDI



Активност (20 минути):

Активноста започнува со следење на вежби за олабавување, рамнотежа, јога вежби и релаксирачка музика, со цел учениците да се релаксираат и олабават од лошата емоционална состојба (стрес, анксиозност, напнатост, растревоженост, страв и др.) во која се наоѓаат.

Тие ги следат упатствата од наставникот/наставничката и ги повторуваат вежбите.

На крајот од изведената серија вежби се води дискусија за тоа како го чувствуваат телото и за тоа дали им се сменило расположението, односно дали ја надминале лошата емоционална состојба во која се наоѓале на почетокот од активноста.



Следење на напредокот на ученикот

Умее да го смени своето емоционално расположение.



2А Олабавете се



Потребни материјали:

работен лист „Листа за проверка на напредокот“;
прибор за пишување.



Активност (15 минути):

Секој/а ученик/ученичка добива работен лист „Листа за проверка на напредокот“ на кој треба да запише пет-шест работи што ги научил/а за емоциите и емоционалното изразување.

ЛИСТА ЗА ПРОВЕРКА НА НАПРЕДОКОТ

Запиши пет-шест работи што ги научи за емоциите и емоционалното изразување.

НАУЧИВ ...

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Следење на напредокот на ученикот

Умее да го сумира своето стекнато знаење.





2А Прашања за гледан филм



Потребни материјали:

работен лист „Прашања за гледан филм“.



Активност (30 минути):

На учениците им се задава задача што треба да ја завршат во период од две недели во слободно време. Задачата се состои во тоа секој ученик/ученичка да гледа некој филм. При гледањето на филмот треба да се обрне внимание на сцените во кои ликовите изразуваат емпатично однесување. Насоки за анализата на овие ситуации од филмот се дадени во наставниот лист. По две недели на час секој ученик/ученичка споделува и дискутира за инсерти, ситуации, постапки на актерите во кои воочиле емпатично однесување.

Прилог: Прашања за гледан филм

Прашања за гледан филм

1. Од гледаниот филм за емпатијата го разбрав следново

2. Врз основа на гледаниот филм сакам да го поставам следново прашање

3. Се согласувам со актерот/актерката за следниве постапки, а се однесуваат на емпатичното однесување

4. Не се согласувам со актерот/актерката за

5. Моето мислење и мојот коментар во врска со сцени од филмот во кои може да се препознае емпатија се состојат во следново



Следење на напредокот на ученикот

Препознава емпатично однесување.





2И Погоди ја мојата емоција



Потребни материјали:

картички на кои е запишана една емоција.



Подготовка:

За оваа игра потребни се картички на кои се запишани различни емоции. Учениците се поделени во парови. Секој пар пред себе има картички со емоции што треба да бидат превртени од задната страна. Картичките ги изработува наставникот.



Активност (15 минути):

Секој пар пред себе има неколку картички што се превртени од задната страна. Еден ученик/ученичка од парот треба да извлече една картичка и според емоцијата што е напишана на картичката треба со гестови и мимики да му/и ја претстави на својот/својата партнер/партнерка од парот, со цел да погоди за која емоција станува збор. Кога ученикот/ученичката ќе ја погоди објаснетата емоција, следува промена на улогите, односно сега другиот/другата ученик/ученичка извлекува картичка што треба да му/и ја објаснува на својот/својата партнер/партнерка, со цел и тој/таа да погоди за која емоција станува збор.

Играта завршува кога сите картички што ги имаат паровите ќе бидат отворени и погодени.



Следење на напредокот на ученикот

Учество во играта.

Препознавање на изучените емоции.

Прилог: Картички со емоции

љубов

среќа

гадење

гнев

тага

лутина

изненадување

страв

љубомора

бес

вина



2И Игра за запознавање на туѓите емоции



Потребни материјали:

работен лист „Игра за запознавање на туѓите емоции“;
прибор за пишување.



Подготовка:

Активноста се изведува во училница.

На учениците им се поделени работни листови на кои самостојно треба да ги пополнат празните места во табелата. Наставникот/наставничката ги поттикнува на размислување со помош на поттикнувачки прашања. По самостојната работа заеднички се дискутира што им било лесно, интересно, а каде наидувале на тешкотии при пополнувањето на барањата од работниот лист.



Опис на играта (30 минути):

Сите ученици седат во круг во училницата и пред себе имаат работен лист што треба да го пополнат. Наставникот/наставничката е во средина на кругот и наглас го чита барањето од секое поле во работниот лист. Откако ќе се прочитано барањето, учениците индивидуално ја запишуваат личноста што сметаат дека најмногу одговара на прочитаното тврдење. На крајот од пополнувањето на сите барања, се започнува со дискусија, при што секој ученик ја истакнува личноста за која смета дека одговара на прочитаното тврдење. Сите заедно дискутираат за тоа дали однесувањето од зададеното тврдење во работниот лист соодветствува со личноста што е запишана, а ја постави на местото за кое смета дека треба да се наоѓа како дел од целосната слика.

Преку играта за запознавање учениците ги разменуваат своите искуства за одредени личности според зададени тврдења и на тој начин другите во одделението имаат можност да ги запознаат особините на сите ученици, како и да разменат искуства.

Прилог: Работен лист

ИГРА ЗА ЗАПОЗНАВАЊЕ НА ТУЃИТЕ ЕМОЦИИ

Пронајдете личност што често се смее со солзи. Име на личноста: _____ _____	Пронајдете личност што често гласно се смее. Име на личноста: _____ _____	Пронајдете личност што кога е бесна, стиска нешто (гума, крпа). Име на личноста: _____ _____
Пронајдете личност што кога е тажна, сака да биде сама и да плаче. Име на личноста: _____ _____	Пронајдете личност што кога е тажна. сака да спие. Име на личноста: _____ _____	Пронајдете личност што кога е исплашена, рацете ѝ се испотени. Име на личноста: _____ _____
Пронајдете личност што кога чувствува вина, има несоница. Име на личноста: _____ _____	Пронајдете личност што кога е лута, ги стиска забите и дланките во тупаници. Име на личноста: _____ _____	Пронајдете личност што кога е љубоморна, лицето ѝ е зацрвенето. Име на личноста: _____ _____



Следење на напредокот на ученикот

Умее да препознае конкретна особина кај личност.

Го аргументира своето тврдење.



2И Игра за запознавање на туѓите емоции



Потребни материјали:

коцки за јамб (изработена коцка со илустрации од шест емоции)

бели листови за пишување;

прибор за пишување;

хамер.



Подготовка:

Учениците се делат во помали групи по шест ученици. На секоја училишна клупа треба да има една коцка што е потребна за играта „Емоционален јамб“ со илустрирани шест емоции (среќа, тага, лутина, гнев, страв и љубомора), прибор за пишување и листови за пишување. Наставникот им ги објаснува на учениците правилата на играта.

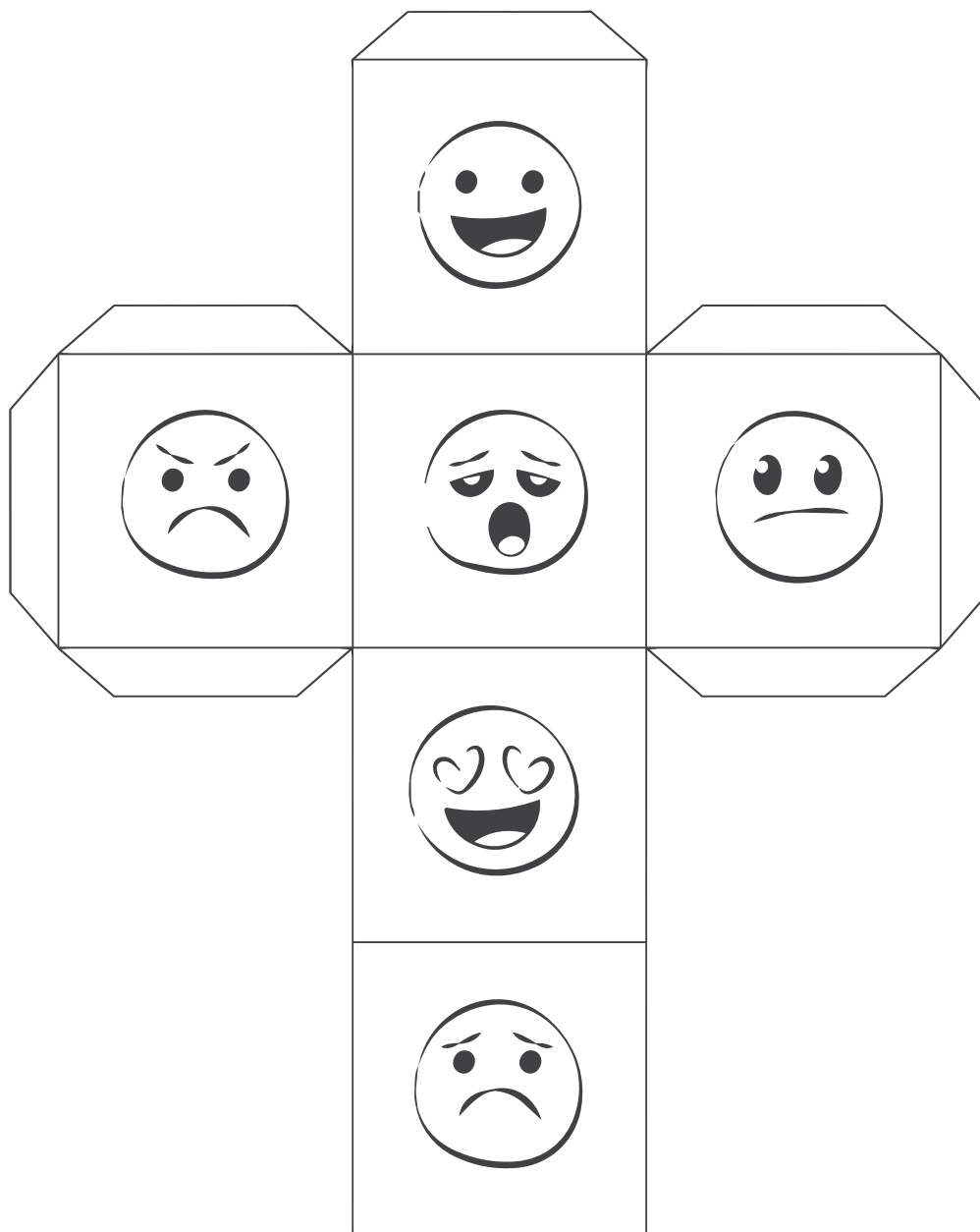


Опис на играта (30 минути):

Учениците работат во помали групи по шест ученици. Секој ученик во групата треба да ја фрли коцката за јамб, на секоја страна од коцката се илустрирани шест емоции: среќа, тага, лутина, гнев, страв и љубомора. Во зависност од тоа која емоција ќе им се падне, секој ученик/ученичка треба да размисли и на листот да запише две реченици што ќе претставуваат порака за одредена емоција. Откако сите ќе завршат со запишување на речениците, меѓусебно ги читаат во групата, дискутираат и потоа на хамер ги запишуваат речениците со големи впечатливи букви, ја илустрираат соодветната емоција и го украсуваат хамерот. По завршувањето на активноста секоја група ја презентира својата изработка пред другите ученици.

Хамерите се закачуваат на видно место во училницата.

Прилог: Коцка со емоции за играта „Емоционален јамб“



Следење на напредокот на ученикот

Умее да напише порака за одредена емоција.





2И Продолжи онаму каде што застанав



Опис на играта (20 минути):

Учениците се застанати во круг и наставникот/наставничката започнува да кажува реченица, но ги кажува само првите три збора од реченицата, на пример: „Кога сум тажен...“. Ученикот/ученичката што се наоѓа до наставникот/наставничката треба да го повтори тоа што го/ја кажал/а наставникот/наставничката и да ја продолжи реченицата со еден збор, на пример: „Кога сум тажен/тажна, ми се плаче, ...“, потоа следниот ученик/ученичка продолжува на ист начин, на пример: „Кога сум тажен/тажна ми се плаче, чувствувам грутка во грлото, ...“, „Кога сум тажен/тажна ми се плаче, чувствувам грутка во грлото и не ми се јаде.“

Кога наставникот/наставничката смета дека реченицата веќе е предолга или почнуваат да ги забораваат зборовите од реченицата, предлага да се започне реченица со некоја друга емоција.



Следење на напредокот на ученикот

Умее ефективно да слуша и да го повтори тоа што го слушал/ла.



2И Емоционално стапче



Потребни материјали:

„емоционално“ стапче.



Опис на играта (20 минути):

Учениците седат во круг, а наставникот/наставничката им ја објаснува нивната улога на овој час за тоа дека треба да бидат ефективни слушатели, односно кога некој зборува, тие внимателно да го слушаат, но и да му поставуваат прашања поврзани со тоа што го раскажува. Притоа, во играта се користи стапче што ќе се нарекува „емоционално“ стапче затоа што ќе има улога тој/таа што го држи стапчето да раскаже за некое силно емоционално доживување што му/ѝ се случило во изминатиот период.

Наставникот/наставничката ги поттикнува учениците да бидат искрени, отворено да ги препознаваат своите чувства и да зборуваат за нив.



Следење на напредокот на ученикот

Умее да ги искажува своите емоционални доживувања.





2И Одделение со емоционален од



Опис на играта (20 минути):

Учениците се наредени во колона така што едната рака ја ставаат на рамото на ученикот/ученичката што стои пред него/неа. Наставникот/наставничката го прашува првиот/првата ученик/ученичка од колоната како се чувствува во моментот и му/и посочува да направи таков израз на лицето и да почне да се движи врз основа на емоцијата што ја чувствува. Другите ученици во колоната имаат задача држејќи ја едната рака на рамото на следниот ученик/ученичка да ги имитираат изразот на лицето, ставот на телото и неговите/нејзините движења.

Играта продолжува со следниот ученик и неговото моментно емоционално чувство.



Следење на напредокот на ученикот

Ја разбира туѓата емоција.



2И Акростих за емоција



Потребни материјали:

бели листови;
прибор за пишување;
картички со емоции;
пликови.



Подготовка:

Наставникот/наставничката има изработено картички со емоции. Секоја картичка ја става во посебен плик.
Учениците се поделени во мали групи и еден претставник од секоја група треба да избере еден од понудените пликови.



Опис на играта (15 минути):

Учениците се поделени во мали групи. Секоја група го отвора избраниот плик во кој се наоѓа картичка на која е запишана една емоција. Задача на целата група е да изработи акростих за емоцијата што е запишана на картичката.

Секоја буква од зборот треба да биде запишана една под друга, а во продолжение на запишаната буква учениците треба да запишат еден збор што е карактеристичен за таа емоција.

Пример:

Акростих за емоција

Л-ицемерие
У-дира
Т-упаница
И-наетење
Н-езаинтересираност
А-гресија



Следење на напредокот на ученикот

Умее да објасни различна емоција.



Прилог: Картички со емоции

љубов

среќа

гадење

гнев

тага

лутина

изненадување

страв

љубомора

бес

вина



2И Да сум јас ...



Потребни материјали:

работен лист „Да сум јас...“;

прибор за пишување.



Опис на играта (15 минути):

Секој ученик/ученичка добива работен лист „Да сум јас...“ на кој индивидуално треба да ги дополни исказите што се однесуваат на неговото/нејзиното емоционално расположение во различни ситуации.

Прилог: Работен лист „Да сум јас...“

...емоција би бил/била...	...филм што предизвикува многу силни емоции би бил/била...
...пејзаж што ме релаксира би бил/била...	...боја што го изразува моето расположение би бил/била...
...облека во која се чувствувам најудобно би бил/била...	...маичка на мене би пишувало...



Следење на напредокот на ученикот

Го препознава своето емоционално расположение во различни ситуации.





2И Чевлите на некој друг



Потребни материјали:

картички со различни ситуации од секојдневниот живот.



Опис на играта (25 минути):

Учениците стојат во круг и секој ученик/ученичка извлекува една картичка со ситуација од секојдневниот живот. Ученикот/ученичката треба да ја прочита ситуацијата и да се стави во „чевлите“ на личноста од извлечената ситуација, а потоа да одговори на неколку прашања:

1. Како би се чувствувал/а во оваа ситуација?
2. Како би сакал/а другите да се однесуваат со тебе тогаш?
3. Што мислиш, зошто другите постапиле така?
4. Како би реагирал/а доколку ти беше на негово/нејзино место?

Секој ученик одговара на зададените прашања, а одговорот може да биде даден и во форма на драматизација, односно може да ја одглуми својата емпатична постапка во таа конкретна ситуација.



Следење на напредокот на ученикот

Умее да помогне со своето емпатично однесување.



Прилог: Ситуации од секојдневниот живот.

1. Нов ученик во одделението

Се запишуваш во ново училиште каде што не познаваш никого. Сите ученици веќе имаат свои пријатели, а ти мислиш дека никој не сака да се дружи со тебе.

2. Не те поканиле во групен разговор

Сите твои другари имаат група на Вибер/Инстаграм и договараат средба без тебе. Случајно дознаваш за тоа и се чувствуваш изоставено.

3. Некој ти се потсмева поради изгледот

За време на големиот одмор неколку ученици се смеат и шепотат додека гледаат во тебе. Еден од нив гласно коментира нешто за твојата облека.

4. Последен избран во тим

За време на часот по физичко и здравствено образование се избираат тимови за фудбал. Сите се избрани, освен ти. Ти си последен и никој не сака да те избере како дел од тимот.

5. Не те слушаат кога зборуваш

За време на групна активност се обидуваш да дадеш идеја, но сите те прекинуваат и продолжуваат да зборуваат како да не си таму.

6. Се скара со најдобриот/најдобрата другар/другарка

Си се скарал/а со најдобриот/најдобрата другар/другарка и сега не се поздравувате. Чувствуваш тага и вина, но не знаеш како да ја поправиш ситуацијата.

7. Ученик со тешкотии во учењето

На часот по математика имаш тешкотии, но срам ти е да побараш помош од наставникот/наставничката. Се плашиш да не ти се потсмеваат другите ученици.

8. Дете со проблеми во домот

Често твоите родители се скарани и тоа те прави нервозен/нервозна и тажен/тажна. Никому не кажуваш за тоа, но во училиште изгледаш луто и постојано си повлечен/повлечена и молчиш.

9. Некој е различен од другите

Ученик/ученичка од твоето одделение често се облекува поинаку од другите, слуша поинаква музика од сите и секогаш има различно мислење и свои чудни ставови. Поради тоа учениците го/ја избегнуваат.

10. Ученик/ученичка што често е сам/а

За време на одморите тој/таа секогаш седи сам/а. Никој не го/ја поканува да се вклучи во разговорот или во играта. Тој/таа изгледа тажно, но не зборува многу.



7. Наставна тема Справување со стрес ⁴

Тема 3 – Справување со стрес (8 часа)

Знаења/вештини

Препознава реакции на стрес кај себе и другите.

Разликува позитивен од негативен стрес.

Ги идентификува личните извори на стрес во секојдневниот живот.

Применува техники за справување со стрес (на пример, дишење, визуализација, позитивно размислување).

Развива сопствен план за справување со стресот во училиштен и семеен контекст.

Ставови/вредности

Ја прифаќа потребата за одмор, грижа за себе и психофизичка рамнотежа.

Ги вреднува значењето на одморот и грижата за себе.

Објаснува зошто позитивниот пристап помага при надминувањето на тешкотиите.

Поттикнува отворена комуникација за емоциите и стресот во училиштето.

Промовира одговорен однос кон сопственото ментално здравје.

⁴ Наставна програма слободен изборен предмет „Учам за моето здравје“ за VII одделение

Содржини (поими) и број на часови	Примери за активности
Што е стрес? (2 часа) (стрес, напнатост, стресор, реакции на стрес)	Кратко анимирано видео: „Што се случува во телото кога сме под стрес?“ Со учениците се разговара за тоа кога последен пат почувствувале стрес, а потоа наставникот им објаснува што е стрес, како реагира телото (лачење на хормоните како адреналин, зголемен пулс, брзо дишење). Потоа учениците се делат во групи и секоја група добива задача да претстави различни сцени: на пример, утро пред тест, учество на натпревар, караница со другари и др. Истражуваат и забележуваат што се случува во такви ситуации. Потоа учениците изработуваат кратко сценарио и го претвораат во анимација со дијалози што објаснуваат што се случува во телото. Потоа ги користат алатките, како што се Powtoon, Canva, Animaker или Scratch. Потоа секоја група го презентира своето видео и наставникот и учениците даваат повратна информација што им се допаднало и што научиле. Класифицирање на стресори - во училишната средина, семејството, личните ситуации Активност: Каде се крие стресот? Наставникот поставува прашања што е стрес, кои ситуации ги прават учениците вознемирени, напнати и под притисок. Наставникот истакнува дека најважно е стресот да го препознаеме. Наставникот ги дели учениците во пет групи и секоја група добива работни листови со различни сценарија: „Имам многу домашни задачи и немам време“, „Се расправав со брат ми/сестра ми“, „Ме повикаа на разговор кај психологот и се плашам“, „Имам трема пред настап“ и „Се чувствувам осамено“. Секоја група дискутира за работната задача и треба да одреди во која категорија стрес припаѓа – во училишна средина, семејство или лични ситуации. Потоа на хамерот поставен на таблата и поделен на трите категории извор на стрес го лепат сценариото таму каде што мислат дека припаѓа. Потоа секоја група дава објаснување како би се справиле со тој стрес. На крајот на часот анонимно пополнуваат лист за тоа кога чувствуваат најмногу стрес и што им помага при стрес. На наставникот тоа ќе му користи за идни разговори или совети. Цртање „Моето тело под стрес“ - мапирање телесни реакции при стрес Разговараме на тема како реагира нашето тело кога е под стрес - ни се забрзува работата на срцето, се потиме, ни се стега stomакот, ни се тресат рацете... Потоа учениците добиваат шаблон од човечко тело и задача со бои и симболи да покажат што чувствуваат кога се под стрес, каде се појавуваат тие чувства и како изгледаат. Добиваат и насоки: со црвено кога чувствуваат болка или згрченост, со сино кога се потат или им се плаче и со жолто кога треперат од возбуда и им се стресат рацете. Учениците работат индивидуално и потоа го споделуваат цртежот со одделението и се води разговор дали се изненадени како реагира телото, дали сите чувствуваат стрес на ист начин и како може да си помогнеме кога го чувствуваме тоа.

Како го чувствувам стресот? (1 час)
(емоционални, телесни и мисловни реакции)

Како го чувствувам стресот? (Патување низ моите мисли, чувства и тело)

Наставникот разговара со учениците дека стресот може да се појави во мислите, емоциите и телото и дали го почувствувале тоа. Потоа на таблата се црта табела

Мисли Емоции Тело

ќе погрешам страв, лутина потење, стегане на градите

Учениците кажуваат свои примери, на пример, утре имам тест, се карав со другарите, доцнам дома и знам дека родителите ќе се лутат и друго. Потоа секој ученик во својата тетратка запишува што помислува, како се чувствува и што чувствува во телото. Потоа учениците пишуваат краток текст „Кога сум под стрес, моето тело ми зборува вака...“. Неколку ученици доброволно споделуваат што напишале и одговараат на прашањето кој им помага најмногу кога се под стрес и како.

Стратегии за справување со стрес (2 часа)
(справување, саморегулација, позитивно размислување)

Вежба за длабоко дишење и релаксација

Активност „Пронајди мир - длабоко дишење и релаксација“
Пронајди мир е вежба за длабоко дишење и прогресивна релаксација што помага телото и умот да се смират кога се под стрес. Кога сме вознемирени, често дишеме плитко и чувствуваме напнатост во мускулите. Со оваа вежба учиме како да го препознаеме тоа и да се олабавиме.

Наставникот ја дава следнава инструкција: „Седнете удобно и затворете ги очите. Почнете да дишете подлабоко. Вдишете низ носот броејќи до четири. Задржете го здивот броејќи до четири. Полека издишете низ устата, повторно броејќи до четири. Петпати повторете го ова. Со секое вдишување внесувате мир, со секое издишување се ослободувате од напнатоста.

Учениците стојат во круг и преминуваме на постепено олабавување на телото. Вниманието ќе го насочуваме кон различни делови од телото, еден по еден. Ќе почнеме со стапалата. Стегнете ги мускулите колку што можете, задржете ги така пет секунди, потоа олабавете ги. Почувствувајте ја разликата помеѓу напнатост и олабавеност. Направете го тоа со нозете, stomакот, рацете, рамената и лицето. Дозволете секој дел од телото да се ослободи од напнатоста.

Кога ќе завршите, полека отворете ги очите. Останете во тишина уште неколку моменти. Размислете како се чувствувате сега. Дали телото ви е полесно? Дали умот ви е посмирен?

Оваа вежба може да ја користите кога и да почувствувате дека ви е потребен одмор и смирување.

Игра „Кутија со алатки за смирување“ секој ученик избира стратегии за смирување

Кога сме под стрес, секој од нас има нешто што му помага да се почувствува подобро. Некому му годи тивка музика, друг се смирува со шетање или разговор со близок. Затоа денес секој ќе создаде своја лична „кутија со алатки за смирување“.

Во оваа кутија ќе ставиш идеи, навики и активности што ти носат мир и прават да се чувствуваш добро. Ќе добиеш картички со различни стратегии, како длабоко дишење, релаксација, пишување во дневник, слушање музика, топол чај, цртање, разговор со пријател, галење миленик, читање книга или позитивни мисли.

Избери пет стратегии што најмногу ти се допаѓаат или кои веќе ти помогнале во стресна ситуација. Стави ги во твојата кутија. На празните картички може да додадеш и свои идеи - нешто што го правиш кога ти е тешко, нешто што те смирува.

Потоа украси ја кутијата на свој начин. Користи бои, цртежи или нешто што ќе ти даде чувство на сигурност и смиреност.

Кога ќе завршиш, со другите сподели една стратегија што си ја избрал и кога би ја користел.

На крајот заврши ја оваа реченица: Кога ќе се чувствувам вознемирено, ќе ја отворам кутијата и ќе...

Најмногу ми помага кога...

Твојата кутија секогаш ќе биде со тебе - како помошник во смирувањето.

Поддршка и комуникација кога сме под стрес (2 часа)
(доверба, помош, емпатија, комуникација)

Игра „Совети“ групна размена на совети за надминување на стресна ситуација

Секој од нас понекогаш се соочува со стрес - дали пред важен настап, по расправија со другар, кога имаме многу обврски или кога се чувствуваме осамено. Во оваа игра ќе си помогнеме едни на други со споделување совети.

Учениците се делат во мали групи. Секоја група добива ливче со една стресна ситуација, на пример:

- Имам трема пред настап
- Се скарав со најдобриот другар
- Имам многу тестови и не знам од каде да почнам
- Се чувствувам осамено
- Родителите ми се лутат за оценките

Заедно разговараме и смислуваме совети - што би можел некој да направи за да се почувствува подобро во таква ситуација? Напишете од три до пет идеи. Може да бидат практични, но и креативни - нешто што навистина би помогнало.

Кога сите ќе завршат, секоја група ја чита својата ситуација и ги споделува советите. Другите може да додадат уште некој предлог. Така сите учиме едни од други.

На крајот разговараме за тоа: Кои совети најмногу ви се допаднаа? Кој совет би го примениле ако сте под стрес? И - зошто е важно да зборуваме за вакви работи?

Потоа секој ученик пишува еден совет што му се чини најкорисен и го става на „Сидот на совети“ во училницата. Тој сид ќе биде како мала ризница на идеи што ќе ни помагаат кога ни е најпотребно.

Дизајн на „Мрежа на поддршка“ - учениците цртаат кругови со луѓе/места каде што се чувствуваат сигурно

Понекогаш се чувствуваме тажно, вознемирено или несигурно. Во тие моменти е важно да се сетиме кои луѓе ни се важни, каде се чувствуваме безбедно и што нè смирува.

Наставникот дава насоки: денес ќе создадеме своја лична „Мрежа на поддршка“. На лист секој се црта себеси во центарот. Околу себе, во кругови или облачиња, ќе додадеш:

- луѓе што ти значат (на пример: мама, тато, другар, баба, наставник)
- места каде што се чувствувааш сигурно (како домот, училиштето, паркот, библиотеката)
- активности што те смируваат (цртање, спортување, слушање музика, играње со миленик)

Може да користиш бои за да покажеш колку ти се важни тие луѓе или нешта - зелена за многу важно, црвена за пријатно, жолта за смирувачко.

Кога ќе ја завршиш мрежата, размисли: Кој најчесто ти помага кога ти е тешко? Каде одиш кога сакаш да се чувствувааш подобро? Дали некогаш забораваш колку луѓето се грижат за тебе?

Секој што сака може да ја сподели својата мрежа. Сите цртежи ќе бидат изложени на пано со наслов **Сигурни места и луѓе** - за да нè потсетуваат дека поддршката секогаш е околу нас, дури и кога не ја забележуваме.

Одмор, рамнотежа и грижа за себе (1 час)
(грижа за себе, рамнотежа)

Креативна задача: направи постер „Мојот рецепт за одмор“

Кога имаш премногу обврски или си уморен, важно е да направиш пауза и да си подариш момент за себе. Денес ќе создадеме постер со наслов **Мојот рецепт за одмор** - твоја лична комбинација од нешта што ти помагаат да се олабавиш и да се чувствуваш добро.

Како што постои рецепт за омилена колач, така ќе составиш и свој рецепт за смиреност. Може да вклучиш некои од овие состојки:

- 10 минути тишина или длабоко дишење
- една омилена песна
- едно поглавје од добра книга
- едно слатко задоволство
- разговор со другар/ка
- 30 минути во природа
- и уште по желба: цртање, спорт, хоби, играње со миленик...

Цртај, лепи слики, стикери или направи колаж - направи го постерот како мало парче мир и радост.

Кога ќе завршиш, размисли: Кој дел од рецептот ти е најважен? Што би додал/а кога навистина си под стрес?

Секој што сака може да го претстави својот рецепт пред другите. Ќе завршиме со заеднички заклучок: **Секогаш кога ќе почувствуваш дека ти е потребен одмор - погледни го својот постер и следи го рецептот за мир.** Може дури и да гласаме за најкреативен рецепт - само за забава затоа што секој рецепт е важен на свој начин.

7.1 Наставни материјали за наставната тема Справување со стрес

**1М Што е стрес?**

учениците



Име и презиме:



Датум:

**Дополни ја реченицата за да добиеш точен одговор.**

Стресот е _____ и се случува кога _____.

**Напиши неколку примери на стресни ситуации:**

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.

**Заокружи ги телесните реакции на стрес што ги препознаваш (може да заокружиш повеќе одговори):**

1. Пулсот е забрзан.
2. Дланките се студени.
3. Забрзано дишење.
4. Напнати мускули.
5. Чувство на вознемиреност во стомакот.
6. Несоница.
7. Главоболка.

**Следење на напредокот на ученикот**

Го препознава стресот.



1М Извори на стрес - што е стресор?

учениците



Име и презиме:



Датум:



Дополни ги речениците за да добиеш точен одговор.

Стресорите може да _____ и најчесто се категоризираат во _____ видови, како што се _____.



Напиши еден начин за успешно справување со:

1. Емоционален стресор : _____
2. Физички стресор: _____
3. Социјален стресор: _____
4. Стресор поврзан со учење/училиште: _____



На празната линија покрај секој пример напиши за каков стресор станува збор - емоционален, социјален, поврзан со учење/училиште или физички:

1. Губење на домашниот миленик _____
2. Расправија со соученик _____
3. Неможност да се концентрираш на учењето _____
4. Замор по двочасовен тренинг _____
5. Презентација на училиштен проект _____
6. Притисок од врсниците _____
7. Преголеми очекувања од себеси _____
8. Болест или повреда _____
9. Преместување во ново училиште _____
10. Заборавена домашна задача _____



Следење на напредокот на ученикот

Умеа да препознае различни извори на стрес.





1М Препознавање на рани знаци на стрес

учениците



Име и презиме:



Датум:



Дополни ги речениците за да добиеш точен одговор.

Раните знаци на стрес _____ во деловите на телото, како што се _____. Нивното навремено препознавање е _____ на физичкото и менталното здравје.



Напиши еден начин за успешно справување со:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Нацртај го твојот заштитен симбол против стрес:



Следење на напредокот на ученикот

Препознава знаци на стрес.



1М Стратегии за справување со стрес

учениците



Име и презиме:



Датум:



Дополни ги речениците за да добиеш точен одговор.

Стратегиите за справување со стрес се _____ што ги преземаме за да _____. Тие се успешни кога _____ физичкото и менталното здравје.



Објасни накратко како секоја од наведените стратегии помага при справување со стресот:

1. Цртање _____
2. Прошетка _____
3. Планирање на времето _____
4. Здрав животен стил _____



Наброј неколку стратегии што не се успешни при справувањето со стрес и објасни зошто:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Следење на напредокот на ученикот

Користи различни стратегии за справување со стрес.





1М Позитивно размислување за справување со стрес

учениците



Име и презиме:



Датум:



Дополни ги речениците за да добиеш точен одговор.

Позитивното размислување може да го намали _____, а да ја зголеми _____ и _____. Тоа е важно затоа што _____ физичкото и менталното здравје.



Замени ги негативните мисли со позитивни мисли:

1. Сите ќе слушнат дека не знам да пеам _____.
2. Не ме бидува за трчање _____.
3. Ќе ми се смеат кога ќе видат како играм _____.
4. Ќе бидам катастрофа на часовите по француски _____.



Наброј неколку примери кога позитивно си размислувал/а и тоа ти помогнало:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Следење на напредокот на ученикот

Применува позитивни мисли за справување со стрес.



1М Со добра комуникација до помалку стрес

учениците



Име и презиме:



Датум:



Дополни ги речениците за да добиеш точен одговор.

Добрата комуникација е важна во стресни ситуации затоа што _____ и
помага да _____.



Заврши ги речениците и одговори на прашањата:

1. Сите ќе слушнат дека не знам да пеам _____.
2. Не ме бидува за трчање _____.
3. Ќе ми се смеат кога ќе видат како играм _____.
4. Ќе бидам катастрофа на часовите по француски _____.



Наброј неколку примери кога позитивно си размислувал/а и тоа ти помогнало:

1. Кога сум под стрес, комуникацијата ми помага затоа што
_____.
2. Кога некој ме слуша со разбирање, се чувствувам
_____.
3. Дали слушањето е исто толку важно колку и зборувањето? Зошто?
_____.
4. Што значи добра комуникација за тебе?
_____.





Замисли ваква ситуација и анализирај ја.

Ана е под стрес затоа што утре има тест по, според неа, најтешкиот предмет. Таа не е сигурна дека ќе знае точно да ги одговори сите прашања. Кога родителите ја прашуваат што ѝ е, таа им вели: „Оставете ме на мир, не ми е до разговор!“ Потоа плаче во собата и не спие цела ноќ. Утредента оди во училиште уморна и нерасположена.

1. Дали Ана добро комуницирала со своите родители? Зошто?

2. Што би можела да каже/направи поинаку за да ја подобри комуникацијата и да го намали стресот?



Следење на напредокот на ученикот

Применува добра комуникација за намалување на стрес.



1М Хуморот и намалувањето на стресот

учениците



Име и презиме:



Датум:



Опиши една ситуација кога...

Си бил под стрес, тажен/на или разочаран/а, но некој те насмеал и расположението ти се поправило, а стресот се намалил.



Напиши три позитивни пораки што те мотивираат и ти го подобруваат расположението:

1. _____
2. _____
3. _____



Одговори на следниве прашања:

1. Која е разликата меѓу „добар“ и „лош“ хумор?

2. Кога хуморот помага, а кога повредува?

3. На што треба да внимаваме кога кажуваме смешки и вицеви?



Следење на напредокот на ученикот

Го употребува хуморот за намалување на стресот.





1М Со грижа за себе во борба со стресот

учениците



Име и презиме:



Датум:



Дополни ги речениците за да добиеш точен одговор.

Грижата за себе е важна затоа што _____ и помага
во _____.



Замисли дека имаш слободен ден само за себе. Што сè би направил/а за да се чувствуваш добро, олабавено и среќно...

Наутро: _____

Претпладне: _____

Попладне: _____

Навечер: _____



Нацртај ја својата грижа за себе. Може да биде некоја активност, омилена боја, место каде што се чувствуваш безбедно или некој со кого се чувствуваш убаво и среќно.



Следење на напредокот на ученикот

Знае за штетноста од стрес.

7.2 Интерактивни активности и игри за наставната тема Справување со стрес



ЗА Телото и стресот

учениците



Име и презиме:



Датум:



Потребни материјали:

работен лист и бели листови А4;

моливи/пенкала;

стикери во боја;



Подготовка (40 минути):

Стресот е чувство на емоционална или физичка напнатост во телото, што може да настане под влијание на различни стресори, т. е. настани, мисли, барања, задачи итн. што прават да се чувствуваме напнато, нервозно, вознемирено и слично. Всушност, тој е реакција на телото при соочување со одреден предизвик. Позитивниот стрес (наречен „еустрес“) може да придонесе кон поголема мотивација да се постигне целта (на пример, тремата пред стартот на трката ни ги изострува сетилата), но оној што најмногу му штети на физичкото и менталното здравје е негативниот (лош) стрес (наречен „дистрес“), кој доколку трае долго и неговиот извор не се решава, може да доведе до болест во телото и до нарушено ментално здравје.

Активноста се изведува во училница. Учениците се поделени во четири-пет групи и седат во круг. Секоја група добива опис на различна стресна ситуација, работен лист, бел лист А4, моливи/пенкала и стикери во боја. Наставникот им ја задава инструкцијата пред да започне активноста.



Опис на активноста и нејзино изведување:

Наставникот им ја задава следнава инструкција:

„Внимателно прочитајте ја ситуацијата што е пред вас и размислете за тоа како телото реагира во неа; кои се симптомите (телесни и емоционални); што можеби размислува, чувствува и/или прави лицето во опишаната ситуација; што би била неуспешна стратегија, а што би била успешна стратегија за справување со стресот предизвикан од таа ситуација? На работниот лист најпрво нацртајте силуета на човечко тело, а потоа залепете ги стикерите на оние делови од телото каде што сметате дека најмногу се чувствува стресот од таа ситуација. Своите размислувања и одговори запишете ги на белиот лист. За оваа активност имате 15 минути.“





Дискусија:

Еден претставник од секоја група ги презентира нивните одговори пред целата група. Потоа дискусијата продолжува во насока на тоа кои телесни реакции најчесто ги доживуваат при стрес; што може да се научи од тоа за поврзаноста меѓу умот и телото; кои стратегии за справување со стрес би можеле да се наречат неуспешни, а кои се сметаат за успешни и зошто; како може да препознаат дека се под стрес и како да реагираат конструктивно; зошто стресот може да го наруши менталното здравје и зошто е важно брзо и ефикасно да се справиме со него.

Описи на стресни ситуации:

1. „За пет минути почнува тестот по предметот што на Сашо му е најтежок, а тој мисли дека нема да знае да одговори точно на ниедно прашање и ќе добие слаба оценка на полугодие.“
2. „Марија ги загубила клучевите од станот и не може да влезе дома. Безуспешно третпат го пребарува ранецот и не знае што да прави.“
3. „Тања веќе неколку дена влегува во расправија со другарка од одделението. Не ѝ се оди во училиште при помисла на средбата со неа. Пред почетокот на првиот час застанува пред училницата и се двоуми дали да влезе.“
4. „Антонио се пријавил на аудиција за главна улога во драмата што членовите на драмската секција ќе ја играат за патронатот. Како што се наближува времето да го викнат да настапи пред комисијата што ја оценува изведбата на пријавените ученици, помислува дали ќе биде доволно добар за да го избераат.“
5. „Филип треба да оди на лекар бидејќи е болен. Тој многу се плаши од игла. При помислата дека ќе треба да му земат крв за анализа го фаќа паника и прави сè што може за да го одложи одењето.“



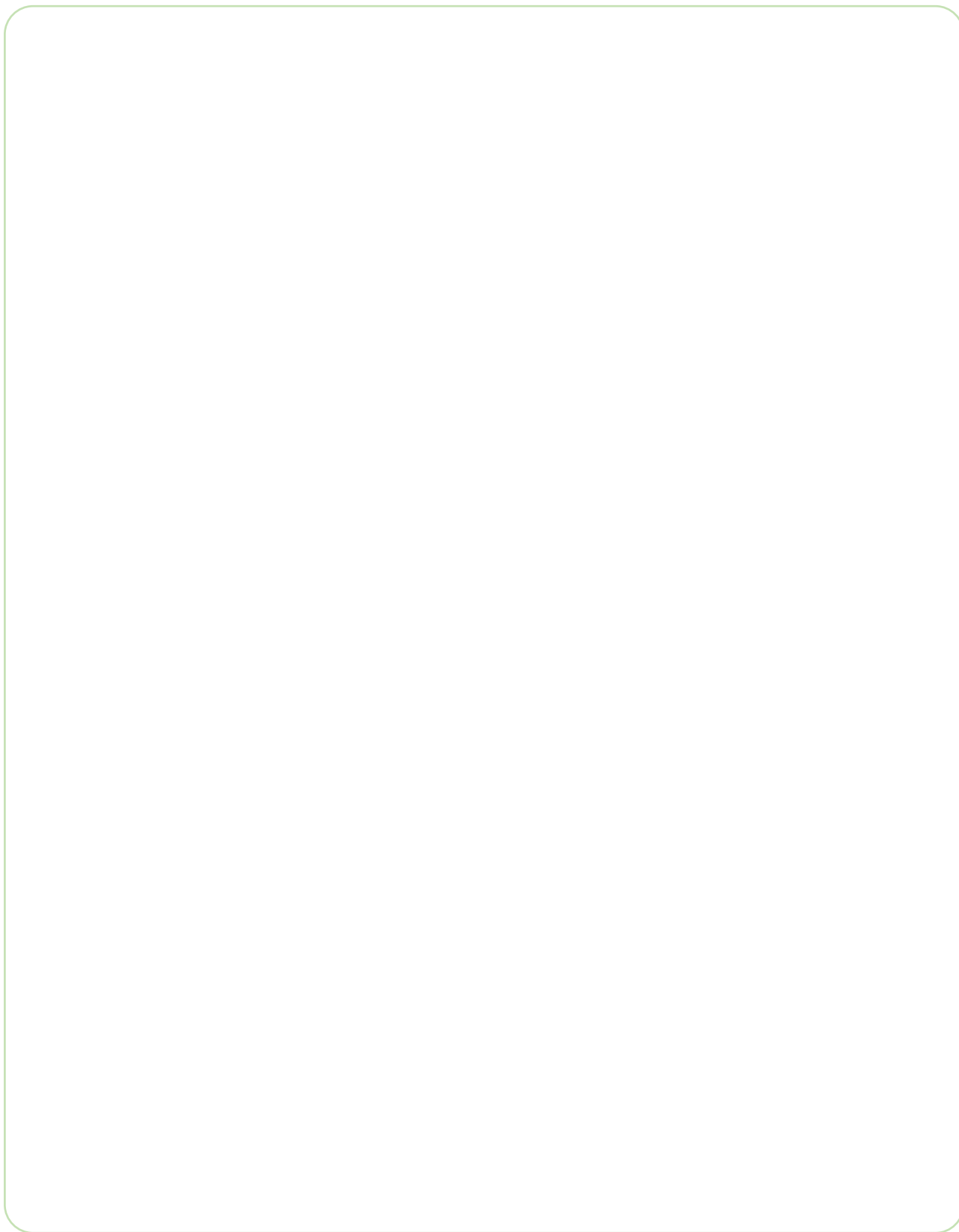
Следење на напредокот на ученикот

Активно учество во групната активност.

Усни одговори на прашањата поставени во дискусијата.

РАБОТЕН ЛИСТ: ТЕЛОТО И СТРЕСОТ

Нацртајте силуета на човечко тело и потоа залепете ги стикерите во боја на местата каде што мислите дека најмногу се чувствува стресот опишан во ситуацијата што ја прочитавте.





ЗА Стресори - видови и извори

учениците



Име и презиме:



Датум:



Потребни материјали:

листови во боја (жолта, сина, зелена, црвена);

фломастери/дрвени боички, моливи/пенкала;

бели хамери, табла;

леплива лента или лепило.



Подготовка (40 минути):

Активноста се изведува во училница. На таблата или на сидот се лепат четири големи бели хамери и на секој е напишана една од следниве категории стресори: емоционални, социјални, стресори поврзани со учењето и училиштето и физички/средински стресори. Учениците се поделени во **четири групи** и седат во круг. Секоја група добива материјали за работа: по еден лист во секоја од четирите бои, моливи/пенкала, фломастери/дрвени боички. Наставникот им ја задава инструкцијата пред да започне активноста.



Опис на активноста и нејзино изведување:

Наставникот им ја задава следнава инструкција:

„Како што веќе беше напоменато, постојат различни извори на стрес (односно различни видови стресори). Така, на пример, постојат **емоционални** стресори - на пример, кога првпат се наоѓаш во друг град што не го познаваш, па сфаќаш дека си се изгубил и не знаеш каде да одиш. Постојат и стресори што се поврзани со **учењето и училиштето** - на пример, кога чекаш наставникот да ги соопшти оценките од тестот од минатата недела, а не си сигурен дека си покажал доволно знаење за висока оценка. Со стресорите може да се соочиме секојдневно, но важно е да знаеме да ги препознаеме и ефикасно да се справиме со чувствата што ни ги предизвикуваат. Денес ваша задача во групите ќе биде да напишете по три извори на стрес (по три различни стресори) на секој од четирите листови во боја. Притоа, зелената боја се однесува на категоријата физички стресори, црвената боја се однесува на емоционалните стресори, сината боја на стресорите поврзани со учењето и училиштето, а жолтата боја се однесува на категоријата социјални стресори (на пример, влегување во конфликт или расправија со соученик). Потоа во дискусијата ќе треба да објасните зошто сметате дека им припаѓаат на категориите во кои сте ги распределите, па затоа размислете дали точно сте ги категоризирале. За оваа активност имате 15 минути.“



Дискусија:

Штом ќе завршат со работата во малите групи, по еден претставник од групите станува и ги лепи листовите во боја на соодветните хамери на сидот. Потоа во рамките на дискусијата секој од нив има три минути да ги прочита напишаните ситуации и да каже зошто се категоризирани на тој начин. Дискусијата продолжува во насока на тоа на кој вид стресори можеа најлесно да се сетат, а на кој најтешко, со кои видови стресори почесто се соочуваат во секојдневието, а со кои поретко, со кои стресори е најтешко да се справат, како може да се намалат или отстранат итн.

Примери на прашања за дискусија:

- За кој вид стресори најлесно можевте да најдете примери? Зошто?
- Дали сите ученици се под стрес од исти нешта?
- Дали еден настан може да биде различен стресор за различни луѓе? (Пример: За некого тест е мотивација, за друг е извор на паника.)
- Што мислите, кои стресори се најтешки за справување?
- Што мислите, кои стресори може да се намалат или отстранат?
- Што може да направите кога ќе препознаете дека нешто ви станува стресор?



Следење на напредокот на ученикот

Активно учество во групната активност.

Усни одговори на прашањата поставени во дискусијата.





ЗА Кога телото вели - НЕ! (препознавање на рани знаци на стрес)

учениците



Име и презиме:



Датум:



Потребни материјали:

работен лист А4 формат;

моливи и повеќе дрвени боички во пет бои - сина, зелена, жолта, портокалова и црвена;

табла/флипчарт.



Подготовка (40 минути):

Активноста се изведува во училница. Учениците самостојно ја изработуваат активноста. Секој добива бел лист на кој треба да напише што се случува во различни делови од неговото тело (на пример, срцето, главата, stomакот, рацете и нозете) кога е под стрес и како знае дека тоа се знаци на стрес. Потоа секоја од напишаните телесни реакции треба да ја подвлече со различна боја според нејзиниот интензитет. За да биде појасно, интензитетот се објаснува на скала од 1 до 5, каде што 1 е најслаб, а 5 е најсилен. Наставникот им дава инструкција пред да започнат со активноста.



Опис на активноста и нејзино изведување:

Наставникот им ја задава следнава инструкција:

„Дали некогаш ве болела главата, сте чувствувале мачнина во stomакот или ви се треселе рацете, а сте биле сигурни дека не сте болни? Што мислите, може ли телото без зборови, сепак, да ни каже дека нешто не е в ред? Помислете на ситуација кога сте доживеале стрес и на работниот лист запишете сè што се сеќавате дека сте почувствувале во: главата и грлото, во градите (околу срцето), во stomакот, во рацете и нозете. Потоа со соодветна боја подвлечете ја секоја напишана реченица/збор, така да го означува различниот интензитет (силина) на тоа што сте го почувствувале. Силината може да се изрази на скала од 1 до 5, каде што ниво 1 значи најслабо чувство, а ниво 5 значи најсилно. Оттука, ако интензитетот на тоа што сте го почувствувале бил на:

- ниво 1 (најниско) - подвлечете го со сина боја;
- ниво 2 - подвлечете го со зелена боја;
- ниво 3 - подвлечете го со жолта боја;
- ниво 4 - подвлечете го со портокалова боја; и
- ниво 5 (највисоко) - подвлечете го со црвена боја.

За овој дел од задачата се предвидени 15-20 минути, а потоа ќе дискутираме во голема група.“



Дискусија:

Дискусија:

За време на дискусијата секој што сака може да сподели што запишал на својот работен лист и која боја најчесто е присутна во тоа што тогаш го почувствувал. Потоа дискусијата продолжува во насока на тоа кои делови од телото најчесто сигнализираат дека сме под стрес, како да ги препознаеме, како да си помогнеме и зошто е важно рано да ги препознаеме телесните реакции во контекст на зачувување на нашето физичко и ментално здравје.

Примери на прашања за дискусија:

- Кои делови од телото најчесто ви сигнализираат дека сте под стрес?
- Дали порано сте обрнувале внимание на тие сигнали?
- Што може да направиме кога ќе почувствуваме дека телото вели „не“?
- Дали телото може да ни помогне да откриеме дека нешто нè мачи, дури и кога не го кажуваме тоа гласно?
- Како може да си помогнеме себеси или на друг кога ќе ги препознаеме овие сигнали?
- Зошто е важно рано да ги препознаеме сигналите на стрес што ни ги праќа телото во контекст на нашето ментално здравје?



Следење на напредокот на ученикот

Изработена индивидуална активност.

Активно учество во дискусијата.



РАБОТЕН ЛИСТ: КОГА ТЕЛОТО ВЕЛИ „НЕ!“

Во секое од полињата напиши што си почувствувал/а во секој од наведените делови на телото кога си се соочил/а со некаков стрес, а потоа зборовите/речениците подвлечи ги со соодветна боја, според тоа колку било силно/или слабо тоа што си го почувствувал/а (како што е објаснето во инструкцијата).

ГЛАВА И ГРЛО	ГРАДИ И СРЦЕ
СТОМАК	РАЦЕ И НОЗЕ



3А Вежби за справување со стрес - 1

учениците



Име и презиме:



Датум:



Подготовка (40 минути):

Активноста се изведува во училница. Составена е од серија активности/игри за вежбање на ефикасни стратегии за релаксација. Наставникот им ја задава една по една, во согласност со расположливото време. Доколку има потреба или одделението е поголемо, може да се изработи само една или две вежби, по избор на наставникот, при што не мора да се следи долунаведениот редослед на вежби.



Опис на вежба бр. 1 - „Песна на моментот“

На секој од учениците наставникот му го поставува следново прашање:

„Да беше песна твоето денешно расположение, која песна ќе беше? Зошто?“

Потоа секој/а ученик/ученичка ја кажува својата песна на денот, во согласност со неговото/нејзиното расположение. На крајот, доколку целата група се согласи, може да се направи плеј-листа на одделението. Во дискусијата за оваа активност треба да се сумира какво е расположението во одделението според избраните песни и како може да се подобри (ако не е добро или да стане уште подобро ако веќе е добро).



Опис на вежба бр. 2 - „Брз избор“

На секој од учениците наставникот му го поставува следново прашање:

„Да беше песна твоето денешно расположение, која песна ќе беше? Зошто?“

Потоа секој/а ученик/ученичка ја кажува својата песна на денот, во согласност со неговото/нејзиното расположение. На крајот, доколку целата група се согласи, може да се направи плеј-листа на одделението. Во дискусијата за оваа активност треба да се сумира какво е расположението во одделението според избраните песни и како може да се подобри (ако не е добро или да стане уште подобро ако веќе е добро).





Опис на вежба бр. 1 - „Песна на моментот“

Наставникот прв ја започнува оваа активност, а потоа продолжува секој од учениците како што доаѓа на ред. Поентата на активната е без многу размислување да се избере една од двете понудени опции (на пример, овошје или зеленчук (што претпочиташ повеќе)?). Наставникот прашува еден ученик (на пример, тој што седи од неговата лева страна) да направи брз избор помеѓу „благо или солено“. Потоа тој ученик го прашува ученикот што седи до него нешто што тој ќе го смисли (на пример, драма или комедија). Откако ќе одговори, тој ученик му поставува ново прашање на ученикот што седи до него (на пример, планина или море). Активноста продолжува сè додека не се затвори кругот, т. е. секој ученик да одговори на едно прашање. Учениците сами го смислуваат прашањето што му го поставуваат на соученикот што седи до нив, притоа внимавајќи на зборовите што ги користат и изборите што ги поставуваат за некој од групата да не се почувствува непријатно. Забранети се секакви исмевања, задевања и претпоставки. Откако сите ќе направат избор, дискусијата се насочува кон тоа дека во реалноста многупати ќе бидеме соочени со стресни ситуации во кои ќе треба да донесеме брза одлука (но не избрзана), т. е. ќе треба да направиме брз избор. Притоа, важно е да знаеме дека во такви ситуации треба да избереме опција што не го загрозува нашето физичко и ментално здравје, дури и ако тоа значи дека ќе кажеме „не“ или ќе одбиеме некој или нешто што не придонесува кон нашата психолошка добросостојба.



Опис на вежба бр. 3 - Фрли ја коцката

Учениците седат во круг. Наставникот држи коцка (мека) во рацете (или некој друг мек реквизит) и ја објаснува вежбата. Кога ќе ја фрли коцката на еден од учениците, тој што ја фатил треба да ја сподели својата најуспешна стратегија што ја применува за да се ослободи од стрес (или барем да го намали). Потоа ученикот ја фрла топката кон друг соученик што, исто така, треба да каже која стратегија за справување со стрес ја применува за да се ослободи од него. Вежбата продолжува на ист начин сè додека секој од учениците не ја сподели својата најуспешна стратегија во групата. Потоа дискусијата се води во насока на тоа какви стратегии (слични или различни) се користат и како тие помагаат успешно да се справиме со стресот и да го зачуваме нашето ментално здравје.



Следење на напредокот на ученикот

Активно учество во вежбите.



ЗА Вежби за справување со стрес - 2

учениците



Име и презиме:



Датум:



Подготовка (40 минути):

Активноста се изведува во училница. Составена е од серија активности/игри за вежбање на ефикасни стратегии за релаксација. Наставникот им задава една по една, во согласност со расположливото време. Доколку има потреба или одделението е поголемо, може да се изработи само една или две вежби, по избор на наставникот, при што не мора да се следи долунаведениот редослед на вежби.



Опис на вежба бр. 1 - „Техника 5-4-3-2-1“

Ова е една од најпознатите и најчесто користените техники за релаксација и намалување на стресот што може да се работи и индивидуално и во група. Наставникот ги води низ вежбата чекор по чекор, велејќи:

- Кажете ми пет работи што ги гледате во моментот....
- Сега кажете ми четири нешта што ги слушате и од каде доаѓа звукот...
- Посочете три нешта што ги чувствувате на допир...
- Кажете ми работи што може да ги помиришате во моментот...
- На крајот кажете една работа што може да ја вкусите во моментот.

Откако ќе ја завршат вежбата, наставникот им објаснува дека оваа техника може да ја користат и сами кога ќе се најдат во состојба на стрес, со цел да се смири стравот или паниката. Важно е вниманието и концентрацијата да ги насочат на дразбите околу нив и на реалноста што ги опкружува.





Опис на вежба бр. 2 - „Пренасочување на фокусот кон „сега и тука“

Ова е уште една многу често користена техника за справување со страв и паника. Клучна цел е лицето наместо на стравот и паниката што го обземаат, фокусот да го пренасочи на актуелниот миг и тоа што го опкружува. Техниката е особено корисна за справување со флешбекови или автоматски мисли што постојано се навраќаат и се повторуваат. Наставникот им ги кажува следниве инструкции:

- Кажете ми каде се наоѓате сега?
- Колку е часот?
- На кој час сме сега?
- Во кој град се наоѓате?
- Кој датум е денес?
- Кој седи до вас?
- Опишете ја училницата во детали?
- Избројте ги сите столчиња во неа.
- Има ли нешто сино околу вас? Што? А зелено... Розово... Жолто?
- Што слушате околу вас? Опишете.
- Што гледате низ прозорецот на училницата? Опишете...

Откако ќе ја завршат вежбата, наставникот им објаснува дека оваа техника може да ја користат и сами кога ќе се најдат во состојба на стрес, со цел да го смират стравот или паниката. Важно е вниманието и концентрацијата да ги насочат на дразбите околу нив и на реалноста што ги опкружува.



Опис на вежба бр. 3 - Што е тоа што ме релаксира?

Учениците седат во круг. Наставникот ја почнува вежбата споделувајќи што го релаксира (на пример, прошетка во природа или мирис на калинка или слушање како жубори реката итн.). Потоа му дава збор, на пример, на ученикот што седи десно од него да ја продолжи вежбата споделувајќи што најмногу го релаксира. Вежбата завршува кога секој ученик ќе каже што најмногу го релаксира и смирува. Потоа во дискусијата се разговара за сличните и различните стратегии на релаксација и како тие придонесуваат да се намали стресот. На тој начин може да се научи некоја нова стратегија што претходно не била применувана, а и ќе се разбере дека во иста стресна ситуација секој може различно да реагира, како и дека во различни ситуации може да се употребат слични стратегии за справување со стресот.



Опис на вежба бр. 3 - Фрли ја коцката

Учениците седат во круг. Наставникот држи коцка (мека) во рацете (или некој друг мек реквизит) и ја објаснува вежбата. Кога ќе ја фрли коцката на еден од учениците, тој што ја фатил треба да ја сподели својата најуспешна стратегија што ја применува за да се ослободи од стрес (или барем да го намали). Потоа ученикот ја фрла топката кон друг соученик што, исто така, треба да каже која стратегија за справување со стрес ја применува за да се ослободи од него. Вежбата продолжува на ист начин сè додека секој од учениците не ја сподели својата најуспешна стратегија во групата. Потоа дискусијата се води во насока на тоа какви стратегии (слични или различни) се користат и како тие помагаат успешно да се справиме со стресот и да го зачуваме нашето ментално здравје.



Следење на напредокот на ученикот

Активно учество во вежбите.



ЗА Моето име во акростих

учениците



Име и презиме:



Датум:

Подготовка (40 минути):



Активноста се изведува во училница. Секој ученик добива бел лист и молив/пенкало.



Опис на активноста и нејзино изведување:

Наставникот им ја задава следнава инструкција:

Напишете го своето име во акростих. Тоа значи буквите од името да ги напишете вертикално, една под друга, а потоа да напишете некоја позитивна карактеристика што ја поседувате што почнува со соодветната буква од вашето име.

На пример: (АНА)

А - амбициозна

Н - неуморна

А - асертивна





Дискусија:

Секој ученик го чита својот акростих пред целата група. Потоа дискусијата продолжува во насока на тоа како сите позитивни карактеристики што ги навеле може да ги употребат при справување со стрес; колку карактеристиките што ги поседуваат ги прават да бидат отпорни на стрес; како може да ги засилат за да станат уште поотпорни; која од тие карактеристики најмногу им помогнала досега во справувањето со стрес и како сето тоа е поврзано со доброто ментално здравје.

Примери на прашања за дискусија:

- Кои карактеристики ги наведовте во акростихот?
- За кои од нив мислите дека најдобро ве опишуваат?
- Дали се препознавте себеси во некоја од карактеристиките на другите соученици?
- Како вашите позитивни особини ви помагаат кога сте под стрес?
- Кога последен пат сте користеле некоја од тие особини за да се смирите или да се справите со стрес?
- Кои од карактеристиките што ги напишавте би сакале да ги развиете уште повеќе?
- Што може да направите за да ги засилите?
- Дали има некоја карактеристика кај другар од одделението што ја забележавте и би сакале да ја развиете и кај себе?
- Што научивте за себе преку оваа вежба?
- Кој збор од вашиот акростих би сакале секогаш да ве потсетува дека може да се справите со стресот?



Следење на напредокот на ученикот

Изработена индивидуална активност.

Активно учество во дискусијата.



ЗА Со смеење до релаксација од стрес

учениците



Име и презиме:



Датум:



Потребни материјали:

бели листови А4;

моливи/пенкала.



Подготовка (40 минути):

Активноста се изведува во училница. Секој ученик добива бел лист и молив/пенкало.



Опис на активноста и нејзино изведување:

Наставникот им ја задава следнава инструкција:

Напишете го своето име во акростих. Тоа значи буквите од името да ги напишете вертикално, една под друга, а потоа да напишете некоја позитивна карактеристика што ја поседувате што почнува со соодветната буква од вашето име.

На пример: (АНА)

А - амбициозна

Н - неуморна

А - асертивна





Дискусија:

Секој ученик го чита својот акростих пред целата група. Потоа дискусијата продолжува во насока на тоа како сите позитивни карактеристики што ги навеле може да ги употребат при справување со стрес; колку карактеристиките што ги поседуваат ги прават да бидат отпорни на стрес; како може да ги засилат за да станат уште поотпорни; која од тие карактеристики најмногу им помогнала досега во справувањето со стрес и како сето тоа е поврзано со доброто ментално здравје.

Примери на прашања за дискусија:

- Кои карактеристики ги наведовте во акростихот?
- За кои од нив мислите дека најдобро ве опишуваат?
- Дали се препознавте себеси во некоја од карактеристиките на другите соученици?
- Како вашите позитивни особини ви помагаат кога сте под стрес?
- Кога последен пат сте користеле некоја од тие особини за да се смирите или да се справите со стрес?
- Кои од карактеристиките што ги напишавте би сакале да ги развиете уште повеќе?
- Што може да направите за да ги засилите?
- Дали има некоја карактеристика кај другар од одделението што ја забележавте и би сакале да ја развиете и кај себе?
- Што научивте за себе преку оваа вежба?
- Кој збор од вашиот акростих би сакале секогаш да ве потсетува дека може да се справите со стресот?



Следење на напредокот на ученикот

Изработена индивидуална активност.

Активно учество во дискусијата.



3А Со смеење до релаксација од стрес

учениците



Име и презиме:



Датум:



Потребни материјали:

работни листови;

моливи/пенкала.



Подготовка (40 минути):

Хуморот е еден од најважните чувари на менталното здравје. Тој секогаш помага да се расположимо и да се чувствуваме подобро. Оттука, дружењето со позитивни луѓе што имаат здрава смисла за хумор и смеењето се добар начин на релаксација од стрес и напнатост.

Активноста се изведува во училница. Секој ученик добива два работни листа и молив/пенкало. Потоа следува дискусија во целата група.



Опис на активноста и нејзино изведување:

Наставникот им ја задава следнава инструкција: „Внимателно прочитајте го тоа што е напишано на работниот лист и завршете ги речениците. Потоа на другиот работен лист нацртајте се себеси како карикатура. За оваа активност имате 15 минути.“



Дискусија:

Учениците ги презентираат своите одговори пред целата група (доколку сакаат). Потоа дискусијата продолжува во насока на тоа што најчесто знае да нè насмеа - кои луѓе, какви активности или содржини; кога сме се смееле до солзи и како сме се чувствувале потоа; што е најсмешната работа што сме ја направиле во животот; како хуморот може да ни помогне да ги зачуваме психолошката стабилност и доброто ментално здравје итн.



Следење на напредокот на ученикот

Изработена индивидуална активност.

Активно учество во дискусијата.



РАБОТЕН ЛИСТ 1 - СМЕШНИ ЛУЃЕ И СЛУЧКИ**Внимателно прочитај и заврши ги речениците**

- За тебе, кој е еден од најсмешните луѓе што ги познаваш?

- Што е тоа што го кажал/а или направил/а што те насмеало?

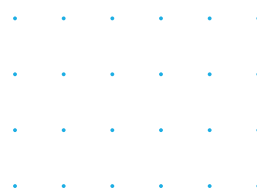
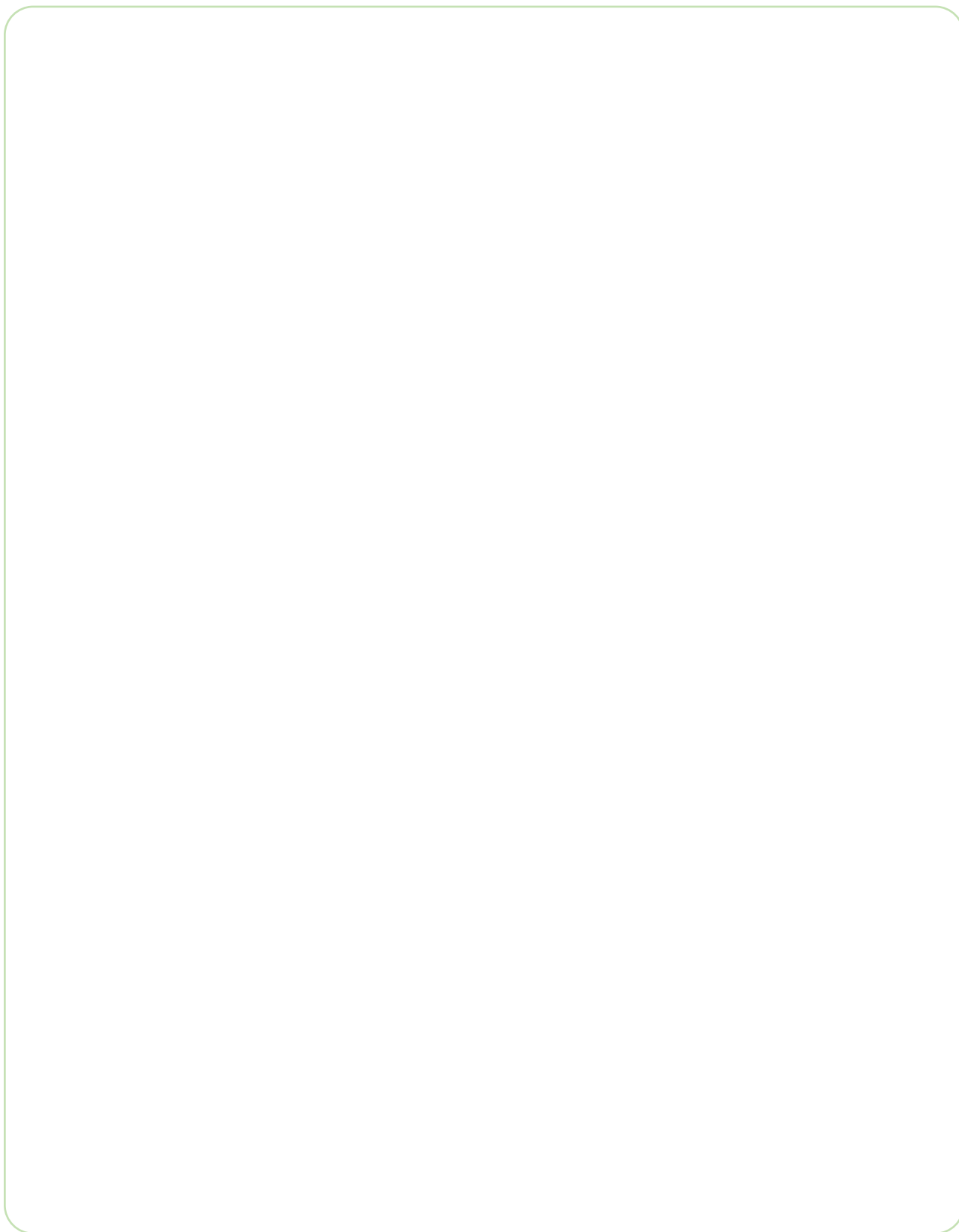
- Која е најсмешната работа што ти се случила? Опиши ја.

- Што е тоа што те насмеало до солзи? Како си се чувствувал/а потоа?

- Дали нешто те насмеа денес? Ако те насмеа, што е тоа?

РАБОТЕН ЛИСТ 2: ЈАС КАКО КАРИКАТУРА

Нацртај се себеси како карикатура





ЗА Најдобриот ден од мојот живот

учениците



Име и презиме:



Датум:



Потребни материјали:

работен лист;

моливи/дрвени боички или фломастери.



Подготовка (40 минути):

Активноста се изведува во училница. Секој ученик добива работен лист, молив и дрвени боички или фломастери. Потоа следува дискусија во целата група.



Опис на активноста и нејзино изведување:

Наставникот им ја задава следнава инструкција: „Неколку минути размислувајте за тоа каков би бил најдобриот ден во вашиот живот. Потоа во работниот лист напишете приказна во која детално ќе опишете сè за тој ден. Што го прави овој ден најдобриот ден во вашиот живот?“



Дискусија:

Учениците го презентираат тоа што го напишале пред целата група (доколку сакаат). Потоа дискусијата продолжува во насока на тоа што зошто се важни позитивното размислување и позитивните емоции; зошто е важно да може да гледаме позитивно на нашата иднина, да имаме цели и замисла како таа ќе изгледа; како сето ова може да ни помогне да се релаксираме од стрес и да го зачуваме доброто ментално здравје итн.



Следење на напредокот на ученикот

Изработена индивидуална активност.

Активно учество во дискусијата.



8. Наставна тема Превенција од насилство ⁵

Тема 4 - Превенција од насилство (8 часа)

Знаења/вештини

Разликува видови насилство (физичко, вербално, психолошко, кибер).

Препознава ситуации на насилство во своето опкружување.

Користи ненасилна комуникација за решавање конфликти.

Бара помош или знае кому и како да пријави насилство.

Промовира мирни решенија и активно учество во безбедна училишна средина.

Ставови/вредности

Отфрла употреба на насилство како средство за решавање конфликти.

Ги вреднува мирната комуникација и различноста на мислења.

Развива чувство за правичност и солидарност.

Покажува храброст при пријавување неправди.

Промовира култура на мир, инклузија и меѓусебно почитување.

⁵ Наставна програма слободен изборен предмет „Учам за моето здравје“ за VII одделение

Содржини (поими) и број на часови	Примери за активности
Што е насилство? Видови и форми (2 часа) (физичко насилство, вербално насилство, психолошко насилство, кибернасилство)	Активност „Насилство во нашето училиште/училница“ Денешниот разговор е посветен на една важна и чувствителна тема - насилството. Наставникот поставува отворени прашања за да ги поттикне учениците да размислат: Кои видови насилство најчесто ги забележуваат во својата училница или училиште? Кое насилство им пречи најмногу и зошто? Кој најчесто врши насилство, а кој е жртва? Учениците споделуваат искуства и примери - искрено, со почит и разбирање. Се дискутира за секој случај и се прави заедничка класификација во четири категории: физичко насилство, психолошко насилство, вербално насилство и кибернасилство. Се поставуваат и важни лични прашања: Дали некогаш биле сведоци или жртви на насилство? Како реагирале? Дали можеби и сами повредиле некого без да бидат свесни? На крајот заедно го носат најважниот заклучок: „Насилството не се гледа секогаш. Тоа може да биде збор, поглед или порака. Секоја намера да се повреди некој - физички или психички - е облик на насилство. Наша задача е да го препознаеме, да не молчине и да се грижине едни за други, да го спречиме.“ „Што е, а што не е насилство?“ Анализа на сценарија со ситуации од секојдневниот живот поврзани со насилство. Се подготвуваат кратки сценарија (Филип го брише Али од групата на Вибер, Али се повлекува и не зборува со никој од групата. Јан ја поддржува Јана кога ја исмеваат бидејќи носи очила. По секој фудбалски натпревар Стефан плаче доколку не даде гол. Лорена ѝ е лута на Маша бидејќи Маша повеќе не се дружи со неа, Маша се дружи со Ана...). Учениците во парови влечат картички, ливчиња со напишаните сценарија и ги глумат улогите. Се поведува дискусија: Што видовме? Дали беше насилство и какво насилство? Што може да направиме во таква ситуација? Зошто луѓето користат насилство? Кој најчесто е насилник, а кој жртва во насилството? „Промената започнува од мене“ Учениците работат во две групи: 1. Изработка на постер „Симболи против насилството“. Учениците цртаат и пишуваат пораки против насилството. Постерот се изложува во училницата. 2. Изработка на брошура „Препознај го насилството“. На компјутер учениците изработуваат брошура со пораки, слики, симболи. Брошурата се презентира пред соучениците, а потоа се споделува со учениците од другите одделенија.

Како изгледа
насилното
однесување? (2
часа)
(агресија,
насилник,
моќ, жртва,
набљудувач/
сведок)

„Насилник - жртва - сведок“

Активноста започнува со дискусија: Што е насилство? Дали сите видови насилство се лесно видливи? Дали биле насилник, жртва или, пак, сведок во некоја ситуација?

Наставникот подготвува кратки сценарија: (На големиот одмор еден ученик турка друг ученик додека другите соученици гледаат. Група ученици се смеат на слика на нивни другар на групата на Вибер. Никола го крши моливот на соученикот до него. Ана е во инвалидска количка и на одморот секогаш е сама.)

Учениците се делат во групи и секоја група добива по едно кратко сценарио. Заедно ја анализираат ситуацијата:

- ги идентификуваат улогите, кој е насилник, кој жртва, а кој сведок.
- да напишат како се чувствува секој од нив во дадената ситуација.
- да предложат што може да направи сведокот и во која ситуација, дали има моќ да ја смени ситуацијата, да покаже храброст за да ја промени ситуацијата.

Податоците се запишуваат во табела:

„Препознај го насилството“

Учениците извлекуваат картички или листови со напишани кратки сценарија. Пример за сценарија: (Туркање на другар. Потсмевање на другарот поради изгледот. Намерно исклучување другар од чат. Ширење невистини за некој од одделението. Именување на другар со навредлив прекар. Извинување на другар откако е погрешено. Барање лозинка од другар.).

Заедничка активност на учениците: Читање на сценаријата и поттикнување групна дискусија и емпатија.

Дали имаше ситуации во кои ти беше тешко да одлучиш? Што може да направиме за да имаме повеќе позитивни/прифатливи однесувања?

Предизвик за учениците: Да направат што повеќе позитивни дела оваа недела.

Справување со
конфликти без
насилство (2 часа)
(медијација,
компромис,
асертивна
комуникација,
ненасилна
комуникација)

Студија на случај: „Конфликт и решение - цртање стрип“

Преку оваа активност учениците на креативен начин ги решаваат конфликтите со медијација. Учениците цртаат стрип од четири ситуации:

1. Се случува конфликт (Марија и Петар се ученици во шесто одделение. Секој ден заедно одат во училиште и заедно седат. Еден ден Марија не го дочекала Петар за да одат во училиште, во училиште отишла со Миа, а тој кога стигнал во училиште не седнал до неа. Двајцата се лутат еден на друг. Кога требало да работат на проектна задача бидејќи биле во иста група, Петар не работел - одбивал да соработува. Марија му се лутела на Петар и пред цело одделение кажала дека Петар ништо не работел.).
2. Другите соученици се сведоци на ситуацијата, наставникот решава конфликтот да го разреши со медијација, секоја страна има можност да зборува, да се сослуша и да се најде решение.
3. Медијаторот реагира (Што би сакале да се смени? Која е причината за настанатиот конфликт? Кој е одговорен за настанатиот проблем? Како може да го решат конфликтот?)
4. Се наоѓа мирно решение (двете страни се договараат).
5. Сите се задоволни од решението (двете страни вклучени во конфликтот се слушнати, соработката се подобрува).

„Асертивен одговор“

Учениците решаваат конфликт со мирно и самоуверено изразување на своите мислења, чувства и потреби, слушање без прекинување, почитување на другите, но и на себе...

Учениците се делат во парови, при што едниот ученик глуми одредена ситуација, а другиот реагира асертивно.

Примери за агресивна комуникација - асертивна комуникација:

- „Ти си виновен за оценката!“ - Мислам дека можевме подобро да се договориме околу задачите.

- „Ти ме игнорираш, особено на чет!“ - Се чувствувам изоставено кога не ми враќаш на пораките.

По секоја изведба се прави групна анализа.

Како се чувствуваа ликовите? Што беше агресивно, а што асертивно? Кои последици може да произлезат од секој пристап? Кои изрази помагаат да останеме цврсти, но сепак смирани?

На крајот учениците пишуваат правила за асертивна комуникација и почитување.

(Кога сум лут/а, ќе објаснам зошто, без викање. Не те прекинувам, ќе те ислушам докрај. Ќе бидам искрен/а и ќе кажам што ми пречи кај тебе.)

Кибернасилство и дигитална безбедност (1 час) (дигитален отпечаток, онлајн агресија, приватност, онлајн етика)	„Дигитален кодекс“ Учениците добиваат кратки пораки на картончиња (реални примери од чат со измислени имиња), со цел развивање критичко размислување при користење интернет. (Леле, како изгледаш на таа слика! Прати ми фотографија во пижами! Прати ми ја твојата адреса! Избриши ја фотографијата со мене!) Дискусија со учениците за пораките: Како би постапиле во ваква ситуација? Како може да реагираме на лошите пораки? Што е кибернасилство? Секој ученик изработува „Дигитален кодекс“, запишува пет лични правила што ќе ги следи при онлајн комуникација. (Ќе користам силна лозинка. Ќе ги известам родителите, ако нешто ми е чудно. Ако забележам дека мој/а другар/ка е исмеван/а, ќе пријавам. Нема да праќам нешто што може да ме засрами.) Правилата од учениците се истакнуваат во училницата на видно место.
Промоција на култура без насилство (1 час) (почитување, инклузија, солидарност, превенција)	„Избери добрина, не насилство“ Учениците фатени за раце формираат круг и притоа прават бранови со добри вибрации што ги праќаат понатаму во кругот. Со рацете прават движења бранот да влезе од левата рака, преку рамото кон десната рака и ученикот покрај него со другарска насмевка и поглед го прифаќа бранот и на ист начин го праќа понатаму. Учениците во групи се договараат и пишуваат кои човечки особини се потребни за добри дела, за добро другарство (во контекст на солидарност, почитување, хуманост, емпатија, добрина...). Следна активност е да се присетат на некои свои позитивни постапки со кои некому помогнале во некоја ситуација. Како се чувствувале тогаш? Дали со таа нивна постапка поттикнале друг да направи добро дело? Дали мислат дека добрите дела може да се шират како добрите вибрации од претходната активност? Изведуваме заклучок: Секогаш да поттикнеме промена, да развеселиме некого, да помогнеме, да му го разубавиме денот. Пишување писмо до насилникот (анонимно, емпатично) Учениците ќе напишат анонимно писмо до поединец (од реален или измислен контекст, без пишување имиња) што направил нешто лошо, омаловажувал, исмевал, навредил, ширел невистини... Писмото треба да содржи: (Како се чувствувале поради таквото однесување? Што би сакале тој поединец да разбере? Како би сакале да се смени ситуацијата? Што би било поинаку ако има разбирање?). Писмата се ставаат во кутија, наставникот чита некои од нив, без прашање кој ги напишал. Потоа следува заедничка дискусија: Како звучат овие пораки? Што учиме од овие писма? Изведување заклучок: Конфликтите се дел од животот, но може да учиме да ги решаваме со зборови, разбирање и храброст.

8.1 Наставни материјали за наставната тема Превенција од насилство

**4М Што е насилство?**

учениците



Име и презиме:



Датум:

**Размисли и објасни што за тебе претставува зборот насилство.**

**Заокружи го точниот одговор!**

Насилство е:

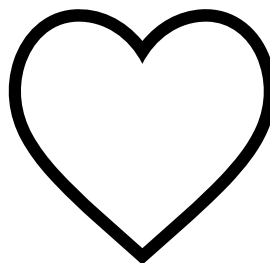
- а) дружење и почитување;
- б) повредување на другарот/другарката со зборови, дела или преку интернет;
- в) помагање и поддржување.

**Размисли и дискутирај!**

- Како се чувствува жртвата на насилство?
- Што може да направиш ако забележиш дека некој трпи насилство?

**Размисли и обој!**

Во срцето запиши/нацртај што за тебе значи безбедно училиште.

**Следење на напредокот на ученикот**

Умее да препознае насилство.





4М Видови насилство

учениците



Име и презиме:



Датум:



Запиши го соодветниот вид насилство покрај дадените примери (физичко насилство, вербално насилство, кибернасилство и психолошко насилство)

- Едно дете турка другарче и му ја зема топката за да не игра со нив. _____
- На одмор, група деца постојано му се смеат на еден ученик затоа што носи очила. _____
- Ученик добива пораки на телефон: „Никој не те сака, подобро да не доаѓаш утре во училиште.“ _____
- Девојче е исклучено од друштвото - другарките намерно не ја викаат да игра со нив. _____
- Еден ученик постојано му вика на друг: „Глупав си, ништо не знаеш!“ _____
- На пат кон дома поголемо дете му бара пари на помало со закана дека ќе му ги скине тетратките ако не му даде. _____
- Ученици прават фотографија од соученик без дозвола и ја објавуваат на интернет со подбивни коментари. _____
- За време на час едно дете му го клоца столчето на друго за да не може да седи мирно. _____
- Неколку ученици намерно ја кршат играчката на едно дете за да го направат тажно. _____



Следење на напредокот на ученикот

Препознава различен вид насилство.



4М Гледам, слушам, чувствувам

учениците



Име и презиме:



Датум:



Во дадената табела треба да запишеш како би се чувствувал/а кога:

- гледаш насилна ситуација;
- слушаш за нечија навреда или навредлив коментар;
- се наоѓаш во ситуација кога некој врз тебе или некој друг прави насилство.



Дополни ја табелата според дадениот пример.

Гледам, слушам, чувствувам		
Гледам - што гледам?	Слушам - што слушам?	Чувствувам - што чувствувам?
пример: физичко насилство, туркање, тепачка	пример: навредливи зборови, потсмевање	пример: страв, тага, лутина, беспомошност, желба да помогнам



Следење на напредокот на ученикот

Препознава насилно однесување.





4М Стрип за ненасилно однесување

учениците



Име и презиме:



Датум:



Со твојот/твојата другар/другарка креирајте стрип во дадените полиња.

1. Изберете еден вид насилно однесување.
2. Составете текст за насилната ситуација што ќе соодветствува на обмисленото насилно однесување, како и тоа насилно однесување да го претворите во љубезно и пријателско обраќање и треба да го напишете во секое поле во стрипот.
3. За секој говор на ликовите во секое поле потребно е тоа да се илустрира (во стилот на стрип).



Дополни ја табелата според дадениот пример.



Следење на напредокот на ученикот

Препознава насилно однесување и дава решение за негово надминување.



4М Јас велам НЕ на насилството

учениците



Име и презиме:



Датум:



Размисли и одговори на прашањата!

1. Според тебе, што претставува зборот **насилство**?

2. Какви последици може да има насилството врз жртвата?

3. Како се чувствува ученик/ученичка што е сведок на насилство?

4. Што може да направиш ако видиш насилство?



Заврши ја започнатата реченица што прикажува насилно однесување

1. Ако некој во одделението го навредува твојот/твојата соученик/соученичка, ти ќе...

2. Ако забележиш дека некој неког турка или го тепа, ти ќе...

3. Ако слушнеш озборувања и потсмевање на социјални мрежи, ти ќе...



Напиши едно твое правило со кое ќе придонесеш да нема насилство во твоето одделение!

Ветување за ненасилно однесување

Јас, _____ (име и презиме), ветувам дека:

- ќе се однесувам со почит кон сите во моето одделение;
- ќе кажам НЕ на насилството - без оглед дали е физичко, вербално или преку интернет;
- ќе им бидам пријател/ка и поддршка на моите соученици;
- ќе побарам помош од возрасен кога ќе воочам неправда или насилство.



Следење на напредокот на ученикот

Умеа да препознае насилно однесување
и да применува правилно однесување.





4М Постер за справување со конфликт без насилство

учениците



Име и презиме:



Датум:



Во рамките на групата изработете постер на тема Справување со конфликт без насилство, при што ќе ги искористите следниве чекори, кои треба да ги илустрирате со користење симболи и да ги запишете со впечатливи букви на хамер.

1. Застани и диши длабоко!
2. Слушај ја другата страна!
3. Кажи како се чувствуваш!
4. Барај решение што им одговара на двајцата!
5. Побарај помош од возрасен ако не можеш сам да најдеш решение за ситуацијата!



Следење на напредокот на ученикот

Применува правила за справување со конфликти без насилство.





4М Кибернасилство

учениците



Име и презиме:



Датум:

Заокружи дали примерите претставуваат кибернасилство или безбедно однесување!



1. Наставникот/наставничката праќа порака во групата на Вибер со известување за тест.
 - а) кибернасилство
 - б) безбедно однесување
2. Ученик/ученичка му праќа навредливи пораки на соученик преку месинџер.
 - а) кибернасилство
 - б) безбедно однесување
3. Споделување лозинка со најдобар другар.
 - а) кибернасилство
 - б) безбедно однесување
4. Пријавување вознемирувачка содржина на возрасен.
 - а) кибернасилство
 - б) безбедно однесување



Прочитај и напиши како би постапил/а:

Ситуација:

Ана добива порака на Инстаграм: „Твојата слика е смешна, сите се смеат!“
Како треба да постапи Ана?



Дополни!

1. Никогаш не _____ лозинка со другар.
2. Ако некој ме навредува онлајн, треба да го _____ и да кажам на _____.
3. На и _____ нтернет не објавувам _____ фотографии.



Следење на напредокот на ученикот

Препознава ситуации за кибернасилство
и применува соодветни постапки за
дигитална безбедност.





4М Насилство или култура без насилство

учениците



Име и презиме:



Датум:



Заокружи: Дали е насилство или култура без насилство?

1. Двајца другари мирно разговараат за нивното недоразбирање.
 - а) насилство
 - б) култура без насилство
2. Група ученици се подбива со ученик/ученичка што е поразличен/на од нив.
 - а) насилство
 - б) култура без насилство
3. Ученик/ученичка му/йпомага на соученик/соученичка што паднал/а.
 - а) насилство
 - б) култура без насилство
4. Двајца ученици се караат и се туркаат за место во клупата.
 - а) насилство
 - б) култура без насилство



Прочитај и запиши како би реагирал/а:

Ситуација:

Марко и Ивана сакаат да седат на исто место во автобусот. Се караат и почнуваат да се туркаат.

Како може да го решат проблемот без насилство?



Порака за мирољубиво однесување

Напиши **една порака** со која би ја промовирал/а културата без насилство (пример: „Со мир сме посилни!“).



Следење на напредокот на ученикот

Насилното однесување умее да го реши мирољубиво.

8.2 Интерактивни активности и игри за наставната тема Превенција од насилство



4А Насилство во моето училиште

учениците



Име и презиме:



Датум:



Потребни материјали:

картички со емоции;

кратки сценарија за конфликтни ситуации од училиштето;

табла;

магнети или селотејп.



Активност (20 минути):

Наставникот/наставничката на таблата поставува картички со следниве емоции: тажен/на, исплашен/а, засрамен/а, осамен/а, лут/а, беспомошен/на. Учениците се поделени во мали групи и секоја група добива по едно кратко сценарио за конфликтна ситуација во училиштето. Учениците на ниво на групата дискутираат за ситуацијата и се договараат на кој начин/како ќе ја изведат драматизацијата пред другите ученици.

Секоја група ја драматизира својата конфликтна ситуација пред другите ученици, а потоа треба да се поведе дискусија за тоа кој/а ученик/ученичка во дадената ситуација претставува жртва. Тие треба да откријат како се чувствува жртвата во тој момент избирајќи една емоција што е истакната на картичките на таблата.



Следење на напредокот на ученикот

Препознава емоција во одредена конфликтна ситуација.



Прилог: Кратки сценарија за конфликтни ситуации во училиштето**1. „Група на Вибер“**

- Некој соученик го отстранил Петар од групата на Вибер на одделението бидејќи сметал дека е себичен зашто не сака да ги сподели домашните задачи со другите ученици од одделението. Откако бил исклучен од групата на Вибер, дознава дека неколку ученици пишувале навредливи пораки за него. Тогаш се почувствувал изолирано и почнал да не сака да оди во училиште.

2. „Фудбалски тим“

- За време на часот по Физичко и здравствено образование, Јован не сакал да го избере Бобан во својот тим за фудбал бидејќи сметал дека тој не знае да игра. И другите ученици го поддржале Јован во одлуката и почнале да му се смеат на Бобан. Тогаш Бобан се почувствувал понижен и им се налутил на сите. Натпреварот се одиграл без учество на Бобан, иако имал голема желба да игра фудбал.

3. „Домашна задача“

- Елена ја завршила својата домашна задача и нејзината соученичка Сара побарала да ѝ ја даде домашната задача за да ја препише, велејќи ѝ: „Ке ми ја дадеш или на сите ќе им кажам нешто од што ќе се засрамиш.“ Тогаш Елена се исплашила затоа што не сакала да биде изложена на потсмев од другите соученици. Таа не сакала да ја сподели домашната задача и затоа не знаела како да постапи. Ана ја видела целата ситуација и требала да одлучи дали ќе ја одбрани Елена или ќе молчи.

4. „Исмевање за изглед“

- Александра имала нови, но необични очила. Некои ученици сметале дека со нив изгледа чудно и затоа почнале да ја имитираат и да ѝ се потсмеваат. Повеќето од децата молчеле, некои се смееле, а неколку ученици сакале да ја поддржат, но се плашеле и тие да не биде исмевани. Александра била тажна и не сакала да присуствува на часот.

5. „Загубена тетратка“

- Андреј намерно му ја скрил тетратката на Никола само за да се пошегува. Поради тоа Никола не можел да одговара на часот и наставникот/наставничката мислел/а дека не ја завршил задачата. Откако тетратката била пронајдена, Никола бил вознемирен поради добиената слаба оценка. Но Андреј не се почувствувал виновно, туку едноставно кажал дека само сакал да се пошегува.

6. „Спор за пријателство“

- Марија почнала повеќе да се дружи со Ана. Затоа нивната другарка Лорена се налутила и почнала да ја игнорира Марија, а за Ана почнала да шири непријатни гласови за да ја засрами. Другите соученици почнале да веруваат во постапките и во тоа што го кажала Лорена, па затоа почнале да ги избегнуваат.



4А Промената започнува од мене

учениците



Име и презиме:



Датум:



Потребни материјали:

хамер;

боички;

листови во боја;

прибор за пишување;

бели листови;

лепило;

фломастери;

ножици.



Активност (30 минути):

Учениците се поделени во мали групи и секоја група добива задача да изработи симболи против насилство. Симболите против насилство ќе бидат изработени од учениците договарајќи се и изработувајќи ги заеднички во групата, а тие треба да претставуваат знаци за борба против различен вид и различна форма на насилство.

Наставникот/наставничката ја следи нивната работа и ги поттикнува давајќи им примери од ситуации што ним лично им се случиле.

Симболите ги редат на хамер, изработувајќи целосен постер со наслов „Промената започнува од мене“, кој ќе биде изложен во училницата на видно место или во холот на училиштето за да го применуваат сите ученици во училиштето.



Следење на напредокот на ученикот

Свесен/свесна е за лошото влијание на насилството врз личноста.





4А Промената започнува од мене

учениците



Име и презиме:



Датум:



Потребни материјали:

картички со реченици за драматизација.



Активност (30 минути):

Учениците се поделени во парови и секој пар добива по две картички на кои се напишани реченици, едната реченица е со заканувачко обраќање, а другата со љубезно и пријателско обраќање. Учениците имаат задача внимателно да ги прочитаат добиените реченици и да ја драматизираат дадената ситуација пред другите ученици во одделението.

Откако ќе завршат со драматизацијата на неколку ситуации, учениците во паровите се мотивираат и се охрабруваат од наставникот/наставничката да смислат нови конфликтни ситуации, изрази и обраќања. Еден/на ученик/ученичка од парот треба да смисли заканувачко обраќање или навредувачки изрази, а другиот/другата ученик/ученичка на таквото обраќање треба да одговори со љубезно и пријателско обраќање.



Следење на напредокот на ученикот

Умее на заканувачко обраќање да возврати со љубезно и пријателско обраќање.

Прилог: Картички со реченици за драматизација

Те навредува: „Глупав/а ниеден/ниедна!“ или ти се потсмева: „Ништо не знаеш!“

„Не сакам кога некој така ми се обраќа. Кажи ми што сум ти направил/а за да ме нарекуваш така.“

Те влече за облека, те турка...

„Никој не се чувствува убаво кога го влечат за облека или го туркаат. Кажи ми зошто се однесуваш така со мене.“

Те клевети без причина: „Зошто ме издаде кај наставникот/наставничката?“

Како да ти објаснам дека ме обвинуваш без причина?

Те тера да правиш непримерни работи: „Ајде да му ја дупнеме гумата од велосипедот!“....

Зошто ме приморуваш на некои работи кога знаеш дека се неправилни и непримерни?

Благодарност до





4А Промената започнува од мене

учениците



Име и презиме:



Датум:



Потребни материјали:

картички со готови сценарија;

четири картички со чекори за мирно решавање конфликт.



Активност (30 минути):

Учениците добиваат картичка со сценарио (пример: „Двајца другари се караат за тоа кој да води групен проект“) и конфликтот го решаваат преку дадените четири чекори. Учениците работат во парови или во групи.

Чекор 1: Слушај без прекинување!

Чекор 2: Кажувај како се чувствуваш!

Чекор 3: Разбери ја другата страна!

Чекор 4: Предложи заедничко решение!



Следење на напредокот на ученикот

Применува чекори за разрешување на конфликтот.

Прилог: Картички со чекори за мирно решавање конфликт.

Чекор 1:

Слушај без прекинување!

Чекор 2:

Кажу како се чувствувааш!

Чекор 3:

Разбери ја другата страна!

Чекор 4:

Предложи заедничко решение!





4А Писмо до насилникот/жртвата

учениците



Име и презиме:



Датум:



Потребни материјали:

бели листови;

прибор за пишување;

пликови;

кутија.



Опис на играта (30 минути):

Наставникот/наставничката на учениците им дава пример за насилно однесување помеѓу двајца ученици. Тој/таа им посочува дека секој/а ученик/ученичка треба да состави писмо наменето до жртвата или до насилникот во конфликтната ситуација. Преку содржината во писмото учениците треба да му/и се обратат на жртвата или, пак, на насилникот со свои согледувања, ставови, препораки како тој/таа ја гледа настанатата ситуација и со своите сугестии да промовира како да се однесува жртвата/насилникот во ситуацијата. Писмата се пишуваат анонимно.

Откако ќе го напише писмото, секој/а ученик/ученичка го става во плик, а потоа пликот го става во кутијата, каде што се наоѓаат и другите писма. Секој/а ученик/ученичка извлекува еден плик и го чита пред целото одделение, по што следува дискусија.



Следење на напредокот на ученикот

Развива вештина на емпатично однесување кон жртвата или насилникот.



4А Разговарам за дигитална безбедност

учениците



Име и презиме:



Датум:



Потребни материјали:

три сценарија со содржини за кибернасилство.



Опис на играта (30 минути):

Наставникот/наставничката ја започнува активноста со следниве прашања:

1. Дали знаете што претставува кибернасилство?
2. Може да се навреди и повреди неког преку интернет, исто како во секојдневниот реален живот?

(Се дава кратка дефиниција: **Кибернасилство е кога некој користи интернет, социјални мрежи или пораки за да навредува, да се заканува или да понижува друга личност.**)

Учениците се делат во три групи. Секоја група добива сценарио (пример: добивање навредливи пораки, објавување срамна фотографија без дозвола, измама со лажен профил). Учениците во групата имаат задача да дискутираат и да предложат **три решенија** како може да реагира ученикот/ученичката според сценариото со зададената ситуација.

Секоја група пред целото одделение ги споделува своите решенија.



Следење на напредокот на ученикот

Развива вештини за заштита на личните податоци и одговорно користење на интернетот.





4И Насилник или жртва?

учениците



Име и презиме:



Датум:



Потребни материјали:

картички со ситуации од секојдневниот живот;

зелена и црвена картичка за секој/а ученик/ученичка;

кутија.



Опис на играта (30 минути):

Учениците стојат во круг и од кутијата извлекуваат картички со ситуации од секојдневниот живот. Играта започнува од оној/онаа ученик/ученичка што ќе го/ја одреди наставникот/наставничката. Ученикот/ученичката наглас ја чита ситуацијата од секојдневниот живот запишана на извлечената картичка, а другите ученици внимателно слушаат. Откако ќе размислат, наставникот/наставничката треба да го постави прашањето: „Дали во оваа ситуација има насилство?“ Доколку одговорот на учениците е позитивен, треба да ја кренат зелената картичка, а доколку одговорот е негативен, тогаш ја креваат црвената картичка.

Наставникот/наставничката им го поставува следното прашање на учениците (пример): „Дали Марко е насилник или жртва?“, „Дали Даниел е насилник или жртва?“

Откако ќе се дискутира за сите прочитани ситуации од секојдневниот живот што се наоѓаат на картичките од кутијата, наставникот/наставничката поведува дискусија по следниве прашања:

1. Што може да направиме во ситуација во која има насилство?
2. Зошто луѓето користат насилство?
3. Каква личност најчесто е насилник, а каква личност е жртва во насилството?



Следење на напредокот на ученикот

Разликува насилно и ненасилно однесување.

Прилог: Картички со ситуации од секојдневниот живот

Марко постојано му ја зема ужинката на Даниел без да праша.

Сања ја исмева Бисера дека носи стара облека.

Алекс пишува навредливи коментари под фотографиите на Петар на Инстаграм.

Виктор ја турка Ива во ходникот секогаш кога ќе помине покрај неа.

Елена ја игнорира Сандра и им кажува на другите да не се дружат со неа.

Никола му ги крие книгите на Давид пред часот.

Борче со потсмев ја имитира говорната мана на Кристијан.

Јована ја фотографира Клара без дозвола и ја праќа сликата во групата за да се смеат сите.

Огнен го омаловажува Филип велејќи му: „Ти никогаш нема да бидеш добар во играње фудбал.“

Тамара ѝ се заканува на Марија дека ќе ја посрами ако не ѝ ја даде домашната задача за да ја препише.





4И Форми на насилство

учениците



Име и презиме:



Датум:



Потребни материјали:

хамер со нацртана табела за видови насилство;

картички со форми/примери за насилство;

точно лепило.



Опис на играта (15 минути):

Наставникот/наставничката на таблата поставува табела за видовите насилство, претходно нацртана на хамер. Учениците стојат во круг и влечат по една картичка на која е запишана една форма/пример за насилство. Секој од нив треба да го прочита примерот и да одреди на кој вид насилство му припаѓа. Картичката треба да ја залепи во соодветната колона во табелата.



Следење на напредокот на ученикот

Препознава различни видови насилство.

[illegible]

Прилог број 1: Картички со форми/примери за насилство

удирање

шутирање

туркање

шлаканици

повредување со
предмет

навредување

викање

потценување

погрдни зборови

присилување
преку зборови

заканување

заплашување

изолација во група

ширење лаги

туркање
манипулацијаНавреди преку
социјални мрежисподелување слики
без дозвола

онлајн закани



8.3 Користена литература

1. Водич за слободни изборни предмети во основното образование. (2021). Скопје: Биро за развој на образование.
 2. Лексикон образовних термина (2014). Београд: Учитељски факултет.
 3. Маус, Д., Рејнолдс, Д. Стручна редакција и адаптација: проф. д-р Елизабета Томевска-Илиевска. (2017). Ефективна настава: истражувања и практика (Effective teaching: evidence and practice. (превод: Емилија Вељанова). Скопје: Арс Ламина - публикации ISBN 978-608-247-775-6
 4. Мурџева-Шкариќ, О. (2011). Психологија на детството и на адолесценцијата. Скопје: Филозофски факултет.
 5. Наставна програма слободен изборен предмет Учам за моето здравје за VII. (2025). Скопје: Биро за развој на образованието.
 6. Национални стандарди за постигањата на учениците до крајот на основното образование (2021). Министерство за образование и наука и Биро за развој на образованието.
 7. Томевска-Илиевска, Е. (2017а). Интерактивни пристапи во наставата. Скопје: Универзитет „Св. Кирил и Методиј“, Филозофски факултет.
 8. Томевска-Илиевска, Е. (2017б). Интерактивни пристапи во наставата, 2 издание, Скопје: Универзитет „Св. Кирил и Методиј“, Филозофски факултет. ISBN:978-608-238-061-2.
 9. Томевска-Илиевска, Е. (2021а). Интерактивни модели за развивање на педагошките компетенции. Скопје: Универзитет „Св. Кирил и Методиј“, Филозофски факултет.
 10. Томевска-Илиевска, Е. (2021б). Интерактивни модели за развивање на педагошките компетенции, 2 издание. Скопје: Универзитет „Св. Кирил и Методиј“, Филозофски факултет. ISBN:978-608-238-201-2
 11. Томевска-Илиевска, Е. и Фрицханд, А. (2022). „Развој на мозокот и неговата поврзаност со теоријата на умот, социоемоционалниот развој и развојот на говорот кај децата“. Социјално и емоционално учење во раното детство: обука за професионално усовршување и доживотно учење. [ур. Ратко Дуев]. Скопје: Филозофски факултет. ISBN 978-608-238-214-2 <https://repository.ukim.mk/bitstream/20.500.12188/24610/1/TomevskaFrichand.pdf>
 12. Трајковска, М. (2023). Дидактичко-методичко дизајнирање на наставни материјали за програмските подрачја Почетно читање и пишување и Јазик. Магистерска теза. Скопје: Филозофски факултет.
 13. Стојаноска Иванова, Т., Фрицханд, А. и Томевска-Илиевска, Е. (2019). Насилство во училиште: социолошки, психолошки и педагошки перспективи – монографија. Скопје: Институт ЕВРОПА ЗА ТЕБЕ Скопје. ISBN: 978-608-66358-0-0.
 14. Џајковска, Б., Јовановска, З., Томевска-Илиевска, Е. и Јошевска, М. (2017) Чекор по чекор до јазична писменост: 50 активности за совладување на јазичните вештини. Скопје: Фондација за образовни и културни иницијативи „Чекор по чекор“ - Македонија. ISBN 978-608-4732-83-9
 15. Шурбановска, О. (2018). Другарството меѓу врсниците. Психолошки аспекти. Скопје: Филозофски факултет
 16. Damon, W., & Lerner, R. (2008). The Scientific Study of Child and Adolescent Development: Important Issues in the Field Today. In: Damon, W.; Lerner, R.M.; Kuhn, D.; Siegler, R.S.; Eisenberg, N. (Eds.). Child and Adolescent Development: An Advanced Course. pp. 3-18. John Wiley & Sons, INC.
 17. Dumontheil, I., Apperly, I. A., & Blakemore, S. J. (2010). Online usage of theory of mind continues to develop in late adolescence. Developmental Science 13, 331–338. doi:10.1111/j.1467-7687.2009.00888
 18. Goodwin, J., Behan, L. & O'Brien, N. (2021). Teachers' views and experiences of student mental health and well-being programmes: A systematic review, Journal of Child & Adolescent Mental Health, 33 (1-3), 55-74, <https://doi.org/10.2989/17280583.2023.2229876>
 19. Masten, A.S. (2014). Ordinary Magic. Resilience in Development. The Guilford Press. NY
 20. Miller, S. A. (2012). Theory of Mind. Beyond the Preschool Years. Psychology Press. Taylor & Francis Group
 21. Osterhaus, Ch., & Koerber, S. (2021). The Development of Advanced Theory of Mind in Middle Childhood: A Longitudinal Study From Age 5 to 10 Years. Child Development, 92, 5, 1872–1888 <https://doi.org/10.1111/cdev.13627>
- 

- 
22. Prabhu, S. G., Kumar Mallikarjun, P., Palmer, A., Nag, R., Khadeparkar, P., Arelingaiah, M., Arasanahalli Lakshman, K., Kaniyagundi Podiya, J., Navaneetham, J. & Hugh-Jones, S. (2025). Mental health literacy in secondary school teachers and interventions to improve it – a systematic review and narrative synthesis, *Journal of Mental Health*, 34(4), 476-495, <https://doi.org/10.1080/09638237.2024.2426994>
 23. Riser, D., Spielman, R., & Biek, D. (2024). *Lifespan Development*. OpenStax, Rice University
 24. Salter, D., Neelakandan, A., & Wuthrich, V. M. (2024). Anxiety and Teacher-Student Relationships in Secondary School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry & Human Development* <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01665-7>
 25. Sanchez, A. L., Cornacchio, D., Poznanski, B., Golik A.M., Chou, T., Comer J. S. (2018). The Effectiveness of School-Based Mental Health Services for Elementary-Aged Children: A Meta-Analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 57(3), 153–165. [https://www.jaacap.org/article/S0890-8567\(17\)31926-3/fulltext](https://www.jaacap.org/article/S0890-8567(17)31926-3/fulltext)

Дополнителни линкови:

26. Bajraktarov, S. et al. (2023). Mental Health of Adolescents and their Caregivers during the COVID-19 Pandemics in North Macedonia. Final Report, University Clinic of Psychiatry; UNICEF Skopje, North Macedonia <https://www.unicef.org/northmacedonia/reports/mental-health-adolescents-and-their-caregivers-during-covid-19-pandemic-north-macedonia>
 27. Country case studies <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341909/9789240025431-eng.pdf>
 28. Emotional Intelligence Institute. EI Activities for Ages 13 to 18. <https://e-ii.org/wp-content/uploads/2017/09/EI-Activities-for-Ages-13-18.pdf>
 29. Global Standards and indicators <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341907/9789240025059-eng.pdf>
 30. <https://www.who.int/north-macedonia/publications/i/item/WHO-EURO-2024-7082-46848-68298>
 31. Implementation guidance <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341908/9789240025073-eng.pdf>
 32. UK Youth. Well-Being Activities for young people. The EmpowHER programme. <https://www.ukyouth.org/wp-content/uploads/2021/09/02-Wellbeing-Activity-Sheets.pdf>
 33. WHO Regional Office for Europe (2024). Mapping mental health care for children, adolescents and young people in North Macedonia: Focus on the health sector. ISBN: 978-92-890-6096-7. Copenhagen. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289060967>
 34. WHO guideline on school health services <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341910/9789240029392-eng.pdf>
 35. Акциски план за ментално здравје на деца и адолесценти 2024 – 2030 <https://arhiva.zdravstvo.gov.mk/akcioni-planovi/>
 36. Студија за однесувањата кон здравјето на децата од училишна возраст во Македонија – HBSCM <https://www.mkhbsc.com/2024/06/30/%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B8%D1%98%D0%B0-%D0%B7%D0%B0-%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D1%81%D1%83%D0%B2%D0%B0%D1%9A%D0%B0%D1%82%D0%B0-%D0%BA%D0%BE%D0%BD-%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%98%D0%B5%D1%82/>
- 

