

# Инклузивност

У последњим недељама ове јединице, ученици ће причати о притиску вршњака, што им је вероватно до сада добро познато! Међутим, можда не схватају да постоје две врсте притиска вршњака: позитиван и негативан. Лекције ове недеље дају ученицима прилику да разликују то двоје, размисле о томе како да донесу позитивне одлуке када су суочени са притиском и процене како да буду своји, без обзира на то како их други притискају у њиховим мислима и поступцима.

Започните јединицу са целом лекцијом у разреду, а затим покушајте да завршите најмање две мини лекције са својим ученицима током целе недеље. Свака мини лекција је дизајнирана да представи елементе главне лекције на нове и занимљиве начине.

## Главна лекција

Лекција за цео  
разред  
30 минута

START  
HERE

### Реаговање на притисак вршњака

Ова лекција упознаје ученике са концептом да притисак вршњака може бити позитиван или негативан и позива их да разликују то двоје и да на одговарајући начин реагују на обе врсте притиска.. (Погледајте страну 2 за детаље о лекцији.)

## Мини лекције

За мале групе  
15 минута



### Само реци не играње улога

У малим групама, прођите кроз различите ситуације са којима бисте се могли сусрести као ученик 8. разреда у којима осећате негативан притисак вршњака и морате да кажете „Не“. Вежбајте неке од стратегија које сте научили у главној лекцији: покварена плоча, одлазак, ометање и хумор. Након сваке игре улоге, процените последице своје одлуке.

За партнере  
15 минута



### Моћ избора

Са својим партнером поделите тренутак када сте били под притиском да донесете одлуку (добру, лошу или равнодушну) и шта се догодило. Гледајући уназад, да ли сте направили прави избор? Објасни.

За појединце  
15 минута



### Доношење сопствених одлука

Дневник 3-5 стратегија које можете користити или речи које можете изговорити да бисте се супротставили притиску вршњака. Док се припремате да уђете у средњу школу, можда ћете се наћи у ситуацијама у којима морате да доносите одлуке и можда ћете се осећати под притиском да доносите исте изборе као и други. Како ћете се осећати самопоуздано у доношењу сопствених одлука?



## Притисак вршњака на мрежи

На који начин нас друштвени медији притискају? Да ли се осећамо под притиском да нешто „лајкујемо“ или поделимо само зато што неко други то чини? Можемо ли заиста бити своји на мрежи?

8th Оцена

Цела групна лекција

# Реаговање на притисак вршњака

У овој лекцији ученици ће истражити примере позитивног и негативног притиска вршњака. Имаће прилику да виде да ли могу да разликују то двоје и да размисле како да реагују у складу са тим.

### Временски оквир лекције

30 минута

### Потребни материјали

- ☐ За ову лекцију нису потребни материјали

### Мапа стандарда

Ова лекција је усклађена са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања, стандардима Међународног друштва за технологију у образовању, када је применљиво, и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на [Мапа стандарда](#) за више информација.

### Циљ лекције

Ученици ће:

- Разликујте позитиван и негативан притисак вршњака.

### Веза са наставником/негу самога себе

Постоји велики притисак на наставнике: притисак да се ученици полажу на државним тестовима, притисак да се смањи јаз у постигнућима, притисак да се осигура да су сви на нивоу или изнад нивоа и притисак да буду најбољи. Понекад је притисак који осећамо позитиван и покреће нас ка побољшању, изазива нас да растемо у свом занату и инспирише нас да испробавамо нове ствари. Понекад је притисак који осећамо негативан и чини нас самокритичним, изазива сумњу у себе или нас води ка лошим изборима.

Када осетите притисак, идентификујте неколико ствари:

1. Да ли је притисак који осећате позитиван или негативан?
2. Да ли вас притисак води да растете или напредујете?
3. Да ли вас притисак изазива на начин који је добар или лош?
4. Да ли притисак који осећате води ка већој инклузивности?

Препознавање како се осећате због притиска или куда ће вас одвести је први корак у знању како да одговорите. Понекад ћемо морати потпуно да одбацимо притисак, а понекад ћемо морати да прихватимо његов изазов. Понекад можете преформулисати негативан притисак вршњака тако да вам служи на позитиван начин. Без обзира на то, ви контролишете како ћете реаговати!



### Објави

5-7 минута

Добродошли у последњу недељу наше јединице за инклузивност! Надам се да сте уживали у учењу о томе како да будете инклузивнији тако што ћете креирати инклузивне просторе, бити свестрани и разматрати друге

перспективе. Која је једна од најјачих лекција или нових идеја које сте до сада научили у овој јединици? (Позовите ученике да одговоре.)



## Инспире

3-5 минута

Данас ћемо говорити о притиску вршњака. Знам да је ово термин који знате. Може ли неко да нам то дефинише или објасни? (Позовите ученике да одговоре.)

Да! Како старите, бићете изложени све већем притиску вршњака. Ваши пријатељи, родитељи, наставници, друштво и култура сви ће имати идеје о томе шта треба да радите и ко треба да budete. Кључно је знати разлику између позитивног и негативног притиска и направити избор који је прави за вас. Ово може укључивати да кажете не чак и када мислите да не можете.



## Оснажити

15 минута

Да бисте знали како можете да реагујете када осећате притисак, морате да утврдите да ли осећате позитиван притисак (што треба да вас охрабри, изазове или вам помогне да постанете бољи) или да ли осећате негативан притисак (што се подразумева да вас принуди или убеди да урадите нешто што вам није баш пријатно и што би могло да доведе до негативног исхода).

Хајде да погледамо неколико ситуација и идентификујемо да ли су то примери позитивног притиска вршњака или негативног притиска вршњака. Међутим, ово ћете учинити затворених очију како не бисте били под притиском да направите свој избор!

Испружите једну руку у покрету „палац горе“ и затворите очи. Нема преваре! Сада окрените палац у страну тако да не буде усмерен ни нагоре ни надоле. Након што прочитам ситуацију, ако мислите да је то пример позитивног притиска вршњака, уперите палац горе („палац горе“). Ако мислите да је то пример негативног притиска вршњака, уперите палац надоле („палац доле“).

**Ситуација #1:** Волите музику и имате добар глас за певање и способност читања музике. Али, никада нисте имали часове инструмента или вокала. Мрзите гомилу и мислите да бисте се осећали веома нервозно ако бисте морали да свирате или певате пред другима. Ипак, твоја мама жели да се упишеш у хор, а бака је рекла да ће платити часове клавира. Какав притисак осећате?

*Нека ученици „гласају“ палчевима (и затворених очију!), а затим их позовите да отворе очи након што сви донесу избор. Затим замолите неколико ученика да поделе своје образложење за свој избор; укључити најмање по једног са сваке стране ако су ученици гласали и за и против.*

**Ситуација #2:** Вашем брату је кажњен телефон јер су му оцене пале. Твоји родитељи су отишли преко ноћи и знаш да је узео телефон са ноћног ормарића твоје маме. Каже ти да не говориш ништа и да ће то вратити пре него што дођу кући. Какав притисак осећате?

*Поновите гласање и дељење из Ситуације #1.*

**Ситуација #3:** Ваш наставник математике вас моли да учествујете на такмичењу из математике јер сте вешти у математици и имате једну од најбољих оцена у разреду. Немате толико поверења у своје способности као ваш наставник и оклевате, али заиста волите своју наставницу математике и не желите да је изневерите. Какав притисак осећате?

*Поновите гласање и дељење из Ситуације #1.*

**Ситуација #4:** Напорно сте радили на чувању деце да бисте зарадили 50 долара које ћете потрошити на породични одмор на плажи. Заиста се надате да ћете пронаћи неке цоол сувенире које ћете понети са собом, а већ знате да желите да купите мајицу коју сте видели када сте били тамо прошле године. Викенд пре него што одете, идете у тржни центар са пријатељима. Видиш неке ципеле које имају сви твоји пријатељи. Не требају вам нове ципеле, али су заиста кул. Сви ваши пријатељи мисле да би требало да набавите ципеле. Коштају 49,50 долара са порезом, што би избрисало ваш новац за одмор. Какав притисак осећате?

*Поновите гласање и дељење из Ситуације #1.*

**Ситуација #5:** Ручате са пријатељима када нови ученик у вашем разреду уђе у собу за ручак. Можете видети да он нема посебно место за седење. Почињете да му махнете када вас други друг гурне у ребра и одмахне главом „не“. Какав притисак осећате?

*Поновите гласање и дељење из Ситуације #1.*



## Одразити

5-7 минута

Понекад може бити тешко рећи какав притисак осећамо, али је важно размислити о томе јер неки притисак треба да нам помогне или да нас подстакне да урадимо нешто ново и позитивно што нас чини бољим људима. Вероватно ћете доживети велики негативан притисак, међутим, то би могло да нашкоди вама или другима. Важно је избећи такву врсту притиска вршњака или, када се не може избећи, управљати њиме тако што ћете направити прави избор.