

Naslov: KRENIMO ZAJEDNO DO
UVAŽAVANJA RAZLIČITOSTI
Nakladnik: UDRUGA PLAVI TELEFON
Autorice: MIROSLAV VUČENOVIĆ, PROF
MARTINA HORVAT
GORDANA LUČIĆ
GABRIJELA RATKAJEC
MARIJANA ŠAPINA
Lektura: SANDRA BAKSA
Grafičko oblikovanje: IVAN KARAGA
Tisak: EDOK
Naklada: 500 PRIMJERAKA
2. izdanje
ZAGREB, 2007.

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod
brojem 622361

CIP - Katalogizacija u publikaciji Nacionalna i sveučilišna
knjižnica - Zagreb

UDK 159.922.8(035)

KRENIMO zajedno do uvažavanja različitosti / Martina
Horvat ... <et al.>. - Zagreb : Udruga Plavi telefon, 2006.

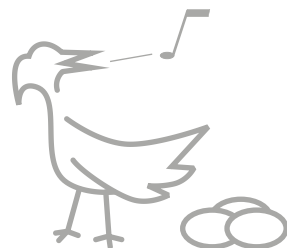
Bibliografija.

ISBN 953-98671-5-0

1. Horvat, Martina

I. Adolescenti -- Sazrijevanje -- Psihološki savjetnik

300721088



KRENIMO ZAJEDNO DO UVAŽAVANJA RAZLIČITOSTI!

Dragi edukatori i edukatorice, roditelji, pedagoške djelatnice i djelatnici te svi uključeni u odgoj i obrazovanje djece ili pak oni koje zanima to područje! Kroz ovu radnu bilježnicu prikazat ćemo svoja iskustva u radu s djecom i mladima, uglavnom kroz neformalne edukativne programe i druge oblike potpora. Uz konkretne primjere, vježbe i ideje za rad provest ćemo vas kroz teoretske osnove i ciljeve kojima smo se vodile u radu.

Teme kojima se bavimo u ovom priručniku su:

• metode rada s mladima

- O grupnom radu
 - RADIONICE
 - ANIMACIJA
- O individualnom radu

• formiranje slike o sebi kroz razdoblje adolescencije,
• odnosi u obitelji i odnosi s prijateljima,
• tolerancija i uvažavanje različitosti,
• izgradnje uspješnih ljubavnih odnosa.

Posebno se zahvaljujemo Valeriji Kovačić koja se uključila svojim iskustvima i stručnim znanjima u područje posvećeno odnosima u obitelji.

Pa krenimo zajedno na ovo putovanje u kojem će se istraživati pristupi mladima kojima ih se nastoji educirati te pozitivno odgojno djelovati, a da se i mladi i oni koji aktivnosti provode ugodno osjećaju i pritom dobro zabavljaju. Mi smo se potrudile dokazati da je učenje i te kako zabavno ako su uvjeti i okolnosti opuštajući i pedagoški povoljni, a na temelju povratnih informacija od naših dosadašnjih korisnika, vjerujemo da smo u tome i uspjele. Osnovna nam je nit vodilja bila da je svaka osoba vrijedna i da ima osobine / kvalitete / resurse koji su pozitivni ili mogu biti pozitivno usmjereni. Takav pozitivan pristup mladima omogućio nam je prijateljski i suradnički odnos, uz dovoljno autoriteta i međusobnog poštovanja.

Naglašavamo ovo na početku jer se i same sve češće susrećemo s pedagoškim osobljem koje zbog brojnih nepovoljnih uvjeta rada teško pronalazi snage gledati pozitivne strane i resurse današnje mladeži. Ponekad se čini da je generacijski jaz dostigao kritičnu razinu. Zbog toga smo ispunili ovu radnu bilježnicu vježbama i temama koje su poticale i nas same u propitkivanju vlastitih uvjerenja i predrasuda i olakšale nam da izgradimo odnose povjerenja i suradnje s korisnicima.

Prilikom odgoja i edukacije djeteta kroz povijest su se zauzimala različita stajališta i provodili različiti modeli. Za modele fizičkog ili pak psihičkog kažnjavanja (vrijeđanje, ismijavanje, uspoređivanje) ponekad se smatralo da imaju edukativni i motivacijski karakter te da potiču djecu i mlade da se više potrudu kako bi izbjegli negativne posljedice koje će proisteći. Zabrana svih oblika fizičkog kažnjavanja danas je prihvaćena kao ključno pravilo odgojno-obrazovnog procesa i ona postoji ne samo zbog sve veće svijesti o dječjim pravima, nego i zbog toga što se pokazala nedjelotvornom za bilo koji oblik učenja društveno prihvatljivih ponašanja. Fizičkim nasiljem učimo mlade da je nasilje djelotvorno, dakle, zapravo ih potičemo da se i sami nasilno ponašaju. Ta poruka je protuzakonita i potpuno društveno neprihvatljiva, kao i svaki oblik nasilničkog ponašanja. Međutim, psihičko nasilje, poput ismijavanja ili različitih oblika omalovažavanja i vrijeđanja te nametanja

vlastitih stavova i načina života, ostaje teže prepoznatljivo kao drugi potpuno neprihvatljivi postupak u radu s djecom i mladima. Kroz ovakve oblike psihičkog zlostavljanja uništavamo samopouzdanje mladih ljudi ili pak izazivamo njihov bunt i ljutnju, a da im pritom ne dajemo nikakve smjernice o poželjnome ponašanju. Postoje **MNOGO POZITIVNIJI I EFIKASNIJI NAČINI UČENJA** koji će istovremeno imati pozitivnu odgojnu i obrazovnu funkciju.

U radu s djecom i mladima važno se držati sljedećih smjernica i načela postupanja:

1. **USREDOTOČITI SE NA MOGUĆNOSTI; RESURSE I POZITIVNE STRANE**
2. **ODNOSITI SE PREMA DJECI I MLADIMA S POŠTOVANJEM**
3. **DOGOVORITI SE O NAČINU RADA NA POČETKU (dogovorom je potrebno obuhvatiti i pravila te posljedice za njihovo nepoštivanje). U EDUKATIVNOM PROCESU POSTAVLJAJTE JASNE ZAHTJEVE I PRAVILA DA BI MLADI NA NJIH ZNALI ODGOVORITI**
4. **PONAŠATI SE DOSLJEDNO**

Nisu rijetke situacije kada edukatori ostanu zatečeni grubošću, nepristojnošću ili bilo kojim drugim nepoželjnim ponašanjem mladih. I nezainteresiranost za edukativni sadržaj može kod edukatora izazvati neugodne osjećaje. Tada je na umu bitno imati da su u razdoblju mladenaštva osobe često više usredotočene na učenje o odnosima od svojih vršnjaka i traženje svoga mjesta u društvu. To su izazovi koji su pred njima, a konkretna kulturna znanja tada ih mogu zanimati usputno, u većoj ili manjoj mjeri.

U neformalnim edukacijama otvara se prostor za nove odgojno-obrazovne metode rada te nadogradnju postojećih obrazovnih sadržaja socijalizacijskim i odgojnim sadržajima. Autorice će vam pokušati prikazati taj proces i pristup radu.

METODE RADA S MLADIMA

O GRUPNOM RADU

Grupni rad je dinamičan i zanimljiv način rada na koji mladi dobro reaguju, ali i način na koji mogu isprobati naučene sadržaje na „licu mjesta“. Proces rada s grupom djece i mladih temelji se na iskustvenom ili doživljajnom učenju te interaktivnosti tj. aktivnom sudjelovanju svih članova/ica grupe.

RADIONICE

Princip grupnog rada, za koji se često koristi termin «radionice», temelji se na malim grupama koje pružaju sigurnu strukturiranu okolinu ispunjenu povjerenjem, prihvaćanjem i međusobnom povezanošću članova. One omogućavaju aktivno sudjelovanje svih članova/ica, učenje novih i konstruktivnijih obrazaca ponašanja te isprobavanje istih u toj grupi uz opušten ugođaj.

Specifičan radionički način rada koji omogućava interakciju podrazumijeva sjedenje u krugu, a često se koristi i metoda rada u manjim grupama, čiji materijal se zatim predstavlja cijeloj grupi. Važno je da prostor bude što ugodniji i udobniji.

Osnovna struktura radionice podrazumijeva:

1. upoznavanje članova/ica grupe na početku

Obvezno se provodi na prvoj radionici i poželjno je da to bude nekom zabavnom metodom. Ovdje vam prikazujemo dvije metode upoznavanja koje možete koristiti ili vam mogu biti poticaj za osmišljavanje vlastite vježbice.

Vježba upoznavanja 1.

Potreban materijal: WC papir u listićima.

Od sudionika/ica se traži da izvuku onoliko listića papira koliko misle da bi im moglo trebati kako bi se osigurali za sljedeće aktivnosti, neovisno o tome koje su to aktivnosti. Objasnite sudionicima/icama da ne postavljaju dodatna pitanja u tom trenutku, već da naprave zadatak onako kako žele i kako su ga sami/e shvatili/e.

Nakon što su svi izvukli papiriće, objašnjava im se da sada kažu onoliko rečenica o sebi koliko su papirića izvukli.

Kasnije je moguće s njima razgovarati o tome koliko nam je važno znati svrhu nekog zadatka i do čega će nas on dovesti te kako se nelagodno osjećamo kad to ne znamo, primjerice, kad nismo znali zašto trebamo izvlačiti papiriće. To nam može biti i uvod za dogovor o radu.

Vježba upoznavanja 2.

Potreban materijal: WC papir u listićima.

Od sudionika/ica se traži da izvuku onoliko listića papira koliko misle da bi im moglo trebati kako bi se osigurali za sljedeće aktivnosti, neovisno o tome koje su to aktivnosti. Objasnite sudionicima/icama da ne postavljaju dodatna pitanja u tom trenutku, već da naprave zadatak onako kako žele i kako su ga sami/e shvatili/e.

Nakon što su svi izvukli papiriće, objašnjava im se da sada kažu onoliko rečenica o sebi koliko su papirića izvukli.

Kasnije je moguće s njima razgovarati o tome koliko nam je važno znati svrhu nekog zadatka i do čega će nas on dovesti te kako se nelagodno osjećamo kad to ne znamo, primjerice, kad nismo znali zašto trebamo izvlačiti papiriće. To nam može biti i uvod za dogovor o radu.

2. dogovor o radu

Dogovor o radu važno je napraviti na početnom susretu, pa se na svim susretima treba pozivati na njega kad vidimo da se ne poštuje. Radi se zajednički i bitno je da obuhvaća samo ona pravila oko kojih smo se zajedno dogovorili, a opet da bude dovoljno pravila da nam bude omogućen uspješan rad. Poželjno je da dogovor o radu bude u afirmativnom obliku što je moguće češće, odnosno da u njemu budu navedeni željeni oblici ponašanja i to što je moguće konkretnije. Svakako se preporučljivo dogovoriti: svatko ima pravo izraziti svoje mišljenje, poštivat ćemo druge osobe i njihova mišljenja (nećemo se vrijeđati, ismijavati ili psovati), slušat ćemo jedni druge (nećemo si upadati u riječ), svi ćemo sudjelovati, ali u mjeri u kojoj to želimo (svi smo aktivni, ali osobne stvari imamo pravo zadržati za sebe ili ih podijeliti s drugima samo u mjeri u kojoj sami odlučimo). Uz ova pravila, poželjno je dogovoriti i neka tehnička pravila koja će nam omogućiti uspješan rad hoćemo li se jedni drugima obraćati s «ti», točno vrijeme radionice te kako ćemo reagirati na kašnjenje, kako ćemo postupati s mobitelima, hranom i žvakaćim gumama i slično. Uz grupna pravila, možemo dogovoriti i posljedice za njihovo kršenje. Za posljedice je bitno da logično slijede iz prekršenih pravila, da se svi glede njih slože i da nisu omalovažavajuće, primjerice, posljedica za neprestano upadanje drugima u riječ može biti puštanje te osobe da priča neko određeno vrijeme bez prestanka, uz obrazloženje da je svojim upadanjem u riječ pokazala potrebu da joj se da prostora za priču.

3. informiranje sudionika/ica i utvrđivanje očekivanja na početku te provjera koliko su ta očekivanja ispunjena na kraju radionice

Na početnom susretu važno je ispitati očekivanja o sadržaju i načinima rada kako bi nam ta očekivanja mogla služiti kao smjernice za daljnje organiziranje rada. Važno je informirati sudionike/ice o tome kako su zamišljeni ovi grupni susreti, koje teme su planirane te u kojoj mjeri se teme mogu prilagoditi njihovim željama, objasniti im bitne sastavnice grupnih aktivnosti te im dati još jednu priliku da odluče žele li u njima sudjelovati. Na završnom susretu provjerava se u kojoj mjeri su očekivanja ispunjena.

Prilikom utvrđivanja očekivanja budite kreativni u mjeri u kojoj to želite. Uobičajeno je sudionike/ice pitati: kakav sadržaj tj. koje teme bi željeli obrađivati, što bi kroz radionice htjeli dobiti/saznati/naučiti, što mogu dati ili s drugima podijeliti i slično.

4. uvodna aktivnost

Uvodnu aktivnost se u literaturi još naziva i ledolomcem (Kajiš, Medić, 2001) jer njome upravo razbijamo «led» neugode i nudimo zabavu i opuštanje. Ona nas priprema za daljnji rad. Potrebno i poželjno je provesti uvodnu aktivnost na početku svakog grupnog susreta. Ona može biti na neki način tematski povezana s grupnim susretom tj. poticati na razmišljanje upravo o današnjoj temi, ali i ne mora. Ovisno o potrebama ili željama grupe, uvodna aktivnost može biti više dinamična (neka aktivna igra) ili više opuštajuća.

5. tematska aktivnost

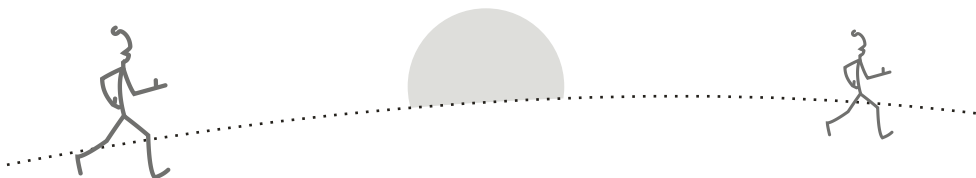
U literaturi ćete se susresti i s nazivima «glavni dio» ili «razrada teme». To je dio u kojem obrađujete temu tehnikom koju sami izabirete kao najprikladniju.

6. završna aktivnost

Završna aktivnost podrazumijeva ponovno provođenje neke dinamične ili opuštajuće aktivnosti kojom će se integrirati različita znanja i sadržaji grupnog rada te kojom će se završiti grupni procesi i pripremiti sudionici/ice na odlazak.

7. evaluacija susreta i povratna informacija sudionika/ica

Evaluaciju možete obavljati na različite načine koje sami osmislite - pisanim putem, traženjem usmene povratne informacije od korisnika/ica ili kroz simboličko i grafičko izražavanje. Značajno ju je provoditi kako biste bili upoznati sa zadovoljstvom sudionika/ica te mogli prilagoditi rad njihovim potrebama. Na završnom susretu važno je napraviti sveobuhvatnu evaluaciju grupnog rada. Poželjno je dobiti odgovore na sljedeća pitanja: što se sudionicima/icama najviše svidjelo (od sadržaja i grupnog procesa), što bi promijenili jer im se nije osobito svidjelo, kako procjenjuju svoj osobni doprinos, ugođaj u grupi i način vođenja radionica.



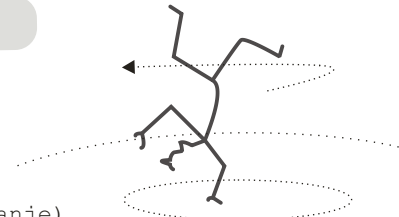


Grupni rad može obuhvaćati polustrukturiran rad s velikim brojem mladih u kojem se kroz različite igre i zabavu djeci i mladima prenose i edukativni i socijalizacijski sadržaji. Ovaj način rada poznat je u zapadnim zemljama Europe kao **socio-edukativna animacija**, za razliku od svih onih oblika animacije koji nemaju odgojne i obrazovne sadržaje (kao što je animacija u turizmu koja je isključivo zabavnog karaktera).

Za uspješan grupni rad najvažnije je stvaranje okružja u kojem će se svi osjećati uključeno i pozvano da aktivno sudjeluju u mjeri u kojoj to sami/e žele.

Specifični oblici rada putem kojih se odvijaju aktivnosti su:

- * diskusije
- * informiranje
- * igranje uloga
- * ekspresivne tehnike (likovno, glazbeno i literarno izražavanje)
- * igre
- * posjeti događajima svrsishodnima za ostvarivanje ciljeva programa... i slično!!!



O INDIVIDUALNOM RADU



U individualnom radu vrijede ista načela i smjernice kao i u grupnom radu, te savjetovatelj/ica ne smije preskočiti korake upoznavanja i definiranja uloga, dogovora o radu kao ni utvrđivanja očekivanja i procjene njihove ispunjenosti. Ti koraci su važni zbog toga što mladi dolaze na savjetovanje s različitim predodžbama, među kojima su i brojne predrasude.

Ovo su primjeri nekih stavova mladih ljudi o savjetovateljima s kojima su se autorice susrele u radu:

- đ• Mislim da ti psiholozi i psihijatri (op.a. misleći time na sve savjetovatelje/ice) uopće ne znaju kako rješavati probleme, a to im je osnovni posao. Barem meni nisu riješili problem.
- đ•Živcira me njihova hladnoća, suzdržanost i intelektualiziranje.
- đ•Bolje je razgovarati s nekim tko je i sam prošao taj problem, od njega/nje ću mnogo više naučiti nego od onih koji samo pametuju, a nisu to sami iskusili.

Savjetovateljima/icama je jasno da navedeni stavovi proizlaze, kako iz negativnih iskustava mladih ljudi, tako i iz očekivanja o njihovoj ulozi, stoga je potrebno na početku definirati očekivanja i dogovoriti pravila rada. Također je bitno mladima objasniti da uloga savjetovatelja nije predložiti najbolji način na koji će se problemi odmah riješiti sami od sebe, već da je njena ili njegova uloga voditi kroz proces promišljanja o problemu i rada na njegovom postupnom rješavanju. Najvažnije je naglasiti da je za rješavanje bilo kojih problema najvažnija sama osoba u problemu i to koliko se ona sama voljna aktivirati u rješavanju problema, dok je savjetovatelj/ica samo pomoć i podrška u tom procesu.

U dosadašnjem radu primijetile smo da sljedeći postupci čine komunikaciju i rad s mladima uspješnijima i ugodnijima:

- uključivanje zabavnih, dinamičnih i opuštajućih sadržaja u rad zajedno s edukativnim sadržajima
 - kombiniranje teorije s iskustvenim dijelom koji aktivno uključuje sudionike/ice
 - angažman voditelja/ice u stvaranju ugodne atmosfere koja omogućuje povjerenje, otvorenost i dijeljenje iskustva
 - briga voditelja/ice o potrebama, osjećajima i strahovima sudionika/ica
 - potrebno je obratiti pažnju na emocionalni doživljaj sudionika/ica, uočiti kada je nekome teško ili se prepoznaje kao žrtva i pripremiti se kako se ponašati u takvoj situaciji
 - sudionici/ice moraju znati kako ih nitko neće prosuđivati ili osuđivati (pravilo slično ovom predloženo je za uvrštavanje u dogovor o radu)
 - povezivanje onog što se uči sa životnim iskustvom sudionika/ica, tako se najbolje uči
 - važno je sudionicima/icama objasniti zašto i kako će im naučeno koristiti u životu, gdje je primjenjivo
 - korištenje metoda aktivnog slušanja
 - postavljanje pitanja otvorenog tipa koja ne podrazumijevaju kratki odgovor s da ili ne, već traže pojašnjenja
 - korištenje parafraziranja (provjeravanje onog što smo čuli tako da sažeto ponovimo sadržaj onako kako smo ga same/i razumjele/i (to je važna vještina uspješne komunikacije koja nam omogućava da bolje razumijemo sugovornika/icu)
 - bodrenje (klimanjem glavom, ponavljanjem dijelova razgovora, traženje dodatnih informacija, gledanje u oči, blago nagnjanje prema sugovorniku)
- davanje povratne informacije, važno je naučiti ih da je to proces bez osuda i kritike u kojem opisno navodimo što nam se sviđalo, što bismo htjeli da je drugačije i kako.



FORMIRANJE SLIKE O SEBI KROZ RAZDOBLJE ADOLESCENCIJE



O ADOLESCENCIJI

Prije početka rada s mladima potrebno je znati nešto o razdoblju adolescencije i glavnim odrednicama/obilježjima toga razdoblja.

Kao razdoblje, adolescenciju određuju nejasne i promjenjive granice, a najčešće se određuje kao razdoblje između 16. i 21. godine. Ona je određena složenom međuigrom bioloških, psiholoških i sociokulturnih utjecaja. U tom razdoblju dolazi do promjena fizičkog izgleda, spolnog razvoja te identiteta. Javlja se nezavisnost i osamostaljivanje te preuzimanje odgovornosti. Raste važnost pripadanju grupi vršnjaka. Javlja se promjene socijalnih uloga i očekivanja okoline.

SLIKA O SEBI

Tijekom života i odrastanja osoba formira sliku o sebi. Tako oblikovana slika utječe na mišljenje, stavove i ponašanje. Sigurnost (samopouzdanje osobe) može se temeljiti na njenom mišljenju o samoj sebi, odnosno slici o sebi.

Slika o sebi ima utjecaja na socijalizaciju i cjelokupan razvoj osobnosti - to je ono što osoba vjeruje o sebi samoj. Putem slike o sebi osoba nastoji razumjeti sebe, a posebno u situacijama kada nastupaju krize ili se čini neki izbor u životu.

Osobe s negativnom slikom o sebi opisujemo kao osobe koje nisu zadovoljne slikom sebe, imaju teškoća u ostvarivanju ciljeva, zadovoljenju potreba, ponašanja koje koriste u zadovoljenju nisu adekvatna. Vještine koje posjeduju ne koriste u svrhu zadovoljenja potreba i ostvarivanja kvalitetnih i uspješnih odnosa. Ujedno postoji velika razlika između vanjskog svijeta i predodžbe kako bi taj svijet trebao izgledati.

Osobe s pozitivnom slikom o sebi posjeduju točne načine na koji mogu zadovoljiti svoje potrebe, koriste adekvatne načine, svjesne su svojih kvaliteta i koriste ih u svakodnevnom životu i odnosima, a svijet oko njih je sličan onome kako ga zamišljaju. Osobe s visokim samopoštovanjem doživljavaju sebe uspješnima, imaju bolji školski uspjeh i grade kvalitetnije odnose s drugim ljudima, skloni su prihvaćanju izazova i uporniji u rješavanju problema.

Upravo tome težimo u radu s mladima da postanu sretni i vješti mladi ljudi koji sebe doživljavaju uspješno.

Samopoštovanje nije izvor nekog poremećenog ponašanja, no mnogi slučajevi upućuju da osobe s nižim samopoštovanjem često biraju nedjelotvorna ponašanja ili ponašanja kojima ugrožavaju sebe ili druge.

Što jača samopoštovanje:

- Svijest o vlastitim uspjesima
- Zadovoljstvo i sigurnost u odnosima koji dobro funkcioniraju
- Sposobnost snalaženja s ljudima, otvorenost prema ljudima, iskustvo da nas ljudi dobro prihvaćaju
- Prihvaćanje sebe

Što smanjuje samopoštovanje:

- Osjećaj zapostavljenosti
- «Mene ne razumiju»
- Kritika
- Bespomoćnost
- Izloženost i ismijavanje
- Obezvređivanje

Dvije stvari snažno utječu na našu sliku o sebi: mišljenja i prosudbe drugih ljudi o nama te uspoređivanje s drugima - percepcija sličnosti i razlika s drugim ljudima. Uz socijalno uspoređivanje, za razvoj slike o sebi važnu ulogu ima doživljaj nas samih u odnosima s drugima. U radu s mladima treba imati na umu da doživljavaju sebe kroz interakcije koje ostvaruju sa značajnim osobama te da se neprestano uspoređuju i vrednuju. Kad je neko idealno ja kojem težimo različito od percipiranog, može se javiti tjeskoba, frustracija, osjećaj krivnje i strah. Odrasli bi morali brinuti o činjenici kako je velik dio samopoštovanja kod mlade osobe određen time kakvu povratnu informaciju o sebi prima od drugih.

Cilj rada s mladima je poboljšati odnose/povećati kvalitete osobe, stvoriti što više područja kako bi osoba bila što jača, imala što bolji oslonac te kako bi se osjećala kompetentnijom!!!

Tjelesno ja je određeno vlastitim doživljajem svoga tijela (njegova izgleda i funkcija), zatim emocionalnim iskustvom o tijelu kao i doživljajem reagiranja okoline na tijelo. Tjelesno samopoimanje zavisit će i od toga kakva je očekivanja o svom tijelu osoba izgradila, odnosno kakva je za nju idealna slika tijela.

Socijalno ja razvija se kroz odnose s drugima. Naravno da svi ljudi koje pojedinac susreće nisu podjednako značajni za njegovu sliku o sebi. Mladi uglavnom izdvajaju kao značajne osobe roditelje, učitelje, rođake, prijatelje i vršnjake, tako da su interakcije s njima značajne za pojedinca i za razvoj samopoštovanja.

Za razvoj samopoimanja svakako su najvažnije interakcije u obitelji i u vršnjačkim grupama.

Odrastajući, djeca počinju više razumijevati sebe, a ujedno počinju i vrednovati te informacije. Uključenost u socijalno okruženje, poput škole, potiče djecu da se usporede s drugom djecom kao i sa slikom onoga na koga bi htjeli biti nalik. Takvo samovrednovanje obično donosi djeci i dobre i loše vijesti budući da počinju prepoznavati svoje jake strane, ali i slabosti, te svoje negativne i pozitivne osobine.

Emocionalno ja nastaje kao produkt doživljaja tjelesnog i socijalnog ja. Za mlade je od značajne koristi naučiti prepoznati svoje emocije i stanja te što možemo učiniti s emocijama kojima nismo zadovoljni. Važno je usmjeriti ih na tjelesno i ponajviše na socijalno ja jer emocije nisu one koje nas pokreću, nego samo nastaju kao produkt naših odnosa i ponašanja.

Što raditi s mladima:

U radu s mladima važno je da oni na različite načine (kroz različite aktivnosti) mogu zadovoljiti neku svoju potrebu, odnosno biti zadovoljni sobom.

1. Širiti mogućnosti putem kojih zadovoljavamo potrebe

Važno je naći stvari zbog koje se osoba osjeća bolje, a da time ne ugrožava sebe i druge.

Što ako spomenu alkohol, droge ili neodgovorno seksualno ponašanje? To ponašanje zadovoljava njihove potrebe i čini ih sretnijima, ali dugoročno ne donosi korist, odnosno ne zadovoljava ostvarenje dugoročnih želja. Važno je ukazati na štetnost i sagledati dugoročne posljedice.

2. Vidjeti sebe u što realnijem svjetlu

Da bismo ostvarili taj zadatak, potrebno je sagledavanje mogućnosti, postignuća, kvaliteta i želja. Važno je da sve što saznaju i spoznaju o sebi nije svrha samo po sebi, već je važno što s time mogu učiniti. Spoznaja nije svima i nije uvijek ugodna, zato je važno znati što učiniti s njom i čemu ona služi.

3. Širiti repertoar ponašanja za svaku situaciju, posebice ako osoba nije zadovoljna sobom ili svojim ponašanjem

Na čemu radimo: različitost slika, orijentacija na aktivnost te učenje adekvatnih ponašanja.

Upravo kroz poučavanje mladih o stvaranju kvalitetnih odnosa i rješavanju problema možemo učiniti mlade sretnijima i sigurnijima u sebe.

Vježba za upoznavanje sebe

Cilj: razviti sposobnost upoznavanja sebe, otkriti svoje jake strane razvijene kod prijašnjeg iskustva, razviti samopouzdanje i samopoštovanje, upoznavanje sebe kako bi se što bolje nosili s izazovima tijekom razdoblja adolescencije.

- tražite od sudionika da sebe prikažu kao biljku, životinju, stvar ili pojavu iz okoline i da navedu koje njihove karakteristike odgovaraju karakteristikama izabranog pojma
- tražite od sudionika da se opišu pomoću tri pojma;
- tražite od sudionika da navedu svoje tri dobre osobine i jednu koju bi htjeli razviti;
- tražite od sudionika da navedu neki moto po kojem žive ili neku preporuku;
- tražite od sudionika da navedu svojih pet temeljnih vrijednosti
- i slično



Autor *Teorije izbora* Glasser vjeruje kako smo svi mi, uz preživljavanje, genetski programirani i za zadovoljavanje psihološke potrebe za ljubavlju, moći, slobodom i zabavom. Potreba za ljubavlju pokreće ljude na traženje zadovoljavajućih odnosa s drugim ljudima kako bi dobili pripadanje, prijateljstvo i brižnost. Moć pokreće na traženje važnosti, priznanja, stjecanje vještina i kompetentnosti. Potreba za zabavom zadovoljava se kroz aktivnosti koje nam donose radost, uživanje, smijanje i učenje novog. Kroz ponašanja kojima dolazimo do nezavisnosti, mogućnosti izbora i autonomije zadovoljit ćemo potrebu za slobodom.

U adolescenciji odnosi s drugim ljudima postaju složeniji. Dobri odnosi s drugim ljudima ključni su za naš osjećaj sreće. To se odnosi i na adolescentske veze. Mladi ljudi koji se osjećaju nesretni često se usmjeravaju na kratkoročna zadovoljstva i mogu biti iracionalni u potrazi za trenutačnim užitkom. Mogu zavaravati sebe zadovoljavanjem potreba na nedjelotvoran i neodgovoran način.



X Moje osnovne potrebe

Cilj: odgovaranjem na pitanja polaznici se upoznaju sa svojim osnovnim potrebama i kako ih zadovoljavaju; otkrivaju kako mogu biti sretniji i u kojem pravcu trebaju ići te koje izbore činiti kako bi im potrebe bile zadovoljene na djelotvoran način.

LJUBAV

- upiši imena osoba za koje znaš da te vole, s kojima osjećaš pravo pripadanje, koje brinu o tebi, koje su uz tebe u dobru i zlu, a i ti to osjećaš prema njima

- upiši aktivnosti u kojima osjećaš pripadnost grupi, klubu, obitelji

MOĆ

- upiši imena osoba koje te uvažavaju, pohvaljuju, uz koje si značajan/na, važan/na, koje cijene tvoje sposobnosti i umijeća, a i ti njima uzvraćaš na isti način

- upiši aktivnosti kad to činiš, osjećaš se važnim/om, vještim/om, sposobnim/om

ZABAVA

- upiši imena osoba s kojima se zabavljaš, smiješ, igraš, učiš, otkrivaš nove stvari i imaš zajedničke zgođe

- upiši aktivnosti pri kojima se osjećaš ugodno, zabavljaš se, otkrivaš nove

SLOBODA

- upiši imena osoba uz koje se osjećaš slobodno, koje ti dopuštaju biti nezavisnim/om, dopuštaju ti da donosiš samostalne odluke, ljudi s kojima zajednički odlučuješ o nekim pitanjima

- upiši aktivnosti pri kojima osjećaš izazov, samostalnost, sposobnost biranja i odlučivanja

- * Kod potreba koje nisu dobro zadovoljene možemo pitati što nedostaje.
 - * Jesu li do sada poduzimali nešto da to ostvare?
 - * Koliko se to pokazalo uspješnim, koliko ih je približilo cilju?
 - * Ako ih određeno ponašanje približava cilju i boljem zadovoljavanju potreba, neka s njim nastave, ako ne, potrebno je kreirati nova ponašanja za ostvarenje cilja.
 - * Na kraju vježbe mogu u postocima odrediti koliko im je svaka potreba zadovoljena i na kojim potrebama treba više raditi kako bi bile bolje zadovoljene.
-
-

PREDSTAVLJANJE «JA U OGLEDALU»

Cilj: pozitivna orijentacija na same sebe; pozitivne sličice koje osoba posjeduje o sebi samoj.

Sudionici na papiru crtaju okvir za ogledalo, prema vlastitoj želji. Nakon toga, putem njega se predstavljaju. U njega pišu ili crtaju (simbolima) tko su, što su, što rade, što vole, što malo manje vole, vrline, osobine...

Prijedlog za predstavljanje:

Svaki/a sudionik/ica predstavi svoje ogledalo, ali uz osvrt što bi htjeli naučiti koju osobinu ili vještinu bi htjeli razviti.

Učenjem (zabavnim učenjem, na zanimljiv način) i vlastitom aktivnošću bolje se osjećamo. Čim se pokrenemo i nešto radimo, stvaraju se endorfini (hormoni u mozgu) koji utječu na to da se dobro osjećamo. Oni se stvaraju mišljenjem i aktivnošću. Uzaludno je samo sjediti i čekati dobre osjećaje jer oni ne stižu samo tako. Čim pokrenemo vlastito tijelo (aktivnošću) ili moždane vijuge (mišljenjem), evo i endorfina.

JA KAO SVATKO, JA KAO NETKO, JA KAO NITKO

Cilj: da sudionici razmisle što je sve njihov identitet.

Na papir se nacrtaju tri kruga (jedan u drugome). Sudionicima/ama se da zadatak da razmisle o tome kako bi opisali sebe. U vanjskom krugu opisuju ono po čemu su isti kao i svi drugi ljudi, u srednji upisuju ono po čemu su slični nekim ljudima, a u unutarnji krug upisuju ono po čemu su jedinstveni. Nakon što su radovi završeni, sudionici pošalju papir u krug da svi vide međusobne radove i usporede.

Prijedlozi pitanja za diskusiju:

Jesu li primijetili neke sličnosti između različitih crteža?

Ima li nekih karakteristika koji se vide u većini unutarnjih, središnjih i vanjskih krugova?

Zašto je važno da smo isti/različiti od ostalih?

Svi se pogledaju međusobno oči u oči!

Svatko predstavlja svoju sliku!

Ovakvim načinima iz našeg podsvjesnog štošta izađe i daje nam ideje! Je li to ono što želimo? Je li to realno?

Je li to smjer u kojem želim ići? To nikako nije stvar koju morate učiniti; to je mašta koja vam daje ideju. Naša je odluka jesmo li time zadovoljni i da li to želimo!

Neka svatko kaže koji potencijal posjeduje kako bi za 10 godina bio zadovoljan/na sobom i ostvario svoj zamišljeni plan.

SAMO MINUTU

Na sredinu prostorije postavi se stolac, a ostatak stolaca postavi se u polukrug tako da gledaju na središnji stolac (kako bismo dobili kazališni učinak). Svatko dobiva uputu da mora stati na stolac te u jednoj minuti ispričati svoj plan (može se povezati s prethodnom vježbom). Neka koriste saznanja iz prethodne vježbe, a mogu i nešto što nisu spomenuli.

Cilj vježbe je jasan nastup o onome što želimo.

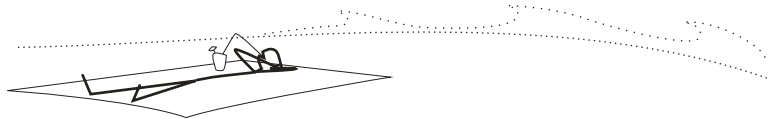
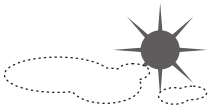
Kasnije s grupom raspravite tko je bio najuvjerljiviji i kome biste prvom povjerovali da će to i uspjati.

Prijedlozi pitanja za diskusiju:

Koliko je važan samouvjeren nastup i u kojim životnim situacijama?

Kada to na ovaj način izgovorite, imate li osjećaj da ćete uspjati?

TJELESNO JA



1. FIZIOLOGIJA

Kako pokrećemo rad fiziologije

Cilj: sagledavanje kako na mišljenje i aktivnost možemo utjecati izravno, dok na fiziologiju i emocije ne možemo.

Sudionicima/ama se da uputa neka dignu desnu ruku, zatim zamisle ili prizovu u sjećanje neku plažu. Potom neka se naljute. Na kraju, neka si ubrzaju rad srca.

Je li im bilo teško dići ruku ili zamisliti plažu?

Što su trebali učiniti da se naljute?

A što da ubrzaju rad srca?

Na osjećanje i fiziologiju ne možemo izravno utjecati. Oni dolaze kao produkt aktivnosti i mišljenja. To valja imati na umu kada učimo mlade što mogu s time učiniti. Pretjerana koncentriranost na fiziologiju (ili osjećanje) neće riješiti problem, već su to signali organizma kojima nam poručuje što se s njime događa. Važno ja naučiti oslušivati vlastito tijelo što nam želi poručiti.

Kakva je naša fiziologija kada trčimo?

Ležimo?

Svađamo se?

Zabavljamo?

JA NEKADA, JA SADA I JA U BUDUĆNOSTI

Cilj: sagledati vlastitu promjenu.

Sudionicima/ama se kaže da razmisle kakvi su bili nekada, kakvi su sada i kakvi bi željeli biti u budućnosti. Njihov je zadatak da predstave sebe trima crtežima u različitim vremenskim razdobljima. Nakon toga slijedi predstavljanje.

Prijedlozi pitanja za diskusiju:

Je li se što promijenilo u promatranju sebe?

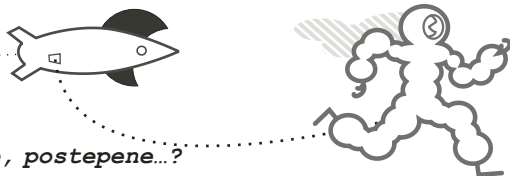
Što im je najvažnije u kojem razdoblju?

Što je podložno promjenama, a što ostaje isto?

Koje su promjene za njih najvažnije?

Kakve su opće promjene: jesu li burne, brze, spore, postepene...?

Tko najviše primjećuje promjene?



ŽIVOTNI PUT

Nacrtajte put te podijelite sudionicima/ama formulare. Na taj put moraju upisati sve poruke kojih se sjećaju da su tijekom odrastanja slušali/le o sebi, koje govore kakvi/ve su. Neka se sjetе svih fizičkih osobina (velika, mala, mršava, debela, ista mama...), psihičkih (tvrdoglava, pametna, skromna, iznad razine svojih vršnjaka, tatina razboritost...), emocionalnih (plačljivko...) ili pak vještina koje imaju ili zanimanja koja bi im ležala ili ne. Neka upišu i od kojih su to osoba čuli/le.

Prijedlozi pitanja za diskusiju:

Što misliš, koliko je to utjecalo na to da postaneš to što jesi?

Je li to utjecalo na mišljenje o tebi?

Jesmo li svjesni tih poruka koje primamo?

ZAŠTO SMO TAKVI KAKVI JESMO

U prošloj vježbi obrađeni su utjecaji i poruke bliskih osoba. Kojih se još utjecaja možete sjetiti?

Mediji: reklame i serije?

Kakve oni poruke šalju?

Možete li se sjetiti koje?

Kakvi su ljudi uspješni?

U što nas nastoje uvjeriti reklame? (primjerice, da smo lijepi ako koristimo određenu kremu, Dove reklama za punašniju za ravnanje kože, da je naša kosa rahla, prhutava i ostalo...)

KAKVI BISMO ŽELJELI BITI

Pozovite sudionike/ice da se smjeste ugodno i da se osjećaju sigurno. Neka zatvore oči!

Tada im pročitajte:

Sjetite se kada ste se igrali kao mala djeca najdraže igre. Razmislite koja je to igra bila? Što ste se igrali? Što ste vi bili? S čime ste se igrali?

Sjetite se kada ste krenuli u školu. Kojim zanimanjem ste se prvo htjeli baviti? Neki su htjeli biti frizeri/ke, piloti/kinje, učitelji/ce..... Jeste li se zamišljali kao otac ili majka, s jednim, dvoje ili više djece...?

Osvrnite se na školu u koju idete. Koja znanja i vještine vam daje? Uskoro ćete je završiti! Zamislite sve drage osobe koje imate oko sebe, koje su tu za vas i koje vam pružaju podršku u odrastanju. Ima i onih koje vam nisu drage i s kojima nikako ne možete naći zajednički jezik. Ima i onih koje ne poznajete, a baš biste ih rado upoznali!

Ah, kada biste samo mogli ući u vremenski stroj i proviriti na kratko u budućnost. Zavirite unutra, u 2015.! Vidite što se zbiva za 10 godina? Gdje ste vi? Što radite? S kim ste? Da li ste zadovoljni?

Kada ste sve zamislili i upamtili sliku, kada je ona jasna, pogledajte je još jednom i polako otvorite oči!

Čitanje signala našeg tijela

Tijelo zna što se s nama događa, možemo od njega štošta naučiti. Pitajte sudionike/ice što misle da nam tijelo poručuje kada se:

znojimo: _____ (možda nam je vruće ili neugodno)

crvenimo u licu: _____ (možda neugodno)

srce nam jako kuca: _____ (možda nas je strah)

osjećamo „knedlu u grlu“: _____ (možda nas nešto tišti)

boli nas trbuh: _____ (možda smo gladni ili nas nešto muči, imamo problem koji bismo željeli riješiti)

Možemo osluškiavati naše tijelo, upitati se što nam želi poručiti.
Koje vam signale šalje tijelo?... Znoje se ruke, „knedla u grlu“, vrućina, crvenilo, hladan znoj...

Što tada činite?

Osjetimo li ikada signale kao da ćemo se razboljeti?

Koji su to signali najčešće?

Kako to da upće možemo osjetiti signale našeg tijela koji nam nagovješćuju bolest ili osjećaj neravnoteže našeg organizma?

Kada se osjećaju signali tijela, najčešće nešto nije u redu, te je potrebno nešto mijenjati.

Upitati sudionike da li im se ikada dogodilo da su pogoršali neki odnos te su onda osjećali trbobjolju, grč, „knedlu“, znojenje...

2. OSJETI

Putem osjeta osobe doživljavaju svijet oko sebe, stvaraju doživljaje, a putem doživljaja stavove i mišljenje. Osjeti su čovjekov alat za življenje i doživljavanje svijeta oko sebe.

VID

Za osvještavanje procesa vezanih uz osjetilo vida možete raditi različite vježbe:

* **perceptivne varke** (upotrijebite brojne formulare s perceptivnim varkama do kojih je moguće doći)

* **zauzimanje pozicije/perspektive**

* **objektivno - subjektivno**

Cilj: osvještavanje kako svaki pojedinac/ka na vlastiti način doživljava apsolutno svaku stvar u svojoj okolini.

Sudionicima/ama se da uputa neka nacrtaju drvo (nemojte sugerirati dijelove drveta, nego neka svatko zamisli što sve jedno drvo treba sadržavati i kako žele prikazati drvo). Nakon toga se papiri s drvećem pošalju u krug da svi imaju priliku vidjeti kako drugi crtaju drvo i koje su im prve asocijacije.

Po čemu se drveće razlikuje?

Što je kome bitno kod riječi 'drvo'? (nekome krošnja, nekome veliko deblo, a nekome grane).

Sudionici/ice imaju različit doživljaj drveća jer imaju različito iskustvo doživljaja i susretanja s drvećem. Nitko od nas nije vidio baš ista stabla, a također su nam kod stabala važne i različite stvari.

Što je u tim crtežima objektivno, a što subjektivno?

Je li katkad teško razdvojiti ta dva pojma, razlučiti gdje prestaje jedan, a počinje drugi?

Vid je osjetilo koje je u današnjem svijetu počelo dominirati. Oko sagledava, fokusira ili se pak distancira, a možemo se i odmaknuti ili isključiti ako nam je previše. Današnji svijet, posebice reklame, najviše iskorištavaju to osjetilo i nude mladima sve što je na prvi pogled privlačno i izaziva efekt AAAA! Mladima je važno ponuditi sadržaje doživljavanja svijeta i drugim osjetilima, koji su im čak i zanimljiviji, budući da su rijetko u situaciji da isključivo putem njih doživljavaju stvari.

Važno je imati na umu da čak i ako vidimo istu stvar, svatko od nas ima vlastiti doživljaj, ali o tome ćemo još mnogo govoriti u nastavku ovog priručnika.

OKUS

Crtanje okusa

Cilj: osvještavanje korištenja osjetila okusa.

Na radionicu se donese neka praktična namirnica koju sudionici neće vidjeti niti prije niti za vrijeme kušanja, primjerice, kriška jabuke ili pak naranče. Sudionicima se ponudi neka je kušaju (bez korištenja osjetila vida), a nakon toga crtaju njen okus. Kao tehniku dobro je koristiti vodene boje.

Nakon što završe, promotriti slike koje su nastale koliko su one slične, odnosno različite?

Povesti diskusiju o tome kako su nakon kušanja iste namirnice nastali različiti crteži.

Važno je istaknuti da je osjetilo okusa povezano s osjetilom mirisa i vida tako da je teško odvojiti doživljaj na osjetila kojima doživljavamo kada jedemo.

Okus je osjetilo koje je najveći analitičar. Okus sve usitnjava i analizira kakvo je što. Osvijestiti taj doživljaj analiziranja, povezivanja s prethodnim iskustvima jedenja iste ili slične hrane. Što još tako analiziramo u životu?

S kojom vrstom mišljenja je to povezano?

NJUH

Crtanje mirisa

Cilj: osvještavanje doživljaja mirisa.

Na radionicu se donese nekoliko vrsta mirisa: svijeće, aromatična ulja, neki začini. Svaki sudionik/ica pomiriši jedan predmet i nacрта svoju asocijaciju. Može se ispričati kako nas svaki miris podsjeća na neku situaciju, vraća neki doživljaj ili nas asocira na neku osobu. Važno je dobro upamtiti prvu stvar/sliku koja nam je došla na um pri mirisanju.

Nakon oslikavanja, svaki sudionik/ica pokazuje svoju sliku te pojašnjava svoju asocijaciju.

Može se uvidjeti postoje li neke sličnosti u doživljavanju i asocijacijama kod određenih mirisa.

Njuh je evolucijski najstarije osjetilo. Zanimljivo je da ljudi razlikuju 2000 različitih nijansi mirisa, ali imaju imena samo za njih šest. Pri izražavanju mirisa uspoređujemo i spominjemo na što nas koji miris podsjeća, čemu je sličan, jer nemamo točne nazive.

Kod njuha postoji problem distance. Htjeli ili ne htjeli, osjećamo miris svijeta oko sebe i ne možemo se odmaknuti od doživljaja.

U adolescenciji osobe osvještavaju svoj miris, te im taj osjet postaje vrlo važan. Važno im je također da lijepo mirišu drugima, odnosno da drugima bude ugodno u njihovu društvu.

Crtanje muzike

Cilj: osvještavanje doživljaja sluha.

Na radionicu se donese ambijentalna muzika ili pak neki zvukovi prirode, mora, kiše, životinja. Pozovu se sudionici da se ugodno smjeste i uživaju u zvukovima koje čuju. Neka prate svoje misli i put kojim ih vodi muzika te sve ideje i asocijacije koje im padnu na um. Poslije slušanja, može se crtati zvuk, njegov put, odrediti boja zvuka ili pak zamišljena situacija.

Nakon oslikavanja, svaki sudionik/ica pokazuje svoju sliku te prepričava svoj doživljaj muzike.

Može se uvidjeti postoje li neke sličnosti u doživljavanju i asocijacijama kod određenih zvukova.

Život bez osjeta sluha obilježen je velikim socijalnim problemima i isključenošću. Slušanjem uvijek opazimo unutrašnje stanje i osjećanje drugih. Kada netko govori, čujemo ga i uviđamo kako se osjeća. Ovaj osjet je izravno povezan s komunikacijom, odnosno sa slušanjem. Ali važno je napomenuti kako verbalni dio poruke koji čujemo nosi samo maleni dio cijele poruke. Veoma je važno što svojim sluhom oslušujemo ton samih riječi koje drugi izgovaraju. Ton, jačina i žustrina kojom govorimo ponekad imaju veći utjecaj na sugovornika negoli sadržaj poruke koji je izrečen.

Možemo li istu stvar izreći na nekoliko načina?

DODIROpip

U nekoliko neprozirnih papirnatih vrećica stave se različiti materijali: npr. nešto glatko, grubo, meko, hrapavo... (brašno, vata, krušne mrvice, kamenčići, šećer, zrnje...).

Nakon što sudionici gurnu ruke u papirnatu vrećicu, mogu skicirati ono što su opipali. Može se primijetiti da nakon opipavanja nastaju različiti crteži. Neki sudionici crtaju samo stvar koju su opipali te doživljaj opipavanja, dok neki odmah povezuju cijelu stvar u cjelinu s njenim okolišem.

Imamo li odmah asocijaciju za predmet koji smo opipali?

Nastojimo li odmah stvoriti mentalnu sliku opipanog predmeta?

U kojim se situacijama koristimo samo osjetilom dodira?

Koristimo li ovo osjetilo dovoljno u današnje vrijeme?

Ima li situacija u kojima to osjetilo trebamo više uvježbavati?

Rijetko nešto dodirujemo prije nego što smo predmet vidjeli. Sjetite se što češće u

Guranje

Postavimo dvije osobe jednu nasuprot druge s dlanovima raširenim i okrenutim prema suigraču/ici. Objasnimo im da stopala trebaju biti čvrsto na zemlji i da će suprotni igrač/ica dobiti bod ukoliko ih pomaknu. Zadatak je da pokušaju postići da njihov suigrač/ica pet puta podigne stopala s tla, što se može postići tako da se suigrači/ice međusobno guraju dlanovima o dlan, ali i tako da izmiču dlanove dok ih suigrač/ica gura. Ovo je dinamična igra u kojoj nije fokus na snazi, a korisna je za osvještavanje socijalnih dodira.

Važan aspekt ovog osjeta je jačina našeg stiska ili dodira. Ima osoba koje s teškoćom uviđaju jačinu vlastita udarca te da time povređuju druge osobe. No to je vještina koja se uči.

Osjeti su važni za upoznavanje sebe. Na spomen riječi «slika o sebi», prvo na što nas asociira korištenje je osjetila vida te na taj način sagledavanja sebe. No koristeći ostala osjetila na ovako prikazan način možemo upoznati sebe kroz ostale aspekte te zauzeti realniju poziciju za promatranje sebe.

3. IZGLED

Ovo je još jedan važan aspekt slike o sebi vlastiti izgled te njegov doživljaj. Adolescentima je ovo zanimljiva tema gdje se upoznaju s vlastitim promjenama izgleda i navikavaju na svoje promijenjeno tijelo. Ovo je razdoblje kada su izrazito kritični prema njemu te su im potrebna usklađivanja s ostalima.

Što radim za svoje tijelo?

Cilj: preuzimanje odgovornosti za vlastitu ljepotu te sagledavanje što činimo da bismo se osjećali lijepo.

Sudionicima se može napraviti formular s ovim ili sličnim pitanjima:

Kada razmišljam o svome tijelu, padne mi na um:

Osjećam se lijepim/om kada...

Što radim da bi moje tijelo bilo zdravo?

Što još mogu učiniti da bi se moje tijelo dobro osjećalo?

Dostizanje ljepote

Cilj: sagledavanje pretjerane kritičnosti prema vlastitom tijelu i izgledu te prema izgledu drugih.

Među ljudima postoji veliki kriticizam prema izgledu, posebice pod utjecajem medija. Svuda se nameće ideal ljepote kojem bi svi ljudi trebali težiti.

Kada biste zamišljali idealnog muškarca/ženu, kakav/va bi bio/la?

Koliko takvih ljudi znate?

Koliko je realno da svi tako izgledaju?

Možete li se sjetiti reklama koje poručuju što sve možemo kupiti da bismo izgledali ljepše?

Što nam sve poručuju reklame koje gledamo?

Što sve možemo učiniti za vlastiti izgled, a da nije izravno povezano s bavljenjem vlastitim tijelom, već s doživljajem svoga tijela?

Razmislite što sve vaše tijelo može (koje sve pokrete i aktivnosti izvodi) i koliko pažnje tome posvećujete?

Izgled je nešto što postaje jako važno u današnjem svijetu. Ljudi, osobito žene, na njegu i brigu o vlastitom izgledu troše mnogo novca i vremena. Stoga se ne treba čuditi da je i mladima izgled veoma važan. Međutim, težnja ka savršenom izgledu (koji se nameće kroz medije) može uzrokovati brojne frustracije i loše utjecati na samopouzdanje. Potrebno je stoga s mladima preispitati društvene kriterije i mjerila ljepote, prepoznati i kritički se odnositi prema uniformiranim pravilima o tome što je lijepo i poželjno.

Diskutirajte ili nekom kreativnijom tehnikom, primjerice, izrezivanjem iz novina prikažite kriterije ljepote i njihovu nerealnost. Pronađite primjere osoba koje se ponose svojim fizičkim specifičnostima te naglasite važnost onoga što ljudsko tijelo može, umjesto neprestanog naglaska na to kako tijelo izgleda.

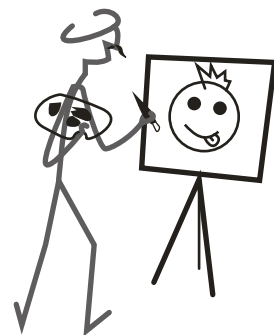
Važan aspekt izgleda mladih je i stil odijevanja.

Ukus kod mladih je jako individualiziran i ovisi o modnim trendovima. Vrlo im je važno pratiti modne trendove, a opet putem stila izražavati vlastitu osobnost i jedinstvenost, po nečemu biti drugačiji od ostalih.

**Ponekad je teško vidjeti ljepotu u drugima,
a još je teže vidjeti ljepotu u nama samima.**

EMOCIONALNO JA

Naše emocije su važan dio naših odnosa i doživljavanja. U sebi osjećamo razne emocije koje dolaze kao produkt aktivnosti u odnosima. U skladu s njima se ponašamo i one utječu na našu sliku o sebi.



Slikanje sebe

Cilj: prepoznati u kojem dijelu tijela osjećamo koje emocije. Za rad su potrebni veliki pak-papiri i boje za crtanje prstima. Osoba legne na veliki papir pa je se ocrta u prirodnoj veličini. Povede se razgovor o tome u kojem dijelu tijela osjećamo koju emociju. Prijedlog je da se prođu četiri osnovne (radost, tuga, strah i ljutnja), a adolescentima znaju biti zanimljivi ljubomora i stanja uzbuđenja, dosade, iznenađenja, zabrinutosti... Nakon određenja, osoba uzima boje te nacrtava vlastitu kartu emocija. Kasnije je potrebno sagledati razlike i općenite sličnosti u pojavljivanju emocija i njihovom osjećanju u tijelu.

Igra balonima

Cilj: proživljavanje četiriju osnovnih emocija. Sudionicima/ama se podijele baloni, traži se da ih napušu, ocrtaju i ukrase, tako da baloni dobiju identitet vlasnika/ce. Traži se da se što više sprijatelje s balonom, da zamisle da su oni taj balon. Kaže im se da se počnu kretati s balonom po prostoriji, da upoznaju druge sudionike sa svojim balonom i vide balone drugih. Igraju se u prostoru i uživaju s njima.

Zatim se traži da igrajući se počnu pomalo sve više ometati druge. Eskalacija zahtijeva da otmu tuđe balone, s time da moraju sačuvati svoj pod svaku cijenu. U jednom trenutku voditelj prekida igru. Pobjednik je onaj koji ima najviše balona. Sjedeći u krugu svatko opisuje svoje ponašanje i razloge takvih ponašanja. *Ostali mu daju povratne informacije kako su ga doživjeli. Koje ste emocije doživjeli i koje ste prepoznali kod drugih?*

Definira se ljutnja kao dominantan osjećaj kod agresivnog ponašanja.

Na koje sve načine se izražava ljutnja?

Jeste li osjetili strah u ovoj igri? Koji su načini izražavanja straha?

Radost, sreća? Jeste li nju izrazili u ovoj igri! Koji su načini izražavanja sreće?

Što je s tugom? Možda se pojavila kada je vaš balon bio probušen?

Ovim dvjema vježbama obrađene su četiri osnovne emocije. Sve druge su mješavine emocija, poput ljubomore koja se sastoji od mržnje i ljubavi, itd.

Otvoreno izražavanje emocija

Cilj: sagledati pozitivne i negativne strane otvorenog izražavanja emocija. Grupa se podijeli u dva dijela te jedni zagovaraju stav da je dobro otvoreno iskazivati emocije, dok drugi da je bolje emocije zadržati za sebe i nikome ih ne pokazivati.

Ispišu se pozitivne i negativne strane obje tvrdnje.

Mogućnosti pokretanja diskusije:

Je li dobro podijeliti sreću sa svima?

Je li dobro rasplakati se u bilo kojoj situaciji kada nam je teško? Ako smo ljuti na nekoga, trebamo li to otvoreno reći?

Trebamo li otvoreno reći ako se čega bojimo neke situacije ili pak osobe?

STRES i tehnike nošenja sa stresom

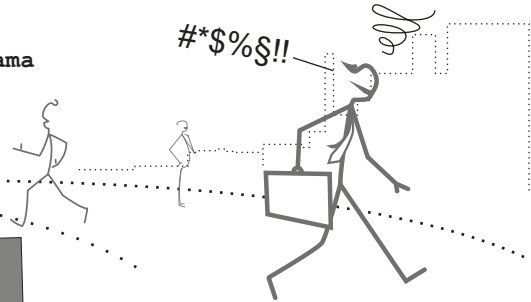
Cilj: određenje što je stres i kako se nositi s njime.

Povesti razgovor s mladima kada osjećaju stres (ili kada su ga zadnji puta osjetili, s kojim događajem ga povezuju) i kako mogu opisati to stanje. Koje emocije tada osjećaju?

Koji su njihovi prijedlozi suočavanja sa stresom? Kako se suočavaju sa stresom?

Prijedlozi:

- bavljenje sportom
- brojanje do 10 i natrag
- duboko disanje
- zamišljanje osoba u smiješnim situacijama
- razgovor
- metode puštanja i slično...



SOCIJALNO JA

Od početka života okruženi smo ljudima i gradimo odnose s njima. Naš svijet kvalitete stvara se u interakciji s okolinom. Kroz interakcije, osobito s bliskim ljudima, stvaramo mišljenje o sebi kakvi jesmo i kakvi bismo željeli biti. Važno je imati na umu da djeca nemaju odmak od poruka koje primaju iz okoline, posebice od važnih osoba, tako da na njih utječu sve poruke koje čuju o sebi. I sami se često počinju doživljavati na način na koji ih doživljavaju njima važne osobe. Kod adolescenata je situacija nešto drugačija. Oni sve provjeravaju i uzimaju s kritikom. Vrlo su osjetljivi na poruke koje su različite od njihovih.

Putem poruka iz okoline mladi stvaraju sliku o tome kakvi jesu i kakvi bi željeli biti.

Želje se prenose «bila bi dobra frizer/ka; kako dobro šišaš, imaš stila» prenose se u sliku gdje se zamišljaju kao frizeri/ke mogu to odbaciti ili prihvatiti staviti sliku u svijet kvalitete i nastojati to postići. (primjedba: nejasno!) Stvara se slika «Ja ću biti...»

U adolescenciji mladima su sve važniji odnosi s vršnjacima. Svima je važno da budu prihvaćeni u vlastitoj vršnjačkoj grupi. Ako postoji velika razlika između željenog i dobivenog, javlja se frustracija i negativna slika o sebi. Tada osoba koristi različita kreativna ponašanja da dobije ono što želi, a ona nekada mogu biti i neprihvatljiva depresija, pušenje, konzumacija droga ili alkohola, nasilje...

KAKO PODUČITI MLADE O STVARANJU I ODRŽAVANJU KVALITETNIH VEZA

Ulaganje u odnose

Cilj: osvještavanje važnosti davanja i ulaganja u odnose te definiranje odnosa kakve odnose želimo i cijesimo. Određivanje elemenata kvalitetnog odnosa.

Često smo ljuti na prijatelje jer se ne ponašaju onako kako bismo mi to htjeli.

Što želiš od prijatelja?

Sudionici/ice odgovaraju na pitanje. Poželjno je da rade u grupama. Neka se prisjete nekog odnosa s kojim su zadovoljni. *Kako se ponašaju prema toj osobi, koja su njihova očekivanja, što rade s njom, kako rješavaju teškoće...? Što im je sve bitno u jednom kvalitetnom odnosu?*

Katkad prema prijateljima imamo određena očekivanja. Ako ih ne ispune, šaljemo im negativnu poruku. Time utječemo na to da se on ili ona loše osjećaju, a ujedno uništavamo prijateljstvo. Svatko se u odnosu želi dobro osjećati. Velika je vjerojatnost da će se odnos ohladiti ako se ta očekivanja ne ostvare. Ne zaboravimo da druga osoba ne može pročitati naše misli; stoga joj moramo jasno reći što nas smeta.

Isto je tako važno ostaviti dovoljno prostora osobama koje volimo da donose vlastite odluke ovisno o svojim željama te im pružati podršku. Pozitivnim utjecajima na druge ljude povećavamo vjerojatnost i mogućnost da se oni isto tako lijepo ponašaju prema nama.

Odlično se osjećamo kada čujemo da drugi o nama misle dobro i kada nas pohvale. Upravo zbog takvih pozitivnih poruka iz okoline, od naših najbližih, i mi o sebi mislimo pozitivno.

Važno je da se dobro osjećamo, ali teško da ćemo se dobro osjećati ako ne vidimo veselje u ljudima do kojih nam je stalo. Isto tako možemo pridonijeti da se osobe oko nas osjećaju bolje. Time ćemo se i sami bolje osjećati, a i naši će odnosi biti bolji.

Pozitivne poruke osobama koje su nam važne

Cilj: upućivanje pozitivnih poruka osobama koje su nam važne.

Uputite mlade neka se prisjete osoba u životu koje ih najčešće pohvale i ponose se njima.

Zamisli neku osobu koju cijeniš - što on/ona dobro radi? Koje vještine posjeduje? I on/ona se može osjećati nesigurno i pitati se je li to što radi dobro! Možeš li reći da je to što radi dobro?

Kada si posljednji put nekog pohvalio/la?

.....

Ako smo s nekim u «napetim» odnosima ili se ne slažemo (a želimo popraviti odnos), najbolje (i najjednostavnije) što možemo učiniti jest biti dobar/ra prema tim osobama, reći što želimo i što možemo ponuditi. Trebamo im reći što mislimo koje su njihove vrline, zašto ih cijenimo te zašto bismo željeli biti s njima u dobrim odnosima.



TOLERANCIJA I UVAŽAVANJE RAZLIČITOSTI

Različitost percepcije može se istražiti na više načina. U tu svrhu možete koristiti različite vježbe. Sjetite se samo dijela o osjetilu vida i percepciji, a u nastavku su navedene još neke vježbe.

Svatko od nas različito gleda na svijet oko sebe, a osvijestiti i istražiti različitost percepcije jedan je od važnih zadataka svakog edukatora/ice.

Vježba

Sudionike/ice udaljite jedne od drugih i dajte im da samostalno nacrtaju nešto prema vašoj uputi (primjerice, olujno vrijeme, proljeće, neku emociju ili bilo što drugo što vam padne na pamet ili vam je u tom trenutku vezano za temu). Tražite da svatko pokaže svoj crtež i usmjeravajte diskusiju prema osvještavanju da ne postoje dva jednaka crteža jer svatko od nas ima svoju percepciju istih stvari, bića, pojava ili događaja.

Vježba

Svakom sudioniku/ici dajte papir i stavite mrlju tempere na nj. Tražite od sudionika/ica da slijede vaše upute onako kako ih shvate, bez gledanja u radove drugih i postavljanja pitanja. Zatim zatražite da presaviju papir. Neka potom razmrljaju mrlju, a zatim i otkinu djelić papira. Pogledajte dobivene radove. Sigurno ste uvidjeli da nema dva potpuno ista rada.

.....

Vježba

Dajte sudionicima/icama neku nepoznatu priču ili tekst bez naslova. Neka svatko od njih samostalno odredi naslov i poruku priče te prikaže tu priču crtežom.

.....

Vježba

Iskoristite i druga osjetila, osim vida, da istražite različitost percepcije. Dajte sudionicima/icama da opipaju predmet neodređena oblika, primjerice, neravno izrezan kartonski oblik, i tražite od njih da nacrtaju ili opišu kako ga zamišljaju. I tu će sigurno biti razlika u doživljaju iste stvari.

.....

I kroz ovu vježbu djeca i mladi će moći osvijestiti kako svaka osoba ima svoj jedinstveni pogled na svijet i mišljenje.

Naš pogled na svijet je uvjetovan našom osobnošću, životnim iskustvom i učenjem koje smo stekli gledajući i slušajući poruke iz svoje okoline, od roditelja, drugih

Pod utjecajem okoline i iskustava oblikujemo vlastite stavove i vrijednosti te učimo društvene norme, pa je u početku važno objasniti te pojmove.

STAV je stečena, relativno trajna i stabilna, organizacija pozitivnih ili negativnih emocija, vrednovanja ili reagiranja prema nekom objektu (Petz, 1992). Objekti mogu biti iz psihološkog prostora, npr. ideje, ili iz sociološkog prostora, npr. pojedinci/ke, grupe, situacije. Karakteristike objekta se mogu ocjenjivati kao pozitivne ili negativne, privlačne ili odbojne. Stavovi se formiraju procesom socijalizacije i stječu na osnovi iskustva, bilo neposrednog ili iz interakcije sa socijalnom okolinom. Složenu psihološku strukturu stava je teško mijenjati, a sačinjena je od kognitivne komponente (saznanja u obliku percepcije, ali i donošenja sudova; uvjerenja), emocionalnu komponentu (osjećaji) i konativnu ili akcijsku komponentu (spremnost na reakciju i ponašanje). Kod stava je bitan i stupanj ekstremnosti.

VRIJEDNOSTI su skup općih uvjerenja, mišljenja i stavova o tome što je dobro, poželjno ili ispravno. Formiraju se kroz proces socijalizacije. Svaki pojedinac/ka ima svoj vlastiti sustav vrijednosti, ali postoje i socijalne vrijednosti koje dominiraju u nekoj zajednici.

NORME (lat. mjerila, pravila) su društveno i kulturološki određena pravila ponašanja (Haralambos, Holborn, 2002). Norme se mogu shvatiti i kao odraz dominantnih vrijednosti u nekom društvu zbog kojih se od pripadnik/ica društva zahtijeva ponašanje u skladu s njima.

Svi članovi/ice društva zauzimaju neku poziciju u društvu. Ta se pozicija naziva **STATUSOM**. Statusi su kulturno definirani, iako se neki od njih mogu temeljiti na biološkim karakteristikama, poput spola ili rase. Neki status pripisuje okolina pojedincu/ki pa se on u skladu s tim naziva pripisanim statusom i teško ga je promijeniti. Stečeni status je onaj koji se postiže vlastitom aktivnošću ili izborom. Osoba se, s obzirom na svoj status, susreće s nizom očekivanja o tome kakvo se ponašanje očekuje od nje. Ta skupina normi o očekivanom ponašanju neke osobe naziva se **ULOGA**.

Uloga edukatora/ice je poticati mlade na razmišljanje i formiranje vlastitih stavova i sustava vrijednosti. Pritom je važno da u radu s mladima ne prezentiramo isključivo vlastite stavove, ne namećemo ih drugima ili ne procjenjujemo „ispravnost“ tuđih stavova, već da pružamo što više informacija i pronalazimo argumente za različite stavove.

Potrebno je međusobne različitosti predstavljati kao bogatstvo, ali i objasniti kako nije prihvatljivo druge ljude omalovažavati i diskriminirati zbog njihove različitosti. Iz svakog edukativnog djelovanja mora biti jasna poruka da svatko ima pravo na svoje viđenje i svoj način života, ali i da je to pravo ograničeno pravima drugih na isto, te da je granica našeg prava ta da ne smijemo drugima ništa nametati ili se prema njima ponašati na način da im nanosimo neugodu.

Bitan dio odgoja je poučiti djecu i mlade da svaki čovjek ima vlastite poglede na život i svijet, vlastite stavove i vrijednosti. To je pravo svakog čovjeka i nešto što obogaćuje ovaj svijet.

Da biste to naučili mlade, možete s njima raditi različite poticajne aktivnosti.

VJEŽBA: LINIJA STAVOVA

Ovisno o temi, pronađite različite sporne stavove i oblikujte ih u tvrdnje npr. «Smatram da plavuše nisu inteligentne kao druge osobe koje nemaju plavu kosu.» «Smatram da su za uspjeh u životu potrebni bogati roditelji i njihove veze.» Tada tražite od sudionika/ica da oni koji se u potpunosti slažu s navedenom tvrdnjom stanu u lijevi kut prostorije, oni koji se u potpunosti ne slažu u desni, dok se ostali trebaju pozicionirati negdje između, ovisno o tome slažu li se više ili manje s navedenom tvrdnjom. Nakon toga raspravljajte o svojim stavovima i poslušajte različite argumente.

VJEŽBA : SLIČNOSTI I RAZLIČITOSTI

Podijelite mlade u četiri grupe. Svakoj grupi dajte po jedan od četiri zadatka: 1. Zamislite da su svi ljudi na svijetu fizički identični i opišite koje bi bile prednosti, a koji nedostaci takvog svijeta. 2. Zamislite da svi ljudi imaju slične interese i sposobnosti za umjetničko izražavanje te opišite koje bi bile prednosti, a koji nedostaci takvog svijeta. 3. Zamislite da svi ljudi imaju slične interese i sklonosti prema sportu te opišite koje bi bile prednosti, a koji nedostaci takvog svijeta. 4. Zamislite da su svi ljudi potpuno različiti te da sve stvari drugačije vide te opišite koje bi bile prednosti, a koji nedostaci takvog svijeta.

VJEŽBA : PROSTORNO VREMENSKI LIJEVAK

1. Tražite od sudionika/ica da dovrše rečenicu tako što će zapisati na papir neko svoje uvjerenje za koje smatraju da je u potpunosti točno na način: „Ja mislim da...“ Te da ga ubace u za to predviđenu kutiju.
2. Pročitajte im sljedeću priču (prilagođeno iz dječje enciklopedije „Sirene s Titana«):

Zamislite da je vaš otac najpametnija osoba na planetu Zemlji, da zna sve što mu je na ovom planetu potrebno i da je uvijek u pravu. Sad zamislite da negdje daleko, tisućama galaksija udaljena, na nekom dalekom planetu živi neka druga mlada osoba čija je majka najpametnija u toj galaksiji. Majka te osobe je jednako pametna kao tvoj otac, zna sve što joj je potrebno i uvijek je u pravu. Jedini problem je taj što tvoj otac i ta majka gledaju istinu sa suprotnih strana. Kada bi se sreli, o apsolutno svemu bi imali suprotno mišljenje, iako su jednako pametni i sveznajući. Zašto je to tako, pitate se? Zato što je istina jako velika i moguće ju je spoznati s različitih strana. Međutim, postoji nekoliko mjesta u

svemiru na kojima se može spoznati cijela istina i ta mjesta se zovu prostorno-vremenski lijevci. Kada oprečne situacije i mišljenja uđu u prostorno-vremenski lijevak, oni se razlože na male komadiće i opet spajaju u jednu cjelovitu i svestranu istinu. Ljudima je opasno ulaziti u prostorno-vremenski lijevak jer bi se i oni razložili u tom prostoru, ali mogu slati svoja pitanja i misli koje će se razložiti i spojiti u cjelovitu istinu. Stoga, zapamtite da je vaše mišljenje samo jedna strana istine i zapamtite da i drugi ljudi imaju svoju istinu te da i njihovo mišljenje treba uvažavati.

3. Možete tražiti od sudionika/ica da opišu, nacrtaju ili od nekog drugog materijala izrade prostorno-vremenski lijevak kako ga oni/e zamišljaju.
4. Nakon toga tražite od svakog sudionika/ice da izvuče jedan papirić, samostalno pročita rečenicu na njemu te da na drugi papirić napiše rečenicu koja bi bila potpuno suprotna onoj koju je izvukao/la.
5. Sljedeći zadatak je da svaki sudionik/ica stavi obje rečenice na svoj crtež i pokuša zamisliti što bi se dogodilo da se te rečenice nađu u prostorno-vremenskom lijevku. Na koji način bi se razložile i spojile?
6. Čitaju se različita rješenja i diskutira o procesu (koliko je bilo teško spajati različita mišljenja, radimo li mi to i u svakodnevnom životu ili tuđa mišljenja ne uvažavamo i slično).

.....

S obzirom na različite stavove, vrijednosti te norme koje smo usvojili ili koje vladaju u našoj okolini, osoba vrednuje vlastiti način života i način života drugih ljudi. S tim u vezi javljaju se neki procesi kojima nastojimo grupirati i objasniti svijet oko sebe.

U tom smislu, važno je poznavati sljedeće pojmove.

STEREOTIP (grč. stereos - ukočen, tvrd; typos - lik, oblik) je izraz koji se pojavio krajem 18. stoljeća u tiskarstvu, a u društvene znanosti ga uvodi W. Lipman početkom 20. stoljeća opisujući ga kao «uskogrudne slike u našoj glavi otporne na promjene» (Mršević, 1999). Pojam označava kognitivnu strukturu koju čine iskrivljena znanja, vjerovanja i očekivanja o grupama, s time da se pozitivna obično pripisuju grupi kojoj pripadamo, a negativna drugim grupama, što je polazište za razvoj predrasuda i diskriminacije. Dakle, riječ je o tome da se neki skup značajki pripisuje svim članovima neke grupe, odnosno grupi u cjelini.

PREDRASUDA je stav ili mišljenje o nekim idejama, ljudima ili grupama ljudi koje smo stekli tijekom života. Pred-rasuđivanje je rasuđivanje bez znanja, dakle, nije utemeljeno na iskustvu i subjektivno je. Može biti pozitivno ili negativno, iako se češće javlja kao negativno.

Stereotipi i predrasude mogu imati svoju «pozitivnu» funkciju. Pomažu ljudima da si jednostavnije organiziraju iskustva i znanja te da integriraju nova u već postojeće «kalupe». Problem nastaje kada ljudi, zbog već izgrađene slike o svijetu, ne prihvaćaju nova znanja, ideje, odnose ili ljude. To može dovesti do negativnih stavova, misli, emocija ili ponašanja prema onome što je različito i nepoznato. Takvi negativni postupci mogu se očitovati u vidu diskriminacije, etnocentrizma, ksenofobije, rasizma, seksizma, šovinizma...

ETNOCENTRIZAM je sklonost da se vlastita kultura ili društvena grupa precjenjuje i postavlja kao dominantna i normativna, dok se druge društvene grupe ili kulture smatraju manje vrijednima. Primjer za etnocentrizam su rasne, nacionalne ili vjerske predrasude (Petz, 1992).

KSENOFOBIJA (grč. xenos - stranac, tuđinac) je iracionalan strah od stranaca i svega što je strano (Petz, 1992). Pojam se često upućuje i upotrebljava kao «mržnja prema strancima».

DISKRIMINACIJA je skup negativnih postupaka koji onemogućavaju osobu ili grupu ljudi u ostvarivanju njihovih prava. Diskriminacija se može smatrati predrasudom u djelovanju (Kajiš, Medić; 2001).

Rasizam je skup negativnih misli i postupaka kojima se vrednuju ljudi s obzirom na rasnu pripadnost. **Seksizam** je vrednovanje ženskog spola kao manje vrijednog. **Šovinizam** je pojam koji se najčešće vezuje uz niže vrednovanje drugih nacija, ali se pojam ponekad upotrebljava uopćeno za niže vrednovanje različitih karakteristika, npr. spola, koje se razlikuju od naših. Svi ovi oblici netrpeljivosti, osim nižeg vrednovanja, često za sobom mogu povlačiti i negativne postupke prema pojedinoj osobi ili grupi ljudi.

Za razliku od negativnog viđenja ili negativnog ponašanja prema nekoj osobi koja je različita od nas, tu osobu možemo i tolerirati.

Tolerancija je pojam nastao iz latinske riječi «tolerantia» što dolazi od glagola «tolerare», a znači podnositi. Pojam označava sposobnost podnošenja nečega što jest ili bi moglo biti neugodno, štetno ili nepodnošljivo (Trimarchi, Papeschi, 1996).

U početku se pojam odnosio na prirodne i tehničke znanosti. Postepeno se počeo upotrebljavati u društvenim znanostima. Tolerancija, kako se danas promatra u društvenim znanostima, pojam je koji označava podnošenje i poštivanje vrijednosti, stavova ili kultura koje se razlikuju od naših vrijednosti, stava i kulture.

U uvjerenju da bi se na taj način mogle izbjeći napetosti, sukobi te razni oblici diskriminacije, toleranciju se prepoznaje kao temeljnu ljudsku vrijednost kojoj teže moderna društva. Generalna skupština Ujedinjenih naroda 1995. je godinu proglasila godinom tolerancije.

Međunarodne političke strukture ističu da je tolerancija uvjet bez kojeg nema demokracije. U tom je ozračju 10. prosinca 1994. započela europska kampanja za borbu protiv rasizma i netolerancije, koja je poslala poruku «Svi različiti svi jednaki». Riječ je o inicijativi Vijeća Europe koja želi mlade ljude usmjeriti ciljevima poput tolerancije, jednakosti i dostojanstva.

Nakon veličanja pojma tolerancije pojavile su se autorice Trimarchi i Papeschi koje postavljaju tezu da pojam tolerancije kao podnošenja, kako se javlja i u hrvatskoj inačici («snošljivost»), zapravo proturječi ljudskim pravima. U širem smislu «tolerantnim» se smatra stajalište osobe koja dopušta tuđa uvjerenja (iako se razlikuju od njezinih vlastitih) i dozvoljava da se drugi ponašaju drugačije ili upravo suprotno od njezinih vlastitih načela, ideja ili htijenja. Iz toga autorice izvode tezu da je pojam tolerancije kao podnošenja zapravo u proturječju s poštivanjem ljudskih prava, budući da čin toleriranja ne stvara istinsko uzajamno prihvaćanje drugih osoba, već samo stanje «podnošenja» kojim se pokušava zatomiti inače negativan odgovor prema toj osobi. Ove rasprave dovode do novih pitanja u razumijevanju nastanka sukoba i omogućavanju uvjeta za suživot među ljudima.

Kao odgovor na pitanje na koji način je moguće spriječiti razvijanje i porast konfliktnih situacija, a osobe i narode potaknuti na međusobno stvarno poštivanje različitosti i suradnju, u literaturi se često spominju odgoj i edukacija djece kojom će se razvijati vještina ne samo tolerancije, već i stvarnog razumijevanja i uvažavanja tuđih mišljenja i ponašanja. To znači da djeca prihvaćanje različitosti trebaju implementirati u vlastiti sustav temeljnih vrijednosti i stavova da bi kasnije mogli i uvažavati, a ne samo podnositi druge ljude.

Međutim, ostaje pitanje je li moguće djelovati i na odrasle ljude u smjeru razvijanja vještine razumijevanja i prihvaćanja međusobnih različitosti?

Jedan od važnijih izazova za odgajatelje je istražiti vlastite stavove i vrijednosti te naučiti uvažavati stavove i vrijednosti koji se razlikuju od njihovih. Zvuči jednostavno, ali svakodnevno iskustvo pokazuje da je to veliki izazov za svaku osobu.

Sljedeća pitanja vam mogu pomoći da razmislite o vlastitim stavovima i predrasudama te načinu na koji ćete se s njima nositi.

Vježba za edukatore/ice!

Navedite barem pet svojih temeljnih vrijednosti i napišite koja bi po vama bila osnovna pravila ponašanja koja bi ljudima omogućila sretan i uspješan život?

Nabrojite društvene grupe kojima pripadate i razmislite koliko su njihove vrijednosti i načini ponašanja slični vašima.

Nabrojite pozitivne i negativne osobine društvenih skupina kojima sami pripadate.

Sad se osvrnite na osobe drugih nacionalnosti ili etničkih pripadnosti (Rome, doseljenike), osobe drugih vjera, osobe drugih seksualnih orijentacija, osobe koje se ponašaju ili izgledaju suprotno od svoje rodne uloge, drugačije tipove obitelji i sl.

Nakon toga, pokušajte sve više širiti taj popis na pojedina zanimanja ili fizičke i psihičke karakteristike ljudi. Nabrojite i druge društvene grupe za koje mislite da su u vašoj okolini marginalizirane tj. da se nalaze negdje na rubu društva, da ih se dovoljno ne cijeni ili da se u dovoljnoj mjeri ne uvažavaju njihove potrebe.

Zatim navedite vrijednosti koje mislite da te grupe imaju te opišite kako vi doživljavate njihovo ponašanje i položaj u društvu. Označite pozitivne i negativne karakteristike tih skupina.

Možda vas na razmišljanje potakne i primjer ljevaka. Sjetite se samo kako se u prošlosti ljevake prisiljavalo da nauče pisati desnom rukom umjesto da im se dozvolilo da razvijaju vještine koje imaju. To se danas promijenilo i ljevaci su se u velikoj mjeri izborili za uvažavanje svoje karakteristike, ali ono što dešnjaci među nama često zaboravljaju jest da smo cijeli svijet (sve uređaje, predmete, način pisanja i slično) prilagodili upravo dešnjacima. Sve se češće mogu naći i predmeti prilagođeni ljevacima, ali samo ako se posebno traže. Dakle, može se ustvrditi da određeni stupanj diskriminacije ljevaka postoji i danas.

Vratimo se na vaš popis!

Usporedite kako ste vrednovali ponašanja i vrijednosti drugih nacija i vjera, a kako naciju i vjeru kojoj sami pripadate. Obično nalazimo mnogo više pozitivnih karakteristika za grupe kojima sami pripadamo. To je potpuno očekivano s obzirom na to da neke od tih grupa sami biramo jer su u skladu s našim vrijednostima. Drugima pripadamo od rođenja, o njima imamo najviše informacija, te smo odgojem usvojili njihove vrijednosti i način ponašanja. Trebamo biti svjesni da su to naše vrijednosti, stavovi i mišljenja, na koja imamo potpuno pravo. Kao edukatori, međutim, ne smijemo si dopustiti da svoje mišljenje namećemo mladima. To ne samo da nije etički prihvatljivo, nego je i protivno brojnim dokumentima o ljudskim i dječjim pravima u kojima jasno piše da svaka osoba ima pravo na vlastito mišljenje. Naravno, svatko ima pravo i na izražavanje vlastitog mišljenja kroz diskusiju i argumente. Međutim, pozicija nejednake moći, znanja i iskustva u kojoj se nalazi odgajatelj u odnosu na mlađu osobu podrazumijeva posebnu vrstu odgovornosti.

Želimo li mladima odgovorno pomoći da čuju različite argumente i oblikuju vlastito mišljenje, poželjno je pružiti informacije te prezentirati i argumente onih koji su drugačiji od nas.

.....

U tu svrhu pomoći će vam sljedeća diskusijska tehnika, kojom se može nadograditi već opisana **vježba «linija stavova»:**

- izaberite neko pitanje oko kojeg su podijeljeni stavovi (npr. pitanje abortusa, roditeljstva istospolnih partnera i sl.)
- tražite od sudionika/ica da izraze svoj stav.
- nakon toga ih tražite da zamisle da imaju stav suprotan onom koji su iskazali i da nađu što više argumenata kojim bi podržali taj suprotan stav.

Ovu vježbicu poželjno je raditi i iz aspekta vjerskih, nacionalnih i kulturalnih različitosti. Možete tražiti od mladih da probaju zamisliti kako bi se osjećali kao Romi te da probaju iz prvog lica opravdati ponašanje i način života Roma/kinje.

Naravno da se ovakvim vježbicama ne može postići potpuno shvaćanje druge kulture ili načina života niti se mogu u potpunosti promijeniti naši pogledi na svijet i mišljenje. To nije ni cilj. Jedan od važnih pozitivnih učinaka ovakvih pristupa jest taj što omogućavaju osobi da se barem malo potruđi, pronade druge argumente i objašnjenja te time možda osvijesti položaj u kojem se nalazi druga osoba.

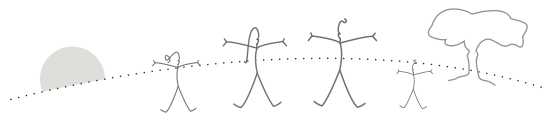
Važan aspekt odgoja je i upoznavanje djece i mladih s drugim kulturama, a osim upoznavanja i edukacije, mišljenja smo da je dužnost svakog odgovornog odgajatelja razviti pozitivan odnos prema kulturalnim i etničkim različitostima.

Osim važne uloge koju edukatori/ice mogu imati u radu s djecom i mladima, ključnu ulogu imaju i osobe iz njihove neposredne okoline. U početku je to ponajviše obitelj, a kasnije i vršnjaci te društvena zajednica.

OBITELJ I OBITELJSKI UTJECAJ

Obitelj je jedan od najaktivnijih čimbenika u procesu odrastanja i socijalizacije mladih ljudi. U obitelji od najranije dobi učimo društvene vrijednosti, norme, stavove prema sebi i drugima te prema društvu

općenito. Za mlade osobe najznačajniji izvor podrške su roditelji, jer je emocionalna veza s roditeljima i dalje najdulja veza u životu adolescenata, iako njihov utjecaj odrastanjem nešto slabi. Odrastanjem se mlade osobe mogu početi kritički odnositi prema odnosima i učenjima iz obitelji te ih preispituju. Obitelj ipak može kontinuirano poticati zdrav, pozitivan razvoj mlade osobe, ali ponekad može biti i mjesto odbacivanja, otpora i nasilja koje mladu osobu vodi u biranje rizičnih, nedjelotvornih i štetnih ponašanja. Neki roditelji bolje zadovoljavaju potrebe svoje djece pokazujući im svoju ljubav, prihvaćanje i uvažavanje, drugi mogu pokazivati neprihvatanje i neuvažavanje. Odnos s roditeljima ima značajan utjecaj na ponašanje i osobnost djece, pa i na ponašanje odrasle osobe koja je u djetinjstvu bila od roditelja neprihvaćena. Suvremeno društvo očekuje od roditelja da samim preuzimanjem roditeljske uloge raspolaže potrebnim znanjima i vještinama za uspješno roditeljstvo, no roditeljstvo je neprekidan proces učenja koji zahtijeva uvijek nova ulaganja.



«Djeca nikada nisu bila dobra u slušanju odraslih. Ali ne propuštaju ih imitirati.»

Cilj sljedećih vježbi je istraživanje doživljaja obitelji, obiteljskih odnosa, prihvaćanje različitih oblika obitelji i obiteljskih uloga

Vježba: Doživljaj obitelji

Sudionicima/ama se navode neke tvrdnje te oni izražavaju svoje mišljenje ovisno o tome slažu li se više ili manje s navedenom tvrdnjom. Nakon toga slijedi rasprava o različitim stavovima i argumentima.

Primjeri izjava:

- Obitelj čine samo osobe u krvnom srodstvu.
- Obitelj je grupa ljudi koja živi zajedno.
- Obitelj se sastoji od roditelja i djece. Obitelj bez djece nije prava obitelj.
- Obitelj čine roditelji, djeca, bake, djedovi i bliži rođaci.
- Obitelj treba osigurati ljubav i brigu svim svojim članovima.
- Jednoroditeljske obitelji nisu prave obitelji.
- Obitelji djece i istospolnih roditelja su bolesne zajednice.
- Umjetnu oplodnju treba dozvoliti samo ženi u braku ili izvanbračnoj zajednici jer bez oca obitelj nije prava.
- U obitelji se svatko treba brinuti za sebe i svoje potrebe.
- Obitelj treba jednom na dan zajedno jesti.

.....

Obitelj bismo mogli različito definirati s obzirom na to koga smatramo njenim članovima/icama, s obzirom na njena obilježja i funkciju. Zajedničko stanovanje, privređivanje za život te emocionalna privrženost svakako su temeljna obilježja obitelji. Ipak, treba naglasiti da se shvaćanja obitelji i njezine strukture te stavovi vezani uz nju mijenjaju tijekom vremena i u različitim kulturama. Dominantan tip obitelji u Hrvatskoj je još uvijek onaj koji uključuje ženu, muškarca i njihovo potomstvo. Čest je život u proširenoj obitelji koja obuhvaća više generacija, jednoroditeljskoj obitelji te obitelji u kojoj su roditelji rastavljeni ili u izvanbračnoj zajednici. Sve su češći i drugi oblici obitelji: uzastopna obitelj (kada nakon prethodnog braka bivši supružnici zasnivaju novi brak te na taj način mijenjaju strukturu obitelji) te istospolna obitelj (kada su u zajednici osobe istog spola, bilo da posvajaju dijete ili ne).

Umjesto negativnog stava i otpora prema promjenama i izjava tipa: «U moje vrijeme je bilo mnogo bolje», kojima u djeci izazivamo osjećaj nemoći i tuge ili ih navodimo na obrambenu reakciju, prednost treba dati argumentima i orijentaciji na pozitivno.

Razgovarajte o tome koje su potrebe pojedinih osoba i što one žele dobiti u obitelji te zajednički pokušajte pronaći najbolje načine da to ostvare.

Pristupati svakoj obitelji tako da pokušamo ojačati njihove resurse i istaknemo pozitivne strane važan je odgajateljski zadatak.

.....

Vježba: Obiteljske vrijednosti

Zatražite od sudionika/ica da uz svakoga člana obitelji upišu ili nacrtaju simbol za vrijednosti, ponašanja, stavove koje su od njega/nje naučili tijekom odrastanja, a koji su imali veliki utjecaj na njihov razvoj osobnosti.

Pitanja za diskusiju:

Postoje li u obitelji neke općenite vrijednosti koje prihvaćaju svi članovi? Razmislite s kojim stavovima se slažete, a s kojima ne?

Prodiskutirajte koje potrebe obitelj zadovoljava, na koji način i kroz koje aktivnosti.

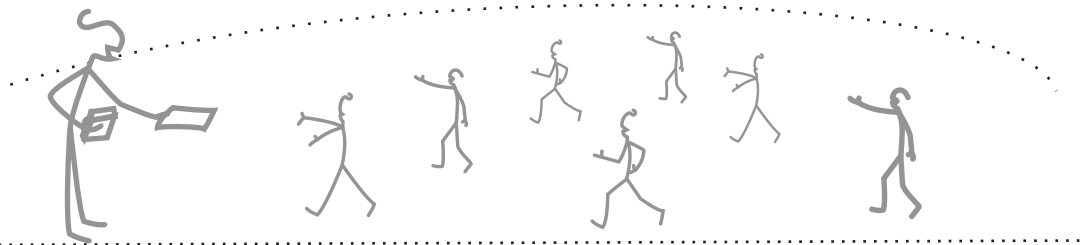
Vježba: Odnosi i uloge u obitelji

Prodiskutirajte sa sudionicima/ama ili na neki drugi način istražite:

Koliko su zadovoljni odnosima u vlastitoj obitelji?

Što bi promijenili u odnosima u obitelji?

Možete tražiti od sudionika/ca da donesu tkaninu, glinu ili neki drugi materijal i da nacrtaju ili oblikuju svoju obitelj, prikažu najčešće aktivnosti pojedinih članova i članica obitelji te opišu njihove uloge.



Možete sudionicima/ama dati veliki papir koji podijele na onoliko polja koliki je broj članova njihove obitelji. Svakog člana obitelji potrebno je predstaviti pomoću crteža, simbola, riječi kroz njegovu/njezinu ulogu u obitelji. Naglašava se da se posebno osvrnu na vlastitu ulogu u obitelji.

Pitanja za diskusiju:

Kako mladi vide svoju ulogu u obitelji? Kakve su bile njihove uloge ranije u obitelji, a kakve su sada?

Što se događa s našim obvezama i pravima u obitelji s odrastanjem?

Koje osobe iz obitelji su najviše utjecale na naše današnje uloge u obitelji?

Biste li promijenili svoju ulogu u obitelji i u koju?

Osvrnimo se i na uloge drugih članova/ica obitelji.

Važno je prepoznati i osvijestiti što utječe na formiranje tih uloga te stavove, vrijednosti i ponašanja vezane uz njih. Komentirajte smatraju li da su obveze i dužnosti u obitelji podijeljene i na koji način, zatim postoji li dominantna osoba u obitelji, postoji li neki izolirani član/ica te kako se obitelj prema njemu/njoj odnosi i slično.

U tradicionalnoj obitelji postojala je dominacija oca nad ostalim članovima obitelji, ali treba istaknuti da je to suprotno zakonskim normama u Republici Hrvatskoj kojima se propisuje ravnopravnost svih osoba.

Prodiskutirajte sa sudionicima/ama sljedeće tvrdnje:

Žena mora preuzeti muževo prezime nakon udaje.

Djeca trebaju imati očevu prezime.

Žena je ta koja treba brinuti o djeci i kućanstvu.

Poželjno je dobiti sinove zbog nastavljanja loze.

Obveza kćeri, a ne sina jest da se brine o starim i bolesnim roditeljima.

Poželjno je da sin ostane u obiteljskoj kući, a da se kćeri udaju i presele u muževu kuću.

.....
Prodiskutirajte o iskazanim stavovima i naglašavajte ravnopravnost svih osoba, uvažavanje različitosti i pravo na vlastiti izbor.
.....

Vježba: Sukob u obitelji

Cilj: vježbanje uspješnog rješavanja sukoba.

Sudionicima/ama se postavljaju pitanja:

Kako komunicirate s roditeljima?

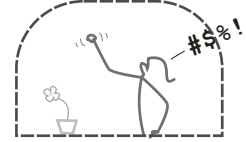
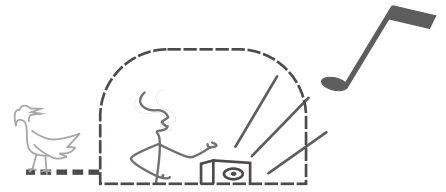
Što biste promijenili u komunikaciji?

Kada dolazi do sukoba između vas i roditelja?

Što vi možete učiniti za poboljšanje komunikacije?

Sudionici/ice se navode da se sjete neke konkretne situacije u kojoj su došli u sukob s roditeljima i prođu kroz nju prema sljedećim pitanjima:

- 1) Mjesto i vrijeme kada se sukob dogodio
- 2) Razvoj sukoba/situacije
- 3) Tipičan završetak sukoba
- 4) Što ti želiš?
- 5) Što druga osoba želi?
- 6) Kako bi htio/htjela da sukob ubuduće završi?
- 7) Što još možeš učiniti da sukob ubuduće završi kako ti želiš?



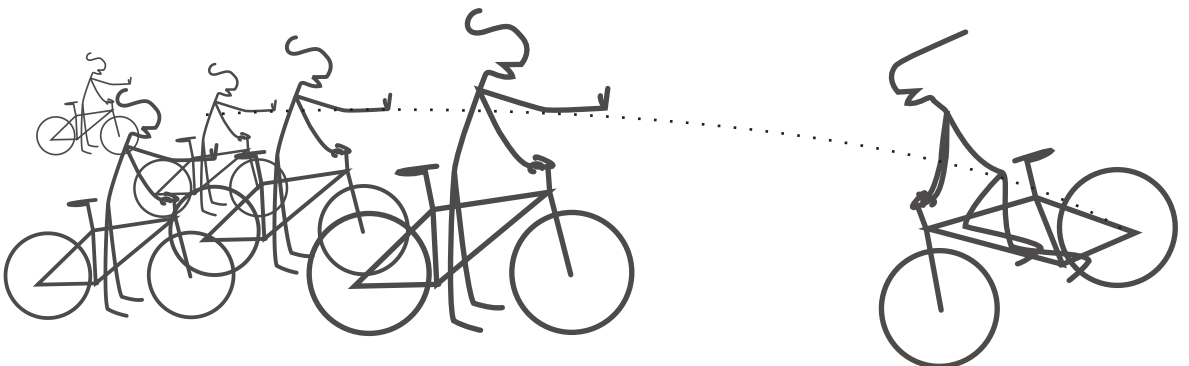
.....

Malo je takvih roditelja koji ne žele ono što je najbolje za njihovu djecu i ne žele da ona budu sretna. U slučaju da se susretamo s takvim roditeljima i da oni štete psihičkom i fizičkom integritetu djeteta, naša je etička i zakonska dužnost prijaviti ih nadležnim službama (centru za socijalnu skrb ili policiji) te tako pomoći obitelji da dobije stručnu podršku. Međutim, gotovo u pravilu roditelji su osobe koje žele najbolje svome djetetu te se trude obnašati roditeljsku ulogu najbolje što znaju. Ponekad se djeci ne čini da je tako, ali pretpostavka je da se roditelji u svakom trenutku trude odgojiti svoju djecu onako kako sami vjeruju da je ispravno i najbolje za dijete. Tijekom odrastanja ne mijenjaju se samo djeca, već se mijenjaju i roditelji.

Neizbježno je da ponekad dolazimo u sukobe s članovima obitelji. Sukobi su situacije u kojima postoje različita očekivanja, želje ili potrebe. Da bismo ih uspješno riješili, važno je znati kako uspješno komunicirati i rješavati sukobe. Sukob sam po sebi ne mora biti negativan ni destruktivan, već nam može pomoći da bolje sagledamo situaciju i poboljšamo odnose s dragim ljudima u obitelji. U tome će nam pomoći sljedeća vježba.

Važno je naglasiti da možemo mijenjati samo sebe i svoja ponašanja, stavove, osjećaje i doživljaje. Isto tako možemo upitati i osobu s kojim smo u sukobu kako ona to vidi, saslušati je te tada činiti kompromise i pregovarati kako bismo došli do rješenja.

Da bismo sve to postigli, potrebno je koristiti djelotvorna ponašanja: odgovorno ponašanje, održavanje obećanja, fleksibilnost, pregovaranje, kompromis, donošenje odgovornih odluka, postavljanje ciljeva, planiranje, vođenje računa o sebi i drugima... Uz ova ponašanja sigurno ćemo pomoći mladim osobama da izrastu u zdrave i odrasle osobe, naučit ćemo ih procjenjivati same sebe a ne druge, dok ćemo mi biti tu za njih ukoliko im zatreba pomoć u bilo kojim trenutku njihova odrastanja.



VRŠNJAČKE GRUPE

I PRIJATELJSTVO

Svakome od nas potrebno je društvo drugih ljudi. Od najranije dobi gradimo brojne odnose i učimo kako živjeti s drugim ljudima. Različite osobe i društvene grupe utječu na razvoj naše osobnosti. Već znamo da je obitelj jedan od temelja naše socijalizacije i da ima veliki utjecaj na naš razvoj i sazrijevanje.

U vrijeme adolescencije, taj utjecaj se mijenja te u prvi plan dolaze vršnjaci.

Potreba za vršnjacima javlja se već u najranijoj dobi, ali je najjače izražena u vrijeme adolescencije. Vršnjake susrećemo u školi, kvartu, na aktivnostima slobodnog vremena... S njima provodimo najveći dio vremena. Bez njih je život gotovo nezamisliv. Osjećaj pripadnosti nekoj grupi od neizmjerene je važnosti za kvalitetan razvoj svake mlade osobe. Koliko su važni zajednički interesi i razmišljanja, toliko je važno znati i zadržati individualnost, osobnost i različitost. To je ponekad teško i odraslim, već formiranim osobama, a posebno mladima u tako osjetljivom životnom razdoblju.

30 **Vršnjačka grupa pruža mogućnost učenja različitih uloga koje nam kasnije omogućavaju sudjelovanje u drugim društvenim sustavima. Isto tako, izražava težnju ka samostalnosti i slabljenje obiteljskog utjecaja.**

Vršnjaci služe za zrcaljenje vlastitih vrijednosti, stavova i ponašanja, uče nas rješavati probleme, komunicirati, procjenjivati sebe i druge.

Vršnjački utjecaj različito je izražen u pojedinim životnim područjima. Tako je, primjerice, uloga vršnjaka veoma bitna u aktivnostima slobodnog vremena, stilu odijevanja, izboru glazbe i slično. Utjecaj obitelji prisutan je u nekim drugim područjima, poput izbora škole, zanimanja i slično. Koliki će utjecaj vršnjaka biti, ovisi o samoj osobi, njenim dotadašnjim iskustvima, razvijenosti socijalnih vještina, itd. (prema Vasta, R., Haith, M.M, Miller, S.A. 1998.).

Kako se uopće formiraju vršnjačke grupe?

Što je bitno da bismo pristupili nekoj grupi? Mlade se osobe povezuju po načelu međusobne privlačnosti, odnosno zajedničkih interesa, stavova, vrijednosti, ali zbog zadovoljavanja pojedinih potreba. Neke od tih potreba su potreba za pripadnosti, bliskosti i druženjem (prema Bastašić, Z. 1995.).

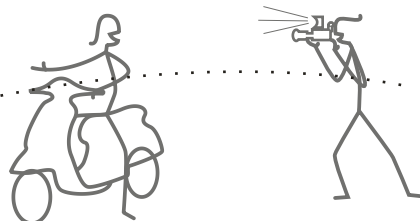
Odrasli ponekad zaboravljaju koliko «moć» ima utjecaj vršnjaka na pojedinu osobu. Zbog toga je dobro povremeno se «prisjetiti» takvih iskustava kako bismo ih mogli bolje razumjeti, a time i pomoći u situacijama koje to zahtijevaju. U vašem odgovornom radu s mladima možete iskoristiti ovo životno područje i uz nekoliko «vježbica» pomoći mladima da osvijeste važnost uloge vršnjaka, prepoznaju vlastite vrijednosti i stavove vezane uz vršnjačke grupe.

Vježba

Dajte uputu osobi/osobama s kojima radite da razmisle o krugu vršnjaka s kojima se druže! Što ih je njima privuklo? Zbog čega su odabrali baš tu grupu? Kako se osjećaju u toj grupi? Koje su njihove pozitivne strane? Da li bi nešto promijenili i što? Po čemu sam sličan/na svojim vršnjacima? Što me to razlikuje od njih? Što volim kod njih? Što bih promijenio/la?

Na kraju prodiskutirajte o tome s njima! Ne zaboravite da se vaše i njihove vrijednosti mogu razlikovati i da vježbu gledate iz njihove uloge! Vi ste tu da ih podržite i po potrebi usmjeravate!

Zašto i kako biti (ne) popularan?



Vidjeli smo koliko su uloga i utjecaj vršnjaka bitni u životu svakog adolescenta/ice. Svaki/a član/ica grupe zauzima određenu poziciju unutar grupe. Uloge su različite. Neke osobe su popularnije, omiljenije u društvu, neke manje popularne. Ugled koji se stekne među vršnjacima teško se mijenja. Uvijek se pitamo zašto je neka osoba omiljena u društvu. To je osoba koju većina želi u svojoj blizini, s kojom se želi družiti. Koje su to vrijednosti i karakteristike važne za takav položaj u društvu? Što to mladi prepoznaju u nekoj osobi i na temelju toga je tako visoko rangiraju? Naravno, postoje i osobe koje nisu

Ukoliko neka osoba nije zadovoljna svojim položajem u društvu, što može napraviti kako bi se ta situacija promijenila i ona postala zadovoljnijom? Možda je u takvoj situaciji važno podučiti mlade određenim socijalnim vještinama koje bi im pomogle da budu zadovoljnije same sa sobom (komunikacijske vještine, prepoznavanje i iskazivanje osjećaja, empatija, suradnja, vještine nošenja s teškoćama i slično).

Važno je da svaka osoba osvijesti svoje potencijale i mogućnosti i prepozna svoju ulogu, odnosno značaj koji predstavlja za cijelu grupu.

Mi kao odrasle osobe možemo im pomoći u tome!

Slijedeće vježbe možete provesti s ciljem identificiranja mjesta u društvu za svaku pojedinu osobu i poticanje kritičkog odnosa prema popularnosti i neprilagođenim ponašanjima koje mladi ponekad koriste da bi ju postigli:

Vježba

Osobi ili grupi s kojom radite kažite da razmisli/le o tome što neku osobu čini popularnom/nepopularnom. Kako takva osoba izgleda, kako se odijeva, što radi u slobodno vrijeme, koji su joj interesi, koje osobine biste smatrali važnima za tu ulogu i sve drugo za što oni smatraju da karakterizira popularnu/nepopularnu osobu. Neka zamisle neku osobu iz razreda, kvarta... koju smatraju omiljenom u društvu. Nakon toga podijelite ih u manje grupe. Jedna polovica grupe bavit će se popularnim vršnjacima, a druga nepopularnim. Njihov zadatak je da iz različitih časopisa (koje ste pripremili) izrežu sve ono što mogu povezati sa popularnim/nepopularnim vršnjacima. Na kraju neka to zalijepe na veći papir (plakat, pak papir, flip chart...)

Što me čini popularnim/om:

Što me čini nepopularnim/om:

Po završetku zadatka osobe predstavljaju svoje plakate i komentiraju ih.

Pitanja za diskusiju: *Kako netko postaje popularan/nepopularan, što to zapravo znači, tko je popularan/nepopularan u njihovom razredu, školi, kvartu...?*

Osvrnite se s njima na pozitivne i negativne strane popularnosti!

Pokušajte *izdvojiti vrijednosti* koje su se navodile kao «uzrok» nečije popularnosti! Povežite ih sa vrijednostima koje su prisutne u društvu!. *Kako stječemo te vrijednosti? Tko sve i što utječe na nas (obitelj, škola, mediji...)?*

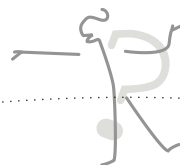
Vježba

Nakon toga pitajte ih koje je njihovo mjesto u društvu? Gdje se nalaze na tom kontinuumu? Da li su zadovoljni? Što bi promijenili?

Neka svatko od njih na papiru putem simbola prikaže koje sve uloge imaju u društvu vršnjaka, da li u različitim grupama imaju različite uloge, s čim su zadovoljni, *što bi promijenili i kako?*

Pokušajte s njima otkriti što više mogućnosti koje će im pomoći da postanu zadovoljniji sa sobom, odnosno svojim položajem među vršnjacima.

Utjecaj ili pritisak?



Već smo rekli da je utjecaj vršnjaka iznimno važan. Međutim, važno je znati prepoznati kada taj utjecaj prelazi u negativan pritisak. Strah od odbacivanja ponekad može dovesti do popuštanja pritisku i upuštanja u neželjena ponašanja i situacije. Mnogi od njih nemaju razvijenu pozitivnu sliku o sebi i uzore pronalaze u popularnim vršnjacima. Preuzimajući njihove oblike ponašanja, odijevanja, pokušavaju se približiti željenom položaju u društvu. Zbog toga je važno kroz različite aktivnosti omogućiti mladima učenje socijalnih vještina i pomoći u gradnji njihovog samopoštovanja. Omogućiti im da pronađu i prepoznaju sami sebe, svoje vrijednosti i osvijeste smjer u kojem se žele razvijati.

Tu je važna uloga svih odraslih osoba odgajatelja koji mogu prepoznati takve situacije i poučiti mlade kako adekvatno reagirati u njima.

Naravno, potrebno je da i sami imamo razvijene određene vještine kako bismo mogli prenijeti ih drugima. U formalnom ili neformalnom radu s djecom i mladima, važno je iskoristiti mogućnosti koje imamo za učenje jednih od drugih.

U slučaju negativnog pritiska vršnjaka, važno je razvijati vještine nošenja s pritiskom grupe, izražavanja neslaganja i argumentiranja, što je i cilj slijedećih vježbi:

Vježba

Za vježbanje navedenih vještina može poslužiti vježba «parlaonicu». U dogovoru s adolescentima/icama odaberite neku temu. Podijelite ih u dvije skupine (afirmacijsku i negacijsku) i objasnite im da trebaju uz pomoć nekoliko odabranih argumenata zagovarati svoj stav o zadanoj temi i to na način da:

- slušaju jedni druge
- uvažavaju tuđa mišljenja
- mirno i odlučno kažu zašto oni misle drugačije.

Vježba

Razgovarajte s njima o tome kako mogu prepoznati negativan pritisak vršnjaka. *Da li su već bili u takvoj situaciji? Kako su se osjećali? Što su napravili? Da li su bili zadovoljni? Što se još moglo napraviti u toj situaciji?*

Osvijestite im važnost odolijevanja pritisku i kako reći «ne».

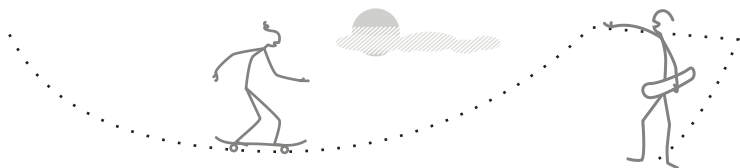
Prođite s njima sljedeće korake (Osnaživanjem protiv ovisnosti, interni materijal, 2003.):

- gledajte i slušajte osobu koju vrši pritisak
- budite mirni, ali i odlučni i jasno recite zašto ne želite sudjelovati u nekoj aktivnosti
- predložite neku drugu aktivnost
- budite ustrajni u svojem «NE»
- ukoliko osoba i dalje navaljuje najbolje je da prekinete tu situaciju i odete

Pokušajte naći što više primjera kako bi se pojasnili ovi koraci. Uključite vašu grupu u diskusiju! Kako bi uvježbali naučeno možete upotrijebiti igranje uloga na unaprijed osmišljene situacije.

Pitanja za raspravu: *Što dobivamo kada kažemo «NE»? Kako se osjećamo? Što to znači za nas i naše odnose? Kada je najbolje neke odnose prekinuti? Kako možemo imati dobre odnose, a da se ne izlažemo nepoželjnim situacijama? Kada i zašto je neke odnose najbolje prekinuti?*

Prijateljstvo



Kada govorimo o vršnjacima neizostavan je i razgovor o prijateljstvu. Odnosi među vršnjacima su različiti, a najvažniji među njima su prijateljski odnosi. U različitoj dobi različito shvaćamo prijateljstvo. U adolescenciji se ono opisuje kroz prisnost, vjernost, razumijevanje, pomoć i podršku. Ponašanje prema prijateljima razlikuje se od ponašanje prema ostalim vršnjacima jer je to ipak odnos koji je bliži i važniji. S prijateljima se također ulazi u sukobe, ali ako se oni uspješno rješe pomažu da se nakon njih ponovno uspostavi pozitivan odnos. Na taj način mladi uče o sebi i drugima.

Prijatelji se biraju prema nekim zajedničkim interesima, sklonostima, osobinama, ponašanjima... Oni zadovoljavaju mnoge naše potrebe, uz njih se osjećamo prihvaćeni, zaštićeni, cijenjeni, voljeni... Predstavljaju veliku emocionalnu podršku. Ponekad su prijateljske veze snažnije i trajnije od obiteljskih. Uz njih se vežu brojna očekivanja koja ponekad niti sami ne možemo ostvariti. Važno je pronaći ravnotežu u tim odnosima. Znati davati, ali i primati. Koliko god da smo slični prijateljima ipak smo jedinstvene osobe i trebamo znati poštivati međusobne razlike.

Cilj slijedećih vježbi je identificiranje načina biranja prijatelja te osvještavanje vlastitih stereotipa i predrasuda

Vježba

Zamolite osobe da se sjete svoje najbolje prijateljice/prijatelja i da je pokušaju opisati njene osobine, stavove, ponašanje, izgled... Neka navedu pozitivne karakteristike vezane uz njihovo ponašanje, osobine, stavove.

Što je to zbog čega im neka osoba može biti prijatelj/ica? Pokušajte to poredati po važnosti u piramidu!

Vježba

Kada smo identificirali vrijednosti koje su bitne za prijateljstvo, možemo razmisliti o svom krugu prijatelja. Na predlošku upišite sve osobe (vršnjake) koje smatrate prijateljima. Krenite od onih najbližijih prema osobama koje su vam najmanje bliske.

Pitanja za raspravu: *Koliko ste zadovoljni svojim krugom prijatelja? Da li biste i što tu promijenili? Da li bi dodali neke osobe u krug ili neke premjestili iz jednog dijela kruga u drugi?*

Vježba

Što je to zbog čega neka osoba ne bi mogla biti njihov/va prijatelj/ica?

Ova vježba neka vam posluži kao uvod u razgovor o *toleranciji i prihvaćanju različitosti!*

Kroz prethodne vježbe i primjere upoznali smo se s vrijednostima mladih, koje osobine cijene i smatraju privlačnima, kakvo osobe odabiru za druženje, zabavu, što prepoznaju kao pozitivno i poželjno u izgledu i ponašanju svojih vršnjaka.

Što je to zbog čega se mladi ne žele družiti s nekim vršnjacima? Da li je to izgled, način odijevanja, glazba koju netko sluša, određena ponašanja, osobine, socioekonomski status...? Koliko god postoje sličnosti između mlade osobe i njenih vršnjaka toliko su zastupljene i razlike među njima. Veoma važno je da u radu s mladim osobama razvijamo svijest o različitostima i učimo kako ih prihvaćati, odnosno razvijati toleranciju.

Za kraj možete diskutirati o postojanju stereotipa i predrasuda među njima, ali i oko njih. Objasnite im da je to posljedica vlastitog neznanja i straha od nepoznatog. Potaknite ih svojim primjerom da prepoznaju i iznesu vlastite predrasude. U tu svrhu može poslužiti i sljedeća vježba.

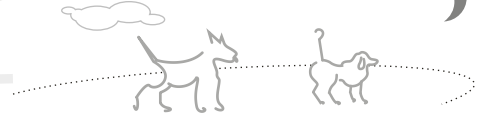
Vježba

Grupu podijelite u parove. Jedna osoba treba govoriti pojedine skupine ljudi, a druga osoba asocijacija koje joj prve padnu na zadani pojam (npr. šminkeri, zagorci, pjevači, nogometaši, političari, seljaci, homoseksualci...). Na taj način mogu pojedine predrasude isplivati na površinu.

Po završetku razgovarajte s njima do kojih su spoznaja došli uz pomoć vježbe.

Možemo zaključiti da je utjecaj vršnjaka značajan u životu mlade osobe. Odnosi s vršnjacima pripremaju mladu osobu za buduće uloge. Veze koje mladi uspostave s prijateljima temelj su cjelovitog razvoja svake osobe i sastavni dio društvene mreže, ali i podrške u problemskim situacijama.

ODNOSI MEĐU SPOLOVIMA / RODOVIMA



Odnos među spolovima specifična je vrsta odnosa određena društvenim, povijesno-kulturnim i biološkim faktorima. Različiti teoretičari/ke još uvijek vode rasprave o tome koji od tih faktora prevladava, ali treba imati na umu da se od postojanja bioloških razlika između muškaraca i žena često pokazuje bitnijim kako će društvo te razlike interpretirati. *Gotovo je nemoguće izbjeći stroge društvene norme* o tome kako se treba ponašati ili izgledati žena, a kako muškarac.

Odgovore o tome kada i kako su nastale tako stroge norme po kojima se žene i muškarci trebaju razlikovati te koja je njihova funkcija moguće je pronaći u brojnim znanstvenim radovima kroz povijest.

Literatura pokazuje da su se do 1970-ih sociologijom bavili uglavnom muškarci, «koji su pisali o muškarcima i za muškarce» (Haralambos, Holborn, 2002). Žene su tada promatrane kao neka različitost ili čak odstupanje za koje je potrebno naći objašnjenje. Opravdanja za neravnopravni položaja žene u društvu kroz povijest su pronađena u njenim biološkim karakteristikama vezanim uz porod i dojenje.

U suvremenoj terminologiji počinju se razlikovati pojmovi **SPOL** (kao biološka konstrukcija koja se odnosi na razlike u građi spolnih organa i sekundarna spolna obilježja) i **ROD** (kao društvenu konstrukciju koja se odnosi na sve karakteristike koje se pripisuju pojedinoj osobi na temelju spola). Termini «ženstvenost» i «muškost», koji su se objašnjavali biološkim razlikama između spolova, sve se više objašnjavaju učenjem spolne uloge i pokušajima ponašanja u skladu s društvenim očekivanjima.

Podjela poslova među spolovima prikazuje se praktičnom, pri čemu su žene zadužene za reproduktivne poslove (porodaj, emocije), a muškarci za produktivne. Muškarcima se pripisuju otvorene, vanjske sfere koje su vezane uz proizvodnju, tehnologiju, fizičku snagu i spretnost, a ženama privatne, unutrašnje sfere vezane za međuljudske odnose, odgoj djece, domaćinstvo i skrb o obitelji. Koje poslove tko u obitelji obavlja, ponajprije je pitanje moći, kažu brojne, uglavnom feministički orijentirane autorice i autori te postavljaju niz opravdanih pitanja: *zašto bi žene, koje rade jednako kao i muškarci, puno radno vrijeme, nastavljale i s kućnim obvezama s punom odgovornošću?! Ili: zašto se ženin neplaćeni rad u kući podcjenjuje kao da je manje vrijedan od muškarčeva plaćenog rada?* Podjela poslova sugerira da se muškarci i žene savršeno nadopunjuju i da su zapravo njihove aktivnosti jednako vrijedne. Međutim, daljnje istraživanje uloge spolova pokazuje da se žena i muškarac uistinu doživljavaju kao različiti, ali ne i kao ravnopravni spolovi, već se muškarca često u društvu postavlja kao ženi nadređeno biće.

Premda se odnosi spolova danas čine ravnopravnijima, feministički orijentirane autorice prepoznaju, a brojna istraživanja potvrđuju da su oni i dalje po mnogo čemu patrijarhalni. Pojam «**patrijarhat**» je pojam kojim su se opisivala društva u kojima dominantnu ulogu ima najstariji muškarac u obitelji. Međutim, feminističke autorice definiraju patrijarhat kao društveno uređenje u kojem muškarci dominiraju i drže društvenu moć.

Brojne primjere da je muškarac u središtu društvenog života, što se još naziva i «androcentičnom konstrukcijom stvarnosti», možemo naći u svakodnevnim situacijama. Jedan od tih primjera je i korištenje jezika. Kad se obraćamo **pripadnicima** muškog i ženskog roda zajedno, obratit ćemo se u muškom rodu. Učenice i studentice će svoje titule i zvanja također dobiti u muškom rodu. Upravo smo se zato mi kroz ovu knjigu poigravale rodovima obraćajući vam se malo u jednom, malo u drugom, a malo u oba roda. Još neki pokazatelji neravnopravnosti su izrazito mali broj žena u vrhu struktura moći (npr. u visokoj politici), slabija zarada žena ili manje plaće u područjima rada u kojima one dominiraju.

Odgovorite na pitanja i preispitajte svoja uvjerenja! Ciljevi slijedećih vježbi su osvijestiti utjecaj spola na razvoj osobnosti i društveni položaj svake osobe te osvijestiti vlastite stavove i stavove djece i mladih vezano uz rodne uloge.

Opišite tipično muške osobine, izgled, ponašanje, profesiju ili odgovornosti? Što vi mislite, a što ste naučili od svoje okoline?

Opišite tipično ženske osobine, izgled, ponašanje, profesiju ili odgovornosti i to prema onom što sami smatrate i što ste čuli u okolini?

Kako, prema vašem mišljenju, trebaju izgledati ili se ponašati idealni muškarac i žena?

Vježba

Nakon što ste sami razmislili o ovim pitanjima isti zadatak možete dati i mladima. Bit će im još zanimljivije ako im date časopise kako bi izradili plakat s idealnim muškarcem i ženom.

Prodiskutirajte s njima o tome kako oni vide sličnosti i razlike među spolovima te što vide kao muške, a što kao ženske rodne uloge.

Vježba

Zatražite od sudionika/ica da se prisjete vlastitog odrastanja. Neka navedu na koji način je njihov spol utjecao na njihovo odrastanje (na odjeću koju su nosili/e, na igre kojih su se igrali/e i slično). Zatim ih tražite da navedu sve poruke kojih se mogu sjetiti da im je društvo uputilo o tome kako se trebaju ponašati ili izgledati osobe muškog, odnosno ženskog spola i koja je njihova uloga u društvu.

Aktivnost će biti zabavnija ako je sudionici/ice rade u grupama i izrađuju grupne plakate ili glume ono o čemu su razgovarali/e.

Zatražite od sudionika/ica da navedu pozitivne strane rođenja i kao osoba muškog, i kao osoba ženskog spola.

Vježba

Tehnikom linije stavova koja je ranije opisana možete prodiskutirati i o slijedećim tvrdnjama:

Bolje je biti rođen kao muško.

U RH postoji potpuna ravnopravnost spolova.

Žena treba preuzeti muževo prezime poslije udaje.

Dijete treba nositi i majčino i očevo prezime.

Podjela poslova na muške i ženske nije pravedna.

Slažem se da treba postojati podjela poslova na muške i ženske jer su žene bolje u brizi o ljudima (osobito starijma i djeci), a muškarci su bolji u tehničkim poslovima i jedini mogu obavljati teške fizičke poslove.

Diskutirajte o različitim stavovima. Diskusija će biti još zanimljivija ako od osoba tražite da pronađu što više argumenata za stavove suprotne od onih koje sami zastupaju.

Na pitanje „slažete li se s tvrdnjom da su muškarci i žene ravnopravni“ sudionici naših radionica su izrazili potpuno slaganje u 62,2 %, a djelomično u 22,2% dok su sudionice izrazile potpuno slaganje u 27,3 %, a djelomično u 40%.

Na pitanje slažu li se s tvrdnjom da je muškarac glava obitelji sudionici izražavaju potpuno ili djelomično slaganje u 90,6%, a sudionice u 38,2%. Često su uz ovu tvrdnju izražavani i stavovi kako muškarce treba „pustiti da misle da su glavni, ali da žena zapravo može dovesti na svoje svojom ljupkošću i mudrim postupanjem“.

Mišljenja smo da ovi i drugi iskazani stavovi upućuju na izrazitu društvenu neravnopravnost spolova i ukazuju na to da su mladi poticani na stereotipna ponašanja prikladna svojoj rodnoj ulozi te da su ih ona integrirala u svoj sustav vrijednosti kao jedina kojima mogu zadovoljiti svoje potrebe.

Pitate se zašto se ovoliko dugo bavimo odnosima među spolovima?

Na društvenoj razini je spol pojedine osobe izuzetno bitan, što pokazuje i njegovo isticanje u svim dokumentima. Naša nas kultura prisiljava na samoodređenje jesmo li djevojka ili mladić i određenje razlika u odnosu na drugi spol. Postoji jako malo društvenih situacija u kojima je nebitno kojeg ste spola, a pogotovo je važno da izgledate i da se ponašate u skladu sa svojom rodnom ulogom ako ne želite biti izložene vrijeđanju.

Ljudi većinom traže dihotomnu raspodjelu po spolu na muški i ženski, jer inače postaju nesigurni. Osobe koje se ne uklapaju ni u jedan od dva ponuđena modela, kao što su interseksualne ili transeksualne osobe, izložene su pogrdi i odbacivanju. Zbog netolerancije prema bilo čemu što nije dihotomna spolnost, mnoge se osobe boje iskočiti iz stereotipa, već se radije pokušavaju što bolje uklopiti u njega.

Mnogi ljudi vide uloge žena i muškaraca kao društvenu konstrukciju i rezultat vježbe pod pritiskom društva.

Naučiti razlikovati muškarce i žena kao i identificirati se sa svojim spolom je sastavni dio socijalizacije. Dakle, ljudi kroz odrastanje i usvajanje društvenih normi grade vlastiti identitet, odnosno vlastitu «ženskost» (sklop obrazaca ponašanja i uloga kojima se uče djevojčice i žene tj. rodni identitet žene) ili «muškost» (rodni identitet muškarca). Vidjeli smo da iz nekih društvenih uvjerenja slijede norme o tome kako bi se pripadnici/-ice određenog spola trebali/-le ponašati i koja je njihova uloga u društvu. I te smo uloge naučili kroz odrastanje.

Pri istraživanju muških i ženskih rodnih uloga korisno je zatražiti od sudionika/-ica da odgovore na slijedeća pitanja:

Koje karakteristike imaš, a da se one smatraju tipičnima za tvoj spol.

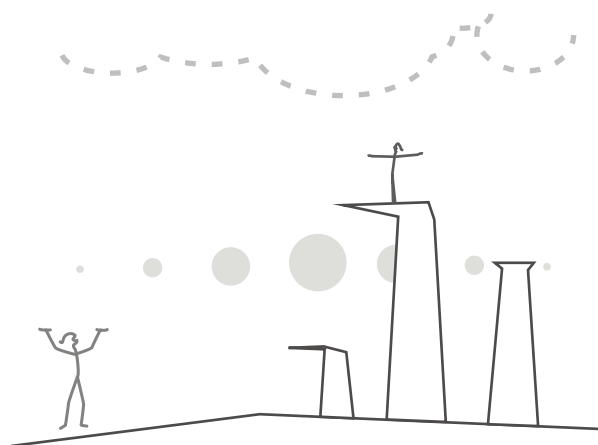
Koje karakteristike imaš, a da se one ne smatraju tipičnima za tvoj spol, odnosno da su one tipičnije za drugi spol?

Korisno je poslije prodiskutirati o tome kako svi ljudi imaju neke karakteristike koje su tipične za njihov spol i neke koje nisu te kako se teško (i nepotrebno) u potpunosti uklopiti u usko postavljenu rodnu ulogu.

Dovodjenje spolova do toga da postanu isti oduzima nam priliku da učimo iz međusobnih različitosti, a postavljenje spolova kao da su suprotni zahtijeva potiskivanje prirodnih sličnosti i razumijevanja.

Granice među spolovima i oblici rodno izražavanja nisu tako jasni i norme o poželjnom muškom i ženskom ponašanju ne odgovaraju svim ljudima u jednakoj mjeri te se edukatori ponekad nađu u situaciji kad mladi ljudi odbijaju vlastitu rodnu ulogu i traže nove oblike ponašanja koji će više odgovarati njihovom karakteru.

Za odgajatelje to može biti iskustvo koje će ih zbuniti jer dovodi u koliziju njihovu funkciju osobe koja je zadužena za razvoj maloljetnikove osobnosti s jedne strane, ali i za njegovu uspješnu socijalizaciju s druge strane. Mnogi edukatori upadnu u zamku vlastitih predrasuda i netolerancije te pokušavaju prisiliti mlade osobe da preuzmu tipične društvene uloge ne uvažavajući njihovu osobnost. Međutim, pravo na različitost i uvažavanje vlastite osobnosti je jedno od temeljnih prava koje se kao pravo na slobodu mišljenja i izražavanja navodi u svakom domaćem i međunarodnom dokumentu.



Dužnost je odgajatelja da potiče razvoj osobnosti mlade osobe uvažavajući njene ili njegove karakteristike. Sastavni dio uvažavanja različitosti je i uvažavanje da svaka osoba ima svoj način izgleda i ponašanja te nije moguće ni potrebno da se ljudi prisiljavaju na usko prihvaćanje njihove rodne uloge.

Važno je zapamtiti da nije naš spol jedino što nas oblikuje i čini sličnima ili različitima drugim ljudima. Tu su još i brojne specifično naše osobine i karakteristike, zatim nacija, vjera, vrijednosti, utjecaj okoline i slično.

Prema tome, uživajte u vlastitoj jedinstvenosti i učite mlade da vole i prihvaćaju sebe i druge takve kakvi jesu.



ADOLESCENTSKE VEZE

Ljubavne veze su važna tema za mlade kojoj se često pristupa s dva oprečna stajališta: **medicinskim** - kojim se objašnjavaju spolni odnosi, spolno prenosive bolesti i reprodukcija te **moralističkim** - kojim se mladi zastrašuju od mogućih posljedica stupanja u spolne odnose ili im se naglašava važnost braka. Naravno da je posljedica toga mladež zbunjena oprečnim društvenim porukama koja ne zna kome se obratiti oko pitanja koja ih najviše zanimaju, a tiču se općenito gradnje ljubavnih odnosa i zaljublivanja. Ovo je područje na kojem se neformalnom edukacijom i odgovornim pristupom mogu postići dobri rezultati koji će utjecati na izgradnju cjelokupne osobnosti mlade osobe.

Dakle, krenimo od zaljublivanja.

Možete sudionike/ice upitati kako se u filmovima, književnosti ili u medijima prikazuje zaljubljenost te koliko se ta slika poklapa ili razlikuje od njihovih iskustava. Zatražite od njih da naprave plakat o zaljubljenosti ili iskoristite kreativne i projektivne tehnike te ih upitajte kojom bojom bi označili zaljubljenost i u kojem dijelu tijela ju osjećaju.

Vezano uz izgradnju ljubavnog odnosa bitno je istaknuti da svatko gradi odnose u skladu s vlastitim potrebama te do sad usvojenim vrijednostima i stavovima i nema pravila o tome što je potrebno da bi nas neka osoba privukla. Neke privlači kosa, neke oči, grudi, osmijeh, smisao za humor, gracioznost ili otvorenost. U privlačnosti između osoba važnu ulogu može imati njihov spol. Mogu nas privlačiti osobe isključivo jednog spola ili nam spol ne mora biti bitan prilikom zaljublivanja. To nazivamo *spolnom orijentacijom*. Ona može biti *heteroseksualna* (privlačnost prema drugom spolu), *homoseksualna* (privlačnost prema istom spolu) ili *biseksualna* (privlačnost prema osobama i muškog i ženskog spola).

Prodiskutirajte sa sudionicima/icama!

Koje karakteristike druge osobe su svakom/svakoj od njih bitne za zaljublivanje (spol, izgled, osobine)?

Kako se osjećaju kad im se sviđa neka osoba i pokazuje li njihovo tijelo neke znakove privlačnosti?

Što obično čine kada im se sviđa neka osoba?

Otkrivaju li svoje osjećaje i na koji način?

Poduzimaju li obično prvi korak da bi bolje upoznali osobu koja im se sviđa?

Mnogi mladi ljudi boje se prići osobi koja im se sviđa kako ne bi bili odbijeni. Oni koji su bili odbijeni mogu strahovati da će ih ponovo odbiti. Mnogi nemaju samopouzdanja i ne smatraju se lijepima i privlačnima.

Poučite mlade da je rad na sebi sastavni dio rada na izgradnji uspješnog odnosa. Stoga se vratite s mladeži na sliku o sebi i još jednom im pošaljite jasnu poruku da svaka osoba ima nešto privlačno i lijepo unutar sebe (osobine) i na sebi (izgled). Također naglašavajte da svakog nešto drugo privlači tako da će se bez problema naći osoba kojoj smo upravo mi privlačni.

Kada zajedno istražujete zaljubljenost poučite mlade da u razdoblju zaljubljenosti često ne možemo realno sagledati osobu u koju smo zaljubljeni, ali ih poučite da se upravo postepenim međusobnim upoznavanjem gradi odnos.

Učite mlade da razmisle o tome s kakvim odnosima bi oni/e bili/e zadovoljni/e. Tražite ih da odgovore na slijedeća pitanja i prodiskutirajte o međusobnim očekivanjima.

Što očekuješ od veze?

Koje su ti osobine važne kod partnera/-ice?

Naravno da im je potrebno pojasniti da će teško naići osoba koja će u potpunosti odgovarati zamišljenoj slici, ali ako mlada osoba zna što želi postoji veća mogućnost da potraži i pronađe nekog tko će se dovoljno poklopiti s njenim željama i potrebama da u tom odnosu bude zadovoljna.

KAKO IZABRATI KVALITETNU VEZU

Osobe koje ne poznaju sebe, svoje potrebe, želje stavove i osobine češće biraju nedjelotvorna ponašanja, ponašanja kojima ugrožavaju sebe ili druge te ih je lakše izložiti diskriminaciji i uskratiti im njihova prava.

Osobe koje dobro poznaju sebe bolje su prilagođene, lakše mijenjaju kod sebe ono što im stvara teškoće te su svjesnije uzroka uspjeha i neuspjeha pa se lakše suočavaju s teškoćama. Kad ljudi dobro sebe poznaju lakše si postavljaju ciljeve u smislu što žele biti, kakve osobe postati. Kada to znaju, lakše im je odrediti i kakvu ljubavnu vezu žele.

Ponovo se vraćamo potrebama i poznavanju sebe, a kroz to promišljanju kakva osoba je za nas odgovarajuća, jer tvrdnja kako će ljubav riješiti sve nesporazume jednostavno nije istinita.

Preživljavanje:

- osoba koja ima jaku potrebu za preživljavanjem često je konzervativnih svjetonazora, ne voli preuzimati rizik, štedi, usredotočena je na sigurnost, ne vjeruje novitetima i novim ljudima, voli uobičajeno
- problem može nastati ako smo s osobom koja ima slabo izraženu ovu potrebu a naša je jako izražena, vrijedi i obrnuto
- kakva je tvoja potreba za preživljavanjem
- kakva osoba ti odgovara u odnosu na te tvoje karakteristike

Ljubav i pripadanje:

- kada je djevojka u vezi s mladićem koji je zadovoljan s manje ljubavi i pažnje od one koju ona želi, oboje će biti nezadovoljni; ljudi se značajno razlikuju u količini potrebne ljubavi koja je programirana u njihovim genima; nije dobro vezu temeljiti na nadi i očekivanju, dobro je temeljiti je na podudarnosti količine ljubavi koju svako treba

- žene često vjeruju kako će svog partnera voljeti toliko da će njena ljubav izvući iz njega tu uspavanu potrebu za koju je sigurna da postoji (to su djevojčice naučile u pričama gdje se ljube žabe i razna čudovišta koja se pretvaraju u dobre prinčeve, dečki obično u pričama to nikada ne rade), ali u većini slučajeva ta potreba nije uspavana nego je uopće n e m a, takva veza je obično jadna
- Kolika je tvoja potreba za ljubavlju, kako zamišljaš idealnu ljubav za sebe
- Koliku potrebu za ljubavlju bi u odnosu na to trebao imati tvoj partner, kako bi se trebao ponašati prema tebi da ti ta potreba bude zadovoljena

Moć:

- najveća zapreka sretnom odnosu je nesposobnost zadovoljavanja ove potrebe u odnosu, da bi odnos uspio partneri moraju biti prijatelji; bez prijateljstva ljubav će brzo uvenuti; prijateljstvo je bazirano na jednakoj moći, a jednaka moć zasnovana je na slušanju jedno drugog sa stvarnim obraćanjem pažnje
- netko od nas ima veću potrebu za moći od drugih; ljudi s jakom ovom potrebom nisu jako tolerantni, posebno kada su u odnosu s osobom isto tako jake potrebe za moći
- veza ima više izgleda biti uspješna kada osoba s jakom potrebom za moći nađe osobu manje potrebe za moći, tu će biti manje konflikta
- kolika je tvoja potreba za moći?
- u odnosu na tvoju potrebu za moći kakva ti osoba odgovara za vezu?

Sloboda:

- sloboda i ljubav mogu biti u konfliktu, posebno kada je ljubav nedostatna
- kad oboje imaju jaku potrebu za slobodom veza može uspjeti ako oboje prepoznaju i prihvate da je to ono što oboje trebaju; mogu prihvatiti da svatko iskoristi svoje vrijeme za vlastite odvojene interese
- osoba s manjom potrebom za slobodom ne može shvatiti zašto onaj drugi nije zadovoljan time da ostane vezan uz kuću
- kompromisi ne donose sreću ni jednom partneru
- kakva je tvoja potreba za slobodom, koliko slobode želiš za sebe u vezi i koliko si slobode spreman dati
- kakva osoba ti odgovara u odnosu na tvoju potrebu za slobodom?

Zabava:

- rođeni smo s potrebama ali ne i s djelovanjima kako ih zadovoljiti
- dijeljenje potrebe za zabavom neophodno je za uspješnu vezu; za svaki dobar odnos potrebno je da partneri dijele zajednički interes i učenje
- ljudi s jakom potrebom za zabavom su ljudi zainteresirani za sve; što više interesa par dijeli, imaju više šanse da njihova veza uspije
- dobro je povezati se s osobom koja ima sličnu potrebu za zabavom, malu ili veliku; zabava ima veliku snagu zadržavanja partnera zajedno; partneri koji dijele hobi ili rekreaciju imaju priliku održati sretan odnos
- u odnosu na tvoju potrebu za zabavom kakva osoba ti odgovara
- kakva je tvoja potreba za zabavom, koliko si radoznala osoba i voliš otkrivati nove stvari
- odnosu na tvoju potrebu za zabavom, kakva ti osoba odgovara?

Potrebno je mlade upozoriti kako je važno dobro upoznati osobu prije nego odluče postati par. Upoznati osobu se najbolje može kroz prijateljski odnos. Nije dobro ponašati se onako kako vjeruju da će biti zanimljiviji drugoj osobi već biti onakvi kakvi jesu. Ako imate sličnosti u načinu zadovoljavanja potreba to je dobar znak. U vezu je dobro ući nakon što se razvije povjerenje. Važno je mladima osvijestiti da nije dobro da ih netko požuruje, stalno zove, želi da su stalno zajedno, vrši pritisak da veza na bilo koji način postane ozbiljnija. Takvi postupci im mogu imponirati, ali bitno je da nauče da oni nisu znak da je nekom do njih stalo. Naprotiv, bitno je da znaju da je moguće da je osoba koja to čini posesivna i ljubomorna te želi kontrolirati. To može govoriti kako bi takva osoba u budućnosti u svojoj želji da kontrolira mogla postati i nasilna. Svi bi trebali naučiti kako reći ne i izraziti neslaganje bez svađe i vikanja.

Gdje je mjesto toleranciji i prihvaćanju različitosti kada govorimo o vezama i ljubavi u adolescenciji? Kako živimo u patrijarhalnom društvu potrebno je upozoriti djevojke i mladiće kako se nositi s predrasudama i stereotipima u odnosu na rodne uloge. Rađamo se s nekim biološkim spolnim karakteristikama, nakon toga nas uče koja su ponašanja za nas prihvatljiva u odnosu na naš spol. Tako se muškarcima pripisuju osobine kao što su agresivnost, natjecateljski duh, snaga, hrabri. Od žena se s druge strane očekuje da budu slabe, tolerantne, pasivne i emotivne.

Ovim stereotipima često se opravdava nasilje nad ženama kao i neravnopravna raspodjela moći između žena i muškaraca. Malo je razlika koje su uvjetovane biološkim karakteristikama a većina ih nastaje društvenim utjecajima. Kad se ljudi drže nametnutih uloga mogu biti nagrađeni prihvaćanjem svoje okoline kao što oni koji ne prihvaćaju te uloge mogu zbog toga biti neprihvaćeni pa i zlostavljani.

Možemo pomoći mladim osobama izgraditi za sebe odnose temeljene na uvažavanju i međusobnom zadovoljavanju osnovnih čovjekovih potreba (ljubav, moć, zabava, sloboda, preživljavanje). Mladima je potrebno dati informaciju o postojanju nasilja, njegovom prepoznavanju i posljedicama te mogućnosti učenja vještina potrebnih za ostvarenje kvalitetne veze.

Zbog predrasuda i nedostatka edukacije o ovoj problematici mladi ljudi (posebno djevojke) ne prepoznaju zlostavljanje te se upuštaju ili ostaju u nekvalitetnim vezama što se odražava na njihove životne izbore. Tada postaju nesretni a, kako nam govori Teorija izbora (autora W. Glassera), nesretni ljudi često biraju nedjelotvorna ponašanja. Kod mladih ljudi to znači veću mogućnost izabiranja rizičnih ponašanja.

Edukaciju je važno provoditi u atmosferi prihvaćanja i podrške kako bi se mladi osjećali slobodni govoriti o svojim problemima te se pridržavati ostalih pravila grupnog rada.

Vježba PREPOZNAVANJE DOBRIH I LOŠIH VEZA

Zatražite od sudionika/ica da opišu kako zamišljaju uspješnu ljubavnu vezu? Poslušajte njihove opise i provedite slijedeću vježbu..

Podjelite sudionicama i sudionicima opise nekih ponašanja u vezi te diskutirajte o tome koji od tih opisa je bliži kvalitetnoj, a koji nekvalitetnoj vezi.

U tome vam mogu poslužiti i slijedeći primjeri ponašanja:

- Osoba se često agresivno ponaša, a njen partner za to stalno pronalazi opravdanja...
- Osoba je često ljubomorna, kontrolira partnera i ograničava mu kretanje i komuniciranje s okolinom, a partner to smatra znakom zaljubljenosti...
- Osoba odustaje od stvari koje su joj nekada bile važne, ne izlazi s prijateljima, postaje izolirana i usmjerena samo na partnera...
- Razbijanje stavri u ljutnji i nazivanje partnera pogrđnim imenima...
- Međusobno uvažavanje, pružanje podrške i otvorena komunikacija...
- Slušanje partnera i rješavanje sukoba otvorenim razgovorom...
- Prihvaćanje međusobnih različitosti i osobina partnera te kad se partneri ne pokušavaju promjeniti.

.....

Nakon upoznavanja sa sadržajem možemo otvoriti diskusiju i potaknuti je pitanjima:

- smatrate li ljubomoru izrazom ljubavi ili kontrole*
- poznajete li nekoga tko je u nekvalitetnoj ili nasilnoj vezi, što se događa s tom osobom*
- što mislite zašto osoba ostaje u nasilnoj vezi, što može učiniti i kako si pomoći, kome se treba obratiti*
- jeste li do sada razmišljali o očekivanjima okoline prema vama*
- znate li koje vrste zlostavljanja postoje i mislite li da možete lako prepoznati različite vrste zlostavljanja u vezama*
- što bi učinili da znate da je vama bliska osoba nasilna u svojoj vezi ili da trpi nasilje*

Možete tražiti od sudionika i sudionica da nacrtaju ili opišu kako oni zamišljaju osobe koje su nasilne u vezama i osobe koje trpe nasilje (s obzirom na spol, stupanj obrazovanja, stavove, izgled, imovinski status i sl.)

Važno je mladima naglasiti činjenicu da su u heteroseksualnim vezama nasilni uglavnom muškarci, što potvrđuju sva domaći i svjetska istraživanja. Ovakvi podaci su očekivani s obzirom na tradicionalno poimanje muške rodne uloge. Vrlo često nasilje počinje već u predbračnim zajednicama, a svjetske statistike pokazuju da će svaka deseta adolescentica doživjeti neki oblik zlostavljanja u vezi.

Također je potrebno poučiti mlade da je potrebno obratiti pažnju na ponašanje osobe s kojom smo u vezi i shvatiti kao znak upozorenja svaki pokušaj da nas se kontrolira, izolira od ostalih bliskih ljudi, da nam se nameće nešto s čim se ne osjećamo dobro ili da si neko uzima za pravo burno i agresivno reagirati u stresnim situacijama ili uništavati stvari. Ovo su sve znakovi upozorenja da se osoba koja bira ovakva ponašanja ne zna nositi s vlastitim emocijama i birati pozitivna ponašanja te da bi u budućnosti mogla postati i nasilna.

KAKO IMATI DOBRE ODNOS E S NAMA VAŽNIM LJUDIMA ILI KAKO NAPUSTITI NEZADOVOLJAVAJUĆI ODNOS

Svi koji žele dobre odnose s drugim ljudima morali bi znati slijedeće činjenice:

- trebaju naučiti reći što žele**
- trebaju naučiti pregovarati**
- trebaju što češće reći da**

Naučiti reći što žele znači objasniti mladima kako je nerealno očekivati da netko zato što ih voli zna uvijek što žele. Realno je kako ni sami nisu čitači misli i dobro je da i sami pitaju drugu osobu što želi. Ljudi imaju krivu predodžbu o tome kako ljubav podrazumijeva čitanje misli, u stilu ako me voli trebao bi znati. Nezadovoljstvo koje nastaje takvim nerealnim očekivanjem često rezultira kritiziranjem koje je destruktivno za sve odnose. Za očekivati je kada osobi s kojom ste bliski kažete što želite da ćete to i dobiti.

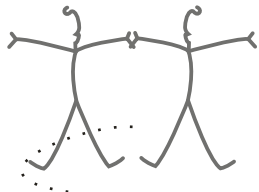
Znati pregovarati i raditi na odnosu znači i prihvatiti činjenicu kako ne možemo promijeniti drugu osobu. Teško nam je mijenjati sebe, drugog nemoguće.

Na dobrom odnosu možemo raditi zajedno ili sami ukoliko druga strana iz nekog razloga nije uključena.

.....

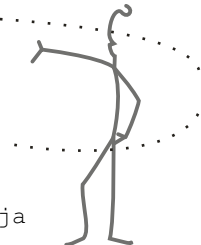
Kad radimo zajedno dobro je razmisliti ponovo o našim osnovnim potrebama:

- što želite jedno od drugog
- kada ste zadnji put zadovoljili neku od potreba
- možete li dodati barem još jednu aktivnost u kojoj ćete uživati
- razmotrite svoje predodžbe o životu i usporedite ih
- zajedno planirajte i pregovarajte
- pitajte se što možete prihvatiti, koji je minimum na koji pristajete



Kad činite nešto sami za svoj odnos to će značiti:

- kako trebate mijenjati sebe a ne drugu osobu
- započnite zadovoljavati potrebe te osobe
- zadovoljite bolje vlastite potrebe prihvaćajući nove aktivnosti
- shvatite kako se previše bavite osobom koja vam predstavlja problem
- odredite što točno želite i koja je donja granica prihvaćanja



Kada ništa od navedenog ne pomaže upitajte se nešto neugodno ali djelotvorno:

- sukobljava li se ostajanje u tom odnosu s vašom sposobnošću da budete sretni
- prihvatite činjenicu kako ne možete biti čvrsti i sretni te biti zadovoljni svojim životom ako ste okruženi ljudima kojima do vas nije stalo
- ako je osobi koja vam predstavlja problem stalo do vas pokušat će nešto promijeniti kako bi vas zadovoljila, ako to ne čini morate zaključiti kako joj uistinu nije stalo do vas
- kada vam druga osoba onemogućuje zadovoljavanje potreba morate napustiti odnos

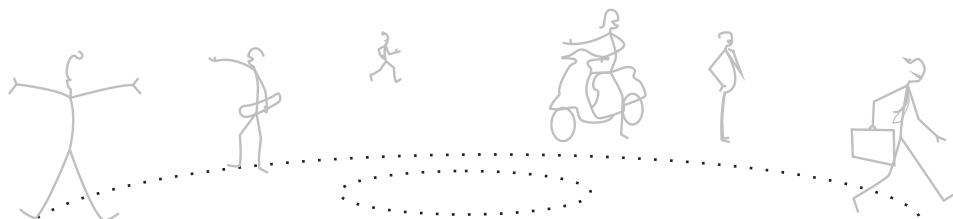
.....

Recite što češće da jer kad kažemo ne zatvaramo komunikaciju. Možete reći da, ali moramo se dogovoriti oko detalja. Time otvaramo mogućnost dogovaranja.

Možemo zaključiti kako je ako želimo dobre, skladne odnose s partnerom neophodno razvijanje određenih komunikacijskih vještina kao što je slušanje, jasna komunikacija, prepoznavanje i zadovoljavanje osnovnih čovjekovih potreba te vještine dogovaranja.

Djelotvorno je iskreno govoriti o svojim mislima, osjećajima i potrebama, bez straha i krivnje suprotstaviti se kršenju svojih prava - što znači ponašati se suprotno stereotipnoj ženskoj rodnoj ulozi.

Svi parovi (prema S. Cesar, 2004.) s vremena na vrijeme prolaze kroz razdoblja neslaganja, razmirica i sukoba. To vrijedi i za adolescentske veze. U takvim trenucima je važno izbjegavati prijetnje, prozivanja, važno je odijeliti osobu od određenog ponašanja te osobe s kojom se ne slažemo. Dobro je biti usmjeren na interese koje zastupamo i biti otvoreni za nova rješenja koja uvažavaju potrebe i osjećaje oba partnera.



EDUKACIJA O SEKSUALNOSTI



&

ODGOVORNOM SEKSUALNOM PONAŠANJU

Zaljubljene osobe imaju potrebu pokazivati svoju zaljubljenost i kroz fizičke znakove bliskosti. Uobičajeni načini na koje se to radi u našoj kulturi su: držanje za ruke, dodiri, poljupci...

Upitajte sudionike/ice kako oni izražavaju svoje osjećaje prema osobi u koju su zaljubljeni.

Tražite od njih da opišu kroz koje fizičke znakove se pokazuje zaljubljenost u našoj kulturi pa ih upitajte znaju li neke druge običaje (npr. eskimski način i slično).

Kroz te fizičke znakove naklonosti osjećamo ugodu i bliskost, te isto to pružamo i osobi u koju smo zaljubljeni. Spolni su odnosi također jedan od načina pokazivanja zaljubljenosti ili bliskosti specifične za partnere.

U razdoblju adolescencije demistificiranje tabua i vršenje aktivnosti koje su svojstvene odraslima može predstavljati mladima poseban izazov. Stoga je neučinkovito mistificirati seksualnost i ne pružati dostatne informacije. To može dovesti do gorih posljedica jer mladi neće znati kako zaštititi svoje zdravlje, te zdravlje partnera/ice u za njih novim situacijama.

Dostatna edukacija o spolnim organima, spolno prenosivim bolestima i reprodukciji može pomoći mladima da se zaštite i o tome se uglavnom dobiva dovoljno informacija u okviru formalnog obrazovanja.

Tijekom neformalne edukacije:

- upitajte mlade jesu li učili o spolnim organima, spolno prenosivim bolestima i reprodukciji te gdje i na koji način su učili o tome?

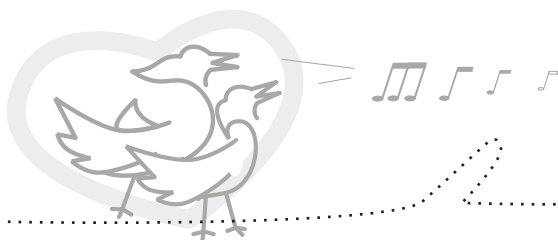
- Probajte zajednički utvrditi najčešće predrasude vezane uz fiziološku stranu seksualnosti.

- dozvolite mladima da postavljaju pitanja, uz preporuku da to bude anonimno kako bi izbjegli neugodu i uputite mlade na literaturu u kojoj mogu naći odgovore na pitanja o seksualnosti.

Vjerojatno ćete otkriti da su mladi djelomično informirani o fiziološkoj strani seksualnosti, ali da im ta tema ni nije osobito zanimljiva.

Sastavni dio ljubavne veze između dvije osobe je međusobna seksualna privlačnost. To je nešto što mladi osjećaju, ali se ne zanju uvijek nositi s tim pa ponekad izabiru ponašanja rizična za sebe i svoje partnere/ice.

Osim biološke dimenzije, kod ljudske seksualnosti jednako su važne i psihološka i društvena dimenzija, stoga je ključ dobre veze dobro poznavanje druge osobe. Na naš odnos prema seksualnosti i spolnim odnosima utjecat će odgoj, stavovi, uvjerenja, želje, te različite društvene norme i očekivanja.

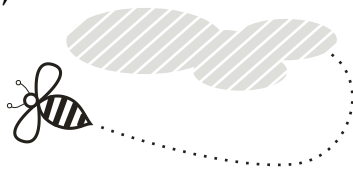


BZZZ!

Vježba

Pitajte mlade kakve poruke o seksualnosti i spolnim odnosima su čuli od svoje okoline. Aktivnost će biti zanimljivija ako im date zadatak da kroz igrokaz ili strip prezentiraju slijedeće situacije:

- razgovor između majke i kćeri o prvom spolnom odnosu;
 - razgovor između oca i sina o prvom spolnom odnosu;
 - razgovor dva mladića o prvom spolnom odnosu;
- ili bilo koje slične situacije.

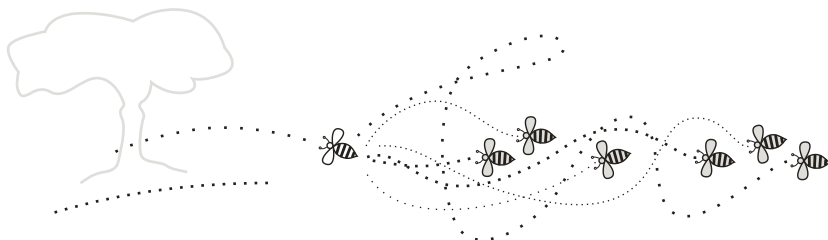


Vježba

Tražite od jednog sudionika/ice da na pitanja o seksualnosti odgovara onako kako misli da bi njegovi/njeni roditelji ili drugi članovi obitelji odgovarali, dok mu/joj ostatak grupe postavlja pitanja. Zatim ponovite istu vježbu s drugim dobrovoljcem/dobrovoljkom.

Vježba

Podijelite sudionike/ice u grupe i tražite od njih da zamisle da su savjetovatelji/ice za ljubavna i seksualna pitanja (objasnite im da postoje seksolozi i terapeuti koji zaista to rade, ali je bitno da im naglasite da oni ne rade na način na koji će to danas raditi sudionici/ice i ne daju brza rješenja). Od sudionika/ica zatim zatražite da u nekoliko minuta daju instant recept za dobar spolni odnos. Dozvolite im da taj proces koji za njih može biti i malo neugodan pretvore u šalu. Diskutirajte o onome što su napravili bez omalovažavanja i potaknite zaključak da brzi recepti i rješenja ne postoje, ali da je moguće dati neke smjernice o uspješnoj vezi.



U odnosu s osobom u koju smo zaljubljeni često želimo otkriti najbolji način kako joj ugoditi. Za to ne postoji nikakav recept već je potrebno upoznati partnera/icu, razviti povjerenje te iskreno i otvoreno porazgovarati s njom/njim o svojim željama, strahovima i onome što nam je ugodno. Probajte nakon svih opisanih aktivnosti zajedno sa sudionicima/icama napraviti listu «što je bitno za spolni odnos u kojem će oba partnera uživati» te im osvijestite da su međusobno poznavanje, povjerenje, ovorenost, iskrenost i komunikacija temelj te liste.

Zatim im dajte slijedeći tekst i pitajte ih slažu li se njime.

« Ne postoje pravila kako se dobro ljubi ili kako bi trebao izgledati spolni odnos.

**VAŽNO JE ŠTO OSOBE KOJE SU U VEZI ŽELE I U ČEMU UŽIVAJU!!!
Zato je potrebno prvo upoznati sebe i svoje želje, a zatim iskreno razgovarati s partnerom/icom, jasno izreći svoje želje i čuti njegove/njezine!**

Poštuj sebe i osobe koje voliš. Ponašaj se odgovorno i brižno prema njima i prema sebi! Radite samo ono što oboje želite i u čemu uživete, a čime ne štetite ljudima oko vas. To nije odgovor na sva pitanja, ali je dobar početak ljubavnog recepta.»

Tek kada su obje osobe u vezi opušteno, kada se međusobno dobro poznaju, kada mogu međusobno otvoreno razgovarati, kad imaju povjerenja jedna u drugu i poštuju se, stvoreni su preduvjeti da osobe otkriju kako si najbolje međusobno fizički ugoditi i to je neprestano potrebno osviještavati mladima kroz sve opisane vježbe.

Poučite ih da je spolni odnos čin među zaljubljenima koji zahtjeva odgovornost i poštovanje prema tijelu partnera i vlastitom tijelu.

Neki ljudi smatraju da je za stupanje u spolni odnos važno biti u braku i teško će se opustiti i uživati u nečemu što ne smatraju primjerenim. Potrebno je osvijestiti mladima da se u spolne odnose upuste tek kad su stvarno sigurni da to žele.

.....

Vježba «Pravi trenutak»

Upitajte mlade jesu li razmišljali o tome kada i u kakvim okolnostima bi voljeli stupiti u prvi spolni odnos?

Možete ih podijeliti u dvije grupe i tražiti da jedna grupa opiše koji su pokazatelji da su osobe spremne za spolni odnos, a druga pokazatelje da osobe još nisu spremne.

.....

Najvažnije je naglašavati da je spolni odnos čin kojim se pokazuje ljubav drugoj osobi, ali uz ljubav uvijek ide i odgovornost. Odgovorni smo za svoje postupke. Odgovorni smo i prema osobi koju volimo.

Prilikom seksualnih aktivnosti moramo razmišljati i o osjećajima druge osobe, njenom zdravlju i sigurnosti, te slušati njezine želje. Možete diskutirati i o slijedećim pitanjima:

***Koju metodu zaštite od trudnoće i spolno prenosivih bolesti bi odabrao/la ili si odabrao/la?
Jesi li se ikada našao/-la u situaciji da si osjećao/-la pritisak od partnera/-ice ili okoline da se upustiš u seksualnu aktivnost koju nisi želio/-la?
Kako se u tom slučaju možeš zauzeti za sebe?***

.....

Objasnite da je cilj ovih pitanja da ih potaknu na razmišljanje, da znaju što žele, da znaju kako se zauzeti za sebe kako bi radili ono što žele što im pričinjava ugodu, a ne ono što nisu željeli ili što im štet pa da kasnije žale zbog svojih postupaka. Vrijeme je i da ponovite karakteristike uspješne veze te kako se zauzeti za sebe. To je tema koju nikad nije nepotrebno ponavljati u radu s mladima.

I na kraju!

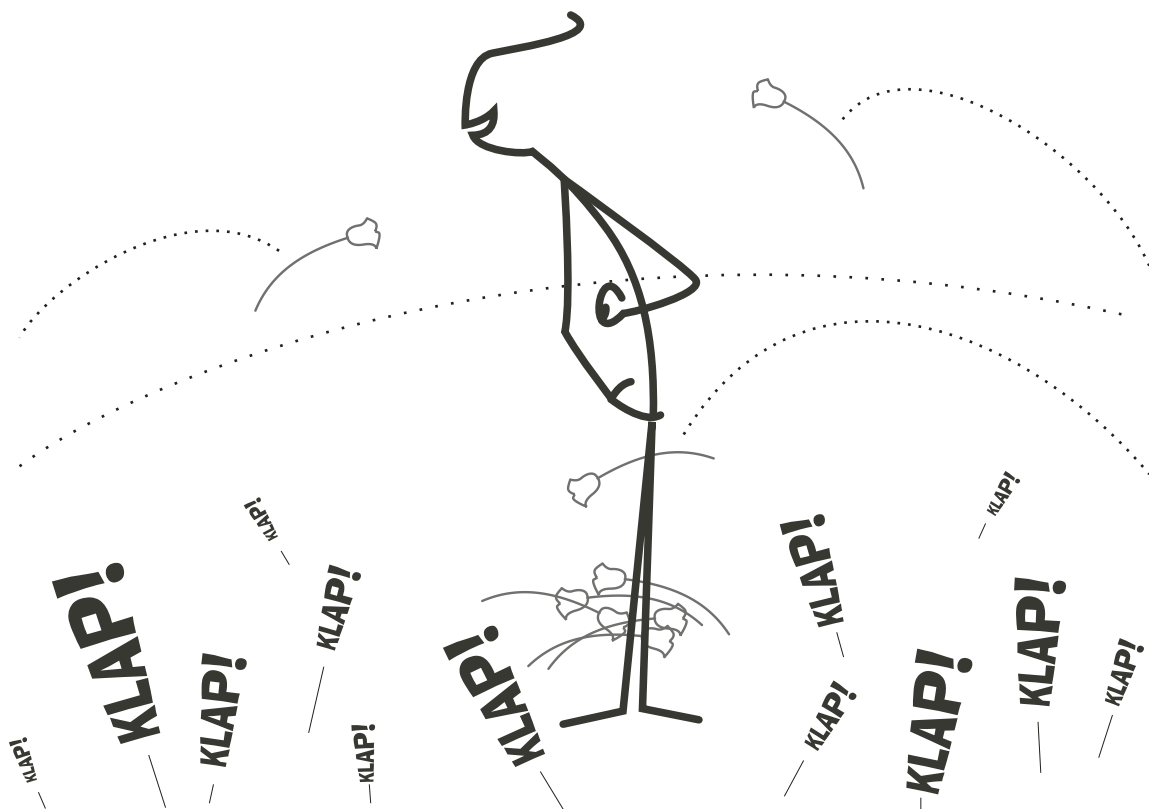
Osnovna vodilja u pisanju ovoga priručnika bila je potreba da podijelimo svoja iskustva u radu s mladima s onima koje to područje zanima. Željele smo ukazati na postojanje brojnih mogućnosti i potencijala koji se kriju u grupnom i individualnom radu s adolescentima. Kroz takve aktivnosti usvajaju se nova znanja, razvijaju vještine, identificiraju i rješavaju problemi, ali i jasnije izražavaju brojni stavovi.

Uz neizostavno učenje, sastavni dijelovi ovakvih edukacija su zabava, druženje i podrška, što i sami adolescenti naglašavaju. Na taj način osvještavaju i razvijaju vlastite vrijednosti, što je temelj uvažavanja i prihvaćanja vrijednosti drugih ljudi.

Kao potvrdu uspješnosti ovakvih edukacija iznijet ćemo razmišljanja samih adolescentica nakon provedenih edukacija.

Povratne informacije korisnica govore o tome da su ove radionice prepoznale kao nešto novo, drugačije, učenje na zabavan način. Teme koje ističu kao zanimljive su teme vezane uz odnose, kojih smo se i dotaknule u ovoj knjižici. Također, smatraju da naučeno mogu primijeniti u svakodnevnom životu. Ističu i važnost osjećaja pripadnosti i podrške unutar grupe. Same voditeljice sudionice i sudionici prepoznaju kao osobe koje ih razumiju, daju im priliku da izraze svoje mišljenje, a ističu i osobine poput duhovitosti, komunikativnosti i strpljivosti. Većina ih izražava želju za sudjelovanjem u sličnim edukacijama, a ovakve oblike rada preporučili bi i svojim vršnjacima. Ukupne ocjene ovakvih projekata su visoke, što predstavlja poticaj za daljni rad i usavršavanje. (primjedba: jesu li sudjelovale samo osobe ž.roda ili i m.roda?)

Zbog svega navedenog, vjerujemo da će vam ova knjižica barem djelomično proširiti spoznaje o mogućnostima i potrebama rada s mladim osobama. Željele bismo da u svemu ovome pronađete neku dobit za sebe, ali i prepoznate mogućnosti i ideje koje se nude. Nadamo se da ćete svoja znanja, iskustva i dobru volju prenijeti dalje.



Upoznajte se s literaturom koju smo i same koristile:

- Bastašić, Z. (1995.): Pubertet i adolescencija. Školska knjiga, Zagreb
 - Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži, Edukacijsko rehabilitacijski fakultet, Odsjek za poremećaje u ponašanju (2003.): Osnajivanjem protiv ovisnosti. Izvješće, interni materijal
 - Vasta, R., Haith, M.M., Miller, S.A. (1998.): Dječja psihologija, Naklada Slap, Jastrebarsko
 - Kajiš, V., Medić, M. (2001.): Slagalica Priručnik za mlade voditelje, Suncokret, Zagreb
 - Hodžić, A., Bijelić, N., Cesar, S. (2000): Spol i rod pod povećalom, Cesi, Zagreb
 - Divanović, D., Horvat, M., Ratkajec, G. (2004): Pogled u ogledalo, Ambidekster klub, Zagreb
 - Lučić, G., Šipušić, S. (2002): BACI STRES, Plavi telefon, Zagreb
 - Horvat, M. (2004): Utjecaj spola, osuđivanosti i drugih osobnih karakteristika na stavove o uvažavanju nacionalnih i vjerskih različitosti i odnos među spolovima, Edukacijsko- rehabilitacijski fakultet, diplomski rad.
 - Ajduković, M., Pavleković, G. (2000.): NASILJE NAD ŽENOM U OBITELJI, DPP, Zagreb
 - Glasser, W. (2000.): Teorija izbora, Alinea, Zagreb.
 - Dr. Cherie Carter-Scott (2001.): Ako je srednja škola igra, evo kako kršiti pravila, , Algoritam, Zagreb
 - Longo I. (2001.): roditeljstvo se može učiti, Alinea, , zagreb
 - Peery Good E. (1993.): Kako pomoći klimcima da si sami pomognu, Alinea, Zagreb
 - Ajduković, M. (1997.): Grupni pristup u psihosocijalnom radu, DPP, Zagreb
 - Pregrad J. (1996.): Stres, trauma, oporavak, DPP, Zagreb
 - Cesar S., Bijelić N., Hodžić A., Kobaš V. (2004.): Bolje spriječiti nego liječiti, prevencija nasilja u adolescentskim vezama, Cesi, Zagreb
 - Beader M., Bulić I. (2005.): Radionice o rodnoj problematici, Amnesty International Hrvatske, Zagreb
 - Haralambos, M., Holborn, M. (2002): Sociologija. Teme i perspektive. Golden marketing, Zagreb
- Trimarchi, M. , Papeschi, L. L. (1996): Od tolerancije do prihvaćanja različitosti. Društvena istraživanja, Zagreb, 5, 2 (22), 321-329.

