Senka Kovačević

Učenički dom „Dora Pejačević“

Radionica

***Ostati miran pod stresom***

**Cilj:** učenici će naučiti nove strategije koje će im pomoći da ostanu mirni kada su pod stresom.

**Oblici rada:** individualni, grupni, rad u paru

**Metode rada:** upućivanje, promišljanje, razgovor

**Ishod:**

* učenici će prepoznati svoje osjećaje (srdžbu, strah)
* spoznat ću kako je najbolje pokušati zadržati samokontrolu i ostati miran u situaciji kada su pod stresom
* usredotočiti se na pozitivan ishod

**Literatura:** R. Weltmann Begun, *Socijalne vještine za tinejdžere*, Naklada Kosinj, Zagreb, 2007.

**Tijek rada:**

**Uvodni dio:**

Naglašavamo učenicima da nam stres može štetiti kao i koristiti. Dajemo primjere situacija koje mogu izazvati stres, primjerice, selidba u novi kraj, prijelaz u novu školu, odlazak u učenički dom, rastava u obitelji, glavobolja…

Primjer korisnog stresa jest kada nas uplaši buka pred vratima. Buka nas upozorava na opasnost i stavlja nas u stanje pripravnosti. Razgovarati o još nekim korisnim stresnim situacijama (npr. požarni alarm ili vježba evakuacije u slučaju potresa).

Samokontrolom osoba može smanjiti stres. Ozbiljne probleme možemo riješiti samo korištenjem samokontrole. Naglašavamo činjenicu da je samokontrola bitna za „opstanak“ u današnjem svijetu.

**Glavni dio:**

Učenici će sljedeće sastavnice vještina napisati na ploču ili hamer papir.

1. Uoči problem zbog kojeg gubiš samokontrolu.

2. Prepoznaj svoje osjećaje (srdžbu, strah).

3. Razmisli koji događaj je uzrokovao takve osjećaje.

4. Razgovaraj o situaciji.

5. Usredotoči se na pozitivan ishod.

6. Pokušaj zadržati samokontrolu (broji do deset) i ostani miran/mirna.

7. Prihvati situaciju koju ne možeš promijeniti.

8. Obavijesti profesora, odgajatelja, roditelja ili neku drugu osobu o tom problemu.

9. Koristi se potrebnim vještinama da zadržiš samokontrolu i osjećaš se ugodno.

Svaku sastavnicu prokomentirati.

**Demonstracija vještine:**

Dva učenika će veselo zadirkivati jedan drugoga. Jedan od dvojice učenika se uzruja i počinje se svađati. Odgojna skupina će razgovarati o tome kako bi učenik koji se želi svađati mogao kontrolirati svoje emocije i ne upuštati se u svađu.

Odgajateljica će usmjeravati diskusiju stalno naglašavajući kako se sastavnice vještine mogu uspješno koristiti za kontrolu situacije.

**Uvježbavanje ponašanja:**

-Odgajateljica bira dva para učenika koji će odglumiti situaciju u kojoj je važna samokontrola.

-Učenici će odglumiti sljedeću situaciju:

Jedan učenik slučajno naleti na drugoga u hodniku. Knjige mu padaju na pod.

- učenik se ispričava i pomaže drugom učeniku da podigne knjige

- učenik prepoznaje svoje osjećaje (ljutitost)

- ljutiti učenik zadržava samokontrolu brojeći do deset.

-Nakon igre uloga odgajateljice i skupine će potkrijepiti ispravno ponašanje i upozoriti na neprimjereno ponašanje koje su primijetili tijekom igre uloga.

-Izabrati par učenika koji će odglumiti jednu situaciju po svom izboru.

-Odgajateljica i učenici će pljeskati sudionicima igre uloga svaki put kada se tijekom prezentacije budu primjereno ponašali.

-Razgovarat ćemo o igri uloga i učenici će navesti sastavnice vještine koje su prepoznali tijekom uloga.

**Zaključak:**

Odgajateljica ističe važnost ove vještine u sličnim situacijama.