Ана Сигурдотир
Бјерг Биргисдотир
Сигрид Хулда Јоунсдотир

WATCH

Приручник за фацилитаторе када подржавају ученике у групи

Које алтернативе постоје?

Размишљање
Превазилажење
Надање

Програм подршке за ученике

WATCH

Издавач:
Фондација Темпус
Жабљачка 12
11000 Београд
office@tempus.ac.rs
www.erasmusplus.rs
www.tempus.ac.rs

Дизајн и припрема за штампу:
Фондација Темпус
Штампа:
Copy Land, Београд
Тираж:
1500 ком.

Фотографије и илустрације:
Фондација Темпус
https://www.freepik.com/

ИСБН: 978-86-88623-11-7

WATCH

Које алтернативе постоје?

Размишљање – превазилажење – надање

САДРЖАЈ

Захвалност 6
О ауторима 7
Како на најбољи начин користити овај приручник 9
1. ПОГЛАВЉЕ
Напуштање школовања: проблеми и истраживања 11
Ко напушта школовање и из којих разлога? 12
Како је могуће идентификовати ученике који су у ризику да напусте школу? 13
2. ПОГЛАВЉЕ
Развој програма за превенцију и подршку 17
Други програми подршке 17
Програм ССУ 19
Програм WATCH 20
3. ПОГЛАВЉЕ
Програм WATCH 23
Које алтернативе постоје? Размишљање – превазилажење – надање
Изјава о мисији 23
Структура програма 23
Избор учесника 27
Учешће породице 27
Приватни термини 28
Улога главног фацилитатора у образовању 28
Улога ментора 29
Гостујући говорници 29
Групни рад 29
4. ПОГЛАВЉЕ
Поступак планирања 33
Преглед 33
Процес планирања 33
5. ПОГЛАВЉЕ
Просторије 39
Број запослених 39
Одговарајући простор и локација 39
Општи материјал и опрема 40

6. ПОГЛАВЉЕ
Евалуација 43
За чланове групе 43
За фацилитаторе 43
7. ПОГЛАВЉЕ
Сесије 47
Преглед 47
1. сесија – Увод 48
2. сесија – Вештине учења – управљање временом 58
3. сесија – Стрес 61
4. сесија – Анксиозност 68
5. сесија – Одуговлачење 73
6. сесија – Животни стил 79
7. сесија – Вештине учења – прављење бележака 83
8. сесија – Вршњаци 87
9. сесија – Моје предности и недостаци 92
10. сесија – Здравље 96
11. сесија – Интернет 100
12. сесија – Доношење одлука 102
13. сесија – Самопоуздање 105
14. сесија – Будућност 107
15. сесија – Праћење 112
Прилог А: Писмо сагласности за учешће у програму 115
Литература 116

Захвалност

Аутори захваљују свима који су их подржавали, давали сугестије, повратне информације и идеје током рада на публикацији, пре свега, др Норману Е. Амундсону са Универзитета у Британској Колумбији, за идеје и подршку на почетку сарадње. Веома смо захвални и свима који су тестирали програм и давали сугестије за унапређење прве верзије. Њихови коментари и смернице су значајно допринели креирању коначне верзије текста. Захваљујући томе, публикација је добила на значају у великом броју заједница широм Европе.

Посебно захваљујемо партнерима из трогодишњег пројекта „SPIDER-WEB“, који је финансиран из Програма Леонардо да Винчи. Током развоја програма „WATCH“, сарађивали смо с Кристјаном Стедлом Блендал, којој захваљујемо на стручном доприносу и знању које је поделила с нама. Захваљујемо и Јани Хецковој с Више пословне академије (Vyssie Obchodna Akademia) у Долном Кубину у Словачкој и Гасу Оконелу из Центра за подршку обукама у оквиру заједнице (ФАС), који су координирали поступак тестирања програма „WATCH“ и дали значајне смернице у коначним стадијумима развоја програма. Дугујемо захвалност и партнеру Бобу Биселу из Центра за отворено учење Каледонског универзитета у Глазгову у Шкотској, за помоћ у фази евалуације програма. Такође, захваљујемо и осталим партнерима у пројекту „SPIDERWEB“.

Желимо да истакнемо и заслуге бројних образовних и стручних саветника са Исланда, који су учествовали у нашим образовним семинарима и давали нам повратне информације приликом примене овог програма с младима из школа у којима раде.

Захваљујемо и својим институцијама које су нам дале прилику и подстакле нас да учествујемо у пројекту „SPIDERWEB“ и радимо на развоју програма „WATCH“. То су Универзитет у Рејкјавику, Колеџ у Гардабајру, Центар за целоживотно образовање Мимир и Исландски факултет за образовање.

О ауторима

Ана Сигурдотир, Бјерг Биргисдотир и Сигрид Хулда Јоунсдотир, још од 1998. године заједнички раде на развоју програма за подршку и превенцију. Заинтересоване су за пружање подршке онима који немају визију о унапређењу сопственог живота, путем каријерног вођења и вршњачког саветовања. Најпре су на Исланду развиле програм за пружање подршке саветницима у образовању, који је тестиран у преко 70 установа на различитим нивоима образовања. Сарађивале су и на европском пројекту „SPIDERWEB“ (Програм подршке развоју на вебу), који је финансиран из Програма Леонардо да Винчи. Програм „WATCH“ је један од резултата тог пројекта и тестиран је на Исланду, у Ирској и у Словачкој.

Ауторке су учествовале у неколико европских истраживачких пројеката усмерених на развој метода и приступа за каријерно вођење појединаца у ризику, укључујући Креирање индивидуалних профила и пружање подршке ученицима (PPS), „РЕЗИЛИЈЕНТНОСТ“ (Кључне вештине за образовање и запошљавање) „RETAIN“ (Задржавање ученика у образовању и обукама) и „Therapy2.0“ (Саветовање и терапеутска интеракција с дигиталним урођеницима). Осим тога, ауторке су представљале свој рад на бројним семинарима и конференцијама у Европи и Канади.

Ана Сигурдотир, која поседује диплому мастер студија из међуљудских односа, има велико искуство у раду као саветница у формалном систему образовања Исланда на секундарном и терцијарном нивоу. Има приватну фирму (Svan ehf) усмерену на каријерно вођење и саветовање приликом избора образовања, запослења и промене занимања. Она има искуства и у предавачком раду у школама свих образовних нивоа, као и на курсевима за одрасле полазнике. Радила је и на подстицању континуираног учења и усавршавања људи који су активни на тржишту рада; водила је бројне семинаре, обуке и радионице у сарадњи с другим саветницима са Исланда. Првенствено је заинтересована за вршњачко саветовање и вођење групног рада. Активна је чланица исландског и нордијског удружења за образовно и стручно вођење и ангажована је на бројним пројектима у области саветовања.

Бјерг Биргисдотир, која има диплому мастер студија у школском саветовању, ради као директор академских послова на Универзитету уметности Исланда. Неколико година је радила као наставница математике у основним и средњим школама на Исланду. Захваљујући раду у настави, заинтересовала се за пружање помоћи лицима која су у ризику од напуштања школовања.

Након што је стекла диплому мастер студија Калифорнијског државног универзитета у Нортрицу, посветила се каријерном вођењу и саветовању студената. Посебно је усмерена на групно саветовање.

Радила је као координаторка пројеката „SPIDERWEB“ и Креирање индивидуалних профила и пружање подршке ученицима (PPS), финансираних из Програма Леонардо да Винчи. Имајући у виду наглашену потребу за смањењем учесталости напуштања школовања у оквиру европских образовних система, развија вишеструке приступе у раду са особама у ризику од напуштања школовања, укључујући практичне вештине и подршку. У последњих десет година, учествовала је и у неколико европских истраживачких пројеката.

Сигрид Хулда Јоунсдотир, која је дипломирала је у области образовања и тренутно пише мастер рад, ради као образовни и каријерни саветник и наставник социологије. Запослена је на колеџу Гардабер од 1989. Од недавно ради за Министарство образовања на Исланду и развија програме превенције за студенте који су у ризику од злоупотребе дрога. Од 2002. Сигрид Хулда ради и за Институт за јавно здравље Исланда и општина као директор новог пројекта за превенцију злоупотребе дрога. Она је члан многих одбора који се баве животом тинејџера. Објавила је водич за наставнике на тему животних вештина и држи семинаре за младе и одрасле. Радећи 15 година као саветник и водећи програме превенције за тинејџере који су у ризику од злоупотребе дрога, осетила је хитну потребу за програмима подршке за студенте који још увек могу да превазиђу своје проблеме уз само мало додатне подршке у школи. Сматра да, уколико не добију подршку у том тренутку, њихови проблеми расту и постају озбиљнији а самим тим и велика опасност како за породицу тако и за цело друштво.

Како да на најбољи начин користиш овај приручник?

Приручник је замишљен тако да олакша организовање и надгледање групног рада у циљу спречавања напуштања образовања. Посматрај га као водич ка даљем развоју сопствених вештина у раду с групама, као и ка повећању свесности о специфичној популацији с којом радиш – особама које напуштају или би могле да напусте образовање.

Најпре прочитај прво и друго поглавље. Прво поглавље представља основу на којој се заснивају сва остала поглавља. Обухвата истраживања која се односе на напуштање образовања и програме превенције. Тема другог поглавља је историја и развој програма „WATCH“ (Које алтернативе постоје? Размишљање – превазилажење – надање).

Треће поглавље пружа добар преглед структуре Програма превенције и подршке и начина на које се може приступити програму „WATCH“. Садржи мисију и структуру програма и смернице за избор учесника као и дискусију о учешћу и подршци породице. Како би се унапредила могућност вођења рада у групи, укључен је и преглед групног рада и улоге особа које воде групе.

Четврто и пето поглавље садрже кључне информације о планирању и имплементацији програма. Добићеш одговоре на питања шта треба имати на у му током планирања програма; какве просторије су потребне; шта је са школском управом.

У шестом поглављу, описан је поступак евалуације. Планирање унапред поступка евалуације и прикупљање података јесте саставни део рада са особама које напуштају образовање. Процес евалуације је изузетно значајан и стога треба размотрити на који начин треба евалуирати пројекат као целину. Прикупљање података је значајно за унапређење система подршке у будућности.

У седмом поглављу су детаљно описане групне сесије. У оквиру програма, није обавезно користити све сесије. Према томе, важно је све њих изанализирати пре избора сесија које ћете спровести. Свака сесија се бави одређеном темом – а неке теме могу више да одговарају датој групи у односу на неке друге. Програми превенције увек треба да буду осмишљени тако да буду усмерени на потребе конкретних учесника. Према томе, пажљив избор сесија које одговарају циљној групи је изузетно значајан. Након што се одаберу одговарајуће сесије, важно је прочитати све о поступку планирања и узети у обзир шта све треба урадити пре отпочињања групног рада. На почетку првих сесија програма „WATCH“, уводи се терапеутски фактор у групно саветовање. Основни циљ објашњавања датог терапеутског фактора је, пре свега, подсећање саветника на процес групног саветовања и терапеутске факторе а не и очекивање да саветник буде концентрисан на дати редослед фактора. Препоручљиво је ишчитати све факторе пре отпочињања групног рада а затим их поново пратити како одмиче време.

Након што прочиташ цео приручник, бићеш спремна/ан за почетак.

Срећно!

ПОГЛАВЉЕ

01

Напуштање школовања: проблеми и истраживања

Напуштање школовања је један од највећих проблема образовних система бројних држава. У многим случајевима, угрожени ученици немају никакву подршку.

Постоји тенденција да такви ученици касније без дипломе или стечене квалификације често буду без посла или раде слабо плаћене послове. Додатно, поред тога што су незапослени, могу да се осећају инфериорно или отуђено и да дуже време имају осећај да су безвредни и да имају мноштво проблема личне природе.

Постоје различите дефиниције које се односе на особе које су напустиле школовање; најчешће се дефинишу као *особе које нису стекле диплому одређеног званичног образовног програма, нити се тренутно школују на формалном образовном програму.* Осим тога, говоримо и о напуштању посла особа које имају проблема при задржавању на одређеном радном месту на дуже време. Трошкови узроковани напуштањем школовања су веома велики, како за појединца, тако и за целокупно друштво, с обзиром на то да је отежана могућност проналажења стабилног посла.

Трошкови услед напуштања средњошколског образовања су велики за појединца. Истраживања су указала на то да је значајан утицај завршеног средњег образовања на самопоуздање које се, затим, одражава на ментално здравље. У светлу претходнонаведеног и имајући у виду да они који су напустили школовање имају мање могућности за запослење а дугорочно посматрано и за зарађивање, угрожен је ниво личног задовољства, који могу да развију. Није само битно спречити напуштање школовања, већ треба обезбедити прилике за квалитетно образовање. Појединци којима недостају основне вештине и способности у вези с каријером и који немају приступ приликама за проналажење квалитетног радног места, чешће су незапослени па сносе последице таквог статуса, укључујући осећај фрустрираности и пониженості.

У последњих неколико година, све је више истраживања на ову тему. Међутим, идеално решење за овај сложени проблем још увек не постоји. Приликом анализе могућих решења и стратегија, треба обратити пажњу на целокупно друштво, заједницу, културу и појединце.

Како све више младих постаје део образовних система, важно је утврдити ко су појединци у ризику и предузети одговарајуће кораке у циљу развоја програма превенције и подршке, којима би се смањио број особа које напуштају школовање. Кључно је размотрити ко напушта школовање и из којих разлога.

Ко напушта школовање и из којих разлога?

Постоје бројни разлози због којих ученици напуштају школовање, укључујући недостатак интересовања, слабе оцене, неадекватно понашање, личне проблеме и одсуство подршке родитеља. Према томе, утврђено је неколико фактора ризика који повећавају вероватноћу напуштања школовања. Према неким ауторима (Worrell и др., 2003), фактори ризика могу се груписати у неколико категорија, укључујући академске факторе, понашање, породичне и демографске факторе, друштвеноемоционалне факторе и школско окружење. Када говоримо о академским факторима, ризичне групе ученика постижу слабије резултате а када говоримо о понашању, такве групе ученика често изостају из школе.

У оквиру Румбергеровог истраживања (Rumberger, 1995), испитивани су разлози за напуштање школовања. Фокус је био на две димензије: индивидуалној и школској. Истраживање је засновано на опсежним подацима прикупљеним у оквиру Националног образовног лонгитудиналног истраживања из 1988. Узорак у истраживању је обухватио 1.100 државних и приватних школа у Сједињеним Америчким Државама. Најутицајнији фактори на школском нивоу су питања да ли су ученици понављали разред, мењали школу, имали велики број изостанака и лоше владање. Међу најутицајнијим индивидуалним факторима су социоекономски статус, подршка родитеља школовању и очекивања родитеља о исходима образовања деце.

Барбер и Маклелан (Barber and McClellan, 1987), бавили су се овим проблемом из перспективе ученика. Истакли су да су ученици као разлоге напуштања школовања наводили личне околности, укључујући породичне проблеме, трудноћу и проблеме у вези са учењем. Међу осталим разлозима су одсуство индивидуалне подршке, дисциплине и разумевања.

Друга истраживања (Ekstrom и др., 1987. и Rumberger, 1987), показала су да је већа вероватноћа да ученици који имају ниско самопоуздање и спољашњи локус контроле (нпр. осећај да имају мало контроле над сопственом судбином) напусте школовање. Истраживачи су истакли да ученици који напуштају школу имају лошије мишљење о себи и ређе учествују у ваннаставним активностима које се нуде у школи.

Други аутори (Obasohan и Kortering, 1999) су испитивали ставове наставника и ученика који су напустили школовање о школским неуспесима. Навели су да обе испитиване групе сматрају да имају ограничену могућност утицаја на промене у начину функционисања у школи.

У особе које превремено напуштају школу обично се убрајају особе које нису биле успешне у образовању и које су напустиле школу услед различитих негативних околности. Међутим, превремено напуштање школе може се посматрати и из позитивног угла, као корак ка унапређењу околности које ученици сматрају негативним. Изненађујуће је мали број истраживања која се баве тиме како ове особе опажају сопствену ситуацију (Dekkers и Classen, 2001).

Напуштање школе доводи се у везу с факторима који се односе на посвећеност ученика школовању и њихову способност да испрате школске обавезе. Према овим ауторима, често се прави разлика између тзв. фактора повлачења и гурања. Фактори повлачења се односе на факторе који нису директно у вези са школом а који су од значаја за појединце. На пример, тржиште рада може да буде веома атрактивно за лица која се школују. Женске особе су, понекад, више усмерене на заснивање породице него на образовање. Факторе гурања може да произведе сама школа, или барем однос између школе и ученика. У те факторе убрајају се недостатак способности, досада и културна или друштвена изолованост. Свим ученицима у оквиру ризичне групе, заједничко је то да, из овог или оног разлога, имају негативан став по питању сопственог образовања или школе и да сматрају да образовање и школа имају веома мало значаја за будући живот.

Према неким ауторима (Wells, Miller, Tobacyk и Clanton, 2002), одлука о напуштању школе не доноси се преко ноћи и док стигну до тог тренутка, ученици су потпуно изгубили самопоуздање и веру у своје способности да буду успешни у школи.

Како идентификујемо ученике који су у ризику да напусте школовање?

Први корак у спречавању напуштања школовања јесте идентификовање оних ученика који би највероватније напустили школовање. Приликом утврђивања који ученици би могли да напусте школу, разматрају се одређени фактори у њиховом понашању. Међутим, није лако предвидети ко би могао да напусти школу. Глисон и Динарски (Gleason и Dynarski, 2002) су посматрали поступак идентификовања ризичних група и сматрају да је самопрепознавање алтернативан приступ овом проблему.

Сам ученик најчешће зна да ли постоји могућност да напусти школу. Да би се то спречило, сами ученици који сматрају да могу да напусте школу морају бити вољни да потраже помоћ.

Неки аутори (Mckee, Melvin, Ditoro и Mckee, 1998) су испитивали две скале које предвиђају напуштање школовања. Прва се заснива на евиденцији о ученицима а друга на информацијама из упитника за ученике. Анализирана су следећа питања: а) зашто нам је неопходан формални инструмент за предвиђање и б) зашто претходни инструменти нису били успешни. Иако наставник или саветник често могу да предвиде који ће ученици напустити школу, често ће сумњати и на неке ученике који ипак то неће учинити. Ти ученици се погрешно сврставају у групу ученика у ризику. Програм превенције може, услед тога, да троши значајне и ограничене ресурсе на такве ученике којима они, заправо, нису потребни. Како би се то спречило, развијен је нови инструмент за предвиђање ризика: С*кала за идентификовање група ученика у ризику (SARIS).* Према Глисону и Динарском (Gleason и Dynarski, 2002), анализа скале заснивала се на малом узорку и предвиђала је напуштање школовања у кратком временском интервалу.

Ворел, Гибонс, Старкс и Никозија (Worrell, Gibbons, Starks и Nicosia, 2003), анализирали су могућност разврставања ученика у различите групе на основу самопроцене фактора ризика и фактора заштите. Анализиране су три групе: група ученика у ризику а који су стекли диплому, група ученика у ризику од напуштања школе и ученици који нису у ризику. Резултати указују на то да се ученици из ризичних група разликују од осталих ученика по демографским и школским факторима ризика. Ризичне групе ученика који су стекли диплому, имале су виши просек оцена и мањи број изостанака у односу на ученике који су напустили школу – али између те две групе ученика није постојала разлика у демографским и заштитним факторима.

Програми спречавања напуштања образовања пружају интензивну подршку ученицима за које је највећа вероватноћа да ће напустити школовање а одређују се према факторима ризика. Иако фактори ризика не могу да одреде који ће ученици засигурно напустити школовање, могу да идентификују ученике који имају потешкоћа у школовању и који би имали користи од програма превенције.

Према неким ауторима (Capuzzi и Gross, 2000), морају се предузети одређени циљеви за превенцију, успостављањем програма који ће индентификовати ученике за које постоји највећа вероватноћа да ће развити ризично понашање, спречавање развоја деструктивног понашања и утврђивање карактеристика појединаца и средине који утичу на повећање резилијентности појединаца.

ПОГЛАВЉЕ

02

Развој програма за превенцију и подршку

Неке државе усмерене су на превенцију током школовања у циљу смањивања броја ученика који напуштају школу што је више могуће – како би спречили проблем у корену. Први корак у развоју програма подршке и превенције „WATCH“, био је моменат када је ауторка Бјерг Биргисдотир довршила свој мастер рад. Ауторка је студирала на Државном универзитету Калифорније у Нортрицу и креирала је програм превенције за ученике на Исланду, који би могли да напусте школу (Birgisdóttir, 1997). Ослањала се на неколико програма превенције коришћених у Сједињеним Државама. Неке од идеја и техника из успешних програма, искоришћене су приликом креирања програма превенције за ученике са Исланда. Овде ћемо описати неколико таквих идеја и техника, као и друге интервенције.

Други програми подршке

Током година, развијени су бројни програми превенције и подршке у циљу унапређења постигнућа ученика и повећања броја ученика који завршавају школовање. Државне и локалне власти морају да препознају потребу за проналажењем најбољих метода и свеобухватних планова за унапређење школа (Shargel и Smink, 2001). Такав план мора да укључује препознавање подршке и ангажовања шире заједнице, да буду одраз сарадње у датој заједници, да у њиховом развоју учествују едукатори, да подразумева мере одговорности и буду осмишљени тако да унапређују постигнућа ученика и повећавају број ученика који стичу диплому.

Када ученици осећају да имају подршку заједнице, то им помаже у ризичним ситуацијама, као и у постизању позитивних исхода образовања. Школа Блафтон-Харисон у Индијани, имплементирала је свеобухватни план за унапређење школовања. Школа је настојала да ученицима пружи подршку која им је била потребна (Duttweiler и McEvoy, 1999). Уведен је програм додатних обука после наставе, школа је отворена и суботом и додељен је социјални радник који са угроженим ученицима често ради, помаже им да развију вештине учења и посећује их код куће. Осим тога, уведени су уговори о учењу и слање писама и позива родитељима у којима се истичу позитивне стране њихове деце у школи. Захваљујући имплементацији вишеслојне стратегије, која се бави и академским и социјалним факторима, на основу програма, смањен је број ученика који су могли да напусте школу са седамдесет на осам, током прве године.

Ми против њих. У оквиру овог приступа, саветник вербално стаје на страну ученика наспрам школског система;
Циљ. Ученик мора да има разлог због ког би желео да заврши школу и стекне диплому; некад се мора прибећи екстремним мерама саветовања да би се одређени ученици убедили да је то парче папира корисно;
Ко су они. Јасно је да је, у циљу спречавања напуштања образовања, потребно најпре утврдити који ученици су изложени ризику од напуштања школе; пример мале победе по питању овог проблема је добављање процена о ризичним групама од самих школа;
Мора се пољубити много жаба. Према виђењу ученика из ризичних група, да би се завршила школа, потребно је пољубити много жаба, односно, истрпети бројне бесмислице;
Услови за стицање дипломе. Ученицима је потребно саветовање да би одлучили да ли имају способност и мотивацију за стицање одређеног типа дипломе.

Између ученика и дипломе средњих школа, стоје бројне беспотребне препреке (Downing и Harrison, 1990). Да би угрожени ученици стекли диплому средње школе, морају се пронаћи начини да им се помогне у превазилажењу тих препрека. Примери тих препрека су: захтеви за стицање дипломе, тестови за процену знања и вештина, правила, изолованост и пристрасност. Основна идеја тактике малих победа јесте прилагођавање наставног плана и програма друштвеним потребама адолесцената и усмеравање циљева учења на стварне потребе у животу.

Приступ малих победа се заснива на стратегијама когнитивно-бихејвиоралног приступа, које укључују дефинисање проблема и циљева клијената, тражење алтернатива, испитивање последица алтернатива и реваловизацију циљева и алтернатива.

Програм „REACH“ (Пружање образовне помоћи брижним рукама) је још један успешан пример. Блум и Џоунс су се фокусирали на начине идентификовања ученика који би могли да напусте школу и спровођења учинковитих групних саветовања и програма менторског рада у циљу спречавања напуштања школовања (Blum и Jones, 1993). Наставници су идентификовали ученике који би могли да напусте школу на основу великог броја изостанака, понављања разреда, слабих оцена, потенцијалних неуспеха и лошег односа с вршњацима и наставницима. Саветници су разговарали са сваким од тих ученика појединачно како би проценили њихову спремност да унапреде односе с другима, постигнућа и оцене у школи. Са списка потенцијалних угрожених ученика, саветници су, затим, издвајали ученике који су показали спремност да раде на унапређењу ових области. Програм „REACH“ је спроведен у Вирџинији са циљем пружања подршке ученицима који би могли да напусте школу како би развили позитивно мишљење о себи и тиме унапредили и школска постигнућа.

То је постигнуто преко групе за вршњачку подршку која се састајала на недељном нивоу, као и путем свакодневних индивидуалних интеракција са одраслим ментором добровољцем који је имао улогу и узора и саветника. Групно искуство је осмишљено тако да одабраним ученицима пружи систем вршњачке подршке, који би члановима дао прилику да изразе како се осећају, поставе циљеве и реше проблеме у средини у којој имају бригу и подршку. Рад с ментором подразумевао је подучавање, праћење напретка ученика и обављање активности за рекреацију. Програм „REACH“ је помогао ученицима да увиде значај школе и унапредио је њихову спремност да редовно похађају школу. У оквиру програма, наглашено је да је сваки ученик битан и да свако може успешно да заврши школу.

Програм превенције самопоуздање – снага – успех (ССУ)

Аутори овог приручника почели су да сарађују лета 1998. године. Основни циљ је био креирање и довршавање програма превенције за ученике на свим нивоима образовања, који би могли да напусте школу на Исланду. Резултат те сарадње је Програм превенције самопоуздање – снага – успех (ССУ). Идеје за развој програма прикупљане су из различитих извора и вишегодишњег искуства у раду с младима. Програм ССУ је програм групног саветовања. Изазов у вођењу такве групе подразумева да се у групно саветовање укључи процена знања и технике индивидуалног саветовања. Занимљив аспект овог програма је што групни рад пружа ефикасно и безбедно окружење у коме појединци могу самостално да доносе одлуке о каријери и послу.

Програм је намењен ученицима из ризичних група, који се налазе на раскрсници у избору смера образовања на Исланду. Циљ програма је пружање подршке појединцима у доношењу важних одлука о сопственој будућности.

Прелазне тачке у животу ученика
Прва
Завршавање основне школе; Отпочињање средњошколског образовања.
Друга
Довршавање средњошколског образовања; Отпочињање студија.
Трећа
Повратак у школу.

Током школске 1998/99, програм ССУ је имплементиран на три различита школска нивоа. Аутори су надгледали процес имплементације програма.

Ученици који су учествовали у програму су попуњавали упитнике за евалуацију у којима је програм добио добре оцене. У то време, на Исланду није постојао сличан програм намењен саветницима у образовању па је било јасно да је неопходан. Добре оцене представљале су подстицај за даљи рад у овој области. Услед тога, донета је одлука да се настави с имплементацијом пројекта и да се позову образовни саветници свих нивоа образовања на Исланду да учествују. Саветници који су били вољни да имплементирају програм, учествовали су у припремној обуци коју су држали аутори. Обука је обухватала презентације, обуке, приручнике и други материјал. Током периода од 2000. до 2002, овај програм превенције имплементиран је у преко 70 школа на Исланду.

Програм „WATCH“

На основу стечених знања и искустава, аутори су одлучили да наставе с развојем програма ССУ и пријаве се за добијање наменских бесповратних средстава у оквиру Програма Леонардо да Винчи. Нови пројекат је добио назив „SPIDERWEB“ (Програм подршке развоју на вебу). То је био трогодишњи пројекат који је трајао од 2001. до 2004. године и обухватао 10 партнера у Европи. Четири партнера су са Исланда. То су Универзитет у Рејкјавику, Центар за саветовање студената и Институт за истраживање друштвених наука при Универзитету на Исланду, Колеџ у Гардабајру и Центар за образовање током целог живота Мимир. Остали партнери су из Ванте – Институт за континуирано образовање Универзитета у Хелсинкију у Финској, Центар за отворено учење Каледонског универзитета у Глазгову у Шкотској, Центар за подршку обукама у оквиру заједнице (ФАС) у Ирској, центар IDEC S.A. (Пиреј, Грчка) и Виша пословна академија у Долном Кубину у Словачкој. Значајно и свеобухватно искуство и различите перспективе партнера, били су веома корисни током рада на пројекту. У оквиру пројекта, понуђен је холистички приступ у идентификовању особа које би могле да напусте школовање, анализиране су њихове индивидуалне потребе и спроведен је програм подршке и превенције. Програм „WATCH“, који је детаљно описан у овом приручнику, један је од исхода пројекта „SPIDERWEB“.

Овај програм је настао из програма ССУ и тестиран је на Исланду, у Словачкој и Ирској током школске 2003/04. Аутори су спровели тестирање на Исланду. У Словачкој су координатори за тестирање били Јана Хецкова и Хенријета Писхова с Више пословне академије у Долном Кубину у Словачкој.

Гас Оконел, из Центра за подршку обукама у оквиру заједнице (ФАС), координирао је тестирање у Ирској. Аутори су прикупили значајне информације.

Програм „WATCH“ угроженим ученицима пружа системску подршку у развоју позитивног става према себи и, у оквиру програма, они усвајају вештине за доношење добрих одлука и поступака за будућност. Програм нуди два система подршке истовремено: индивидуално и групно саветовање. Приликом спровођења групног саветовања у различитим школским окружењима, саветницима и фацилитаторима се представљају нови приступи и методи. У свакој сесији програма, група ради на одређеној теми. Приликом развоја програма, теме су пажљиво биране, имајући у виду потребе ученика. Према томе, оне им могу помоћи да остваре успех у животу. Аутори су радили са ученицима, едукаторима и родитељима и слушали њихове проблеме. Од свих њих, научили су много тога. Искуство стечено током вишедеценијског рада у образовном систему, као и знање из других програма подршке и истраживања о превенцији напуштања образовања и проблемима који то узрокују, представљају основу за креирање програма превенције и одбир тема за сесије.

Свака сесија у оквиру програма се детаљно објашњава главном фацилитатору како би се поједноставиле припреме за сесије и вођење групе. Наравно, сваки фацилитатор мора да прилагоди програм конкретним околностима и групи, као и да користи сопствени стил вођења групе. Основни разлог за поједностављивање сесија је старање о томе да су садржај и значење теме јасни и корисни за ученике. У свакој сесији, учесници добијају приручнике и задатке.

ПОГЛАВЉЕ

03

Програм „WATCH“

Које алтернативе постоје
Размишљање – превазилажење – надање

Програм „WATCH“ је усмерен на пружање подршке појединцима у прелазним животним периодима. Под прелазним периодима подразумева се, на пример, прелаз у нову средину, попут промене школе, повратка у школу, прелаза на посао итд. Програм омогућава појединцима да праве планове за будућност. Уче да откривају интересовања, вештине и вредности и разумеју њихову везу с тренутним изборима. Анализирају сопствену личност и, по могућству, проналазе одговарајуће радно окружење за себе.

Изјава о мисији

Програм је усмерен на следеће циљеве:

- пружање подршке ученицима који би могли да напусте школу како би развили позитивне ставове;
- припремање ученика за будуће образовно ангажовање и подучавање вештинама за доношење одлука и планова за будућност;
- помоћ при избору позитивних механизама за превазилажење тешких животних фаза.

Структура програма

Програм се састоји из 14 сесија и једне сесије која се одржава касније, тзв. сесија праћења учесника. Програм је осмишљен тако да се ослања на разноврстан материјал, приручнике, активности и инструменте за процену. Следи кратак опис тема и активности сваке сесије.

1. СЕСИЈА – УВОД

1. Увод;
2. Активности за загревање (прим.прев. icebreaker activity);
3. Правила групе и дискусија;
4. Приватни термини и листови за евалуацију;
5. Циљеви за следећу недељу.

2. СЕСИЈА – ВЕШТИНЕ УЧЕЊА – УПРАВЉАЊЕ ВРЕМЕНОМ

1. Дискусија и заједнички циљеви;
2. Вештине учења – управљање временом – дискусија / гостујући говорник;
3. Правила групе и дискусија;
4. Приватни термини и листови за евалуацију;
5. Циљеви за следећу недељу.

3. СЕСИЈА – СТРЕС

1. Дискусија и заједнички циљеви;
2. Стрес и његово превладавање – дискусија / гостујући говорник;
3. Групна дискусија;
4. Циљеви за следећу недељу.

4. СЕСИЈА – АНКСИОЗНОСТ

1. Дискусија и заједнички циљеви;
2. Анксиозност – дискусија / гостујући говорник;
3. Оспоравање ирационалних идеја. Материјал за читање за учеснике;
4. Задаци: Размишљање у ABC оквиру, списак мисли;
5.Групна дискусија и циљеви за следећу недељу.

5. СЕСИЈА – ОДУГОВЛАЧЕЊЕ

1. Дискусија и заједнички циљеви;
2. Одуговлачење/перфекционизам – дискусија / гостујући говорник;
3. Зашто ученици одуговлаче? Како превазићи одуговлачење, да ли је перфекционизам добар или лош? Материјал за читање за учеснике;
4. Задаци: Размишљање у ABC оквиру, списак мисли;
5.Групна дискусија и циљеви за следећу недељу.

6. СЕСИЈА – ЖИВОТНИ СТИЛОВИ

1. Дискусија и заједнички циљеви;
2. Шта је животни стил? Дискусија / гостујући говорник;
3. Задатак: Животни стил и вредности;
4. Групна дискусија и циљеви за следећу недељу.

7. СЕСИЈА – ВЕШТИНЕ УЧЕЊА – ПРАВЉЕЊЕ БЕЛЕЖАКА

1. Дискусија и заједнички циљеви;
2. Савети за прављење бележака – дискусија / гостујући говорник;
3. Задатак: лист с две колоне;
4. Групна дискусија и циљеви за следећу недељу.

8. СЕСИЈА – ВРШЊАЦИ

1. Дискусија и заједнички циљеви;
2. Вршњачке групе – дискусија / гостујући говорник;
3. Задаци: Шта је пријатељство?
Моји пријатељи, да ли се то односи на мене?
4. Групна дискусија и циљеви за следећу недељу.

9. СЕСИЈА – МОЈЕ ПРЕДНОСТИ И НЕДОСТАЦИ

1. Дискусија и заједнички циљеви;
2. Самоспознаја – дискусија / гостујући говорник;
3. Задаци: Моје особине, моја улога у вршњачкој групи;
4. Групна дискусија;
5. Циљеви за следећу недељу.

10. СЕСИЈА – ЗДРАВЉЕ

1. Дискусија и заједнички циљеви;
2. Вежбе и исхрана – дискусија / гостујући говорник;
3. Задатак: Дневник исхране;
4. Групна дискусија и циљеви за следећу недељу.

11. СЕСИЈА – ИНТЕРНЕТ

1. Дискусија и заједнички циљеви;
2. Интернет – гостујући говорник / главни фацилитатор;
3. Рад на рачунару;
4. Дискусија;
5. Постављање циљева за следећу недељу.

12. СЕСИЈА – ДОНОШЕЊЕ ОДЛУКА

1. Дискусија и заједнички циљеви;
2. Доношење одлука; Информације главног фацилитатора;
3. Приручници за учеснике; Реши проблем;
4. Постављање циљева за следећу недељу.

13. СЕСИЈА – САМОПОУЗДАЊЕ

1. Дискусија о прошлонедељним циљевима;
2. Дискусија: Самопоуздање;
3. Постављање циљева за следећу недељу.

14. СЕСИЈА – БУДУЋНОСТ

1. Дискусија и заједнички циљеви;
2. Дискусија о будућим плановима;
3. Финална дискусија;
4. Листе за евалуацију;
5. Постављање циљева за следећу недељу.

15. СЕСИЈА – ПРАЋЕЊЕ ЕФЕКАТА

1. Изражавање осећања;
2. Дискусија о будућим плановима;
3. Церемонија затварања и крај програма.

На почетку сваке сесије, фацилитатор учесницима жели добродошлицу и учесници појединачно објашњавају како се осећају. У првој сесији, фацилитатор и учесници заједнички постављају правила групе. Фацилитатор објашњава правила о поверљивости и од чланова се тражи да поштују правило поверљивости у групи.

На крају сваке сесије, чланови постављају индивидуалне циљеве за следећу недељу. Учесници користе Лист за постављање циљева у који уписују сопствене циљеве. На почетку сваке сесије, учесници говоре о томе на који начин су испунили циљеве.

Фацилитатор уводи тему дана. Главни фацилитатор има прилику да позове гостујућег говорника. То је стручњак за дату тему који може да води дискусију током две или три сесије. Акценат је на пружању прилике да учесници говоре о задатој теми, као и да им се пружи емпатија и подршка. Током групног рада, сваки од учесника се барем двапут насамо састаје с фацилитатором/ментором.

У 1. и 14. сесији, од учесника се тражи да попуне I лист за евалуацију. Попуњавање истог листа на почетку и крају рада омогућава фацилитаторима да утврде да ли је дошло до промена набоље код појединаца током групног рада. Осим тога, од учесника се тражи и да попуне II лист за евалуацију у додатној сесији. Она садржи питања о стандардима, процесу и структури програма на основу стратегија програма, интеракције с вршњацима и питања колико тога су научили.

Избор учесника

Приликом избора учесника, главни фацилитатор мора да узме у обзир неколико фактора. Према томе, сваки потенцијални учесник мора пажљиво да се бира. Управа школе и наставници утврђују критеријуме према којима се бирају учесници. Постављају се смернице за избор учесника. Оне могу да укључују друштвени статус, карактер, пол и сл. Главни фацилитатор разговара са ученицима за које се утврди да би могли да напусте школу. Од кључног значаја је имати у виду како ће се сваки од појединаца уклопити у групу како би се осигурала позитивна интеракција у оквиру групе. Затим главни фацилитатор бира учеснике који пристају да учествују и испуне тражене задатке.

Учешће породице

Истраживања и пракса показују да је учешће брижне породице кључни фактор за задржавање ученика у школи. Код младих је често битно укључити родитеље или старатеље. Учешће родитеља смањује се како деца одрастају. Младима су више него икада потребни родитељи или старатељи када се сусрећу с дрогом, криминалом, вршњачким притисцима итд. Учешће породице у школству подразумева партнерство. Према неким ауторима, најзначајнији корак који школе треба да предузму јесте да буду отворене за укључивање породица и превазилажење препрека (Shargel и Smink, 2001). Они спомињу следеће кораке које школе могу да предузму у циљу подршке укључивању породица:

1. Превазилажење препрека;
2. Уважавање образовања чланова породице;
3. Подстицање активног учешћа у продуженом радном дану;
4. Посећивање породица код куће;
5. Повећање и унапређење комуникације уз помоћ технологије;
6. Развој јаке основе кућа–школа–породица.

Осим тога, аутори су анализирали и следеће кораке за подстицање учешћа породице:

1. Показивање интересовања за начин функционисања школе;
2. Учешће у школским функцијама;
3. Пружање кућног окружења у коме је образовање значајно;
4. Волонтирање у школи што је чешће могуће.

Приватни термини

Поред ових сесија, сваки члан се састаје с фацилитатором или ментором и насамо у току програма. Фацилитатор групе и ментор не морају да буду иста особа. Ментор може да буде и неко друго лице које ту ради и вољно је да преузме одговорност за састајање са члановима групе и обезбеђивање поверљивости. Ти састанци треба да помогну учесницима да увиде да је фацилитатор или ментор ту за њих, да је заинтересован за њихово благостање и вољан да им помогне у школском и личном развоју. Од кључног је значаја да ученици из ризичних група стекну осећај да барем једна особа у оквиру институције брине о њима.

Улога главног фацилитатора у образовању

Главни фацилитатор у склопу програма треба да буде квалификован школски саветник, психолог, социјални радник и сл. Основна улога главног фацилитатора је координација групног рада. То обухвата представљање програма онима на које се програм може односити, селекцију чланова групе, проналажење адекватних локација, вођење групног рада, сарадњу с ментором итд.

Главни фацилитатор треба да има знања и вештине за спровођење индивидуалног и групног саветовања. Динамика групе заснива се на динамици интеракција. Вођа групе уноси у групу своје вредности и стандарде, као и очекивања о томе како група треба да функционише и које циљеве треба да оствари. Његове или њене особине личности могу да имају позитиван или негативан утицај на атмосферу и динамику групе, као и на имплицитна правила групе. Главни фацилитатор треба да зна своје предности и недостатке, конфликтне области, мотивацију, потребе и циљеве, како би могао да успешно води групу.

Он је узор за учеснике и његово понашање има утицај на чланове групе. Организационе вештине и флексибилност су потребне за осмишљавање и вођење група са успехом. Осим тога, искреност, безуслован позитиван став и емпатија – можда су најзначајнији фактори за успешно вођење група. Главни фацилитатор, такође, треба да охрабрује чланове групе да похвале и друге чланове када је то потребно, као и да уважавају различита мишљења (Sue, 2000). Треба подржати друге чланове групе и ценити њихов допринос и учешће (Duttweiler, 1999).

Мејероф је истакао да старање о неком подразумева давање приоритета тој особи када јој помажете да направи позитивне промене.

„Када бринете о некоме, та особа је приоритет; развој те особе је мој основни приоритет. Интересовања саветника усмерена су ка учесницима а не ка себи.“ (Mayeroff, 1990)

Улога ментора

У склопу програма, главни фацилитатор има могућност да укључи менторе. У зависности од конкретних околности, главни фацилитатор може и самостално да обавља ту функцију. Ментори могу да буду запослени који су вољни да учествују у програму. То могу да буду наставници, запослени у школској администрацији, стручни сарадници итд. Потребно је да цене образовање, старају се о члановима групе и желе да учесници групе остваре школски успех и лични напредак. Морају бити спремни да граде позитиван однос поверења са члановима групе. Главни фацилитатор се састаје са сваким потенцијалним ментором, објашњава улогу ментора и бира менторе за сваког појединца. Ментор треба да буде активан слушалац усмерен на потребе угрожених ученика како би их подстакао ка предузимању позитивних корака у сопственом животу. Менторски рад подразумева индивидуалну подршку, однос или партнерство између две особе (ментора и појединца коме он помаже), који се заснивају на поверењу (Smink, 1999). Битно је да ученици из ризичних група стекну осећај да барем једна особа у оквиру институције брине о њима. То искуство је, заправо, од кључног значаја.

Гостујући говорници

У многим сесијама, могу се позвати гостујући говорници с којима би се дискутовало о теми сесије. Уколико главни фацилитатор води групу у сарадњи с другим фацилитатором који води сличну групу, они могу да једно другом буду гостујући говорници. То им може пружити бољи увид у групе. Гостујући говорници уносе освежење у рад групе и пружају учесницима нове перспективе. Иако се могућност довођења гостујућег говорника помиње у многим сесијама у оквиру програма, није препоручљиво доводити га чешће од два до три пута због тога што би, у супротном, могао да утиче на функционисање групе.

Групни рад

Обично се сматра да рад с групама представља сложен процес у оквиру кога треба узети у обзир различите аспекте. У оквиру група постоје бројни терапеутски фактори. По Јалому (Yalom, 1995), терапијско искуство може да се разматра у једанаест примарних фактора: уливање наде, универзалност, пружање информација, алтруизам, корективне рекапитулације примарне породице, развој социјалних техника, имитативно понашање, интерперсонално учење, групна кохезија, катарза и егзистенцијални фактори.

Један од најзначајнијих фактора јесте међусобна интеракција чланова групе. На почетку сваке сесије у склопу програма „WATCH“, описује се неколико терапеутских фактора. Битно је да појединци буду слободни да остваре интеракцију с другима, као и са самим собом. Вршњачка група, уз подршку фацилитатора, може појединцима да помогне у откривању и разумевању проблема које могу да имају у интеракцији с другима. У групи је могуће да се појединац суочи с различитим осећањима, попут страха, несигурности па чак и дискриминације.

Допринос Сигмунда Фројда психологији се не доводи у питање. Његови концепти контратрансфера, трансфера, одбране и отпора, као и његова хипотеза замене и даље мотивишу ученике. Према хипотези замене, до поистовећивања с вођом групе и члановима групе долази услед трансфера осећања из основне породице ка групи. Чланство у групи може да допринесе враћању осећаја сигурности у породици (Forsyth, 1999).

Многи фактори утичу на кохезивност групе. На пример, вођење групе може позитивно или негативно да утиче на кохезивност, атмосферу и ефикасност групе (Toseland и Rivas, 1984).

Теоретичари су сагласни у ставу да се група и појединци развијају кроз фазе (Amundson и др., 1989; Brown, R., 1988; Forsyth, 1999). Група је „жива творевина: она прикупља енергију и ресурсе из окружења, одржава своју структуру и развија се с временом“ (Forsyth, 1999). Према теорији Бруса В. Такмана, групе пролазе кроз фазе: формирања, олује, нормирања, извођења и прекида (енгл. forming, storming, norming, preforming, adjourning). Формирање представља фазу оријентисања и интеракција може да буде ограничена па се чини да су чланови усклађени. У фази олује се јављају супротстављања и конфликти. У фази нормирања се успоставља структура и кохезивност. У четвртој фази, фази извођења, група превазилази неслагања и сједињује се у циљу постизања циљева групе. Наставља да функционише у тој фази док не дође до финалне фазе – прекида (Forsyth, 1999). Када оствари свој циљ, група се расформира или трансформише ка новој сврси и идентитету. Схватање да групе пролазе кроз различите фазе развоја, значајно је допринело нашем раду с појединцима или групама.

Промена може да подстакне страх од непознатог и отпор у наредној фази групног рада. Отпор је здрава реакција на промене. Супервизор, вођа, наставник или фацилитатор, могу да према отпору прате у којој су фази развоја група, клијенти, ученици или организација. За појединце и групу, отпор представља неопходан фактор у прилагођавању променама и осигуравању да се поступак раста одвија оптималним темпом. Отпор и конфликт су неизбежни и можда и неопходни за формирање кохезивне групе (Bion, 1961; Ekstein и Wallerstein, 1958; Forsyth, 1999; Hawkins и Shohet 1990; Hughes и Pengelly 1997). Кохезивност групе креира позитивнију атмосферу за учеснике и олакшава трансформацију групе кроз различите фазе ка постизању циљева.

Проучавањем динамике групе, познато је да друштвена подршка у групи може да буде информативна као и емоционална. Ступање у различите групе одлика је људских бића а интеракција у оквиру група значајна је на психолошком, социолошком, практичном и личном нивоу (Forsyth, 1999). У оквиру група, учесници имају прилику да увиде да су њихови проблеми по природи интерперсонални, да њихово понашање има социјални значај и да њихови циљеви имају социјалну сврху. Групе могу да пруже осећај припадности и подршке у превазилажењу свакодневних проблема и животних криза (Forsyth, 1999). Заправо, сва понашања у друштву могу да се посматрају на континууму између интерперсоналних и групних окружења (Brown, 1988). Кључна одлика група, према овом аутору, јесте чињеница да понашање чланова групе тежи истоветности, униформности и да појединац третира друге стереотипизирајуће. Из тога произлази став да уколико можемо да разумемо понашање између у и у оквиру групе, можемо да спречимо дискриминацију и друге недостатке друштвених система, као и односа између њих. Веће знање о међуљудским процесима у оквиру група и између њих, боље нас припрема на подстицање уважавања различитости и успешног решавања конфликата.

ПОГЛАВЉЕ

04

Поступак планирања

Преглед

Све већи број особа које напуштају школовање јесте разлог за креирање програма превенције. Такви програми морају да буду прилагођени конкретним локалним условима а уколико то није случај, мања је вероватноћа да ће бити усклађени с потребама ученика којима је потребна додатна подршка за успешно школовање. Током развоја програма превенције ССУ и рада с различитим групама људи, донет је закључак да би овај програм, који истовремено обухвата подршку вршњака и индивидуално саветовање, могао да се користи у различитим околностима. Ово поглавље садржи преглед различитих фаза поступка планирања и стратегија имплементације програма „WATCH“.

Поступак планирања

Процес планирања треба да обухвати 11 почетних корака (Capuzzi и Gross, 2000). Они укључују следеће:

1. Читање истраживања о програмима превенције;
2. Процену потреба;
3. Састајање са школском управом, представницима локалне самоуправе и послодавцима;
4. Успостављање групе за планирање, која укључује представнике различитих група у локалној заједници;
5. Одређивање циљне популације, препознавање у понашању фактора узрока или ризика;
6. Информисање о постојећим програмима превенције и доступним ресурсима;
7. Пажљив опис политика и процедура;
8. Планирање варијација услед различитости;
9. Планирање развоја запослених;
10. Провера да ли су идентификоване помоћне услуге и опције за упућивање;
11. Планирање поступка евалуације пре имплементације програма.

Иако се ови циљеви могу спровести и другачијим редоследом, чини се да сваки од њих има значајну улогу у осигуравању успешности иновативних подухвата у образовању.

ЦИЉЕВИ 1 И 6

Читање истраживања о програмима превенције и информисање о постојећим програмима превенције и доступним ресурсима

О истраживању програма који су се показали као успешни у раду са ученицима из ризичних група, говорили смо у првом поглављу, под насловом „Напуштање школовања: проблеми и истраживања“ и другом поглављу, под насловом „Развој програма за превенцију и подршку“. За даља истраживања, препоручује се коришћење електронских база података, претраживача и библиотека за проналажење материјала који се тичу програма превенције.

Процес планирања је неопходан да би школска управа, установе и општа јавност сматрали програме саветовања кључним саставним делом свеукупног образовног рада (Rye и Sparks, 1991). Захваљујући планирању, све заинтересоване стране могу да се укључе у развој програма. То би им омогућило да на неки начин имају осећај ауторства у развоју програма. Пажљиво планирање имплементације програма је изузетно значајно. Фаза планирања може да се спроведе у следећим циљевима.

2. КОРАК

Процена потреба

Један од најбољих начина за процену потреба ученика јесте спровођење анализе потреба кроз процене. Пример тога може бити анкетирање – упитник за ученике у школама. Прикупљене информације могу да се користе за проверу значаја саветовања и мера подршке. Осим тога, препоручује се испитивање родитеља и запослених у школама о томе шта они уочавају као факторе ризика, проблематично понашање итд.

ЦИЉЕВИ 3, 4 И 9

Састајање са школском управом, представницима локалне самоуправе и послодавцима, успостављање групе за планирање с њима и развој запослених

Прикупљање информација, средстава и подршке за имплементацију програма превенције, од кључног је значаја јер ови програми захтевају много времена, посвећености и новчаних средстава. Треба имати запослене који су укључени од самог почетка како би имали осећај да су део поступка имплементације програма. Њихова подршка је од кључног значаја. Главни фацилитатори координирају имплементацију и супервизију програма. У склопу програма, формирање тима сарадника који би помагали главном фацилитатору у процесу имплементације, такође је веома значајно за успешност програма. Укључивање школске управе и неког од запослених, попут наставника, социјалног радника или саветника обученог за рад у области међуљудских односа јесте предност. Што су они искуснији, то је боље.

Они као група могу да доносе одлуке о начину имплементације програма у конкретном случају. Могли би и да представљају везу с другим запосленима по питању процеса у склопу програма и његове имплементације. Пре почетка, неопходно је увођење програма и приступа у оквиру њега на састанку запослених/наставника. Позитивно представљање програма је од кључног значаја, као и наглашавање да је програм, првенствено, намењен онима који могу да напредују, како на личном, тако и на академском плану, уколико би имали одговарајућу подршку. Према томе, значајно је да се приликом представљања програма не спомињу негативни изрази који би се односили на ученике који би могли да напусте школовање.

Корисно је да се главни фацилитатор састане с другим фацилитаторима како би разговарали о раду групе и сопственим осећањима у раду с групом. Особа која ради уносећи осећања и емоције, може да се замори и стога је кључно да супервизира друге и има сопствену супервизију како би се превенирао синдром сагоревања на послу. Група од два или три главна фацилитатора, може да буде од велике помоћи. Главни фацилитатори могу да међусобно размењују примере добре праксе и надгледају групе других фацилитатора тако што би их посећивали у својству гостујућих говорника.

5. КОРАК

Одређивање циљне популације, препознавање у понашању фактора узрока и ризика

У склопу програма, препоручује се идентификација ученика који би могли да напусте школовање. То може да се спроведе путем упитника за предвиђање ко би могао да се сврста у ту категорију. Популација могу да буду, на пример, ученици прве године. На основу резултата упитника, могли би се селектовати ученици који би могли да напусте школовање.
Различити фактори утичу на школска постигнућа, као и на доношење одлуке о напуштању школовања. Међу њима су слабе оцене, велики број изостанака, ниско самопоуздање, недолично понашање и социјални проблеми. За сваку школу треба утврдити конкретан шаблон фактора ризика. Школска администрација, саветници и наставници могу, такође, да имају значајну улогу у утврђивању фактора ризика и ученика који би могли да напусте школовање.

7. КОРАК

Пажљиво опишите политике и процедуре

Прикажи груб план начина имплементације програма и представи га школској администрацији и свим другим заинтересованим странама. Програми саветовања подразумевају тимски рад. Уколико је програм одобрен, формира се тим сарадника који учествују у целокупном процесу.

Њихови главни задаци могу да буду:

1. Утврђивање компатибилности с локалним политикама, законима, правилима и филозофијама;
2. Развој стандарда за саветовање и редоследа спровођења услуга;
3. Развој плана и програма саветовања;
4. Процена неопходних ресурса за процес имплементације.

Циљеви и исходи у склопу програма треба да се постављају након селекције учесника. За сваког одабраног полазника може да се утврди један циљ или неколико њих. Треба изабрати ограничени број циљева и ограничени број исхода у склопу сваког циља. Изјава о мисији представља смерницу за развијање циљева у склопу сваке групе.

8. КОРАК

Планирање варијација услед различитости

Сви фацилитатори и ментори морају да буду флексибилни у погледу прилагођавања програма превенције, као што је овај програм, на тај начин да буду обазриви и поштују различитости чланова групе. Појединци који учествују у програму имају различите потребе и, према томе, битно је прилагодити програм појединцима, као и различитим заједницама и културама.

По мишљењу Пивија (Peavy 1999), најбољи начин да научимо како да ефективно радимо са особама из различитих културних средина јесте да учимо од њих шта је смислено у културним обрасцима. Постављај питања као нпр.: „Шта треба да знам о културној средини из које потиче учесник и како да научим оно што треба да знам?“

10. КОРАК

Провера да ли су идентификоване помоћне услуге и опције за упућивања

Често је потребна помоћ других стручњака, попут медицинских или социјалних радника, приликом процене угрожене популације ученика. Према томе, идентификовање особа које могу да помогну, од кључног је значаја. У раду с младим члановима групе, битно је добити сагласност родитеља пре почетка програма. Пример за то дат је у Прилогу А.

11. КОРАК

Планирање поступка евалуације пре имплементације програма

Евалуацију програма треба планирати на почетку, у склопу свеобухватног програма. Пажљиво развијени и наведени циљеви воде директно и логично ка документовању ефективности програма.

Евалуација служи јачању фокуса планираних стратегија, омогућава преглед и прилагођавање активности које се узимају у обзир и показује напредак ка постављеним циљевима. Евалуација ученика треба да покаже утицај програма на ученике и у којој мери су успели да остваре задате кораке у склопу програма. Процена напретка ученика током спровођења програма може да се спроведе путем упитника у склопу кога се постављају конкретна питања о стандардима, процесима и структури програма. Структура програма може да се прегледа и процењује током недељних састанака које организују фацилитатори. Корисни су истовремено вођење група и сарадња између фацилитатора. Они могу редовно да се састају како би анализирали контролну листу и утврдили на којим областима треба да пораде. Закључци евалуације користе се за праћење напретка ученика, процену ефективности програма и саопштавање предности и потреба за програмом. Треба прегледати план евалуације како би се искључили пристрасност и лична осећања током евалуације. Листе за евалуацију дају се током 1. и 14. сесије.

ПОГЛАВЉЕ

05

Просторије

У овом поглављу се укратко описују основне потребе у вођењу групног рада. Оне обухватају број запослених, општи материјал и опрему, као и одговарајући простор и локацију.

Број запослених

За спровођење програма, потребно је ангажовати следећа лица:

1. Главни фацилитатор. То је саветник из одговарајуће области, упознат с радом с групама и појединцима;

2. Ментори. Ментора може бити онолико колико има и чланова групе; ментори су ангажована и посвећена лица која се бирају из редова запослених; то могу бити наставници, чланови школске управе итд.; уколико се не бирају ментори, главни фацилитатор преузима ту улогу;

3. Гостујући говорници. У многим сесијама, могу се позвати гостујући говорници с којима би се дискутовало о теми сесије; то могу да буду други главни посредници који воде сличне групе, саветници, медицинске сестре, психолози и други стручњаци; међутим, од кључног је значаја да главни фацилитатор присуствује свим сесијама.

Одговарајући простор и локација

Место састајања мора да буде такво да су тишина и неометан рад групе загарантовани. За групе које имају од 6 до 10 учесника, просторија не треба да буде велика. Мала учионица или сала за састанке су одговарајуће просторије.

Главни фацилитатор треба да припреми одабрану просторију на одговарајући начин за сваку сесију и да се постара да сесија почне на време и да нема детаља о којима треба бринути у последњи час. Од кључног је значаја да столице и столови буду постављени унапред како би се обезбедило удобно и позитивно окружење у циљу олакшавања интеракције између учесника. Треба донети одлуку и о томе да ли су столови уопште потребни. Они могу да представљају препреку али и подршку за појединце. Столови, такође, олакшавају рад на различитим задацима. Изузетно је значајно да учесници могу да виде једни друге па је седење укруг најпогодније.

Општи материјал и опрема

Материјали за сваку сесију наведени су у опису сесије. Општи материјал потребан за сваку сесију подразумева:

- Таблу или велике папире на зиду, креду, папир, оловке и хемијске оловке;
- Сви учесници добијају обележену фасциклу.

Не мора све од наведене опреме да се користи током сваке сесије. Значајно је пажљиво припремање за сваку сесију, као и старање о томе да током сесија нема ометања попут телефонских позива, упада других запослених и сл. Мобилни телефони не треба да ометају учеснике током сесија.

ПОГЛАВЉЕ

06

Евалуација

Основна предност ефективне евалуације јесте осећај успеха услед постизања циљева, што доприноси осећају задовољства код фацилитатора и запослених у школи. Евалуација која се заснива на циљевима, указаће на напредак, док документовање природе, учесталости и трајања контакта саветника са ученицима и запосленима пружа информације о степену укључености и броју сати посвећених програму саветовања (Rye and Sparks, 1991).

Евалуација је саставни део овог програма од самог почетка, како за чланове групе, тако и за фацилитаторе.

За чланове групе

Када се одаберу чланови за учешће у програму, потребно је да испуне **I лист за евалуацију** током прве сесије. Лист за евалуацију садржи питања о навикама у учењу, ставовима о школи, нивоу подршке итд. Садржи и питања из упитника за селекцију **„Окружење за учење у средњој школи“**, који су развили Кристјана Стедла Блондал, Јоун Торви Јоунасон и Сигрид Хулда Јоунсдотир током 2004. године на Институту за друштвене науке Универзитета на Исланду. На крају програма, учесници поново попуњавају **I лист за евалуацију.** Попуњавање истог листа на почетку и крају рада омогућава фацилитаторима да утврде да ли је дошло до промена набоље код појединаца током групног рада. На крају програма, доступан је и II лист за евалуацију који се тиче стандарда, поступака и структуре програма.

За фацилитаторе

Током целокупног групног рада, од кључног је значаја да главни фацилитатор води дневник. Сваки фацилитатор води свој дневник у који уписује с каквим се проблемима сусреће у раду.

Током програма, учесници деле мисли, осећања, циљеве итд. После сваке сесије, главни фацилитатор врши евалуацију те сесије. Главни фацилитатор том приликом може да се ослања на следећу контролну листу:

- да ли чланови групе учествују у подједнакој мери;
- да ли су укључени и заинтересовани за групне дискусије;
- да ли је атмосфера пријатна и пријатељска;
- да ли чланови имају добру међусобну комуникацију и да ли прихватају идеје и емоције других учесника;
- да ли су постављени задаци испуњени;
- да ли су резултати групног рада јасни свим члановима.

Након што прође кроз целу контролну листу, фацилитатор доноси одлуку о томе шта је могуће побољшати током наредних сесија.

У неким случајевима, главни фацилитатор може да сарађује с другим фацилитаторима који воде сличне групе. Посредници могу да посећују групе других фацилитатора у својству гостујућих говорника како би имали бољи увид у њихове групе. Структура и поступак извођења програма могу да се прегледају и процењују на редовним састанцима. Посредници имају прилику да надгледају једни друге, деле проблеме који могу да искрсну и дискутују о различитим опцијама за сваки појединачни случај. Овај вид подршке колега олакшава рад фацилитатора са својим групама и помаже им да се носе с пристрасношћу и личним осећањима.

Евалуација служи за изоштравање фокуса ка планираним стратегијама, идентификовање активности које треба прегледати или изменити и указивање на напредак ка постављеним циљевима.

ПОГЛАВЉЕ

07

Сесије

Преглед

У овом поглављу, детаљно су описане групне сесије. Представљени су агенда, циљеви, циљеви и процедуре у оквиру сваке сесије. Наведени су потребна опрема, материјали и сл. У свакој сесији, учесници добијају материјал за рад.

Током првих десет сесија програма, уводи се по један терапеутски фактор у групно саветовање и представљају се групне процедуре. Основни циљ објашњавања по једног терапеутског фактора по сесији је, пре свега, подсећање саветника на поступак групног саветовања и терапеутске факторе а не очекује се да се саветник концентрише на редослед фактора. Групно саветовање је веома сложен процес и обучавање траје током целог живота. Према томе, препоручљиво је упознати све факторе пре отпочињања групног рада а затим их, како одмиче време, треба поново читати. Главни фацилитатор не дискутује о терапеутским факторима с групом али их има у виду током рада.

У последње две сесије („Будућност“ и „Праћење ефеката“), дискутује се о завршавању рада групе. Припрема за завршетак рада групе започиње на самом почетку саветовања а доживљај губитка је стваран у многим односима саветовања (Amundsson, 1998). Током те две последње сесије, саветник говори о осећањима несигурности и губитка. Кључно је да сваки учесник има прилику да изрази своја осећања поводом краја рада групе. Учесници се охрабрују да изразе своја осећања и битно је уверити их да поседују одговарајуће вештине за самостално постизање успеха.

1. СЕСИЈА – УВОД

„Покушај да не постанеш човек од успеха, већ човек од вредности.“
Алберт Ајнштајн

Преглед

Основна сврха почетне сесије јесте да се учесници састану као група по први пут. Према томе, битно је да главни фацилитатор буде што више отворен и емпатичан.

Уливање и одржавање наде један је од терапеутских фактора који се развијају у раним фазама групног рада. Уливање и одржавање наде је од кључног значаја у првој сесији. Уливање наде почиње још пре почетка групног рада, током појединачних разговора у којима главни фацилитатор подржава позитивна очекивања и објашњава да је рад у групи моћан и значајан за лични напредак. Групни рад профитира од извора наде, што је јединствено за групни облик рада. Уколико имају висока очекивања, чланови у већој мери учествују у свим фазама програма (Yalom, 1995). Нада је неопходна да би учесници остали у групи али она може да има и терапеутски учинак.

Једна од тема с којима се учесници често сусрећу током групног рада јесу њихова уверења, веровање да су некоме битни, да им неко посвећује пажњу и да други брину о њима и да их цене (Amundson, 1998). Осим тога, осећај да су некоме важни је тема која је у вези са индивидуалним добростањем и заинтересованошћу да се истраје у групном раду. По Амундсону (Amundson, 1998), потребно је да чланови групе осећају да неко препознаје њихово присуство и да се улаже труд да би они били добродошли на групи.

Битно је и да главни фацилитатор има позитиван став, да буде брижан и да буде добар узор групи. Учесници могу да експериментишу новим видовима понашања у различитим околностима.

У раду с младим члановима групе, обавезно је добити одобрење родитеља пре почетка програма. Пример за то дат је у Прилогу А.

Агенда

- Увод;
- Активности за загревање;
- Правила групе и дискусија;
- Приватни термини и листови за евалуацију;
- Циљеви за следећу недељу.

Циљеви

- Опис програма и очекивања учесника;
- Успостављање основних правила за учешће у групи;
- Опис и објашњавање улоге и задатака ментора (уколико постоје);
- Помагање ученицима да установе осећај припадања и поверења;
- Упознавање других чланова групе.

Исходи

До краја сесије учесници ће:

- Бити упознати са сврхом и стратегијама програма;
- Имати формирана очекивања и бити упознати с правилима учешћа.

Опрема, материјали и слично

- Курикулум програма – примерци за учеснике;
- Игра за загревање – фацилитатор припрема игру;
- Списак постављених циљева – примерци за учеснике;
- Листе за евалуацију – примерци за учеснике;
- Фасцикле – личне фасцикле са именима учесника.

Процедуре

1. Главни фацилитатор жели добродошлицу учесницима програма и даје им **Курикулум програма.** Главни фацилитатор представља шта све подразумева групни рад у склопу програма.

2. Главни фацилитатор уводи игру за загревање. Сврха игре је упознавање учесника. Постоје различите игре које се користе у те сврхе а у овој сесији представићемо две игре. Главни фацилитатор може да одабере било коју од њих.

   a. **Игра картица.** Сваки од учесника добија картицу са својим именом и тачкама различитих боја. Фацилитатор бира систем класификације и прави картице унапред. Упутства за игру: „Откријте шта значе тачке. Да бисте то постигли, потребно је да се крећете и разговарате с другим учесницима.“ Приликом креирања система класификације тачака, главни фацилитатор може да се ослања на информације о члановима групе, попут пола, адреса и нових ученика у школи. На пример, зелено може да значи да је реч о мушкој особи а жуто о женској. Плаво значи да учесник живи у граду а црвено у селу. Када фацилитатор одреди значења тачака, унапред прави картице за сваког од учесника. Картице се користе у склопу активности за „пробијање леда“. Игре класификовања, попут ове игре, помажу учесницима да се повежу и пронађу некога с ким имају одређених сличности, као и да се укључе у будуће решавање проблемских ситуација.

б. Игра аутомобила. Сваки од учесника представља себе и школу коју је похађао раније. Учесници објашњавају и зашто су одабрали нову школу. Да би увод био занимљивији, од учесника се тражи да одаберу аутомобил који им се највише допада и који најбоље осликава њихову личност. Могу да помену боју, величину, снагу итд.

3. Фацилитатор тражи од учесника да се сагласе око одређених правила групе. Битно је да учесници дефинишу правила сами како би се осећали као да су та правила посебна и да важе само за њихову групу. Правило о поверљивости је изузетно важно. Уколико ниједан члан не предложи то правило, онда главни фацилитатор треба да затражи од сваког члана да поштује поверљивост у групи.

4. У неким групама, постојаће ментори за индивидуалне састанке са члановима групе. У другим групама, главни фацилитатор вршиће и улогу индивидуалног саветника упоредо с групним радом. Такви састанци одржаваће се сваке друге недеље и почеће убрзо након прве сесије.

Групе које имају ментора. Главни фацилитатор представља менторе и објашњава њихову улогу групи. Чланови су у обавези да се састају с ментором сваке друге недеље и разговарају о образовним и личним проблемима и недељним циљевима. Ментор треба да буде вољан да им помогне у испуњавању школских обавеза. Од сваког члана очекује се да се упозна с ментором, да поразговарају неколико минута и договоре се о следећем састајању.

Групе које имају индивидуалног саветника. Главни фацилитатор објашњава да су чланови у обавези да се састају с њим/њом сваке друге недеље и разговарају о образовним и личним проблемима и недељним циљевима. Фацилитатор одређује термине првих разговора за сваког члана.

Главни фацилитатор тражи од чланова да попуне I лист за евалуацију. Сви чланови га попуњавају на почетку и крају програма.

5. Одређени начин понашања може да допринесе успеху појединаца. Чињеница је да је успех повезан с понашањем. Према томе, битно је да појединци поставе реалистичне циљеве. Разговором с другима и записивањем личних циљева за сваку недељу, повећава се вероватноћа успеха. Постављање циљева један је од основних елемената програма. Након што током одређеног времена учесници вежбају постављање циљева, лакше им је да постављају циљеве и за будућност. Фацилитатор предаје **Листу за постављање циљева** и група затим разговара о неким реалистичним циљевима који се могу поставити током прве недеље. Чланови записују сопствене циљеве за предстојећу недељу и предају Листу за постављање циљева. Циљеви могу да се тичу питања о којима се говорило током сесије, школе или неких личних циљева појединаца. Битно је постављати циљеве једном недељно и постарати се да су они конкретни и оствариви. Сваки члан има сопствену фасциклу у којој се чувају информације из свих сесија. На крају програма, учесници добијају своју фасциклу и могу да је сачувају и користе у будућности.

Програм „WATCH“

Које алтернативе постоје? Размишљање – превазилажење – надање

Курикулум програма

1. СЕСИЈА – УВОД

1. Увод;
2. Активности за загревање;
3. Правила групе и дискусија;
5. Приватни термини и листови за евалуацију;
6. Циљеви за следећу недељу.

2. СЕСИЈА – ВЕШТИНЕ УЧЕЊА – УПРАВЉАЊЕ ВРЕМЕНОМ

1. Дискусија и заједнички циљеви;
2. Вештине учења – Управљање временом – дискусија / гостујући говорник;
6. Задатак: Недељни распоред за управљање временом;
7. Група дискусија;
8. Циљеви за следећу недељу.

3. СЕСИЈА – СТРЕС

1. Дискусија и заједнички циљеви;
2. Стрес и његово превладавање – Дискусија / гостујући говорник;
3. Група дискусија;
4. Циљеви за следећу недељу.

4. СЕСИЈА – АНКСИОЗНОСТ

1. Дискусија и заједнички циљеви;
2. Анксиозност – Дискусија / гостујући говорник;
3. Оспоравање ирационалних идеја; Материјал за читање за учеснике;
4. Задаци: Размишљање у АВС оквиру, списак мисли;
5. Група дискусија и циљеви за следећу недељу.

5. СЕСИЈА – ОДУГОВЛАЧЕЊЕ

1. Дискусија и заједнички циљеви;
2. Одуговлачење/перфекционизам – Дискусија / гостујући говорник;
3. Зашто ученици одуговлаче? Како превазићи одуговлачење и да ли је перфекционизам добар или лош? Материјал за читање за учеснике;
4. Постављање циљева за следећу недељу;

6. СЕСИЈА – ЖИВОТНИ СТИЛОВИ

1 Дискусија и заједнички циљеви;
2. Шта је животни стил? Дискусија / гостујући говорник;
3. Задатак: Животни стил и вредности;
4. Група дискусија и циљеви за следећу недељу.

7. СЕСИЈА – ВЕШТИНЕ УЧЕЊА – ПРАВЉЕЊЕ БЕЛЕЖАКА

1. Дискусија и заједнички циљеви;
2. Савети за прављење бележака – дискусија / гостујући говорник;
3. Задатак: Лист с две колоне;
4. Група дискусија и циљеви за следећу недељу.

8. СЕСИЈА – ВРШЊАЦИ

1. Дискусија и заједнички циљеви;
2. Вршњачке групе – дискусија / гостујући говорник;
3. Задаци: Шта је пријатељство? Моји пријатељи, да ли се то односи на мене?
4. Групна дискусија и циљеви за следећу недељу.

9. СЕСИЈА – МОЈЕ ПРЕДНОСТИ И НЕДОСТАЦИ

1. Дискусија и заједнички циљеви;
2. Самоспознаја – дискусија / гостујући говорник;
3. Задаци: Моје особине, моја улога у вршњачкој групи;
4. Групна дискусија;
5. Циљеви за следећу недељу.

10. СЕСИЈА – ЗДРАВЉЕ

1. Дискусија и заједнички циљеви;
2. Вежбе и исхрана – дискусија / гостујући говорник;
3. Задатак: Дневник исхране;
4. Групна дискусија и циљеви за следећу недељу.

11. СЕСИЈА – ИНТЕРНЕТ

1. Дискусија и заједнички циљеви;
2. Интернет – гостујући говорник / главни фацилитатор;
3. Рад на рачунару;
4. Дискусија;
5. Постављање циљева за следећу недељу.

12. СЕСИЈА – ДОНОШЕЊЕ ОДЛУКА

1. Дискусија и заједнички циљеви
2. Доношење одлука; Информације главног фацилитатора
3. Приручници за учеснике; Реши проблем
4. Постављање циљева за следећу недељу

13. СЕСИЈА – САМОПОУЗДАЊЕ

1. Дискусија о прошлонедељним циљевима;
2. Дискусија: Самопоуздање;
3. Постављање циљева за следећу недељу.

14. СЕСИЈА – БУДУЋНОСТ

1. Дискусија и заједнички циљеви;
2. Дискусија о будућим плановима;
3. Финална дискусија;
4. Листе за евалуацију;
5. Постављање циљева за следећу недељу.

15. СЕСИЈА – КОНТРОЛА

1. Изражавање осећања
2. Дискусија о будућим плановима
3. Церемонија затварања и крај програма

Лист за постављање циљева

ПРВА НЕДЕЉА

Циљ:

ПЕТА НЕДЕЉА

Постигнућа:

Циљ:

ДРУГА НЕДЕЉА

Постигнућа:

Циљ:

ШЕСТА НЕДЕЉА

Постигнућа:

Циљ:

ТРЕЋА НЕДЕЉА

Постигнућа:

Циљ:

СЕДМА НЕДЕЉА

Постигнућа:

Циљ:

ЧЕТВРТА НЕДЕЉА

Постигнућа:

Циљ:

ОСМА НЕДЕЉА

Постигнућа:

Циљ:

Циљ:

I лист за евалуацију
за учеснике програма „WATCH“

Садржи и питања из упитника за селекцију „Окружење за учење у средњој школи“, који су развили Кристјана Стедла Блендал, Јоун Торви Јоунасон и Сигрид Хулда Јоунсдотир током 2004. године на Институту за друштвене науке Универзитета на Исланду.

1. Следећа питања тичу се општег става према учењу и институцији у којој се тренутно школујеш:

	у потпуности се слажем	углавном се слажем	углавном се не слажем	у потпуности се не слажем
1) Углавном се осећам добро у школи				
2) Углавном остављам задатке за последњи тренутак				
3) Мислим да је важно имати позитивне оцене из различитих предмета				
4) Мислим да ћу вероватно завршити школу				
5) Мислим да ћу вероватно наставити даље школовање				
6) Допада ми се тренутни смер школовања				
7) Обично уживам на часовима				
8) Лако ми је да учим				
9) Моји најбољи пријатељи се добро сналазе у школи				
10) Често имам проблема с другим ученицима				
11) Сматрам да је важно да будем успешан у школи				
12) Уживам у дружењу у школи				
13) Сматрам да могу да се носим са обавезама на тренутном нивоу школовања				
14) Моји најбољи пријатељи сматрају да је битно бити успешан у школи				
15) Сматрам да бих имао/ла успеха на било ком смеру школовања ако тако решим				
16) Осећам се као да припадам одређеној групи у школи, на часу, на одабраним предметима и у друштву				
17) Допадају ми се моји начини учења				
18) Обично имам већу трему пред тестове у односу на друге ученике из одељења				
19) Имам идеју чиме желим да се бавим у будућности				

2. Генерално гледано, да ли себе сматраш добрим или лошим учеником и у којој мери? Заокружи број који најбоље описује твој став. Нула значи да сматраш да си веома лош/а ученик/ца, док десет значи да си веома добар/ра.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
веома лош/а				просечан/на					веома добар/ра

3. Колико си приближно времена провео/ла у изради домаћих задатака током претходне 4 недеље?

1. Обично не учим код куће.
2. Око 15 минута дневно или мање.
3. Око 30 минута дневно или мање.
4. Око сат времена дневно.
5. Око 1,5 сат дневно.
6. Око два сата дневно или више.

4. Наредна питања односе се на доношење одлука о каријери. За сваку ставку, заокружи број који се најбоље односи на твој случај. Потребно је одговорити на сва питања.

а. Пре него што се одлучим за конкретну област којом ћу да се бавим, треба да покушам да одговорим на питање „Ко сам ја?“						
изразито се не слажем	1	2	3	4	5	изразито се слажем

б. Пре него што се одлучим за конкретну област којом ћу да се бавим, треба да покушам да одговорим на питање „Шта су моје личне вредности?“						
изразито се не слажем	1	2	3	4	5	изразито се слажем

в. Доношење одлука за мене је:						
тешко	1	2	3	4	5	лако
јасно	1	2	3	4	5	нејасно
фрустрирајуће	1	2	3	4	5	испуњавајуће

г. Када размишљам о доношењу коначне одлуке о томе чиме желим да се бавим, осећам се:						
уплашено	1	2	3	4	5	не плашим се
напето	1	2	3	4	5	опуштено
забринуто	1	2	3	4	5	безбрижно
нервозно	1	2	3	4	5	смирено

д. Пре него што се одлучим за конкретну област којом ћу да се бавим, треба да покушам да одговорим на питање „Каква особа желим да будем?“						
изразито се не слажем	1	2	3	4	5	изразито се слажем

ђ. За мене је постављање циљева обично:						
тешко	1	2	3	4	5	лако
јасно	1	2	3	4	5	нејасно
фрустрирајуће	1	2	3	4	5	испуњавајуће

е. Пре него што се одлучим за конкретну област којом ћу да се бавим, треба да покушам да одговорим на питање „Шта је мени најбитније?“						
изразито се не слажем	1	2	3	4	5	изразито се слажем

ж. Моји циљеви су углавном реалистични:						
изразито се не слажем	1	2	3	4	5	изразито се слажем

з. Доносим одлуке:						
брзо	1	2	3	4	5	споро
са сигурношћу	1	2	3	4	5	несигурно

5. У наставку су питања о томе како се учесници осећају ових дана.

Током претходних неколико недеља да ли си се осећао/ла:

	ДА	НЕ
1. нарочито узбуђено или заинтересовано за нешто		
2. нестрпљиво, као да не можеш да дуго седиш на столици		
3. поносно јер је неко похвалио нешто што си урадио/ла		
4. веома усамљено или удаљено од других људи		
5. задовољно јер си нешто постигао/ла		
6. да ти је досадно		
7. да је цео свет твој		
8. депримирано или веома несрећно		
9. да све иде како треба		
10. незадовољно јер те је неко критиковао		

Колико често си се у претходне четири недеље:

	увек	често	веома често	понекад	ретко	никад
- осећао/ла анксиозно						
- осећао/ла анксиозно због неког задатка који је требало да предаш						
- осећао/ла анксиозно због одласка у школу						
- осећао/ла анксиозно због одласка на неки час						

6. Шта ти се највише допада у школи?

_____

_____

7. Шта ти се најмање допада у школи?

_____

_____

8. Шта највише волиш да радиш у слободно време?

_____

_____

9. Који је твој идентификациони број?

_____

_____

Хвала на учешћу!

2. СЕСИЈА
ВЕШТИНЕ УЧЕЊА – УПРАВЉАЊЕ ВРЕМЕНОМ

''Време је новац. То је једини новац који ти имаш и само ти одлучујеш како ћеш га потрошити. Буди пажљив и не допусти да га други троше уместо тебе!''
Карл Сандберг

Преглед

Тема ове сесије су вештине учења. Две сесије у склопу програма „WATCH" баве се вештинама учења. У овој сесији, основни циљ је унапређење управљања временом, укључујући временске шаблоне, уштеду времена итд. Како би се одредиле одговарајуће тактике, анализирани су бројни чланци из области образовања и психологије у научним часописима и књигама. Када ученици унапреде вештине из једне области учења, то им помаже и у другим аспектима образовања.

Универзалност је један од терапеутских фактора који се развијају у раним фазама групног рада. Оповргавање осећаја учесника да су они јединствени са својим проблемима пружа значајно олакшање. Када чују да и други имају сличне проблеме, учесници се осећају повезаније са целим светом и овај осећај описују као доживљај „добро дошли у човечанство". Универзалност, попут других терапеутских фактора, није изолована, већ је у вези са осталим факторима. Како учесници откривају сличности с другима и деле проблеме, то доприноси и другим терапеутским факторима, попут групне кохезивности (Yalom, 1995).

Агенда

- Дискусија и заједнички циљеви;
- Вештине учења – управљање временом – дискусија / гостујући говорник;
- Задатак: Недељни распоред за управљање временом; Групна дискусија;
- Циљеви за следећу недељу.

Циљеви

- Објашњавање значаја организовања и управљања временом за учење;
- Разумевање значаја постављања недељних циљева.

Исходи

До краја сесије учесници ће:

- утврдити колико времена проводе у изради домаћих задатака;
- усвојити технике организовања времена за учење.

Опрема, материјали и сл.

- Правила групе – примерци за учеснике
- Недељни распоред за управљање временом – примерци за учеснике

Процедуре

1. Главни фацилитатор жели добродошлицу учесницима и разговарају о првој сесији и томе како се тренутно осећају. Фацилитатор треба да пружи прилику сваком члану групе да каже како се осећа. Фацилитатор подстиче чланове да поделе своје циљеве од претходне недеље и наведу шта су постигли до сада. Фацилитатор креира у групи атмосферу емпатије и подршке. Фацилитатор дели Правила групе.

2. Представља гостујућег говорника и уводи тему дана: управљање временом. Гостујући говорник објашњава битне факторе, попут начина организације времена за учење и развијања ефикаснијих начина за управљање временом за учење.

3. Ученици попуњавају Недељни распоред за управљање временом и уносе сате које очекују да ће провести у школи на недељном нивоу, време проведено у изради домаћих задатака и време проведено у активностима за разоноду итд.

4. Група разговара о навикама у учењу и учесници говоре о томе како уче и организују задатке. Гостујући говорник их охрабрује да током наредне недеље испробају нове технике, попут Недељног распореда за управљање временом.

5. Чланови групе заједнички прегледају Лист за постављање циљева и одређују циљеве за наредну недељу. Фацилитатор препоручује да током наредне недеље циљ буде праћење Недељног распореда за управљање временом.

Недељни распоред за управљање временом

САТИ	ПОНЕДЕЉАК	УТОРАК	СРЕДА	ЧЕТВРТАК	ПЕТАК	СУБОТА	НЕДЕЉА
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							

3. СЕСИЈА - СТРЕС

“Стрес је стање незнања. То је веровање да је све хитно.
Заправо, ништа није толико важно.”
Натали Голдберг

Преглед

Тема ове сесије је стрес, одлика свакодневног живота. Стрес изазива било која промена којој појединци морају да се прилагоде. Промена је било шта да се деси, почевши од екстремно негативне промене која обухвата физичку угроженост до узбуђења изазваног заљубљивањем или остварењем неког дугоочекиваног успеха. Стрес често ствара анксиозност која представља природни одговор на страхове из окружења који имају негативан утицај на живот појединца.

У овој сесији, терапеутски фактор о коме се говори јесу дидактичка упутства. Како би се позабавио терапеутским фактором, главни фацилитатор едукује учеснике о стресу. Постоји и могућност позивања гостујућег говорника.

Агенда

- Дискусија и заједнички циљеви;
- Стрес и његово превладавање – Дискусија / гостујући говорник;
- Групна дискусија;
- Циљеви за следећу недељу.

Циљеви

- Објашњавање да је стрес природни одговор на животне промене;
- Да учесници разумеју да је могуће научити како се лакше или на бољи начин носити са стресом.

Исходи

До краја сесије учесници ће:
- Научити да нису само они под стресом и да сви некад осећају стрес;
- Бити информисани о одређеним техникама за управљање стресом;
- Увидети да је могуће умањити последице стреса по квалитет живота.

Опрема, материјали и сл.

- Управљање стресом – примерци за учеснике.

Процедуре

1. Главни фацилитатор жели добродошлицу учесницима кроз отворен, искрен и позитиван став. Учесници разговарају о томе у којој мери су остварили претходни циљ. Главни фацилитатор охрабрује учеснике да поделе своја искуства у циљу успостављања кохезивности и поверења.

2. Главни фацилитатор представља гостујућег говорника и тему дана: стрес. Теми се може приступити из различитих углова а основни циљ је разговор о превладавању стреса. Главни фацилитатор треба да има у виду да није сваки стрес увек лош. Стрес је од кључног значаја за живот. Начин на који особа интерпретира и означава своје тренутно и будуће искуство, може да изазове код особе опуштање или стрес. Проблеми, стварни или имагинарни, доводе до тога да церебрални кортекс (део мозга одговоран за размишљање) шаље знак за узбуну хипоталамусу (главном окидачу за стварање осећаја стреса, који се налази у средњем мозгу). Хипоталамус стимулише симпатички нервни систем, што доводи до промена у телу. Међу њима су пулс, дисање, мишићна напетост, метаболичке промене и крвни притисак. Све се то повећава у стресним ситуацијама. Такве промене доводе до тога да особа буде спремнија за нове задатке, попут трчања или концентрисања. Међутим, када је особа хронично под стресом, то може да дугорочно има негативне последице. Неке битне функције које служе за очување здравља почињу да се гасе и уколико се стање стреса настави, могу да настану болести повезане са стресом. Међу њима су мишићна напетост, умор, хипертензија, мигрене и чиреви. Заправо, стрес може да оштети скоро сваки систем у нашем телу.

Стрес се јавља када су наши механизми за његово превладавање неодговарајући за дату ситуацију. Да би се разумела ова сложена појава, битно је посматрати је из више углова. Да би се правили добри избори, треба познавати начине на које се доносе одлуке и знати шта на тај поступак утиче. Несигурност у стресним ситуацијама може да доведе до преиспитивања понашања, мисли, осећања и мотивације. Препознавање свих тих утицаја омогућава развијање избора иако не постоји универзални след корака кроз који одрасли пролазе. Поступци појединаца углавном су последица свесног избора. Према томе, механизме превладавања не треба категорисати као приступ ка суочавању или приступ ка избегавању. И извор и последице механизама превладавања зависе од датог контекста. Појединци на различите начине користе те механизме и крећу се од суочавања до избегавања, у зависности од околности. У најобичнијим околностима, ти механизми се развијају кроз поступак самопосматрања и самоиспитивања.

Особа мора да учи да развија способност опажања различитих опција у различитим ситуацијама а нарочито је пожељно да то буду позитивне опције. Искреност према себи и сопственим осећањима и емоцијама је од кључног значаја за механизме превладавања стреса (Davis, Eshelman, McKay, 2000).

3. Фацилитатор или гостујући говорник деле материјал за читање, под називом Управљање стресом, који ће се користити у даљој дискусији. Фацилитатор треба да креира атмосферу подршке и охрабрења током сесије како би успоставио поверење и кохезивност у оквиру групе. Фацилитатор се стара и о томе да сви имају прилику да изразе своје мишљење. Веома је битно да фацилитатор истакне да је потребно време како би се превладала стресна ситуација. Промена започиње освешћивањем и потребно је време да би се спровела.

4. Након што је сваки учесник имао прилику да изрази своја осећања по питању смањења стреса и механизама његовог превладавања, заједно прегледају Лист за постављање циљева и одређују циљеве за наредну недељу. Фацилитатор препоручује да током наредне недеље циљ буде одбир једног начина за смањење, елиминисање или промену неког фактора који изазива стрес.

Управљање стресом

Извори стреса

За стрес су одговорна четири основна фактора:

1. Окружење, попут времена, буке, саобраћаја, загађења и других одлика животне средине;

2. Социјални фактори, попут рокова, финансијских проблема, разговора за посао, презентација, конфликата, захтева којима је потребно да посветимо своје време и пажњу; Туга и губитак вољене особе, такође, проузрокују стрес;

3. Трећи извор стреса је психолошки. Брзи развој у адолесценцији, менопауза код жена, болести, старење, повреде, недостатак физичке активности, лоша исхрана и недовољно сна – фактори су који оптерећују организам. Сопствена психолошка реакција на претње из окружења и друштва, као и на промене, могу да доведу до појаве знакова стреса, попут мишићне тензије, главобоље, стомачних проблема и анксиозности;

4. Четврти извор стреса су твоје мисли. Твој мозак тумачи сложене промене у окружењу и телу и одређује када да активира хитан одговор (Davis, Eshelman, McKay, 2000).

Симптоми стреса

Постоји неколико знакова и симптома стреса. Они се могу груписати у четири категорије: осећања, мисли, понашања и физиолошке промене. Када сте под стресом, можете искусити један или више следећих симптома:

ОСЕЋАЊА:

- анксиозност;
- страх;
- раздражљивост;
- потиштеност.

МИСЛИ:

- ниско самопоуздање;
- страх од неуспеха;
- немогућност концентрисања;
- срамежљивост;
- брига о будућности;
- преокупираност мислима и
- задацима;
- заборавност.

ПОНАШАЊЕ:

- замуцкивање и друге потешкоће у говору;
- плакање без конкретног разлога;
- преосетљивост на спољашњу средину;
- главобоља ;
- предменструална напетост;
- бол у врату и доњем делу леђа;
- ослабљен имунитет;
- импулсивно понашање;
- пискав смех и нервозан тон;
- шкргутање зубима;
- појачано пушење ;
- појачана употреба дрога и алкохола;
- учесталије незгоде;
- губитак апетита или преједање.

ФИЗИОЛОШКЕ ПРОМЕНЕ

- појачано знојење, знојење шака;
- убрзан пулс;
- дрхтање;
- тикови услед нервозе;
- сува уста и грло;
- лако умарање;
- учестало мокрење;
- проблеми у спавању;
- дијареја/затвор/повраћање;
- лептирићи у стомаку;

Извори стреса

И позитивни и негативни догађаји могу да буду извор стреса. Међутим, велике животне промене у највећој мери доприносе осећају стреса код већине људи, постављајући највеће захтеве нашим механизмима превладавања стреса.

Неке од великих животних промена које изазивају стрес су: пресељење, одлазак на студије, промена школе, брак, трудноћа, нови посао, нови стил живота, развод, смрт драге особе, отказ.

Фактори из окружења који могу да изазову стрес обухватају: притисак временских ограничења, такмичење, финансијске проблеме, буку и разочарања.

Превладавање стреса

Иако обично сматрамо да стрес изазивају спољни фактори, они сами по себи нису превише стресни. Стресним их чини начин на који их тумачимо и реагујемо на њих. Људи се значајно разликују по томе које догађаје тумаче као стресне и по начинима на које се носе са стресом. Јавни наступи за неке људе могу да буду стресни, док друге опуштају.

Механизми превладавања стреса могу се поделити у две категорије: технике опуштања које су усмерене на опуштање тела и технике за смањење стреса које условљавају ум да се лакше носи са стресом. Ваше тело, ум и емоције су међусобно повезани. Приликом тражења начина за смањење стреса, треба користити барем једну технику из сваке од ове две широке категорије. На пример, уколико је општа анксиозност најзначајнији симптом стреса, треба вежбати прогресивно опуштање и радити вежбе дисања у циљу смиривања тела, као и вежбе из поглавља о оспоравању ирационалних мисли.

Како умањити стрес

Многи узрочници стреса могу да се промене, елиминишу или сведу на минимум. Ево неколико примера шта се може предузети да би се умањио ниво стреса:

- Освести своје реакције на стрес;
- Поткрепљуј позитивне мисли о себи;
- Усмери се на своје добре особине и успехе;
- Избегавај беспотребна такмичења;
- Развијај позитивна понашања;
- Утврди и прихвати своје границе (сети се да је свако јединствен и различит);
- Нађи хоби или неколико хобија (опусти се и забављај се);
- Редовно вежбај;
- Храни се здраво;
- Разговарај о проблемима с пријатељима или с неким коме верујеш;
- Научи како да паметно управљаш временом (размисли о томе како организујеш време; планирај унапред и избегавај одуговлачења; направи недељни распоред и покушај да га се придржаваш);
- Постави реалне циљеве;
- Постави приоритете;
- Када учиш за тест, ради то у краћим периодима и постепено повећавај време проведено у учењу (прави чешће краће паузе);
- Вежбај технике опуштања (на пример, када се осећаш напето, диши полако и дубоко неколико минута).

4. СЕСИЈА - АНКСИОЗНОСТ

“Оно што те брине – тобом влада.”
Хадон В. Робинсон

Преглед

Анксиозност је проблем којим се баве многи аутори па су нам на располагању бројни ресурси. Анксиозност може да се посматра као комплексан однос који се развија кроз време између појединца и ситуације. Може да се дефинише као:

- физиолошки одговор и понашање који су директна последица одређене ситуације;
- процена одговора и њихових последица;
- намере одређене особе у одређеној ситуацији;
- евалуација доступних ресурса једне особе за ношење са одређеном ситуацијом.

Ситуација која изазива анксиозност је углавном непријатна (или наговештава могућност неких будућих непријатности). Неки људи имају обичај да замишљају непријатности па није увек очигледно да нека ситуација изазива анксиозност. Ово гледиште наговештава то да је анксиозност више од пуког субјективног осећаја неке особе. Сматра се да су ирационалне мисли један од главних извора анксиозности (Davis, M., Eshelman, E. R. и McKay, M. 2000).

У овој сесији, терапеутски фактор који се уводи јесте директан савет у склопу дељења информација. Давање савета је уобичајено у раним фазама групног рада али чланови ретко имају користи од конкретног предлога за решавање неког проблема. Према томе, битно је да се главни фацилитатор ослања на индиректно саветовање којим би предлагао одређене поступке ка решавању проблема а не конкретна решења. Уколико учесник тражи предлоге за решење свог проблема, корисно је предложити другим члановима групе да понуде могућа решења. Директан савет вршњака разликује се од савета стручњака, попут главног фацилитатора, али може да буде део значајног поступка унапређења благостања чланова групе.

Агенда

- Дискусија и заједнички циљеви;
- Анксиозност – дискусија / гостујући говорник;
- Оспоравање ирационалних идеја; Материјал за читање за учеснике;
- Задатак: Размишљање у АВС оквиру, списак мисли;
- Групна дискусија и циљеви за следећу недељу.

Циљеви

- објашњавање ирационалних мисли и смањење њиховог утицаја на појединце;
- објаснити учесницима да је могуће неутралисати негативне мисли.

Исходи

До краја сесије учесници ће:
- научити како да преиспитају или елиминишу ирационалне мисли;
- научити технике управљања анксиозношћу;
- разговарати о свом унутрашњем дијалогу.

Опрема, материјали и сл.

- Оспоравање ирационалних идеја – материјал за читање – Примерци за учеснике;
- Размишљање у АВС оквиру – примерци за учеснике;
- Списак мисли – радни листови за ученике.

Процедуре

1. Главни фацилитатор жели добродошлицу учесницима и разговарају о томе у којој мери су они успели да постигну задате циљеве и како се тренутно осећају. Фацилитатор се креће од члана до члана и проверава како се тренутно осећају, пружа подршку и емпатију.

2. Главни фацилитатор представља гостујућег говорника и тему дана: анксиозност.

3. Како је ова тема преобимна да би се изучила у једној сесији, неопходно је да гостујући говорник учесницима стави до знања да је превазилажење ирационалних мисли само „врх леденог брега". Гостујући говорници би могли да објасне да тај концепт свако разуме на различит начин.

4. На крају предавања, гостујући говорник представља материјал за читање који се тиче преиспитивања ирационалних мисли и група разговара о неким ирационалним мислима које могу да се неутралишу уз помоћ Листе мисли. Гостујући говорник охрабрује учеснике да користе ову нову технику и да преиспитују сопствене ирационалне мисли.

5. Чланови групе заједнички прегледају Лист за постављање циљева и одређују циљеве за наредну недељу. Фацилитатор препоручује да током наредне недеље циљ буде оспоравање ирационалних мисли и избегавање одуговлачења.

Оспоравање ирационалних мисли I

Ирационалне мисли су можда један од главних узрочника анксиозности. Негативне мисли могу да узрокују негативна осећања. Оспоравање сопствених мисли, њиховог порекла и валидности, може да доведе до закључка да размишљаш ирационално и да твоје мисли могу да буду штетне и допринесу осећају анксиозности. Да би се такво размишљање свело на минимум, можеш себи да поставиш следећа питања:

- Одакле потичу такве мисли?
- Да ли је то уверење истинито? Где је доказ за то?
- Када се то уверење први пут јавило? Каква је осећања изазвало?
- Зашто сте се осећали несигурно када сте по први пут искусили таква осећања?
- Да ли та осећања имају утицаја на то како се данас осећаш?
- Да ли имаш неког коме верујеш и с ким можеш да разговараш о ирационалним мислима и томе како се осећаш? Како да знам да је та особа мој прави пријатељ?
- Шта говориш себи у сличним ситуацијама када ниси узнемирен/а?
- Зашто верујем у истинитост таквих мисли?

Признавање, испитивање, анализирање и покушај промене ирационалних мисли, неопходни су за благостање појединаца. Рационално размишљање, превазилажење чињеницама и мењање негативних речи позитивним, помаже на дуже стазе. У место да називамо себе болесним, слабим, лудим или менталнооболелим, треба размишљати позитивно. Промене у начину размишљања изискују стално свесно ангажовање. Покушај и вежбај усвајање промена свакодневно. Када причаш сам са собом, користи позитивне изразе. Запамти, не чини то што вам се десило да се осећате лоше, већ начин на који размишљаш о томе (Tucker-Ladd, 2000).

Размишљање у АВЦ оквиру

Улазиш у учионицу да радиш тест. Осећаш се анксиозно. Не можеш да се концентришеш. Мислиш о томе како си увек анксиозан када радиш тест.

Да ли су то рационалне мисли?

А - Догађај: тест
Ц - Последица: Осећам се анксиозно.

Не изазива сам догађај осећај анксиозности, већ мисли о датом догађају. Ирационалне мисли доприносе осећају анксиозности. То је тачка Б.

Можеш да пробаш да преформулишеш своје мисли.

А догађај	Б мисли	Ц последица
тест	Биће ужасно ако лоше урадим тест. Биће ужасно ако направим будалу од себе. Морам да положим. Не знам ништа. Не могу ничег да се сетим.	висок ниво анксиозности

Б - може да се посматра као скуп ирационалних мисли које повећавају и одржавају нашу анксиозност. Ово ирационално размишљање може да се неутралише постављањем рационалних питања.

Списак мисли

С леве стране запиши неке од уобичајених ирационалних или негативних мисли. С десне стране покушај да одговориш на њих рационално и позитивно. Сваки пут када ти на памет падне нека ирационална мисао, постави себи као циљ да на њу одговориш неком рационалнијом мишљу. Корак по корак, мисли ће постати позитивније.

Уобичајене негативне мисли	Рационално, позитивно размишљање
Пример: Не знам ништа.	**Пример:** Учио/ла сам целе зиме и ишао/ла на часове. Знам много тога и могу да се потрудим да будем што бољи/а.

5. СЕСИЈА – ОДУГОВЛАЧЕЊЕ

"Циљај ка успеху, не савршенству. Никада се не одричи права да погрешиш. У супротном, изгубићеш могућност учења нових ствари и напредовања у животу."
Др Дејвид М. Барнс

Преглед

Одуговлачење (прокрастинација), које је тема ове сесије, јесте навика одлагања задатака. Одуговлачење је избегавање задатака које је неопходно урадити. То може да доведе до осећаја кривице, неадекватности, депресије и сумње. Одуговлачење може да има озбиљне последице. Утиче на академски и лични успех појединаца. Особе које су склоне одуговлачењу често имају негативно мишљење о себи па алтруизам може да буде основни терапеутски фактор главног фацилитатора.

Алтруизам представља терапеутски фактор који унапређује самопоуздање тако што помажемо другим члановима групе и стављамо потребе других испред сопствених потреба. Код групног рада, појединци се често осећају као да немају ништа вредно да понуде другима. Неке особе често себе виде као безначајне и терет другима. Према томе, групни рад може да унапреди самопоуздање таквих људи, може да створи осећај да су битни и корисни. Уколико чланови групе сматрају да помажу другима и имају значај у њиховим животима, самопоуздање ће им вероватно порасти. Због тога, главни фацилитатор треба да наглашава значај алтруизма и подстиче отвореност и комуникацију.

Агенда

- Дискусија и заједнички циљеви;
- Одуговлачење/перфекционизам – Дискусија / гостујући говорник;
- Зашто ученици одуговлаче? Како превазићи одуговлачење и да ли је перфекционизам добар или лош? Материјал за читање за учеснике;
- Постављање циљева за следећу недељу.

Циљеви

- објаснити појам одуговлачења;
- објаснити учесницима да је могуће прекинути зачарани круг
- одуговлачења;
- објаснити да је могуће научити на које начине може да се управља
- одуговлачењем и перфекционизмом.

Исходи

До краја сесије учесници ће научити:

- да ако имају контролу над сопственим животом, могу да елиминишу одуговлачење;
- да се грешке дешавају а могу да буду и корак ка успеху.

Опрема, материјали и сл.

- Зашто ученици одуговлаче? – Примерци за учеснике;
- Како превазићи одуговлачење – Примерци за учеснике;
- Перфекционизам: добар или лош? – Примерци за учеснике.

Процедуре

1. Главни фацилитатор дочекује учеснике уз подршку и емпатичан приступ. Слуша пажљиво док чланови говоре о томе да ли су испунили прошлонедељне циљеве.

2. Главни фацилитатор представља гостујућег говорника, уколико је он присутан, и тему дана: одуговлачење. Гостујући говорник и фацилитатор разговарају о разлици између одуговлачења и преоптерећења послом, перфекционизма и прављења грешака.

3. Разговара се о материјалу за читање и учесници добијају приручник под насловом Зашто ученици одуговлаче? Како превазићи одуговлачење?

4. Перфекционизам може бити у вези са одуговлачењем. Главни фацилитатор прича о перфекционизму и дели приручник Перфекционизам: добра или лоша особина? Здраво је поставити себи циљеве и имати очекивања, како на приватном, тако и на пословном плану. Неке особе постављају себи превисоке стандарде и могу да буду претерано самокритичне када не испуне сопствена очекивања. Тежња ка нереалистичним циљевима је нездрава. Перфекционизам може да се посматра као енергија коју људи користе на позитиван или негативан начин. Позитиван начин може да води до личног и професионалног испуњења. Негативан начин може да доведе до сумње у себе и недостатка вере или, уколико је одговор на спољни притисак, може да мучи и слаби човека. Перфекционизам, упарен с негативним ставом према сопственом труду, може да убије машту, дух и постигнућа појединца, који због тога може да протрачи свој таленат за нешто (Peters, 2004). Ученици који су перфекционисти имају следећих пет особина:

- одуговлачење;
- страх од неуспеха;
- став „све или ништа“;
- паралишући перфекционизам;
- радохолизам.

Одуговлачење представља сложен проблем који погађа многе перфекционисте. Страх од несавршености и неиспуњавања својих и туђих очекивања може да изазове обесхрабрујућа осећања која воде до одуговлачења. Одлагање обавеза до последње секунде је болна тактика избегавања коју користе перфекционисти.

Перфекционизам треба да се посматра као енергија коју не треба елиминисати, већ је треба каналисати у позитивним смеровима.
Перфекционизам у негативном смислу увек штети самопоуздању и негативно утиче на прихватање самог себе. Разлог за то су превисоки стандарди и нереална очекивања која доводе до разочарања, самопрекоревања и општег незадовољства.

Перфекционизам у негативном смислу доводи и до сталног одбијања и самопрекоревања и недостатка мира јер тежња ка савршености обично резултира неуспехом. Чак и када постигну изванредан успех, такве особе често су незадовољне и умеју да пронађу додатне разлоге зашто нису довољно добре. То је деструктивна природа перфекционизма и због тога он уништава самопоуздање.

Перфекционизам у негативном смислу може да смањи будуће шансе за успех на личном или професионалном плану због тога што утиче на страх од нових подухвата због могућности неуспеха.

Перфекционизам се спречава одбијањем неразумновисоких стандарда који увек доводе до неуспеха и самопрезира.

Нови начин размишљања подразумева постављање достижнијих циљева. Следе неке чињенице у вези с новим начином размишљања:

1. умеренија очекивања;
2. не треба се фокусирати на мане и недостатке;
3. праћење учинка;
4. одсуство самопрекоревања.

Запамтите да су грешке саставни део живота. Неуспех може да представља основу за лични развој. Доживљавање неуспеха и учење да судимо о сопственим способностима, указује на то да имамо снаге да се суочимо са животним изазовима.

Никада немојте себе да осуђујете за неуспех. То није фер према себи самима. Посматрајте неуспех као прилику да остварите успех у будућности, тако што ћете прибећи новој стратегији или смеру деловања. Постићи ћете наредни циљ уколико научите нешто из претходних грешака.

5. Чланови групе заједнички прегледају **Лист за постављање циљева** и одређују циљеве за наредну недељу. Фацилитатор препоручује да током наредне недеље циљ буде избегавање одуговлачења.

Зашто ученици одуговлаче?

- **Због лошег управљања временом.** Одуговлачење значи да не умемо да управљамо временом како треба. Проблем може бити у лоше постављеним приоритетима, циљевима и корацима ка њиховом остваривању. Може нам и дâти задатак бити претежак. Услед тога, школске обавезе се одлажу за касније, или се превише времена проводи с пријатељима и у друштвеним активностима или у бризи услед предстојећих испита, задатака и радова уместо да прионемо на посао.

- **Због лоше концентрације.** Када седите за столом, често ухватите себе како сањарите, бледо гледате у једну тачку, гледате слике дечка или девојке и сл. уместо да радите дати задатак. Окружење вас деконцентрише или је бучно. Стално идете по неке ствари, попут оловке, гумице, речника итд. Радни сто је претрпан или неуредан. Вероватно сте свесни да сви примери које сте управо прочитали доприносе трајању времена и осећају фрустрираности.

- **Због страха и анксиозности.** Можда вам је задатак претежак или се плашите да ћете добити негативну оцену. Услед тога, превише времена проведете бринући о предстојећим тестовима, радовима и задацима уместо да радите на њима.

- **Имате негативна уверења.** На пример: „Ни у чему не могу да успем“ и „Недостају ми потребне вештине за дати задатак“. Таква уверења могу да вас спрече да довршите задатак.

- **Због личних проблема.** То могу бити финансијске потешкоће, проблеми с дечком или девојком итд.

- Због осећаја да је дати задатак **досадан**.

- **Због нереалних очекивања и перфекционизма.** Можда сматрате да МОРАТЕ да прочитате све што је икада написано о некој теми пре него што кренете да пишете рад. Можда сматрате да нисте пружили свој максимум и да рад није довољно добар да бисте га предали.

- **Због страха од неуспеха.** Можда сматрате да сте неуспешни ако не добијете највишу оцену, или можда негативна оцена на тесту чини да се осећате као неуспешна особа а не као неко сасвим нормалан ко је само лоше урадио један тест.

Како превазићи одуговлачење

- Потребно је да препознаш проблеме попут страха и анксиозности, отежаног концентрисања, лошег управљања временом, неодлучности и перфекционизма.

- Утврди сопствене циљеве, предности и мане, вредности и приоритете.

- Упореди сопствено понашање с тим вредностима. Да ли су они у складу?

- Дисциплинуј се по питању мудре употребе времена: постави приоритете.

- Учи у краћим, уместо дугим временским периодима. На пример, постићи ћете више уколико учите или радите сат времена па после тога направите краћу десетоминутну паузу, него уколико учите или радите по два или три сата без паузе. Награди себе након што довршиш неки задатак.

- Мотивиши се да учиш тако што ћеш размишљати о успеху а не неуспеху. Покушај да учиш у малим групама. Подели велике задатке на више малих задатака. Имај при себи распоред и контролну листу као подсетник.

- Постави реалне циљеве.

- Прилагоди окружење. Елиминиши или сведи буку и дистракције на минимум. Обезбеди адекватно осветљење. Имај при руци неопходна помагала. Немој да трошиш време на доношење помагала током рада. Немој да ти је превише удобно приликом учења. Обично је најбоље седети за радним столом на столици која има прав наслон (кревет није место за учење). Буди уредан! Одвој неколико минута да средиш радни сто. То може да смањи обим сањарења.

Перфекционизам: добар или лош?

Перфекционизам може да се посматра као енергија коју људи користе на позитиван или негативан начин. Позитиван начин може да води до личног и професионалног испуњења. Негативан начин може да доведе до сумње у себе и недостатка вере или, уколико је одговор на спољни притисак, може да мучи и слаби човека.

Ученици који су перфекционисти имају следећих пет особина:

- одуговлачење;
- страх од неуспеха;
- став „све или ништа“;
- паралишући перфекционизам;
- радохоличарство.

Да ли се некада понашате као перфекциониста? _____

_____

У којим ситуацијама? _____

_____

Како се изборити с негативним перфекционизмом?

Негативни перфекционизам спречава се одбијањем неразумновисоких стандарда који увек доводе до неуспеха и самопрезира. Нови начин размишљања подразумева постављање достижнијих циљева. Следе неке чињенице у вези с новим начином размишљања:

1. умеренија очекивања;
2. не треба се фокусирати на мане и недостатке;
3. праћење учинка;
4. одсуство самопрекоревања.

Запамти да су грешке саставни део живота. Неуспех може да представља основу за лични развој. Доживљавање неуспеха и учење да судимо о сопственим способностима указује на то да имамо снаге да се суочимо са животним изазовима.

Никада немојте себе да осуђујете за неуспех. То није фер према себи самима. Посматрајте неуспех таквим какав он и јесте: као прилику да остварите успех у будућности, тако што ћете прибећи новој стратегији или смеру. Постићи ћете наредни циљ уколико научите нешто из грешака.

6. СЕСИЈА – ЖИВОТНИ СТИЛОВИ

“Први корак ка постизању онога што желите у животу
јесте да одлучите шта је то што желите.”
Бен Стајн

Преглед

Животни стил подразумева наше свакодневно понашање. У овој сесији, ученици имају прилику да процене свој свакодневни живот и навике. Здравље, самопоштовање, управљање временом и сл. су ставке о којима треба дискутовати. Ученици треба да схвате да су одговорни за сопствени живот и изборе. Имају прилику да промене свој животни стил да би им живот био испуњенији.

У овој сесији, терапеутски фактор о коме се говори је кохезивност. Кохезивност је значајан фактор за успешан групни рад. Кохезивност подразумева склад између чланова групе и осећај припадања групи (Yalom, 1995). Кохезивност је и унутрашњи осећај да смо цењени и прихваћени у групи. Поверење између чланова групе и главног фацилитатора је један од главних предуслова за успостављање кохезивности групе. Кохезивност групе неопходна је за функционисање других терапеутских фактора. Како би се она унапредила, главни фацилитатор подстиче отвореност, поверење, емпатију, поштовање и заинтересованост за друге чланове.

Агенда

- Дискусија и заједнички циљеви
- Шта је животни стил? Дискусија / гостујући говорник
- Задатак: Животни стил и вредности
- Групна дискусија и циљеви за следећу недељу

Циљеви

- разумевање концепта животног стила;
- дискусија о карактеристикама позитивног и
- негативног животног стила;
- унапређење знања о себи, интересовања и навика;

Исходи

До краја сесије учесници ће
- искусити способност унапређења животног стила;
- бити свесни сопственог животног стила.

Опрема, материјали и сл.

- Животни стил и вредности – примерци за учеснике

Процедуре

Услед значаја теме о којој говоримо у овој сесији, од кључног је значаја пажљиво читање материјала и избор тема које одговарају узрасту чланова и њиховој култури.

1. Главни фацилитатор започиње рад покретањем дискусије о прошлонедељним циљевима. Фацилитатор охрабрује учеснике да реагују на коментаре осталих учесника дискусије.

2. Главни фацилитатор представља гостујућег говорника и (или) тему дана: животни стил. Дискусија се може отворити питањем: „Шта је животни стил?“ Треба истаћи да животни стил представља свакодневни живот појединца. Разговара се о значају здравог начина живота. Неколико ставки се истиче, укључујући исхрану, тренинге, активности на отвореном, одмор, опуштање и сан. Тинејџери углавном једу брзу храну и имају лош режим спавања. Уколико жели, фацилитатор може да помене и болести попут анорексије и булимије, само уколико је то значајно за чланове групе. Развој неприлагођеног понашања има утицај на здравље, концентрацију и опште благостање. Може се разговарати о концептима попут стреса и опуштања. Брз ритам друштва карактеристичан је за савремено доба и утиче на тинејџере. Главни фацилитатор могао би да поставља питања као што су: „Да ли си под стресом?“ и „Да ли ти је тешко да се опустиш?“ Разговара се о значају опуштања и озбиљним последицама хроничног стреса. Један од најбољих начина избегавања стреса јесте способност концентрисања на садашњи тренутак уместо живљења у прошлости или будућности. Човек треба да буде усмерен на оно што тренутно ради и да ужива у томе – и када се одмара, и када је у школи и када ради домаће задатке. Треба размотрити питање: „Какав живот живим?“ Фацилитатор поставља питања, нпр.: „Да ли је твој живот здрав или нездрав, занимљив или досадан, опуштен или стресан?“ Значај креирања сопственог животног стила унапређује благостање, задовољство и способност испуњавања дневних задатака.

Самосвест је основни фактор који појединцу омогућава да разуме сопствену зрелост на личном и друштвеном нивоу и да појединцима омогући да у потпуности искористе сопствене способности. Према томе, самосвест је тема коју главни фацилитатор може да уведе у дискусију, као и тему личне и друштвене зрелости. У склопу слике о себи, треба размотрити и сопствена интересовања и унапредити самоспознају. Способности (предности и недостатке) појединца такође треба узети у обзир приликом тражења одговора на нека питања, као што је питање: „Како да успем?“.

Сваки појединац се нађе у различитим улогама током живота и у свакој од њих се осећа другачије. Главни фацилитатор може да истакне неколико различитих улога и осећања и потреба које из њих проистичу. Гледање у будућност и покушај да се креира пријатан живот, од кључног су значаја. „Како желим да мој живот изгледа за 5 или 10 година и шта треба да урадим да то омогућим?“ Ово питање треба анализирати с групом и подстаћи дискусију о способностима сваке особе да обликује сопствени живот.

3. Учесници раде задатак Животни стил и вредности како би боље разумели сопствени животни стил. Први део задатка је записивање сопствених интересовања. Може бити корисно да учесници анализирају своја интересовања из детињства и запитају се **зашто су се она променила.** У другом делу задатка, који се тиче вредности, треба објаснити тај концепт, посебно млађим члановима. Треба размотрити сопствене вредности и приоритете. У вредности могу да се убрајају безбедност, стабилност, одговорност, флексибилност, чврстина, сарадња, амбиције, поверење, поштовање итд.

Главни фацилитатор треба да има у виду и културне разлике и васпитање. Када говоримо о васпитању, треба истаћи да родитељи утичу на слику коју особа формира о себи, како у садашњости, тако и у будућности.

На крају, учесници покушавају да утврде шта је пожељан животни стил. Учесници записују и креирају сопствени животни стил и промене на којима треба да раде да би га остварили.

4. Чланови групе заједнички прегледају **Лист за постављање циљева** и одређују циљеве за наредну недељу. Фацилитатор може да предложи да циљ за наредну недељу буде у вези са животним проблемима.

Животни стил и вредности

Ко сам ја?
Шта желим?
Да ли сам особа каква бих волео/ла да будем?

Моја интересовања

Моје вредности
Наведите своје вредности правим редоследом.

Мој животни стил

Које промене треба да донесем да бих развио/ла свој животни стил?

7. СЕСИЈА
ВЕШТИНЕ УЧЕЊА – ПРАВЉЕЊЕ БЕЛЕЖАКА

Пажљив гост
Који приђе столу не говори много.
Слуша ушима,
Учи очима,
Такав је онај ко је у потрази за знањем.
Стара изрека викинга са Исланда

Преглед

Ово је друга сесија у склопу програма „WATCH“ која се бави вештинама учења. Тема ове сесије је хватање бележака. Добре вештине хватања бележака, ученицима чине значајне информације доступнијим. Када ученици хватају белешке на часу, тиме анализирају и евалуирају садржај лекција и активније прате него када само слушају. Акценат треба да буде на томе да се ученици убеде да постоје добри разлози за унапређење вештина хватања бележака и да ће напредовати уколико овладају том вештином и наставе да се усавршавају у томе.

Генерално гледано, фацилитатор треба да има на уму да чланове групе не треба кривити за њихове проблеме. Треба их посматрати као особе које су у стању да усвоје нове обрасце понашања који смањују могућност будућих проблема.

У овој сесији, терапеутски фактор о коме се говори јесте вештина опонашања. Главни фацилитатор утиче на начин комуникације у групи обликовањем одређених понашања, попут отворености, подршке и самоконтроле. Вештине опонашања омогућавају појединцима да експериментишу с новим начинима понашања који имају терапеутски утицај касније.Чланови групе могу и да усвајају позитивне навике у учењу једни од других и обликују корисне вештине учења које други чланови поделе у оквиру сесије.

Агенда

- Дискусија и заједнички циљеви;
- Вештине учења – савети за прављење бележака – дискусија / гостујући говорник;
- Задатак: лист с две колоне;
- Групна дискусија и циљеви за следећу недељу.

Циљеви

- објашњавање вештина хватања бележака;
- дискусија о разлозима за унапређење вештина хватања бележака;
- разумевање значаја постављања циљева.

Исходи

До краја сесије учесници ће:

- бити упознати са стратегијама за унапређење вештина хватања бележака;

Опрема, материјали и сл.

- Савети за прављење бележака – материјал за читање; Примерци за учеснике;
- Лист с две колоне – примерци за учеснике.

Процедуре

1. Главни фацилитатор жели добродошлицу учесницима. Деле циљеве из претходне недеље и разговарају о постигнућима. Фацилитатор може да помене значај постављања одговарајућих циљева који се могу успешно спровести. Главни фацилитатор објашњава да је у овој сесији акценат на вештинама учења и хватању бележака. Осим тога, тражи од чланова групе да прегледају и дају повратне информације у вези с претходном сесијом која се тицала вештина учења и управљања временом.

2. Главни фацилитатор представља гостујућег говорника. Гостујући говорник учесницима представља Лист с две колоне и даје им списак савета за хватање бележака.

3. Главни фацилитатор или гостујући говорник држи кратку презентацију за учеснике и они вежбају нови систем хватања бележака уз помоћ Листа с две колоне. Након тога, чланови групе дају повратне информације о сопственим искуствима и могу да узму додатне примерке Листа с две колоне за вежбање на часовима у предстојећој недељи.

4. На крају, главни фацилитатор прегледа Лист за постављање циљева и чланови одређују циљеве за наредну недељу.

Битно је да главни фацилитатор ученицима понуди редовне приватне разговоре док ученици учествују у програму превенције. Разговори могу да се спроводе и систематично, тако што сваки ученик добије одговарајући термин.

Када се ментор састаје са члановима групе насамо, неопходно је да главни фацилитатор разговара с ментором и упути се у то како појединци доживљавају групу и како се осећају. Могу постојати неки проблеми које главни фацилитатор треба да има у виду, који се тичу појединаца, како у групи, тако и појединачно.

Савети за прављење бележака

1. Буди припремљен и ишчитај задате текстове.

2. Хватај белешке уз помоћ система две колоне.

3. Хватај белешке само на једној страни папира.

4. Назначи датум и тему бележака.

5. Пиши читко јер је преписивање трећење времена.

6. Бележи идеје или кључне фразе уместо целих реченица.

7. Користи слике и дијаграме за илустровање идеја.

8. Сумирај и користи сопствене речи кад год можеш.

9. Уколико наставник говори о задацима и испитима, запиши то.

10. Запиши информације које наставник напише на табли.

11. Остави празнину уколико нешто пропустиш како би могао касније да допуниш.

12. Пиши речи онако како их чујеш и како мислиш да се пишу.

13. Прегледај белешке с претходног часа непосредно пред почетак наредног.

14. Прођи кроз белешке што пре можеш после часа. Попуни кључне речи из система две колоне и забележи питања, идеје или кључне фразе.

15. Сумирај главне елементе презентоване на часу након што прођеш кроз белешке.

16. Пажљиво слушај. Размишљај о томе шта већ знаш о теми која се представља и како се нове информације ту уклапају.

17. Прегледај белешке пре теста.

Лист с две колоне

Тема: _____ Датум: _____

Кључне речи	Белешке на часу

8. СЕСИЈА – ВРШЊАЦИ

"Не иди за мном, можда те нећу водити. Не иди испред мене, можда те нећу пратити. Само ходај поред мене и буди ми пријатељ."
Албер Ками

Преглед

Главна тема сесије су социјалне вештине и вршњачки притисак. Проблеми попут ослањања на себе и предности вршњачке групе, битни су фактори за све младе. Главни фацилитатор може и да бира да се фокусира на проблеме превенције у вези с алкохолом и дрогама.

У овој сесији, терапеутски фактор о коме се говори је вештина интерперсоналног учења. Интерперсонално учење, у општем смислу, је окренутост ка унутрашњој страни себе. До сазнања долази када неко открије нешто важно о себи, попут понашања и уверења. У групном раду, чланови имају објективнију перспективу о томе како се представљају другим људима. Могуће је да по први пут имају увид у то како их други виде. Учесници уче о шаблонима понашања у различитим социјалним ситуацијама. Групни рад даје сваком члану прилику да научи како да се приближи другима и како да се с њима повеже.

Агенда

- Дискусија и заједнички циљеви.
- Вршњачке групе – дискусија / гостујући говорник.
- Задаци: Шта је пријатељство? Моји пријатељи, да ли се то односи на мене?
- Групна дискусија и циљеви за следећу недељу.

Циљеви

- разговор о пријатељству и његовом значају;
- разумевање утицаја вршњачке групе;
- спознаја сопствених предности при суочавању с вршњачким притиском.

Исходи

До краја сесије учесници ће:
- бити у стању да себе посматрају у социјалном контексту;
- бити свесни границе коју морају да повуку између себе и вршњачке групе.

Опрема, материјали и сл.

- Шта је пријатељство? – примерци за учеснике
- Моји пријатељи – примерци за учеснике
- Да ли се то односи на мене? – примерци за учеснике

Процедуре

1. Главни фацилитатор жели добродошлицу учесницима и разговарају о томе у којој мери су они успели да постигну задате циљеве и како се тренутно осећају. Фацилитатор охрабрује учеснике да реагују на коментаре осталих учесника дискусије.

2. Фацилитатор уводи тему дана: Вршњаци и вршњачка група. Интеракције утичу на све, било да су свесни тога или не. Овде се детаљно образлаже чињеница да се појединци другачије осећају и понашају међу различитим људима. Узмите у обзир следећа питања: „Ко сам ја? Када сам стварно свој/а? Да ли имам снаге да изразим како се осећам?“ Од учесника се тражи да размисле о томе да ли сами бирају своје пријатеље. Битно је да сваки појединац креира своју групу вршњака која му/јој се допада.

Прича о дилеми: Може се испричати прича о пријатељству, на пример о ситуацији када се у групи пријатеља јављају различита размишљања о употреби дрога, сексуалним односима и бирању између израде домаћих задатака и слободног времена. Реалан пример могло би да буде и конзумирање алкохола на журки пре одласка у клуб. Неколико пријатеља одлази заједно на журку и један од њих не жели да пије алкохол. Да ли је лако одбити? Треба истаћи колико је потребно да појединац буде јак да одоли притиску групе и колико завређује дивљење ако у томе истраје. Да ли нас другари поштују уколико нас притискају да радимо нешто против своје воље? Да ли имају право то да раде? Да ли ме контролишу други? Ко ме контролише и како да изађем на крај с тим?

3. Задатак и сарадња. Дели се задатак „Шта је пријатељство?“. Учесници попуњавају задатак да би боље разумели значај пријатељства, вршњака и њихове улоге у групи. Деле се задаци „Моји пријатељи“ и „Да ли се то односи на мене?“. Учесници разговарају о задацима у паровима и одговарају на питања попут следећих: „Да ли је било лако или тешко радити на овим питањима? Да ли су им се отворили неки нови погледи? Каква пријатељства имају? Која је њихова улога у вршњачкој групи?“. Главни фацилитатор поново окупља групу уз дискусију о томе колико су вршњаци битни и како се креирају добри односи. У склопу дискусије, главни фацилитатор може да истакне да је асертивност добра особина које нико не треба да се плаши. Битно је да појединац не учествује у радњама које му се не допадају или које не подржава. Циљ је да сви учесници буду свеснији своје улоге у вршњачкој групи и социјалном контексту. Уколико има довољно времена, може се организовати игра улога.

4. Циљеви за следећу недељу: Фацилитатор може да препоручи да циљеви буду у вези са социјалном интеракцијом.

Шта је пријатељство?

Која је разлика између друга и пријатеља?

Шта је вршњачки притисак?

Да ли увек можете да слободно кажете или урадите све што желите?

Који појединци су утицали на вас?

Да ли група пријатеља уважава оне који су различити?

Које вредности треба да постоје у оквиру групе пријатеља (или у односу с једним пријатељем) да би се појединац осећао безбедно у групи (на пример, поштовање, толеранција, поверење)?

Да ли је лако напустити једну групу пријатеља и прикључити се другој?
Да ли је то некада неопходно?

Моји пријатељи

С ким се осећаш најбоље?

Која је најзначајнија одлика доброг пријатеља?

Која је најбитнија одлика твоје породице?

С ким разговараш када се лоше осећаш?

Да ли учествујеш у доношењу одлука у оквиру своје групе пријатеља (нпр. о стварима које радите заједно)?

Да ли у групи чешће правиш компромисе или се буниш?

Да ли се то односи на мене?

Наводимо неке изјаве које могу да укажу на то како се осећаш у групи пријатеља. Означи А, Б, В или Г (према опису у наставку) код следећих изјава:

А: односи се на мене у потпуности
Б: понекад се односи на мене
В: обично се не односи на мене
Г: никад се не односи на мене

_____ Потпуно сам опуштен/а када сам с пријатељима.

_____ Осећам притисак групе пријатеља да радим или говорим нешто што ме не занима.

_____ Тешко ми је да нешто урадим другачије у односу на групу пријатеља.

_____ Желео/ла бих да сам одлучнији/ја у односу с пријатељима.

_____ Верујем својим пријатељима.

_____ Учествујем у многим активностима са својим пријатељима како бих се уклопио/ла у групу јер не желим да будем без пријатеља.

_____ Осећам да ме пријатељи не разумеју у потпуности.

9. СЕСИЈА – МОЈЕ ПРЕДНОСТИ И НЕДОСТАЦИ

"Карактер је изнад интелекта... Велика душа имаће снаге да живи и мисли."
Ралф Валдо Емерсон

Преглед

Главна тема ове сесије је истраживање предности и недостатака појединаца у циљу њиховог бољег разумевања себе. Током живота, сви развијају вештине и способности. Према томе, да бисмо могли да радимо на недостацима, морамо их бити свесни. Битно је и да сви знају своје предности да би могли да доносе одлуке о будућности, вршњачким групама итд.

У овој сесији, групни рад је тема уместо терапеутских фактора. За успешно вођење групе, од кључног је значаја узимање у обзир свих терапеутских фактора. Успешна група даје наду, универзалност, подучавање, савете а одликује је алтруизам, кохезивност, интерперсонално учење и подражавајуће понашање. Сви чланови групе доприносе сопственим искуством и животним причама и различито доживљавају ствари у различито време. Интеракција је оно што је битно а не само поступци главног фацилитатора према члановима групе.

Агенда

- Дискусија и заједнички циљеви.
- Самоспознаја – дискусија / гостујући говорник.
- Задаци: Моје особине, моја улога у вршњачкој групи.
- Групна дискусија.
- Циљеви за следећу недељу.

Циљеви

- разумевање сопствених карактеристика;
- разумевање нечије улоге из друштвене перспективе, нпр. нечијег положаја у групи пријатеља;
- разумевање сопствених способности у односу на будућност.

Исходи

До краја сесије учесници ће:
- бити свеснији сопствених предности и недостатака.

Опрема, материјали и сл.

- Моје особине – примерци за учеснике.
- Моја улога у вршњачкој групи – примерци за учеснике.

Процедуре

1. Главни фацилитатор жели добродошлицу учесницима и разговарају о прошлонедељним циљевима и у којој мери су они постигнути. Фацилитатор охрабрује учеснике да реагују на коментаре осталих учесника дискусије.

2. Главни фацилитатор представља тему дана: предности и недостаци појединаца. Уколико постоји гостујући говорник, фацилитатор га представља. Један од могућих начина отварања дискусије јесте истицање значаја разумевања себе. Дискутује се о неколико фактора, попут самосвести, ослањања на самог себе, задовољства собом, самодисциплине, разумевања других, личности, способности заузимања чврстог али и учтивог става.

3. Учесници попуњавају задатке: „Моје особине“ и „Моја улога у вршњачкој групи“. Учесници разговарају о задацима у паровима.

4. Главни фацилитатор води групну дискусију. Усмерен је на то како су неке особине битније од других у одређеним ситуацијама, као што су друштвене интеракције, учење и рад. Група разговара о могућности промене понашања, мисли итд.

5. Постављају се циљеви за следећу недељу. Фацилитатор може да препоручи да циљеви буду у вези с предностима и недостацима појединаца.

Моје особине

У којој мери ове речи описују твоју личност? Означи седам ставки које се највише односе на тебе, редоследом од 1 до 7. Оно што се највише односи на тебе означава се бројем 1, на другом месту је бр. 2 итд. Можеш и да додаш нове речи списку уколико сматраш да се односе на тебе.

_ _ _ _ _ _ _	организован/а	_ _ _ _ _ _ _	наметљив/а
_ _ _ _ _ _ _	ефикасан/на	_ _ _ _ _ _ _	симпатичан/на
_ _ _ _ _ _ _	енергичан/на	_ _ _ _ _ _ _	опрезан/на
_ _ _ _ _ _ _	креативан/на	_ _ _ _ _ _ _	доминантан/на
_ _ _ _ _ _ _	смирен/а	_ _ _ _ _ _ _	утицајан/на
_ _ _ _ _ _ _	друштвен/а	_ _ _ _ _ _ _	поуздан/а
_ _ _ _ _ _ _	чврст/а	_ _ _ _ _ _ _	склон/а осуђивању
_ _ _ _ _ _ _	стрпљив/а	_ _ _ _ _ _ _	љубазан/на
_ _ _ _ _ _ _	стидљив/а	_ _ _ _ _ _ _	флексибилан/на
_ _ _ _ _ _ _	пун/а разумевања	_ _ _ _ _ _ _	духовит/а
_ _ _ _ _ _ _	амбициозан/на	_ _ _ _ _ _ _	поштен/а
_ _ _ _ _ _ _	логичан/на	_ _ _ _ _ _ _	вољан/на да помогне
_ _ _ _ _ _ _	поуздан/на	_ _ _ _ _ _ _	интелигентан/на
_ _ _ _ _ _ _	здрав/а	_ _ _ _ _ _ _	позитиван/на
_ _ _ _ _ _ _	незналица	_ _ _ _ _ _ _	атрактиван/на
_ _ _ _ _ _ _	отворен/а	_ _ _ _ _ _ _	тих/а

Које **три** речи се највише односе на тебе?

Које **три** речи се најмање односе на тебе?

Које **две** речи се више односе на тебе?

Које **две** речи су мање значајне за твој живот?

Моја улога у вршњачкој групи
(означити на исти начин као и претходни)

- - - - - - - контролишем
- - - - - - - охрабрујем
- - - - - - - неутралан сам
- - - - - - - осигуравам мир
- - - - - - - шаљивџија сам
- - - - - - - логичар сам
- - - - - - - вођа сам
- - - - - - - чврст/а сам
- - - - - - - тих/а сам
- - - - - - - пружам подршку
- - - - - - - слушалац
- - - - - - - говорник
- - - - - - - мерим време
- - - - - - - предводник
- - - - - - - управљам задацима

Које особине би волео/ла да даље развијаш у животу?

_____
_____
_____
_____

Које карактеристике својих пријатеља највише волиш?

_____
_____
_____
_____

10. СЕСИЈА – ЗДРАВЉЕ

"Човеку је потребна топлота топлота ватре и сјајног сунца. Здрав човек је срећан човек јер није болестан или повређен."
Стара изрека викинга са Исланда

Преглед

Главна тема ове сесије је здравље. Здравље је скоро бесконачна тема а у једној сесији може се говорити само о неколико њених аспеката. Овде је акценат на вежбама и здрављу. Активности су намењене подстицању чланова групе на размишљање о навикама у исхрани и усвајању здравијег начина исхране. Осим тога, појединци имају прилику да осмисле програм вежбања који им одговара. Могу да бирају више активности, попут ходања, пливања, трчања, аеробика, дизања тегова итд. Главни фацилитатор може да покрене и друге теме у вези са здрављем, попут поремећаја у исхрани (анорексија или булимија), уколико има потребе.

Социјалне вештине, терапеутски фактор који је присутан у свим групама, уводе се у овој сесији. Током трајања групног рада, социјалне вештине се континуирано развијају. Појединци у склопу групе имају прилику да испробају различите начине реаговања у социјалном контексту. Уче како да помажу другима, мање осуђују и буду способнији да искусе и изразе емпатију. Главни фацилитатор мора да има у виду да се чланови групе разликују по социјалним вештинама и нису сви у стању да се изразе или отворе у потпуности. Таквим појединцима може бити потребно више подршке него осталим члановима групе. Како време пролази, главни фацилитатор има прилику да разуме сваког појединца у групи и увиди колико је свако спреман да буде отворен. Веома је важно бити стрпљив и не стављати учеснике под пресију. Социјалне вештине, попут оних које су овде наведене, биће веома корисне учесницима за будуће интеракције.

Агенда

- Дискусија и заједнички циљеви.
- Вежбе и исхрана – дискусија / гостујући говорник.
- Задатак: дневник исхране.
- Групна дискусија и циљеви за следећу недељу.

Циљеви

- информисање и едуковање чланова групе о сопственом здрављу;
- креирање програма вежбања за сваког члана групе, који он/она може да успешно одржава;
- едуковање чланова групе о здравим навикама у исхрани.

Исходи

До краја сесије учесници ће:

- успоставити индивидуалне програме вежбања
  које су у стању да испрате;
- бити упознати с групама намирница и значајем здраве исхране.

Опрема, материјали и сл.

- Дневник исхране – примерци за учеснике.
- Брошуре и материјал о вежбању и исхрани.

Процедуре

1. Фацилитатор прегледа прошлонедељну сесију и креће се од учесника до учесника. Даје им прилику да деле своје циљеве и постигнућа.

2. Фацилитатор представља гостујућег говорника. То може бити школска медицинска сестра или лекар. Тема је здравље а гостујући говорник говори о физичкој кондицији. Главни фацилитатор / гостујући говорник разговара са сваким чланом групе и помаже им да пронађу одговарајући програм тренинга. Гостујући говорник учесницима даје брошуре и материјал о вежбању и исхрани.

3. Ученици разговарају о сопственом начину исхране и добијају **Дневник исхране** за наредну недељу. Гостујући говорник охрабрује чланове групе да попуњавају Дневник исхране током једне недеље, како би утврдили навике у исхрани. До краја недеље, чланови групе имаће прилику да упореде своје навике у исхрани са здравим начином исхране.

4. На крају сесије, чланови групе постављају циљеве за следећу недељу.

Дневник исхране

Записуј све што једеш током једне недеље.

ПОНЕДЕЉАК

доручак

ужина

ручак

вечера

ужина

УТОРАК

доручак

ужина

ручак

вечера

ужина

СРЕДА

доручак

ужина

ручак

вечера

ужина

ЧЕТВРТАК

доручак

ужина

ручак

вечера

ужина

ПЕТАК

доручак

ужина

ручак

вечера

ужина

СУБОТА

доручак

ужина

ручак

вечера

ужина

НЕДЕЉА

доручак

ужина

ручак

вечера

ужина

11. СЕСИЈА – ИНТЕРНЕТ
позитивне и негативне стране

"Знање је моћ."
Франсис Бејкон

Преглед

У данашњем друштву које се брзо развија, интернет има кључну улогу у животу сваког појединца. Интернет и друштвене мреже нуде бројне могућности, како позитивне, тако и негативне. У овој сесији, основни циљ је унапређење самосвести по питању интернета. Дискутоваће се о неколико аспеката интернета а главни фацилитатор пружа подршку и информације како би учесницима предочио предности интернета, помогао им у доношењу одлука и трансформацијама у потрази за самосвешћу (Plant, 2002).

У овој сесији, терапеутски фактор о коме се говори јесте **саморазумевање.** Главни фацилитатор може да омогући учесницима да открију неке скривене делове себе, тако што ће им указати на њих када се манифестују. Саморазумевање је један од најкориснијих терапеутских фактора јер он представља способност разумевања сопствених мотива, осећања, реакција на друге и емоционалних одговора. Саморазумевање се доводи у блиску везу са интерперсоналним учењем и члан групе може да дође до бројних различитих увида (Yalom, 1995). Код групног рада, ти увиди обухватају и поступак учења, прикупљања знања и свести о интерперсоналном учењу. Често се каже да је саморазумевање у средишту терапеутског процеса јер има значење увида.

Као што је раније истакнуто, емпатија и подршка су значајни фактори које главни фацилитатор треба да има у виду у раду са учесницима.

Агенда

- Дискусија и заједнички циљеви.
- Интернет – гостујући говорник / главни фацилитатор.
- Задатак и дискусије.
- Постављање циљева за следећу недељу.

Циљеви

- Подизање свести о интернету и друштвеним мрежама, њиховим предностима и манама;
- Подизање самосвести о начину на који користимо интернет и томе какав он утицај има на нас.

Исходи

До краја сесије учесници ће:

- научити да је интернет користан алат за претрагу информација, креирање социјалне мреже и лично брендирање.

Опрема, материјали и др.

- Интернет – примерци за учеснике.

Процедуре

1. Главни фацилитатор жели добродошлицу учесницима и представља тему сесије. Слуша пажљиво док чланови говоре о томе да ли су испунили прошлонедељне циљеве.

2. Главни фацилитатор говори о интернету. Фацилитатор објашњава његове позитивне стране, попут информативне улоге, креирања социјалне мреже и личног брендирања. Фацилитатор наводи и негативне стране, попут зависности, опасности и насиља. На интернету је могуће наћи скоро све информације, комуницирати с људима широм света, делити и добијати информације од других о разним приликама, мишљењима итд. На интернету су доступне разне информације о студијама и развоју каријере. С друге стране, недостаци су озбиљан проблем јер је повећан ризик од нарушавања приватности, крађе идентитета и злочина на интернету.

Употреба интернета може да одузима много времена па чак и да доведе до зависности која угрожава здравље, посао, студије, породични живот итд. Етика на интернету је, такође, упитна, јер појединац мора да научи да се ослања на сопствене вредности и расуђивање јер интернет није поуздан. Осим тога, све што неко ради на интернету, оставља дигитални траг.

Фацилитатор пита чланове да ли су искусили позитивне и негативне стране интернета како би их укључио.

3. Учесници раде на задатку о интернету. Сваки од учесника одговара на питања а затим фацилитатор води дискусију у којој се деле неки од одговора а могу и да се повезују са циљевима за следећу недељу.

4. Чланови групе заједнички прегледају Лист за постављање циљева и одређују циљеве за наредну недељу. Фацилитатор предлаже да циљ за следећу недељу буде у вези са употребом интернета за проналажење значајних одговора (тема).

12. СЕСИЈА – ДОНОШЕЊЕ ОДЛУКА

“Најјачи принцип раста лежи у људском избору.”
Џорџ Елиот

Преглед

У овој сесији се уводе неке стратегије за постизање когнитивних промена. Когнитивно реструктурирање може да буде ефикасна стратегија примарне превенције. Сви људи имају могућност решавања проблема и доношења одлука. Међутим, недостатак искуства у вези са егоцентричном усмереношћу на себе, често спречава ученике који би могли да напусте школу у доношењу најбољих одлука.

Агенда

- Дискусија и заједнички циљеви.
- Доношење одлука; Информације главног фацилитатора.
- Приручници за учеснике; Реши проблем.
- Постављање циљева за следећу недељу.

Циљеви

- објашњавање да постоје начини на које појединац може да научи да доноси одлуке;
- објашњавање учесницима да имају вештине и моћ да доносе мудре или исправне одлуке.

Исходи

До краја сесије учесници ће:
- научити да постоје стратегије за доношење одлука;
- покушати да користе лист за доношење одлука.

Опрема, материјали и сл.

- Реши проблем – примерци за учеснике

Процедуре

1. Главни фацилитатор жели добродошлицу учесницима и разговарају о томе у којој мери су они успели да постигну задате циљеве и како се тренутно осећају. Фацилитатор се креће од члана до члана и проверава како се тренутно осећају, пружа подршку и емпатију.

2. Главни фацилитатор говори о моделима доношења одлука и уводи модел из публикације Маквертера и др. (McWhirter и др., 1998), у којој су наведени следећи циљеви/саставни делови поступка доношења одлука:

Дефинисање проблема. Дефинишите проблем што јасније можете. Поставите проблем као циљ који треба да решите. Да ли циљ испуњава изворне потребе? Уколико се циљ испуни, да ли то доприноси задовољству појединца?

Анализа променљивих. Све појединости целокупне ситуације се анализирају. Узимају се у обзир позадински проблеми и фактори животне средине. Прикупљају се и евалуирају све додатне информације. Узимају се у обзир осећања и мисли о последицама предузимања одређених корака у сваком смеру. Подстиче се давање коментара.

Разматрање алтернатива. Разматрају се предности и недостаци сваког могућег решења.

Формирање плана. Алтернативни путеви које је могуће одабрати се постепено сужавају. Бира се најбоље могуће решење. Предузимају се потребни циљеви. Имплементира се акциони план.

Евалуација последица. Анализирајте и евалуирајте исход, прегледајте одлуку и по потреби развијте и други план за постизање циљева.

3. Учесници користе лист Реши проблем за рад на проблему с којим се тренутно сусрећу.

4. Чланови групе заједнички прегледају Лист за постављање циљева и одређују циљеве за наредну недељу.

Реши проблем

Дефинисање проблема

Анализа променљивих

Разматрање алтернатива

Формирање плана

Евалуација последица

13. СЕСИЈА – САМОПОУЗДАЊЕ

“Увек сам тражила снагу и самопоуздање изван себе,
али то долази изнутра. Све време је ту. ”
Ана Фројд

Преглед

У овој сесији, фацилитатор и чланови дискутују о самопоуздању. Самопоуздање се развија услед интеракције с другима и начина на који они реагују на нас. Медији имају значајан утицај на самопоуздање, посебно када се млади пореде са својим идолима, супермоделима итд.

Програм превенције и подршке не може сам по себи да помогне особи с ниским самопоуздањем. Већина повратних информација које граде или уништавају самопоуздање долази директно или индиректно од других. На особу утичу њени узори и они могу да је охрабре да учи вештине и заузима ставове који воде до успешних искустава. Како самопоуздање расте, појединци ће чешће тражити прилике које ће им унапредити самопоуздање и виђење себе.

Терапеутски фактор о социјалним вештинама, описан у 10. сесији, значајан је и у погледу самопоуздања.

Агенда

- Дискусија о прошлонедељним циљевима;
- Дискусија: самопоуздање;
- Постављање циљева за следећу недељу.

Циљеви

- објашњавање значаја допадања самом себи;
- помагање учесницима да разумеју да имају могућност избора и могу да науче начине за унапређење мишљења о себи.

Исходи

До краја сесије учесници ће:
- разговарати о концепту самопоуздања.

Процедуре

1. Главни фацилитатор жели добродошлицу учесницима и разговарају о томе у којој мери су они успели да постигну задате циљеве и како се тренутно осећају. Фацилитатор треба да се креће од члана до члана и испитује их о томе како се осећају. Фацилитатор је емпатичан и пун подршке.

2. Фацилитатор уводи тему сесије: самопоуздање. Поставља питање учесницима: „Шта је самопоуздање?“. Самопоуздање се развија услед интеракције с другима и начина на који они реагују на нас. Према томе, главни фацилитатор тражи од сваког члана да дâ комплимент другом члану групе, који се тиче понашања или личности те особе. Сваки члан има прилику да изрази своја осећања по питању датог комплимента. Главни фацилитатор слуша различита мишљења и проверава претпоставке. Прихвата и поштује мисли и осећања чланова групе.

Фацилитатор може да говори о Глејзерових пет универзалних потреба свих људи (Capuzzi и Gross, 2000).

1. **Преживљавање:** основне потребе попут воде, хране и склоништа, као и потреба за безбедношћу;
2. **Моћ:** потреба за успехом, вредношћу и признањем;
3. **Слобода:** подразумева слободу избора и могућност селидбе с места на место;
4. **Забава:** потреба за смехом, игром итд.;
5. **Припадање:** потреба за стварањем међуљудских односа и бригом према другима.

3. Пред крај сесије, чланови групе заједнички прегледају Лист за постављање циљева и одређују циљеве за наредну недељу. Фацилитатор препоручује да током наредне недеље циљ буде подстицање позитивних мисли о себи.

14. СЕСИЈА – БУДУЋНОСТ

“Царства будућности су царства ума.”
Винстон Черчил

Преглед

У овој финалној сесији (ако не рачунамо контролну сесију), главни фацилитатор мора да буде спреман за окончање рада групе. Припрема за окончање рада групе започиње на самом почетку саветовања а доживљај губитка је стваран у многим односима саветовања (Amundsson, 1998).

Групна терапија представља јединствен осећај за сваког учесника. Сваки појединац на свој начин ступа у групу, учествује у њој и користи предности и искуства стечена групним радом. И окончање групног рада свако доживљава на свој начин. Главни фацилитатор треба да буде усмерен на пружање помоћи учесницима да „се суоче са самосталним животом без подршке групе“. Главни фацилитатор помаже члановима групе да изразе своја осећања поводом одвајања од групе.

Агенда

- Дискусија и заједнички циљеви.
- Дискусија о будућим плановима.
- Финална дискусија.
- Листови за евалуацију.
- Постављање будућих циљева.

Циљеви

- давање подршке члановима групе;
- објашњавање значаја планирања будућности члановима групе;
- подстицање чланова да увиде значај самопоуздања током поступка окончавања групног рада.

Исходи

До краја сесије учесници ће:
- научити како да своје наде узму у обзир приликом планирања будућности;
- развити план за испуњавање циљева у будућности;
- поделити макар једну своју предност.

Опрема, материјали и сл.

- Храна, на пример, колач или мафин и чаша сока за сваког учесника током завршне церемоније.
- Листови за евалуацију – примерци за учеснике.
- Личне фасцикле са свим информацијама, задацима и приручницима које су учесници добили у току програма.

Процедуре

1. Фацилитатор прегледа прошлонедељну сесију и креће се од учесника до учесника. Даје им прилику да деле своје циљеве и постигнућа. Главни фацилитатор проверава како се чланови осећају и припрема групу за последњу сесију. Фацилитатор од чланова групе прикупља информације о Листу за постављање циљева. Разговарају о томе да ли је постављање недељних циљева било корисно и да ли ће у будућности наставити да постављају сличне циљеве.

2. Главни фацилитатор разговара о значају позитивних мисли, укључујући и охрабривање себе. Главни фацилитатор може да се ослања на материјале из претходних сесија, као што су Стрес, Анксиозност, Моје предности и недостаци и Самопоуздање. Фацилитатор од сваког члана тражи да наведе једну од својих добрих особина како би учесници у безбедном окружењу научили да је прихватљиво говорити позитивно о себи. Разговарају и о значају постављања циљева и планова за будућност. Главни фацилитатор тражи од учесника да у Лист за постављање циљева унесу један циљ који желе да остваре у најближој будућности.

3. На крају, чланови групе и посредници разговарају о целокупном програму. Теме за дискусију обухватају питања и запажања, осећања током процеса, планове за будућност, шта даље, нове увиде, сугестије за унапређење програма, искуства с менторима итд. Фацилитатор сваком члану нуди приватне сесије за разговор о будућим плановима и информације о којима се говори у склопу програма. Група одређује и термин контролне сесије.

4. Главни фацилитатор од учесника тражи да попуне Лист за евалуацију.

5. За крај рада групе, фацилитатор организује завршну церемонију у част свега што је постигнуто. То може да се учини дељењем хране или гашењем упаљене свеће. На крају, сваки члан добија личну фасциклу са свим материјалима дељеним током сесија.

Лист за евалуацију програма WATCH на крају програма

Рангирајте следеће изјаве које се тичу програма „WATCH“ на основу дате скале. Коментари су корисни.

	у потпуности се слажем	слажем се	нити се слажем нити се не слажем	не слажем се	у потпуности се не слажем
Допао ми се програм „WATCH“.					
Програм „WATCH“ ми је помогао да се осећам боље у школи.					
Програм „WATCH“ ми је олакшао постављање образовних циљева.					
Програм „WATCH“ ми је помогао у организацији школских задатака.					
Програм „WATCH“ ми је олакшао рад на домаћим задацима. Захваљујући учешћу у програму „WATCH“, боље ми је у школи.					
Програм „WATCH“ ми је олакшао увиђање сопствених предности и недостатака.					
Захваљујући учешћу у програму „WATCH“, познајем себе боље.					
Захваљујући учешћу у програму „WATCH“, свеснији/а сам сопствених тежњи.					
Захваљујући учешћу у програму „WATCH“, редовније похађам школу.					
Сматрам да је програм „WATCH“ био користан.					

Који делови програма „WATCH“ су ти се највише допали?

_____

_____

Који делови програма „WATCH“ су ти се најмање допали?

_____

_____

Следећи списак садржи све сесије у склопу програма „WATCH“. Оцени сесије на основу дате скале. Одговори само за сесије у којима си учествовао/ла.

	у потпуности се слажем	слажем се	нити се слажем нити се не слажем	не слажем се	у потпуности се не слажем
Вештине учења – управљање временом					
Стрес					
Анксиозност					
Одуговлачење					
Животни стил					
Вештине учења – прављење бележака					
Вршњаци					
Моје предности и недостаци					
Здравље					
Интернет					
Доношење одлука					
Самопоуздање					
Будућност					

Да је овај програм књига, филм или представа, који би био његов наслов?

Да је овај програм храна или нешто за куповину, шта би био?

15. СЕСИЈА – ПРАЋЕЊЕ

Највиши резултат образовања је толеранција.
Хелен Келер

Преглед

Програм „WATCH“ обухвата једно полугодиште редовне школске године. Контролна сесија организује се на крају тог полугодишта. Група се састаје након неког времена. Уколико жели, главни фацилитатор може да користи неке од елемената завршне церемоније из 14. сесије.

Главна агенда обухвата преглед циљева чланова групе и помагање сваком од чланова у доношењу одлука за будућност. У овом стадијуму, од кључног је значаја да чланови разговарају о томе докле су стигли и како се осећају. Чланови групе могу да буду у различитим околностима и стањима свести. Битно је да се осећају као да је некоме из школе стало до њих и њихове будућности. Група је можда њихов једини контакт са школом а у неким случајевима и једина позитивна ставка која им се десила током школовања. Према томе, битно је да сваки члан осети позитивну атмосферу у оквиру групе. Уколико и напусте школовање у том тренутку, искуство из групе може да им помогне у доношењу одлуке да се врате у школу, захваљујући овом позитивном искуству.

Агенда

- изражавање осећања;
- дискусија о будућим плановима;
- завршна церемонија и крај програма.

Циљеви

- давање подршке члановима групе;
- дељење информација о могућим будућим корацима у склопу образовног система и одговарање на питања учесника;
- пружање помоћи у планирању и доношењу одлуке о будућем школовању или занимању.

Исходи

До краја сесије учесници ће:
- донети одлуку о даљем школовању или послу који би желели да раде.

Опрема, материјали и сл.

- храна за завршну церемонију, по жељи;
- сертификат о похађању програма с потписом фацилитатора и ментора.

Процедуре

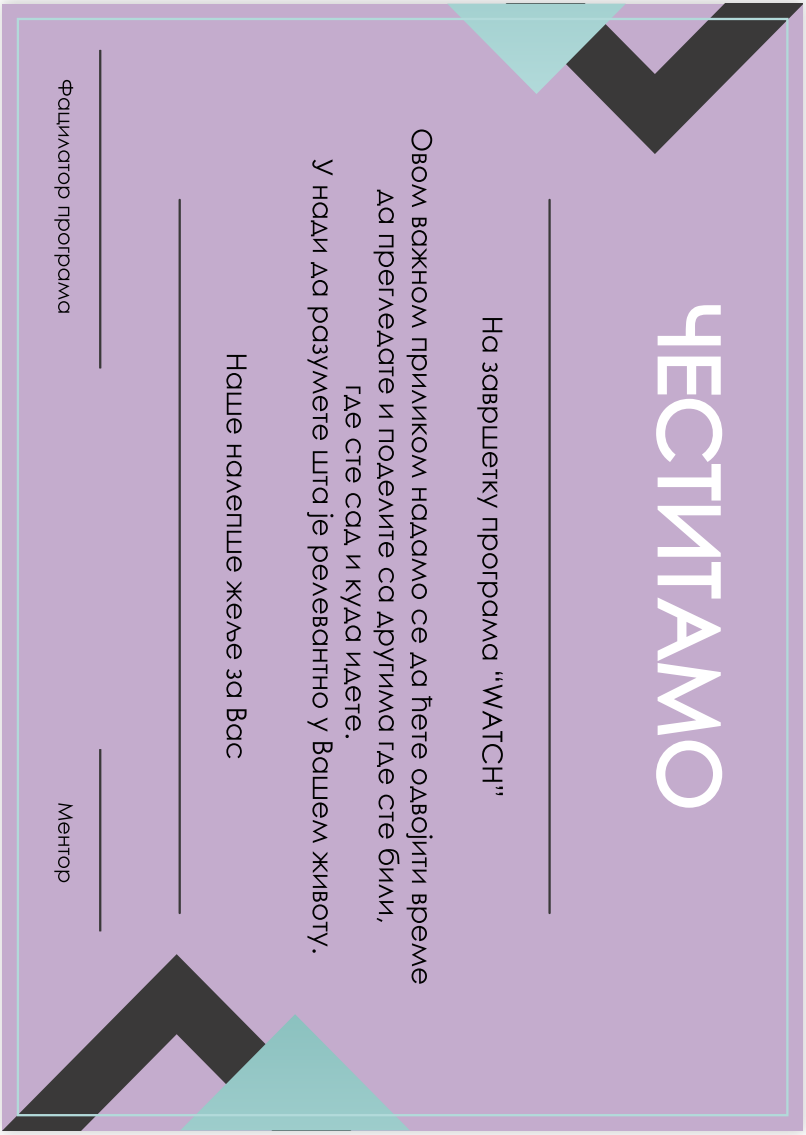
1. Фацилитатор захваљује члановима групе на учешћу у контролној сесији. Фацилитатор треба да се креће од члана до члана и испитује их о томе како се осећају. У овој завршној фази, битно је да фацилитатор даје подршку члановима и да буде емпатичан. Чланови групе охрабрују се да деле мисли и искуства од последњег сусрета.

2. Фацилитатор подсећа учеснике да ускоро треба да донесу одлуку о образовању или занимању. Обавештава чланове које школе су доступне и даје им практичне информације о поступку пријављивања, условима за упис итд.

Фацилитатор од сваког члана тражи да подели своје одлуке и планове. О њима се, затим, разговара у оквиру групе а уколико неко нема план, остали му помажу да га креира. Група заједнички ради на томе да сваки члан направи неки добар избор, у складу с будућим плановима.

3. На крају, чланови групе и фацилитатори разговарају о целокупном програму. Теме могу бити запажања, питања, осећања, предлози итд. По жељи, главни фацилитатор може да обезбеди и неку храну за завршну церемонију. На крају, сваки члан добија цертификат о похађању програма с потписом фацилитатора и ментора.

Сертификат о похађању програма



ПРИЛОГ А

Писмо за родитеље/старатеље (пример)

Фацилитатор:
Институција:
Бр. телефона:
и-мејл:

Поштовани родитељу/старатељу _____ ,

Наша школа спроводи програм подршке „WATCH“. Сврха програма је пружање подршке у доношењу одлука за будућност. У склопу програма, учесници ће радити на препознавању сопствених интересовања, вештина и вредности који им могу помоћи у разумевању избора које праве.

Програм „WATCH“ се заснива на групном раду, при чему се учесници састају једном недељно у периоду од најмање осам недеља, уз присуство фацилитатора. Поред групног рада, постоји и индивидуално саветовање.

Молимо Вас да потврдите да сте сагласни да _____ учествује у програму.

Датум _____

Сагласан/на сам.

Име: _____

Молимо доставите документ
директору школе

Срдачан поздрав,

фацилитатор

ЛИТЕРАТУРА

Amundson, N.E., Borgen, W.A., Westwood, M.J., Pollard, D.E. (1989). Employment Groups: The Counselling Connection. Канада: Lugus Productions Ltd.

Amundson, N.E. (1998). Active Engagement. Винипег, Манитоба: Hignell Book Printing.

Barber, L.W., McClellan, M.C. (1987). Looking at America's dropouts. Phi Delta Kappan, 69, 264–267.

Bion, W.R. (1961). Experiences in groups. Њујорк: Basic Books.

Birgisdóttir, B. (1997). A Prevention Programme for At-Risk Students in Iceland. Дипломски пројекат предат као део услова за стицање дипломе мастер студија из саветовања и школског саветовања. Државни универзитет Калифорније у Нортрицу.

Blum, D.J., Jones, L.A. (1993). Academic growth and mentoring programmes for potential dropouts. The School Counsellor, 27, 274–280.

Brown, R. (1988). Group process: Dynamics within and between groups. Оксфорд: Blackwell Publishers.

Cappuzzi, D., Gross, R. (2000). Youth at Risk. A Prevention Resource for Counsellors, Teachers, and Parents. 3rd ed. Alexandria, American Counselling Association.

Davis, M., Eshelman, E.R., McKay, M. (2000) The Relaxation & Stress Reduction Workbook 5th ed. Оукланд, New Harbinger Publications, Inc.

Dekkers, H., Claassen, A. (2001). Dropouts – Disadvantaged by definition? A study of the perspective of early school leavers. Studies in Educational Evaluation, 27 (2001), 341–354.

Downing, J., Harrison, T.C. (1990). Dropout prevention: A practical approach. The School Counsellor, 38, 67–73.

Duttweiler, P.C., McEvoy U. (1999). Standards-based reform: What is missing? The Journal of At-Risk Issues, 5(2), 3–9.

Ekstein R., Wallerstein R.S. (1958). The teaching and learning of psychotherapy. (рев. изд.) Њујорк: Basic Books.

Ekstrom, R.B., Goertz, M., Pollack, J., Rock, D. (1987). Ко напушта школовање и из којих разлога? Teachers College Record, 64(8), стр. 723–733.

Forsyth, D. R. (1999). Group dynamics. Belmont, CA: Wadsworth Publishing.

Gleason, P., Dynarski, M. (2002). Do we know whom to serve? Issues in using risk factors to Identify Dropouts. Journal of Education for Students Placed At Risk. 7(1), 25−41.

Hawkins, P., Shohet, R. (1990). Supervision in the helping professions. Филаделфија: Open University Press.

Hughes, L., Pengelly, P. (1997). Staff Supervision in a Turbulent Environment. Managing Process and Task in Frontline Services. Jessica Kingsley Publ.

Mayeroff, M. (1990). On caring. Њујорк: Harper Perennial Publishers.

Mckee, J. M., Melvin, K.B., Ditoro, V., Mckee, S.P. (1998). SARIS: Student at-risk of identification scale. The Journal of At-Risk Issues, 4(2), 24−33.

McWhirter, J.J., McWhirter, B.T., McWhirter, A.M., McWirther, E.H. (1998). At-risk youth: A comprehensive response (2. изд.). Pacific Grove, CA:Brooks/Cole.

Obasohan, A., Kortering, L. (1999). Dropping out of School: Comparing the perceptions of teachers and dropouts. The Journal of At-Risk Issues, 5 (2), 19−26.

Peters, C.C. (1996). Excellence in Education. Преузето 1. јула 2004. са адресе
http://www.nexus.edu.au/teachstud/gat/peters.htm

Peavy, R. V. (1999). Applying the sociodynamic perspective to counselling. Канада: North star research and innovation in counselling.

Plant, P. (2002). IT in Careers Guidance: Constructs and Learning Computer-Assist ed Careers Guidance: Some European Perspectives. 2002, Универзитет за образовање Данске, Копенхаген.

Rumberger, R.W. (1987). High School Dropouts: A review of issues and evidence. Review of Educational Research, 57, 101−121.

Rumberger, R.W. (1995). Dropping out of middle school: A multilevel analysis of students and schools. American Educational Research Journal, 32 (3), 583−625.

Rye, D.R., Sparks, R. (1991). Planning and management: Keys to successful K-12 counselling Programme. The School Counsellor, 38, 263−237.

Shargel, F., Smink, J. (2001). Strategies to Help Solve our School Dropout Problem. Ларчмонт, Њујорк: Eye on Education.

Smink, J. (1999). A Training Guide For Mentors. Национални центар за превенцију напуштања образовања: Универзитет у Клемсону.

Sue, W. (2000). What makes a good counsellor? An analysis of ways in which counsellor trainers construe good and bad counselling trainees. Counselling Psychology, Quarterly, 13(1), 65−83.

Yalom, I.D. (1995). The Theory and Practice of Group Psychotherapy. Њујорк: Basic Books.

Toseland, R.W., Rivas, R.F. (1984). An introduction to group work practice. Њујорк: Collier MacMillan.

Tucker-Ladd, C.E. (2000). Psychological Self Help. methods for Changing our Thoughts, Attitudes, Self-concept,Motivation,Values and Exectations. Преузето 1. јула 2004. са адресе http://mentalhelp.net/psyhelp/

Wells, D., Miller, M., Tobacyk, J., Clanton, R. (2002). Using a psychoeducational approach to increase the self-esteem of adolescents at high risk for dropping out. Adolescence, 37(146), 431−434.

Worrell, D., Gibbons, T.A., Starks, M.T., Nicosia, M.W. (2003). Self Reported Differences on Risk and Protective Factors in Rural Honor Students, At-Risk Dropouts, and At-Risk Graduates. The Journal of At-Risk Issues, 9(1) 5−13.

Овај пројекат се финансира средствима ЕУ

ЕПАЛЕ СРБИЈА

Erasmus+
Обогаћује животе, шири видике.

ФОНДАЦИЈА ТЕМПУС

Овај документ је финансиран средствима Европске уније. Публикација одражава само становишта аутора и ни под којим условима се Европска унија или њене институције не могу сматрати одговорнима за садржину документа.