

# Врати се храбро: игра улога

Лекција се фокусира на коришћење храбрости за доношење добрих избора чак и када је то тешко учинити. Поред тога, ученици имају прилику да развију асертивне вештине да кажу „не“ негативном притиску вршњака. Ове вештине се изграђују кроз размишљање и игру улога са накнадном дискусијом и могућим проширењима питања за дискусију и размишљање.

## Под-концепт(и) љубазности

Рањивост, понизност

## Временски оквир лекције

35-40 минута

## Потребни материјали

- ❑ Врати се са
- Сценарији играња улога храбрости (погледајте доле)

## Мапа стандарда

Ова лекција је у складу са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на Мапа стандарда за више информација.



**ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ  
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ ПРОГРАМ  
ЗА СОЦИЈАЛНО И ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.**  
Погледајте последњу страницу за детаље.

## Циљ лекције

Ученици ће:

- Вежбајте начине са поштовањем да кажете „не“ када они искусити притисак вршњака.

## Веза са наставником/негу самога себе

Да ли сте икада чули фразу „платите унапред“? Односи се на радњу особе која чини непризнато добро дело за странца уз претпоставку да ће прималац заузврат „исплатити то унапред“ тако што ће учинити добро дело за неког другог. Можда је особа испред вас већ платила вашу наруџбу кафе или је на вашем столу остављена позитивна порука. Ово су оба сјајна примера овог једноставног, али моћног концепта. Ове недеље потражите начине да одговорите љубазно тако што ћете идентификовати три различита начина да то на неки начин платите колегама. Проведите неко време размишљајући о малим изненађењима за оне око вас, додајући малу белешку са добрим делом које их подстиче да одрже ланац преносећи мало љубазности и на другог.

## Савети за различите ученике

- Унапред изаберите групе ако постоје јаке личности које не би требало (или би требало!) да буду у истој групи за играње улога.



## Објави

5-7 минута

*На нашој првој лекцији научили смо да је понекад потребна храброст да се покажемо најбољим и да испробамо нове ствари. Да ли је неко од вас пробао нешто ново од сада до последње лекције? Шта је то?*

Позовите ученике да одговоре.

*За ову активност ћемо размислити о начинима на које наши вршњаци утичу на нас. Пре свега, неко дефинише вршњаке.*

Позовите ученике да одговоре.

*Гоо! Шта мислите како наши вршњаци и пријатељи могу позитивно утицати на нас?*

Позовите ученике да одговоре.

*У реду, шта кажете на то како вршњаци и пријатељи могу утицати на негативан начин?*

Позовите ученике да одговоре.



## Инспири

7-10 минута

*Понекад наши вршњаци могу да нас притискају да радимо ствари које не желимо. Остати емоционално и ментално здрав значи знати када да слушамо своје вршњаке, а када да слушамо своја срца и мозак. Важно је да задржимо свој интегритет како бисмо могли да поштујемо себе и доносимо добре одлуке. То значи имати храбрости да понекад кажете „не“. Зашто мислите да је потребна храброст да се каже не? Позовите ученике да одговоре.*

*На које начине можете рећи „не“ када вас неко притиска да урадите нешто што не желите?*

Дозволите ученицима да смисле начине на које могу рећи „не“ када их неко врши притисак. Напишите њихове одговоре на табли или папиру.

Ако не смисле следећих пет стратегија, обавезно их додајте:

1. Користите снажну изјаву „Не“, као што је „Не, хвала“ или „Не, нисам заинтересован“.
2. Погледај другу особу у очи.
3. Прекрстите руке; ваш говор тела показује да нисте заинтересовани.
4. Покажите да сте сигурни. Немојте се смејати, кикотати или смејати нервозно!
5. Одшетај!

Урадите вежбу од 30 секунди тако што ћете ученицима да стану у велики круг и, један по један ученик, да се смењују око круга говорећи „не“ особи са леве стране користећи 5 стратегија. „Одшетајте“ назад до свог стола након што сваки ученик каже „не“. Последњи ученик који је остао у кругу ће вам рећи „не“ и обојица ћете „одшетати“ свомстолици.



## Оснажити

15-20 минута

*Сада ћемо одглумити игре улога које се фокусирају на оно што можемо да урадимо када нас људи притискају да радимо ствари које не желимо.*

Поделите ученике у четири до шест група и свакој групи дајте игру улога. Дајте свакој групи игру улога. Мораћете да одредите следеће улоге:

- Један члан групе ће прочитати ситуацију разреду.
- Један члан групе ће представљати „притисак вршњака“ и покушаће да изврши притисак на остале да ураде нешто погрешно.
- Сваки други члан групе мораће да каже „не“ притискупријатељи користећи једну од вештина о којима смо разговарали и која је написана на табли.

Нека ученици проведу неколико минута смишљајући како ће одглумити игру улога. Затим нека изведу игре улога за разред.



## Одразити

7-10 минута

Након свих играња улога, поставите следећа питања:

- Шта мислите, која од тих ситуација би захтевала највише храбрости да устанете и учините праву ствар? Зашто?
- Која од техника које смо данас практиковали би вам најбоље одговарала? На које друге начине можете рећи „не“?
- Како да користимо храброст и самопоштовање у овим ситуацијама?

*Важно је запамтити да када вас други виде како храбро доносите добре одлуке, чак и када вам је тешко рећи „не“ или учинити праву ствар, ви позитивно утичете на друге. Узимате ситуацију негативног притиска вршњака и претварате је у ситуацију позитивног притиска вршњака! Како је то невероватно?!*



## Идеје за проширење

- Нека ученици напишу сопствене игре улога.
- Да бисте касније ојачали концепте (можда као активност излазне карте), можете натерати ученике да користе једну од стратегија да напусте просторију на крају дана или да им дате дневник о следећем:
  - Шта је притисак вршњака?
  - На које начине можете рећи „не“ са поштовањем?
  - Шта је интегритет?

- Напишите о времену када сте били под притиском да урадите нешто што нисте желели. Шта си урадио? Како сте се осећали?
- Након што сте данас научили неке технике да кажете „не“, коју мислите да би вам било најлакше користити?
- Да ли је тешко имати интегритет када се суочите са притиском вршњака?



ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ  
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ  
ПРОГРАМ ЗА  
СОЦИЈАЛНО И  
ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.

Сарадња за академско, социјално и емоционално учење (ЦАСЕЛ) прегледа СЕЛ програме засноване на доказима од 2003. Кинднесс ин тхе Цлассруом® испуњава ЦАСЕЛ-ов СЕЛЕкт програм и укључен је у ЦАСЕЛ Водич за ефикасне програме социјалног и емоционалног учења.

Љубазност у учионици® је испунила или премашила све критеријуме ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање. Кинднесс ин тхе Цлассруом® је добио највишу ознаку ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање.

[хттпс://цасел.орг/гуиде/кинднесс-ин-тхе-цлассруом/](https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/)

# Вратите се храбрим играњем улога

Сценарији за играње улога	Како се „вратити са храброшћу“?
<b>Пушење</b> Посећујете баку и деду током лета и упознали сте групу пријатеља који вас усуђују да пушите цигарете са њима. Знате да је пушење штетно. Ваш ујак има рак плућа и доктори мисле да је пушење узрок.	
<b>Крађа</b> Налазите се у продавници и видите ЦД који желите да купите, али немате довољно новца. Ваши пријатељи вам кажу да ће пазити на запослене у продавници и камере како бисте могли да ставите ЦД у ранац. Заиста желите ЦД, али знате да је крађа погрешна.	
<b>Малтретирање</b> Ви и група пријатеља сте на игралишту када ученик који тешко контролише своје понашање на часу крене према вама. Већина деце га исмијава и не жели да буде у његовој близини. Твој најбољи пријатељ каже: „Јеси ли видео како се данас понаша на часу? Погрешио јер није желео да ради математички задатак. Какав губитник!“	
<b>Странгер</b> Идете кући из школе са другарицом и пада киша. Неко долази у новом, јарко црвеном спортском аутомобилу и пита да ли желите возњу. Особа изгледа заиста лепо, али никада раније нисте видели возача. Ваш пријатељ жели да уђе у ауто, али ви мислите да то није добра идеја.	
<b>Стојећи</b> Твоја другарица има нову кошуљу која ти се јако свиђа, али група девојака је задиркује и говори јој да је ружна. Ове девојке кажу да треба да кажеш својој пријатељици како блесаво изгледа у кошуљи.	
<b>Прескакање школа</b> Прелеп је пролећни дан и твој пријатељ те пита да ли желиш да идеш у парк и напустиш школу. Никада раније нисте прескакали школу, али не желите да вас пријатељ исмејава.	