немачка сарадња
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Sprovedeno od strane:
giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Република Србија
Министарство туризма и омладине

NAPOR

25 GODINA
NEMAČKO-SRPSKE
RAZVOJNE SARADNJE

MESTO GDE SMO PRISUTNI

Priručnik za rad sa mladima na teme koje se tiču mentalnog zdravlja

IMPRESUM
MESTO GDE SMO PRISUTNI

Urednik: Marko Pejović

Stučna saradnica: Suzana Krstić

Grafički dizajn: Anja Pejinović

Kooridnatorka aktivnosti na razvoju priručnika: Marijana Jović

Izdavač: Nacionalna asocijacija praktičara/ki omladinskog rada (NAPOR)
Sutjeska2, Novi Sad
www.napor.net

Za izdavača: Jelena Stojanović, Izvršna direktorka NAPOR

Godina izdanja: 2026.

Mesto izdanja: Novi Sad

Sva prava pridržana. Bez dozvole izdavača nije dozvoljeno kopiranje ni distribuiranje sadržaja ove knjige.

Ova publikacija nastala je u okviru projekta Nacionalne asocijacije praktičara/ki omladinskog rada - NAPOR „A Rural Approach to Youth Work Empowerment“, koji se realizuje kroz saradnju Nemačke i Srbije. Saradnju sprovodi Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH u partnerstvu sa Ministarstvom turizma i omladine Republike Srbije.

Analiza, rezultati i preporuke izneti u ovoj publikaciji predstavljaju mišljenje autora i ne predstavljaju nužno stavove Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH i Ministarstva turizma i omladine Republike Srbije.

Svi termini koji su u ovom tekstu izraženi u gramatičkom muškom rodu podrazumevaju prirodni muški i ženski rod lica na koje se odnosi.

SADRŽAJ

UVOD 4

USLOVI ZA KORIŠĆENJE - MALO TEORIJE, UPOZORENJA I PODSTICAJA 6

Ako želiš da ga koristiš, onda...
Osnovni pojmovi
Kako ovo radi u omladinskom radu
Mogućnosti i granice

RESURSI KOJE NUDE OMLADINSKI RADNICI/CE I LIDERI/KE, KOJI SU PROŠLI OBUKU - PRIMERI KONKRETNIH RADIONICA 15

UVOD U MENTALNO ZDRAVLJE 17

Uvod u temu „mentalno zdravlje“, Ivana Čepić
Mentalno zdravlje i popularna muzika, Nikola Veljković

EMOCIJE 20

Emocionalni kaleidoskop, Ivana Čepić
Bes - inside out, Staša Paunović
Malo o strahovima, Bojana Ristić
Tuga - drvo podrške, Staša Paunović
Životno zadovoljstvo – sreća, Staša Paunović
Emocije u procesu autovanja, Angelina Lazukić

REGULACIJA EMOCIJA 30

Upravljanje emocijama, Olivera Stošić
Alati za upravljanje emocijama – prvi koraci ka samoregulaciji, Jasmina Aleksić
Emocionalna inteligencija 2.0, Bojana Ristić

KOMUNIKACIJSKE VEŠTINE - UPRAVLJANJE ODNOSIMA 38
Od emocija do empatije, Olivera Stošić
Asertivnom komunikacijom do kvalitetnijeg odnosa, Aleksa Petrović
Komunikacija i konflikti – kako izraziti emocije i potrebe, Jasmina Aleksić

IDENTITET, VREDNOSTI I ODLUKE 45
Koji si ti oblik?, Maja Stajić
Ko sam ja?, Valentina Milanov
Privatno i javno ja, Valentina Milanov
Vrednosti i međuljudski odnosi, Julijana Radošević
Racionalno donošenje odluka, Marija Živković

BLAGOSTANJE 59
Put do mog blagostanja, Bojana Ristić
Uverenja o ličnom zadovoljstvu, Olivera Stošić

KRIZE I OSTALI IZAZOVI 62
Izazovi kao deo života, Marija Živković
Suočavanje sa teškim periodima i traženje pomoći, Marija Živković
Od stresa do treme, Valentina Milanov
Izazovi u mentalnom zdravlju i resursi za podršku, Darko Nikolić
Anksioznost i kako se nositi sa njom, Milica Lazarević

JOŠ NEKA KORISNA LITERATURA 75

UVOD

Priručnik „Mesto gde smo prisutni“ nastao je kao nastavak treninga „Omladinski radnici i radnice u polju mentalnog zdravlja“. I trening i priručnik[1] razvijeni su iz prepoznate potrebe da osobe koje rade sa mladima dobiju dodatnu, strukturisanu podršku za situacije kada se u radu pojavljuju teme iz oblasti mentalnog zdravlja (MZ).

Pitanja očuvanja i unapređenja mentalnog blagostanja mladih, kao i dileme u vezi sa prepoznavanjem i adekvatnim reagovanjem na pokazatelje teškoća u mentalnom zdravlju, prisutna su u omladinskom radu od njegovih početaka. Omladinski radnici i radnice, kao i omladinski lideri i liderke, su se ovim temama često bavili oslanjajući se na lično iskustvo, intuiciju i dostupne resurse. Iako su ti pristupi bili vredni i značajni, pokazala se potreba za njihovom dodatnom sistematizacijom.

Na kraju treninga, omladinske radnice, radnici, liderke i lideri, su imali zadatak da osmisle i realizuju radionice i kraće programske celine (u pilot fazi jednu, a kasnije ukupno osam), uz kontinuiranu supervizijsku podršku tokom procesa primene u praksi. Ovakav pristup omogućio je da se teorijska znanja i iskustva sa treninga direktno povežu sa iskustvom rada sa mladima.

Hvala učesnicima i učesnicama dve generacije obuke „Omladinski radnici/ce u polju mentalnog zdravlja mladih“ na aktivnom doprinosu procesu učenja, razmene i kreiranja sadržaja za mlade. Njihova zainteresovanost i radoznalost da pronađu odgovore na brojna pitanja koja se tiču mentalnog zdravlja povremeno su predstavljale izazov i za trenere, ali su istovremeno podsticale međusobnu razmenu i rast.

U prvoj generaciji ove obuke učestvovali su: Aleksandar Jerkov, Aleksandra Samardžić, Anđela Petković, Darko Nikolić, Iva Gajin, Ivana Branković, Maja Marić, Milana Kandić, Milica Lazarević, Milica Stojadinović, Nadežda Lazić, Nikola Veljković i Vasiliki Akritidou.

Oni su nam pomogli da unapredimo pilot-program, a zatim da, na osnovu tog skustva, postavimo dodatne zahteve pred drugu generaciju učesnika/ca

---

[1] Koje je inicirao i organizovao NAPOR u okviru projekta „A Rural Approach to Youth Work Empowerment“, koji se realizuje kroz saradnju Nemačke i Srbije. Saradnju sprovodi Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH u partnerstvu sa Ministarstvom turizma i omladine Republike Srbije.

obuke, među kojima su bili: Aleksa Petrović, Angelina Lazukić, Bojana Ristić, Danijela Popov, Ivana Čepić, Jasmina Aleksić, Julijana Radošević, Maja Stajić, Marija Živković, Milica Stefanović, Olivera Stošić, Staša Paunović i Valentina Milanov.

Iz korpusa radionica i programa koje su učesnice i učesnici kreirali izdvojene su one koje su tematski jasno usmerene na mentalno zdravlje mladih, koje zajedno prikazuju moguću paletu metodologija i pristupa ovoj temi, a istovremeno su u skladu sa principima i standardima kvalitetnog omladinskog rada. Ako bismo razmišljali isključivo o kvalitetu, spisak radionica koje bismo mogli da uključimo bio bi znatno duži, što bi ovaj priručnik učinilo glomaznim i teškim za korišćenje. Svakako se u budućnosti može razmišljati i o „drugom tomu" ovakvog priručnika, u kojem bi se našle i mnoge druge radionice koje su učesnici i učesnice obuke kreirali.

Izabrane radionice, objedinjene u ovom priručniku, predstavljaju konkretne, proverene resurse namenjene svima koji u svom radu sve češće prepoznaju potrebu da se MZ temama pristupi promišljeno, odgovorno i uz poštovanje granica sopstvene uloge.

Nacionalna asocijacija praktičara i praktičarki omladinskog rada (NAPOR), kao nosilac projekta, prepoznala je značaj trenutka u kojem se nalazi omladinski rad u Srbiji, kao i potrebu da se znanja i dobre prakse ne zadrže isključivo u okviru projektnih aktivnosti. Kroz izradu i distribuciju ovog priručnika, cilj je da se omogući širenje i umnožavanje znanja, kao i da se omladinskim liderima i liderkama, kao i omladinskim radnicima i radnicama širom Srbije (posebno u sredinama sa ograničenim pristupom obukama i stručnim resursima) ponude konkretni, primenljivi alati za rad. Ovo je posebno važno u kontekstima u kojima mladi sve jasnije iskazuju potrebu za dijalogom o temama koje se tiču ove oblasti njihovog zdravlja.

Stoga je priručnik namenjen:

- omladinskim liderima i liderkama, kao i omladinskim radnicima i radnicama,
- ·osobama koje rade sa mladima u omladinskim klubovima, centrima i drugim omladinskim prostorima, kako fizičkim tako i virtuelnim,
- onima koji nisu nužno prošli dodatne obuke iz ove oblasti, ali žele da sprovode kvalitetne radionice i kratke programe sa mladima.

Upravo ovako široko definisana ciljna grupa predstavlja i dodatni profesionalni izazov. Zbog toga ćemo u narednom poglavlju navesti koja znanja, veštine i kompetencije je poželjno da ima osoba koja planira da koristi ovaj priručnik, kako bi se obezbedila odgovorna, etična i korisna primena ponuđenih sadržaja.

USLOVI ZA KORIŠĆENJE - MALO TEORIJE, UPOZORENJA I PODSTICAJA

Marko Pejović

Ako želiš da ga koristiš, onda...

Profesionalne kompetencije u radu sa mladima razvijaju se postepeno i neravnomerno, u skladu sa ličnim iskustvom, obrazovanjem, kontekstom rada i individualnim kapacitetima svake osobe. Kompetencije koje će biti navedene u nastavku ne treba posmatrati kao kriterijume koje je neophodno u potpunosti ispuniti, već kao referentni okvir koji pomaže u sagledavanju sopstvenih snaga za realizaciju kompleksnih programa sa mladima. Bilo bi važno da osoba koja želi da realizuje programe mentalnog zdravlja sa mladima, ima u dovoljnoj meri razvijene ove lične resurse na koje može da se osloni. Tako će moći više pažnje da usmeri upravo na sadržaj koji podstiče i facilitira koristeći ovaj priručnik.

Osnovna znanja

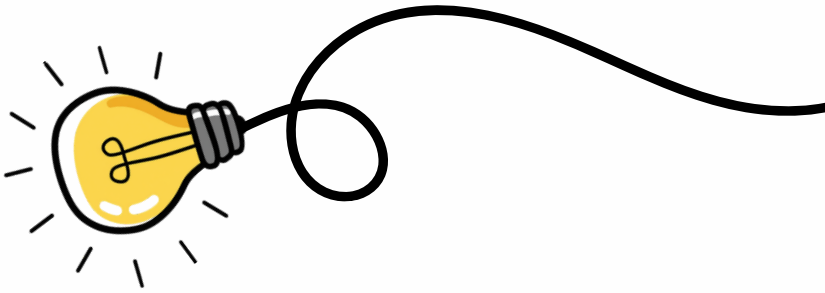
- Razumevanje razvojnih karakteristika adolescencije i mladog odraslog doba.
- Razumevanje različitih stilova učenja i osnovnih principa grupne dinamike.
- Poznavanje principa neformalnog obrazovanja i učenja zasnovanog na iskustvu.
- Osnovna znanja o inkluzivnosti, interkulturalnom učenju i razumevanju različitosti.
- Poznavanje etičkih standarda u radu sa mladima, uključujući stvaranje i održavanje psihološki i fizički bezbednog okruženja za učenje.

Veštine facilitacije, komunikacije i interpersonalne veštine

- Sposobnost facilitiranja grupnih procesa i diskusija na način koji je razvojno primeren, angažujući i usmeren na potrebe mladih.
- Jasna, fleksibilna i kontekstualno prilagođena komunikacija, u skladu sa različitim uzrastima, kulturnim poreklom i individualnim sposobnostima učesnika.
- Razvijene veštine davanja i primanja konstruktivne povratne informacije, uz uvažavanje emocionalnih reakcija učesnika.
- Veštine prepoznavanja, upravljanja i posredovanja u konfliktnim situacijama.
- Razvijena empatija, aktivno slušanje i sposobnost izgradnje odnosa zasnovanih na poverenju.

Kreiranje i realizacija radionica

- Sposobnost planiranja i strukturisanja interaktivnih radionica sa jasno definisanim ciljevima, uz primenu fleksibilnih i prilagodljivih metoda.
- Razumevanje ciklusa iskustvenog učenja i njegove primene u vođenju procesa refleksije, integracije iskustva i evaluacije sa učesnicima.
- Razumevanje koncepta optimalnog izazova u učenju, odnosno sposobnost balansiranja između zone komfora, zone učenja i zone panike.
- Kompetentnost u korišćenju participativnih metoda i alata, kao što su simulacije, igre uloga...
- Efikasno upravljanje vremenom, energijom i dinamikom grupe tokom aktivnosti.
- Sposobnost procene potreba grupe i prilagođavanja metoda tokom procesa rada.



OSNOVNI POJMOVI

Ono što je u savremenoj literaturi neupitno jeste da zdravlje nije puki izostanak bolesti. Ova distinkcija naročito dobija na značaju u oblasti mentalnog zdravlja, gde se sve češće naglašava da mentalno zdravlje i mentalne teškoće (te u razvijenijem obliku i mentalna oboljenja) nisu međusobno suprotstavljeni polovi jednog istog procesa, već dva povezana, ali odvojena kontinuuma[2]. Drugim rečima, moguće je da osoba ne ispunjava kriterijume ni za jedan mentalni poremećaj, a da pritom doživljava nizak nivo dobrobiti i nezadovoljavajuće mentalno zdravlje - kao što je moguće i obrnuto.

Jedna od najčešće citiranih definicija mentalnog zdravlja jeste ona koju je formulisala Svetska zdravstvena organizacija (SZO)[3]. Prema toj definiciji, mentalno zdravlje je stanje blagostanja u kojem pojedinac:

- ostvaruje svoje potencijale,
- može da se nosi sa uobičajenim životnim stresovima,
- može da voli i razvija odnose poverenja,
- radi produktivno i plodno,
- da je u stanju da da doprinos svojoj zajednici.

Iako je ova definicija široko prihvaćena, deo stručne javnosti ukazuje na potrebu njene dodatne specifikacije[4]. Mentalno zdravlje se, naime, ne može razumeti

---

[2] https://psycnet.apa.org/record/2010-09641-006
[3] https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

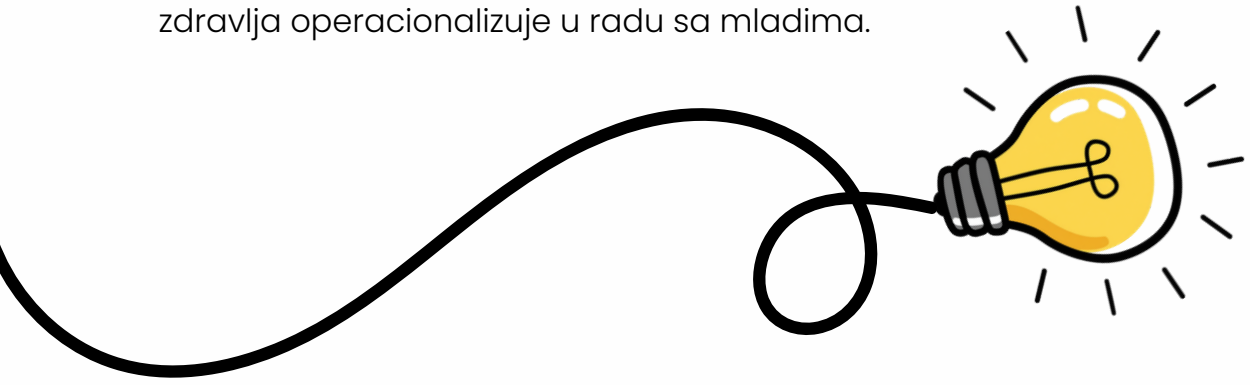
kao statično i trajno stanje potpune ravnoteže. Savremeni pristupi ga opisuju kao dinamičan proces prilagođavanja - unutrašnju, promenljivu ravnotežu koja se kontinuirano uspostavlja u interakciji sa spoljašnjim okolnostima. U tom smislu, mentalno zdravlje podrazumeva sposobnost fleksibilnog odgovora na razvojne zadatke, stresne događaje i životne promene.

Neki autori[5] dodaju postojećem spisku posebne kriterijume, kao što je sposobnost regulacije emocija, funkcionalnost u svakodnevnom životu, ali i ideju svrhe. Ovakvo određenje implicira da se MZ „meri" sposobnošću osobe da bude u kontaktu sa sopstvenim unutrašnjim iskustvom, da toleriše emocionalne oscilacije, povezujue misli, emocije i ponašanja, te da uprkos teškoćama, zadrži osećaj smisla.

Nekada se pažnja autora usmerava na pojam „otpornost" (rezilijentnost). Ona se sa jedne strane razume kao relativno stabilan lični kapacitet, a sa druge kao mehanizam kojim se manifestuju određeni kapaciteti. U tom smislu rezilijentnost predstavlja centralni mehanizam očuvanja mentalnog zdravlja u uslovima stresa, trauma i kriza, omogućavajući pojedincu da se oporavi, reorganizuje i nastavi razvoj uprkos nepovoljnim okolnostima[6].

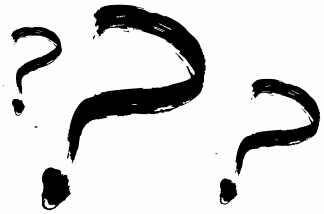
Kada pogledamo sve navedeno (čak i na ovom malom uzorku postavki i referente literatire), možemo reći da se mentalno zdravlje definiše kao dinamično stanje dobrobiti koje nadilazi odsutnost mentalnih poremećaja i uključuje emocionalno, šire psihološko i socijalno funkcionisanje. Pri tome, mentalno zdravlje i mentalna bolest koegzistiraju na povezanim, ali odvojenim kontinuumima.

U nastavku teksta biće detaljnije razmotreno šta ovi pojmovi znače kada se postave u kontekst omladinskog rada, kao i na koji način se koncept mentalnog zdravlja operacionalizuje u radu sa mladima.



[4] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26043341/
[5] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31901337/
[6] https://ia601604.us.archive.org/35/items/the-body-keeps-the-score-pdf/The-Body-Keeps-the-Score-PDF.pdf

KAKO OVO RADI U OMLADINSKOM RADU



Za omladinski rad važno je naglasiti da blagostanje (kao mera mentalnog zdravlja) nije cilj koji se „postiže“ i tu završava, već proces koji se gradi kroz iskustva, odnose i lični razvoj. Mladi mogu imati periode intenzivne zbunjenosti, tuge ili besa, a da to ne znači da su „mentalno nezdravi“, već da prolaze kroz razvojne procese koji su deo rasta. U nastavku navodimo nekoliko oblasti koje su omladinski radnici i radnice, kao i lideri i liderke, posebno izdvojili, a povezani su direktno sa mentalnim zdravljem i dajemo kratak uvod u razumevanje ovih oblasti.

Regulacija emocija

Regulacija emocija predstavlja sposobnost da osoba prepozna šta oseća, razume zašto se tako oseća i pronađe način da ta osećanja prihvati, a da ne reaguje impulsivno ili destruktivno. Važno je naglasiti da regulacija emocija ne znači njihovo potiskivanje, već prihvatanje i postepeno upravljanje. Osoba sa stabilnim mentalnim zdravljem nije ona koja nema neprijatne emocije, već ona koja može da ih prepozna, izdrži i integriše u svoje razumevanje životnih situacija. Ovo se posebno odnosi na kapacitet da se podnesu ambivalentna osećanja i potrebe - da se, na primer, istovremeno može osećati radost, ali i strah zbog nekog važnog susreta; želja za bliskošću sa određenom osobom i potreba za distancom jer se bliskost teško podnosi. U ovom polju, omladinski radnici imaju na raspolaganju niz ekspresivnih tehnika za podsticanje izražavanja emocija, kao i refleksivnih, koje omogućavaju mladima da promišljaju o emocijama. Iskustvo pokazuje da se regulacija emocija razvija u odnosima. Mladi koji nisu imali dovoljno iskustva da njihove emocije budu prepoznate i prihvaćene od strane odraslih, često imaju teškoće da to urade sami.

Primer iz prakse:

Tokom radionice u kojoj učesnici/ce govore o intenzivnim osećanjima koja je pokrenula neka aktivnost, mladić koji ima u privatnom životu već mnogo izazova, ljutito reaguje i napušta prostoriju. Omladinski radnik mu kasnije prilazi, ne insistira na objašnjenju, već kaže: „Delovalo mi je da je ova ljutnja znak da ti je previše u ovom trenutku.“ U prvom trenutku mladić samo ponavlja da mu je sve to dosadno i glupo, ali u daljem toku razgovora potvrđuje da ima osećaj da će mu „pući glava“. Time se emocije imenuju i stave u psihološki kontekst osobe, što joj pomaže da ih kasnije i sama bolje razume.

Povezanost misli, emocija i ponašanja

Način na koji osoba tumači neku situaciju utiče na emocionalnu reakciju, a emocije dalje oblikuju ponašanje. Važno je naglasiti da ovi procesi često nisu potpuno svesni. Mladi ljudi neretko (mada se to sreće i kod odraslih) ne mogu odmah jasno da objasne zašto reaguju burno, povlače se ili ulaze u konflikte. Iza „zbunjujućeg" ponašanja često stoji potreba koja nije prepoznata ili verbalizovana. U ovom kontekstu je od presudnog značaja u kojoj meri su oni koji rade sa mladima ovladali komunikacijskim veštinama. Kroz učenje kako da prepoznaju i izraze svoja osećanja i potrebe bez osuđivanja, mladi razvijaju emocionalnu pismenost i samopouzdanje. Takav pristup smanjuje konflikte u vršnjačkim grupama i jača osjećaj sigurnosti i pripadnosti. Empatično slušanje pomaže mladima da stiču osećaj da se neko iz njihovog okruženja trudi da ih sagleda i razume, što je ključno za prevenciju anksioznosti i socijalne izolacije. Omladinski radnici/ce koji koriste komunikacijske alate stvaraju podržavajuće okruženje u kojem se problemi češće rešavaju dijalogom. Time se doprinosi razvoju konstruktivnih odnosa, otpornosti i opšteg blagostanja mladih.

Primer iz prakse:

Devojka na povratne informacije o svom radu reaguje ljutnjom i sarkazmom. Omladinska radnica prepoznaje da ona kritiku ne doživljava kao komentar na konkretno ponašanje, već kao procenu sopstvene vrednosti, što u devojci pokreće snažan osećaj neuspeha i doživljaj da „nije dovoljno dobra". U narednoj situaciji, omladinska radnica imenuje taj unutrašnji doživljaj - da povratnu informaciju čuje kao potvrdu da „ne valja" - i povezuje ga sa ljutnjom, ali i tugom koja verovatno stoji u osnovi. Time se samo ponašanje povezuje sa emocijama i potrebama, koje stoje u njegovoj pozadini.

Doživljaj smisla

Mladi ljudi često postavljaju pitanja: „Ko sam ja?", „Gde pripadam?" i „Kakav je smisao ovoga što radimo?" Mentalno zdravlje ne znači imati jasne odgovore, već kapacitet da se ova pitanja postavljaju bez doživljaja da to gura mladu osobu u dugotrajna neprijatna emocionalna stanja ili da izaziva osećaj depresivnosti i besmisla. Stoga su ovde primerene aktivnosti koje podstiču istraživanje identiteta, vrednosti i ciljeva, bez pritiska da se odmah pronađu „pravi" odgovori.

Primer iz prakse:

Jedna učesnica na radionici izražava zbunjenost oko izbora škole i doživljaj da je porodica pritiska da izabere „sigurno zanimanje". Tokom radionica ne dobija savet šta da izabere, već prostor da govori o svojim interesovanjima, strahovima i vrednostima. Kroz razgovor sa vršnjacima shvata da i drugi prolaze kroz slične dileme. Nakon nekoliko susreta kaže da se i dalje nije odlučila šta želi

da studira, ali da se oseća „mirnije“ i „manje izgubljeno“. Ključna promena nije u tome što je dobila jasan odgovor, već u tome što sada može da postavlja pitanja o sebi bez doživljaja panike, besmisla ili osećaja da „ne vredi“.

Kontekst

Mentalno zdravlje ne može se posmatrati odvojeno od socijalnog, ekonomskog i kulturnog konteksta. Porodica, škola, vršnjačka grupa, društvene mreže, kao i siromaštvo, diskriminacija, porodični konflikti i nesigurni životni uslovi snažno utiču na to kako mlada osoba vidi sebe i svet oko sebe. Ponašanja koja na prvi pogled deluju kao „problematična“ često su prilagođavanja na stres, pritisak ili osećaj nepripadanja. Kontekst može biti izvor podrške, ali i hroničnog stresa. Ako mlada osoba nema iskustvo sigurnosti, prihvatanja i uvažavanja, veća je verovatnoća da će razviti anksioznost, povlačenje ili pojačanu reaktivnost. Važno je da kao omladinska radnica i radnik ne posmatraju samo pojedinca, već i uslove u kojima funkcioniše. Pitanje nije „šta nije u redu sa mladom osobom“, već „šta joj se dešava“ i „u kakvom okruženju pokušava da se snađe“. Ovde su posebno podsticajne one aktivnosti koje pomažu mladima da sagledaju da je njihova vrednost veća od okolnosti u kojima odrastaju.

Primer iz prakse:

Mladić koji postiže visoke rezultate u nauci izbegava naučne kampove. Njegova prijateljica objašnjava omladinskoj liderki da mladić oseća sram zbog teške finansijske situacije u porodici, jer ne može da priušti stvari koje su njegovim vršnjacima uobičajene. Zbog toga se povlači i distancira od aktivnosti u kojima bi to bilo vidljivo. Kada ima priliku, omladinska liderka mu kroz razgovor o društvenim nejednakostima pomaže da razume kako spoljašnji pritisci, poput siromaštva i diskriminacije, postaju deo njegovog unutrašnjeg doživljaja i stvaraju osećaj stida i nesposobnosti.

Samoaktuelizacija [7]

Samoaktualizacija je proces u kojem individua ostvaruje svoj puni potencijal. Prema Maslovu, to je najviši nivo ljudskih potreba, koji se javlja kada su zadovoljene potrebe „nižeg“ nivoa - fiziološke, one koje su povezane sa sigurnošću, kao i socijalne potrebe. Samoaktualizacija uključuje osnaživanje unutrašnje motivacije, razvijanje kreativnosti, autonomije i sposobnosti da se prepoznaju i realizuju sopstveni ciljevi i vrednosti. Mentalno zdravlje se često poboljšava kroz ovaj proces, jer ljudi koji ostvaruju svoje potencijale doživljavaju veće zadovoljstvo životom i niži nivo stresa. Primer iz prakse: Devojka koja je u kulturnom centru bila aktivno uključena u plesne programe i pripremala se za upis na plesnu akademiju, doživljava tešku saobraćajnu nesreću. Nakon nje

---

[7] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26043341/

ostaje bez mogućnosti samostalnog kretanja i ulazi u depresivnu krizu. Ipak, ideja plesa kao njenog prostora kreativnosti, izražavanja i slobode se održava. Vraća se u kulturni centar, a omadinski radnik joj pomaže da se uključi u inkluzivne plesne radionice u zajednici, gde otkriva kako „ples u kolicima" može postati autentičan umetnički izraz. Istovremeno, prepoznaje da njen novi plesni jezik ne predstavlja gubitak, već doprinos – obogaćujući plesnu scenu svog grada drugačijom estetikom i perspektivom.

Krize i otpornost (rezilijentnost)

Otpornost se često pogrešno shvata kao „izdržljivost" ili „snalaženje bez pomoći". U kontekstu omladinskog rada je češće posmatramo kao sposobnost da se osoba, nakon teškoća, ponovo „poveže sa sobom" (otkrije šta joj treba u datim okolnostima i kako to može da ostvari), kao i da se poveže sa drugima. Blagostanje podrazumeva i spremnost da se pomoć traži, a ne samo da se sve izdrži samostalno.

Primer iz prakse:

Devojka koja se često uključuje u radionice je nedavno izgubila oca u saobraćajnoj nesreći, što je izazvalo veliku emocionalnu krizu. Iako su njeni prijatelji znali za njen gubitak, ona je duže vreme izbegavala bilo kakvu pomoć, jer bi onda delovala „slabo" i „nekompetentno". U okviru serije radionica o otpornosti je imala priliku da se poveže sa drugim mladim ljudima koji su prošli kroz teške situacije. Kroz zajedničko deljenje iskustava i podršku vršnjaka, počela je da razume da otpornost nije u tome da sve izdrži sama, već u tome da prepozna i prihvati svoje emocije i potrebe, kao i da prihvati podršku i da traži pomoć.

Da bi omladinske radnice i radnici, a to važi i za liderke i lidere, mogli da budu od pomoći i u situacijama krize, pre nego što se situacija „pogorša", važno je da primete i rane znake izazova.[8] Ovo je osnovna lista koja se svakako može dopunjavati s obzirom na to kakvo je konkretno iskustvo u radu sa mladima. Ono na šta treba reagovati je kada primetimo da mlada osoba:

- **previše ili premalo jede ili spava;**
- **udaljava se od ljudi i uobičajenih aktivnosti;**
- **ima malo ili nimalo energije;**
- **„oseća se utrnulo" ili kao da ništa nije važno;**
- **ima neobjašnjive bolove;**
- **doživljava da je neuobičajeno zbunjena, zaboravna, uznemirena, zabrinuta ili uplašena;**

[8] Deo teksta u nastavku, zaključno sa narednim poglavljem („Mogućnosti i granice") je preuzet iz Vodiča za omladinske radnice i radnike, internog NAPOR-ovog dokument, čiji su autori Suzana Krstič i Marko Pejović

ima produžen doživljaj bespomoćnosti ili beznadežnosti;
• puši, pije ili koristite bilo kakve psihoaktivne supstance više nego obično;
• ulazi u sve intenzivnije konflikte sa porodicom i prijateljima;
• doživljava ozbiljne promene raspoloženja;
• uporne misli i sećanja ne može da „izbaci iz glave“;
• u ponašanju drugih stalno primećuje loše namere;
• razmišlja o tome da naudi sebi ili drugima;
• ima teškoće da realizuje svakodnevne zadatke kao što su obavljanje higijene, odlazak na posao ili školu;
• ima po telu ožiljke koji ukazuju da se sekla nekim oštrim predmetom ili gasila cigarte po koži.
• ...

Primećivanje nekih od ovih znakova treba da bude podsticaj onima koji rade sa mladima da pokrenu razgovor sa mladom osobom, a da u konsultaciji sa kolegama i profesionalcima u oblasti MZ, promisli o strategiji za dalje reagovanje. Prva pomoć u krizi predstavlja vrstu intervencije u kriznoj situaciji za koju mogu da se obuče i osobe koje nisu stručnjaci u oblasti psihologije, pa samim time i omladinski radnici.
Može se desiti da se u radu sa mladima ne primećuju određeni pokazatelji, ali postoji saznanje da je u životu mlade osobe u poslednje vreme bilo nekih stresora (stresnih događaja). Tada je važno da se ipak individulano razgovara sa osobom i proceni da li je potrebna još neka vrsta podrške.

Događaji koje treba imati na umu su:
• smrt u bliskom okruženju mlade sobe (porodica, rođaci, prijatleji...),
• ubistvo ili samoubistvo, kome je bio/bila izložen/a,
• preseljenje i izmeštanje iz „prirodnog“ okruženja,
• izloženost nasilju u porodici, školi, vršnjačkoj grupi...,
• saobraćajna nesreća ili neki drugi događaj koji je izazvao ili mogao da izazove veću fizičku povredu,
• razvod roditelja, prestanak kontaka sa nekim ili oba roditelja ili staratelja,
• ....

MOGUĆNOSTI I GRANICE

Ovaj priručnik se nalazi u zoni između dve profesije. Profesionalci u polju mentalnog zdravlja često govore kako nije profesionalno „uvući“ one koji nemaju dovoljno psihološkog, a pogotovo psihoterapijskog znanja, da rade na povećanju mentalnog zdravlja mladih. S druge strane ovi profesionalci često nemaju prilike da rade sa mladima tako širokog spektra kao što su to u prilici

omladinski radnici i radnice i drugi koji su u direktnom kontaktu sa omladinskom populacijom i koji su često prva linija podrške. Stoga je priručnik upravo pokušaj da se o MZ temama govori iz perspektive omladinskog rada (ne uže psihološke, psihijatrijske, psihoterapijske...) i ponude materijali koje su kreirali sami omladinski radnici i lideri, procenjujući svoje mogućnosti, kapacitete kao i kontekst u kome deluju.

Ako se mlada osoba obrati i zatraži pomoć od OR, saopštavajući da se desio neki nemili događaj koji u mladoj osobi izaziva intenzivnu emocionalnu reakciju, prvi nivo podrške je da OR sasluša i pruži priliku da mlada osoba iskaže šta oseća, šta je brine, koju potrebu ima, kao i da OR razume kontekst i šta se dogodilo. Time daje i mladoj osobi doživljaj da nije sama u toj situaciji i da ima sagovornika/cu koji je voljan/na da radi barem na smanjenju stresa u tim okolnostima (u nekim situacijama OR ne može da bude deo tima koji razrešava situaciju, ali može da pruži olakšanje). Takođe, važno je i da razume šta mlada osoba želi u tim okolnostima i da je ne patronizuje, preuzimajući svu odgovornost za rešenje na sebe.

Istovremeno, važno je i da poznaje protokole konteksta u kome se dešava omladinski rad (omladinski centar, škola...). Ako, na primer, mlada osoba prijavi omladinskom radniku/ci zlostavljanje od strane vršnjačke grupe, važno je da OR ima informciju šta je protokol za rad u tim situacijama u npr. omladinskom centru u kome radi. Ako takvog protokola nema, nakon razgovora sa mladom osobom, pokušava da zakaže termin za naredni razgovor, a do tada koristi mogućnost supervizijske podrške, ukoliko je organizovana. Ali čak i intervizijsko savetovanje (razgovor sa drugim kolegama) svakako može biti od pomoći. Nekada je potrebno da i sam brzo reaguje (npr. ako proceni da je mlada osoba životno ugrožena). Pošto su i za OR ovo visoko stresne situacije, preporučljivo je da proveri svoju strategiju odgovora na ovu situaciju sa profesionalcem u oblasti u kojoj se izazov javlja (npr. socijalni radnik, pravni ekspert, psiholog...).

U situaciji kada nema većih kriza, OR radi sa mladima na zaštiti i unapređenju mentalnog zdravlja, time što im pomaže da otkriju svoja interesovanja, realizuju svoje potencijale i rade na samoaktualizaciji. Period adolescencije je često ispunjen raznim promenama (fizičkim, mentalnim...), te je traganje i isprobavanje očekivani deo mladalaštva. Stoga je važno dati mogućnost mladoj osobi da istraži kako vidi sebe, kako gleda na svet, da li i gde vidi svoje mesto u tom svetu, koji vrednosti praktikuje, za koji se zalaže, u kom segmentu pronalazi svoje životno zadovoljstvo, šta ga/je ispunjava, gde nalazi smisao... To radi kako kroz programe koje i sam/sama koncipira, kao i upućujući mladu osobu na resurse u okruženju.

RESURSI KOJE NUDE OMLADINSKI RADNICI I RADNICE, LIDERI I LIDERIKE, KOJI SU PROŠLI OBUKU

- primeri konkretnih radionica -

Autorke i autori radionica (po redu pojavljivanja u priručniku):

Ivana Čepić
Nikola Veljković
Staša Pavnović
Bojana Ristić
Angelina Lazukić
Olivera Stošić
Jasmina Aleksić
Aleksa Petrović
Maja Stajić
Valentina Milanov
Julijana Radošević
Marija Živković
Darko Nikolić
Milica Lazarević

U nastavku možete naći dvadeset šest primera radionica koje su omladinski radnici/ce i lideri/ke kreirali tokom obuke za podsticanje i facilitaciju razgovora sa mladima o mentalnom zdravlju. Ove radionice postaju resurs koji bi mogli da koriste oni koji rade sa mladima, a zanima ih ova oblast.
Radionice su:

- **prethodno testirane u praksi sa mladima,**
- **sprovedene od strane učesnika treninga,**
- **evaluirane kroz povratne informacije mladih.**

Svaki plan radionice uključuje:
• jasno definisane ciljeve,
• detaljan korak-po-korak opis aktivnosti i korišćenih metoda rada.

Radionice su tematski postavljene u klastere,tako da u određenom klasteru možete naći nekoliko radionica na slične teme. Svako ko koristi priručnik može sam da sastavi svoj program odnosno da iskoristi par radionica, obzirom na to kojim temama želi da se bavi. Istovremeno, treba imati na umu da je uvek najbolje unapred razmisliti šta bi bio cilj takvog bloka radionica, da se među izabranim radionicama pronađe „crvena nit" koja ih povezuje i da se radionice adaptiraju tako da čine celinu. Takođe, treba voditi računa i o nivou zahteva. Radionice koje zahtevaju dosta iskustva u radu sa mladima i neka specifična znanja, ne preporučujemo manje iskusnim praktičarima neformalnog obrazovanja.

Radionice u priručniku organizovane su u sedam tematskih klastera.
• Prvi klaster bavi se uvodom u mentalno zdravlje.
• Drugi klaster je posvećen emocijama.
• Treći klaster je usmeren na regulaciju emocija.
• Četvrti klaster je posvećen razvoju komunikacijskih veština i upravljanju odnosima.
• Peti klaster okuplja teme kao što su identitet, vrednosti i odlučivanje.
• Šesti klaster obuhvata radionice usmerene na blagostanje.
• Sedmi klaster sadrži radionice koje se odnose na krize i ostale izazove.
Tekstovi radionice ostaju autorski rad, te su time i vlasništvo osoba koje su ih kreirale, ali su svojom dobrom voljom želele da ih učine dostupnim svim zainteresovanima u ovom polju.

UVOD U MENTALNO ZDRAVLJE

U ovom klasteru možete naći radionice koje postepeno uvode učesnike/ce u temu programa i pripremaju ih za neka složenija pitanja. Takođe, pomažu učesnicima/cama da postignu zajedničko razumevanje pojma *mentalnog zdravlja.*

UVOD U TEMU „MENTALNO ZDRAVLJE“
Autorka radionice - Ivana Čepić

Ciljevi:
- **Omogućiti da učesnici/ce steknu više informacija o pojmu mentalno zdravlje**
- **Podstaću učesnike/ce da sami izraze šta je za njih mentalno zdravlje.**

Materijal:
- **Flipčart papir i flomasteri,**
- **Dixit kartice,**
- **balon,**
- **laptop i projektor.**

1. Upoznavanje (15 min.) Facilitator/ka ukratko predstavi temu današnje radionice. Zatim od učesnika zatraži da uzmu po jednu kartu iz špila (npr Dixit) kojom bi opisali sebe. Za odabir fotografija učesnici imaju određeno vreme. Učesnici predstavljaju sebe kroz odabrane karte.

2. Balon mentalnog zdravlja (10 min) Facilitator/ka kaže učesnicima da razmisle kako su se sve osećali tokom prethodne nedelje, koje emocije su se pojavljivale. Onda kaže da će se sada igrati balonom, a da zamisle da je balon naše mentalno zdravlje koje treba održati iznad zemlje. Za početak učesnici se samo dobacuju balonom, a nakon nekog vremena facilitator daje izazove poput: „Svaki put kada dotaknete balon recite kako ste se osećali tokom prethodne nedelje“. Za vreme aktivnosti u pozadini se čuje tiha, brza muzika. Na kraju facilitator poziva učesnike na sumiranje utisaka – koja su se sve osećanja pojavila, da li su se neka izrazito ponavljala...

3. Šta je mentalno zdravlje? (20 min.) Facilitator/ka postavi flipčart i flomastere na pod, a zatim pozove učesnike da nacrtaju ili napišu reči na koje pomisle kada čuju pojam „mentalno zdravlje“? Dok rade mogu i šetati i čitati ili videti šta su drugi napisali i nacrtali. Nakon toga sledi diskusija: „Šta ste napisali/nacrtali? Da li ste videli nešto što je neko drugi napisao sa čime biste

se složili?“ Zatim facilitator objašnjava šta obuhvata pojam „mentalno zdravlje“ i pravi razliku u odnosu na pojmove „izazovi u mentalnom zdravlju“ ili „mentalna oboljenja“.

4. Mentalno zdravlje kroz objektiv (30 min.) Facilitator daje zadatak učesnicima da u roku od 15 minuta naprave jednu fotografiju koja bi kroz metafore opisala kako doživljavaju svoje trenutno mentalno zdravlje i da te fotografije pošalju facilitatoru.
Facilitator za to vreme prikuplja fotografije i pravi slide-show.
U drugioj polovini aktivnosti sledi prezentovanje fotografija i diskusija.
• Šta vam je bilo zanimlivo na ovim fotografijama?
• Kako ove fotografije predstavljaju mentalno zdravlje? Koje aspekte MZ u njima prepoznajemo?

5. Evaluacija (15 min.) Facillitator će razbacati Dixit kartice na sto/pod, a potom pozvati učesnike da izaberu jednu kojom bi opisali iskustvo sa današnje radionice i da kratko prokomentarišu.

MENTALNO ZDRAVLJE I POPULARNA MUZIKA
Autor radionice - Nikola Veljković

Ciljevi:
• Podstaći mlade da razgovaraju o mentalnom zdravlju kroz analizu tekstova pesama kojise na određene načine bave ovom temom.
• Istražiti kojim temam o mentalnom zdravlju bi učesnici želeli da se bave.

Materijal:
• Papiri sa tekstovima pesama za svaku grupu,
• oprema za reprodukciju pesama (npr. laptop/telefon i zvučnik),
• veliki papiri (za plakat),
• kolaž papir, stare novine,
• fomasteri, hemijske olovke,
• lepak,
• A4 papiri za svakog učensika/cu.

1. Uvod (5 minuta) Voditelj/ka ukratko predstavi cilj radionice i način rada. Uvodi i pojam mentalnog zdravlja.

2. Upoznavanje (10 minuta) Pre nego što počnemo sa radom prvo ćemo se

(dodatno) poznati. Svi učesnici stoje u krugu. Učesnik koji se dobrovoljno javi može da se prvi predstaviti, i to tako što će reći svoje ime i jednu informaciju o sebi i prići centru kruga. Svi ostali učesnici na koje se ta informacija odnosi će takođe prići centru kruga, a potom se svi vraćaju na početne pozicije. Na primer: Ja mogu da kažem „Ja sam Nikola i volim pingvine" i priđem centru kruga. Svi ostali koji vole pingvine će se približiti centru kruga.

3. Rad u grupama: analiza pesama (30 minuta) Učesnici se podele na nekoliko manjih grupa (3-4, zavisi od ukupnog broja). Svaka grupa će dobiti tekst jedne pesme. Zadatak je da analiziraju tekst i to na koji način pesme govori o mentalnom zdravlju. Svoja zapažanja treba da predstavi u formi plakata, koji svaka grupa pravi na svom flipčart papiru.

4. Predstavljanje rezultata i diskusija (40 minuta) Svaka grupa predstavlja svoj plakat i rezultate do kojih je došla. Pre svake grupe slušamo zajedno pesmu koja je analizirana, a potom grupa izlazi i predstavlja rezultate. Nakon toga, ostali učesnici imaju priliku da postave pitanja ili dopune svojim zapažanjima.

5. U mom životu (10 minuta) Svaki učesnik/ca razmisli o vezi ovih pesama, stvari koje smo o njima rekli, diskusiji o mentalnom zdravlju – i njihovim životima. Ako bi on/ona napisao/la neku pesmu, a da se ona dotiče mentalnog zdravlja, kakva bi to pesma bila, o čemu bi govorila. Biraju i muzički žanr. Zapišu to na papir i zalepe papir na zid. Svi učesnici šetaju po prostoru i čitaju. Ako žele, mogu prići nekome ko ima sličnu ideju i razmisliti o zajedničkom pokušaju da naprave pesmu. To nećemo raditi na ovoj radionic, ali može biti neka inicjativa za ubuduće.

6. Evaluacija (5 minuta) Učesnici ukratko iskažu svoj utisak sa današnje radionice.

Prilog:
Primeri pesama koje bi se mogle koristiti, ali svaki voditelj može razmisliti o svojoj listi

- Zhiva - Preterujem
- Bojana Vunturišević - Kese etikete
- Slavica Ćukteraš - Prevari me
- Pogonbgd - Znak

EMOCIJE

U ovom klasteru možete naći radionice koje se bave emocijama kao univerzalnim ljudskim iskustvom, a obuhvata iradionice koje istražuju i specifične emocije - poput straha, tuge i besa.

EMOCIONALNI KALEIDOSKOP
Autorka radionice – Ivana Čepić

Ciljevi:
• Podstaći učesnike/ce da prepoznaju svoje emocije.
• Omogućiti učesnicima/cama da steknu veštine kako da prenesu emocije putem vizuelne umetnosti.

Materijal:
• Flipčart i markeri,
• balon, • projektor i laptop,
• Dixit kartice (ili neke druge koje mogu da se koriste kao projektivni materijal).

1. Kako ste? (10 min.) Facilitator/ka započinje pitanjem „Kako ste?“. Ovim pokušava da mentalno „uvede“ učesnike/ce u radionicu i da sagleda da li ima nešto što se učesnicima desilo u međuvremenu, pa to treba da ima na umu u nastavku radionice.

2. Emocije? (10 min.) Facilitator/ka pita učesnike/ce da mu nabroje emocije, a on/ona ih zapisuje na fllipčart papiru. Potom ih pita koje od ovih emocija su osećali u poslednje vreme i zaokruži ih.

3. Emocije kroz objektiv (30min.) Facilitator/ka poziva učesnike/ce da se osame, razmisle o dominantnim emocijama u poslednje vreme, prošetaju po školi i okolini i zabeleže scene kojima bi mogli da prikažu ta osećanja. Fotografije šalju facilitatoru/ki i ukoliko žele objašnjavaju u grupi.

4. Portreti (30 min.) Facilitator/ka podeli učesnike u parove i svakom paru dodeli po jednu emociju, zatim svaki par mora da napravi dva portreta koji odražavaju tu emociju. Diskusijom pokušavaju da se dogovore kako bi predstavili emocije na fotografiji. Kada naprave portrete pošalju ih facilitatoru. Facilitator/ka započinje slide show i predstavljanje fotografija kroz diskusiju.
• Da li ste prepoznali emociju koju su autori imali na umu?
• Da li svi obično koristimo slične elemente kada želimo da izrazimo istu

emociju?
• Da li je o emocijama lakše govoriti putem reči ili putem slika (fotografija...)?

5. Evaluacija (10 min.) Facilitator stavlja dixit kartice na sto i traži od učesnika da izaberu karticu koja najbolje opisuje emociju kojom su se danas individualno najviše bavili. Nakon odabira kartica nastaje diskusija.
• Da li ste i šta tokom ove radionice saznali zanimljivo o vama i o tome kako izražavate emocije?
• Da li i u kojoj meri uspevate da drugima govorie o tome šta osećate?

BES - *INSIDE OUT*

Autorka radionice - Staša Paunović

Ciljevi:
• Prepoznati kako se bes manifestuje u našem telu.
• Razumeti sopstvene reakcije na bes i osvestiti alternative za reagovanje.
• Podsticati iskrenu introspekciju i deljenje u sigurnom prostoru.

Materijal:
• Hemijske olovke,
• kutija,
• papiri sa obrisima ljudskog tela,
• bojice, kreoni i flomasteri,
• tabla ili flip-čart papiri,
• papiri A4,
• markeri i sunđer za belu tablu,
• zvučnici.

1. Besan/na sam kada... (15 min.) Podelite papiriće i olovke učesni-cima/cama i zamolite ih da napišu rečenicu: „Bes osećam kada..." , a oni treba da završe rečenicu. Skupite papiriće u kutiju ili šešir. Izvucite nekoliko papirića i pročitajte ih naglas. Kratka diskusija:
• Da li ste primetili da slične situacije izazivaju bes kod više ljudi? Da li bes ima zajedničke okidače, ili su oni različiti za svakog od nas?

2. Inside Out (20 min.) Podelite učesnicima papire sa obrisima ljudskog tela i bojice. Objasnite zadatak: "Sada ćemo istražiti kako se bes manifestuje u vašem telu. Zamislite trenutak kada ste osećali intenzivan bes. Koji delovi vašeg tela su reagovali? Da li ste osećali stezanje u stomaku, pritisak u grudima,

zatezanje u vilici? Upotrebite boje da to prikažete na papiru. Birajte boje koje za vas imaju smisao." Pustite tihu muziku kako biste stvorili opuštajuću atmosferu.

3. Diskusija i primeri (30 min.) Nakon završetka crtanja, pozovite učesnike/ce da podele svoja razmišljanja:

- Šta ste primetili dok ste radili ovu vežbu? Koji delovi vašeg tela najviše reaguju na bes?
- Da li vas je iznenadilo kako se bes manifestuje u vašem telu? Otvorite prostor za deljenje ličnih primera:
- Da li želite da ispričate o poslednjoj situaciji kada ste osećali bes? Kako ste reagovali?
- Kako biste voleli da ste reagovali? Ohrabrite grupu da razmeni mišljenja i podrži jedni druge.

4. Kreiranje ličnih strategija za upravljanje besom (20 min.) Pitajte učesnike/ce da razmisle šta možete naučiti iz svojih reakcija ili reakcija drugih učesnika/ca? Kako bismo svi mogli bolje da se nosimo sa besom? Na flip-čartu ili tabli napišite pitanje: "Šta mogu da uradim sledeći put kada osetim bes, da bih se bolje nosio/la s njim?" Zamolite učesnike da predlože ideje koje ćete u kratkim crtama zapisivati na tablu. Ako procenite da treba da ih podstaknete, možete reći - Na primer duboko disanje ili uzimanje pauze pre reagovanja... Na kraju, zamolite svakog učesnika/cu da na papir napiše jednu strategiju koju želi da isproba sledeći put kada oseti bes.

5. Evaluacija (5 min.) Voditelj/ka zamoli učesnike/ce da u krug, u 2-3 rečenice, kažu sa kakvim mislima i osećanjima odlaze sa današnje radionice.

Prilog:
Muzika za 2. korak- Inside Out
https://www.youtube.com/watch?v=qsEBaIMCKI4

MALO O STRAHOVIMA

Autorka radionice – Bojana Ristić

Ciljevi:

- **Podsticanje učesnika/ca da definišu svoje strahove.**
- **Pomoći učesnicima/cama da osveste kako strahovi utiču na njihov svakodnevni život.**

- **Osnažiti učesnike/ce da pronađu podršku i oslonac u trenutcima straha.**

Materijal:
- **Papiri, 24**
- **flomasteri,**
- **plastelin,**
- **zvučni,**
- **lepljivi papirići.**

1. Superheroji (10 min.) Voditelj/ka predstavlja aktivnost: „Zamislite da ste superheroji, kako biste se zvali i koji bi bio vaš poseban način suočavanja sa strahom?"

2. Čega se plašim? (15 min.) Svako dobija papir i olovku. Potrebno je da na sred papira nacrtaju krug i u njemu napišu „strah". Iz tog kruga povlače različite linije koje povezuju sa svojim strahovima. Mogu da podele papir i na određene oblasti (škola, društvo, porodica, budućnost) kako bi jasnije uvideli sa čime su povezani njihovi strahovi. Pitanja za diskusiju:
• Koji strahovi su najuočljiviji?
• Kako oni utiču na tvoje svakodnevne odluke?
• Koji deo mape je bio najizazovniji da osmisliš?

3. Plastelin – strah i podška (40 min.) Učesnici dobijaju plastelin.
• Od njega prave simboličan prikaz njihovog najvećeg straha. Rade u tišini ili uz tihu muziku, posvećuju se sopstvenim mislima. Kada završe, na sredini kruga predstavljaju svoj strah i šta on za njih znači.
• Sledeći zadatak jeste da svako od njih, od plastelina, izvaja simboličan prikaz onoga što im pruža najveću podršku u trenucima straha. Ponovo rađaju figurice od plastelina u krug i predstavljaju ostatku grupe šta one za njih znače.

4. Razmena (15 min.) Voditelj dalje podstiče diskusiju sledećim pitanjima:
• Da li uvek možete da se oslonite na podršku koju ste izabrali i koliko vam je to važno?
• Šta je to što bi vam značilo da dobijete kao podršku u situaciji straha?
• Da li vam je bilo korisno da čujete druge i da li ste možda dobili ideje koje ćete primenjivati u situacijama straha?

5. Oni koji drže strah (15 min.) Svako ustaje i staje na sredinu kruga. Postavlja mu se pitanje kako se oseća dok stoji ispred svih. Nakon toga, bira još jednog ili više učesnika da stanu pored njega. Nakon toga stanu iza njega i ispruže ruke ka njemu, a on se lagano naslanja na njih (ne idemo na varijantu potpunog puštanja-hvatanja). Poenta je da oseti i fizičku podršku. To su nadalje „njegove

osobe koja drži strah“.

6. Evaluacija (5 min.) Napišite na papirićima kako ste se osećali tokom radionice, da li ste nešto naučili, da li imate nekih sugestija za dalji rad? Možete ih, ali i ne morate, potpisati. Svakako ih predajte voditelju.

TUGA - DRVO PODRŠKE
Autorka radionice – Staša Paunović

Ciljevi:
- **Osvestiti sopstveni doživljaj tuge.**
- **Identifikovati konstruktivne strategije suočavanja sa tugom.**
- **Povećasti nivo svesti o podršci koja nam je dostupna, uključujući profesionalnu pomoć.**

Materijal:
- **Papiri A4,**
- **hemijske olovke,**
- **veliki pano,**
- **flomasteri, voštane boje, drvene bojice.**

1. Video (15 min.) Voditelj/kapozdravi učesnike/ce i kaže kojom temom će se danas baviti. Na početku radionice predlaže da zajedno pogledaju jedan animirani film koji je povezan sa temom radionice. Voditelj pušta video (iz priloga) i nakon odgledanog videa ukratko proverava sa učesnicima kako su doživeli video.

2. Dnevnik tuge (35 min.) Objasnite važnost introspektivnog pisanja kao alata za procesuiranje emocija. "Pisanje nam pomaže da shvatimo svoje emocije i izrazimo ono što nas muči. U narednim minutima koristićemo ovu tehniku za istraživanje tuge." Voditelj/ka podeli papir i olovke učesnicima i postavi sledeća pitanja, dajući učesnicima 3-5 minuta za svaki odgovor:
- Kada si poslednji put bio/la tužan/a?
- Šta si tada osećao/la fizički?
- Kako si reagovao/la – šta si radio/la?
- Šta ti je tada pomoglo ili nije pomoglo? Ponudite učesnicima priliku da podele svoje odgovore s grupom (2-3 minuta po osobi).

3. Diskusija (15 min.)

- Šta smo otkrili o načinu na koji doživljavamo tugu?
- Da li bežimo od tuge ili je pokušavamo razumeti?
- Šta možemo promeniti da bismo bolje reagovali na nju?

4. Drvo podrške (15 min.) Predstavite „Drvo podrške“ (kao simbol suočavanja s tugom) koje je nacrtano na velikom papiru (tabli , panou). Učesnici zajedno rade zadatak na jednom velikom papiru sa nacrtainim drvetom. Drvo podrške simbolizuje naš proces suočavanja s tugom.

- Na korenima drveta napišite izvore tuge (ako vam izgleda da je potrebno, možete ih podstaći nekim primerom - gubitak, neuspeh, nesigurnost).
- Na granama napišite konstruktivne strategije za suočavanje (npr. razgovor sa prijateljima, fizička aktivnost, meditacija, odlazak kod psihologa).

Zamolite ih da pišu čitko, tako da svi mogu pročitati.

5. Diskusija (10 min.)

- Da li strategije koje koristite pomažu?
- Koje strategije biste želeli da dodate na svoje grane? Voditelj/ka pročita sa crteža drveta one strategije koje podrazumevaju podršku drugih i onda pita:
- Kako se osećate znajući da postoji podrška oko vas?

Voditelj naglašava važnost traženja profesionalne pomoći kada strategije nisu dovoljne i objašnjava da to nije znak slabosti, već snage.

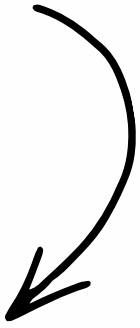
6. Poruka sebi (5 min.) Svaki učesnik dobija papir i piše poruku sebi za trenutke kada oseća tugu. Poruka može sadržati: • Afirmaciju („Ja sam vredan/a i mogu prebroditi ovo“).

- Podsetnik na neku od strategija sa „Drveta podrške“.
- Rečenicu koju žele da čuju u trenucima tuge.
- Bilo šta drugo što misle da može biti osnažujuće u tim trenucima.

Ako ima vremena, učesnici mogu dekorisati svoje poruke crtežima ili bojama. Završna poruka voditelja: Zahvalite učesnicima na otvorenosti. "Tuga je prirodan deo života, i suočavanje s njom nije slabost, već hrabrost. Traženje podrške, bilo od prijatelja, porodice ili stručnjaka, pokazuje našu snagu i spremnost da brinemo o sebi."

7. Evaluacija (10 min.)

- Kako se sada osećate u poređenju sa tim kako ste se osećali na početku radionice?
- Šta vam je bilo dragoceno na današnjoj radionici? • Kako žlite da završimo ovu radionicu?



Prilog:
Video za 1. korak
https://www.youtube.com/watch?v=V6ui161NyTg&t=46s

ŽIVOTNO ZADOVOLJSTVO – SREĆA
Autorka radionice – Staša Paunović

Ciljevi:
• Podićisvest učesnika/ca o tome šta nas čini srećnima i kako prepoznati sreću u svakodnevnim trenucima.
• Podstaći učesnike/ce da uoče značaj malih radosti koje doprinose našem blagostanju.
• Osmisliti lični „recept za sreću" kroz refleksiju i razmenu iskustava.

Materijal:
• Papiri A4,
• hemijske olovke,
• flomasteri,
• papiri sa ilustracijom praznog recepta (kao kuhinjski recept),
• projektor i lap-top,
• kutija,
• raznobojni papiri,
• tabla / flip-čart i papir,
• markeri za belu tablu,
• sunđer za belu tablu.

1. Malo pantomime, malo mućkanja glavom (10 min.) Podelite učesnike u četiri grupe. Objasnite da će svaka grupa dobiti jednu reč koju treba da prikaže pantomimom. Grupama tajno podelite sledeće reči:

- Grupa 1: Pobeda, pobednički trenutak (Pobeda)
- Grupa 2: Dobijanje neočekivanog poklona (Iznenađenje)
- Grupa 3: Ples uz omiljenu muziku (Ples)
- Grupa 4: Dobijanje dobre vesti (Dobra vest) Članovi male grupe se dogovaraju kako će prikazati dobijenu reč.

2. Izvođenje i otkrivanje glavne reči (10 min.) Jedna po jedna grupa izlazi i

pantomimom prikazuje svoju reč. Ostale grupe pokušavaju da pogode reč. Kada neka grupa pogodi reč, zapisuje je na tablu u jedno od četiri prazna polja (redosled nije bitan). Aktivnost se nastavlja dok sve četiri grupe ne prikažu svoje reči i dok sva četiri polja na tabli ne budu popunjena: Pobeda, Iznenadjenje, Ples, Dobra vest. Kada su sva četiri polja popunjena, voditelj postavlja pitanje svim grupama: „Koja je zajednička, glavna reč koja povezuje ove četiri reči?“ Grupe se konsultuju i zapisuju svoje odgovore na papire. Na znak voditelja, svi podižu svoje odgovore istovremeno. Tačan odgovor je reč SREĆA. Voditelj objašnjava učesnicima da će fokus današnje radionice biti Sreća i prelazi na sledeću aktivnost.

3. Recept za sreću (7 min.) Podelite učesnicima papire sa nacrtom recepta i objasnite zadatak: "Napravite svoj lični recept za sreću. Šta vam je potrebno da biste bili srećni? Uključite male svakodnevne stvari, ljude, aktivnosti..." Primeri sastojaka: tri kašike vremena s prijateljima, prstohvat šetnje u prirodi, zrno zahvalnosti... Pozovite učesnike koji žele da podele svoje recepte sa grupom.

4. Diskusija (10 min.)
• Koje ‘sastojke’ već koristite, a šta biste mogli dodati svom životu?
• Šta ste primetili dok ste sastavljali recept?
• Da li se vaši sastojci sreće često nalaze u svakodnevici?
• Da li ste čuli od drugih neki sastojak koji biste dodali svom spisku?

5. Svi smo mi u receptu za sreću jedni drugima – video (5 min.) Prikažite kratki inspirativni video o tome kako jedno dobro delo pokreće ostala.

6. Diskusija (10 min.)
• U kojoj meri „dobra dela“ za druge, mogu da doprinesu i našoj sreći?
• Da li mislite da dobro delo uvek mora biti nešto veliko da bi imalo značaj? Zašto ili zašto ne?
• Da li prepoznajete ovakve momente u svom životu?

7. Kutija sreće“ (15 min.) Podelite papiriće i zamolite učesnike da napišu trenutak iz svog života koji im je doneo iskrenu sreću. "To može biti nešto sasvim malo, poput mirisa jutarnje kafe, ili nešto veliko, poput postizanja važnog cilja." Svaki učesnik stavlja svoj papirić u zajedničku „kutiju sreće“. Kutiju stavite na sredinu kruga i zaključite: "Ova kutija sada predstavlja našu zajedničku sreću. Kada bismo je otvorili, videli bismo da je sreća u svemu što smo danas podelili – u receptima, malim stvarima i sećanjima. Neka ova kutija simbolizuje da sreću možemo naći svaki dan, čak i u najmanjim trenucima i da je možemo deliti jedni sa drugima. Možete joj u svakom trenutku prići ako vam bude bilo teško na sledećim radionicama i podsetiti se."

Prilog:
Video za 5. korak: „Sreća je u malim stvarima“ – video i refleksija
https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU

EMOCIJE U PROCESU AUTOVANJA
Autorka radionice - Angelina Lazukić

Ciljevi:
- **Promovisati dijalog o autovanju i smanjiti tabu vezan za ovu temu.**
- **Podstaći učesnike/ce da se fokusiraju ne emocije tokom i nakon procesa autovanja.**

Materijal:
- **Flip chart papir,**
- **markeri, bojice,**
- **Panda Peca (plišana igračka),**
- **muzika za energizer,**
- **crtež ostrva emocija sa brodićima (pripremljen unapred).**

1. Kako smo danas? (10 min.) Voditelj/ka pozdravi učesnike/ce i podseća ih na pravilo poverljivosti: „Ovo je siguran prostor. Šta se desi ovde, ostaje ovde.“ Postavlja pitanje grupi: „Kako ste danas?“ Učesnici/ce imaju priliku da podele svoja osećanja u nekoliko reči.

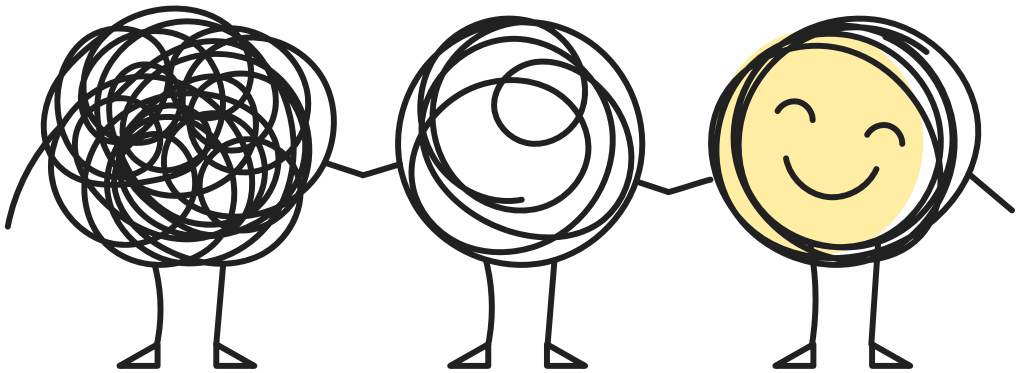
2. Vežba poverenja (15-20 min.) Voditelj/ka deli učesnike/ce u parove (osoba A i osoba B). Osoba A zatvara oči i pruža ruku sa jednim ispruženim prstom. Osoba B uhvati prst osobe A i vodi je kroz prostor u ritmu muzike, prateći pravilo sigurnosti. Nakon jednog kruga, uloge se menjaju. Vežbu ponoviti tako da se svaka osoba naizmenično vodi i vodi kroz sobu.

3. Crtanje emocija kroz proces autovanja (20 min.) Voditelj/ka daje svakom učesniku/ci flip chart papir, bojice i markere. Zadatak je da prikažu svoje emocije pre, tokom i nakon autovanja.
- Kako su se osećali pre nego što su odlučili da se autuju?
- Ako se niste autovali, kako se osećate kada pomislite na autovanje?
- Kome ste prvo rekli ili kome biste prvo rekli?

- Šta im je pomoglo da naprave taj korak?
- Kako su se osećali nakon autovanja?
- Kako izgleda njihov život sada?
- Kada pogledate proces kroz koji ste prošli, šta smatrate da ste izgubili u procesu autovanja? (Na primer: odnose, sigurnost, osećaj pripadnosti u nekim zajednicama, ili nešto drugo?) Kako biste to simbolično prikazali u svom crtežu?
- Šta ste dobili ili izgradili kroz proces autovanja? (Na primer: autentičnost, nove veze, unutrašnju snagu, osećaj slobode ili nešto drugo?) Kako to možete simbolično dodati svom crtežu?
- Da li vidite vezu između onoga što ste izgubili i onoga što ste dobili? Kako ta veza izgleda u vašem procesu identitetske emancipacije, i gde biste je prikazali na svom crtežu?" Voditelj/ka podseća učesnike/ce da je crtanje lično i da nema pogrešnih odgovora.

4. Razmena iskustava: Panda Peca kao simbol govora (40-50 min.) Nakon crtanja, voditelj/ka pita grupu: „Kako je bilo crtati ove emocije?“ Odgovori su na dobrovoljnoj bazi. Učesnici/ce koji žele da podele svoje tokove autovanja uzimaju Pandu Pecu i imaju reč. Kada osoba govori, svi ostali slušaju pažljivo, bez prekidanja. Razgovor traje dokle god učesnici/ce osećaju potrebu da dele iskustva.

5. Evaluacija: Ostrvo emocija (5 min.) Voditeljka prikazuje crtež ostrva emocija na flip chart papiru. Ostrva simbolizuju različite emocije (npr. sreća, tuga, mir, strah, zahvalnost). Svaki učesnik/ca dobija brodić sa svojim imenom i postavlja ga na ostrvo koje najbolje predstavlja kako se trenutno oseća. Na kraju, voditeljka zahvaljuje svima na učešću i reflektuje o važnosti zajedničkog rada i podrške.



Ovaj klaster obuhvata radionice usmerene na razvoj emocionalnih kompetencija, sa posebnim naglaskom na razumevanje i unapređenje emocionalne inteligencije. Stoga se učesnici/ce upoznaju sa različitim strategijama za prepoznavanje, izražavanje i regulaciju emocija u svakodnevnim situacijama.

UPRAVLJANJE EMOCIJAMA
Autorka radionice - Olivera Stošić

Ciljevi:
• Pomoći učesnicima da osveste odnos između misli, emcija i ponašanja.
• Upoznati učesnike/ce sa osnovnim tehnikama kontrole ponašanja u emocionalno nabijenim situacijama.

Materijal:
• Papir A4,
• olovke.

1. Situacija (10 min.) Učesnici dobijaju zadatak da se sete jedne situacije u kojoj su reagovali brzopleto, nisu se ponašali konstruktivno, te su možda i verbalno ili fizički povredili neku osobu. Svako za sebe razmišlja i nakon dva do tri minuta, voditelj/voditeljka zadaje zadatak: „Uzmite olovke u ruke i kada kažem SAD počećete bez prestanka da pišete na papire sve misli kojih se sećate da su vam padale na pamet, kada ste bili u toj situaciji. Kada kažem STOP, vi prekidate pisanje."

2. Razmena (15 min.) Kada učesnici/ce završe uvodni deo radionice, glavni deo počinje razgovorom o tome koje emocije su bile povezane sa mislima koje su imali u izdvojenoj situacijama. Zatim dobrovoljci mogu da pročitaju ono što su napisali. S obzirom na to da se destruktivna ponašanja vrlo često vezuju za emociju ljutnje ili besa, nekada i sa tugom koja je pokrivena ljutnjom, očekivano je da učesnici navedu najčešće ove emocije.

3. Od situacije, misli, do osećanja i ponašanja (20 min.) Podeliti učesnike/ce u grupe od po tri do četiri osobe i dati im zadatak da jedni drugima ispričaju to što su zapisali u prethodnom koraku, i da za svakog učesnika/cu u grupi naprave sledeću šemu:

- Situacija u kojoj se nalazio/la. • Misli koje su mu/joj padale na pamet u toj situaciji.
- Reakcije koje je manifestovao/manifestovala: ponašanja, emocije, fiziološke

reakcije.

- Posledice koje je njegovo/njeno ponašanje ostavilo na druge osobe.

Nakon rada u malim grupama učesnici/ce svoje šeme kače na zidove učionice, tako da su vidljive drugima. Učesnici/ce onda šetaju po prostoru i čitaju individualne radove. Kada obiđu radove, sedaju u krug i sledi diskusija. Voditelj/voditeljka ima zadatak da učesnicima ukaže na to kako situacija nije ta koja zaziva naše emocionalno reagovanje, ponašanje i fiziološke reakcije, već da su to načini na koje mi razumemo tu situaciju. Zato je važno da radimo na tome da mijenjamo pogled na situacije u kojima se ne osećamo dobro i reagujemo na neadekvatan način. Međutim, budući da je to dugotrajan proces, ono što možemo da uradimo jeste da se kontrolišemo da naše ponašanje ne bi eskaliralo.

4. Tehnike kontrole ponašanja[9] (7 min.) Voditelj radionice predstavi kratko tehnike kontrole ponašanja:

- STOP tehnika – uz pomoć koje prekidamo tok misli koje nas vode ka neadekvatnom ponašanju. Ona se izvodi tako što osoba, čim primeti da joj naviru misli koje je uznemiravaju, uradi nešto što će da prekine taj misaoni tok (umije se, izađe na hladan vazduh, poigra se sa psom...).
- Tehnika disanja – tehnika uz pomoć koje smirujemo ubrzano lupanje srca, sprečavamo agresivno ponašanje izazvano ljutnjom, smanjujemo anksioznost. Ona se izvodi tako što se duboko udahne i izdahne i tako ponavlja nekoliko puta, sve dok osoba ne oseti da su se njene fiziološke reakcije smirile.
- Brojanje do 10 – tehnika kojom se smanjuje ljutnja, tako što osoba broji do de-set, da ne bi reagovala na neadekvatan način.

5. Dramske scene (40 min.) Učesnici se podele u male grupe i u svakoj biraju situaciju jednog od učesnika/ce (iz trećeg koraka u ovoj radionici). Promišljaju kako se na ovu situaciju može drugačije gledati. Pokušaju da postave dramsku scenu, ali osoba čija je situacija, ne učesvuje u sceni, već samo dodeljuje uloge ostalima u grupi. Mala grupa treba da isproba scenu, ali da ponudi novu perspektivu. Scena koju predlažu treba da nam pokaže šta se može desiti ako osoba koja igra autora scene posmatra situaciju na nov način. Kada sve male grupe pripreme scene, prikažemo ih jednu za drugom.

6. Razmena (15 min.) Voditelj pokreće razgovor nizom pitanja.

• Prvo pita osobe koje su igrale autore scena – Kako ste se osećali dok ste igrali protagonistu, posmatrajući situaciju na drugi način, od onoga kako je ona bila posmatrana originalno?

• Pitanja za autora scene – Kako ste se osećali dok posmatrate ovakvu scenu i

[9] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26043341/

o čemu ste razmišljali? Da li mislite da je za vas moguća u realnosti ovakva promena perspektive? Ako nije da li biste barem mogli da primenite neku od tehnika kontrole ponašanja u nekoj narednoj situaciji?
Pitanja za ostatak grupe – imate neki komentar ili neko pitanje?

7. Evaluacija (10 min.) Voditelj zamoli učesnike da ustanu. Prošetaju po prostoru i malo se protegnu. Kaže im da stanu pored neke osobe i formiraju par. Okrenu se leđima, zatvore oče, udahnu duboko i probaju da sinhronizuju svoje disanje.
Voditelj im postavlja par pitanja na koja oni treba u sebi da daju odgovor:

- Kako se sada osećam?
- Kako gledam sada na ovo iskustvo sa radionice?
- Da li imam neke dileme?
- Sa kime iz ove grupe bih mogao da podelim te dileme?

Kada otvore oči, priđu osobi sa kojom bi delili dileme i kratko o tome popričaju.

ALATI ZA UPRAVLJANJE EMOCIJAMA – PRVI KORACI KA SAMOREGULACIJI

Autorka radionice – Jasmina Aleksić

Ciljevi:

- **Upoznati učesnike/ce sa najmanje dve praktične tehnike za prepoznavanje i upravljanje emocijama.**
- **Podstaći učesnike/ce da istraže situacije u kojima mogu primeniti ove tehnike.**

Materijal:

- **Flipčart papir i flomasteri,**
- **papiri A4 formata za individualni rad,**
- **drvene ili hemijske olovke,**
- **pripremljene kartice sa opisima vežbi disanja i relaksacije,**
- **muzika za opuštanje (opciono).**

1. Emocionalni semafor (10 min.) Učesnici će na skali semafora (zelena, žuta, crvena) reći kako se trenutno osećaju:
Zelena – smiren/a i opušten/a.
Žuta – blago uznemiren/a, ali pod kontrolom.
Crvena – veoma uznemiren/a, pod stresom.

2. Disanjem do smirenja (15 min.) Facilitator/ka objasni kako pravilno disanje

- Udah kroz nos (broji do 4).
- Zadržavanje daha (broji do 4).
- Uzdah kroz usta (broji do 6).

Vodi grupu kroz tri kruga ove vežbe.
Ako su učesnici raspoloženi, mogu i da ustanu i da rade ovu vežbu sa pokretima iz joge (udah broji do 9, zadržavanje daha do 9 i izdah do 9, uz pomeranje ruku i podizanje na prste).
Refleksija: Kako su se osećali pre i posle vežbe?

3. Zaustavi, pogledaj, reši (tehnika samoregulacije) (25 min.) Facilitator/ka objasni tehniku „Zaustavi, pogledaj, reši":

- Zaustavi: Prekini trenutnu reakciju (npr. brojanje do 10).
- Pogledaj: Prepoznaj šta osećaš i zašto.
- Reši: Odluči šta možeš da uradiš umesto impulsivne reakcije.

Podeli učesnike u manje grupe (3-4 osobe). Svaka grupa dobija scenario problema (vidi prilog). Zadatak je da koriste tehniku „Zaustavi, pogledaj, reši" i predlože promenu ponašanja u odnosu na originalnu situaciju. Svaka grupa potom predstavi svoj predlog ostalima.

4. Refleksija, razmena (15 min.) Facilitator/ka pita učesnike:

- Koliko je bilo izazovno smisliti drugačije reagovanje?
- Koja situacija (od ove tri) vam se čini najizazovnija? Šta mislite – da li biste u njoj mogli da koristite predloženu tehniku?
- U kojoj svojoj situaciji (koja nije navedena u ovim scenarijima) biste mogli da iskoristite tehniku?

5. Moje utočište (20 min.) Učensici sednu relaksirano, ali ne previše opušteno. Zatvore oče. Voditelj/ka ih zamoli da krenu u mislima od ovih neprijatnih situacija u svom životu, ali da polako zamisle kako se udaljavaju od tih situacija, prolaze nekom poljanom, divan je dan, sunce sija, trava je meka, a onda dolaze do šume, ptičice cvrkuću, sunce se promalja kroz grane, i dolaze do kolibe gde nalaze svoje „utočište" – sigurno mesto, gde se oseća smireno i zaštićeno. Dok još imaju zatvorene oči, pita ih kakve su boje u toj kolibi, kakvi mirisi, da li ima nekog nameštaja, da li se još neko nalazi tu, kako se oni sami ponašaju u toj kolibi.
Nakon što otvore oči, mogu, ko želi kratko ispričati kakvo je bilo iskustvo zamišljati svoje skloništе.

6. Skrovište u ovoj grupi (5 min.) Svi učesnici ustanu i stanu u krug. Pogledaju po prostoru i u sebi izaberu jednu osobu koja bi mogla biti njihovo emocionalno skloništе, ako im to nekada bude zatrebalo. Na znak voditelja/ke svi trče i treba da stanu iza svog skloništa. Ovo obično dovede do toga da svi trče jedni iza

drugih i napravi se opšte veselje.

Prilozi:
Scenariji za vežbu „Zaustavi, pogledaj, reši"

Scenario 1: Svađa sa roditeljima zbog ocena
Situacija: Vratio/la si se iz škole sa lošom ocenom. Roditelji su ljuti i počinju da viču na tebe. Osećaš se frustrirano, besno i možda povređeno.
Zadatak: Primeni tehniku „Zaustavi, pogledaj, reši" i odluči kako ćeš reagovati.
Zaustavi: Kako možeš smiriti trenutnu reakciju?
Pogledaj: Kako se osećaš i zašto? Šta bi roditelji mogli da osećaju?
Reši: Šta možeš reći ili uraditi da smiriš situaciju?

Scenario 2: Neko te provocira u školi ili na poslu
Situacija: Drug/drugarica iz razreda ili kolega na poslu te stalno provocira pred drugima. Osećaš se poniženo i besno.
Zadatak: Primeni tehniku „Zaustavi, pogledaj, reši" i odluči kako ćeš reagovati.
Zaustavi: Kako možeš obuzdati trenutni bes ili frustraciju?
Pogledaj: Zašto ti ovo smeta? Da li provociranje govori nešto o tebi ili toj osobi?
Reši: Kako možeš mirno i asertivno odgovoriti?

Scenario 3: Gubitak prilike za zaradu ili posao
Situacija: Imao/la si šansu da zaradiš novac (ili dobiješ posao), ali iz nekog razloga prilika je propala. Osećaš se bespomoćno i razočarano.
Zadatak: Primeni tehniku „Zaustavi, pogledaj, reši" i odluči kako ćeš reagovati.
Zaustavi: Kako ćeš smiriti misli i reakciju?
Pogledaj: Kako se osećaš i zbog čega? Možeš li pronaći nešto što si naučio/la iz ove situacije?
Reši: Šta možeš preduzeti sledeće ili kako možeš pronaći novu priliku?

Scenario 4: Prijatelj te izneveri
Situacija: Prijatelj/ica nije održao/la obećanje, iako si se oslanjao/la na njega/nju.
Situacija: Prijatelj/ica nije održao/la obećanje, iako si se oslanjao/la na njega/nju. Osećaš se povređeno, ljuto i razočarano.
Zadatak: Primeni tehniku „Zaustavi, pogledaj, reši" i odluči kako ćeš reagovati.
Zaustavi: Kako ćeš se zaustaviti da ne kažeš nešto pogrešno?
Pogledaj: Šta ta situacija znači za tebe? Kako se osećaš i zašto?
Reši: Kako ćeš razgovarati sa prijateljem da rešiš situaciju mirno?

Scenario 5: Previše obaveza i pritisak
Situacija: Imaš previše obaveza (škola, posao, kućne obaveze), i osećaš pritisak da sve završiš. Osećaš anksioznost i nemoć.
Zadatak: Primeni tehniku „Zaustavi, pogledaj, reši" i odluči kako ćeš upravljati situacijom.
Zaustavi: Šta možeš uraditi da se odmah smiriš? (npr. duboko disanje, kratka pauza).
Pogledaj: Šta te najviše opterećuje? Možeš li prioritizovati zadatke?
Reši: Šta možeš uraditi odmah, a šta odložiti ili podeliti sa drugima?

EMOCIONALNA INTELIGENCIJA 2.0
Autorka radionice – Bojana Ristić

Ciljevi:

- **Dati priliku učesnicima/cama da osveste povezanost emocija i tela.**
- **Pomoći učesnicima/cama da ovladaju terminima: samosvest, samoregulacija, razumevanje drugih i upravljanje odnosima.**
- **Pomoći učesnicima/cama da nauče kako da primene različite strategije u izazovnim situacijama.**

Materijal :

- **Papiri različitih boja koji simbolizuju različite emocije,**
- **papiri sa strategijama,**
- **prazni papiri,**
- **lepljivi papirići.**

1. Emocionalni poligon (10 min.) Kreira se imaginarni poligon sa stanicama koje predstavljaju različite emocije (npr. radost, tuga, ljutnja, uzbuđenje).
Na svakoj stanici učesnici izvode fizički zadatak koji simbolizuje tu emociju:
Radost: Skakanje sa rukama u vazduhu kao u veselju i osmeh.
Tuga: Hodanje polako sa spuštenim rukama i tužnim izrazom lica.
Ljutnja: Brzo udaranje rukama o vazdušni „jastuk."
Uzbuđenje: Brzo tapkanje nogama na mestu.
Svaka emocija se povezuje sa diskusijom nakon igre: „Kako ste se osećali dok ste ovo radili?"
Takođe ovo je odličan način da vide povezanost emocija i tela. (Ukoliko se

učesnici užive u to da stvarno prikažu uzbuđenje, bar malo će osetiti i uzbuđenje u telu).

2. Segmenti emocioanlen inteligencije (40-50 min.) U knjizi Emocionalna inteligencija 2.0[10], autori prepoznaju četiri segmenta emocionale inteligencije: samosvest, samoregulacija, socijalna svest i upravljanje odnosima. Učesnici dobijaju liste strategija koje mogu koristiti u svakodnevnom životu[11].
Učesnici se dele u četiri grupe. Svaka grupa dobija jednu situaciju koja odgovara jednom od gore navedenih segmenata. Zajedno sa situacijom, dobija i listu mogućih strategija koje su navedene u knjizi, a čijom primenom se može optimalno reagovati na moguću situaciju (svaki segment pokriva različite moguće strategije). Grupe imaju zadatak da analiziraju situacije i probleme koji se javljaju u njima, i da nađu adekvatnu strategiju za odogovor u toj situaciji. Na ovaj način se odmah upoznaju sa strategijama i razmišljaju o njihovoj primeni. Kada završe, predstavljaju grupi šta predlažu kao strategiju u ovoj situaciji i zašto su izabrali baš taj način. Nakon radionice, svim učesnicima se mogu poslati sve strategije da bi imali objedinjeno sve na jednom mestu.
Situacije:
Samosvest - Iznosiš svoju ideju na koju si ponosan ispred celog razreda, međutim dobijaš kritiku.

- Samoregulacija - Dobijaš zadatak sa još jednim učenikom. Zadatak je složen, ima više etapa i potrebno je mesec dana kontinuiranog rada kako bi se završio. Međutim, tvoj par već drugu nedelju izbegava da izvršava svoj deo zadatka.
- Socijalna svest - Tvoj prijatelj nije baš društven kao inače i izgleda zabrinuto ili tužno.
- Upravljanje odnosima- Imaš nesporazum sa prijateljem zbog toga što se nisi pojavio negde gde ste se dogovorili.

3. Moj emocionalni plan delovanja (15 min.) Učesnici prave svoj emocionalni plan za sve četiri oblasti i zapisuju po jedan konkretan cilj u svakoj. Pitanja koja mogu biti od pomoći:

- Samosvest: Kako ću bolje prepoznati svoje emocije?
- Samoregulacija: Koje tehnike ću koristiti za kontrolu emocija?
- Socijalna svest: Kako ću raditi na razvoju empatije?

Upravljanje odnosima: Kako ću unaprediti komunikaciju sa drugima?
Nakon što definišu svoj emocionalni plan, ukoliko postoji mogućnost, učesnik

---

[10] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26043341/
[11] Spisak ovih strategija može se naći u knjizi „Emocionalna inteligencija 2.0“. Autori su Džin Grivs i Travis Bredberi. U slučaju da korsitite njihove liste, važno je i kontaktirati nosioce prava, kako bi dobili odobrenje. Predlažemo vam da koristite i druge izvore (knjige, priručnike...), koje se bave ovom tematikom kako biste se što bolje pripremili za radionicu.

bira nekog ko će ih bodriti narednih nedelju dana. Zadatak je da se svakodnevno podsećaju svojih ciljeva i da pokušaju da ih ispune u narednih nedelju dana.

4. Malo o zahvalnosti (15 min.) Razmislite i zapišite pet stvari koje morate da uradite u narednih nedelju ili mesec dana. Kada napišu, daje im se sledeća instrukcija: Sada polako prepišite te rečenice, ali reč “moram” zamenite sa “imam priliku da”.
Nakon što učesnici napišu rečenice, voditelj ih pita: Da li je ova aktivnost na neki način uticala na vas?

5. Evaluacija (5 min.) Napišite na papirićima kako ste se osećali tokom radionice, da li ste nešto naučili, da li imate nekih sugestija za dalji rad? Možete, ali i ne morate da se potpišete na papirićima i da ih date voditelju.

U ovom klasteru ćete naći radionice koje se bave asertivnošću i empatijom, koje služe kao načini za bolje razumevanje sebe i drugih, kao i za integraciju ličnih iskustava.

OD EMOCIJA DO EMPATIJE
Autorka radionice – Olivera Stošić

Ciljevi:

- **Da učensici/ce imaju priliku da promišljaju o odnosu emocija i ponašanja.**
- **Da učesnici/ce povećaju svoje razumevanje empatije i empatične komunikacije.**

Materijal:

- **Papirići sa nazivima emocija,**
- **olovke, markeri,**
- **papir A4 format i veliki papir (flip-čart).**

1. Hodaj kao... (20 min.) Učesnici hodaju po prostoriji i imaju zadatak da se kreću na načine koje im zadaje voditelj/ka: „Hodajte sada kao da ste povredili nogu... sada kao da ste videli najboljeg prijatelja/prijateljicu... kao da ste nervozni... kao da čekate nekoga... hodajte zatvorenih očiju, u toku hodanja pokušajte da drugom učesniku saopštite svoje ime, ali gestom, ne rečima i da vas ta druga osoba razume."
Kada se završi aktivnost sa učesnicima treba da se porazgovara o sledećem:

- Kako su se osećali u svakoj od ovih situacija?
- Da li postoje oni koji su imali različita osećanja u istoj situaciji? Zašto se to dešava?

2. Emocije i ponašanja (20min.) Učesnici dobiju kartice sa različitim emocijama (radost, ljutnja, strah, tuga) i podele se u četiri grupe, tako da svaka grupa ima učesnike sa istom karticom (npr. u jednoj grupi svi sa karticom "strah").
Voditelj/ka kaže: „Sada ćete u malim grupama da razmislite o sledećem:

- U kojim situacijama doživljavate emociju koju ste dobili?
- Kako vaše telo reaguje u tim situacijama kada ste "pod tom emocijom"?
- Kako se vi ponašate u tim situacijama, šta najčešće radite? Da li svi isto reagujete?
- Kako prepoznajemo ova osećanja kod drugih?

U toku rada u grupi, članovi imaju zadatak da odgovore na pitanja i odgovore

zapišu na velikim papirima.

3. Prezentacije (30min.) Svaka mala grupa predstavlja rezultate svog rada. Nakon što grupa završi sa prezentacijom, voditelj/ka pita:

- „Kako biste vi voleli da se osobe koje se nalaze pored vas ponašaju prema vama, kada se osećate (voditelj/ka navede emociju koju su predstavljali)?
- Kako biste se vi ponašali u društvu osobe koja se oseća (voditelj/ka navede emociju koju su predstavljali)?“

Iz stvari koje učesnici govore voditelj/ka pokušava da izdvoji one koje su u domenu empatije. Navodi elemente empatske komunikacije.

4. Zagrljaj 5 sekundi (3 min.) U ovoj aktivnosti učesnici ustanu i počnu da se kreću po učionici i imaju zadatak da zagrle što više drugara i da u zagrljaju ostanu najmanje pet sekundi.

5. Evaluacija (15 min.) Voditelj/ka postavlja pitanje kako su se osećali tokom radionice i šta im se dopalo, a šta ne.

ASERTIVNOM KOMUNIKACIJOM DO KVALITETNIJEG ODNOSA

Autor radionice - Aleksa Petrović

Ciljevi:

- **Upoznati učesnike/ce sa stilovima komunikacije.**
- **Pružiti priliku učesnicima/cama da isprobaju kako uspešno da iskažu svoje potrebe.**
- **Upoznati učesnike/ce osnove asertivne komunikacije.**

Materijal:

- **Flipchart papir,**
- **televizor/projektor i laptop,**
- **powerpoint prezentacija,**
- **markeri, flomasteri, olovke,**
- **sticky notes.**

1. Ne volim kad mi neko (15 min.) Učesnici će stajati u krugu i redom iznositi ukratko (1-2 rečenice) nešto što im obično smeta u komunikaciji sa drugima – bilo da je to nešto što ne vole da čuju ili nešto što ne vole da im neko uradi. Kada svi završe prvi krug, učesnici/ce će zatim redom ukratko opisati kako obično reaguju u situaciji koju su prethodno naveli.

2. Šta mislimo kada kažemo „asertivna komunikacija“? (5 min.) Učesnicima se postavlja pitanje „šta im prvo padne na pamet kada čuju asertivna komunikacija?“, a voditelj zapisuje šta učesnici/ce govore. Potom se zaokružuju one asocijacije koje se odnose na osnove asertivne komunikacije, kao što su: ja-govor, ti-govor, pasivno-agresivni govor.

3. Stilovi komunikacije i JA govor (10 min.)

- Priča se nadovezuje na prethodnu diskusiju tako što voditelji pruža teorijska pojašnjenja o stilovima komunikacije, asertivnosti i JA govoru putem prikazivanja powerpoint prezentacije.
- Na drugom slajdu je prikazana razlika između četiri stila komunikacije (agresivnog, pasivnog, pasivno-agresivnog, asertivnog).
- Na trećem slajdu se nudi definicija asertivnosti, a ona glasi: ASERTIVNOST je veština izražavanja misli, osećanja i uverenja na direktan, iskren i adekvatan način uz uvažavanje prava drugih ljudi.
- Na četvrtom slajdu je prikazan tabelarni prikaz strukture JA-govora: 1. korak: činjenice; 2. korak: emocije; 3. korak: potreba; 4. korak: željeni ishod.

4. Konflikt u najavi ili... (30 min.)

- Učesnici se podele u parove i svaki par dobija scenario koji treba da odglumi (prilog). Jedan učesnik, osoba A, preuzima ulogu osobe koja rešava situaciju, dok drugi, osoba B, glumi drugu stranu (da li u vidu pasivnosti, agresivnosti ili pasivne-agresije samo učesnici odlučuju). Zadatak je da osoba A reši situaciju koristeći asertivnu komunikaciju, dok osoba B otežava i mogućnost rešavanje konflikta. Svaki par ima zadatak da improvizujući razradi predloženu scenu i isproba je. Nakon improvizacije, par kartko razgovara kako su se osećali, šta je pomagalo, a šta odmagao razumevanju likova („naknadna mudrost“).
- Nakon čega će slediti zamena uloga, osobe A i osobe B, gde će osoba B pokušati da reši konfliktnu situaciju, ali sada imajući na umu koja ponašanja su bila od pomoći. Nakon improvizacije, par opet razgovara da li su uspeli da iskoriste „mudrost“ koju su stekli nakon prvog koraka.

5. Bilo mi je izazovno da... (15 min.) Učesnici sedeći u krugu razgovaraće o izazovima koji su imali tokom prethodne aktivnosti. Voditelj će postaviti pitanje: „Koja uloga im je teže pala, osobe A ili osobe B i zašto?“.

6. Epilog (10 min.) Voditelj projektuje nekoliko nedovršenih rečenica na ekranu (ili ih pripremi na flip čart papiru) a učesnici biraju koju od njih će da završe (prilog 2).

Prilozi:

1 - Predlog scenarija za dramske scene:

- Prijatelj koji kasni u dogovoreno vreme.
- Kolega koji ometa kolegu dok su u čitaonici.
- Komšija u stanu pored pušta glasnu muziku.
- Mlađi brat ostaje budan do kasno i viče dok igra video igrice.
- Roditelj daje previše saveta i neprestano kritikuje izbore deteta.
- Profesor kritikuje učenika zbog slabog angažmana na časovima, bez prethodne provere o tome kako je učenik.

2 – Pitanja za epilog

- Najzanimljivije mi je bilo...
- Najviše me je zbunilo/zbunjivalo...
- Najzabavnije je bilo...
- Ono što sam naučio/naučila...
- Ono što me je najviše zamislilo je...

KOMUNIKACIJA I KONFLIKTI – KAKO IZRAZITI EMOCIJE I POTREBE
Autorka radionice – Jasmina Aleksić

Ciljevi:

- **Upoznati učesnike/ce sa jasnim izražavanjem emocija kroz asertivnu komunikaciju.**
- **Upoznati učesnike sa najmanje jednom strategijom za rešavanje konflikata.**
- **Podstaći učesnike/ce da se suočavaju s izazovnim komunikacijskim situacijama.**

Materijal:

- **Flipchart papir i flomasteri,**
- **kartice sa primerima konfliktnih situacija,**
- **papiri A4 formata i olovke za učesnike,**
- **pripremljena lista koraka za asertivnu komunikaciju.**

1. Kako reagujem? (10 min.) Facilitaitor/ka zamoli učesnike/ce da podele kratak primer kada su imali nesporazum s nekim i kako su se u toj situaciji ponašali. Zapiše ključne reči na flipčart (npr. „svađa", „izvinjenje", „tišina").

2. Šta je asertivna komunikacija? (20 min.) Facilitator/ka napiše na flipčartu tri načina komunikacije:

- Pasivna (ne izražavam svoje potrebe).
- Asertivna (jasno izražavam svoje potrebe bez ugrožavanja drugih).
- Agresivna (izražavam svoje potrebe na način koji ugrožava druge).

Diskutuje sa grupom o tome šta asertivna komunikacija znači i zašto je važna.
Prikaže osnovne korake asertivne komunikacije:

- Jasno opiši problem.
- Izrazi svoje osećaje.
- Imenuj potrebu.
- Predloži rešenje.
- Slušaj reakciju druge strane.

3. Aktivnost – jasno reci, a ne podgrevaj vatru! (30 min.) Facilitator/ka podeli učesnike u manje grupe (3-4 osobe). Svaka grupa dobija karticu sa primerom potencijalno konfliktne situacije (npr. „Prijatelj stalno kasni na dogovore", „Član porodice kritikuje tvoje izbore").
Zadatak je da asertivnom komunikcijom odgovore na ovu situaciju.
Male grupe zatim predstavljaju ostalima kroz kratku improvizaciju, šta bi protagonista ovih situacija mogao da kaže u asertivnom tonu.

4. Kako se nositi sa konfliktima? (20 min.) Facilitator/ka postavi učesnicima/cama sledeća pitanja grupi:

- Da li ste ikada koristili asertivnu komunikaciju? Kakav je bio rezultat?
- Koji su konflikti za vas najteži za rešavanje? Da li biste mogli da probate naredni put da reagujete asertivno? Da li bi prvo probali sa nekom za vas lakšom situacijom?

5. Moja naredna asertivna poruka (10 min.) Facilitatorka podeli papire i zamoli učesnike da pokušaju da formulišu svoj asertivni odgovor u nekoj za njih važnoj situaciji.
Ko želi, može podeliti svoju poruku sa grupom.

Prilozi:
1. Lista koraka za asertivnu komunikaciju.

- Jasno identifikuj problem.

Opiši situaciju koja ti smeta ili koju želiš da promeniš, bez osuđivanja.
Koristi činjenice, a ne emocije (npr. „Zakasnio si na naš sastanak.").

- Izrazi svoja osećanja.

Kaži kako se osećaš zbog problema koristeći „Ja poruke".
Izbegavaj „Ti poruke" koje mogu zvučati optužujuće.

Primer: „Zabrinut sam kada ne znam hoćeš li stići na vreme."

- Izrazi potrebe.

Potrebe ne uključuju osobe ili predmete, već samo izražavaju stanje nedostatka koje ima osoba.
Primer: „Imam potrebu za jasnoćom i poštovanjem mog vremena".

- Predloži rešenje.

Jasno reci šta bi voleo/la da se promeni ili šta bi ti pomoglo.
Primer: „Voleo/la bih da me obavestiš unapred ako ćeš kasniti."

- Slušaj reakciju druge strane

Daj drugoj osobi priliku da iznese svoje mišljenje i osećanja.
Slušaj pažljivo i bez prekidanja.

- Dogovorite se o rešenju.

Radite zajedno na kompromisu ili rešenju koje odgovara obema stranama.
Uveri se da su obe strane razumele dogovor.

- Ostani smiren/a i dosledan/na.

Zadrži smiren ton glasa i jasnu komunikaciju čak i ako druga osoba reaguje negativno.
Ponovi svoje ključne poruke ako je potrebno.

2. Kartice sa primerima konfliktnih situacija:

- Kartica A: Prijatelj koji kasni

Situacija: Dogovorili ste se sa prijateljem/icom da se nađete u gradu, ali on/ona uvek kasni. Ovo se često ponavlja, iako ste mu/joj već rekli da vam smeta.

- Kartica B: Porodične obaveze

Situacija: Kod kuće imate mnogo obaveza, ali čini vam se da drugi članovi porodice ne pomažu dovoljno. Osećate preopterećenost i kao da vas ne cene.

- Kartica C: Loša ocena i kritika roditelja

Situacija: Dobili ste lošu ocenu, i roditelj vas kritikuje zbog čega ste tužni. Želite da izrazite kako se osećate bez svađe.

- Kartica D: Šef ne priznaje vaš trud

Situacija: Na poslu ste uložili mnogo truda u neki zadatak, ali vaš šef to nije primetio i čak vam je dao dodatne obaveze bez priznanja vašeg rada.

- Kartica E: Svađa sa prijateljem zbog različitih stavova

Situacija: Tokom razgovora sa prijateljem/icom, došlo je do neslaganja oko nečega što vam je oboma važno. Prijatelj/ica je reagovao/la ljutito, a vi želite da rešite nesporazum.

- Kartica F: Kolega koji vas prekida dok govorite

Situacija: Dok iznosite svoje ideje ili govorite nešto važno, kolega vas stalno prekida. Osećate se frustrirano i želite to da rešite na miran način.

- Kartica G: Bliska osoba kritikuje vaše odluke

Situacija: Doneli ste odluku koja vam je bila važna, ali bliska osoba vas kritikuje i pokušava da vas ubedi da niste u pravu. Želite da izrazite svoja osećanja i zaštitite svoj stav.

- Kartica H: Osećaj isključenosti u grupi

Situacija: Tokom grupne aktivnosti ili druženja, imate osećaj da vas drugi ignorišu ili ne uključuju dovoljno. Želite da kažete kako se osećate, ali bez izazivanja konflikta.

IDENTITET, VREDNOSTI I ODLUKE

Ovaj klaster je usmeren na istraživanje načina na koji pojedinci doživljavaju sebe, kao i na procese kroz koje se oblikuje slika o sebi u odnosu sa drugima. Poseban fokus stavljen je na razumevanje ličnih vrednosti i njihove uloge u uspostavljanju i održavanju međuljudskih odnosa. Radionice u okviru klastera se bave i procesima donošenja odluka, sa naglaskom na unutrašnje i spoljašnje faktore koji ih oblikuju.

KOJI SI TI OBLIK?
Autorka radionice - Maja Stajić

Ciljevi:

- **Podstaći učesnike/ce da promišljaju o sebi.**
- **Podstaći učesnike/ce da promišljaju o kreativnim načinima na koje mogu predstaviti sebe drugima.**

Materijal:

- **Olovke, flomasteri,**
- **blokovi,**
- **predmeti (sve što možete naći u svom okruženju – kao što je kamenje, žice, papiri, igračke, delovi escajga, loptice, karte, masažeri, verski simboli, simboli pripadosti nekim društvenim grupama, naočare...).**

1. Kreativnost (5 min.) Učesnici sedaju u krug. Voditelj/ka počinje izlaganjem. „Kreativnost je svuda oko nas, pitanje je samo koliko smo otvoreni da je doživimo i koristimo u svakodnevnom životu. Kreativne metode su tu da nam približe potencijale i otključaju ih."

2. Igra ogledala (10 min.) Učesnike delimo u parove. Jedan naspram drugog stoje i dele se na osobe A i B. Disko muzika ide u pozadini. Nakon podele voditelj/ka deli instrukcije i objašnjava da sve osobe A menjaju svoje položaje tela što interesantnije (podižu ruku, stoje na jednoj nozi, dodiruju nos...) dok osoba B kao slika u ogledalu treba da ponavlja igru. Nakon par minuta, parovi menjaju uloge.

3. Upoznavanje putem predmeta (25 min.) Učesnici stoje u krugu. Voditelj/ka radionice objašnjava grupi da je svrha ove vežbe da im pruži priliku da se međusobno bolje upoznaju. Oni će to učiniti korišćenjem predmeta koje voditelj/ka stavlja na sredini kruga. Predmet koji odaberu će im biti sredstvo za izražavanje sebe.

Dajte grupi 3 minuta da pogledaju predmete i da pronađu nešto za šta smatraju da predstavlja neke njihove kvalitete ili delove identiteta.
Nakon toga pozovite svakog učesnika/cu da pokaže šta je izabrao/la i objasni šta to predstavlja (npr. izabrao sam kamen zato što sam jak, teško pokazujem emocije ili nešto slično).

4. Diskusija Voditelj/ka podstiče razgovor pitanjima:

- Šta je to što ste kroz prethodnu aktivnost saznali o drugim učesnicima i učesnicama?
- Da li smatrate da sada bolje poznajete ostale učesnike?

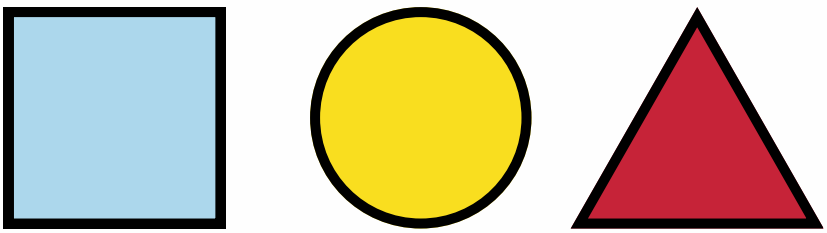
5. Oblikom do lika (30 min.) Voditelj/ka upoznaje tim sa pojmovima oblika i značenje osnovnih boja. Učesnici/ce dobijaju materijal papir i boje. Dobijaju zadatak da nacrtaju sebe što jednostavnije koristeći samo osnovne oblike i boje. Nakon crtanja opisuju svoj crtež i koje su emocije imali dok su crtali.

6. Evaluacija (10 min.) Svaki učesnik/ca, jednim brojem od 1 do 10 oceni kako mu je bilo na radionici i kaže jednu reč da opiše ono što je bilo najznačajnije.

Prilog :

Pojmov oblik i značenje osnovnih boja

- Jednostavni oblici poput kruga, kvadrata i trougla nose različite simbolike i osećaje. Krug se često povezuje sa celinom, harmonijom i beskonačnošću, jer nema početak ni kraj. Kvadrat deluje stabilno, čvrsto i racionalno, pa često simbolizuje red i sigurnost. Trougao unosi dinamiku i napetost, naročito kada je postavljen na vrh.
- Boje, s druge strane, snažno utiču na naše emocije i raspoloženje. Crvena boja se najčešće vezuje za energiju, strast i snagu, ali može označavati i opasnost. Plava se povezuje sa mirom, stabilnošću i poverenjem, zbog čega je često prisutna u vizuelnom identitetu institucija. Žuta simbolizuje svetlost, optimizam i kreativnost, ali u većim količinama može delovati intenzivno i nemirno. Kombinovanjem oblika i boja umetnici stvaraju kompozicije koje mogu biti mirne, dramatične, radosne ili tajanstvene. Upravo u toj igri jednostavnih elemenata nastaje bogatstvo vizuelne umetnosti koje svako može da doživi na svoj način.



KO SAM JA?
Autorka radionice - Valentina Milano

Ciljevi:

- **Podstaći učesnike/ce da uočavaju elemente slike o sebi, osećaja lične vrednosti, te spoznaja svoje snage.**
- **Ukazivanje na mehanizme projekcije u ocenjivanju osobina koje nam se kod drugih ne dopadaju.**

Materijal:

- **Pano sa pojmovima,**
- **papir sa osobinama,**
- **radni list "Ja sam...",**
- **olovke, papiri,**
- **šešir ili kutija,**
- **kartice za upisivanje osobina.**

1. Ukratko o temi (5 min.) Voditelj/ka radionice ukratko uvodi učesnike u temu o ličnosti. Pojmovi su na panou, koji je postavljen u prostoriji.

- Ličnost opisujemo osobinama ili crtama, koje su relativno trajne i stabilne i određuju kako neko misli, oseća i ponaša se u različitim situacijama.
- Crte ličnosti se dele na tri vrste:
  1. Crte karaktera – pokazuju zašto neko nešto radi, povezuju ponašanje sa moralnim normama. Primeri: poštenje, hrabrost, upornost, odgovornost, savesnost, pravednost, samokritičnost. Suprotne osobine su nepoštenje, kukavičluk, neodgovornost, nesavesnost.
  2. Crte temperamenta – pokazuju na koji način osoba nešto radi, uglavnom su urođene.
  3. Crte sposobnosti – pokazuju koliko dobro i uspešno neko nešto radi, uključuju intelektualne, motorne i senzorne sposobnosti.

U savremenoj literaturi[12] identitet se definiše kao - Skup psiholoških karakteristika i percepcija koje pojedinac ima o sebi, koji pruža kontinuitet i osećaj jedinstvenosti u toku života. Ova percepcija sebe uključuje svest o svojim osobinama, vrednostima, uverenjima, ulogama i pripadnosti grupama.

2. Čik pogodi (15 min.) Voditelj/ka radionice svakom od učesnika zalepi na leđima papir sa nekom osobinom. Svako od učesnika/ca ima zadatak da pogodi koju to osobinu ima na leđima, ali tako što bilo kom od učesnika/ca postavlja pitanja, a on/ona odgovara sa DA ili NE. Ko pogodi osobinu, zalepi

---

[12] Kroger, J. (2021). Identity Development: Adolescence through Adulthood. Routledge.

papir na grudi i ide dalje da pomogne drugima. Igra se završava kada svi pogode koju osobinu imaju na leđima.

- Nakon vežbe se razgovara o tome:
- Kako su se osećali u toku ove aktivnosti?
- Šta im je pomoglo u toku samog procesa otkrivanja?
- Da li misle da poseduju osobinu koja im je bila na leđima?

3. Igrom do sebe (20 min.) Voditelj/ka podeli učesnicima radni list „Ja sam...“ na kojem je nacrtan ljudski lik. U polja označena brojevima svako upiše nešto o sebi.

- volim da razmišljam o....
- rado gledam.....
- volim da slušam.....
- volim miris .....
- volim da pričam o...
- moj moto je....

Nakon što svako upiše stvari o sebi u radni list, neka formira par sa osobom do sebe i porazgovara o crtežu sa svojim parom.
Razmena: Učesnici u grupi pričaju o onome što su pisali, da li ih je nešto iznenadilo, obradovalo, rastužilo, u tome što su saznali o sebi i o osobi do sebe?

4. Da li sam i to ja? (20 min.) Voditelj/ka radionice postavlja „negativne“ osobine na par mesta u prostoriji. Učesnici/ce ustaju sa svog mesta, pogledaju osobine i sednu pored one koja im se izrazito ne dopada, a na papirima koje su prethodno dobili, napišu po tri osobine koje ne vole kod drugih ljudi. Za ovaj zadatak imaju 5 minuta.
Razmena: Nakon isteka vremena, učesnici čitaju osobine koje su napisali na svojim papirima. Diskutuje se o tome zašto ih ne vole , da li oni među osobinama koje su naveli, neke prepoznaju kod sebe? Da li je jedna od osobina čoveka, da neke osobine, koje ne voli kod drugih ljudi, zapravo i sam poseduje, ali da ne želi da ih vidi kod sebe?

5. Šta kod sebe volim? (25 min.) Voditelj/ka radionice deli kartice učesnicima/cama na kojima svako od učesnika napiše po jednu osobinu koju poseduje i voli što je ima. Ako neko ne zna šta bi napisao može tražiti pomoć grupe tako što će izgovoriti „Potrebno mi je ogledalo!“ Onda mu se neko iz grupe javi, ukoliko on nije imenovao nekog određenog, koji mu kao ogledalo šapne odgovor i učesnik ga zapiše na svoju karticu. Često znamo šta kod sebe volimo, ali nismo navikli o tome da pričamo sa drugima. Kartice se stavljaju u šešir. vako od učesnika/ca izvuče po jednu karticu iz šešira i svima je pročita. Kako se redom čitaju osobine, svi pogađaju o kome se radi, kome ta osobina pripada.

Razmena: Učesnici diskutuju o tome da li je bilo lako odabrati osobinu? Kakav je osećaj kada i drugi prepoznaju tu njihovu osobini? Kakav je osećaj ukoliko drugi misle da oni tu osobinu nemaju?

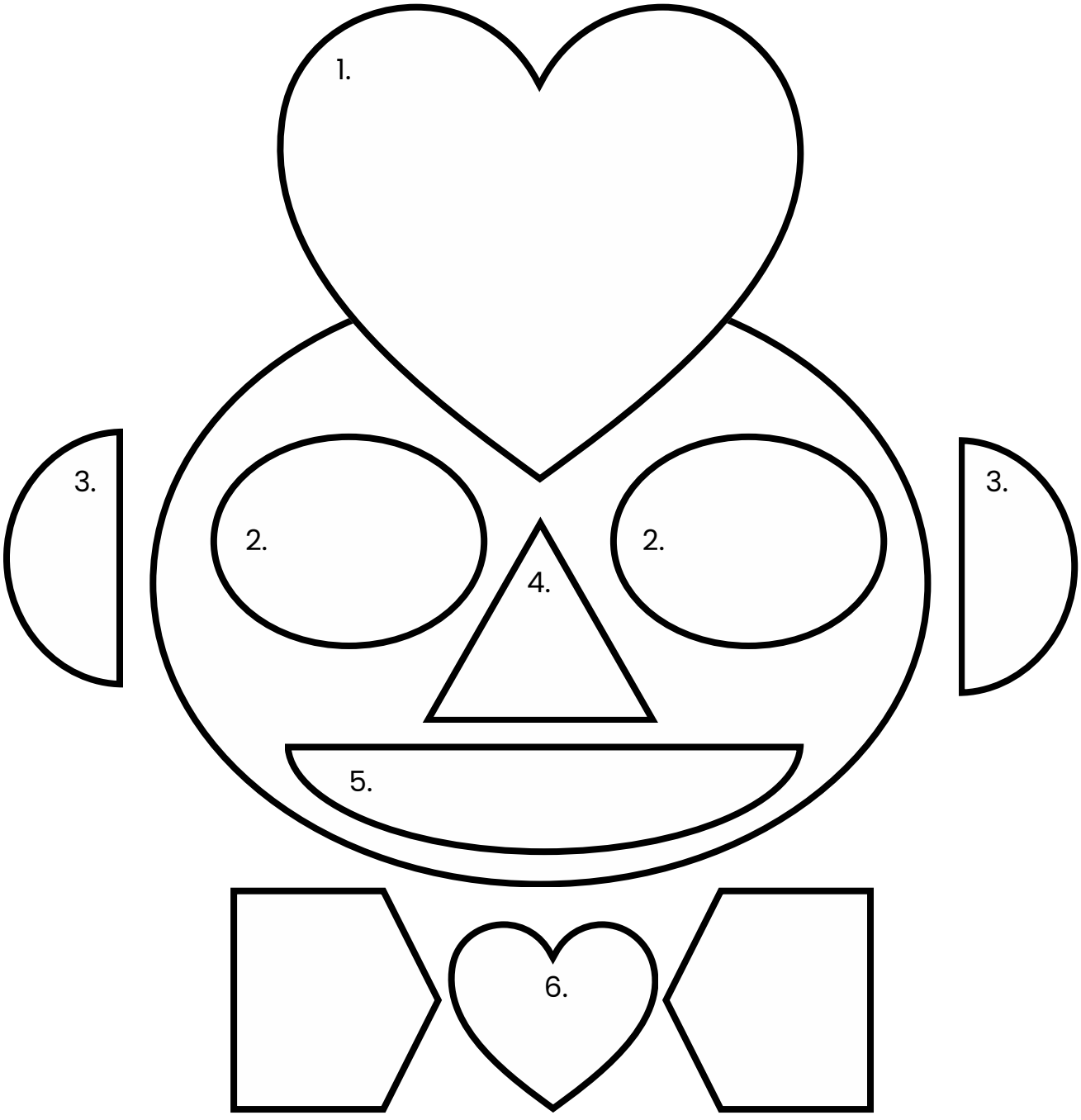
6. Novo saznanje (5 min.) Voditelj radionice: Pozove učesnike/ce da kažu šta su danas novo saznali.

Prilog:
Kartice sa osobinama

DUHOVIT/A	DOSADAN/A	PAŽLJIV/A
UOBRAŽEN/A	DRUŠTVEN/A	KOMUNIKATIVAN/A
PRAVDOLJUBIV/A	LEP/A	BRZ/A
ODGOVORAN/A	POŠTEN/A	NESAVESAN/A
PRILAGODLJIV/A	LENJ/A	SPOR/A

Prilog:

Radni list „Ja sam“



Prilog 3:

Spisak za papire sa „negativnim“ osobinama

Licemer	Zavidan	Sebičan	Pohlepan	Tvrdica
Kleveta	Nemoralan	Svadljiv	Škrt	Zloban
Lažljiv	Agresivan	Uobražen	Vulgaran	Arogantan
Napadan	Zlonameran	Uštogljen	Nadmen	Nezreo
Pristrasan	Tvrdoglav	Neuredan	Površan	Plašljiv
Pakosan	Osvetoljubiv	Posesivan	Nepažljiv	Odvratan
Ratoboran	Ravnodušan	Prevrtljiv	Pesimističan	Prezriv
Nezahvalan	Nepouzdan	Nemaran	Bezosećajan	Bučan
Ljubomoran	Kukavica	Lenj	Gramziv	Mrzovoljan
Grub	Nepošten	Nedosledan	Hvalisav	Dominantan
Neotesan	Ciničan	Izbirljiv	Bezdušan	Nestrpljiv
Neodlučan	Neodgovoran	Nepromišljen	Brbljiv	Ogovara

PRIVATNO I JAVNO JA
Autorka radionice - Valentina Milanov

Ciljevi:

- **Podstaći učesnike/ce da povećaju svesnost o svom socijalnom identitetu.**
- **Omogućiti učesnicima/cama da uoče razliku i povezanost između toga kako sebe vide i kako ih vide drugi.**

Materijal:

- **Novinski papir (časopisi), razglednice, slike, novinski naslovi,**
- **stikeri,**
- **lepak,**
- **makaze,**
- **flomasteri, olovke**
- **A4 papir u boji.**

1.Dotakni pod (10 min.) Svi učesnici ustanu, stoje i slušaju instrukcije voditelja. ·Voditelj/ka objašnjava da će on reći jedan broj od 1 do 9, a da učesnici moraju da dotaknu pod sa toliko delova tela (u opciji su obe ruke, obe noge, oba lakta, oba kolena i čelo). Npr. 4 mogu oba stopala i obe šake.

- U sledećem nivou učesnici izaberu para. Sada voditelj izgovara jedan broj od 2 do 18. Parovi treba da dotaknu pod sa toliko delova tela, koji odgovara broju koji je izgovorio voditelj.
- U narednom nivou učesnici se povezuju u grupe od po 3. Voditelj izgovara broj od 3 do 27, a učesnici dotaknu pod sa onoliko delova tela koliki je broj koji je izgovorio voditelj.

Razmena: Nakon vežbe se diskutuje:

- kako su se osećali u toku ove aktivnosti,
- da li su lako mogli da izvrše zadatak,
- kako je bilo to u parovima i kasnije u grupi, šta je bilo teško ili lako i zbog čega,
- da li im je neka zajednička osobina pomogla i koja?

2. Ogledalo (15 min.) Voditelj/ka radionice kaže učesnicima/cama da na celoj površini papira nacrtaju ogledalo i potpišu se negde sa strane tog papira. Papir treba da pošalju u krug. Na njemu će svi ostali članovi grupe napisati kako vide osobu čije je ogledalo.
Nakon završenog pisanja svi će dobiti svoje ogledalo natrag i ono će biti korišćeno u poslednjoj aktivnosti.

3. Privatno i javno JA (20 min.) Na sredini prostorije se nalazi radni materija (novine, časopisi, razglednice, slike, lepak, makaze, olovke, flomasteri). Svako od

učesnika uzme jedan A4 papir koji će biti podeljen na dva dela. Na jednoj strani će lepiti slike, pisati, crtati, koristiti novinske naslove ili tekstualne poruke koje na najbolji način prikazuju njihovo javno, a na drugoj strani njihovo privatno ja. Nema pravila šta treba reći o sebi, niti kako ovaj kolaž treba izgledati.

4. Stolice u dva kruga (15 min.) Voditelj/ka poređa stolice u dva kruga (jedan je unutar drugog). Svako od učesnika/ca sedne na jednu stolicu. Učesnici u krugovima se okrenu jedan ka drugom i predstavljaju svoj rad jedan drugome. Na svaka 2 minuta se smenjuju parovi, tako što učesnici/ce koji sede u spoljašnjem krugu ostaju na svom mestu, a učesnici/ce iz unutrašnjeg kruga se pomeraju za jedno mesto u desno. Voditelj/ka prati vreme i govori učesnicima/cama kada se vrši izmena parova.

5. Razmena (20 min.) Nakon ove aktivnosti učesnici/ce diskutuju u velikoj grupi svoje utiske. Šta su novo saznali i do kojih zaključaka su došli u vezi sa javnim i privatnim JA kod sebe i kod drugih u grupi?
A onda uporede ogledalo koje su dobili kao refleksiju grupe, sa onim kako su sebe predstavili na papiru (javno JA). Ukratko svaki/a učesnik/ca iznosi svoja zapažanja nakon upoređivanja ova dva materijala.

6. Evaluacija (10 min.) Učesnici ustanu i treba da pronađu neko drugo mesto u krugu.
Kada sada pogledaju iskustvo sa današnje radionice, šta bi ukratko rekli – kako im je bilo?

VREDNOSTI I MEĐULJUDSKI ODNOSI
Autorka radionice - Julijana Radošević

Ciljevi:

- **Podstaći učesnike/ce da osveste vrednosti koje cene u odnosima.**
- **Podstaći učesnike/ca da promišljaju o strategijama za reagovanje u skladu sa vrednostima i u izazovnim situacijama.**

Materijal:

- **Flipchart papir,**
- **sticky notes,**
- **flomasteri.**

1. Ustani ako:... (10 min.) Učesnici sede u krugu i treba da ustanu ukoliko se rečenica koju facilitator/ka čita odnosi na njih:

- Ustanite ako volite životinje.
- Ustanite ako studirate.
- Ustanite ako volite matematiku.
- Ustanite ako volite da se družite.
- Ustanite ako imate crnu boju na sebi.
- Ustanite ako volite čokoladu.
- Ustanite ako imate najboljeg prijatelja.
- Ustanite ako smatrate da ste introvertni.
- Ustanite ako ste gledali seriju „Tračara“ (Gossip Girl).
- Ustanite ako ste gledali Squid Game.

2. Šta torte i kolači cene u odnosu (20 min.) Facilitator/ka podeli učesnike/ce na torte i kolače, a onda ih spoji u parove, tako da je u svakom paru jedan kolač i jedna torta, ukoliko je neparan broj onda su tročlane grupe. Facilitator/ka podeli sticky notes učesnicima/cama. Svako u paru/grupi treba da razmisli o odnosima koje ima u životu i izdvoji jedan koji mu je najznačajniji i ispriča paru o kom i kakvom odnosu se radi.
Osoba koja sluša u paru treba da zabeleži na papiriću šta smatra da osoba koja priča ceni u odnosu (npr „kolač“ priča o tome kako mu je najbolji prijatelj osoba koja mu iskreno sve kaže i da je mnogo srećan što ima takvog prijatelja, a „torta“ zabeleži da kolač ceni iskrenost). Osoba treba da izdvoji jednu do dve osobine koje njegov/njen par ceni. Postupak se ponavlja za svakog člana para/trojke.
Na kraju diskusije, sticky notes se zalepe na flipchart papir.

3. Analiza zalepljenih vrednosti (30 min.) Facilitator/ka grupi predstavi vrednosti/vrline/osobine koje su izdvojili u prethodnom koraku.
Spoji parove u manje grupe (po 3 para zajedno).
Manje grupe analiziraju zašto su te vrednosti bitne i da li su one važne za zdrav odnos, kao i šta bi se desilo u odsustvu tih vrednosti ili u prisustvu suprotnih vrednosti.
Izdvoje neke osobine koje su važne za sve članove grupe. Prisete se situacija (u kojima su oni ili neko blizak njima bili) u kojima je bilo izazovno ispoljiti te cenjene osobine. Pričaju o tome koje su strategije da ostanu dosledni, čak i kada je izazov veliki.

4. *Silent floor* (15 min.) Facilitator stavi na pod velike papire, a učesnici treba da zapišu na njima ukratko te strategije zaštite vrednosti u izazovnim situacijama. Svi šetaju, gledaju šta drugi pišu i dopisuju ako im još nešto pada na pamet.

5. Evaluacija (15min.) Facilatator/ka podstakne učesnike da razmisle o tome što su tog dana naučili, ali i da podele svoje zaključke, pitanja i najjače utiske sa radionice.

RACIONALNO DONOŠENJE ODLUKA
Autorka radionice – Marija Živković

Ciljevi:

- **Osnažiti učesnike/ce za primenu racionalnog pristupa u donošenju odluka.**
- **Ukazati na važnosti objektivnosti i promišljenosti u odlučivanju.**

Materijal:

- **Prezentacija ključnih principa racionalnog donošenja odluka,**
- **papir A4,**
- **flip-čart papir,**
- **markeri, flomasteri, bojice, olovke,**
- **crteži vremenskih prilika za evaluaciju radionice.**

1. Koja sam životinja? (10 min.) Voditelj/ka postavi pitanje: „Kada bi mogli da birate da budete neka životinja, koju biste izabrali? Neka vam jedan od kriterijuma bude i to kako se ta životinja nosi sa donošenjem odluka?“
Učesnike/ce voditelj usmerava da odgovaraju po modelu „Ja bih bio lav jer verujem da hrabro donosi odluke i ne obazire se mnogo na rizik“.
Aktivnost se završava kratkom razmenom u kojoj svi dele svoje izbore i kako se osećaju u vezi sa načinom na koji bi doneli odluke kao ta životinja.

2. Pričamo o racionalnosti „Gde mi je pamet bila?“ (7 min.) Voditelj/ka predstavlja ključne principe racionalnog donošenja odluka putem prezentacije. Objašnjava učesnicima tri stuba racionalnog donošenja odluka, kao jedan od modela donošenja odluka:

- Objektivnost: Fokusiranje na činjenice, a ne na emocije.
- Logika: Primena analitičkog pristupa za rešavanje problema (važnost prikupljanja relevantnih informacija pre donošenje odluke, važnost definisanja više opcija, analiza prednosti/mana odluka).
- Svesno donošenje odluka: Razumevanje zašto birate određenu opciju.

3. Pitanje i diskusija (15 min.) Voditelj/ka kaže učesnicima/cama da se sete n eke skorašnje situacije u kojoj su morali da donesu neku odluku, ali nisu jasno uzimali u obzir ove principe. Pita ih:

- Ako bi sada ponovo promišljali o svojoj odluci u skladu sa ovim principima, da li bi ona bila drugačija?
- Kakve bi to posledice imalo?

4. Donosimo odluke „Biram put“ (15 min.) Voditelj/ka podeli učesnike/ce u četiri tima. Svakom timu se dodeljuje po jedan scenario koji predstavlja hipotetičku situaciju u kojoj se nalaze. Zadatak timova je da zajednički donesu odluku na osnovu scenarija koji predstavlja voditelj/ka, birajući između dve ponuđene opcije (1 ili 2) npr: "Vi ste srednjoškolac u 2. razredu gimnazije i treba da odlučite koji smer da odaberete za poslednje dve godine škole“.

- Opcija 1 je da izaberete prirodne nauke, što vam može doneti više prilika za stipendije i posao.
- Opcija 2 je da odaberete društvene nauke, jer volite rad sa ljudima, ali ćete imati manje šansi za visoke plate i zaposlenje." Za odluku imaju 120 sekundi.

Voditelj/ka prikuplja odgovore timova, zapisuje ih na velikom papiru i meri vreme za koje je predviđeno da tim donese odluku.

5. Odluka sa racionalnim pristupom (35 min.) Voditelj/ka predstavlja aktivnost koja se nadovezuje na prethodnu, poziva učesnike da u timovima koriste flip-čart papir za analizu dve ponuđene opcije (1 i 2) o kojima su prethodno donosili odluku iz scenarija. Timovi analiziraju četiri aspekta svake opcije i to:

- prednosti
- slabosti,
- dugoročne efekte
- posledice svake opcije

Zapisuju ih na flip-čart papir. Timovi dobijaju od voditelja nove informacije o situaciji, koje treba da uključe u svoju analizu i ponovo razmotre prvobitnu odluku. Aktivnost se završava prezentacijom finalne odluke tima i kako su došli do nje. Timovi objašnjavaju razloge te odluke, voditelj/ka podstiče diskusiju sa grupom, beleži nove pored starih odgovora timova i daje osvrt o promenama odluka.

6. Razmena i diskusija (10 min.)

- Da li su prikupljene informacije uticale da promenite odluku, koliko ili zašto ne?
- Kako su dodatni podaci o životu osobe uticali na vašu percepciju prednosti i slabosti svake opcije?
- Da li sada smatrate da ste doneli najbolju moguću odluku, ili postoji još neki

•faktor koji biste želeli da razmotrite?

- Da li biste i kako primenili ove principe racionalnog donošenja odluka u svom svakodnevnom životu?
- Da li je teško nekada u vašim životima da odlučujete po modelu racionalnog odlučivanja?

7. Evaluacija (8 min.) Na kraju radionice učesnici dobiju tri mogućnosti koje predstavljaju „vremenske prilike". Crteži tri vrste prilika su zalepljene na tri zida (svaki na po jednom) prostorije:

- Sunce – radionica mi je bila veoma korisna i zanimljiva,
- Oblačno – bilo je u redu, ali neke stvari bi mogle biti bolje,
- Kiša – radionica mi nije bila korisna ili mi nije prijala.

Učesnici mogu da priđu onom crtežu koji najbolje prikazuje njihovu evaluaciju radionice.
Nakon toga, nekoliko učesnika može kratko da kaže zašto je izabralo baš to „vreme" i šta im je bilo najkorisnije ili šta bi promenili.

Prilog:
Scenariji sa A/B opcijama i dodatnim informacijama o životu učesnika

Scenario 1: Odabir smera u srednjoj školi
Osnovne informacije:
Vi ste učenik drugog razreda gimnazije i treba da odlučite koji smer da izaberete za poslednje dve godine škole.

- Opcija A: Odaberete prirodne nauke, jer znate da će vam to otvoriti mogućnosti za stipendije i bolje plaćene poslove u budućnosti, ali će biti teže učiti.
- Opcija B: Odaberete društvene nauke, jer vas zanima rad sa ljudima, ali su šanse za posao sa visokom platom u toj oblasti manji.

Dodatne informacije tokom analize:

- Roditelji očekuju da izaberete prirodne nauke, jer smatraju da ćete tako imati bolju budućnost.
- mate prijatelje koji idu u oba smera i oni vas podstiču da izaberete ono što vas ispunjava.
- Razmišljate o tome da se u budućnosti bavite psihologijom.

Scenario 2: Upis na fakultet
Osnovne informacije:
Vi ste maturant i trebate odlučiti gde ćete upisati fakultet.

- Opcija A: Upisujete fakultet u Beogradu, poznat po svom kvalitetu, ali morate da živite daleko od kuće, što može biti skupo i stresno.
- Opcija B: Upisujete fakultet u svom rodnom gradu, gde je obrazovanje kvalitetno, ali nije toliko prestižno, i imate priliku da ostanete kod porodice, što smanjuje troškove života.

Dodatne informacije tokom analize:

- Život u Beogradu biće znatno skuplji i morate razmisliti kako ćete finansirati školovanje.
- Roditelji preferiraju da ostanete kod kuće zbog blizine, jer smatraju da ćete imati bolju podršku, dok biste u Beogradu morali da naučite kako da se osamostalite.
- Vaš mlađi brat ili sestra ima zdravstvene probleme, a udaljenost od kuće bi otežala pružanje stalne pomoći.

BLAGOSTANJE

Radionice u ovom klasteru posebno su usmerene na brigu o mentalnom zdravlju, kroz upoznavanje sa različitim strategijama podrške i jačanje unutrašnjih snaga. Radionice treba da pomognu učesnicima/cama da razviju načine očuvanja i unapređenja sopstvenog blagostanja.

PUT DO MOG BLAGOSTANJA
Autorka radionice – Bojana Ristić

Ciljevi:

- **Pružiti učesnicima/cama mogućnost da kroz refleksiju zaokruže priču o mentalnom zdravlju.**
- **Osnažiti učesnike/ce da postavljaju lične ciljeve i da rade na njima.**

Materijal:

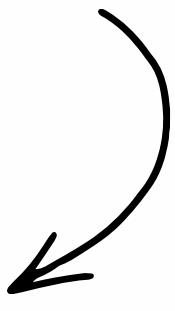
- **Veliki papiri,**
- **flomasteri,**
- **stikeri,**
- **časopisi za kolaž,**
- **makaze,**
- **lepak,**
- **tegla,**
- **papirići,**
- **sticky notes.**

1. Uvodna aktivnost Kako ste danas?

2. Moja mapa blagostanja (25 min.) Voditelj objašnjava da će svako napraviti "mapu svog blagostanja" – vizuelni prikaz svog ideala mentalnog zdravlja. Mapa uključuje:

- Šta im donosi radost i energiju (npr. prijatelji, hobiji, priroda).
- Kojim osobinama ili snagama žele da se vode (npr. strpljenje, samopouzdanje).
- Kakve ciljeve žele da ostvare u vezi sa svojim blagostanjem (npr. više fizičke aktivnosti, bolje upravljanje stresom).

Učesnici koriste crteže, reči, stikere i kolaže kako bi kreativno prikazali svoju mapu.



3.Razmena u malim grupama (30 min.)
Učesnici u manjim grupama (po 4) predstavljaju svoju mapu.
Svaki član grupe pruža podršku drugima tako što ističe ono što im se sviđa na mapi i postavlja pitanja tipa:

- Šta misliš da ti može pomoći da ovo postigneš?
- Kako već sada radiš na ovome?

4.Najznačajniji momenat (15 min.) Voditelj zamoli učesnike/ce da na papiriću napišu šta su za njih najznačajniji momenti tokom razgovora u maloj grupi. Voditelj postavlja staklenu teglu na sredinu kruga i objašnjava da je ovo "tegla najnačajnijihtrenutaka".
Papirići se ubacuju u zajedničku teglu. Voditelj čita nekoliko (anonimno) kako bi zaključio radionicu.
Tegla ostaje kao simbol kolektivnog rasta i podrške.

UVERENJA O LIČNOM ZADOVOLJSTVU
Utorka radionice – Olivera Stošić

Ciljevi:

- **Dati priliku učesnicama/cima da osveste sopstvena uverenja o ličnom zadovoljstvu/uspehu.**
- **Podstaći učesnike/ce da osveste uverenja koja dolaze od porodice, a onda i šire kulture.**
- **Pomoći učesnicima/cama da razlikuju ta uverenja od svojih želja, čije ostvarenje bi pomoglo da postignu veće blagostanje.**

Materijal:

- **A3 papiri za svaki par,**
- **3 pakovanja flomastera,**
- **hemijske olovke i papiri za svakog učesnika/cu.**

1.Uvodni krug – Brojimo do.... (5 min.) Učesnici sede u krugu. Jedan za drugim, trebalo bi da izbroje do npr. 20 (do onoliko koliko ih ima u grupi). Svaka osoba ima pravo da izgovori broj samo jednom. Ukoliko dve osobe u isto vreme kažu broj, igra se vraća na početak. Igra je gotova kada se dođe do konačnog broja. Ukoliko se grupa poznaje već duže vreme, može im se otežati tako što se zamole da zažmure dok
broje.

2. 10 tvrdnji (10 min.) Svako od učesnika ima olovku i papir, na kome zapisuje nekoliko tvrdnji (minimum pet) koje se odnose na to šta bi trebalo da postignu u životu, kako bi on bio ispunjen. Mogu početi rečenice sa „Ja moram…“ ili „Trebalo bi…“. Zatim ostave te papire sa strane.

3. Parovi i detelina (20 min.) U parovima, učesnici/ce zajedno crtaju detelinu sa četiri lista na A4 papiru. Svaki list predstavlja jednu oblast: porodica, vršnjaci, škola/nastavnici, društvo u celini. Razgovaraju malo o tome šta svi očekuju od njih, kako bi bili uspešni i ispunjeni u životu. Naročitu pažnju obraćaju na porodicu i šta su uverenja i očekivanja koja dolaze iz porodice (od roditelja i rodbine). Zapisuju ta očekivanja, u vidu tvrdnji u latice deteline (npr. Porodica tvrdi da bi trebalo da završim školu i odmah nađem posao).

4. Razmena (20 min.) U plenumu svi zajedno razmenjuju šta su zapisali na detelini.

- Ko ima najveća očekivanja?
- Šta im je najteže da ispune?
- Sa čijim uverenjima se najviše slažu?

5. Moja lična detelina sa četiri lista (15 min.) Svaki/a učesnik/ca se vrati svom papiru gde su zapisana uverenja, i zajedno sa svojim parom pogleda koliko od tih uverenja se preklapa sa uverenjima porodice, škole, društva, vršnjaka… Nakon toga, svako za sebe zapiše šta bi zaista bile njegove/njene želje, koje bi njima predstavljale uspeh i dovodile do životnog zadovoljstva. Mogu pretvoriti svako „Ja moram“ u „Ja želim“ ili osmisliti nove želje (npr. Umesto „moram da nađem posao odmah posle škole“ može biti „voleo bih da godinu dana volontiram u inostranstvu“). Objasnimo im da mi često samo „preuzmemo“ uverenja iz sredine, a ne „svarimo“ ih i ne damo sebi priliku da zaista vidimo šta mi za sebe želimo. Kada sebe preispitamo i znamo šta želimo, to nam može život učiniti ispunjenijim.

6. Stolica zadovoljstva (15 min.) Svaka osoba izabere jednu najvažniju želju, od onih koje su izlistali. U krugu, pored voditelja/ke je jedna prazna stolica. Jedan po jedan, učesnici izlaze, sedaju na nju i izgovaraju tu svoju želju. Svaki učesnik/ca dobije aplauz.

7. Evaluacija brojevima (5 min.) Svaki učesnik/ca, jednim brojem od 1 do 20 treba da oceni kako mu je bilo na radionici i kaže jednu-dve reči da opiše ono što je bilo najznačajnije.

Ovaj klaster usmeren je na razumevanje kriznih situacija i različitih izazova u oblasti mentalnog zdravlja. Radionice nude prostor za prepoznavanje sopstvenih iskustava, kao i podsticaj za traženje dodatne podrške kada je ona potrebna. Istovremeno, pojedine radionice naglašavaju da su određeni izazovi sastavni deo svakodnevnog funkcionisanja i razvoja, te ih posmatraju kao potencijalne pokretače promene, učenja i ličnog razvoja.

IZAZOVI KAO DEO ŽIVOTA
Autorka radionice – Marija Živković

Ciljevi:

- **Ohrabriti učesnika/ca da prihvate probleme kao uobičajeni deo svakodnevnih iskustava.**
- **Podstaći učesnika/ca da prepoznaju i razumeju emocije koje se javljaju pri suočavanju sa problemima.**

Materijal:

- **Kartice sa emocijama,**
- **papir sa odštampanim krugom,**
- **prazni papiri i papiri u boji**
- **markeri, flomasteri, bojice, olovke,**
- **ukrasni materijal za papir,**
- **makaze.**

1. Kako ste danas? (10 min.) Voditelj pozdravlja učesnike i otvara radionicu sa pitanjem: „Kako ste danas?“.

2. Razmrdavanje „Telo kroz emocije“ (10 min.) Učesnici/ce izvlače po jednu karticu na kojoj piše emocija „ljutnja, bes, sreća, tuga itd.“ Imaju zadatak da predstave grupi emociju na kartici kroz neverbalni govor tela ili glas, bez ponavljanja pokreta drugih učesnika.

3. Razumevanje emocija koje su uslovljene izazovima „Šareni krug“ (15 min.) Voditelj zamoli učesnike/ce da individualno razmisle o svom privatnom problemu sa kojim se suočavaju u poslednjih 6 meseci i koje emocije osećaju kada razmišljaju o njemu. Učesnici/ce imaju zadatak da nacrtaju krug na papiru i da vizualizuju svoje emocije kroz boje, a onda tim bojama i oboje nacrtan krug. Nakon kreiranog „Šarenog kruga“ predstavljaju ga grupi i diskutuju o njemu sa voditeljem/kom i grupom.

Dok učesnici boje, voditelj/ka podstiče njihov rad time što ih usmerava da razmišljaju o emocijama koje imaju kada se sete problema, misle o njegovom rešavanju, osvrnu se kako on utiče na njihov život...

4. Razmena (15 min.) Voditelj/ka podstiče razgovor pitanjima:

- Zašto si odabrao baš te boje? Koje emocije si želeo da preneseš koristeći te boje?
- Kada pogledaš celokupan krug, koja emocija ti se čini najizraženijom?
- Da li razumeš uzrok koji je doveo do ovakvih emocija pri suočavanju sa problemom?

5. Problemi kao deo života „Geometrijska čuda" (15 min.) Učensici/ce prave od papira Geometrijski oblik po svom izboru i na njemu pišu broj izazova sa kojima su se suočili u poslednjih 6 meseci. Geometrijski oblik mogu ukrasiti po svom izboru. Nakon završenog zadatka, učesnici predstavljaju svoje oblike grupi, a voditelj/ka pokreće diskusiju postavljanjem pitanja. Kada svi predstave svoje oblike, voditelj/ka poziva učesnike/ce da, ako žele, zamene svoje oblike sa oblicima drugih učesnika. Nakon razmene oblika, počinje nova diskusija u grupi, uz pitanja voditelja.

6. Razmena (15 min.)

- Kako si odlučio/la koji oblik da napraviš? Šta ti je bilo važno pri izboru tog oblika?
- Zašto si ga tako ukrasio/la?
- Zašto si zamenio/zadržao svoj oblik? Ili zašto nisi?
- Da li drugi oblik, podstuče ideju o drugim načinima na koje bi mogao da rešiš situaciju.

7. Kreiranje poruka podrške „Doza podrške" (10 min.) Učesnici/ce imaju zadatak da nastave rečenicu; „Sledeći put kada se susretnem sa problemom setiću se da..." i zapišu je na papirić. Svaki učesnik sa drugom učesnicom razmenjuje papirić. Posle razmene učesnici/ce čitaju grupi dobijene poruke na papirićima.

- Da li su nove poruke dale još neku ideju šta možete raditi u tim situacijama?

8. Evaluacija (10 min.) Voditelj/ka postavlja pitanje grupi „Kako se sada osećate?", a učesnici/ce dele svoja osećanja, misli i zadovoljstvo radionicom ocenjuju ocenom od 1 do 5.

SUOČAVANJE SA TEŠKIM PERIODIMA I TRAŽENJE POMOĆI
Autoka radionice – Marija Živković

Ciljevi:

- **Ohrabriti učesnike/ce da prihvate teške periode kao prirodnu fazu života.**
- **Podstaći učesnike/ce da prepoznaju značaj traženja pomoći u izazovnim trenucima.**

Materijal:

- **Lap-top (li telefon) i zvučnici,**
- **muzika,**
- **papirići u bojama, flip-čart papiri, obični A4 papiri,**
- **plastelin,**
- **selotejp**
- **markeri, flomasteri, bojice, drvene olovke.**

1. Imitiramo se (10 min.) Svaki učesnik/ca redom napravi jedan ili više pokreta, a grupa taj pokret imitira. Aktivnost se ponavlja dok svaki učesnik/ca ne pokaže pokret. U pozadini svira muzika.

2. Pazi! Prepreka (10 min.) Voditelj/ka objašnjava pravila igre, započinje i vodi tok igre putem priče koju govori učesnicima (npr: krećemo se kroz šumu, pazite evo je reka sa krokodilima! Šta radimo?).
Učesnici izbegavaju prepreke koje im voditelj navodi kroz simboličan pokret (kao što su skok, okret, čučanj). U pozadini svira muzika.

3. Suočavanje sa izazovima „More odluka“ (15 min.) Učesnici/ce imaju zadatak da individualno na dva papirića napišu izazov (na crvenom papiriću izazov sa kojim se još uvek suočavaju, a na zeleni papirić izazov koji su uspešno prevazišli). A onda usmerava učesnike/ce da napisane izazove prenesu na flip-čart papir tako da nacrtaju brod sa motorom koji je u moru. Učesnici/ce imaju zadatak da brod popune rečima, nacrtaju nešto ili sl. tako da prikažu izazov sa zelenog papirića i korake koje su preduzeli da prevaziđu izazov, pouke koje su naučili i kako se osećaju sada. Pored navedenog, učesnici prikazuju izazov sa crvenog papirića, tako što u moru predstavljaju problem i poteškoće sa kojima se suočavaju, dok motor broda popunjavaju sa rečima koje se odnose na korake koje mogu preduzeti da ga reše, kao i kome se mogu obratiti za pomoć.

4. Razmena (15 min.)
Svaki učesnik/ca predstavlja svoj rad. Nakon predstavljanja svakog rada voditelj/ka otvara diskusiju sa grupom.

- Kako si se osećao dok si kreirao svoje "more odluka"?

- Šta ti je bilo najizazovnije tokom ove aktivnosti?
- Kada si razmišljao o izazovima koje si prevazišao, koja je lekcija koju si naučio i koja ti je najvažnija?
- Kako si se osećao dok si razmišljao o izazovima sa crvenog papirića? Da li postoji neki korak koji možeš odmah preduzeti?
- Koje resurse ili ljude smatraš najvažnijim u prevazilaženju trenutnog izazova?
- Misliš li da je važno podeliti izazove sa drugima? Zašto?

5. Moj svetionik podrške (30 min.) Pomoću plastelina učesnici individualno kreiraju figuricu koja predstavlja njihovu podršku u teškim trenucima (osoba, predmet i sl.). Kada učesnici naprave svoju figuricu, stavljaju je na veliki papir koji se nalazi na podu. Diskusiju sa grupom otvara voditelj/ka, pozivajući da svaki učesnik/ca predstavi svoju figuricu i zašto je baš ona učesnikov svetionik podrške i kako se oseća u vezi nje.

6. Doza motivacije „Seti se ovog kada ti je teško!“ (10 min.) Učesnici promisle šta bi bila poruka podrške u teškim situacijama i zapisuju je na velikom papiru na kome piše „Seti se ovog kada ti je teško!“. Nakon što svaki učesnik/ca kreira poruku, voditelj/ka čita sve kreirane poruke ispred grupe.

7. Evaluacija „Kako sada gledamo na izazove?“ (10 min.) Voditelj/ka postavlja pitanje grupi „Kako se sada osećate?, Kako sada gledamo na izazove?“ učesnici dele svoja osećanja, misli, zadovoljstvo radionicom i zaključke.

Prilog:
Priče za 2. korak

- „Vi ste istraživač na misiji kroz daleki svemir. Na putu vam se nalazi crna rupa – morate da uskočite da biste je zaobišli! Sada se pojavljuju asteroidi koji padaju s neba – morate da skočite ili se sagnete da biste ih izbegli! Pred vama je ogromna svemirska stanica, ali morate da se popnete kako biste prošli. Na kraju, dolazi snažna svemirska prašina, morate da izbegavate tela koja naleću na vas!“
- „Zamislite da ste na velikom putovanju kroz gustu šumu. Put je uzak, a pred vama se nalaze razne prepreke. Pazite, ispred vas je velika reka sa krokodilima! Kako ćete preći? Oh, sada na putu vidite visoki zid! Morate da ga preskočite da biste nastavili put! A sada dolazi snažan vetar, morate da se sagnemo da ne bismo bili oduvani! Sada je sve mirno, ali morate da nastavite da se krećete pažljivo.“

OD STRESA DO TREME
Autorka radionice - Valentina Milanov

Ciljevi:

- **Unaprediti razumevanje pojma stres, stresna situacija, reakcije na stres.**
- **Povećati razumevanje mehanizma kako dolazi do treme.**
- **Upoznati učesnike/ce sa time kako blagovremeno otkloniti nepovoljne uticaje stresa i treme.**

Materijal:

- **Papir, olovke, folomasteri u boji**
- **flip-čart papir i**
- **radni list "Uzroci i posledice stresa", "Tremometar"**
- **materijal ABC za tremu.**

1. Šta ti padne na pamet (10 min.) Učesnici kažu šta im sve pada na pamet kada čuju reč "stres". Voditelj zapisuje ključne reči. Na kraju ih objedinjuje u neku vrstu definicije.
Nakon ove aktivnosti diskutuje se u grupi da li je stres uvek štetan po naše zdravlje, koje su posledice stresa, šta sve mogu biti izvori stresa?

2. Uzroci i posledice stresa (20 min.)
Voditelj/ka deli učesnike u 3 grupe. Svaka grupa dobija po jedan flip-čart papir na kome ispisuje šta ona misli vezano za temu papira.

- Na prvom stoji "Navedite situacije koje smatrate stresnim".
- Na drugom je: "Psihološke i fiziološke reakcije na stres".
- Na trećem: "Posledice i kako savladati stres?"

Grupe imaju 5 minuta da napišu šta misle vezano za temu na papiru, zatim se pošalje drugoj grupi, a njima stiže papir sa drugom temom, za koji imaju novih 5 minuta. Vežba je završena kada sve grupe napišu svoja mišljenja na sva tri plakata. Važno je da se ne ponavljaju misli koje već stoje na plakatu.
Plakati se izlože u prostoriji i učesnici diskutuju rezultate koje su dobili.

3. Diskusija (15 min.) Voditelj/ka podstiče razgovor, postavljanjem pitanja:

- Da li stresne situacije (događaji) mogu biti uzrok naših emocija? Da li na naše emocije utiče još nešto?
- Da li je lako prepoznati osećanja koja se jave u toku samog stresnog događaja?
- Koliko je važno podeliti ta osećanja sa drugim akterima samog događaja?
- Da li je skrivanje problema ili njegov zaborav rešenje? Šta je pravo rešenje za stres?

Voditelj/ka treba da vodi diskusiju u pravcu razumevanja da događaj sam po

sebi ne mora biti uzrok naših "teških" emocija, već način na koji razmišljamo. Važno je prepoznati osećanja, priznati sebi i drugima kako se osećamo, ne skrivati problem, ne truditi se da se zaboravi. Važno je osvestiti misli koje nam prolaze kroz glavu tokom suočavanja sa stresom. Takođe je važno težiti da otklonimo izvor stresa i ojačamo svoje sposobnosti da ga savladamo.

4. „Tremometar" (5 min.) Voditelj/ka započinje kratak razgovor o tome:

- Koliko je trema pokazatelj intenziteta stresa koji doživljavamo u nekoj situaciji?

A onda na unapred pripremljen prostor sa nacrtanim tremometrom, obeleženim brojevima od 1 do 10, učesnici upisuju broj koji označava njihovu procenu intenziteta treme pred proveru znanja ili javni nastup.
Zajedno sumiraju rezultate:

- Koliko se lične procene treme u toj situaciji razlikuju ili su slične?
- Šta je za njih trema i u kojim situacijama imaju najveću tremu?

5. Transformacija treme iz neprijatelja u saveznika (30 min.) Voditelj/ka napravi mali uvod o tremi i koje vrste trema postoje, objasni učesnicima ABC model za transformaciju blokirajuće treme u podsticajnu. Podeli učesnike u tri grupe koje će imati zadataka da svaka izabere po jednu najčešću situaciju koja kod njih aktivira tremu i pretvori, uz pomoć ABC modela, blokurajuću u podsticajnu tremu.
Učesnici prezentuju svoje primere i diskutuje se o tome koliko im je ovaj model pomogao da sagledaju koliko su lična uverenja bitna i kako ih možemo okrenuti u našu korist?

6. Završna aktivnost – „5+3+5" (5 min.) Voditelj/ka radionice kaže: "Još jedna lagana vežbica disanja ukoliko osećate jake telesne simptome od treme. Zamoli učesnike da slede instrukcije, smeste se udobno na stolicu, udišu lagano dok izbroje do 5 u sebi, zadrže dah brojeći do 3, zatim lagano izdišu dok broje do 5 u sebi.
Vežbu ponoviti par puta i na kraju kroz jednu reč izneti utisak sa današnje radionice.

Prilog 1:
Materijal za voditelja - motivisanje učesnika u izradi plakata

Navedite situacije koje smatrate stresnim:

- Krupne životne promene (venčanje, smrt, rođenje, razvod, selidbe..)
- Svakodnevni životni problemi (obaveze, brz ritam, gužve, nedostatak vremena, ljubavni problemi..)

- Određene osobine ličnosti (neke osobe mogu biti sopstveni izvor stresa..)

Psihološke i fiziološke reakcije na stres:

- Psihološke reakcije izražavaju se pri suviše zahtevnoj sredini, odnose se na emocije koje doživljavamo kada smo nervozni.

Emocije i stanja koje naopterećuju:

- Uznemirenost, tuga, nervoza, bes, anksioznost, gnev, sramota, ljubomora, depresivno raspoloženje, čest umor, hroničan nedostatak vremena, manjak motivacije i optimizma, fizički kolaps.

Fiziološke reakcije:

- Neravnomerno, ubrzano disanje, suvoća u grlu, ježenje kože, ubrzava se krvotok, zadržava se aktivnost probavnih organa, ubrzan puls, ubrzan rad srca, povišen krvni pritisak, pojačano lučenje hormona adrenalina. Hroničan stres može biti okidač za alergijske i autoimune bolesti, infekcije gornjih disajnih puteva usled izloženosti virusima, pojačano delovanje kortizola koji izaziva oštećenje imunih funkcije. Negativno utiče i na strukturu mozga koja ima ulogu u učenju, pamćenju i procesuiranju informacija od emocionalnog značaja, hipertenzija, koronarna bolest, nekardijalni bol u grudima, kožene i infektivne bolesti, bronhijalna astma, sindrom hroničnog zamora.

Posledice i kako savladati stres:

- Neka istraživanja[13] kažu da je stres posledica čak 75% oboljenja.
- Poremećaji i oboljenja kao posledice stresa: duševni poremećaji (posttraumatski stresni poremećaj), psihosomatske bolesti (povišen krvni pritisak, astma, hronični umor, gojaznost, karcinom, povećan šećer i holesterol..) sociopatološke pojave (delikvencija, kriminal, suicid, prostitucija, bolesti zavisnosti, ubistva..)

Konstruktivni način:

- Rešavanje problema (savladavanje izvora stresa) – pojačan trud, nov pristup problemu, smanjenje obaveza, prihvatanje nepromenljivih situacija..
- Regulisanje emocija: podrška prijatelja, razgovor sa psihologom, traženje sreće u nesreći, fizička aktivnost, slušanje muzike, čitanje, gledanje serija, odmaranje, smanjenje napetosti kroz humor...

Nekonstuktivni načini:

- Najčešće zloupotrebe psihoaktivnih supstanci, lekovi za smirenje, mehanizmi odbrane i agresije (svađe, tuče, uništavanje imovine).

[13] American Psychological Association. (2007). "Stress a Major Health Problem in The U.S."

Prilog 2:
Materijal za učesnike o tremi

Trema je vrsta straha koji se oseća u vezi sa nekom određenom budućom situacijom za koju osoba procenjuje da prevazilazi njegove/njene sposobnosti.

- Podsticajnu (stimulativnu) tremu – ona motiviše i mobiliše osobu da se bolje pripremi za situaciju koja je očekuje; naše razmišljanje o toj situaciji polazi od procene: "uglavnom sam spreman/na za buduću situaciju, ali ne potpuno".
- Blokirajuću (inhibitornu) tremu – ova trema se prepoznaje kroz ponašanje u vidu izbegavanja i odustajanja od situacije ili kroz dramatične telesne simptome: malaksalost, nesvesticu, mučninu, konfuziju ili mentalne blokade. Kod ove vrste treme, osoba polazi od procene: "potpuno sam nespreman, situacija potpuno prevazilazi moje sposobnosti"

ABC ZA TREMU
ABC model Racionalno emotivne terapije (REBT) dobro pokazuje kako sami stvaramo osećanje treme:

- A: (activating event - aktivirajudi događaj) npr: javni nastup
- B: (beliefs - naša uverenja o događaju) npr:svima će odmah biti jasno koliko sam nesiguran/na
- C: (consequences - posledica: emocija + ponašanje): Jaka trema, drhtanje, nesanica, želja da se odustane...

Najvažnije je shvatiti da sama situacija ne dovodi automatski do osećanja i simptoma, već to kako procenjujemo i komentarišemo tu situaciju. Jedan od dokaza je taj da ljudi u istoj situaciji reaguju drugačije; kada bi neka situacija automatski proizvodila emocionalni odgovor, onda bi svi ljudi na isti način reagovali na nju (a poznato je da ljudi osećaju u istoj situaciji različite vrste i intenzitete treme, a neki je čak uopšte i nemaju).
Između A i C u ovom slučaju nalazi se B (razmišljanja i uverenja) osobe:

- "Ovo je preteško za mene, užasno će biti ako se zbunim, ja apsolutno moram da vladam situacijom inače će biti katastrofa; svi će me prezirati; to će značiti da sam glup/a i nesposoban/na. Trema je nedopustiva, ne sme niko videti da imam tremu, moram je po svaku cenu blokirati"
- Da li je sve ovo baš tačno? Zašto će biti katastrofa ako se zbunimo? Šta je najstrašnje što može da nam se desi? I da li je baš tačno da će nas svi prezirati ako nešto ne uradimo baš kako smo zamislili? Ako jednom pogrešimo – da li to znači da smo glupi i nesposobni? I najzad – da li nam koristi da tako razmišljamo?

Nasuprot toga, možemo razmišljati i ovako:

- "Ovo jeste važna situacija, daću sve od sebe da kažem ono što želim i da objasnim prisutnima svoje stanovište, ali nije smak sveta ako u tome ne uspem u potpunosti. Bilo bi odlično ako bih ovo uspeo/la da uradim sa što manje grešaka, i daću zato sve od sebe. Ova trema koju osedam je dobra, korisna i neću se truditi da je potisnem nego da je iskoristim".

Kako se osećate kada kažete sebi ovo drugo? Da li ste sada u većoj meri u stanju da pokažete šta znate i umete?

IZAZOVI U MENTALNOM ZDRAVLJU I RESURSI ZA PODRŠKU

Autor radionice – Darko Nikolić

Ciljevi:

- **Osvestiti značaj brige o mentalnom zdravlju.**
- **Mapirati prve znakove poljuljanog mentalnog zdravlja.**
- **Diskutovati o resursima koje mladi mogu da koriste u situacijama krize.**

Materijal:

- **Kokošije jaje za svakog učesnika/cu,**
- **4 flipčart papira,**
- **markeri, flomasteri i olovke,**
- **makaze,**
- **kanap,**
- **krep trake,**
- **A5 papir za svakog učesnika/cu.**

1. Prst poverenja (15 min.) Voditelj/ka podeli učesnike/ce u parove i kaže da odluče ko će biti osoba A i osoba B. Zamoli osobe B da zatvore oči ukoliko se osećaju prijatno i da ispruže kažiprst. Osobe A imaju zadatak da dodirnu svojim kažiprstom prst svog para i da ga uz tihu muziku vode kroz prostor. Nakon par minuta učesnici/ce zamene uloge, osoba A preuzima ulogu osobe B i obratno.
Po završetku vežbe voditelj/ka zamoli učesnike/ce da sednu u krug i počinje diskusija uz pomoć pitanja:

- Kako vam je bilo? Kako ste se osećali?
- Kako je bilo kada ste vodili?
- Kako vam je bilo kada ste bili vođeni?
- Zašto je ova vežba bila bitna?

2. Sačuvaj jaje (20 min.) Voditelj zamoli učesnike/ce da sednu u krug. Na sredini prostora za rad postavi radioničarski materijal (papire u boji, stikere, makaze, kanap, krep trake, flomastere...), a svakom učesniku da po jedno kokošije jaje. Napomene učesnicima da je to od tog trenutka samo njihovo jaje, da treba da ga čuvaju i da se brinu o njemu, i da imaju svu slobodu da mu daju ime. Nakon toga ih upozna sa pravilima vežbe:
Svaki učesnik/ca ima za zadatak da od ponuđenog materijala „obuče" svoje jaje, i na taj način ga zaštiti od svih spoljašnjih uticaja. Napomene još i da će svako njihovo jaje proći kroz određeni test, te zbog toga moraju da ga dobro „obuku".
Za to vreme voditelj radionice pronalazi najvišu tačku u prostoriji ili na otvorenom prostoru koja je dostupna. Kada učesnici/ce završe svoje radove, počinje testiranje izdržljivosti i jačine. Svaki učesnik/ca prilazi sa svojim jajetom do voditelja i dodaje jaje, a voditelj/ka ga baca sa određene visine na, po mogućstvu, tvrdu podlogu. Nakon što svi učesnici/ce prođu krug, voditelj/ka ih zamoli da sednu ponovo u krug i započne diskusiju.

3. Diskusija (15 min.)

- Kako ste osećate?
- Kako komentarišete jaja koja su se polomila, a kako koja su ostala čitava?
- Koja je tehnika čitavih jaja?
- Šta je moglo bolje da se uradi - kada su polomljena jaja u pitanju?
- Zašto smo ovu vežbu radili ako je tema mentalno zdravlje? Zašto smo izabrali baš ovu metaforu na brigu o sebi?
- Koliko je briga o mentalnom zdravlju važna?
- Na koje sve načine brinemo o sebi?

4. World caffe (30 min.) Voditelj izdvoji četiri flipčart papira i postavi ih udaljene na pod ili ih zalepi na zidove u prostoriji. Na jednom papiru napiše LJUDI, na drugom AKTIVNOSTI, na trećem MESTA, na četvrtom RAZNO, koji će poslužiti za slučaj da mladi koriste nešto što ne pripada ni jednom od prethodno navedenih.
Voditelj sada podeli mlade u četiri grupe i razvrsta ih po papirima. Svaka grupa ima po 5 minuta da na flipčart papiru koji je ispred njih, napiše resurse koje koristi i šta radi u kriznim situacijama. Nakon 5 minuta u smeru kazaljke na satu, rotiraju se i zauzimaju sledeći papir. Grupe se rotiraju dok ne dođu do svojih prvobitnih papira.
Nakon toga, voditelj preuzima papire, lepi ih na vidno mesto i čita sve ispisano. Tokom čitanja diskutuju o svemu napisanom, a voditelj daje povratne informacije i dopunjuje resursima kojih nema na papirima, a mogu pomoći mladima koji se suočavaju sa poljuljanim mentalnim zdravljem.

5. Poruke (15 min.) Voditelj podeli učesnike u grupe. Grupe imaju za zadatak da osmisle poruke podrške za svoje vršnjake koji se suočavaju sa izazovima u mentalnim zdravljem, kao i poruke motivacije da ukoliko imaju problem pričaju o tome.
Svaka grupa pročita svoje poruke. Pričamo o tome šta je u tim porukama podržavajuće i za koje mlade.

6. Mazzzinga (3 min.) Voditelj zamoli učesnike da ustanu i naprave krug. Poput „talasa" navijača na utakmicama, učesnici treba da ispruže ruke glasno izgovarajući MAAA dok ne dođe do onog učesnika koji je započeo krug. Nakon toga snažno povuku ruke k sebi dok izgovaraju ZINGA.

ANKSIOZNOST I KAKO SE NOSITI SA NJOM
Autorka radionice – Milica Lazarević

Ciljevi:

- **Upoznavanje učesnike/ce sa time šta podrazumeva anksioznost i kako je prepoznati.**
- **Osvešćivanje unutrašnjih snaga i spoljašnjih vidova podrške u situacijama pojave anksioznosti.**

Materijal:

- **Scenario i neke male rekvizita za forum scenu,**
- **veliki papiri ili tabla**
- **markeri (3-4) i flomasteri ili hemijske olovke za svakog učesnika/cu**
- **lepljivi papirići.**

1. Dobar dan (10 min.)
Voditelj/ka pozdravi učesnike i pita ih kako su danas, da li ima nešto važno što bi želeli da podele sa grupom.

2. Dve istine i jedna laž (5 min.)
Voditelj/ka kaže da svako može da razmisli o dve stvari koje su istinite u vezi sa njim/njom i jednoj koja je laž. Kada su svi učesnici/ce spremni da nastavimo dalje, mogu prići bilo kome iz grupe i reći svoje istine i laži, a druga osoba treba da otkrije koje su stvari istinite. Nakon što oboje pokušavaju otkriti istine, nalaze nove partnere za aktivnost.

3. Šta je anksioznost? (10 min.)
Voditelj predloži da učesnici/ce uz pomoć svojih telefona i/ili kontakata

pronađu šta označava termin anksioznost. Za to imaju 7 minuta i nakon toga voditelj zapisuje ključne reči iz onoga što učesnici budu govorili.

4. Dve grupe (30 min.) Učesnici se podele na dve grupe.

- Veća grupa i dalje vodi razgovor o tome šta su saznali o anksioznosti i kako je prepoznati.
- Manja grupa priprema scenu uz forum teatra. Voditelj/ka im daje kratak scenario jedne scene u kojoj je jedan od aktera osećao izrazitu anksioznost. Kada spreme scenu, odigraju je za veću grupu.

Nakon toga će članovi veće grupe moći da zaustave scenu i zamene neku od uloga u određenom trenutku i da predlože (odglume) način na koji oni misle da bi bio podržavajući za pojedinca/ku sa simptomima anksioznosti. Mogu da zamene uloge svih aktera oko osobe sa anksioznošću, ali ne i samu tu osobu.

5. Razmena (20 min.) U velikoj grupi se razgovara o tome:

- Šta je od ponašanja koja su videli u ovoj sceni, bilo od pomoći liku koji je bio anksiozan.
- Na osnovu svojih iskustava ili iskustava drugih ljudi, šta bi još dodali, šta pomaže u ovakvim situacijama.
- Da li znaju za neke resurse u neposrednom okruženju koji mogu biti od pomoći u prevazilaženju anksioznosti?

6. Igra – Kiša (3 min.) Učesnici stoje ili sede u krugu. Voditelj/ka objašnjava da će grupa zajedno „napraviti kišu".

- Počinje se laganim zvukovima:
- prvo svi trljaju dlanove (šum vetra),
- zatim pucketaju prstima (počinje sitna kiša),
- potom tapšu dlanovima po kolenima (jača kiša),
- zatim tapšu nogama o pod (pljusak ili grmljavina).
- posle vrhunca, zvuci se postepeno smanjuju istim redosledom dok kiša ne prestane.

7. Evaluacija (15 min.) Učesnici na papirićima zapišu šta im je bilo korisno na ovoj radionici, a šta nije i zalepe svoje papiriće na određeno mesto u prostoriji. Voditelj/ka pročita šta piše i otvara mogućnost za još neki završni komentar.

Prilog:
Scenario za forum scenu
Jednog dana, tokom konsultacija, profesor zamoli Ivanu da objasni deo projekta na kome radi. U tom trenutku ona oseti naglo lupanje srca, dlanovi joj se znoje. Vanja koja je njena drugarica, šapne kolegi: „Kao i obično, nju je

sada strah da će pogrešiti“. Ivana je pogleda sa negodovanjem. Iako zapravo zna odgovor, ne uspeva da govori jasno, glas joj podrhtava, ona prelazi rukom preko čela. Profesor je gleda ispitivački, kaže: „Koleginice, samo ispričajte šta ste radili“. Kolega je pita da li je dobro i nudi joj flašicu sa vodom. Ona ustaje, izvinjava se i odlazi iz prostorije.

JOŠ NEKA KORISNA LITERATURA

Rad sa mladima predstavlja izazov, ali i ogromnu priliku da mladima otvorite prostor u kome će slobodnije i podsticajno da razvijaju i rastu. Podrška da se stukturisano bavite pitanjem mentalnog zdravlja mladih koju ste možda dobili kroz ovaj priručnik, pojačava se onda kada tu podršku pružite i mladima, odnosno ako radionice iz ovog priručnika budete mogli da primeniti u praksi. U nastavku ćete pronaći neke dodatne reference koja vam možda mogu pomoći da još efikasnije podržavate mentalno zdravlje mladih.

- **World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. Geneva: WHO**
- **UNICEF. (2021). The state of the world's children 2021: On my mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health.**
- **Kraus, R., & Snyder, K. (2018). Youth work and mental health: A practical guide. London: Sage Publications.**
- **Lloyd, C., & Emerson, E. (2020). Supporting young people's mental health in youth work. London: Jessica Kingsley Publishers.**
- **National Institute for Health and Care Excellence. (2020). Social and emotional wellbeing in secondary education. London: NICE.**
- **Fazel, M., Hoagwood, K., Stephan, S., & Ford, T. (2016). Mental health interventions in schools and communities for youth: A systematic review. The Lancet Psychiatry, 3(10), 845–857.**
- **European Commission. (2018). Promoting mental health and wellbeing in young people. Brussels: European Commission.**
- **Mental Health Europe. (2019). Youth mental health toolkit. Brussels: Mental Health Europe.**

Srećno u daljem radu!