



ŠKOLSKOM POZITIVOM PROTIV KRIZE II

Kreativne inicijative učenika, roditelja i nastavnika za školu otvorenu zajednici



Ministarstvo znanosti i obrazovanja

Publikacija je financirana sredstvima Ministarstva znanosti i obrazovanja.

Školskom pozitivom protiv krize II
Kreativne inicijative učenika, roditelja i nastavnika za školu otvorenu zajednici

Nakladnik: Ambidekster klub

Za nakladnika: Ana Habdija-Šorša

Urednice: Ivana Buljan Babić i Marina Gale

Ilustracije i grafičko oblikovanje: Nikolina Batarelo

U izradi publikacije sudjelovali su: Ivana Buljan Babić, Marina Gale, Magdalena Gilja, Martina Horvat, Nena Marković Vušak, Ivana Nikolić, Silvestar Pofuk, Luka Stanić

Recenzija: mr. sc Andreja Rosandić

Lektura: Antonija Jurčić

Publikacija „Školskom pozitivom protiv krize II“ nastala je u sklopu provođenja projekta „Zavrtni promjenu – kreativne inicijative mladih“ tijekom školske godine 2021./2022.

AMBIDEKSTER KLUB

Zagreb, 2022, I. izdanje

Publikacija je financirana sredstvima Ministarstva znanosti i obrazovanja.

Sadržaj

Uvodno o publikaciji.....	1
Zašto radionice? – prednosti uvođenja pristupa i metoda neformalnog obrazovanja u formalno obrazovanje.....	2
Kako organizirati uspješnu radionicu?.....	3
1. Tko sam ja?.....	5
Radionica 1. „Što očekujem?“	6
Radionica 2. „Upoznaj se!“	7
2. Moje snage i potrebe	9
Radionica 3. „Moje snage“	10
Radionica 4. „Moje potrebe“	12
3. Osjećaji	14
Radionica 5. „Osjećaji – što i kako s njima?“	15
Radionica 6. „Suočavanje s osjećajima“	16
4. Sigurnost na internetu	18
Radionica 7. „Moje potrebe i društvene mreže“	19
Radionica 8. „Jesam li ovisan/na o internetu?“	21
Radionica 9. „Sigurnost na internetu i cyberbullying“	23
Radionica 10. „Cyberbullying – kako ga prepoznati i reagirati?#“	25
5. Aktivno slušanje, komunikacija i uvažavanje različitosti	27
Radionica 11. Šumovi u komunikaciji	29
Radionica 12. Radionica slušanja – aktivno slušanje i komunikacija.....	31
6. Ljubav i zaljubljenost.....	34
Radionica 13. „Ljubav i zaljubljenost“	35
Radionica 14. „Tko se tuče, taj se ne voli“	37
Popis literature.....	38
Popis preporučene literature.....	40

Dodatci	41
Ja za 5 godina	41
Priča „Košulja sretnog čovjeka“	42
Moje potrebe	42
Popis potreba	42
Sukob pod povećalom.....	43
Sukob pod povećalom - rješenja.....	43
Osjećaji – istina ili laž?.....	44
Osjećaji - istina ili laž? - rješenja.....	44
Obrisi ljudskog tijela	45
Psihoedukacija o osjećajima	45
Moji motivi	48
Psihoedukacija o korištenju interneta.....	49
#jesamliikad	50
@saznaj_više	51
@saznaj_više - odgovori za voditelje	52
Apstraktni crtež 1	53
Apstraktni crtež 2	53
Tko se tuče, taj se (ne)voli.....	54
Radovi učenika	56
O Ambidekster klubu	62
Recenzija priručnika Školskom pozitivom protiv krize II	63

Uvodno o publikaciji

Publikacija koja je pred vama ima za cilj prikazati odgojno-obrazovnim djelatnicima radionice Ambidekster kluba provedene s djecom i mladima koji pohađaju završne razrede osnovne škole kako bi škole koje to žele i same mogle preuzeti radionice te ih prilagoditi i provesti sukladno svojim potrebama.

Publikacija otvara prostor i daje ideje za bavljenje aktualnim temama vezanima uz emocionalne i socijalne vještine te međuljudske odnose na satovima razrednog odjela ili kroz projekte i izvannastavne aktivnosti škola.

Osim što je primarno namijenjena onima koji se bave obrazovanjem, publikacija sadrži i neke vježbe i radne listiće za djecu i mlade pa može biti koristan alat roditeljima za otvaranje tema socijalnih i emocionalnih vještina s djecom i mladima.

Svim učiteljicama i učiteljima, profesorima, roditeljima, učenicama i učenicima koji su bili uključeni u Ambideksterove radionice predlažemo da se vrate ovoj publikaciji kad se nađu pred novim izazovima te da ih ona podsjeti na trenutke zajedničkog druženja i potakne na razmišljanje o novim načinima promatranja situacije.

Publikacija sadrži radionice i tekstove modificirane, izrađene i primijenjene kroz projekt „Zavrtni promjenu – kreativne inicijative mladih“ preko kojeg želimo omogućiti neformal-

no obrazovanje i razvoj kompetencija djece i mladih u višim razredima osnovne škole (7. i 8. razred) tijekom školske godine 2021./2022., ali i pripomoći u razvijanju inicijativa učenika, roditelja i nastavnika u stvaranju sigurnog te poticajnog okruženja u samoj školi i njenoj blizini. Navedeni projekt financira Ministarstvo znanosti i obrazovanja.

Ova publikacija donosi literarne i likovne radove učenika iz OŠ Luka, Sesvete u gradu Zagrebu i OŠ Selca u Selcima na otoku Braču koji su nastali tijekom obiteljskog natječaja „Naša škola otvorena zajednici“ i dvaju školskih natječaja „Mjesto pod suncem u našoj školi“. Nas su razveselili i oduševili, nadamo se da će i vas.

Radi lakšeg snalaženja, priručnik je podijeljen u šest tematskih cjelina: „Tko sam ja?“, „Moje snage i potrebe“, „Osjećaji“, „Društvene mreže“, „Aktivno slušanje, komunikacija i stereotipi“ i „Ljubav i zaljubljenost“. Svaka tema je prvo obrađena teorijski, a potom slijedi popis radionica s objašnjenim aktivnostima. Uz navedenu literaturu koja se nalazi na kraju priručnika postoji i preporučena literatura koja služi za proširenje znanja o temama koje se nalaze u priručniku. Materijali se mogu koristiti pojedinačno ili kao cjelina, a namijenjeni su za grupni rad.

Sretno u primjeni radionica!

Zašto radionice? – prednosti uvođenja pristupa i metoda neformalnog obrazovanja u formalno obrazovanje

Programi prevencije ili usvajanja socijalnih vještina po svom procesu učenja trebali bi se razlikovati od klasičnog školskog obrazovanja, stoga mnogi autori naglašavaju iskustveno učenje kao poželjnu metodu rada u vođenju radionica. Iskustveno učenje je temeljeno na trima pretpostavkama: a) osobe najbolje uče kad su izravno uključene u proces učenja; b) znanje mora biti „otkriveno“ i mora imati određeno značenje za osobu i c) motivacija osobe za učenje je najviša kad sama može birati ciljeve koje želi postići (Smith, 1980).

Teorija iskustvenog učenja utemeljena je na dvjema dimenzijama: emocionalnoj dobrobiti i uključenosti osobe u proces. Emocionalna dobrobit podrazumijeva da se dijete osjeća opušteno u okruženju, da se može spontano izražavati te da pokazuje dobro raspoloženje i samopouzdanje. Također, emocionalna dobrobit podrazumijeva da su zadovoljene sve djetetove potrebe, kako one tjelesne, tako i one za nježnošću i pažnjom, za priznanjem i kompetentnošću, autonomijom te smislenim učenjem (Laevers, 2000).

Za aktivno sudjelovanje učenika u nastavi, korisno je učenike potaknuti da prepoznaju neki

problem u svojoj okolini, zatim da detaljnije istraže sam problem, ali i različite mogućnosti njegova rješavanja te da pripreme neku konkretnu akciju kojom će doprinijeti rješavanju problema. Učenje rješavanjem problema razvija i intelektualne i participativne sposobnosti, odnosno vještine učenika i učenika te im pokazuje da mogu doprinijeti pozitivnim društvenim promjenama što je poruka za koju sami mladi kažu da ju ne čuju dovoljno često, a još rjeđe na primjeru vide da je njihov doprinos značajan.

Grupni rad i vođenje radionica zahtjevan su posao, a voditelji bi trebali često obnavljati svoja znanja i tražiti dodatne informacije, posebice kad se radi o osjetljivim temama, kao što su mentalno zdravlje ili nasilje. Svrha ovog uvodnog dijela je dati pregled problema s kojima se mladi suočavaju, teorijske odrednice problema, ali i adekvatne intervencije koje pridonose njihovom rješavanju. Međutim, smatramo da je za potpuno shvaćanje i razumijevanje problema djece i mladih nužno konzultirati i dodatnu literaturu koju predlažemo u nastavku.

Kako organizirati uspješnu radionicu?

Uključenost djeteta odnosi se na njegovu zaokupljenost, odnosno usredotočenost, a ona obuhvaća nekoliko elemenata. Prvo, uključenost znači da je dijete motivirano i fascinirano sadržajem koji se pred njega stavlja.

Drugo, ne postoji odmak između djeteta i aktivnosti koju izvodi. Kako bi se postigla uključenost djeteta u aktivnosti, bitno je pobuditi istraživački nagon, odnosno potrebu za shvaćanjem stvarnosti (Laevers, 2000). Stoga Laevers (2000) daje nekoliko smjernica za rad s djecom:

- 1) **Razmjestite sobu** dnevnog boravka/učionice tako da sadrži područja koja će poslužiti kao poticajni centri aktivnosti (npr. kutak za čitanje, istraživački kutak, kreativni i sl.);
- 2) **Provjerite sadržaje** tih područja i neatraktivne materijale zamijenite atraktivnijima (ubacite različite materijale, npr. razne vrste tkanina, drvo, reljefni oblici, senzoričke lopte i sl.)
- 3) **Uvedite nove i nekonvencionalne materijale** i aktivnosti (npr. igranje uloga, imitacije, debate);
- 4) **Promatrajte djecu**, otkrijte njihove interese i pronađite aktivnosti koje će zadovoljiti njihovo zanimanje;
- 5) **Podržavajte aktivnosti** koje se odvijaju stimulirajući impulse i obogaćujući intervencije koje unosite;
- 6) **Proširite mogućnosti za razvoj** slobodne inicijative i poduprite ih pravilima i dogovorom;
- 7) **Proučite odnose sa svakim djetetom**, kao i među djecom, i potrudite se poboljšati te odnose;
- 8) **Uvedite aktivnosti koje djeci pomažu istražiti svijet ponašanja, osjećaja i vrijednosti** (provodite eksperimente testirajući neka uvjerenja o ponašanjima, pričajte o osjećajima);
- 9) **Identificirajte djecu sa socioemocionalnim problemima** i osmislite intervencije koje će im pomoći ili uputite djecu u ustanove/udruge koje nude takve usluge;
- 10) **Identificirajte djecu s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama** i osmislite poteze koji će potaknuti uključenost unutar problemskih područja.

Nadalje, Glassman i Kates (1986) navode kako je u grupnom radu bitno ostvariti „demokratsku kulturu“ u kojoj će učenici moći aktivno izraziti svoje želje i potrebe. U skladu s tim Bićanić (2009) daje nekoliko smjernica za vođenje radionica/grupnog rada u školskom okruženju:

- 1) **S učenicima treba dogovoriti manji broj osnovnih pravila** pri čemu učenike treba pitati: „U kakvom okruženju biste htjeli raditi?; Kako biste se htjeli ponašati vi, a kako drugi?“ Pravila uvijek trebaju biti afirmativna (npr. „Slušamo jedni druge, dolazimo na vrijeme.“). Također, treba pojasniti koja je uloga razrednika/voditelja radionica, a koja učenika i postaviti jasne granice, a o ponašanju unutar tih granica se dogovarati s učenicima. Ako netko krši pravila, može ga se pitati: „Je li to u skladu s onim što smo se dogovorili, na što si ti pristao i za što si se zalagao?“ Pravila su podložna promjenama kad se o tome dogovorite.
- 2) **Pravila i druge bilješke bilo bi dobro bilježiti** na plakate da budu stalno vidljivi.
- 3) **Učenike treba poticati na refleksiju i samoprocjenu** (npr. „Što ti o tome misliš?; Je li to ono što želiš?; Čime si zadovoljan i što želiš poboljšati?“).
- 4) **Svskog učenika treba promatrati** kao jedinstvenog, ne uspoređujući ga s drugima.
- 5) **Učenike koji su nesigurni ili tihi poučavajte kako će se zauzeti za sebe**, dajte im lakše zadatke i mogućnost da se neverbalno izraze. Učenike koji su preglasni naučite kako mogu iskoristiti tu sposobnost i dati drugima riječ.
- 6) **Treba poticati suradničke odnose** među vršnjacima, kao i skrbiti o osobnim potrebama učenika.

- 7) **Ponašanja učenika ne treba doživljavati osobno.** To su njihovi najbolji izbori u tom trenutku kako bi ostvarili ono što žele. Ako su ta ponašanja neprimjerena, zajedno otkrijte nove, bolje izbore. Primjerice, učeniku koji se neprimjereno ponaša možete reći da ste primijetili da je na satu nezadovoljan i što možete učiniti za njega da mu bude ugodnije i da imate bolji odnos. Objasnite mu da takvo ponašanje nije primjereno te ga podsjetite na uspostavljena pravila i granice. Ako se neprimjereno ponašanje nastavi, pošaljite učenika u stručnu službu. Na takav način pokazujete brigu za potrebe svih učenika.
- 8) **Dogovorite se s učenicima oko tema i aktivnosti.** Ponudite im da aktivno sudjeluju i sami osmisle neke radionice.
- 9) **Svaki grupni sastanak započnite nekom vježbom uključivanja.** Bitno je da se učenici opuste i pripreme za zajednički rad (npr. možete ih pitati koje im asocijacije padaju na pamet na zadanu temu, a dobivene odgovore bilježiti na ploču).
- 10) **Na kraju svake radionice napravite osvrt,** pitajte učenike što su naučili, čime su zadovoljni i što bi htjeli promijeniti.

Glassman i Kates (1986) osim demokratske kulture navode kako je i za grupni rad važna „aktualizacija svrhe“, odnosno doživljavanje određenog iskustva pa tako postoji nekoliko mogućih tehnika kojima se to može postići:

1. IGRANJE ULOGA – biti barem na kratko u „tuđoj koži“ doprinosi razvijanju empatije i sagledavanju situacije iz druge perspektive

(u situaciji sukoba dvaju učenika pitamo ih da ispričaju sukob iz pozicije učenika s kojim su se sukobili).

2. IGRE SIMULACIJE I IMITACIJE – jednostavne igre simulacije i imitacije stvarnih situacija čine stvarnost jednostavnijom, a učenici neopterećeni ocjenjivanjem brže uče, spontaniji su i iskreniji (npr. simulacija usmenog ispitivanja pred pločom koja će osvijestiti osjećaj preplavljenosti strahom, tremom ili panikom pri usmenom ispitu u stvarnosti te ih uputiti da na licu mjesta, za vrijeme simulacije iskoriste neku od metoda samosmirivanja, uzemljenje ili sl.).

3. BRAINSTORMING – potiče učenike da smišljaju ideje i čuju ideje drugih. Ovom metodom se može sastaviti popis ideja kako riješiti neki problem. Bitno je da se iznesene ideje ne vrednuju kao dobre ili loše. One se zajednički procjenjuju nakon brainstorminga.

4. RASPRAVE, DISKUSIJA – u grupnom radu je važno svima dati priliku da ih se čuje, da iznesu svoja mišljenja i stavove. Pritom će naučiti da drugi mogu imati drukčija razmišljanja i da na to imaju pravo te da zbog svog mišljenja nisu manje vrijedni. Također, naučit će načine kako braniti svoja mišljenja, a da pritom uvažavaju drugu osobu (npr. naglasiti važnost promišljanja i jasnog argumentiranja). U ovakvim aktivnostima važno je da voditelj moderira raspravu/diskusiju kako bi se spriječili potencijalni sukobi među učenicima s različitim stavovima.

5. IZRADA PLAKATA – ovo učenici mogu raditi pojedinačno (dobro je za one koji se teže verbalno izražavaju) ili grupno pri čemu uče o suradnji i zajedništvu (Bićanić, 2009).



1. Tko sam ja?

Problemi s mentalnim zdravljem zahvaćaju od 10 do 20 % mladih u svijetu (Kieling i sur., 2011). Prema podacima WHO-a (2022), depresivnost je četvrta bolest mladih u dobi od 15 do 19 godina, anksioznost je deveta dok je suicid treći uzrok smrti mladih od 15 do 19 godina. Posljednje istraživanje Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba o mentalnom zdravlju osnovnoškolaca i srednjoškolaca u Zagrebu ukazuje na značajne probleme. Tako je kod gotovo 10 % djece prisutna značajna anksiozna i/ili depresivna simptomatologija koja nadilazi razinu neugodnih emocionalnih iskustava koju bismo smatrali očekivanom za dob. Barem polovina djece je iskusila teškoće koncentriranja (56 %), uznemirenost pri sjećanju na stresni događaj (51 %), emocionalnu osjetljivost i plašljivost (51 %) te izbjegavanje neugodnih sjećanja i osjećaja. Čak troje od četvero djece u 2020. godini suočilo se sa strahom od neuspjeha (74 %), a 60 % s anksioznošću u socijalnim situacijama.

Kod gotovo polovine djece zabilježeni su i: osjećaji tuge i praznine (48 %), zabrinutost za sigurnost članova obitelji (47 %) te strah od boravka samog kod kuće (39 %). Nisu zabilježene značajne razlike između osnovnoškolaca i srednjoškolaca (Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, 2021).

Probleme mentalnog zdravlja kod djece i mladih možemo promatrati iz razvojne perspektive jer je adolescencija osobito stresno

razdoblje zbog velikih promjena na biološkom, kognitivnom i socijalnom planu. Dahl i suradnici (2018; prema Novak i sur., 2019) naglašavaju dva dominantna procesa: u tom se razvojnom razdoblju mladi susreću s novim iskustvima, osjećajima i stanjima koja ih često preplavljuju te su prisiljeni nositi se sa sve češćom neizvjesnošću, a u isto vrijeme tek trebaju pronaći modele usklađivanja zahtjeva okoline i vlastitog identiteta koji se tek razvija.

Stoga ne čudi da su mladi, koji proživljavaju više istodobnih životnih promjena, pod povećanim rizikom za razvoj problema mentalnog zdravlja te da je povezanost između životnih događaja i negativnog afekta jača u ranoj adolescenciji nego u predadolescentnom razdoblju (Kurtović i Živčić Beričević, 2011).

Jedan od čimbenika koji bi mogao pridonositi toj povećanoj osjetljivosti adolescenata na životne događaje jest njihova povećana kognitivna i emocionalna zrelost, ali i širenje opusa događaja koji djeluju na njih, uključujući romantične veze, sadašnje i prošle događaje, kompleksne socijalne situacije te stres koji se događa važnim osobama u životu (Alloy, 2001; Pinea i sur., 2002, prema Kurtović i Živčić Beričević, 2011). S obzirom da se mladi u periodu adolescencije suočavaju s gore navedenim složenim životnim promjenama, slijede radionice koje će mladima pomoći da svjesnije prođu kroz proces izgradnje identiteta i pritom smanje neugodne intenzivne osjećaje.

RADIONICA 1.

Što očekujem?

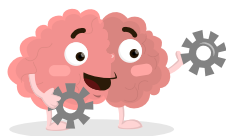
Očekivana odgojno-obrazovna postignuća (ishodi)

SUDIONICI ĆE NAKON RADIONICE MOĆI: opisati vlastita očekivanja i interese, poštivati dogovor o radu te surađivati s drugima.

1. AKTIVNOST – „GRUPNA PRAVILA/DOGOVOR O RADU KROZ RAD U MALIM GRUPAMA TE ZAJEDNIČKA IZRADA PRAVILA NA PLOČI“

CILJ AKTIVNOSTI: Postizanje dogovora o radu – definiranje pravila rada u grupi.

OPIS AKTIVNOSTI: U samom uvodu u prvi susret, voditelj/ica se predstavlja te pojašnjava sudionicima plan rada za prvi susret, odnosno što je cilj susreta i koje je očekivano trajanje. Voditelj/ica podijeli sudionike u nekoliko manjih grupa te daje uputu sudionicima da na papir napišu pravila koja će se kasnije pročitati na glas i napisati na ploči.



Važno je napomenuti sudionicima da postavljaju pravila u afirmativnom obliku kao kroz ovaj primjer:

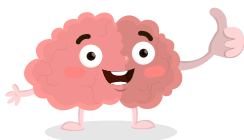
1. Kad nešto želimo reći, dižemo ruku.
2. Slušamo jedni druge dok pričamo.
3. Poštujemo jedni druge.
4. Imamo razumijevanja jedni prema drugima.

Također, pravila se mogu napraviti u obliku plakata koji će biti istaknut na svakoj idućoj radionici.

2. AKTIVNOST – „MOJA OČEKIVANJA“

CILJ AKTIVNOSTI: Osvještavanje i ispitivanje očekivanja grupe.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica unaprijed nacрта tri stupca na ploči i podijeli sudionicima post-it papiriće na kojima će odgovoriti na sljedeća pitanja: „Što očekujete od sadržaja radionica?; Što očekujete od voditelja?; Što očekujete od ostalih sudionika?“ Po potrebi im se može pomoći primjerima (npr. teme vezane uz osjećaje, nasilje putem interneta, komunikaciju i sl.). Kad svaki sudionik napiše svoje potrebe, voditelj/ica im da uputu da post-it papiriće zalijepi u za to predviđen stupac na



ploči. Voditelj/ica zatim prokomentira zajedno sa sudionicima napisana očekivanja pri čemu verbalizira koja su ostvariva, a koja nisu. Voditelj/ica sačuva post-it papiriće i onda na posljednjem susretu nacрта ponovno tri stupca, zalijepi post-it papiriće na za to predviđeno mjesto i prokomentira s njima ostvarena očekivanja.

POTREBNI MATERIJALI ZA RADIONICU: kutija ili kuverta, Powerpoint prezentacija (ako želite predstaviti program preko prezentacije) i post-it papirići

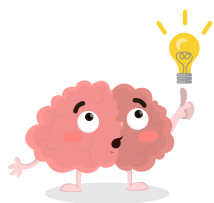
RADIONICA 2.

Upoznaj se!

Očekivana odgojno-obrazovna postignuća (ishodi)

SUDIONICI ĆE NAKON RADIONICE MOĆI: predstaviti vlastite osobine i interese, slušati druge sudionike te uvažavati različitosti.

1. AKTIVNOST – „OTKRIVAMO VIŠE O SEBI“



CILJ AKTIVNOSTI: Prepoznavanje i predstavljanje vlastitih osobina i interesa.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica daje uputu sudionicima da napišu na papir sljedeće podatke o sebi: ime i prezime, datum rođenja, grad i kvart u kojem žive, s kim žive, školu i razred u koji idu i boju očiju. Nakon toga, voditelj/ica postavlja pitanje: „Smatrate li da te informacije govore sve o vama?“ Zbog očekivanog

negativnog odgovora, voditelj/ica daje uputu sudionicima da na papir napišu neke preferencije: najdražeg prijatelja/icu, najdraži outfit, omiljenu vrstu glazbe, omiljeno mjesto za druženje, sportove koje vole i hobi-je. Nakon toga voditelj/ica prokomentira sa sudionicima smatraju li da preferencije govore više o njima nego sami podatci koje su napisali na početku i što im je više oduzelo vremena.

2. AKTIVNOST – „KOJE SU TVOJE OSOBINE?“



CILJ AKTIVNOSTI: Prepoznavanje i prihvaćanje sličnosti i različitosti.

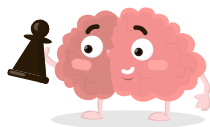
OPIS AKTIVNOSTI: Sudionicima se da uputa da razmisle i napišu minimalno 12 osobina. Ukoliko navedu više negativnih osobina nego pozitivnih, onda ih voditelj/ica uputi da za svaku negativnu osobinu napišu još jednu pozitivnu.

PRIMJERI OSOBINA: odvažan, zaigran, optimističan, samopouzdan, nepromišljen, organiziran, uvredljiv, dosjetljiv, veseo, marljiv, duhovit, zabavan, odgovoran, rječit, otvoren, nemaran, fleksibilan, osjećajan, pametan, šutljiv, komunikativan, kreativan, nagao, druželjubiv, odlučan.

Voditelj/ica upita sudionike postoje li još neki načini kroz koje se mogu definirati te tako predstaviti sebe. Nakon odslušanih odgovora predlo-

ži jedan način predstavljanja sebe, a to je kroz izradu plakata. Bitno je napomenuti da sudionici imaju potpunu slobodu kreiranja tog plakata i odabira materijala (može biti u obliku crteža, slike iz časopisa, slike s mobitela, priče, slogana...). Zatim ih voditelj/ica zamoli da se predstave kroz plakat te da odgovore na pitanja što dijele s većinom svojih vršnjaka, a po čemu su drukčiji. Na kraju se sudionicima naglasi: „Iako imamo puno sličnosti s drugim ljudima, svatko od nas je ujedno poseban, jedinstven, neponovljiv i različit od svih ostalih.“ Voditelj/ica nastavi: „Nakon što ste razmislili i zapisali podatke o sebi, vaše preferencije, osobine i vještine koje posjedujete i što vas čini drukčijim od drugih na korak ste bliže definiranju svog identiteta.“

3. AKTIVNOST – „OSOBNI IDENTITET“



CILJ AKTIVNOSTI: Opisivanje sebe i vlastitog identiteta.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica zatim nastavi: „Osobni identitet, tj. on tko smo mi je rezultat našeg odrastanja. On se gradio kroz naša iskustva, interakcije s drugim ljudima, a temelji se na onome što smo kroz život doživjeli, kako smo reagirali i kako su reagirali drugi ljudi oko nas, na onome što smo pročitali, čuli, itd.“ Nakon toga sudionici dobiju uputu da uzmu u obzir sve što su

napisali o sebi i plakat koji su izradili te da na trenutak razmisle o svemu tome i nacrtaju sebe i svoje najdraže dijelove identiteta. Mogu koristiti različite bojice i flomastere te crtati oblike koji mogu imati formu, ali mogu biti i apstraktni. Voditelj/ica im može predložiti da osmisle naziv svog crteža. Nakon crtanja slijedi predstavljanje crteža na razini cijele grupe i zajednička diskusija o tome što ih najviše čini onim što jesu.

4. AKTIVNOST – „FASICKL ZA POZITIVU“



CILJ AKTIVNOSTI: Pohranjivanje i dostupnost radnih materijala.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica napominje sudionicima da će tijekom programa dobiti određene radne materijale koje će moći sačuvati i skupljati za kasnije korištenje nakon što program završi. Tom prilikom

sudionicima se podijele fascikli u koje mogu spremati radne materijale te ih donositi na radionice.

POTREBNI MATERIJALI ZA RADIONICU: prazni papiri, časopisi i/ili novine, bojice, flomasteri, fascikli i plakat.



2. *Moje snage i potrebe*

Mentalno zdravlje je složen i kompleksan pojam na koji mogu utjecati različiti čimbenici. Međutim, mentalno zdravlje nije samo odsustvo bolesti, već pozitivno psihološko i socijalno funkcioniranje koje obuhvaća pozitivno samopoimanje, kvalitetne odnose s vršnjacima i odraslima te integriranost u školski sustav (Lerner i sur., 2005). Kako bi se to ostvarilo, nije dovoljno raditi samo na prevenciji društveno neprihvatljivih ponašanja, već raditi na cjelokupnom razvoju mladih, stoga se sve češće u literaturi kao teorijska odrednica intervencija prema mladima navodi pozitivan razvoj mladih. Pozitivan razvoj mladih utemeljen je na uvjerenju da svim mladima treba pružiti mogućnosti i podršku u vrijeme adolescencije s ciljem stvaranja kompetentnih odraslih osoba (Batavick, 1997, prema Collins i sur., 2008). Prema ovoj teoriji, mladi nisu osobe koje treba

„popraviti“, nego osobe s resursima koje treba razvijati (Lerner i sur., 2005). Na djecu i mlade se gleda kao na aktivne donositelje odluka koji imaju vlastite izbore, a prema istom autoru fokus na jake strane i potencijale pojedinca može biti značajan za prevenciju problema mentalnog zdravlja. Sukladno navedenome su i rezultati evaluacija školskih programa. Durlak i suradnici (2011) navode kako su učenici koji su sudjelovali u programima usmjerenima na njihov pozitivan razvoj kasnije pokazivali poboljšanje u socioemocionalnom funkcioniranju, školskom uspjehu te smanjenju problema mentalnog zdravlja i rizičnih ponašanja. Radionice „Moje snage“ i „Moje potrebe“ pomoći će mladima u prepoznavanju vlastitih potreba, uspjeha i snaga i usmjeriti ih pri donošenju odluka važnih za postizanje željenih životnih ciljeva.

RADIONICA 3.

Moje snage

(aktivnosti preuzete iz priručnika Brinem o sebi i drugima u vrijeme izazova i kriza (Ambidekster klub, 2020))

Očekivana odgojno-obrazovna postignuća (ishodi)

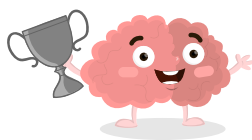
SUDIONICI ĆE NAKON RADIONICE MOĆI: prepoznati vlastite snage i uspjehe, opisati pojam i važnost samopouzdanja te prepoznati važnost sadašnjih odluka i izbora za postizanje željenih ciljeva u budućnosti.

1. AKTIVNOST – „MOJA POSTIGNUĆA“

CILJ AKTIVNOSTI: Prepoznavanje vlastitih uspjeha i postignuća.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica uvodi sudionike u današnju temu: „Svi mi imamo svoje jake strane i svoje slabije strane. Imamo uspone i padove. Neki ljudi su svjesniji svojih uspona, a neki su svjesniji svojih padova. Pravi uspjeh je naći ravnotežu između to dvoje. S obzirom na to da ovo neuobičajeno razdoblje može utjecati na našu (ne)sigurnost i poljuljati nam samopouzdanje, cilj ove radionice je da osvijestite „opremu“ koju nosimo u sebi, a koja nam može pomoći da nadjačamo prepreke – bilo da su one u nama ili izvan nas.“

Zatim im se daje uputa da na papir napišu četiri konkretne stvari koje su postigli u životu, odnosno kojima su zadovoljni i/ili na koje su ponosni. Pritom neka su tri postignuća „veći uspjesi“, a pet postignuća „manji uspjesi“. Bitno je napomenuti sudionicima kako su oni jedini suci



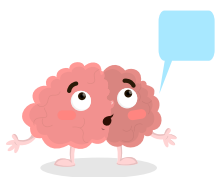
i mjerilo „veličine“ vlastitog postignuća. Nakon toga, voditelj/ica im daje uputu da napišu dvije stvari koje smatraju svojim neuspjehom, odnosno kojima nisu zadovoljni ili kojima se ne ponose. Voditelj/ica usmjerava sudionike kroz ovu aktivnost sljedećim pitanjima: „Kako je došlo do toga?; Kakvu ste ulogu imali u tome?; Što možete naučiti iz toga?; Što ćete sljedeći put napraviti drukčije?; Priječi li vas nešto u tome da sljedeći puta napravite drukčije?; Kako možete poraditi na tome?“

VODITELJ/ICA ZATIM KOMENTIRA: „Poanta života nije u tome da smo stalno uspješni, već da nađemo način da se dignemo kada „padnemo“. Kad „padnemo“, ponekad je u redu ostati malo dolje i razmisliti kako to da smo se našli gdje jesmo i što bi nam u ovom trenutku pomoglo da se dignemo i ostanemo na nogama. Pad postaje postignuće ako nas je naučio nečemu novome i ako smo se nakon njega uspjeli dići.“

2. AKTIVNOST – „ŠTO O MENI KAŽU DRUGI?“

CILJ AKTIVNOSTI: Prepoznavanje kako drugi vide naše jake i slabe strane.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica podijeli sudionicima papire te im da uputu da napišu što inače osobe koje ih poznaju i kojima vjeruju (npr. roditelji ili bliski prijatelji) govore o njihovim kvalitetama. Sudionici trebaju napisati barem pet kvaliteta, a nakon toga ih voditelj/ica zamoli da pogledaju u fascikl za pozitivu (iz Radionice 2.) i vide jesu li te kvalitete već nabrojali u prethodnim radionicama. Zatim im se da uputa da napišu svoje

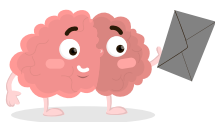


slabe strane, odnosno što im slabije ide, bilo da je riječ o vještinama ili osobinama i gdje imaju prostora za napredak. Zatim voditelj/ica može prokomentirati kako je bitno prihvatiti i slabije strane jer ako ih osvijestimo, moći ćemo odlučiti želimo li raditi na njima ili ćemo ih ostaviti takvima kakve jesu što je oboje u redu za odlučiti. Voditelj/ica može zaključiti ovu aktivnost sljedećom rečenicom: „Važno je vidjeti sebe onakvima kakvi jesmo. Tek tada se možemo u potpunosti prihvatiti i eventualno početi mijenjati ono što želimo promijeniti.“

3. AKTIVNOST – „PISMO BUDUĆEM SEBI“

CILJ AKTIVNOSTI: Promišljanje o budućnosti i prepoznavanje važnosti sadašnjih izbora za budućnost.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica zatim daje uputu sudionicima da zamisle sebe u idealnoj budućnosti za pet godina, odnosno da im se ostvarilo sve što su htjeli i da su onakvi kakvi uistinu žele biti. Voditelj/ica usmjerava sudionike da zamisle sebe u budućnosti pomoću sljedeća pitanja: „Čime se bavite?; Kako provodite svoje slobodno vrijeme?; Gdje i s kim živite?; S kojim ljudima ste bliski?;

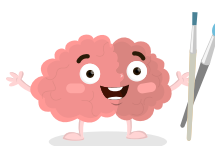


Kako se osjećate?; O čemu razmišljate?; Koje osobine posjedujete?; Što ste novo naučili?; Koje promjene su se dogodile unutar vas?; Kako ste utjecali na ostvarenje svojih želja?; Što ste prvo poduzeli da postanete osobom koja želite biti?“ Nakon nekoliko minuta ih uputi da napišu pismo kao da ga budući oni pišu sadašnjem sebi. Zatim im voditelj/ica podijeli radni list pod nazivom „Ja za pet godina“ (iz Dodatka), a odgovore na ta pitanja sudionici mogu podijeliti s ostatkom grupe ako žele.

4. AKTIVNOST – „CRTEŽ BUDUĆEG SEBE“

CILJ AKTIVNOSTI: Promišljanje o vlastitoj budućnosti te ciljevima koje žele postići.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica da uputu sudionicima da nacrtaju budućeg sebe, ali da pri crtanju usmjere pažnju na to kako izgledaju (npr. kakav im je izraz lica), gdje su, s kim su i što rade i sl. Ako netko ne želi crtati, može napraviti kolaž budućeg sebe, odnosno naći slike iz časopisa koje ga opisuju. Nakon



crtanja slijedi predstavljanje crteža na razini cijele grupe koje se može osmisliti na način da se svi crteži zalijepi na ploču. Voditelj/ica može zaključiti ovu aktivnost i radionicu rečenicom: „Budite zadovoljni što ste posvetili vrijeme za sebe jer ste uložili u sebe!“

POTREBNI MATERIJALI ZA RADIONICU: prazni papiri, časopisi i/ili novine, bojice, flomasteri i radni list „Ja za 5 godina“ (iz Dodatka).

RADIONICA 4.

Moje potrebe

Očekivana odgojno-obrazovna postignuća (ishodi)

Sudionici će nakon radionice moći: prepoznati vlastite potrebe i prepoznati podršku koju imaju u okolini.

1. AKTIVNOST – „MOJE POTREBE“

aktivnost preuzeta od Bićanić, J. (2009). *Vježbanje životnih vještina. Priručnik za razrednike*. Zagreb: Alinea, ali je preoblikovana zbog potreba naših korisnika

CILJ AKTIVNOSTI: Pomoći sudionicima u prepoznavanju osobnih potreba i uvažavanju potreba drugih.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica pročita priču „Košulja sretnog čovjeka“ (iz Dodatka) ili neku drugu sličnu priču. Nakon pročitane voditelj/ica razgovora sa sudionicima kako su razumjeli priču te daje sudionicima zadatak da razmisle o svemu što im je u životu važno da budu zadovoljni, sretni, razvijaju se i sl. Sudionike se može potaknuti pitanjima: „Kad si tužan/a, što ti nedostaje da bi se osjećao/la bolje?; Što osjećaš da ti je potrebno kad želiš u nečemu uspjeti?; Ako je netko povrijeđen, što bi ti mogao/la napraviti da se on/ona osjeća bolje?; Kad u školi svi učenici

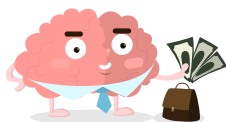


nekoga izbjegavaju i ignoriraju, koja bi bila njegova/njena nezadovoljena potreba?“ Voditelj/ica ih navodi da napišu na papir sve svoje potrebe. Kad završe s popisom, trebaju označiti sve što su napisali brojevima od jedan na više. Tako će im 1 biti najvažnije, a veći brojevi manje važno. Zatim voditelj/ica daje radni listić „Moje potrebe“ (iz Dodatka) i daje uputu da u praznu piramidu poslože ranije napisane potrebe. Nakon što sudionici dovrše piramidu, voditelj/ica zamoli nekoliko sudionika da prezentiraju svoje piramide pri čemu voditelj/ica moderira raspravu pomoću pitanja: „Što ste saznali o sebi?; Što o drugima?; Koje su sličnosti, a koje razlike?“

2. AKTIVNOST – „POTREBE VS ŽELJE“

CILJ AKTIVNOSTI: Osvještavanje razlika između potreba i želja; prepoznavanje potreba.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica podijeli učenike u grupe po troje te svakoj grupi podijeli radni materijal „Sukob pod povećalom“, zatim daje uputu da pročitaju i prokomentiraju situacije te pokušaju prepoznati koja neispunjena potreba je u podlozi sukoba. Kad učenici završe s komentiranjem u grupi, predstave svoje zaključke ostatku razreda. U nastavku voditelj/ica moderira raspravu pomoću pitanja: „Kako će sukobljene strane riješiti svoj problem?; Koja su potencijalna rješenja?; Na koje sve načine mogu zadovoljiti svoje potrebe?; Možete li se sjetiti neke situacije u kojoj se sukob dogodio zbog neispunjene potrebe i podijeliti s razredom?“ Nakon rasprave, voditelj/ica im ispri-



ča sljedeći tekst: „Pojedina potreba može se zadovoljiti na više načina te ukoliko nismo u mogućnosti zadovoljiti potrebu na nama željen način, to ne znači da ju ne trebamo i ne možemo uopće zadovoljiti. Naprimjer, možemo osjetiti potrebu da pojedemo nešto slatko i želju da pojedemo čokoladu. Ukoliko u tom trenutku nemamo čokoladu, potrebu možemo zadovoljiti tako što ćemo napraviti palačinke i pojesti ih s pekmezom.“ U nastavku voditelj/ica naglasi učenicima kako je važno da prepoznaju što je potreba, a što želja te pronađu način kako da zadovolje potrebu na njima prihvatljiv način.

POTREBNI MATERIJALI ZA RADIONICU: priča „Košulja sretnog čovjeka“ (iz Dodatka), „Moje potrebe“ (iz Dodatka), prazni papiri i „Sukob pod povećalom“ (iz Dodatka).



3. Osjećaji

Osjećaji nam pomažu u razumijevanju sebe. Svaki osjećaj, bio on ugodan ili neugodan, ima svoju svrhu, a to je da nam govori nešto o nama samima, kao i o našim vjerovanjima o svijetu. Osjećaji nam daju do znanja što nam je važno, a što nije te nas upozoravaju na opasnosti, pokreću nas na djelovanje i govore nam je li nešto što radimo ili što drugi rade dobro za nas ili nije.

Također, pomažu nam u stvaranju i održavanju zdravih i pozitivnih odnosa s drugima (Oatley i Jenkins, 1998). Doživljavamo puno različitih osjećaja iz sata u sat, nekad manje, nekad više. Ti osjećaji su nekad ugodni i zbog njih se osjećamo dobro, a nekad neugodni i osjećamo se lošije. Nekad su slabi i jedva ih možemo raza-

znati, a nekad su jaki i obuzmu nas. Ako bolje upoznamo svijet svojih osjećaja, bolje ćemo znati prepoznati koji osjećaji trenutno upravljaju nama pa ćemo lakše upravljati njima i moći ćemo učiniti nešto s njima da rade u našu korist. Svaki osjećaj je popraćen fizičkom senzacijom, nekim osjetom koji osjećamo u tijelu. Kako bismo se lakše nosili s osjećajima, važno je da budemo svjesni svoga tijela i da znamo gdje i kako određeni osjećaji prebivaju u našem tijelu – gdje i kako ih osjećamo (Oatley i Jenkins, 1998). Osjećaji su također popraćeni određenim mislima i ponašanjem.

Kako bismo dobili uvid u svoj emocionalni svijet, slijede radionice o osvještavanju, prepoznavanju i imenovanju osjećaja.

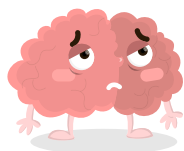
RADIONICA 5.

Osjećaji – što i kako s njima?

Očekivana odgojno-obrazovna postignuća (ishodi)

Sudionici će nakon radionice moći: imenovati različite osjećaje, prepoznati osjećaje s kojima se teže nose te signale vlastitog tijela i razlikovati različite načine izražavanja osjećaja.

1. AKTIVNOST – „OSJEĆAJI – ISTINA ILI LAŽ“

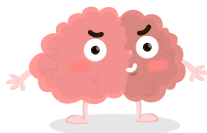


CILJ AKTIVNOSTI: Provjeriti poznavanje i način rezoniranja koncepta osjećaja.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica dijeli sudionicima radni list „Osjećaji –

Istina ili laž“ (iz Dodatka). Nakon što sudionici popune radni list, voditelj/ica kaže kako će sudionici odgovore saznati kroz sudjelovanje u današnjoj radionici.

2. AKTIVNOST – „RAZGOVOR O FUNKCIJI I VAŽNOSTI UPOZNAVANJA OSJEĆAJA TE OBJAŠNJAVANJE ZNAČENJA TEŠKIH OSJEĆAJA“

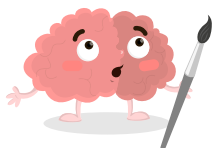


CILJ AKTIVNOSTI: Osvijestiti generalno značenje osjećaja i činjenicu da su svi osjećaji normalni i dozvoljeni.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica objašnjava čemu služe osjećaji i zašto je bitno upoznati svoje osjećaje, zatim objašnjava generalno znače-

nje teških osjećaja, upućuje na to da su svi osjećaji normalni i dozvoljeni te dodatno pojašnjava dobrobit upoznavanja svojih osjećaja (voditelj/ica se može poslužiti tekstem iz radnog lista „Psihoedukacija o osjećajima“ (iz Dodatka)).

3. AKTIVNOST – „MAPIRANJE/CRTANJE OSJEĆAJA“



CILJ AKTIVNOSTI: Osvijestiti gdje u tijelu osjećamo koji osjećaj.

Opis aktivnosti: Voditelj/ica dijeli sudionicima radni list „Obrisi ljudskog tijela“ (iz Dodatka) te priprema bojice i flomastere za sudionike. Voditelj/ica uvodno pojašnjava povezanost fizioloških reakcija i osjećaja te objašnjava da je sljedeća aktivnost učinkovit način za buduće prepoznavanje osjećaja. Voditelj/ica vodi sudionike kroz aktivnost mapiranja osjećaja govoreći im da razmisle o nekom osjećaju ili osjećajima koji im

se povremeno znaju javiti te da skeniraju svoje tijelo i probaju zamisliti izgled osjećaja. Zatim ih usmjerava da imenuju i ucrtaju u obris na radnom listu, odnosno da označe gdje se u tijelu taj/ti osjećaj/i nalazi/e i kako izgleda/ju.

POTREBNI MATERIJALI I RESURSI: radni list „Osjećaji – istina ili laž“ (iz Dodatka), bojice, flomasteri i radni list „Obrisi ljudskog tijela“ (iz Dodatka), radni list „Psihoedukacija o osjećajima“ (iz Dodatka).

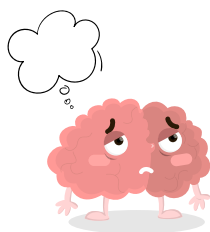
RADIONICA 6.

Suočavanje s osjećajima

Očekivana odgojno-obrazovna postignuća (ishodi)

Sudionici će nakon radionice moći: osvijestiti osjećaje i povezati ih s potrebama i situacijama u kojima se javljaju, vrednovati različite načine izražavanja osjećaja te primijeniti tehnike samopomoći (disanja ili uzemljenja) u nošenju s osjećajima koji su im teški – strahom, panikom i tjeskobom.

1. AKTIVNOST – „KRATKI ZADATAK PROMIŠLJANJA O SAMOPOMOĆI“



CILJ AKTIVNOSTI: Potaknuti promišljanje o načinima reakcije na teške osjećaje.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica dijeli sudionicima prazne papire te ih potakne da se prisjete dviju situacija u kojima su osjećali strah, bili tjeskobni ili jako zabrinuti. Nakon toga im postavi sljedeća pitanja: „Što ste napravili da si pokušate pomoći ili da se pokušate umiriti?; Što sve mo-

žete napraviti da umanjite neugodne osjećaje?“ i uputi sudionike da odgovore napišu na papir. Voditelj/ica potakne neke od sudionika da pročitaju svoje odgovore, kratko ih prodiskutira s ostatkom grupe te im napomene da će ih u nastavku današnje radionice podučiti načinima kako da se lakše nose s osjećajima straha, panike i tjeskobe.

2. AKTIVNOST – „PODUČAVANJE TEHNIKAMA DUBOKOG DISANJAI UZEMLJENJA“

CILJ AKTIVNOSTI: Naučiti primijeniti tehnike samopomoći (duboko disanje i uzemljenje).

OPIS AKTIVNOSTI: Slijedi demonstracija jedne od tehnika disanja te voditelj/ica (pogledati u Dodatku radni list „Psihoedukacija o osjećajima“), za početak, objasni sudionicima korist tehnike dubokog disanja i zašto se koristi. Voditelj/ica vodi sudionike kroz tehniku dubokog disanja tako što prvo ukratko objašnjava princip tehnike, a zatim izvodi tehniku. Prije nego što sudionici krenu izvoditi tehniku disanja, voditelj/ica napomene kako je bitno usredotočiti se na disanje i da je važno duboko disati u svom tempu, pogotovo ako primijete da im je tempo disanja po segmentima iz vježbe predug. Voditelj/ica štopa minutu za izvođenje vježbe dubokog disanja te za to vrijeme govori sudionicima da udahnu/



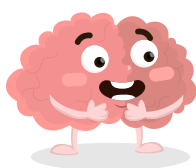
zadrže dah/izdahnu brojeći prema uputama svaki segment na glas. Zatim voditelj/ica provjeri sa sudionicima kako se oni trenutno osjećaju te kako im je bilo raditi navedenu tehniku. Ako voditelj/ica procijeni da ima vremena, može ponuditi sudionicima mogućnost opisivanja procesa i iskustva izvođenja tehnike.

Nakon te tehnike slijedi demonstracija tehnike uzemljenja. Voditelj/ica kratko pojašnjava logiku i princip tehnike uzemljenja, a zatim sa sudionicima izvodi navedenu tehniku. (Napomena: postoji i kraća verzija tehnike uzemljenja koja umjesto principa 5-4-3-2-1 ima princip 3-2-2-1-1.) Nakon provedene aktivnosti slijedi razgovor sa sudionicima pomoću sljedećih pitanja: „Jeste li što osjetili?; Jesu li vam se mišići opustili?; Mislite li da bi vam neka od ovih tehnika mogla pomoći?“

3. AKTIVNOST – „RAZGOVOR O OSJEĆAJIMA S KOJIMA SE TEŠKO NOSIMO – STRAH, PANIKA I TJESKOBA“

CILJ AKTIVNOSTI: Prepoznavanje vlastitih načina izražavanja osjećaja straha.

OPIS AKTIVNOSTI: Uvodno voditelj/ica podsjeti sudionike na prethodnu radionicu te ih pita što su zapamtili od prošle radionice, imaju li kakvih pitanja, prijedloga i sl. Voditelj/ica dijeli sudionicima post-it papiriće te započinje grupnu raspravu pitanjima o strahu: „Što je za vas strah?; Što vas sve može preplašiti?; Što mislite, zašto postoji osjećaj straha?“ te uputi sudionike da odgovore napišu na papiriće.



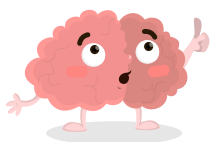
Nakon pisanja odgovora, voditelj/ica zamoli sudionike da te papiriće zalijepe na praznu ploču.

Voditelj/ica u dogovoru sa sudionicima pročitava neke od odgovora, kratko ih s grupom prodiskutira te im napomene da će im današnja radionica pomoći saznati više o osjećaju straha, kao i panike i tjeskobe te kako se nositi s njima. Po završetku ove aktivnosti, voditelj/ica podučava sudionike što su strah, panika i tjeskoba, kako se manifestiraju, kada se javljaju i zašto.

4. AKTIVNOST – „UVOD U STRATEGIJE I TEHNIKE NOŠENJA S TEŠKIM OSJEĆAJIMA“

CILJ AKTIVNOSTI: Prepoznavanje i opisivanje do sada korištenih tehnika samopomoći.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica objašnjava sudionicima koje su primarne strategije nošenja s teškim osjećajima i kako ih upotrijebiti. Voditelj/ica vodi sudionike kroz zadatak pronalaženja aktivnosti koje im mogu pomoći da se primire i



umanje neugodne osjećaje visokog intenziteta.

Voditelj/ica potiče sudionike da na papir na kojima imaju zapisane načine samopomoći iz prethodnog zadatka dopišu aktivnosti koje već koriste, a nisu ih se sjetili te da dodaju nekoliko novih aktivnosti za koje vjeruju da bi im mogle pomoći.

5. AKTIVNOST – „PODUČAVANJE O VAŽNOSTI SOCIJALNE PODRŠKE TE TRAŽENJA PSIHOLOŠKE POMOĆI“

CILJ AKTIVNOSTI: Osvijestiti važnost podrške i traženja pomoći.

OPIS AKTIVNOSTI: Za kraj, voditelj/ica objašnjava i naglašava važnost socijalne podrške u kontekstu nošenja s teškim i neugodnim osjećajima. Voditelj/ica objašnjava u kojim situacijama i zašto je važno potražiti stručnu psihološku pomoć



(voditelj/ica se može poslužiti tekstom iz radnog lista „Psihoedukacija o osjećajima“ (iz Dodatka)).

POTREBNI MATERIJALI I RESURSI: papiri, post-it papirići, Powerpoint prezentacija (potencijalno) i radni list „Psihoedukacija o osjećajima“ (iz Dodatka).



4. Sigurnost na internetu

Pandemija COVID-19 ozbiljno je utjecala na živote djece. WHO (2022) navodi da je COVID-19 pogoršao postojeće probleme mentalnog zdravlja te stvorio nove. Jedan od mogućih razloga toga je porast uporabe digitalnih uređaja tijekom pandemije i izlaganja djece rizičnim online ponašanjima i sadržajima.

Tijekom pandemije i nametnutih lockdowna ukupna upotreba digitalnih uređaja porasla je za pet sati (Dienlin i Johannes, 2020; Vanderloo i sur., 2020). To može dovesti do povećanog rizika od izlaganja štetnom sadržaju ili rizičnom online ponašanju. Studija Lobe i suradnika (2020) u 11 europskih zemalja pokazala je da je tijekom pandemije gotovo polovina djece (49 %) u nekom trenutku bila izložena elektroničkom nasilju, a 44 % djece koja su bila žrtve prije pandemije prijavilo je porast internet-skog zlostavljanja. Nadalje, gotovo polovina djece u zemljama sudionicama bila je izložena sadržajima mržnje i nasilnom sadržaju.

Elektroničko nasilje (engl. cyberbullying) je svaka komunikacijska aktivnost putem interneta (kroz uporabu e-mailova, web-stranica, blogova), videa ili mobilnih telefona koja služi kako bi se neko dijete ponizilo, zadirkivalo, prijetilo mu se ili ga se teroriziralo na neki drugi način. Uvijek je cilj povrijediti, uznemiriti ili na

bilo koji drugi način naštetiti djetetu, bilo u obliku tekstualnih ili videoporuka, fotografija ili poziva ili neugodnih komentara. Može ga činiti jedna osoba ili grupa djece (Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, 2012).

Elektroničko nasilje obuhvaća sljedeća ponašanja (Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, 2012):

- slanje anonimnih poruka mržnje
- poticanje grupne mržnje
- širenje nasilnih i uvredljivih komentara o vršnjaku
- kreiranje internetskih stranica (blogova) koje sadrže priče, crteže, slike i šale na račun vršnjaka
- slanje tuđih fotografija te traženje ostalih da ih procjenjuju po određenim karakteristikama
- otkrivanje osobnih informacija o drugima
- „provaljivanje“ u tuđe e-mail adrese
- slanje zlobnih i neugodnih sadržaja drugima
- prijetnje smrću
- izlaganje dobi neprimjerenim sadržajima
- seksualno namamljivanje

Cilj ovih radionica je osvijestiti motive zbog kojih djeca i mladi koriste društvene mreže, koja ponašanja odabiru u online svijetu, kako ona utječu na druge i njih same te kako se mogu zaštititi od štetnih utjecaja društvenih mreža.

RADIONICA 7.

Moje potrebe i društvene mreže

Očekivana odgojno-obrazovna postignuća (ishodi)

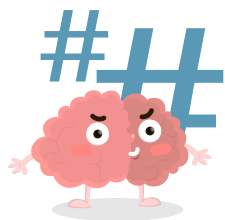
Sudionici će nakon radionice moći: analizirati vlastiti digitalni otisak, analizirati vlastite načine korištenja društvenih mreža i interneta te odgovorno koristiti društvene mreže na način da na njima komuniciraju poštujući druge i sebe.

1. AKTIVNOST – „MOJ DIGITALNI TRAG“

korisne teorijske poveznice za razumijevanje pojma digitalnog otiska:

A) <https://www.medijskapismenost.hr/otisak-i-sjena-vaseg-digitalnog-identiteta/> ili

B) https://edutorij.e-skole.hr/share/proxy/alfresco-noauth/edutorij/api/proxy-guest/79a7c4da-1347-41b5-90ab-34429cec7d8c/html/560_digitalni_tragovi.html



CILJ AKTIVNOSTI: Istraživanje i osvještavanje vlastitog digitalnog traga.

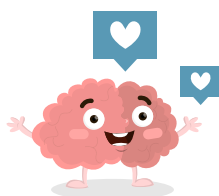
OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica potiče sudionike/ice da razmisle i rasprave koliko otkrivaju o sebi na društvenim mrežama i internetu. Nakon kratke rasprave svatko dobiva zadatak istražiti što putem društvenih mreža i interneta može saznati o kolegi do sebe dok kolega isto istražuje za njega ili nju. Nakon kratkog istraživanja u paru predstavite svoje rezultate te zatim raspra-

ve o sljedećim pitanjima: „Koliko informacija se može naći o vama na internetu i društvenim mrežama?; Koje vaše osobine i interesi su prikazani na društvenim mrežama?; Prikazujete li na društvenim mrežama iste informacije o sebi kao i uživo?; Jeste li zadovoljni time što se o vama može pronaći?; Jesu li vas neke informacije iznenadile?“ Nakon toga, voditelj/ica prvo upita sudionike znaju li što je to digitalni trag i digitalni identitet, a zatim ih informira o značenjima tih pojmova.

2. AKTIVNOST – „ŠTO MENI ZNAČE DRUŠTVENE MREŽE?“

CILJ AKTIVNOSTI: Razumjeti razloge korištenja društvenih mreža (pozitivne i manje pozitivne/negativne motive) te osvijestiti na koji još način mogu zadovoljiti potrebe koje ostvaruju koristeći društvene mreže.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica govori kako postoje brojni razlozi zbog kojih ljudi koriste društvene mreže. Zatim se sudionici podjele u manje skupine i svaka dobije radni listić „Moji motivi“ (iz Dodatka) na koji upisuju vlastite motive za korištenje društvenih mreža. Nakon što završe s ispunjavanjem, predstavnik svake grupe naglas čita što su upisali. Za vrijeme čitanja ostale grupe svoje listiće nadopunjuju motivima kojih se nisu dosjetili sami, a slažu se s njima, a zatim voditelj/ica predlaže dodatne motive koje će sudionici dopisati ukoliko se s njima slažu. Kad su svi motivi upisani, sudionike se



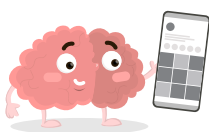
uputi da u treći stupac uz svaki motiv upišu situaciju i/ili doba dana kad potaknuti njome koriste društvene mreže (uz jedan motiv mogu upisati više situacija/doba dana). U nastavku aktivnosti, voditelj/ica potiče diskusiju o tome kako se isti motivi javljaju u različitim situacijama kod različitih osoba i nastavlja pitanjima: „Jeste li bili svjesni svih svojih motiva?; Postoje li motivi koje smatrate problematičnima?“ Prilikom diskusije voditelj/ica dobivene odgovore povezuje sa zadovoljavanjem psiholoških potreba i potiče sudionike da sami razmisle postoje li drugi načini za njihovo zadovoljavanje (npr. ako netko često koristi društvene mreže da bi se brzo osjećao bolje može razmisliti koje ga druge aktivnosti vesele – poput slušanja glazbe, šetnje sa psom, razgovora s bliskim osobama o vlastitim osjećajima i dr.).

3. AKTIVNOST – „APLIKACIJA ZA MOJE POTREBE“

preuzeta aktivnost s adrese: <https://www.medijskapismenost.hr/wp-content/uploads/2021/04/Digitalni-mediji-i-mentalno-zdravlje.pdf>

CILJ AKTIVNOSTI: Stjecanje uvida da ponašanje motivirano psihološkim potrebama i korištenje društvenih mreža mogu zadovoljiti neke potrebe, ali mogu imati loš utjecaj na psihološku dobrobit i kvalitetu odnosa ako ih zadovoljavamo samo ovim putem.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica podijeli sudionike u manje grupe i podijeli prazne papire. Zatim im objasni kako svaka grupa ima za zadatak osmisliti aplikaciju koja simbolizira nove načine na koje u nekoj sljedećoj situaciji mogu po-



kušati zadovoljiti svoju potrebu za bliskošću, za ugodom ili nošenjem s neugodom, za zabavom i/ili razvijanjem pozitivne slike o sebi. Mogu osmisliti logo i ime aplikacije, koji je cilj aplikacije, što će sve aplikacija nuditi i tko ju može koristiti. Nakon grupnog rada, slijedi predstavljanje aplikacije ispred cijele grupe dok ostale grupe trebaju dati povratnu informaciju.

POTREBNI MATERIJALI ZA RADIONICU: prazni papiri i radni list „Moji motivi“ (iz Dodatka).

RADIONICA 8.

Jesam li ovisan/na o internetu?

Očekivana odgojno-obrazovna postignuća (ishodi)

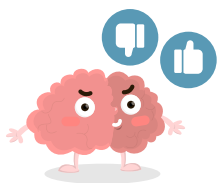
Sudionici će nakon radionice moći: opisati dobre strane i opasnosti interneta, vrednovati vlastite načine provođenja vremena na internetu te prilagoditi vlastiti digitalni trag i online prisutnost na način koji smatraju konstruktivnim – da ima više pozitivnih utjecaja na njih.

1. AKTIVNOST – PREDNOSTI („DOBRE STRANE“) I NEDOSTATCI („LOŠE STRANE“) INTERNETA I DRUŠTVENIH MREŽA

preuzeto s adrese: https://www.medijiskapismenost.hr/wp-content/uploads/2021/04/Digitalni_mediji_i_mentalno_zdravlje.pdf i preoblikovano za potrebe naših korisnika

CILJ AKTIVNOSTI: Osvještavanje pozitivnih i rizičnih faktora korištenja interneta i društvenih mreža. Prepoznavanje situacija u kojima najčešće posežu za korištenjem društvenih mreža te koje potrebe na ovaj način zadovoljavaju.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica može moderirati raspravu sljedećim pitanjima: „Što vas je motiviralo na to?; Jeste li tom prilikom možda poželjeli komunicirati s bliskom osobom?; Pogledati nešto zabavno?; Je li vam bilo dosadno ili se radi o posve drugom razlogu?“ Voditelj/ica može sa sudionicima podijeliti vlastito iskustvo i motive zbog kojih je u posljednjoj situaciji posegnuo/la za društvenim mrežama te ih time potaknuti na daljnje uključivanje.



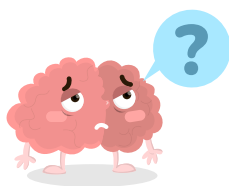
Ako netko od sudionika ne koristi društvene mreže, može razmisliti o tome zbog čega to njemu/njoj nije zanimljivo i zašto drugi to čine. Nakon kratkog zajedničkog uvoda, voditelj/ica dijeli sudionike u dvije grupe, od kojih jedna grupa ima zadatak navesti prednosti („dobre strane“) korištenja interneta, a druga nedostatke („loše strane“) tog virtualnog okruženja.

Svoja promišljanja i ideje sudionici mogu napisati, nacrtati, osmisliti slogane ili se na neki drugi način kreativno izraziti. Umjesto praznog papira im se može dati hamer papir koji kasnije može biti negdje vidljiv i dostupan svima. Po završetku rada u grupama predstavnici izlažu ispred druge grupe napravljeno.

2. AKTIVNOST – „JESAM LI IKAD...?“

CILJ AKTIVNOSTI: Osvještavanje različitih negativnih posljedica ovisnosti o internetu i društvenim mrežama

OPIS AKTIVNOSTI: U nastavku voditelj/ica potiče sudionike na promišljanje i zajedničku diskusiju o određenim ponašanjima na internetu i na društvenim mrežama pomoću pitanja: „Što mislite kako izgleda osoba koja je ovisna o internetu i društvenim mrežama?“ Voditelj/ica dijeli sudionicima zelene i crvene papiriće pri čemu zelen papirić

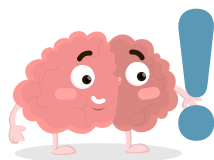


označava odgovor „jesam“ dok crveni papirić označava odgovor „nisam“. Voditelj/ica čita tvrdnje s radnog lista „#jesamliikad“ (što može dati i sudionicima) i daje uputu sudionicima da podignu papir primjerene boje, ovisno o tome odnosi li se na njih ili ne. Jedan učenik bilježi broj odgovora za pojedinu tvrdnju na ploču, a nakon svake tvrdnje voditelj/ica facilitira raspravu i potiče učenike da podjele svoje iskustvo o svakom pitanju.

3. AKTIVNOST – „@SAZNAJ_VIŠE“

CILJ AKTIVNOSTI: Upoznavanje s različitim pojmovima koji se vežu uz internet i društvene mreže.

OPIS AKTIVNOSTI: Posljednji dio radionice je posvećen različitim pojmovima koji se vežu uz internet i društvene mreže. Voditelj/ica dijeli sudionicima radni listić „@saznaj_vise“ (iz Dodatka) te prolazi zajedno s njima pojam po pojam. Sudionike se pozove na zajedničku diskusiju o



pojmovima pomoću pitanja: „Jeste li čuli za taj pojam?; Što mislite o tome?; Jeste li ga kad doživjeli? i sl.“

POTREBNI MATERIJALI ZA RADIONICU: hamer papir, crveni i zeleni papirići, radni list „#jesamliikad“ (iz Dodatka), radni list „@saznaj_vise“ (iz Dodatka) i radni list „Psihoedukacija o korištenju interneta“ (iz Dodatka).

RADIONICA 9.

Sigurnost na internetu i cyberbullying

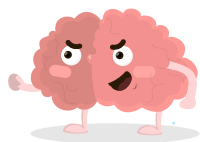
Očekivana odgojno-obrazovna postignuća (ishodi)

Sudionici će nakon radionice moći: analizirati dobre strane i opasnosti interneta, definirati cyberbullying te prepoznati nepoželjna i nasilna ponašanja na internetu te načine samozaštite.

1. AKTIVNOST – „CYBERBULLYING“ VRŠNJAČKO ELEKTRONIČKO NASILJE

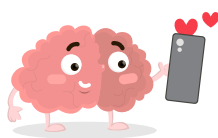
CILJ AKTIVNOSTI: Osvijestiti razliku između razgovora i odnosa uživo s osobom od onoga putem društvenih mreža, koje opasnosti i posljedice može izazvati komunikacija putem društvenih mreža s naglaskom na govor mržnje i druge oblike zlostavljanja putem interneta.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica prikaže sudionicima jednu sliku (npr. djevojku u haljini ili momak u izlasku) i objašnjava sudionicima zadatak da moraju napisati jedan dobar komentar i jedan zao („hate“) komentar na post-it papirić. Nakon što su svi sudionici to učinili, voditelj/ica objašnjava kako će u svrhu ove aktivnosti glumiti tu djevojku ili momka dok će oni čitati na glas jedan dobar i jedan „hate“ kome-



tar. Isto tako, bitno je naglasiti kako svatko tko čita komentare mora voditelja/icu pogledati u oči i ne smije mijenjati napisane „hate“ komentare. Nakon čitanja komentara može se napraviti kratka pauza kako bi sudionici imali vremena razmisliti o onome što su napisali. Potom slijedi rasprava koja se može potaknuti sljedećim pitanjima: „Je li vam bilo teže za napisati ili za pročitati?; Jeste li se osjećali ugodno dok ste čitali „hate“ komentar?; Je li vam bilo teško gledati me u oči tijekom čitanja?; Mislite li da je „hate“ komentar lakše napisati iz sigurnosti svog doma, ako da, zašto?; Biste li uljepšali „hate“ komentar da sam vam u početku rekao/la da će se taj komentar pročitati?“

2. AKTIVNOST – „SEXTING I BLIND DATES“

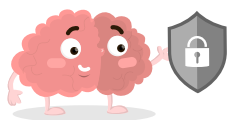


CILJ AKTIVNOSTI: Osvještavanje rizika i mogućih posljedica dijeljenja vlastitih erotskih i/ili pornografskih sadržaja te opasnosti izlaska s nepoznatim osobama koje upoznajemo putem interneta.

OPIS AKTIVNOSTI: Potom voditelj/ica usmjerava razgovor prema sextingu i spojevima na slijepo kroz pitanja: „Jeste li ikada koristili Tinder

ili neku drugu aplikaciju za upoznavanje?; Što mislite o njemu i takvim sličnim aplikacijama?; Jeste li ikada dobili nečiju голу sliku?; Što misle o dijeljenju golišavih slika? Bitno je osvijestiti im kako nikada ne mogu biti sigurni hoće li slika (bilo kakvog sadržaja) ostati samo kod te jedne osobe kojoj je ona slana ili će se širiti.

3. AKTIVNOST – „KAKO SE ZAŠTITITI?“



CILJ AKTIVNOSTI: Osvijestiti i podučiti sudionike novim načinima zaštite na internetu, ali i kako se oduprijeti elektroničkom vršnjačkom i seksualnom nasilju.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica potiče zajedničku diskusiju o tome kako se zaštititi od opasnosti na internetu sljedećim pitanjem: „Što

biste vi savjetovali vršnjacima, kako se zaštititi?“ Voditelj/ica im može pomoći primjerima iz teorijskog dijela i radnog listića „Psihoedukacija o korištenju interneta“.

Potrebni materijali za radionicu: papir, post-it papirići i slika djevojke ili momka i radni list „Psihoedukacija o korištenju interneta“ (iz Dodatka).

RADIONICA 10.

Cyberbullying – kako ga prepoznati i reagirati?

Očekivana odgojno-obrazovna postignuća (ishodi)

Sudionici će nakon radionice moći: opisati sličnosti i razlike virtualnih interakcija i komunikacije uživo te iskustava u materijalnom svijetu, analizirati vlastito ponašanje i odgovornost u virtualnim interakcijama i komunikaciji uživo te razlikovati šalu od verbalnog nasilničkog ponašanja i elektroničkog nasilja.

1. AKTIVNOST – „VIRTUALNO ILI UŽIVO“

CILJ AKTIVNOSTI: Prepoznavanje razlike između virtualnih interakcija i komunikacije uživo.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica započne aktivnost uvodnim riječima: „Danas živimo dva života ili, bolje reći, u dvije stvarnosti. Nekada malo više u jednoj, a nekada malo više u drugoj. Možete li sami otkriti o kojim se stvarnostima radi?“ Ukoliko sudionici ne znaju odgovor, voditelj/ica ih može usmjeriti pomoću sljedećih pitanja: „Svatko od vas ima prijatelje, je li tako? Kako se sve s njima družite, pričate, komunicirate?“ Njihove odgovore voditelj/ica može zapisati na

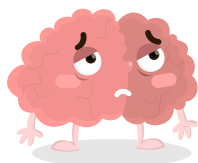


ploču i zatim prokomentirati svaki od njih. Voditelj/ica postavi sljedeće pitanje sudionicima: „Što ostaje zajedničko i jednoj i drugoj stvarnosti o kojima smo govorili?“ Njihove asocijacije voditelj/ica može upisati na drugi dio ploče bez da su prethodne odgovore obrisali. Zatim nastavlja: „Mi! Mi smo ti koji ostajemo isti, a naše ponašanje je odraz onoga što zapravo jesmo – našeg karaktera i naših uvjerenja. Jedna realnost nam pruža anonimnost i mogućnost da se sakrijemo iza nekog izmišljenog ili pak tuđeg imena, druga nam to ne dopušta.“

2. AKTIVNOST – „ŠTO JE CYBERBULLYING“

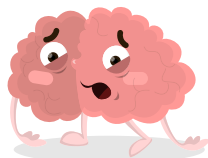
CILJ AKTIVNOSTI: Prepoznavanje vršnjačkog elektroničkog nasilja cyberbullinga i njegove prisutnosti u našoj virtualnoj okolini.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica prije ove radionice napravi anonimnu online anketu (npr. u Google Formsu) sa sljedećim pitanjima: Poznaješ li nekoga tko je bio žrtva cyberbullinga? (da/ne); Jesi li bio žr-



tva cyberbullinga iliti elektroničkog nasilja? (da/ne); Jesi li ikada sudjelovao ili vršio/la online zlostavljanje? (da/ne)) te na satu zamoli sudionike da ispune anketu preko mobitela. Nakon ispunjavanja ankete, voditelj/ica postavlja pitanje: „Znate li što je cyberbullying?“ Zatim voditelj/ica upita sudionike: „Biste li mogli nabrojati neke oblike ovakve vrste nasilja?“

3. AKTIVNOST – „POSljedICE ZLOSTAVLJANJA“



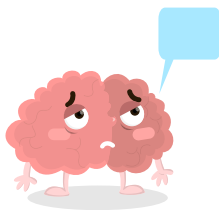
CILJ AKTIVNOSTI: Potaknuti prepoznavanje posljedica elektroničkog nasilja.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica dijeli sudionike u manje grupe i podijeli im plakate. Zatim daje uputu da svaka grupa razmisli o tome kako izgleda osoba koja trpi online zlostavljanje i pokušaju to predočiti na plakat. Mogu nacrtati kako zamišljaju tu osobu i oko nje napisati njezine misli, kako se ona ponaša,

kako se osjeća i slično. Nakon crtanja, svaka grupa predstavlja plakat i tu osobu koju je nacrtala.

Voditelj/ica može ovako zaključiti aktivnost: „Može se činiti kao da nema izlaza iz situacije, a učinci mogu potrajati dugo i utjecati na nas na razne načine, ali to se može prevladati i možemo vratiti samopouzdanje i zdravlje. Važno je upamtiti kako postoji izlaz iz svake pa tako i ovakve situacije.“

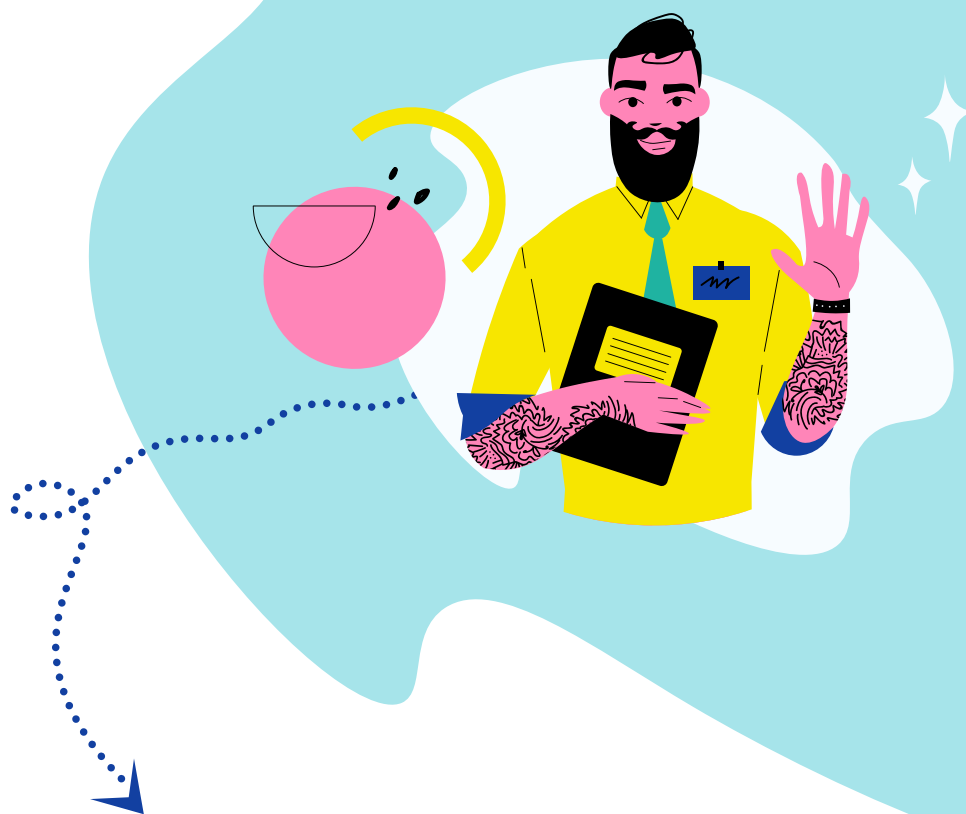
4. AKTIVNOST – „BORIMO SE PROTIV NASILJA“



CILJ AKTIVNOSTI: Usvajanje strategija sprečavanja te konstruktivnog i nenasilnog reagiranja na elektroničko nasilje.

OPIS AKTIVNOSTI: Slijedi predstavljanje strategija sprečavanja te konstruktivnog i nenasilnog reagiranja na elektroničko nasilje. Sudionicima se podijeli pripremljeni letak „Borimo se protiv nasilja“, a u letku su natuknice iz teorijskog dijela „Kako NE vršiti elektroničko nasilje (cyberbullying) i elektroničko seksualno nasilje?“ (medijskapismenost.hr, 2021) i „Kako se zaštititi na internetu?“ (medijskapismenost.hr, 2018). Voditelj/ica čita sastavnicu po sastavnicu uz dodatno pojašnjenje i primjere. Bilo bi poželjno da se sudionici isto uključe kroz iznošenje

vlastitih iskustava. Zatim, voditelj/ica postavlja sudionicima pitanje: „Kad biste postali žrtvom zlostavljanja na internetu, što biste učinili?“ i podijeli post-it papiriće na kojima će sudionici upisati odgovor. Nakon upisivanja odgovora, voditelj/ica pokupi papiriće te neke od njih pročita na glas i potiče sudionike da verbaliziraju mišljenje. Zatim voditelj/ica potiče zajedničku diskusiju s iznošenjem sljedeće dileme: „Žrtva cyberbullyinga često misli da će problem riješiti tako da izbriše određene aplikacije ili neko vrijeme ostane „offline“ kako bi se oporavio/la. Mislite li da je to dobro rješenje? Dugoročno? Ako nismo učinili ništa loše pa zašto bismo onda trebali otići?“



5. Aktivno slušanje, komunikacija i uvažavanje različitosti

Komunikacija je proces razmjene verbalnih i/ili neverbalnih poruka između dviju ili više osoba koji se odvija s određenim ciljem ili namjerom. Međutim, tijekom transakcije informacija između dviju i više osoba, moguće je da 1) poruka bude izmijenjena od osobe koja ju šalje ili ju prenosi, 2) poruka bude izmijenjena od osobe koja ju prima, 3) dođe do šumova ili prekida u komunikacijskom kanalu. Iz tih razloga valja imati na umu kako ono što je izgovoreno nije isto onome što je primatelj poruke čuo (Beebe, 2002).

Svaki vanjski događaj primamo kroz naša osjetila i u mozgu stvaramo unutarnje iskustvo tog događaja. Međutim, to iskustvo prethodno prolazi kroz tri filtera: brisanje, iskrivljavanje i generaliziranje. Brisanje je naziv za proces uslijed kojeg ne registriramo ili ne pridajemo važnost određenim informacijama ili događajima, odnosno izostavljamo dijelove svog iskustva kao da se nisu niti dogodili. Nadalje,

iskrivljujemo informacije koje primamo (preveličavanjem i umanjivanjem) kako bi se bolje uklopile u našu „sliku“. Generalizacijom doživljeno iskustvom prenosimo na sve slične situacije ne obraćajući pažnju na iznimke. Na taj način stvaramo svoje vlastito unutarnje iskustvo događaja, osoba i svijeta oko sebe što dalje utječe na naše ponašanje i govor, kao i stanje u kojem se nalazimo. Ovo je normalan proces koji nije sam po sebi niti loš niti dobar, a filteri ponekad mogu imati i pozitivnu funkciju, a to je da nam olakšavaju učenje, razvoj vještina, kao i integriranje iskustva (Pearson i Spitzberg, 1990).

Stoga, moramo prepoznati šumove i razviti načine kako se nositi s njima, a postoje fizički, fiziološki, psihološki i semantički šumovi. Fizički šumovi su smetnje izvan pošiljatelja i primatelja koje ometaju fizički prijenos poruke (npr. buka automobila, galama, preslabo ili prejako svjetlo...). Fiziološki šumovi su prepreke koje

se nalaze unutar pošiljatelja ili primatelja poruke (npr. problemi sa sluhom ili vidom, problemi u artikulaciji, gubitak pamćenja...). Psihološki šumovi su kognitivne ili emocionalne prepreke, pristranost ili predrasude koje imaju pošiljatelj ili primatelj (npr. misaona zatvorenost, pogrešna očekivanja, zaljubljenost, tuga, trena...). Semantički šumovi se događaju kad pošiljatelj i primatelj pridaju različito značenje informacijama (npr. govore različitim jezicima, upotreba žargona ili stručnih izraza, regionalne razlike u značenju pojedinih izraza...). Nadalje, postoji podjela šumova na vanjske i unutarnje. Tako su vanjski šumovi okolina, vruće/hladno, buka, govornik koji tiho govori i/ili nerazgovjetno i/ili prebrzo dok su unutarnji šumovi slušačev osjećaj, nezainteresiranost, briga te stavovi i predrasude (Pearson i Spitzberg, 1987).

Komunikaciju možemo podijeliti na dva dijela: na verbalnu, odnosno izmjenjivanje informacija govorom – riječima te neverbalnu, odnosno način na koji ljudi namjerno ili nenamjerno komuniciraju bez korištenja riječi. Postoje i različiti stilovi komunikacije koje koristimo

svakodnevno u različitim situacijama: pasivni, asertivni i agresivni stil. Pasivni stil počiva na nedostatku poštovanja prema sebi te se drugim osobama ne otkrivaju vlastiti osjećaji, želje i potrebe zbog kojih često ostanu nepodmirene te izazivaju ljutnju na druge.

Asertivni stil omogućuje da se izborimo za svoja prava, odnosno iskreno, jasno, otvoreno i izravno izrazimo svoje mišljenje i stavove, ali da se time ne narušavaju prava drugih. Agresivni stil počiva na dominaciji i oslabljenju drugih jer osoba pod svaku cijenu želi stići do svog cilja bez obzira na povrede drugih što dugoročno dovodi do neprijateljstava i ljutnje, stoga se asertivni stil smatra najprihvatljivijim načinom ponašanja jer su obje strane zadovoljene, a ono se može naučiti, vježbati i poboljšati. Kako bi se do toga došlo, moramo obratiti pozornost na komunikacijske vještine poput aktivnog slušanja, verbalne i neverbalne komunikacije, „ja“ poruka i slično (Beebe, 2002). U nekoliko idućih radionica mladi će naučiti osvijestiti šumove u komunikaciji te međusobno aktivno slušati i komunicirati radi boljeg razumijevanja.

RADIONICA 11.

Šumovi u komunikaciji

Očekivana odgojno-obrazovna postignuća (ishodi)

Sudionici će nakon radionice moći: analizirati šumove u komunikaciji, opisati filtere u komunikaciji (brisanje, iskrivljavanje i poopćavanje) te međusobno se aktivno slušati i komunicirati radi boljeg razumijevanja.

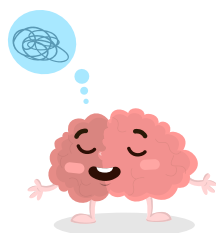
1. AKTIVNOST – „KAOS“

CILJ AKTIVNOSTI: Osvještavanje šumova u komunikaciji te upoznavanje s vrstama šumova u komunikaciji.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica zamoli nekoliko dobrovoljaca koji će stvarati buku (npr. jedna osoba može šušcati papirima, druga osoba može lupati po stolu, treća može paliti i gasiti svjetlo i sl.) dok će nekolicina dobrovoljaca izaći van. Njihov je zadatak da pokušaju prepričati svoj jučerašnji dan dok ih ostali ometaju. Aktivnost završava kada svi dobrovoljci prepričaju svoj

jučerašnji dan. Zatim voditelj/ica pokrene diskusiju: „Kako su se osjećale osobe koje su prepričavale dan?; Događa li im se u stvarnom životu takva situacija?; Kako ju riješiti?“ Voditelj/ica podučava sudionike o teškoćama u komunikaciji, odnosno o šumovima i filterima (iz teorijskog dijela).

Voditelj/ica potiče zajedničku diskusiju sa sljedećim pitanjima: „Osjećate li se kada nesigurno u razgovoru s nekim ljudima? Koju biste svoju karakteristiku naveli kao najveću prepreku u komunikaciji?“

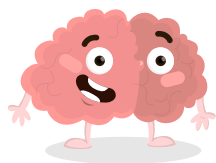


2. AKTIVNOST – „DVIJE ISTINE I JEDNA LAŽ“

CILJ AKTIVNOSTI: Osvještavanje neverbalnih znakova u komunikaciji.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica daje zadatak sudionicima da moraju reći tri rečenice o sebi – dvije istinite i jednu lažnu dok ostatak grupe treba pogoditi koja je lažna i obra-

zložiti zašto. Nakon toga, voditelj/ica potiče zajedničku diskusiju sa sljedećim pitanjima: „Jeste li primijetili promjene u boji lica, u stavu tijela, promjenu facijalne ekspresije i sl.?; Jesu li bitne samo riječi koje kažemo?“

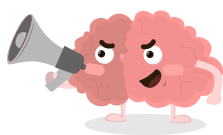


3. AKTIVNOST – „TRAČEVI“

CILJ AKTIVNOSTI: Osvještavanje procesa nastanka tračeva i izmjena u pripovijedanju.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica zamoli pet dobrovoljaca od kojih će četiri izaći iz prostorije, a jedan će ostati. Osobi koja je ostala voditelj/ica čita sljedeću priču:

„U čekaonici doma zdravlja u Copacabani sjedi osamnaestero ljudi. Na vratima sobe ispred koje sjedi najviše ljudi piše dr. Panto Pletikosa, psihijatar, medicinska sestra Pavica Marić. U čekaonici sjedi general u civilu, čovjek u crnim cipelama, bijela žena s malim trogodišnjim crnčićem, žena s uvijačima na glavi, nekoliko djevojaka i čovjek s velikim nosom. Odjednom se hodnikom začuje oštar zvuk ubrzanih koraka i u čekaonicu ulazi zgodna žena, a za njom kaska debeljuškast, ali namršten čovjek. Žena šmrca. Ulaze u ordinaciju bez kucanja.



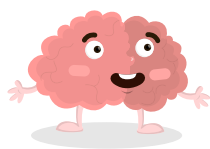
Izvana se čuje zvuk automobila i šum vjetra. Jesen je. General u civilu upravo je glasno zakašljao kad se jednom od mladića učinilo kako je čuo pucanje. Crvenokosa četrdesetogodišnjakinja bijesno izlazi iz ordinacije. Za njom trči doktor Pletikosa držeći se za glavu. Mali crnčić je zaplakao.“

Voditelj/ica daje zadatak osobi koja je ostala u prostoriji da ostalim dobrovoljcima prepriča tu istu priču dok će jedan po jedan ulaziti u prostoriju. Nakon što zadnji dobrovoljac čuje priču, voditelj/ica čita priču, potiče zajedničku diskusiju i moli sudionike da iznesu vlastite primjere: „Je li se priča izmijenila?; U kojim pogledima se izmijenila?; Koje informacije su se najbolje pamtile?; Jesu li se neke informacije dodale i izmijenile?; Događa li se vama u životu da se priče izmijene dok prođu nekoliko ljudi?“

4. AKTIVNOST – „FILTERI U KOMUNIKACIJI“

CILJ AKTIVNOSTI: Prepoznavanje filtera u komunikaciji.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica objašnjava filtere u komunikaciji – generalizaciju, brisanje i iskrivlja-



vanje. Voditelj/ica potiče sudionike da i sami navedu neke situacije u kojima su koristili određeni filter u komunikaciji s drugima.

RADIONICA 12.

Radionica slušanja – aktivno slušanje i komunikacija

Sudionici će nakon radionice moći: analizirati što doprinosi nastanku nesporazuma, komunicirati, aktivno slušati i postavljati pitanja te surađivati, prepoznati i uvažiti tuđe gledište.

1. AKTIVNOST – „PRIČAM TI PRIČU – METODA VLASTITE KOŽE“

preuzeto s adrese i preoblikovano: <http://sosvt.hr/wp-content/uploads/2014/10/SOS-EduKa.pdf>



CILJ AKTIVNOSTI: Osvijestiti važnost aktivnog slušanja.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica zamoli jednog dobrovoljca da izađe iz razreda te mu kaže da se domisli neke priče u maksimalno tri rečenice (npr. događaja koji mu je bio super ili kad je gledao najbolji film – o čemu se radilo). Voditelj/ica da uputu ostalim sudionicima da dok osoba priča šušljaju, pričaju međusobno i sl., odnosno da ga ne slušaju. Bilo bi poželjno da pripovjedač, odnosno dobrovoljac, bude netko

od sudionika koji inače „zabušava“ na satu. Nakon ovog dijela aktivnosti, voditelj/ica pripovjedaču postavi pitanje kako se osjećao za vrijeme dok je pričao, a drugi ga nisu slušali te kako je to utjecalo na njegovu namjeru da ispriča priču (npr. je li bio zbunjen, je li često zastajao dok je pričao, je li imao osjećaj da želi odustati s pričom).

Zatim voditelj/ica potiče sve sudionike da se pokušaju prisjetiti je li im se to ikada dogodilo te kako su se pritom osjećali.

2. AKTIVNOST – „PRVI DOJAM“

CILJ AKTIVNOSTI: Uvid u vlastite predrasude i pogrešno stvaranje mišljenja o osobi samo temeljem njezinog izgleda i prvog dojma.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica pokaže sudionicima različite fotografije osoba iz stvarnog života koje imaju zanimljivu životnu priču (npr. serijski ubojica, uspješna doktorica...) te im podijeli post-it papiriće.

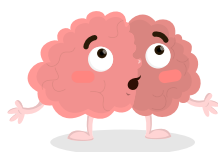
Zatim ih zamoli da dok gledaju fotografije osmisle priču o tim osobama uz sljedeća pitanja: „Gdje živi? Što radi?; Koliko ima godina?; Bračno

stanje?“ ili po mogućnosti i neki drugi detalj: „Kuju vrstu glazbe sluša?“ i dr. Nakon pisanja priče za svaku osobu, voditelj/ica zamoli sudionike da pročitaju na glas što su napisali. Zatim voditelj/ica kaže nešto o stvarnom životu osoba s fotografija. Voditelj/ica usmjerava sudionike na zajedničku diskusiju o prvom dojmu kroz sljedeća pitanja: „Koliko često procjenjuju osobu prema izgledu?; Koliko vjeruju u prvi dojam koji su stekli o nekoj osobi?; Koliko često su doživjeli da su pogriješili u prvoj procjeni?“ i slično.



3. AKTIVNOST – „ŠAMAR NIJE ODGOVOR“

preuzeta aktivnost od CroMSIC (2019) Priručnik: Pogled u sebe



CILJ AKTIVNOSTI: Osvijestiti kakve sve posljedice nasilja mogu biti.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica potiče sudionike na razmišljanje sljedećim pitanjem: „Čemu sve etiketiranje može dovesti?; Kakve sve vrste nasilja postoje?“ Ovisno o broju sudionika, voditelj/ica ih može podijeliti u manje grupe te pripremiti plakate. Zatim voditelj/ica daje grupama uputu da na plakat napišu

koje sve vrste nasilja poznaju, kao i primjere (npr. zadirivanje u školi, nazivanje ružnim imenima i sl.).

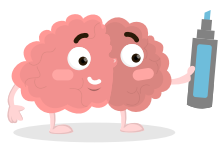
Nakon izrade plakata, slijedi prezentiranje plakata ispred ostalih sudionika te ih voditelj/ica moderira sljedećim pitanjima: „Što je za vas nasilje?; Jeste li se susreli s nekim oblicima nasilja u svojoj okolini?; Što mislite kako se osjeća žrtva nasilja?“

4. AKTIVNOST – „CRTANJE PO UPUTI“

preuzeto s adrese i preoblikovano: <http://sosvt.hr/wp-content/uploads/2014/10/SOS-EduKa.pdf>, osim navedenog inspiracija s: <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/drawing-communication-exercise/communication/none>

CILJ AKTIVNOSTI: Osvijestiti nastajanje nesporazuma te važnost aktivnog slušanja i postavljanja pitanja u komunikaciji i razjašnjavanju nesporazuma.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica dijeli sudionike u parove te daje uputu da je jedan sudionik govornik, a drugi crtač. Nadalje, osobama koje govore podijeli se predložak crteža pod nazivom „Apstraktni crtež 1“ (iz Dodatka) dok se osobama koje crtaju da prazni papir. Govornikova zadaća je u detalje objasniti što se nalazi na predlošku dok crtač treba slušati i crtati prema uputi govornika. Međutim, voditelj/ica naglašava kako ne smiju međusobno gledati predložak i crtež niti smiju postavljati ikakva pitanja. Nakon što završe, voditelj/ica može potaknuti zajedničku diskusiju sljedećim pitanjima: „Koje vještine ste koristili kako biste uspješno prenijeli upute?; Što vam

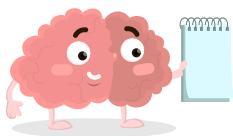


je olakšavalo komunikaciju?; Što vam je otežavalo komunikaciju?“ Odgovori sudionika mogu se zapisivati na ploču ili na post-it papiriće te se može napraviti tablica s dvama stupcima pri čemu će jedan stupac imati naziv „Čimbenici koji olakšavaju komunikaciju“, a drugi stupac „Čimbenici koji otežavaju komunikaciju“. Nakon toga voditelj/ica pita sudionike: „Mislite li da bi vam bilo lakše da ste mogli međusobno komunicirati?“ Zatim voditelj/ica daje uputu da zamijene uloge, ali da će sada moći pitati dok objašnjavaju i crtaju i podijeli im predložak crteža pod nazivom „Apstraktni crtež 2“ (iz Dodatka). Nakon što završe, voditelj/ica može opet postaviti pitanja za raspravu te im naglašava kako svi različito gledamo na svijet, stoga je važno osvijestiti načine na koje razgovaramo s drugima, kao i mogućnosti rješavanja nesporazuma.

5. AKTIVNOST – „JA SAM ODGOVORAN“

CILJ AKTIVNOSTI: Osvještavanje vlastite uloge u društvu/okolini/zajednici i odgovornosti za sebe i druge.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica daje uputu sudionica da si uzmu vremena i razmisle o tome za što su oni sve odgovorni, a za što nisu. Voditelj/ica im može pomoći sljedećim primjerima: „Ja sam odgovoran/na za nahraniti psa; Ja sam odgovoran/na za napisati domaću zadaću; Ja nisam odgovoran/na za sestrine ocjene u školi...“ Zatim ih voditelj/



ica uputi da sve odgovornosti i neodgovornosti napišu na post it papiriće. Nakon pisanja voditelj/ica ih uputi da ono za što su odgovorni zalijepi na sebe, a za što nisu odgovorni da zalijepi oko sebe. Voditelj/ica ih može pitati kako se osjećaju nakon provedene vježbe, koliko im je bilo teško prisjetiti se svih odgovornosti, čega imaju više i sl.

POTREBNI MATERIJALI ZA RADIONICU: post-it papirići, papiri, „Apstraktni crtež 1“, „Apstraktni crtež 2“ i fotografije različitih stvarnih osoba.



6. Ljubav i zaljubljenost

Izgradnja povjerenja u odnosu važna je za snažan blizak odnos. Oslanjanje na drugu osobu jest ono što stvara povjerenje. Neki od načina na koji možemo izgraditi povjerenje i emocionalnu povezanost su: zajedničko provođenje vremena, odvojeno vrijeme za prijatelje te otvoren razgovor (dijelimo misli i osjećaje s partnerom bez straha od osuđivanja), iskrenost, aktivno slušanje, dodir (držanje za ruke, zagrljaj), vesele zbog partnerovog uspjeha, razgovor o našim potrebama te poštivanje dogovora.

Kad je riječ o nasilju u mladenačkim vezama, ono je donedavno bilo zanemarivano u istraživanjima. Istraživači su se bavili proučavanjem nasilja u partnerskim odnosima, no s naglaskom na odrasle dok se malo tko bavio proučavanjem adolescentskih veza. Razlozi manjka istraživanja u području adolescentskih veza leže u pogrešnom vjerovanju da su te veze površne i prolazne. Naučeni obrasci ponašanja u adolescenciji ključni su za daljnji razvoj ponašanja osobe, odnosno za razvoj budućih veza (Ajduković i Ručević, 2009). Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (2002; prema Žilić i Janković, 2016) nasilje je namjerno korištenje fizičke snage i moći prijetnjom ili akcijom prema samome sebi, prema drugoj osobi, prema grupi ljudi ili čitavoj zajednici što bi moglo rezultirati ili rezultira ozljedom, smrću, psihološkim posljedicama, nerazvijenošću ili deprivacijom. Nasilje u mladenačkim vezama možemo definirati vrstom nasilja između intimnih partnera, u dobi od 10 do 24 godine, koji se trenutno zabavljaju ili su se zabavljali. Nasilje u vezama adolescenata

predstavlja značajan društveni i javnozdravstveni problem koji ostavlja mnoge posljedice na mladim osobama izloženima nasilnom ponašanju (Vagi i sur., 2013). Po definiciji nasilja, ono je fizičko psihičko/emocionalno i seksualno čiji je cilj održavanje kontrole nad drugom osobom u odnosu mladih. Drugim riječima, nasilje je bol (Ajduković i Ručević, 2009). Medicinska istraživanja koja proučavaju bol dovela su do zaključaka da se prilikom osjećanja fizičke i psihičke boli aktiviraju isti dijelovi mozga. Najzastupljenije je psihičko zlostavljanje koje podrazumijeva: vrijeđanje, ponižavanje, kritiziranje, zastrašivanje prekidom veze, verbalne i emocionalne prijetnje, izolaciju od prijatelja i obitelji, nazivanje različitim pogrđnim imenima i govorenje uvredljivih riječi te kontroliranje odijevanja, ponašanja i kretanja (Bell, 2008; prema Ajduković i Ručević, 2009).

Nerijetke su situacije da se nasilno ponašanje smatra znakom ljubavi i do određene granice ono može biti i prihvatljivo za partnera. Primjerice, ljubomora je specifični oblik psihičkog zlostavljanja, a gotovo je normalna pojava u svim (mladenačkim) odnosima i često može voditi do agresije i fizičkog nasilja. Ljubomora je postala način na koji nam partner pokazuje da mu je stalo do druge osobe te da ju na taj način samo želi zaštititi, no ona se zapravo temelji na nesigurnosti i niskom samopoštovanju (Derusha, 2007; prema Ajduković i Ručević, 2009). Kroz iduće radionice, mladi će naučiti kako opisati svoje osjećaje ljubavi i zaljubljenosti i primjereno ih izraziti te kako prepoznati nasilje u mladenačkim vezama i nenasilno komunicirati.

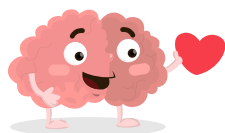
RADIONICA 13.

Ljubav i zaljubljenost

Sudionici će nakon radionice moći: opisati pojmove zaljubljenost i ljubav, analizirati načine iskazivanja ljubavi i privrženosti i izabrati primjerene reakcije na neslaganja u odnosu s drugima.

1. AKTIVNOST – „KOGA NAJVIŠE VOLIŠ?“

preuzeta aktivnost od CroMSIC (2019) Priručnik: Pogled u sebe

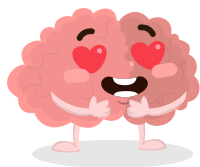


CILJ AKTIVNOSTI: Osvještavanje važnosti ljubavi prema sebi, uloge bliske osobe i vrste odnosa koje najviše cijenimo i trebamo.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica zamoli sudionike da na post-it papirić

napišu osobu koju najviše vole. Zatim ih može pitati: „Što ste napisali?; Koliko vas je napisalo samog sebe?“ Voditelj/ica može na ploču zapisivati odgovore.

2. AKTIVNOST – „LJUBAV PREMA DRUGIMA“



CILJ AKTIVNOSTI: Osvještavanje vrsta ljubavi.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica otvara temu vrste ljubavi tako što pita sudionike: „Koga sve možemo voljeti?“ Nakon zajedničke diskusije, voditelj/ica dijeli sudionicima prazne papire te im daje uputu da razmisle koga sve vole i koliko ih vole. Zatim ih uputi da nacrtaju „pitu odgovora“ sa svojim odgovorima i da postocima označe koliko im je određena ljubav važna (npr. ljubav

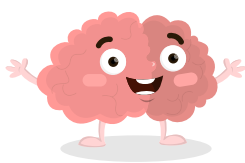
prema momku 10 %, ljubav prema sebi 50 %...).

Nakon što završe sa zadatkom, voditelj/ica ih može upitati: „Koje su to sve vrste ljubavi koje postoje?; Koja je ljubav važnija?; Prema momku/djevojci ili prema roditeljima? Koja je razlika između ljubavi prema roditeljima i ljubavi prema prijateljima?“ Voditelj/ica može završiti ovu aktivnost tako što sudionicima naglasi kako su sve ljubavi jednako važne.

3. AKTIVNOST – „IZABERIMO PRIMJERENU REAKCIJU!“

CILJ AKTIVNOSTI: Stjecanje uvida i razlikovanje osjećaja i ponašanja s naglaskom na važnost da vlastitim ponašanjem ne ugrožavamo sebe ni druge.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica podijeli sudionicima crvene i zelene papiriće pri čemu crveni papirići označavaju „ne“ odgovor, a zeleni „da“ odgovor. Voditelj/ica čita tri tvrdnje i daje uputu sudionicima da podignu papir primjerene boje, ovisno o tome slažu li se ili ne s navedenom tvrdnjom. Tvrdnje:



1) „Kad mi se neka osoba sviđa, to joj otvoreno kažem.“

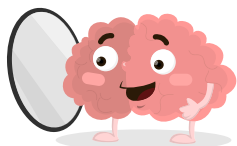
2) „Svi smo nekad ljubomorni, samo je bitno kako reagiramo, koje ponašanje biramo.“

3) „Opravdano je istući partnera u slučaju nevjere.“ Nakon svake tvrdnje, a osobito nakon posljednje, voditelj/ica ju povezuje s porukom da situacije potiču u nama neke osjećaje i fiziološke reakcije, ali bitno je kako ćemo reagirati. Također, sami biramo aktivnosti i ponašanja, stoga je važno izabrati ona ponašanja kojima ne ugrožavamo sebe i druge.

4. AKTIVNOST – „MOJE OGLEDALO“

CILJ AKTIVNOSTI: Darivanje i primanje pozitivnih komentara/komplimenata od kolega iz razreda.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica podijeli sudionicima prazne papire te daje uputu da napišu svoje ime i prezime te nacrtaju ogledalo. Zatim pošalju papir osobi pokraj sebe koja



će im napisati kompliment i tako u krug. Ova aktivnost se završava kad sudionik dobije papir sa svojim imenom i prezimenom i napiše samom sebi kompliment.

POTREBNI MATERIJALI ZA RADIONICU: post-it papirići, prazni papiri te crveni i zeleni papirići.

RADIONICA 14.

Tko se tuče, taj se ne voli

Sudionici će nakon radionice moći: Opisati podržavajuće i zdrave mladenačke veze, prepoznati nasilničko ponašanje u vezi te otvoreno, nenasilno i podržavajuće komunicirati u mladenačkoj vezi.

1. AKTIVNOST – „MITOVI O ODNOSIMA“

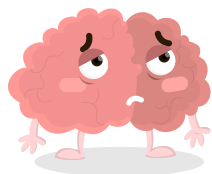


CILJ AKTIVNOSTI: Prepoznavanje mitova o vezama te bliskim odnosima.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica započne zajedničku diskusiju pitanjem: „Koje mitove znate o vezama, bliskim odnosima, djevojkama i

momcima?“ Ukoliko se sudionici ne mogu sjetiti primjera, voditelj/ica im može pomoći sljedećim primjerima: „Mladi ne znaju ništa o ljubavi. Ljubomora je znak da je nekome stalo. Momci nikad ne plaču. Tko se tuče, taj se voli.“

2. AKTIVNOST – „TKO SE TUČE, TAJ SE (NE) VOLI“

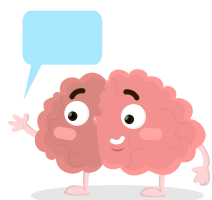


CILJ AKTIVNOSTI: Opisivanje i prepoznavanje podržavajućih i zdravih mladenačkih veza te prepoznavanje nasilničkog ponašanja u vezi.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica dijeli sudionike u četiri grupe i daje im radni list pod nazivom „Tko se tuče, taj se (ne)voli“ (iz Dodatka) koji sadrži pitanja o podržavajućoj i

nasilničkoj vezi (Zadatak 1.). Nakon rješavanja radnog lista, predstavnik grupe prezentira odgovore ispred ostalih sudionika dok voditelj/ica zapisuje na jednoj strani ploče ono što se odnosi na podržavajuću vezu, a na drugu stranu ono što se odnosi na nasilničku vezu.

3. AKTIVNOST – „JA I TI GOVOR“



CILJ AKTIVNOSTI: Podučavanje o otvorenoj, nenasilnoj i podržavajućoj komunikaciji u mladenačkim vezama.

OPIS AKTIVNOSTI: Voditelj/ica predstavlja sudionicima pojmove JA i TI govora te im objašnjava Zadatak 2. iz radnog lista „Tko se tuče, taj se (ne)voli“ (iz Dodatka) u kojem su opisane različite situacije. Voditelj/ica svakoj grupi daje zadatak da

pročita situacije i smisli vlastiti primjer za govor zmije i žirafe. Nakon rješavanja radnog lista, predstavnik grupe prezentira odgovore ispred ostalih sudionika te voditelj/ica pokreće zajedničku diskusiju.

POTREBNI MATERIJALI ZA RADIONICU: prazni papiri, flomasteri, krede, post-it papirići, radni list „Tko se tuče, taj se (ne)voli“ (iz Dodatka).

Popis literature

- Ajduković, M. i Ručević, S. (2009). Nasilje u veza mladih. *Medicus*, 18 (2_Adolescencija), 217-225.
- Aleksić Hil, O. i Kalanj, M. (2018). Bullying and mental health. *Psihijatrija danas*, 50(1), 59-66.
- Baus, I. (2011). *Evolucijska osnova emocija i emocionalnih poremećaja* (Neobjavljeni završni rad). Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Osijek.
- Beebe, S. A., Beebe, S. J., Redmond, M. V. i Salem-Wiseman, L. (2002). *Interpersonal communication: Relating to others*. Boston: Allyn and Bacon.
- Bičanić, J. (2009). *Vježbanje životnih vještina - priručnik za razrednike*. Zagreb: Alinea.
- Bunčić, K., Ivković, Đ., Janković, J. i Penava A. *Igrom do sebe: 102 igre za rad u grupi*. Zagreb: Alinea.
- Collins, M. E., Hill, N. i Miranda, C. (2008). Establishing positive youth development approaches in group home settings: Training implementation and evaluation. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 25(1), 43-54.
- CroMSIC (2019). *Priručnik: Pogled u sebe*.
- De Koker, P., Mathews, C., Zuch, M., Bastien, S. i Mason-Jones, A. J. (2014). A systematic review of interventions for preventing adolescent intimate partner violence. *Journal of Adolescent Health*, 54(1), 3-13.
- Dienlin, T. i Johannes, N. (2020). *The impact of digital technology use on adolescent well-being*. *Dialogues in clinical neuroscience*, 22(2), 135-142.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. i Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.
- Ferić, M., Kranželić V., Mihić, J., Novak M., Belošević, M., Radetić Paić, M., Maglica T. i Caha, D. (2018). Pozitivan razvoj adolescenata u Hrvatskoj: rezultati istraživanja. Pribavljeno 25. 8. 2022. s adrese: <https://mzo.gov.hr/User-DoCSImages//dokumenti/Vijesti/2019/2019//PRAG%20-%20HR%20MZO%20sazetak%20panelisti.pdf>.
- Glassman, U. i Kates, L. (1986). Techniques of social group work: A framework for practice. *Social Work with Groups*, 9(1), 9-38.
- Goldstiver, S. P. (2004). *Suicide: A Dying Shame: A Literature Review of the Therapeutic Relationship* (Neobjavljeni doktorski rad). Tehnološko sveučilište u Aucklandu, Auckland, Novi Zeland.
- Jenkins, J. i Oatley, K. (1998). The Development of Emotion. Schemas in Children. *Emotions in psychopathology: Theory and research*, 45-56.
- Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O., Rohde, L. A., Srinath, S., Ulkuer, N. i Rahman, A. (2011). Child and adolescent mental health worldwide: Evidence for action. *The Lancet*, 378(9801), 1515-1525.
- Kosanović, D., Mandić, S., Mihić, J., Novak, M. i Radić Bursać, S. (2021). *Digitalni mediji i mentalno zdravlje*. Zagreb: Agencija za elektroničke medije i UNICEF.
- Kring, A. M., Smith, D. A. i Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: development and validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of personality and social psychology*, 66(5), 934.
- Kurtović, A. i Živčić-Bećirević, I. (2011). Uloga svakodnevnih negativnih događaja u depresivnosti adolescenata. *Društvena istraživanja*, 21(3), 671-691.
- Laevers, F. (2000). Forward to basics! Deep-level-learning and the experiential approach. *Early Years*, 20(2), 20-29.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. i Krizmanić, M. (2004). *Stres, procjena i suočavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

- Lerner, R. M., Almerigi, J. B., Theokas, C. i Lerner, J. V. (2005). Positive youth development a view of the issues. *The Journal of Early Adolescence*, 25 (1), 10-16.
- Lobe, B., Velicu, A., Staksrud, E., Chaudron, S. i Di Gioia, R. (2021). How children (10-18) experienced online risks during the Covid-19 lockdown-Spring 2020. *Key findings from surveying families in 11 European countries*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Marković, N. i Horvat M. (2020). *Brinem o sebi i drugima u vrijeme izazova i kriza*. Zagreb: Ambidekster klub.
- Matošina Borbaš S., Prister Švarc, V. i Kolesarić J. EduKa: priručnik za mlade o nasilju i toleranciji. Virovitica: S.O.S. telefon Poziv u pomoć.
- Medijskapismenost.hr (2018). *Savjeti djeci i mladima: što u slučaju elektroničkog seksualnog nasilja*. Pribavljeno 25. 8. 2022. s adrese: <https://www.medijskapismenost.hr/savjeti-djeci-mladima-sto-napraviti-slucaju-elektronicnog-seksualnog-nasilja/>.
- Medijskapismenost.hr (2021). *Otisak i sjena vašeg digitalnog identiteta*. Pribavljeno 25. 8. 2022. s adrese: <https://www.medijskapismenost.hr/otisak-i-sjena-vaseg-digitalnog-identiteta/>.
- Novak, M., Ferić, M., Kranželić, V. i Mihić, J. (2019). Conceptual approaches to positive development of adolescents. *Ljetopis socijalnog rada*, 26(2), 155–184.
- Oatley, K. i Jenkins, J. M. (2003). *Razumijevanje emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Pearson, J. C. i Spitzberg, B. H. (1990). *Interpersonal communication: Concepts, components, and contexts*, 2nd ed. Dubuque, IA: Wm. C. Brown, Publishers.
- Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba (2012). *Što je to elektroničko nasilje odnosno CYBERBULLYING*. Pribavljeno 25. 8. 2022. s adrese: <https://www.poliklinika-djeca.hr/za-djecu-i-mlade/nasilje/sto-je-to-elektronicno-nasilje-odnosno-cyberbullying/>.
- Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba (2021). *Priručnik za stručnjake i roditelje: Suicidalnost u djece i adolescenata*. Pribavljeno 25. 8. 2022. s adrese: https://childhub.org/sites/default/files/library/attachments/Suicidalnost-u-djece-i-mladih_10.9.2021_compressed.pdf.
- Smith, S. F. (1980). *A learning system based on genetic adaptive algorithms*. University of Pittsburgh.
- Tobler, N., Roona, M., Ochshorn, P., Marshall, D., Streke, A. i Stackpole, K. (2000). School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *The Journal of Primary Prevention*, 20(4), 275-336.
- Vagi, K.J., Rothman, E.F., Latzman, N.E., Teten Tharp, A., Hall, D.M. i Breiding, M.J. (2013). Beyond Correlates: A Review of Risk and Protective Factors for Adolescent Dating Violence Perpetration. *Journal of Youth Adolescence*, 42, 633–649.
- Vanderloo, L. M., Carsley, S., Aglipay, M., Cost, K. T., Maguire, J. i Birken, C. S. (2020). Applying harm reduction principles to address screen time in young children amidst the COVID-19 pandemic. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 41(5), 335–336.
- World Health Organization (2022). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. Pribavljeno 25. 8. 2022. s adrese: <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>.
- World Health Organization (2022). *Mental health and COVID-19: early evidence of the pandemic's impact: scientific brief*, 2 March 2022. Pribavljeno 25. 8. 2022. s adrese: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/who-352189>
- Zubrick, R. S. i Kovess-Masfety, V. (2005). Indicators for Mental Health. U H. Hermann, S. Saxena & R. Moodie (ur.) *Promoting Mental Health* (str. 148-166). Geneva:WHO.
- Žilić, M. i Janković, J. (2016). Nasilje. *Socijalne teme: Časopis za pitanja socijalnog rada i srodnih znanosti*, 1(3), 67-87.

Popis preporučene literature

Batori, M. i Čurlin, M. (2020). *Nasilje putem interneta među adolescentima*. *Zdravstveni glasnik*, 6(1), 104-114.

Buljan Babić, I., Marković, N., Šimunić, M. i Borda K. (2020). *Školskom pozitivom protiv krize: Kreativne inicijative učenika, roditelja i nastavnika za školu otvorenu zajednici*. Zagreb: Ambidekster klub.

Centar za mirovne studije i Mreža mladih Hrvatske (2014). *Priručnik za nastavnike - Pomoć u provedbi građanskog odgoja i obrazovanja*, 2. izdanje, Zagreb. Pribavljeno 25. 8. 2022. s adrese: https://www.cms.hr/system/publication/pdf/80/GOO_prirucnik_za_nastavnike_Prer2izd_SCREEN.pdf

Cosmides, L. i Tooby, J. (2000). Evolutionary psychology and the emotions. *Handbook of Emotions, 2nd Edition*. New York: Guilford.

Hrvatski Crveni križ (2001). *Humane vrednote - Priručnik za učitelje*. Pribavljeno 25. 8. 2022. s adrese: https://www.hck.hr/UserDocsImages/publikacije/Priru%C4%8Dnici/Humane_Vrednote.pdf

Katsaras, G. N., Vouloumanou, E. K., Kourlaba, G., Kyritsi, E., Evagelou, E. i Bakoula, C. (2018). Bullying and suicidality in children and adolescents without predisposing factors: A systematic review and meta-analysis. *Adolescent Research Review*, 3(2), 193-217.

Ja za 5 godina

Nadopuni sljedeće rečenice:

Najvažnije mi je da za 5 godina _____.

Vještine koje bih htio/htjela razviti/usavršiti/naučiti: _____.

Osobine koje bih htio/htjela razviti: _____.

Osobine na kojima bih htio/htjela poraditi ili ih promijeniti: _____.

Znanja koja bih htio/htjela imati: _____.

Trenutni problem koji ću riješiti je _____.

Odluke koje ću trenutno donijeti su: _____.

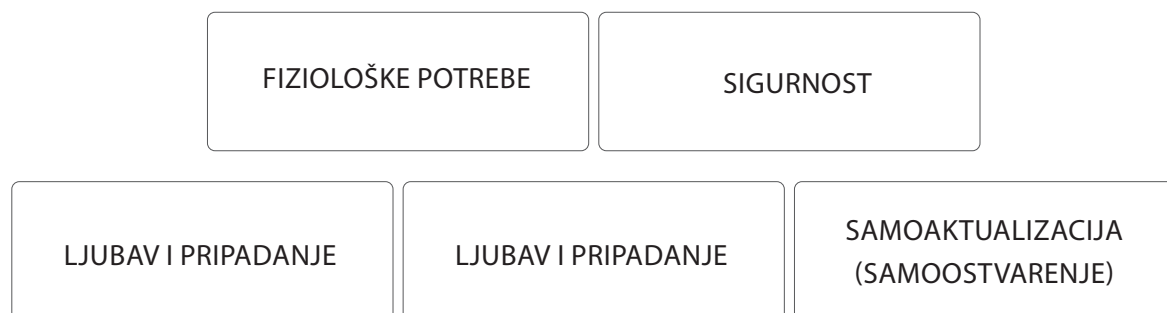
Razmisli i ispod svake od gornjih rečenica zapiši odgovore na sljedeća dva pitanja: „Kako ću to postići (koji su moji resursi/snage koje mi mogu u tome pomoći)?“ i „Što ću prvo napraviti da se to ostvari?“

Priča „Košulja sretnog čovjeka“

„Razbolio se kralj jednog velikog kraljevstva od bolesti koja često pogađa site i bogate. Prestao je jesti, željeti, voljeti i svakim je danom postajao sve slabiji i slabiji. U strahu da ne ostanu bez kralja, sastanu se njegovi savjetnici, dvorjani i zvjezdotačari i počnu domišljati kako ga ozdraviti. Nakon dugog vijećanja, propišu lijek – kralj će ozdraviti onog trenutka kad na sebe obuče košulju sretnog čovjeka. Krenuše svijetom mnoge poslaničke družbe u potragu za košuljom. Koga god bi sreli, pitali su: „Jesi li sretan, čovječe?“, ali uvijek su dobivali negativan odgovor. Svakome je nešto nedostajalo za

sreću (zdravlje, novac, djeca, bolji posao, ljepši izgled, društvo, ljubav, prijateljstvo). Kad su već pretražili sva sela i gradove, umorni, neobavljena posla, odluče se vratiti na dvor. Prolazeći tako kroz jednu šumu, do uha im dopre nečije veselo pjevanje. Odjednom, na proplanku pred starom oronulom kućicom ugledaše čovjeka kako sjedi na panju i pjeva. Još iz daljine upitaše ga za razlog njegova veselja: „Nemam nikakva razloga“, odgovori čovjek, „pjevam zato što sam sretan.“ Kad su to čuli kraljevi podanici, jurnu prema čovjeku da mu skinu košulju, ali gle čuda: na sretnom čovjeku nije bilo košulje.“

Moje potrebe



Popis potreba

FIZIČKA AKTIVNOST	ODMOR	IGRA	ODSUSTVO BOLI	SLOBODA IZBORA
DUHOVNOST	MIR	SAN	VODA	SAMOPOŠTOVANJE
PRIJATELJSTVO	USPJEH	HRANA	PRIPADANJE	POŠTOVANJE
ZABAVA	SEKS	POTREBA DA SE OSJEĆAMO USPJEŠNO U NEČEMU	LJUBAV	
POVEZANOST	PRIHVAĆANJE	SAMOSTALNOST	UVAŽAVANJE	

Sukob pod povećalom

1. Marija dolazi ljutita iz škole. Majka ju pita: „Kako je bilo u školi?“ Marija odbrusi: „Što me to pitaš, bilo je kao i svaki dan?!“

PITANJE ZA RASPRAVU: „Koju potrebu ima majka, a koju Marija?“

2. Vita pita majku može li ići na tulum kod prijateljice za vikend jer su joj roditelji na moru, a majka kaže da ne dolazi u obzir jer ne želi da se oni družu u kući bez nadzora roditelja.

PITANJE ZA RASPRAVU: „Koju potrebu ima Vita, a koju majka?“

3. Profesorica vikne na Jakova da se prestane došaptavati s Lovrom dok ona predaje lekciju iz matematike.

PITANJE ZA RASPRAVU: „Koju potrebu ima profesorica, a koju Jakov?“

4. Ivan je igrao igrice do 4h ujutro i ujutro je zakasnio u školu. Time je prekršio dogovor da će najkasnije do 23h ići spavati. Otac ga je nazvao na mobitel i zabranio mu korištenje interneta idućih tjedan dana.

PITANJE ZA RASPRAVU: „Koju potrebu ima Ivan, a koju tata?“

5. Klara je imala u školi ispitivanje iz povijesti i test iz engleskog, a u međuvremenu se posvađala s najboljom prijateljicom. Kad je došla kući, mlađa sestra Nika ju je dva puta pitala hoće li joj posuditi svoju majicu da ju sutra obuče u školu na što je Klara odgovorila da neće. Kad je treći put Nika ušla u sobu da uzme svoje knjige, Klara se izderala na nju rekavši joj da prestane ulaziti i lupati vratima.

PITANJE ZA RASPRAVU: „Koju potrebu ima Klara, a koju Nika?“

6. Lucija, Eva, Borna, Jan i Tia su najbolji prijatelji. Eva, Borna, Jan i Tia se dogovore da će za vikend otići na koncert jer obožavaju isti bend. Luciji nisu javili da idu na koncert niti su ju pozvali. U ponedjeljak u školi, Lucija čuje da su njezini najbolji prijatelji bili na koncertu i shvati da ona o tome ništa nije znala. Nakon toga, Eva ju pita da joj objasni što imaju za zadaću iz hrvatskoga jezika, a ona joj odgovori: „Da si slušala na satu, znala bi.“

PITANJE ZA RASPRAVU: „Koju potrebu ima Eva?“

SUKOB POD POVEĆALOM - RJEŠENJA: Potrebe koje se kriju u pozadini sukoba:

SITUACIJA	POTREBA
1. Marija i majka	Marija: potreba za odmorom, mirom, potencijalna glad, žeđ majka: potreba za održavanjem odnosa s kćeri, dobivanje informacija
2. Vita i majka	Vita: potreba za druženjem s vršnjacima, zabavom majka: potreba da zaštiti dijete od potencijalnih opasnosti
3. Jakov i profesorica	Jakov: potreba za zabavom i druženjem, potreba za razonodom profesorica: potreba za poštivanjem
4. Ivan i tata	Ivan: potreba za druženjem, zabavom tata: potreba da nauči sina preuzimanju odgovornosti za svoje obveze (škola), potreba za poštivanjem roditeljskog autoriteta i dogovora
5. Klara i Nika	Klara: potreba za odmorom, mirom, samoćom Nika: potreba za druženjem
6. Eva	potreba za pripadanjem vršnjacima, potreba za druženjem

Osjećaji – istina ili laž?

Za svaku tvrdnju odredi je li ona istinita ili lažna.

- | | |
|--|--------------|
| 1. MOGU PREDVIDJETI KAKO ĆE SE DRUGA OSOBA OSJEĆATI. | ISTINA / LAŽ |
| 2. ZNAM KAKO ĆU SE OSJEĆATI U TOČNO ODREĐENOJ SITUACIJI. | ISTINA / LAŽ |
| 3. OSJEĆAJ ME NIKAD NE VARA | ISTINA / LAŽ |
| 4. NIJE DOBRO POKAZATI LJUTNJU. | ISTINA / LAŽ |
| 5. PLAKANJE JE ZNAK SLABOSTI. | ISTINA / LAŽ |
| 6. DOBRO JE POKAZATI LJUBOMORU. | ISTINA / LAŽ |
| 7. NEKE OSOBE SU UVIJEK SRETNE. | ISTINA / LAŽ |
| 8. AGRESIVNOST JE LOŠA. | ISTIN / LAŽ |

OSJEĆAJI - ISTINA ILI LAŽ? - RJEŠENJA: Za svaku tvrdnju odredi je li ona istinita ili lažna.

1. MOGU PREDVIDJETI KAKO ĆE SE DRUGA OSOBA OSJEĆATI.

ISTINA/LAŽ

OBJAŠNJENJE: Ne možemo predvidjeti kako će se druga osoba osjećati jer svaka osoba različito reagira u različitim situacijama. Mi možemo pretpostaviti da će se netko tko se, naprimjer, boji pauka osjećati prepadnuto kad vidi pauka, ali ne možemo sa sigurnošću utvrditi koje će osjećaje u tom trenutku proživljavati.

2. ZNAM KAKO ĆU SE OSJEĆATI U TOČNO ODREĐENOJ SITUACIJI.

ISTINA/LAŽ

OBJAŠNJENJE: Kao i u prvom objašnjenju, mi možemo samo pretpostaviti kako ćemo se osjećati u određenoj situaciji na temelju naših prijašnjih iskustava s istim ili sličnim situacijama. Odnosno, kako se kroz život razvijamo i usvajamo nova ponašanja, tako se i situacije i doživljaji osjećaja mijenjaju, stoga ne možemo sa sigurnošću utvrditi kako ćemo reagirati na određenu situaciju.

3. OSJEĆAJ ME NIKAD NE VARA.

ISTINA/LAŽ

OBJAŠNJENJE: Često iz ove rečenice proizađe zaključak da je intuicija osjećaj što nije točno. Osjećaji nam (uz misli i ponašanja) pomažu u cjelokupnom procesuiranju svakodnevnih situacija, ali nas mogu zavarati ukoliko sagledamo određenu situaciju samo iz pozicije osjećaja (npr. osoba koja je imala prijašnja loša ljubavna iskustva jer su ju partneri varali provjeravat će novog partnera zbog osjećaja da ju i on želi prevariti).

4. NIJE DOBRO POKAZATI LJUTNJU.

ISTINA/LAŽ

OBJAŠNJENJE: Ljutnja je osjećaj koji pripada primarnim osjećajima, odnosno ona nam je urođena. Ljutnja je sasvim normalan osjećaj koji nas usmjerava na poduzimanje radnji protiv opasnosti ili percipiranih nepravdi. Međutim, ključan je način na koji ćemo pokazati da smo ljuti jer ljutnja nije automatska reakcija uzrokovana izvana. Ona je rezultat misli nad kojima imamo izbor i kontrolu.

5. PLAKANJE JE ZNAK SLABOSTI.**ISTINA/LAŽ**

OBJAŠNJENJE: Često se ova rečenica govori dječacima u ranoj dobi što rezultira time da kasnije u životu potiskuju tugu i žalost. Plakanje je reakcija na osjećaj tuge koja je sasvim prihvatljiva i poželjna jer na taj način možemo „otпустiti“ teret koji nas stišće, iako postoje osobe koje ne mogu zaplakati, kao i osobe koje manje ili više plaču. U koju god kategoriju pripadali, važno je osvijestiti kako je u redu zaplakati ako osjetimo tu potrebu.

6. DOBRO JE POKAZATI LJUBOMORU.**ISTINA/LAŽ**

OBJAŠNJENJE: Kao i svi osjećaji, ljubomora je osjećaj koji doživimo u različitim situacijama, npr. u situaciji kad osjetimo strah da gubimo osobu koju volimo. Dobro je verbalizirati osjećaj ljubomore jer se već i samom verbalizacijom intenzitet osjećaja smanji, a kroz komunikaciju s drugom osobom možemo pridonijeti smanjenju osjećaja straha i time smanjiti intenzitet neugode koju osjećamo. Važno je da kad pričamo o ljubomori, budemo fokusirani na sebe i svoj osjećaj.

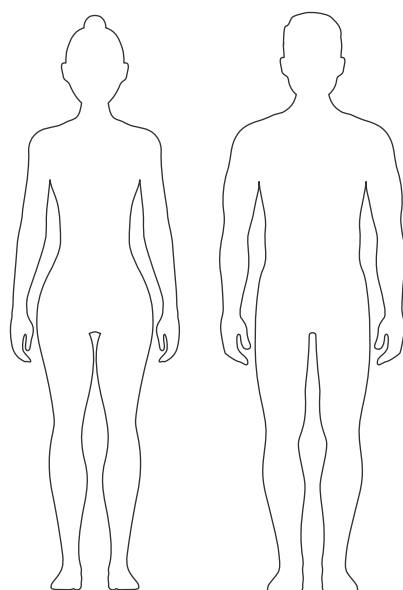
7. NEKE OSOBE SU UVIJEK SRETNE.**ISTINA/LAŽ**

OBJAŠNJENJE: Osoba može izgledati uvijek nasmijano i zbijati šale, ali to nužno ne znači da je uvijek sretna. Postoje osobe koje se upotrebljavajući humor nose s različitim teškim životnim situacijama/izazovima te im on na taj način postane strategija suočavanja.

8. AGRESIVNOST JE LOŠA.**ISTINA/LAŽ**

Objašnjenje: Kao što je i kod ljutnje objašnjeno, agresivnost je reakcija na nešto što nam smeta te je kao takva poželjna u niskom intenzitetu u nekim zanimanjima (npr. odvjetnici, vojnici, policajci, političari...), ali i u sportu. Međutim, važno je imati dobre vještine upravljanja ljutnjom kako ne bismo svoju nemogućnost adekvatnog izražavanja tog osjećaja pretočili u agresivno ponašanje.

Obrisi ljudskog tijela



Psihoedukacija o osjećajima

Važno je znati kako su svi osjećaji normalni i zdravi, ne postoje nedozvoljeni ili loši osjećaji, samo oni koji su nam manje ili više ugodni. Također, u redu je osjećati sve osjećaje. Međutim, način na koji izražavamo osjećaje, tj. kako se ponašamo kad se osjećamo loše, može biti primjeren ili neprimjeren – i po nas i po druge (Kring i sur., 1994).

Osjećaje je potrebno priznati sam/a sebi, suočiti se s njima i izraziti ih. Ako teške osjećaje potiskujemo ili ignoriramo, oni ne nestaju, već se gomilaju i tako nam mogu stvoriti još veće probleme.

Kako sve možemo izraziti osjećaje:

- možemo ih zapisati (dnevnik/tekst/pjesma/priča)
- možemo ih nacrtati
- možemo ih izraziti pokretom (plakanje/skakanje/trčanje/stiskanje jastuka/ples...)
- možemo ih izraziti glasom (pjevanje/smijanje/vikanje – ne na drugu osobu...)
- možemo ih izraziti vlastitim kreativnim izričajem (sviranje, modeliranje, grafiti...)
- možemo ih izraziti drugoj osobi (pričati s nekim tko nam je blizak)

Osjećaje je potrebno (Goldstiver, 2004):

- osvijestiti
- prepoznati i imenovati
- povezati sa situacijom/događajem ili nekom svojom potrebom
- izraziti

Strah je osnovni, urođeni osjećaj koji je koristan i važan. Javlja se u ugrožavajućim situacijama te ima svrhu zaštititi nas – diže uzbunu u našem tijelu da nešto nije u redu, povećava naš oprez i priprema naše tijelo na akciju borbe ili bijega od opasne situacije. U normalnim okolnostima kad više nema opasnosti, strah brzo prolazi. Problemi nastaju kad se strah događa u krivo vrijeme, u situacijama u kojima nema objektivne opasnosti ili je, pak, stalno prisutan, tj. kad preraste točku do koje je koristan i pomaže nam (Cosmides i Tooby, 2000; prema Baus, 2011).

Ako nismo izloženi velikoj prijetnji ili stvarnoj opasnosti, a naš strah raste i počinje izmicati

kontrolu, govorimo o pojavi osjećaja panike. Panika je iznenadni osjećaj intenzivnog straha, uglavnom bez pojave stvarne fizičke prijetnje po nas od koje možemo pobjeći ili se boriti. Odlikuje se jakim i nekontroliranim tjelesnim reakcijama kao što su pojačano lupanje srca, teškoće s disanjem (sve do hiperventilacije), pojačano znojenje, itd. Učestalo ju prate i nekontrolirajuće i katastrofizirajuće misli da će se nešto užasno dogoditi („umrijet ću“, „izgubit ću razum“). Stanje panike značajno ometa ili onemogućuje naše trenutno funkcioniranje (Cosmides i Tooby, 2000; prema Baus, 2011).

Tjeskoba je stanje neugodnog, neprijatnog osjećaja koji je mješavina straha, napetosti i brige. Često nismo svjesni ili smo polusvjesni tog osjećaja, ali nam onemogućuje doživljavanje osjećaja zadovoljstva ili ugone. Uglavnom nismo svjesni uzroka tjeskobe ili su uzroci mnogostruki. Razlikuje se prema intenzitetu i trajanju: blaga tjeskoba pred ispit nas može natjerati da se bolje pripremimo, ali jaka i učestala tjeskoba nam može omesti svakodnevno funkcioniranje. Do tjeskobe u pravilu dolazi kad procjenjujemo razinu opasnosti, kad i neutralne znakove iz okoline i svoga tijela olako tumačimo kao opasne te kad podcjenjujemo vlastite mogućnosti nošenja s potencijalno opasnim situacijama (Cosmides i Tooby, 2000; prema Baus, 2011).

Kako se nositi s teškim osjećajima? – strategije i tehnike:

- 1) **Osvijestiti svoje osjećaje** – ne ignorirati vlastite znakove, već osvijestiti svoje tjelesne signale, osjećaje i misli koje nam daju do znanja da smo uznemireni.
- 2) **Postati svjesni izvora uznemirenosti** – kad smo uznemireni, stati na trenutak i razmisliti o tome što ili tko je to što nas čini uznemirenim i što nas točno u tome uznemiruje.
- 3) **Prepoznati ono što možemo promijeniti** – promotriti situaciju i procijeniti možemo li nekako izbjeći izvor uznemirenosti ili ga umanjiti. Ako ne možemo izbjeći ili umanjiti ono što nas je uznemirilo, možemo poduzeti jednu od sljedećih tehnika i pomoći si ublažiti uznemirenost.

Postoje stvari koje možete poduzeti kako biste ublažili osjećaje straha, panike i/ili tjeskobe. U nastavku su navedene dvije učinkovite tehnike koje vam mogu pomoći da se opustite i u trenutku preusmjerite svoje misli:

1) Duboko disanje

Kad smo uznemireni i kad nas pritišću osjećaji, često dišemo ubrzano i plitko što može dodatno pojačati naš osjećaj uznemirenosti. Postoji lagana vježba koja usporava i produbljuje disanje, a zbog čega ćeš se osjećati smirenije i opuštenije. Vrlo je jednostavna i što ju češće radiš, lakše ćeš ju savladati. Prednost ove tehnike je da ju neprimjetno možeš raditi bilo gdje, kratka je i vrlo brzo postaje učinkovita:

- **Udahni polako** – dok udišeš, broji u sebi polako do 4
- **Zadrži dah** – broji u sebi polako do 3
- **Izdahni polako** – dok izdišeš, broji u sebi polako do 5

Dovoljno je da dišete ovako 1 minutu kako biste osjetili povoljan učinak smirenja. Aktivno vježbanje pravilnog dubokog disanja u situacijama kad ste smireni pomoći će vam da se lakše smirite i otklonite napetost u stresnim, paničnim i tjeskobnim situacijama.

2) Uzemljenje

U trenucima kad osjetiš da te hvata panika ili intenzivna tjeskoba, ova tehnika može biti vrlo učinkovitom za prekidanje spirale intenzivnih tjelesnih osjeta i vrtloga misli. Temelji se na (pre)usmjeravanju fokusa na naša osjetila. Fokusiraj se na svoje disanje. Diši duboko kroz nos i izdiši kroz usta, a zatim obrati pažnju na:

• **5 stvari koje možeš vidjeti** – primijeti u sebi ili nabrajaj na glas (možeš i boju i oblik predmeta)

• **4 stvari koje možeš dodirnuti** – npr. osjeti stopala kako pristanju uz pod, dodirni i opipaj neki predmet, svoju odjeću ili ključeve u džepu, itd.

• **3 stvari koje možeš čuti** – primijeti zvukove oko sebe i fokusiraj se na njih – što sve čuješ i tko/što proizvodi taj zvuk

• **2 stvari koje možeš nanjušiti** – obrati pažnju i primijeti mirise oko sebe

• **1 stvar koju možeš okusiti** – primijeti osjetiš li okus u ustima i koji (možeš staviti žvakaću gumu ili bombon u usta)

Sudionicima možete reći sljedeće: „Njegovanjem podržavajućih odnosa također imate krug ljudi koji su tu za nas (kao i mi za njih) kad poželite razgovarati ili se, pak, samo opustiti, družiti i smijati. Stoga se nemojte dvoumiti i obratite im se kad osjetite potrebu – bilo da tražite uho za slušanje ili rame za plakanje jer želite „istresti“ sve iz sebe, bilo da želite smijeh i skretanje pažnje s trenutnih problema, tražite drugu perspektivu i savjet ili jednostavno trebate nekoga da osjetite toplinu i razumijevanje. Stupite u kontakt s drugom osobom te pričajte, zagrlite se, plačite, smijte se, što god vam od toga dođe, a osjećate se ugodno to napraviti.“

Moji motivi

Razmisli i napiši motive zbog kojih koristiš društvene mreže!

Moji motivi za korištenje društvenih mreža

Moji motivi za korištenje društvenih mreža – dodano

Situacije u kojima koristim društvene mreže

Psahoedukacija o korištenju interneta

Lista prednosti i nedostataka korištenja interneta (preuzeto s adrese: https://www.medijskapismenost.hr/wp-content/uploads/2021/04/Digitalni_mediji_i_mentalno_zdravlje.pdf)

PREDNOSTI („DOBRE STRANE“)

- učenje i informiranje
- razgovor s prijateljima, „virtualno druženje“
- razmjena fotografija
- pomaganje drugima (kroz razne „akcije“ na društvenim mrežama)
- zabava
- digitalna pismenost
- obavljanje svakodnevnih aktivnosti
- obavljanje školskih zadataka
- organizacija putovanja

NEDOSTATCI („LOŠE STRANE“)

- velika anonimnost
- računalne prijevare
- negativan utjecaj na kognitivni razvoj (npr. slabije pamćenje, teškoće koncentracije)
- neprihvatljivi oblici ponašanja
- rizična ponašanja
- lažni profili
- širenje lažnih informacija („fake news“)
- elektroničko nasilje i zlostavljanje
- ovisnost o internetu

Digitalni identitet ili digitalnu sliku o nama čine „digitalni otisci“, odnosno tragovi koje za sobom ostavlja korisnik interneta, bilo svjesno ili nesvjesno, aktivno ili pasivno dok koristi internet i društvene mreže te kreira sadržaj na njima, pretražuje, piše poruke. Najviše digitalnih tragova koji govore o nama ostavljamo korištenjem društvenih mreža i putem povezanih uređaja (medijskapismenost.hr, 2021).

KAKO SE ZAŠTITITI NA INTERNETU?

(medijskapismenost.hr, 2018)

- **Čuvanje osobnih informacija i podataka** – ne odavati drugim osobama putem interneta podatke o sebi.
- **Čuvanje lozinki** – tvoje lozinke bi trebali imati jedino roditelji i nemoj ih odavati ni nepoznatim osobama niti svojim prijateljicama, prijateljima, momku ili djevojci.
- **Lažno predstavljanje** – u online svijetu često je lažno predstavljanje i osobe s kojima komuniciraš mogu lagati o tome tko su i koliko imaju godina. Često je lažno predstavljanje

starijih osoba s ciljem iskorištavanja, manipuliranja i zlostavljanja.

- **Susreti s drugim osobama** – susret s osobom koju si upoznao/la putem interneta, mobitela ili na drugi online način može biti opasan. Ako se osoba lažno predstavila, postoji opasnost od iskorištavanja ili zlostavljanja. Važno je tražiti dopuštenje i prisutnost roditelja ukoliko se odlučiš na susret. Ako ta osoba ustraje da dođeš bez pratnje, nemoj ići na takav sastanak.
- **Primanje poruka i slika** – primanje e-mailova, poruka i slika uznemirujućeg ili seksualnog sadržaja putem društvenih mreža i/ili aplikacija za komunikaciju katkada može stvoriti problem. U tom slučaju možeš se obratiti drugoj odrasloj ili bliskoj osobi za savjet ili pomoć kako reagirati i obraniti se od uznemiravanja i nasilja.
- **Slanje poruka i slika** – Nemoj pisati poruke ili slati slike zbog kojih bi se sramio/la kad bi to pročitali ili vidjeli tvoji roditelji, prijatelji/ce i/ili druge bliske osobe. Sve što pošalješ zlonamjerna osoba može iskoristiti za ucjenu ili

prijetnju da će to objaviti online. Promisli prije slanja svojih intimnih slika jer, iako je ona u tom trenutku možda privatna, zlonamjerna osoba može ju javno objaviti. Isto tako, pazi na sadržaj poruka koje šalješ drugim osobama.

- **Slanje slika i videosadržaja u zamjenu za nagradu** – nemoj pristajati na dijeljenje i slanje vlastitih intimnih slika ili videa u zamjenu za bonove za mobitele, novce ili druge usluge. Čak i ako misliš da je ovakvo nešto bezopasno, ono može imati razne negativne posljedice na tvoj privatni i javni život (obitelj, škola, zajednica).
- **Brisanje uznemirujućih i/ili seksualnih sadržaja** – iako je teško zadržati primljeni sadržaj na mobitelu, profilu ili drugoj aplikaciji, pokušaj ga ne obrisati. Policija će pomoću tih sadržaja lakše pronaći nasilnika/cu koji ti prijeti i zlostavlja te.
- **Potraži pomoć i savjet** – ako primaš uznemirujuće, prijeteće i/ili seksualne sadržaje, svakaako to reci osobi u koju imaš povjerenja (roditeljima, nastavniku/ci). Nisi ti kriv/a zbog toga što doživljavaš. Zatraži pomoć i savjet, čak i kad misliš da si učinio/la nešto nedopušteno.

KAKO NE VRŠITI ELEKTRONIČKO NASILJE (CYBERBULLING) I ELEKTRONIČKO SEKSUALNO NASILJE?

(medijskapismenost.hr, 2021)

- **Razmisli prije nego klikneš „send“**
Ne šalji zlonamjerne sadržaje ili slike koje su privatne ili seksualne prirode. Zapitaj se kako bi se ti osjećao/la da primiš takav sadržaj koji se tiče tebe, a nisi htio/htjela da bude javan.
- **Pročitaj što prosljeđuješ dalje**
Nemoj prosljeđivati sadržaje ili slike koje vrijeđaju, uznemiruju ili zlostavljaju druge osobe. Isto tako je zlonamjerno uključivati se u rasprave, chatove ili prepiske na društvenim mrežama koje nekoga ogovaraju, ocrnjuju ili izruguju.
- **Potraži pomoć i savjet**
Ako procijeniš da možeš pomoći prijatelju/ici koji doživljava nasilje – reagiraj. Čak se i u online svijetu moguće usprotiviti nasilniku/ci i reći mu/joj da prestane s nasiljem koje čini. Također, možeš potražiti pomoć osobe u koju imaš povjerenja (roditelji, nastavnici/e, stručni djelatnici/e škole). Možeš dati svoju online i offline podršku osobi koja doživljava zlostavljanje.

#jesamlikad

Pročitajte na glas sljedeće rečenice i dajte uputu sudionicima da podignu crveni („nisam“) ili zeleni („jesam“) papirić sukladno odgovoru odnosi li se to na njih.

Pitanja su:

- 1) Jesi li ikad rekao/la: „Samo ću pogledati jedan Reels/Tik Tok“ pa si poslije sat vremena shvatio/la kako već sat vremena gledaš videe?
- 2) Jesi li se ikad osjećao/la nervozno kada nisi mogao/la doći do Wi-Fija ili kad nisi imao/la novaca za mobilne podatke?
- 3) Jesi li ikada zaspao/la držeći mobitel u ruci?
- 4) Jesi li ikad koristio/la društvene mreže kako bi zaboravio/la na vlastite probleme?
- 5) Jesi li ikad odbio druženje s prijateljima kako bi igrao/la najdražu igricu ili pogledao/la najdražu seriju?
- 6) Jesi li ikad zaboravio/la napisati zadaću zbog nečeg zanimljivog što se dogodilo na internetu?
- 7) Jesi li ikad zaboravio/la na neki važan događaj zbog toga što si bio/la na mobitelu, tabletu ili kompjuteru?
- 8) Jesi li ikad osjetio/la nelagodu kad si vidio/la obavijest da imaš 5 % baterije na mobitelu?

@saznaj_više

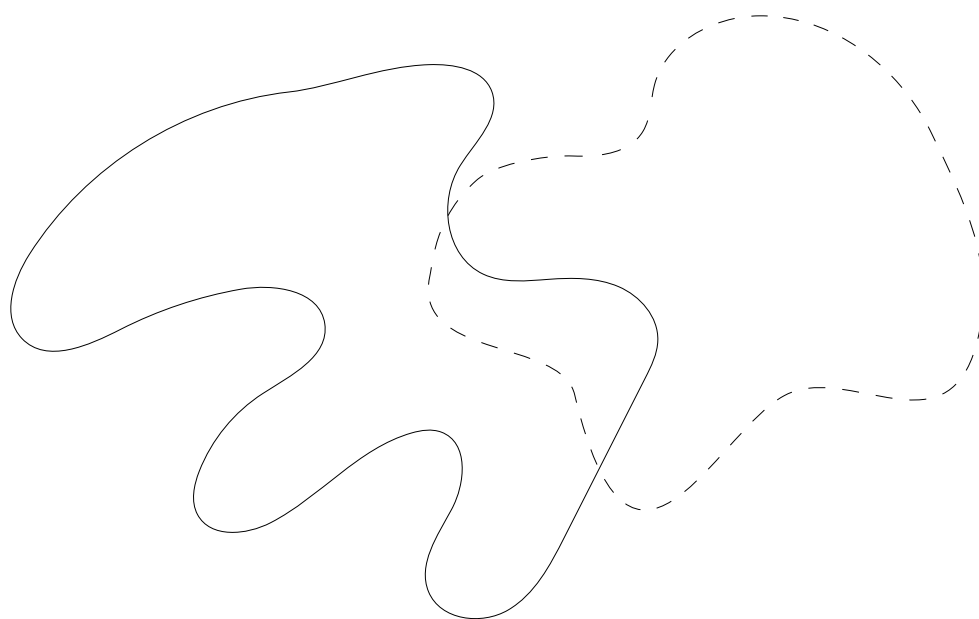
Poveži pojam s njegovom definicijom ili objašnjenjem.

eng. Masquerading	(hrv. elektroničko razotkrivanje) otkrivanje tajni, dijeljenje osjetljivih neugodnih privatnih informacija i fotografija koje su najčešće prikupljene dok su osobe bile u bliskom kontaktu
eng. Sexting	(hrv. videosnimanje napada) dok nekoliko učenika najčešće fizički napada žrtvu, jedan od njih sve snima (mobitelom, kamerom), a zatim šalje ili objavljuje videosnimke napada
eng. happy slapping	(hrv. osvetnička pornografija) osveta ili iznuda objavljivanjem seksualno eksplicitnih fotografija, videa ili poruka
eng. revenge porn	(hrv. strah od uključivanja) osoba uskraćuje svoje online društvo za objave ne zato što ne stiče objavljivati, nego se boji da će njegova objava ostati neprimijećena
eng. online outing	(hrv. lažno predstavljanje) nasilnik izrađuje lažni profil ili identitet na internetu kako bi ponizio i povrijedio žrtvu
eng. FOMO	(hrv. radost propuštanja) javlja se u onom trenutku kad osoba prihvati da je u redu ne biti cijelo vrijeme online na društvenim mrežama
eng. FOLO	slanje, primanje ili prosljeđivanje seksualno sugestivnih ili eksplicitnih sadržaja koji uključuju pisane poruke, osobne ili tuđe fotografije i videouratke putem mobitela ili interneta
eng. FOJI	(hrv. strah od življenja offline) osjećaj nelagode i straha koji se javlja u situacijama prijetnje isključenosti (npr. 5 % baterije na mobitelu)
eng. JOMO	(hrv. strah od propuštanja) strah da će osoba biti isključena iz društva ili da će izgubiti nešto važno i veliko ukoliko nije stalno online

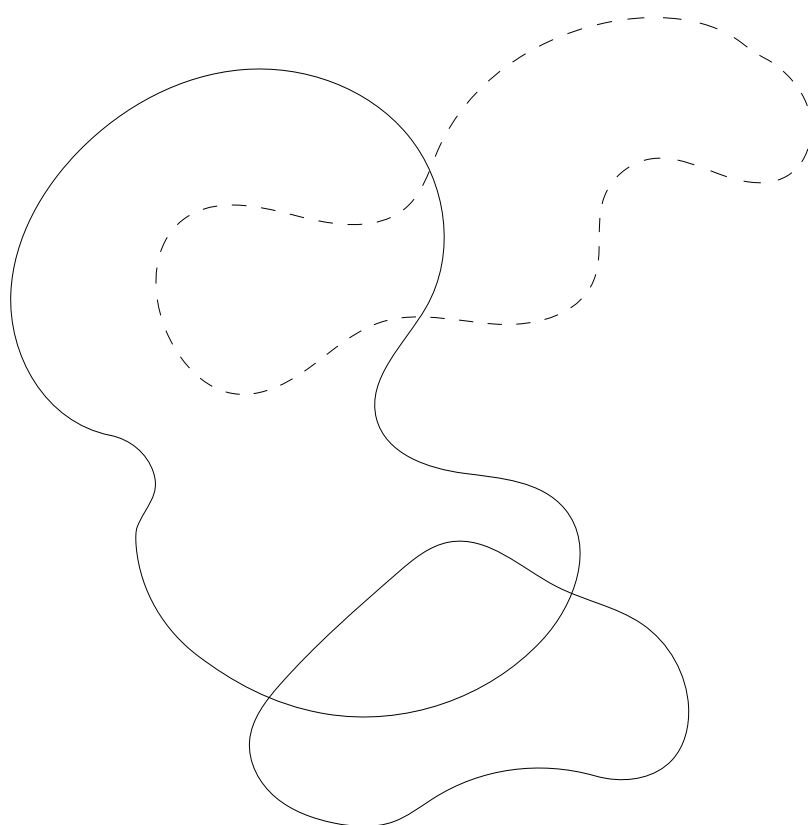
@SAZNAJ_VIŠE - ODGOVORI ZA VODITELJE

eng. Masquerading	(hrv. lažno predstavljanje) nasilnik izrađuje lažni profil ili identitet na internetu kako bi ponizio i povrijedio žrtvu
eng. Sexting	slanje, primanje ili prosljeđivanje seksualno sugestivnih ili eksplicitnih sadržaja koji uključuju pisane poruke, osobne ili tuđe fotografije i videouratke putem mobitela ili interneta
eng. happy slapping	(hrv. videosnimanje napada) dok nekoliko učenika najčešće fizički napada žrtvu, jedan od njih sve snima (mobitelom, kamerom), a zatim šalje ili objavljuje videosnimke napada
eng. revenge porn	(hrv. osvetnička pornografija) osveta ili iznuda objavljivanjem seksualno eksplicitnih fotografija, videa ili poruka
eng. online outing	(hrv. elektroničko razotkrivanje) otkrivanje tajni, dijeljenje osjetljivih neugodnih privatnih informacija i fotografija koje su najčešće prikupljene dok su osobe bile u bliskom kontaktu
eng. FOMO	(hrv. strah od propuštanja) strah da će osoba biti isključena iz društva ili da će izgubiti nešto važno i veliko ukoliko nije stalno online
eng. FOLO	(hrv. strah od življenja offline) osjećaj nelagode i straha koji se javlja u situacijama prijetnje isključenosti (npr. 5 % baterije na mobitelu)
eng. FOJI	(hrv. strah od uključivanja) osoba uskraćuje svoje online društvo za objave ne zato što ne stiže objavljivati, nego se boji da će njegova objava ostati neprimijećena
eng. JOMO	(hrv. radost propuštanja) javlja se u onom trenutku kad osoba prihvati da je u redu ne biti cijelo vrijeme online na društvenim mrežama

Apstraktni crtež 1



Apstraktni crtež 2



Tko se tuče, taj se (ne)voli

GRUPA 1

Zadatak 1.

Odgovorite na sljedeća pitanja!

- Kako biste opisali zdravu vezu?
- Kako biste htjeli provoditi vrijeme u vezi?
- Kako biste voljeli da se u vezi partner ponaša prema vama?
- Je li ljubomora pozitivna ili negativna u vezi?
- Što ne biste prihvatili u vezi?

Zadatak 2.

Marta i Jakov par su tri mjeseca. Nalaze se petkom poslije škole na školskom igralištu. Marta je primijetila da Jakov često kasni na dogovor. Prošli petak se jako naljutila i skoro je otišla usred razgovora. Razmislila je i odlučila da će mu reći da prestane kasniti ako se situacija ponovi jer osjeća kako njezino vrijeme nije važno.

Marta nije sigurna kako da Jakovu kaže da joj smeta što kasni, a da ga ne napada.

GOVOR ZMIJE: Uvijek kasniš!

GOVOR ŽIRAFE: _____

GRUPA 2

Zadatak 1.

Odgovorite na sljedeća pitanja!

- Kako biste opisali zdravu vezu?
- Kako biste htjeli provoditi vrijeme u vezi?
- Kako biste voljeli da se u vezi partner ponaša prema vama?
- Je li ljubomora pozitivna ili negativna u vezi?
- Što ne biste prihvatili u vezi?

Zadatak 2.

U srijedu popodne, kad je zvonilo za veliki odmor, Marija je izašla s prijateljicama na igralište. Na igralištu je bio i Goran sa svojim prijateljima. Marija je načula da im je Goran ispričao priču koju nisu znale ni njezine prijateljice. Izdao ju je. Jako se naljutila i otišla. Idući put kad se vide, to će mu i reći.

Pomozite Mariji da kaže Goranu da ne otkriva drugima ono što je samo njemu rekla i da mu kaže kako se osjećala.

GOVOR ZMIJE: Jako si lajav!

GOVOR ŽIRAFE: _____

GRUPA 3

Zadatak 1.**Odgovorite na sljedeća pitanja!**

- Kako biste opisali zdravu vezu?
- Kako biste htjeli provoditi vrijeme u vezi?
- Kako biste voljeli da se u vezi partner ponaša prema vama?
- Je li ljubomora pozitivna ili negativna u vezi?
- Što ne biste prihvatili u vezi?

Zadatak 2.

Marko se zaljubio u Sanju. Prije dva mjeseca to joj je odlučio reći i sada su u vezi. Viđaju se utorkom poslije škole. Kad razgovaraju, Marko ponekad uzme mobitel, no Sanja mu ga svaki put istragne iz ruke i pokušava saznati što Marko radi na mobitelu. Marka to jako ljuti i osjeća se kao da mu Sanja ne vjeruje. Mora joj to i reći.

Pomozite Marku da kaže Sanji kako se osjeća, a da ne napadne Sanju.

GOVOR ZMIJE: Stalno mi uzimaš mobitel iz ruke. Prestani to raditi!

GOVOR ŽIRAFE: _____

GRUPA 4

Zadatak 1.**Odgovorite na sljedeća pitanja!**

- Kako biste opisali zdravu vezu?
- Kako biste htjeli provoditi vrijeme u vezi?
- Kako biste voljeli da se u vezi partner ponaša prema vama?
- Je li ljubomora pozitivna ili negativna u vezi?
- Što ne biste prihvatili u vezi?

Zadatak 2.

Ivan i Ana u vezi su mjesec dana te su također u istom razredu. Ana je primijetila da Ivan često zna dobiti sliku na Snapchatu od druge djevojke iz razreda. Ana je zbog toga jako zabrinuta i ne zna kako da kaže Ivanu da joj nije baš svejedno što drugoj djevojci šalje slike.

Pomozite Ani da kaže Ivanu da je brine što izmjenjuje slike s drugom djevojkom, a da ga ne napadne.

GOVOR ZMIJE: Prestani slati slike drugim curama na Snapchatu!

GOVOR ŽIRAFE: _____

GRUPA 5

Zadatak 1.**Odgovorite na sljedeća pitanja!**

- Kako biste opisali zdravu vezu?
- Kako biste htjeli provoditi vrijeme u vezi?
- Kako biste voljeli da se u vezi partner ponaša prema vama?
- Je li ljubomora pozitivna ili negativna u vezi?
- Što ne biste prihvatili u vezi?

Zadatak 2.

Hrvoje i Kristina u vezi su dva mjeseca. Svaki dan poslije škole nalaze se u parku preko puta. U posljednje vrijeme Kristina se često podsmjehuje rečenicama koje kaže Hrvoje i to ga je počelo jako smetati te ima osjećaj da joj nije stalo do njega.

Pomozite Hrvoju da kaže Kristini da ga smeta to što ismijava njegove rečenice.

GOVOR ZMIJE: Stalno mi se rugaš!

GOVOR ŽIRAFE: _____



Klara Ostojić, 4. razred OŠ Selca



Marijana Ostojić, 4. razred OŠ Selca



Ana Tomić, 2.E OŠ Luka



Dora Kos, OŠ Luka



Filip Mazija, 4. razred OŠ Selca



Mihovil Mišetić, 4. razred OŠ Selca



Mihaela Jajčanin, 2.E OŠ Luka



Mila Gluhak, OŠ Luka



David Stanković, 2.E OŠ Luka



Lana Smčić, OŠ Luka



Egon Štimac, 1.B OŠ Luka



Klara Herceg, 2.A OŠ Luka



Evanka Radišić, 3.C OŠ Luka



Antonela D., 1.C OŠ Luka



Lucia Škaro, 3.C OŠ Luka



Lukrecija Šaško, 4. razred OŠ Selca

O Ambidekster klubu

Ambidekster klub je nevladina i neprofitna udruga koja od 2003. godine svojim djelovanjem kroz inovativne programe i projekte te stručne intervencije temeljene na principima sudjelovanja samih korisnika kao i dionika iz društvene zajednice želi doprinijeti kvalitetnijem životu mladih osoba u hrvatskom društvu. Programi i projekti provode se na nacionalnoj razini uz uključivanje dionika iz Hrvatske i Europske unije s fokusom djelovanja u istočnom dijelu grada Zagreba.

Naziv Ambidekster* klub jest metafora za cjeloviti i integrirani pristup korisnicima pri čemu se članovi i razvoj organizacije oslanjaju na etiku participacije i ekologiju odnosa u lokalnoj zajednici. U sustavu formalnog školovanja u većoj mjeri se koriste metode izobrazbe koje potiču razvoj sposobnosti lijeve moždane hemisfere kao što su, primjerice, analitičnost, razložnost i dosljednost dok se u sustavima temeljenima na inovaciji, istraživanju i kolaborativnom učenju i dijalogu više razvijaju sposobnosti desne moždane hemisfere koje omogućavaju razvoj kreativnosti i inovativnosti, emocionalne svjesnosti i društvene osviještenosti pojedinca.

Misija Ambidekster kluba je pridonositi zaštiti ljudskih prava, socijalnom uključivanju i podizanju kvalitete života pojedinca i skupina, posebice skupina djece i mladih izloženih riziku od socijalnog isključivanja kao što su djeca i mladi s problemima u ponašanju te drugih skupina djece i mladih s manje mogućnosti koji nailaze na prepreke u socijalnom uključivanju.

Kako bi doprinijeli ostvarenju misije i vizije, u Ambidekster klubu pružaju socijalne usluge kroz različite preventivne i tretmanske programe i stručne intervencije. Preventivni programi provode se u suradnji sa školama, uz odobrenje Ministarstva znanosti i obrazovanja i Agencije za odgoj i obrazovanje. Različiti programi radionica, ali i drugih oblika stručnih intervencija provode se na „iskustven način“, metodama i tehnikama koje sadržaj programa čine zanimljivim djeci i mladima. Provođenje preventivnih programa pridonosi osnaživanju djece i mladih za suočavanje sa životnim teškoćama vezanima uz različita područja života kao što su međuljudski odnosi, kvalitetna komunikacija, zdravi stilovi života, nenasilno i prosocijalno ponašanje.

*ambidekster (lat. ambidekster) – dešnjak u obje ruke, čovjek koji se podjednako lako služi i desnom i lijevom rukom

Recenzija priručnika Školskom pozitivom protiv krize II

Priručnik Školskom pozitivom protiv krize II kreativan je primjer grupnog rada sa djecom i mladima kroz radionice koje pokrivaju različite tematske cjeline te istovremeno služi kao podrška i resurs. Izbor tematskih cjelina poklapa se sa razvojnim fazama djece i mladih kojima je namijenjen. Prednost ovakvog priručnika je što daje detaljan uvid u način provedbe grupnih aktivnosti koje se jednako tako mogu prilagoditi i drugim uzrastima. Razrada aktivnost daje mogućnost prilagodbe i drugim dobnim skupinama ali i individualnom radu. Vježbe i radni listići u Priručniku koristan su alat roditeljima kao i odgojno-obrazovnim djelatnicama i djelatnicima pri otvaranju tema poput socijalnih i emocionalnih vještina djece i mladih.

Svaka tema Priručnika sadrži teorijski okvir, očekivane ishode učenja, pojašnjenje kako provesti aktivnost te potrebne materijale i resurse za provedbu. Priručnik je oblik pomoći odgojno-obrazovnim djelatnicama i djelatnicima te roditeljima koji već provode različite oblike neformalnog obrazovanja za razvoj kompetencija djece i mladih. Priručnik prati teme koje se javljaju kao bitne za pojedine faze odrastanja djece i mladih.

Priručnik sadrži 6 tematskih cjelina: 1) Tko sam ja, 2) Moje snage i potrebe, 3) Osjećaji, 4) Sigurnost na internetu, 5) Aktivno slušanje, ko-

munikacija i uvažavanje različitosti, 6) Ljubav i zaljubljenost. Vrijednost Priručnika ogleda se u izboru tematskih cjelina koje predstavljaju važan fokus djeci i mladima kojima je namijenjen. Provedba aktivnosti iz Priručnika pomaže djeci i mladima u upoznavanju samih sebe te osvještavanju vlastitih primjerenih i/ili neprimjerenih oblika ponašanja. Uvid u vlastite obrasce prvi je korak ka promjeni te prepoznavanju novih mogućih obrazaca ponašanja i djelovanja. Radionice kao oblik rada u neformalnom obrazovanju potiču iskustveno učenje koje uz to mora biti procesuirano uz pomoć voditelja radionice. Na takav način osigurava se uspjeh procesa aktivnog učenja temeljenog na iskustvu kroz koje se stvaraju nova iskustva.

Temeljem vrlo velike praktičnosti Priručnika, razrađenih tematskih cjelina, pripremljenih radnih listića spremnih za uporabu u svakodnevnoj praksi neformalnog obrazovanja, te mogućnosti aktivnog i iskustvenog učenja za djecu i mlade, najiskrenije preporučam njegovo korištenje.

Andreja Rosandić
M.Sc. in Multidisciplinary studies
mag.paed.soc.

