

ЧОС радионица:

„Ментално здравље — снага, не слабост“

Циљ часа:

Развијање свести о значају менталног здравља
Препознавање извора стреса
Упознавање са здравим стратегијама суочавања
Подстицање културе подршке у одељењу

Узраст: гимназија (сви разреди)

Трајање: 45 минута

Облик рада: индивидуално, у пару, групно

1

Уводна активност — „Како сам данас?“ (5 мин)

На табли нацртати скалу од 1 до 5:

- 1 – Преоптерећен/а
- 2 – Под притиском
- 3 – ОК
- 4 – Добро
- 5 – Одлично

Ученици анонимно (на папирима или дигитално) означавају како се осећају данас.

Кратко питање за размишљање:

Шта најчешће утиче на то где се налазимо на овој скали?

(Нема потребе да се дели лично стање — циљ је нормализација осећања.)

2


Мини-дискусија — Шта је ментално здравље? (7 мин)

Питања за разговор:

Да ли је ментално здравље само „одсуство проблема“?

Да ли успешни људи имају тешке периоде?

Да ли је тражење помоћи слабост или зрелост?

Закључак (нагласити):  Ментално здравље је способност да се носимо са стресом, учимо, радимо и одржавамо односе (уз поштовање и сопствених и граница других).



Свако има успоне и падове.

3 Рад у групама — „Извори стреса у гимназији“ (10 мин)

Поделити ученике у 3–4 групе.

Задатак: Напишите 5 најчешћих извора стреса код гимназијалаца.

Примери који се обично јављају:

Оцене и очекивања

Притисак родитеља

Поређење са другима

Пријемни испити (за матуранте)

Друштвене мреже

Недостатак сна

Кратка размена резултата.

Питање:  Који од ових стресора можемо делимично да контролишемо?

4 Вежба — „Мој лични алат за подршку“ (10 мин)

Сваки ученик добија папир и пише:

Шта ме највише исцрпљује?

Шта ми обично помаже када сам под стресом?

Коме могу да се обратим када ми је тешко?

Нагласити:

Пријатељ

Родитељ

Професор

Психолог/педагог

Одељењски старешина



Ово остаје приватно, не морају делити.

5 Активност — „Мит или истина?“ (8 мин)

Прочитати тврдње, ученици показују палцем горе/доле:

„Јаки (успешни, храбри...) људи нису анксиозни.“

„Одмор је губљење времена.“

„Грешке значе да нисам довољно добар/добра.“

„Тражење помоћи је знак слабости.“

Кратко разјаснити сваку тврдњу.

6

Завршни део часа — Порука за себе (5 мин)

Ученици на папирџу напишу једну реченицу коју желе да чују када им је тешко.

Примери:

„Радим најбоље што могу.“

„Ово је пролазно.“

„Имам право на паузу.“

Ко жели, може прочитати.

Час можете завршити реченицом:

„Брига о менталном здрављу није знак слабости — то је знак зрелости.“

Додатни савет за одељењског старешину

Важно је:

Не тражити лична признања пред целом групом

Одржати атмосферу поверења

Подсетити ученике где могу потражити стручну помоћ

Биљана Дробњак