



PedPilots - Vodič za samostalno učenje za nastavnike

2024-1-HU01-KA220-SCH-000250549



Finansira
Evropska unija

PedPilots – Obuka za nastavno osoblje

Jedinica za učenje 5.

Neka nas prati dobra atmosfera – Izražavanje i regulacija emocija

SRB

„Finansirano sredstvima Evropske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne odražavaju nužno zvanične stavove Evropske unije ili Fondacije Tempus. Ni Evropska unija, ni nadležni organ koji dodeljuje sredstva ne mogu se smatrati odgovornima za njih.”

12 poglavlja našeg radnog lista dostupna su na web-stranici projekta, gdje se mogu besplatno preuzeti i koristiti. Preporučujemo Genially kao digitalni nastavni resurs koji se može koristiti samostalno.



<https://www.pedpilot.eu/>



<https://view.genially.com/6885f7076f6692a268885f03>

5. Neka nas prati dobra atmosfera – Izražavanje i regulacija emocija

Uvod

U ovom modulu učesnici – nastavnici – upознаće se sa osnovnim principima regulacije emocija u različitim razvojnim fazama. Posebna pažnja biće posvećena nostalgiji za domom, najčešćim izazovima tokom adolescencije, kao i razvijanju strategija emocionalne samoregulacije nastavnika u zahtevnim situacijama. Cilj modula je da nastavnici dobiju efikasne alate za svesno upravljanje emocijama – kako sopstvenim, tako i emocijama učenika.

Ciljevi

Cilj nastavne jedinice je da učesnici steknu praktične kompetencije koje doprinose stvaranju pozitivne, bezbedne i podržavajuće atmosfere u školi i tokom putovanja / mobilnosti. Tokom obuke razvijaju se sledeće ključne kompetencije:

- Konflikt-menadžment i dinamika grupe: učesnici će naučiti da prepoznaju dinamiku u grupi i dobiće alate za prevenciju i konstruktivno rešavanje konflikata. Razvija se saradnja, empatija i sposobnost upravljanja napetim situacijama, kao i jačanje kohezije u grupi.
- Kompetencije povezane sa bezbednošću i postupcima u hitnim situacijama: učesnici će steći pregled mogućnosti održavanja bezbednog okruženja, uključujući prevenciju, prepoznavanje rizičnih znakova i brzo reagovanje. Naučiće osnovne protokole za postupanje u kriznim situacijama i postati svesniji načina adekvatnog reagovanja.
- Emocionalna i motivaciona podrška učenicima i nastavnicima: obuka razvija emocionalnu inteligenciju učesnika, kao i upotrebu podržavajuće komunikacije i

pozitivnog ohrabrirvanja. Učesnici će biti sposobni da osete i prepoznaju emocionalne potrebe učenika i kolega, i da na njih primerno reaguju.

Vreme predviđeno za nastavnu jedinicu

135 minuta

Ishodi učenja

Očekuje se razvoj sledećih oblasti nastavničkih kompetencija:

1. razvoj ličnosti i individualizovani pristup učeniku
2. razvoj grupa i zajednica (otvorenost, stvaranje jednakih mogućnosti, razvoj kulture argumentovanja, međusobno poštovanje i prihvatanje, saradnja)
3. komunikacija i rešavanje konflikata (saradnja, rešavanje problema, održavanje kontakata, poštovanje propisa, autentična komunikacija, primanje i davanje povratnih informacija, sposobnost ubeđivanja i spremnost da se bude ubeđen)

Nastavni materijal kroz praktične vežbe

U ovoj nastavnoj jedinici nalazi se više poglavlja. Preporučljivo je proći kroz sve, ali se može birati i prema ličnom interesovanju.

Poglavlja nastavne jedinice:

1. Suočavanje sa nostalgijom za domom
 - 1.1 Suočavanje sa nostalgijom kod dece uzrasta 6–12 godina
 - 1.2 Suočavanje sa nostalgijom kod adolescenata uzrasta 12–18 godina

2. Najčešći problemi u periodu adolescencije tokom putovanja / mobilnosti
 - 2.1 Sklonost ka rizičnom ponašanju
 - 2.2 Promene raspoloženja i emocionalne poteškoće
3. Emocionalna samoregulacija nastavnika

1. Suočavanje sa nostalgijom za domom

Pre nego što započnemo rad, molimo da se na trenutak fokusirate na sebe.

Razmislite...

- *Kada ste poslednji put osetili nostalgiju za domom?*
- *Koliko ste tada imali godina?*
- *Gde ste se nalazili?*
- *Šta Vam je pomoglo da prevaziđete to osećanje?*
- *Zapišite nekoliko misli.*
- *Zatim, zamislite sledeću situaciju:*

Prvo veče na jednom kampu. Desetogodišnji dečak prilazi Vama.

Sa suzama u očima kaže:

„Boli me stomak... Hoću kući, kod mame.”

Znate da je veoma vezan za svoju majku i da mu je ovo prvi put da je daleko od kuće.

Šta biste mu rekli?

Šta mu nikako ne biste rekli?

Molimo Vas da formulišete dve rečenice: jednu koju biste zaista izgovorili, i jednu koju biste izbegli po svaku cenu.

Šta znamo o ovoj pojavi – Šta je zapravo nostalgija za domom?

Nostalgija za domom je potpuno prirodna emocija, koja se javlja kada nekoj osobi nedostaju važni ljudi, navike ili predmeti – dakle poznato, bezbedno okruženje.

Važno je naglasiti: nostalgija za domom nije bolest i nije znak slabosti, već prirodan pokazatelj emocionalne povezanosti. U različitim uzrastima različito se ispoljava. U nastavku možete pročitati o tome kako se javlja u određenim uzrasnim grupama

1.1 Suočavanje sa nostalgijom za domom kod dece uzrasta 6–12 godina

U ovom uzrastu nostalgija za domom je veoma česta i prirodna, posebno kada dete prvi put provodi duže vreme bez roditelja.

Tipični simptomi:

- tuga, plač
- povlačenje u sebe
- bolovi u stomaku ili glavi (psihosomatski simptomi)
- gubitak apetita
- stalna potreba da kontaktira roditelje

Najveći izazov u ovom uzrastu jeste da dete nauči kako da se nosi sa ovom emocijom, i da ne dopusti da ona u potpunosti pokvari iskustvo tokom puta ili boravka izvan kuće.

Zaustavite se na trenutak i setite se jednog deteta koje dobro poznajete, a kod kojeg ste bar jedan od ovih simptoma već uočili.

Praktični predlozi:

- Prethodna priprema: Razgovarajte sa decom o nostalgiji pre polaska na put. Važno je da znaju da je ovo normalno osećanje i da se može savladati. Bajke i priče su odličan način da se ova tema pokrene i da deca počnu da pričaju o svojim osećanjima. (U materijalima za podršku nalazi se jedna odgovarajuća priča: Makk Marci i nostalgija za domom.)
- Poznati predmet ili ritual: Dozvolite detetu da ponese neki lični, umirujući predmet od kuće (npr. plišanu igračku, maramicu, porodičnu fotografiju)
- Strukturiran dnevni raspored: Dobro organizovan program pomaže da se pažnja skrene sa osećaja nostalgije
- „Kutija ohrabrenja” ili pismo: Zamolite roditelje da pre polaska napišu kratku, nežnu poruku za dete
- Upravljanje kontaktom sa roditeljima: Prečesti telefonski pozivi mogu pojačati nostalgiju. Preporučljivo je dogovoriti 1–2 određena termina za pozivanje tokom dana

Konkretni alati koji mogu pomoći

- „Mapa osećanja” (pre polaska)
Cilj: Svesnost o sopstvenim emocijama
Metod: Deca crtaju lik putnika, a zatim oko njega pišu ili crtaju koja osećanja očekuju tokom putovanja.
- „Čarobna rečenica protiv nostalgije” (tokom putovanja)
Cilj: Preusmeravanje pažnje
Metod: Svakog jutra naučiti decu jednoj kratkoj, ohrabrujućoj rečenici koju mogu ponavljati tokom dana. Primer: „Ja sam hrabar putnik!”, „Danas će se desiti nešto lepo!”

- „Drug za nostalgiju” (na licu mesta)

Cilj: Međusobna podrška

Metod: Deca se podele u parove; svako ima svog partnera kome može da ispriča kako se oseća, a zajedno traže rešenje i podršku.

1.2 Upravljanje nostalgijom za domom kod uzrasta 12–18 godina

Adolescenti su već samostalniji od mlađih učenika, ali je emocionalna vezanost i dalje veoma važna. Nostalgija se kod njih često javlja zbog nedostatka poznatog okruženja, prijatelja i svakodnevnih rutina.

Tipični simptomi:

- razdražljivost, napetost
- povlačenje iz zajedničkih aktivnosti
- preterana upotreba telefona
- promene u navikama spavanja i ishrane
- kršenje pravila, buntovno ponašanje – često kao izraz unutrašnje napetosti

Važno je znati: u ovom uzrastu mnogi mladi ne priznaju da osećaju nostalgiju – često je prikrivaju drugim problemima ili ponašanjima.

- Podržite razvoj samostalnosti.
- Dajte male mogućnosti izbora (npr. koji zadatak preuzima, gde sedi u autobusu). Ovo povećava osećaj kontrole i smanjuje osećaj izolacije.
- Svesno ograničite korišćenje telefona. Dozvolite kontakt sa roditeljima, ali odredite konkretne termine, kako preterana komunikacija ne bi pojačala nostalgiju.
- Umesto dugih razgovora – aktivno angažovanje: adolescentima je lakše da se izbore sa emocijama kroz zanimljive aktivnosti nego kroz dugotrajnu analizu osećanja.

- Dajte odgovornost. Zamolite mladu osobu da pomogne mlađima ili da preuzme mali organizacioni zadatak – kada se oseća korisno, nostalgija slabi.

Konkretni alati koji mogu pomoći

- Pre polaska: „Komplet za preživljavanje”

Cilj: svesna priprema

Metod: učenici pre putovanja sastave listu strategija za slučaj nostalgije.

Primeri: slušanje omiljene muzike, vođenje dnevnika, fizička aktivnost, nošenje dragog predmeta, razgovor sa odabranom osobom.

- Na licu mesta: „Mentorski parovi”

Cilj: da podrška ne bude vezana isključivo za nastavnika

Metod: upariti učenike tako da iskusniji i stabilniji može podržati onoga ko je nesigurniji.

1. zadatak

Sada kada ste proučili nastavni materijal, pokušajte da napravite sopstveni set alata.

2. zadatak

Zamislite da vodite manju grupu učenika na putovanje u inostranstvo u trajanju od 5 dana (uzrast možete sami odrediti). Na osnovu prethodno navedenog pripremite sopstveni plan i odaberite one dobre prakse koje su Vama lično bliske, i za koje smatrate da mogu pomoći u ublažavanju nostalgije za domom.

Razmislite takođe šta biste rekli učenicima? Šta biste rekli roditeljima? Koju biste malu tehniku primenili?

2. Najčešći problemi tokom putovanja u periodu adolescencije

2.1. Rizično i avanturističko ponašanje

Pre nego što počnemo, molim Vas da zamislite sledeću situaciju:

Dvoje učenika nestane iz smeštaja u večernjim satima. Ispostavi se da su „tajno” otišli u grad da „istražuju okolinu”.

Jedan od njih smatra da je to „sasvim u redu”, dok drugi, uz izvesnu nelagodu, priznaje da je „možda popio previše alkohola”.

Za trenutak oslušnite sopstvena osećanja i misli: Kako biste reagovali u toj situaciji? Zašto dolazi do ovakvog ponašanja? Može li se nešto ovakvo preventivno sprečiti?

U narednom delu tražimo odgovore na ova pitanja i proučavamo teorijsku pozadinu. Zašto adolescenti traže opasnost? Koji oblici rizičnog ponašanja mogu da se jave?

Fizičko preuzimanje rizika

- Ekstremni sportovi, smeli podvizi
- Tuče u školi ili van škole
- Samougrožavajuće ponašanje (npr. namerno kršenje pravila, traženje situacija opasnih po bezbednost)
- Upotreba psihoaktivnih supstanci i zavisnička ponašanja
- Alkohol, cigarete, droge – isprobavanje i upotreba
- Preterana upotreba energetske napitaka, lekova
- Digitalne zavisnosti: rizični onlajn izazovi, kockanje, prekomerna upotreba društvenih mreža

Rizično socijalno i emocionalno ponašanje

- Izazovi provociranja i opasnih zadataka na društvenim mrežama

- Uspostavljanje rizičnih odnosa (npr. susreti sa nepoznatim osobama upoznatim preko interneta)
- Agresivno ili samodestruktivno rešavanje konflikata (npr. namerno ulazak u opasne situacije tokom svađe)

Samopovređujuće ponašanje

- Samopovređivanje (npr. sečenje, paljenje, namerno nanošenje povreda)
- Svesno nezdrav način života (npr. izgladnjivanje, ekstremne dijetе, samodestruktivne navike)

Šta može da stoji u pozadini rizičnog ponašanja?

Emocionalni i psihološki faktori

- Potreba za izazovima, dosada, potreba za stimulacijom
- Oslobođanje napetosti, prikrivanje unutrašnjeg bola
- Pokušaj skretanja pažnje, poziv u pomoć

Uticaji okruženja i vršnjačke grupe

- Pritisak vršnjaka, potreba da se uklopi
- Disfunkcionalna porodična pozadina, zanemarivanje, trauma
- Školski stres, visoka očekivanja, anksioznost

Specifičnosti razvoja mozga u adolescenciji

- Limbični sistem (deo mozga odgovoran za emocije) se brže razvija nego prefrontalni korteks (deo koji je odgovoran za samokontrolu), zbog čega su adolescenti skloniji impulsivnim odlukama.
- Potraga za novinama i preuzimanje rizika su prirodne razvojne karakteristike u ovom uzrastu.

Kako nastavnik može da pomogne?

Rano prepoznavanje i pažnja

- Pravovremeno uočavanje znakova rizičnog ponašanja
- Razumevanje individualne pozadine i emocionalnog stanja učenika

Stvaranje bezbednog okruženja

- Kreiranje klime u kojoj učenici mogu da govore o problemima bez straha od osude
- Razvijanje socijalnih veza i uspostavljanje mreže podrške

Podučavanje alternativnim strategijama suočavanja

- Upoznavanje sa zdravim tehnikama upravljanja stresom
- Razvijanje samovrednovanja i samorefleksije

Upravljanje uticajem vršnjaka

- Razvijanje kritičkog mišljenja o izazovima na društvenim mrežama i rizičnim ponašanjima
- Pokretanje razgovora sa učenicima o pritisku vršnjaka i načinima suočavanja s tim pritiskom

Praktične tehnike i strategije za upravljanje rizičnim ponašanjem

Strategije koje se primenjuju unapred (prevencija, priprema): razgovor o rizičnom ponašanju i njegovim posledicama – zajedničko formulisanje pravila, diskusija: šta se po njihovom mišljenju „uklapa u granice”, koje supstance se koriste, koje su priče čuli. Važno je da učenici koji putuju prepoznaju ulogu i odgovornost odraslih koji za njih preuzimaju odgovornost, kao i to da su odgovorni jedni za druge i da pojedine rizične situacije mogu baciti senku na čitavo putovanje.

- Mogući zadatak za putnike: Neka zajedno potraže tragične priče koje su nastale zato što su adolescenti „preterali” i rizikovali preko mere.

Pre nego što nastavite sa gradivom: potražite na internetu slučaj rizičnog ponašanja koji predstavlja jedan od Vaših najvećih strahova. Formulшите svoja osećanja i misli. Razmislite kako biste pročitani tekst mogli da iskoristite preventivno.

Pitanja za samorefleksiju za učenike

Vredno je odrediti početna pitanja za razgovore. Sledeća uvodna pitanja mogu dobro funkcionisati:

- „Zašto osećam da ovo moram da uradim?”
- „Kakve posledice ova odluka može imati na kratak i na dug rok?”
- „Ako bi moj prijatelj radio isto, šta bih mu rekao/la?”

Tehnike koje se mogu primeniti u datoj situaciji (kada se rizično ponašanje već dogodilo)

– Ako učenik isprobava smelu ili opasnu stvar

Empatična, ali odlučna povratna informacija: „Vidim da ti je ovo veoma uzbudljivo, ali znaš li koje opasnosti to nosi?”

Zajedničko traženje rešenja: „Postoji li način da ovo uzbuđenje doživiš na bezbedniji način?”

– Ako učenik pokazuje znake upotrebe psihoaktivnih supstanci

Razumevajući pristup bez osuđivanja: „Zabrinut/a sam za tebe i želeo/la bih da ti pomognem. Možemo li da razgovaramo o ovome?”

Uključivanje stručne pomoći: školski psiholog, socijalni radnik, organizacija za podršku.

– Ako učenik ispoljava samopovređujuće ponašanje

Odmah obezbediti podršku i sigurnost: uveriti učenika da nije sam.

Kontakt sa stručnjakom: pokretanje podržavajućeg razgovora i upućivanje odgovarajućem stručnom licu.

Ukratko – šta nastavnik može da uradi?

- Jasna pravila na početku – Komunicirati unapred: još pre putovanja razjasniti šta očekujemo, koje ponašanje je dozvoljeno i kome se mogu obratiti, kada i u kojim situacijama.
- Ravnoteža čvrstine i odnosa – Postaviti granice, ali ne postati protivnik.
- Razgovarati o posledicama – Ne samo zabranjivati, već razumeti motivaciju.

- Prepoznati pritisak vršnjaka – Pomoći učenicima da postanu svesni uticaja vršnjačke grupe.

(U 8. nastavnoj jedinici pročit ćete i kako se može sklopiti ugovor sa učenicima koji putuju sa Vama. Preporučljivo je da se u taj ugovor uključe i posledice rizičnog ponašanja.)

1. zadatak Zamislite da se pripremate za program mobilnosti. Napišite tri pravila koja biste svakako unapred iskomunicirali sa učenicima, i navedite kako biste ih obrazložili.

2. zadatak Molim Vas da se sada na trenutak zaustavite. Odvojite nekoliko minuta da zapišete najmanje tri misli koje svakako „nosite sa sobom” iz ovog poglavlja. Šta Vam je bilo novo? Šta ste sada naučili? Možda nešto što ste već ranije znali, ali sada želite da osvestite kako bi Vam uvek bilo lako dostupno?

2.2. Promene raspoloženja i emocionalne teškoće

Pre nego što započnete rad na ovom delu, molim Vas da zamislite sledeću situaciju: Jedan učenik je već danima tih, jedva govori, deluje umorno i na sve odgovara: „meni je svejedno”. Sledećeg dana, bez očiglednog razloga, ljut je na svoje vršnjake. Zvuči poznato? Da li Vam se već desilo nešto slično tokom ekskurzija ili višednevnih putovanja sa adolescentima? U nastavku se bavimo upravo ovakvim i sličnim situacijama.

Psihološka pozadina adolescencije

- Neurološke promene: Razvoj mozga (posebno prefrontalnog korteksa i limbičkog sistema) utiče na kontrolu impulsa i regulaciju emocija.
- Formiranje identiteta: Ko sam ja? Kako se uklapam među druge? Ova pitanja mogu stvarati unutrašnju napetost.
- Hormonske promene: Hormonske oscilacije mogu uticati na raspoloženje i emocionalne reakcije.
- Pojačana samorefleksija i osetljivost na povratne informacije vršnjaka.

Psihički uticaji boravka na kampu, ekskurziji ili višednevnom programu

- Nedostatak sna, umor → emocionalna nestabilnost
- Socijalni pritisak, nova okruženja → anksioznost, povlačenje ili iznenadni izliv besa
- Odsustvo kućne podrške → povećana osetljivost
- Stalno prisustvo grupe → nema mogućnosti povlačenja, raste nivo stresa

Praktični saveti za pedagoge

Priprema pre putovanja

- Upoznajte grupu!

Zatražite informacije od razrednog starešine ili školskog psihologa o mentalnom stanju učenika (npr. ko je sklon anksioznosti, izlivima besa, kakva je porodična atmosfera, kakav je odnos sa vršnjacima, itd.). Saznajte ako neko ima ADHD, depresiju, anksioznost ili neku drugu poteškoću.

- Informisanje i izgradnja poverenja

Održite uvodni razgovor: šta mogu da očekuju na putovanju, kako mogu da zatraže pomoć. Zatražite povratnu informaciju o tome čega se ko plaši.

- Postavljanje jasnih sigurnosnih pravila

Na primer: „Nema ismevanja”, „Uvek se može obratiti odrasloj osobi”.

Reagovanje tokom boravka

Upravljanje emocionalnim „olujama“

- Ostanite mirni i stabilni – učenici najčešće prate emocionalni ton odrasle osobe
- Ne držite lekcije usred krize!
- Prvo: obezbedite siguran prostor, smirenost, disanje. Na primer: „Vidim da ti je sada jako teško. Hajde da malo prošetamo, pa ako budeš želeo/la, možemo da razgovaramo.“

(Tehnike disanja detaljnije u poglavlju *Regulacija emocija kod nastavnika.*)

Omogućite mogućnost povlačenja

- Neka postoji prostor (npr. tiha soba) gde učenik može da se povuče na nekoliko minuta ako mu je grupa „previše“.

Posmatranje: kada je situacija ozbiljnija?

- Dugotrajno loše raspoloženje, plač, povlačenje iz grupe
- Agresivno ponašanje, ugrožavanje drugih
- Znaci samopovređivanja (npr. ogrebotine na ruci, mračan, beznadežan govor): u ovim situacijama potrebno je reagovati i uključiti se.

Veoma često pomaže već sama činjenica da učenik oseti da odrasla osoba prihvata, razume, ne osuđuje, sluša ili je samo prisutna. Ne plašite se da delujete! Ako se pravite da ne vidite problem, to može imati lošiji efekat.

Humor, povezivanje, igra

- Igra pomaže u oslobađanju napetosti i vraćanju emocionalne ravnoteže. Humor može da opusti atmosferu – ali nikada na tuđi račun, već podržavajući i topao.

Naknadna obrada

- Grupni razgovor: Šta je bilo teško, šta je bilo dobro? Kako se ko osećao i šta smo naučili jedni o drugima?
- Individualna povratna informacija: ako ste kod nekoga primetili emocionalnu poteškoću, vratite se na to i kasnije – kratak razgovor može mnogo da pomogne.
- Informisanje roditelja (kada je opravdano): diskretno, empatično, uz nastojanje ka saradnji.

Zadatak:

Napišite tri rečenice za koje smatrate da bi prija le osetljivom ili povučenom učeniku kada ima težak dan:

Krizni protokol: U pratećim materijalima nalazi se dokument pod nazivom „[Krizni protokol za nastavnike: Šta se smatra kriznom situacijom?](#)“. Preporučujemo da ga proučite i potrudite se da ga razumete i zapamtite, kako biste u kriznoj situaciji mogli brzo i efikasno da reagujete. Protokol se može odštampati i poneti sa sobom.

Završna misao – Na šta treba da bude pripremljen nastavnik tokom mobilnosti?

- Mnogo različitih ponašanja može biti normalno – nemojte smatrati poremećajem ono što je samo posledica emocionalnog sazrevanja.
- Kao pratilac niste psiholog – ali mnogo znače vaša prisutnost i emocionalna stabilnost.
- Priprema je ključna: jasno dogovorena pravila, uloge i planovi za vanredne situacije.

- Posle povratka: ne izostaviti razgovor, obradu doživljenog i razmenu povratnih informacija sa učenicima i kolegama.

3. Regulacija emocija kod nastavnika

Prisetite se nekog školskog izleta, putovanja ili događaja kada se desilo nešto neočekivano što Vas je izbacilo iz emocionalne ravnoteže. Ako Vam ništa ne pada na pamet, sigurno ste čuli za teške, veoma stresne situacije od kolega. Na primer:

- *Na granici se ispostavilo da jednom detetu nedostaje pasoš.*
- *Autobus se pokvario i nije bilo moguće nastaviti put.*
- *Jedan učenik se izgubio u nepoznatom gradu.*
- *Zbog vremenskih uslova otkazan je program koji ste dugo pripremali.*
- *10 sati čekanja na granici*

Razmislite o tome kako ste reagovali, koje emocije ste osetili, i kako sada, sa distance, vidite ovu situaciju (ako nemate lično iskustvo, pokušajte da se uživate u jednu od opisanih situacija).

Šta je bilo najteže u toj situaciji? Šta ste tada uradili, kako ste upravljali svojim emocijama? Ako bi se ponovilo, šta biste uradili drugačije? Zapišite nekoliko misli:

Teorijski deo – Osnovi regulacije emocija kod nastavnika

Regulacija emocija označava sposobnost da svesno upravljamo svojim emocijama kako one ne bi postale prepreka efikasnom pedagoškom radu. Regulacija emocija kod nastavnika ne pomaže samo Vama, već direktno utiče i na iskustvo učenja kod učenika.

Šta može narušiti emocionalnu ravnotežu nastavnika?

- Učeniku iznenada pozli ili doživi panični napad.
- Ozbiljan konflikt, npr. tuča ili agresivno ponašanje.
- Iznenadne negativne vesti (npr. tragedija, nesreća).
- Neko izgubi svoje dokumente.
- Problemi sa disciplinom, nepoštovanje od strane učenika.
- Napeti odnosi sa roditeljima ili kolegama, teškoće u komunikaciji.

Efikasna regulacija emocija ne podrazumeva samo reakciju u stresnim situacijama, već i svesnu pripremu i prevenciju. Sledeći koraci mogu pomoći u održavanju emocionalne stabilnosti:

Rad na samospoznaji:

- Prepoznajte sopstvene reakcije na stres i emocionalne obrasce! Postanite svesni situacija koje kod Vas izazivaju snažne emocionalne reakcije.
- Ako još ne poznajete glavne karakteristike svoje ličnosti, popunite neki od dostupnih online testova ličnosti, npr. DISC, 16 Personalities, Big5. Rezultati mogu pomoći da jasnije sagledate sebe. Takođe, možete ih popuniti zajedno sa kolegama saputnicima, jer u stresnoj situaciji dodatnu tenziju često izaziva nerazumevanje tuđih reakcija.
- Mentalna i emocionalna priprema: iako se ne možemo pripremiti za svaku nepredviđenu situaciju, korisno je pre putovanja razmisliti o mogućim teškim scenarijima. Pregledajte sledeću listu (po potrebi dopunite svojom) i razmislite šta bi Vama konkretno pomoglo u tim trenucima. Ako se i samo mentalno susretnemo sa mogućim problemom, on je kasnije

manje zastrašujući. Ovo se naziva efekt poznatosti – kada nam je situacija makar „poznata iz misli”, lakše je podnosimo i smirenije reagujemo.

– Prođite kroz sledeće moguće situacije i posmatrajte svoje emocije i misli:

Zdravstvene hitne situacije

1. Nesvestica, gubitak svesti
 - Položiti osobu u hlad, proveriti disanje, pozvati pomoć, primeniti osnovnu prvu pomoć.
2. Povrede (modrice, prelom, iščašenje)
 - Obezbediti nepokretnost, imobilizovati povređeni deo tela, pozvati hitnu pomoć, hladni oblog.
3. Ujed insekta, alergijska reakcija
 - Obrada mesta ujeda, antihistaminik (ako je dostupan), u težim slučajevima pozvati hitnu pomoć.
4. Loše stanje (npr. povraćanje, dijareja, glavobolja, toplotni udar)
 - Hladovina, unos tečnosti, odmor, u težim slučajevima medicinska pomoć.
5. Epileptični napad ili pogoršanje poznate bolesti
 - Obezbediti bezbedan prostor, meriti trajanje napada, obavestiti roditelje/lekara, po potrebi pozvati hitnu pomoć.

Gubitak ili udaljavanje od grupe

6. Učenik nestane iz grupe
 - Hitna provera prisutnosti, setiti se gde je poslednji put viđen, pretražiti okolinu, obavestiti policiju (ako se ne pronađe u roku od 10–15 minuta), obavestiti školu i roditelje.

7. Učenic zaostane ili se izgubi tokom pešačenja

- Proveriti poslednju poznatu lokaciju, pozvati učenika telefonom, obavestiti vodiča i ostale pratioce, zaustaviti grupu.

Problemi u prevozu

8. Autobus se pokvari ili se desi saobraćajna nezgoda

- Prebaciti putnike na bezbedno mesto, pružiti prvu pomoć ako je potrebno, obavestiti hitnu pomoć/policiju, informisati kontakt osobu u školi i roditelje.

9. Učenic propusti autobus/voz

- Stupiti u kontakt sa učenicom (mobilnim telefonom), obavestiti nastavnika koji ostaje sa njim, obavestiti roditelje, organizovati ponovno spajanje sa grupom.

Opasnosti povezane sa prirodnim okruženjem

10. Iznenadna oluja, grmljavina

- Potražiti zaklon (ne ispod drveta!), napustiti otvoren prostor, držati grupu na okupu.

11. Požar (npr. u smeštaju)

- Hitna evakuacija, pozivanje vatrogasaca, provera prisutnosti, pružanje prve pomoći.

12. Susret sa divljom životinjom

- Održavanje distance, mirno povlačenje, održavanje discipline u grupi, obaveštavanje vodiča/nadležnih.

Ostale krizne situacije

13. Panična reakcija učenika, histerično ponašanje

- Smirivanje, odvajanje ako je potrebno, podrška od strane osobe kojoj učenik veruje/nastavnika, obaveštavanje roditelja.

14. Konflikt između učenika, fizički sukob

- Odmah razdvojiti učesnike, smirivanje situacije, utvrđivanje odgovornosti, dokumentovanje, kasniji razgovor.

15. Krađa ili izgubljena vrednost

- Ispitivanje situacije, uključivanje lokalnih nadležnih organa (ako je potrebno), obaveštavanje roditelja.

Praktične tehnike – Kako regulisati emocije u praksi?

Za očuvanje emocionalne ravnoteže razlikujemo dve vrste tehnika:

1. Strategije koje se primenjuju unapred (prevencija, priprema)
2. Tehnike koje se primenjuju u datoj situaciji (trenutna regulacija emocija)

1. Strategije koje se primenjuju unapred: u nastavku se nalaze kratke tehnike koje pomažu u regulisanju emocija tako što se telo smiruje, a time se smiruje i um.

Svesno disanje i relaksacione vežbe: pokušajte neke od tehnika disanja i pronađite onu koja Vama najviše odgovara:

- Tehnika disanja 4-7-8: 4 sekunde udisaj, 7 sekundi zadržavanje daha, 8 sekundi izdisaj
- Trougaono disanje: 3 sekunde udisaj, 3 sekunde zadržavanje, 3 sekunde izdisaj
- Kvadratno disanje: 3 sekunde udisaj, 3 sekunde zadržavanje, 3 sekunde izdisaj, 3 sekunde zadržavanje

Koju tehniku disanja smatrate najdelotvornijom? _____

Progresivna mišićna relaksacija: kada je um napet, telo često reaguje napetošću mišića. Međutim, napetost nikada nije trajna – svaka napetost prirodno je praćena opuštanjem.

Taj mehanizam možemo koristiti svesno radi smanjenja stresa. Pokušajte: stegnete pesnicu dominantne ruke, držite nekoliko sekundi, zatim polako opustite. Obratite pažnju kako se napetost smanjuje ne samo u ruci, već i u umu. Ponovite vežbu. Ukoliko Vam prija, primenite istu tehniku na druge delove tela – ruke, noge, celo telo. Vežbajte veštinu opuštanja pre polaska na put.

Vođenje dnevnika, refleksivno promišljanje: vođenje emocionalnog dnevnika – zapisivanje dnevnih izazova i emocionalnih reakcija pomaže u samoposmatranju. Na kraju teškog, stresnog dana koristite vežbu „3 dobre stvari”: svaki dan zapišite tri pozitivne stvari koje su se dogodile.

Mindfulness i vežbanje prisutnosti: kada Vas preplave brige, pokušajte da svesno usmerite pažnju samo na sadašnji trenutak i trenutni zadatak. Postavite sebi pitanje: šta je sada moj zadatak? Šta treba da uradim? Ne brinite unapred – fokusirajte se samo na naredni mali korak. Ako Vas emocije toliko preplave da ne možete da razmišljate, zastanite na trenutak i isprobajte ovu jednostavnu mindfulness-vežbu:

Vežba 4 čula: pogledajte 4 stvari oko sebe, dodirnite 3 stvari, obratite pažnju na 2 zvuka, pomirišite 1 miris.

Održavanje podržavajućih odnosa: razmislite unapred ko je taj kolega čija bi Vam podrška i prisustvo prijali u stresnim situacijama. Ako putujete sami, ko je ta osoba čiji glas ili misli bi Vam prijali da ih čujete?

2. Tehnike koje se primjenjuju u datoj situaciji

U slučaju iznenadnog stresa (npr. konflikt, hitna situacija)

STOP-tehnika

- Stop: Zaustavite se na trenutak!
- Take a breath: Udahnite duboko!
- Observe: Primetite svoje osećaje i misli!
- Proceed: Reagujte svesno, ne impulsivno!

Brojanje ili usporena reakcija

- Izbrojite do 5 prije nego što odgovorite u konfliktnoj situaciji.
- Primenite usporene pokrete (npr. svesno usporeno kretanje) kako biste smanjili impulsivnu reakciju.

Promena fokusa

- Posmatrajte situaciju iz perspektive spoljnog posmatrača („Kako bi ovo izgledalo nekome sa strane?”)
- Postavite sebi pitanje: „Hoće li ovo biti važno za nedelju dana?”

Fizičke tehnike za smanjenje napetosti

- Lagano istezanje ili blaga fizička aktivnost (npr. kruženje ramenima, dubok udisaj sa sporim istezanjem).
- Umivanje lica hladnom vodom ili stavljanje hladnog obloga na pulsne tačke (trenutni fiziološki efekat na smanjenje stresa).
- Napinjanje i opuštanje mišića (obratite pažnju da opuštanje traje duže nego napinjanje).

Završna misao: Pedagog ne samo da podučava, već vaspitava, daje lični primjer i svojim prisustvom stvara sigurnost. Prvi korak ka tome je – sopstvena emocionalna stabilnost.

Zadatok

Napišite barem jednu tehniku koju biste, na osnovu ovog nastavnog materijala, rado isprobali u budućnosti, i objasnite zašto je smatrate korisnom.

Prateći materijali

1. Ukoliko biste želeli da čitate više o načinu suočavanja sa nostalgijom, evo nekoliko online izvora gde možete pronaći korisne informacije:

Mađarski jezik:

- Honvágya van a gyerekeknek, mit tehetünk?
<https://www.egeszsegkalauz.hu/vizsgalat/honvagy-a-gyereknek-mit-tehetunk/1jbqsk4>
- Mesével a honvágy ellen: <https://gyermektabor.info/2024/04/03/honvagy-nyunyoka-sztori/>
- Tanácsok a szülőknek:
<https://www.kamaszpanasz.hu/hirek/szuloknek/5991/nyari-tabor-honvagy>

Engleski jezik:

- <https://www.campkodiak.com/helping-with-homesickness/>
- <https://www.knox.nsw.edu.au/news/latest-news/how-to-deal-with-homesickness-on-school-camp/>

2. Najčešći problemi tokom putovanja u adolescenciji

- T. Gordon (2010): T.E.T.: A tanári hatékonyság fejlesztése.
- Gordon, T. (2003). *Teacher Effectiveness Training*. New York: Three Rivers Press.

3. Regulacija emocija kod nastavnika

Testovi ličnosti:

- Mađarski: <https://www.nn.hu/szemelyiseg-teszt>
- <https://www.16personalities.com/hu>
- Engleski: <https://www.16personalities.com>
- Rumunski: <https://www.16personalities.com/ro>
- Srpski: <https://www.16personalities.com/sr>

Mindfulness i upravljanje stresom:

- <https://www.mindful.org/>
- <https://www.psychologytools.com>
- https://www.youtube.com/watch?v=SNqYG95j_UQ

Materijali podrške na mađarskom jeziku:

- <https://www.tanarblog.hu>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fUCPCcCHVo0>
- <https://www.szamosijudit.hu/a-progressziv-izomrelaxacio-autogen-trening/>

Materijal podrške na srpskom jeziku:

- <https://www.youtube.com/watch?v=EVrp974vX8I> - Relaksacija

Makk Marci i nostalgija

Makk Marci, mali veverić, bio je veoma uzbuđen. Stiglo je vreme za jesenji izlet u šumu, na koji je krenuo zajedno sa svim školskim drugovima. Ovo je bio prvi put da je na više dana napustio svoj dom i otišao u daleku šumsku čistinu, gde su spavali u šatorima, gde su cvrčci pevali i gde se ujutru lišće kupalo u rosi.

Ostali su se veselo smejali, igrali se, a Marci je pokušavao da se uklopi. Preko dana je sve bilo divno: jurili su se pored potoka, skupljali lišće i jeli pečeni žir za večeru.

Ali kada bi pala noć i šatori se utišali, osetio je nešto čudno u grudima. Vreća za

spavanje bila je udobna, zvezde prelepe – ali mu je nešto nedostajalo. Ili bolje rečeno, neko.

Setio se maminog večernjeg poljupca, tatinog veselog zvižduka, braće i sestara kako skaču okolo. Setio se mirisa malog šupljeg drveta. One topline koju samo kod kuće osećamo.

To je bila nostalgija. U početku je pokušao da je otera. Zavukao je glavu pod ćebe. Ali nostalgija je ostala.

Sledećeg jutra Marci nije mnogo pričao. Njegov prijatelj, miš Cincogi, prišao mu je.

– Da li je sve u redu? – tiho je upitao.

Marci je klimnuo, ali je onda ipak rekao da mu se sinoć plakalo, jer mu jako nedostaje njegov dom.

– Znaš – reče Cincogi – isto je bilo i meni prošle godine. Nostalgija nije loša stvar. Ona znači da imaš mesto koje mnogo voliš.

Od toga se Marci osećao malo bolje. Popodne je napisao pismo svojim kod kuće na velikom žutom listu. A uveče, pre nego što je legao, gledao je u zvezde i zamišljao da mama gleda isto to nebo.

Kako su dani prolazili, nostalgija nije sasvim nestala – ali više nije bila tako teška. Marci je naučio da je moguće istovremeno otkrivati nova mesta i sa ljubavlju misliti na dom.

Na kraju izleta, kada su se vratili kući, bio je srećan. Ali još srećniji zbog toga što nije pobegao kući, već je naučio: dom nosimo u svom srcu, ma gde da idemo.

A Makk Marci je nastavio dalje, radoznao prema svetu. Već je znao: **nostalgija nije slabost – nego podsetnik na ljubav.**

Šta se smatra kriznom situacijom?

Kriznom situacijom se smatra svako stanje u kojem učenik:

- **deluje kao da ne može da kontroliše svoje emocije** (plač, panika, izlivi besa)
- **ugrožava druge ili sebe**
- **dugotrajno se povlači i ne komunicira**
- **daje izjave koje mogu ukazivati na samopovređivanje ili suicidalne misli**

Protokol za krizne situacije u 5 koraka:

1. Bezbednost i posmatranje

- Uklonite učenika iz situacije (npr. odvojite ga od grupe, odvedite na mirno mesto).
- Uverite se da je **fizički bezbedan** (nema opasnih predmeta, ne pokušava da pobegne).
- Ako je situacija ozbiljna, zatražite **pomoć** od drugog nastavnika, nemojte ostati sami.

Na šta obratiti pažnju?: u kakvom je emocionalnom stanju (plač, drhtanje, bes, apatija), da li može da komunicira sa Vama, da li ugrožava druge ili sebe.

2. Povezivanje, emocionalna podrška

- Ostanite mirni, empatični, ali odlučni.
- Koristite jednostavne, umirujuće rečenice: „Ovde sam, pomoći ću ti.“, „Vidim da ti je sada teško.“, „Nisi sam/a u ovome, rešavamo stvar zajedno.“

Nemojte umanjivati osećanja! („Ne preteruj!“, „Nije to ništa...“) → to zatvara put ka pomoći.

3. Emocionalna stabilizacija

- Dajte mu vremena, dopustite mu da sedne, diše, plače.
- Naučite ga jednostavnu tehniku disanja: „Udahnemo... brojimo zajedno: 1...2...3... i izdah. 1...2...3...4...5“ (izdah uvek sporiji od udaha).

4. Razgovor – kada se učenik malo stabilizuje

- Postavljajte blaga, otvorena pitanja: „Želiš li da mi ispričaš šta se desilo?“, „Šta te sada najviše boli?“
- Slušajte do kraja, ne prekidajte.
- Nemojte odmah nuditi rešenja – dovoljno je **da ste tu i da slušate**.

Ako učenik govori o samopovređivanju, zlostavljanju ili problemima kod kuće: zabeležite njegove reči, ali nemojte da obećate čuvanje tajne ako postoji opasnost.

5. Dalji koraci i praćenje

- Dogovorite se o sledećem razgovoru: „Možemo razgovarati i večeras, važi?“
- U težim slučajevima: kontaktiranje roditelja, školskog psihologa.

Provera znanja

Upravljanje nostalgijom

1. Koji simptom NIJE karakterističan za uzrast 6–12 godina kada je u pitanju nostalgija?
A) Bol u stomaku
B) Povlačenje
C) Razdražljivost
D) Plač
2. Zašto može biti korisno da deca sa sobom ponesu plišanu igračku ili maramicu od kuće?
A) Zato što mogu da je pokažu drugima
B) Zato što ih može zabaviti
C) Zato što im daje osećaj sigurnosti
D) Zato što mogu bolje da spavaju sa njom
3. Koji je cilj zadatka „Mapa osećanja“ pre polaska?
A) Da crtaju

- B) Da postanu svesni svojih osećanja
 - C) Da roditelji to vide
 - D) Da im se odvрати pažnja
4. U čemu je suština „čarobne rečenice“?
- A) To je igra kojoj nastavnik uči decu
 - B) To je pozitivna rečenica koju dete ponavlja kada oseća nostalgiju
 - C) To je ples
 - D) To je omiljena reč koju viču naglas
5. Koji je simptom čest kod adolescenata kada osećaju nostalgiju?
- A) Neprestani plač
 - B) Povremeno crtanje
 - C) Razdražljivost
 - D) Traženje fizičkog kontakta (npr. držanje za ruke)
6. U čemu je suština „mentalnog kompleta za preživljavanje“?
- A) To je fizički paket koji donose sa sobom
 - B) To je šaljivi komplet za preživljavanje
 - C) To je unapred osmišljen skup strategija za teške situacije
 - D) To je večernja igra
7. Šta je karakteristično za nostalgiju kod adolescenata?
- A) Dečje ponašanje
 - B) Skriven osećaj nedostajanja, vezan za poznato okruženje
 - C) Stalan plač
 - D) Loše navike u ishrani
8. Zašto je korisno formirati „mentorske parove“ kod adolescenata?
- A) Da bi imali nekoga ko će im govoriti šta da rade
 - B) Da se ne bi oslanjali isključivo na nastavnika

- C) Da bi više razgovarali
- D) Zato što tako vreme brže prolazi

Tačni odgovori:

C, C, B, B, C, C, B, B

Najčešći problemi tokom putovanja u adolescenciji

1. Koja tvrdnja je tačna za rizično ponašanje adolescenata?
 - a) Uglavnom se zasniva na svesno donetim, unapred promišljenim odlukama
 - b) Retko predstavlja problem tokom školskih putovanja
 - c) Prirodna je karakteristika razvoja, ali može predstavljati rizik
 - d) Javlja se samo kod onih koji imaju problematično porodično okruženje
2. Šta može biti deo efikasne prevencije pre izleta ili kampa?
 - a) Detaljno zajedničko upoznavanje sa pravilima i razgovor o rizicima
 - b) Podela pravila u pisanom obliku, bez razgovora
 - c) Potpuno ignorisanje rizičnih ponašanja
 - d) Prikupljanje informacija samo od razrednog starešine

Tačni odgovori: c, a

Rizično ponašanje

Povežite kategorije rizičnog ponašanja sa odgovarajućim primerima!

Tip ponašanja	Primer
A. Fizičko preuzimanje rizika	1. Nepromišljeni podvizi, tuča
B. Upotreba psihoaktivnih supstanci	2. Isprobavanje alkohola, preterana konzumacija energetskih napitaka

C. Socijalno-emocionalni rizik	3. Opasni izazovi na društvenim mrežama
D. Samopovređujuće ponašanje	4. Namerno izgladnjivanje, samopovređivanje

Ključ: A – 1 B – 2 C – 3 D – 4

Regulacija emocija kod nastavnika

Tehnika	Karakteristika
A. Tehnika disanja 4–7–8	1. 4 sekunde udisanja, 7 sekundi zadržavanja daha, 8 sekundi izdisanja
B. Vežba „3 dobre stvari”	2. Svesno prisećanje pozitivnih događaja na kraju dana
C. STOP-tehnika	3. Zaustavljanje – udah – posmatranje – svesna reakcija
D. Vežba 4 čula	4. Svesna prisutnost kroz fokus na čulima

Ključ: A – 1 B – 2 C – 3 D – 4

Postavite korake STOP-tehnike u hronološki redosled!

- A) Udahnite duboko.
- B) Reagujte svesno, uz odluku.
- C) Zaustavite se na trenutak.
- D) Posmatrajte svoja osećanja i misli.

Tačan redosled: C → A → D → B

Izvori

Korišćeni izvori u skladu sa sadržajem:

1. Upravljanje nostalgijom za domom

- Vajda Zsuzsanna – Kósa Éva (2005): *Neveléslélektan*. Osiris Kiadó, Budapest
- Ranschburg Jenő (2005): *Gyerekségek – A gyermeki lélek titkai*. Saxum Kiadó, Budapest
- Cole, M., i Cole, S. R. (2006): *Fejlődéslélektan*. Osiris Kiadó, Budapest
- <https://legjobbtabor.hu/2025/07/02/honvagy-a-nyari-taborban-2/>
- <https://www.kamaszpanasz.hu/hirek/szuloknek/5991/nyari-tabor-honvagy>

2. Najčešći problemi tokom putovanja u adolescenciji

- Cole, M., i Cole, S. R. (2006): *Fejlődéslélektan*. Osiris Kiadó, Budapest
- Vekerdy Tamás (1986): *Kamaszkor körül*. Kulcslyuk Kiadó Kft., Budapest
- Csíkszentmihályi M., Reed L. (2010): *Kamasznak lenni*. Libri Könyvkiadó, Budapest
- <https://www.dove.com/hu/dove-self-esteem-project/help-for-parents/respecting-and-looking-after-yourself/how-to-handle-mood-swings.html>
- <https://gyerekszoba.hu/gyerek/gyors-hangulatingadozasok-tinedzserkorban-mi-az-oka/>

3. Regulációja emóciója kod tanavnikai

- Baron-Cohen, Simon (2005): *Amit az érzelmekekről tudni kell – Az érzelmi intelligencia fejlesztése*. Háttér Kiadó, Budapest
- Bagdy Emőke (2013): *Relaxáció, meditáció, imagináció a gyógyításban és a mindennapi életben*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest
- Bagdy E., Koronkai B. (1988): *Relaxációs módszerek*. Medicina, Budapest
- Csíkszentmihályi Mihály (2001): *Flow – Az áramlat*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- <https://d012.hu/hogyan-legyunk-jol-erzelemszabalyozas-a-pedagogiaban/>
- <https://asszertivakademia.hu/erzelemszabalyozas-duhkezeles-hogyan-banjak-nehez-erzeseimmel/>
- <https://pszichoforyou.hu/erzelemszabalyozas-technika-lelekerosito/>