Mentorski program

NAJBOLJI JA

SVEOBUHVATNI PROGRAM SELEKTIVNE PREVENCIJE OVISNOSTI KOD DJECE I MLADIH

Sveobuhvatni program selektivne prevencije ovisnosti kod djece i mladih u riziku

NAJBOLJI JA

siječanj, 2019. godine

Financira Ured za suzbijanje zlouporabe droga Vlade Republike Hrvatske. Partner projekta: Volonterski centar Osijek. Suradnici: Dom za odgoj djece i mladeži Osijek, Centar za pružanje usluga u zajednici Klasje, CZSS Osijek

Centar za nestalu i zlostavljanu djecu

Centar za nestalu i zlostavljanu djecu
J.J. Strossmayera, 31000 Osijek
+385 31 272 953 | +385 31 272 943
www.cnzd.org | info@cnzd.org

VOLONTERSKI centar Osijek

VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za suzbijanje zlouporabe droga

Sadržaj

1. Uvod 2
2. Opis programa „Najbolji ja“ 3
   - 2.1. Cilj sveobuhvatnog programa 5
   - 2.2. Grupne radionice u sklopu sveobuhvatnog programa 6
     - 2.2.1. Trening socijalnih vještina 6
     - 2.2.2. Edukativne radionice 58
   - 2.3. Cilj mentorskog programa 61
   - 2.4. Ciljane skupine 63
3. Regrutacija i selekcija 66
   - 3.1. Odabir djece 66
   - 3.2. Odabir volontera 66
4. Edukacije volontera 67
5. Razvoj mentorskog odnosa 68
6. Nedostaci i rizici provedbe programa 70
7. Praćenje i podrška volonterima/mentorima 70
8. Evaluacija 72
9. Vremenska crta aktivnosti 73
10. Partneri i suradnici u projektu 74
11. Literatura 76

1. Uvod

Centar za nestalu i zlostavljanu djecu (CNZD) trenutno broji više od 150 aktivnih mladih volontera koji sudjeluju u različitim projektima CNZD-a. U sklopu projekta „Najbolji ja“ koji se provodi od rujna 2018. godine za sudjelovanje u programu volontiranja prijavilo se više od 50 volontera. Nakon provedene selekcije i edukacije za volontere/mentore u projektu aktivno sudjeluje 35 novoprijavljenih volontera-mentora i 10 volontera iz prošlogodišnjih programa. Projekt „**Najbolji ja**“ je unaprijeđeni program mentoriranja koji uključuje mlade (od 16 do 35 godina) u volonterski rad na prevenciji ovisnosti kroz koji volonteri postaju mentori (po uzoru na program „Veliki brat/velika sestra“) djeci u socijalnom riziku, odnosno s problemima u ponašanju. Prošlogodišnji mentorski programi (Postani mi legos; Postali smo legosi, postani i ti; Najbolji ja – mentorski program sa svrhom selektivne prevencije ovisnosti) ostvarili su veliki uspjeh te je u program mentoriranja bilo uključeno više od 80 djece s problemima u ponašanju i socijalnim deficitima. Također, veliki odaziv i interes volontera pokazao je da su mladi socijalno osviješteni te da su prepoznali volonterski angažman kao pozitivan za svoj daljnji osobni i profesionalni razvoj, a mentorski program kao jednu uspješnu metodu u prevenciji rizičnog ponašanja.

Potrebu za provođenjem mentorskog programa utvrdili smo kroz vlastita iskustva u radu s djecom u školama i domovima socijalne skrbi te kroz iskustvo u radu s djecom koja su uključena u različite programe i aktivnosti CNZD-a.

2. Opis programa *„Najbolji ja“*

Osmišljeni projekt uključuje na prvom mjestu aktivnosti namijenjene djeci i mladima u riziku u vidu organiziranja treninga socijalnih vještina i edukativnih radionica te uključivanja u mentorski program, a koje imaju za cilj jačanje socijalnih vještina i kompetencija, stvaranje podržavajućeg odnosa između mentora i djeteta, razvijanje primjerenih načina rješavanja problema te korištenje učinkovitih modela stvaranja bliskih odnosa te u svrhu smanjivanja rizičnih faktora poput normativnih uvjerenja (npr. „svi mladi piju alkohol i puše“). Također, projektne aktivnosti su usmjerene i na jačanje suradnje nevladinih organizacija i lokalne zajednice te aktivan angažman volontera-mentora s ciljem suzbijanja i sprečavanja eksperimentiranja s različitim sredstvima ovisnosti kod djece i mladih na području Grada Osijeka.

Djeca i mladi koji su korisnici institucionalnog smještaja ili socijalnih usluga poludnevnog boravka i savjetovanja pri Centru za nestalu i zlostavljanu djecu ranjiva su skupina u pojačanom riziku za razvoj problema ovisnost obzirom na rizična ponašanja koja pokazuju (ili već razvijene probleme u ponašanju) ili na rizično socijalno okruženje u kome su odrastali. Kao čimbenici koji su povezani s korištenjem sredstava ovisnosti na strani djeteta/mlade osobe ili njegove okoline navodi rano agresivno ponašanje, nedostatan roditeljski nadzor, druženje s vršnjacima koji koriste sredstva ovisnosti, dostupnost droga u zajednici i siromaštvo kada se govori o rizičnim čimbenicima, odnosno kontrolu impulsa, roditeljski nadzor, akademsku kompetentnost vršnjaka, politike protiv droge i privrženost susjedstvu kada se govori o zaštitnim čimbenicima (National Institute on Drug Abuse, 2003).

Kako bi neki projekt prevencije bio učinkovit važno je da je usmjeren na rizične i zaštitne čimbenike, normativna uvjerenja, razvoj vještina te objektivno informiranje o sredstvima ovisnosti, a pri tome da intervencije budu sveobuhvatne, provedene od strane educiranih voditelja koristeći interaktivne metode i evaluaciju. Također, preporuka je da bude integriran i usmjeren na sve vrste ovisnosti, uključujući konzumiranje legalnih sredstava kao što su duhan i alkohol, konzumiranje ilegalnih droga (marihuane i heroina) i neprimjereno uzimanje legalnih supstancija (inhalanti), lijekova koji se dobivaju na recept te na prevenciju ovisničkih ponašanja kao što su klađenje, internet i slično. Novija istraživanja upućuju na potrebu uključivanja informacija o drogama i sredstvima ovisnosti u programe prevencije ovisnosti, uz naznaku da informacije trebaju biti prikladne dobnom uzrastu djece, a naglasak treba biti na negativnim učincima droga (Minimalni standardi prevencije ovisnosti u odgojno-obrazovnom sustavu, 2017.). Preventivni programi u zajednici trebaju obuhvatiti multidisciplinarna područja – primjerice škole, klubove, organizacije za borbu protiv ovisnosti i medije (NIDA, 2003) stoga se u novijim pristupima prevenciji primjenjuju programi utemeljeni na modelu sveobuhvatnih socijalnih utjecaja. Cilj je ovakvih pristupa kod adolescenata razviti vještine i kompetencije koje su im neophodne da bi se oduprli tim socijalnim utjecajima te proširiti njihovo znanje o

drogama i njihovim posljedicama za zdravlje. Socijalni utjecaji kao što su mediji, vršnjaci, društvene mreže i drugi ostavljaju svoj trag na razmišljanjima i stavovima adolescenata (Ajzen i Fishbein, 1980, Ajzen, 1991).

Važnost učenja socijalnih vještina leži u činjenici da je posjedovanje i korištenje istih u uskoj vezi s podržavanjem prosocijalnih ponašanja i promicanjem pozitivnog razvoja te da predstavlja jedan od temelja zdravog i pozitivnog razvoja koji se treba osigurati svima, bez obzira na postojanje ili nepostojanje problema ili visoke vjerojatnosti da će se problem kasnije razviti (Ferić, Kranželić Tavra, 2005). Obzirom da se socijalne vještine najčešće uče u obitelji modeliranjem, za pretpostaviti je kako mladi koji su izdvojeni iz svojih obitelji imali manje šanse za učenjem prosocijalnih ponašanja te su češće bili izloženi neadekvatnim načinima rješavanju problema, nošenja sa stresom i nisu bili u mogućnosti savladati vještine koje će im omogućiti uspješne interakcije s drugima.

Parker i Asher (1987, prema Maag, 2005) navode kako su mladi koji imaju loše socijalne vještine i lošu socijalnu kompetenciju u riziku da razviju brojne teškoće, uključujući agresivnost, neuspjeh u školi, odbačenost od strane vršnjaka, usamljenost, socijalno nezadovoljstvo, teškoće u održavanju veza s drugim ljudima i zadržavanju zaposlenja, mentalne bolesti te uključenost u kriminalno ponašanje. Istraživanja su također pokazala kako slabe socijalne vještine i osobne kompetencije imaju ključnu ulogu u etiologiji pušenja, zlouporabe alkohola i droga te agresivnog i delinkventnog ponašanja u adolescenciji (Griffin i dr., 2001, prema Žižak i dr., 2004). Socijalno vješti pojedinci imaju bolje mogućnosti nositi se s provokativnim situacijama koristeći kompromis, uvjeravanje, opuštanje, humor i druge odgovarajuće odgovore, koji ne samo da smanjuju provokaciju, već pridonose očuvanju samopoštovanja. S druge strane, osobe koje nemaju socijalne vještine, imaju limitirane izbore prilikom suočavanja s teškom situacijom te će vjerojatno lakše i češće reagirati agresivno ili „bijegom“ koji će potražiti konzumacijom sredstava ovisnosti.

Trening socijalnih vještina osim što smanjuje rizik za uključivanje u rizična ponašanja, pomaže u uspostavljanju pozitivne ravnoteže sa sobom i drugima, pomaže i u pripremi za uspješnu obiteljsku, profesionalnu i socijalnu komunikaciju. Osoba koja ima dobro razvijene vještine dobar je prijatelj, suradnik u timu, uvažava mišljenje drugih, ali drži i do svog mišljenja. Odluke donosi na temelju kritičkog promišljanja, bira zdravi životni stil koji isključuje svaki oblik ovisnosti, suočava se s problemima i iz njih izlaziti još bogatiji i uspješniji te je dobro prihvaćen u svom okruženju. Trening socijalnih vještina može se primjenjivati kao preventivna, ranointerventna ili tretmanska intervencija, samostalno ili u kombinaciji s drugim intervencijama, ovisno o potrebama korisnika. Kao najraširenija strategija učenja socijalnih vještina, trening socijalnih vještina ima značajno mjestu u tretmanu djece i mladih s poremećajima u ponašanju. (Bunčić i sur., 2007).

Prema dosadašnjem iskustvu, pretpostavka je da djeca i mladi - korisnici ovog projekta imaju slične potrebe, no u smislu razvijenosti socijalnih vještina te interesa oni čine vrlo heterogenu skupinu kojoj je

potrebno individualno pristupiti. Individualan pristup svakom korisniku moguće je ostvariti kroz uključivanje u već postojeći mentorski program te da se na taj način doprinese unaprjeđenju znanja o štetnosti ovisnosti i zdravim načinima života, unaprjeđenju socijalne kompetencije te se mlade uključi u aktivnosti kvalitetnog provođenja slobodnog vremena.

2.1. Cilj sveobuhvatnog programa

Provedbom predviđenih aktivnosti projekta očekuje se unaprjeđenje socijalnih vještina kod djece, unaprjeđenje mentorskih vještina koje uključuju komunikacijske vještine, vještine rješavanja problema i suočavanja sa stresnim situacijama, vještina nadzora ponašanja djece i sprječavanja potencijalnih rizičnih ponašanja, razvijanje i ojačavanje pozitivnih odnosa. Navedeni rezultati će se provjeriti primjenom primjerenih upitnika za procjenu prema bazi evaluacijskih instrumenata (EIB) i to na način da će se vršiti procjena početnog i završnog stanja. Isto tako, očekuje se razvijena i ojačana suradnja nevladine organizacije, lokalne zajednice i odgojno – obrazovnih ustanova kao ključnih dionika u prevenciji ovisnosti što će se očitovati brojem uključenih relevantnih dionika u aktivnostima (medijska kampanja, poziv za volontere), brojem sudionika na edukaciji te procjenom zadovoljstva dionika organiziranim aktivnostima.

Sveobuhvatni projekt Najbolji ja pokazat će dugoročne promjene kod djece i mladih ukoliko se rad s djecom uključuje i lokalna zajednica. Provođenjem treninga socijalnih vještina i educiranjem mladih o štetnostima ovisničkog ponašanja povećat ćemo zaštitne čimbenike i smanjiti rizične te na taj način doprinijeti smanjenju (daljnje) konzumacije sredstava ovisnosti kod mladih u rizičnim socijalnim okruženjima, odnosno dugoročni rezultati ogledaju se u unaprjeđenju socijalnih vještina korisnika domova za koje je procjenom potreba utvrđeno da ih je upravo njih najpotrebnije razvijati. Uvježbanim socijalnim vještinama biti će im omogućeno stvaranje boljih odnosa s drugima, znat će suočiti se s frustracijom i stresom na konstruktivan način, poboljšat će sliku o sebi, znati se zauzeti za sebe, postavljati ciljeve i donositi dobre odluke. Provedeni trening socijalnih vještina moći će se koristiti kao primjer dobre prakse i osnova za osmišljavanje buduće aktivnosti u području prevencije ovisnosti.

Kao rezultat projekta očekuje se unaprijeđenje vještina i znanja mentora-volontera i stručnjaka o prevenciji ovisnosti te provođenju treninga socijalnih vještina, ali i iskustveno stjecanje znanja kroz edukaciju te prijenos naučenog u radu s djecom i mladima. Dugoročno gledano radi se o unapređenju znanja i vještina stručnjaka koji se bave ovim problemom. Medijska kampanja uključuje dijeljenje letaka na frekventnim mjestima povodom obilježavanja Svjetskog dana nepušenja 31.05. i Međunarodnog dana protiv zlouporabe droga i nedozvoljenog korištenja opojnih tvari 26.06. te Mjeseca borbe protiv ovisnosti od 15. studenog – 15. prosinca koje će popratiti i emitirati nacionalne televizijske i novinske kuće. Na taj način obuhvatiti ćemo velik broj građana koji će biti upoznati s aktivnosti projekta i važnosti prevencije ovisnosti s obzirom na prevalenciju

i posljedice koje ima ovisnost i do kojih može doći, te ćemo podići razinu svijesti javnosti o ovom problemu i potaknuti javnost na uključivanje u borbu protiv ovisnosti. U osmišljavanje aktivnosti projekta uključivat će se djeca i mladi – korisnici projekta. Poruka o štetnosti psihoaktivnih tvari i ovisnosti od strane mladih naći će na bolji odgovor kod njihovih vršnjaka i na taj način utjecati na promjenu njihovih stavova o konzumaciji istih što će u konačnici rezultirati smanjenjem eksperimentiranja/konzumacije.

Provođenjem projekta kroz mentorski program educirani mentori provodit će individualni trening socijalnih vještina s djecom koji se pokazao kao učinkovit u prevenciji svih vrsta ovisnosti. Prenošenjem najnovijih znanstvenih spoznaja o štetnosti konzumacije opojnih sredstava na mentore, a zatim i na djecu i mlade povećat ćemo njihova znanja o problemu i štetnosti ovisnosti. U konačnici osnažit ćemo korisnike u institucionalnom smještaju i korisnike socijalnih usluga pružajući im prilike za stjecanjem novih znanja i razvijanje vještina koji će im pomoći u odupiranju eksperimentiranja i konzumacije opijata i potaknuti ih u odabiru zdravih životnih stilova. Potrebno je istaknuti kako je za preventivne programe u svim okruženjima ključno da budu znanstveno utemeljeni te da njihova učinkovitost bude mjerljiva. Iz tog razloga biti će kreiran trening temeljen na specifičnim potrebama djece i mladih u sklopu mentorskog programa koji se već u prethodnim godinama pokazao kao sveobuhvatna intervencija učinkovita u radu s djecom i mladima s problemima u ponašanju i rizičnim ponašanjima.

Projekt je također u skladu s Zakonom o suzbijanju zlouporabe opojnih droga, Zakonom o ograničavanju uporabe duhanskih proizvoda (NN 125/08, 55/09, 119/09, 94/13) i Zakonom o psihološkoj djelatnosti i Kodeksom etike psihološke djelatnosti. Prema Nacionalnom programu prevencije ovisnosti za djecu i mlade u odgojno – obrazovnom sustavu te djecu i mlade u sustavu socijalne skrbi za razdoblje od 2015. do 2017. godine vidljivo je da su sadržaji o ovisnostima integrirani u redoviti i izborni školski program, dodatni rad te izvannastavne aktivnosti u školi koje su usmjerene na učenike, no izražen je nedostatak sveobuhvatnog rada koji uključuje rad s roditeljima i djecom.

2.2. Grupne radionice u sklopu sveobuhvatnog programa

2.2.1. Trening socijalnih vještina

Trening socijalnih vještina može se primjenjivati kao preventivna, ranointerventna ili tretmanska intervencija, samostalno ili u kombinaciji s drugim intervencijama, ovisno o potrebama korisnika (Bunčić i sur., 2007). Trening socijalnih vještina nije specifični kurikulum, već skup praksi koje koriste bihevioralni pristup za učenje dobno primjerenih socijalnih vještina i kompetencija, uključujući komunikaciju, rješavanje problema, donošenje odluka, samoupravljanje i odnose s vršnjacima. Trening socijalnih vještina se može odvijati u redovnom školskom okruženju, ali i u specifičnim uvjetima kao što su ustanove, domovi, posebni razredni odjeli ili poludnevni boravci (Social Skills Training, 2003). Kao najraširenija strategija učenja socijalnih vještina,

trening socijalnih vještina ima značajno mjesto u tretmanu djece i mladih s poremećajima u ponašanju. Kada je cilj treninga resocijalizacija mladih s problemima u ponašanja, delinkventnih osoba, integracije ili reintegracije u socijalnu sredinu, postupaka preodgoja, liječenja i drugih tretmana koji pretpostavljaju izdvajanje osobe iz autentične okoline, trening pruža mogućnost sudjelovanja u društveno problematičnim situacijama i njihovo rješavanje bez opasnosti da se ponašanje na bilo koji način kazni. Na taj način mladi mogu svoje vrijednosne sustave i na njima zasnovana ponašanja prilagoditi društveno prihvatljivim oblicima ponašanja spontano komunicirajući sa skupinom u atmosferi podrške i razumijevanja (Bunčić i sur., 2007).

Trening socijalnih vještina osim što smanjuje rizik za uključivanje u rizična ponašanja, pomaže u uspostavljanju pozitivne ravnoteže sa sobom i drugima, pomaže i u pripremi za uspješnu obiteljsku, profesionalnu i socijalnu komunikaciju. Osoba koja ima dobro razvijene vještine dobar je prijatelj, suradnik u timu, uvažava mišljenje drugih, ali drži i do svog mišljenja. Takva osoba odluke donosi na temelju kritičkog promišljanja, bira zdravi životni stil koji isključuje svaki oblik ovisnosti, suočava se s problemima i iz njih izlaziti još bogatiji i uspješniji te je dobro prihvaćen u svom okruženju.

Naziv „trening“ socijalnih vještina ukazuje na to da su socijalna ponašanja vještine koje se uče i vježbaju (Ferić, Kranželić Tavra, 2003). Iako model treninga socijalnih vještina ima svoj povijesni razvoj, ono što ga čini specifičnim od početka pa do danas je strukturirano učenje. Strukturirano učenje može se definirati kao psihološka metoda u kojoj se usvajaju prethodno definirani sadržaji imajući za cilj učenje specifičnih prosocijalnih ponašanja (Ajduković, Pečnik, 2007).

Strukturirano učenje unutar treninga socijalnih vještine obuhvaća minimum sljedećih komponenata: poučavanje ili objašnjavanje nove vještine, njezino modeliranje, učenje vještine kroz igranje uloga, povratna informacija o izvedbi vještine te prijenos naučenog u životnu sredinu (Sprafkin, Greshaw, Goldstein, 1993, prema Žižak, Vizek Vidović, 2012).

Komponente treninga socijalnih vještina:

- poučavanje i objašnjavanje nove vještine te modeliranje
    - voditelji treninga i vršnjaci služe kao socijalni modeli, moguće su i druge tehnike kao što je video zapis
    - vještinu je potrebno „razlomiti“ na korake i svaki korak dodatno opisati
    - naglasiti važnost vještine za svakodnevni život
- igranje uloga
    - vježbanje i ponavljanje naučenih ponašanja.
    - ponašanja određene socijalne vještine se uvježbavaju korak po korak
    - osoba odmah nakon izvedbe vještine dobije informaciju o načinu izvedbe

- povratna informacija
    - omogućava da osoba odmah nakon izvedbe vještine dobije informaciju o načinu
    - izvedbe
    - daju je voditelji i drugi članovi grupe
    - ukazuje gdje i kako osoba još može poboljšati vještinu
- prijenos naučenog u životnu sredinu
    - proteže se kroz sve ostale komponente (teži se generalizaciji)
    - pažljivo procijeniti koje vještine im specifično trebaju
    - naglašavati im važnost vještine
    - tijekom modeliranja i igranja uloga koristiti situacije usko vezane uz njihov
    - životni kontekst
    - domaće zadaće / pokusi / zadaci i sl.

** demonstracije i uvježbavanje vještine se radi po principu crno-bijele metode: odabire se neka životna situacija i prikazuje se na način da je (bijela metoda) ili nije prisutna (crna metoda) određena vještina. Na taj način sudionici treninga socijalnih vještina imaju priliku vidjeti, doživjeti i oponašati vještinu.*

Za potrebe projekta „Najbolji ja – sveobuhvatni program selektivne prevencije ovisnosti kod djece i mladih“ koristit će se radionice iz Priručnika „Trening socijalnih vještina u prevenciji ovisnosti“ koji je nastao kao krajnji rezultat edukacije odgajatelja i volontera koji su tijekom 2016. godine provodili program TSV-a (treninga socijalnih vještina) u sklopu projekta „Znanjem protiv ovisnosti“. Suradnička organizacija Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu u izradu priručnika je uključila studente diplomskog studija Socijalne pedagogije koji su pod mentorstvom doc.dr.sc. Ivane Jeđud Borić i izv.prof.dr.sc. Valentine Kranželić osmislili radionice sadržane u priručniku u sklopu kolegija „Trening socijalnih vještina“. Educirani odgajatelji i volonteri provodili su radionice s djecom i mladima u riziku ili s problemima u ponašanju u dobi od 8 do 18 godina (korisnicima navedenih odgojnih institucija) s ciljem unaprjeđenja njihovih socijalnih vještina. Na taj način su doprinjeli prevenciji ovisničkog ponašanja kod djece i mladih, kao i drugih problema u ponašanju koji su povezani s manjkom socijalnih vještina.

U nastavku su prikazane odabrane radionice koje su detaljno opisane kroz protokol, s potrebnim materijalima za provođenje te materijalima za procjenu socijalnih vještina i evaluaciju. Radionice koje su odabrane su radionice namijenjene djeci starije osnovnoškolske i srednjoškolske dobi (12 do 18 godina). Na taj način omogućeno je podučavanje socijalnih vještina skupinama koje su homogene po kronološkoj dobi, a samim time i sličnije po stupnju razvijenosti socijalnih vještina. Socijalne vještine koje se kroz ovaj program obrađuju aktivno slušanje, ja-poruke, prepoznavanje i izražavanje osjećaja, suradnja i zauzimanje za sebe, a sastavni dio programa su također i uvodna te završna radionica.

UVODNA RADIONICA

(trajanje: 45 min.)

Ciljevi radionice:

- upoznati sudionike s programom
- predstaviti način rada i trajanje programa (radionice na kojima će se obrađivati pojedine socijalne vještine)
- upoznati korisnike s konceptom socijalnih vještina
- dogovoriti pravila rada u grupi
- procijeniti razvijenost socijalnih vještina kod korisnika

Potreban materijal:

- A4 papiri
- flip chart
- flomasteri ili bojice
- olovke
- fascikli ili košuljica za čuvanje materijala
- radni materijali – moja duga ili moj grb
- upitnik za samoprocjenu socijalne kompetencije

UVOD – predstavljanje voditelja i najava plana rada

U samom uvodu u prvi susret voditelji se predstavljaju korisnicima iz uloge voditelja programa. Prema vlastitoj želji i procjeni, voditelji se mogu predstaviti i kroz ranija iskustva grupnog rada s djecom i mladima i završenim edukacijama iz ovog područja.

NAPOMENA: Važno je imati na umu da voditelji programa ujedno i modeliraju ponašanja/vještine koje će se podučavati. S tim u vezi već u početnom predstavljanju dobro je da sebe predstave u odnosu na program i svoja profesionalna iskustva kako bi kasnije način na koji su se predstavili (što su rekli, kako su rekli, u kojoj mjeri) koristili kao primjer za socijalnu vještinu samopredstavljanja.

U daljnjem koraku voditelji pojašnjavaju korisnicima plan rada za uvodni susret: što je cilj susreta i koje je očekivano trajanje.

PREDSTAVLJANJE SUDIONIKA

NAPOMENA: Ukoliko se sudionici međusobno slabije poznaju, voditelji ih početno zamole da se kratko predstave imenom, školom koju pohađaju, dobi.

AKTIVNOST ZA SUDIONIKE:

- Voditelji daju uputu članovima grupe da preko praznog lista papira nacrtaj grb te da ga zatim podijele na 4 polja u koja će upisivati (ili po želji ucrtavati) sljedeće: svoj najveći životni uspjeh, stvari koje dobro rade (u čemu su vješti), važne osobe u njihovom životu, svoje želje za budućnost. Ispod grba sudionici mogu napisati svoj životni moto.

NAPOMENA: Voditelji ne ispunjavaju grb, ali prema potrebi i vlastitoj procjeni mogu podijeliti sa sudionicima neke od navedenih stvari prilikom razgovora nakon aktivnosti.

- Nakon ispunjavanja grba slijedi predstavljanje na razini cijele grupe. Sudionici biraju hoće li se predstaviti kroz sva polja i moto ili će odabrati samo neka. Voditelji moderiraju predstavljanje i na

kraju aktivnosti sumiraju i naglašavaju cilj aktivnosti (predstavljanje pomoću strukturiranih pitanja o određenim aspektima njihovog života i sl).

PREDSTAVLJANJE PROGRAMA

- Prilikom predstavljanja programa, voditelji se koriste informacijama o programu koje se nalaze u prezentaciji s edukacije. Važno je sudionike informirati o ideji za pokretanje programa, ciljevima i svrsi te načinom rada i trajanjem programa. Kada se sudionicima predstavlja način rada važno je načelno se osvrnuti na korake strukturiranog učenja (vježbanje socijalnih vještina u grupi kroz određene sastavnice vještine, igranje uloga, zadaće).

NAPOMENA: Voditelji prema vlastitoj procjeni osnovne informacije o programu mogu ispisati ili isprintati na poseban komad papira i podijeliti sudionicima kao materijal koji mogu zadržati.

- Nakon predstavljanja programa voditelji zamole sudionike da prokomentiraju ciljeve i svrhu programa: kako im se čini, što očekuju, misle li da bi to moglo biti nešto korisno i sl.
- Voditelji napominju sudionicima da će tijekom programa dobivati određeni radni materijal koji mogu čuvati i skupljati za kasnije korištenje nakon što program završi. Tom prilikom sudionicima se podijele fascikli ili košuljice u koje mogu spremati radne materijale i donositi ih na radionice.
- Sudionicima je važno napomenuti i to da će po završenom programu dobiti Diplomu o završenom programu.

PREDSTAVLJANJE KONCEPTA SOCIJALNIH VJEŠTINA

- Voditelji započinju aktivnost pitajući sudionike što su za njih socijalne vještine (jesu li čuli za taj pojam, gdje su čuli, kako bi nekome objasnili što je to, koje bi to bile socijalne vještine, znaju li nekoga tko je socijalno vješt i kako to prepoznaju, smatraju li sebe socijalno vještima itd.). Voditelji usmjeravaju diskusiju navedenim potpitanjima i prema potrebi zapisuju odgovore sudionika na flip-chart.
- Nakon diskusije vođene pitanjima, voditelji kratko predstavljaju sudionicima definiciju socijalnih vještina, osnovnu podjelu socijalnih vještina te važnost socijalnih vještina u svakodnevnom životu (vidi ispod u primjeru).

NAPOMENA: Voditelji prema vlastitoj procjeni osnovne informacije o socijalnim vještinama mogu isprintati na poseban komad papira i podijeliti sudionicima kao radni materijal.

PRIMJER – Temeljne informacije o socijalnim vještinama

Socijalne vještine (SV) ili socijalna umijeća su niz socijalnih ponašanja koja su naučena i pod kontrolom pojedinca, situacijski su i interakcijski prikladna te usmjerena cilju. Sudionicima niže dobi socijalne vještine se mogu objasniti kao ponašanja koja učimo tijekom života, a omogućuju ljudima znati što reći, kako napraviti dobre izbore te kako se ponašati u različitim situacijama (Ferić, Kranželić Tavra, 2005).

Ključne značajke socijalnih vještina:

- moguće ih je naučiti
- osoba ih svjesno odabire
- imaju svoj cilj, namjeru

Tablica 1. Podjela socijalnih vještina s obzirom na svrhu (Canney, Byrne, 2006)

Set vještina	Svrha	Primjeri
Osnovne vještine	Osnovna socijalna interakcija	Kontakt očima, održavanje prikladne udaljenosti od drugih, razumijevanje gesta i izraza lica
Interakcijske vještine	Uspostavljanje odnosa i interakcija s drugima	Započinjanje i završavanje razgovora, vođenje razgovora ("izmjenjivanje"), biranje prikladnih tema za razgovor s drugima, samopredstavljanje, asertivna komunikacija, interakcija s autoritetima, rješavanje sukoba
Emocionalne vještine	Razumijevanje sebe i drugih	Prepoznavanje vlastitih i tuđih emocija, pokazivanje empatije, razumijevanje neverbalnih znakova tijela i izraza lica, prepoznavanje može li se nekome vjerovati
Kognitivne vještine	Izgradnja i održavanje kompleksnih socijalnih interakcija	Razumijevanje normi i pravila, odlučivanje, samouvid, socijalna percepcija, iskazivanje situacijski primjerenih ponašanja

U nastavku voditelji skreću pažnju sudionicima na to kako će se učiti socijalne vještine kroz program, a to je metoda treninga socijalnih vještina. Ključno u ovoj metodi je strukturirano (vođeno učenje) kroz određene faze (poučavanje o vještini, učenje vještine postupno kroz njene sastavnice, demonstracija vještine tijekom radionice, igranje uloga i vježbanje vještine te prijenos vještine u svakodnevni život kroz planirane domaće zadaće). Voditelji se pritom mogu poslužiti metaforom i usporedbom s učenjem vožnje auta ili bicikla (ili neke druge više motoričke vještine). I tom prilikom učimo vještinu prema koracima i u prvim danima učenja ponavljamo određene korake mehanički sve dok se uporabom i vježbom (praksom) ta ponašanja ne povežu u tečno odvijanje neke aktivnosti- odnosno sve dok vježbom ne dođemo do stupnja kad smo u nečemu vješti. U tom trenutku određenu radnju obavljamo „glatko, bez zastoja", ne razmišljajući o pojedinim sastavnicama/koracima te vještine. Takav je cilj i s treningom socijalnih vještina.

DOGOVOR O PRAVILIMA RADA TIJEKOM PROGRAMA

- Voditelji potiču sudionike da razgovaraju o pravilima za koja bi htjeli da vrijede tijekom trajanja programa i radionica. Sudionici mogu predlagati pravila rada, a voditelji ih zapisuju na flip chart papir kako bi bila vidljiva svima. Pritom i voditelji sami predlažu neka univerzalna pravila za rad u psihoedukativnim grupama. Naglašavaju funkciju pravila za rad u grupi, a koja se odnosi na osiguravanje poticajne radne atomosfere, omogućavanje sudionicima da izraze svoje mišljenje te postizanje ciljeva programa (radna učinkovitost).

UNIVERZALNA PRAVILA ZA RAD U PSIHOEDUKATIVNIM GRUPAMA

- Pravilo kruga – svi sudionici, uključujući i voditelje, sjede u krugu, i na taj način svako u grupi ima istu mogućnost izražavanja, svi vide i čuju jedni druge.
- Pravilo slušanja – sudionici s pažnjom slušaju jedni druge te čekaju dok netko ne završi prije nego krenu govoriti.
- Pravilo povjerljivosti – ono što sudionici iznose tijekom radionice, treba i ostati na radionici, odnosno informacije koje se dobiju na radionicama smatraju se povjerljivima.

- Pravilo uvažavanja drugih - temeljno pravilo u međuljudskim odnosima koja nalaže da uvažavamo tuđa mišljenja i različitosti.
- Pravilo aktivnog sudjelovanja – svi sudionici aktivno sudjeluju u aktivnostima iznoseći svoja iskustva i mišljenja. Ukoliko u nekim situacijama sudionici ne žele podijeliti svoje mišljenje s grupom to se uvažava.

SAMOPROCJENA SOCIJALNIH VJEŠTINA

- Voditelji sudionicima podijele Upitnik samoprocjene socijalne kompetencije i zamole ih da ga ispune. Upitnik nije anoniman jer će se koristiti i nakon provedenog programa stoga voditelji upućuju sudionike da na upitnik upišu svoje ime, godine i spol te im objašnjavaju da će se dobiveni podaci koristiti samo za potrebe ovog projekta i njihova imena nigdje neće biti objavljena. Nakon toga u parovima ili trojkama sudionici komentiraju samoprocjenu socijalnih vještina. Važno je da temeljem te diskusije u manjim grupama izdvoje one socijalne vještine koje su im jaka strana i one na kojima bi trebali dodatno raditi. Voditelji mogu na flip chart zapisivati vještine koje sudionici navode te se na kraju osvrnuti na one socijalne vještine koje će se podučavati kroz program.

NAPOMENA: ovaj upitnik istovremeno služi i za prvu točku evaluacije jer će isti biti primjenjen nakon provođenja programa

SAŽIMANJE I NAJAVA SLJEDEĆE RADIONICE

- Voditelji sažmu aktivnosti uvodne radionice te pitaju sudionike imaju li oni kakvih komentara, pitanja, očekivanja i sl. Nakon toga podsjećaju na termin održavanja sljedeće radionice kao i temu/ socijalnu vještinu koja će se podučavati.

SOCIJALNA KOMPETENCIJA - samoprocjena

Molimo Te da malo razmisliš o tome kako vidiš sebe i označiš svoje mjesto na skali. Važno je znati da nema točnih i netočnih odgovora i molimo te da iskreno popuniš upitnik.

Molimo Te da označiš **svaku** tvrdnju.

Tvoje ime: _____ **Koliko godina imaš? (upiši broj):** _____	**Tvoj spol (zaokruži):** M Ž

		ne slažem se	djelomično se ne slažem	niti se slažem niti se ne slažem	djelomično se slažem	slažem se
1	Prepoznajem vlastite osjećaje.	1	2	3	4	5
2	Kada se nekom želim zahvaliti kažem «hvala».	1	2	3	4	5
3	Prepoznajem kada imam problem.	1	2	3	4	5
4	Kad slušam druge većinu vremena ih gledam u oči.	1	2	3	4	5
5	Poštujem dogovorena pravila.	1	2	3	4	5
6	Ljude koje poznajem zovem imenom.	1	2	3	4	5
7	Znam u kojoj situaciji se trebam ispričati.	1	2	3	4	5
8	Kada sam uključen/uključena u neku zajedničku aktivnost, ostajem u njoj do kraja.	1	2	3	4	5
9	Vjerujem da se problemi mogu riješiti.	1	2	3	4	5
10	Kada se s nekim upoznajem pogledam ga u oči.	1	2	3	4	5
11	Kada nekog slušam dajem mu to do znanja pokretima tijela (npr. kimam glavom).	1	2	3	4	5
12	Pokazujem svoje osjećaje tako da ne povrijedim druge.	1	2	3	4	5
13	Mogu prepoznati kako se drugi osjećaju.	1	2	3	4	5
14	Aktivno sudjelujem u radu grupe, ako se u nju uključim.	1	2	3	4	5
15	Kada se ispričavam kažem «oprosti».	1	2	3	4	5

		ne slažem se	djelomično se ne slažem	niti se slažem niti se ne slažem	djelomično se slažem	slažem se
16	Spreman/spremna sam rješavati probleme sam/sama ili uz pomoć drugih.	1	2	3	4	5
17	Prepoznajem kada sam ljut/ljuta.	1	2	3	4	5
18	Kada sretnem ljude koje poznajem, nasmiješim se.	1	2	3	4	5
19	Kada nekog slušam dajem mu to do znanja riječima (npr. kažem «da», «slušam te»)	1	2	3	4	5
20	Kada želim dobiti dopuštenje znam reći zašto mi je to važno.	1	2	3	4	5
21	Klonim se situacija koje me mogu dovesti u probleme.	1	2	3	4	5
22	Pokušavam razumjeti kako se drugi osjećaju.	1	2	3	4	5
23	Zauzimam se za sebe tako da drugima dajem do znanja svoje stavove i razmišljanja.	1	2	3	4	5
24	Pri upoznavanju s nekim koga još ne poznajem nasmiješim se.	1	2	3	4	5
25	Kada radim u grupi, obavljam svoj dio zadatka.	1	2	3	4	5
26	Znam kada se trebam zahvaliti.	1	2	3	4	5
27	Mogu govoriti o tome kako se osjećam.	1	2	3	4	5
28	Uvijek pozdravljam ljude koje poznajem.	1	2	3	4	5
29	Kada sam ljut/ljuta pokušavam se smiriti.	1	2	3	4	5
30	Svojim ponašanjem pokazujem da mi je žao kada nekog povrijedim.	1	2	3	4	5
31	Svoje osjećaje mogu podijeliti s drugima.	1	2	3	4	5
32	Uporan/uporna sam u rješavanju problema.	1	2	3	4	5
33	Mogu se uživjeti u osjećaje drugih i pružiti podršku i razumijevanje.	1	2	3	4	5
34	Cijenim rad drugih u grupnom radu.	1	2	3	4	5

		ne slažem se	djelomično se ne slažem	niti se slažem niti se ne slažem	djelomično se slažem	slažem se
35	Kada želim dobiti dopuštenje spreman/spremna sam pregovarati o dopuštenju.	1	2	3	4	5
36	Svojim ponašanjem pokazujem zahvalnost kada se nekom želim zahvaliti.	1	2	3	4	5
37	Prepoznajem kada je problem riješen.	1	2	3	4	5
38	Kada sam ljut/ljuta znam to reći na miran način.	1	2	3	4	5
39	Pri upoznavanju pružim ruku i kažem svoje ime.	1	2	3	4	5
40	Ponašanjem i izrazima lica pokušavam drugome dati do znanja da razumijem kako se osjeća.	1	2	3	4	5
41	Po mojem ponašanju može se vidjeti kako se osjećam.	1	2	3	4	5
42	Kada želim dobiti dopuštenje znam reći što želim.	1	2	3	4	5
43	Uvažavam osjećaje drugih.	1	2	3	4	5
44	Osobu s kojom se upoznajem pitam kako se zove.	1	2	3	4	5

Hvala Ti na suradnji ☺

RADIONICA - AKTIVNO SLUŠANJE

(trajanje: 45-60 min.)

Radionicu izradile: ***Blanka Hlad, Ivana Pohižek i Lorena Rukav*****,** studentice diplomskog studija Socijalne pedagogije na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu

VAŽNOST VJEŠTINE

Aktivno slušanje predstavlja važnu vještinu koja se može primjenjivati u svakodnevnom životu. Ona se smatra dijelom socijalnih i komunikacijskih vještina te je presudna za uspješnu komunikaciju jer se odnosi na svjesnu misaonu aktivnost s ciljem razumijevanja govornika (Varga i Tokić, 2015). Koristeći vještinu aktivnog slušanja potičemo sugovornika na razgovor, pokazujemo mu da slušamo i da nas zanima ono što govori te doprinosimo ugodnoj atmosferi (Thistle i McNaughton, 2015). Sve navedeno može doprinijeti izgradnji međuljudskih odnosa. Stoga možemo reći da pojedinac upotrebom aktivnog slušanja radi prvi korak ka izgradnji prijateljskog odnosa zbog toga što tako otvara put prema međusobnom upoznavanju i ostvarivanju povjerenja kroz suosjećanje i interes za ono o čemu sugovornik govori. Važno je spomenuti i da je aktivno slušanje jedna od ključnih vještina koja djeci pomaže razviti pozitivne interakcije s vlastitim roditeljima, kao i s ostalim članovima obitelji. Osim toga, aktivno slušanje može uvelike pridonijeti suradnji s drugim ljudima. (Thistle i McNaughton, 2015). Istraživanja su pokazala i korist aktivnog slušanja u raznim profesionalnim granama. Primjerice, Duhamel i Tabot (2004; prema Heller Levitt, 2001) navode da vještine aktivnog slušanja pomažu medicinskim sestrama stvoriti povjerljiv odnos s obiteljima pacijenata. Mansfield (1991; prema Heller Levitt, 2001) je proveo radionice učenja vještina aktivnog slušanja sa studentima medicine, čiji je krajnji rezultat pokazao da su ti studenti bili kompetentniji za kreiranje odgovarajućih planova za svoje pacijente. Nadalje, Paukert i sur. (2004; prema Heller Levitt, 2001) govore o tome da je 45 sati treninga aktivnog slušanja dovelo do pozitivnih promjena kod volontera na telefonskim linijama pomoći. Ova je vještina potrebna i u polju menadžmenta, čemu svjedoči nekoliko različitih radova (Knippen i Green, 1994; Brezuleanu i sur., 2011; Rane, 2011). Iz priloženog se može vidjeti da je aktivno slušanje važna komponenta u gotovo svim područjima djelatnosti, ali i u svakodnevnom životu svih pojedinaca. Kao što je to slučaj i sa svakom drugom socijalnom vještinom, poželjno je da se aktivnom slušanju uče djeca od rane dobi kako bi odmalena mogla uvježbavati pozitivne komunikacijske obrasce.

Ciljevi radionice:

- osvijestiti način na koji sudionici slušaju (uključujući verbalne i neverbalne aspekte komunikacije)
- naučiti prepoznavati nefunkcionalno slušanje
- naučiti korake socijalne vještine aktivnog slušanja
- demonstrirati korake socijalne vještine aktivnog slušanja

Potrebni materijal:

- papiri A4
- flomasteri
- Kviz Aktivnog slušanja
- Radni list „Aktivno slušanje“
- Protokol za domaću zadaću (pokus)

UVOD

Na početku radionice voditelji pozdravljaju sudionike i zahvaljuju im na sudjelovanju. Nakon toga im ukratko predstavljaju da će na današnjem susretu riječ biti o vještini aktivnog slušanja.
Nakon toga voditelji će svim sudionicima podijeliti kratke kvizove kojima će svaki pojedini član grupe testirati te osvijestiti trenutnu razinu vlastite vještine aktivnog slušanja. Pritom će im se kratko objasniti da je svrha tih kvizova uviđanje njihovih slušalačkih navika, uz što ih se obavezno zamoli da u rješavanju svojih kvizova budu

zaista iskreni jer se njihov rezultat neće vrednovati te im se naglasi da je glavna svrha kviza ta da uvide koliko su spretni slušači i da shvate u kojim segmentima kao sugovornici griješe. Sudionici će za rješavanje navedenog kviza dobiti nekoliko minuta (2-3), nakon čega će zajedno s voditeljima kratko prokomentirati svoje rezultate (oni koji to žele). U sklopu toga sudionici će dobiti početni dojam u čemu kao slušači griješe, a samim time i polazne smjernice za razvijanje vještine aktivnog slušanja – za razvoj koje će detaljnije upute dobiti u nastavku radionice.
U nastavku slijede dvije aktivnosti između kojih voditelji mogu odabrati onu koju smatraju najadekvatnijom za članove grupe:

OPCIJA A

- Nakon što je provedena aktivnost s upitnicima, grupi se predstavlja uvodna igra „Pričaj mi priču". Važno je da se svi sudionici nalaze u krugu, a voditelji upitaju sudionike tko bi od njih želio biti dobrovoljac za igru. Potom voditelji objašnjavaju da će sudionici zajedno kreirati priču na temu koji voditelji mogu sami odabrati (na primjer „Putovanje iz snova", „Idealni dan", „Svijet budućnosti"). Dobrovoljac započinje priču s jednom rečenicom. Nakon toga netko drugi, koga dobrovoljac odabere, mora ponoviti tu rečenicu i dodati svoju vlastitu. Osoba koju dobrovoljac odabere, nakon što izgovori svoju rečenicu, iz kruga odabire sljedeću osobu koja će nastaviti priču tako da će ponoviti sve što je prethodno rečeno i dodati vlastitu rečenicu – i tako sve do kraja ove aktivnosti, odnosno sve dok svaki sudionik ne doda svoju rečenicu priči.
- Kod navedene igre važno je da sudionici međusobno slušaju jedni druge, da pamte sav sadržaj koji su osobe prije rekle, te ponavljaju izgovoren sadržaj uz dodavanje vlastite rečenice čiji sadržaj mora biti u najvećoj mogućoj mjeri povezan sa sadržajem i emocijom iz prethodne rečenice. Po završetku aktivnosti voditelji komentiraju aktivnost uz naglašavanje bitnih elemenata: međusobno slušanje, upamćivanje sadržaja, i ponavljanje sadržaja uz dodavanje vlastite rečenice.

OPCIJA B

- Aktivnost se provodi pomoću asocijativnih karata (ili bilo kojih drugih slika, razglednica). Voditelji objašnjavaju da svaki sudionik treba uzeti jednu karticu (sliku) iz cijelog špila kartica te u skladu s onim kako on doživljava ili tumači sadržaj na kartici započinje priču. Svaki sudionik kaže jednu rečenicu o svojoj karti, pri čemu je vrlo važno da svaki idući sudionik ponovi prethodnu/e rečenicu/e te na iste nadoda vlastitu rečenicu o sadržaju kartice koju je on izvukao.
- Nakon izabrane aktivnosti voditelji pitaju sudionike kako im se svidjela aktivnost, što im je bilo teško/lako? Što su mogli drugačije?

POUČAVANJE O VJEŠTINI I SASTAVNICE VJEŠTINE

- Voditelji ukratko ispričaju da je dijalog dvosmjeran proces (odnosno uključuje barem dva sugovornika) te da je njegova svrha postignuta samo ako je osoba koja sluša drugu osobu koja priča primila točne i jasne informacije. Kako bi do toga došlo, važno je aktivno slušanje koje su mnogi od sudionika već i koristili, a da možda nisu ni znali o čemu se radi.
- Sudionicima se podijele listovi papira u svrhu poučavanja s kratkim objašnjenjem vještine aktivnog slušanja i njezinim sastavnicama.
- Voditelji usmeno naglašavaju da „slušati" znači primati zvukove iz okoline i truditi se da što bolje razumijemo njihovo značenje. Odnosno kad slušamo mi čujemo i pamtimo ono što osoba govori, obraćamo pažnju na pokrete tijela i izraze lica jer nam i oni šalju poruku. Prilikom toga koristimo uši, oči i mozak jer nam upravo oni pomažu da primimo što cjelovitiju poruku te da što bolje razumijemo ono što osoba govori. Prema tome aktivno slušanje je vještina koja zahtijeva da slušamo ono što osoba govori i da joj pokažemo da ju slušamo te da smo ju razumjeli. Riječ je o vještini primanja poruke i davanja odgovora o tome kako smo mi razumjeli tu poruku. Ukratko, aktivno slušanje predstavlja vještinu kod koje osoba mora biti aktivna jer ona pokretima tijela, gestama, mimikom lica i kratkim riječima pokazuje osobi da ju sluša te na kraju daje odgovor na ono što je čula od sugovornika.
- Zatim voditelji objašnjavaju korake vještine aktivnog slušanja.

Koraci/sastavnice vještine aktivnog slušanja

1. Obratiti pozornost na osobu koja nam želi nešto reći
   - Ključni postupci: prestanak bavljenja dosadašnjom aktivnosti (mobitelom, televizijom), gledanje u oči, promatranje izraza lica i pokreta tijela
   - Kako bismo prilikom slušanja mogli upamtiti što veći sadržaj sugovornikovih riječi, važno je usredotočiti se na tu osobu. Na primjer da pospremimo mobitel, ugasimo televiziju, maknemo ostale predmete koji nam odvlače pažnju, prestanemo obavljati neku aktivnost i gledamo osobu u oči. Osim toga, moramo obratiti pažnju i na njezine izraze lica kako bismo vidjeli je li osoba tužna, sretna, ljuta, zabrinuta... Osim lica, moramo promatrati i njezine pokrete tijela, način na koji sjedi i slično.
2. Davati osobi do znanja da ju slušamo
   - Ključni postupci: usklađivanje, kimanje glavom, kratke riječi ili zvukovi (aha, mhm, da)
   - Kako bismo uspjeli u tome da damo osobi do znanja da smo je slušali, potrebno je uskladiti naš izraz lica s onim što osoba govori. Primjerice, ako govori o nečem što je tužno, tada imamo tužan i suosjećajan izraz lica. Ako je osoba sretna, tada i mi pokazujemo da smo sretni kroz osmijeh i veseo izraz lica. Također možemo koristiti kratke riječi, zvukove i pokrete glavom kojima pokazujemo da slušamo (primjerice aha, hm, da, kimanje glavom...). Također je izuzetno važno da sugovornika ne prekidamo dok govori, odnosno da mu ne upadamo u riječ prije nego završi misao.
3. Provjeravati jesmo li dobro shvatili poruku
   - Ključni postupci: ponavljanje sugovornikovih riječi, postavljanje pitanja
   - Kako bismo provjerili je li naše razumijevanje poruke u skladu s onim što je sugovornik htio reći jednostavno možemo svojim riječima ponoviti ono što smo čuli. Time osoba s kojom pričamo dobiva uvid u to kako smo shvatili njegovu poruku te nas po potrebi može ispraviti.
   - Još jedan način na koji možemo provjeriti jesmo li dobro shvatili poruku je da postavimo pitanje. Osim što smo dobili odgovor na pitanje, njime također pokazujemo osobi da smo slušali i potičemo je na nastavak komunikacije.

DEMONSTRACIJA VJEŠTINE

- Za demonstraciju vještine moguće je upotrijebiti video na sljedećoj poveznici: https://www.youtube.com/watch?v=vkSwXL3cGUg.
- Riječ je o dijelu epizode iz serije ''Teorija velikog praska'' u kojem je prvo prikazano loše slušanje, a nakon toga aktivno slušanje. Sudionici radionice gledaju cijeli video, nakon čega voditelji zajedno s njima razgovaraju o tome jesu li primijetili znakove neslušanja, a kasnije i aktivnog slušanja, te koji su to znakovi. Također mogu porazgovarati o tome što misle kako se Sheldon osjećao u prvom slučaju kada ga Amy nije slušala, a kako se osjećao u drugom slučaju kada je imao njenu punu pažnju. Važno je voditi računa o tome da video ima prijevod, ako je to potrebno.
- Međutim, ako voditeljima nije dostupna elektronska oprema, moguće je koristiti i druge načine demonstracije.
- Npr. Voditelji kažu grupi da bi voljeli demonstrirati vještinu aktivnog slušanja i traže dobrovoljca koji će biti voljan razgovarati s jednim od voditelja pred grupom 2 – 3 minute. Dobrovoljac može govoriti o čemu želi, no prethodno je potrebno pripremiti listu s temama ako dobrovoljac u tom trenutku nema ni jednu ideju.
- Voditelj navodi dobrovoljca da započne s pričom. U prvoj simulaciji voditelj mora demonstrirati što više mogućih nefunkcionalnih ponašanja kod vještine aktivnog slušanja (npr. nepotrebno se smijati, prekidati, ometati, gledati po prostoriji umjesto u dobrovoljca,...). Ova simulacija treba trajati oko jedne minute.
- Nakon simulacije voditelj traži od ostalih sudionika da navedu koja su im se sve njegova ponašanja učinila nedjelotvornima i pogrešnima. Nakon što grupa navede ta ponašanja, voditelj pita dobrovoljca kako se osjećao kad mu se smijao ili kad ga je ometao i prekidao.
- Slijedi još jedna simulacija s istim dobrovoljcem, no ovog puta voditelj demonstrira ponašanja koja odlikuju kvalitetnog aktivnog slušača (npr. održavanje kontakta očima, klimanje glavom, provjeravanje razumijevanje misli i osjećaja, bez prekidanja i ometanja...)

- Kada simulacija završi voditelj od grupe traži da navedu ponašanja koja su im se učinila efikasnima i poželjnima. Nakon što grupa identificira ta ponašanja, voditelj pita dobrovoljca kako se osjećao u ovoj situaciji – kada je bio slušan.

VJEŽBANJE VJEŠTINE – IGRANJE ULOGA I POVRATNA INFORMACIJA

- Aktivnost igranje uloga provela bi se tako da voditelji sudionike podijele u grupe po 3 osobe. Prije no što čuju zadatak, sudionici odabiru tko će biti osoba A, tko B, a tko C. Nakon što odluče tko će biti koja osoba, dobivaju verbalnu uputu voditelja.
- Osoba A predstavlja osobu koja će govoriti o sadržaju koji sama odabere (primjerice proteklom danu, najdražem poklonu, idealnom putovanju), dok ju osoba B aktivno sluša. Osoba C nalazi se u ulozi promatrača te ima zadatak prati slušanje osobe B i uz sastavnice vještine na papiru označiti što je sve uočila. Voditelji moraju voditi računa o tome da osoba A smije pričati 3 minute.
- Nakon što je aktivnost završena, promatrači (osobe C) daju usmeni feedback osobi B o tome kakva je bila u ulozi slušača. Feedback smije trajati najviše jednu minutu. S obzirom na to da se svi sudionici moraju okušati u ovladavanju vještinom aktivnog slušanja, igra se ponavlja još dva puta s tim da svaki sudionik mora isprobati svaku ulogu (A, B i C).
- Nakon što su prošla tri kruga sudionike se pita kako im je bilo u ulozi (onaj koji priča), jesu li imali dojam da ih druga osoba sluša i po kojim su znakovima mogli prepoznati da ih sluša, kako im je bilo vježbati vještinu aktivnog slušanja, što im je bilo lako/teško, u kojoj im je ulozi bilo lakše i u kojoj teže.
- Nakon što iznesu svoj dojam, voditelji daju povratnu informaciju o svrsi same aktivnosti. Svrha proizlazi iz činjenice da bi osobe B trebale barem u nekoj mjeri primjenjivati prethodno podučavane metode aktivnog slušanja, čime bi utjecale na osobu A tako da se osjeća ugodno dok priča. Osim toga, dok su bili u ulozi osobe koja priča mogli su vidjeti kako se osjećaju dok pričaju o nečemu drugoj osobi koja ih sluša i daje im do znanja da prate što govore.

SAŽIMANJE VJEŠTINE I SAMOSTALNA UPOTREBA (DOMAĆA ZADAĆA)

- Voditelji radionice navode sudionike da se prisjete svih aktivnosti te da ispričaju što je sve bilo obuhvaćeno radionicom. To rade postavljajući im pitanja poput: Čime smo se danas bavili? Koja je vještina bila u fokusu naše radionice? Možete li nabrojiti sastavne dijelove te vještine? Jeste li iz ove radionice naučili nešto novo? Smatrate li da će vam ova vještina biti korisna u daljnjem životu? Imate li dodatnih pitanja o ovoj vještini?
- Zatim slijedi zadavanje domaće zadaće, odnosno pokusa (NAPOMENA: voditelji prema svom nahođenju i poznavanju grupe odabiru kako će nazivati domaću zadaću, ovdje je dan samo prijedlog). Sudionicima se objašnjava da će putem pokusa uvježbati i unaprijediti predstavljenu vještinu, sve dok im ona ne postane potpuno prirodna pojava u komunikaciji. Riječ je o promatranju sebe, ali i drugih u ulozi slušača. Sudionici trebaju u nekoliko različitih pokusa analizirati svoje slušanje tijekom komunikacije s drugima te procijeniti je li ono bilo uspješno, trebaju li nešto ubuduće promijeniti te također trebaju utvrditi jesu li tijekom vremena napredovali u toj vještini. Uz to trebaju promatrati i jesu li sugovornici njih aktivno slušali te jesu li sugovornici (nakon što su sudionici upotrijebili vještinu aktivnog slušanja) promijenili stav prema njima, odnosno je li se javila promjena u smislu pozitivnog reagiranja sugovornika te je li sama komunikacija poprimila neku višu, kvalitetniju dimenziju. U tu svrhu sudionici radionice dobit će listove papira na kojima će imati zadana pitanja koja će ih usmjeravati u uspješnom izvršavanju njihovog pokusa.
- Glumački (dodatan) zadatak: za sudionike koji se vole okušavati u socijalnim eksperimentima kao svojevrsni izazov postaviti glumački zadatak u sklopu kojeg bi tijekom komunikacije glumili loše i nepažljive slušače te promatrali reakcije sugovornika i njihov stav prema sebi.

Aktivno slušanje

KVIZ

Vrednujte svaku izjavu prema onome kako se stvarno ponašate u određenoj situaciji, a ne prema onome kako mislite da biste se trebali ponašati. Kada završite zbrojite bodove i provjerite svoj rezultat na poleđini papira ☺

	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često	Vrlo često
Kada pričam s nekim na mobitel, istovremeno odgovaram na poruke na društvenim mrežama.	5	4	3	2	1
Tijekom razgovora ponavljam sugovornikove riječi kako bi bolje razumio/la ono što mi osoba priča	1	2	3	4	5
Kada mi osoba govori o osjetljivim temama potrudim se da joj olakšam (dajem joj do znanja da razumijem da joj je teško, pokušavam joj pružiti podršku …)	1	2	3	4	5
Osjećam neugodu ako tijekom razgovora nastupi tišina	5	4	3	2	1
Tijekom razgovora uspoređujem sugovornikovo mišljenje sa svojim	5	4	3	2	1
Kada želim da osoba detaljnije govori o nekoj temi postavljam joj dodatna pitanja	1	2	3	4	5
Kada mi osoba nešto govori, ja povremeno kimam glavom i govorim stvari poput “ok”, “aha”, …	1	2	3	4	5
Vrlo sam ustrajan/ustrajna u nastojanju da od osobe s kojom pričam dobijem odgovor koji me zanima	5	4	3	2	1
Ponekad tijekom razgovora postavljam pitanja kako bi drugu osobu naveo/la da se složi s mojim razmišljanjima i stavovima	5	4	3	2	1
Tijekom razgovora prekidam i/ili ometam sugovornika	5	4	3	2	1
Kada mi se ljudi obraćaju, ja ostanem potpuno tih(a) i miran/a kako ih ne bi omeo/la i zbunio/la	5	4	3	2	1
Pokušavam razumjeti govor tijela (pokrete tijela, izraze lica...) ljudi koje slušam	1	2	3	4	5
Ako se druga osoba trudi nešto objasniti i ne uspijeva joj, ja uskačem sa svojim prijedlozima	5	4	3	2	1
Ako sam zaposlen/a dopuštam drugima da govore samo ako govore brzo	5	4	3	2	1
UKUPNO					

Bodovi	
14 – 29	Trebao/la bi poboljšati svoje vještine slušanja. Ljudi oko tebe vjerojatno osjećaju da im tijekom razgovora ne pridaješ dovoljno pažnje te mogu osjećati i misliti da ih ne shvaćaš. Svoje vještine slušanja lako možeš poboljšati ako pratiš nekoliko jednostavnih koraka koje ćeš čuti u nastavku radionice ☺
30 – 49	Tvoje vještine slušanja su u redu, no svakako ih možeš još poboljšati ☺
50 – 70	Tvoje vještine slušanja su vrlo dobre. Ljudi znaju da ti se mogu obratiti kad im bude potreban netko tko će ih saslušati te vjeruju da ćeš im posvetiti svoju punu pažnju. Također znaju da se u razgovoru s tobom mogu slobodno izražavati, bez da ćeš ih prekidati ili previše govoriti o sebi. No, ne trebaš stati ovdje, već možeš i dalje razvijati i uvježbavati svoju vještinu te također pomoći i drugima da je razviju ☺

Aktivno slušanje

Aktivno slušanje

Aktivno slušanje - slušamo osobu, dajemo joj do znanja da ju slušamo i da smo ju razumjeli

- osoba koja sluša je aktivna jer koristi: oči, uši, mozak, pokrete tijela, mimiku lica, kratke riječi, kojima pokazuje osobi da ju sluša

1. **Obratiti pozornost na osobu koja nam želi nešto reći:**

- prestajemo se baviti dosadašnjim aktivnostima (igranje igrica, pisanje poruke i slično) i udaljimo/ugasimo predmete koji nas mogu ometati (televizija, mobitel)
DA ☐ NE ☐
- gledamo osobu koja nam govori u oči DA ☐ NE ☐
- promatramo njezine izraze lica, pokrete tijela, način na koji sjedi
DA ☐ NE ☐

2. **Davati osobi do znanja da ju slušamo:**

- poprimamo isti ili sličan izraza lica, primjerice osmjeh ili tužan izraz lica DA ☐ NE ☐
- koristimo kratke riječi, zvukove (aha, da, hm, mhm, razumijem) DA ☐ NE ☐
- kimamo glavom, čime pokazujemo da slušamo osobu DA ☐ NE ☐
- slušamo (ne prekidamo) osobu dok ne završi misao ili rečenicu DA ☐ NE ☐

3. **Provjeravati jesmo li dobro shvatili poruku:**

- svojim riječima ponovimo ono što smo čuli DA ☐ NE ☐
- postavljamo pitanja DA ☐ NE ☐

Pokus

- primjeri situacija: razgovor s prijateljem/roditeljem/učiteljem

1. Opišite situaciju u kojoj ste se našli kao slušač.

2. Kako je izgledalo slušanje? Smatrate li da je bilo uspješno?

3. Mislite li da biste ubuduće trebali nešto promijeniti u svom načinu slušanja?

4. Čini li vam se da su sugovornici promijenili stav prema vama nakon što ste primijenili vještinu aktivnog slušanja – jesu li na to pozitivno reagirali?

5. Smatrate li da ste tijekom vremena napredovali u ovoj vještini?

6. Mislite li da je vaša komunikacija s drugima postala kvalitetnija od kada primjenjujete ovu vještinu?

***Promatrajte slušaju li vas vaši sugovornici aktivno.**

RADIONICA - JA - PORUKE

(trajanje: 45-60 min.)

Radionicu izradile: ***Petra Đuroković, Marija Ivković, Marija Pavković, Tihana Vukasović*****,** studentice diplomskog studija Socijalne pedagogije na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu

VAŽNOST VJEŠTINE

Socijalno kompetentna ponašanja primjenjuju se u socijalnim interakcijama, a obuhvaćaju: točnu socijalnu percepciju (vještine primanja), biranja prikladnih odgovora za postizanje cilja interakcije te verbalna i neverbalna ponašanja u interakciji (Jurčević-Lozančić, 2011). Korištenjem Ja - poruka biramo prikladne odgovore za omogućavanje postizanja cilja interakcije te da iz vlastite perspektive i osjećaja (koje je u nama prouzrokovala neka situacija ili ponašanje) drugoj osobi pokažemo što nas je zasmetalo. Ja - poruke omogućavaju prikladan samouvid na temelju kojega možemo detektirati kako se stvarno osjećamo i koja emocija je u podlozi našeg ponašanja. Također da iskažemo čime nismo zadovoljni i što mislimo da bi moglo biti bolje u budućem ponašanju neke osobe. U odnosu na Ti poruke gdje smo primarno usmjereni na davanje kritike, Ja - poruke nam omogućavaju da komunikaciju započnemo ili nastavimo u prijateljskom, opuštenom tonu s ciljem što produktivnije komunikacije za obje strane. Ja – poruke nam pomažu da na izravan i konstruktivan način izložimo dio vlastitoga unutarnjeg stanja, iskustva, osjećaja, potreba, želja. Putem ja-poruka možemo regulirati svoje negativne emocije, primjerice prevladati strah, ljutnju, tjeskobu na način koji ne povređuje druge (Jurčević-Lozančić, 2011). Piršl (2016) sa Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli navodi kako one mogu s velikom vjerojatnošću pobuditi želju za promjenom ponašanja, a uz to mogu uvelike smanjiti negativno vrednovanje od strane sugovornika i ne određuju unaprijed odnos. Ja - poruke privlače i aktiviraju jer uvijek sadrže prijedloge promjena (akcija za budućnost). S iskrenim Ja - porukama ljude privlačimo sebi i onome što im govorimo. S druge strane Ti – poruke odbijaju i pasiviziraju, komunikacija postaje napetija, a sugovornika udaljavamo od sebe čime se mogućnost za adekvatnije rješenje sukoba, odnosno nastavak komunikacije smanjuje. Stoga kroz ovaj program vježbamo primjenjivati poruke na prikladan način te za rezultata povećavamo vlastitu socijalnu kompetentnosti i time kvalitetu interpersonalnih odnosa.

Ciljevi radionice:

- osvijestiti važnost vještine Ja – poruka
- osvijestiti načine na koje komuniciramo s drugima
- naučiti korake/sastavnice Ja - poruka
- demonstrirati vještinu korištenja Ja- poruka

Potrebni materijal:

- papiri A4
- flomasteri
- Primjer Ja poruka (Prilog 1)
- Sastavnice vještine (Prilog 2)
- Igra (Prilog 3)
- Protokol za domaću zadaću (Prilog 4)

UVOD

- Voditeljice pozivaju sudionike u krug. Svaki član izvuče jednu karticu na kojoj je izjava, tj. koja može biti problemska situacija te je pokuša riješiti na način kako je to za njega uobičajeno. NAPOMENA: u nastavku su dani neki primjeri situacija, no voditelji se potiču da sami revidiraju i izaberu situacije koje su najprimjerenije za njihovu grupu te da i sami nadodaju situacije koje su važne iz aspekta njihove grupe.

- Voditeljice potiču sudionike da budu iskreni i da bez uljepšavanja kažu ono što misle. Voditeljice postavljaju pitanje: "Kako bi to rekla neka bezobrazna i neugodna osoba?"
- Nakon što sudionici odrade aktivnost voditeljice potiču sudionike da se uključe u diskusiju postavljajući pitanja: Kako ste se osjećali izvodeći ovu aktivnost? Možete li izdvojiti koji dijelovi su vam bili najlakši/najteži? Možete li navesti jedan primjer kako bi ovu situaciju drugačije riješili? Kako bi se osjećali da vam se netko obrati kao bezobrazna osoba o kojoj smo razgovarali?

PRIMJER - Situacije za uvodnu aktivnost:

1. Prijateljica je posudila od tebe tvoju najdražu knjigu i nije ti ju vratila.
2. Želiš reći prijateljici da joj majica koju je upravo kupila loše stoji.
3. Želiš reći prijatelju da društvo u kojem se kreće nije dobro za njega.
4. Tvoj prijatelj se ljuti na tebe, a ti ne znaš zašto, samo je odjednom promijenio način ophođenja sa tobom.
5. Mama počinje prigovarati da moraš pospremiti svoju sobu, a ti imaš dogovor na koji već kasniš.
6. Želiš da ti roditelji kupe nove savršene (i skupe) patike koje si vidio u izlogu.
7. Profesor ti je krivo ispravio test i vidiš da si dobio lošiju ocjenu nego zaslužuješ.
8. U društvu ljudi koje baš ne poznaš dovoljno, netko iznosi stav potpuno suprotan tvojim vjerovanjima.
9. Želiš s prijateljima otići preko vikenda u vikendicu i tamo prespavati.
10. Ne sviđa ti se novi prijatelj tvojeg dečka, a on je očito oduševljen njime.
11. Dolaziš doma nakon izlaska, a roditelji te čekaju budni i počinju vikati na tebe jer su čuli da si počeo pušiti.
12. Ne sviđa ti se ideja o ljetnom poslu tvoje najbolje prijateljica, a ona traži tvoje mišljenje.
13. Želiš reći svojoj starijoj susjedi da ti se ne sviđa njezin način ophođenja prema tvom mlađem bratu.
14. Mama ti prigovara što stalno provodiš vrijeme na kompjutoru igrajući igricu.
15. Mama je došla s roditeljskog sastanka i saznala za tvoja 4 neopravdana kada si markirao.
16. Mama te pozvala na razgovor i govori ti da smatra da ne učiš dovoljno, jer su se zaredale loše ocjene.
17. Sjediš u društvu ne baš dobro poznatih ljudi i oni ti se rugaju jer ne piješ.
18. Zakasnila si doma nakon izlaska više od sat vremena, ali nisi shvatila da ti je otišla baterija na satu.

POUČAVANJE O VJEŠTINI I SASTAVNICE VJEŠTINE

- Slijedi poučavanje o JA PORUKAMA (preporuča se korištenje materijala u Prilogu 1 te PPT o Ja porukama koji je priložen zasebno).
- U govoru možemo razlikovati TI PORUKE i JA PORUKE. Ti poruke su usmjerene na drugu osobu, govore o drugoj osobi, često etiketiraju drugu osobu po nekim njenim osobinama. Ti-poruke nude gotova rješenja, koriste se kod vrijeđanja, napadanja, predbacivanja, osuđivanja, dijagnosticiranja, etiketiranja, okrivljavanja, ocjenjivanja, kažnjavanja, odnose se na druge, potiču obrambene mehanizme ili protunapad. Npr, „Koliko puta sam ti rekao da to ne činiš!". Naglasak je na tome kakva je druga osoba. Korištenje JA PORUKA pomaže da ne idemo u napad već da asertivno iskomuniciramo što nas muči vezano za ponašanje druge osobe i što želimo. JA PORUKE povećavaju šansu da nas druga osoba čuje u potpunosti, razumije te povećava šansu da druga osoba želi surađivati. To je stoga asertivna komunikacija – jasno se zauzimamo za svoju potrebu bez ugrožavanja druge osobe. JA PORUKA nije čarobni štapić, ona ne osigurava 100%tnu suradnju, ali povećava šansu suradnje i povećava šansu da su obje strane točno čule što ona druga strana želi, što joj treba ili što joj smeta.

SASTAVNICE VJEŠTINE

- Voditeljice sudionicima ispisuju na ploču sastavnice vještine Ja poruka navodeći primijete. Na taj način dobivaju uvid u način izvođenja (korake) same vještine kako bi im u daljnjim koracima bilo lakše izraziti svoju poruku i svoje primjere.

Koraci/sastavnice vještine JA - poruke

OPIS PONAŠANJA – sugovorniku treba dati do znanja koje je to ponašanje koje nas smeta u toj situaciji. Potrebno je jasno imenovati to ponašanje. (pr. Kada koristiš mobitel dok pričam...)
OPIS OSJEĆAJA – ovdje imenujemo osjećaj koji se javio kada je osoba iskazala ponašanje koje nas smeta. (pr. ...osjećam se glupo i kao da me ne slušaš...)
OPIS POSLJEDICA – Osim osjećaja govorimo i posljedice tog ponašanja za nas, tj. što mislimo dok se osoba ponaša na takav način. (pr. …jer mislim da ti nije važno šta pričam...)
OČEKIVANO PONAŠANJE – drugoj osobi jasno dajemo do znanja što želimo, i kako bi voljeli da se ponašaju, a ne naređujemo ili zahtijevamo. (pr. ...i željela bih da drugi put pripaziš na to.)

Primjer : „Kada koristiš mobitel dok pričam, osjećam kao da me ne slušaš jer mislim da ti nije važno šta pričam i željela bih da drugi put pripaziš na to."

- Voditelji sudionicima podijele i pojasne tzv. Šalabahter za korištenje Ja poruka koji im može olakšati korištenje ove vještine, ali i njeno vježbanje na ovo radionici.

Šalabahter za korištenje Ja poruka

- Prepoznati kako se osjećamo u datoj situaciji kako bi mogli iskoristiti JA poruke.
- Kada ti _____ (dati konkretan opis ponašanja, bez etiketa)
- Opis našeg osjećaja _____ (zbog čega nam to ponašanje izaziva taj osjećaj)
- Opis posljedica _____ (što mislimo da se događa)
- Stoga želim _____ (ne TI TREBAŠ, već JA želim, trebam, hoću, neću...)

DEMONSTRACIJA VJEŠTINE

- Voditeljice igraju igru uloga ispred grupe kako bi demonstrirali jednu konfliktnu situaciju i razgovor koristeći TI PORUKE nakon čega pitaju sudionike : Kako vam se čini ova situacija? Što se moglo drugačije? Je li ovo dobar način komuniciranja?
- Zatim prikazuju istu tu situaciju koristeći JA PORUKE i postavljaju već spomenuta pitanja i sumiraju zašto je drugi način prikazivanja bolji od prvog.
- Situacija koju će voditeljice odigrati je sljedeća. Ana i Iva su cimerice u domu te su dogovorile tjedni plan čišćenja sobe. Međutim, Iva baš i nije redovita u izvršavanju svoje obaveze te čišćenje uvijek obavi Ana. Ana želi dati do znanja Ivi da njeno ponašanje nije u redu te da moraju popričati.

VJEŽBANJE VJEŠTINE – IGRANJE ULOGA I POVRATNA INFORMACIJA

- Budući da se vještine vježbaju u trojkama kako bismo uvijek imali tri različite uloge – osoba koja vježba vještinu, osoba prema kojoj se treba iskazati vještina i promatrač. Voditelji potiču sudionike da se isprobaju u sve tri uloge.

PRIMJER – Situacije za igru uloga

- Prva situacija: "Petra i Monika dijele zajedničku sobu. Monika neprestano koristi Petrine stvari, a najčešće češalj i dezodorans. Petru to jako smeta i sada je već izrazito ljuta i uzrujana na Moniku i želi s njom razgovarati kako bi riješila problem."
- Druga situacija: "Tin je uspješan učenik i sve svoje zadaće piše na vrijeme i uvijek ih ima sa sobom kako bi ih učiteljica provjerila. Već neko vrijeme nekoliko njegovih kolega ne piše svoju domaću zadaću, već čekaju da Tin dođe kako bi prepisali od njega. U početku Tinu nije smetalo, ali sada se osjeća neugodno i tjeskobno i želi reći svojim kolegama kako on više ne želi da oni prepisuju od njega."
- Treća situacija: Lara i Julija su prijateljice već 6. godina. U zadnje vrijeme počele su provoditi jako puno vremena zajedno jer su odabrale isto mjesto na kojem će vršiti praksu koja im je potrebna zbog

ispunjavanja školskih obaveza, a osim toga se često viđaju i druže. Lara je primijetila kako Julija od nedavno donosi odluke umjesto nje. Lara do sada nije ništa poduzimala jer je uvijek tražila neko opravdanje, ali ju sada to ljuti i primijetila je da je nervozna u Julijinom društvu i da joj treba reći što osjeća.

- Vještine se vježbaju prema spomenutim sastavnicama koje će dobiti isprintane prije same vježbe (opis ponašanja - kada ti…, opis osjećaja - osjećam se…, opis posljedica - jer…, očekivano ponašanje - željela bih…). Sudionici vještinu ja poruke vježbat će po principu crno-bijele situacije kako bi dobili što jasniji uvid u razliku ponašanja i rezultata kada je vještina prisutna i kada nije. Osoba iz grupe koja ima ulogu promatrača daje povratnu informaciju po završetku odigrane vještine. Isto tako bitno je da svi sudionici odigraju sve uloge. Na kraju voditeljice pozivaju sudionike da prikažu jednu bijelu i jednu crnu situaciju nakon čega potiču ostale da daju povratnu informaciju na viđeno. Zaključno, voditeljice potiču diskusiju postavljajući pitanja: Kako ste se osjećali koristeći ovu vještinu? Kako vam može koristiti u svakodnevnom životu? Gdje ju možete koristiti i u kojim situacijama?

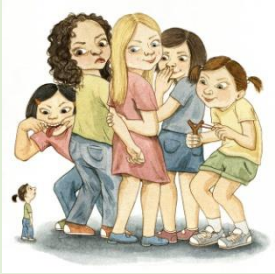
SAŽIMANJE VJEŠTINE I SAMOSTALNA UPOTREBA (DOMAĆA ZADAĆA)

- Voditeljice usmjeravaju sudionike da sažmu što se sve radilo/obrađivalo na radionici: što smo radili? Kojom smo se vještinom bavili? Koje su njene sastavnice? Što ste naučili iz ove radionice? Gdje to možete primijeniti? Ima li još nešto što vas zanima o ovoj vještini?
- Voditeljice zaključuju sažimanje vještine sa slijedećim aktivnostima:

OPCIJA A: Voditeljice svakom sudioniku podijele po jednu karticu iz uvodne aktivnosti i zadaju im da tu situaciju riješe koristeći formu JA PORUKA.
OPCIJA B: Voditeljice okupljaju grupu na sredini prostorije i objašnjavaju pravila za igru JA PORUKA kojom sudionici vježbaju vještinu na primjerima iz svakodnevnog života (u Prilogu).

- Voditeljice naglašavaju sudionicima da naučene korake primjenjuju u svakodnevnim situacijama budući da one imaju veliku vjerojatnost da će probuditi želju za promjenom ponašanja te smanjuju na minimum negativno vrednovanje sudionika.
- Pokus ili domaća zadaća: Voditeljice pozivaju sudionike da do slijedećeg susreta iskoriste vještinu JA PORUKE u nekim problemskim situacijama i kratko opišu je li im bilo lakše/teže nego inače i kako je druga osoba reagirala. (Sudionici će dobiti predložak predviđen za obavljanje ovog zadatka koji će osim prostora za pisanje sadržavati slikovne prikaze o važnosti nenasilne komunikacije) (U Prilogu).

Prilog 1. – Ja - poruke

KOMPONENTE JA PORUKA			
1. 	2.	3.	4.
PONAŠANJE	OSJEĆAJI	POSLJEDICE	ŽELJE
“Kada uzimaš odjeću iz mog ormara bez pitanja, ljuti me to i osjećam kao da ne poštuješ moj osobni prostor i voljela bih da me ubuduće pitaš ako ti nešto treba.”			

Prilog 2. – Ja - poruke

Sastavnice vještine

0. Prepoznati kako se osjećamo u datoj situaciji kako bi mogli iskoristiti JA poruke.

1. Kada ti _____ (dati konkretan opis ponašanja, bez etiketa)

2. Opis našeg osjećaja _____ (zbog čega nam to ponašanje izaziva taj osjećaj)

3.Opis posljedica _____ (što mislimo da se događa)

4. Stoga želim _____ (ne TI TREBAŠ, već JA želim, trebam, hoću, neću...)

Prilog 3. – Ja - poruke

Prilog 3. Igra za kraj (Bognar, L. (1998). Govor nenasilja. Osijek. (Dostupno na http://ladislav-bognar.net/files/Govor%20nenasilja_0.pdf)

JA GOVOR IGRA FILOZOFIJA IGRE: Igra koristi neke elemente žirafskog govora tzv. JA-poruke. Takav govor je iskren jer govori o vlastitim osjećajima, stavovima, potrebama i željama pa osobu kojoj je upućen ne ostavlja ravnodušnom. On ne optužuje druge, ali zaštićuje svoja prava i integritet. U konfliktnim situacijama JA-govor je prvi korak ka nenasilnom rješenju sukoba. Igra pruža mogućnost da se u opuštenoj igrovnoj atmosferi ovlada JA-govorom kako bi se u emocijama nabijenim konfliktnim situacijama bilo u stanju koristiti riječi umjesto pesnica.

CILJ IGRE: Naučiti koristiti JA-govor u svakodnevnim životnim situacijama i razviti samokontrolu.

MATERIJAL: Za igru je potrebno:

- ploča za igru
- po jedna figurica za svakog igrača
- kartice s opisom problemskih situacija
- povećalo
- kocka

NAČIN IGRANJA: Igrači redom bacaju kocku i prema broju na kocki pomiču svoju figuricu po označenom putu na ploči za igru. Kad dođu na crveno polje (ili na drugi način posebno označeno) izvlače jednu karticu i uz pomoć povećala pročitaju problemsku situaciju. Zatim igraču desno do sebe trebaju izreći JA-poruku koja mora imati četiri elementa (označeni su na ploči za igru): OSLOVITI OSOBU IMENOM. REĆI SVOJE OSJEĆAJE. REĆI U ČEMU JE PROBLEM. REĆI ŠTO ŽELIŠ DA TA OSOBA UČINI. Npr. Ako je igrač izvukao karticu na kojoj piše: NETKO TI JE REKAO DA SI BUDALA, može igraču desno do sebe reći: "Roberte, jako me ljuti kad me tako nazivaš. Molim te da mi tako više ne govoriš. Ako se suigrači slože da je JA-poruka dobro izrečena taj igrač pomiče svoju figuricu za jedno polje. Ako se nečija figurica već nalazi na polju gdje treba doći igrač pomiče se za jedno polje naprijed jer na jednom polju ne mogu biti dvije figurice. Igra je završena kad svi igrači dođu do kraja puta.

Kartice za igru

Žuri ti se a netko ti je zagradio prolaz autom i razgovara.	Spava ti se a netko stalno glasno sluša radio.	Netko šara flomasterom po tvojoj klupi.	Netko ružno govori o tvojoj prijateljici.	Netko ti je obećao knjigu i uvijek kaže da je zaboravio/zaboravila.
Netko ti ne da proći kroz vrata.	Stojiš u redu i netko je stao ispred tebe.	Netko je opet obukao tvoj kaput.	Netko kaže da ne želi s tobom plesati.	Netko je sjeo ispred tebe i ništa ne vidiš.
Netko se stalno šali na tvoj račun.	Netko na glas priča ono što si mu/njoj rekao/rekla u povjerenju.	Netko zbija šale s tvojom novom frizurom.	Netko ti kaže : "Zaveži!"	Netko ti je ugasio TV a upravo gledaš svoju omiljenu emisiju.
Netko ismijava tvoj način oblačenja.	Želiš slušati glazbu, a netko stalno priča.	Pišeš a netko stalno drma stol.	Netko pravi prema tebi grimase.	Netko ti je bez pitanja uzeo olovku i uzalud si je tražio/tražila.
Netko te stalno gura nogom ispod stola.	Netko ti ne dozvoljava sudjeluješ u igri.	Netko ti je rekao da si budala.		

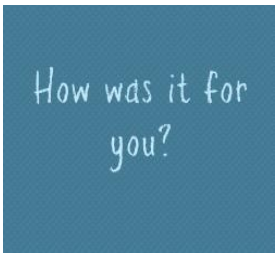
Ploča za igru (primjer i potrebni materijali)

Potrebni materijali:

- karton
- bojice (drvene, tempera, marker)

Prilog 4. – Ja - poruke

POKUS / domaća zadaća

			
OPIŠI PROBLEMSKU SITUACIJU	RIJEŠI JE POMOĆU JA PORUKA	KAKO SI SE OSJEĆAO/LA KORISTEĆI VJEŠTINU?	KAKO JE DRUGA OSOBA REAGIRALA?

RADIONICA - PREPOZNAVANJE I ISKAZIVANJE OSJEĆAJA

(trajanje: 45-60 min)

Radionicu izradile: ***Mirjana Djedović, Sara Mačković i Mateja Morić*****,** studentice diplomskog studija Socijalne pedagogije na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu

VAŽNOST VJEŠTINE

Osjećaji spadaju među najvažnije čimbenike koji utječu na cjelokupno funkcioniranje čovjeka i imaju glavnu ulogu u njegovom interpersonalnom i intrapersonalnom životu (Pavlović, 2011). Važni su i u ljudskom preživljavanju i prilagodbi, budući da utječu na način na koji opažamo naše okruženje, interpretiramo ga i djelujemo na temelju tih interpretacija. Kroz naš emocionalni svijet razvijamo vlastita značenja stvarnosti oko nas pa se može reći kako su osjećaji vrlo važni za razvoj učenja (Rawal, 2006). Prepoznavanje osjećaja i nošenje s njima nije jednostavno te uključuje niz pitanja. Razumijevanje osjećaja važan je dio opće društvene i osobne kompetencije svakog pojedinca i u skladu s tim važan je dio u poboljšanju životnih vještina pojedinca (WHO, 1995, prema Rawal, 2006). Mnogi autori (Gardner, 1983., Mayer i Salovey, 1997., Salovey i Sluyter, 1999., Chabot i Chabot, 2009.) socijalnu vještinu prepoznavanja i iskazivanja osjećaja prepoznaju kao dio emocionalne inteligencije koja prema Chabot i Chabot (2009, prema Pavlović, 2011) čini cijeli niz kompetencija povezanih s osjećajima: prepoznavanje i razumijevanje vlastitih i tuđih osjećaja, točno izražavanje vlastitih osjećaja i pomaganje drugima da izraze svoje, upravljanje vlastitim i prilagođavanjem tuđim osjećajima te upotrebljavanje vlastitog osjećaja. Osobe koje su ovladale svojim emocionalnim doživljajima smatraju se emocionalno kompetentnima (Pavlović, 2011). Brdar i Bakarčić (2006, prema Pavlović, 2011) navode da se emocionalno kompetentne osobe uspješnije suočavaju sa stresnim situacijama, odnosno manje su skloni osjećajima poput zabrinutosti i anksioznosti u odnosu na emocionalno nestabilne pojedince. Kalebić Maglica (2007, prema Pavlović, 2011) navodi cijeli niz pozitivnih utjecaja koji su povezani s iskazivanjem vlastitih osjećaja. To su, primjerice, bolje tjelesno i mentalno zdravlje, smanjen doživljaj stresa, rjeđi posjeti liječniku i jačanje imunološkog sustava. U prilog važnosti razvijanja emocionalnih kompetencija govori i činjenica da je već pred desetak godina u SAD-u u škole implementirano preko 450 programa kojima je u fokusu bilo razvijanje i/ili povećavanje djetetovih emocionalnih kompetencija (Salovey, Mayer i Carusso, 2000, prema Samarin i Takšić, 2009). Sve je više istraživanja i stručne literature koja govori u prilog važnosti razvoja i usvajanja vještine prepoznavanja i iskazivanja osjećaja u školskoj dobi (od najranije razvojne dobi). Pavlović (2011) navodi kako je istraživanjima utvrđeno da je najveći broj školskih svađa i tučnjava među učenicima nastao jer su napadači krivo protumačili izraz lica druge osobe, te kako je - u skladu s tim, važna pretpostavka prevencije agresivnog ponašanja upravo vještina razumijevanja osjećaja drugih ljudi. Brdar i Bakarčić (2006, prema Pavlović, 2011) smatraju da su emocionalno kompetentni učenici skloniji rješavanju problema i traženju roditeljske pomoći u trenucima suočavanja sa školskim neuspjehom od onih s manjom emocionalnom kompetencijom, te navode rezultate istraživanja koji pokazuju kako učenici s boljom regulacijom negativnih emocija imaju manje neprilagođenih emocionalnih reakcija na školski neuspjeh i pokazuju manju sklonost zaboravljanju, odvlačenju pažnje pomoću humora, zabave, opuštanja i sl. (Brdar i Bakarčić, 2006, prema Pavlović, 2011). Emocionalne vještine (pa tako i vještina prepoznavanja i iskazivanja osjećaja) mogu se naučiti i unaprijediti vježbom i edukacijom, stoga bi školsko okruženje trebalo biti primarno mjesto u učenju tih vještina (Elias, Hunter i Kress, 2001., prema Takšić, Mohorić, Munjas, 2006.).

Ciljevi radionice:

- Dobiti uvid u važnost prepoznavanja i iskazivanja vlastitih osjećaja
- Razumjeti osnovne korake prepoznavanja i iskazivanja osjećaja
- Naučiti korake vještine prepoznavanja i iskazivanja osjećaja
- Demonstrirati osnovne korake vještine prepoznavanja i iskazivanja osjećaja

Potrebni materijal:

- papiri A4
- flomasteri
- Sastavnice vještine (Prilog 1)

UVOD

Uvodno, voditelji pozdravljaju sve sudionike, zahvaljuju na njihovom dolasku i sudjelovanju te potiču sudionike na prisjećanje o prethodnoj radionici - o čemu se govorilo, što se naučilo i jesu li ispunjeni zadaci od tog susreta. Nakon kratkog prisjećanja i zajedničkog razgovora o prethodnoj radionici i zadaći, voditelji govore o čemu će se govoriti na današnjoj radionici. Zatim, voditelji se zajedno s grupom prisjećaju grupnih pravila kako bi se omogućila sigurnost grupe i kako bi se moglo nastaviti s daljnjim aktivnostima. Voditelji pitaju sudionike imaju li kakvih prijedloga, pitanja i sl.

- Voditelji predstavljaju uvodnu aktivnost za koju su predstavljene dvije opcije.

OPCIJA A - PLANET ROBOTA

- Voditelji kao uvodnu aktivnost u radionicu predstavljaju i pojašnjavaju osmišljenu igru „PLANET ROBOTA“. Igra se odvija na sljedeći način: sudionici se dijele u parove (na dobrovoljnoj bazi, a ukoliko je neparan broj predlaže se jedna trojka) te im se daje uputa kako trebaju zamisliti da je sada 2300. godina te da sada na planetu Zemlji žive roboti. Sudionici trebaju igrati ulogu na način da su oba sugovornika roboti te da moraju kao roboti i komunicirati – bez osjećaja (kako verbalno tako i neverbalno). Voditelji sudionicima daju temu razgovora (primjerice - opis jednog prosječnog dana robota). Naglašava se neverbalna komunikacija bez pokazivanja osjećaja. Voditelji demonstriraju igru te potiču sudionike da im se pridruže. Kasnije voditelji idu od para do para i promatraju drže li se svi pravila, te ukoliko zamijete da je netko iskazivao osjećaje, taj ispada van. Igra završava kada ostane posljednji par. Nakon uvodne igre, voditelji pokreću diskusiju pitanjima kako je sudionicima bilo tokom igre? Što im je bilo teže, a što lakše? Zašto?
- Zatim, voditelji kratko sažimaju zapažanja te navode kako je doista nama kao ljudskim bićima teško komunicirati bez pokazivanja osjećaja ili uopće imanja osjećaja u tom procesu te da je važno naše osjećaje prepoznati i adekvatno ih iskazivati.

OPCIJA B - PANTOMIMA

- Kao opciju B, voditelji sudionike dijele u dvije jednake grupe te objašnjavaju aktivnost koja slijedi. Igrali bi u dva tima jedni protiv drugih, na način da svaki tim ima svog predstavnika koji će pantomimom objašnjavati svom timu zadane pojmove - različite emocije koje izvuku kao zadatak. Svaki tim bi imao po 2 minute kako bi mogli pogoditi što više pojmova. Nakon objašnjenja pamtomime, timovi se dogovaraju oko svojih predstavnika te natjecanje počinje. Predstavnici timova izvlače određene emocije te ih pokušavaju dočarati svojemu timu, a za to vrijeme protivnički tim ima štopericu te mjeri vrijeme od 2 minute. Emocije koje sudionici jednog tima pogađaju su: sreća, strah, sram, iznenađenje, uzbuđenost i nada. Drugi tim pogađa ove emocije: tuga, ljubomora, ponos, ljutnja, gađenje i sažaljenje. Nakon uvodne aktivnosti, voditelji potiču diskusiju pitanjima usmjerenim i predstavnicima timova i timovima kako im je bilo tokom aktivnosti? Je li nam teško objasniti/iskazatii/prepoznati emocije? Zašto? Voditelji kratko rezimiraju kako je doista teško prikazati određene emocije, ali također je izazovno i prepoznati ih. Nadalje, postavljaju nekoliko pitanja vezanih za prepoznavanje i iskazivanje osjećaja – smatraju li sudionici to socijalnom vještinom? Je li to nešto što se može naučiti? Ili vježbati? Što misle zašto bi bilo važno usvojiti tu socijalnu vještinu?

POUČAVANJE O VJEŠTINI I SASTAVNICE VJEŠTINE

Voditelji predstavljaju vještinu prepoznavanja i iskazivanja osjećaja te navode sljedeće primjere. Prepoznavanje i iskazivanje osjećaja je dio emocionalne inteligencije i čini jednu složenu vještinu. To znači da se može naučiti, uvježbati i unaprijediti. Svima se ponekad dogodi da se osjećaju nekako, a ne mogu opisati

kako. Ili pak ne znaju zašto se osjećaju tako. Ili krivo protumačimo da se netko ljuti na nas. Međutim, ako bolje prepoznajemo svoje i tuđe osjećaje i znamo iskazati ono što osjećamo, vjerojatnije je da ćemo se uspješnije suočavati sa stresnim situacijama, ostvarivati bolju i uspješniju komunikaciju s drugim osobama, biti tjelesno i mentalno zdraviji, biti manje skloni zabrinutosti i anksioznosti, stresu, obolijevanju, sukobima s drugima, čak i posjetima liječniku.

- Iako često emocije dijelimo na pozitivne i negativne, sve su emocije pozitivne za neki dio našeg života, odnosno imaju neku svrhu. Možete li pretpostaviti koja bi bila pozitivna svrha ljutnje? Ili straha? (primjerice, ljutnja kao poticaj za neku promjenu, otvorenija i iskrenija komunikacija potaknuta ljutnjom ili strah jer nam može omogućiti da izbjegnemo potencijalno opasnu situaciju).
- To što je neka emocija neugodna za proživjeti, ne znači da nema svrhu (tuga nije ugodna za proživjeti, ali će pozitivno djelovati na naše tijelo jer ćemo se smiriti, povući i razmisliti o sebi i na taj način očuvati svoje zdravlje).
- Umjesto podjele na pozitivne i negativne, emocije je ispravnije podijeliti na ugodne i neugodne. Takva podjela nam govori kako je nama proživjeti neku emociju u većini situacija (npr. sreću nam je ugodno proživljavati, strah nije). Što je s iznenađenjem? (ovisno o situaciji, iznenađenje možemo doživljavati kao ugodnu ili neugodnu situaciju!)

SASTAVNICE VJEŠTINE

Osvrćući se na uvodnu igru i koliko su naši osjećaji važni, voditelji navode kako postoji cijelo mnoštvo osjećaja te uključuju sudionike kako bi im pomogli nabrojati sve osjećaje kojih se mogu sjetiti. Voditelji se zahvaljuju sudionicima na pomoći te navode kako sve navedeno doista jesu osjećaji i kako ih ima mnogo, ali ono što je vrlo važno zapamtiti u današnjoj radionici jest da NE POSTOJE DOBRI I LOŠI OSJEĆAJI. Svi osjećaji su U REDU, i u redu je tako se osjećati u trenutku, međutim NAČIN na koji iskazujemo određene osjećaje može biti PRIHVATLJIV ili NEPRIHVATLJIV. U skladu s tim, voditelji potiču sudionike da navedu primjere prihvatljivih i neprihvatljivih načina iskazivanja osjećaja te voditelji to povezuju s do sada učenim vještinama aktivnog slušanja i ja-ti poruka kroz konkretan primjer : Prijatelj/ica te svaki put prekine usred riječi i mijenja temu kad ti počneš pričati o sebi u društvu. Koji je najprihvatljiviji način da mu/joj kažeš da ti to nije ugodno?

- Nakon izrečene ja-poruke za ovu konkretnu situaciju, voditelji se osvrću da se možemo osjećati neugodno, ljuto ili posramljeno i da su svi ti osjećaji normalni, ali da je način iskazivanja tog osjećaja onaj koji može biti (ne)prihvatljiv.
- Zatim voditelji predstavljaju osnovne sastavnice vještine prepoznavanja i iskazivanja osjećaja. Nabrajaju i objašnjavaju jednu po jednu sastavnicu i potičući same sudionike da razmišljaju i komentiraju te daju vlastite primjere. Osnovne sastavnice vještine voditelji predstavljaju kroz sljedeće korake.

Sastavnice socijalne vještine prepoznavanja i izražavanja osjećaja

KORACI 4 I

(sudionike se potiče da učeći slijed koraka zajednički s voditeljima osmisle kratku i jednostavnu gestu koja označava svaki pojedini korak, kako bi se lakše usvojio redoslijed i značenje koraka)

1. Istraži svoje misli i tijelo (ISTRAŽI!)

• Osvijesti procese koji se događaju u tvom tijelu – npr. osjećaš grčeve u želucu,ide ti „para na uši“, znoje ti se dlanovi, osjećaš otkucaje srca, ubrzano disanje... Također, osvijesti svoje misli – o čemu trenutno razmišljaš, što želiš, što bi želio napraviti.

2. Imenuj osjećaj (IMENUJ!)

• Imenuj emociju koju osjećaš u datom trenutku obzirom na svoje misli i tijelo – ljutnja, sreća, tuga... Npr. ako ti se znoje dlanovi i osjećaš ubrzan rad srca te razmišljaš o tome da se ne želiš osramotiti – napetost, uzbuđenje, strah.

3. Sjeti se da imaš izbor KAKO reagirati (IZABERI!)

• Sjeti se da tvoj osjećaj nije dobar ili loš već da način na koji ćeš ga iskazati može biti (ne) prihvatljiv. Npr. ako si ljut/a možeš vikati, iskaliti se na nekome ili možeš malo otići na zrak, smiriti se, izreći svoju ljutnju ja porukom.

4. Odaberi prihvatljiv način i iskaži osjećaj (ISKAŽI!)

• Dakle, ako si ljut/a odaberi to iskazati prihvatljivo (ja poruke) ili odi na zrak i smiri se malo…

DEMONSTRACIJA VJEŠTINE

- Vještine će se demonstrirati putem video – isječka (https://www.youtube.com/watch?v=E2xi7B3mkr0) na kojem je prikazana situacija iz koje se može vidjeti crna tehnika (neadekvatan način iskazivanja vlastite emocije). Prije prikazivanja video-isječka, voditelji napominju da je u ovom isječku iz američke serije "Friends" (Prijatelji) jedan lik (Ross) primijetio da mu je netko pojeo sendvič. Sudionike potiču da prate njegov način i odabir prepoznavanja i iskazivanja emocije koju je u njemu izazvala "krađa" sendviča, te da tijekom gledanja isječka razmisle o načinu njegove reakcije.
- Nakon gledanja video – isječka, voditelji sudionike pitaju imaju li kakvih komentara u odnosu na Rossovu vještinu prepoznavanja i iskazivanja osjećaja? Koju emociju Ross iskazuje i po čemu su to primijetili? Je li njegova reakcija prihvatljiva?
- Voditelji sudionicima dijele papire s koracima vještine. Voditelji ponovno puštaju video s crnom tehnikom uz napomenu da sudionici prate i pretpostave korake prepoznavanja i iskazivanja osjećaja u konkretnoj situaciji s isječka. Voditelji zaustavljaju video te komentiraju vidljive promjene (tjelesne – Ross grči šake, ustaje, podiže ton glasa...) te navode Rossov mogući misaoni proces ("Kako je mogao uzeti taj sendvič, stvarno sam bio gladan, nije u redu uzeti tuđe stvari bez pitanja...") to jest ukazuju na korake vještine. Nakon odgledanog isječka, voditelji pitaju sudionike što misle - Je li Ross prepoznao vlastite osjećaje? Ako da, na čemu temelje taj zaključak? Ako ne, kako je mogao prepoznati?
- Potom voditelji potiču sudionike da razmisle kakav bi bio prihvatljiviji način iskazivanja emocije uz naglašavanje kako je sasvim u redu osjećati se ljuto te predlažu da netko od članova grupe prezentira prihvatljiviju opciju. Sami voditelji na kraju prezentiraju bijelu tehniku situacije iz isječka u kojoj jedan od voditelja koji glumi Rossa staje kako bi razmislio, uzdahne, verbalizira svoju ljutnju odnosno iskaže svoju emociju.

VJEŽBANJE VJEŠTINE – IGRANJE ULOGA I POVRATNA INFORMACIJA

- Prije samog vježbanja vještine sudionika, voditelji još jednom ponavljaju korake vještine prepoznavanja i iskazivanja emocija na primjeru jedne konkretne situacije i unaprijed određene emocije, na način da jedan voditelj stoji i po koracima predstavlja ono drugima vidljivo u toj vještini (verbalno, ekspresija lica, mimika tijela, ponašanje kao dio iskazivanja emocije), dok drugi stojeći njemu iza leđa ili sjedeći u pozadini predstavlja njegove misaone procese. Prije izvođenja, voditelji pojašnjavaju uloge te potiču sudionike da prate korake koje oni izvode temeljem dobivenih papira s koracima vještine.

PRIMJER - Scenarij situacije

"Vesni su se danas rugali zbog odjeće koju je imala u školi. Čula je kako drugi za nju govore da je ružna i nema stila."

<u>1. Korak - istraži svoje misli i tijelo</u>

- Voditelj koji predstavlja vidljiv dio Vesnine reakcije ima tužan, smrknuti izraz lica, neverbalno se zatvara - sklapa ruke, gleda u pod. Paralelno, drugi voditelj navodi Vesnine misli koje prate ta ponašanja- "ne mogu vjerovati da je to rekla, kako je bezobrazna ,mislila sam da me voli…."

<u>2. Korak - imenuj osjećaj</u>

- Osoba A navodi kako se temeljem svega navedenog osjeća tužno i povrijeđeno.

<u>3. Korak - sjeti se da imaš izbor kako reagirati</u>

- Osoba A je zamišljena i razmišlja o svojim opcijama koje i verbalizira - može se i ona rugati nečemu kod kolegice ili može iskreno reći kako se osjeća i zašto. Odlučuje se za drugu opciju - reći kako se osjeća.

<u>4. Korak - odaberi prihvatljiv način i iskaži osjećaj</u>

- Osoba A govori osobi B kako ju je povrijedilo to što se ona rugala njenoj odjeći. Smatra kako svatko ima pravo na svoje mišljenje i modni ukus, ali da nema potrebe za ruganjem.
- Sudionici se dijele u trojke te im se daje sljedeća uputa – svakoj od trojki će biti dodijeljen jedan specifičan osjećaj, naprimjer tuga, ljutnja, strah, radost, ljubomora. Zadatak svake osobe u toj trojci je prisjetiti se vlastite situacije u kojoj su doživljeli taj osjećaj te ga samostalno opisati kroz prethodno naučene sastavnice koje su i voditelji demonstrirali u prethodnom dijelu. Poželjno je da sudionici koriste vlastite problemske situacije kako bi osigurala autentičnost i kvalitetnija izvedba vježbe. Svaki sudionik će za vrijeme ove aktivnosti dobiti Prilog 1. na kojem su navedene sastavnice vještine. Ako se sudionici ne mogu prisjetiti neke konkretne situacije, voditelji im pomažu u kreiranju primjera koji je specifičan za pojavu te emocije.
- Nakon što svaki sudionik razradi svoju emociju u toj situaciji kroz sastavnice (4I: tjelesne reakcije koje je prepoznao/la u toj situaciji, svoje misli, mogućnosti reagiranja i kako je doista reagirao/la), svatko unutar trojke prezentira svoj doživljaj emocije ostatku trojke. Voditelj daje uputu da unutar trojki rasprave koje su sličnosti, a koje različitosti u prepoznavanju i iskazivanju te emocije. Nakon diskusije, unutar velike zajedničke grupe, svaka trojka predstavlja zaključke specifične za tu emociju. Voditelji traže povratne informacije grupe u skladu s onim što se na radionici radilo –jesu li korišteni koraci koji su se prethodno učili.

SAŽIMANJE VJEŠTINE I SAMOSTALNA UPOTREBA (DOMAĆA ZADAĆA)

- Voditelji potiču sudionike kako bi zajedno saželi što se na radionici prorađivalo – koja vještina se učila? Zašto je važno imati tu vještinu? Koje su njene sastavnice?
- Završno, voditelji sudionicima daju uputu za domaću zadaću/ pokus – do sljedeće radionice trebaju opisati neke situaciju iz svog života u kojoj su prepoznali i iskazali svoje emocije, pritom opisujući korake te vještine odnosno prepoznavanje vlastitih reakcija tijela, misli te odabira kako reagirati. Ukoliko nemaju vlastitu situaciju, mogu opisati neku iz filma ili serije, ali isto uz prikaz sastavnica koje su primijetili u toj sceni. Voditelji daju uputu da ne koriste istu situaciju s radionice nego da analiziraju neku aktualnu i novu.
- DODATNA MOGUĆNOST: Voditelji mogu organizirati zajedničko gledanje animiranog filma Inside Out (ukoliko su ga u mogućnosti nabaviti) nakon čega se može razgovarati o prepoznavanju i iskazivanju osjećaja.

Osjećaji

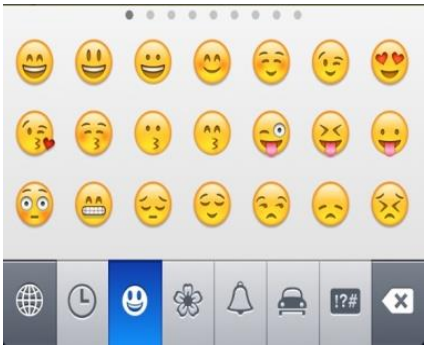
S A S T A V N I C E V J E Š T I N E

*1. (**ISTRAŽI!**)*

Osvijesti procese koji se događaju u tvom tijelu – npr. osjećaš grčeve u želucu, ide ti „para na uši“, znoje ti se dlanovi, osjećaš otkucaje srca, ubrzano disanje... Također osvijesti svoje misli – o čemu trenutno razmišljaš, što želiš, što bi želio/la napraviti.

*2. (**IMENUJ!**)*

Imenuj emociju koju osjećaš u datom trenutku obzirom na svoje misli i tijelo – ljutnja, sreća, tuga... Npr. ako ti se znoje dlanovi i osjećaš ubrzan rad srca te razmišljaš o tome da se ne želiš osramotiti – osjećaj može biti napetost, uzbuđenje, strah...



3. (***IZABERI!***)

Sjeti se da tvoj osjećaj nije dobar ili loš već da način na koji ćeš ga iskazati može biti (ne) prihvatljiv. Npr. ako si ljut/a možeš vikati, iskaliti se na nekome ili možeš malo otići na zrak, smiriti se, izreći svoju ljutnju ja porukom.

4. ***(ISKAŽI!)***

Dakle, ako si ljut/a odaberi to iskazati prihvatljivo (ja poruke) ili odi na zrak i smiri se malo…

RADIONICA - SURADNJA

(trajanje: 45-60 min.)

Radionicu izradile: *Ana Marić, Ivana Belokapa*, Ana Matorić, studentice diplomskog studija Socijalne pedagogije na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu

VAŽNOST VJEŠTINE

Suradnja je grupni proces koji podrazumijeva rad svakog pojedinog člana grupe radi postizanja nekog skupnog cilja. Radi se o pojmu koji je suprotan natjecanju (Kohn, 1992). Za razliku od natjecanja, u suradnji nema ni pobjednika ni gubitnika. Ipak, suradnja zahtjeva određeno odstupanje od vlastitog prvenstva i stoga ju nije lako postići. Kako bi se to postiglo, trebaju biti ispunjena dva preduvjeta: (1) pristajanje na suradnju svakog pojedinog člana skupine i (2) kvalitetna komunikacija i sposobnost usklađivanja s drugima. Pritom se najbolja suradnja ostvaruje ako među članovima skupine postoji pozitivna međuovisnost (Buljubašić-Kuzmanović, 2009). Kako bi se suradnja ostvarila, potrebno je uključiti 5 bitnih elemenata (Johnson i Johnson, 1999):

- Pozitivna međuovisnost : Pozitivna međuovisnost podrazumijeva našu percepciju povezanosti s drugima i kako su naš i njihov uspjeh međusobno ovisni, povezani. Jačanju međusobne povezanosti članova grupe pridonosi postojanje zajedničkog cilja, podijela zadataka i uloga unutar grupe.
- Individualna odgovornost :Individualna odgovornost iskazuje se time što je svaki član grupe odgovoran za jedan od zadataka koji vode postizanju cilja. U tom je smislu također važno da grupa vrednuje izvedbu pojedinca i daje povratnu informaciju o učinkovitosti izvedbe. Svrha ovakve suradnje jest osnaživanje svakog pojedinca.
- Izravna podržavajuća interakcija : Pojedinci podržavaju međusobne uspjehe kroz pomoć, dajući potporu i podršku jedni drugima, ohrabrujući se i pohvaljujući rad i trud jedni drugih. Navedeno vodi većoj izravnoj interakciji (interakciji licem u licem). Kako bi osigurali smislenu izravnu interakciju, dobro je da u interakciji ne sudjeluje više od 4 člana.
- Socijalne vještine : Uspjehu suradnje će doprinjeti interpersonalne vještine pojedinca i vještine rada u grupi. Stavljajući socijalno nevješte pojedince u grupu ne možemo biti sigurni da će suradnja biti uspješna. Prema tome, osoba bi već trebala imati razvijene neke vještine koje su važne za uspješnu suradnju (npr. aktivno slušanje, ja-poruke, rješavanje problema, donošenje odluka).
- Grupni procesi : Unutar grupnih procesa, treba znati prepoznati procese koji se događaju kako bi grupa došla do zajedničkog cilja. Grupa treba prepoznati koji procesi pomažu i odmažu dostizanju zajedničkog cilja i donijeti odluke o tome koja je ponašanja potrebno promijeniti. Kada dođe do poteškoća u grupnom procesu, članovi trebaju identificirati, definirati i riješiti problem kako bi grupa mogla nastaviti svoj put k dogovorenom cilju. Ova vještina važna je za održavanje dobrih međuljudskih odnosa. Postoje mnoge situacije i oblici rada u kojima je nemoguće postići pozitivan rezultat bez suradnje i zajedničkog rješavanja problema, no suradnja nije uvijek jednostavna. Za nju je važno uvažavanje potreba drugih, prihvaćanje različitosti i tolerancija (Plavi telefon, Škola emocionalne pismenosti). Surađivati s drugima rezultira boljim psihološkim zdravljem, višom razinom samopoštovanja i boljim socijalnim kompetencijama. U suradničkom odnosu, osobe su u interakciji što upravo i stvara priliku za jačanje socijalnih vještina; evaluirajući svoj rad i uspjeh u postizanju cilja i pritom uvažavajući doprinos svakog pojedinca, povećava se i njihovo samopouzdanje. Osim toga, stvaraju kako osobne tako i profesionalne odnose. Sve navedeno ima za posljedicu i zdraviji socijalni razvoj. Suradnički odnos pruža priliku za rješavanje problema zajedničkim naporima što poboljšava osobnu otpornost i vještine nošenja sa stresom i različitostima (Johnson i Johnson, 1999).

Ciljevi radionice:

- definirati suradnju
- naučiti korake za ostvarivanje suradnje

- demonstrirati vještinu suradnje
- osvijestiti važnost dobre suradnje

Potrebni materijal:
- plahta s izrezanim krugovima
- loptica srednje veličine (npr.teniska loptica)
- Twister kolo (alternativa: papirići u bojama kojima su označeni krugovi na plahti i kutija/kapa/vrećica)
- baloni (2 komada više od broja sudionika)
- zelene i crvene kartice (ovisno o broju sudionika)
- A4 papiri
- pribor za pisanje

UVOD

- Voditelji radionice pozdrave sudionike i zahvale im na dolasku. Sudionike se u nekoliko rečenica podsjeti na sadržaj prethodne radionice. Nakon toga slijede uvod u temu susreta- socijalnu vještinu suradnje i uvodna igra.
- Za uvodnu igru voditelji odabiru naprimjereniju opciju (vrijeme trajanja aktivnosti: 10 minuta):

OPCIJA A: Biljar
- Voditelji daju uputu o izvođenju aktivnosti. Sudionici radionice stanu u krug. Svatko drži jedan kraj plahte na kojoj su različitim bojama označene rupe. Cilj aktivnosti je zajedničkim snagama ubaciti loptu u rupu određene boje. Voditelj zadaje boju rupe tako da zavrti strelicu na tabli društvene igre Twister. Kao alternativu Twister tabli, voditelji mogu koristiti papiriće u bojama kojima su označeni krugovi na plahti i kutija/kapa/vrećica.

OPCIJA B: Leđa o leđa
- Voditelji daju uputu o izvođenju aktivnosti. Sudionici se podijele u parove ili trojke (ovisno o broju sudionika). Sudionici sjednu na pod okrenuti leđima jedni drugima te isprepletu ruke. Cilj je ustati se bez otpetljavanja ruku.

OPCIJA C: Leteći baloni
- Voditelji daju uputu o izvođenju aktivnosti. U jedan dio prostorije smjesti se nekoliko napuhanih balona (dva balona više od broja sudionika). Cilj aktivnosti je održati sve balone u zraku bez korištenja ruku. Sudionici se mogu koristiti bilo kojim drugim raspoloživim načinima.
- Nakon izvođenja aktivnosti voditelji potiču raspravu sljedećim pitanjima: Kako vam je bilo igrati ovu igru? Kako vam je bilo surađivati s drugima? Kako bi ocijenili suradnju grupe u cjelini (1-5)? Koliko često inače surađujete s drugima? Što znate o suradnji?

POUČAVANJE O VJEŠTINI

- Poučavanje će se provesti u obliku interaktivnog kviza. Na samom početku kviza voditelji će podijeliti sudionicima zelene i crvene kartice. Zelena kartica označava slaganje s ponuđenom tvrdnjom, a crvena neslaganje s tvrdnjom. Voditelji će čitati tvrdnje koje se odnose na vještinu suradnje i obilježja te vještine. Nakon što voditelj pročita tvrdnju, zamoli sudionike da podignu crvenu, odnosno zelenu karticu, ovisno o tome slažu li se s tvrdnjom ili ne. Nakon toga se zamoli jedan sudionika koji se slaže s tvrdnjom i jedan koji se ne slaže da obrazlože svoj odgovor, a potom voditelji kroz objašnjavanje točnih odgovora poučavaju sudionike o vještini.

PRIMJER – Tvrdnje za kviz

1. U suradnji je jednako važan doprinos svakog člana. T
   - Objašnjenje: Svaki član ima znanja i vještine te na drugačiji način doprinosi ostvarenju zajedničkog cilja. Svatko preuzima jedan dio zadatka kako bi se ravnomjerno rasporedile obveze i odgovornost među članovima te povećala uspješnost (npr. uspjeh sportskih timova na natjecanjima).
2. Suradnja je isto što i natjecanje. N

- Objašnjenje: Radi se o pojmu koji je suprotan natjecanju. Za razliku od natjecanja, u suradnji nema ni pobjednika ni gubitnika.

3. Sve zadatke moguće je jednako dobro uraditi samostalno kao i u suradnji s drugima. N
   - Objašnjenje: Suradnja povećava vjerojatnost postizanja grupnog cilja. U suradničkom odnosu dolazi do podjele zadataka, stoga je manje vremena potrebno za obavljanje složenog zadatka. Drugi ljudi ponekad imaju znanja i vještine koja nama nedostaju, a potrebna su nam za obavljanje zadatka.
4. Tolerancija je važna za ostvarivanje dobre suradnje. T
   - Objašnjenje: Kako bi ostvarili dobru suradnju, važno je saslušati tuđe mišljenje koje se može razlikovati od našeg te dobrom komunikacijom postići zajednički dogovor.

SASTAVNICE VJEŠTINE

- Slijedi predstavljanje sastavnica vještine suradnje. Voditelji napominju sudionicima kako je suradnja vještina koja se sastoji od nekoliko koraka te se može naučiti.
- Voditelji naglašavaju sudionicima kako su dosada upoznali vještine aktivnog slušanja, ja-poruke, prepoznavanje i iskazivanje osjećaja i empatije. Primjena navedenih vještina važna je za ostvarivanje dobre suradnje.

Koraci/sastavnice socijalne vještine suradnje

Suradnja se može raščlaniti na pet osnovnih koraka. Na ove se korake može gledati kao na stepenice na čijem se vrhu nalazi zajednički cilj ili zadatak. Svaki korak/stepenica nadograđuje se na onaj prethodni. Koraci su nerazdvojivo povezani te se mogu i preklapati. Uspješnom suradnjom „penjemo“ se po stepenicama, približavamo se njihovom vrhu te ispunjenju krajnjeg cilja.

1. Dogovoriti zajednički cilj. (Što?)
- Prvi i ključni korak u ostvarenju suradnje je postavljanje i dogovaranje zajedničkog cilja. Važno je da svi članovi imaju jednaku priliku sudjelovati u njegovom dogovaranju. Nužno je da svim članovima grupe bude jasan te da se svi slažu s navedenim ciljem. Primjer: Bliži se kraj školske godine i grupa prijatelja razmišlja što bi mogli napraviti da to proslave. Između nekoliko prijedloga (odlazak na bazen, roštilj, odlazak na izlet), svi su se složili da će organizirati party.

2. Dogovoriti kako ćemo postići naš cilj/radni zadatak. (Kako?)
- Nakon dogovora o zajedničkom cilju, potrebno je odrediti aktivnosti, zadatke i postupke kojim ćemo ostvariti zadani cilj. U ovom koraku se dogovaraju i rokovi za izvršenje svakog pojedinog zadatka. Primjer: Nakon što su odlučili da će organizirati party, trebalo je dogovoriti što se sve treba napraviti kako bi se on održao. „Nabacivali su ideje“ (brainstorming)- što će se piti, što će jesti, kakvu glazbu će slušati, gdje će biti party, koga će sve pozvati...

3. Podjela zadataka i preuzimanje odgovornosti za svoj zadatak i cilj u cjelini.
- U ovom koraku dolazi do raspodjele zadataka i aktivnosti među članovima grupe. Svatko dobiva vlastiti zadatak za koji je on/ona odgovoran/a. Ukoliko netko od članova grupe ima određene vještine, sposobnosti i afinitete koji mogu pomoći izvršavanju zadatka kojim se postiže cilj, može preuzeti odgovornost za taj zadatak. Ovisno o uspješnosti izvedbe svog dijela posla, time doprinose uspjehu ili neuspjehu grupe u cijelini. Primjer: Od navedenih ideja, svatko je preuzeo jedan zadatak. Marko se bavi glazbom u slobodno vrijeme i on se javio da može osigurati glazbu i potrebnu tehničku opremu, Lidija se javila da će pozvati sve ljude za koje su se dogovorili da će biti pozvani....

4. Izvršavanje zadataka.
- Svatko obavlja zadatak za koji je preuzeo odgovornost na osnovu zajedničkog dogovora cijele grupe. Zadatak se izvršava u dogovorenom vremenskom roku. Ako netko naiđe na neku prepreku ili nejasnoću u izvršavanju svog zadatka, može se obratiti drugim članovima za pomoć. Primjer: Svatko obavlja zadatak za koji se javio. U jednom trenutku, Luka koji je bio zadužen za ukrašavanje prostora za party, se razbolio i nije mogao napraviti svoj dio zadatka. Umjesto njega, ukrašavanje su preuzele Anita i Lucija i tako riješile stvar.

5. Prepoznavanje obavljenog posla i njegove kvalitete. (Jesmo li ispunili cilj?)

- U zadnjem koraku procjenjujemo je li zadani cilj ostvaren i u kojoj mjeri. Ako cilj nije u potpunosti ostvaren, nastoje se identificirati problemi i prepreke koje su spriječile njegovo ostvarenje u cjelosti. To nam daje prostor za učenje i daljnji razvoj vještine suradnje. Primjer: Kako se bližio dan proslave, zadatci su se privodili kraju i na sam dan proslave, 5.6, party je uspješno održan. Svi uključeni u organizaciju proslave su uspješno surađivali i u konačnici je rezultat bio na zadovoljstvo organizatora i svih sudionika proslave.

DEMONSTRACIJA I VJEŽBANJE VJEŠTINE

- Vještinu suradnje je moguće demonstrirati na više načina, a u nastavku su ponuđene dvije opcije.
- Vrijeme trajanja aktivnosti: 20 minuta

OPCIJA A: Nasukani na otoku

- Sudionici zamisle da se nalaze na napuštenom otoku nakon brodoloma. Svaki sudionik treba zamisliti jedan predmet koji bi mu doista mogao biti koristan za bijeg s otoka (ne predmet koji služi za razbibrigu). Sudionici ne smiju nikome reći koji su predmet zamislili. Nakon što je svatko zamislio predmet, dijele se u dvije grupe. Nakon što se nađu u svojim grupama, sudionici otkrivaju zamišljene predmete. Koristeći samo predmete koje su zamislili, trebaju smisliti plan bijega s otoka. Trebaju nacrtati plan bijega i predstaviti svoj plan jedni drugima.

OPCIJA B: Dnevnik socijalnih vještina

- Sudionici dobiju prazne papire i zadatak da na njima osmisle sažetak do sada prorađenih radionica socijalnih vještina (ja-poruke, aktivno slušanje, empatija, prepoznavanje i iskazivanje osjećaja, suradnja). Njihovi radovi će se spojiti u jednu zajedničku skriptu koja će im ostati na korištenje kao podsjetnik na izvježbane i naučene socijalne vještine.

NAPOMENA: Voditelji ne dijele sudionike u grupe niti im zadaju pojedinačne zadatke, već im samo daju glavni cilj i upute. Na ovaj način voditelji žele vidjeti do koje mjere su razumjeli vještinu koja se na ovoj radionici upoznaje, specifično njene sastavnice.

Nakon provedene aktivnosti slijedi vođena rasprava. Kako bi dobili povratnu informaciju na provedenu vježbu, voditelji sudionike pitaju: Kako vam je bilo raditi ovu vježbu/aktivnost? Kako bi ocijenili vašu suradnju kao grupe; objasnite? S koje bi dvije riječi opisali vaš zajednički rad; objasnite? Kakva je bila komunikacija u grupi?

SAŽIMANJE VJEŠTINE I SAMOSTALNA UPOTREBA (DOMAĆA ZADAĆA)

- Voditelji usmjeravaju sudionike da sažmu što se sve radilo/obrađivalo na radionici: što smo radili? Kojom smo se vještinom bavili? Koje su njene sastavnice? Što ste naučili iz ove radionice? Gdje to možete primijeniti? Ima li još nešto što vas zanima o ovoj vještini?
- Zadatak za idući susret (za evaluacijsku radionicu) je promatrati situacije oko sebe i naći 4 situacije suradnje. Ukratko bi trebali pismeno objasniti kako su prepoznali da je u pitanju suradnja i ima li nešto što bi oni promijenili ili drugačije postupili.

NAPOMENA: U slučaju da sudionici nisu imali priliku opaziti 4 situacije suradnje, zamoliti ih da osmisle jedan primjer kroz koji će prikazati primjenu ove vještine.

Suradnja

Prilog: **Memo suradnje**

Zajednički Cilj

5. Prepoznavanje obavljenog posla i njegove kvalitete

U zadnjem koraku procjenjujemo je li zadani cilj ostvaren i u kojoj mjeri. Ako cilj nije u potpunosti ostvaren, nastoje se identificirati

4. Izvršavanje zadataka

Svatko obavlja zadatak za koji je preuzeo odgovornost na osnovu zajedničkog dogovora. Zadatak se izvršava u dogovorenom vremenskom roku. Ako netko

3. Podjela zadataka i preuzimanje odgovornosti za svoj zadatak i cilj u cjelini

U ovom koraku dolazi do raspodjele zadataka među članovima grupe. Svatko dobiva vlastiti zadatak za koji je on/ona odgovoran/a. Ako netko ima određene vještine, sposobnosti koje

2. Dogovoriti kako ćemo postići naš cilj/radni zadatak

Nakon dogovora o zajedničkom cilju, potrebno je odrediti aktivnosti, zadatke i postupke kojim ćemo ostvariti zadani cilj. U ovom koraku se dogovaraju i rokovi za izvršenje svakog pojedinog zadatka.

1. Dogovoriti zajednički cilj

Prvi i ključni korak u ostvarenju suradnje je postavljanje i dogovaranje zajedničkog cilja. Važno je da svi članovi imaju jednaku priliku sudjelovati u njegovom dogovaranju. Nužno je da svim članovima grupe bude jasan te da se svi slažu s navedenim ciljem.

S U R A D NJ A

RADIONICA - ZAUZIMANJE ZA SEBE

(trajanje: 45-60 min.)

Radionicu izradile: ***Anita Gladović, Karla Glažar, Mia Širac i Kaja Žulić*****,** studentice diplomskog studija Socijalne pedagogije na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu

VAŽNOST VJEŠTINE

Često se u životu nađemo u situaciji kada nam netko nešto nudi, naređuje, zahtijeva ili traži od nas. Ponekad se ti zahtjevi kose s našim vrijednostima i željama te se tada javlja potreba da se zauzmemo za sebe. Vještina zauzimanja za sebe kompleksna je vještina koju nije lako savladati te se ljudi tijekom njenog prakticiranja često osjećaju neugodno. Ipak, važno je znati na asertivan način izraziti svoje mišljenje i zauzeti se za sebe jer ćemo na taj način izbjeći brojne neugodnosti. Neupitno je kako je adolescencija posebno osjetljivo razdoblje, u kojem se možda čak i najviše moramo zauzimati za sebe i za svoje stavove. Od adolescenata se očekuje da se formiraju kao osobe, da izgrade svoj identitet, dok ih s druge strane roditelji i društvo u tome koče brojnim zabranama i ograničenjima. Baš zbog toga u adolescenciji vršnjaci postaju bitna socijalizacijska grupa, jer se među njima adolescenti osjećaju prihvaćeno i kao da mogu biti ono što zbilja jesu. Međutim, često se događaju situacije u kojima vršnjaci od adolescenata očekuju da rade neke stvari koje se njima ne sviđaju – primjerice, da puše, piju, ostaju vani do kasno, izbjegavaju školu, stupaju u seksualne odnose… Istraživanja su dokazala da su adolescenti puno skloniji rizičnim ponašanjima kada su u društvu vršnjaka, nego kada su sami (Chein, Albert, O'Brien, Uckert, Steinberg, 2011). Razlog tome je što procjenjuju da će takvo ponašanje donijeti puno više dobrih posljedica no što će donijeti loših. Drugim riječima, u adolescenciji smo spremni zanemariti opasnosti rizičnih ponašanja u koja se upuštamo kako bismo i dalje zadržali simpatije od strane naših vršnjaka, kako bi oni i dalje mislili da smo cool i htjeli se družiti s nama. Ipak, velik broj adolescenata ne bi se nikada uključio u neka rizična ponašanja da vršnjaci ne vrše pritisak na njih, no boje se odbacivanja od strane vršnjaka te se zbog toga ne zauzimaju za sebe, već odluče slijediti skupinu. Upravo zbog toga, kod adolescenata je potrebno osnažiti vještinu asertivnog zauzimanja za sebe, odnosno izražavanja svojeg mišljenja ili neslaganja na jasan i argumentiran način, bez nanošenja fizičke i psihičke štete drugoj osobi. Kapacitet za asertivno komuniciranje zasigurno je povezan i s nekim osobinama ličnosti. Iako manjka znanstvenih istraživanja u tom području, na brojnim internetskim stranicama za savjetovanje i poboljšanje kvalitete života spominje se proporcionalna povezanost samopouzdanja i asertivnosti. Drugim riječima, da bismo se mogli zauzeti za sebe na konstruktivan način, moramo vjerovati u svoja prava i ciljeve te se aktivno zalagati za njih, bez potrebe da iskazujemo nadmoć nad drugom osobom.

Ciljevi radionice:

- Osvijestiti načine dosadašnjeg zauzimanja za sebe
- Osvijestiti pozitivne i negativne strane dosadašnjeg načina zauzimanja za sebe
- Naučiti korake vještine zauzimanja za sebe
- Demonstrirati vještinu zauzimanja za sebe

Potrebni materijal:

- papiri A4
- flipchart
- flomasteri
- Papirići s napisanim gradovima za uvodnu aktivnost Putovanje (Prilog 1)
- Tri načina reagiranja (Prilog 2)
- Sastavnice vještine (Prilog 3)
- Scenariji za igranje uloga (Prilog 4)
- Protokol za domaću zadaću (pokus) (Prilog 5)

UVOD

Prije početka ove radionice, prisjetimo se što smo radili na prijašnjoj radionici. Voditelji pitaju sudionike: Što smo radili na prošloj radionici? Koju smo vještinu vježbali? Čemu ona služi? Ukoliko su sudionici na prošloj radionici dobili domaću zadaću, osvrnemo se na nju, damo sudionicima priliku da iznesu svoje doživljaje i razmišljanja te damo povratnu informaciju. Nakon toga najavimo temu koju ćemo danas obrađivati – vještinu zauzimanja za sebe. Radionicu započinjemo uvodnom aktivnošću te su u nastavku ponuđenje dvije opcije za uvodnu aktivnost.

OPCIJA A - „LINIJA PITANJA – LINIJA ODGOVORA“

Sudionike podijelimo u dvije skupine i zamolimo ih da stanu u dvije vrste, jedni nasuprot drugih. Jedna vrsta je Linija pitanja te sudionici koji stoje u toj liniji nešto pitaju ili naređuju osobi iz Linije odgovora. Druga vrsta je Linija odgovora, a jedini zadatak sudionika u toj liniji je da na svako pitanje i svaki zahtjev odgovore s NE. Ukoliko mogu, neka pokušaju naći argumentirane razloge za odbijanje osobe iz Linije pitanja. Sudionici u Liniji pitanja dobivaju uputu da pokušaju postavljati otvorena pitanja, tako da sudionici koji odgovaraju moraju objasniti svoje odgovore te da izbjegavaju da-ne pitanja. Prije samog početka, voditelji mogu demonstrirati kako aktivnost treba izgledati. Zatim sudionici imaju 2 minute da oni iz Linije pitanja osobi nasuprot sebe postavljaju pitanje ili zahtijevaju nešto od nje. Nakon 2 minute zamijene uloge - Linija pitanja postaje Linija odgovora i obrnuto. Ponovno imaju 2 minute za aktivnost. Nakon aktivnosti „Linija pitanja – linija odgovora“ sa sudionicima se prodiskutira o tome kako im se činila ova aktivnost. Postavljaju se pitanja poput: „Koja vam je uloga bila lakša – postavljanje pitanja ili govoriti ne?“ „Što mislite, zbog čega je ljudima teško reći ne?“ „U kojim je situacijama najteže reći ne?“

OPCIJA B- PUTOVANJE

Sudionike podijelimo u manje skupine, po troje ili četvoro. Svaki član grupe dobije papirić na kojem je napisan jedan grad – Barcelona, Prag, Amsterdam, Atena, tako da svaki član ima različiti papirić (Prilog 1). Voditelji daju uputu sudionicima da se pokušaju dogovoriti gdje će ići na maturalac, no svatko mora zastupati onaj grad koji je napisan na papiriću koji je dobio. Nakon aktivnosti prodiskutiramo sa sudionicma kako je tekao razgovor. Jesu li se uspjeli dogovoriti ili nitko nije odustajao od svog grada? Na koji način su se zauzimali za svoj grad?

POUČAVANJE O VJEŠTINI I SASTAVNICE VJEŠTINE

- Pitamo sudionike što za njih znači zauzeti se za sebe? Na koji način oni to rade? U kojim su se situacijama do sada morali zauzeti za sebe? Potaknemo ih da podijele neko svoje iskustvo kada su se morali zauzeti za sebe i jesu li u tome uspjeli.
- Dok govore o svojim iskustvima, voditeljica njihove odgovore zapisuje na komad papira. Uputa: odgovori se zapisuju s obzirom na način reagiranja, dakle grupiraju se skupa značajke pasivnog reagiranja, zasebno značajke agresivnog, pasivno-agresivnog i asertivnog. Npr. grupiraju se odgovori: „Počeo sam vikati.“, „Gurnuo sam ga.“ i „Rekao sam mu da je glup.“, jer su to sve primjeri agresivnog reagiranja. Nigdje na papiru ne piše na temelju čega su se odgovori grupirali. Kasnije u radionici, kada sudionici nauče koji su različiti načini reagiranja, vratit će se na ovaj plakat te odrediti koja je koja grupa i po potrebi pokušati smisliti još neke načine reagiranja koji spadaju u navedene skupine.
- Zauzimanje za sebe važna je socijalna vještina koju koristimo u velikom broju situacija. Zauzeti za sebe se možemo kod kuće, u školi, s prijateljima, u dućanu, na stanici javnog prijevoza, na treningu… Ta se vještina često poistovjećuje s asertivnošću, a asertivnost se definira kao način komunikacije u kojem izražavamo svoje misli i osjećaje, borimo se za svoja prava i odbijamo zahtjeve koji nam ne odgovaraju bez nanošenja psihičke ili fizičke boli drugoj osobi (Kozina, Hudin, Miščančuk, 2012).
- Voditelji sudionicima postavljaju pitanje: Na primjer, ako se netko progura ispred nas u redu, kako je ispravno reagirati? A) šutjeti i pustiti ga da preuzme naše mjesto. Očito mu više treba., B) zakolutati očima i naglas prokomentirati kako neki ljudi očito ne znaju osnovna pravila ponašanja, C) podići razinu glasa i reći toj osobi: „Za tebe ne postoji red, a?!“, D) potapšati tu osobu po ramenu i reći: „Oprostite, ovo je bilo moje mjesto. Razumijem da vam se žuri, ali i ja već dugo čekam.“

- Na ovom primjeru sudionicima možemo objasniti i četiri najčešća načina reagiranja u nekoj situaciji: pasivno, pasivno-agresivno, agresivno i asertivno (Prilog 2).

Četiri najčešća načina reagiranja u nekoj situaciji

KARAKTERISTIKE PASIVNOG REAGIRANJA – osoba se povlači, pristaje na ono što druga osoba od nje zahtijeva i ne zauzima se za sebe. Nakon toga se možda osjeća tužno i posramljeno jer je stavila nečije potrebe na prvo mjesto, a zanemarila sebe i ono što ona želi. Prema tome, to nije dobar način reagiranja.

PASIVNO-AGRESIVNO REAGIRANJE najčešće se sastoji u tome da osoba koja tako reagira naizgled ostaje mirna i složi se s onim što joj druga osoba govori ili naređuje, ali u sebi smatra da to nije u redu i ne slaže se s tim ili to čak shvaća kao napad na sebe. Ipak, ne kaže to na glas, već svojim ponašanjem izražava neslaganje – npr. ako ju netko zamoli da nešto napravi, ona će to odgađati i „zaboravljati“ unedogled ili će to odraditi vrlo loše, jer će raditi preko svoje volje. Osobe koje tako reagiraju često su sarkastične i cinične prema idejama koje naizgled prihvaćaju, ali ne kritiziraju ih otvoreno, a nekad čak u potpunosti izbjegavaju razgovor s osobom koja im je nešto „ružno“ rekla. Na taj način zapravo opet izbjegavaju otvoreno izraziti svoje neslaganje i neugodne emocije drže u sebi, zbog čega se osjećaju loše.

Ljudi koji AGRESIVNO REAGIRAJU su često oni za koje kažemo da imaju „kratak fitilj“. Na nečiji zahtjev ili izjavu s kojom se ne slažu oni reagiraju jasnim i glasnim izražavanjem svojeg mišljenja, što je dobro. Međutim, ono što nije dobro, jest to što je izražavanje mišljenja često popraćeno visokim tonom glasa, fizičkim napadom i/ili omalovažavanjem druge osobe. U svakom slučaju, druga osoba iz te situacije odlazi povrijeđena, psihički, a možda i fizički.

Najbolji način zauzimanja za sebe jest ASERTIVNO REAGIRANJE. Ono podrazumijeva da možemo jasno, mirno i razumno izraziti svoje mišljenje, bez vikanja, fizičkog nasilja i drugog neprihvatljivih ponašanja. Ponekad asertivno zauzimanje za sebe ne podrazumijeva davanje argumentiranih odgovora – ponekad je samo odgovor da to ne želimo jer nam ne odgovara ili nam se ne sviđa dovoljan. Poanta je da stojimo iza svoje odluke i čvrsto zagovaramo svoje stavove, bez omalovažavanja sebe ili druge osobe.

- Nakon objašnjenih načina reagiranja, voditeljice podsjećaju sudionike na plakat koji su izradili prije teorijskog dijela. Pitaju ih da odrede koja ponašanja spadaju u koju vrstu reagiranja te po potrebi pokušaju smisliti još neke primjere za ta četiri načina reagiranja. Potaknemo ih da razmisle kako najčešće reagiraju, tj koji je njihov dominantan način reagiranja i zbog čega. Ako netko želi, može podijeliti svoja razmišljanja s grupom.

SASTAVNICE VJEŠTINE

- Voditelji najavljuju predstavljanje sastavnica vještine zauzimanja za sebe (Prilog 3). Navode kako je to vrlo složena vještina za koju je potrebno usvojiti vještine koje su se obrađivale na prethodnim radionicama poput ja-poruka, aktivnog slušanja. Sastavnice se objašnjavaju jedna po jedna i nakon svake objašnjene voditelji provjeravaju je li svima jasno sve rečeno.
- Voditelj može započeti objašnjavenje vještine po sljedećem protokolu (u Prilogu): „U situaciji kada netko od tebe traži nešto što ti nije ugodno ili nešto što ne želiš, dobro je odmah izreći svoje mišljenje o tome i zauzeti se za sebe. Možeš se služiti vještinama koje si već usvojio/la, poput ja poruke i uspostavljanja kontakta očima. Izrazi kako se osjećaš u vezi toga, i što bi htio/htjela umjesto te situacije pred koju si stavljen/a. Postoje neke ključne izjave koje mogu pomoći za lakše izražavanje misli i osjećaja, a u osnovi su ja-poruke. Rečenice možeš započeti s: „Ja se osjećam....ja sam....ja trebam...ja (ne) želim...“ Nakon što kažeš što misliš i kako se osjećaš, pitaj drugu osobu o njenom mišljenju.
- Tako je drugi korak da slušaš drugu osobu o njenom mišjenju i stajalištu. Pritom primjenjuj metodu aktivnog slušanja, čekaj da osoba dovrši svoju misao, nemoj upadati u riječ. Nakon što osoba ispriča sve što je htjela, možeš postaviti pitanja, ako ti je nešto ostalo nejasno ili neodgovoreno.

- Kad ste oboje podijelili svoja razmišljanja jedno s drugim, možete se pokušati dogovoriti oko zajedničkog rješenja. Pritom imaj na umu ono što je tebi bitno i koliko se želiš zauzeti za sebe. Ti možeš reći ono što se tebi čini kao najbolje rješnje te kako bi htio/htjela da se razvije situacija u kojoj se nalazite, a zatim poslušaj prijedlog svog sugovornika. Nakon toga postoje dvije situacije: prva je da ste se uspješno dogovorili oko zajedničkog rješenja, a to je ono s kojim si ti i tvoj sugovornik zadovoljan i u kojem se oboje osjećate ugodno. Druga situacija je da se ipak ne složite ne postignete dogovor.
- Kad vidiš da se vaša razmišljanja razlikuju i da ne možete postići dogovor koji odgovara i tebi i osobi s kojom se dogovaraš, možeš jednostavno prihvatiti da tebi ta situacija ne odgovara i izaći iz nje, odnosno ne učiniti ono što ti se ne sviđa i na što nisi spreman/na. Na taj način se zauzimaš za sebe, a ne povređuješ drugog.

DEMONSTRACIJA VJEŠTINE

- U radionici se prikazuju četiri kratka videa, odnosno video isječka iz sudionicima poznatih serija. U prvom će se prikazati agresivan način zauzimanja za sebe, u drugom pasivan, u trećem pasivno-agresivan, a u zadnjem poželjan, asertivan način zauzimanja za sebe.
- Tijekom prikazivanja prvog videa (u kojem je predstavljen agresivan način zauzimanja za sebe), voditelji prate reakcije sudionika, a nakon odgledanog videa im postavljaju pitanja.
- Prikazuje se video isječak Rachel and Monica Catfight - https://www.youtube.com/watch?v=saJRfsJErmc u kojem je prikazana situacija svađe između dvije prijateljice, u kojoj se obje zauzimaju za sebe na fizički agresivan način – udaranjem, čupanjem kose, vikanjem i slično.
- Kakav je ovo način zauzimanja za sebe i po čemu ste to zaključili? Reagirate li vi ponekad na sličan način? Kako se tada osjećate? Što mislite kako se osjeća ova druga osoba u isječku?
- Zatim se prikazuje drugi video (u kojem je predstavljen pasivan način zauzimanja za sebe). Video isječak Andrija i Anđelka: Kad Andrija izgrdi Anđelku. U isječku se prikazuje situacija gdje suprug agresivno reagira na ponašanje svoje supruge, nakon čega se ona povlači i odlazi od stola.
- Prikazuje se video isječak Andrija i Anđelka - https://www.youtube.com/watch?v=b5nCfk_SaMM
- Kao kod prethodnog, voditelji obraćaju pažnje na reakcije sudionika tijekom gledanja videa te im nakon toga postavljaju slijed istih pitanja: Kakav je ovo način zauzimanja za sebe i po čemu ste to zaključili? Reagirate li vi ponekad na sličan način? Kako se tada osjećate? Što mislite kako se osjeća ova druga osoba u isječku?
- Nakon toga, sudionicima prikazujemo video u kojem je vidljiv pasivno-agresivan način reagiranja. U videu je prikazan razgovor između partnera u kojem djevojka govori svom dečku kako se ide naći s bivšim dečkom i otvoreno pita dečka smeta li mu to, a on joj odgovara kako u potpunosti podržava njihovo prijateljstvo, dok istovremeno lupa stvarima po kuhinji i ponašanjem pokazuje kako se nimalo ne slaže.
- Prikazuje se video isječak Passive Aggressive Boyfriend - Coffe with The Ex - https://www.youtube.com/watch?v=BMfv1eDuCCk
- Kao i kod prethodnih videa, sa sudionicima se raspravlja o tome što su vidjeli. Postavljaju im se pitanja: Što ste vidjeli u ovom videu? Tko se ovdje zauzimao za sebe i na koji način? Kako je druga osoba reagirala na to? Što mislite, kako se osjećaju obje osobe u videu?
- Nakon odgledana prva tri videa, prikazuje se i četvrti u kojem se predstavlja asertivan način zauzimanja za sebe. U videu se prikazuje situacija u kojoj Carrie dolazi k Charlotte i optužuje ju da nije dobra prijateljica jer joj nije posudila novce. Charlotte ju mirno sasluša i mirno odgovara kako ju puno voli, ali nije njen posao da se brine o financijama svoje prijateljice. U tom primjeru jasno je prikazan asertivan način zauzimanja za sebe.
- Prikazuje se video isječak Sex and the City – Carrie and Charlottes big fight - https://www.youtube.com/watch?v=HuFzL5hZEW8
- Nakon odgledanog videa, voditelji sudionicima postavljaju pitanja: Kakav je ovo način zauzimanja za sebe i po čemu ste to zaključili? Reagirate li vi ponekad na sličan način? Kako se tada osjećate? Što

mislite kako se osjeća ova druga osoba u isječku? Čini li vam se ovaj način zauzimanja za sebe teži od prethodna tri?

- Nakon odgledanih videa, voditelji završavaju raspravu i najavljuju vježbanje vještine.

VJEŽBANJE VJEŠTINE – IGRANJE ULOGA I POVRATNA INFORMACIJA

Sudionici se podijele u 6 grupa po troje ili parove. Postoje dvije situacije koje će glumiti i po tri grupe dobivaju isti scenarij, no jedna grupa glumi agresivan način ponašanja, druga pasivan i treća asertivan. U svakoj grupi koja se sastoji od tri člana sudionici se dogovaraju tko će biti osoba A-vježba vještinu, B - demonstrira vještinu s osobom A, C – promatrač. U slučaju da su dvije osobe u paru, jedna će biti osoba A, a druga osoba B.

PRIMJER – Situacije za igranje uloga (Prilog 4)

1. Tvoj prijatelj/prijateljica iz razreda i ti ste jučer proveli cijeli dan vozeći se biciklom po gradu i niste napisali domaću zadaću. Tvoj prijatelj ima već dva minusa i zna da je treći minus jedinica iz zalaganja. Sutradan profesorica traži sve učenike da pokažu svoju zadaću. Nemate ju samo ti i tvoj prijatelj i profesorica obojci da jedan iz zalaganja, unatoč tome što je ovo tvoj prvi minus. Kako ćeš se izboriti za
sebe u ovoj situaciji?
Upute: situacija se dodjeljuje prve tri grupe s tim da jedna grupa mora osmisliti i demonstrirati nastavak situacije na agresivan, druga na pasivan, a treća na asertivan način.

2. Nalaziš se na rođendanskoj zabavi svoje najbolje prijateljice. Ona te pozove da odete nasamo razgovarati i pokaže ti da joj je dečko za rođendan poklonio nekakve nove tablete koje su potpuno bezopasne, a od njih se osjećaš „najbolje na svijetu“. Ti nisi nikada probao/la nikakve droge niti si htio/la, a i strah te posljedica ako tvoji roditelji primijete da si drugačiji/a. Prijateljica te nagovara i već je pomalo ljuta što te strah i što ju odbijaš. Kako ćeš riješiti ovu situaciju?
Upute: situacija se dodjeljuje prve tri grupe s tim da jedna grupa mora osmisliti i demonstrirati nastavak situacije na agresivan, druga na pasivan, a treća na asertivan način.

- Nakon što su skupine osmislile svoje situacije, svaka ima priliku demonstrirati svoju situaciju pred cijelom grupom (hoće li svaka grupa demonstrirati ovisi o vremenu, no svakako je bitno da barem tri grupe demonstriraju svoju situaciju- agresivni, pasivno i asertivno zauzimanje za sebe).
- Nakon prikaza situacija voditeljice usmjeravaju diskusiju o doživljenom: kako su se osjećali u određenim ulogama, situacijama; što im je bilo najteže/najlakše za odglumiti i zašto? Kako inače rješavaju takve situacije? Jeste li prepoznali različite načine zauzimanja za sebe kroz igranje uloga? Također voditelji daju povratnu informaciju manjim grupama, trojkama i parovima, i grupama koje pred svima demonstrirale vještinu.

SAŽIMANJE VJEŠTINE I SAMOSTALNA UPOTREBA (DOMAĆA ZADAĆA)

- Voditelji završavaju radionicu završnom aktivnosti „Pismo / SMS“
- Voditelji sudionicima daju uputu da se prisjete neke situacije koja im se nedavno desila, a u kojoj se nisu zauzeli za sebe. Kako bi se sudionici lakše prisjetili neke situacije, voditelji daju primjer: „Gužva je u trgovini i vi dugo čekate u redu na blagajni. Žuri vam se, no napokon se približavate blagajni. U tom trenutku ispred vas dolazi starija žena s punom košarom stvari i pogleda vas kao da je to što se gurnula ispred vas najnormalnija stvar. Iako vam se žurilo i niste ju željeli pustiti ispred sebe, ipak ste odlučili „prešutjeti“ i pustiti ju ispred sebe.“ Tim primjerom, voditelji podsjećaju sudionike da postoje svakodnevne situacije u kojima se možda nisu zauzeli za sebe.
- Nakon što se sudionici prisjete neke situacije u kojoj se nisu zauzeli za sebe, voditelji ih potiču da kažu kako su se u toj situaciji osjećali. Zatim im daju uputu da ispred sebe stave prazan papir na kojem će napisati pismo ili SMS koje će biti upućen osobi/osobama pred kojom/kojima se u toj situaciji nisu zauzeli. Nakon što provjerimo je li sudionicima jasna uputa (po potrebi im se dodatno objasni), voditelji

daju najvažniju uputu: U tom pismu/ SMS-u trebate napisati kako bi se na asertivan način zauzeli za sebe da se možete vratiti u tu situaciju ili kako ćete se zauzeti za sebe ako se slična situacija ponovi?

- Voditelji prozivaju nekoliko dobrovoljaca da objasne svoju situaciju i pročitaju pismo/ SMS nakon čega im postavljaju pitanja: Kako se sada osjećate? Mislite li da bi se sljedeći put u sličnoj ili nekoj drugoj situaciji mogli zauzeti za sebe na asertivan način? Čini li vam se to komplicirano? Mislite li da bi u stvarnoj situaciji bilo teško pridržavati se svih koraka?
- Nakon završne aktivnosti, voditelji usmjeravaju sudionike da sažmu što se sve radilo/obrađivalo na radionici: što smo radili? Kojom smo se vještinom bavili? Koje su njene sastavnice? Što ste naučili iz ove radionice? Gdje to možete primijeniti? Ima li još nešto što vas zanima o ovoj vještini?
- Nakon toga voditelji daju sudionicima upute za domaću zadaću, odnosno pokus.
- **POKUS** – sudionici bi do sljedećeg susreta trebali imati barem jedno iskustvo asertivnog zauzimanja za sebe. Dakle, izazov je da se sudionici, sljedeći put kada se nađu u situaciji gdje bi se trebali zauzeti za sebe, to i učine, ali na asertivan način, poštujući naučeno u ovoj radionici te ukratko podijeliti to iskustvo s grupom na sljedećem susretu (prema vlastitoj procjeni ugode). Ukoliko je vježba za pojedine sudionike preteška i osjećaju nelagodu, modifikacija se odnosi na uputu da u sljedećoj situaciji u kojoj bi se trebali zauzeti za sebe, to učine i prođu korake barem u mašti.

Zauzimanje za sebe

Papirići s napisanim gradovima za uvodnu aktivnost Putovanje (više primjeraka)

Barcelona	Prag
Amsterdam	Pariz

Zauzimanje za sebe

Tri načina reagiranja

KARAKTERISTIKE PASIVNOG REAGIRANJA – osoba se povlači, pristaje na ono što druga osoba od nje zahtijeva i ne zauzima se za sebe. Nakon toga se možda osjeća tužno i posramljeno jer je stavila nečije potrebe na prvo mjesto, a zanemarila sebe i ono što ona želi. Prema tome, to nije dobar način reagiranja.

PASIVNO-AGRESIVNO REAGIRANJE najčešće se sastoji u tome da osoba koja tako reagira naizgled ostaje mirna i složi se s onim što joj druga osoba govori ili naređuje, ali u sebi smatra da to nije u redu i ne slaže se s tim ili to čak shvaća kao napad na sebe. Ipak, ne kaže to na glas, već svojim ponašanjem izražava neslaganje – npr. ako ju netko zamoli da nešto napravi, ona će to odgađati i „zaboravljati“ unedogled ili će to odraditi vrlo loše, jer će raditi preko svoje volje. Osobe koje tako reagiraju često su sarkastične i cinične prema idejama koje naizgled prihvaćaju, ali ne kritiziraju ih otvoreno, a nekad čak u potpunosti izbjegavaju razgovor s osobom koja im je nešto „ružno“ rekla. Na taj način zapravo opet izbjegavaju otvoreno izraziti svoje neslaganje i neugodne emocije drže u sebi, zbog čega se osjećaju loše.

Ljudi koji **AGRESIVNO REAGIRAJU** su često oni za koje kažemo da imaju „kratak fitilj“. Na nečiji zahtjev ili izjavu s kojom se ne slažu oni reagiraju jasnim i glasnim izražavanjem svojeg mišljenja, što je dobro. Međutim, ono što nije dobro, jest to što je izražavanje mišljenja često popraćeno visokim tonom glasa, fizičkim napadom i/ili omalovažavanjem druge osobe. U svakom slučaju, druga osoba iz te situacije odlazi povrijeđena, psihički, a možda i fizički.

Najbolji način zauzimanja za sebe jest **ASERTIVNO REAGIRANJE**. Ono podrazumijeva da možemo jasno, mirno i razumno izraziti svoje mišljenje, bez vikanja, fizičkog nasilja i drugog neprihvatljivih ponašanja. Ponekad asertivno zauzimanje za sebe ne podrazumijeva davanje argumentiranih odgovora – ponekad je samo odgovor da to ne želimo jer nam ne odgovara ili nam se ne sviđa dovoljan. Poanta je da stojimo iza svoje odluke i čvrsto zagovaramo svoje stavove, bez omalovažavanja sebe ili druge osobe.

Zauzimanje za sebe

Sastavnice vještine

1. **Reci jasno svoje mišljenje** „U situaciji kada netko od tebe traži nešto što ti nije ugodno ili nešto što ne želiš, dobro je **odmah izreći svoje mišljenje o tome** i zauzeti se za sebe. Možeš se služiti vještinama koje si već usvojio/la, poput ja poruke i uspostavljanja kontakta očima. Izrazi kako se osjećaš u vezi toga, i što bi htio/htjela umjesto te situacije pred koju si stavljen/a. Postoje neke ključne izjave koje mogu pomoći za lakše izražavanje misli i osjećaja, a u osnovi su ja-poruke. Rečenice možeš započeti s: „Ja se osjećam....ja sam....ja trebam...ja (ne) želim...“ Nakon što kažeš što misliš i kako se osjećaš, pitaj drugu osobu o njenom mišljenju.
2. **Poslušaj drugu osobu,** uzmi u obzir njeno mišljenje i stajalište. Pritom primjenjuj metodu aktivnog slušanja, čekaj da osoba dovrši svoju misao, nemoj upadati u riječ. Nakon što osoba ispriča sve što je htjela, možeš postaviti pitanja, ako ti je nešto ostalo nejasno ili neodgovoreno.
3. **Pokušaj se dogovoriti oko zajedničkog rješenja**. Pritom imaj na umu ono što je tebi bitno i koliko se želiš zauzeti za sebe. Ti možeš reći ono što se tebi čini kao najbolje rješenje te kako bi htio/htjela da se razvije situacija u kojoj se nalazite, a zatim poslušaj prijedlog svog sugovornika. Nakon toga postoje dvije situacije: prva je da ste se uspješno dogovorili oko zajedničkog rješenja, a to je ono s kojim si ti i tvoj sugovornik zadovoljan i u kojem se oboje osjećate ugodno. Druga situacija je da se ipak ne složite ne postignete dogovor.
4. **Prihvati da ti određena situacija ne odgovara**. Kad vidiš da se vaša razmišljanja razlikuju i da ne možete postići dogovor koji odgovara i tebi i osobi s kojom se dogovaraš, možeš jednostavno **prihvatiti da tebi ta situacija ne odgovara i izaći iz nje**, odnosno ne učiniti ono što ti se ne sviđa i na što nisi spreman/na. Na taj način se zauzimaš za sebe, a ne povređuješ drugog.

Zauzimanje za sebe

Scenariji za igranje uloga – vježbanje vještine

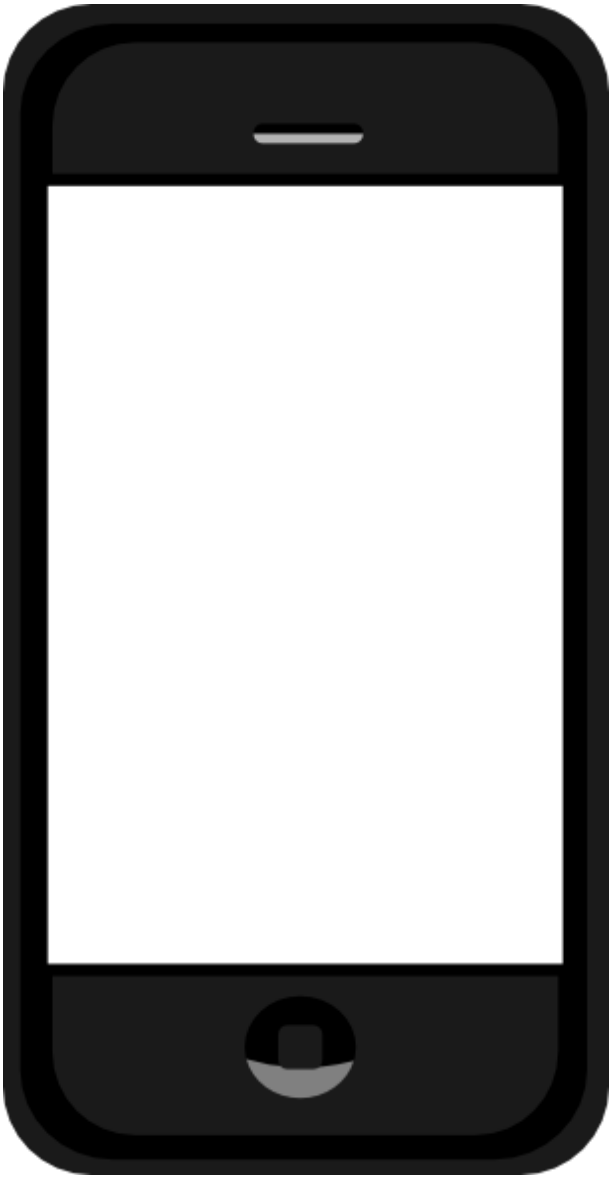
Upute: situacija se dodjeljuje prve tri grupe s tim da jedna grupa mora osmisliti i demonstrirati nastavak situacije na agresivan, druga na pasivan, a treća na asertivan način.

1) Tvoj prijatelj/prijateljica iz razreda i ti ste jučer proveli cijeli dan vozeći se biciklom po gradu i zbog tgoa on/ona nije napisala svoju zadaću, dok si ju ti riješio/la već prije. Sutradan u školi te prijatelj/ica nagovara da ne predaš svoju zadaću kako bi mu bio podrška, možda vas profesorica neće kazniti ako vas više nema zadaću. Kako ćeš se izboriti za sebe u ovoj situaciji?

2) Nalaziš se na rođendanskoj zabavi svoje najbolje prijateljice. Ona te pozove da odete nasamo razgovarati i pokaže ti da joj je dečko za rođendan poklonio nekakve nove tablete koje su potpuno bezopasne, a od njih se osjećaš „najbolje na svijetu“. Ti nisi nikada probao/la nikakve droge niti si htio/la, a i strah te posljedica ako tvoji roditelji primijete da si drugačiji/a. Prijateljica te nagovara i već je pomalo ljuta što te strah i što ju odbijaš. Kako ćeš riješiti ovu situaciju?

Zauzimanje za sebe

Prijedlog za SMS poruku



ZAVRŠNA RADIONICA

(trajanje: 45 min.)

Ciljevi radionice:

- upoznati sudionike sa završetkom programa
- ponoviti naučene socijalne vještine po koracima
- procijeniti razvijenost socijalnih vještina kod korisnika
- evaluirati program
- pohvaliti sudionike za trud na radionicama i dodjeliti im diplome

Potreban materijal:

- A4 papiri
- flip chart
- olovke
- fascikli ili košuljica za čuvanje materijala
- upitnik za samoprocjenu socijalne kompetencije
- evaluacijski upitnik
- diplome

UVOD – najava plana rada

U uvodu voditelji najavljuju završetak programa te ukratko predstavljaju plan rada: što je cilj susreta i koje je očekivano trajanje.

PONAVLJANJE NAUČENIH SOCIJALNIH VJEŠTINA

- Nakon predstavljanja programa rada voditelji zamole sudionike da prokomentiraju dali smatraju da su ostvareni ciljevi i svrha programa: kako im se čini sada kada su na zadnjoj radionici, jesu li naučili nešto korisno, hoće li moći primijeniti socijalne vještine u svakodnevnim situacijama, koje socijalne vještine smatraju najkorisnijima i sl. Sudionike treba također upitati kako bi nekome objasnili što je to, znaju li definirati socijalne vještine, smatraju li sebe socijalno vještima itd. Voditelji usmjeravaju diskusiju navedenim potpitanjima i prema potrebi zapisuju odgovore sudionika na flip-chart.
- Potrebno je prokomentirati sve socijalne vještine koje su se obrađivale. Ponavljanje naučenih socijalnih vještina moguće je provesti kroz kviz, igranje uloga s dobrovoljcima ili grupnom raspravom o naučenim socijalnim vještinama. Sudionike se motivira da ponove sve sastavnice i da istaknu važnost svake vještine.
- Voditelji napominju sudionicima da radni materijal mogu uzeti sa sobom.

ZAVRŠNA SAMOPROCJENA SOCIJALNIH VJEŠTINA

- Voditelji sudionicima podijele *Upitnik samoprocjene socijalne kompetencije* i zamole ih da ga ispune ponovno, koristeći isto ime ili šifru kao i na prvom upitniku. Upitnik nije anoniman jer se uparuju upitnici prije i nakon provedenog programa stoga voditelji objašnjavaju sudionicima da će se dobiveni podaci koristiti samo za potrebe ovog projekta i njihova imena nigdje neće biti objavljena. Nakon toga u parovima ili trojkama sudionici komentiraju samoprocjenu socijalnih vještina i jesu li unaprijedili svoje socijalne vještine kroz ovaj program. Važno je da temeljem te diskusije u manjim grupama izdvoje one socijalne vještine koje su im jaka strana i one na kojima bi trebali dodatno raditi. Voditelji mogu na flip chart zapisivati vještine koje sudionici navode te se na kraju osvrnuti na one socijalne vještine koje su se podučavale kroz program i one koje će se nastaviti podućavati (ukoliko je to opcija).

NAPOMENA: ovaj upitnik istovremeno služi i za prvu i zadnju točku evaluacije.

POHVALA I POVRATNA INFORMACIJA SUDIONIKA

- Aktivnost „Knjižica s pohvalama“ : Voditelji sudionicima dijele ručno izrađene knjižice s onoliko listova koliko ima sudionika. Sudionici dobivaju po jednu knjižicu na koju upisuju svoje ime, a zatim je šalju dalje u krug kako bi mu/joj svaki sudionik mogao upisati pohvalu ili komentar s obzirom na korištenje određenih socijalnih vještina za koje su primjetili da ta osoba dobro izvodi ili koristi u svakodnevnom funkcioniranju. Na kraju svaki sudionik ima ispunjenu knjižicu s pohvalama za socijalne vještine koje dobro izvodi.

PREDSTAVLJANJE KONCEPTA SOCIJALNIH VJEŠTINA

- Sudionicima je važno napomenuti i to da će po završenom programu dobiti Diplomu o završenom programu.

EVALUACIJA PROGRAMA

- Sudionicima se podijeli evaluacijski upitnik te ih se zamoli da ga ispune. Upitnik je anoniman i potiče ih se da budu što iskreniji i da napišu svoje mišljenje, kao i prijedloge za daljnji rad.

DODJELA DIPLOMA SUDIONICIMA

- Obzirom na završetak programa sudionici dobivaju Diplomu o završenom programu.
- Voditelji pozdravljaju sudionike i zahvaljuju im se na sudjelovanju u programu.

2.1.1. Edukativne radionice

Projektom je planirano provođenje dvije edukativne radionica za djecu u sklopu sveobuhvatnog programa selektivne prevencije ovisnosti kod djece i mladih u riziku „Najbolji ja“. Aktivnost će provesti stručni suradnici Centra za nestalu i zlostavljanu djecu te volonteri. Djecu i mlade na radionici će se potaknuti na aktivno sudjelovanje i kritičko razmišljanje o konzumiranju sredstava ovisnosti. Edukativne radionice će biti razvojno prikladne i razumljive dobi sudionika kojima su namijenjene i time primjenjive na njihova životna iskustva. Informacije će se učinkovito prezentirati u interaktivnim aktivnostima kao što su kvizovi i testovi ili sažete prezentacije uz poticanje rasprave, postavljanjem pitanja i aktiviranjem sudionika na sudjelovanje.

Edukativne radionice na temu ovisnosti kod djece i mladih bit će posebno osmišljene od strane stručnih suradnika i volontera CNZD –a prema znanstveno utemeljenim činjenicama o zlouporabi sredstava ovisnosti kod djece i mladih te štetnim posljedicama istih u svrhu mijenjanja normativnih uvjerenja poput „Svi mladi to rade“ i u svrhu jačanja kritičkog razmišljanja prema korištenju različitih sredstava ovisnosti, a sve u svrhu suzbijanja ovisnosti o istom.

PRVA RADIONICA – ISTINA ILI MIT

(trajanje: 60 min.)

Radionicu izradila: Dora Voloder**,** studentica diplomskog studija Psihologije na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Osijeku

1. Aktivnost – upoznavanje

Na stolu se izmiješaju asocijativne karte. Svaka osoba vuče jednu te se prvo predstavi pa pomoću karte opiše svoje iskustvo sa sredstvima ovisnosti, iskustvo ljudi koje poznaje ili pomoću karte opiše što je za nju ovisnost.

2. Aktivnost – mitovi

Na slajdu prezentacije prikaže se jedan od dolje navedenih mitova te se zamoli sudionike radionice da dignu zelenu karticu ako se slažu s tvrdnjom i crvenu ako se s njom ne slažu. Nakon što svi podignu kartice, poziva se na dijeljenje mišljenje, tj. zašto je netko digao zelenu, a netko crvenu karticu. Konačno, na idućem slajdu pokazuje se „točan odgovor“, tj. objašnjenje je li prethodno prikazana tvrdnja mit ili istina.

a) Ovisnost je izbor – Možeš prestati kada god želiš.

b) Ako u mojoj obitelji postoji povijest ovisnosti, sigurno ću je i ja razviti.

c) Lijekovi koje nam prepiše doktor ne mogu izazvati ovisnost kao što mogu ilegalne droge.

d) Ako jednom probate nešto, postat ćete ovisni.

e) „Prirodne“ droge su sigurnije od sintetičkih.

f) Marihuana je sigurnija od cigareta.

g) Marihuana je lijek.

h) Mogu kontrolirati svoje ponašanje bez obzira na to koliko sam popio/la.

i) Svejedno je pušim li ili ne, jer i nepušači mogu oboljeti od raka pluća.

j) Piće/alkoholizam je samo problem osobe koja pije.

k) Alkohol poboljšava cirkulaciju.

l) Osvježivači zraka nisu štetni jer se mogu kupiti u trgovini.

m) Kockanje ne predstavlja problem ukoliko si osoba to može financijski omogućiti.

n) Da bi postao ovisnik o kockanju, moraš kockati svakodnevno.

o) Ovisnost o videoigricama je manje štetna nego neki drugi tipovi ovisnosti.

p) Nasilne igrice čine osobe manje osjetljivima na nasilje.

q) Igranje igrica služi kao bijeg od dosade, frustracije i tuge.

r) Razvijeni hobiji i interesi štite osobu od razvoja ovisnosti.

s) Učenje novih vještina može pomoći u zaštiti od razvoja ovisnosti.

3. Aktivnost – Mećava

Svatko na papirić napiše što je naučio/la i što je novo čuo/la na radionici. Zatim svi bace papiriće u zrak i puste da padnu na pod. Svi uzmu neki drugi papirić i pročitaju što je netko drugi napisao. Na taj način ponavlja se i zaključuje radionica.

Na kraju prve radionice najavi se i predstavi iduća.

DRUGA RADIONICA – UZROCI I POSLJEDICE

(trajanje: 60 min.)

Radionicu izradila: Dora Voloder**,** studentica diplomskog studija Psihologije na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Osijeku

Na početku druge radionice, ponavlja se što se radilo na prošloj, kako im je bilo i sl.

1. Aktivnost – uzroci i posljedice

a) Sudionici radionice na post-it papiriće pišu što misle o tome koji su razlozi zbog kojih drugi, ili oni sami, ponekad piju, zapale cigarete, koriste druga sredstva ovisnosti. Nakon toga, lijepe ih na ploču te se o njima zajednički raspravlja.

b) Pomoću post-it papirića ili Mentimetra (ovisno o mogućnostima prostorije) sudionike se pita za moguće psihičke i socijalne posljedice zloupotrebe sredstava ovisnosti te same ovisnosti te se s njima raspravlja. Za tjelesne posljedice podijeli im se papir s figurom tijela i naznačenim organima te im se da uputa da označe one dijelove tijela koje oštećuju pojedina sredstva ovisnosti. Nakon toga zamoli ih se da se papir pokida te ponovno zalijepi selotejpom)

2. Aktivnost – slobodno vrijeme kao prevencija ovisnosti

Sudionici stanu u krug te im se da klupko vune. Prva osoba (voditelj) navede jednu slobodnu aktivnost kojom se osoba može baviti ili način na koji se može boriti s nekim neugodnostima bez upotrebe sredstava ovisnosti. Nakon toga, držeći konac u ruci, klupko baci sljedećoj osobi koja sve ovo ponavlja. Na taj se način stvara mreža aktivnosti kojima se može popuniti slobodno vrijeme te se daje sudionicima do znanja da imaju puno mogućnosti.

3. Aktivnost – poruke udruzi Ne-Ovisnost

Sudionici radionice pišu ili snimaju poruke ohrabrenja osobama koje se bore s ovisnosti.

4. Evaluacija

2.3. Cilj mentorskog programa

Program mentoriranja *„Najbolji ja“* uključuje ***jedan na jedan*** **mentorstvo** između mentora/volontera (mlade odrasle osobe) i mentoriranog (djeteta ili adolescenta) koje se odvija u okruženju zajednice. **Odnos** između odraslog mentora i mladog „legosa“ je najvažniji dio intervencije, jer upravo učinkovito uparivanje mentora i mentoriranog može dovesti do brige i podrške u odnosu, što može biti presudno za pozitivne učinke ove intervencije kod djece i mladih. **Ciljevi mentoriranja** postavljaju se u zajedničkoj suradnji stručnog tima CNZD-a i roditelja/skrbnika, djeteta i volontera-mentora. Jedan od ciljeva je razviti zdrav odnos koji je na obostrano zadovoljstvo, u kojem i mentor i mentorirani žele dobrovoljno i redovito sudjelovati. Ostali ciljevi mogu uključivati bolje školske ocjene, poboljšanje odnosa s članovima obitelji, učenje novih vještina, ili razvoj novih interesa i hobija.

Prema Jeđud i Ustić (2009) mentoriranje se može definirati kao odnos u kojem starija odrasla osoba pruža mlađoj trajnije vođenje, instrukcije, osnaživanje u cilju razvoja kompetencija i karaktera djeteta. S vremenom taj odnos se razvija u čvrstu povezanost, uzajamnu obvezu, poštovanje, identifikaciju i lojalnost koja olakšava odrastanje mlade osobe u zrelu ličnost.

Mentor i mentorirani mogu se nalaziti bilo gdje, što uključuje odlazak u prirodu, na sportske aktivnosti, na različita društvena događanja, odlazak u muzej, kino i sl. Poželjno je da se udruženi par „legosa“ uključuje u razvojno odgovarajuće društvene djelatnosti, kao što su odlazak u kino, kupovinu, posjet sportskim događanjima, odlazak u restoran, čitanje knjiga, odlazak na izlet, u muzeje ili jednostavno druženje i razgovor. Prema Grossman i Garry (1997), takve aktivnosti poboljšavaju komunikacijske vještine, razvijaju odnos te podržavaju donošenje pozitivnih/poželjnih odluka. Odnos mentor – mentorirani (volonter – dijete), zasnovan na prijateljstvu, pozitivno utječe na razvoj socijalnih vještina djeteta, stjecanje novih interesa/navika i pozitivnog stava prema učenju i školi, povećanje samopouzdanja itd. Čestina susreta volontera i djeteta ovisi o dostupnosti i volontera i djeteta, a aktivnosti se prilagođavaju razvojnim specifičnostima, interesima i potrebama djeteta.

Opći cilj mentorskog programa *„Najbolji ja“* je pružiti podršku djetetu/mladoj osobi u suočavanju sa svakodnevnim stresnim situacijama i uključivanje u aktivnosti slobodnog vremena uz mentora-volontera kako bi unaprijedili svoje socijalne vještine te proširili interese. Radi se o programu mentoriranja kroz koji volonteri postaju mentori (Veliki brat/sestra) djeci i mladima u rizičnom socijalnom okruženju ili s problemima u ponašanju, ali i svoj ostaloj djeci za koju stručnjaci procjenjuju da bi imali koristi od uključivanja u program.

Kao i drugi slični mentorski programi, poput „Velikog brata/Velike sestre“, i mentorski program Centra za nestalu i zlostavljanu djecu u okviru ovoga projekta se temelji na Hirschijevoj teoriji socijalne kontrole, gdje se polazi od pretpostavke da do devijantnog ponašanja dolazi radi prekida ili slabljenja veza između pojedinca i društva. S obzirom na to, podrška odraslih i zalaganje za odgovarajuće ciljeve, te međusobno povjerljiv odnos

između mentora i mentoriranog (odraslog i djeteta) mogu omogućiti djetetu osjećaj bolje društvene prihvaćenosti i podržanosti. Povećana razina podrške od strane odraslih omogućuje djetetu da se vidi u pozitivnijem svijetlu te konstruktivnije ponašanje. Istraživanja odnosa djece i odraslih (Beam, Chen i Greenberger, 2002; prema Jeđud i Usutić, 2009), koji im nisu roditelji/skrbnici, pokazuju kako „važni“ odrasli osiguravaju kombinaciju pozitivnih roditeljskih kvaliteta (savjetovanje, uzor, model) i vršnjačkog odnosa (zabava, izostanak osude i kažnjavanja). Teorija socijalnih mreža u mentorskom programu važna je jer omogućava mentoru da cjelovitije sagleda situacije, potrebe i probleme pojedinca i obitelji u kontekstu socijalnih interakcija i veza koje dijete uspostavlja, gradi i koje nastaju u njegovom svakodnevnom životu. Na temelju tih informacija mentor sa stručnim suradnikom može pomoći djetetu naći nove načine u rješavanju teškoća, povećati njegove sposobnosti i mogućnosti rješavanja problema, olakšati interakcije između pojedinca i okoline (Milosavljević, 2009). Prema tome, cilj mentorskog programa je podržati i usmjeriti razvoj mladih u zrele i odgovorne osobe, na način da se uvaži njihova potreba za odnosom s pozitivnom odraslom osobom koja će ih podržavati i usmjeravati, čime bi se smanjio rizik za razvoj neprilagođenog ponašanja i povećao broj zaštitnih čimbenika. Unutar mentorskog programa djeci je omogućeno uključivanje u razvojno odgovarajuće društvene djelatnosti s mentorima, kao što su odlazak u kino, kupovinu, posjet sportskim događanjima, odlazak u restoran, čitanje knjiga, odlazak na izlet, u muzeje ili jednostavno druženje i razgovor. Prema Grossman i Garry (1997), takve aktivnosti poboljšavaju komunikacijske vještine, razvijaju odnos te podržavaju donošenje pozitivnih/poželjnih odluka. Odnos mentor – mentorirani (volonter – dijete), zasnovan na prijateljstvu, pozitivno utječe na razvoj socijalnih vještina djeteta, stjecanje novih interesa/navika i pozitivnog stava prema učenju i školi, povećanje samopouzdanja itd. Coleman (1988, prema Jeđud i Usutić, 2009) navodi da uključivanje u mentorski program doprinosi i prevenciji rizičnog ponašanja (zlouporabe sredstava ovisnosti, nasilja i delikvencije) i omogućuje razvoj i jačanje zaštitnih faktora kod djece.

2.4. Ciljane skupine

Djeca i mladi

Program je namijenjen djeci i mladima u rizičnom socijalnom okruženju ili s problemima u ponašanju. Radi se o djeci i mladima osnovnoškolske (7 – 14 godina) i srednjoškolske dobi (14 – 18 godina) uglavnom s područja Osječko – baranjske županije koji ispoljavaju rizične oblike ponašanja ili imaju probleme u ponašanju te su iz tog razloga korisnici socijalnih usluga poludnevnog boravka, institucionalnog smještaja ili savjetovanja. Temeljem dosadašnjeg iskustva, među korisnicima tretmana poludnevnog boravaka zastupljeniji je muški spol. Ukupno je projektom obuhvaćeno više od 40 korisnika-djece i mladih koji su uključeni u trening socijalnih vještina, mentorski program, edukativne radionice i obilježavanje važnih datuma za prevenciju ovisnosti., u dobi od 9 do 18 godina, kojima je potrebna dodatna podrška prijateljski orijentirane mlade odrasle osobe kako bi razvila i ojačala samopouzdanje i socijalne vještine, proširila interese, obogatila socijalnu mrežu i provodila kvalitetno i strukturirano slobodno vrijeme, s posebnim naglaskom na ovu ranjivu skupinu djece.

Krajnji korisnici programa su djeca i mladi-orisnici institucionalnog smještaja ili socijalnih usluga poludnevnog boravka i savjetovanja pri Centru za nestalu i zlostavljanu djecu, Centra za pružanje usluga u zajednici Klasje te Doma za odgoj djece i mladeži krajnji su korisnici projektnih aktivnosti jer su kao ranjiva skupina u pojačanom riziku za razvoj problema ovisnost obzirom na rizična ponašanja koja pokazuju (ili već razvijene probleme u ponašanju) ili na rizično socijalno okruženje u kome su odrastali.

Problemi u ponašanju djece i mladih predstavljaju krovni pojam za kontinuum ponašanja od onih jednostavnijih, manje težine, opasnosti i štetnosti za sebe i druge, do onih definiranih i/ili sankcioniranih propisima i često težih po posljedicama i potrebama za tretmanom. Taj pojam supsumira ekstremnije oblike tog fenomena u oba smjera: od rizičnih, preko teškoća do poremećaja u ponašanju. Uz sva takva ponašanja vezane su posljedice i stanja koja treba usmjeravati, mijenjati ili rješavati, a kojima se bave stručnjaci različitih struka i u različitim područjima (civilni sektor, obrazovanje, zdravstvo, socijalna skrb, policija i pravosuđe). Pritom treba naglasiti da su ponašanja koja predstavljaju kršenje zakona uključena u krovni termin problemi u ponašanju djece i mladih, a kreću se na kontinuumu od manje opasnih i štetnih ponašanja po sebe i druge do onih visokorizičnih koja imaju negativnu prognozu.

Dvije su skupine poremećaja u ponašanju, u djetinjstvu i adolescenciji:

Aktivni poremećaji u ponašanju:

- *Odnose se na sva društveno nepoželjna i neprihvatljiva ponašanja , ponašanja koja odstupaju od uobičajenih, očekivanih i „normalnih".*
- *Za djecu koja se ovako ponašaju često se može čuti da su nemoguća, zločesta, van kontrole, itd.*

Pasivni poremećaji u ponašanju:

- *Obuhvaćaju djecu koja su povučena , često izolirana i neprihvaćena od vršnjaka.*
- *Kako oni ne ometaju rad u školi i ne izazivaju probleme ne percipira ih se kao „problematične" pa često izostaje intervencija i pomoć odraslih.*

Volonteri

Isto tako, ciljana skupina obuhvaća i volontere uključene u program mentoriranja. To su mlade osobe bez obzira na spol od 16 do 35 godina, zainteresirani za rad s djecom, za koje je stručni tim procjenio da će odgovorno ulagati svoje vrijeme i sposobnosti u razvoj i održavanje prijateljskog, podražavajućeg odnosa s djetetom. Volonteri/mentori u isto vrijeme imaju dvojaku ulogu – osim što su korisnici programa, oni su i njihovi provoditelji. Slijedom toga, stručni tim Centra se tijekom projekta kontinuirano i izravno najviše bavi mentorima/volonterima. Mentori moraju zadovoljiti selekcijski postupak i sve uvjete koji su potrebni za sudjelovanje u projektu. Ukupno je bilo 56 prijavljenih volontera, a njih 40 je postalo mentor. Prema dosadašnjem iskustvu, pretpostavka je da djeca i mladi - korisnici ovog projekta imaju slične potrebe, no u smislu razvijenosti socijalnih vještina te interesa oni čine vrlo heterogenu skupinu kojoj je potrebno individualno pristupiti. Individualan pristup svakom korisniku moguće je ostvariti kroz uključivanje u već postojeći mentorski program te da se na taj način doprinese unaprjeđenju znanja o štetnosti ovisnosti i zdravim načinima života, unaprjeđenju socijalne kompetencije te se mlade uključi u aktivnosti kvalitetnog provođenja slobodnog vremena.

Ostali sudionici

Projekt Najbolji ja je usmjeren na selektivnu prevenciju ovisnosti koja uključuje aktivnosti usmjerene na uključivanje različitih dionika u lokalnoj zajednici, jačanje osobnih i socijalnih vještina te vještina odupiranja socijalnom utjecaju kod djece i mladih u riziku kao i uključivanje mentorski program te jačanje uloge lokalne

zajednice provedbom aktivnosti u različitim okruženjima što zajedno čini multikomponentne inicijative temeljene na zajednici. Sukladno tome, u projekt će biti uključeni slijedeći relevantni dionici:

Opća populacija građana obuhvaćena je kroz medijsku kampanju obilježavanja Svjetskog dana nepušenja 31.05. i Međunarodnog dana protiv zlouporabe droga i nedozvoljenog korištenja opojnih tvari 26.06. i Mjeseca borbe protiv ovisnosti, podjelom letaka te općenito promocijom projekta. Strukturu građana teško je odrediti, jer ovako koncipiranom medijskom kampanjom nastojimo obuhvatiti velik broj šire javnosti, te potaknuti građane na senzibilizaciju i za problem ovisnosti kao i njihovo uključivanje u borbu protiv iste.

3. Regrutiranje i selekcija

3.1. Odabir djece

Program mentoriranja prvenstvo sudjelovanja daje korisnicima Centra za nestalu i zlostavljanu djecu te Doma za odgoj djece i mladeži Osijek, Centru za pruženja usluga u zajednici Klasje i Centrima za socijalnu skrb kao suradnicima u projektu.

Nakon prijave, odgajatelji ili roditelji i dijete se pozivaju na inicijalni intervju kojim se prikupljaju amnestički podaci (broj članova u kućanstvu, obiteljski odnosi, dob, obrazovanje, interesi djeteta, razvijenost socijalnih vještina, rizični i zaštitni čimbenici), provjerava se njihova informiranost o programu, predstavljaju im se aktivnosti mentorskog programa, propituju očekivanja i želje odgajatelja/roditelja i djeteta, djetetovih navika i obaveza, prijatelji u školi (vršnjaci), slobodno vrijeme i interesi.

Za sudjelovanje djece u programu potreban je i ***potpisani pristanak roditelja/skrbnika*** **(ukoliko dijete nije povjereno ustanovi)**. Nakon uključivanja djeteta u program mentoriranja za svako dijete stručni tim CNZD-a, u suradnji s roditeljima/skrbnicima i djetetom, određuje individualne ciljeve i planove rada.

3.2. Odabir volontera

Kako bi stupili u kontakt sa ciljanom skupinom volontera, bili su podijeljeni odgovarajući letci po centru grada, info točkama, fakultetima te putem društvenih mreža i službene web stranice, na kojoj su se volonteri morali prijaviti, a mogli su pozvati sve zainteresirane na uključivanje u projekt.

Osobe koje se prijave za volontera/mentora najprije prolaze redom kroz proces selekcije:

1. Online prijava (obrazac dostupan na stranici https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfOhHOHMA1gvGw5CkZ9UWdVifutZoc_kJz61JNS_bnun7L91g/viewform)
2. Ispunjavanje prijavnog lista i intervju sa stručnim suradnicima CNZD-a
3. Ispunjavanje Obrasca za uvjerenje o nekažnjavanju (Odjel kaznene evidencije)
4. Testiranje (KNT, Plutchik)
5. Povratna informacija

Pri odabiru volontera u obzir se uzima njihovo obrazovanje te profesionalni interesi. Prednost se daje osobama sa SSS i/ili VSS obrazovanjem (završenim ili u tijeku) iz područja društvenih znanosti kojima sudjelovanje u ovakvom projektu doprinosi razvoju (uz osobne, socijalne i organizacijske kompetencije) profesionalnih kompetencija.

Nakon procesa selekcije za sve odabrane volontere biti će organizirana obvezna edukacija za usavršavanje postojećih i stjecanje novih vještina za rad s djecom i mladima.

Na temelju provedene selekcije volontera i inicijalnog intervjua s roditeljima i djetetom izrađuje se tzv. *Preporuka za spajanje* koja sažima informacije o djetetu te predlaže najprikladnijeg mentora.

4. Edukacija volontera

Svi volonteri/mentori prolaze kroz dvodnevnu edukaciju čija je svrha usavršiti i razviti dodatne vještine za rad s djecom i mladima.

U prvom edukacijskom susretu upoznat će se s radom udruge. Partner projekta Volonterski centar Osijek upoznat će volontere s njihovom volonterskom ulogom koja obuhvaća poznavanje prava, ali i obveza i odgovornosti koje iz njih proizlaze. Isto tako, volonteri će se upoznati s načinima i tehnikama učenja koju će moći koristiti u radu s djecom, razvojnim fazama djeteta od 7 - 18 godine te procesima i načinima motiviranja djeteta na učenje, slobodne aktivnosti i sl.

Drugi edukacijski susret osnažit će mentora za rad s djecom s teškoćama u učenju i problemima u ponašanju. Isto tako, volonteri će se upoznati sa koracima u izradi individualnog plana rada s djetetom i njihovom ulogom u izradi istoga. Individualni plan zahtjeva prepoznavanje djetetovih kvaliteta i slabosti.

Svaki edukacijski susret biti će organiziran u trajanju od 4 sati, a uključivat će, uz interaktivno predavanje i praktične vježbe koje uključuju rad u paru, grupni rad, grupne rasprave, igranje uloga i kreativan rad. Cilj je dodatno ojačati i usavršiti socijalne vještine, osobine i kompetencije koje mentor već posjeduje poput otvorenosti, fleksibilnosti, aktivnog slušanja, tolerantnosti, kreativnosti, altruističnosti, empatičnosti te volje za pomaganjem.

Tablica 1. Teme i opisi edukacija za volontere/mentore

Vrijeme	***Aktivnost***
1. Dan edukacije – Što je mentoriranje? **28. siječnja 2019.**	
16.00-16.20	Okupljanje i predstavljanje sudionika
16.20-16.30	Uvodno o projektu Najbolji ja

	CNZD
16.30-17.00	Ovisnost i učinkovite metode prevencije ovisnosti (s posebnim osvrtom na TSV i mentorske programe) *CNZD*
17.00-17.30	Iskustva bivših mentora iz projekta „Najbolji ja“
17.30-17.45	PAUZA
17:45-18:30	Što znači biti mentor? – općenito o mentorskim programima *CNZD*
18.30-19.50	Problemi u ponašanju kod djece i mladih *CNZD*
19:50-20:00	Evaluacija i feedback
2. Dan edukacije – Kako postati i ostati mentor? 29. siječnja 2019.	
16.00-16.45	Prava i obveze volontera *VCOS*
16.45-17.30	Trening socijalnih vještina – individualno i grupno *CNZD* • Socijalna kompetentnost i socijalne vještine; Trening socijalnih vještina kao metoda poučavanja socijalnih vještina • Trening socijalnih vještina u kontekstu tretmana djece i mladih s problemima u ponašanju • Predstavljanje seta radionica za primjenu u okviru programa „Znanjem protiv ovisnosti“ (priručnik) i aplikacije „Najbolji ja“
17.30-18.00	PAUZA
18.00-18:45	Lako ako znaš kako – uspostavljanje odnosa i postavljanje granica *CNZD*
18.45-19.15	Najčešća pitanja mentora
19.15-19.45	Predstavljanje dostupnih aktivnosti u sklopu projekta Dogovor oko načina rada mentora i izvještavanja o susretima
19:45-20.00	Evaluacija i feedback

5. Razvoj mentorskog odnosa

Nakon završetka edukacije mentori i mentorirani počinju graditi odnos. Mentorski odnos karakterizira snažna interpersonalna veza koja se manifestira kroz uzajamnost, povjerenje i empatiju (Rhodes, 2005; prema Jeđud i Ustić 2009).

Kako bi odnos volontera i djeteta prerastao u opisani mentorski odnos, svaki pa i ovaj odnos prolazi kroz nekoliko faza:

1. Faza prvog kontakta je faza u kojoj se dijete i mentor upoznaju, uspostavljaju određena međusobna očekivanja i započinju građenje odnosa,
2. Faza testiranja je još uvijek početna faza započinjanja odnosa, tijekom koje se testiraju granice i utvrđuje se pozicija moći.
3. Faza stabilizacije je faza u kojoj dolazi do uspostavljanja obrazaca interakcija, redovitih susreta, stabiliziraju se uloge i razvija se stil vezivanja.
4. Faza završetka odnosa je faza pripreme za separaciju ili do prerastanja u novi tip odnosa.

Važno je naglasiti da mentor može uložiti veliki trud i vrijeme, no i dijete ima aktivnu i važnu ulogu u građenju i uspostavljanju dobrog odnosa. Prema tome, stručni tim CNZD –a će posvetiti posebnu pažnju prilikom uparivanja mentora i djeteta, kako na usklađivanje interesa i osobina mentora i djeteta i odgovarajuće edukacije mentora, tako i na adekvatnu pripremu djeteta.

Tablica 2. Karakteristike razvojnog odnosa (Morrow i Styles, 1995; prema Jeđud i Ustić, 2009)

Razvojni odnos – pristup bezuvjetnog prijatelja
- Početni napori usmjereni su na stvaranje snažnog odnosa i povjerenja - Uključivanje djece u procese odlučivanja - Mentori su fleksibilni - Mentori su zadovoljni procesom razvoja odnosa - Djeca osjećaju kako imaju potporu, žele nastaviti odnos kroz duže vrijeme i imaju osjećaj da mogu s mentorom razgovarati o bilo čemu

Mentorski odnos treba biti razvojni[1], odnosno mentor je spreman i u stanju često se prilagođavati potrebama djeteta (Tablica 2). Isto tako, potiče se socijalni tip mentorskog odnosa koji karakterizira mentora koji je brižan, pun poštovanja i ohrabrujući.

[1]Marrow i Styles (1995; prema Jeđud i Ustić, 2009.) navode dvije vrste mentorskih odnosa: razvojni i propisujući. Osnovna razlika između ova dva tipa odnosa je u fleksibilnosti mentora; u razvojnom odnosu mentor je u stanju često se prilagođavati potrebama djeteta, dok je mentor u propisujućem odnosu usko fokusiran i usmjeren na ostvarivanje ciljeva.

6. Nedostaci i rizici provedbe programa

Prilikom provođenja aktivnosti u kojima su uključeni djeca i mladi – trening socijalnih vještina, edukativne radionice i mentorski program, postoji rizik od osipanja sudionika. Očekivan je veći interes i djece i volontera za sudjelovanje u projektu, no prolaskom vremena postoji rizik od izostajanja mentorskih susreta u ljetnim mjesecima zbog odlaska mentora na rad na sezonske poslove. Isto tako, postoji rizik od prekida mentorskog odnosa zbog odlaska djeteta na drugi smještaj ili zbog povratka u primarnu obitelj. Također postoji rizik da se projektom obuhvate djeca koja su već krenula s eksperimentiranjem sa sredstvima ovisnosti, a posljedično rizik da provedene aktivnosti neće znatno utjecati na njih.

S obzirom na navedeno, djecu i volontere motivirat će se za sudjelovanje u projektu kroz pozitivne i ohrabrujuće informacije koje ističu njihove snage te će se i sam projekt, sukladno teorijskom okviru socijalne kontrole, oslanjati na česte grupne susrete i poticanje volontera na iniciranje što više susreta s djetetom u slobodno vrijeme kako bi se ono ispunilo kvalitetnim aktivnostima i kako bi utjecali na odabir zdravih životnih izbora. Isto tako, djecu će se motivirati na sudjelovanje kroz provedbu treninga socijalnih vještina na njima primjeren i zabavan način, poštujući dječja prava, uvažavanjem različitosti i ohrabrivanjem.

Jedan od problema koji se javlja je i uklapanje projekta u okvire potreba Natječaja različitih tijela na nacionalnoj, regionalnoj i lokalnoj razini gdje su u većini slučajeva postavljeni uvjeti trajanja projekta do maksimalno godinu dana i gdje se u relativnom kratkom periodu trebaju postići rezultati na području prevencije ovisnosti. S obzirom na to, za projekt će se po završetku nastojati osigurati financijska podrška u sklopu djelatnosti Centra i pružanje socijalnih usluga te će se pratiti učinci projekta na ciljanu skupinu i nakon završetka programa, imajući u vidu da se učinci prevencije, tj. smanjena stopa eksperimentiranja sa sredstvima ovisnosti kod djece i mladih, mogu utvrditi tek u godinama koje slijede.

7. Praćenje i podrška mentorima/volonterima

GRUPE PODRŠKE ZA MENTORE

Planirano održavanje: prema potrebi, svaki mjesec, prva grupa u veljači 2019.
Termin prema dogovoru s volonterima

INDIVIDUALNA STRUČNA PODRŠKA

Prema potrebi, za sve informacije nas kontaktirajte 031/272-953

Praćenje i podrška mentora organizirana je kroz nekoliko paralelnih aktivnosti kao što su: grupna podrška (supervizija), individualne konzultacije, vođenje dnevnika rada te ispunjavanje samoevaluacijskih i evaluacijskih listića. Njihove zadaće uključuju:

- Izgradnja samopouzdanja volontera
- Izgradnja vršnjačke solidarnosti i identiteta volontera
- Uvid u važnost volontiranja i doprinosa koji proizlazi iz volonterskog rada
- Utvrđivanje spremnosti za obavljanje određenog posla
- Utvrđivanje usvojenih kompetencija za rad sa specifičnim djetetom.

Supervizija u programu "*Najbolji ja*" predstavlja podršku volonterima, a vidljiva je kroz sve tri razine/sadržaja kako ih navode Žižak i sur. (2003; prema Jeđud i Ustić, 2009):

1. Izvještavanje volontera o odnosu s djetetom, razgovor o specifičnim problemima i dilemama u radu s djetetom, rješavanje organizacijskih pitanja te rad na dokumentaciji (npr. dnevnik rada i izvještaji), tzv. *Administrativno – konzultativna razina.*
2. Početna edukacija o samom programu, učenje novih pristupa i strategija rada s djecom te učenje specifičnih komunikacijskih i socijalnih vještina, tzv. *Edukativna razina.*
3. Evaluacija odnosa s djetetom, izgradnja samopouzdanja volontera, druženje i međusobno povezivanje volontera, tzv. *Podržavajuća razina.*

Supervizijski susreti organiziraju se jednom mjesečno, na kraju mjeseca, u trajanju od 60 do 90 minuta, kroz vrijeme trajanja projekta. Planirano službeno trajanje mentorskog odnosa je najmanje tri mjeseca do najviše sedam mjeseci, koliko traje projektna aktivnost mentoriranja. Superviziju će voditi stručna osoba osposobljena za rad s djecom s teškoćama u razvoju koja će moći adekvatno odgovoriti na potrebe mentora i eventualne probleme nastale u odnosu mentor-mentorirano dijete. Mentorski program je samoodrživ te se s lakoćom može uklopiti u daljnji rad Savjetovališta za djecu, obitelj i mlade CNZD-a. Program mentoriranja i edukacija za volontere koji su osmišljeni i izrađeni kroz projekt postat će dijelom standardnih besplatnih usluga koje će se pružati mladim i svim drugim zainteresiranim osobama, te se očekuje da će se mentorski odnosi započeti tijekom projekta nastaviti i produžiti s obzirom na potrebe korisnika.

Tijekom supervizije, individualne i grupne, kroz koje će se volonterima pružati podrška, poticati će se na kreativnost, dodatno informiranje, pružiti će im se pomoć pri rješavanju problema te odgovarati na upite, etička pitanja, dvojbe i dr.

8. Evaluacija

Vrednovanje postignuća i ispunjavanje ciljeva programa izvršiti će se putem **evaluacije sudionika programa (volontera, djece, odgajatelja i roditelja).**

Kako bi se utvrdilo početno stanje, provesti će se **inicijalna anketa** (znanja, stavovi i iskustva o volontiranju i njegovim dobrobitima, očekivanja od programa) s mladim osobama (potencijalnim volonterima/mentorima) na samom početku selekcije. Na kraju provedenog programa procijeniti će se zadovoljstvo korisnika programa (djece, volontera i roditelja).

Procjena uspješnosti mentorskog odnosa vršiti će se putem slijedećih indikatora:

1. Zadovoljstvo djeteta odnosom
2. Zadovoljstvo volontera odnosom
3. Zadovoljstvo roditelja/skrbnika promjenama kod djeteta
4. Procjena pozitivnih promjena kod djeteta od strane stručnih suradnika (odgajatelja)
5. Zadovoljstvo volontera sustavom edukacije, podrške i supervizije
6. Rast volonterskih kompetencija za rad s djetetom (samoiskazi i procjena supervizora).

Isto tako, provest će se **formativna evaluacija** za trajanja programa mentoriranja:
- broj sudionika,
- broj provedenih edukacija,
-evaluacijski listić kojeg će ispunjavati sudionici nakon svake provedene edukacije o korisnosti iste, zanimljivosti, prijedlozima za buduće edukacije i izmjene programa te prigovorima ukoliko im se nešto nije svidjelo.

Prema tome, provesti će se kvantitativna i kvalitativna evaluacija:

- **kvantitativna** će se provesti temeljem sljedećih indikatora: ankete i evaluacije sudionika edukacija, testiranje znanja nakon provedenih edukacija, broj sudionika pojedinih aktivnosti, broj provedenih aktivnosti i edukacija te kvantitativno opažanje.
- **kvalitativna** evaluacija provesti će se temeljem sljedećih indikatora: procjena zadovoljstva sudionika edukacija i programa sa pojedinom aktivnosti, primjedbe i savjeti putem evaluacijskih upitnika.

9. Vremenska crta aktivnosti

VREMENSKA CRTA AKTIVNOSTI (TIMELINE AKTIVNOSTI)	
Aktivnosti:	***Vrijeme provedbe:***
Regrutacija volontera i korisnika mentoriranja (djece) – online prijava	**studeni 2018.**
Procjena (selekcija) i prihvaćanje mentora/djece	**studeni i prosinac 2018.**
Edukacija mentora	**siječanj 2019.**
Pridruživanje (uparivanje)	**veljača 2019.**
Aktivnosti koje će provoditi mentori s djecom	**siječanj - kolovoz 2019.**
Praćenje (supervizija) i podrška	**veljača – kolovoz 2019.**
Procjena uspješnosti odnosa (završna evaluacija)	**kolovoz 2019.**
Grupne radionice Trening socijalnih vještina	**siječanj – travanj 2019.**
Grupne edukativne radionice	**ožujak i travanj 2019.**

10. Partneri i suradnici na projektu

Partner na projektu

Volonterski centar Osijek otvoren je svim građanima, a njegovo je djelovanje utemeljeno na načelima solidarnosti, humanosti, nenasilja, uvažavanja različitosti, suradnje, odgovornosti, transparentnosti i ekonomičnosti, samostalnosti i neovisnosti. Volonterski centar nastoji biti inovativan u svom djelovanju, imati ulogu promotora pozitivnog djelovanja pojedinca u zajednici te stvarati prostor i mogućnosti iskustvenog učenja i razvoja. Kao takav ima bitnu ulogu lokalnoj zajednici te u posljednje dvije godine aktivno surađuje s Centrom za nestalu i zlostavljanu djecu na projektima koji uključuju volontere. U projektu Najbolji ja, Volonterski centar će aktivno sudjelovati u provođenju aktivnosti edukacije volontera, osmišljavanju letaka i poziva volonterima te u medijskoj kampanji projekta.

Suradnici projekta

Dom za odgoj djece i mladeži Osijek je javna ustanova socijalne skrbi koja usluge socijalne skrbi djeci izvan vlastite obitelji, djeci muškog spola, starosne dobi od 7 do 14 god. i mladeži starosne dobi od 14 do 21 god., oba spola, a koja manifestiraju različite oblike problema u ponašanju. Suradnja s Domom za odgoj djece i mladeži započela je još 2014. godine na projektu deinstitucionalizacije tretmana poludnevnog boravka u projektu Legosi u centru – poludnevni boravak za djecu i mlade s problemima u ponašanju na kojem je Dom bio partner. Uspješna suradnja je nastavljena i kroz druge projekte koje je Centar provodio. Pa tako već treću godinu korisnici Doma aktivno sudjeluju u mentorskom programu te je projektom Najbolji ja planiran nastavak ove suradnje kroz omogućavanje korisnicima Doma nastavak ili za nove korisnike uključivanje u mentorski program te trening socijalnih vještina u svrhu prevencije svake zlouporabe sredstava ovisnosti.

Centar za pružanje usluga u zajednici Klasje je javna ustanova socijalne skrbi za pružanje usluga: usluga privremenog smještaja, usluga poludnevnog i cjelodnevnog boravka, usluga organiziranja stanovanja uz povremenu podršku (korisnici su djeca bez roditelja, djeca koju roditelji zanemaruju ili zlorabe svoje roditeljske dužnosti, ili djeca smještena u Centar iz drugih razloga), usluga savjetovanja i pomaganja primarnim ili udomiteljskim obiteljima, usluga savjetovanja i pomaganja djeci i mladima nakon izlaska iz skrbi i djeci smještenoj u udomiteljskim obiteljima te usluga savjetovanja i pomaganja posvojiteljskim obiteljima. Kroz suradnju i analizu potreba došlo je do uspostavljanja partnerstva na programu „Učini pravu stvar za dječji osmjeh - podrška udomiteljskim obiteljima“, gdje Klasje doprinosi promociji udomiteljstva i razvoju medijske kampanje svojim dugogodišnjim iskustvom rada s udomiteljskim obiteljima, dok će u sklopu projekta Najbolji

ja svoj doprinos dati kroz suradnju na organiziranju treninga socijalnih vještina za korisnike svojih usluga, kao i u poticanju i motiviranju svojih korisnika na uključivanje u mentorski program.

Centar za socijalnu skrb Osijek je javna ustanova koja pruža građanima informacije, savjete, podršku i pomoć u poboljšanju kvalitete života kroz ostvarivanje prava i usluga iz socijalne skrbi. Centar za socijalnu skrb Osijek suvremena je javna ustanova koja, koristeći najviše standarde kvalitete stručnog rada, a uvažavajući pozitivne resurse pojedinca i zajednice, na europskoj razini pruža cjelovite usluge iz socijalne skrbi. Centar za socijalnu skrb Osijek osigurava pouzdano i sigurno okruženje u kojem nema zanemarivanja, zlostavljanja, zastrašivanja i eksploatacije i u kojem se poštuju zakonska i ljudska prava korisnika usluga. U sklopu projekta Najbolji ja Centar za socijalnu skrb svoj doprinos daje kroz suradnju pri uključivanju korisnika svojih usluga u mentorski program, prema preporuci djelatnika CZSS-a te također kroz poticanje i motiviranje svojih korisnika na kontinuiranom sudjelovanju u programu.

Ostali suradnici uključeni su u mentorski program kroz omogućavanje kvalitetnog provođenja slobodnog vremena mentorskih parova kroz aktivnosti koje organiziraju ili usluge koje pružaju:

- NK Osijek
- TK Jezero, Osijek
- Hrvatsko narodno kazalište
- Dječje kazalište
- Muzej likovnih umjetnosti
- Kino Urania
- Kavana Strossmayer
- Gradski bazeni
- Gbowling Osijek
- ZOO vrt Osijek/Unikom
- KK Vrijednosnice
- Azil Osijek
- Karting klub „Retfala“
- Biljarski klub Plan B
- Paintball RAPTOR
- RitmOS
- Škola Capoeire - Afro Ritmo Osijek
- KeramikOs
- Caffe bar Marjan
- OŠ Franje Krežme Osijek

11. Literatura:

http://cnzd.org/uploads/document/attachment/64/Priru_nik_Trening_socijalnih_vje_tina.pdf

http://prevencijaovisnosti.org/wp-content/uploads/2017/01/Priru%C4%8Dnik-TRENING-SOCIJALNIH-VJE%C5%A0TINA-U-PREVENCIJI-OVISNOSTI_za-web.pdf

http://cnzd.org/uploads/document/attachment/37/Program_mentoriranja_Postali_smo_legosi__postani_i_ti.docx

http://www.ncjrs.gov/pdffiles/164834.pdf

Vlada RH Ured za suzbijanje zlouporabe droga (2010.) Nacionalni program prevencije ovisnosti za djecu i mlade u odgojno-obrazovnom sustavu, te djecu i mlade u sustavu socijalne skrbi 2010. – 2014.

Jeđud, I., Ustić, D. (2009). Mentoriranje i mentorski programi. Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Zagreb.

Milosavljević, M. (2009). Osnove nauke socijalnog rada, Banja Luka, Filozofski fakultet Banja Luka.

Nacionalni program za mlade za razdoblje od 2014. do 2017. godine. Ministarstvo socijalne politike i mladih.

Grossman, J. B., Garry, E. M. (1997). Mentoring – A Proven Delinquency Prevention

Strategy. Washington, D.C.: U.S. Department of Justice, Office of Justice Programs, Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention.

Janković, J. (1995). Teorijska promišljanja o obitelji. Društvena istraživanja, Zagreb, 18-19, 4-5, 433-449.

Državni pedagoški standard predškolskog odgoja i naobrazbe (NN 063/2008)