

Jednak pristup za sve: Osnajivanje socijalne dimenzije u cilju jačanja Evropskog prostora visokog obrazovanja (EQUI-ED)

ZAPISNIK

sa pete radionice održane 24. maja 2013. godine u 14 časova u Svečanoj Sali Rektorata Univerziteta u Novom Sadu.

Prisutni članovi projektnog tima:

Doc. dr Jelica Petrović, Filozofski fakultet, Univerzitet u Novom Sadu
Doc. dr Snežana Tovilović, Filozofski fakultet, Univerzitet u Novom Sadu
Vesna Mašulović, Univerzitet u Novom Sadu
Dunja Malbaša, Univerzitet u Novom Sadu

Prisutni učenici:

1. Milan Savanović, Poljoprivredna škola sa domom učenika, Futog,
2. Tamara Nikčević, Medicinska škola „7. april“,
3. Biljana Marčeta, Tehnička škola „Pavle Savić“,
4. Aleksandar Požarev, Saobraćajna škola „Pinki“,
5. Anica Skotović, Tehnička škola „Mileva Marić Ajnštajn“,
6. Jovana Tomić, Srednja mašinska škola,
7. Žarko Jelovac, Srednja mašinska škola,
8. Jasmina Šuljan, Medicinska škola „7. april“,
9. Marijana Knežević, Tehnička škola „Mileva Marić Ajnštajn“,
10. Branislav Popović, Saobraćajne škola „Pinki“.

Odsutni učenici:

1. Miloš Bokšan, Elektrotehnička škola „Mihajlo Pupin“,
2. Ksenija Bali, Medicinska škola „7. april“.

Agenda:

1. Radionica: "Dobra" tema: Kako prevladati anksioznost?

Na samom početku radionice, učenici su upoznati sa konceptom treme, tj. anksioznosti. U cilju jasnog definisanja predmeta radionice, razgovaralo se o različitim "imenima" fenomena anksioznosti (strah, zabrinutost, strepnja, briga i sl), gde je svaki od učesnika sam pokušao da imenuje ovo neprijatno stanje. Učenici su u konstruktivnom dijalogu prepoznali razliku između "loše" treme (blokada, odustajanje, preplavljenost neprijatnim osećanjima, nemogućnost koncentracije i sl.) i "dobre" treme (budnost, spremnost za

akciju, optimalna uzbuđenost, usmeravanje pažnje i održavanje koncentracije). Posebno je istaknut adaptivni značaj anksioznosti. Zaključak učenika bio je da su manifestacije anksioznosti uočljivije sa približavanjem prijemnog ispita.

Drugi deo radionice bio je posvećen manifestacijama anksioznosti ("tri lica anksioznosti") u cilju prepoznavanja sopstvenih manifestacija anksioznosti te mogućnosti njihove kontrole. Učenici su najpre dobili instrukciju da prepoznaju telesne simptome anksioznosti ("gde se oseća nemir?", "kako telo reaguje kad smo anksiozni?"). Drugi važan fenomen ticao se uticaja anksioznosti na ponašanje ("kako prepoznate telesne senzacije ometaju ponašanje?"). Učenici su međusobno delili svoja iskustva koja su prepoznali kao vrlo slična ("blokada", odabir neadekvatnih reakcija, brzopletost i slično) i kao jednu od najznačajnijih prepreka za dobar uspeh na prijemnom ispitu. Nakon toga, učenici su pokušali da prepoznaju i "treće lice" anksioznosti – automatske misli kojima se anksioznost hrani ("U trenutku kada ste anksiozni – koje vam misli prolaze kroz glavu?").

Nakon upoznavanja sa manifestacijama anksioznosti, treći deo radionice posvetili smo objašnjenju mehanizma nastanka anksioznosti. Učenici su razmenjivali iskustva koja su potvrdila "začarani krug anksioznosti" u vidu trijasa misao-osećanje-ponašanje.

Poslednji deo radionice posvetili smo specifičnim tehnikama za prevladavanje anksioznosti ("Kako pretvoriti anksioznost u "dobru" tremu?"). Učenici su najpre razmenili sopstvena iskustva i efikasne tehnike samoregulacije. Nakon toga, učenicima su predstavljene neke od konstruktivnih preporuka za prevladavanje anksioznosti (tehnika "razužavanja"; anticipacija konkretne situacije; preimenovanje opasnosti u izazov i šansu; zdrav odnos prema mogućem neuspehu; postavljanje realnih zahteva u odnosu na sebe; povećanje spremnosti za akciju; tehnika pravilnog disanja i "unutrašnji govor").

Na samom kraju, sa učenicima smo razgovarali o tome kako da u konkretnoj situaciji (ispitna situacija) održe smirenost i maksimalno iskoriste svoje kapacitete u cilju postizanja ličnog uspeha. Povratna informacija od učenika vezano za radionicu bila je pozitivna, a učenici su izvestili da se osećaju ohrabreno za poduhvate koji ih uskoro očekuju.

Doc. dr Jelica Petrović, Filozofski fakultet, Univerzitet u Novom Sadu
Dunja Malbaša, Praktikant u Kancelariji za projekte, Univerzitet u Novom Sadu

26.05.2013, Novi Sad