



LETsTALK

Developing gender sensitive mental health program for young people

Niko nije kao ti!



PRIČAJMO O...

Mentalnom Zdravlju

RADNA SVESKA ZA MLADE



Co-funded by
the European Union

IMPRESSUM

NASLOV: **Niko nije kao ti! Pričajmo o mentalnom zdravlju: Radna sveska za mlade**

IZDAVAČ: **Forum za slobodu odgoja Đorđićeva 8, 10 000 Zagreb, Hrvatska**

ZA IZDAVAČA: **Mario Bajkuša**

AUTORKE: **Jelena Perak, Ana Munivrana**

UREDнице: **Marina Brkić, Jelena Perak**

POSEBNO HVALA svim volonterkama i volonterima Forumu za slobodu odgoja, kao i učesnicima/ama međunarodnog treninga za mlade i omladinske radnike/ce "Let's Talk - razvoj rodno osetljivog programa za mlade" održanog u martu 2023. u Rijeci, koji su dali svoj doprinos u razvoju ove publikacije.

SARADNICE/I:

za područje rodne ravnopravnosti Marina Natsia i Epameinondas Koutavelis (KMOP); za područje rada sa mladima i omladinski rad Eleonora Novak i Dajna Marinković (CZOR); za područje odnosa i veza Katarina Vuksan (CSC Danilo Dolci).

JEZIČKA UREDNICA: **Dajna Marinković**

DIZAJN: **Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci**
(Centre for Creative Development), Italija

Zagreb, 2023.

PROGETTO



Let's Talk – Developing Rodu sensitive Mentalnom zdravlju program for young people

PROJEKAT 'Let's Talk – Razvoj rodno osetljivog programa za mlade'

Broj ugovora 2021-1-HR01-KA220-YOU-000028981

Erasmus+ KA220-YOU-Cooperation partnerships in youth, 2021, Round 1

PARTNERS



Ova publikacija odražava isključivo stavove autorki i Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija koje su deo publikacije.



This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



LET's TALK

Developing gender sensitive mental health program for young people

Niko nije kao ti!

PRIČAJMO O...

Mentalnom Zdravlju

RADNA SVESKA ZA MLADE



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SADRŽAJ

1. PRIČAJMO O...MENTALNOM ZDRAVLJU.....	8
2. PRIČAJMO O...EMOCIJAMA	19
3. PRIČAJMO O...SAMOPOUZDANJU, IDENTITETU I SAMOSVESTI.....	38
4. PRIČAJMO O...RODU	46
5. PRIČAJMO O...KOMUNIKACIJI I ODNOSIMA.....	52
6. PRIČAJMO O...NAŠEM GLASU, UTICAJU, PLANOVIMA.....	62





Nadamo se da ste dobro i čestitamo na hrabrosti da se krenete baviti svojim ličnim razvojem.

Priručnik koji upravo čitate pripremljen je kako bi vas podržao u razmišljanjima o važnim pitanjima s kojima se suočavate u životu – bilo da se radi o odrastanju, odnosima, željama ili mogućnostima koje imate. Uz pomoć jednostavnih vežbi, introspektivnih pitanja, kao i strategija rešenja koje možete pronaći u Priručniku, moći ćete bolje sagledati sebe, uvideti šta možete učiniti kako biste se osećali dobro, fokusirali na vama važna životna pitanja, kao i pronašli ideje o tome kako postići ono što vam je važno i ko vas u tome može podržati.

Priručnik se sastoji od nekoliko poglavlja koja otvaraju razgovor o mentalnom zdravlju, odnosima, identitetu, polu, rodu, komunikaciji i kreativnosti te određivanju i postizanju ciljeva. Ovaj Priručnik možete gledati kao svojevrsni dnevnik i inspiraciju, ali i kao putokaz za to da vidite ko vam u vašoj okolini može biti saveznik u ličnom rastu i razvoju. Želja nam je da vam ova radna sveska pomogne otvoriti teme koje su nam svima važne, kako bismo se što bolje povezali, komunicirali i razumeli svoje emocije, ali i promišljali o tome koje su naše snage.

Ovo je i alat koji vam može pomoći u razumevanju teme mentalnog zdravlja ili poslužiti kao dodatna podrška prilikom razgovora sa ekspertima (omladinskim radnikom/com, savetnikom/com, psihologom/škinjom, nastavnicima i profesorima, terapeutom/kinjom), kao i za razgovor sa njima o vežbi.

Srećno!

CONTATTO:

FORUM ZA SLOBODU ODGOJA — www.fso.hr

✉ Marina Brkić : mbrkic@fso.hr

CENTAR ZA OMLADINSKI RAD (CZOR) — www.czor.org

✉ Dajna Marinković : dajna.marinkovic@czor.org

CENTRO PER LO SVILUPPO CREATIVO DANILO DOLCI — www.danilodolci.org

✉ Katarina Vuksan : katarina.vuksan@danilodolci.org

KENTRO MERIMNAS OIKOGENEIAS KAI PAIDIOU — www.kmop.gr

✉ Epameinondas Koutavelis : koutavelis.e@kmop.org

Qualora avessi bisogno di noi, non esitare a contattarci tramite la nostra pagina web

<https://letstalk-project.eu/>

PRIČAJMO O... odrastanju

Period adolescencije i mladosti vreme je velikih promena, jer iz dečjeg sveta i samospoznaje pravimo korak u svet odraslih, prilikom čega se javljaju osećaj straha, teskobe, zbunjenosti, ali i osećaji snažne nezavisnosti, pripadnosti grupi vršnjaka, individualnosti, posebnosti i sopstvenog značaja.

Prvo je pitanje ličnog identiteta, seksualnosti, pripadnosti, traženja odgovora na pitanja: Ko sam ja? Šta ja želim?

Susrećemo se sa prvim vezama, ali i raskidima prijateljstava, promenama u obrazovnom okruženju te fizičkim promenama i iskustvima. Menja se slika o vlastitom telu i javlja se veća zaokupiranost izgledom, privlačnošću, ali i snažna želja za samostalnošću, slobodom i kompetentnošću. To je sto posto jedan od najuzbudljivijih perioda života!

Ako se prepoznajete u nekima od ovih citata, sve je OK, to je samo znak da odrastate¹ :)

traženje ravnoteže između
odgovornosti, nezavisnosti
i autonomije;

preispitivanje normi, pravila
i njihovo neprihvatanje;

Želja za oslobođenjem od
autoriteta odraslih osoba;

želja za samostalnim
odlučivanjem

sve veći sukob sa roditeljima
/starateljima/profesorima

novi odnosi sa
vršnjacima/kinjama

otpor
autoritetu

upoznavanje sopstvene seksualnosti
i seksualno eksperimentisanje

Odrastanje nam daje i nudi priliku da bolje upoznamo jedni druge, polako otkrivamo šta volimo, šta osećamo, kako se definišemo. Omogućuje nam i promišljanje želja i ciljeva te ličnog značaja i uticaja.

Sledeće vežbe i aktivnosti mogu vam dati smernice, nova saznanja, ali i nove poglede na to kako možemo brinuti o sebi, ali i o nama važnim ljudima, te kako postići ono što želimo i biti dobro.

¹ Citati prilagođeni prema: <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno teme/adolescencija-izazovi-odrastanja/>





prvi bliski odnosi (uključujući ono što kolokvijalno nazivamo 'veze'), ali i bol koji iz njih ponekad proizilazi

teskobe, strahovi, preispitivanja, jake preplavljujuće emocije, intenzivan doživljaj stvarnosti, sram

prvi šokovi uzrokovani promenom škole ili sredine

nesigurnosti u vezi sa telesnim promenama;

potreba za publikom (stvarnom, izmišljenom ili virtuelnom)

nezadovoljstvo svojim izgledom, upoređivanje;

istraživanje različitih interesa i ponašanja kao dela razvoja identiteta

velika okupiranost tuđim mišljenjem.



1.1 ŠTO JE MENTALNO ZDRAVLJE?

Puno se govori o mentalnom zdravlju i tome kako ono utiče na naše celokupno funkcionisanje i dobrobit. Postoje mnoge definicije mentalnog zdravlja. Najcitiranija je definicija Svetske zdravstvene organizacije.

Ipak, odabrali smo onu Centra za kontrolu i prevenciju bolesti (Center for Disease Control and Prevention)²:

„Mentalno zdravlje uključuje naše emocionalno, psihološko i socijalno blagostanje. Utiče na to kako razmišljamo, osećamo i delujemo. Ono nam pomaže odrediti kako se nosimo sa stresom, odnosimo prema drugima i donosimo zdrave odluke. Mentalno zdravlje važno je u svakoj fazi života, od detinjstva i adolescencije do odraslog doba.“

Centar za kontrolu i prevenciju bolesti

Ali svako od nas na svoj način vidi mentalno zdravlje i dobrobit. :)

* Šta je za tebe mentalno zdravlje? Možeš ovde zapisati kako ga ti razumeš:



* Svojim razumevanjem mentalnog zdravlja postavljamo temelje za lični i društveni rast i razvoj. Možemo bolje videti šta u nama već postoji, a šta nedostaje i kako da se osnažimo.

² <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.html>



1.2 MOJA DOBROBIT

Kada govorimo o mentalnom zdravlju i dobrobiti često zaboravljamo druga područja nas samih koja su povezana sa našim mentalnim zdravljem. Uvid o tome da je mentalno blagostanje samo jedna od četiri oblasti lične dobrobiti i da je sastavni deo našeg celokupnog zdravlja može nam pomoći odrediti oblasti u kojima možemo napraviti neke promene, koji su naši resursi i ko nam može pomoći.

*** Oblasti moje dobrobiti:**



FIZIČKA DOBROBIT

San,
kvalitetna ishrana,
fizička aktivnost,
adekvatna higijena,
opuštanje,
igra



MENTALNA DOBROBIT

Unutrašnji razgovor
sa sobom, neutralne
ili pozitivne misli,
mašta, kreativnost,
samopoštovanje i
samopouzdanje,
samoprihvatanje,
realna percepcija,
unutrašnja podrška.



EMOCIONALNA DOBROBIT

Prepoznavanje
emocionalnog stanja,
prepoznavanje
emocija,
izražavanje emocija







DRUŠTVENA DOBROBIT

Porodica, prijatelj-
stva, intimne veze,
komunikacija, socijal-
ne kompetencije

*** Dopunite sami za sebe, upišite šta smatrate važnim u određenoj oblasti lične dobrobiti:**



			
---	---	--	---



1.3 MITOVI O MENTALNOM ZDRAVLJU²

Pročitaj koji su najčešći mitovi i zablude o mentalnom zdravlju. Možeš li identifikovati one u koje možda veruješ ili koje srećeš u svojoj okolini?

MITOVI ❌ & SIGURNO ČINJENICE ✅

- ❌ *Ako osoba ima psihičkih problema, to znači da sa njom nešto 'nije u redu' ili da ne zna kako da pomogne sebi.* → ✅ Problemi koji narušavaju mentalno zdravlje mogu se javiti kod svakoga, bez obzira na inteligenciju, pol, uzrast, socioekonomski status. Nažalost, ne prepoznaju ih svi ili ne žele sami sebi priznati da im je potrebna pomoć i podrška, pa takva situacija traje puno duže nego što je potrebno.
- ❌ *Samo osobe koje imaju problema s mentalnim zdravljem bi se trebale brinuti o takvim stvarima.* → ✅ Svi trebamo brinuti o svom mentalnom zdravlju i aktivno doprinositi svojoj dobrobiti; kao što i o fizičkom zdravlju treba brinuti stalno, a ne samo kad je već narušeno.
- ❌ *Problemi mentalnog zdravlja nisu ništa posebno kod tinejdžera. Kada prolazimo kroz taj period života, doživljavamo promene raspoloženja zbog hormona i potrebna nam je tuđa pažnja.* → ✅ Tinejdžeri imaju česte promene raspoloženja, ali to ne znači da njihovo mentalno zdravlje nije važno. Učestalost psihičkih problema kod devojčica/devojaka i dečaka/mladića u uzrastu od 10 do 19 godina je 13,2 % u svetu, 16,3 % u Europi, a 11,5 % u Hrvatskoj (49.272 devojčica i dečaka).
- ❌ *Ne možemo učiniti ništa da se zaštitimo od problema sa mentalnim zdravljem.* → ✅ Mnogi faktori mogu zaštititi naše mentalno zdravlje: razvijanje društvenih i emocionalnih veština, traženje pomoći i podrške, razvijanje toplih porodičnih i intimnih odnosa, prijateljstava punih podrške i ljubavi, pozitivno školsko okruženje, zdrave navike spavanja, telesna aktivnost i promene nekih navika koje nam više ne trebaju ili ne donose ništa dobro.
- ❌ *Problemi s mentalnim zdravljem znak su slabosti. Ako si jak, nemaš tih problema.* → ✅ Niko ne bira biti u izazovnoj situaciji, niti su izazovi mentalnog zdravlja povezani sa slabošću. Zapravo je suprotno - potrebna je velika snaga i hrabrost prepoznati izazove i potražiti podršku.
- ❌ *Adolescenti koji imaju dobre ocene u školi i imaju mnogo prijatelja možda nemaju problema s mentalnim zdravljem, jer nemaju razloga biti depresivni ili anksiozni.* → ✅ Depresija je čest poremećaj mentalnog zdravlja koji može pogoditi svakoga, bez obzira na to kako izgleda nečiji život. Javlja se kao kombinacija društvenih, psiholoških i bioloških faktora. Osim toga, moguće je da mladi ljudi koji su odlični u školi osećaju pritisak da moraju uspeti. Ovo može dovesti do anksioznosti ili problema kod kuće.
- ❌ *Loše roditeljske veštine uzrokuju probleme s mentalnim zdravljem mladih.* → ✅ Mnogi faktori mogu negativno uticati na naše mentalno zdravlje. Pogrešno je kriviti roditelje za psihičke probleme svoje dece, i treba ih podržati jer imaju ključnu ulogu u rastu, razvoju i oporavku svoje dece.

² Radni list usvojen prema Teacher's guide to the magnificent Mei and friends series. Fond Ujedinjenih naroda za djecu (UNICEF) i Svjetska zdravstvena organizacija, 2021. (SZO-UNICEF-ova inicijativa za pomoć adolescentima u razvoju (HAT)).



* **Koje su tvoje misli o mentalnom zdravlju. Podeli ih (ako želiš) u odgovorima:**



Sa kojim mitovima sam se susreo/la?

.....
.....
.....
.....
.....

U koje mitove verujem?

.....
.....
.....
.....
.....

U koje mitove veruju ljudi iz mog okruženja?

.....
.....
.....
.....
.....

Koji mitovi mi deluju kao istiniti i zašto?

.....
.....
.....
.....
.....

Šta novo učim i šta mi donosi bolje razumevanje teme?

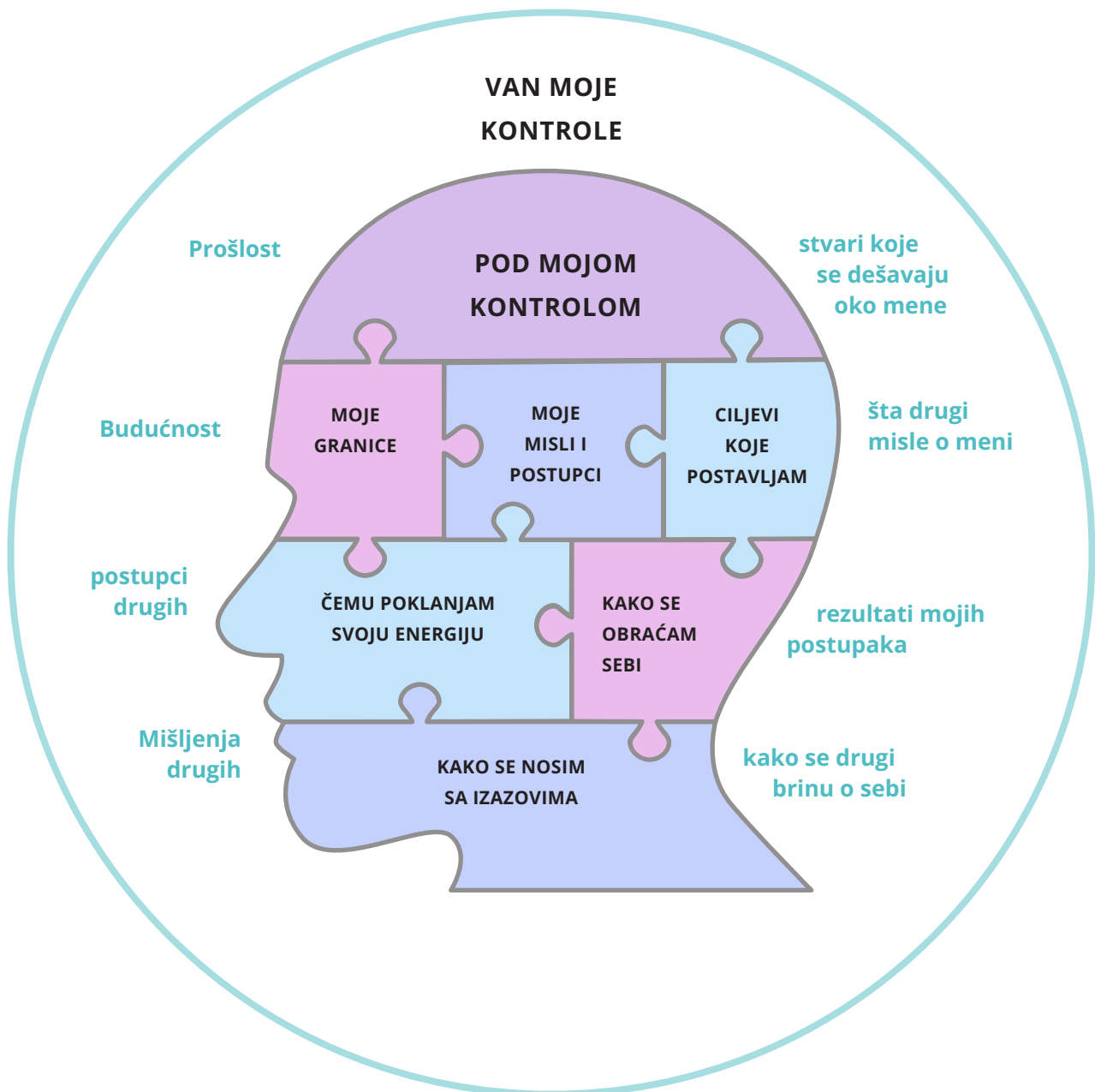
.....
.....
.....
.....
.....



1.4 POD MOJOM KONTROLOM – VAN MOJE KONTROLE

Essere consapevoli di ciò che è sotto il nostro controllo e ciò che non lo è può aiutarci a lasciar andare alcune preoccupazioni. Cambiare la propria percezione dell'ambiente, delle situazioni e del comportamento delle altre persone può aiutare a sentirsi più "in controllo", a gestire meglio il proprio benessere personale e a cercare aiuto.

Il modo in cui reagiamo in circostanze che non possiamo controllare può peggiorare o migliorare la nostra percezione e le sensazioni che ne derivano. Non possiamo controllare le minacce che ci circondano, ma possiamo controllare il nostro comportamento e le nostre reazioni. Allo stesso tempo, è importante individuare le cause scatenanti che provocano in noi sentimenti di ansia o depressione.



* **Odgovorima na sledeća pitanja, pokušaj da identifikuješ svoje 'okidače':**



Kada osećam teskobu ili loše raspoloženje?

.....
.....
.....

Šta mislim da je uzrok tom stanju?

.....
.....

Postoje li neki spoljašnji okidači za to, npr. informacije iz vesti, informacije iz razgovora sa drugima o pandemiji (ili potresu, ratnim događajima)...

.....
.....

Osećam li nešto u svom telu što deluje kao okidač?

.....
.....
.....

Imam li neke misli koje deluju kao okidač?

.....
.....
.....

Šta mogu promeniti?

.....
.....
.....

Šta ne mogu promeniti?

.....
.....
.....

Kako se mogu nositi s onim što ne mogu promeniti?

.....
.....
.....

Kako će mi razumevanje onoga što je pod mojom kontrolom pomoći da se bolje nosim sa onim što ne mogu kontrolisati?

.....
.....
.....



1.5 ŠTA MOŽEMO UČINITI, ONDA KADA NE MOŽEMO UČINITI NIŠTA??¹

Mnogo je situacija na koje ne možemo uticati niti ih možemo promeniti. Ali, na svoje misli možemo uticati i menjati ih – to je naša najveća moć, koje često nismo svesni ili je ne koristimo dovoljno. Svojim mislima možemo videti istu situaciju na drugačiji način. Ne samo da ćemo se osećati bolje, nego ćemo u tom trenutku pronaći i neke nove mogućnosti za svoje delovanje.



ŠKOLA

Učiš strani jezik najbolje što možeš. Međutim, pre ispita počinješ osećati nervozu i anksioznost. Šta možeš reći sebi pre ispita?

Prošle godine učestvovala si u takmičenju iz matematike, ali bez ostvarenja željenog uspeha. Sad opet ideš na takmičenje.

Kako bodriš sebe pre početka takmičenja?

Video si neke učenice kako šaraju po zidu učionice. Profesor od tebe traži da kažeš koji su učenici to uradili.

Želiš reći istinu, ali se bojiš da će tvoje prijateljice biti ljute na tebe. Šta govoriš sebi?

Dobio si zadatak da nešto javno pročitaš pred celom školom (da imaš javni nastup). Znaš da dobro čitaš, ali nikada nisi čitao pred velikom grupom i postaješ nervozan. Šta možeš reći ili zamisliti u sebi kako bi umanjio svoju nervozu ili anksioznost?

Dobio si negativnu ocenu, a danas je roditeljski sastanak na kojem će tvoj tata/staratelj saznati za tu ocenu. Brineš se, jer znaš da će biti ljut. Kako se možeš utešiti i ublažiti stres od razgovora s njim?



SPORT

U prošloj utakmici promašila si gol iz slobodnog udarca. Zbog toga je tvoj tim izgubio. Kako možeš sebi pružiti podršku, da ne osećaš krivicu?

Želiš ući u košarkaški tim svoje škole. Međutim, trener ti je rekao da te ove godine neće primiti. Šta možeš reći sebi?

Učiš da plivaš. Osećaš se sigurnije u plivanju, ali danas trener želi da plivaš u dubljem delu bazena. Strah te je. Šta možeš reći sebi u toj situaciji da se ohrabriš?

Golmanka si na važnoj hokejaškoj utakmici. Najbolja protivnička igračica ide prema tebi. Šta kažeš sebi kako bi se s njom samouvereno suočila?

Tvoje prolazno vreme je odlično. Međutim, na sutrašnjem takmičenju biće drugih takmičara koji imaju bolje prolazno vreme od tvog. Šta ćeš reći kako bi se ohrabrio i dao sve od sebe?



PRIJATELJI

Grupa vršnjaka iz tvoje ulice ti se ruga. To te ljuti, ali i plaši. Kako možeš pomoći sebi?

Ti i tvoj prijatelj dogovorili ste se za odlazak u bioskop. U poslednjem trenutku, prijatelj ti kaže ide sa svojim partnerom koji se vratio sa puta. Šta ćeš reći sebi?

Tvoj prijatelj je loše govorio o tebi i sada nisi više deo 'ekipe' iz odeljenja.

Šta možeš reći sebi da se ne osećaš odbačeno?

Hodajući ulicom oklizneš se na ledu i padneš. Grupa tvojih vršnjaka ti se smeje. Šta u tom trenutku možeš reći sebi da stres i nelagoda postanu manji?

Pojavile su se nove jakne koje su postale trend. Sve tvoje prijateljice su ih dobile, ali ti to trenutno ne možeš priuštiti. Koje pozitivne stvari tada sebi govoriš?

¹ Radni list prilagođen od Bogнар, L. (1998.): Govor nenasilja. Osijek. prema Munivrana A., Perak J. (2021.) 'Protresi! zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom' Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku





NOVE SITUACIJE

Tvoja porodica preselila se u drugi grad i danas je tvoj prvi dan u novoj školi.

Šta možeš reći sebi kao podršku u susret prvom danu?

Na prvoj si horskoj probi i skoro nikoga ne poznaješ. Osećaš se nelagodno. Šta govoriš sebi kako bi umanjio nelagodu?

Putuješ avionom. Ovo ti je prvi put. Malo je previše neugodno.

Što možeš učiniti da se osjećaš bolje i ohrabriš se u ovoj situaciji?

Tokom raspusta dobiješ posao u kafiću. Kako nikada pre nisi radila, prvi dan si uznemirena dok ideš na posao.

Kako se možeš podržati u toj situaciji?

Ideš na prvi sastanak sa momkom koji ti se dopada. Jako si uzbuđena. Ali takođe se bojiš da osoba s kojom se trebaš naći možda neće doći.

Šta možeš reći sebi da se ohrabriš?



SUKOBI

Trebaš oprati kosu i žuri ti se. Ali tvoja je sestra potrošila svu toplu vodu. Kako možeš sebi objasniti situaciju, a da se ne naljutiš ili osetiš stres?

Želiš plesati, a tvoja drugarica želi ići u bioskop. Imaš osećaj da uvek popuštaš i to te ljuti.

Šta možeš reći sebi kako bi umanjila ljutnju?

Igraš šah. Tvoj protivnik se priprema na potez koji će ti doneti pobjedu. Međutim, iznenada ga povlači.

Kako možeš pozitivno gledati na situaciju, i time se dodatno fokusirati na igru?

Gledaš dokumentarac, a tvoj brat iznenada menja kanala na svoju TV seriju. Moliš ga da odustane, ali on kaže da je dosta čekao i kako je sad na njega red da gleda šta želi. Šta ćeš pozitivno reći sebi, a da se ne posvađaš sa njim?

Dogovorio si se s mamom/starateljkom kako ćeš danas igrati igrice na laptopu. Ali tvoja sestra kaže da je danas ona na redu.

Šta pozitivno možeš reći sebi kako se ne bi osećao ljuto ili da je cela situacija nepravедna?



ŽURKE

Voliš plesati, ali na žurci tvoje društvo pušta muziku koja ti se ne sviđa. Rekla si im to, ali nisu reagovali niti promenili muziku. Šta možeš reći sebi kako ne bi osetila frustraciju i ipak se zabavila?

Na zabavi ste i drugarica ti prilazi i pita: 'Kako to izgledaš? Šta ti je to?' Na koju se pozitivnu misao možeš fokusirati u tom trenutku?

Na žurci si i iznenada nestane struje. Odjednom je velika buka i osećaš nelagodu, jer više ne možeš pronaći svoje društvo.

Šta možeš reći sebi toj situaciji?

Na rođendan si, a tvoj je najbolji drug upoznao nekoga i sada stojiš sama.

Šta pozitivno možeš misliti u tom trenutku kako se ne bi osećala zapostavljeno?

Vraćaš se sa žurke i primećuješ da ti nema telefona. Šta možeš pozitivno reći sebi, a da ne kreneš osećati strah, ljutnju ili sram?



1.6 MOJI KRUGOVI PODRŠKE I POVERENJA³

Iako nam se čini da ponekad ne trebamo druge ili da nam je lakše da budemo sami, ipak nam je svima potrebna podrška drugih, posebno kada imamo problem ili kada se suočavamo sa teškim situacijama. Postoje razni ljudi u našem životu, a samim tim i različiti nivoi podrške koju nam oni mogu pružiti.



Želimo podeliti još i ovo: Ponekad se možemo osećati jako usamljeno i verovati da smo sami, da nemamo nikog dovoljno bliskog na koga bismo se mogli osloniti. Samoća često boli i osećamo da nigde ne pripadamo. Vrlo je važno to osvestiti i potražiti podršku kako bismo naučili graditi odnose i stvarati intimne i bliske veze. Dobra je vest da je bliskost u odnosima veština koju možemo naučiti. Svakako predlažemo da se obratiš školskom psihologu/škinji, razrednom/oj starešini, omladinskom radniku/ci ili drugoj odrasloj osobi koja ti u tome može pomoći.

³ Radni list prilagođen prema Kožić Komar V., Munivrana A. (2022.) '22 IDEJE ZA OTPORNOST' zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku

POPUNI SVOJE KRUGOVE PODRŠKE I POVERENJA

- U središnji krug upiši svoje ime :) jer sami sebi možemo biti velika podrška i prijatelj;
- 2. krug - imena osoba koje su ti podrška kod kuće - članovi uže porodice, staratelji, itd.;
- 3. krug - imena članova šire porodice, komšije, poznanici s kojima imaš bliski odnos poverenja;
- 4. krug - bliski prijatelji na koje se možeš osloniti;
- 5. krug - članovi/ice školskog kolektiva ili savetnici za mlade kojima se uvek možeš obratiti;
- 6. krug - osobe van kruga škole ili porodice;
- 7. krug - udruženja, omladinski radnici/e, ustanove, omladinski klubovi, usluge i programi za mlade u koje imaš poverenja da te mogu podržati.





MOJA PODRŠKA

.....

.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



*** Razmisli:**



Koristiš li svu podršku na koju možeš računati? Ako ne, što te sprečava da to učiniš?

.....

.....

Misliš li da možeš tražiti više podrške od ljudi oko sebe?

.....

.....

Ako nemaš podršku neke osobe, šta sve možeš učiniti?

.....

.....

Čiju podršku dodatno trebaš u ovom trenutku?

.....

.....



2.1 MALO INFORMACIJA O EMOCIJAMA

Emocije su prvi pokazatelj našeg unutrašnjeg stanja. Možemo reći i da su emocije jezik našeg tela. Kao i u životu, ako želimo bolje komunicirati sa drugima, moramo poznavati njihov jezik. Ako znamo šta nam naše telo govori, znaćemo i šta mu treba:

Reč emocija dolazi od latinske reči 'emovere' koja znači kretati se – kretati se iz nečega ili kroz nešto. U suštini, emocije su kretanje.

Kada smo u kontaktu sa svojim emocijama, kada razumemo kako su emocije i ponašanja povezani, kao i svoje potrebe, možemo reći da smo na pravom putu upravljanja svojim emocijama. Takođe, tada možemo razumeti kako emocije utiču na naše odnose i šta možemo učiniti u vezi s njima.

**SAMOSVEST**

Prepoznavanje i svesnost sopstvenih emocija, snaga i vrlina; osećaj lične vrednosti i samopouzdanja

**SAMOREGULACIJA**

Dobra samokontrola, uspešno suočavanje sa stresom, postavljanje ciljeva i motivacija

**ODGOVORNO
ODLUČIVANJE**

sposobnost procenjivanja i promišljanja, lična odgovornost i etika

**EMPATIJA**

razvoj saosećanja/mogućnosti razumevanja tuđih potreba, situacije i osećaj poštovanja drugih, uzimanje u obzir različitih perspektiva

**VEŠTINE ODNOSA**

saradnja, traženje i pružanje pomoći i podrške, komunikacija, asertivnost

Želimo podeliti još i ovo... Postoji velika razlika između upravljanja i izražavanja emocija te naših emotivnih stanja. Često mislimo kako neizražavanje emocija znači upravljanje njima. Ponekad možemo čuti kako neko kaže: 'Ta osoba dobro upravlja svojim emocijama, jer ih ne izražava.' To je pogrešno uverenje koje često donosi bolne posledice - frustraciju, bol i ljutnju koje ostaju u nama. Možda je dobro poređenje sa prijatnim emocijama. Prijatne emocije izražavamo na jednostavan način i ne preispitujemo previše njihovo izražavanje, ali ni njihovo upravljanje. Međutim, kada se pojave neprijatne emocije, često ih ili potiskujemo (pa kažemo da znamo kontrolisati svoje emocije), ili ih odvedemo u drugu krajnost i eksplodiramo (pa kažemo da ne znamo kontrolisati svoje emocije). Dobra stvar je što možemo naučiti upravljati emocijama i njihovim izražavanjem na odgovarajući način. Reč je o razvoju emocionalnih kompetencija koje nam omogućavaju da uočimo svoje emocije, imenujemo ih, vidimo šta s njima činiti i izrazimo ih na primeren način.

Možda se pitaš kako se to radi. Sada ćemo podeliti neke od načina :)
Ako te zanima više o socijalnom i emocionalnom učenju, poseti
CASEL: Advancing Social and Emotional Learning: <https://casel.org/>

BON VOYAGE!



2.2 MITOVI O EMOCIJAMA¹

Odmah moramo razbiti neke mitove kako bismo bili otvoreni za učenje prepoznavanja i upravljanja emocijama.

MITOVI X & ČINJENICE ✓

X Postoje ispravna, pravilna osećanja u svakoj situaciji

- ✓ Nema ispravnih i pogrešnih, dobrih i loših emocija. Emocije su nam zapravo saveznici koji govore, daju signale i znakove koji nas vode, te nas pripremaju na određeni odgovor. Ali, da bismo adekvatno odgovorili, moramo ih znati prepoznati i naučiti njima upravljati. Postoje individualne razlike u doživljaju i intenzitetu emocionalnih stanja. Zato je vrlo važno razgovarati i deliti svoja emocionalna stanja, kao i svoje percepcije, kako bismo dobili različite perspektive koje nam mogu pomoći da drugačije vidimo i doživimo određenu situaciju.

X Dati drugima do znanja da se osećam loše je slabost

- ✓ Svi doživljavamo neprijatne emocije – ne zato što smo slabi, već zato što su emocije bitan deo našeg funkcionisanja. Kroz emocije prikupljamo informacije o okolnostima u kojima se nalazimo – šta nam prija i gde nam je dobro, a šta nam ne odgovara i želimo promeniti? Ako prihvatimo prepoznavanje i primereno izražavanje neprijatnih emocija kao svoju najveću snagu, a ne ranjivost, to nas može dovesti u značajno bolju poziciju da preduzmemo odgovarajuće mere i unapredimo svoj život.

X Ne mogu kontrolisati kako se osećam

- ✓ S obzirom na to da malo govorimo o emocijama i ne učimo njima upravljati i razumeti šta nam govore, skloni smo pretpostaviti da nam se emocije tek tako događaju ili kriviti druge za svoja stanja – nešto izvana nas pokreće, postaje naš okidač – npr. 'Razljutila me', 'Tužan sam zato što mi je on to uradio.' i sl. Međutim, emocije se javljaju na osnovu našeg doživljaja situacija i drugih ljudi i u tome je naša najveća moć. Učeći i otkrivajući gde su nam okidači, šta nas ljuti, rastužuje, možemo naučiti i regulisati ta stanja. Ili simbolično - možemo kontrolisati koliko ćemo pojačati ili smanjiti emocije - baš kao i prekidače za svetlo.

X Negativne emocije su loše i destruktivne, ili će uzrokovati neku štetu.

- ✓ Već smo rekli da nema dobrih i loših emocija. Sve su one tu s razlogom i svrhom. Važno je naučiti i vežbati upravljanje emocijama kao što vežbamo vožnju biciklom ili sviranje gitare. Ali, ako nas emocije preplave, onda je to znak da nam je potrebna pomoć i podrška u boljem razumevanju onoga što se događa. U redu je ljutiti se i svi imamo pravo na to. Moramo naučiti kako jasno izraziti pravo na ljutnju i dopustiti sebi da je osećamo, bez da povredimo sebe ili drugu osobu. Emocije nam neće naneti nikakvu fizičku štetu, ali ako ne osvestimo šta nam one govore i kako njima upravljati, kasnije možemo naštetiti sebi ili drugima

X Emocije se događaju bez razloga ili su potpuno iracionalne

- ✓ Sve emocije imaju svoju svrhu i tu su da služe našoj zaštiti i opstanku. Pojavljuju se na osnovu naših percepcija, govore nam o našem okruženju, motivišu nas, pomažu nam da idemo dalje. Emocije nisu tu da nas muče, da budu dugotrajne, već da nas pokrenu do nekog cilja. Međutim, ako im se prepustimo bez razumevanja, mogu nas odvesti u pogrešnom smeru. Emocije ponekad podržavaju naša iracionalna uverenja, a tada se može dogoditi da povredimo sebe ili druge. Ako duže vreme osećamo neku neprijatnu emociju ili dugo nismo u mogućnosti napraviti pozitivne promene, bilo bi dobro potražiti podršku osobe koja nam može pomoći da razumemo svoje stanje i promenimo ga na bolje. Dobra stvar je što je sve tačno! Ali ponekad je potrebno potražiti pomoć. Ne moramo sve sami! Ima ljudi koji bi nam rado pomogli :).

¹ Worksheet adopted according to <https://m1psychology.com/MITI-of-Emocijama/>



X Neke emocije nisu dopuštene poput tuge ili ljutnje

- ✓ Ne postoje dopuštene i zabranjene emocije. Sve emocije su dobrodošle, jer nam šalju važnu poruku. A to je: kako sam, šta trebam, šta (ne) želim. Iako se često veruje kako muškarci ne bi trebali plakati ili da se žene ne bi trebale ljutiti, to dovodi do dalje neravnoteže i lošeg mentalnog zdravlja. Svi imamo pravo na svoje emocije, ali važno je kako ih izražavamo i kako njima upravljamo. Ako nas podstiču na nasilje ili donošenje nekih odluka loših po nas, važno je zastati i zatražiti pomoć u upravljanju svojim emocijama..

X Neke emocije su glupe i beskorisne

- ✓ Sve emocije imaju funkciju. Pomažu nam da bolje sagledamo svet i ljude oko sebe. Bez njih ne bismo preživeli. Upozoravaju nas ili osveščuju o postojanju određenih problema, prepreka, izazova, opasnosti. Tako nam, na primer, ljutnja govori šta nam je važno, šta želimo promeniti, šta nas motiviše, govori nam da se izborimo za sebe; strah nas upozorava na opasnost i aktivira naš organizam na borbu ili odbranu od opasnosti; tuga nam daje važne informacije da trebamo pomoć ili utehu, govori nam šta nam je vredno, zbližava nas sa drugim ljudima. Takođe, emocije nas upućuju na prihvatanje i suočavanje s novim okolnostima. Ako se loše osećamo duže vreme, trebamo potražiti pomoć drugih osoba koje nam mogu pomoći proći kroz emocionalna stanja..

X Ako se drugi ne slažu s onim što osećam, onda sigurno ja nisam u pravu

- ✓ Različiti ljudi često doživljavaju različite emocije nakon istog događaja. I različito reaguju na isti događaj. U takvoj situaciji nema pravog ili pogrešnog osećanja. Emocije jednostavno postoje, a takva je i tvoja emocionalna reakcija. Ona je samo tvoja i donosi ti važne informacije. Stoga je vrlo važno ne osećati se izolovano zbog našeg emocionalnog stanja, već to priznati, prigrliti i videti šta nam donosi. Ako ne možemo sami, dobro je popričati sa nekim kako bismo pomogli sebi. Važno je i znati da je za promenu nekih emocionalnih stanja potrebno više vremena. I to je u redu.

X Osećam to pa mora biti istina.

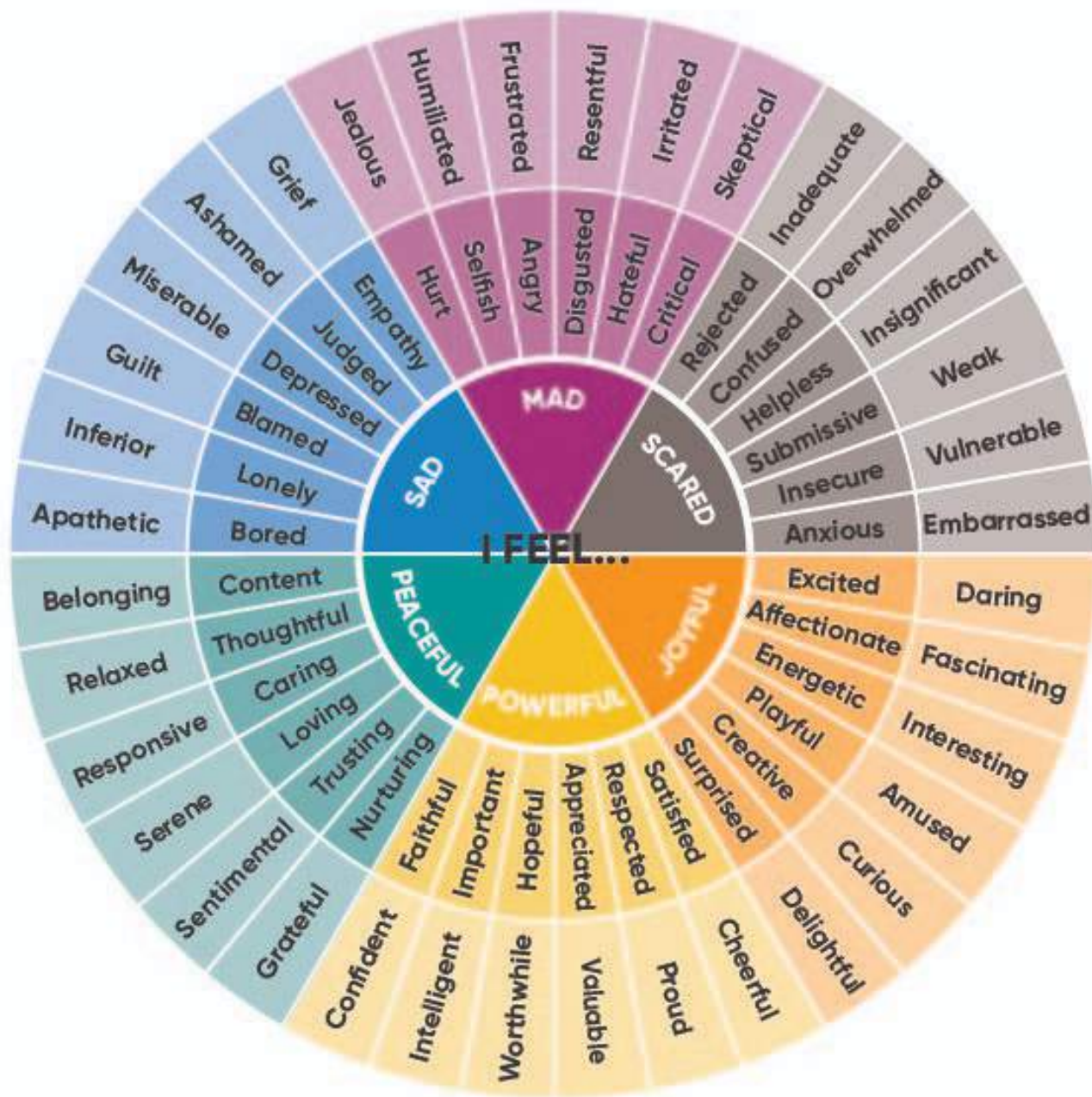
- ✓ Ponekad se emocije čine toliko snažnim ili preplavljujućim da verujemo da su istinite. Ako se osećamo bespomoćno, to ne znači nužno da jesmo bespomoćni. Ako se osećamo anksiozno, to ne znači uvek da smo u opasnosti. Ali važno je videti šta se s nama događa. Zašto osećamo ono što osećamo. To je mesto gde možemo rasti. Sve dok ne prihvatimo da se trebamo suočiti sa emocijama i onime što nam one donose, ne može nam biti bolje..

Želimo podeliti još i ovo: U prepoznavanju i imenovanju emocija može nam pomoći psiholog Robert Plučik (Plučik, 1980.) koji je razvio Točak emocija sa 6 osnovnih emocija u sredini. Kombinacija tih osnovnih emocija rezultira složenim emocijama ili emocionalnim stanjima kao što su: ljubav, griža savesti, agresija, optimizam, razočaranje, itd. Ovaj pristup može nam pomoći da odredimo osnovnu emociju i navesti nas da bolje razumemo i upravljamo svojim emocijama i bolje komuniciramo svoje emocije prema drugima..



2.3 KAKO MOGU PREPOZNATI KAKO SE OSEĆAM?

U prepoznavanju i imenovanju emocija može nam pomoći psiholog Robert Plučik (Plučik, 1980.) koji je razvio Točak emocija sa 6 osnovnih emocija u sredini. Kombinacija tih osnovnih emocija rezultira složenim emocijama ili emocionalnim stanjima kao što su: ljubav, griža savest, agresija, optimizam, razočaranje, itd. Ovaj pristup može nam pomoći da odredimo osnovnu emociju i na-vesti nas da bolje razumemo i upravljamo svojim emocijama i bolje komuniciramo svoje emocije prema drugima.



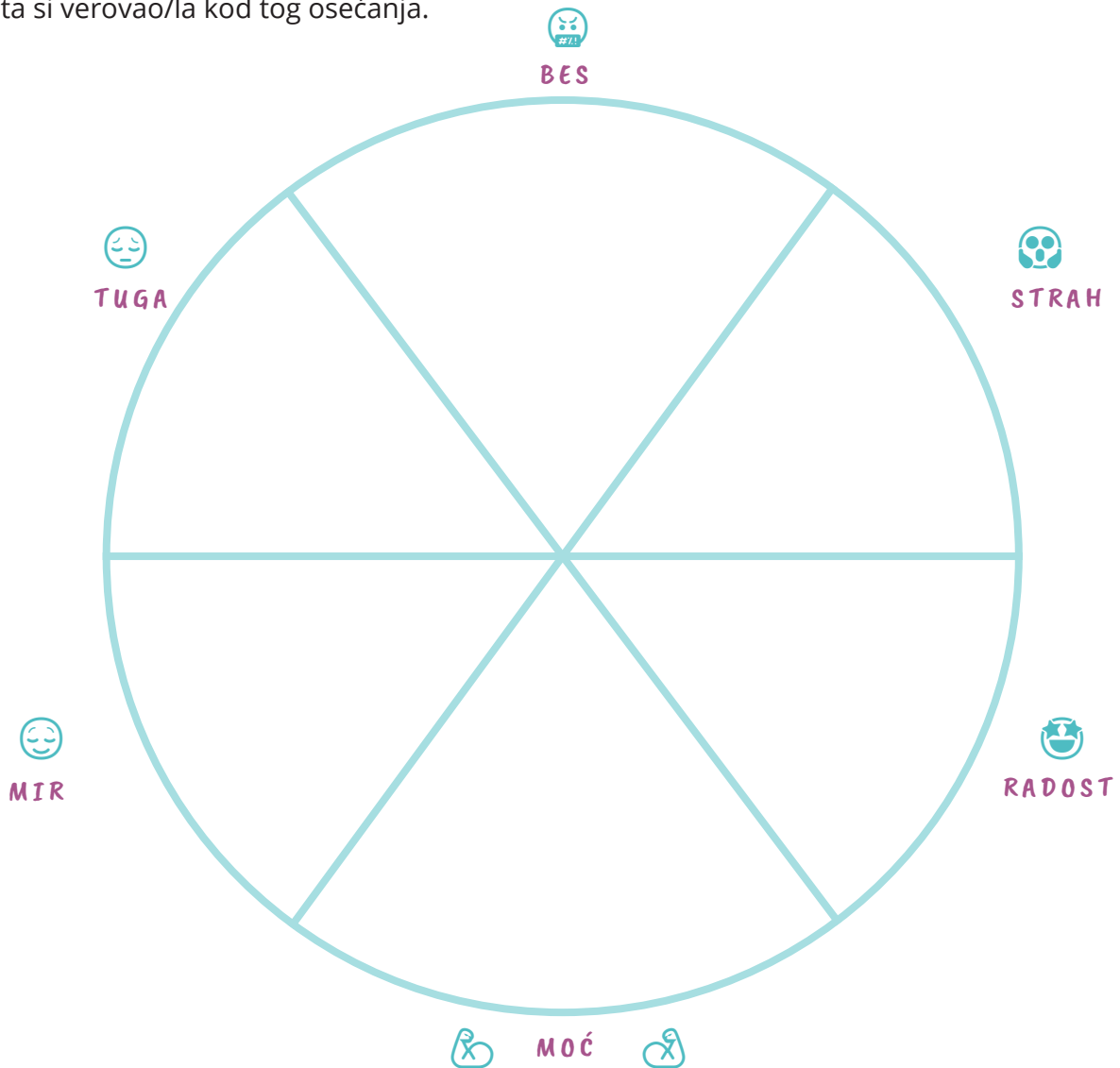
Izvor: <https://artclasscurator.com/emotional-literacy-art-education/>

Želimo podeliti još i ovo... Ne postoji dobra ili loša emocija. Svaka emocija ima svoju svrhu i daje nam vrlo važne informacije o nama samima. Glavna svrha emocija je podstaći nas da vidimo šta možemo učiniti za sebe i od koga tražimo pomoć kako bismo ponovo bili u ravnoteži.



KAKO SE DANAS OSEĆAM?

Ako želiš, popuni prostor osnovnih emocija konkretnim situacijama i događajima, okolnostima i odnosima u kojima si osetio/la ova osećanja. Razmisli o tome šta se dogodilo ili šta si doživeo/la ili u šta si verovao/la kod tog osećanja.



ODLIČNO!

Ovo je prvi korak u razumevanju i upravljanju emocijama. 🧘

Želimo podeliti još i ovo... Često kada osetimo jednu emociju, ne vidimo kako možemo osetiti drugu. Međutim, najčešće se radi o čitavom spektru i rasponu emocija. Iz tuge možemo ući u radost, kao što iz stida ili straha možemo ući u ponos i samopouzdanje. No, da bismo došli do toga, potrebno je shvatiti da su emocije u kontinuumu i da ćemo promenom naše percepcije emocija otkriti korake koji nas vode kroz čarobni put emocija..



ZA PRVU POMOĆ! Ako nas preplavljaju emocije i ako su nam previše:

- pronađi nekoga s kim možeš razgovarati
- piši dnevnik (pisanje jako pomaže u 'izbacivanju' emocija)
- idi da trčiš, hodaš, vozi bicikl, pleši, vežbaj
- lupaj po jastuku, vrišti u jastuk (pogotovo ako se osećaš ljuto)
- uzmi jastuk i zagrlj ga (ako se osećaš sam/a ili uplašen/a)



2.4 KAKVA JE VEZA IZMEĐU MOJIH EMOCIJA I PONAŠANJA?

To kako se osećamo povezano je s našim ponašanjem. Ali ponekad se ponašamo bez svesti o tome kako se osećamo i nismo povezani sa svojim emocijama. Ako znamo da su naše emocije i ponašanje povezani, onda možemo probati promeniti svoje ponašanje da bismo se osećali bolje.

	Kada to osetim, često se ponašam ovako...	U tom trenutku treba mi:	Šta mogu reći sebi?
MIR
STRAH
RADOST
SNAGA





	Kada to osetim, često se ponašam ovako...	U tom trenutku treba mi:	Šta mogu reći sebi?
TUGA
STID
UZBUĐENJE
BES
USAMLJE-NOST



2.5 TESKOBA I DEPRESIJA

Mnogi mladi ljudi (i odrasli) susreću se sa simptomima teskobe (anksioznosti) i depresije u nekom trenutku svog života. Na neki način, to je normalan deo procesa odrastanja, jer se mladi suočavaju sa stvarima poput hormonalnih promena, novih društvenih očekivanja, ali i sopstvenih, ponekad i burnih bliskih odnosa. Vrlo često simptomi anksioznosti i depresije mogu nestati nakon ispita, intenzivnog razgovora ili sukoba, uvođenja neke nove aktivnosti ili hobija, prekida ili započinjanja novog odnosa ili iskustva nečeg novog.

Međutim, ako primetite promenu u svom ponašanju poput povlačenja iz odnosa, smanjenog unosa hrane, pada energije, nebrige o higijeni ili stvarima koje su vam inače pricinjavale zadovoljstvo, a to traje neprekidno minimalno dve do tri nedelje, bilo bi dobro obratiti se za pomoć nekome kome verujete.



Još je i ovo važno...! Nisu svi simptomi teskobe i depresije uzrokovani lošim mentalnim zdravljem i ne javljaju se svi simptomi zbog teskobe ili depresije; ponekad se radi o nekom telesnom stanju ili bolesti koja se tako manifestuje. Stoga je važno pratiti svoje psihičko zdravlje i na vreme potražiti pomoć (od porodice, lekara, profesora, omladinskih radnika, prijatelja ili psihoterapeuta).

Some of the symptoms of Anxia and depressione (Majkić, 2023):

ANKSIOZNOST



- nemir i nestrpljivost
- negativne misli o različitim situacijama i drugim ljudima
- zaboravnost i nedostatak koncentracije
- neodlučnost i teškoće u izvršavanju zadataka
- poteškoće sa padanjem u san
- brzo umaranje
- stalna briga
- osećaj panike, straha i otpora
- razdražljivost

DEPRESIJA



- stalna tuga
- beznađe, nedostatak smisla
- osećaj krivice i bezvrednosti
- gubitak interesa za društvo i zabavu
- nedostatak energije i stalni umor
- nedostatak koncentracije i neodlučnost
- nesanica ili previše sna
- česte glavobolje ili bolovi u telu, želučane tegobe, bolovi u leđima ili grudima
- razdražljivost misli o samopovređivanju ili samoubistvu



I ŠTA SAD?

Ako primetite da se duže vreme osećate anksiozno ili depresivno, bilo bi dobro pronaći odraslu osobu kojoj možete verovati i s njom podeliti brige. To mogu biti roditelji/staratelji, profesori, (školski) psiholozi, porodični prijatelji, omladinski radnici ili neka druga važna odrasla osoba. Možete se poveriti i prijateljima i reći im da vam je potrebna pomoć.

Često se ispod simptoma teskobe ili depresije kriju neprijatna osećanja poput tuge, ljutnje, stida ili straha. Zato je važno razgovarati s pouzdanom osobom kako bi se otkrio uzrok navedenih stanja.

U slučaju da se neko drugi poveri tebi, bilo bi dobro potražiti i savet odrasle osobe. Postoji i niz online savetovaništa te ih možete zajedno kontaktirati.¹



Konkretna podrška mladima koji se nalaze u određenim akutnim stanjima

- Ako kod drugih prepoznaješ neke od navedenih znakova, zapamti da je važno reagovati
- Nemoj suditi, vredati ili prisiljavati osobu na razgovor ako se ne oseća sigurnom
- Jasno reci toj osobi da ti je važna njena dobrobit, da možeš podneti njena osećanja i da se može osloniti na tebe (ne čini to ako nisi u mogućnosti – u tom slučaju pronađi nekoga ko može razgovarati s njom)
- Prepoznaj kako se oseća, daj im do znanja da si tu za nju i ponudi da ćeš joj pomoći u potrazi za podrškom.



Šta učiniti ako prepoznaš da si u ovoj situaciji:

- Važno je znati da je u redu zatražiti pomoć
- Ponekad je teško otvoriti se i razgovarati o svojim emocijama i osećanjima, ali to je od izuzetnog značaja za naše zdravlje - kako psihičko, tako i fizičko
- Pokušaj dopreti do ljudi kojima možeš verovati i koji ti mogu ponuditi podršku, pomoć i usmeravanje
- U slučaju da još uvek oklevaš potražiti pomoć ili razgovarati s nekim o tome kako se osećaš, pokušaj razmisliti o svom mentalnom zdravlju kao da je fizičko: da li bi oklevao/la tražiti pomoć ako se povrediš ili slomiš ruku? Verovatno bi odmah zatražio/la pomoć, pa pokušaj učiniti isto i sa svojim problemima mentalnog zdravlja.

Još samo ovo... Na kraju priručnika nalazi se lista kontakata i mesta na kojima možeš potražiti pomoć u Srbiji..

¹ Radni list prilagođen prema <https://www.kakosi.hr/2021/11/09/samoubojstvo/>





Priče u koje tada verujem:

Šta mi govore emocije:

STRAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SRAM

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



LJUTNJA

Ovako izgleda moja ljutnja (probaj nacrtati):





Ono što me ljuti je kada (zapiši 3 stvari ili situacije koje u tebi izazivaju ljutnju) ...

.....

.....

.....

Pokušaj dovršiti rečenice - šta povezuješ s ovim rečima?

Iritantno...

Čini me nervoznom/im...

Frustrirajuće...

Neko...

Nešto..

Ništa...

Da li je ljutnja dobra?

Itekako jeste! Pomaže ti da postaviš granice drugima, odbraniš se, zauzmeš za sebe i prepoznaš svoju važnost. Pomaže ti u podizanju sopstvene energije i pokreće te, ali i podstiče da radiš na sebi i razvijaš se kao osoba. Ako si emocionalno otvorena osoba, svaki dan ćeš se barem malo naljutiti. A onda ćeš se odljutiti i oprostiti - često nekome do koga ti je stalo. I to je u redu, sve dok znaš kako s tim da upravljaš. Problem s ljutnjom može se dogoditi:

- kada povredimo druge, • kada se osećamo besno,
- kada nam nedostaje mogućnost sagledavanja tuđe perspektive / saosećanja,
- kada uništavamo odnose, • kada se ponašamo egoistično i sebično.

U tim slučajevima bi bilo mudro malo se ohladiti, preoblikovati viđenje i staviti stvari u perspektivu.

Razmisli o nekim kul mislima koje ti mogu pomoći s ljutnjom.

Mi ti predložimo ovih 5, a ti, ako hoćeš, dodaj još 5:

1. Vau, ovo mi se stvarno ne sviđa!
2. Ova osoba se nije lepo ponela. Sigurno ni njima nije lako.
3. Možda mogu nešto učiniti ili reći? Vreme je da ja... ..
4. Je li ovo uopšte vredno gnjavaže?
5. Ima svakakvih ljudi. Valjda svako ima svoj loš dan ili trenutak..
6.
7.
8.
9.
10.



TUGA

Ovako izgleda moja tuga (pokušaj nacrtati):





Ono što me rastužuje je kada (pokušaj zapisati 3 stvari ili situacije) ...

.....

.....

.....

Pokušaj formulirati rečenice - šta povezuješ s ovim rečima?

Tužno...

Bezveze...

Očajno...

Neko...

Nešto..

Ništa...

Je li tuga dobra?

Itekako jeste! Pomaže ti u nošenju s gubitkom, daje vremena da shvatiš šta se dogodilo i prihvatiš to, da odtuguješ, da se izlečiš i odmoriš pre nego započneš novu fazu u svom životu. Takođe ti pomaže da bolje razumeš sebe i razviješ se kao osoba. Ako si emocionalno otvorena osoba, svaki dan ćeš se barem malo rastužiti, zbog nečega ili nekoga. A onda ćeš se osećati bolje i krenuti dalje. I to je u redu, sve dok to znaš prihvatiti i nositi se s tim. Problem s tugom može se dogoditi:

- kada smo stalno ili vrlo često tužni,
- kada nas onemogućuje da radimo važne stvari i živimo normalno,
- kada poričemo svoju tugu i odbijamo tugovati,
- kada zapravo ne poznajemo sebe i šta nas čini tužnima, kada sami sebi uskraćujemo vreme i prostor za tugu.

Kad se tuga dogodi, bilo bi mudro odvojiti trenutak, suočiti se s njom i, ako je potrebno, obratiti se nekome kome verujemo ili stručnjacima za mentalno zdravlje.

Razmisli o nekim umirujućim mislima koje ti mogu pomoći s tugom.

Mi ti predlažemo ovih 5, a ti, ako hoćeš, dodaj još 5:

1. Ovo me jako rastužilo - i to je sasvim normalno.
2. Ono što me posebno rastužilo je.....
3. U redu je plakati. Svako ponekad oseća bol.....
4. I ovo će proći.
5. U mom životu ima puno dobrih ljudi, lepih doživljaja i imam svoje planove.....
6.
7.
8.
9.
10.



STRAH

Ovako izgleda moj STRAH (pokušaj nacrtati):





Ono što me plaši je kada (pokušaj zapisati 3 stvari ili situacije) ...

.....

.....

.....

Pokušaj formulirati rečenice - šta povezuješ s ovim rečima?

Bojim se...

Brinem...

Napeto je kad...

Neko...

Nešto..

Ništa...

Jesu li strah i teskoba dobri?

Da, jer nam pomažu prepoznati opasnost i izbeći je, biti mudri i oprezni kada je potrebno (zaštititi nas, čak spasiti život!), pripremiti se za nešto zahtevno, planirati unapred i prikupiti energiju. Takođe nam pomažu da bolje razumemo sebe i druge dok sazrevamo kao osobe. Ako imaš samosvest i pratiš svoje emocije, svaki dan ćeš barem malo osećati zabrinutost zbog nečega ili nekoga. Tada ćeš se nositi sa tim i kada izazov završi, opet ćeš se osećati opušteno ili čak pozitivno uzbuđeno zbog nečega. I to je sasvim u redu i ne znači da si 'preosetljiv/a' ili da s tobom nešto nije u redu. Problem s teskobom i strahom može se dogoditi:

- kada poričemo strah i idemo u opasne situacije koje mogu povrediti nas ili druge,
- kada se pretvaramo da to 'nije ništa' i zapravo se ne bavimo time,
- kada se ne pripremamo za izazovne situacije ili ih izbegavamo,
- kada se celo vreme osećamo anksiozno, čak i zbog sporednih stvari ili u situacijama bez stvarne opasnosti,
- kada ne tražimo pomoć, a potrebna nam je,
- kada nas sprečava da radimo važne stvari i živimo svoj život,

Tada bi bilo mudro razmisliti o svojim strahovima i videti koji od njih su nam od pomoći, a koji nisu, i razmisliti kako možemo bolje podržati sebe. Ili zatražiti pomoć. Postoje neke sjajne tehnike koje nam mogu pomoći kod teskobe. Razmisli o nekim opuštajućim mislima koje ti mogu pomoći s teskobom. Mi ti predlažemo ovih 5, a ti, ako hoćeš, dodaj još 5:

1. Ovo me čini anksioznim. Okej, da vidimo šta je to!
2. Nekoliko ću puta duboko udahnuti i odmoriti se.
3. Sasvim je OK osećati se ovako. I ovo će proći.
4. Podržavam i razumem sebe. Mogu proći kroz ovo.
5. Mislim da bi mi sada pomoglo..... ..
6.
7.
8.
9.
10.



SRAM

Ovako izgleda moj sram (pokušaj nacrtati):





Ono što mi uzrokuje osećaj srama je kada (pokušaj zapisati 3 stvari ili situacije) ...

.....

.....

.....

Pokušaj dovršiti rečenice - šta povezuješ sa ovim rečima?

Nesigurno...

Manje vredno.....

Pogrešno...

Neko...

Nešto..

Ništa...

Je li sram dobar?

Itekako jeste! Pomaže nam da postanemo svesniji sebe i drugih, prepoznati svoj značaj i idealnu sliku o sebi, razmisliti o nečemu što smo učinili, suočiti se s vrednostima društva i vršnjaka te odlučiti želimo li ih usvojiti ili ne. Pokazuje naše razumevanje morala i etike te obzir i osetljivost u odnosu na tuđa mišljenja.

Ako si emocionalno zrela i osetljiva osoba, povremeno ćeš osećati sram. Možeš čak osećati sram u ime drugih ljudi. U situacijama srama takođe ćeš moći razmisliti o tome trebaš li se stideti ili ne. Možeš odlučiti da sram nikada zapravo nije bio tvoj, već je bio vezan uz pogrešna očekivanja drugih ljudi. Ili se možeš izviniti ako misliš da si nekoga povredio/la. Tada možeš krenuti dalje i odnositi se pozitivno prema sebi kao celoj osobi. Problem sa sramom se može dogoditi:

- kada osećamo da se trebamo stideti nečega u vezi sebe, nečega što ne možemo promeniti (uzrast, rasa, pol, seksualnost, nacionalnost, izgled, opšte karakteristike...),
- kada utiče na to kako uopšteno vidimo sebe,
- kada osećamo da nas na neki način ograničava,
- Ci impedisce di sentirci felici o di vivere la nostra vita a pieno
- kada nas drugi posramljuju,
- kada nas sprečava da budemo radosni i živimo život punim plućima

Kada se sram dogodi, bilo bi dobro razmisliti o tome i videti kako možemo prihvatiti i voleti sebe takve kakvi/e jesmo. Ili isceliti deo sebe koji podstiče ovaj sram, istinski se početi podržavati i čak zatražiti pomoć ako je potrebno. Nažalost, ne možemo izlečiti celo društvo koje podstiče nejednakosti i podržava sistemsko nasilje, ali možemo učiti o tome i biti spremni i osnaženi. Razmisli o nekim ohrabrujućim mislima koje ti mogu pomoći sa sramom. Mi ti predlažemo ovih 5, a ti, ako hoćeš, dodaj još 5:

1. Aha, OK, ovo je loš osećaj. Kako mogu proći kroz ovo?
2. Ovo je nešto što (trenutno) ne mogu promeniti o sebi.
3. Svako se ponekad oseća osramoćeno. Ovo se može dogoditi svakome.
4. Ljudi koji posramljuju druge imaju ozbiljne probleme.
5. Ja sam dostojan/na i vredna/an, bez obzira na sve.....
6.
7.
8.
9.
10.



Samopoštovanju, identitetu i samosvesti

3.1 SAMOPOŠTOVANJE

Samopoštovanje se odnosi na to da li vidimo sebe i svoju ličnost više pozitivno ili negativno, dakle naša subjektivna procena nas samih (uključuje osećaj vlastite vrednosti i samopouzdanje). Odrastajući, razvijamo samopoštovanje, prvenstveno kroz odnose s drugima. Samopoštovanje uključuje različite dimenzije i utiče na našu dobrobit, a povezano je s našim mentalnim zdravljem (osećanja, misli i ponašanja) i idejom o svom telu.



Kako vidim sebe?

.....

Ko sam ?

.....

Kakav/a sam ?

.....

Moj doživljaj sebe?

.....

Kako mislim da me drugi vide?

.....

Moj osećaj sebe?

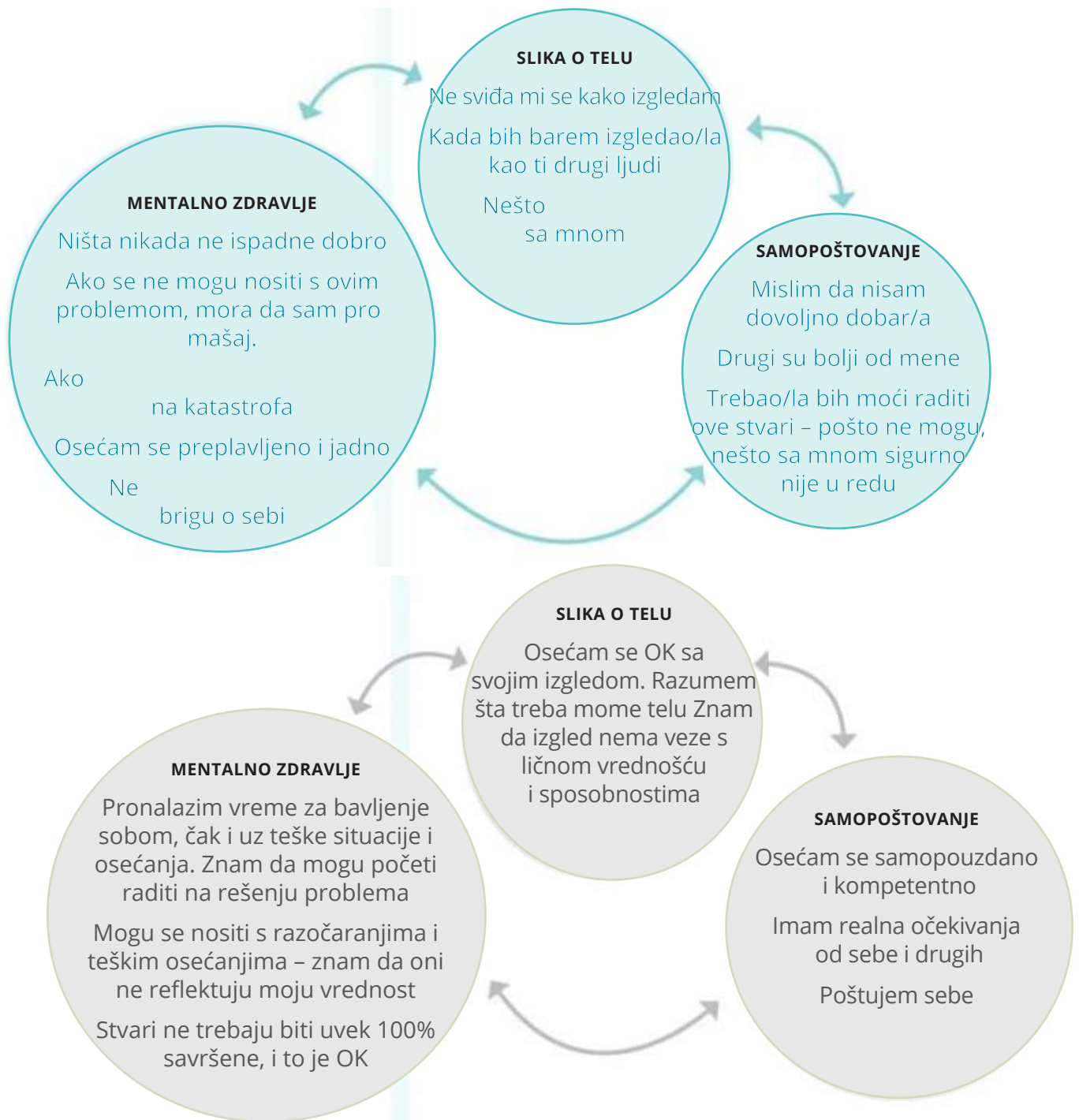
.....

Želimo podeliti još i ovo... Ako imaš problema s nekim odgovorima ili imaš svest o svom negativnom mišljenju o sebi, pronađi nekoga kome veruješ (prijatelja, odraslu osobu) i podeli svoje misli i osećanja. Takođe, ako neko od tvojih prijatelja/ica ima negativne misli o sebi, podstakni tu osobu na razgovor ili joj pomozu u daljem traženju pomoći.



SAMOPOŠTOVANJE, SLIKA O TELU I MENTALNO ZDRAVLJE¹

Poimanje sopstvenog tela ('body image') i samopoštovanje međusobno su povezani i utiču na naša osećanja, misli i ponašanje. Ako nam se ne sviđa naše telo (ili deo našeg tela), teško je osećati se dobro. Vredi i obrnuto: ako ne cenimo sebe, teško je primetiti dobre stvari i dati svom telu poštovanje koje zaslužuje. Kada govorimo o pozitivnoj slici o svom telu, samopoštovanju i mentalnom zdravlju, ne radi se o tome da treba da se stalno osećamo srećnima. U stvari, radi se o poštovanju sebe i drugih, realističnom promišljanju i delovanju kako bismo se nosili s problemima ili poteškoćama na zdrav način..



¹ Radni list preuzet i prilagođen prema <https://www.heretohelp.bc.ca/infosheet/body-image-self-esteem-and-mental-health>



KORACI ZA PODSTICANJE ZDRAVE SLIKE O SVOM TELU



- ✓ Jedi dobro izbalansirane obroke i vežbaj, jer ti to pomaže da se osećaš dobro i snažno, umesto da to bude način da kontrolišeš svoje telo.
- ✓ Obrati pažnju kada sebe ili druge procenjuješ na osnovu telesne težine, oblika ili veličine. Zapitaj se postoje li neki drugi kvaliteti koje možeš tražiti kada se takve misli pojave.
- ✓ Oblači se na način da se osećaš dobro sa sobom, u odeću koja ti sada prija.
- ✓ Pronađi kratku poruku koja će ti pomoći da se osećaš dobro u sebi i zapiši je na sva ogledala u svojoj kući, da te podseti da negativne misli zameniš pozitivnim.
- ✓ Svesno razgovaraj o svom telu sa porodicom i prijateljima. Da li često tražiš uveravanje ili potvrdu od drugih da se osećaš dobro? Često se fokusiraš samo na fizički izgled?
- ✓ Seti se da svako ponekad ima preispitivanja oko izgleda svog tela. U razgovoru s prijateljima možeš otkriti da bi neko drugi želeo imati neku karakteristiku za koju misliš da je nepoželjna!
- ✓ Napravi spisak pozitivnih stvari o delu svog tela (ili nekoj fizičkoj karakteristici) koji ti se ne sviđa ili koji teško prihvataš.
- ✓ Sledeći put kada primetiš negativne misli o svom telu i izgledu, odvoji minut da razmisliš o tome šta se događa u tvom životu.:
 - Šta misliš da ćeš imati, ako postaneš ono što zamišljaš?
 - Šta radiš sebi zbog ovog pritiska?
 - Osećaš li se pod stresom, anksiozno ili potišteno?
 - Susrećeš li se s izazovima u drugim delovima svog života?
- ✓ Kad se pojave negativne misli, razmisli o tome šta kažeš prijatelju/ci kada je u sličnoj situaciji, a zatim poslušaj sopstveni savet.
- ✓ Obrati pažnju na poruke koje čuješ i vidiš u medijima i kakav uticaj te poruke imaju na to kako se ljudi osećaju u vezi svog izgleda. Prepoznaj i preispituj te stereotipe.
- ✓ Podigni svest i kritički posmatraj reklame i sadržaje na društvenim mrežama. Kakvu poruku šalju? Šalju poruku – nisi dovoljno dobar/a. Jer to je najbolji način korišćenja usluga i proizvoda koje nude.





Alsti ali drugačiji. Autori koncepta. Učenici srednje škole Gimnazija „Fran Galović“, 2018.

(NE)SAVRŠENOST, USPEH I NEUSPEH

Ako ova dva pojma posmatraš kao krajnje tačke kontinuuma svog ličnog rasta i razvoja, sreće i zadovoljstva, šta misliš, šta se nalazi između?



Znaš li za WD-40, jedan od najpoznatijih sprejeva koji se koriste u domaćinstvima? WD je skraćenica za Water Displacement, a broj 40 označava broj pokušaja pre nego što je formula konačno otkrivena.

Ovo je odličan pokazatelj i podsetnik da nema uspeha bez grešaka, kreativnosti, upornosti, strpljenja, vere u sebe, frustracije, ljutnje, i na kraju zabave :)



3.2 ONDA KAD JE TEŠKO I IZAZOVNO... KAKVU SLIKU O SEBI NEGUJEM??



FIXED MINDSET ILI STAGNIRAJUĆI NAČIN RAZMIŠLJANJA/UNUTRAŠNJI GOVOR

- Non so farlo!
- Mi arrendo!
- Non sarò mai abbastanza intelligente.
- Non posso migliorare più di così.
- Ho sbagliato.
- Così basterà.



GROWTH MINDSET ILI NAČINRAZMIŠLJANJA USMEREN NA RAST /UNUTRAŠNJI GOVOR

- Per farcela userò diverse strategie.
- Continuerò a provarci.
- Ci vorrà tempo e impegno.
- Con un po' di sostegno, posso imparare!
- Sono sulla strada giusta!
- Cosa mi manca?
- Gli errori mi aiutano a migliorare.
- È il massimo che posso fare?

Ako primetimo da nam preovladava stagnirajući način razmišljanja, razmislimo kako to možemo promeniti. Čime možemo zameniti negativan razgovor koji vodimo sami sa sobom u nešto konstruktivno i podržavajuće? To nije jednostavan proces, ali je neophodan za postizanje bolje ravnoteže i vrlo je važan korak ka dobrom mentalnom zdravlju. Neke od ideja kako mogu pomoći sebi kada zaglavim u negativnim mislima.

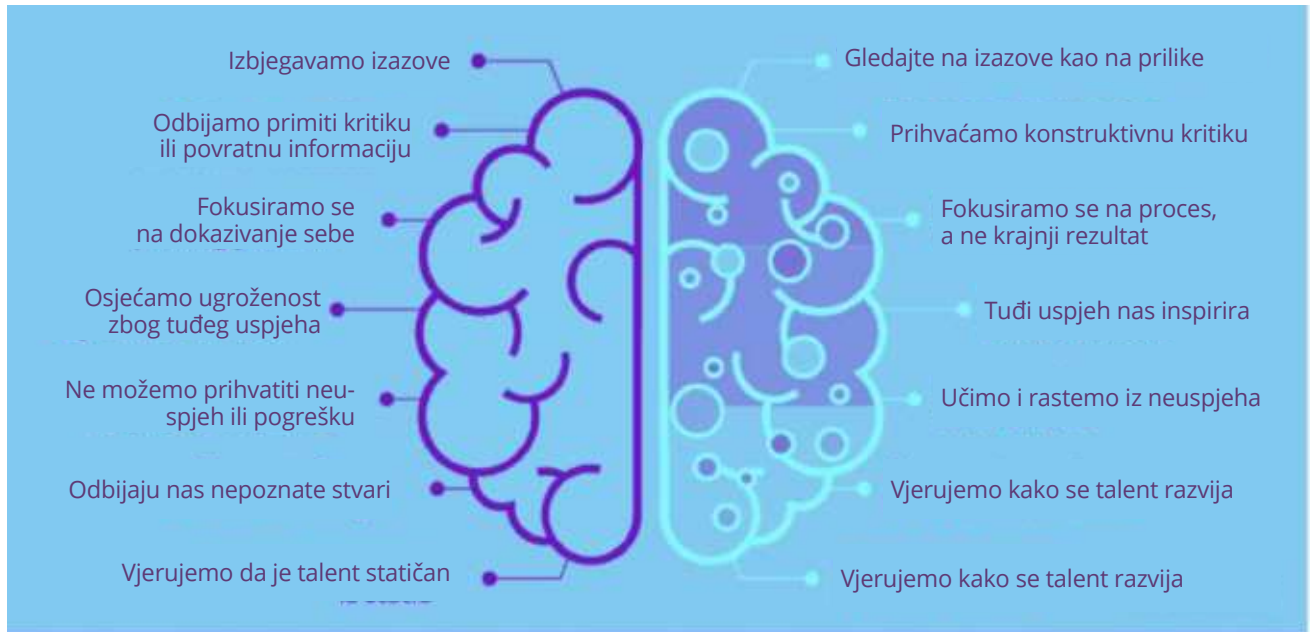
Ecco alcuni suggerimenti per aiutare sé stessi quando si è sopraffŃJENICE dai pensieri negativi:

- osvestim da imam stagnirajući način razmišljanja
- vežbam zahvalnost (što smo svesniji stvari na kojima smo zahvalni, to ćemo ih više primećivati u budućnosti),
- verujem da čak i ako trenutna situacija može biti izazovna ili neugodna, može dovesti do nečeg dobrog ako ostanem veran/a sebi i dobar/a prema sebi (usmerava našu pažnju i fokus na prihvatanje i nova rešenja),
- preoblikujem svoje misli i same situacije u pozitivniji stav (prestajemo generalizovati svoje neuspehe ili pogreške; prestajemo predviđati katastrofu u vezi s jednom jednostavnom greškom ili problemom),
- vodim dnevnik (materijalizacija naših reči dovodi do novih mogućnosti),
- bavim se fizičkom aktivnošću (skakanje, vožnja bicikla, boks, planinarenje, plivanje, sve što pomaže u izbacivanju negativne energije iz tela, a pritom je i konstruktivno),
- razgovaram sa prijateljima, članovima porodice ili čak kućnim ljubimcom :)

Želimo podeliti još i ovo... Često imamo tendenciju biti vrlo kritični prema sebi kada nam ne ide, ili kada osećamo da u nečemu nismo uspeli. A ređe slavimo svoje pobede i ređe smo svesni koliko smo truda uložili da nešto postignemo. Važno je slaviti svoje pobede, dobre dane, jer nam oni služe kao polazišna tačka i centar snage u lošim danima. Tada pozitivni stavovi postaju veliki resurs koji nam pomaže u izazovima.



STAGNIRAJUĆI NAČIN MIŠLJENJA (FIXED MINDSET) I NAČIN MIŠLJENJA USMJEREN NA RAST (GROWTH MINDSET)



Više o načinu razmišljanja usmerenom na rast možete pronaći u knjizi Carol Dweck "Mindset: The New Psychology of Success."

3.3 OD ČEGA SE SASTOJI IDENTITET?

Naš identitet uveliko oblikuje način na koji vidimo sebe. Ta se slika razvija kroz naš život, naročito tokom detinjstva i adolescencije. Sastoji se od iskustava, odnosa, karakternih osobina i načina na koji te stvari tumačimo. Ovde su navedeni neki od 'stubova', tj. obeležja identiteta, a koliko je koje obeležje važno, varira tokom života.

- | | | |
|--|-------------------------------------|---|
| • Uzrast | • Škola koju pohađaš | • Zdravstveno i fizičko stanje... |
| • Pol | • Ono što radiš | • Osobine ličnosti |
| • Ime i prezime | • Tvoje susedstvo | • Ponašanje i odluke |
| • Izgled: fizičke karakteristike (visina, težina, boja kose i frizura), stil oblačenja | • Finansijsko stanje | • Hobiji, interesi, stil života Vrednosti i ciljevi (šta nam je stvarno važno i na čemu radimo) |
| • Poreklo: naša porodica, nacionalnost, vera, jezik | • Prijateljstva | • Istorijski i geografski kontekst mesta u kom živimo |
| | • Veze (dečko/devojka, partnerstvo) | |

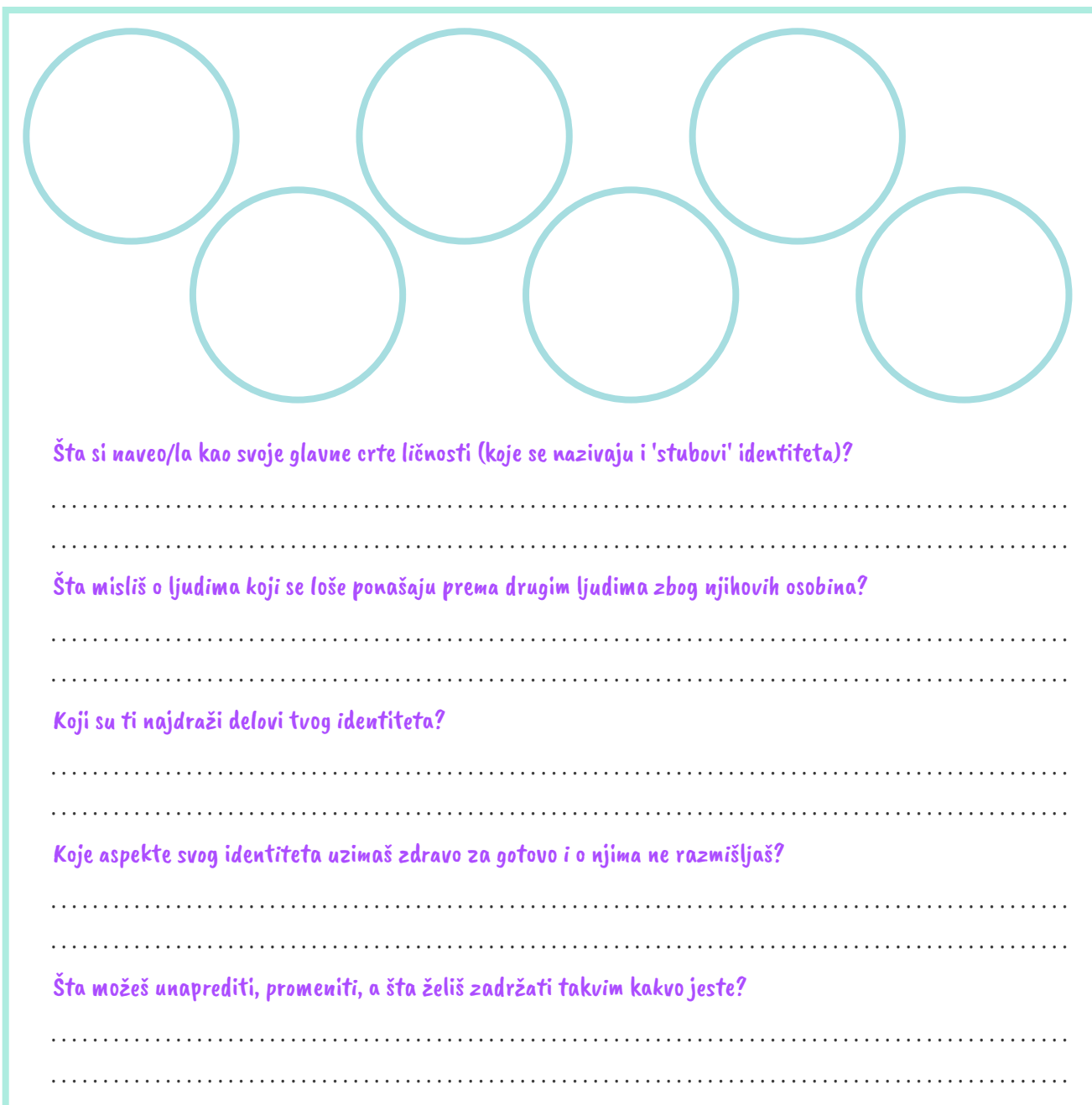
Neki od naših identiteta ili delovi našeg identiteta nazivaju se ličnima (hobiji, interesi, odluke koje donosimo) i većinu njih možemo promeniti i imamo kontrolu nad njima. Međutim, mnogi od delova koji se nazivaju društvenim identitetima (poput etničke pripadnosti, maternjeg jezika ili drugih delova porodičnog nasleđa) fiksni su i van naše kontrole.

Želimo podeliti još i ovo... Iako postoje delovi našeg identiteta koje ne možemo promeniti, možemo promeniti način na koji na njih gledamo. I gradimo identitete na koje imamo uticaj. Na taj način uravnotežujemo delove svog identiteta na koje možemo i ne možemo uticati i/ili ih menjati.



MOJI IDENTITETI

* Ako želiš, odvoji malo vremena i zapiši svojih 6 identiteta koji su ti najvažniji.



Šta si naveo/la kao svoje glavne crte ličnosti (koje se nazivaju i 'stubovi' identiteta)?

.....

.....

Šta misliš o ljudima koji se loše ponašaju prema drugim ljudima zbog njihovih osobina?

.....

.....

Koji su ti najdraži delovi tvog identiteta?

.....

.....

Koje aspekte svog identiteta uzimaš zdravo za gotovo i o njima ne razmišljaš?

.....

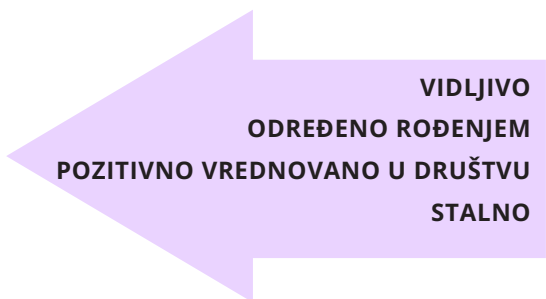
.....

Šta možeš unaprediti, promeniti, a šta želiš zadržati takvim kakvo jeste?

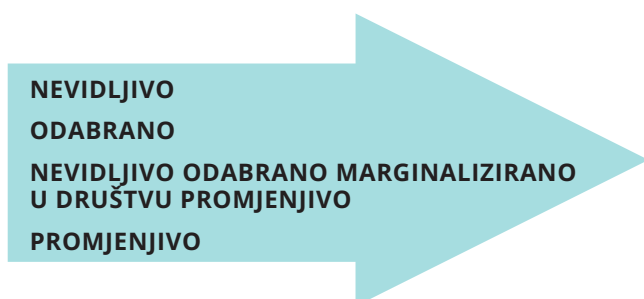
.....

.....

Sada razmisli o svojim identitetima i razmisli koje delove svog identiteta želiš podeliti i s kim? Koji delovi tvog identiteta ostaju skriveni i zašto?



ILI





4.1 MALI POJMOVNIK RODA

"Moć jezika u oblikovanju naše percepcije drugih ljudi je ogromna. Precizna upotreba termina u vezi s rodom može imati značajan uticaj na demistifikaciju mnogih pogrešnih percepcija povezanih s rodom."

<https://Roduspectrum.org/articles/language-of-Rodu>

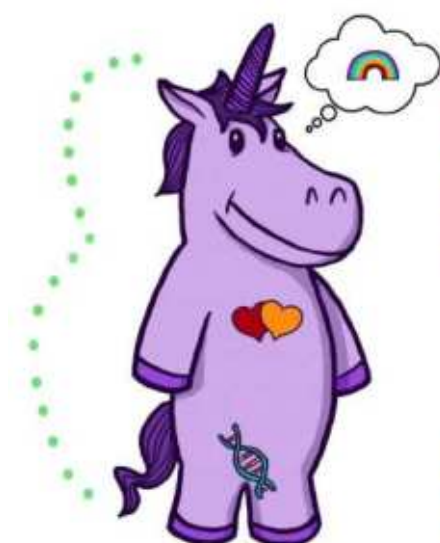
Rodni identitet — To je naš duboko ukorenjen unutrašnji osećaj sebe kao muškarca, žene, spoja to dvoje, niti jedne od tih kategorija, ili nečeg trećeg. Identitet takođe uključuje ime kojim izražavamo svoj rod. Rodni identitet može odgovarati ili se razlikovati od pola koji nam je dodeljen pri rođenju.

Transrodnost — Ponekad se ovaj izraz široko koristi kao krovni izraz za opisivanje bilo koje osobe čiji se rodni identitet razlikuje od dodeljenog pola. Takođe se može koristiti uže kao rodni identitet koji odražava binarni rodni identitet (muško/žensko) koji se percipira kao 'suprotan' polu koji je osobi dodeljen pri rođenju (osoba rođena muškog pola čiji je rodni identitet ženski; ili obrnuto).

Rodni izričaj — Ovo je naš 'javni' rod. Kako predstavljamo svoj rod u svetu i kako nas društvo, kultura, zajednica i porodica percipiraju, komuniciraju sa nama i pokušavaju oblikovati naš rod. Rodno izražavanje takođe je povezano s rodnim ulogama i načinom na koji društvo koristi te uloge kako bi pokušalo nametnuti usklađenost s trenutnim rodnim normama.

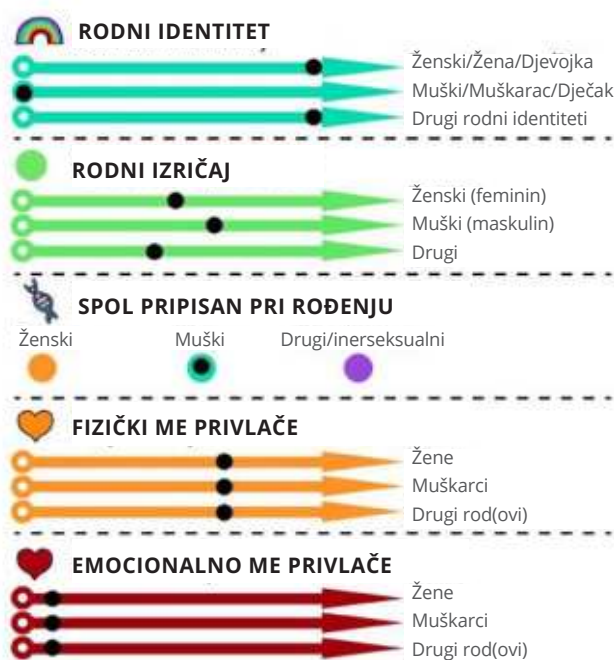
Rodna uloga — Skup funkcija, aktivnosti i ponašanja koje društvo obično očekuje od dečaka/muškaraca i devojčica/žena.

Rodna pismenost — sposobnost kompetentnog učestvovanja u raspravama o rodu i temama povezanim s rodom. Kod rodne pismenosti nije toliko reč o stručnosti, koliko o stavu otvorenosti prema složenosti roda i ideji da svaka osoba sama za sebe određuje svoj identitet.



Za saznati više, posjeti
www.transstudent.org/gender

Dizajn -Landyn Pan i Anna Moore





POL DODELJEN PRI ROĐENJU:

Pol dodeljen pri rođenju: Podela i klasifikacija ljudi kao muškaraca, žena, interseksualaca ili drugog pola na temelju kombinacije anatomije, hormona i hromozoma. Koristi se za podelu ljudskih bića u dve stroge kategorije: 'muško' i 'žensko'..



ROD & RODNI IDENTITET

Rod možemo gledati kao na spektar. Na rod možemo gledati kao na spektar. Uvreženo je mišljenje da postoje samo dva roda (muški i ženski), jer je naše društvo rod konstruisalo na binarn način, odnosno u suprotnostima. Međutim, mnoge rodne mogućnosti nalaze se između dve strane 'žensko-muško', ili izvan 'muško-ženskog' spektra, na primer, nebinarne osobe. Nebinarne osobe mogu se identifikovati i kao muškarci i kao žene, negde između, ili kao da u potpunosti izlaze van ovih kategorija. Iako se mnogi takođe identifikuju kao transrodni, to ne čine svi nebinarni ljudi. Ove osobe u nekim jezicima često žele da ih se oslovljava neutralnim zamenicama, a ako one ne postoje, same ih osmišljavaju.

Rodni identitet odnosi se na to kako se netko definiše, to je rod s kojim se osoba identifikuje. Kada rodni identitet odgovara polu koji je pripisan rođenjem, nazivamo ih cisrodnim osobama. Ali to može biti i drugačije, kao što je slučaj s transrodnim osobama.

Trans/transrodnost je inkluzivan krovni pojam koji se odnosi na one osobe čiji se rodni identitet razlikuje od pola koji im je pripisan rođenjem. Uključuje, ali nije ograničen na: osobe koje se identifikuju kao trans, transrodne, genderqueer, agender, neka od varijanti roda ili bilo kojeg drugog rodnog identiteta i/ili ekspresije, što ne uključuje cisrodne osobe.

Rodnofluidne osobe su one koje radije ostaju fleksibilne u pogledu svog rodnog identiteta umjesto da se identificiraju s jednim spolom. Mogu varirati između spolova ili izražavati više rodova u isto vrijeme.

Nebinarnost ili **genderqueer** (dženderkvir, GQ) odnosi se na ljude koji nadilaze rodne razlike, bez obzira na njihov samodefinirani rodni identitet, tj. one koji se identificiraju kao 'queer' rod, izražavajući to nenormativno, ili općenito kao neslaganje s binarnim načinom tumačenja roda.



RODNI IZRAZ (IZRAŽAVANJE RODA)

Rodni izraz - način na koji se ljudi izražavaju na rodnom obeležene načine, npr. kroz izgled i ponašanje. To može biti, ali nije nužno, povezano sa polom osobe dodeljenim pri rođenju ili rodnim identitetom.

Rodni nekonformitet - odnosi se na ljude čije rodno izražavanje ne odgovara rodnim ulogama koje im je društvo 'pripisalo' ili očekivanim normama za određeni rodni identitet. Rodna nekonformnost nadilazi društvena ili psihološka očekivanja, kroz predstavljanje, ponašanje, identitet ili na druge načine.



SEKSUALNA ORIJENTACIJA

Privlačnost koju osećamo prema drugim osobama može biti emocionalna, romantična i/ili seksualna. Seksualna orijentacija predstavlja seksualnu privlačnost, ili odusustvo iste, prema drugoj osobi. Tako osoba može biti homoseksualna, heteroseksualna, biseksualna, aseksualna, u zavisnosti od toga da li je privlače muškarci, žene, oboje ili niko.

Napomena: seksualnost neke osobe postoji nezavisno od njenog rodnog identiteta.



4.2 MITOVI O RODU¹

Proučimo najčešće mitove o rodu i probajmo prepoznati one u koje možda verujemo ili koje srećemo u svojoj okolini..

MITOVI X & ČINJENICE ✓

X *Osoba je transrodna samo ako to izjavi vrlo mlada.*

- ✓ Mnogi ljudi imaju opšti osećaj da su 'drugačiji', ali ne povezuju taj osećaj sa svojim rodom sve dok ne budu izloženi drugačijoj upotrebi jezika ili dok ne pronađu uzore u kojima mogu videti sebe. Ponekad će se transrodna ili nebinarna osoba izražavati kao homoseksualac, lezbejka ili biseksualac/ka pre nego što shvati da preispituje svoj rod, a ne svoju seksualnost. Stigma, nedostatak znanja i strah od odbijanja od porodice i vršnjaka mogu sprečiti transrodne osobe da podele činjenicu transrodnosti kao deca ili tinejdžeri.

X *Postoje samo dva roda.*

- ✓ Dva najčešća roda su dečak i devojčica (ili muškarac i žena), a često ljudi misle da su to i jedina dva roda. Međutim, rod je za mnoge ljude spektar, i nije ograničen na samo dve mogućnosti. Osoba može imati nebinarni rod, što znači da se ne identifikuje striktno kao dečak ili devojčica – može se identifikovati kao oboje, ili nijedno, ili kao potpuno drugi rod.

X *Mnoge transrodne mlade osobe jednostavno 'promene mišljenje' o svom rodu.*

- ✓ S obzirom na ograničen rečnik vezan za rod u većini jezika, može proći neko vreme da ljudi pronađu jezik koji im odgovara kada je reč o rodnom identitetu. Ono što znamo od stručnjaka za medicinu i mentalno zdravlje, kao i iz istraživanja u tom području jeste da su transrodna deca barem jednako sigurna u svoj rodni identitet kao što su druga deca u svoj

X *Biti transrodna ili nebinarna osoba simptom je mentalne bolesti.*

- ✓ Biti transrodna ili nebinarna osoba nije simptom mentalne bolesti. Neki ljudi koji su transrodni mogu iskusiti rodnu disforiju 'koja se odnosi na nelagodu koja je posledica nepodudarnosti između nečijeg pola određenog pri rođenju i nečijeg rodnog identiteta' (American Psychiatric Association). Faktori stresa vezani uz ranjivost manjinskih grupa u društvu često negativno utiču na transrodne i nebinarne mlade osobe, koje zatim doživljavaju iskustva depresije i teskobe kao rezultat uznemiravanja, diskriminacije, maltretiranja i stigmatizacije kojima su izložene. Van ovih faktora stresa, istraživanja pokazuju da rodno različite mlade osobe koje imaju podršku roditelja i afirmisane su u svom rodu imaju slične profile mentalnog zdravlja kao i njihovi cisrodni vršnjaci..

X *Transrodne i nebinarne osobe osuđene su na nesrećne živote.*

- ✓ Iako je istina da su transrodne i nebinarne mlade osobe pod značajno većim rizikom od samoubištva, nesuicidalnog samopovređivanja, zloupotrebe droge, poremećaja ishrane, anksioznosti i depresije, u poređenju s njihovim cisrodni vršnjacima/kinjama, poznati su nam i faktori koji mogu poboljšati njihovo mentalno zdravlje i dobrobit. Najznačajniji faktor dobrobiti svih ljudi, pa tako i transrodnih i nebinarnih, je podrška porodice. Transrodne i nebinarne osobe svih uzrasta pronalaze ljubav, stvaraju porodice i žive ispunjene živote.

¹ Schede riadattate da: <https://genderspectrum.org/articles/myths>





4.3 JA SE IDENTIFIKUJEM KAO...

Ovo je samorefleksivna aktivnost koja će nam malo razjasniti temu roda i rodni stereotipa. Glavna fraza koju ćemo razmotriti je: **'Identifikujem se kao..... i.....'** Pročitaj sledeće izjave i razmisli šta misliš o njima.



Primeri izjava:

- *Identifikujem se kao devojka/žena i volim da igram fudbal!*
- *Identifikujem se kao dečak/muškarac i plačem kad gledam romantične filmove.*
- *Identifikujem se kao nebinarna osoba i volim se maziti.*
- *Ne identifikujem se ni sa jednim polom!*

Šta misliš o ovim izjavama? Imaš li iskustva s ovakvim stereotipima?

Pokušaj razmotriti druge primere iz svog života koji se temelje na rodni stereotipima.

Napomena: možeš uzeti u obzir primere i postojećih i razbijenih stereotipa..



KO JE PROFESIONALAC?

Društveno konstruisane ideje o profesijama mogu uticati na naše odluke o karijeri ili stav prema nekome ko prkosi ovim idejama. Često se u društvu neka od zanimanja (kao i hobija) percipiraju kao 'rezervisana' za muškarce ili žene.

Ovo su neki od primera: Kozmetičarka, vodoinstalater, mehaničar, frizerka, balerina, profesionalni fudbaler, lekar, fizičar...

*** Razmisli o ovim profesijama i nazivima i pokušaj odgovoriti na pitanja:**

Koji je rod ovih profesija?

.....

Misliš li da ideja da postoje ženska i muška zanimanja utiče na mlade? Kako?

.....

Misliš li da će muškarac ako radi 'ženski posao' imati drugačiji tretman ili obrnuto?

.....



Želimo podeliti još i ovo... Kao što je gore pomenuto, postoje i drugi načini na koje se ljudi mogu identifikovati, osim binarne podele ženskog i muškog. U jeziku je to ponekad stvarno veliki izazov, ali jezici su živi i mogu se menjati. Što se tiče naziva profesija i zanimanja, u srpskom jeziku možemo razlikovati rodno neutralan i rodno osetljiv jezik. U svakom slučaju bismo trebali izbegavati upotrebljavati opštu upotrebu muškog gramatičkog roda, a umesto toga koristiti podjednako i muški i ženski rod (npr. policajci i policajke) ili koristiti zbirne imenice kada je to moguće (npr. osoblje umesto zaposleni). U pisanom tekstu jedna od mogućnosti je i korišćenje kose crte "/" (učitelji/ce).





5.1 MALO O KOMUNIKACIJI

To je najvažnija životna veština. □ Uključuje prenos podataka i informacija na različite načine i kroz različite kanale. Najčešće navodimo četiri osnovne vrste komunikacije: pisanje, čitanje, govor, slušanje. Možemo komunicirati i neverbalno (odabirom određene odeće, korišćenjem umetnosti, muzike, gestom...). Razvijamo je tokom života. Razvijamo je kroz odnose s drugima (Dobro ili ne baš dobro? Svesno ili nesvesno?).

"Krajnji cilj čina komunikacije je osnaživanje svih osoba uključenih u proces, i one postaju svesnije sebe."

Danilo Dolci, italijanski aktivista nenasilja, sociolog, edukator i pesnik



Reč **'komunikacija'** (lat. cum-munus) znači **'davati međusobno', 'deliti'**.

- * Razmisli malo o svojim odnosima i načinu na koji komuniciraš, a zatim pokušaj odgovoriti na sledeća pitanja koja će ti pomoći u samoproceni:

Kako komuniciram sa drugim osobama?

.....

.....

.....

.....

Da li mi je važnije čuti drugu osobu ili ispričati svoju stranu priče?

.....

.....

.....

.....

Šta želim promeniti u komunikaciji s drugima?

.....

.....

.....

.....



5.2 NAJVAŽNIJI ELEMENTI KOMUNIKACIJE SU:



AKTIVNO SLUŠANJE

Pridajemo pažnju drugoj osobi, sadržaju i načinu izrečenog;

Tumačenje - kako 'prevodimo' i tumačimo ono što osoba kaže;

Pamćenje onoga što smo čuli (uzimamo u obzir ono što je osoba rekla i to primenjujemo u kasnijoj situaciji).



PARAFRASI

Kratko ponavljanje/sumiranje sadržaja ili srži onoga što druga osoba govori; na taj način smanjujemo nesporazume, ali i pretpostavke – npr.

'''Dakle...', 'Dakle, ako dobro razumem...,' 'Želiš reći...'; 'Samo da proverim...'



DOMANDE

Pitanja su moćan alat koji nam pruža jasniju sliku situacije, pomaže da saznamo šta druga osoba misli i oseća te olakšamo sebi komunikaciju. Kad ne znamo šta bismo, možemo postaviti pitanje. Na taj način se bolje povezujemo i upoznajemo, ali i pokazujemo istinski interes za drugu osobu i njenu perspektivu.

Probna pitanja - obično na početku razgovora ('Reci mi više o...')

Pitanja za bolje razumevanje - tokom razgovora (npr. 'Šta ti znači... to ponašanje u odnosu na...')

Pitanja kojima podstičemo na delovanje, ponašanje ('Šta misliš da možeš učiniti... Kako misliš da ti mogu pomoći?')

Kadushin, A., 1990. prema Munivrana, A. i dr. (2022)

Pronađimo sada nekoga i započnimo razgovor! 😊

SAMOPOSMATRANJE I SAMOPROCENJIVANJE

Razmisli o tome kako si vodio/la razgovor i zapiši najvažnije uvide. To će ti pomoći da postaneš svestan/na onoga što radiš dobro, i onoga na čemu još možeš raditi.



Tijekom ovog razgovora primijenio sam:

AKTIVNO
SLUŠANJE



.....

.....

PARAFRA-
ZIRANJE



.....

.....

PITANJA



.....

.....



5.4 ASERTIVNOST?

Još jedan važan element komunikacije i dobrih odnosa je asertivnost.

Asertivnost je ponašanje u kom se otvoreno i iskreno zalažemo za svoja prava, želje, interese i potrebe. Svesni smo svojih želja u određenoj situaciji i sposobni smo ih izraziti – ponašanjem, stavom, govorom ili pisanjem. Kada smo asertivni, pristupamo drugima i sarađujemo sa njima te se izražavamo otvoreno i bez straha.



Asertivno ponašanje potpuno je drugačija strategija od pasivnog ili agresivnog pristupa, uglavnom zbog postavljanja sopstvenih i poštovanja tuđih granica.

Pasivnijom komunikacijom postavljamo slabije granice što omogućuje osobama koje komuniciraju agresivnije da ih iskoriste. Takođe, osobe koje pasivno komuniciraju bojažljive su prema svom uticaju na druge i izražavanju sopstvenog mišljenja.

S druge strane, **agresivna** komunikacija ne poštuje tuđe granice i često povređuje druge osobe u pokušaju da se na njih utiče. Možemo postati asertivni prevladavajući strah od izražavanja svog mišljenja i načinom uticanja na svoje okruženje tako da uvek poštujemo druge ljude.





☑ KVIZ – KOLIKO SAM ASERTIVAN/A?¹

1. Sumnjam da mi neko nešto zamera, ali ne znam zašto. Radim ovo:

- a) Pretvaram se da nisam svestan/a njihove ljutnje i ignorišem je, nadajući se da će se sve samo srediti.
- b) Nekako se suočavam sa tom osobom kako mi ne bi nastavila zamerati.
- c) Pitam osobu da li je ljuta, a zatim pokušavam razumeti njeno iskustvo i perspektivu.

2. Nosim svoju gejming konzolu u servis na popravku i dobijem pisanu procenu troškova (predračun). Ali kasnije, kada je preuzimam, vidim da su obračunati dodatni radovi i to na iznos veći od predračuna. Radim ovo:

- a) Platim račun jer su ionako morali dodatno popravljati.
- b) Odbijam platiti, a zatim se žalim glavnom menadžeru/ki ili udruženju za zaštitu potrošača.
- c) Naznačim odgovornoj osobi da sam dala/o pristanak samo na procenjeni iznos, i zatim platim samo taj iznos.

3. Pozvao/la sam dobrog prijatelja na večeru, ali on se ne pojavi, niti nazove kako bi otkazao ili se izvinio. Radim ovo:

- a) Ignorišem situaciju, ali se ne pojavim sledeći put kada me taj prijatelj pozove negde.
- b) Nazivam ga pogrđnim imenima i žalim se na njega drugim prijateljima.
- c) Nazovem svog prijatelja kako bih saznao/la šta se dogodilo.

4. Nalazim se u grupnoj raspravi o školskom projektu u koju je uključena i profesorka. Prijateljica iz razreda mi postavlja pitanje vezano za napredak projekta, ali ja ne znam odgovor. Radim ovo:

- a) Dajem svojoj prijateljici s kojom radim na projektu lažan, ali uverljiv odgovor kako bi profesorka stekla utisak da sam u toku.
- b) Ne odgovaram, već napadam prijateljicu svesno koristeći pitanje na koje ne može odgovoriti.
- c) Dajem do znanja prijateljici koja je postavila pitanje kako nisam sigurna/an trenutno, ali nudim mogućnost davanja informacije malo kasnije.

¹ Sadržaj preuzet i prilagođen s: <https://www.compasstoolkit.ox.ac.uk/wp-content/uploads/2015/11/Assertiveness-Quiz-Tips-Individual-Activity.pdf>





TUMAČENJE REZULTATA

Generalno, postoje tri šira komunikacijska stila. To su: **a) pasivni, b) agresivni i c) asertivni.**

- Odgovori pod **A)** u kvizu predstavljaju pasivni stil. Dakle, što više odgovora A, to je naša komunikacija pasivnija. Šest ili više takvih odgovora sugerišu da nam je komunikacijski stil verovatno pasivniji.
- Odgovori **B)** u kvizu predstavljaju agresivniji stil komunikacije. Dakle, što je više odgovora B, naša je komunikacija verovatno agresivnija. Šest ili više takvih odgovora znače da je moguće da smo u svojoj komunikaciji agresivniji.
- Odgovori **C)** u kvizu predstavljaju asertivni stil. Dakle, što je više odgovora C, to je asertivnija naša komunikacija. Šest ili više odgovora C sugerišu kako verovatno komuniciramo asertivno.

Pogledajmo opet odgovore pod C. Ako svoje svakodnevno ponašanje približimo stilu odgovora C, verovatno ćemo doživeti povećanje osećanja samopoštovanja i smanjenje osećanja stresa.



KOLIKO SAM ASERTIVAN/NA?²

RADITI NA TOME DA BUDEMO MANJE PASIVNI U KOMUNIKACIJI, A VIŠE ASERTIVNI:

- Obraćamo pažnju na ono što mislimo, osećamo, želimo i preferiramo. Trebamo biti svesni tih stvari pre nego što ih možemo saopštiti drugima.
- Uviđamo kada govorimo 'ne znam', 'baš me briga' ili 'nije važno' kada nas neko pita što želimo. Vežbamo govoriti ono što želimo, posebno o stvarima.
- koje nisu toliko važne. Na primer, ako neko pita: 'Da li želiš zelenu ili crvenu?', možemo reći: 'Radije bih zelenu — hvala.'
- Vežbamo traženje različitih stvari. 'Možeš li mi sačuvati mesto?'. To izgrađuje naše veštine i samopouzdanje za onda kada trebamo zatražiti nešto važnije.
- Iznosimo svoja mišljenja. Kažemo da li nam se svideo film koji smo gledali ili nije, i dajemo razloge. Vežbamo korišćenje 'Ja' izjava poput: 'Želela bih...', 'Više volim..' ili 'Osećam...'.
- Pronalazimo asertivne uzore koji u komunikaciji nisu ni pasivni, ni agresivni. Pokušavamo primenjivati najbolje osobine tih osoba.
- Podsećamo se da su naše ideje i mišljenja jednako važni kao i mišljenja drugih. Ta svest nam pomaže da budemo asertivni. Asertivnost počinje s unutrašnjim stavom da sebe cenimo onoliko koliko cenimo druge.

ČAK I OSOBE KOJIMA PRIRODNIJE 'DOLAZI' ASERTIVNOST U KOMUNIKACIJI, MOGU IZGRADITI I PROŠIRITI SVOJE VEŠTINE:

- Pronalazimo asertivne uzore koji u komunikaciji nisu ni pasivni, ni agresivni. Pokušavamo primenjivati najbolje osobine tih osoba. (Ovo je isti savet koji dajemo za pomoć kod komunikacijskoga stila koji je pasivniji ili agresivniji. To je zato što nikada ne prestajemo učiti!)
- Opažamo gde smo najbolji u asertivnosti. Ljudi se različito ponašaju u različitim situacijama. Mnoge osobe smatraju da je lako biti asertivan u određenim situacijama (na primer, s prijateljima), a veći izazov u drugima (npr. s profesorima ili prilikom upoznavanja novih ljudi). U teškim situacijama probaćemo da ovako razmišljamo: 'Šta bih rekao/la svojim bliskim prijateljima/cama?'
- Kada komuniciramo asertivno, pokazujemo veru u sebe. Izgradnja asertivnosti jedan je korak do toga da postanemo najbolja verzija sebe, osoba kakva želimo biti.

EVO ŠTO ĆEMO RADITI KAKO BI NAŠA KOMUNIKACIJA BILA MANJE AGRESIVNA I VIŠE ASERTIVNA:

- Pokušajmo pustiti druge da prvi govore.
- Primetimo ako prekidamo druge u izražavanju. Ako se uhvatimo da to radimo, možemo reći: 'Oh, izvini - samo nastavi!' i pustimo da druga osoba završi svoju misao.
- Pitamo druge za mišljenje, pa saslušamo odgovor.
- Kada se ne slažemo s nečijim stavom, pokušaćemo to reći bez umanjivanja stava druge osobe. Na primer, umesto: 'To je glupa ideja.', pokušaćemo sa: 'Baš mi se ne sviđa ta ideja.' Ili, umesto: 'On je takav kreten.', možemo reći: 'Mislim da je njegov postupak bezosećajan.'
- Pronalazimo asertivne uzore koji u komunikaciji nisu ni pasivni, ni agresivni. Pokušavamo primenjivati najbolje osobine tih osoba.

2 Sadržaj preuzet s <https://www.compasstoolkit.ox.ac.uk/wp-content/uploads/2015/11/Assertiveness-Quiz-Tips-Individual-Activity.pdf>

5.6 KOMUNIKACIJSKE VEŠTINE

Komunikacija je nešto što učimo celi život. Nije dovoljno samo da znamo govoriti, već je potrebno naučiti i dobro komunicirati. Postoje brojne knjige i obuke o tome kako dobro komunicirati. Ovde donosimo samo mali deo komunikacijskih veština koje nam mogu pomoći učiti o ovoj, slobodno možemo reći, jednoj od najvažnijih tema odnosa.

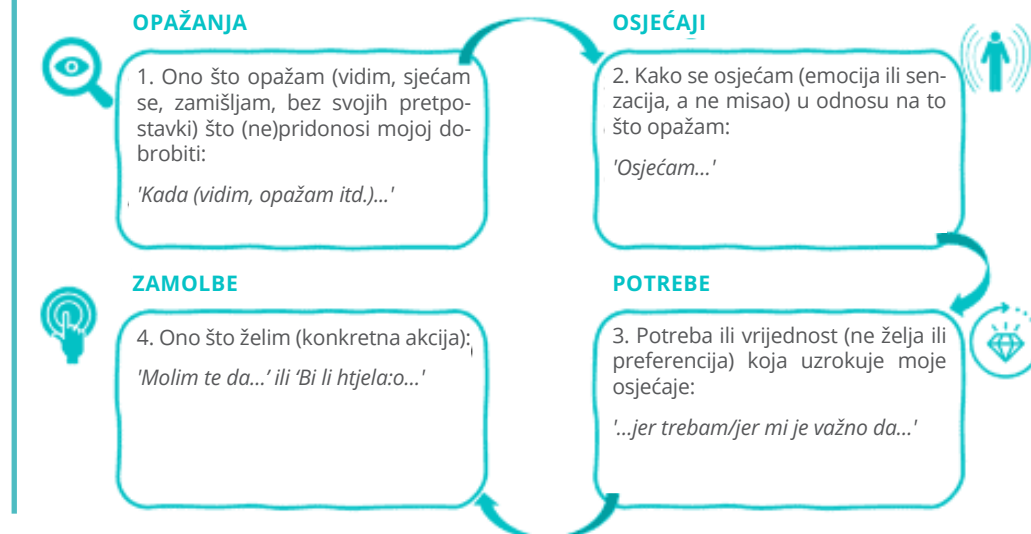
Jedan od najpoznatijih komunikacijskih stručnjaka je Maršal Rozenberg, osnivač i direktor Centra za nenasilnu komunikaciju (Center for Nonviolent Communication). Rozenberg je razvio pristup za mirno rešavanje sukoba na ličnom, profesionalnom i političkom nivou poznat kao nenasilna komunikacija – teoriju koja ljude dovodi do mira, saradnje, međusobnog poštovanja i razumevanja. Glavna ideja je da, umesto fokusiranja na ono što je druga osoba učinila, probamo uvideti što se zapravo probudilo u nama. Zašto nam je nešto smetalo, kako se osećamo i šta trebamo od druge osobe te kako jasno komunicirati svoju želju? Pritom trebamo biti otvoreni i zaista čuti drugu stranu.



4 KLJUČNE KOMPONENTE KOMUNIKACIJE U ODNOSIMA

- 1. OPAŽANJE** – Opažamo i opisujemo šta drugi rade, bez automatskog osuđivanja
- 2. OSEĆANJA** – Osveščujemo svoje reakcije (sreća, ljutnja, zabrinutost, iznenađenje...)
- 3. POTREBE** – Pitamo se koje su naše potrebe u toj situaciji ili od te osobe (poštovanje, priznanje, vreme, podrška, poverenje)
- 4. ZAHTEVI** – šta želimo i šta nam je važno

How to use
NVC process



Primer:

NE: 'Uvek kasniš!'- osuđujuća i napadačka poruka kojom otvaramo sukob, negodovanje i dalje nezadovoljstvo. Umesto toga, možemo reći šta to u nama uzrokuje.

DA: Kada ne dođeš na vreme koje smo dogovorili (opažanje), osećam da ti to nije važno i da me ne poštuješ (osećaj), jer mi je dogovor/moje vreme/naš odnos vrlo dragocen (potreba). Možeš li mi sledeći put javiti da ćeš kasniti ili predložiti neko rešenje? (zahtev).



IDEMO... MALO VEŽBATI



KRIVIM DRUGU OSOBU	ŠTA ZAPRAVO ŽELIM OD TEBE
Vršiš pritisak na mene
Ne znaš šta želiš
Nikad me ne zoveš
Ti nikad ne pereš suđe!
Stvarno si neodgovoran/na.



Brzi saveti i trikovi 😊

- ☑ Prema T. Leimdorgeru (1992.) (prema Munivrana i dr. (2022))¹², uspešan način rešavanja problema koristi pristup konfliktnoj situaciji kao problematičnoj kroz sledeća četiri pitanja:
 - U čemu je problem? Šta se dogodilo?
 - Kako se osećaš zbog toga?
 - Šta želiš da se dogodi?
 - Šta se zaista može učiniti?



Kako graditi odnose sada kada imamo sva ta saznanja?

- ☑ Krenimo s pozitivnim stavom o sebi i o drugoj osobi.
- ☑ Govorimo o činjenicama, osećanjima, mislima, potrebama, željama, očekivanjima i zahtevima.
- ☑ Preuzimamo odgovornost za svoj deo 'priče' (naše reakcije).
- ☑ Govorimo konkretno i specifično, bez okolišanja.



5.7 RAZLIKE IZMEĐU ZDRAVIH I TOKSIČNIH ODNOSA

Odnosi su mesta koja nam mogu poslužiti za lični rast i razvoj, biti mesto podrške, učiniti da se osećamo viđenima i poštovanima, ali nažalost i mesta gde se ne osećamo baš dobro i prijatno. Važno je prepoznati u kakvom smo odnosu kako bismo bolje razumeli šta nam je potrebno i šta želimo.

Ponekad se možemo naći u toksičnom odnosu, a da toga nismo ni svesni. Osećamo da nešto nije u redu, ali ne vidimo šta je to zapravo.

Dobro je napraviti samoprocenu svog odnosa kako bismo procenili je li vredan ulaganja vremena ili je vreme da iz njega istupimo..

Majkić, 2023

MOŽDA JE IPAK GOTOVO...



- Utiče li sam odnos ili ponašanje partnera/ke negativno na moje psihičko zdravlje?
- Je li ponašanje partnera/ke ili sâm odnos u potpunoj suprotnosti s mojim sistemom vrednosti?
- Da li mi je više puta obećano da se ponašanje partnera/ke neće ponoviti (naročito fizičko ili psihičko zlostavljanje, zavisnost, prevare), ali se ipak ponavlja?
- Hoće li mi ono što se događa uzrokovati dugotrajno štetu ili bol?
- Događa li se nešto u mom odnosu s čime se suštinski ne slažem i što mi nije ok? (Npr. prevara u intimnoj vezi koja se opravdava činjenicom da je tako kako jeste i da je to u redu)?
- Otvara li mi ovo što se događa neke emocionalne rane ili traumatična iskustva?

JOŠ JE VREDNO TRUDA



- Možemo li rešiti ono što me muči i imamo li ja i partner/ka kapaciteta razgovarati o tome i zaista čuti jedno drugo?
- Da li je ponašanje partnera/ke neočekivano, ali znam da nije u skladu s njegovim/njenim karakterom? I možemo li o tome razgovarati kad se smirimo?
- Preuzima li partner/ka odgovornost za svoje ponašanje (kao i ja) i je li spreman/a uložiti napor da to reši?
- Da li je to što se događa nešto što mogu prihvatiti i ne odudara toliko od mog sistema vrednosti?
- Mogu li razumeti to da partner/ka ima drugačiju perspektivu te razumeti samu perspektivu?
- Mogu li otvoreno razgovarati s partnerom/kom bez straha da će me ostaviti, ismevati ili umanjiti moje stavove?

Želimo podeliti još i ovo... Biti u vezi ne znači da sve mora biti savršeno i dobro. U vezi je dvoje, i potrebno je puno strpljenja, komunikacije, otvorenog razgovora i razumevanja te volje s obe strane da odnos bude uspešan i dobro mesto za sve. Međutim, ako smo već duže vreme u vezi u kojoj se osećamo loše, vreme je da razmislimo isplati li se dalje ulagati u nju. Pogotovo ako postoji verbalno ili fizičko nasilje, prisiljavanje jedne osobe na nešto što ona ne želi, ili ako postoji nesigurnost i nedostatak poverenja.





6.

PRIČAJMO O...

našem glasu, uticaju, planovima

6.1 MOJ GLAS¹

'To znači imati osećaj preuzimanja odgovornosti za delovanje koji proizilazi iz uverenja da će nas drugi čuti i da ćemo moći uticati na svoje okruženje. Mladi koji imaju glas su mladi sa snažnim osećajem identiteta. Govore otvoreno i nije ih lako zastrašiti. Prihvataju neizbežne frustracije i neuspehe kao sastavni deo života i nastavljaju dalje. Ne boje se isprobati nove stvari i preuzeti odgovarajuće rizike. Razgovor s njima je zanimljiv.'

Glas mladih

Započnimo putovanje potrage za sopstvenim glasom. Razmislimo o svom odrastanju i sadašnjem životu. Zatim o tome kako izražavamo svoje misli, ideje, ali i granice, asertivnost, osećanja, ponašanja.

Koliko 'glasa' imamo?



.....

U kojoj se meri možemo izraziti? U kakvoj prilici i s kim?

.....

Ko nas rado sluša? S kim možemo slobodno razgovarati o svemu što nam se događa?

.....

Koji deo sebe možemo slobodno izraziti (u smislu osećanja, argumenata, stavova, reči)?

.....

Šta ne možemo izraziti? Šta nam je potrebno kako bismo se osećali otvorenije i sigurnije u izražavanju?

.....

Neki predlozi: Ponekad nam je potrebno neko novo iskustvo ili rad na sopstvenim društvenim i ličnim kompetencijama. Postoji mnogo načina na koje se možemo osećati sigurnije u izražavanju sebe. Ovo su neke od mogućnosti: razvijanje komunikacijskih veština, međuljudskih veština, ali i pisanje dnevnika, pesama, priča, pevanje, ples, kurs glume, učlanjenje u debatne klubove, škole govorništva, volontiranje...

¹ Preuzeto i prilagođeno Munivrana A., Perak J., Pavlović V. (2021): Glas djece – stvaranje prostora i pokretanje promjene: priručnik za odrasle. Zagreb, Forum za slobodu odgoja





6.2 MOJ UTICAJ²

Rešimo brzi kviz. Proceni u kojoj se meri svaka od ovih izjava odnosi na tebe. Retko? Ponekad? Umereno često? Često ili vrlo često? Izjave na koje si odgovorio/la s retko ili ponekad ukazuju na oblasti u kojima postoji prostor za poboljšanje.

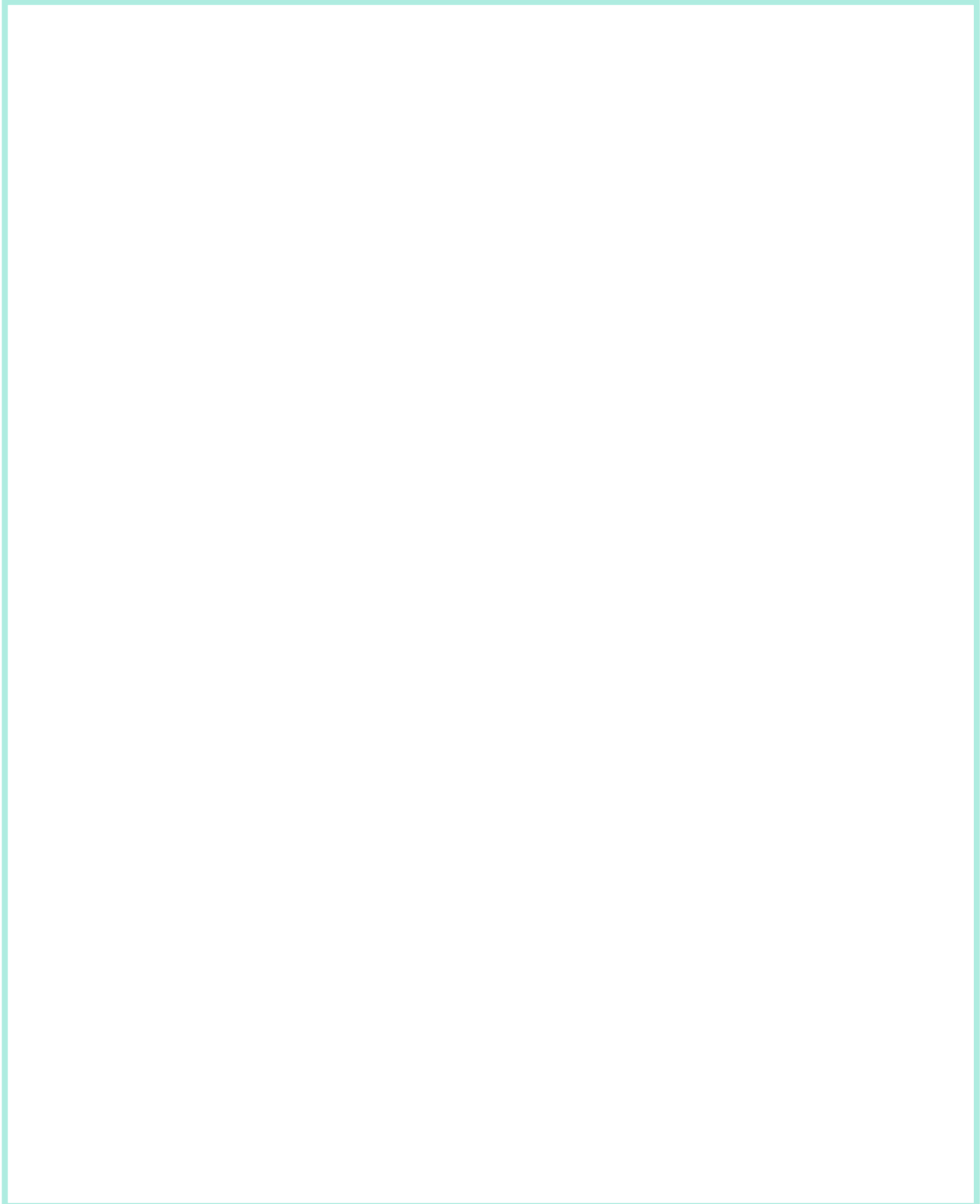
IZJAVE	ŠTA MI MOŽE POMOĆI?
1. Mogu ponuditi dobre i jasne argumente	Debatni klubovi, škole govorništva
2. Volim dati kompliment i primetiti kada neko učini nešto dobro.	Osveščivanje slušanja, prepoznavanja i uvažavanja tuđih potreba, vežbanje saosećanja, razvoj komunikacijskih veština, konstruktivnih načina davanja povratne informacije.
3. Otvoreno razgovaram o svojim osećanjima i reakcijama s drugim ljudima.	Emocionalno učenje, vežbanje asertivnosti
4. Mogu dati jasne i koncizne predloge.	Razvoj komunikacijskih i interpersonalnih kompetencija, učenje o saradnji i timskom radu, razvijanje kreativnosti i pronalaženje onoga što me ispunjava.
5. Kada mi je važna nečija podrška, ponudiću nešto zauzvrat i pregovarati.	Razvoj veština pregovaranja i dijaloga, asertivnosti; debatni klubovi, škole govorništva.
6. Jasno pokazujem i govorim drugima šta trebam.	Emocionalno učenje, učenje o svojim potrebama, razvoj komunikacijskih veština (aktivnog slušanja, parafraziranja, asertivnosti, strpljenja).
7. Tražim od drugih da učestvuju u raspravi.	Debatni klubovi, škole govorništva, razvoj veština pregovaranja i dijaloga, asertivnosti, komunikacijskih veština.

² Preuzeto i prilagođeno iz Munivrana A., Perak J., Pavlović V. (2021) Glas djece – stvaranje prostora i pokretanje promjene: priručnik za odrasle. Zagreb, Forum za slobodu odgoja



6.3 SKICA ŽELJA

U ovom delu, potražimo slike iz novina, s interneta ili nacrtajmo svoje želje, snove i radosti. Vizualizacija je čarobni alat koji nam može pomoći da svoje delovanje usmerimo prema nama važnim ciljevima, kao i da nas usmeri u razmišljanju i analizi onoga što nam je potrebno za njihovo ostvarenje, ko nam u tome može pomoći, šta možemo učiniti da se približimo njihovoj realizaciji, ali i dati nam priliku da maštamo o tome kako ćemo se osećati kada ih ostvarimo. Uživajmo sada u istraživanju svojih planova i ciljeva!





MOJ FLOW

Psiholog Mihalj Čiksentmihaji u svojoj knjizi 'Flow: The Psychology of Optimal Experience' (Csikszentmihalyi, M. 1990. prema Pavlović, et al. 2017.) govori o tome kako osloboditi sopstvenu kreativnost, kroz doživljaj zadovoljstva u određenoj aktivnosti zahvaljujući nečemu što je nazvao FLOW. FLOW je stanje potpune uključenosti ili udubljenosti u neku aktivnost, stanje kreativnosti i užitka, kada je osoba potpuno uronjena u ono što radi (Pavlović, et al. 2017.). Znati gde se nalazi naš FLOW u odnosu na druga stanja koja možemo osetiti, daje nam određenu sigurnost i kontrolu da se osećamo dobro, dok istovremeno radimo ono što nas motiviše, veseli i ispunjava.



Kakav je moj flow?

Kako se osećam i šta verujem o sebi kada radim ono što mi je strast?

.....

Kako u svakodnevnom životu mogu uroniti češće u stanje flowa?

.....

OTKRIJMO SVOJ ELEMENT

Koncept 'elementa' temelji se na knjizi Ser Kena Robinzona 'Element: Pronalaženje naše strasti menja sve'16 (2010.). Element je tačka u kojoj se prirodni talenat susreće sa ličnom strašću. Tu se ljudi najviše osećaju svojim, nadahnutima i sposobnima za postizanje najviših nivoa. Otkrivanje sopstvenog elementa, onoga što volimo raditi, u šta 'utonemo' i u čemu se osećamo dobro i kompetentno vrlo nas verovatno vodi ka tome šta bismo trebali raditi u životu.



 VOLIM...	 DOBRO MI IDE...	 ZAINTERESOVAN/A SAM ZA...	 TREBA MI POMOĆ SA... IMAM PRILIKU ZA...
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

6.4 KAKO ODLUČITI ŠTA ŽELIM?³

Razmisli i zapiši odgovore na pitanja koja slede. Ako trenutno nemaš odgovore na neka pitanja, bez brige. Ostavi to sa strane i vrati se pitanjima nakon nekog vremena. Ponekad sama pitanja i razmišljanje o njima polako donesu neke od odgovora. U različitim životnim periodima bićeš pred različitim izborima i donositi odluke kojim putem ići. To je sastavni deo života. :)



Šta mi je sada cilj? Odaberi jedan cilj o kom želiš danas promišljati.

.....

.....

.....

Zamisli idealnu budućnost. Nastavi još malo misliti o tome. Kako vidiš sebe nakon ostvarenja cilja?
Kako to tačno izgleda?

.....

.....

.....

Kako dolaziš do tog cilja? Koji je tvoj način da ga postigneš?

.....

.....

.....

Šta ćeš prvo učiniti (danas ili sutra) i ko će ti u tome pomoći?

.....

.....

.....

³ Reč flow pojavljuje se kao termin u pozitivnoj psihologiji, a na srpskom jeziku se prevodi kao 'preplavljenost', uz tumačenje 'biti u zoni'. Međutim, u srpskom izdanju Radne sveske odlučili smo zadržati engleski izraz koji je poznat u području mentalnog zdravlja te kao takav najbolje podržava vezu s pojmom.



6.5 PRIČAJMO... O BUDUĆNOSTI

Često razgovaramo o budućnosti i budućim planovima s prijateljima, braćom i sestrama, rodbinom, i drugima. Sledeći put kad se sretnemo sa njima, možemo pomoći jedni drugima da jasnije sagledamo svoje planove i budućnost kroz inspirativni intervju.

Pokušaj saznati što više o sebi bliskoj osobi i postavljaljaj pitanja kako bi pomogao/la sagovorniku/ci (prijateljima, sestri, rođaku) da definiše svoj cilj i plan. Prati ove četiri oblasti:



CILJ

Koji je cilj na kom sada želiš raditi?

Ako tvoj sagovornik/ca ima problem s definisanjem svog cilja, postavi jedno od ovih pitanja:

- U čemu najviše uživaš? Šta te veseli i šta ti je zanimljivo?
- Postoji li nešto u šta potpuno utoneš dok to radiš?
- U kojoj prilici osećaš da si tačno tamo gde trebaš biti?
- U čemu si najbolji/a? Šta drugi misle da su tvoje jake strane?
- Šta misliš da je sad tvoj cilj?



VIZIJA

Imagina di aver raggiunto i tuoi obiettivi!

- Pokušaj zamisliti idealnu budućnost u kojoj su tvoji ciljevi u potpunosti ostvareni. Kako to izgleda?
- Šta radiš, kako izgledaš, ko je tamo?
- Šta je sledeće?



OSTVARENJE

Sada pokušaj da napraviš plan – šta je najvažnije da uradiš da postigneš svoj cilj?

- Šta trebaš naučiti, raditi i vežbati da bi to postigao/la?
- Koje veštine trebaš razviti?
- Koji je tvoj put i kako se zaista vidiš u ostvarenju svog cilja?



PROSSIMI PASSI

A sada - počinjemo! – Razmisli o prvim koracima koje je potrebno preduzeti.

- Šta ćeš prvo učiniti? Ko ti može pomoći?
- S kim prvo razgovarati? I šta onda?
- Koliko će ti vremena trebati?
- Šta bi mogao biti izazov sada, a šta kasnije?
- Kako ćeš to rešiti??

Zatim, možete zameniti uloge! 🗨️





LITERATURA I IZVORI:

- Csikszentmihalyi, M. (1990.) *Flow : the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row
- Dweck, C. S. (2018.) *Mentalni sklop*. Split: Harfa
- Grossman, R. (2018) Giving Your Child "Voice": *The 3 Rules of Parenting (Voicelessness and Emotional Survival—Notes from the Therapy Underground)*. Independently published.
- Munivrana, A., Pijaca Plavšić, E., Pavlović, V., Perak, J. (2017.) *Možemo to riješiti: razumijevanje I upravljanje sukobima*. Forum za slobodu odgoja, Zagreb
- Plutchik, Robert (1980.) *Emotion: Theory, research, and experience: Vol. 1. Theories of emotion, 1*, New York: Academic.
- Robinson, K. (2011.) *Element*. Zagreb: V.B.Z.
- Rosenberg, M. B. (2006.) *Nenasilna komunikacija. Osijek: Centar za mir, nenasilje i ljudska prava*.
- Kožić Komar V., Munivrana A. (2022) "22 IDEJE ZA OTPORNOST" zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti I suočavanja s krizom. Zagreb: Ured UNICEFA-a za Hrvatsku
- Munivrana, A., Morić, D., Pijaca Plavšić, E., Bajkuša, M., Rastović, M. and Kožić, V. (2021) *WORKSHOP COLLECTION "START THE CHANGE!" 40 working ideas with children and young people in the areas of diversity*. Zagreb: Forum for Freedom in Education
- Munivrana A., Perak J. (2021.) „Protresi! zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom“. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku
- Munivrana A., Perak J., Pavlović V. (2021.) *The Voice of Children – creating space and starting the change: manual for adults*. Zagreb, Forum for Freedom in Education
- Pavlović, V. et ct., 2017: *Start the Change! – Young people in the world of diversity: handbook for schools*, Forum for freedom in Education, Zagreb
- Teacher's guide to the magnificent Mei and friends series*. United Nations Children's Fund (UNICEF) and the World Health Organization; 2021 (WHO-UNICEF Helping Adolescents Thrive (HAT) initiative).

LINKOVI:

- www.transstudent.org/gender
- <https://www.kakosi.hr/2021/11/09/samoubojstvo/>
- <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>
- <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>
- <https://www.betterup.com/blog/physical-well-being-and-health-what-it-is-and-how-to-achieve-it>
- <https://Roduspectrum.org/articles/language-of-Rodu>
- <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/wheel-of-Emocijama>
- <https://liveforward.institute/the-non-violent-communication-approach/>
- <https://www.ualberta.ca/centre-for-teaching-and-learning/teaching-support/indigenization/power-privilege-bias.html>
- <https://www.compasstoolkit.ox.ac.uk/wp-content/uploads/2015/11/Assertiveness-Quiz-Tips-Individual-Activity.pdf>



<https://www.empathiceurope.com/marshall-b-rosenberg-creator-of-nonviolent-communication/>

<https://www.coursera.org/articles/assertive-communication>

https://baynvc.org/wp-content/uploads/2021/11/The-Compass-Intro-August-29th-2021-Material_-On-STRAH-BES-Guilt-SRAM.pdf

<https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno teme/adolescencija-izazovi-odrastanja/>

<https://www.psychiatry.org/patients-families/Rodu-dysphoria/what-is-Rodu-dysphoria>

SLIKE:

<https://artclasscurator.com/emotional-literacy-art-education/>

<https://liveforward.institute/the-non-violent-communication-approach/>

<https://www.chanceschool.org/apps/news/article/1713516>

<https://www.ualberta.ca/centre-for-teaching-and-learning/teaching-support/indigenization/power-pri-vilege-bias.html>

DODATNE INFORMACIJE I RELEVANTNI IZVORI

KAKO si u potrazi za besplatnom psihološkom podrškom ili samo tražiš nekoga sa kim bi mogao/la besplatno da razgovaraš o problemima i izazovima sa kojima se suočavaš, predstavljamo ti neka mesta i kontakte kojima se možeš obratiti.

UDRUŽENJA:

Svet reči (Velika Plana) svetreci@gmail.com

Konsultacije za lezbejke (širok ceo Srbije) sos.lezz@gmail.com

Svetionik (Novi Pazar) svetionik@hotmail.rs

Centar za pozitivan razvoj dece i omladine – CEPORA (Beograd) office@cepora.org

Psihološko savetovalište Doma omladine Beograda jadranka.psiholog@gmail.com

Centar za psihološku edukaciju Psihonega (Niš) kontakt@psihonega.in.rs

PLATFORME:

<https://dasezna.lgbt/>

<https://svejeok.rs/>

<https://www.doktok.rs/>

U zavisnosti od situacije u kojoj se nalaziš, u bilo koje doba (00 – 24h) možeš potražiti pomoć na nekoj od sledećih telefonskih linija:

[011 77 77 000](tel:0117777000) – Nacionalna SOS linija za prevenciju samoubistava

[0800 123456](tel:0800123456) – Nacionalna SOS dečja linija

[011 3441-737](tel:0113441737); [011 3861-332](tel:0113861332) – Incest trauma centar



Pored ovoga, u okviru Omladinskog centra OPENS, u Novom Sadu deluje Klub za mentalno zdravlje Sazvežđe podrške, koje okuplja udruženja i institucije koje deluju na teritoriji Novog Sada i Vojvodine u oblasti pružanja podrške mentalnom zdravlju mladih. U okviru Sazvežđa podrške možeš da postaneš i vršnjački edukator/ka i volontiraš na informisanju mladih o dostupnim besplatnim uslugama mentalnog zdravlja

NSHC
063/694-677

AKTIV NS
aktivns@gmail.com

XY SPECTRUM
060/6130-669
info: xy.spectrum@gmail.com

IZ KRUGA - VOJVODINA
066/447-040
021/447-040
Bul. Vojvode Stepa 67
office@izkrugajvojvodine.org

SOS ŽENSKI CENTAR
062/793-4775
Sveke podrške od 10.00h do 18.00h

OMLADINA JAZAS NOVI SAD
069/721-945
novi.sad@jazas.rs

MENTAL HUB
064/4513-338

PATRIJA
060/055-5496
www.patrija.com

CENTAR SRCE
0800/300-303
od 14.00h do 21.00h
www.centarsrce.org

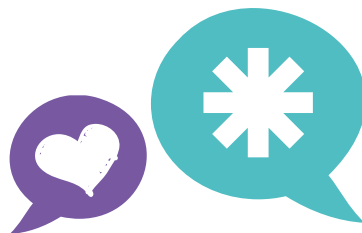
DRUŠTVA PSIHologa SRBIJE ZA JUŽNOCRAČKI OKRUŽJE I INSTITUT ZA JAVNO ZDRAVLJE VOJVODINE
069/721-945
www.institutpsihologasrbije.rs
psicologskadruzenje@gmail.com

KLUB ZA MENTALNO ZDRAVLJE SAZVEŽĐE PODRŠKE

Omladinski Centar
OPENS
unicef
za svako dete

ONLINE PODRŠKA svejeok.rs





PARTNERS



Coordinatore

Forum for Freedom in Education

www.fso.hr



**KENTRO MERIMNAS OIKOGENEIAS
KAI PAIDIOU**

www.kmop.gr



Centre for youth work (CZOR)

www.czor.org



**Centre for Creative Development
"Danilo Dolci"**

danilodolci.org





LET's TALK

Developing gender sensitive mental health program for young people



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



**Co-funded by
the European Union**