


FORMULAR ZA PRIJAVU /NAGRADA ZA INOVATIVNE
NASTAVNIKE/CE 2020.

1. LIČNI PODACI	
	a. IME I PREZIME ADELA RAMOVIĆ
	d. E-MAIL ADRESA adela.ramovic@uwcmostar.ba aramovic95@gmail.com
	e. ZVANJE BA Psihologije, BA Likovne UmjetnosN IBDP Nastavnik Psihologije
2. RADNO MJESTO	
a. Naziv ustanove:	Koledž Ujedinjenog Svijeta u Mostaru, United World College Mostar
b. Adresa:	Španski Trg 1, Mostar, 88000 Bosna i Hercegovina
c. Telefon:	+387 36 320 601
d. Posao koji obavljate:	IB DP Nastavnik Psihologije
e. Razred ili uzrast djece sa kojom radite:	3. i 4. razred srednje škole po IB Diploma Programu
f. Godine staža:	2
3. MOJA PEDAGOŠKA UVJERENJA	



NAGRADA ZA
INOVATIVNE
NASTAVNIKE

FORMULAR ZA PRIJAVU /NAGRADA ZA INOVATIVNE
NASTAVNIKE/CE 2020.

Adolescencija je važna razvojna faza karakteristična po brojnim promjenama u području fizičkog, emocionalnog, kognitivnog razvoja kao i promjenama vezanim uz identitet te ličnost mladih osoba. Mnogo mladih osoba ima poteškoće u postizanju akademskog i socijalnog uspjeha tokom svog srednjoškolskog obrazovanja. Srednjoškolsko obrazovanje bi trebalo biti dostupno i kvalitetno za sve učenike, ali smo svjesni da ovo nije trenutna situacija u mnogim srednjoškolskim ustanovama u Bosni i Hercegovini. Uz sve ovo, samo postojanje savjetnika ili psihologa u srednjim školama često je taboo ili je stigmatizirano u društvu. Nije bilo tako davno kada sam ja sjedila u klupama u srednjoj školi i slušala svoje drugare koji ismijavaju jedni druge na račun mentalnog zdravlja. Tada sam shvatila da je našim srednjoškolskim ustanovama potrebna promjena i reforma edukacione filozofije i edukacionih uvjerenja.

Moje pedagoško uvjerenje je da bi svi nastavnici u srednjim školama prvenstveno trebali biti mentori ili savjetnici koji će voditi učenike kroz ovaj jako važan period sazrijevanja i razvoja identiteta. Kada učenici imaju nekoga na koga se mogu osloniti, tada nastavnici mogu ovaj proces socio-emocionalnog razvoja učiniti puno lakšim i prijatnijim. Jedan od preduslova za ostvarivanje ovakvog pristupa je da se obezbijedi edukacija nastavnog kadra na temu Mentalnog zdravlja, te na njihovom osvještavanju o važnosti istog. Svojim aktivnim učesćem u edukaciji mladih ljudi iz Bosne i Hercegovine i cijelog svijeta, na Koledžu Ujedinjenog Svijeta, želim doprinjeti razvoju sigurnih i ravnopravnih zajednica u kojem mladi ljudi imaju pravo na izbor i slobodu izražavanja i u kojima im se nudi mogućnost za individualni razvoj ličnosti. Također smatram važnim - te sam stoga i posvećena - razvoju društva koje osigurava cjeloživotno učenje i individualni rast svake osobe bez obzira na njihovu dob, seksualni identitet, rasu i nacionalnost.

Kada sam bila učenik na Koledžu u Mostaru, prihvatila sam filozofiju obrazovanja pokreta Koledža Ujedinjenog Svijeta koja kaže „obrazovanje je snaga koja ujedinjuje ljude, nacije i kulture za mir i održivu budućnost.“ Kroz svoje godine univerziteta i radnog vremena pokušala sam praktičirati takvu filozofiju, a sada se nadam se da ću ohrabriti mlađu generaciju učenika u srednjim školama da isto to učine i oni sami.

4. INOVATIVNA PRAKSA

NASLOV/NAZIV:	Projektna sedmica - Prekinimo ^šinu
KRATAK OPIS PRAKSE (do 200 riječi - jedan paragraf):	Van-nastavna aktivnost Prekinimo ^šinu je višednevni edukacioni projekat sa ciljem promoviranja Mentalnog Zdravlja i smanjivanju stigmatizacije o Mentalnom Zdravlju kod adolescenata/srednjoškolaca. Ova van-nastavna aktivnost organizovana je od strane nastavnika Psihologije, a uz pomoć učenika i volontera je implementirana na Koledžu Ujedinjenog Svijeta u Mostaru u Oktobru 2020 godine.
KATEGORIJA (Molim Vas da označite odgovarajuću kategoriju)	KATEGORIJA 4 - PREDMETNI NASTAVNICI U SREDNJIM ŠKOLAMA – Inovacije u planiranju i realizaciji vannastavnih aktivnosti



NAGRADA ZA
INOVATIVNE
NASTAVNIKE

FORMULAR ZA PRIJAVU /NAGRADA ZA INOVATIVNE NASTAVNIKE/CE 2020.

DETALJAN OPIS:

POLAZIŠTA (*Šta je prethodilo opisanoj praksi; kako je i zašto došlo do primjene opisane prakse?*)

Briga o mentalnom zdravlju u zajednici nikada nije bila važnija nego sada. Svjetska Zdravstvena Organizacija definira mentalno zdravlje kao stanje blagostanja u kojem svaki pojedinac ostvaruje vlasni potencijal, može se nositi sa normalnim životnim stresovima, može biti produktivan te može doprinjeti svojoj zajednici. (Informativni list SZO. 220. Ženeva, Švicarska: SZO; 2001. Mentalno zdravlje: jačanje promocije mentalnog zdravlja. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>)

Motivacija iza samog projekta je bila moja lična zabrinutost za stanje mentalnog zdravlja mladih ljudi u Bosni i Hercegovini, kao i stigma vezana za mentalno zdravlje - zbog čega sam odlučila kreirati projekat koji će upravo biti usmjeren na samostalno učenje vještina, resursa, refleksiju te primjenjivanje naučenog u svakodnevnom životu a sa ciljem poboljšanja kvalitete života. Moram istaknuti da je još jedno važno polazište ovog projekta i van-nastavne jedinice bila i trenutna situacija u svijetu. Pandemija COVID-19 učinila je naš svijet mračnim, spustila zavjese na naša prijateljstva, porodice, naša putovanja, naše obrazovanje i svijet koji smo poznavali. Međutim, to nam je također dalo priliku da usporimo i vratimo se par koraka unatrag, te da se osvrnemo na naš život, ciljeve, očekivanja, na ono što isinski smatramo važnim u našem životu.

U praksi naše obrazovne institucije, kao važan dio programa, svake godine učenici organiziraju ili pomažu pri realizaciji kreativnih ili socijalnih van-nastavnih aktivnosti u zajednici i regiji u svrhu praktičnog učenja i sticanja novih iskustava. Stoga sam ove godine odlučila kreirati i organizirati aktivnost koja bi kroz sedmicu dana učila srednjoškolce o važnosti mentalnog zdravlja, te bi im omogućila ne samo da razviju lične resurse, već i da prenesu stečeno znanje na svoje vršnjake.

Naša van-nastavna aktivnost je sprovela kampanju o značaju mentalnog zdravlja za vrijeme adolescencije. Obrazloženje našeg prijedloga temelji se na dvije istraživačke studije o promoviranju mentalnog zdravlja u školama.

Istraživanje naučnika Adelman i Taylor (2006) predložilo je da se u obrazovnim institucijama i javnom zdravstvu vodi redovna promocija i edukacijama na teme faktora rizika, zaštetnih faktora, i promociji socijalnog i emocionalnog razvoja i zdravog načina života. Istraživači su predložili da je promocija zdravog psiho-socijalnog razvoja važna za prevenciju psihosocijalnih i mentalnih zdravstvenih problema kod mladih ljudi. Adelman i Taylor (2006) kažu da se promocija i intervencije trebaju fokusirati ne samo na jačanje pojedinca, već i na poboljšanje uslova za njegov kvalitet života u školi, kod kuće i u socijalnom okruženju. Promocija i učenje o mentalnom zdravlju u školama pružaju mogućnost za lični razvoj i osnaživanje pojedinca u njegovom svakodnevnom okruženju. (Adelman, H. S., & Taylor, L. (2006). Mental health in schools and public health. Public health reports (Washington, D.C.: 1974), 121(3), 294–298. <https://doi.org/10.1177/003335490612100312>)

Puolakka i dr. (2014) predložili su da je promocija mentalnog zdravlja važna za poboljšanje sposobnosti pojedinca da osjeća empatiju i poboljša njihovu sposobnost da pomognu drugim članovima svoje zajednice sa problemima mentalnog zdravlja. Puolakka i dr. (2014) kažu da postoje istraživački dokazi o tome kako promocija mentalnog zdravlja u školama ima pozitivne efekte na dobnu skupinu. (Puolakka, K., Konu, A., Kiikkala, I., & Paavilainen, E. (2014). Mental Health Promotion in School: Schoolchildren's and Families' Viewpoint. Nursing research and practice, 2014, 395286. <https://doi.org/10.1155/2014/395286>)



NAGRADA ZA
INOVATIVNE
NASTAVNIKE

FORMULAR ZA PRIJAVU /NAGRADA ZA INOVATIVNE NASTAVNIKE/CE 2020.

CILJ I ŽELJENI ISHODI *(sa kakvim ciljem ste realizovali navedenu praksu; šta ste željeli postići)*

Pored obilježavanja Svjetskog dana Mentalnog Zdravlja (10. oktobar), kratkoročni ciljevi projekta su bili usmjereni na:

- smanjivanje stresa vezane za mentalno zdravlje;
- promoviranje mentalnog zdravlja kao i
- razvijanje resursa, vještina kod učenika koje mogu biti korisne za njihov socio-emocionalni razvoj a što je usko vezano uz kvalitet života te samo mentalno zdravlje.

Dugoročni cilj projekta jeste razvijanje socio-emocionalnog programa koji će imati za cilj jačanje otpornosti učenika, što će se postići kroz konstantan rad na razvoju njihovih resursa, vještina neophodnih za normalno i zdravo socio-emocionalno funkcioniranje i razvoj.

Konstantan rad podrazumijeva program koji će uključivati aktivnosti na mjesečnom nivou a u koje će biti uključeni i sami učenici sa svojim idejama i prijedlozima.

Vjerujem da sa konstantnim izlaganjem učenika ovim temama će se u isto vrijeme raditi na normaliziranju razgovora, iskustava, izazova koji su neizbježni u njihovoj razvojnoj fazi - adolescencije.



NAGRADA ZA
INOVATIVNE
NASTAVNIKE

FORMULAR ZA PRIJAVU /NAGRADA ZA INOVATIVNE NASTAVNIKE/CE 2020.

DETALJAN OPIS REALIZACIJE *(Opis postupaka i koraka u realizaciji. U tekstu naznačite naziv i broj priloga koji se odnosi na taj segment/fazu realizacije.)*

Van-nastavna aktivnost, **Prekinimo šišu**, sa fokusom na podizanje svijesti o važnosti mentalnog zdravlja u našoj obrazovnoj ustanovi.

Nekoliko dana prije samog projekta sastali smo se kao tim kojem se pridružilo 14 učenika i razgovarali smo o ideji projekta i organizaciji finalnog dana. Svi učenici su bili obaviješteni o cilju ove aktivnosti i planovima za narednih 6 dana.

Dnevne aktivnosti su bile ovako organizirane (9:30h jutarnji sastanak, 13-14h ručak, 16:30h poslije podnevni sastanak)

Prvi dan - prvi sastanak sa svim učenicima, pregled sedmice, izlaganje pojedinačnih ideja,

istraživanja mentalnog zdravlja i važnosti mentalnog zdravlja kod mladih osoba (nastavnici donose svoje radne materijale za učenje o mentalnom zdravlju i temama "Mentalno Zdravlje u Adolescenciji" "Vršnjačko nasilje" "Razumijevanje Depresivnih i Anksioznih Stanja" itd.) svi materijali su pripremljeni uz pomoć informacija sa educare.com. Tokom prvog dana, naša kolegica, školska psihologinja je posjetila našu aktivnost i dala podršku učenicima pri istraživanju, te je razgovarala o tome kako da se ova aktivnost prilagodi potrebama naše zajednice.

Drugi dan - istraživanje u 3 pojedinačne grupe podijeljene po temama "Mentalno zdravlje", "Metode i tehnike suočavanja sa stresom", "Vršnjačko nasilje i kako se zaštititi"; poslijepodne učenici počinju sa izradom radionica na teme njihovih grupa. Svaka radionica je planirana da traje 30-40min, sa 2-3 učenika za izlaganje radionice. Radionice će se koristiti u svrhu vršnjačke edukacije u našoj instituciji u ovoj školskoj godini.

Treći dan - nastavak rada u grupama. Poslijepodne su učenici imali za zadatak da počnu istraživati ideje za postere koje bi koristili za promociju Mentalnog zdravlja u našoj ustanovi.

Četvrti dan - Jutarnje aktivnosti uključile su prezentacije urađenih radionica - nakon koje su supervizor i ostali učesnici dali svoje komentare i povratnu informaciju na urađenu radionicu (svaka grupa je imala 30 minuta za prezentaciju i 10 minuta za komentare). Poslije-podnevnih aktivnosti uključivale su izradu postera i letaka koji su izloženi u učeničkim rezidencijama i školskim zgradama.

Peti dan - planiranje i organizacija finalnog dana 10.10. Svjetski Dan Mentalnog Zdravlja. Izrada dva velika plakata "UZMI ŠTA TI JE POTREBNO" (hamer papir, 5 - A4 kover, te je svaki učenik napisao individualne motivacione poruke koje smo stavili u koverte i koje su, za vrijeme "Dana Mentalnog Zdravlja" svi učenici mogli uzeti sebi)



NAGRADA ZA
INOVATIVNE
NASTAVNIKE

FORMULAR ZA PRIJAVU /NAGRADA ZA INOVATIVNE NASTAVNIKE/CE 2020.

ZAVRŠNI DAN - Proslava Dana Mentalnog Zdravlja 10. oktobra u dvorištu školske zgrade i u učionicama školske zgrade, uz praćenje svih mjera zaštite i sigurnosti protiv COVID-19. Svi učesnici su nosili maske i rukavice, a pri ulazu im se mjerila temperatura.

- 10 min prezentacija u dvije učionice o važnosti mentalnog zdravlja u našoj zajednici
- 30 min obilazak učionica "URADI SAM"

Učionica 3. URADI SAM - ukrasi Gel za dezinfekciju ili ukrasi svoju bocu za vodu Učionica

4. Bojanka i Poezija - opusni se uz crtanje i bojenje ili pisanje poezije, te pravljenje "Black-out" poezije

Učionica 5. URADI SAM - ukrasi masku ili ceker (mi smo obezbijedili maske i cekere, te tekstualne markere u raznim bojama)

Učionica 6. URADI SAM - napravi anN-stress lopNcu

Balkon URADI SAM - napravi svoj slatki pakeNć (mi smo obezbijedili individualno upakovane slatkiše i čokoladice, te male PVC vrećice i mašnice u raznim bojama)

Učionica 7. Muzika i ples - opusN se uz dobru muziku i osjećaj se slobodno da plešeš

EFEKTI; POSTIGNUTI REZULTATI (*Koje ste rezultate postigli? Kako to znate i čime možete potkrijepiti?*)

Pet dana učenja i vrijednog rada rezultirale su u izrađivanju 3 radionice na teme mentalnog zdravlja • “Mentalno zdravlje”

- “Methode i tehnike suočanja sa stresom”
- “Vršnjačko nasilje i kako se zaštititi”.

Ove tri radionice su se prezentirale učenicima 3. i 4. godine u učeničkim rezidencijama. • Jedna prezentacija je napravljena i implementirana specijalno za promociju mentalnog zdravlja za vrijeme Dana Mentalnog Zdravlja.

- 20 postera je napravljeno za potrebe studenata i postavljeno je na zidove školskih zgrada, a u planu je distribucija postera u učeničke rezidencije.
- Dana 15. 11. studenata su organizirali ZOOM radionicu na temu Mentalnog Zdravlja i suočavanja sa stresom za vrijeme COVID-19 pandemije.
- Za vrijeme finalnog dana preko 80 studenata je posjetilo prezentacije i URADI SAM aktivnosti.

Tokom ove sedmice van-nastavnih aktivnosti napravljena je osnova programa koji će biti proslijeđen narednim generacijama učenika na daljnje razvijanje i upotrebu u svrhu edukacijskih radionica. Sve radionice, resursi, materijali, poster i slično su postavljeni u zajednički folder i podijeljeni sa učenicima koji su ove godine pomogli u razvijanju i održavanju ove aktivnosti.

- U narednom periodu planiramo da će poseban tim učenika na čelu sa supervizorom raditi na daljem razvijanju programa za osvještavanje mladih o važnosti mentalnog zdravlja. • Video koji sumira finalni dan možete pronaći na ovom linku - <https://drive.google.com/drive/folders/1im1XBUb7L8COEfs-SQFEfQQirXmPU-W?usp=sharing>



NAGRADA ZA
INOVATIVNE
NASTAVNIKE

FORMULAR ZA PRIJAVU /NAGRADA ZA INOVATIVNE NASTAVNIKE/CE 2020.

Dodatni komentari i sugestije drugim nastavnicima koji bi željeli implementirati vašu ideju

Za sve nastavnike koji bi željeli implementirati ovu ideju predlažem da uključe od 10-15 učenika koji bi bili voljni raditi na ovakvom projektu i aktivnosti i koji bi voljeli nastaviti raditi u struci Psihologije ili Medicine.

Isto tako predlažem da aplicirate na fondove koji bi vam omogućili sponzorstvo ili novac za materijale i slatkiše.

Na kraju, predlažem da razmislite o implementiranju ovakve van-nastavne jedinice Njekom cijele akademske godine i da ova van-nastavna jedinica bude otvorena za sve srednjoškolce i osnovce.

PRILOZI

Molimo vas da vaši prilozi sadrže samo neophodne materijale koji su potrebni kako bi ilustrovali vašu praksu ili kako bi omogućili drugim nastavnicima da je primjene. Maksimalan broj fotografija koje šaljete u prilogima je 20, a broj videozapisa je 2.

- Video koji sumira finalni dan možete pronaći na ovom linku - <https://drive.google.com/drive/folders/1im1XBUB7L8COEfs-SQFEfQQirXmPU-W?usp=sharing>

Vaše priloge dostavite zajedno sa prijavom našoj Milici Skokić, na e-mail adresu milica@coi-stepbystep.ba.

Za sva pitanja vezana za proces prijavljivanja i Nagradu za inovativne nastavnike/ce, obratite se Nedimu Krajišniku koji Vam stoji na raspolaganju putem e-mail adrese nedim@coi-stepbystep.ba.

Molimo Vas da priloge imenujete tako da postoji jasna poveznica sa praksom koju

aplicirate: Vaše ime_broj priloga (MarkoMarković_prilog01)



NAGRADA ZA
INOVATIVNE
NASTAVNIKE