

**ТЕМА: ПСИХОСОЦИЈАЛНА ПОДРШКА
УЧЕНИЦИМА – САВЕТИ ЗА
АДОЛЕСЦЕНТЕ: КАКО ПОДРЖАТИ
БОЛЕСНОГ ПРИЈАТЕЉА**

**(ДОДАТАК ТЕМИ СА ПОРТАЛА “КАКО БЕЗБЕДНО
ПОМОЋИ ДРУГИМА – РОДИТЕЉИМА,
ДРУГОВИМА, КОМШИЈАМА”**

САВЕТИ ЗА АДОЛЕСЦЕНТЕ: Како подржати болесног пријатеља

Исходи:

- развијање емпатије код ученика;
- развијање способности препознавања туђих осећања и потреба;
- развијање способности планирања и организације активности;
- развијање сарадње употребом друштвених мрежа и интернет технологија;
- ученик прикупља информације о темама у вези са ризицима, очувањем и унапређењем психофизичког здравља.

САВЕТИ ЗА АДОЛЕСЦЕНТЕ: Како подржати болесног пријатеља

Циљна група: ученици

- Материјал за рад са ученицима могу користити стручни сарадници али и одељењске старешине и предметни наставници. Ова тема доприноси осећају припадности групи, школи као и развијању емпатије и препознавања потреба и осећања других и бриге за друге. Сматрамо да ће рад ове теме допринети бољим односима међу вршњацима али и ученика према наставницима и одељењским старешинама, као и односима у породици. Ученици ће истраживати и упознати се са темама у вези са ризицима, очувањем и унапређењем психофизичког здравља.

САВЕТИ ЗА АДОЛЕСЦЕНТЕ: Како подржати болесног пријатеља

- Без обзира да ли се ради о пријатељу/пријатељици са сломљеном ногом, малим богињама, или било којим другим здравственим тешкоћама, заједничко је ограничавање досадашњих активности, а посебно тешко ограничавање оних активности које смо волели и у којима смо уживали.
- Оно што може помоћи а што свако може да пружи, и што свима нама прија и значи кад нам је тешко из било ког разлога, је подршка – некада од родитеља, али често и од пријатеља.

САВЕТИ ЗА АДолЕСЦЕНТЕ: Како подржати болесног пријатеља

- Ако имаш пријатеља који је нарушеног здравља и желиш да му се нађеш, мало олакшаш ситуацију у којој се налази, покушај да се сетиш шта теби помаже кад ти је тешко. Нисмо сви исти и различите нас ствари и ситуације радују, али свог пријатеља познајеш и вероватно знаш шта би њему могло да прија.

САВЕТИ ЗА АДолЕСЦЕНТЕ: Како подржати болесног пријатеља

- Иако чуваш своје здравље и придржаваш се свих препорука и савета о којима говоре стручњаци, постоји много тога што можеш да урадиш како би био подршка свом пријатељу.

САВЕТИ ЗА АДОЛЕСЦЕНТЕ: Како подржати болесног пријатеља

- Јави се пријатељу/пријатељици поруком, телефонским или видео позивом;
- питај га/је да ли је потребна нека конкретна помоћ и шта по том питању можеш да учиниш;
- можете да размењујете шаљиве поруке („мимове“) ако то волите и ако вам је то иначе забавно;
- заједно планирајте шта ћете да радите када пријатељ/пријатељица оздрави, питај шта му/јој највише недостаје и шта би у том тренутку урадио/ла да може, где би прво отишао/ла и са ким;
- ако имате више заједничких пријатеља, можете да направите Вибер или WhatsApp групу у којој ћете се дописивати;

САВЕТИ ЗА АДОЛЕСЦЕНТЕ: Како подржати болесног пријатеља

- уколико се пријатељ досађује, предложи му неки добар филм или серију коју си погледао/ла у скорије време;
- заједно одиграјте онлајн игрицу коју обоје волите;
- позови друга/другарицу и тражи савет, помоћ око својих активности (уређења собе, израде радова, хобија, итд).
- План који направите можете поставити на неки од веб алата за сарадњу;
- такође, можете од направљених планова излистати и направити приоритете, односно листу по којој бисте планиране активности реализовали.

САВЕТИ ЗА АДолЕСЦЕНТЕ: Како подржати болесног пријатеља

- Можете у своје планирање уврстити и прикупљање података за састављање биографије неке познате личности, спортисте чији рад пратите;
- у веб алату (нпр. Билдер) можете да одредите и планирате виртуелне туре, односно места која желите да посетите, у ситуацији наставе на даљину виртуелно, а касније уколико будете имали прилике и лично .. такође можете и повезати све значајне историјске локалитете...

САВЕТИ ЗА АДОЛЕСЦЕНТЕ: Како подржати болесног пријатеља

- И на крају, покушајте да заједно решите неки школски задатак и тако учење и испуњавање школских обавеза учините мало забавнијим, а пријатеља (као и себе) држите у току са градивом.

САВЕТИ ЗА АДОЛЕСЦЕНТЕ: Како подржати болесног пријатеља

Лидија Ђорђевић-Јовић, психолог XII београдске гимназије
Љиљана Стојић, педагог Балетске школе Лујо Давичо