

Uspostavljanje Kutaka za djecu

PRIRUČNIK ZA RAD S DJECOM
U KRIZNIM SITUACIJAMA

Uspostavljanje Kutaka za djecu

PRIRUČNIK ZA RAD S DJECOM
U KRIZNIM SITUACIJAMA

LEJLA KAFEDŽIĆ, LARISA KASUMAGIĆ KAFEDŽIĆ I BELMA ŽIGA

World Vision Bosna i Hercegovina

SARAJEVO, JULI 2015.

KUTCI ZA DJECU SU OTVORENI DILJEM BOSNE I HERCEGOVINE UZ PODRŠKU:

EUROPSKE UNIJE KROZ PROGRAM ZA OPORAVAK OD POPLAVA

UNICEF-a

ŠVICARSKE VLADE

ŠVEDSKE AGENCIJE ZA MEĐUNARODNI RAZVOJ

BASF (PREKO NJEMAČKOG KOMITETA ZA UNICEF)

VLADE MALTE

SAVE THE CHILDREN

WORLD VISION-a

Ova publikacija nastala je kao rezultat projekta "Uspostavljanje Kutaka za djecu", koji implementiraju Unicef, World Vision i Save the Children.

SADRŽAJ

Predgovor	7
1. Uvod	9
2. Definiranje osnovnih pojmova	11
3. Krizne situacije i specifičnosti razumijevanja važnosti podrške i pomoći djeci i zaštite djece.....	15
3.1. Upravljanje u kriznim situacijama i psihološke krizne intervencije.....	15
3.2. Osnovni principi djelovanja u kriznim situacijama.....	16
3.3. Najranjivije grupe u kriznim situacijama i njihove potrebe.....	20
3.4. Razvojne karakteristike djece i njihove potrebe u kriznim situacijama.....	22
3.4.1. Dobnovorođenčeta: 0–2 godine.....	23
3.4.2. Predškolska dob: 3–6 godina.....	24
3.4.3. Školska dob: 7–12 godina.....	25
3.4.4. Dob adolescencije: 13–18 godina.....	26
4. Uspostavljanje Kutaka za djecu: minimalni standardi i principi.....	27
4.1. Kutak za djecu kao mehanizam zaštite djece u kriznim situacijama.....	27
4.2. Minimalni standardi za uspostavljanje Kutaka za djecu.....	27
4.2.1. Odabir lokacije.....	28
4.2.2. Sigurnosni standardi i prva pomoć.....	28
4.2.3. Prostor i osoblje.....	28
4.2.4. Program, aktivnosti, oprema i materijali.....	29
4.3. Principi uspostavljanja Kutka za djecu.....	29
5. Neophodni koraci za uspostavljanje Kutka za djecu.....	33
5.1. Rad s porodicom i zajednicom.....	36
5.1.1. Koraci u mobilizaciji zajednice.....	36
5.2. Izrada programa i organizacija rada.....	39
6. Strategije i moduli za rad u Kutcima za djecu.....	41
6.1. Inkluzivni pristup.....	41
6.2. Strategije za rad u inkluzivnoj grupi/okruženju.....	43
6.2.1. Opće strategije.....	43
6.2.2. Specifične strategije.....	45
6.3. Moduli od značaja za rad sa djecom u kriznim situacijama.....	56
6.4. Radioničarski oblik pedagoškog rada.....	61

7. Radionice.....	63
7.1. Radionice za djecu uzrasta 6–7 godina.....	64
7.2. Radionice za djecu uzrasta 8–10 godina.....	84
7.3. Radionice za djecu uzrasta 11–12 godina.....	108
7.4. Radionice za djecu uzrasta 13–14 godina.....	134
Prilozi.....	171
Bibliografija.....	177
O autoricama.....	180

PREGOVOR

Zadovoljstvo mi je predstaviti publikaciju Uspostavljanje Kutaka za djecu: Priručnik za rad sa djecom u kriznim situacijama koja je nastala prikupljanjem iskustvenog znanja o uspostavljanju sigurnih mjesta za djecu nakon velikih poplava koje su zadesile Bosnu i Hercegovinu u 2014. godini.

Priručnik je osmišljen na takav način da se u slučaju nekih drugih kriznih situacija može odmah koristiti. Od izuzetnog je značaja biti u mogućnosti blagovremeno intervenirati u periodima krize.

Kada se nepogoda desi, roditelji i zajednice često su preopterećeni brigama i teško im je pobrinuti se da djeca budu na sigurnom i da se imaju čime zanimati. Jedan od najvažnijih doprinosa World Visiona nakon prošlogodišnjih poplava bio je pružanje podrške zajednicama u uspostavi Kutaka za djecu – prostora u kojima djeca mogu biti sigurna, u kojima su zbrinuta i u kojima uče. Sigurnih utočišta.

World Vision je ponosan na svoje partnerstvo sa organizacijama UNICEF i Save the Children u provedbi projekta uspostavljanja Kutaka za djecu. Zahvalni smo našim lokalnim partnerima koji su s nama blisko saradivali: školama, nevladinim organizacijama, općinskim predstavnicima, roditeljima, medijima, Centrima za socijalnu zaštitu, Civilnoj zaštiti i Birou za zapošljavanje.

Ne zaboravimo da nam djeca uvijek moraju biti na prvom mjestu, a nadamo se da će ova publikacija biti osnova za usmjeravanje na dječije potrebe u periodima krize.

Najvažniji doprinos koji mi možemo dati je doprinos budućnosti ove zemlje – djeci Bosne i Hercegovine.

Sarah Bearup
nacionalna direktorica World Vision BiH



1. UVOD

Poplave koje su zadesile Bosnu i Hercegovinu u maju 2014. godine pogodile su više od milion osoba, uključujući i najranjivije – djecu. Iskustvo poplava je osjetilo oko 60% djece diljem zemlje, a veliki broj njih je morao napustiti svoje domove, svoja sigurna mjesta. Poučene prethodnim iskustvom o prirodnim katastrofama širom svijeta, organizacije World Vision, Save the Children i UNICEF, otvorile su Kutke za djecu u više mjesta u BiH, kao dio programa pomoći poplavljenim područjima.

Kutci sa djecu (Child Friendly Spaces – CFSs) uspostavljeni su sa ciljem stvaranja sigurnih okruženja koja pomažu najmlađima da vrate osjećaj stabilnosti i izraze svoje strahove, ali i pronađu razloge za radost. Na taj način djeca mogu da ponovno izgrade svoju otpornost koja im omogućava daljnji razvoj i smanjuje neposredne rizike kojima su izloženi tijekom i nakon krizne situacije.

Ovi prostori su otvoreni na 38 lokacija u Bosni i Hercegovini i bili su neizmijerna pomoć djeci u oporavku od pretrpljenih trauma i šoka uzrokovanih poplavama i klizištima. U periodu od nekoliko mjeseci, Kutci za djecu pružili su sigurno i podržavajuće okruženje za oko 3.800 dječaka i djevojčica.

Publikacija Uspostavljanje kutaka za djecu: Priručnik za rad sa djecom u kriznim situacijama napisan je na osnovu teorijsko-iskustvenog pristupa za djelovanje zajednice kroz Kutak za djecu u kriznim situacijama. Priručnik čine tri glavna dijela koja daju osnovna znanja o specifičnostima razvojnih razdoblja djece i doprinose razumijevanju ponašanja djeteta u kriznim situacijama. Ovaj priručnik nudi uvid u neke od alata koji omogućavaju da se relativno brzo uspostave sigurna mjesta za djecu u kriznim situacijama, te da se adekvatno kanališe njihovo ponašanje. Poseban dio publikacije čine metode rada sa djecom sa naglaskom na pedagoške radionice, koje omogućavaju da svako dijete bude uključeno i aktivno, da izrazi svoje želje, potrebe i osjećanja; govori i sluša; pokaže šta može i zna; upozna sebe i druge; nauči nove sadržaje.

Priručnik je rezultat zajedničkog rada više autora, a oslonjen je na iskustvo stručnih timova na terenu koji su direktno implementirali i koordinirali rad Kutaka za djecu. Ova publikacija je nastala sa ciljem da se osiguraju teorijske i praktične osnove koje zainteresirani akteri, prvenstveno osobe koje se bave pomagačkim strukama, mogu koristiti za djelovanje u kriznim situacijama. Namijenjen je ljudima u zajednici i profesionalcima, koji će pružiti podršku djeci, kao najranjivijim i najugroženijim kategorijama stanovništva uopće, a posebno u kriznim situacijama. Namjera mu je, također, potaknuti sve relevantne aktere da uspostave pravilnik za djelovanje u kriznim situacijama, prepoznaju potrebu zaštite i osiguranja djece u kriznim situacijama, te prepoznaju Kutke za djecu kao model djelovanja u kriznim situacijama usmjeren na djecu.

Priručnik je koncipiran tako da se može jednostavno pratiti i odmah koristiti u kriznoj situaciji. Pisan je u želji da bude jednostavan, interesantan, praktičan, a istovremeno i stručan. Čitatelji ga mogu čitati od početka do kraja, ali mogu i birati da jedno poglavlje pročitaju prije, a drugo poslije, ne uvažavajući redoslijed koji je naveden u sadržaju.



Publikaciju čini pet glavnih dijelova:

1. Krizne situacije i specifičnosti razumijevanja važnosti podrške, pomoći djeci i zaštite djece. U ovom dijelu publikacije čitatelji mogu naći odgovore o postupcima i principima upravljanja u kriznim situacijama, te shvatiti zašto su djeca, s obzirom na razvojne specifičnosti i potrebe, najranjivija grupa i koje njihove reakcije su prirodne/očekivane u kriznoj situaciji. Ovo poglavlje nudi uvid u važnost uspostavljanja Kutaka za djecu u kriznoj situaciji. Čine ga četiri potpoglavlja: Upravljanje u kriznim situacijama i psihološke krizne intervencije, Osnovni principi djelovanja u kriznim situacijama, Najranjivije grupe u kriznim situacijama i Razvojne karakteristike djece i njihove potrebe u kriznim situacijama.

2. Uspostavljanje Kutaka za djecu: minimalni standardi i principi. U ovom dijelu čitatelji mogu naći jasne korake, postupke i smjernice za uspostavljanje Kutaka za djecu, s posebnim naglaskom na minimalne standarde koje je potrebno osigurati u cilju zaštite djece. Ovo poglavlje čine tri potpoglavlja: Kutak za djecu kao mehanizam zaštite djece u kriznim situacijama, Minimalni standardi za uspostavljanje Kutaka za djecu, Principi uspostavljanja Kutaka za djecu.

3. Neophodni koraci za uspostavljanje Kutaka za djecu. Ovo poglavlje daje daljnje smjernice o preduvjetima za uspostavljanje Kutaka za djecu u jednoj zajednici. Poseban naglasak stavljen je na saradnju sa porodicom i zajednicom.

4. Strategije i moduli za rad u Kutcima za djecu. U ovom dijelu publikacije čitatelji će biti upoznati sa osnovama inkluzivnog pristupa i dobiti određene smjernice za rad u inkluzivnom okruženju, s posebnim naglaskom na djecu koja postavljaju dodatne izazove za animatore/voditelje. Ovaj dio, također, osnažuje zaposlene u Kutcima za djecu da realiziraju radioničarski oblik rada, te objašnjava važnost dva modula kroz koje se realiziraju radionice u Kutcima za djecu. Potpoglavlja su: Inkluzivni pristup, Strategije za rad u inkluzivnoj grupi/okruženju, Općenito o inkluziji, Strategije za rad u inkluzivnoj grupi/okruženju, Moduli od značaja za rad sa djecom u kriznim situacijama i Radioničarski oblik pedagoškog rada.

5. Radionice. U ovom dijelu publikacije čitatelji mogu naći primjere radionica koje su predviđene za rad sa djecom četiri uzrasne grupe (uzrast od 6 do 7 godina, uzrast od 8 do 10 godina, uzrast od 11 do 12 godina i uzrast od 13 do 14 godina) i u okviru dva modula: psihosocijalni modul i edukativni modul. Radionice su kompletirane i pripremljene za realizaciju u praksi, ali mogu biti i osnova da animatori/voditelji razviju druge radionice.

2. DEFINIRANJE OSNOVNIH POJMOVA



Definicije/objašnjenja 40 osnovnih pojmova koji su korišteni u Priručniku napisane su u cilju jednakog razumijevanja teksta i prevencije mogućih nejasnoća prilikom čitanja sadržaja zbog specifičnosti konteksta o kojem se piše. Pojmovi se odnose na djecu, specifičnosti rada s njima i aktivnosti i djelovanja u kriznim situacijama.

ADHD (*Attention Deficit and Hyperactivity Disorder*) označava deficit pažnje/hiperaktivni poremećaj – poremećaj pažnje uz hiperaktivnost. Poremećaj pažnje koji može biti praćen nemirnom i impulzivnošću je razvojni poremećaj samokontrole. To nije samo razvojna faza koju će dijete prerasti, nije uzrokovan roditeljskim neuspjehom u odgoju, niti je znak djetetove “zločestoće”.

Dijete. Prema Konvenciji o pravima djeteta (1989), dijete je svaka osoba mlađa od 18 godina. Sva djeca imaju temeljna, nedjeljiva, međusobno ovisna i jednako važna prava koja im rođenjem pripadaju bez ograničenja, te pokrivaju sva područja njihova života.

Dijete koje je **nadareno** je dijete koje ima iznadprosječne opće i specifične sposobnosti, razvijenu kreativnost i određene osobine ličnosti (npr. visoku motivaciju). Nadarenost ne mora uvijek rezultirati iznadprosječnim rezultatima u određenom području (područjima), a što zavisi od mnogih faktora, kao što su: nastavni plan i program; loša slika o sebi; neprihvatanje nadarenosti od strane vršnjaka; nedostatak podrške, i slično.

Dijete sa oštećenjem sluha. Postoje dvije glavne funkcionalne kategorije oštećenja sluha: naglušost i gluhoća. Stepem oštećenja sluha može se kretati od lakih oštećenja preko različitih stepena naglušosti do potpune gluhoće.

Dijete sa oštećenjem vida. Postoje dvije glavne funkcionalne kategorije oštećenja vida: slabovidnost i sljepilo. Djeca koja su slabovidna obično koriste štampane materijale, ali će možda biti potrebna i posebna oprema i pribor.

Disgrafija je stabilna nesposobnost djeteta da trajno usvoji vještinu pisanja (prema pravopisnim načelima određenoga jezika), koja se očituje u mnogobrojnim, trajnim i tipičnim greškama. Teškoće, tj. greške, nisu povezane s neznanjem pravopisa, i trajno su zastupljene bez obzira na dovoljan stepen intelektualnog i govornog razvoja, razvoj osjetila sluha i vida te redovito školovanje. U velikom broju primjera, disleksija i disgrafija su kod djeteta istovremene.

Diskalkulija je djelomičan poremećaj u procesu usvajanja matematike, koji se može pojavljivati u svim ili samo određenim matematičkim područjima. Dijete pritom napreduje u usvajanju matematike, ali mnogo sporije od svojih vršnjaka i neadekvatno svojoj mentalnoj dobi.

Disleksija je poremećaj u učenju koji započinje s teškoćama pri učenju i čitanju i ima neurobiološki temelj; nije uzrokovana intelektualnim teškoćama, manjkavim društvenim prilikama, ni načinom podučavanja.

Djeca s posebnim obrazovnim potrebama podrazumijevaju svu djecu koja u pozitivnom ili negativnom smjeru odstupaju od prosjeka. Tu se ubrajaju: učenici s iznadprosječnim sposobnostima, učenici s teškoćama u razvoju, učenici s teškoćama u učenju.

Djeca s teškoćama u razvoju imaju urođena ili stečena stanja koja prema svojoj prirodi zahtijevaju, trenutno ili trajno, poseban stručni pristup kako bi se omogućilo izražavanje i razvoj predispozicija i sposobnosti, a time i što kvalitetniji život. U ovu grupu spadaju: djeca s oštećenjem vida, djeca s oštećenjem sluha, djeca s poremećajima govorno-glasovne komunikacije, djeca s tjelesnim teškoćama i hroničnim bolestima, djeca sa smanjenim intelektualnim sposobnostima/funkcioniranjem, djeca sa poremećajima autističnog spektra, djeca s Down sindromom, djeca s višestrukim teškoćama u razvoju.

Djeca sa smanjenim intelektualnim sposobnostima su djeca koja imaju sniženje intelektualne sposobnosti i teškoće u adaptivnom ponašanju, tj. svakodnevnim životnim vještinama.

Down sindrom predstavlja višak genetičkog materijala na 21. paru hromozoma čiji sadržaj utječe na posebnost svake individue sa ovim sindromom.

Granice mogu biti regulirane pravilnikom ili dogovorom. Granice u grupi definira odrasla osoba koja brine o sigurnosti, odgoju i obrazovanju djece. Granice se mogu redefinirati kada se poveća odgovornost onih zbog kojih su postavljene.

Inkluzija je filozofija zasnovana na uvjerenju da svaki čovjek ima jednaka prava i mogućnosti bez obzira na individualne razlike. Ona podrazumijeva pružanje jednakih mogućnosti i maksimalnu fleksibilnost u zadovoljavanju specifičnih obrazovnih i širih društvenih potreba svih osoba. U inkluzivnom društvu je svaka osoba poštovana i prihvaćena kao ljudsko biće.

Katastrofa je ozbiljan poremećaj funkcioniranja zajednice ili društva, koji može uključivati ljudske, materijalne, ekonomske i okolišne gubitke i utjecaje, a prevazilazi mogućnosti zajednice ili društva da se nosi sa tim koristeći vlastite resurse. Katastrofa se često opisuje kao rezultat kombinacije: izloženosti opasnosti, stanja ranjivosti i nedovoljnog kapaciteta da se odgovori na potencijalno negativne posljedice. Utjecaji katastrofe mogu uključivati gubitak života, ozljede, bolesti i druge negativne efekte na ljudsko tjelesno, mentalno i socijalno blagostanje, zajedno sa oštećenjem imovine, gubitkom usluga, društvenim i ekonomskim poremećajima i degradacijom okoliša.

Kognitivni stil je srazmjerno dosljedan i trajan način na koji dijete upoznaje okolinu i u njoj djeluje, način na koji prima, prerađuje i upotrebljava informacije.

Kriza se definira kao psihičko stanje uzrokovano kriznim događajem i manifestira se kroz reakcije koje se mogu javiti neposredno, tokom samog događaja, ali i kao odgođene reakcije na događaj. Kriza se odnosi na vrijeme koje uključuje sam događaj i period nakon njega. U kriznoj situaciji javlja se osjećaj gubitka kontrole, preplavljenost osjećajima i misaona smušenost. Da bismo govorili o krizi neophodna su tri uvjeta: narušena psihološka ravnoteža, neuobičajeni mehanizmi suočavanja, znakovi uznemirenosti i neuravnoteženog funkcioniranja.

Krizni događaj je iznenadan i/ili rijedak događaj koji djeluje izrazito uznemirujuće ili stresno na većinu ljudi. Uključuje mogući ili stvarni gubitak osoba, stvari ili vrijednosti važnih za pojedinca, odnosno grupu. Ljudi imaju osjećaj da se situaciji ne mogu suprostaviti koristeći uobičajene mehanizme suočavanja.

Kutak za djecu je mjesto kroz koje zajednica stvara brižno i sigurno okruženje za djecu u kojem oni mogu provesti kvalitetno strukturirano i organizirano vrijeme na način da se igraju i učestvuju u prigodnim aktivnostima. U Kutku za djecu se pruža obrazovna i psihosocijalna

pomoć i podrška i organiziraju druge strukturirane i slobodne aktivnosti.

Ledolomac (*icebreaker*) je aktivnost/vježba/igra koja pomaže da se „probije led“, odnosno omogućuje fokusiranje na početak razgovora, kako bi se spriječila bilo kakva neprijatnost u socijalnoj situaciji.

Mozgalice, zagonetke i problemski zadaci (*brain teasers*) predstavljaju aktivnosti/zadatke/vježbe koje zahtijevaju dodatno razmišljanje i obično nekonvencionalne načine mišljenja.

Neprihvatljivi oblici ponašanja su oni postupci djece koji za posljedicu imaju značajno remećenje funkcioniranja druge djece, ali i same osobe koja pokazuje ove oblike ponašanja. Takav obrazac ponašanja je kontinuiran i dominantan. Među karakteristikama neprihvatljivih oblika ponašanja kod djece su: a) iniciranje agresivnog ponašanja i agresivne reakcije prema drugima, b) uznemiravanje, prijetnje ili zastrašivanje drugih, c) tjelesna zloupotreba drugih, d) namjerno uništavanje imovine, e) nepokazivanje empatije i brige za osjećanja, želje i dobrobit drugih, f) bezosjećajno ponašanje prema drugima i nedostatak osjećaja krivice ili kajanja.

Opasnost je potencijalno štetna fizička pojava, fenomen ili ljudska aktivnost koja može dovesti do gubitka života ili ozljeda, oštećenja imovine, društvenih i ekonomskih poremećaja ili ugrožavanja okoliša.

Oprema u slučaju katastrofa: torba ili kutija koju svaka porodica treba imati spremnu za slučaj katastrofa. Neke od stvari koje može sadržavati jeste hrana kojoj ne ističe rok, pitka voda, odjeća, baterijska lampa i set za prvu pomoć.

Pokretačke igrice (*energizer*) su brz, zabavan način da se učesnici radionice pokrenu nakon dugog sjedenja, kada su umorni, nakon obroka. Ova aktivnost/vježba/igra traje jednu do tri minute i omogućava mentalnu pauzu, ali i dalje učesnike drži fokusiranim.

Ponašanje je sve ono što činimo. To je način na koji neko vlada sobom.

Postavljanje granica znači definiranje grupe pravila na nekom životnom prostoru, koji je siguran, neugrožavajući, prihvatljiv, dopušten.

Pravila ponašanja (u radionici) su dogovorena pozitivna ponašanja na koja su svi članovi pristali, a omeđena su unaprijed dogovorenim granicama.

Psihološka krizna intervencija predstavlja skup postupaka kojima se, nakon kriznog događaja, ljudima nastoji pomoći da lakše prebrode ono što su doživjeli. Cilj joj je stabilizirati kognitivne i emocionalne procese kod ljudi koji su bili direktno ili indirektno izloženi kriznom događaju. Time se smanjuje dugoročni negativni učinak tog događaja na osobe i na zajednicu u kojoj se nalaze. Psihološka krizna intervencija nije psihoterapija, već preventivni postupak u cilju sprečavanja dugoročnih posljedica kriznog događaja. Ona obuhvata emocionalnu i praktičnu pomoć, od osiguravanja neposredne udobnosti i praktične pomoći do psihološke podrške i intervencije stručnjaka za mentalno zdravlje.

Radionica je posebna metoda rada kod koje se naglasak stavlja na interaktivni način provođenja aktivnosti i učenje.

Ranjivost predstavlja nepripremljenost ljudi i zajednica da se odupru opasnim pojavama, ili nesposobnost da reagiraju nakon što se katastrofa desila.

Rezilijencija (*resilience*) predstavlja razvoj ličnosti nakon doživljene traume tako da se mobiliziraju svi resursi kako bi se nesreća prevazišla i nastavio život, odnosno kako bi se osobi omogućilo da ponovo bude funkcionalna ličnost. Rezilijencija podrazumijeva korištenje ljudskih kapaciteta (individualnih, grupnih ili kapaciteta zajednice) da se nose sa krizama,

stresorima i iskustvima na emocionalno i tjelesno zdrav način.

Rizik je neizvjestan događaj ili stanje koje, ako se desi, ima učinak na najmanje jedan cilj, a može uključivati ekonomske, socijalne i prirodne posljedice.

Spektar autizma/poremećaji iz autističnog spektra su brojna i etiološki raznovrsna grupa poremećaja u ranoj dječijoj dobi nepoznate etiologije koja uključuje organske faktore, posebno genetske, biohemijske, imunološke. Spektar autizma/poremećaji iz autističnog spektra predstavljaju spektar psiholoških stanja karakteriziran velikim rasponom atipičnih oblika ponašanja kod socijalne interakcije i komunikacije, kao i ograničena interesovanja i ponavljajuće (repetitivno) ponašanje. Glavni predstavnik ove grupe je autizam/autistični poremećaj. Autizam je doživotna razvojna teškoća koja se otkriva u prve tri godine života. Njegovu suštinu čini kvalitativno oštećenje socijalnih interakcija i komunikacije uz ograničenje, repetitivne i stereotipne obrasce ponašanja, interesa i aktivnosti. Danas se prepoznavanje ove teškoće temelji na razvojnom napretku djeteta i opažanjima u vezi sa djetetovim ponašanjem. Neke karakteristike autizma: ne uspostavlja kontakt očima, nema fantazije kada se igra, uvijek daje prednost istome, neke stvari može izvesti jako dobro, ako zadaci ne zahtijevaju razumijevanje, igra se sam za sebe, neprimjereno se smije i hihoće, stalno govori o istoj temi, jednostran je u svojoj interakciji, vrti predmet ukруг ili rukuje s njim na stereotipan način, ponaša se indiferentno.

Učenje predstavlja proces koji dovodi do promjene u mentalnom (unutrašnjem) ili spoljašnjem ponašanju (motorno učenje, vještine). Učenjem se formiraju tragovi u mozgu koji ostaju kao dio iskustva ličnosti i mogu različito dugo trajati, što opet zavisi od namjene za koju se uči.

Učešće znači učenje sa drugima i saradnju i razmjenu iskustava u zajedničkom učenju, podrazumijeva da se svako dijete primjećuje, prihvata i uvažava onakvo kakvo jeste.

Ugroženost je nesposobnost da se čovjek odupre opasnosti ili nemogućnost reagiranja kada se katastrofa dogodi. Na primjer, ljudi koji žive u ravninama ugroženiji su od poplava od onih koji žive u višim područjima. Ugroženost ovisi o različitim faktorima, a neki od njih su: dob i zdravstveno stanje ljudi, lokalni okolišni i sanitarni uvjeti, kao i kvalitet i stanje lokalnih građevina i njihov položaj u odnosu na svaku opasnost.

Upravljanje u krizama je disciplina koja se bavi rizicima i njihovim izbjegavanjem.

Upravljanje rizikom je mjera koju je razvila zajednica kako bi ispravno reagirala na opasnost s ciljem da se spriječi katastrofa.

Vanredna situacija je stanje kada su rizici i prijetnje ili posljedice opasnosti po stanovništvo, životnu sredinu i materijalna dobra, takvog obima i intenziteta da ih nije moguće spriječiti ili otkloniti redovnim djelovanjem nadležnih organa i službi. Za ublažavanje ili otklanjanje vandrednih situacija, neophodno je, uz pojačan režim rada, upotrijebiti i posebne mjere, snage i sredstva.

3. KRIZNE SITUACIJE I SPECIFIČNOSTI RAZUMIJEVANJA VAŽNOSTI PODRŠKE I POMOĆI DJECI I ZAŠTITE DJECE

3.1. Upravljanje u kriznim situacijama i psihološke krizne intervencije

Pod kriznom situacijom se podrazumijeva širok dijapazon događaja, od prometnih nesreća, prirodnih katastrofa do nesreća tokom rata. One mogu biti uzrokovane prirodnim i ljudskim djelovanjem, a mogu imati međunarodnu, nacionalnu, lokalnu i organizacionu dimenziju.

Priroda upravljanja u krizama ovisi o lokalnim ekonomskim i socijalnim uvjetima. Proces upravljanja u kriznim situacijama uključuje četiri faze: *mitigaciju (ublažavanje)*, *pripravnost*, *odgovor* i *oporavak*. U fazi pripravnosti upravitelji u kriznim situacijama razvijaju akcijske planove za potencijalne katastrofe, dok se u fazi mitigacije nastoji spriječiti da krizni događaj preraste u katastrofu ili se pokušavaju reducirati učinci već nastalih katastrofa. Faza odgovora uključuje mobilizaciju potrebnih službi i prvih osoba koje dolaze u područje pogođeno kriznom situacijom, a faza oporavka se fokusira na povratak pogođenog područja u njegovo prvobitno stanje. Osnovne resurse za upravljanje u kriznim situacijama čine: ljudski resursi, materijalni resursi, prostor, resursi znanja i informacija, infrastruktura, finansijski resursi i vrijeme.

Jedna od osnovnih intervencija koju treba pružiti u kriznim situacijama jesu psihološke krizne intervencije. Kriza je psihičko stanje uzrokovano kriznim događajem u kojem uobičajeni mehanizmi suočavanja s problemima nisu efikasni. U krizi kod ljudi prevladava osjećaj ugroženosti zbog mogućeg ili stvarnog gubitka osoba, dobara ili vrijednosti važnih za pojedinca; osjećaj gubitka kontrole; izrazito snažan osjećaj ranjivosti; osjećaj da krizu ne mogu riješiti bez tuđe pomoći; jake emocije straha, tuge, bespomoćnosti, tjeskobe; javljaju se greške u zaključivanju, teško donošenje odluka, slaba koncentracija, zaboravljanje. Osoba u kriznom stanju je otvorena za psihološke intervencije, jer su uobičajeni mehanizmi odbrane oslabljeni, a ustaljeni načini rješavanja teškoća neuspješni.

Psihološke krizne intervencije odnose se na metode koje se koriste da bi se pružila trenutna pomoć pojedincima koji su proživjeli događaj koji je prouzročio emocionalne (strah, ljutnja, krivnja), kognitivne (teško koncentrisanje, zbunjenost, noćne more), tjelesne (glavobolja, vrtoglavica, umor) i ponašajne (nemir, izoliranost, problemi sa snom, apetitom) probleme. Cilj psihološke krizne intervencije jeste pomoći ljudima da se lakše nose s preživljenim događajem, te da taj isti događaj integriraju u svoje životno iskustvo da bi mogli nastaviti s normalnim životom. Svaka psihološka intervencija podrazumijeva uspostavljanje povjerenja i procjenu adaptivnih kapaciteta i socijalne mreže osobe u kriznoj situaciji. Važno je da se cijela zajednica informira o prirodi privremenih reakcija u takvim uvjetima, a osoba koja pruža psihološku pomoć treba ohrabriti osobu u krizi da pronade alternativna rješenja i nove mehanizme suočavanja.



Psihološku intervenciju je potrebno provesti u što kraćem roku od kriznog događaja, a namijenjena je direktnim žrtvama kriznog događaja, najbližoj rodbini i očevicima, spasiocima i profesionalnim pomagačima, te svima koji osjećaju efekte događaja na svom psihičkom stanju. Ipak, važno je napomenuti da su rezultati kasnije krizne intervencije nekad bolji od intenzivne intervencije u periodu kada je osoba manje otvorena za primanje pomoći. Do uspješnog ili neuspješnog razrješenja krize u prosjeku dolazi nakon četiri do šest sedmica. Osoba se može vratiti na nekadašnji nivo funkcioniranja ili uspostaviti novu ravnotežu koja će biti ili bolja ili lošija od one koje je postojala prije kriznog događaja. Dakle, ono što je najvažnije kod psiholoških intervencija jeste spriječiti uspostavljanje lošijeg načina funkcioniranja. Psihološkom intervencijom ubrzava se proces stabilizacije zajednice, te su posljedice po psihičko zdravlje znatno manje.

3.2. Osnovni principi djelovanja u kriznim situacijama

1) *Fizička bezbjednost i materijalna sigurnost su osnova emocionalne stabilnosti*

Da bi ljudi u kriznim situacijama sačuvali ili vratili emocionalnu stabilnost neophodno je da njihove osnovne potrebe budu zadovoljene. Ljudi treba da imaju dovoljno vode za piće, hranu, odjeću, mjesto gdje se mogu skloniti. Također, potrebe za fizičkom sigurnošću trebaju da budu zadovoljene. U slučaju kriznih situacija život ljudi može biti ugrožen i zbog različitih incidenata (krađe, napadi, različiti oblici zlostavljanja, itd). Uspostavljanje reda i izvjesnosti značajno pomaže pojedincima da uspostave emocionalnu ravnotežu. Nemogućnost zadovoljenja osnovnih potreba potencijalni je izvor nove traume, čak snažnije od one izazvane samom kriznom situacijom. Nepotrebne ili loše organizirane evakuacije, loši uvjeti u kolektivnom centru (nedostatak vode, hrane, mokrih čvorova, zaklona), odvojenost od članova porodice, neizvjesnost u pogledu budućnosti – sve su to faktori koji, pored primarne situacije, utječu na status mentalnog zdravlja ljudi.

2) *Najveći broj emocionalnih odgovora su normalne reakcije na kriznu situaciju*

Prihvatanje ovog principa je izuzetno važno. Uputno je i stručnjake koji pružaju psihološku pomoć nazivati neutralnijim imenom, npr. savjetnici, umjesto psiholozi ili psihijatri, jer to može dodatno da uznemiri one kojima se pruža pomoć. Prihvatanjem principa da su emocionalne reakcije u kriznoj situaciji normalne reakcije na nenormalnu situaciju, stručnjaci za mentalno zdravlje prihvataju istovremeno stav da se ljudi u krizi ne tretiraju kao bolesnici. Najdjelotvornije rješenje je da se emocionalne teškoće ljudi shvataju kao teškoće u adaptaciji koje povremeno imaju regresivni tok, ali i kao snažan progresivni kapacitet (*kriza kao šansa*). Smanjivanje regresivnih tokova adaptacije i osnaživanje progresivnog kapaciteta javlja se, tako, kao prioritetni zadatak svakog oblika psihološke pomoći u kriznim situacijama. Neophodno je, naravno, pažljivo pratiti tok prevladavanja krize, postoji opasnost da se *normalne reakcije na nenormalnu situaciju* pretvore u bolest.

3) *Vrste psihološke pomoći treba da se preklapaju sa fazama krizne situacije*

U prvoj fazi krizne situacije prioritetne grupe kojima se pruža psihološka pomoć su ljudi koji se spasavaju i članovi spasilačkih službi. Događaji u vezi sa spasavanjem i odlučivanjem u kriznim situacijama pokreću vrlo snažne emocije i reakcije koje mogu odmah ili kasnije utjecati na profesionalno ponašanje. Premda su članovi spasilačkih službi (npr. vatrogasci, policija, hitne službe) uvijekzbanj za efikasno ponašanje u kriznim situacijama, i oni su ranjiva ljudska bića s uobičajenim reakcijama na patnje i stradanja ljudi i bližnjih (npr. kolega). Ne treba očekivati da će se oni naviknuti na teške događaje, a da to ne ostavi posljedice na njih. Rad u katastrofama stvara ogroman pritisak na one koji pružaju pomoć. Zbog velike količine posla, teških uvjeta

rada i suočavanja sa velikim brojem uznemirenih ljudi, potrebno je planirati postupke koji će pomoći u sprečavanju profesionalnog sagorijevanja i posredne traumatizacije. Mentalno zdravlje onih koji spasavaju i pomažu, kao i njihovo dobro psihofizičko funkcioniranje, osnovni su uvjet da se započne sa ublažavanjem posljedica krizne situacije.

Osnovna psihološka pomoć koja se u ovoj fazi pruža ljudima koji prolaze kroz krizu su različiti oblici **informativne podrške: informacije o nestalim članovima uže i šire porodice, informacije o tome šta će sljedećih dana doživljavati**, sa kakvim će se mislima i emocijama suočavati. U tom cilju koriste se kratka i svima jasna pisana obavještenja u kojima se naglašava da su misli, osjećanja, ponašanja koja će im biti svojstvena u narednim danima samo *normalne reakcije na nenormalnu situaciju*. Veoma je važno što prije uspostaviti prirodne krugove podrške: spojiti članove porodica, susjede, kolege sa posla. Za neke ljude neophodno je da neprestano govore o nesreći, dok neki drugi to izbjegavaju i povlače se. Obje reakcije su normalne u kriznim situacijama i takav stav treba prenijeti ugroženim osobama. U ovoj fazi pred pomagačima je i važan zadatak da prepoznaju simptome intenzivne anksioznosti ili panike, simptome depresije, dezorijentisanost ili nemogućnost da se prihvate pravila koja postoje u skloništima ili privremenim objektima. Za osobe koje ispoljavaju ove simptome treba obezbijediti pomoć stručnjaka – profesionalaca. Međutim, treba biti oprezan i stalno imati na umu da ljudi nemaju iste potrebe u situaciji krize.

Prvi dani ili sedmice nakon krizne situacije mogu biti obilježeni osjećajem olakšanja i optimizma u vezi sa budućnošću. Mogu se javiti osjećanja zajedništva i solidarnosti, pojedinci mogu biti u **fazi negiranja svojih gubitaka i problema koje će donijeti budućnost**. U ovoj fazi mnogi ljudi mogu odbiti psihološku pomoć tvrdeći da im ona nije potrebna. Međutim, ubrzo ljudi shvate da život neće brzo krenuti starim, ustaljenim tokom i sve veći broj ljudi postaje obeshrabren, uplašen, tužan. U tom trenutku su neophodni različiti oblici psihološke pomoći. Na prvom mjestu i dalje je pružanje informativne podrške. U tom cilju moguće je koristiti lokalna sredstva informiranja i sastanke lokalne zajednice. U ovom periodu treba organizirati lokalne profesionalce na polju mentalnog zdravlja (psihijatri, psiholozi, socijalni radnici) kao i identificirati one pojedince koji će moći, poslije određene obuke, da pružaju psihološku pomoć. Veoma je važno da se u specifičnim situacijama pruža sasvim **konkretna podrška. To može biti pomoć u organiziranju ručka, pomoć u organizaciji različitih rituala u zajednici, angažovanje na poboljšanju organizacije u skloništima ili u kolektivnim centrima**. U ovoj fazi još je veoma važno ohrabriti osobe da se zalažu za sebe i aktivno uključe u ponovnu izgradnju lokalne zajednice. Na ovaj način preživjelima se vraća osjećaj kontrole nad događajima i vlastitim životom.

Iskustvo ukazuje da pomoć u oblasti mentalnog zdravlja treba da ostane dostupna preživjelima, članovima njihovih porodica, kao i pomagačima, najmanje dvije godine nakon krizne situacije.

4) *Psihološku pomoć treba integrirati u opće programe pomoći*

Kada se odigra krizni događaj formiraju se mobilni timovi za krizne intervencije, a najčešće ih pokreću stabilni timovi iz institucija. Često nadležne institucije pravovremeno ne prepoznaju psihosocijalne posljedice krizne situacije. Spasioci su usmjereni na zadatke u cilju spasavanja života, zaštite imovine, obezbjeđivanja hrane, odjeće i skloništa, kao i izgradnju infrastrukture u zajednici, dok se stručnjaci za psihosocijalne posljedice samoinicijativno angažuju.

Lokalni eksperti angažovani na saniranju psihosocijalnih posljedica krizne situacije trebalo bi da, koristeći svoj stručni autoritet, ukažu predstavnicima vlasti na značaj: zajedničkog i koordiniranog održavanja primarnih grupa; ostajanja djece uz roditelje; brzog uključivanja preživjelih u saniranje posljedica krizne situacije, jer to značajno smanjuje osjećaj bespomoćnosti; izbjegavanja nepotrebnih evakuacija i obezbjeđivanja uvjeta da se ljudi što prije vrata u svoje domove.

5) *Psihološka pomoć mora da uzima u obzir kulturološke specifičnosti*

Psihološka pomoć mora da uzima u obzir kulturološke specifičnosti pojedinih zajednica, kao i specifičnosti različitih grupa u okviru jedne zajednice. Iskustvo govori da svaka vrsta psihološke pomoći u kriznim situacijama mora da bude osjetljiva na postojanje kulturoloških razlika i dovoljno fleksibilna da se prilagođava tim razlikama. Primjera radi, neka od pitanja na koja bi trebalo odgovoriti su: U kojim uvjetima je društveno prihvatljivo ispoljavati emocije, kao što su sramota, krivica, strah, ljutnja? Kako zajednica očekuje da se ponašaju preživjeli i savjetnici u kriznim situacijama? Koja je odgovarajuća distanca među njima? Kakva su očekivanja u vezi sa korištenjem metafora, imaginacije, mitova i pričanja priča u kontaktu između preživjelih i pomagača? Koji su tradicionalni načini razumijevanja uzroka katastrofa?

6) *Psihosocijalna podrška se nalazi u osnovi psihološke pomoći*

Termin psihosocijalna podrška opisuje dvije vrste podrške: psihološku i socijalnu podršku. Psihološka podrška je posebna vrsta kontakta koja uključuje vještinu slušanja, razumijevanja, saosjećanja, emocionalne topline i bezuvjetnog prihvatanja. Socijalna podrška se odnosi na strukturu, kvalitet i funkciju socijalne mreže kojoj osoba pripada.

Psihološka podrška se realizuje kroz verbalni i neverbalni kontakt sa osobama u krizi. U kriznim situacijama većina osoba ima potrebu da govori o onome što se dogodilo, jer se tek kroz razgovor daje smisao nesreći, provjerava tačnost svog viđenja nesreće i polako se uspostavlja kontrola nad emocijama. Koristeći vještinu slušanja i vještinu empatijskog razumijevanja, obučeni savjetnik (profesionalac ili neprofesionalac) pomaže ljudima da ponovo uspostave kontrolu nad svojim životima, te podržava i najmanje korake u pravcu samostalnog rješavanja problema.

Socijalna podrška odnosi se na korištenje resursa koji potiču iz socijalne mreže kojoj osobe pripadaju. Pored pomoći da se brzo uspostavi ranija socijalna mreža (spajanje porodica, komšija, prijatelja), stvaranje nove socijalne mreže u uvjetima krizne situacije postaje prioritetni zadatak.

Postoji više vrsta psihosocijalne podrške. To su: **emocionalna, materijalna, informativna i podrška u kognitivnoj procjeni**. Emocionalna podrška se odnosi na dobijanje pažnje, naklonosti i ljubavi. Pod materijalnom podrškom se podrazumijeva svaki oblik konkretne pomoći: novac, njega u bolesti, i slično. Informativna podrška sastoji se u razjašnjavanju, objašnjavanju, davanju savjeta. Iskustvo pokazuje da su materijalna podrška, informativna podrška i kognitivna procjena uvijek prožete nekim oblikom emocionalne podrške. Eksplicitno ili implicitno, emocionalna podrška je uvijek prisutna i ona je zajednički faktor svih oblika psihosocijalne podrške.

Kvalitet psihosocijalne podrške zavisi od dvije grupe faktora: osobina ličnosti koja pruža podršku i načina na koji se pruža podrška. Poželjne osobine su: osjetljivost na emocionalne reakcije drugih ljudi, empatičnost, toplina, optimizam. Među manje poželjne osobine ličnosti spadale bi nesposobnost da se čuju drugi, sklonost da se izriču vrijednosni sudovi (*moraliziranje*), nametljivost (*Ja imam rešenje za tvoj problem...*), sklonost dominaciji.

ŠTA RADITI PRI PRUŽANJU PRVE PSIHOLOŠKE POMOĆI

- Smiriti i orijentirati preživjele koji su emocionalno preplavljeni.
- Pomoći da specifično kažu koje su njihove neposredne potrebe.
- Pružiti praktičnu pomoć i informacije od značaja.
- Pohvaliti mehanizme suočavanja koje su već aktivirali, naglasiti njihove lične snage, osnažiti preživjele.
- Profesionalno se ponašati: biti smiren, biti od pomoći, biti vidljiv i dostupan, uspostaviti povjerenje, ostati u okviru svoje uloge, pratiti svoje emocionalne i fizičke reakcije, pričati smireno, biti strpljiv, pokazati razumijevanje i odgovarati na pitanja.
- Ohrabriti ljude da planiraju i učestvuju u pozitivnim smislenim aktivnostima i da uspostavljaju osjećaj kontrole i stabilnosti.
- Bolje je pitati o čemu osoba razmišlja nego kako se osjeća (lakše je govoriti o mislima nego o osjećanjima).
- Truditi se uvjeriti ljude da je ono što sada doživljavaju razumljivo, prirodno i očekivano.
- Ukoliko im je neko preminuo koristiti ime te osobe umjesto riječi preminuli/pokojni.
- Redovno procjenjivati nivo suicidalnog rizika i prisustvo ponašanja samopovređivanja.
- Podržati uspostavljanje rituala i oponašanje rutine.
- Uspostavljanje kontakta: prvi kontakt sa osobom je važan; prioritet je javiti se osobi koja traži pomoć, čak i zainteresovan pogled i smirenost mogu pomoći ljudima koji se osjećaju konfuzno; ako osoba odbije ponudu za pomoć potrebno je poštivati njenu želju; cilj je prihvatiti kontakt kada ga osoba inicira, kao i napraviti kontakt na nenametljiv i saosjećajan način.
- Predstaviti se imenom, reći svoju ulogu, tražiti dozvolu za razgovor sa osobom i pitati da li je potrebna neka pomoć.

ŠTA NE RADITI PRI PRUŽANJU PRVE PSIHOLOŠKE POMOĆI

- Ne obraćati se preživjelima sa visine niti kao zaštitnik.
- Nefokusirati se na njihovu bespomoćnost, slabost ili greške. Umjesto toga, fokusirati se na ono što je osoba uradila efikasno.
- Ne pretpostavljati da svi žele da pričaju sa nekim, posebno sa nepoznatim osobama.
- Ne nagađati niti davati informacije koje nisu tačne.
- Ne tražiti od preživjelih još detalja o onome što se dogodilo.
- Ako pomagač nema odgovor na pitanje, a logističke je prirode, dati sve od sebe da se dobije potrebna informacija.
- Ne klasificirati ljude s obzirom na njihovo ponašanje u smislu da postoji ispravan ili pogrešan način reagiranja u kriznoj situaciji.
- Ne poticati ljude da ne misle na događaj i da ga zaborave – to je nemoguće
- Ne ispravljati u opisivanju događaja – svako je to doživio iz svog ugla i nije važno šta se stvarno dogodilo nego kakav je njegov doživljaj i osjećaj.
- Ne govoriti nikome da je *još i dobro prošao*.
- Ne dozvoliti ponovno preplavlivanje emocijama ljudi koji su preživjeli kriznu situaciju.
- Ne izgovarati sljedeće rečenice:
Znam kako se osjećaš.
Možda je tako bilo najbolje.
Hajde da pričamo o nečemu drugo.
Ti si dovoljno jak da izađeš na kraj s tim.
Ono što nas ne ubije, to nas ojača.
Uskoro ćete se osjećati bolje.
Treba da se opustiš.
Dobro je što niko drugi nije umro.
Nije nam dato ono što ne možemo da podnesemo.
Jednog dana naći ćeš odgovor.
- Ove i slične rečenice su neprihvatljive, jer šalju poruku nevažavanja i neprihvatanja osjećanja, ponašanja i reagiranja osobe na novonastalu situaciju, te se umanjuje

Tabela 1: Osnova ponašanja pri pružanju prve psihološke pomoći

ŠTA RADITI PRI PRUŽANJU PRVE PSIHOLOŠKE POMOĆI

- *Zdravo. Ja se zovem _____. Radim sa _____ i tu sam da vidim kako su ljudi, da li mogu da im pomognem na bilo koji način. Da li mogu da popričam sa vama samo par minuta? Mogu li da vas pitam kako se zovete? Da li ima nešto što vam sada treba, a da vam ja mogu biti od koristi?*
 - Probati osigurati neki nivo privatnosti u razgovoru i posvetiti punu pažnju osobi.
 - Medicinski problemi imaju najveći prioritet za hitnu intervenciju.
 - Ako se uspostavlja kontakt sa djetetom, dobro je prije toga napraviti kontakt sa roditeljem.
- Da li je ovo vaša ćerka? (Spustiti se na nivo očiju djeteta, nasmješiti se i pozdraviti dijete koristeći njegovo ime, pričati blagim tonom.). Zdravo _____. Ja sam _____ i ovdje sam za tebe. Da li ima nešto što mogu uraditi za tebe? Hoćeš da pričamo ili da se igramo?*

ŠTA NE RADITI PRI PRUŽANJU PRVE PSIHOLOŠKE POMOĆI

vажnost doživljenog iskustva. Osoba, također, može pomisliti kako ono što osjeća, misli i radi nije u skladu sa očekivanjima, nije prirodno tako da može potisnuti reakcije/ponašanja/misli, što može imati dugoročne posljedice po rast i razvoj, posebno djece.

Ne davati lažnu nadu – biti tu za ljude, ali ne obećavati im da će sutra biti sve bolje.

Psihološka prva pomoć je, dakle, intervencija podrške neposredno nakon krizne situacije i namijenjena je djeci, adolescentima, odraslima, porodicama, svima koji su bili izloženi kriznom događaju. Pruža se u prihvatnim centrima, organiziranim smještajima, bolnicama, centrima za mentalno zdravlje i na raznim drugim lokacijama. Ukratko, sintagmom psihološka pomoć označavaju se svi postupci i svi oblici pomoći koji imaju za cilj da podrže, pomognu, informiraju, ublaže bol i patnju ljudi u kriznom stanju i omoguće ponovno uspostavljanje emocionalne ravnoteže. Posebnu pažnju treba obratiti na ranjive grupe ljudi. Ranjive grupe uključuju pojedince koji u većoj mjeri ovise o drugim ljudima (porodici, zajednici ili stručnoj podršci), a njihove potrebe mogu biti zanemarene tokom i neposredno nakon kriznog događaja: a) djeca i mladi kojima je potrebna veća podrška i pažnja tokom i neposredno nakon krize i b) starije osobe, trudnice i jednoroditeljske porodice, osobe koje su hronično bolesne i ljudi s posebnim režimom prehrane.

3.3. Najranjivije grupe u kriznim situacijama i njihove potrebe

Ulaganje u djecu nije samo investicija u sretniju i uspješniju budućnost pojedinog djeteta, to je i najisplativija investicija za cijelo društvo. Prema Konvenciji o pravima djeteta dijete je svaka osoba mlađa od 18 godina. Sva djeca imaju temeljna, nedjeljiva, međusobno ovisna i jednako važna prava koja im rođenjem pripadaju bez ograničenja, te pokrivaju sva područja njihova života (Konvencija o pravima djeteta, 1989). Prava omogućuju aktivno učešće djeteta u

svom okruženju. Prava i obaveze su, naravno, neodvojivi, ali pri ispunjavanju i jednog i drugog aktivnu ulogu imaju odrasli koji okružuju dijete, jer djeca mogu preuzeti odgovornost u onoj mjeri koja je primjerena njihovom stepenu razvoja.

No, i pored svih dječijih prava i obaveza države, djeca spadaju u najranjiviju i najugroženiju skupinu u jednom društvu. Njihova ranjivost se očituje primarno kroz njihove razvojne karakteristike i ovisnost o odraslima u zadovoljavanju osnovnih potreba i zagarantovanih prava.

Neke od najugroženijih i najranjivijih kategorija djece u Bosni i Hercegovini dolaze iz porodica gdje su roditelji, jedan ili oba, nezaposleni; porodica u kojima jedan ili oba roditelja imaju narušeno zdravlje; porodica koje su interno raseljene; porodica u kojima je prisutno nasilje i zlostavljanje; zatim djeca s teškoćama u razvoju; djeca nacionalnih manjina, posebno pripadnici romske nacionalnosti; djeca povratnici. Kako bi se najranjivije kategorije djece zaštitile, organizacija World Vision je izradila *Standarde za zaštitu djece u kriznim situacijama* (2006) i tom prigodom identificirana su četiri faktora rizika koji negativno utječu na razvoj djece i njihovu dobrobit, čineći ih posebno ranjivim, a to su: a) ekstremna deprivacija, b) diskriminacija, c) nehuman ili eksploatacijski odnos i d) katastrofe i nesreće.

Jedan od uzroka ranjivosti djece jesu katastrofe i nesreće. Razlog tome leži u činjenici da se djeci ne daje potrebna pomoć i podrška, a ona koja se pruža je uglavnom fokusirana na fiziološke potrebe. Nakon što prođe prvobitni šok od pojave katastrofe/nesreće i dalje se zaboravlja da djeci treba stvoriti okruženje u kom će zadovoljavati i sve druge osnovne potrebe – potrebu za sigurnošću i zaštitom od bilo kojeg ugrožavajućeg ponašanja i odnosa. Važno je znati da su ličnost, njen razvoj i ponašanje determinirani složenim i raznovrsnim sistemom potreba. Zbog toga gotovo svaki društveni i individualni problem ima svoj korijen i ishodište u ljudskim potrebama.

Potreba je stanje neravnoteže u organizmu koje je nastalo promjenom jednog ili više uvjeta u unutrašnjosti ili okolini prilikom čega je nastala homeostaza, odnosno prilikom čega se organizam našao u stanju potrebe. Jedna od najčešće navođenih teorija potreba je Maslowljeva hijerarhija potreba. Prema Maslowu, postoji pet vrsta potreba: fiziološke potrebe, potreba za sigurnošću, potreba za ljubavlju i pripadanjem, potreba za poštovanjem i samopoštovanjem i potreba za samoaktualizacijom. Maslowljeva hijerarhija potreba je često prikazana u obliku piramide sa pet nivoa, pri čemu fiziološke potrebe predstavljaju osnovu od koje se polazi u razumijevanju i primjeni ove teorije u svakodnevnom životu. Važno je da su prvo zadovoljene potrebe nižeg nivoa, zatim one višeg nivoa. Nepoštivanje redoslijeda ostvarivanja potreba određeni period može imati negativne posljedice, kao što su frustracija, osjećaj nemoći, zlovolja, agresija i slično.

Kako zadovoljiti dječije potrebe? U fiziološke potrebe spadaju: potreba za hranom, vodom, disanjem, kretanjem, odmorom, izbjegavanjem boli, snom. U njih je moguće uključiti i bilo koji fiziološki opis, kao što su različite čulne prijatnosti (ukusi, mirisi, golicanja, milovanja). Dakle, djeci je, u svim okolnostima, neophodno osigurati hranu, vodu, odmor.

Potrebe za sigurnošću su sačinjene od onih za stabilnošću, slobodom od straha, strepnje i haosa, od potrebe za strukturom, redom, zakonima, granicama, zaštitnikom, neugroženošću života, sigurnošću porodice, zdravlja, imovine. Dijete, pa i odrasla osoba, samo nešto manje očigledno, voli siguran, predvidljiv, zakonit, i organiziran svijet, svijet na koji se može osloniti i u kojem se ne dešavaju neočekivane, haotične i opasne stvari.

Potreba za pripadanjem i ljubavlju znači da dijete treba prijatelje, topli odnos sa ljudima, za mjestom u svojoj grupi ili porodici, potrebu da se izbjegne usamljenost, odbačenost i slično. Nikako ne treba potcjenjivati značaj i vrijednost komšiluka, sopstvenog prostora i društva. Ljudi danas, generalno, imaju potrebu za prisnošću, za pripadanjem i za svladavanjem osjećaja otuđenosti i samoće.

Potreba za (samo)poštovanjem ima dvostruku usmjerenost. Svi pojedinci u suočavanju sa svijetom ispoljavaju potrebu za snagom, postignućem, kompetencijom, samopouzdanjem, za nezavisnošću i slobodom. Istovremeno, oni imaju potrebu da ih drugi poštuju, potrebu za statusom, priznanjem, pažnjom, važnošću, dostojanstvom. Dakle, dijete treba situacije u kojima će pokazati npr. svoju kompetentnost, ali i dobiti priznanje za ono što čini.

Potreba za samoostvarenjem podrazumijeva težnju da se ostvari ono što u čovjeku postoji kao mogućnost, da se potpuno iskoriste raspoloživi talenti, kapaciteti i potencijali. Čovjek treba postati ono što je sposoban da postane i da tako ostane vjeran svojoj prirodi. Posebni oblici kroz koje se manifestuje ova potreba su veoma raznovrsni i razlikuju se od pojedinca do pojedinca. Ova potreba uključuje potrebu za moralnošću, kreativnošću, spontanošću, rješavanjem problema, smanjenjem predrasuda i prihvatanjem činjenica.

Kada čitamo o potrebama, postaje nam jasno da zadovoljavanje istih jeste potrebno u svakodnevnom životnim okolnostima, a posebno kada dijete doživi katastrofu. Tada je nužno osigurati prostor i vrijeme koji će pružiti sigurnost, davati osjećaj organiziranosti, predvidivosti, prislan odnos sa ljudima; dovesti dijete u situaciju da se osjeća zaštićenim, kompetentnim, poštovanim; priliku da bude kreativno, slobodno, spontano, da rješava probleme, da se samoostvari. Potrebno je, dakle, dovesti djecu iz stanja krize u stanje sigurnosti. Takva mjesta u kriznim situacijama mogu biti Kutci za djecu.

3.4. Razvojne karakterisitke djece i njihove potrebe u kriznim situacijama

Ovaj dio priručnika sadrži pregled razvojnih osobina djece i adolescenata za četiri uzrasne skupine: dob novorođenčeta do dvije godine, predškolska dob između 3 i 6 godina, školska dob između 7 i 12 godina te dob adolescencije od 13 do 18 godina. Za svaku dob se kratko opisuje motorički razvoj, kognitivni razvoj, razvoj govora i socioemocionalni razvoj i igra. Uz prikaz pojedinih aspekata razvoja, posebna pažnja je obraćena na reakcije i potrebe djece i adolescenata u kriznim situacijama.

Poznavanje karakteristika razvoja djece i uobičajenih reakcija u kriznim situacijama omogućava pružanje adekvatne podrške djetetu i praćenje njegovih potreba u datom kontekstu.

Danas na dijete gledamo kao na cjelovito biće, a na njegov razvoj kao složenu pojavu koja je više nego zbroj pojedinih aspekata razvoja. Takav pristup, koji nazivamo holistički, postavlja sljedeće principe (Starc, 2004.):

- Razvoj počinje prije rođenja;
- Razvoj ima više međusobno povezanih dimenzija. To uključuje tjelesni, kognitivni, emocionalni i socijalni razvoj koji utječu jedan na drugi i razvijaju se usporedno. Stoga svaka razvojna intervencija utječe na sva područja razvoja;
- Razvoj se odvija predvidljivim koracima i učenje se pojavljuje u prepoznatljivim sekvencama unutar kojih postoji veliki individualni varijabilitet u brzini razvoja i stilu učenja djeteta;
- Razvoj i učenje se pojavljuju kao rezultat djetetove interakcije s ljudima i predmetima iz okoline;
- Dijete je aktivni nositelj vlastitog razvoja.

3.4.1. Dob novorođenčeta: 0–2 godine

Dob novorođenčeta je vrijeme brzih promjena u razvoju djeteta. Novorođeno dijete je teško oko tri kilograma, a dugačko oko 50 cm. U dobi od 4 mjeseca, dijete udvostručuje težinu, a kao jednogodišnjak je utrostručuje. Prvih mjeseci života velike promjene se dešavaju i u mozgu. Prilikom rođenja postoje svi potrebni neuroni. Važna promjena koja se odigrava u mozgu zove se mijelinizacija; umotavanje nervnih niti masnom supstancom koja omogućava brži protok nervnih impulsa. Ova promjena traje sve do adolescencije i pomaže u postizanju bolje kontrole pokreta i boljeg percipiranja. Novorođenče je opremljeno nizom refleksa, urođenih oblika reagiranja na podražaje, čija prisutnost nam govori o razvijenosti centralnog nervnog sistema. Ti refleksi su: zatvaranje očiju, povlačenje stopala, refleks sisanja, plivanja, Moro-refleks (kad se dodirne taban, prsti nogu strše uvis i prema van), refleks hvatanja, tonički vratni refleks, refleks hodanja i Babinski refleks (kod iznenednih zvukova ili pokreta, dijete širi ruke kao da će nekoga zagrliti). Većina ovih refleksa nestaje tokom prvih mjeseci (Hwang i Nilsson, 2000).

Motorički razvoj se odvija utvrđenim redosljedom. Djeca prvo podižu glavu, dok su u ležećem položaju i mogu sjediti prije nego što prohodaju. U dobi od šest mjeseci djeca mogu sjediti, protegnuti se i dohvatiti neki predmet. Puzanje dolazi u dobi između 6 i 10 mjeseci. Dijete se može kretati uz podršku sa 9 mjeseci, a bez podrške sa 12 mjeseci. Jednogodišnjaci se često sapliću i padaju, dok dvogodišnjaci već mogu dosta dobro hodati i trčati (Vasta i sur., 2001).

Novorođene bebe komuniciraju pomoću zvukova, pokreta i izraza lica, a već u dobi od 6 mjeseci guču i upotrebljavaju slogove riječi. U dobi od 10 do 12 mjeseci upotrebljavaju svoju prvu riječ, a zatim fond riječi raste. U dobi od dvije godine, djeca vladaju stanovitom gramatičkom strukturom.

Emocionalni život počinje veoma rano i sada se zna da i mala djeca mogu izražavati osjećaje: radost, gnjev, iznenađenje, strah, tugu i reagirati na njih. Bebama i maloj djeci najvažnije je da se u prvoj godini vežu uz barem jednu odraslu osobu koja im osigurava ljubav i brigu. Ova prva temeljna emocionalna vezanost je osnova za sve kasnije odnose s ljudima.

Plač je jedini način na koji nam beba sugerira da joj nešto treba ili kako se osjeća. Beba će reagirati plačem i na neispunjene potrebe (hladnoća, glad, mokra pelena), ali i na pokušaj da komunicira sa bliskom osobom. Logično je da će bebe u slučajevima odvajanja od bliskih osoba reagirati strahom. Ovaj tip reakcije na odvajanje počinje između 6. i 9. mjeseca života.

Dijete između 6 mjeseci i 3 do 4 godine posebno je osjetljivo na dužu odvojenost od bliskih osoba. Reakcije na dužu odvojenost uključuju žalost i očaj, zatim gnjev i otpor, a zatim jednu depresivnu reakciju koja može izgledati kao prilagođavanje. Dijete dužu odvojenost od roditelja može doživjeti kao katastrofu (Hwang i Nilsson, 2000).

U dobi od rođenja do druge godine u kriznim situacijama najvažnije je obezbijediti djeci neophodnu sigurnost. Odrasli moraju osigurati da se novorođena djeca sklone na sigurna područja, u kojima će im biti toplo i gdje će imati dovoljno hrane. Imajući na umu važnost emocionalne vezanosti i odgovaranja na emocionalne potrebe djece, za ovaj period u kriznim situacijama je važno da se djeca ne odvajaju od bliskih skrbnika sa kojima imaju emocionalnu vezanost. Djeca mogu reagirati uznemirenošću na uznemirenost svojih bliskih skrbnika. Ako dijete puno plače, a odrasli su iscrpljeni i nenaspavani, kako često zna biti za vrijeme kriznih situacija, odrasli treba da traže pomoć da ih neko zamijeni u brizi oko djeteta dok se ne umiri. Ljutnja na dijete će pogoršati plač i uznemirenost (Buljan-Flander i Karlović, 2004). Nova doza stresa može voditi odrasle skrbnike u gubitak kontrole, što svakako treba izbjeći radom sa skrbnicima. Djeca ove dobi će također tražiti da se njihove potrebe za dodirnom, maženjem i komunikacijom sa drugima ispunjavaju.

3.4.2. Predškolska dob: 3–6 godina

Brzi razvoj iz doba novorođenčeta biva usporen u predškolskom periodu. Sa šest godina tjelesne proporcije su slične kao kod odraslih. U dobi od tri godine dijete dobro trči, baca loptu i ne izgubi ravnotežu, ide uz stepenice kao odrasli i obuva cipele dok se istovremeno muči sa pertlama na cipelama. Sa pet godina, hvata sa obje ruke, udara loptom od zid, preskače konopac za skakanje, može se sam obući i u stanju je da crta oblike kao što je trokut. Najvažnije što se događa za vrijeme ranog djetinjstva je razvoj sposobnosti simboličkog razmišljanja. Dijete više nije vezano za postupke i poimanja da bi moglo razmišljati – ono samo počinje smišljati stvari. Razumije da nešto može postati što zapravo nije, kao što komad drveta može postati avion koji leti. Dijete se koristi simbolima i to mu olakšava rješavanje problema i komunikaciju sa drugima. Da bi postali vješti u služenju simbolima, djecu treba poticati razgovorom i čitanjem naglas. Razvoj govora u periodu od treće do šeste godine je intenzivan. U trećoj godini rečenice su sastavljene od više riječi i fond riječi se stalno povećava. Sa pet godina djeca vladaju osnovama gramatike, te počinje interes za pisani jezik. Do šeste godine, fond riječi obuhvata oko 15.000 riječi. (Hwang i Nilsson, 2000; Vasta i sur., 2001).

Djeca u ovom periodu često razgovaraju sama sa sobom. Kad djeca postanu starija, ovo se razvija u tihi unutarnji monolog. Istraživanja pokazuju da ukoliko djecu učimo da izražavaju svoje misli pred nekim problemom, lakše ga rješavaju i bolje pamte kako su postupili. U ovom periodu raste interes i za izražavanje kroz crtež. Crtež dvogodišnjaka je apstraktan, dok u dobi od četiri godine djeca počinju i sa prikazivanjem stvarnosti. U predškolskom periodu posebno mjesto u dječijem životu ima igra. Svaka nova vještina koja se nauči, predstavlja novu priliku za igru i obrnuto. Dijete kroz igru uči da rukuje relacijama, problemima i konfliktima, uči se socijalnim normama i ulogama, te razvija svoj identitet i svoju samosvijest. Tokom igre trenira se izražavanje osjećaja i komunikativnost.

Što se tiče socioemocionalnog razvoja, postoje velike razlike između trogodišnjaka i šestogodišnjaka. Kod djeteta od tri godine igra je više pojedinačna ili paralelna sa drugima, što znači da se igraju jedni kraj drugih. Starija djeca počinju igrati igre koje imaju pravila, te se dogovaraju oko sadržaja i načina igre. Trogodišnjak je često prkosan i pokazuje burne emocije, dok tipični šestogodišnjak više sarađuje i zadovoljan je onim što radi. U ovom periodu razvija se i spolni identitet. U dobi od tri godine dijete ima osnovni spolni identitet, sa četiri postoji izvjesna stabilnost u spolnoj predodžbi (Hwang i Nilsson, 2000).

U ovom periodu dolazi i do razvoja prosocijalnog ponašanja. Snažan utjecaj na ponašanje djece imaju odrasli – ako su odrasli agresivni, često su i djeca agresivna, pokazuju li odrasli prosocijalna ponašanja, veća je vjerovatnoća da će i djeca isto raditi.

Budući da predškolska djeca imaju ograničene mogućnosti da razumiju šta se zapravo dogodilo tokom određene krizne situacije, potrebna im je pomoć odraslih da bi se približili događaju, npr. kroz igru, crtanje ili razgovor. Odrasli ne treba da skrivaju što se dogodilo, pogotovo ako krizni događaji uključuju gubitke bliskih osoba, nego da na otvoren način razgovaraju o kriznom događaju. Odrasli mogu smatrati da je bolje da ne razgovaraju s djetetom o gubitku jer ga time samo mogu dodatno rastužiti. Na ovaj način, odrasli pokušavaju zaštititi sebe od dječje tuge koja se teško podnosi i rađa osjećaj bespomoćnosti. Važno je znati da je dijete koje je nekoga izgubilo tužno bez obzira na to da li razgovaramo s njime ili ne. Ako razgovaramo s djetetom, dajemo mu osjećaj sigurnosti i podrške. Stresne reakcije kod djece predškolske dobi na emocionalnom planu mogu uključiti: strah da će se događaj ponoviti, strah od odvajanja, tjeskobu, ljutnju, tugu. U mišljenju djeca mogu imati teškoće sa pažnjom i koncentracijom, te ponavljanje misli vezanih za događaj. U mišljenju također može prevladavati zbunjenost i potreba da razumiju što se dogodilo.

Na tjelesnom planu, dijete nakon kriznog događaja može imati poremećaj sna, promjene u apetitu, te psihosomatske bolove uz mišićnu napetost. Tokom i nakon kriznog događaja, dolazi do niza promjena u ponašnju: dijete se može odjednom ponašati kao da je mlađe; tepati, sisati prst, mokriti u krevet. Na planu govora, dijete može pričati upadljivo više sa puno pitanja vezanih za krizni događaj ili može djelovati povučeno. Dijete može pokazivati i jake reakcije na zvukove, te motorički nemir, biti ljutito i neposlušno (Pregrad i sur., 1996). Djeci treba pomoći da razumiju ono što se dešava, te objasniti da emocije i misli koje imaju i način na koji se ponašaju jeste očekivan za događaje ove vrste. Djeci treba omogućiti odgovarajuće informacije, ali ih ne opteretiti ozbiljnošću situacije.

3.4.3. Školska dob: 7–12 godina

Za većinu djece, školske godine znače vrijeme stabilnog i ravnomjernog rasta, sa stalnim poboljšanjem fizičkih vještina. Svake godine u ovom periodu djeca povećavaju svoju visinu za oko 6 cm, a težinu za nešto više od 2 kg (Hwang i Nilsson, 2000). Djeca se u školskoj dobi ne zadovoljavaju time da samo trče ili skaču, već svoje vještine žele primijeniti u strukturiranom kontekstu – igre su složenije i djeca se uključuju u organizirane sportske aktivnosti.

Što se tiče kognitivnog razvoja, najveći broj djece brzo uči i to bez većih poteškoća. Djeca uspijevaju logički razmišljati pod uvjetom da se ne postave preveliki zahtjevi za apstraktnim razmišljanjem. Djeca od 10 i 12 godina mogu shvatiti ironiju, množenje razlomaka i naučiti mnoge nove riječi u kratkom vremenu. Kod moralnog razvoja, djeca prave jasne razlike između onoga što je pravo i što nije, bez višeznačnosti koja ponekad karakterizira procjene odraslih.

Tokom ovog vremena dijete bolje razumije i upotrebljava jezik. Ne povećava se samo fond riječi već i djetetovo shvatanje značenja riječi postaje suptilnije i dublje, u stilu odraslih. Korištenje jezika se prilagođava određenom socijalnom kontekstu, pa osmogodišnjak neće komentirati naglas izgled prolaznika kao npr. četverogodišnjak.

Djeca u školskoj dobi iskazuju bolju percepciju, razumijevanje pojmova, koncentraciju i sposobnost procjenjivanja – važne preduvjete za ispunjavanje školskih zahtjeva. Bude li dijete uspješno, ono samo sebe doživljava kao kompetentno, stvara pozitivnu sliku o sebi i dobija veće samopouzdanje. Manje uspješnoj djeci je teže izbjeći osjećaj inferiornosti, te mogu postati pasivna. U ovom periodu, djeci je lako učiti i važno je da dobijaju smislene i umjereno teške zadatke. Nagrađivanje pozitivnih oblika ponašanja dobija na svojoj važnosti, jer djeca razumiju odnos između uzroka i posljedice. U ovom periodu djeca postaju podložnija većem broju različitih stimuliranja, reaguju na konkretne nagrade, ali i na podsticaj, pohvalni pogled i pažnju.

U kriznim događajima očekivane stresne reakcije kod djece školske dobi na emocionalnom planu su različiti strahovi, kao što su strah da se događaj može ponoviti, da se dijete brine za sebe i svoje bližnje, te strah od odvajanja. Dijete, također, može pokazivati tjeskobu i uznemirenost, tugu, plakanje i vrlo često ljutnju. Na kognitivnom planu dijete može biti zaokupljeno mislima o kriznom događaju i često *u glavi vrtjeti preživljene slike* (Pregrad i sur., 1996). Može imati teškoće sa pažnjom i koncentracijom, a može reagirati i negiranjem ili *iskrivljavanjem* događaja. Na tjelesnom planu, dijete može imati poremećaj sna i apetita, te bolove različitih vrsta – u stomaku, glavi ili grudima. Dijete može pokazivati izmijenjeno ponašanje u odnosu na period prije kriznog događaja. Može se povlačiti iz socijalnih situacija, osamljivati se i izbjegavati vršnjake ili se ponašati neuobičajeno neposlušno i prkosno.

Djeci treba dati do znanja da ih pažljivo slušamo i da nam je važno ono što govore. Na sva pitanja o kriznom događaju treba odgovarati iskreno i otvoreno, prilagođeno dobi djeteta.

3.4.4. Dob adolescencije: 13–18 godina

Adolescencija je izazovan period za mladu osobu u kojoj nastaju velike tjelesne, kognitivne i socijalne promjene. Individualne razlike su veće nego ikada. Kao posljedica niza bioloških promjena mlada osoba postaje spolno zrela i taj se period naziva pubertetom. Pubertet predstavlja u tjelesnom smislu skok u razvoju od djeteta ka odraslom. Za vrijeme adolescencije, mladi stiču nove kognitivne sposobnosti. Mladi mogu razmišljati o alternativama i pojavama koje nisu prisutne, mogu postaviti hipoteze i sistematski ih prolaziti, razmišljati o svom vlastitom razmišljanju i izlaziti izvan važećih i konvencionalnih okvira i granica (Hwang i Nilsson, 2000; Lacković-Grgin, 2006).

Adolescencija može biti izazovan period i za roditelje i za mlade, jer se svi u porodici moraju navikavati na nove uloge. Otežavajuće okolnosti su česti nesporazumi između roditelja i adolescenata. U ovom periodu raste zanimanje i interesovanje za vršnjake, a skraćuje se vrijeme provedeno u kući sa porodicom. Tada se razvijaju sofisticirane socijalne vještine, djeca uče kako pristupiti grupama, kako se uklopiti u društvo, kako usvojiti društvena pravila, te kako rješavati konflikte (Buljan-Flander i Karlović, 2004). Raste zanimanje za seksualnost i prva eksperimentiranja u ponašanju. Ovo je i doba definiranja sebe kao jedinstvenog bića i razvoja vlastitog identiteta.

Stresne reakcije adolescenata nakon kriznog događaja prepoznajemo na tjelesnom planu kao probleme sa apetitom i spavanjem, te različitim psihosomatskim tegobama, kao što su glavobolje, bolovi u stomaku, bol i stezanje u grudima. Na emocionalnom planu se javljaju sram, tuga, tjeskoba, uznemirenost i ljutnja, a mogu se javiti i depresivne reakcije. Na kognitivnom planu, adolescenti mogu biti zaokupljeni kognitivnom obradom kriznog događaja, te biti zbunjeni i imati teškoća sa pažnjom. Na ponašajnom planu mogu imati manjak energije ili biti veoma nemirni, mogu se povlačiti iz socijalnih situacija ili se prepustiti neuobičajenim oblicima ponašanja koje nije bilo zastupljeno prije krizne situacije.

Sve navedene reakcije, bez obzira na intenzitet i trajanje, predstavljaju uobičajene reakcije na nenormalni događaj i javljaju se kod djece svih uzrasta kao i kod odraslih. Djeci treba dati sigurnost i pružiti adekvatnu podršku, razgovarati otvoreno i prilagođeno uzrastu, pitati o njihovim emocijama i teškoćama, obezbijediti im sigurno mjesto za igru i druženje. Ako teškoće potraju duže od tri mjeseca od kriznog događaja, potrebno je potražiti stručnu pomoć (Arambašić, 2012). Kutcu za djecu su, pored svih drugih prostora u kojima borave djeca, još jedan prostor za prepoznavanje potrebne razine intervencije za pojedino dijete.

4. USPOSTAVLJANJE KUTAKA ZA DJECU: MINIMALNI STANDARDI I PRINCIPI

4.1. Kutak za djecu kao mehanizam zaštite djece u kriznim situacijama



Kutci za djecu su sigurna, brižna, podržavajuća i organizirana mjesta za djecu i uspostavljaju se netom nakon nastupanja krizne situacije. Ovaj mehanizam je ušao u praksu upravljanja kriznim situacijama širom svijeta, a u Bosni i Hercegovini su ga uspostavile, finansirale i vodile međunarodne organizacije UNICEF, World Vision i Save the Children u mjestima koja su bila poplavljena u 2014. godini. Kutci za djecu su prevashodno usmjereni ka pomoći, podršci i zaštiti djece u kriznim situacijama, a uz iskustva, standarde i principe koji se primjenjuju diljem svijeta, relativno ih je jednostavno oformiti (UNICEF, 2011).

Prilikom uspostavljanja Kutaka za djecu neophodno je poznavati set standarda i pravila koja ćemo navesti u ovom poglavlju. Dosljedno i pravilno poštivanje standarda sprečava potencijalne neuspjehe u radu sa djecom koja su, u kriznim situacijama, naročito ranjiva. Svaki standard je nastao na jednoj široj podlozi općih principa za zaštitu djece, a to su: nediskriminacija (sva prava primjenjuju se na svu djecu bez izuzetka), najbolji interes

djeteta (cilj je izabrati rješenja koja su u najboljem interesu djeteta), povjerljivost (potrebno je kontinuirano razvijati modele zaštite identiteta djeteta), participacija (djeca posjeduju integritet i puni identitet ličnosti, stoga je važno znati da djeca imaju pravo glasa, da ih se treba pitati za mišljenje i omogućiti da učestvuju u odlučivanju u skladu sa uzrasnim karakteristikama), podrška porodici (porodica je primarna, prirodna sredina za odgoj, obrazovanje i razvoj djeteta i kao takva zaslužuje institucionalnu podršku).

4.2. Minimalni standardi za uspostavljanje Kutaka za djecu

Prilikom uspostavljanja Kutaka za djecu od iznimne je važnosti rukovoditi se osnovnim i minimalnim standardima koje treba omogućiti da bi djeca bila sigurna, te imati na umu jasne korake koje je potrebno poduzeti u tom procesu.

4.2.1. Odabir lokacije

- Lokaciju Kutaka za djecu odabire tim stručnjaka u koji je uključena lokalna zajednica i lokalna uprava. Trebalo bi da lokacije budu u blizini postojećih izvora pitke vode, te da se vodi računa o sanitarnim čvorovima.
- Kutci za djecu treba da obezbijede pristup ili prilagode postojeće kapacitete odabrane lokacije za djecu s teškoćama u razvoju.

4.2.2. Sigurnosni standardi i prva pomoć

- Kutke za djecu bi trebalo označiti posebnim simbolima, a njihova vidljivost je neophodna i u širem području kako bi se naglasilo postojanje posebne lokacije za djecu.
- Kutci za djecu se uspostavljaju na sigurnim mjestima, a to znači na području bez mina, klizišta, dovoljno udaljeno od saobraćaja i ostalih potencijalnih opasnosti.
- Svaki Kutak za djecu mora imati evakuacijski plan koji se postavlja na istaknutom mjestu, a djeca moraju biti upoznata sa svim koracima potencijalne evakuacije.
- Kutak za djecu mora imati jasne procedure i protokole po pitanju sigurnosti i vanrednih situacija.
- U svakom Kutku za djecu mora biti naznačen kontakt telefon za zaštitu djece i njihovog zdravlja u vanrednim okolnostima; ispravnost i rad telefonske linije mora se redovito provjeravati.
- Vreće s pijeskom, aparati za gašenje požara, baterije i lampe, kutije sa materijalom za pružanje prve pomoći, te deke i pokrivači moraju biti na raspolaganju u svakom trenutku.
- Svaki tim Kutka za djecu mora imati minimalno jednu osobu koja ima bazično poznavanje pružanja prve pomoći i posjeduje vještine da adekvatno odgovori u situacijama koje zahtijevaju prvu pomoć.

4.2.3. Prostor i osoblje

- Kutak za djecu¹ treba da ima najmanje dva voditelja/animatora².
- Kutci za djecu treba da imaju jednog koordinatora.
- Svi članovi tima moraju proći osnovnu obuku i potpisati Pravilnik o ponašanju; osoblje također mora proći edukaciju iz oblasti zaštite djece i pomoći djeci u kriznim situacijama.
- Tim Kutaka za djecu mora pripremiti i redovno objavljivati dnevni i sedmični plan aktivnosti.
- Sva djeca koja pohađaju aktivnosti Kutka za djecu moraju biti registrirana i osoblje Kutka za djecu je zaduženo za svakodnevnu evidenciju.

1 Standarde za veličinu Kutka za djecu treba prilagoditi postojećim normama i pedagoškim standardima koji su definirani za Bosnu i Hercegovinu (optimalna kvadratura za Kutak za djecu).

2 Ovaj broj može da varira zavisno od uzrasta i broja djece u grupi. Optimalni odnos između odgajatelja/voditelja i broja djece ustanovljava se prema uzrastu djece (npr. uzrasna grupa djece od 2 do 9 godina, 15–20 djece u grupi, najmanje 2 voditelja/animatora; uzrasna grupa od 10 do 18 godina, 25–30 djece u grupi, 2 voditelja/animatora).

- Ukoliko je broj djece veći od kapaciteta Kutka za djecu, neophodno je razmotriti mogućnost uspostavljanja jutarnje i popodnevnih smjena.
- Mokri čvorovi i toaleti moraju biti u neposrednoj blizini. Preporuka je da budu odvojeni za djevojčice i dječake, kao i jedan zaseban za odrasle, te jedan zaseban za djecu sa poteškoćama u razvoju.

4.2.4. Program, aktivnosti, oprema i materijali

- Sve aktivnosti moraju biti zasnovane na principima inkluzivnosti i omogućavati ravnopravno učešće djece sa poteškoćama u razvoju, posebno ranjive djece i djece iz manjinskih grupa.
- Prioritet procesa planiranja i realizacije programskih aktivnosti je aktivno učešće djece u prijedlozima i odlučivanju.
- Roditelji bi trebalo da budu uključeni u proces programskih aktivnosti; razgovor s roditeljima može biti zakazan jednom mjesečno, ali i češće ukoliko je to moguće.
- Djeci treba ponuditi edukacijsko-rekreacijske aktivnosti i igre koje treba prilagoditi njihovom uzrastu i pritom voditi računa o rodnoj osjetljivosti. Pored toga, potrebno je obezbijediti didaktičke materijale i pomagala. Preporuka je da se nastoje poručiti materijali iz lokalne proizvodnje.
- Program i aktivnosti za djecu treba da sadrže, pored ostalih, i sljedeće komponente: psihosocijalnu podršku; edukaciju iz oblasti zaštite u slučajevima katastrofa, zaštitu od mina i drugih neeksplozivnih materijala; odgojno-obrazovne radionice koje se fokusiraju na dječija prava, zdravlje djece, ishranu, higijenske navike, otpremanje otpada, sigurnost, i druge slične teme.
- Rekreativne aktivnosti za djecu različitih uzrasnih grupa treba da budu pripremljene i organizirane u odvojenim prostorijama i u različitim terminima.

4.3. Principi uspostavljanja Kutka za djecu

Prilikom uspostave Kutka za djecu neophodno je definirati i uvažavati osnovne principe njihovog planiranja, razvoja i vođenja. Preporučuje se da se osnovni principi integriraju u proces planiranja i vođenja Kutka za djecu, te operacionaliziranja aktivnosti u toku cijelog programskog ciklusa.

Princip 1: Kutak za djecu je sigurno okruženje za djecu

Djeca zahtijevaju pomoć i sigurno okruženje u kriznim situacijama i vanrednim okolnostima. Svi uključeni akteri (vlada, donatori, međunarodne organizacije, nevladine organizacije) treba da se obavežu da su djeca sigurna u svakom trenutku u datoj kriznoj situaciji. Kutci za djecu su sigurno okruženje za djecu i njihove porodice u periodu trajanja krize, i treba da budu obavezan dio planiranja skloništa u kriznim situacijama.

Princip 2: Kutak za djecu je stimulativno i podržavajuće okruženje za djecu

Izuzetno je važno osigurati okruženje koje podržava djecu, a ono podrazumijeva tri ključna elementa: a) širok spektar odgovarajućih aktivnosti i programa; b) odgovarajući prostor kako bi se olakšala realizacija aktivnosti i programa; c) ohrabrujuće, podržavajuće i senzibilno osoblje.

U situacijama krize djeca imaju izrazitu potrebu da osjećaju postojanje strukture u njihovim životima, uprkos nepoželjnim okolnostima. Zbog toga je od izuzetne važnosti imati dobro strukturiran Kutak za djecu. Neophodno je da djeca imaju slobodu da odabiru aktivnosti i odlučuju u kojim aktivnostima će učestvovati. Fizičko okruženje također je vrlo bitno kako bi se provele različite i raznovrsne aktivnosti. Dostupnost specifičnih didaktičkih materijala, alatki, igara i predmeta za igru je ključna odrednica kvalitete ovakvog programa. U slučaju da ovakvih materijala nedostaje, može se pojaviti mogućnost da se među djecom javlja nestrpljenje, netrpeljivost, frustracija i slično. Sve planirane aktivnosti i korištene metode trebalo bi da počivaju na metodologiji koja je usmjerena na dijete. U isto vrijeme vrlo je važno obezbijediti mogućnosti za socijalizaciju i interakciju koliko god je to moguće.

Stimulirajuće okruženje koje je podsticajno za dijete ima višestruku korist: ono ima terapijski efekat za djecu i njihove porodice; promovira praktične i korisne životne vještine; reducira utjecaj krize na dijete tako što nudi podsticajnu strukturiranu igru i rekreativne aktivnosti; podstiče dječiju otpornost i povratak u normalan život; vraća osjećaj reda i rutine na način da uspostavlja predvidive aktivnosti i rutine; inkorporira psihosocijalnu podršku koju vode specijalizirana lica čime se reducira psihološki i socijalni utjecaj krize na dijete i podstiče pozitivna socijalizacija sa vršnjacima i ostalom djecom. Dolazak i ostanak djeteta u Kutku za djecu je dobrovoljan i ni na koji način i ni pod kojim okolnostima ne može biti drugačije.

Princip 3: Kutci za djecu su izgrađeni na postojećim strukturama i kapacitetima unutar zajednice

Kutci za djecu koriste postojeće strukture i kapacitete koji su dostupni unutar jedne zajednice. Djelovanje *izvana* može biti pogrešno shvaćeno u zajednici, nedovoljno podržano i neodrživo. S druge strane, uspješan razvoj programa u kriznim situacijama i integriranje u postojeće kapacitete i strukture zajednice, odnosi se na korištenje i primjenu postojećih i dostupnih resursa, usluga i dnevne rutine porodica.

Za vrijeme kriznih situacija zajednice razvijaju mehanizme opstanka i preživljavanja kako bi odgovorile na nepoznate okolnosti. Razumijevanje ovakvih mehanizama nošenja sa stresnim i kriznim situacijama je ključno za razvoj aktivnosti i usluga koje se mogu obuhvatiti programom dječijih kutaka i koje bi onda trebalo da budu adekvatne za datu situaciju. Jako je važno razumjeti na koji način porodice percipiraju krizu i na koji način nastavljaju sa svojim svakodnevnim životnim aktivnostima uprkos kriznoj situaciji. Prilikom uspostavljanja dječijih kutaka i razvoja programa iznimno je važno razumjeti kulturu jedne zajednice, odnosno, na koji način žive i funkcioniraju porodice unutar jedne zajednice. Suštinsko razumijevanje života djece i njihovih porodica je ključno u razvoju bilo kojeg programa koji je usmjeren na dijete i važno je razvijati sve neophodne kapacitete koji to omogućavaju.

Princip 4: Kutci za djecu uključuju djecu u planiranje i realizaciju aktivnosti

Mnogobrojne su koristi od uključivanja porodice i djece u sam proces uspostavljanja programa. Istinsko učešće djece, roditelja i drugog lokalnog stanovništva doprinosi kvaliteti programa, jednakosti i održivosti. Najefikasniji i najodrživiji način promoviranja psihosocijalnog oporavka je putem jačanja kapaciteta porodice i zajednice da se međusobno podržavaju. Porodice unutar lokalne zajednice imaju znanje i iskustvo življenja u toj zajednici i samo oni mogu znati koje su tehnike i strategije djelotvorne, a koje nisu. Uključivanje porodica će prevenirati potencijalne probleme i prepreke u dugoročnom smislu, a aktivno učešće će osnažiti sve članove te lokalne zajednice, te im time pružiti i određeni osjećaj kontrole nad vlastitim životima unutar nestabilnih i poljuljanih uvjeta. Svi navedeni razlozi doprinose i većoj održivosti ovakvih modela odgovora na kriznu situaciju.

Princip 5: Kutci za djecu mogu pružati različite usluge i programe

Pored primarne uloge pružanja sigurnosti u vanrednim okolnostima Kutci za djecu mogu biti

mjesto za obezbjeđivanje ili podržavanje ostalih usluga i aktivnosti koje su od iznimne važnosti u navedenim okolnostima. Tri najčešće uključena sektora u Kutcima za djecu su: obrazovanje, civilna zaštita i zdravstvo. Aktivnosti koje su integrirane u šire sisteme (tj. postojeći mehanizmi za podršku u zajednici, škole, opće zdravstvene usluge, opće usluge mentalnog zdravlja, socijalne usluge, itd) imaju tendenciju prodiranja do većeg broja ljudi, održiviji su i nose manje stigme.

Obezbjeđivanje ili podržavanje integriranih usluga i programa podrazumijeva sljedeće aktivnosti: obezbjeđivanje integriranih bazičnih paketa usluga za djecu i njihove porodice (podrška majkama i bebama, rekreacija, savjetovanje za roditelje); holistične integrirane usluge i podrška; pružanje osnovnih usluga; korištenje pristupa koji se zasniva na pravima kako bi se osigurala prava na opstanak, razvoj, učešće i zaštitu; koordinirani sistemi i mehanizmi koji osiguravaju da djeca imaju pristup osnovnim uslugama, kao što je čista pitka voda, zdrava hrana, sanitarni uvjeti, imunizacija, briga, i liječenje u slučajevima HIV-a, i sl; integrirani programi koji odgovaraju na potrebe i nedostatke unutar usluga, a koji se oslanjaju na postojeće lokalne kapacitete.

Princip 6: Kutci za djecu su inkluzivni i nediskriminirajući

Inkluzivan proces i nediskriminirajući pristup osigurava da sva djeca bez obzira na njihovu klasu, rod, sposobnosti, jezik, etničku pripadnost, seksualnu orijentaciju, vjeru i nacionalnost imaju jednak pristup. Inkluzivno okruženje podrazumijeva kvalitetno i podsticajno okruženje za svu djecu, roditelje i zaposlene u Kutcima za djecu. Takvo okruženje podrazumijeva prostor i interakciju unutar kojih se svi osjećaju dobro, prihvaćeni su, svi su dobrodošli, imaju svoje mjesto, ali i priliku da zadovolje svoje potrebe, te da učestvuju u aktivnostima ravnopravno.

5. NEOPHODNI KORACI ZA USPOSTAVLJANJE KUTKA ZA DJECU

Kako bi se brzo i efikasno uspostavio Kutak za djecu, neophodno je da se svi akteri blagovremeno informišu o cilju i svrsi ovog mehanizma, a potom krenu u animiranje zajednice i angažiranje svih postojećih resura u zajednici/zemlji, bez obzira na mandat institucije; da li je ona vladina, nevladina ili međunarodna organizacija. Svim ustanovama treba biti cilj dijete i zadovoljavanje njegovih, ne samo fizioloških, već i svih drugih potreba. Dijete treba prostor i vrijeme koji će zračiti sigurnošću (fizičkom i psihičkom), davati osjećaj organiziranosti, predvidivosti, prislan odnos sa ljudima, dovesti dijete u situaciju da se osjeća zaštićenim, kompetentnim, poštovanim, priliku da bude kreativno, slobodno, spontano, da rješava probleme, da se samoostvari. Potrebno je, dakle, dovesti djecu iz stanja krize u stanje sigurnosti.

Kada su animirane sve relevantne ustanove, ide se ka snimanju stanja i potreba zajednice. Nastoji se mapirati pouzdan broj djece koja su u stanju potrebe i tom prilikom se identificiranju njihove potrebe. Ovi koraci su od izuzetne važnosti jer utječu na odluke o veličini prostora, planu aktivnosti, obezbjeđivanju potrebnih sredstava, pomagala i ljudskih resursa.

U tom smislu komunikacija sa ljudima koji žive u zajednici, posebno sa roditeljima djece koja su potencijalni korisnici Kutka za djecu, ne smije izostati. Roditelji su važni resursi u daljnjim koracima uspostavljanja Kutka za djecu, kako bi ovaj prostor i aktivnosti unutar njega odgovorili na potrebe i specifičnosti konkretne zajednice. Ovo nas upućuje na osluškivanje i prilagođavanje Kutka za djecu konkretnoj zajednici, bez pretenzija da svaki Kutak za djecu bude vjerna kopija nekog drugog koji je uspostavljen u jednoj zemlji (posebno ne onih koji su uspostavljeni u nekim drugim zemljama). Međutim, postoje neke generalne procedure koje je važno slijediti, a to su:

1. Plan rada i odabir uposlenika

Plan rada realizira stručni tim oformljen od zainteresiranih i iskusnih stručnjaka iz relevantnih ustanova i organizacija. Plan rada se odnosi na vrijeme rada Kutka, aktivnosti koje se realiziraju, broj djece koji će biti obuhvaćen aktivnostima, broj angažiranih odraslih osoba, odnosno roditelje koji bi trebalo da budu uz svoje dijete dok boravi u Kutku, i slično. Neke od zajedničkih smjernica u plana rada Kutaka koji su djelovali širom Bosne i Hercegovine su sljedeće:



- Djeca moraju doći uz prisustvo roditelja ili staratelja, a ukoliko roditelji ne prisustvuju aktivnosti, moraju lično doći po djecu kad se aktivnost završi.
- Program rada mora biti vidljiv djeci i roditeljima (vidi primjer Tabela 3), te sadržavati informacije o vremenu trajanja aktivnosti i zaduženom osoblju.
- Raspored mora da ima svoje ustaljene šablone koji će uspostaviti osjećaj izvjesnosti.

UZRAST DJETETA	BROJ DJECE NA BROJ VODITELJA/ANIMATORA
Do 5 godina	5 učesnika na 1 voditelja
5 do 9	20 učesnika na 2 voditelja
10 do 12	25 učesnika na 2 voditelja
12 do 18	Ohrabrite ih da učestvuju i daju podršku mlađoj djeci

Tabela 2: Primjer određivanja broja animatora u programu Kutka

- Djeca i roditelji pojedinačno potpisuju format kojim daju saglasnost za učestvovanje u aktivnostima Kutka (vidjeti Prilog 1).
- Evakuacijski planovi moraju biti vidljivi djeci i roditeljima.
- Broj uključenih voditelja/animatora se određuje na osnovu broja djece.
- Djeca ispod 3 godine ne mogu ostati bez pratnje roditelja.
- Kutak za djecu obezbjeđuje vrijeme i prostor za mame sa bebama.

Program aktivnosti treba da odgovara potrebama djece i zajednice u cjelini, stoga je preporuka da se pri izradi programa uključe i roditelji i djeca, a da se njegova implementacija koordinira u partnerstvu sa drugim agencijama i sektorima kako bi se osigurala podrška u smislu edukacije u pogledu zdravlja i higijene, prostora za dojenje, dohranu ili pak informacija o humanitarnoj pomoći.

Stučni tim koji kreira plan rada, učestvuje i u odabiru uposlenika, lokacije, te na inicijalnoj edukaciji za uposlenike. Važno je napomenuti da u svakom Kutku, bez obzira na broj djece, treba da stalno budu prisutne najmanje dvije odrasle osobe. Odabir uposlenika ima svoje faze: a) analizu posla kojeg će osoba koja se upošljava obavljati, b) opis posla i kompetencije koje se očekuju od zaposlenih, c) podsticanje osoba iz zajednice i upravljanje predatim aplikacijama, d) selekcija kandidata – lista osoba koje su ušle u uži izbor i kratka (pr)ocjena karakteristika koje su navedene u aplikaciji, e) intervju sa osobama koje su ušle u uži izbor i f) angažiranje odabranih osoba. Dakle, odabir uposlenika se realizira nakon provedenog intervjua sa osobama koje žive u zajednici. Angažman osoba koje su završile pedagogiju, psihologiju, nastavnički fakultet, socijalni rad i slično, ponekad može olakšati funkcioniranje Kutka, rad s djecom i smanjiti potrebu za velikim brojem obuka.

Zaposleni u Kutku moraju da se pridržavaju odgovarajućeg kodeksa ponašanja; imaju vještine djelotvornog komuniciranja sa djecom svih uzrasta, sposobnosti i porijekla u različitim kontekstima; koriste kulturne obrasce, prakse i tradiciju djeteta kako bi omogućili njegovo učestvovanje; realiziraju aktivnosti koje podstiču kognitivni, socijalni i emocionalni razvoj djeteta; pružanu pomoć i podršku djeci uključujući porodicu i širu zajednicu. Ukoliko imamo navedeno pred sobom, potrebno je i plan i program obuke uposlenika usmjeriti na potrebe prakse.

VRIJEME	PREDŠKOLSKI UZRAST	ŠKOLSKA DJECA	OMLADINA
9:00 - 9:15	Registracija / pozdravi i upoznavanje	Registracija / pozdravi i upoznavanje	Registracija / pozdravi i upoznavanje
9:15 - 10:30	Psihosocijalne igre i aktivnosti	Psihosocijalne igre i aktivnosti	Učenje službi
10:30 - 10:45	Užina	Užina	Užina
10:45 - 12:00	Puzzle, igre, centri	Puzzle, igre, centri	Životne vještine / obuka iz rješavanja konflikta
12:00 - 12:30	Ručak	Ručak	Ručak
12:30 - 13:00	Pripovijedanje	Čitanje u krugu	Čitanje u krugu
13:00 - 15:00	Crtanje i modeliranje	Priprema ispita	Priprema ispita
15:00 - 16:00	Igranje vani / igra padobran	Igranje vani / sport	Igranje vani / sport
16:00	Roditelji / skrbnici dolaze po djecu	Roditelji / skrbnici dolaze po djecu	Roditelji / skrbnici dolaze po djecu

Tabela 3: Primjer dnevnog rasporeda u Kutku za djecu

2. Implementacija aktivnosti

Aktivnosti u Kutku za djecu su usmjerene na tri kategorije: igru, stjecanje vještina i dobijanje psihosocijalne podrške, te je važno da svaka od njih bude zastupljena u dnevnom rasporedu kutka.

Oblik provođenja aktivnosti u Kutcima za djecu koji može obuhvatiti sve tri kategorije aktivnosti jeste pedagoška radionica (vidi poglavlje 6.4). Poseban značaj realizacije aktivnosti kroz pedagoške radionice ogleda se u tome što se razvija specifičan oblik grupne interakcije, a djeca iskustveno uče o sebi, drugima i svijetu. Doživljeno iskustvo nije samo po sebi učenje. Da bi iskustvo postalo učenje, ono mora biti procesuirano. Upravo taj proces, ta transformacija iskustva u učenje je najznačajniji zadatak pedagoških radionica. U realizaciji radionice važan je proces, a ne rezultat procesa, kroz koji se utječe na cjelokupni lični rast i razvoj djeteta. U tom smislu jednako su važne i moralne, emocionalne i osjetilne funkcije djeteta, što posebno dolazi do izražaja u vrijeme neke katastrofe.

3. Monitoring i evaluacija

Monitoring i evaluacija su postupci koji prate cjelokupni rad Kutka za djecu, kako bi se uočavalo ono što je realizirano dobro, ali i ono na čemu bi trebalo dodatno raditi, sve u cilju kvalitetne podrške i pomoći djeci, roditeljima, zajednici. Pri ovim procesima mogu se koristiti standardne liste za registraciju (vidi Prilog 1 i 2), ali i instrumenti kreirani za potrebe konkretne zajednice.

Krajnji cilj uspostavljanja Kutka za djecu u nekoj zajednici, osim trenutne konkretne pomoći i podrške za djecu u kriznoj situaciji, jeste njegova (samo)održivost i postojanje u službi djece, kao sastavnog dijela jedne zajednice i ovaj cilj se ne smije zanemariti pri evaluaciji njegovog rada.

5.1. Rad s porodicom i zajednicom

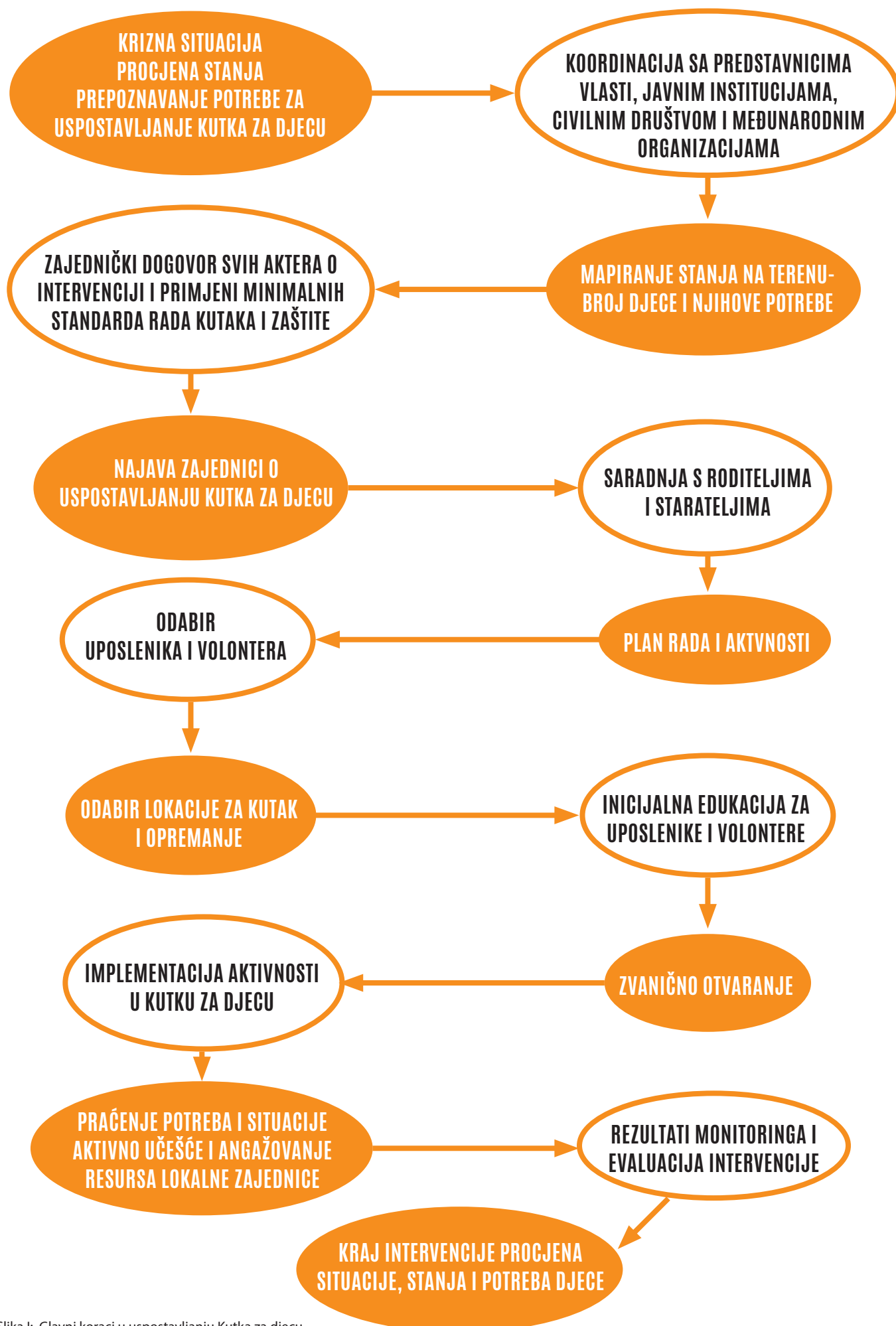
Porodica je prva zajednica u kojoj dijete raste, razvija se i u kojoj se realiziraju odgojni utjecaji. Kada se govori o oblikovanju osobnosti djeteta porodici se daje najznačajnije mjesto u tom procesu. U tom smislu, roditelji su važan resurs i model u postupku upoznavanja djeteta sa drugim ljudima, usvajanju govora, prihvatanju običaja i navika, te načinu rješavanja problema. Porodica se odlikuje specifičnim mogućnostima odgojnih utjecaja, a emocionalni odnosi koji se temelje na ljubavi i privrženosti, kao i individualnom pristupu djetetovoj osobnosti, čine je posebnim kontekstom. Zbog ovih, i mnogih drugih razloga, izuzetno je važno da zaposleni u Kutcima za djecu blisko sarađuju sa članovima porodice. Saradnja sa porodicom predstavlja prvi korak ka upoznavanju djeteta i pronalaženju najboljih načina za podršku, pomoć i djelovanje u kriznoj situaciji. Ustvari, prije nego što se počne raditi sa djetetom bilo bi važno ostvariti kontakt sa porodicom/roditeljima i kroz njihovo povjerenje ostvariti povjerenje i saradnju sa djetetom.

Zaposleni u Kutcima za djecu mogu direktno i indirektno djelovati na porodicu. Direktno djelovanje se očituje kroz rad s djecom u sigurnom prostoru, tako da se roditelji i ostali članovi porodice mogu rasterećenije baviti prijeko potrebnim aktivnostima u novonastaloj situaciji. Osim toga, članovi porodice se mogu pozvati da i sami doprinesu određenim aktivnostima u radu Kutka za djecu, tako da im se i na taj način može dijelom vratiti smisao i kontrola nad vlastitim životom; odnosno i na ovaj način vršiti psihološka krizna intervencija.

Porodica je dio zajednice i osnaživanje porodice predstavlja osnaživanje zajednice u kojoj ona živi. Mobilizacija zajednice je povezana sa kolektivnim planiranjem i djelovanjem – to je interno potaknut proces u okviru kojeg se zajednice, koje vide neki problem, organiziraju kako bi poduzele aktivnosti koje će spriječiti, reagirati ili ublažiti taj problem. Kutci za djecu mogu poslužiti kao platforma za širu, kontinuiranu mobilizaciju zajednice, što može biti dragocjena platforma za dugoročno planiranje fokusirano na djecu. Na primjer, uspostava Kutaka za djecu može dugoročno dovesti do uspostave centara za djecu. Kada su zajednice pozvane da učestvuju u planiranju i implementaciji Kutaka za djecu, programi postaju: a) relevantni za živote djece – utemeljeni na njihovim vrijednostima, odražavaju njihove potrebe; b) više održivi, budući da su korisnici osnaženi, učestvuju i angažirani su u procesu programa – postoji mogućnost preuzimanja; c) mogu kreirati preventivne aktivnosti za buduća krizna stanja; d) mogu dovesti do veće mobilizacije resursa; e) angažiraju se resursi, vrijednosti i podrška zajednice; f) razvijaju se načini podrške koji su održivi i prikladni u odnosu na kontekst; g) jeftin način da se osigura podrška za veliki broj djece.

5.1.1 Koraci u mobilizaciji zajednice

1. Koordinirati rad sa drugim agencijama i sektorima. Osigurati da se radi zajedno i ne dupliciraju naponi.
2. Mapirati i analizirati moći/utjecaje: mapirati postojeće strukture i sisteme, vođe i fokalne tačke za aktivnosti koje pružaju podršku djeci ili drugim dijelovima zajednice; centre za djecu, omladinske grupe, ženske grupe, vođe u zajednici. To bi trebalo uključiti identificiranje sredstava i resursa kao što su volonteri i članovi zajednice.
3. Identificirati izazove i poredati ih po prioritetnosti. Tokom faze procjene potreba pitati u zajednici koji su to njihovi primarni izazovi kada su u pitanju djeca. Tokom inicijalnih sastanaka raditi sa postojećim grupama da se identificiraju prioritete.
4. Izgraditi osjećaj odgovornosti i vlasništva koji se javlja među članovima zajednice sa



Slika I: Glavni koraci u uspostavljanju Kutka za djecu

prepoznavanjem da imaju zajedničke brige i da će biti učinkovitiji ukoliko budu radili zajedno.

5. Isplanirati korake za rješavanje izazova. Implementirati odgovor zasnovan na tome, ne nametati svoju viziju. Što se tiče isključenih grupa, identificirati kako su organizirane ili kako bi željele podržati date napore. Ne podsticati očekivanja vezana za materijalnu/finansijsku pomoć.

6. Procijeniti rizik u odnosu na svaki korak koji se namjerava napraviti i pokušati identificirati faktore rizika ili pretpostavke, te načine njihovog ublažavanja.

7. Dozvoliti grupama da se organiziraju i uspostave upravljačke strukture onako kako žele. Predstaviti alternative koje mogu promijeniti dinamiku moći/utjecaja, ali dozvoliti grupama da prepoznaju te bojazni i pronađu rješenja.

8. Raditi na jačanju kapaciteta ili podizanju nivoa svijesti tamo gdje je to neophodno – raditi sa ovim grupama kako bi identificirali svoje potrebe u pogledu obuke.

9. Izraditi plan: implementirati zajednički plan.

10. Kreirati poveznice između različitih grupa na različitim nivoima. Pokušati povezati strukture koje su identificirane i imaju podršku u šire sisteme podrške koji su uspostavljeni na regionalnom ili državnom nivou.

11. Kontinuirano raditi monitoring napretka u odnosu na planove. Provjeravati nivo učestvovanja marginaliziranih grupa. Uključiti zajednice (i djecu) u proces monitoringa.

12. Formulirati povratne informacije o naučenim lekcijama – osigurati da se naučene lekcije podijele sa svim akterima, te da se, na osnovu njih, osmisli naredni ciklus planiranja i implementacije.

Ukoliko se mobiliziraju na pravi način, zajednice mogu učestvovati u vršenju sljedećih ključnih uloga tokom svakodnevnog upravljanja i vođenja Kutka za djecu:

a) donošenje odluka i konsultacije: postavljanje ciljeva, planiranje, osmišljavanje programa, odabir facilitatora, lokacije, aktivnosti; b) ukupna upravljačka struktura: vođenje, upravljanje i monitoring nad prostorima; c) aktivnosti u zajednici (identificiranje i inkluzija isključenih grupa, podrška zaštiti izvan Kutka za djecu); d) aktivnosti podizanja nivoa svijesti – npr. mogu pomoći da se organiziraju diskusije za roditelje kako rješavati aktuelne probleme; e) podrška aktivnostima društvene promjene – angažiranje pojedinih članova zajednice na stimuliranju diskusije i promjene ponašanja drugih; f) izgradnja mira i osjetljivosti za konflikt; g) potencijalne uloge za članove zajednice: facilitatori, upravitelji, treneri.

Prilikom uspostavljanja Kutka za djecu neophodno je sarađivati sa vladinim i nevladinim institucijama, te sa međunarodnim organizacijama, koje veoma često mogu dati neophodnu podršku i pomoć prilikom utvrđivanja prve procjene stanja i potreba. Glavni koraci koje je neophodno definirati i pratiti unutar jednog strateškog okvira su predstavljeni Slikom I.5.



Slika II: Primjer organizacije aktivnosti u Kutku za djecu

5.2. Izrada programa i organizacija rada

Kutci za djecu se zasnivaju na integriranim programima koji nude širok spektar usluga i aktivnosti koje su kulturalno osjetljive i podsticajne. Većina dječijih kutaka ugrađuje u svoje programe različite aktivnosti iz oblasti odgoja i obrazovanja, rekreacije, sporta, ali i neke inicijative koje imaju religijski ili duhovni karakter. Odabir aktivnosti bi trebalo da bude zasnovan na potrebama i kapacitetima zajednice i ustanovljen u saradnji sa lokalnom zajednicom, porodicama i djecom. Uključivanje djece u izradu programskih aktivnosti podstiče njihovo aktivno učešće i doprinos. Pored toga, djeca koja se uključe u pomaganje svojoj zajednici imat će osjećaj smisla i svrhe, te će se samim tim osjećati bolje u situacijama krize. Naredna tabela daje pregled najčešćih aktivnosti u Kutcima za djecu:

RAZVOJ	EDUKACIJA	ZDRAVLJE I ISHRANA	PSIHOSOCIJALNA PODRŠKA	POTREBE ZAJEDNICE	ŽIVOTNE VJEŠTINE
Slobodna igra	Aktivnosti iz oblasti neformalne edukacije	Pregledi	Profesionalna podrška	Učešće u javnim aktivnostima	Rješavanje konflikta
Strukturirana igra	Formalno obrazovanje koje je spona sa školom	Programi prehrane	Psihosocijalne aktivnosti	Vršnjačka podrška i edukacija	Podrška za oboljele od HIV-a
Pričanje priča	Predškolske aktivnosti	Higijena	Vršnjačka podrška	Mapiranje resursa i opasnosti	Jačanje pozitivnih stavova
Ples, muzika, drama, pjevanje, igrokazi, lutkarstvo	Crtanje i slikanje	Imunizacija	Savjetovanje roditelja	Organiziranje aktivnosti za djecu mlađeg uzrasta	Mirovni odgoj
Sport Tradicionalne i moderne igre			Terapija igrom	Podrška odgajateljima / animatorima	Omladinski klubovi

Tabela 4: Pregled učestalih aktivnosti unutar programa Kutaka za djecu

6. STRATEGIJE I MODULI ZA RAD U KUTCIMA ZA DJECU

6.1. Inkluzivni pristup

U radu Kutaka za djecu naročito se ističe inkluzivni pristup koji se razvija posljednjih dvadesetak godina. On je uvjetovao razvoj socijalnog modela čiju suštinu čini shvatanje da teškoću, koja objektivno postoji, ne treba negirati, ali da ona ne umanjuje vrijednost osobe kao ljudskog bića. Ono što osobe s teškoćama u razvoju isključuje iz društva je ne (samo) teškoća, već nedovoljno poznavanje mogućnosti i sposobnosti osoba s teškoćama u razvoju, predrasude i prisutni strahovi. Inkluzija sama po sebi ne podrazumijeva izjednačavanje svih ljudi, već uvažavanje različitosti svakog pojedinca. Upravo se u tome sastoji njena vrijednost, jer se kroz razvoj opće tolerancije prema individualnim razlikama i potrebama doprinosi širenju saznanja, bogaćenju iskustava i razvoju čovječnosti. Primarno, inkluzija se razvila, kao krajnji oblik integracije, kako bi se osobama/djeci s invaliditetom/teškoćama omogućilo pohađanje najbliže odgojno-obrazovne ustanove i život sa vršnjacima u heterogenom odjeljenju/grupi. Danas inkluziju shvatamo u najširem kontekstu, uključujući društvo u cjelini, naglašavajući važnost svakog pojedinca, potrebu dostizanja kvalitetnog obrazovanja, povezanosti resursa u zajednici u cilju smanjivanja prepreka za učenje i učešće svih, i slično. Inkluzija je proces koji zahtijeva duži period adaptacije svih sudionika u njemu, počevši od društva, vladinog i nevladinog sektora, obrazovnog sistema, odgojno-obrazovnih ustanova, nastavnika, roditelja i sve djece.

Inkluzija ne znači da smo svi jednaki, nego stvara novi odnos prema svemu što je različito. Ona radije govori o različitim mogućnostima, nego o nedostacima i stavlja u pitanje pojmove, kao što su: prosječnost i normalnost. Inkluzija se posmatra, uglavnom, kao proces, koji nije samo školska reforma, nego i niz mjera na društvenom nivou. Ona nije samo cilj, nego više sredstvo postizanja samog inkluzivnog društva. Inkluzija je i: vidjeti dijete s Down sindromom

u restoranu; to da svako dijete pohađa predškolsku ustanovu; to da svi mogu ući u zgradu pošte; to da djeca iz ruralnih sredina imaju podsticajnu sredinu za rast i razvoj; to da ustupimo sjedeće mjesto u tramvaju kada majka romske nacionalnosti uđe u tramvaj držeći bebu u naručju; trotoar na kojem nisu parkirani automobili; nediskriminirajući zakoni; svijest društva o važnosti svakog pojedinog građanina; prevazilaženje stava blagonaklonosti: *Mi smo dobri i pomažemo im*, uređen sistem: obrazovni, zdravstveni, socijalni sektor; to da nije važno nečije ime, već druge kvalitete, itd.

U okvirima inkluzije kao općeg pokreta razvilo se inkluzivno obrazovanje. Inkluzivno obrazovanje je usmjereno na identifikaciju i uklanjanje teškoća i prepreka u realizaciji obrazovanja sa jedne strane, dok je sa druge usmjereno na što veću participaciju svih učesnika koji posredno ili neposredno utječu na realizaciju obrazovanja. Participacija u užem smislu



podrazumijeva povećano učešće sve djece – prosječne, natprosječne i ispodprosječne, dok je u širem smislu usmjerena na odgojno-obrazovne ustanove, lokalnu zajednicu i društvo u cjelini. Tako definirano inkluzivno obrazovanje teži ka stvaranju jednog cjelovitog obrazovnog sistema koji će biti spreman da odgovori na učeničke različitosti tako što će obezbijediti optimalne uvjete za njihovu participaciju i realizaciju obrazovnih potencijala.

Dakle, u kontekstu obrazovanja, inkluzija je moguća samo ako su odgojno-obrazovne ustanove projektirane i administrirane tako da sva djeca mogu učiti i igrati se zajedno. Ovo bi podrazumijevalo osiguravanje prilagođavanja, kao što je pristup Brailleovu pismu, znakovnom jeziku i prilagođenim nastavnim planovima i programima. Od inkluzije svi imaju koristi. Naprimjer, rampe i široka vrata mogu unaprijediti pristup i sigurnost za svu djecu, nastavnike, roditelje i posjetitelje škole, ne samo za oni koji koriste kolica.

Kutke za djecu ćemo posmatrati kao dio inkluzivnog obrazovanja. Poznato je da postoje dvije vrste obrazovanja: formalno i neformalno i tri vrste učenja: formalno, neformalno i informalno učenje. Pod formalnim obrazovanjem/učenjem podrazumijevaju se obrazovni procesi koji se realiziraju unutar formalno-obrazovnog sistema, hijerarhijski strukturirani (od osnovnih škola do fakulteta), koji u svom krajnjem ishodu vode sticanju određenih zvanja i diploma. Neformalno obrazovanje/učenje je organizirana obrazovna aktivnost van okvira ustanovljenog formalnog sistema koja služi različitim ciljnim grupama i ima određene sazajne ciljeve, pruža obrazovanje, razvija samostalnost i njeguje sistem vrijednosti. Informalno učenje podrazumijeva različite, uglavnom individualne, obrazovne aktivnosti samoinicirane od strane osobe koja uči ili spontano stiče različita iskustava i znanja tokom života (od učenja kod kuće putem elektronskih medija i interneta, do sticanja različitih znanja u kontaktu sa drugim ljudima u procesu socijalizacije). Dakle, informalno učenje je proces gdje svaki pojedinac stiče stavove, vrijednosne norme, vještine i znanja iz svakodnevnog iskustva iz porodice, od prijatelja, grupe vršnjaka, medija i drugih utjecajnih faktora u svom okruženju. Kutci za djecu spadaju u neformalno obrazovanje/učenje i informalno učenje. Oni nisu u obrazovnom sistemu, ali kroz njih se ostvaruju određeni sazajni ciljevi, pruža obrazovanje, razvija samostalnost i njeguje sistem vrijednosti. Osim toga, kroz pauze između aktivnosti, nestrukturiranu igru i slobodne aktivnosti, djeca u Kutcima za djecu stiču različita znanja i iskustva. S obzirom na sve navedeno, možemo reći da Kutci za djecu predstavljaju prostor za neformalno obrazovanje/učenje i informalno učenje i odlična mjesta da se ostvari inkluzivno obrazovanje u najširem smislu – to je prostor u kojem su svi dobrodošli bez obzira na razvojne, spolne, jezičke, etničke i sve druge karakteristike, prostor koji je siguran, podržavajući, prostor u kojem se prilagođavaju aktivnosti svim subjektima, prostor u kojem se osjećaju prihvaćeno i djeca i odrasli.

Međutim, s obzirom da se u Bosni i Hercegovini inkluzivno obrazovanje gotovo isključivo povezuje sa uključivanjem djece s teškoćama u razvoju u odgojno-obrazovne ustanove, s jedne strane; i to da odgojno-obrazovni rad sa djecom koja spadaju u ovu kategoriju jeste među izazovnijim, s druge strane, u nastavku ćemo se baviti ovim dijelom mozaika. Potcjenjivanje sposobnosti osoba s teškoćama u razvoju glavna je prepreka za njihovu inkluziju i pružanje jednakih mogućnosti. Stavovi neuvažavanja postoje u cijelom društvu – od stručnih osoba, političara i drugih donosioca odluka, do porodica, među vršnjacima i kod samih osoba s teškoćama u razvoju, koje u odsustvu dokaza da su cijenjene i podržavane često potcjenjuju vlastite mogućnosti. Značaj uključivanja djece s teškoćama u razvoju ne može biti previše naglašen. Predrasude se mogu smanjiti kroz interakcije, kao što su pokazale aktivnosti koje okupljaju djecu s teškoćama u razvoju i djecu bez teškoća.

S obzirom na izazove u radu s djecom s teškoćama u razvoju, u nastavku ćemo predložiti neke strategije koje mogu biti korisne u inkluzivnom okruženju. Međutim, u kontekstu inkluzije, nikako se ne smije i dalje zaboraviti djecu koja mogu više, djecu koja ne govore jezik lokalne zajednice, djecu nacionalnih manjina i slično, jer svi oni su prvenstveno – DJECA.

6.2 Strategije za rad u inkluzivnoj grupi/okruženju

Strategije se definiraju kao procedure koje se koriste kako bi se postigli određeni ciljevi. Ovdje možemo spomenuti metode rada, oblike rada, organizaciju grupe, materijal koji se koristi, pristupe koji se primjenjuju, podršku odrasloj osobi i djeci.

Ono što treba voditelj prvo učiniti jeste da upozna konkretno dijete. Svako dijete je jedinstveno i ima svoj identitet. Prve informacije može dobiti od roditelja djeteta, braće i sestara, svih onih koji neposredno okružuju dijete, s naglaskom na ono šta dijete može uraditi, samostalno i uz podršku, a manje trošiti vrijeme na ono šta dijete ne može uraditi. Ukoliko je moguće dobiti dodatne informacije od drugih osoba koje poznaju konkretno dijete, potrebno je upotpuniti sliku. Također, potrebno je provesti određeno vrijeme upoznajući dijete kroz različite aktivnosti.

Izuzetno je važno biti otvoren za uključivanje djeteta s nekom teškoćom u razvoju (ili šire s posebnom potrebom), jer znati dijagnozu djeteta i automatski donijeti odluku da dijete ne bude dio grupe jeste loše iz najmanje šest razloga: a) dijete nije samo dijagnoza i njegovu ličnost ne određuje samo konkretna teškoća u razvoju, b) time se krše osnovna prava djeteta prema Konvenciji o pravima djeteta, c) time se krše osnovni principi na kojima su bazirani Kutci za djecu, d) osporava se mogućnost da konkretno dijete doživi napredak u grupi druge (tipične) djece, koji mogu pozitivno podstaknuti njegov rast i razvoj, e) onemogućuje se da druga (tipična) djeca napreduju uz dijete sa teškoćom u razvoju, f) gubi se prilika da zaposleni u Kutku za djecu razvijaju i unapređuju lične i profesionalne kompetencije.

Inkluzivno okruženje je kvalitetno okruženje za svu djecu, roditelje i zaposlene u Kutcima za djecu. Stoga, neophodno je osigurati takvo okruženje u kojem su svi dobrodošli, u kojem svi imaju svoje mjesto, priliku da zadovolje svoje potrebe i ravnopravno učestvuju u aktivnostima.

U nastavku navodimo neke strategije koje mogu biti korisne u radu sa djecom s posebnim potrebama (primarno s teškoćama u razvoju) koji može biti izazovniji u odnosu na rad sa drugom djecom, što su pokazala iskustva sa terena u prošlogodišnjim poplavama. Da bi se napravilo inkluzivno okruženje za svu djecu, potrebno je svojevrsno znanje o određenim strategijama kao polaznim tačkama za promišljanje o vlastitom radu i djelovanje sa stavom da je svako dijete posebno/specifično. Uprkos stavu da je potrebno prepoznati, poštivati i njegovati različitost svakog djeteta u zajednici, iskustvo Kutaka za djecu u BiH pokazalo je veliku potrebu za dodatnim uputama u odgojno-obrazovnom radu sa pojedinom djecom. Ne treba zaboraviti da je inkluzivno okruženje odlična prilika za rad, pomoć i podršku svakom djetetu.

6.2.1. Opće strategije

- Okruženje u kojem djeca borave mora biti sigurno.
- Doživljavati djecu s teškoćama u razvoju primarno kao djecu.
- Prihvatiti da dijete ima određenu teškoću u razvoju.
- Prikupiti specifične informacije o svakom djetetu, pa tako i o djetetu s teškoćama u razvoju.
- Usmjeriti se na sposobnosti, vještine, znanja koje dijete ima, a ne na različitosti u odnosu na drugu djecu i njihove nemogućnosti.

- Tražiti pomoć i ostvariti saradnju sa kolegama iz okruženja koji imaju iskustvo i znanja o odgojno-obrazovnom radu s djecom s konkretnom teškoćom u razvoju.
- Ostvariti neophodno partnerstvo s roditeljima/starateljima djeteta, budući da oni mogu biti odličan izvor saznanja o mogućnostima djeteta, strategijama koje funkcioniraju ili ne kod konkretnog djeteta.
- Ostvariti kontakt s organizacijama/udruženjima koja rade u korist djece s teškoćama u razvoju, jer mogu biti odlična baza za podršku i pomoć.
- Posmatrati i upoznavati djecu. Postepenim posmatranjem otkrivaju se određeni uzroci dječijeg ponašanja, područja učenja koja su im zanimljiva, razvoj određenih sposobnosti, te djetetov cjelovit razvoj i napredak.
- Omogućiti djetetu učešće u svim aktivnostima (izuzev u onima koje su kontraindikacija sa zdravstvenim stanjem djeteta), sve dok opservacija ne pokaže da neke aktivnosti dijete objektivno ne može napraviti i ne treba ga dalje frustrirati.
- Cijeniti ono što dijete postigne u okviru vlastitih mogućnosti, a ne u usporedbi s vršnjacima koji nemaju teškoće u razvoju.
- Dijete s teškoćom bi trebalo da sjedi bliže voditelju radionice.
- Govoriti jednostavnim i djeci bliskim rječnikom. Važno je uvijek osigurati da je dijete s teškoćom u razvoju čulo i razumjelo ono o čemu se govori, bez obzira na jasnoću i jednostavnost govora.
- Važno je da djeca s teškoćama u razvoju uče u grupama (kod većine djece s teškoćama u razvoju), za što je radionica odličan oblik rada, jer saradnja u grupi potiče učenje, druga djeca predstavljaju podsticaj, a individualni rad je sveden na minimum.
- Učenje treba biti zabavno i zanimljivo.
- Nove vještine se moraju učiti korištenjem različitih metoda i materijala i to ne samo u jednoj određenoj situaciji. Da bi apstraktni predmeti/procesi bili shvaćeni, potrebno ih je konkretizirati što je više moguće i povezati sa iskustvom iz svakodnevnog života.
- Svako dijete ima osoben, jedinstven i samo njemu svojstven način na koji opaža, doživljava, spoznaje svijet oko sebe, kao i način reagiranja na njega. Način na koji dijete opaža, pamti, misli i rješava probleme čini njegov saznavni ili kognitivni stil. Najčešće govorimo o tri kognitivna stila: vizuelni, auditivni i kinestetički. Vizuelni tipovi moraju vidjeti da bi zapamtili, preferiraju ilustracije, čitanje napisanog, odlični su u pismenom bilježenju, često koriste izjave kao što su: To mi izgleda dobro..., Da vidim..., Imam potpunu sliku..., vide riječi, uredni su i organizirani, brzo pričaju, dugoročno planiraju, uočavaju detalje, pamte pomoću vidnih asocijacija, dobro pamte lica, vole čitati, ne pamte viceve, orijentirani su na izgled – bilo da je riječ o odijevanju ili prezentaciji određenog materijala, imaju jak osjećaj za boje, mogu imati umjetničke sklonosti, vole crtati i pisati, imaju uglavnom lijep rukopis, ne ometa ih buka, mogu zaboraviti verbalne upute ili proslijediti usmenu poruku, dobri su čitači i više vole čitati nego da im se čita, šaraju za vrijeme telefonskih razgovora, predavanja ili sastanka, često znaju što bi rekli, ali teže pronalaze riječi, mirniji su po prirodi. Auditivni tipovi moraju čuti da bi zapamtili, preferiraju slušanje i ponekad se izgube pokušavajući zapisati, često koriste izraze kao: Čujem što mi govoriš..., Slušam te..., To mi zvuči dobro..., uče slušajući i prije zapamte ono o čemu se raspravlja nego ono što vide, govore u ritmičkim sekvencama, pričaju sami sa sobom za vrijeme izvođenja aktivnosti, buka ih vrlo lako prekine, često miču usnama dok čitaju, vole čitati naglas, vole slušati dok im se objašnjava i vole sami objašnjavati, dobri su u imitaciji glasova i načina govora drugih ljudi, rukopis im obično nije lijep, pričljivi su i vole raspravu, vrlo su detaljni u opisima, imaju problema s aktivnostima koje uključuju vizuelizaciju, više vole muziku od

likovne umjetnosti, otvorene su i komunikativne osobe. Kinestetički tipovi daju prednost manipulaciji materijalom i grupnoj dinamici, često koriste izjave kao: Ne slijedim te.. ,Vrati se, izgubio sam se.., često koriste glagole u razgovoru ili opisima, dodiruju ljude da bi privukli njihovu pažnju, stoje blizu osobe kojoj se obraćaju, orijentirani su na tjelesnu aktivnost i često su u pokretu, oblače se ležerno i sportski, vole izrađivati stvari i isprobavati nove aktivnosti, najbolje pamte izvodeći određeni pokret, ne uživaju u čitanju i često tekst prate prstom, dobro reagiraju na fizičke nagrade, često koriste gestu, mimiku, mašu rukama dok govore, teško im je ostati mirnim kroz duži vremenski period, te škljockaju olovkom ili trzaju nogama dok uče, vole akcijske filmove i knjige, mogu imati nečitak rukopis, vole glumiti i uživaju u različitim aktivnostima i igrama koje uključuju pokret, rado učestvuju u izradi modela, maketa, izvođenju pokusa, dobro se orijentiraju u prostoru, postižu uspjeh u sportu, rado uče pomoću računala da bi učenje potakli dodirom, vrlo su otvorene osobe. Sve osobe imaju kombinaciju karakteristika ova tri stila, uz dominaciju jednog od stilova.

- Razvijati empatiju kod djece.
- Prilagođavati sopstveni pristup. Dati drugoj djeci aktivnosti koje mogu sami da urade, dok se voditelj dodatno bavi djecom kojoj je potrebna posebna podrška da bi završili prethodnu aktivnost.
- Mijenjati tehnike u radu: prezentacije, zadaci sa drugom, kooperativne grupe, lutkarstvo, eksperimenti, vizuelna sredstva, itd.

6.2.2. Specifične strategije

Djeca sa smanjenim intelektualnim funkcioniranjem

- Više se usmjeriti na praktičan rad nego na teoriju.
- Dati manje zadataka i lakše zadatke.
- Dati više vremena za rad na zadatku.
- Što više koristiti slikovne prikaze, demonstraciju, praktičan rad.
- Zadatke "razbiti" na manje korake i dobro uvježbati svaki korak.
- Koristiti konkretan materijal koji je zanimljiv, odgovara uzrastu i relevantan je za dijete.
- Informacije, instrukcije i sadržaj davati u manjim cjelinama koje slijede jedna drugu i često se vraćati na svaki korak.
- Podučavati djecu zadacima ili vještinama kojima će se služiti i primjenjivati ih van prostora Kutka za djecu.
- Biti vrlo taktičan i strpljiv.
- Zapamtiti da zadatke treba strukturirati, raščlaniti na manje cjeline ili segmente i o svakom koraku pažljivo podučavati.
- Koristiti stvarnost kada god je to moguće, kao polazište u prikupljanju činjenica potrebnih za sticanje znanja i razvijanje sposobnosti, uz poticanje aktivnog odnosa prema stvarnosti.
- Didaktička sredstva (vizuelna, auditivna, tekstualna) koristiti na način da se dječija pažnja uvijek usmjerava na ono što je u promatranju bitno.
- Prilagođavati sredstva kojima se prezentira sadržaj radi lakšeg podučavanja.
- U radu sa djecom s intelektualnom teškoćom korisno je primjenjivati sljedeće metode rada, uz određene modifikacije: metoda demonstracije, metoda praktičnih radova, metoda crtanja, metoda pisanja, metoda čitanja i rada na tekstu, metoda razgovora.
- Kratke aktivnosti – dvije kraće dat će bolji rezultat od jedne duge.
- Učenje novih sadržaja staviti u poznati kontekst.
- Osigurati djetetu dovoljno vremena da osmisli odgovor i artikulira misao.

Djeca s Down sindromom

- Kad se djetetu s Down sindromom daju zadaci, potrebno je jasno se usmjeriti na svaku komponentu zadatka i istovremeno smanjiti vanjske podražaje koji bi dijete mogli ometati u učenju.
- Djeci s Down sindromom, pogotovo onima sa oštećenjem sluha, služenje znakovima može biti put ka govoru. Znakovi mogu poslužiti u izgradnji situacija učenja jezika.
- Mnoga djeca s Down sindromom imaju poteškoće s vidom. U većini slučajeva rješenje su naočale. No, može pomoći i bliže sjedenje voditelju, tabli, izvoru informacija, uvećana slova, poznata organizacija razreda i slično.
- Mnoga djeca s Down sindromom imaju slab tonus mišića i opuštene zglobove (hipotoniju) što utječe na njihovu motoričku koordinaciju. Treba ovo znati i prilagođavati aktivnosti djetetu, ali i primjenjivati vježbe koje jačaju mišiće. Dakle, ne isključivati dijete s Down sindromom iz fizičkih aktivnosti, izuzev ukoliko je to ljekar naznačio, jer postoje drugi zdravstveni rizici (npr. srčana oboljenja).
- Vizuelnu percepciju podsticati: jednostavnim i preglednim didaktičkim sredstvima bez suvišnih detalja; prilagođavanjem teksta kroz veće razmake između riječi, rečenica, isticanjem, označavanjem prostora za čitanje i pisanje; primjerenim uključivanjem u zajedničko čitanje na početku teksta ili odlomka; upućivanjem na korištenje orijentira u čitanju – praćenjem slijeda čitanja, korištenjem prsta, podvlačenjem, usmjeravanjem na čitkost i preglednost napisanog.
- Podsticati pamćenje: vježbanjem i ponavljanjem bitnih dijelova sadržaja, upotrebom sadržaja podržanog očiglednim sredstvima i primjerima, primjenom individualiziranih nastavnih listića.
- Pažnju održavati i podsticati kroz jasno davanje uputa; primjereno doziranje informacija; provjeru praćenja rada; usmjeravanje aktivnosti; primjenu ciljanih, jednostavnih, djetetu zanimljivih didaktičkih materijala, koji treba da su pregledni, bez suvišnih detalja.
- Mišljenje razvijati i podsticati kroz neposredno spoznavanje; potkrepljivanje sadržaja kroz neposrednu stvarnost, sliku, simbol; isticanje bitnog različitim tipom obilježavanja; slikovito predočavanje; sažimanje teksta izdvajanjem bitnih odrednica sadržaja; smanjivanje broja činjenica radi bolje preglednosti, povezanosti i razumijevanja, i slično.
- Prihvatljivo i poželjno ponašanje podsticati kroz pohvale truda koji dijete ulaže; fizičko približavanje djetetu kod zadavanja zadataka; upoznavanje s planom – redosljedom i trajanjem pojedinih aktivnosti; planiranje odmora u radu, poštivanje zajedničkih dogovora u odnosu na provođenje aktivnosti; jasno davanje uputa; po potrebi omogućavanje promjene aktivnosti i prostora sa zadatkom vezanim uz sadržaj rada, te uključivanje u praktične aktivnosti.
- Raditi s djecom s Down sindromom kratko, ali često.
- Djeca mogu imati problema kod tipkanja na kompjuteru zbog kratkih prstiju. Oni trebaju više vremena i strpljenja za ovaj rad. Nikako ne izdvajati dijete iz ove aktivnosti, sve dok dijete može obavljati neku aktivnost, bez obzira na vrijeme koje mu je potrebno.
- Kada druga djeca postavljaju ili odgovaraju na pitanja, glasno ih ponoviti.
- Djeca s Down sindromom općenito trebaju više vremena za učenje i utvrđivanje novih vještina. Također, njihova sposobnost učenja i pamćenja može varirati iz dana u dan. Stoga je potrebno, za vrijeme rada s djetetom, stalno provjeravati da prethodno naučene vještine nisu zaboravljene ili prevladane novim informacijama.

- Potrebno je više strpljenja i čekanja na odgovore i reakcije duže nego što se naviklo.
- Prilikom rada s djecom osigurati da su pravila jasna. Saznati da li dijete ne može ili neće da uradi zadatak. Istražiti ponašanje, pitajući se zašto se dijete tako ponaša. Možda je zadatak previše zahtjevan ili previše jednostavan ili predugačak? Da li je rad raspoređen na odgovarajući način? Možda dijete želi biti vođa grupe? Pripremiti dobar radni materijal. Obratiti pažnju na dobro strukturiran dnevni program i izbjegavati iznenadne promjene. Pokušati ignorirati ponašanje traženja pažnje i podsticati željeno ponašanje.
- Djeca s Down sindromom imaju koristi od dobro isplanirane situacije učenja, od rutina u njihovom dnevnom programu. S druge strane, za njih promjene u rutini mogu biti teško prihvatljive i oni se lako mogu uznemiriti baš zbog, za njih, iznenađujuće nove situacije. Učenje treba potpomoći izgradnjom rutina, ali i laganim, postepenim promjenama pokazati djetetu da se rutine moraju mijenjati i da to nije loše.
- Važno je razumjeti da neka djeca mogu biti osjetljiva na buku, pa je potrebno učiniti sve da ona bude svedena na minimum u prostoru u kojem se radi.
- Kako bi se djetetu s Down sindromom prilagodio sadržaj učenja i podučavanja potrebno je perceptivno: pojednostavljivanje teksta, slika i crteža; izostavljanje suvišnih detalja; potcrtavanje i markiranje onoga što je važno. Spoznajno: sažimanje teksta; smanjivanje broja novih riječi; povezivanje sadržaja sa svakodnevnim životom; jasno prikazivanje sadržaja; izlaganje prpratiti slikama i crtežima. Govorno: upotreba jasnih, jednostavnih i kraćih rečenica; ponavljanje izrečenog; provjera razumijevanja putem pokazivanja, slika, pitanja i sl; verbalno usmjeravanje pažnje.
- Kratke aktivnosti – dvije kraće dat će bolji rezultat od jedne duge.
- Učenje novih sadržaja staviti u poznati kontekst.
- Kada se grupi daju opširnije upute, ili se vodi rasprava koja traje duže, za dijete s Down sindromom planirati ili vizuelni prikaz ili alternativnu aktivnost.
- Osigurati djetetu dovoljno vremena da osmisli odgovor i artikulira misao.

Djeca s autizmom

Djeci sa autizmom je poželjno davati informacije različitim medijima, primjera radi, vizuelno i verbalno.

- Interakcija sa vršnjacima bez posebnih potreba je važna, jer predstavlja modele odgovarajućih jezičkih, socijalnih i vještina ponašanja.
- Organizacija aktivnosti tokom boravka u Kutku za djecu treba da bude zasnovana na ustaljenosti i rutini. Neočekivana odstupanja i promjene u uobičajenom redoslijedu zbunjuju i uznemiruju ovu djecu. Ustaljenost i dosljedne rutine povećavaju sposobnost djeteta da samostalno funkcionira u grupi.
- Okruženje treba da bude organizirano sa dosta vizuelnih oznaka, tako da dijete može brzo da nauči koja je namjena različitih prostora u Kutku, da razumije gdje se šta odvija i šta se od njega očekuje.
- Istaknite na vidno mjesto raspored aktivnosti. Raspored može da bude tekstualan, grafički ili kombinovan. To je način da djetetu brzo bude jasno šta treba da radi, kada će da završi i šta je sljedeće.
- Svesti na minimum elemente koji odvlače pažnju. To se posebno odnosi na svjetlucave predmete i predmete koji se njišu i trepere.

- Smanjite preglasne i oštre zvuke i jake šumove.
- Sva djeca rade najbolje kada dnevni program ostaje u skladu sa jasnim očekivanjima. Svi zaposleni koji rade sa djecom sa autizmom treba da budu sa tim upoznati i treba da provode dnevni program što je dosljednije moguće.
- Teškoće iz autističnog spektra ispoljavaju se, prije svega, kroz probleme u komunikaciji. Dijete sa autizmom vještine socijalne interakcije, po pravilu, uči na isti način na koji uči i druge vještine korištenjem jasnih i dosljednih vizuelnih znakova i kratkih verbalnih poruka. Aktivnosti mogu biti kreirane tako da podučavaju djecu kako da prepoznaju emocije kod sebe i drugih, da se pripreme za situacije koje mogu da izazovu određene emocije i kako da reaguju u tim situacijama. Ispostavilo se da su socijalne priče veoma korisne. To su kratki opisi važnih socijalnih situacija iz kojih dijete uči kako drugi mogu da se ponašaju u njima i kako on treba da odgovori.
- Za djecu čiji je govor slabije ili uopće nije razvijen, treba u većoj mjeri koristiti neverbalne kanale komunikacije. Naprimjer, dešava se da djeca nisu u stanju da ostvare verbalnu komunikaciju kada se nalaze u stresnom emocionalnom stanju. U takvim situacijama komunikacija se može uspostaviti uz pomoć vizuelnih sredstava: karticama sa natpisima, odgovarajućim sličicama, dogovorenim neverbalnim znacima (pokretom, mimikom, zvukom i slično). Mogućnost da se bude u komunikaciji smanjuje napetost i osećanje nerazumijevanja i kod djeteta i kod voditelja.
- Većina djece sa autizmom ima pojačanu potrebu za kretanjem. Dozvoliti im da ustanu sa stolice, da se prošetaju, da naprave neku od svojih ritualnih radnji i da se nakon toga vrate zadatku i aktivnosti koja je u toku. Vremenom ćete moći unaprijed da se dogovarate o pravilima kada može da se prekine aktivnost.
- Akcenat staviti na svakodnevne životne vještine, osposobljavanje za život u zajednici, rekreaciju, slobodno vrijeme.
- Mnoga djeca sa autizmom imaju svoje jake strane i izraženo interesovanje i to treba iskoristiti u grupi. Naprimjer, ako dijete pokazuje interes za vozove, ono treba da ima priliku da čita o vozovima, piše o vozovima, da rješava zadatke o vozovima...
- Sličice mogu da pomognu u održavanju pažnje na zadatak. Sličice pomažu da se poveća razumijevanje i pamćenje. Koristite sličicu ili sistem riječi za samostalan rad nabrajajući procedure i zadatke koji treba da se savladaju.
- Sve mora direktno da se podučava, jer je slabija mogućnost da se spontano zaključuje i povezuje u novoj situaciji.
- Moguće reakcije straha, uznemirenosti i izbjegavanja situacija u kojima su pojačani zvuci ili drugi stimuli, a na koje druga djeca ne reaguju na takav način.
- Uočena ponašanja koja se mogu smatrati kao nepoštovanje mogu imati niz drugih značenja za dijete s teškoćom iz autističnog spektra, tj. uočeno nevaljalo ili neprikladno ponašanje može u stvari biti jedini način djetetu da ukaže na potrebu za pomoć ili pažnjom, ili potrebu da pobjegne od stresnih situacija, za dobijanje željenih predmeta, iskazivanje nerazumijevanja, protestovanja protiv neželjenih događaja i slično.
- Obezbijediti jasnu strukturu i niz dnevnih rutina (uključujući i vrijeme za igru).
- Postarati se da dijete zna dnevni program na početku svakog dana i da može često da ga pogleda u toku dana. Naprimjer, obezbijediti mu tablu sa slikama, sa mapom dnevnih aktivnosti. Davati upozorenja o bilo kojoj predstojećoj promjeni rutine ili promjeni aktivnosti.
- Obraćati se djetetu pojedinačno u svakoj situaciji dok ne nauči da uputstvo dato cijelom

grupi važi i za njega, npr. prozivanjem djeteta po imenu i izgovaranjem: Treba da saslušaj ovo, jer to je nešto što i ti treba da uradiš.

- Ponavljati uputstva i provjeravati razumijevanje.
- Koristiti kratke rečenice bez viška informacija, da bi mogli da razumiju šta se na osnovu te poruke očekuje od njih.
- Koristiti različite načine prezentacije – vizuelne, fizičko uputstvo, vršnjačko modeliranje...
- Planirati učenje posebnih društvenih pravila/vještina, kao što je smjenjivanje u odgovaranju i poštovanje socijalnih granica, učtivosti.

Djeca sa ADHD

- Preferirati sjedenje naprijed u manjoj grupi, ispred voditelja.
- Minimalizirati vidne i slušne podražaje. Voditelj treba poticati na pažnju upotrebljavajući različite tehnike, glas, svjetlo, i slično.
- Davanje uputa treba biti jasno, dobro artikulirano, jednostavno konstruirano.
- Nove informacije trebaju biti kratke i date u jasno definiranim rečenicama.
- Verbalne informacije dobro je dati praćene slikama, dijagramima, modelima. Posebno je važno da se nova znanja demonstriraju preko modela.
- Za bolju memoriju uvijek su bolji konkretni primjeri.
- Povratna informacija s vremena na vrijeme važna je da bi bili sigurni da dijete prati aktivnosti.
- Novi materijali treba da se daju na početku sata, napisati na ploču/hamer papir kako bi sve vrijeme bili dostupni djetetu.
- Proces učenja treba ići kroz aktivan pristup, što pomaže kod pamćenja i održavanja pažnje.
- Sjedeći rad i pasivno slušanje treba biti prekidano pauzama.
- Upotreba muzike, videa, različitog pribora pomaže djetetu da prati sadržaj, da bolje sluša i bolje razumije.
- Istaknuti na prikladan način (flomasterima u boji) riječi, slike i pojmove kako bi se djetetova pažnja usmjerila upravo na bitne informacije i činjenice.
- Pomoć, a ne disciplinske mjere, treba primjenjivati kad god je to moguće.
- Stimulirati dijete da pita.
- Djeca s poremećajem pažnje se zamaraju nakon nekoliko sati aktivnosti, što dovodi do nedostatka pažnje i slušne konfuzije.
- Ne poticati negativne asocijacije.
- Dijete ne treba čitati duže tekstove (pred grupom).
- Ne dopustiti da dijete bude loše vrednovano od vršnjaka i na taj način socijalno izolirano, što dovodi do novih frustracija.
- Pauze u radu i vježbe motorike pomažu kod pamćenja i održavanja pažnje. Tako će dijete moći, nakon kraćeg odmora ili jednostavnijih zadataka, aktivno učestvovati u realizaciji i usvajanju novih nastavnih sadržaja.

- Pri davanju uputa (cijeloj grupi) stati pokraj djeteta s ADHD i pri objašnjavanju koristiti njegov pribor.
- Napraviti mirno i uređeno okruženje za učenje.
- Organizirati poseban kutak u prostoru koji će se koristiti kada je djetetu potrebno da se izdvoji i osami.
- Osigurati različita sredstva i materijale za učenje koji angažuju više čula istovremeno – dodatne oblike, boje, teksturu, zvučne predmete, muziku.
- Uvjeti koji povećavaju pažnju, planirano vođenje aktivnosti i raznovrsna ponuda unaprijedit će rad sa djetetom sa ADHD.
- Razmisliti gdje dijete sa ADHD treba da sjedi: ne stavljati dijete da sjedi tamo gdje je velika gužva, u blizini prozora, vrata ili kod radnog stola.
- Prelazak sa jednog sadržaja ili aktivnosti na drugi, kao i promjena uobičajenog rasporeda aktivnosti, posebno je osjetljiv momenat za djecu sa ADHD. Unaprijed najaviti promjene i dati djetetu određeno vrijeme da ih prihvati i pripremi se za novu situaciju. Koristiti neki, unaprijed dogovoreni signal kao najavu promjene aktivnosti; npr. odbrojanje za posljednjih nekoliko minuta aktivnosti, ili reći: Sada privodimo kraju radni list, imate još 5 minuta, a sljedeće ćemo raditi...
- Kretati se po prostoriji kako bi često bili fizički blizu djeteta, posebno ako mu se postavlja neki zahtjev.
- Dozvoliti djetetu da ustane i prošetava kada ima potrebu, uz dogovor da ne ometa drugu djecu i da se sam vrati na mjesto.
- Zajedno sa djetetom identificirati poželjne i nepoželjne postupke koje običava da čini. Odrediti pozitivna i negativna potkrepljenja. Pojačati svoje postupke koji doprinose smanjivanju nepoželjnog i povećavanju poželjnog ponašanja djeteta.
- Ukazati na posljedice loših postupaka kratko i razumljivo. Učiniti to unaprijed kada mogu da se predvide. Dobre postupke uvijek pohvaliti ili nagraditi odmah, neposredno nakon što su učinjeni
- Osigurati što više pozitivne pažnje i priznanja.
- Koristiti signale za umirivanje, kao što su pucketanje prstima, kartice u boji ili uključivanje i isključivanje svjetla.
- Učiniti da se djeca osjećaju prijatno kada traže pomoć.
- Biti jasan i određen kada se postavljaju zahtjevi.
- Biti strpljiv. Ovoj djeci treba dati više vremena, uz jasno pokazivanje da ih se čeka, da bi počeli raditi ono što se od njih traži.
- Da bi dijete prestalo sa neprihvatljivim oblicima ponašanja nije dovoljno samo stavljati mu zabranu na to ponašanje. Ponuditi mu drugu, poželjnu aktivnost umjesto neprihvatljive, na primjer da obriše tablu, donese nešto, odgovori na pitanje, pročita naglas i slično. Tako će se lakše vratiti nazad zadatku i brže naučiti kako i sam da upravlja svojim ponašanjem.
- Dati učenicima dovoljno vremena da razmisle poslije postavljanja pitanja prije nego što ih se prozove. Nejoj djeci sa ADHD će trebati više vremena da razmisle prije nego što daju odgovor. Nasuprot tome, neka djeca sa ADHD davat će odgovor i prije nego što pitanje bude postavljeno. Oni ne mogu da sačekaju i da ustupe mjesto drugome. U tim situacijama može se napraviti dogovor sa djetetom da napiše svoj odgovor i da ga donese voditelju.

Djeca s tjelesnim invaliditetom

- Organizirati prostor na način da svako dijete može lako da se kreće okolo. Čak i ako dijete ne koristi invalidska kolica ili druga pomagala, možda će biti potrebno prilagoditi prostor za kretanje po prostoriji.
- Veći sto može pomoći djetetu da rasporedi knjige, papire i pribor. Možda će djetetu u kolicima biti potrebne klupe tipa table sa adekvatnim prostorom za noge.
- Pitati dijete gdje bi više voljelo da sjedi.
- Razmisliti o prilazima prostoru.
- Provjerite da li za vrijeme pauze između aktivnosti dijete ima dovoljno vremena da napusti i vrati se u predviđeni prostor.
- Postaviti pribor i opremu niže radi lakšeg pristupa ili ih direktno dodati djetetu kada je potrebno.
- Drugo dijete može voditi bilješke za dijete sa tjelesnim invaliditetom i pomagati mu oko njegovih potreba u grupi.
- Moguće je prilagoditi ili modificirati zadatke za dijete. Djetetu koje ima teškoća u govoru, naprimjer zbog cerebralne paralize, možda će biti potreban alternativni oblik davanja odgovora na pitanja umjesto verbalnog izražavanja. Međutim, ne treba samostalno zaključiti da dijete ne može ili ne želi da odgovara usmeno. Najčešće je dovoljno da mu se da više vremena da govori i da se smanji žamor u grupi.
- Dati djetetu više vremena za završavanje aktivnosti.

Djeca sa oštećenjem sluha

***Sljepoća me odvaja od stvari, a gluhoća od ljudi.
Zato mi je gluhoća mnogo teža od sljepoće.***
Helen Keller

- Dobro osvjetljeno lice govornika.
- Glava govornika treba mirovati što više.
- Govoriti standardnim/književnim jezikom.
- Ne vikati.
- Gledati dijete u lice kada se govori.
- Kratke, jasne rečenice, jednostavne riječi.
- Govoriti umjerenom brzinom.
- Ne praviti pretjerane grimase.
- Pisati, ukoliko osoba ne čita sa usana.
- Upozoriti dijete ukoliko govori preglasno.
- Provjeriti razumijevanje sadržaja i pitanja, preformulirati ukoliko je potrebno.
- Izbjegavati šetanje po razredu i pisanje po ploči/hamer papiru i govorenje u isto vrijeme, te istovremeno demonstriranje i govorenje. To je teško pratiti djeci koja čuju, a djeci sa oštećenjem sluha potpuno nemoguće.

- Biti svjestan jezičkih teškoća djeteta.
- Razdvojiti vrednovanje jezičkog znanja od provjere znanja gradiva.
- Pitanje postaviti jednostavnim jezikom.
- Djeci koja su nagluha ne davati da pišu diktate.
- Koristiti grafoskop ili PowerPoint prezentacije i vizuelne materijale (slike, predmete, modele, tablice...).
- Koristiti metode saradničkog učenja.
- Što više praktičnog sticanja znanja, ne faktografskog.
- Dati djetetu vizuelni znak ko govori tokom rasprave.
- Metode koje je važno primjenjivati: audio-vizuelna metoda: osigurati što više vizuelnih sredstava; metoda govorenja i slušanja: govor govornika mora biti izražajan, jasan, baziran na pozitivnim riječima kao nositeljima razumljivosti; treba praviti pauze za vrijeme govora i paziti na formulaciju pitanja; metoda demonstracije: što više slika, predmeta, modela, grafičkih slika riječi i rečenica, videozapisa; metoda praktičnog rada: praktični rad u funkciji usvajanja vještina i jačanja volje i motivacije; metoda dramatizacije: pokret kao nositelj radnje za sve što se teže izražava govorom; metoda crtanja: slobodno ili tematski – olakšava razumijevanje.
- Nepoznate riječi dodatno objasniti, posebno apstraktne pojmove.
- Koristiti znakovni jezik.
- Eliminirati zvukove u pozadini koliko god je moguće. Imati na umu da se uobičajeni zvuci, koji su zanemarljivi za osobe koje čuju, pojačavaju putem slušnog aparata i ometaju komunikaciju osobama sa oštećenim sluhom. Stoga, držati zatvorene prozore, utišati klima uređaje, insistirati na tome da djeca govore jedno po jedno, isključiti projektore ili druge aparate kada se ne koriste i provjeriti da li eho u prostoru smeta djetetu sa slušnim aparatom.
- Za diskusije organizirati djecu u krug tako da dijete može svakog da vidi.
- Dozvoliti djetetu da promijeni mjesto sjedenja kako bi moglo da zauzme najbolji položaj za slušanje. Treba da mu se omogući da uho usmjeri prema govorniku.
- Privući pažnju djetetu sa oštećenjem sluha prije govora i započeti verbalnu komunikaciju.
- Gledati dijete direktno. Ako dijete sa oštećenjem sluha ne gleda onoga koji govori, nježno dodirnuti dijete po ramenu ili ruci kako bi pokazali da je potrebna njegova pažnja.
- Imati na umu da ono što voditelj izgovara dok piše po tabli/hamer papiru ili sličnom pomagalu (okrenut leđima) dijete sa oštećenjem sluha ne može pratiti.
- Izbjegavati stajanje ispred prozora ili izvora svjetlosti gdje se vidi samo silueta nastavnika i svjetlost ometa vizuelne signale. Ako je moguće, izvor svjetlosti treba da je usmjeren u lice onoga ko govori i držati ruke dalje od lica.
- Koristiti vizuelna sredstva tokom aktivnosti. Voditi računa da se ne koristi više izvora vizuelnih informacija istovremeno.
- Pisati na tabli/hamer papiru sve važne događaje/aktivnosti i datume.
- Koristiti jednostavan i jasan jezik. Za novi termin, ponoviti riječ više puta u različitom kontekstu.
- Ponoviti pitanja koja su druga djeca u grupi postavila i uvjeriti se da dijete sa oštećenjem

sluha zna o čemu se govori.

- Ukoliko je potrebno nešto zapisati, ključno je da se djeci sa oštećenjem sluha obezbijedi pomoć drugog djeteta. Nemoguće je istovremeno čitati sa usana i voditi bilješke ili gledati tumača i voditi bilješke.
- U grupi ili timskoj postavci razviti procedure tako da dijete sa oštećenjem sluha može da izrazi svoje potrebe za komunikacijom sa drugima.
- Ponavljati ili rezimirati najznačajnija pitanja, odgovore i diskusiju u grupi.
- Razumjeti da je potrebno vrijeme da se postigne međusobno razumijevanje.
- Imati na umu da će, od aktivnosti prilagođenih djeci sa oštećenjem sluha ili vida, sva djeca imati značajne koristi.

Djeca sa oštećenjem vida

- Pomoći djetetu da upozna prostor (u odjeljenju, školi i bližoj okolini škole) kako bi se u prostoru sigurno kretalo.
- Prostor u kojem djeca borave mora biti sigurno okruženje. Račistiti prolaze, napraviti jasne puteve do table i drugih dijelova prostorije.
- Opisati i taktilno upoznati dijete sa prostorom, opremom, priborom, materijalima, terenima.
- Odrediti slabovidnom djetetu mjesto u grupi sa kojeg može najbolje da vidi tablu i nastavna sredstva koja koristi voditelj.
- Pokazati strpljenje ako dijete radi sporije od ostale djece.
- Pomoći djetetu u aktivnostima koje može da izvede uz malu pomoć i osloboditi ga aktivnosti koje ne može nikako da izvede, te mu ponuditi neku adekvatnu zamjensku aktivnost..
- Maksimalno potaknuti zajedničke aktivnosti sa djecom i dodijeliti mu ulogu u grupi u kojoj može da bude uspješno.
- Držati prolaze za hodanje bez prepreka, dovoljno široke i otvorene.
- Oprema i tehnologija za povećanje vidljivosti štampanog materijala, konvertiranje štampanog materijala u taktilni i proizvodnja zvuka.
- Osigurati dodatno vrijeme za završavanje zadataka.
- Ako je dijete sa oštećenjem vida u grupi, redovno provjeravati prostor u koji se ulazi, da li je siguran i adekvatan za korištenje.
- Ako je dijete slabovidno, provjeriti se da li je mjesto gdje sjedi adekvatno osvjetljeno. Omogućiti djetetu da sjedi dalje od jakog svjetla (npr. prozora) i po mogućnosti naprijed, bliže sredstvu po kojem voditelj piše.
- Oglasiti se prilikom ulaska i izlaska iz prostorije, ili ako se voditelj nalazi negdje dalje. Pozvati dijete sa oštećenjem vida po imenu ako se želi njegova pažnja.
- Koristiti opisne riječi, kao što su pravo, naprijed, lijevo itd. da se dijete može orijentirati. Biti konkretan u pravcima i izbjegavati upotrebu nejasnih termina i neupotrebljivih informacija, kao npr. tamo, ovdje, ovo, itd.
- Pisane informacije pročitati osobama sa oštećenjem vida.

- Djeca sa oštećenjem vida (slabovidnost) mogu koristiti širok spektar uređaja za uvećavanje koji im pomažu da čitaju ili rade sa predmetima.
- Vizuelni materijal mora biti praćen verbalnim opisom.
- Naglas pročitati slajdove i opisati njihov sadržaj.
- Materijali mogu biti štampani krupnim slovima, snimljeni na audio kaseti, kompjuterskom disku i/ili u formatima Braillevog pisma.
- Osobe koje imaju visok stepen slabovidnosti mogu biti u stanju da vide slova ako su dovoljno krupna. Standardna slova su, uglavnom, font veličine 10–12. Krupna slova su font veličine 16–18 i više. Generalno podešavanje za štampanje je uvećanje od 160–175% na fotokopir mašini. Pripremiti štampane informacije na bijelom papiru crnim otiskom, da bude izražen kontrast.
- Sricanjem nove nepoznate reči ili tehničke (stručne) riječi pomoći će djetetu sa oštećenjem vida, kao i ostaloj djeci da nauče pravilno da je izgovaraju i upamte je.
- Za djecu koja su slijepa svi objekti kod kojih se koristi boja za identifikaciju, eksperiment, uputstva treba da budu sa etiketom ispisanom Braillevim pismom ili na drugi način označeni za učenike sa oštećenjima vida.
- Kad god je to moguće, koristiti stvarne objekte za trodimenzionalne prikaze. To će pomoći svoj djeci u grupi.

Djeca sa specifičnim teškoćama u učenju

- Razumjeti da dijete nije lijeno ako izbjegava čitanje i pisanje.
- Ne zahtijevati čitanje naglas.
- Ne upoređivati dijete sa djecom iz grupe.
- Ne prigovarati djetetu zbog neurednog rukopisa.
- Omogućiti djetetu da radi sporije ako mu je to potrebno.
- Omogućiti djetetu vježbu.
- Smanjiti pritisak na dijete.
- Imati pozitivna očekivanja.
- Pripremiti listu pitanja koja su u vezi sa sadržajem, kako bi dijete ostalo usredotočeno i bolje razumjelo.
- Djeca mogu pročitati dio teksta i na osnovu pročitanih postaviti pitanja.
- Podučiti djecu da nakon čitanja načine pregled pročitanih i da raspravljaju o tekstu.
- Ne razvijati osjećaj krivnje i manje vrijednosti kod djeteta.
- Poticati dijete na aktivnosti u kojima je kreativno i maštovito.
- Najbolje je koristiti slikovni i video materijal, koristiti boje u pisanju i označavanju teksta, interaktivne CD-e, praktični rad.
- Koristiti fontove koji nemaju crtice na rubovima slova (Arial ili Comic Sans), veličina slova treba biti veća od 12 pt, podebljavanje (bold) i isticanje (highlighting) je DOBRO koristiti, a kosa slova (italic) i podcrtavanje (underline) NE, jer to može uzrokovati vizuelno spajanje riječi.

Tražite od slijepih da vide – ne mogu i to nitko od njih ne očekuje.

Tražite od gluhih da čuju – ne mogu i to nitko od njih ne očekuje.

Tražite od paraplegičara da hodaju – ne mogu i to nitko od njih ne očekuje.

Tražite od mene da rješavam matematičke zadatke – ne mogu, ali se to od mene očekuje...

Ja sam slijepa za matematiku. Gledam u zadatak i ne shvaćam što je ispred mene.

Ja sam gluha za matematiku. Možete mi reći istu formulu 1000 puta, neću je razumjeti.

Ja sam paralizirana u životu jer ne mogu učiniti ono što škola očekuje od mene.

Vrijeme je za reformu obrazovnog sustava, vrijeme je za promjenu.

Vrijeme je da nas svijet vidi, čuje i hoda uz nas.

Ivasović i sar. (2011)

- Pisati u kraćim odlomcima.
- Ne tražiti od djeteta da čita pred grupom.
- Dopustiti korištenje kalkulatora.
- Dati pisane upute kako riješiti neki matematički problem.
- Tražiti da ponove postupak računanja (verbalno ili pismeno).
- Koristiti podsjetnike (vizuelne i pisane) i primjere iz stvarnog života.
- Podijeliti veće probleme na manje.
- Dopustiti djetetu da (tiho) govori dok rješava zadatak.

Djeca sa neprihvatljivim oblicima ponašanja

- Osigurati sređeno okruženje za aktivnosti i učenje.
- Nastojati da nema buke i napetosti u grupi.
- Osigurati prilike da djeca vježbaju očekivana ponašanja.
- Na precizan i nepovređujući način zatražiti od druge djece podršku za djecu sa neprihvatljivim oblicima ponašanja.
- U zgodnoj prilici zatražiti informacije od djeteta kako vidi svoje jake strane, slabosti i koji su mu ciljevi.
- Provoditi pravila ponašanja dosljedno.
- Nagrađivati više nego kažnjavati (formula: tri puta pohvali, jednom pokudi), u cilju izgradnje samopouzdanja.
- Odmah pozitivno potkrijepiti pozitivno ponašanje i rad.
- Za djecu sa neprihvatljivim oblicima ponašanja planirati aktivnosti i zadatke u kojima će biti uspješni. Samopoštovanje i osjećanje ravnopravnog učešća u grupi je od suštinskog značaja za sve učenike sa emocionalnim poremećajima.
- Raditi sa djecom s neprihvatljivim oblicima ponašanja na duže staze, tj. ne očekivati da će

do promjene ponašanja doći odmah.

- Biti strpljiv, osjetljiv, dobar slušalac, fer i dosljedan u odnosu s djetetom s neprihvatljivim oblicima ponašanja. Pokazati povjerenje u sposobnost djeteta i postaviti ciljeve koje realno može postići.
- Uputstva treba da budu jednostavna i izrazito strukturirana.
- Grupno učešće u aktivnostima je veoma poželjno jer omogućuje društvene kontakte.
- Neka djeca s neprihvatljivim oblicima ponašanja mogu pokušati da izbjegnu učešće u aktivnostima. Kada dijete pokazuje reakciju odbojnosti prema aktivnostima, ova odbojnost obično potiče iz straha ili nedostatka iskustva za aktivnost ili usljed faktora svojstvenih samoj situaciji. Potrebno je učiniti svaki napor da se probudi interesovanje ove djece za aktivnosti tako da oni nauče da obavljaju aktivnosti sa uspjehom i zadovoljstvom.
- Ponuditi aktivnosti koje mogu da smanje agresivnost.
- Neka djeca koja su agresivna mogu se ponašati na ovaj način zbog podsvjesne želje za pažnjom, a moguće je promijeniti njihovo ponašanje dajući im priznanje.
- Pružiti iskrenu i neposrednu povratnu informaciju o djetetovom ponašanju.
- Dobro je pripremiti spisak potencijalnih problema u ponašanju i preventivne i reaktivne strategije koje će dovesti do prihvatljivog ponašanja. To je već pola urađenog posla.

Navedene strategije su samo okvir za funkcioniranje u inkluzivnom okruženju. Jedna strategija može funkcionirati kod jednog djeteta, a kod drugog djeteta iste grupe ne. Dakle, ponovo naglašavamo da je važno upoznati konkretno dijete, te da se teškoća u razvoju razumije samo kao jedna karakteristika djeteta, kojeg čine naslijeđene karakteristike, ono što je oblikovano odgojem i posljedice vlastite aktivnosti. Primjera radi, dvoje djece s Down sindromom su dva različita djeteta, koja mogu imati neke zajedničke karakteristike, kao posljedice navedene teškoće u razvoju, ali oba djeteta imaju mnogo više sličnih karakteristika sa drugom (tipičnom) djecom. Svakom djetetu će rad i život sa vršnjacima u sigurnom, ohrabrujućem, stimulativnom okruženju omogućiti priliku za rast i razvoj, pozitivno podstaknuti učenje, učešće i imitiranje. Stoga, saradničko učenje kroz radionicu je odlična prilika za svu djecu.

6.3 Radioničarski oblik pedagoškog rada

Poznato je da djeca najlakše i najbrže uče u grupi vršnjaka. Slični su po uzrastu, interesovanjima, sklonostima, potrebama, tako da se u tom okruženju, uglavnom, osjećaju slobodniji, neopterećeniji i zaštićeniji. U tim okolnostima mogu provjeriti neka svoja razmišljanja, stavove, vjerovanja, dodatno ih potvrditi ili mijenjati. Ukoliko su grupna pravila dobro postavljena (jasna, konkretna, zajednički donesena), onda će klima u kojoj se radi biti podržavajuća, ohrabrujuća, a učenje brže i zabavnije. Jedan od takvih oblika rada jeste radionica.

Radionica se različito definira, ali su karakteristike sljedeće: rad u malim grupama, aktivno učešće svih, raznovrsnost komunikacijskih obrazaca, klima podrške, pravo na različitost i poštivanje potreba, emocija i načina funkcioniranja svakog učesnika, rad na zajedničkoj temi, oslanjanje na lična iskustva. Radionica ne dopušta nezainteresiranost i odbijanje angažmana, u čemu važnu ulogu ima voditelj radionice. Radionica je idealna za kombinaciju različitih oblika učenja: a) aktivna metoda – mentalna i motorička aktivnost tijekom rada, b) metoda iskustvenog učenja – uobličavanje ličnog doživljaja u svjetlu nekog novog sadržaja, c) kooperativna metoda – uobličavanje ličnog iskustva obavlja se kroz razmjenu s drugim učesnicima i voditeljem grupe, d) učenje po modelu – kroz posmatranje ostalih učesnika u različitim situacijama i ulogama (dobra pretpostavka za korigiranje vlastitog ponašanja), e)

problemska metoda – radioničarske aktivnosti, najčešće, predstavljaju i rješavanje nekog problema (kognitivnog, emocionalnog ili socijalnog). Kombinira se konvergentno (učenje željenog rješenja) i divergentno učenje (poticanje u traženju različitih puteva za dolazak do rješenja).

Radionice se obično klasificiraju prema sadržaju, cilju i dobi učesnika. Prema cilju razlikuju se dvije vrste: a) kreativne radionice – osnovni cilj je poticanje i razvijanje stvaralačkog mišljenja i izražavanja (npr. dramske, poetske, likovne, muzičke i druge radionice) i b) obrazovne radionice – osnovni cilj je sticanje znanja u najširem smislu. Preporučljiv broj učesnika radionice je između 15 i 25 i uključuje 1 ili 2 voditelja. Preporučeno vrijeme trajanja jedne radionice sastavljene od nekoliko aktivnosti je 1,5 do 2 sata.

Radionica mora imati vrlo jasan i unaprijed definiran plan – scenarij. Bit scenarija čine strukturirane aktivnosti koje nastaju kao rezultat konkretnog zahtjeva koji uvodi voditelj radionice, a objedinjene su oko jedne teme. Scenarij preko konkretnih zahtjeva usmjerava lični angažman učesnika radionice. Važno je da potiče kooperaciju, a ne takmičenje i diskriminaciju. Scenarijem treba precizno naznačiti predviđene oblike tj. tehnike grupnog rada. Najčešći oblici rada su: a) razmjena u cijeloj grupi – osnovni oblik rada kojim počinje i završava svaka radionica. Može se realizirati kroz: razgovor u krug – govor po redu sjedenja; grupna diskusija – manje strukturirana razmjena, važno je međusobno slušanje i nesketanje s teme; oluja ideja (*brainstorming*) – slobodne asocijacije na zadanu temu; b) simultana individualna aktivnost – zahtjev usmjeren na unutrašnji angažman (prisjećanje, razmišljanje...) i c) rad u parovima ili malim grupama (mala grupa – 4 do 6 članova).

Neke od tehnika rada u radionici su:

- Vođena mašta – uz voditeljevo usmjeravanje, navođenje mašte na iskustvo potrebno za daljnju elaboraciju novih sadržaja.
- Kiparenje – postavljanje svog para u odgovarajući položaj koji izražava ideju para.
- Akvarij – u sredini kruga odigrava se određena scena koja govori o određenom iskustvu.
- Igranje uloga – omogućuje sagledavanje situacije iz drugačije perspektive, biti bar na kratko u tuđoj koži.
- Igre simulacije i imitacije – jednostavne igre imitacije i simulacije stvarnih situacija čine stvarnost jednostavnijom.
 - o Oluja ideja – potiče djecu da smišljaju ideje i čuju mnogo drugih ideja. Nijedna ideja odmah nije dobra ili loša.
 - o Rasprave, razgovor, diskusija – kroz ovu tehniku djeca uče da mogu imati različita gledišta, stavove, mišljenja, a da ih pritom mogu izraziti, zalagati se za njih, ali i uvažavati stavove, mišljenje, ideje drugih.
- Izrada plakata, letaka, brošura – izuzetno motivirajuće za djecu, što se može realizirati kroz individualni ili grupni rad, koristeći crtež, strip, karikature, dijelove iz novina, itd.
- Igre – mogu biti nevezane uz samu radionicu. Zaokružuju dinamiku grupe. Pojačavaju osjećaj pripadnosti i suradnje, opuštaju i iveseljavaju, vraćaju koncentraciju...
 - o Energizeri, ledolomci (Icebreakers), mozgalice (Brain Teasers), vježbe opuštanja, vježbe upoznavanja neizostavan su dio rada u radionicama i općenito u grupi. Ove igre/vježbe pomažu članovima grupe da se međusobno bolje upoznaju, da se jača grupna kohezija, da se članovi grupe opuste, stvori ugodna, pozitivna i podsticajna atmosfera. Kroz ove igre članovi započinju rad na nekoj novoj temi, upoznaju se sa osobinama ostalih članova grupe, ali i jačaju svoje samopouzdanje, razvijajući jači osećaj pripadnosti grupi. One se preporučuju u radu sa novim grupama, ali su neophodne i u radu stalnih grupa u kojima

se članovi već poznaju. Važno je znati cilj koji se želi postići primjenom igre, a može biti: upoznavanje, građenje povjerenja među članovima grupe, formiranje grupa, upoznavanje karakteristika članova grupe, podizanje stepena koncentracije, razmrdavanje, itd.

Nekoliko primjera vježbi/igara:

- Lančano pamćenje imena. Učesnici se rasporede u krug tako što prave niz koristeći početno slovo svog imena. Učesnik čije ime počinje slovom A započinje krug, a ostali se poredaju po redu, prateći liniju kruga udesno. Pri tome učesnici ne govore. Kad se napravi niz, svako još jednom izgovori svoje ime i provjeri da li je na pravom mjestu. Dodatno: učesnik koji je prvi u krugu izgovara svoje ime i pridjev koji počinje početnim slovom njegovog imena. Naredni u krugu ponavlja njegovo ime i pridjev i dodaje svoje ime i pridjev. Treći ponavlja prethodna dva i kaže svoje i tako redom do zadnjeg učesnika.
- Tri rečenice o meni. Svi učesnici imaju zadatak da napišu tri rečenice o sebi, s tim što jedna od njih treba da bude neistina. Svi redom čitaju što su zapisali, a ostali pogađaju koja rečenica je neistinita.
- Rukovanje. Ovo je veoma jednostavna igra u kojoj svi treba da se rukuju sa svima iz grupe, pritom ne izgovarajući ni jednu riječ. Učesnici se slobodno kreću po cijelom prostoru, i kad se sa nekim sretnu, zamisle da je to njihov izuzetan prijatelj ili prijateljica i srdačno mu stegnu ruku. U ovoj igri se ne govori.
- Imitiranje. Svi učesnici hodaju u krug, ali na poseban način. Potrebno je da na znak voditelja imitiraju ono što im on kaže. Npr. kako hoda fudbaler koji se vraća sa utakmice, kako hoda robot, kako hoda dijete od dvije godine, itd.
- Opuštanje. Svi učesnici radionice ustanu i okrenu se desno. Zadatak je masirati gornji dio ramena i vrat osobe koja je ispred. Nakon nekoliko minuta osobe se zamijene.
- Devet tačkica u kvadratu. Učesnicima se da uputa da nacrtaju 9 tačkica koje će biti raspoređene u kvadrat. Učesnicima se da uputa da povežu svih 9 tački sa maksimalno 4 linije koje moraju biti nacrtane u kontinuitetu, tj. ne smiju odvajati olovku sa papira kada počnu sa crtanjem. Ukoliko učesnici imaju poteškoću da riješe problem, da im se natuknica da linije mogu crtati i izvan kvadrata. Na kraju se učesnicima nacrtaju rješenje.
- Komad drveta. Učesnicima se da pogledaju sliku koja prikazuje osobu koja drži komad drveta. Učesnicima se postavi pitanje šta će se desiti sa komadom drveta ako ga osoba ispusti? Odgovori: ako je osoba na zemlji, drvo će pasti DOLJE jer ga vuče sila zemljine težine. Ako je osoba u vodi, drvo će krenuti ka GORE, prema površini, jer ima manju gustoću od vode. Ako je osoba u svemiru, drvo će OSTATI gdje je i bilo, jer nema nekih sila koje bi djelovale u određenom smjeru.

Radionica je specifičan oblik grupne interakcije, koju karakterizira kružna komunikacija. Ona omogućuje iskustveno učenje o sebi, drugima i svijetu, kroz transformiranje iskustva u učenje. Iskustveno učenje podrazumijeva kreiranje situacija u kojima dijete doživljava određene sadržaje metodom *vlastite kože*. To se postiže igrom, simulacijom i akcijom. Igra predstavlja maštom kreiranu stvarnost, simulacija je oponašanje određene stvarne situacije, a akcija je aktivnost u realnoj stvarnosti. Ovdje je naglasak na procesu, a ne na ishodima ili rezultatima rada. Tokom procesa podjednako se apelira na osjetilne, emocionalne i moralne, a ne samo na intelektualne funkcije djeteta. Pravi pedagoški doprinos ovakvog načina rada je cjelovit rast i razvoj.

Rad u radionicama ima puno elemenata iz svakodnevnog života i neformalnog učenja, pa je zbog toga posebno vrijedan. Djeca mogu reći šta osjećaju, koje su im želje, iskazati potrebe. Verbalna i/ili neverbalna podrška je izuzetan poticaj djetetu za uključivanje u rad, u dijeljenje svojih misli, osjećanja, ali i postavljanje pitanja i uključivanje u diskusiju o mislima,

osjećanjima i problemima drugih. Na ovaj način djeca bolje upoznaju sebe i druge. Zajednički rad, upoznavanje i međusobna podrška u radionici lako se prenose u druge kontekste, kao što je npr. škola. To može razviti i unaprijediti mnoga prijateljstva.

Rad u radionici najčešće počinje od pojedinca, ali ostvarivanje ciljeva i zadataka postiže se uglavnom radom u grupama. Što je manja grupa, to je bogatija interakcija. Grupa je skup sastavljen od više osoba/djece koja su se samostalno javila za rad na nekom zadatku ili su izabrani prema unaprijed dogovorenom kriteriju. Kriteriji za formiranje grupe mogu biti različiti, kao što je npr: svi koji rado čitaju knjige; svi koji vole prirodu; svi koji imaju plave oči; svi koji su rođeni u ljeto; svi koji imaju crvenu majicu trenutno na sebi; svi koji imaju kućnog ljubimca; prema najdražoj boji, omiljenom sportu, najdražem voću, vrsti filmova koje najradije gledaju, prevoznom sredstvu kojim bi rado putovali, itd. U grupi svi rade na istom zadatku. Svaki član grupe ima tačno određenu ulogu u rješavanju zadatka kako bi se na njega što kvalitetnije odgovorilo. Na taj način svaki član grupe ostvaruje podzadatak za koji je zadužen, ali istovremeno prati i rad drugih članova grupe. Iskustva pokazuju da je za optimalan rad najpogodnija grupa od 12 učesnika. Međutim, ukoliko okolnosti podrazumijevaju veliku grupu, onda je potrebno formirati više manjih grupa (od 4 do 6 članova).

Pravila rada i ponašanja su vrlo važna u realizaciji radionice. Preporuke su da se zajednički dogovore pravila kojih se svi trebaju pridržavati. Pravila se mogu mijenjati iz radionice u radionicu, ali postoje neka opća pravila koja mogu biti univerzalna za sve radionice koje se realiziraju u ciklusu. Preporučljivo je u prvoj sedmici rada sa djecom realizirati radionicu u kojoj bi se donijela pravila rada i ponašanja u radionici. Pravila treba da se odnose na klimu u kojoj djeca žele da rade, zabavljaju se, druže i uče; pravila koja obuhvataju odnos prema sebi i drugima; pravila koja tretiraju ulogu voditelja i djece. Nakon što se donesu pravila, koja trebaju biti jasna, kratka, konkretna i afirmativna (npr. slušamo jedni druge umjesto ne govorimo istovremeno) dobro ih je napisati na hamer papir kako bi uvijek bila dostupna svima. U ovom procesu voditelj postavlja granice, a o ponašanju unutar granica dogovara se sa djecom. Npr. ako se dijete zalaže za neko pravilo kojim može ugroziti sebe ili druge, onda je voditelj taj koji je odrasla i odgovorna osoba i u skladu s tim treba, pozivajući se na granice, spriječiti takvo ponašanje. Važno je da se i odrasli pridržavaju donesenih pravila. Pravila su oblikovana tako da opisuju jasna poželjna ponašanja, a ne nepoželjna ponašanja. Moraju biti jasne i posljedice njihovog nepridržavanja. Neka univerzalna pravila su:

- Pravilo kruga – svi sjede u krugu jer to daje jednaku mogućnost izražavanja bez ičije dominacije.
- Pravilo dalje – razmjena ide u krug, a ako neto ne želi učestvovati u nekoj aktivnosti ima pravo reći: Dalje!
- Pravilo slušanja – očekuje se pažljivo međusobno slušanje.
- Pravilo diskrecije – ono što je saopćeno u krugu/aktivnosti/radionici, tamo treba i ostati.
- Pravilo učestvovanja – u radionici nema posmatrača, svi učestvuju.
- Pravilo poštivanja dogovorenog vremena.
- Pravilo Ne sjedi na svojim potrebama! – treba li neko napustiti radionicu, ne treba se suzdržavati.
- Posebna pravila – specifična dogovorena pravila za konkretnu radionicu (mobitel, hrana, kretanje...).
- Uspješnosti rada u radionici pridonose sposobnosti i vještine voditelja, njegova dobra pripremljenost, priprema materijala, kvalitetna komunikacija i dobro objašnjene aktivnosti. Suština je u umijeću upavljanja grupom. Voditelj upravlja cjelokupnim procesom i kod djece razvija samodisciplinu i odgovornost. Voditelj radionice treba:

- razvijati samopouzdanje; ono pomaže dobroj komunikaciji s drugima i sa sobom;
- stvarati atmosferu povjerenja i prihvaćanja, bez procjenjivanja i kritike;
- njegovati neautoritarnost – svi su ravnopravni;
- znati da je važan proces, a ne samo ishod;
- naglašavati da svako rješenje, makar i pogrešno, koristi kao nova situacija za učenje;
- ohrabrivati svako dijete;
- slušati pažljivo i otvoreno;
- voditi računa o primjerenom rječniku;
- iskazati jasno svoja očekivanja prema grupi i svakom pojedincu;
- ponudite alternative onim članovima koji ne žele učestvovati u radu;
- omogućiti svim učesnicima radionice da se predstavie (kažu svoje ime [i prezime], npr. svoj hobi ili svoju pozitivnu osobinu ili razred koji pohađaju, i sl);
- provjeriti da li dovoljno jasno objašnjava svrhu i zadatke;
- osigurati da zadaci imaju svoj vremenski okvir;
- pobrinuti se da svi učestvuju u realizaciji aktivnosti;
- osigurati svima dovoljno vremena da kažu šta misle, osjećaju, predlažu uz stalno podsjećanje da se u grupi diskutira;
- omogućiti da se počne i završi na vrijeme, te rezimirati ono što se željelo i do čega se došlo u radionici;
- poticati kreativnost;
- djecu oslovljavati imenom i očekivati da se tako i međusobno oslovljavaju;
- poticati saradničke odnose među djecom;
- djecu koja su nesigurna u sebe ili tiha podučavati kako se asertivno ponašati, a može im dati i lakše ostvarive zadatke;
- ukoliko se neko dijete teže verbalno izražava, omogućiti mu da se izrazi neverbalno;
- ukoliko dijete ima teškoće u razvoju, potrebno je zadatak prilagoditi njegovim mogućnostima; u smislu da, ukoliko dijete ima cerebralnu paralizu i ne može držati kist u ruci, može to uraditi tako što kist drži ustima i (odlično) crta;
- koristi individualizirani pristup koji predstavlja postupke kojima se mogu zadovoljiti individualne potrebe svakog djeteta tako da se do maksimuma utječe na njegovo učenje i razvoj;
- poznavati, razumijevati i uvažavati porodičnu kulturu djeteta;
- kretati se što više;
- mijenjati jačinu glasa i praviti pauze;
- koristiti što više primjera – to daje živost i omogućuje asocijativne veze;
- gledati djecu dok govore, ne pisati dok govore;
- ukoliko radi sa malom djecom, koristi ginjol lutke.

Naravno, i voditelj radionice je samo čovjek. Greške su moguće, dopuštene i pozitivne, ukoliko služe da se iz njih uči i da se usavršava. Osnovni zadatak voditelja je da osigura da rad

protekne u ugodnoj, motivirajućoj, opuštenoj atmosferi i da osigura najbolje moguće uvjete za učenje u datim okolnostima, ali ne ovisi sve od njega.

Osim rada u paru i/ili grupi, u Kutcima za djecu je neophodno planirati, organizirati i iskoristiti prednosti individualnog rada u cilju pružanja npr. psihološke pomoći djeci. Individualni rad predstavlja rad *jedan na jedan* u kojem sudjeluju, najčešće, dijete i odrasla osoba. Za individualni rad se odlučujemo onda kada zaključimo da drugi oblici rada neće imati podjednake efekte kao individualni rad sa djetetom, kada je tema suviše lična i dovoljno složena da ne može biti predmet razgovora u grupi, kada se dijete ne osjeća dovoljno dobro da o nekoj temi/problemu govori u grupi više ljudi/vršnjaka. Individualni rad se može realizirati na osnovu lične procjene voditelja, na zahtjev djeteta ili na uputu neke treće osobe, npr. roditelja.

Ovdje ćemo spomenuti i savjetodavni odgojni rad. To je posebna metoda pružanja pomoći osobama u njihovom osobnom rastu, razvoju i sazrijevanju i prilagođavanju životnim uvjetima radi njihova osposobljavanja za samostalno rješavanje aktuelnih i budućih problema. Najčešći problemi koji se susreću u savjetovanju su: potreba za komunikacijom s drugim ljudima, nezadovoljstvo samim sobom, nezadovoljstvo okolinom ili odnosom s njom, specifične poteškoće i problemi, potreba za potvrdom ispravnosti vlastitih odluka i postupaka. Savjetodavni rad je kompleksna i odgovorna pedagoška djelatnost, ona se ne može amaterski obavljati i za njenu uspješnu realizaciju potrebno je pripremiti specijalizirane stručnjake. Savjetodavni (odgojni) rad može biti individualni i grupni. Za individualni rad sa djetetom, neophodno je prikupiti sve relevantne podatke koji su značajni za rad. Proces savjetovanja se može podijeliti u tri osnovne faze: a) inicijalna ili rana faza, b) srednja ili promjenama usmjerena faza, c) terminalna ili zaključna faza.

Rana faza savjetovanja ima vrlo značajnu ulogu za uspješnost samog savjetnika. Oblikovanje odnosa između savjetnika i djeteta je prvi zahtjev rane faze savjetovanja u kojoj savjetnik empatično komunicira. Poštovanje je, također, olakšavajuća okolnost i vrlo značajna u ranoj fazi savjetovanja. Kad savjetnik i dijete uspostave odnos, onda slijedi vrlo značajno područje savjetovanja: otkrivanje problema savjetovanja, djetetova očekivanja, njegov nivo funkcioniranja, nivo motivacije, razjašnjenje uloge savjetnika i ograničenja u procesu savjetovanja i načina pomoći.

Srednja ili promjenama usmjerena faza savjetovanja je "srce" cijelog procesa savjetovanja i usmjerena je upotpunjavanju ciljeva savjetovanja. Sastavni dio upotpunjavanja ciljeva u srednjoj fazi je i prepoznavanje prepreka koje omogućuju razvijanje novog i svrsishodnog ponašanja. Osnovni i vodeći cilj srednje faze procesa savjetovanja je pomaganje djetetu da razvija i širi svjesnost o onome što je u pozadini osjećaja bezizlaznosti. Empatična komunikacija u srednjoj fazi pomaže djetetu da razumije samog sebe i svoje teškoće bolje. Terminalna faza procesa savjetovanja ovisi o dužini trajanja, značenju i tipu savjetovanja. Kada su ciljevi jasni, formulirani i opredijeljeni, odluka o završetku procesa savjetovanja je za savjetnika i dijete jednostavna i jasna. U završnoj fazi procesa savjetovanja važna je i anticipacija mogućih budućih problema, što priprema dijete, ne samo za budućnost, nego završava i sam proces savjetovanja većim samopouzdanjem i povjerenjem u sebe.

6.4 Moduli od značaja za rad sa djecom u kriznim situacijama

S obzirom da su tri najčešće uključena segmenta u Kutcima za djecu obrazovanje, zaštita i zdravlje, bilo je važno osigurati ova područja djelovanja kroz pedagoške radionice. Pedagoške radionice su smještene u dva modula: psihosocijalni modul i edukativni modul i u četiri uzrasne grupe: od 6 do 7 godina, od 8 do 10 godina, od 11 do 12 godina i od 13 do 14 godina. Naravno

da izbor modula i tema radionica nije slučajna. Oba modula su usmjerena ka osnaživanju djece za pravovremenu i valjanu reakciju u kriznim situacijama.

Psihosocijalni modul tretira teme koje se odnose na to da dijete upozna sebe, da upozna, prihvata i poštuje druge, da zna kako tražiti pomoć, kako se zaštititi, da razmišlja i planira svoju budućnost kroz razvijanje i unapređenje vještina upravljanja vremenom i slično. Teme koje su uključene kroz ovaj modul su: *Prijateljstvo, sticanje i zadržavanje; Moja porodica; Tolerancija na frustracije; Saradnja i traženje pomoći; Prijateljstvo; Prosocijalno ponašanje, Stereotipi; Emocije; Utjecaj na emocije kod drugih; Položaj u grupi (sociometrija); Rodne uloge; Polje moći (tema vezana za nasilje); Slobodno vrijeme; Reakcije na značajne promjene (zatvaranje CFS); Reci: "Ne!" (asertivnost); Kako se ohladiti? (ljutnja); Moje mišljenje o sebi (samopoimanje); Snovidan (svjesnost o svojim potrebama i artikulacija); Aktivno slušanje; Mreža socijalne podrške; Asertivno ponašanje; Kontrola tjeskobe; Identiteti; Suočavanje sa stresom usmjereno na emocije i probleme.*

Edukativni modul tretira primarno teme koje se odnose na učenje pravila rada i ponašanja u pedagoškim radionicama, higijenu, zdravu ishranu, zaštitu okoline, upoznavanje i mogućnosti zaštite od prirodnih katastrofa, kreiranje projekata u zajednici. Teme koje su uključene kroz ovaj modul su: *Zdrave navike; Pravila rada i ponašanja u grupi; Zdrava ishrana; Higijena – šta mogu učiniti za sebe?; Odgoj za mir/Dječija prava; Šta učiniti u slučaju da se izgubiš?; Ekologija; Opasnost od mina; Upravljanje vremenom; Postupanja u slučaju poplava; Različitosti među djecom; Djeca sa teškoćama u razvoju; Kako efikasnije učiti – mapa uma; Postupanje u slučaju zemljotresa i požara; Relaksacija; Postupanje u slučaju nereda; Kreiranje projekata u zajednici.*

7. RADIONICE



U nastavku ćete pronaći 40 radionica koje su raspoređene unutar dva modula: psihosocijalni modul i edukativni modul, a namijenjene su djeci uzrasta od 6 do 7 godina, od 8 do 10 godina, od 11 do 12 godina i od 13 do 14 godina. Vrijeme za realizaciju radionica je prilagođeno uzrastu djece, ali je osnovno pravilo da je vrijeme potrebno za sve aktivnosti fleksibilno i može se prilagođavati određenoj grupi sa kojom se radi. Broj sudionika također može varirati a idealan broj je 12.

Radionice su posebno izrađene za potrebe rada Kutaka za djecu s ciljem osnaživanja djece u kriznim situacijama kroz jačanje vještina rješavanja problema, izgradnju socijalnih vještina i razvijanje različitih interesovanja kod djece. U donjoj tabeli su prikazane tematske oblasti i naslovi radionica unutar svakog pojedinog modula:

UZRAST	PSIHOSOCIJALNI MODUL	EDUKATIVNI MODUL
6-7 godina	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prijateljstvo, sticanje i zadržavanje 2. Moja porodica 3. Tolerancija na frustracije 4. Saradnja i traženje pomoći 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Zdrave navike 6. Pravila rada i ponašanja u grupi 7. Zdrava ishrana 8. Higijena – šta mogu učiniti za sebe? 9. Odgoj za mir/Dječija prava 10. Šta učiniti u slučaju da se izgubiš?
8-10 godina	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prijateljstvo 2. Prosocijalno ponašanje, Stereotipi 3. Emocije 4. Utjecaj na emocije kod drugih 5. Položaj u grupi (sociometrija) 6. Rodne uloge 	<ol style="list-style-type: none"> 7. Ekologija 8. Opasnost od mina 9. Upravljanje vremenom 10. Reakcije u slučaju poplava
11-12 godina	<ol style="list-style-type: none"> 1. Polje moći (tema vezana za nasilje) 2. Slobodno vrijeme 3. Reakcije na značajne promjene (zatvaranje CFS) 4. Reci Ne! (asertivnost) 5. Kako se ohladiti (ljutnja) 6. Moje mišljenje o sebi (samopoimanje) 	<ol style="list-style-type: none"> 7. Različitosti među djecom 8. Djeca sa teškoćama u razvoju 9. Kako efikasnije učiti – mapa uma 10. Reakcije u slučaju zemljotresa i požara
13-14 godina	<ol style="list-style-type: none"> 1. Snovidan (svjesnost o svojim potrebama i artikulacija) 2. Aktivno slušanje 3. Mreža socijalne podrške 4. Asertivno ponašanje 5. Kontrola tjeskobe 6. Identiteti 7. Suočavanje sa stresom usmjereno na emocije i probleme 	<ol style="list-style-type: none"> 8. Relaksacija 9. Reakcija u slučaju nereda 10. Kreiranje projekata u zajednici

Tabela 5: Pregled radionica unutar psihosocijalnog i edukativnog modula

7.1 RADIONICE ZA DJECU UZRASTA 6-7 GODINA

Naslov modula: EDUKATIVNI MODUL

TEMA: HIGIJENA - ŠTA MOGU UČINITI ZA SEBE?

Vrijeme trajanja radionice: 60'

Uzrast djece: 6–7 godina

Cilj/evi radionice: Usvajanje pozitivnih higijenskih navika.

Sredstva i radni materijal: papiri A4 formata, olovke, gumice, ljepilo u stiku, komadići bijelog papira, fotografije slatkiša iz novina

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: PRAVILNO PRANJE RUKU

Trajanje: 20'

Uvodna diskusija: *Znate li kako zovemo pranje ruku, pranje kose, tijela, zuba? Higijena. Zašto je higijena važna? Jeste li čuli za izreku Čistoća je pola zdravlja? Šta znači ova izreka?*

Tok aktivnosti: Voditelj vježba sa djecom pravilno pranje ruku.

Ukoliko postoji mogućnost, ruke treba prati na lavabou, uz vodu i sapun, tako da sva djeca mogu probati. Upozoriti djecu da je važno da sarađuju i da se ne gurkaju kako se ne bi okliznuli. Poželjno je da budu dva voditelja uz grupu djece. Ukoliko aktivnost nije moguće izvesti uz vodu i sapun, sa grupom imitirati pokrete pravilnog pranja ruku. Aktivnost se može učiniti zanimljivijom ako uz pokrete pranja ruku imitiraju zvuk vode.

Uputa za voditelja: U radu sa djecom uzrasta 6 i 7 godina, sve aktivnosti treba da budu zasnovane na motu: KAŽI – POKAŽI – URADI. **Djeci se prvo daje uputa, zatim se pokazuje određena radnja, a zatim se ohrabre da tu radnju urade sami.**

Napomena: Pravilno pranje ruku se izvodi na sljedeći način: 1. pranje dlan o dlan, 2. gornja strana dlana, 3. između prstiju, 4. stražnja strana prstiju, 5. palčevi i 6. nokti.

Nakon aktivnosti: Kada peremo ruke? Zašto je to važno? Šta nam se može desiti ako jedemo prljavim rukama?

GLAVNA AKTIVNOST: SLATKIŠI, ČETKICA I PČELICA ZUJALICA

Trajanje: 30'

Uputa voditelju: Na A4 papiru nacrtati veliki zub. Zubu se mogu dodati oči i usta, kako bi se aktivnost učinila zanimljivijom.

Tok aktivnosti: Djecu zamoliti da sjede u krugu oko velikog stola ili za manjim stolovima i podijeliti ih na tri grupe. Prva grupa, nazvana *Slatkiši*, ima zadatak da umrlja nacrtani zub, čokoladom, sokovima i bombonama. Zub se može umrljati tako što se pripremljene sličice slatkiša zalijepi ljepilom u stiku na zub ili se nacrtaju grafitnom olovkom. Druga grupa, nazvana *Četkice*, ima zadatak da očisti isti zub tako što gumicom obriše crtež slatkiša ili odlijepe sličice. Treća grupa, nazvana *Pčelica zujalica* ima zadatak da pokvareni zub, sa kojeg se nisu skinule sličice ili nije dobro obrisana olovka, popravi tako što zalijepi nove, bijele komadiće papira na *pokvareno* mjesto na zubu.

Nakon aktivnosti: *Kako vam se svidjela aktivnost? Zašto je važno da peremo zube redovno? Zube peremo četkicom i pastom za zube poslije jela, obavezno ujutro i uveče. Kad se zub pokvari, zubar ga može popraviti. U našoj igri to su radile Pčelice zujalice. Koje od vas bio kod zubara? Je li zubar ima sličnu zujalicu?*

ZAVRŠNA AKTIVNOST: STAVI PRAVU STVAR NA PRAVO MJESTO

Trajanje: 10'

Tok aktivnosti: Djeci se pročita priča *Teo i Leo*.

Teo i Leo

Medvjedići Teo i Leo žive u drvenoj kućici, duboko u šumi. Jednog dana, medvjedica mama izlazi iz kuće i kaže: *Dječice, idem u šumu da skupljam kruške i med. Za to vrijeme vi pospremite kuću. Ostavite sve stvari na svoje mjesto.*

Teo i Leo su proveli sate igrajući se i jureći po kući. Kad su vidjeli da sunce zalazi, požurili su pospremiti kuću. U žurbi, sve su stvari pomiješali: prljave tanjire su odnijeli u kadu, cipele su stavili na police sa knjigama a hlače su složili u frižider. Medvjedica mama, kad je ušla u kuću, od iznenađenja je samo uzivknula *AH!*

Nakon aktivnosti: *Kako biste pomogli Leu i Teu da ostave stvari na pravo mjesto? Gdje ostavljamo cipele? Gdje nam stoje hlače? Šta radimo sa prljavim tanjirima? Da li vi imate svoj zadatak u čišćenju kuće?*

Komentar: *Održavanje čistoće stana je također važna aktivnost. Vi možete pomagati u pospremanju kuće na svoj način. Imate li svoje zadatke? Šta radite? **Čišćenje obuće i odjeće je dio održavanja higijene.***

Naslov modula: PSIHOSOCIJALNI MODUL

TEMA: MOJA PORODICA

Vrijeme trajanja radionice: 60'

Uzrast djece: 6–7 godina

Cilje/evi radionice: Razvijanje svijesti o svojoj porodici i ulogama u njoj. Razumijevanje podrške koju pruža porodica.

Sredstva i radni materijal: papiri A4 formata, bojice, flomasteri

UVODNA AKTIVNOST: VRBA

Trajanje 15'

Tok aktivnosti: Voditelj kaže: *Odigramo jednu nježnu i vrlo ugodnu igru. Treba mi dobrovoljac koji će stati u krug. On/a će biti vrba. Zna li što je vrba? To je drvo koje ima nježne grane i listiće i raste pokraj vode. Budući da je tako nježna, vrba se pomiče i na najmanji dašak vjetra, na jednu, pa na drugu stranu. Ostali će biti šuma koja štiti vrbu od vjetra dok ne ojača. Sada ćemo svi ispružiti dlanove pred sebe i blago ih osloniti na vrbu. Vrba će pustiti da je nosi vjetar, odnosno njihaće se pod udarima vjetra u namjeri da padne. Mi ćemo spriječiti pad i tako ćemo je nježno, najnježnije ljuljati*

Uputa voditelju: Učesnik koji predstavlja vrbu treba stajati stabilno, ali elastično na stopalima. To znači da ne podiže noge i da opusti tijelo od nožnih članaka nagore. Najbolje je da zažmiri. Treba paziti da ostali mogu izdržati težinu tijela i da se ne dogodi da učenik koji je vrba padne. Proći ovo sa svom djecom.

Nakon aktivnosti: *Da li vam se sviđjelo osjetiti podršku? Kako ste se osjećali u krugu? Kako ste se osjećali pružajući podršku?*

Komentar: Razgovarati o potrebi da se osjećamo zaštićeni. *Kako se osjećamo kada znamo da će nas naši najmiliji zaštititi? Komentirati eventualne padove. Naglasiti ulogu porodice prilikom odrastanja.*

GLAVNA AKTIVNOST: CRTEŽ PORODICE

Trajanje: 15'

Tok aktivnosti: *Sada će nam svako na listu papira nacrtati svoju porodicu. Označite na slici gdje ste vi, a ostale članove imenujte po srodstvu (mama, tata, brat...). Predstavite svoj crtež pred grupom, pokažite gdje se nalazite na crtežu. Zašto baš tu? Objasnite mjesta ostalih članova porodice na crtežu. Prvo uradi voditelj, pa ostali članovi grupe.*

Nakon aktivnosti: *Da li Vam se sviđjelo predstaviti svoju porodicu? Kako ste se osjećali crtajući? Kako se osjećate uz porodicu? Kako ste reagovali na crteže porodica drugih?*

Komentar: Diskusiju voditi u pravcu važnosti porodice kao zaštitnog mehanizma. Komentirati predstavljene porodične uloge. Reagirati na stereotipne rodne uloge ako se pojave u iskazima.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: PEPELJUGA NA RAZNE NAČINE

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: Voditelj kaže: *Sada ću vam pročitati jednu vama dobro poznatu bajku, ali ispričanu na malo drugačiji način od uobičajenog. To će biti priča o Pepeljugi. Do sada ste slušali ovu bajku u verziji nekoga ko je na strani Pepeljuge. Jeste li se ikada zapitali kako ona zvuči npr. iz maćehina položaja? Sada ćete to čuti. Zatim ćete čuti što na sve kaže maćehina starija kći i Pepeljugin otac.*

Sve ovo poslužit će nam da bolje shvatite današnju radionicu u kojoj ćemo se pokušati što bolje uživjeti u ulogu nekog drugog i posmatrati stvari ne samo iz našeg ugla, nego pokušati vidjeti i kako one izgledaju i iz drugih položaja... Dakle, evo priče. Sada me pažljivo slušajte:

Voditelj pročitao:

Maćehina priča

Ova priča me je potpuno ocrnila. Ja sam, zapravo, jedna dobra žena. Kad sam došla u ovu kuću, Pepeljugu sam prihvatila kao rođeno dijete, ali ona je imala puno loših navika. Nije se voljela kupati, niti imati bilo što čisto na sebi. Jedva bih je uspjela povremeno ugurati u korito. Kad god bih joj obukla čistu haljinu, ona bi se uvaljala u pepeo. Imala je bujnu maštu i voljela je izmišljati priče. Svima je pričala da je zlostavljam. A što se tiče onog legendarnog bala... Naravno, svi znate da ne postoje dobre vile. Moj muž je za sve tri djevojke kupio krasne bijele balske haljine, ali je Pepeljuga odmah svoju bacila i dureći se rekla: *Ja ovo neću obući!* Mi smo je nagovarali, ali ona je ostala uporna, pa smo otišli bez nje. Ona se u međuvremenu predomislila i pojavila se nakon što je bal već počeo. Ne možete zamisliti kako sam bila sretna kada sam je vidjela. Bila je čista i divno je izgledala. Pomislila sam: *Konačno me je poslušala.* Princ je, kao začaran, prišao Pepeljugi. Zaplesali su, i dok su prolazili pored mene, čula sam kako je pita. *Mlada damo, jeste li stigli posljednji zato što ste željeli da vas primijetim?* Pepeljuga je zastala, mrko ga pogledala, topnula cipelicom u pod, potrčala, cipela joj je pala, ali je ona, ne okrećući se, odjurila s bala. Kada sam poslije nekoliko dana čula da je princ neuspješno traži po kraljevstvu, poslala sam stariju kćer da mu javi radosnu vijest kako izabranica njegova srca živi baš u našoj kući. Na njihovu vjenčanju plakala sam od sreće i mislila da bi njezina pokojna majka sada bila sretna.

Priča starije sestre

Neću puno duljiti, ali gledajući mene i moju mlađu sestru, ispada da se uopće ne isplati biti dobar i poslušan. Možeš se, u najboljem slučaju, udati za nekog činovničića na kraljevskom dvoru. Pepeljuga je uvijek tjerala svoje i dobivala ono što je htjela. Noći i noći sam proplakala nad takvom nepravdom.

Očeva priča

Kad je umrla moja prva žena, ostao sam sâm sa kćeri. Nisam ništa znao raditi po kući, a niti brinuti se za dijete. Zato sam se odlučio što prije oženiti da bi se neko brinuo o kući, meni i djetetu. Tako sam i učinio. U te ženske stvari ja vam se ne razumijem. Moje je bilo da zarađujem novac i da zbrinem sve tri kćeri. Kada dođem kući poslije napornog dana, želim se što prije spremirati u krevet, tako da zapravo i ne znam što se tu sve događalo. Naravno, ne mogu kriti koliko sam se razveselio što je princ zatražio ruku moje kćeri i ja sam joj dao očinski blagoslov.

Nakon aktivnosti: *Da li vam se priča sviđa? Nakon što ste čuli bajku na drukčiji način, kako vam ona sada zvuči?*

Uputa voditelju: Slušajte dječije spontane komentare, ali ne ulazite u opširniju raspravu. Diskutujte o tome da svako u porodici ima svoju tačku gledišta. Važno je da djeca uvide da se isti događaji mogu doživljavati na različite načine.

Naslov modula: EDUKATIVNI MODUL

TEMA: ODGOJ ZA MIR I DJEČIJA PRAVA

Vrijeme trajanja radionice: 60'

Uzrast djece: 6–7 godina

Cilj/evi radionice: Promovirati dječija prava i dotaći se diskriminacije, uključujući i spolnu diskriminaciju. Osnajiti djecu da budu pomagači, ne samo svjedoci u situacijama kada su njihova prava ili prava druge djece ugrožena.

Sredstva i radni materijal: papiri, *flipchart*, muzički plejer (neobavezno)

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: DJEČACI NE PLAČU, A DJEVOJČICE SU PAMETNIJE

Trajanje: 25'

Tok aktivnosti: Učesnici sjede u krugu. Voditelj pita učesnike da podijele šta za njih znači riječ **diskriminacija**. Da li su ikad čuli za nju? U kakvom kontekstu? Nakon prikupljanja različitih ideja od članove grupe, voditelj predstavlja **Član 2 Konvencije o dječijim pravima: Sloboda od diskriminacije**.

Voditelj zatim poziva članove grupe da ustanu i da pogledaju oko sebe. Tada objašnjava da je grupa podijeljena u četiri zone. Svaki zid predstavlja jednu od zona. Svaki zid je označen odšampanim ili rukom ispisanim oznakama: *Slažem se / Ne slažem se / Ne znam / Još razmišljam*. Kada voditelj pročita neku izjavu (pogledati dolje), svako dijete bi trebalo zauzeti mjesto u jednoj od zona, ovisno da li se slažu, ne slažu, nemaju mišljenje ili im je potrebno više vremena da razmisle o toj izjavi. Nakon što sva djeca zauzmu svoje pozicije, voditelj ih ohrabruje da diskutuju kako i zašto su odabrali te zone. Ovaj proces se ponavlja za svih 10 izjava.

Primjeri izjava:

1. Dječaci ne plaču.
2. Djevojčice su pametnije od dječaka.
3. Medvjedići su igračke samo za djevojčice.
4. Dječaci ne nose suknje.
5. Djevojčica ne može biti šef.
6. Samo dječaci mogu igrati fudbal.
7. Djevojčice su slabe, a dječaci su jaki.
8. Djevojčice pomažu svojim majkama. Dječaci pomažu svojim očevima.
9. Kada se desi nešto loše, uvijek prvo optuže dječake.
10. Dječaci mogu da kažu bezobrazne riječi, ali djevojčice ne mogu.

Nakon aktivnosti: Voditelj pita djecu koje su sličnosti među ovim izjavama i da li znaju za još neke slične izjave. *Da li postoje različita pravila i očekivanja od dječaka i djevojčica kod kuće, u školi, među prijateljima? Da li ovo ima smisla? Zar nije i ovo **diskriminacija**?*

GLAVNA AKTIVNOST: OD SVJEDOKA DO POMAGAČA

Trajanje: 35'

Tok aktivnosti: Voditelj podsjeća učesnike da su nasilje i zlostavljanje, ne samo fizičko nego i verbalno i emocionalno, kršenja ljudskih prava. Voditelj poziva učesnike da zatvore oči na dvije

minute i da razmisle o različitim tipovima nasilja nad djecom koja postoje (umirujuća muzika može biti puštena u pozadini).

Tada voditelj dijeli učesnike u četiri grupe. Svaka grupa će razgovarati o drugačijoj temi.

Grupa 1: Da li ste vidjeli da je neko ozlijedio djetete ili ga tretirao loše?

Grupa 2: Da li ste učestvovali u ozljeđivanju djeteta ili ste tretirali drugo dijete loše?

Grupa 3: Da li ste vidjeli da je neko ozlijedio dijete ili tretirao ga loše i niko mu nije pomogao?

Grupa 4: Da li ste vidjeli da je neko pomogao djetetu koje je neko ozlijedio ili nepravedeno tretirao?

Voditelj vodi diskusiju u ove četiri grupe, pazeći da se svi osjećaju sigurno i slobodno da podijele svoja iskustva i ideje.

Potom voditelj poziva učesnike da sjednu zajedno u polukrug i u miru razmišljaju o prethodnoj grupnoj diskusiju. Voditelj pita da se navedu neki primjeri kada je neko ozlijedio ili zlostavljao djecu, bez razdvajanja onih primjera koje su djeca posmatrala i onih u kojima su djeca učestvovala. Navedene primjere voditelj zapisuje kao *Povreda* na sličan *flipchart* kao ovaj niže naveden. Onda voditelj pita za primjere za drugu kategoriju: *Šta je neko mogao uraditi u ovoj situaciji da bude pomagač, a ne svjedok?* To su primjeri koji se zapisuju u *Šta možemo uraditi da pomognemo?* kolonu. Ove odgovore također voditelj treba da zapiše na *flipchartu*.

Flipchart:

POVREDA	ŠTA MOŽEMO URADITI DA POMOGNEMO?

Nakon aktivnosti: Voditelj čita listu predloženih aktivnosti koje bi mogle biti od pomoći i poziva učesnika da diskutuju o tome kako mogu postati pomagači koji će štiti ljudska prava, postavljajući pitanja kao što su: *Koje od predloženih aktivnosti bi bilo teško uraditi? Koje bi bile jednostavnije? Postoje li neke aktivnosti na listi za koje mislite da biste mogli uraditi? Šta sprečava ljude da postanu pomagači? Ako bi bilo više pomagača nego svjedoka, da li bi bilo manje nasilja nad djecom? Da li su svjedoci važni? Kako svjedoci mogu pomoći?*

Voditelj kao zaključak ističe da je **bilo koje zlostavljanje ili nasilje nad djecom, uključujući i djecu koja vrše nasilje nad drugom djecom – kršenje ljudskih prava. Voditelj ističe da učenje o dječijim pravima i ljudskim pravima također uključuje i učenje o tome kako poduzeti akcije kojima bi mogli zaštititi prava. Mi ne možemo zaustaviti svako nasilje i zlostavljanje, ali možemo pokušati pomoći jedni drugima.**

Naslov modula: EDUKATIVNI MODUL

TEMA: PRAVILA RADA I PONAŠANJA U GRUPI

Vrijeme trajanja radionice: 60'

Uzrast djece: 6–7 godina

Cilj/evi radionice: Usvajanje pravila rada i ponašanja u grupi.

Sredstva i radni materijal: papiri A4 formata, olovke (po potrebi, ako nešto treba zapisati)

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: BUKA, BUKA

Trajanje: 10'

Uvodna diskusija: Danas ćemo zajedno smisliti pravila za našu grupu koja će nam olakšati da sarađujemo i zajedno obavljamo aktivnosti. *Znate li šta su pravila? Koja pravila imate u kući?*

Tok aktivnosti: Učesnici sjede u krugu. Voditelj kaže: *Sada ću vam postaviti pitanje, molim da svi govorite u glas! I to što glasnije da bih mogao/la da vas čujem!* Voditelj postavlja pitanje: *Šta ste doručkovali?* Sva djeca odgovaraju u glas. Zatim viče: *Ne čujem vas!* Zatim postavlja još pitanja, ali se ništa ne čuje od buke koju stvaraju svi glasovi odjednom.

Voditelj umiri grupu i kaže: *Može li mi neko reći šta su djeca u ovoj grupi doručkovala? Šta mislite zašto ne znamo odgovore? Jer nismo čuli. Da li mislite da je moguće da na ovaj način govorimo? Šta bi se onda dogodilo? Ne bismo znali šta je rečeno između nas. Je li to važno? Zašto?*

Nakon aktivnosti: *Možemo li sada zajedno smisliti pravilo za našu grupu? Šta smo naučili u prethodnoj vježbi?* Voditelj vodi diskusiju tako da djeca zaključe da je pravilo da **govorimo jedno po jedno i da se uzajamno slušamo dok govorimo**. Grupa tada može da dogovori na koji način se javljaju za riječ: podizanjem ruke, podizanjem dva prsta, podizanjem papira u boji po dogovoru i sl.

GLAVNA AKTIVNOST: NEMOJ MI SE SMIJATI

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: Voditelj kaže učesnicima da će glumiti određene uloge. Prvo ću vam ispričati jednu situaciju koja se dogodila u prethodnoj grupi. Zatim će troje dobrovoljaca da odglumi tu situaciju, ali mi ćemo joj zajedno promijeniti kraj.

Voditelj ispriča: *Učitelj je pitao djecu u grupi čega se plaše. Jedan dječak, nazovimo ga Dado je brzo podigao dva prsta i rekao: Strašno se plašim mraka! Djevojčica iz grupe, Ena, poviče: Baš si beba, ništa nije strašno u mraku! Sva djeca se počnu smijati.*

Šta mislite kako se Dado osjećao? Je li bio tužan, povrijeđen? Voditelj pita djecu da predlože drugačiji kraj; šta bi npr. mogla da kaže Ena, a da ne povrijedi druga.

Jedan od prijedloga jeste da Ena kaže: *I ja sam se plašila zombija u mraku. Sada znam da ne postoje.* Ili Ena može da kaže: *To je u redu, svi se ponekad boje.* ili *Nemoj se plašiti, upali svjetlo i odmah će ti biti lakše.*

Nakon što usvoje pozitivan kraj, troje glumaca glumi datu situaciju: *glumci glume učitelja (Možete li mi reći čega se plašite?), Dadu (glumac diže dva prsta i govori: Strašno se plašim mraka!) i Enu koja izgovara novu, pozitivnu rečenicu (npr: Nemoj se plašiti, upali svjetlo i odmah će ti biti lakše).*

I druga grupa od troje djece može odglumiti ovu situaciju sa pozitivnim krajem (nova pozitivna rečenica).

Nakon aktivnosti: Vidjeli smo da je Dado bio povrijeđen kad mu se cijela grupa smijala. Također smo vidjeli da se mnogo bolje osjećao kada su drugovi razgovarali sa njim o njegovom strahu. Da li možemo da izvučemo neko pravilo za našu grupu iz ove glume? Voditelj vodi diskusiju u smjeru zaključka da kada razgovaramo o svojim emocijama ili svojim mislima nema tačnih i netačnih odgovora. Da je važno da **svako može slobodno reći šta misli, a da ga drugi zbog toga ne zadirkuju.**

ZAVRŠNA AKTIVNOST: ČAROBNE RIJEČI

Trajanje: 20'

Uputa voditelju: Za ovu aktivnost treba izdvojiti *glumce* dobrovoljce i pripremiti ih da nauče rečenice koje će kasnije izgovoriti pred grupom. Tokom glume, voditelj ne pomaže sa *čarobnim riječima*, čeka da djeca sama kažu.

Tok aktivnosti: Voditelj objasni narednu aktivnost. *Treba mi šest dobrovoljaca (ovaj broj zavisi od veličine grupe) koje molim da se sa mnom izdvoje u kut prostorije.*

Voditelj, jednom po jednom glumcu kaže njegovu rečenicu:

- *Gurnuo/la sam te slučajno. Šta treba da kažem?*
- *Dao/la si mi olovku. Šta treba da kažem?*
- *Treba mi tvoja pomoć. Šta treba da kažem?*
- *Prosuo/la sam vodu po tvojoj jakni. Šta treba da kažem?*
- *Pozvao/la si me na rođendan. Šta treba da kažem?*
- *Želim da pođeš sa mnom. Šta treba da kažem?*

Jedan po jedan učesnik izlazi pred grupu, izgovara svoju rečenicu, a drugi se javljaju i govore šta glumac treba da kaže. Grupu možemo podsjetiti na prvo pravilo: da ne upadamo jedni drugima u riječ.

Nakon aktivnosti: Djeca će vjerovatno odgovarati sa riječima *izvini, hvala* i *molim te* a moguće je da će upotrijebiti i cijele rečenice. Voditelj zatim pita: *Koje riječi su bile najčešće? Riječi izvini, hvala i molim su čarobne riječi koje nam omogućuju da se osjećamo ugodno jedni uz druge. Koje je onda pravilo koje sada usvajamo? Kada nešto pogriješimo kažemo izvini, kada nam je učinjena usluga ili su nas obradovali kažemo hvala, a kada tražimo pomoć kažemo molim te. To su čarobne riječi.*

Naslov modula: PSIHOSOCIJALNI MODUL

TEMA: PRIJATELJSTVO, STJECANJE I ZADRŽAVANJE

Vrijeme trajanja radionice: 60'

Uzrast djece: 6–7 godina

Cilj/evi radionice: Naučiti djecu da znaju zadržati postojeća i stvarati nova prijateljstva.

Sredstva i radni materijal: loptice, papiri A4 formata, olovke, bojice, makaze, ljepila u stiku, gumice, hamer papiri

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: PITANJE NA ODGOVOR

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: Djeca se zamole da sjednu u krug i dâ im se jedna manja loptica (voditelj također učestvuje u igri). Svaki učesnik ima zadatak da kaže svoje ime; zamisli pitanje koje bi htio da mu postavi drug u grupi; odgovori na isto pitanje naglas; baci lopticu drugarici/drugu od koje/kojeg bi želio da čuje odgovor na isto pitanje; i tokom bacanja izgovara pitanje. Primjera radi: *Ja sam Ema i prvi sam razred* – baci loptu i pita: *Koji si ti razred?* Sljedeći koji dobije lopticu odgovara na postavljeno pitanje od drugarice/druga i zamišlja svoje pitanje na koje daje glasan odgovor i šalje lopticu nekom drugom.

Ovdje imamo i pravilo: lopticu bacamo samo onome ko ju nije dobio, odnosno kome nije bačena. Igra se igra sve dok voditelj radionice ponovno ne dobije lopticu i ne odgovori na postavljeno pitanje.

Nakon aktivnosti: *Da li vam se sviđela igra? Zbog čega? Jeste li naučili nešto iz ove aktivnosti i šta bi to bilo?* Uputa za voditelja: Ukoliko djeca ne daju odgovor u skladu sa komentarom, voditelj postavlja pitanje.

Komentar: **Ako želimo nešto da dobijemo treba nešto i da damo/pružimo.**

GLAVNA AKTIVNOST: BROJ PRIJATELJSTVA

Trajanje: 35'

Tok aktivnosti: Učesnike podijeliti u grupe po 4, slučajnim odabirom (brojati 1, 2, 3, 4). Grupama dodijeliti sljedeći materijal za crtanje: jedna gumica, jedne bojice, jedne makaze, jedno ljepilo u stiku, jedan papir i jedna olovka i hamer papir.

Dati djeci sljedeću uputu: *Svako na svom papiru neka nacrtati stvari sa kojima voli da se igra. Imate mogućnost da nacrtate koliko god hoćete stvari i imate 10 minuta za to.* Nakon toga dati im ponovno uputu da iskruže stvari koje su nacrtali. Dok djeca iskružuju, voditelj radionice obilazi stolove i krišom prebrojava nacrtane stvari. Voditelj radionice će podijeliti ukupan broj nacrtanih stvari sa brojem grupa, te dobiveni rezultat zaokružiti na prvi manji broj (npr. ako je rezultat 4,3 zaokružiti će se na 4 i sl). Dobiveni broj je **broj prijateljstva** koji se koristi u nastavku aktivnosti. Sve grupe dobiju nastavak upute: *Sada će svaka grupa dobiti po jedan veliki papir na kome će nacrtati djevojčicu i dječaka na sredinu papira.*

Voditelj naglasi da će djevojčica i dječak biti sretni samo ako imaju dovoljan broj stvari oko sebe (reći broj prijateljstva). Kada su nacrtali djevojčicu i dječaka, oko njih treba da zalijepe iskružene stvari u onom broju koliki je dobiveni broj prijateljstva.

Uputa voditelju: Sve grupe neće imati dovoljan broj stvari, dok će neke imati previše. Voditelj ne treba davati dodatne upute. Aktivnost se završava kada sve grupe zalijepe traženi broj stvari oko djevojčice i dječaka.

Nakon aktivnosti: *Da li ste vi uspješno obavili ovaj zadatak? Koja grupa nije i zašto? Šta vam je bilo potrebno da obavite ovaj zadatak? Kakav je efekat na vas ostavilo dijeljenje?*

Komentari:

- _ Za uspješno obavljanje zadataka i osjećaj zadovoljstva, često je potrebno da dijelimo stvari koje imamo.
- _ Neki koji imaju više ne znači da su sretniji i uspješniji.
- _ Za osjećaj sreće i uspjeha nije neophodno imati fiksni broj stvari kao što je navedeno u igrici.
- _ Voditelj može dati i alternativni komentar koji vodi zaključku da ne postoje aktivnosti, stvari, igračke... koje su po sebi muške i ženske, već da se sva djeca mogu igrati sa svim igračkama.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: HVALA

Trajanje: 5'

Uputa voditelju: Kratka vježbica za učesnike. Cilj je da se jedni drugima zahvale i da prihvate zahvalnost za materijale koje su između sebe posuđivali.

Tok aktivnosti: Objasniti učesnicima da svoju zahvalnost pokažu na sebi svojstven i kreativan način, ako žele i neverbalnim putem (npr. da se poklone ili nešto slično) ili na nekom drugom jeziku koji poznaju.

Naslov modula: PSIHOSOCIJALNI MODUL

TEMA: TOLERANCIJA NA FRUSTRACIJE

Vrijeme trajanja radionice: 60'

Uzrast djece: 6–7 godina

Cilje/evi radionice: Naučiti djecu da ne možemo promijeniti ono što se desilo, ali možemo promijeniti ono što mislimo i radimo i situaciju koja izaziva frustraciju. Naučiti strategije za smirivanje kada smo ljuti i/ili frustrirani. Naučiti da emocije nisu ni dobre ni loše same po sebi.

Sredstva i radni materijal: papiri A4 formata, olovke, flomasteri, oblačići od papira, krugovi od papira

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: IMENOVANJE

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti:

Djeca sjede u polukrugu, voditelj/ica daje uvod: *Sada ćemo čuti priču o dječaku koji se našao u problemu. Obratite pažnju na to kako se on ponašao zbog svog problema.*

Voditelj/ica čita:

Damir je dječak koji se izdvajao od ostale djece u grupi, jer je crtao i čitao bolje nego drugi. Svi su ga u porodici i školi hvalili. Jednog dana Damir se jako prehladio i nije mogao doći u školu petnaest dana. To je bilo dovoljno da malo zaostane za drugom djecom u školi. Zbog toga se osjećao toliko loše da više nije želio da ide u školu i počeo je da se svađa sa učiteljicom i prijateljima, te im je prkosno odgovarao i više nije pazio na času. Kada su mu odrasli i prijatelji savjetovali da bude strpljiv, da će sve nadoknaditi za kratko vrijeme, razljutio bi se i više ne bi slušao nikoga. Ako bi oni nastavili da mu daju savjete, Damir bi se rasplakao i naljutio.

Uputa za voditelja: U prvoj aktivnosti ove radionice važno je da djeca nauče prepoznavati emocije, misli i ponašanja kod drugih kako bi isto mogli prenijeti i na svoje životne situacije. Da bi djeca znala adekvatno djelovati u situacijama kada su ljuta i frustrirana potrebno ih je naučiti određenim tehnikama koje treba *aktivirati* kada osjete emociju ljutnje i frustracije. Djecu učimo da nakon što prepoznaju emociju ljutnje i frustracije prođu kroz tri faze. Prva je *imenovanje uzroka frustracije* (situacija, misli, emocije). Nakon što nauče da imenuju uzroke frustracije, tražeći sve moguće opcije zbog čega su frustrirani, u drugoj fazi trebaju *regulirati svoje ponašanje i fiziološke reakcije kroz vježbice disanja i imaginacije* (faza smirivanja). U trećoj fazi dijete *mijenja svoje misli vezane za sebe, druge i situaciju kako bi promijenilo svoje emocije* (faza restrukturiranja). Djecu učimo da sami upravljaju svojim ponašanjem kroz upravljanje mislima, tijelom i emocijama.

Nakon aktivnosti: Voditelj postavlja pitanja: *Šta mislite o situaciji u kojoj se našao Damir? Kako se Damir osjeća – ponaša – o čemu razmišlja? Zbog čega (**faza imenovanja**)? Šta biste vi uradili u ovoj situaciji? Zamislite da ste vi Damir! Osjećate se uznemireno! Duboko udahnite i izdahnite pet puta! Sada zamislite kako biste se vi ponašali u ovoj situaciji, a na način da se situacija bolje prihvati? Šta ste zamislili (**faza smirivanja**)? Da li Damiru pomaže ili odmaže način na koji se ponaša, misli i osjeća? Koje misli treba da mijenja i kakve bi trebalo da budu (**faza restrukturiranja**)?*

Djeci na kraju objasniti da kada smo frustrirani prvo treba sebi da kažemo kako se osjećamo, (prihvatimo frustraciju/ljutnju). Nakon toga udahnemo nekoliko puta duboko i zamišljamo naše reakcije i reakcije drugih na naše ponašanje. **Odabiremo reakciju koja će i nama i drugim donijeti najpozitivnije misli, emocije i ponašanje.**

GLAVNA AKTIVNOST: OBLAČIĆI

Trajanje: 25'

Tok aktivnosti: Svakom djetetu u grupi da se po 5 papira formata A4. Voditelj: *Pokušajmo se prisjetiti nekih stvari ili situacije u kojoj smo dobili ono što nismo htjeli ili nismo mogli dobiti nešto što želimo. Neka svako od vas na svakom od papirića nacрта po jedan oblačić a u oblačićima nacрта stvar ili situaciju koju su dobili a nisu željeli, ili su željeli a nisu dobili. Nakon toga voditelj poziva učesnike/ce da predstave svoje oblačiće cijeloj grupi.*

Diskusija: Voditelj vodi razgovor pitanjima: *Kako se osjećamo kada se nađemo u situaciji da dobijemo nešto što ne želimo ili ne dobijemo ono što želimo? Šta radimo tada? Nekada u ovakvim situacijama roditeljima priredimo i predstavu u vidu fizičkih pokreta! Šta je to što se radi? (Voditi diskusiju u pravcu da djeca mogu da se glasno deru, mogu da stišču ručice, mogu da legnu na pod i neće da se pomjere). Da li je neko od vas to radio nedavno? Kakva je situacija bila? Da li to smatrate opravdanim? Da li postoje situacije u životu kada nam se nešto ne sviđa, ali ipak znamo da to moramo uraditi? Kakve su to situacije?*

Tok aktivnosti: Voditelj: *Sada ću zamoliti da svako od vas uzme svojih 5 crteža i podijeli ih u dvije grupe: stvari ili situacije koje svako od nas treba da doživi, bez obzira što nam se ne sviđaju, i na one stvari koje nikako ne bi trebalo da nam se dese. Neka svako dijete predstavi crteže iz prve i druge grupe.*

Uputa za voditelja: Očekujemo da stvari ili situacije koja nam se ne sviđaju, ali se dešavaju budu: *roditelji me tjeraju da jedem, brat ili sestra mi nešto ne daju, kasnim negdje, nisam dobio željenu pohvalu* i sl. Stvari ili situacije koje nikako ne bi smjele da se dese su: *nasilje prema djeci ili drugima u okolini, uključujući vrijeđanja, tuče, povlačenje za kosu* i sl; prisustvo oružja u dječjoj sredini, ostavljanje djece same u kući bez nadzora i sl.

Nakon aktivnosti: *Šta bi trebalo raditi u jednom, a šta u drugim situacijama?* Diskusiju voditi u smjeru zaključka da se nasilje treba prijaviti osobama koje smatramo sigurnim, a da u situacijama kada nismo dobili igračku i sl. pokušamo to prihvatiti.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: MISLI

Trajanje: 15'

Tok aktivnosti: Voditelj. *Prisjetimo se sada vaših oblačića! Odaberite jedan, i zamislite da vam se upravo danas desila situacija iz oblačića!*

Prođite sada kroz sva tri koraka koja smo naučili prije.

PRVO – *Recite sami sebi kako se osjećate i zbog čega, kakve misli imate o sebi, drugima i o svijetu!*

DRUGO – *Udahnite duboko i izdahnite! Zamislite sebe kako reagirate, kako reagira okolina, zamišljajte zatvorenih očiju, dok ne pronađete situaciju u kojoj su svi oko vas zadovoljni (posebno je važno da ste vi zadovoljni)!*

TREĆE – *Govorite sami sebi da ste dovoljno snažni da uživate bez obzira na situaciju, da je važno kako ćete organizirati svoj sljedeći dan. Razmislite o tome što treba promijeniti u svom ponašanju i aktivnostima u toku dana, sada kada ste nešto izgubili, ili dobili nešto što niste htjeli, podijelite svoja razmišljanja sa svojim roditeljima, prijateljima, učiteljicom, saznajte šta oni misle o tome.*

Nakon aktivnosti: *Ko će sa nama podijeliti svoje misli tokom ova tri koraka? Da li bi ovo mogli iskoristiti i u stvarnoj situaciji kada budete frustrirani?*

Komentar: Voditelj naglašava da je važno prihvatiti frustraciju, imenovati je, pronaći uzroke u svojim mislima; nakon toga se smiriti, osmisliti nova rješenja, te promijeniti misli kako bi se osjećali zadovoljnije.

Naslov modula: PSIHOSOCIJALNI MODUL

TEMA: TRAŽENJE POMOĆI I SARADNJA

Vrijeme trajanja radionice: 60'

Uzrast djece: 6–7 godina

Cilj/evi radionice: Prepoznavanje situacija u kojima je potrebno tražiti pomoć. Naučiti da se kroz saradnju sa drugima postižu bolji rezultati.

Sredstva i radni materijal: veliki papir, papiri A4 formata, bojice, olovke

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: MAJA NIJE TRAŽILA POMOĆ

Trajanje: 15'

Tok aktivnosti: Učesnici sjede u krugu. Voditelj pročita priču.

Maja nije tražila pomoć

Maja je sa roditeljima otišla na izlet u zabavni park. To je bilo Majino omiljeno mjesto. Činilo joj se da zna svaki putić, tobogan, klupu ili mjesto za igru u zabavnom parku. Tog dana, sreća je druga iz razreda koji je prvi put došao u park. Maja je bila oduševljena što prijatelju može pokazati sve zabavne stvari u parku. Zbog toga mu je predložila da zajedno prošetaju do najljepšeg mjesta, sa velikim toboganom i penjalicama za djecu. Taj dio parka je malo udaljen, iza šumarka sa fontanom. Maji se činilo da to nije problem i povelala je prijatelja. Krenuli su poznatim stazama, jureći se i pjevajući pjesmice. Maja nije gledala kuda ide. Kad je prijatelj upitao da li su već stigli, Maja nije imala hrabrosti da prizna da ne zna gdje su. Iako je bilo i odraslih i djece oko njih, Maji nije padalo na pamet da pita kako da dođu do velikog tobogana. Zaista, neće se valjda sada osramotiti, a tako se hvalila da poznaje sva mjesta u parku! Vrijeme je prolazilo, a Maja i njen prijatelj su postajali sve umorniji...

Nakon aktivnosti: Voditelj pita učesnike imaju li ideju kako Maja i prijatelj da stignu do velikog tobogana. *Šta mogu uraditi? Da li su mogli potražiti pomoć? Od koga su trebali tražiti pomoć?* Voditelj dalje vodi diskusiju u smjeru zaključka da je važno da tražimo pomoć kada nam je potrebna. Voditelj pita imaju li neke primjere kada su potražili pomoć? Ima li primjera u njihovoj obitelji kada pomažu jedni drugima?

GLAVNA AKTIVNOST: KADA POTRAŽITI POMOĆ?

Trajanje: 15'

Tok aktivnosti: Voditelj podijeli učesnike u parove i kaže da razmisle o situacijama kada su tražili pomoć odraslih osoba. Učesnici jedno drugom u paru navode situacije kada su i kako tražili pomoć. Nakon toga, svaki od učesnika prezentira kako je njegov par tražio pomoć. Voditelj sumira situacije i pita kako su se snašli, i od koga su potražili pomoć; ita u kojoj su situaciji bili Maja i njen prijatelj. *U kojoj situaciji još treba potražiti pomoć? Da li je to kada nešto ne znamo da uradimo?*

Nakon aktivnosti: Voditelj ponovi sve situacije koje su učesnici naveli kada je potrebno da tražimo pomoć od odraslih. *Ne zaboraviti situacije kao što su:*

- *kada se izgubimo,*
- *kada nas grubo i mnogo zadirkuju,*
- *kada nismo shvatili zadatak u školi,*
- *kada smo nešto slučajno pokvarili/razbili.*

Voditelj pita učesnike od koga se sve može tražiti pomoć. (Od roditelja, učitelja, školskog pedagoga, policajca na ulici.)

ZAVRŠNA AKTIVNOST: DVIJE SOVE

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: Voditelj podijeli učesnike u tri grupe po radnim zadacima ali djeca treba da sjede zajedno za velikim stolom. Tri grupe imaju sljedeće zadatke:

- **prva grupa** treba da nacrtá **dvije sove**,
- **druga grupa** treba da nacrtá **drvo i gnijezdo**,
- **treća grupa** treba da nacrtá **jaje i malu sovu**.

Pri podjeli materijala, voditelj jednoj grupi da papire, drugoj bojice, a trećoj olovke. Voditelj sačeka da djeca sama iniciraju saradnju i traže pomoć jedni od drugih. Ako se to ne dogodi, voditelj može pitati: *Kako možete naći papir za crtanje?* Voditelj ohrabruje saradnju, jasno hvaleći učesnike za svaki oblik saradnje. (Voditelj može pomoći učesnicima ukoliko nacrtá obrise sova, drveta i gnijezda a djeca samo da završe crtež bojama.)

Kada učesnici završe pojedinačne crteže, voditelj ih lijepi na veliki papir i kači na zid. Zatim pita učesnike da zajedno smisle **pjesmicu ili kratku priču na osnovu crteža**. Navodi ih na riječi kojima raspolažu: sova, dvije sove, gnijezdo, jaje, drvo, mala sova. Voditelj može poticati dalje ideje: *Kako se sova glasa? Kada sova leti?* Od datih riječi voditelj može predložiti ovu ili neku drugu pjesmu koju zajedno osmisle.

Dvije male sove

Napravile gnijezdo

I dobile jaje

Iz jajeta se izleglo ptiče

Ptiče je učilo da leti

Sletilo na tanku granu

I vikalo hu hu

Ukoliko djeca pokažu interesovanje tokom ove aktivnosti, voditelj može predložiti i da pokušaju, dok izgovaraju riječi pjesme, gestovima pratiti pojedine riječi. Za prve dvije strofe: rukama pokazati broj dva, a zatim gestom pokazati nešto malo, a onda sklopiti prste oko očiju kao dvogled (sova), a onda rukama imitirati izgled gnijezda. Zatim sklopiti ruke u *jaje*. Jaje puca širenjem ruku i ptiče leti zamahom obje ruke. *HUHU* se može izvoditi sa *trubom* od ruku.

Uputa voditelju: Pjesma i prateća gestikulacija zavisi od onoga što djeca unesu u ovu aktivnost.

Nakon aktivnosti: *Kako vam se dopala ova aktivnost? Jeste li nešto naučili? Da li možemo postići dobre rezultate kao što je dobar crtež, pjesma ili dobra zabava ako se dobro slažemo? Na koji način ste vi pomagali jedni drugima? Da li ste nešto dijelili? Da li bi mogli završiti aktivnost da nije bilo dijeljenja? Je li bilo dobro što imate prijatelja koji pomaže?*

Naslov modula: EDUKATIVNI MODUL

TEMA: ZDRAVA ISHRANA

Vrijeme trajanja radionice: 60'

Uzrast djece: 6–7godina

Cilj/evi radionice: Edukacija djece o važnosti pravilne ishrane u predškolskom i školskom periodu.

Sredstva i radni materijal: svježe namirnice (orašasti plodovi i voće), velika zdjela i velika kašika, tanjirići, plastične viljuške i noževi

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: NEKA PRIČA KO ŠTA HOĆE

Trajanje: 20 min

Uvodna diskusija: Voditelj pita učesnika da li znaju šta je to zdrava hrana? Koje namirnice su zdrave? Koliko često jedu voće, povrće? Da li jedu jaja i mlijeko? Koliko često piju vodu?

Tok aktivnosti: Voditelj kaže da će pročitati jednu zanimljivu pjesmicu o voću. Kada pročita pjesmicu, posljednji stih *Neka priča šta ko hoće, najbolje je biti voće*, voditelj može ponoviti i reći: ***Neka priča šta ko hoće, najbolje je jesti voće!*** pa zamoliti sve učesnike da ga opet ponove svi zajedno.

Voće

Neka priča šta ko hoće,

najbolje je biti voće.

Čim je vrijeme da se cvate,

već bacaju pogled na te.

Dok si zelen, blago meni,

prođeš kao svi zeleni.

Kad zarudiš, kad se zrije,

svi te žele – ko će prije.

Ako niste skloni kvaru,

čuvaju vas na ormaru.

Čuvaju vas u vitrini

i prirodnoj veličini.

Ti mirišeš, širiš nadu,

izbjeg'o si marmeladu.

Dok si bio, baš si bio,

zadatak si ispunio.

Neka priča šta ko hoće,

najbolje je biti voće.

Nakon aktivnosti: *Kako vam se svidjela pjesmica? Šta vam se posebno sviđa? Koje vam je omiljeno voće? Da li pravite sokove od voća ili pijete industrijske sokove?*

Voditelj tada sumira zaključke o pravilnoj, zdravoj ishrani:

Kao opće pravilo, može se za svako školsko dijete savjetovati da uzima sljedeću hranu:

- mlijeko, pola litra svakog dana;
- jaje, jedno ili dva dnevno (zavisno od toga da li i koliko uzima mesa ili ribe);
- meso ili riba, po mogućstvu;
- povrće, svakog dana (sezonsko, raznovrsno, kuhano i sirovo u salati);
- svježe voće ili sokovi od svježeg voća, svakog dana (povremeno i pečeno ili kuhano voće);
- hljeb, tijesta, krompir, kaša od brašna, griza, pahuljica, riže, svakog dana (ne sve nego poneku od nabrojane hrane);
- dovoljne količine vode ili tečnost u napicima (izbjegavati dodavanje šećera).

Uputa za voditelja: Zavisno od situacije, ako djeca dobijaju humanitarnu pomoć, potrebno je naglasiti šta je najbolje od namirnica da se jede i uvijek upozoriti djecu na važnost čiste vode.

GLAVNA AKTIVNOST: VOĆNA SALATA

Trajanje: 30 min

Uputa za voditelja: Ova aktivnost treba da se realizira sa dva voditelja. Namirnice se mogu unaprijed pripremiti ili pripremiti do pola (npr. isjeckati jabuke i narandže za voćnu salatu, a banane ostaviti da djeca isjeku). Od orašastih plodova pripremiti orahe. Pitati svu djecu da li su već jeli pripremljene namirnice da bi provjerili da neko nije alergičan.

Tok aktivnosti: Djeca, zajedno sa voditeljima, pripremaju voćnu salatu. Oprano voće ogule i sjeckaju u posude. Isjeckaju ili izlome orahe kao zdravi dodatak voćnoj salati. Zatim se voće sastavi u veliku zdjelu i promiješa.

Nakon aktivnosti: *Kako vam se sviđela ova aktivnost? Hoćete li predložiti roditeljima da zajedno pravite zdrave užine od voća i orašastih plodova?*

Komentar: Umjesto voćne salate, djeca mogu pripremati zdrave sendviče od crnog hljeba, namaza od sira i sezonskog povrća.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: KONZUMACIJA PRIPREMLJENIH OBROKA

Trajanje: 10'

Tok aktivnosti: Voditelj ponudi učesnike da konzumiraju pripremljene obroke.

Nakon aktivnosti: *Kakvog su ukusa zdravi obroci? Koje posljedice možemo imati ako umjesto zdravih obroka jedemo nezdrave obroke?*

Naslov modula: EDUKATIVNI MODUL

TEMA: ZDRAVE NAVIKE

Vrijeme trajanja radionice: 60'

Uzrast djece: 6–7 godina

Cilj/evi radionice: Razviti zdrave navike kod djece, osvijestiti štetne, nezdrave navike.

Sredstva i radni materijal: papiri formata A4, 2 balona, bojice, flomasteri, stolice

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: BALONI

Trajanje: 15'

Tok aktivnosti: Igra se može igrati u zatvorenom ili otvorenom prostoru (tada je teža). Igra se sa dva balona kojima igrači ne dopuštaju da padne na pod. Prostorija u kojoj se igra mora biti raščišćena da se igrači ne bi spotaknuli na neki predmet. Treba zadati pravilo da se balon može dotaknuti samo jednim dijelom tijela npr. samo glavom, nosom, lijevom rukom ili koljenom, petom i sl. Moguće su promjene pravila kako bi se postigla dinamičnost igre.

Nakon aktivnosti: *Kako vam se svidjela igra? Jeste li se opustili, rezveselili? Znete li za neke druge igre sa loptom ili balonom? Da li su ove vrste aktivnosti korisne za naše zdravlje? Zašto? Koje su sve navike dobre za nas?* Voditelj vodi diskusiju u smjeru zaključka da je fizička aktivnost korisna za naše zdravlje.

GLAVNA AKTIVNOST: ZDRAVE NAVIKE

Trajanje: 30'

Uputa voditelju: Cilj ove aktivnosti je da se uoči razlika između zdravih i nezdravih navika.

Tok aktivnosti: Svaki učesnik dobije radni list ZDRAVE NAVIKE sa fotografijama/sličicama pet zdravih i pet nezdravih navika. Zadatak svakog učesnika je da oboji zdrave navike različitim bojama dok će loše navike precrtati ili obojiti crnom bojom.

Nakon aktivnosti: Za svaku sličicu se postavlja posebno pitanje: *Šta je prikazano na ovoj sličici? Je li ovo zdrava navika ili ne? Zašto? Zašto je ova navika važna? Šta se može dogoditi ukoliko je ne usvojimo?* Pitati učesnike da li postoji još neka navika koje se nismo sjetili. Razgovarati o načinima kako se riješiti loših navika.

Uputa za voditelja: Napomenuti djeci da neke navike mogu biti shvaćene i kao zdrave i kao nezdrave u ovisnosti od kulturnog okruženja (u nekim kulturama čaša vina je lijek, a strogo je zabranjena u drugim).

Komentar: Napraviti rezime dobrih navika i naglasiti njihovu važnost za zdravlje.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: POSJETA ZUBARU

Trajanje: 20'

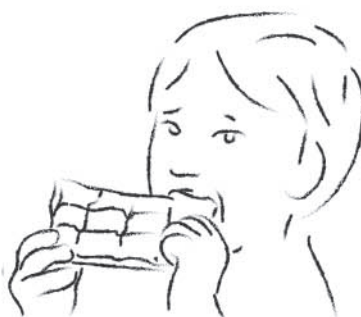
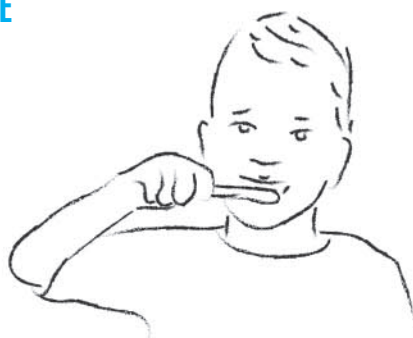
Tok aktivnosti: Članovi grupe se podijele u parove. Potrebno je postaviti stolicu koju zovemo *zubarskom* za svakog para. Član para koji je *zubar* dobija zadatak da pozdravi drugog člana para koji je *pacijent*, postavi ga u zubarsku stolicu i postavi nekoliko pitanja, glumeći zubara:

- *Znaš li koliko imaš zuba? Jesu li ti svi zubi mliječni? Jesu li ti ispali neki mliječni zubi?*

Zatim *zubar* svom *pacijentu* navodi 2 savjeta kako se pravilno peru zubi. Nakon toga, parovi mijenjaju uloge i *zubar* postaje *pacijent*. Aktivnost se ponavlja.

Nakon aktivnosti: Voditelj zamoli sve učesnike da kažu koja su pravila o pravilnom pranju zuba naučili tokom aktivnosti. Pravila se mogu zapisati na neko posebno mjesto.

RADNI LIST: ZDRAVE NAVIKE



Naslov modula: EDUKATIVNI MODUL

TEMA: ŠTA UČINITI U SLUČAJU DA SE IZGUBIŠ?

Vrijeme trajanja radionice: 60'

Uzrast djece: 6–7 godina

Cilj/evi radionice: Naučiti adekvatne postupke traženja pomoći u slučaju da se dijete izgubi (odvoji od odrasle osobe).

Sredstva i radni materijal: kartoni veličine vizit kartica, bojice, olovke, flomasteri

Tok rada:

Uputa voditelju: Za ovu radionicu treba pripremiti imena i prezimena učesnika, adresu stanovanja i broj telefona jednog od roditelja/staratelja.

GLAVNA AKTIVNOST: IZGUBIO SAM SE, POMOZI MI

Trajanje: 25'

Tok aktivnosti: Učesnicima se pročita prvo jedna a zatim druga priča.

Dino u supermarketu

Dino je bio sa mamom u velikom supermarketu. Mama nije držala Dinu za ruku, jer je dovoljno veliki i oboje znaju da treba da hodaju jedno pored drugog. Na kraju krajeva i dogovorili su se da idu zajedno u kupovinu. Mama je gurala kolica sa hranom, birala mlijeko, jogurt, hljeb. Dino joj je pomagao. Kad su došli na kraj supermarketa, Dino je ugledao sto prepun čokoladnih jaja u šarenim papirima. Zamolio je mamu da zastanu i pogledaju. Zatim je izabrao jedno jaje za sebe. Nastavili su kupovinu. Dino se odjednom dosjetio da bi bilo dobro da zamijeni jaje. Okrenuo se i vratio do stola. Birao je pažljivo. Kad je izabrao najljepše, okrenuo se i pogledom potražio mamu. Nije je bilo. Pokušao je da se sjeti gdje ju je ostavio ali nije mogao da nađe put. Jako se uplašio! Oči su mu se napunile suzama i počeo je zvati: *Mama! Gdje si?!* Pomislio je da je više nikad neće naći. Mama je primijetila da nema Dine, počela ga je tražiti ali su bili daleko jedno od drugog, nisu se mogli čuti. Nisu se mogli ni vidjeti od polica u supermarketu. Dino je u blizini ugledao ženu sa djetetom. Prišao joj je i kroz plač rekao: *Ne mogu da nađem mamu. Izgubio sam se.* Ljubazna teta ga je pitala kako se zove i kako se zove njegova mama. Zatim ga je povela do pulta Informacije i tamo su na razglasu pozvali Dininu mamu da dođe. Mama je dotrčala i jako zagrlila Dinu. Dino ju je upitao: *Mama, zašto nisi došla do stola sa jajima?* Mama je odgovorila: *Dino, nisam znala gdje si, nisi mi rekao!*

Nakon aktivnosti: *Šta se dogodilo Dini? Šta mislite zašto? Je li u nečemu pogriješio? Da li je Dino imao i dobrih postupaka? Kojih? Kako mu je to pomoglo?*

Žana na plaži

Žana je cijeli dan bila sa roditeljima na plaži. Igrala se sa kamenčićima i plivala u plicaku. Kako je vrijeme prolazilo, bivala je sve umornija. Nije primijetila da se pomjerila u vodi, dalje od prostirki svojih roditelja. Izašla je iz vode i u velikoj gužvi na plaži nije mogla pronaći poznata lica. Sjela je na kamenje i počela plakati. Za to vrijeme, roditelji su je svuda tražili. Zatim se sjetila, ako ustane i stane na veliki kamen da će ih možda naći. U jednom trenutku, mama i tata su je ugledali, kako stoji na kamenu.

Nakon aktivnosti: *Kako se Žana osjećala? Kako se ponašala? Da li mislite da je trebalo nešto drugo da poduzme? Da li je dobro što je čekala? Da je otišla, da li bi to napravilo nove probleme?*

Voditelj sumira koje dobre korake su poduzeli Dino i Žana. Dino je **ostao na mjestu i počeo vikati**. Zatim se **obratio osobi koju je smatrao sigurnom, majci sa djetetom**. Žana je odlučila da ustane, **da bude vidljiva** da je drugi mogu vidjeti. Da je odlutala, roditelji bi je teže pronašli.

Kad odlazimo na nova mjesta koja su velika ili ima mnogo ljudi, to može biti zabavno, ali se možemo izgubiti i veoma uzrujati ako ne znamo šta da radimo. Zato je najbolje učiti od Dine i Žane. Kome se još možemo obratiti? Policajcu, roditeljima sa djecom, osobama u uniformama, osobama koje rade u prodavnicama ili zoološkom vrtu. **Treba tražiti pomoć, ali se ne udaljavati mnogo od mjesta gdje si zadnji put bio/bila sa roditeljima/starateljima.**

ZAVRŠNA AKTIVNOST: MOJA VIZIT KARTA

Trajanje: 35'

Tok aktivnosti: Voditelj djeci kaže da odrasli imaju vizit karte sa imenom i telefonom koju nose sa sobom i dijele drugim ljudima kako bi kasnije mogli razgovarati telefonom. Zatim kaže da će danas zajedno napraviti svoje vizit karte kako bi lakše zapamtili adresu i telefon u slučaju da se izgube. **Te kartice mogu nositi sa sobom kada idu na nova mjesta.**

Voditelj podijeli svakom djetetu njegovu karticu sa imenom i prezimenom, brojem telefona i adresom stanovanja. Ukoliko znaju pisati, djeca napišu svoje ime i ostale podatke sa druge strane kartice.

Nakon aktivnosti: Nakon upisivanja, voditelj kaže da će sada svako nekoliko puta ponoviti ove važne podatke: ime, telefon i adresu. **Cilj je da djeca nauče puna imena roditelja/staratelja i broj telefona kako bi, u slučaju da se izgube, mogla dati tačne informacije i da se sa odraslima može brzo kontaktirati.**

Komentar: Voditelj kaže djeci da bi trebali imati plan sigurnosti svaki put kad odlaze na novo mjesto sa roditeljima. Već imaju prvi korak plana, a to je kartica sa brojem telefona roditelja/staratelja. Šta bi još mogli isplanirati sa roditeljima? Djeca će ponuditi ideje, a voditelj navede da njihov zadatak može biti da podsjetite roditelje na plan sigurnosti.

Voditelj na kraju ponovi u slučaju da se izgubiš, najbolji plan sigurnosti jeste:

- **Ostani na mjestu!**
- **Viči da te drugi ljudi čuju!**
- **Priđi osobi sa djecom i kaži da si se izgubio!**
- **Kaži svoje ime, ime roditelja sa kojim si bio i broj telefona!**

7.2. RADIONICE ZA DJECU UZRASTA 8-10 GODINA

Naslov modula: EDUKATIVNI MODUL

TEMA: EKOLOGIJA

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 8–10 godina

Cilj/evi radionice: Izgraditi ponašanja usmjerena očuvanju okoline.

Sredstva i radni materijal: *flipchart*, makaze, ljepilo u stiku

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: RITAM

Trajanje: 15'

Tok aktivnosti: Učesnici posjedaju na stolice u krugu. Dlanove postavljaju na koljena. Učesnike prvo naučimo da daju ritam udarcima dlanova o dlanove i koljena. Ritam se daje tako da učesnici prvo udare dva puta dlan o dlan, a zatim dva puta dlan o koljeno. Nakon udaraca dlanovima o koljena, ponavlja se ritam udarajući dlanovima o dlan i dlanovima o koljeno po dva puta, dok cijela grupa ne kreira zajednički ritam. Kada učesnici nauče održavati zajednički ritam, mijenjaju im se imena u brojeve od 1 do broja učesnika. Nakon što svako dijete dobije broj, provjerimo da li su zapamtili, a onda dajemo uputu. Sada će onaj koji je dobio broj 1 započeti ritam kojeg drugi moraju pratiti, te će u jednom momentu reći: *Jedan jedan pet pet!* To znači da jedinica zove peticu da sljedeći zove druge učesnike. *Jedan jedan* se mora oglasiti u istom ritmu sa udaranjem dlana o dlan, dok se *pet pet* oglašava u ritmu udaranja dlanom o koljena. Na kraju *jedan jedan pet pet* prati 2 udarca dlanovima o dlan i 2 udarca o koljena. Kada jedan učesnik prozove drugog, prozvani treba da nastavi ritam bez propuštanja udarca dlanom o dlan, tako da čim učesnik sa brojem jedan izgovori *pet pet*, učesnik sa brojem pet sa sljedećim udarcem dlanom o dlan govori *pet pet*, a zatim bira drugi broj iz grupe. Ukoliko se učesnik, koji treba da se odazove, ne odazove na vrijeme ritma – ispada iz igre. Ukoliko neko prozove broj koji je već ispao ili ne postoji, također ispada iz igre. Kako se igra bliži kraju (ispadanju većine članova grupe), grupa može lagano ubrazavati tempo kako bi otežala izvođenje iste. Učesnici koji su ispali nastavljaju držati ritam i nakon što ispadnu iz igre, ali više ne mogu biti prozivani. Posljednji učesnik koji ostane u igri je pobjednik (ili zadnja dva, ukoliko se ne može doći do pobjednika).

Nakon aktivnosti: *Da li vam se svidjela igra? Što vam se posebno svidjelo?*

GLAVNA AKTIVNOST: KOLAŽ

Trajanje: 45'

Tok aktivnosti: Učesnici radionice se podijele u četiri grupe. Svaka grupa dobije uputu da sakupi sve dostupno smeće koje prikupljaju po svojim džepovima, ruksacima, kesicama za užinu ili dvorištu oko centra/škole.

Uputa: *Kreirajte kolaž od prikupljenih materijala tako da taj kolaž predstavlja sredinu u kojoj se ugodno osjećate. Članovi grupe se prethodno moraju dogovoriti koje mjesto smatraju ugodnim.*

Nakon aktivnosti: Svaka grupa predstavlja svoj kolaž. Šta su kreirali i koje materijale su koristili?

Uputa voditelju: Diskusija se dalje vodi: *Na koji način ljudi sve onečišćuju/uništavaju okolinu? Kako to utiče na našu okolinu? Da li, kada čistimo, možemo onečistiti okolinu? Kako? Šta je sve otrovno? Šta mi možemo uraditi? Šta nam je pokazala ova naša vježbica? Smeće se može reciklirati.*

Šta mislite šta se sve može reciklirati? Ako u našoj okolini želimo početi sa reciklažom, šta nam je za to potrebno? Diskusiju voditi u smjeru razdvajanja smeća. Dati primjer koji možemo uraditi, npr. reciklirati papir ili praviti kompost u bašti.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: EKOLOŠKA AKCIJA

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: Sa učesnicima napraviti plan akcije (dogovor) kako učiniti okolinu oko Kutaka za djecu čistijom i zdravijom. Tražiti od učesnika da daju prijedloge određene akcije. Zatim prikupiti nekoliko (ili jedan) realističnih prijedloga i za svaku predloženu aktivnost odrediti:

- Ko će realizirati aktivnost?
- Kada će se aktivnost realizirati?
- Sa kim će se aktivnost realizirati?

Nakon aktivnosti: Dogovoriti razgovor o urađenim aktivnostima na sljedećoj radionici.

Komentar: Sigurnije je odabrati male akcije za koje voditelj može biti siguran da će članovi grupe moći realizirati.

kako je učesnici doživljavaju.

Naslov modula: PSIHOSOCIJALNI MODUL

TEMA: EMOCIJE, PREPOZNAVANJE EMOCIJA KOD SEBE I DRUGIH

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 8–10 godina

Cilj/evi radionice: Razviti svijest o svojim emocijama. Povećati razumijevanje svojih i tuđih emocija.

Sredstva i radni materijal: papiri A4 formata, bojice, flomasteri, pripremljene cedulje sa zadatim situacijama za prvi i drugi korak glavne aktivnosti, stikeri (žuti, zeleni, plavi i crveni), spajalice i 4 kanapa od 2 m dužine

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: GRIMASE

Trajanje: 20'

Uputa za voditelja: Za ovu aktivnost nacrtati na posebnom A4 papiru jednostavnog smješka koji pokazuje različite emocije. Smješko može pokazivati: ponos, ljutnju, tugu, sreću, zadovoljstvo, zahvalnost, zbunjenost, iznenađenje, nestrpljivost, znatiželju, nervozu, itd. Ispod svakog smješka napisati koja je to emocija koju pokazuje (primjer na slici 1).

Tok aktivnosti: Djeca stoje u krugu. Voditelj predloži da učesnici *razgibaju* svoja lica. *Svako od nas napraviti će po jednu grimasu, iskriviti i izobličiti lice, tako da pokazuje jedno osjećanje sa slike. Svako dijete bira osjećanje sa slike uz uvjet da se ne poklapaju. Ostali treba pažljivo da gledaju i ponove istu grimasu. Gledajte pažljivo, jer nije lako postići potpuno istu grimasu. Kada onaj ko pokazuje grimasu završi, pljesnut će rukama i to će biti znak za nas ostale da ponovimo istu grimasu.* Na osnovu izloženih grimasa djeca pogađaju o kojoj emociji je riječ.

Nakon aktivnosti: *Da li vam se sviđelo pokazati grimase/emocije? Koja vam je emocija bila posebno interesantna? Kad se tako osjećamo?*

Komentar: Razgovarati o emocijama koje osjećamo. Diskutirati o tome kako prepoznajemo emocije kod drugih. Naglasak na razlikovanju emocija.

GLAVNA AKTIVNOST: EMOCIONALNA STANJA

Trajanje: 55'

Tok aktivnosti:

I korak: Unaprijed pripremljene cedulje sa zadatim situacijama za prvi korak glavne aktivnosti:

- Šta ti je mama rekla, pa si bio/la ljut/a?
- Šta ti je rekao drug, pa si bio tužan/na?
- Šta ti je rekao tata, pa si bio/la bijesan/na?
- Šta ti je rekla učiteljica, pa si bio/la postićen/a?
- Šta ti je rekla drugarica, pa si bio/la uplašen/a?
- Šta ti je rekao brat, pa si bio/la srećan/na?

Na svakoj cedulji nalazi se po jedna od gore navedenih situacija, a broj navedenih cedulja zavisi od broja djece.

II korak: Unaprijed pripremljene cedulje sa situacijama za drugi korak glavne aktivnosti:

- Šta si rekao/la drugarici, pa si je rastužio/la?

- _ Šta si rekao/la učiteljici, pa se ona razveselila?
- _ Šta si rekao/la drugu, pa si ga uplašio/la?
- _ Šta si rekao/la mami, pa se ona razveselila?
- _ Šta si rekao/la tati, pa si ga naljutio/la?
- _ Šta si rekao/la učiteljici, pa si je naljutio/la?

Uputa voditelju: Za izvođenje ove aktivnosti voditelju je neophodan pomoćnik. Pripremiti sljedeći materijal: prazne cedulje u 4 različite boje (30 žutih – za bijes, ljutnju; 10 zelenih – za tugu; 5 plavih – za strah i 15 crvenih – za radost, sreću); kružići napravljeni od papira u četiri različite boje (8 žutih, 8 zelenih, 8 plavih i 8 crvenih) za svakog učesnika po jedan; spajalice i četiri kanapa iste dužine (po 2 m). Broj papirića (cedulja, obojenih listića) u prethodnom stavku predviđen je za grupu od tridesetak djece. Ako je grupa manja, broj treba proporcionalno smanjiti.

Šta mi kažu, a šta mi se dešava.

Sva djeca sjede u krugu i jedan po jedan izvlače cedulje iz šešira. Na ceduljama su navedene različite emocije nastale u komunikaciji sa različitim osobama, i svako dijete na osnovu ličnog iskustva navodi primjer odgovarajuće verbalne poruke. Voditelj kaže: *Sada će svako od vas da izvuče po jednu cedulju. Na ceduljama su napisane neke situacije koje vam se svaki dan dešavaju; naprimjer, šta ti je mama rekla, pa si ti bio ljut. Svakako vam se nekad desilo da vam mama u određenoj situaciji nešto kaže, a da se vi naljutite. Sjetite se šta vam je mama tačno rekla što vas je posebno naljutilo. Na nekim ceduljama će pisati mama, a na nekima neko drugi; odrasli ili dijete. Na ceduljama će se pominjati i različita osjećanja kao što su ljutnja, tuga, bijes, sreća. Razmislite, sjetite se i kratko nam kažite šta je rekla ta osoba, pa ste se vi tako osjećali.*

Uputa voditelju: Voditelj se trudi da djecu usmjeri na to šta je rečeno u zadatoj situaciji, a ne na opis samog događaja. Parafraziranjem i postavljanjem pitanja, pomaže djetetu da osvijesti i izdvoji te ključne rečenice u komunikaciji. Dok jedno po jedno dijete izvještava, voditelj na posebnim papirićima zapisuje poruke koje je dijete navelo. S obzirom da se ove cedulje koriste u trećoj aktivnosti, potrebno je da se poruke koje izazivaju istu vrstu osjećanja ispisuju na papirićima iste boje; sve poruke koje izazivaju tugu bilježe se na zelenim papirićima; poruke koje izazivaju osjećanje veselja na crvenim; poruke koje izazivaju strah na plavim; i poruke koje izazivaju bijes i ljutnju na žutim papirićima.

Šta ja kažem, a drugom se dešava

U ovoj aktivnosti težište se stavlja na to da i djeca mogu svojim verbalnim porukama da utiču na osjećanja svojih sagovornika. Sva djeca sjede u krugu i izvlače iz šešira po jednu cedulju. Voditelj kaže: *Sada će opet svako od vas da izvuče po jednu cedulju. Ovoga puta svako od vas neka se sjeti šta je sam rekao; na primjer drugu, pa se on rastužio, razveselio, uplašio ili naljutio. Ponovo će na ceduljama biti ispisane različite osobe i različita osjećanja. Znači, sjetite se šta je to što ste vi nekome rekli što je moglo utjecati na to kako se on osjeća.*

Uputa voditelju: I ovoga puta voditelj se trudi da parafraziranjem i postavljanjem pitanja usmjeri djecu na to što je rečeno u zadatoj situaciji, a ne na opis samog događaja.

Voditelj ponovo bilježi izdvojene rečenice, verbalne poruke, na posebnim papirićima čija boja odgovara izazvanom osjećanju. (Boje koje odgovaraju pojedinim osjećanjima su iste kao i u prvom koraku glavne aktivnosti.) Kao i cedulje koje je voditelj ispisivao u prvom koraku, i ove cedulje će se koristiti u sljedećem koraku glavne aktivnosti.

Poruke mogu biti jake i slabe

U ovoj aktivnosti djeca se najprije podijele u 4 grupe. Podjela se može napraviti tako što djeca

izvlače po jedan kružić iz šešira, zatvorenih očiju. Kružići su napravljeni od papira četiri različite boje (crvena, žuta, plava i zelena). Boje kružića odgovaraju bojama cedulja na kojima je voditelj ispisivao poruke u prethodnoj aktivnosti. Sva djeca koja su izvukla žute kružiće čine jednu grupu, djeca koja su izvukla crvene čine drugu grupu, itd. Tako formirane grupe dobijaju cedulje koje je voditelj prethodno ispisivao, i to u odgovarajućoj boji. Zadatak svake grupe je da razvrsta cedulje po porukama prema stepenu u kome poruke izazivaju određeno osjećanje, jako ili slabo. Poruke se redaju duž kanapa koji predstavlja kontinuum. Dok grupe razgledaju šta piše na ceduljama koje su dobili, voditelj razapinje kanap između dvije stolice i pokaže koji kraj kanapa označava *najjače poruke*, a koji *najslabije poruke*.

Kada se grupa dogovori o stepenu jačine poruke, djeca spajalicama kače cedulje na odgovarajuće mjesto duž kanapa.

Voditelj daje uputu: *Sada je svaka grupa dobila cedulje u jednoj boji. Na ceduljama su poruke koje ste sami navodili. Svaka grupa ima poruke za jednu vrstu osjećanja. Ali, sve poruke koje izazivaju jedno osjećanje nisu jednake među sobom. Na primjer, neka poruka nas više ljuti, a neka manje, neka poruka nas više plaši, a neka manje. Vaš zadatak je da razvrstate cedulje sa porukama prema tome koliko jako izazivaju neko osjećanje. Neka sada svaka grupa pažljivo pročita šta piše na ceduljama. Zatim ih rasporedite od najslabije do najjače, to jest od poruke koja nas najmanje naljuti, uplaši, rastuži ili razveseli do poruke koja nas najviše naljuti, uplaši, rastuži ili razveseli. Tek pošto se u svojoj grupi dogovorite koliko je jaka neka poruka, zakačićete je spajalicom na odgovarajuće mjesto na kanapu. Ukoliko smatrate da neke poruke imaju istu jačinu, zakačite ih jednu preko druge. Dogovorite se unutar grupe o svemu.*

Nakon aktivnosti: Kad djeca završe, svaka grupa saopći kako je to uradila. Voditelj usmjerava razgovor na sljedeća pitanja:

- Kako ste znali koliko su poruke jake ili slabe?
- Da li je način na koji su one izgovorene mogao na to da utječe?
- Da li jačina poruke zavisi od toga ko nam to govori (drug, mama ili učiteljica)?
- Da li je bilo nesuglasica u grupi oko razvrstavanja?
- Da li se ostali (ostale grupe) slažu sa tim kako je ova grupa razvrstala poruke?
- Da li ste se sjetili još nekih *jakih* poruka koje nisu napisane na ceduljama?
- Šta mislite, da li sada bolje znate koje riječi izazivaju koja osjećanja?

ZAVRŠNA AKTIVNOST SEMAFOR OSJEĆAJA

Trajanje: 15'

Tok aktivnosti: Na papirima koji se podijele svim učesnicima nacrtani su likovi (smješko) koji prikazuju različite osjećaje iz uvodne aktivnosti. Od učenika se traži da saopće kako su se na toj radionici osjećali, i to tako što će zaokružiti sva ona lica (osjećaje) koja su kod njih prevladavala tokom rada.

Nakon aktivnosti: *Da li je bilo teško prepoznati vlastite emocije?* Komentirati različite emocije učesnika o istoj radionici. Prihvatiti svoje emocije bez obzira jesu li različite od ostalih.

Komentar: Dajte podršku emocijama koje učesnici osjećaju. Razgovarajte o svakoj emociji



Slika 1. Smješko

Naslov modula: EDUKATIVNI MODUL

TEMA: OPASNOST OD MINA

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 8–10 godina

Cilj/evi radionice: Razviti svijest o opasnostima od mina. Naučiti prepoznavati minirana područja. Naučiti da se oznake miniranih područja ne skidaju.

Sredstva i radni materijal: *flipchart* ili hamer papir za svaku grupu i bojice

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: VOĐENJE SLIJEPCA

Trajanje: 15'

Tok aktivnosti: U toku ove igre niko ne smije govoriti. Djeca se podijele u parove i naslone kažiprst desne ruke na kažiprst svoga druga i naizmjenično se vode tako da, dok jedan žmiri, drugi ga pažljivo vodi, i pazi da se ni s kim ne sudari. Važno je zamijeniti uloge.

Nakon aktivnosti: *Kako ste se osjećali dok vas je drug/arica vodio/la? Kako ste se osjećali kad ste vi vodili druga/ricu? Kako ste znali kuda ćete ići, a da se ne sudarite sa drugima? Šta je bilo lakše, kada ste vi vodili druga/ricu ili kada je drug/arica vodio/la vas?*

GLAVNA AKTIVNOST: UZROCI ZAMASKIRANOSTI MINA I NUS-A

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti:

Voditelj kaže: Ispričat ću vam jednu tužnu priču. Vjerojatno ste mnogo sličnih priča pročitali, čuli ili čak im bili očevici i vi. Ukoliko ima takvih, na kraju ove priče imat ćete mogućnost da je podijelite s nama. Sve su one slične i tužne i tragične i...

... Jesenje kiše i još toplo vrijeme pogodovale su rastu gljiva. Iza svakog busena širokim klobukom, svojom svježinom i neobičnom veličinom, gljive su mamile Petra. *Ima ih mnogo, obradovat ću majku i prirediti izvrsnu večeru*, razmišljao je naglas Petar. *Samo da ne uberem krivu, moram dobro paziti, jer između jestivih i nejestivih nije velika razlika*, pojašnjavao je samom sebi i nastavio brati plodove prirode, pazeći isključivo da ne ubere krivu gljivu. *Pa ovo je pravo bogatstvo, ovdje dugo niko nije brao!*, tvrdio je Petar trčeći od stabla do stabla dok se njegova korpa brzo punila. Odjednom zaglušujući prasak i Petar se tek nakon nekoliko sati probudio u bolnici. *Gdje su moje gljive?*, pitao je oznojene ljude u bijelom, koji se već satima bore da Petra vrate u život. Dio priče od branja gljiva do trenutka buđenja doznao je od ljekara i svojih roditelja. Petar je potegnuo nevidljivu nit koja je aktivirala nevidljivog ubojicu. Izgubio je mnogo krvi i zadobio teške ozljede po cijelom tijelu. Njegova sreća u nesreći bila je što je majka bila u blizini i čula eksploziju. Samo brza intervencija ostavila je Petra u životu.

Nakon aktivnosti: Voditelj pita učesnike:

- Od čega je nastradao dječak?
- Zašto Petar nije vidio postavljenu minu?
- Što čine ljudi da bi mine bile što opasnije? (Maskiraju ih, prave ih u raznim bojama, prave ih manjim i većim i sl.)
- Ako ih ne možemo vidjeti, kako ćemo znati da li negdje ima mina ili ne?
- Kako izbjeći sudbinu dječaka iz priče?

Komentar:

Danas ste učili o minama u prirodi i možemo zaključiti sljedeće:

- postavljaju se tako da budu što više zakamuflirane,
- najčešće su zakopane pod zemlju;
- mogu biti raznih boja, oblika i veličina;
- i one koje su postavljene na zemlju, usljed djelovanja raznih prirodnih fenomena, kiše, erozije tla, poplava itd, ne mogu se primijetiti;
- vremenom ih pokriva korov, trava, žbunje i time postaju još teže uočljive;
- bile one zahrđale ili sjajne – uvijek su opasne;
- ako ih ne vidite, to ne znači da ih nema, jer su i napravljene da ih ne vidite;
- ne igrati se u miniranim i sumnjivim područjima;
- igrati se na terenima pripremljenim za igru i zabavu djece.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: OD KUĆE DO ŠKOLE**Trajanje: 45'**

Učenike podijeliti u skupine (3–4 skupine). Svaka skupina pravi shemu (neku vrsta mape) svoje bliže okoline. Plavim označavaju rijeke i rječice, crnim tačkama naseljena mjesta, a crvenom označavaju rizična područja, područja gdje ima mina. (Ukoliko voditelj ima gotovu mapu bliže okoline, može je kopirati u nekoliko kopija i podijeliti skupinama.)

Na kraju svaka skupina pravi sljedeću tablicu. Broj redaka ovisi o broju rizičnih područja.

RIZIČNO PODRUČJE	SMATRAM GA RIZIČNIM ZATO...

Voditelj na tabli ili *flipchartu* nacрта istu tabelu i upisuje podatke koje obrazlaže svaka skupina preko svog izvjestitelja. Iste odgovore ne upisuje. Svako od učenika ili skupina može dati komentar i na izvještaj drugih skupina.

Na kraju djeca u mapu ucrtavaju i prezentiraju sigurna područja, gdje se smije sigurno igrati.

Komentar: Aktivnost se može prilagoditi različitim rizičnim područjima.

Naslov modula: PSIHOSOCIJALNI MODUL

TEMA: POLOŽAJ U GRUPI

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 8–10 godina

Cilj/evi radionice: Osvijestiti svoj i položaj drugih učesnika u grupi. Razumjeti posljedice prihvatanja i odbacivanja unutar grupe

Sredstva i radni materijal: papiri, tabla ili *flipchart*, olovke, selotejp, flomasteri, papiri različitih boja (jedan crni)

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: ATOM

Trajanje: 10'

Tok aktivnosti: Učenike/učenice podijeliti u male grupe *igrom atoma*. Učenici/učenice šetaju po učionici. Kada voditelj kaže: *Atom 5*, petoro najbližih se uhvati za ruke, a kad kaže: *Atom 4*, četvero najbližih se uhvati za ruke. Igra se završava kada se nakon ponovnog kretanja djece po učionici formiraju male grupe od tri člana (*Atom 3*, kada se troje djece uhvati za ruke).

Nakon aktivnosti: Voditelj: *Kako vam se sviđa ova igra? Kako ste se osjećali pripadajući većem ili manjem atomu? Da li se nekom desilo da nije pripadao atomu? Kako ste se tada osjećali?*

GLAVNA AKTIVNOST

Trajanje: 40'

Tok aktivnosti: *Sada ću vam ispričati jednu priču. Smjestite se lijepo u stolice i slušajte. Možda vam budu poznate situacije iz priče. Nakon toga ćemo razgovarati.*

Belmina porodica se upravo doselila u naš grad. Roditelji su je upisali u VI razred i ostavili je u školi u nadi da će se uklopiti. Kada je prvi put ušla u razred, s lijeve strane je opazila djevojku crne kose koja se stalno smiješila i za koju je kasnije saznala da se zove Renata. Tokom školskih pauza svi su voljeli da budu pored nje, da se smiju njenim šalama, koliko god glupe ili dobre bile. S obzirom da je i Belma voljela da se šali, stalno je bila u nekoj raspravi sa Renatom, te nisu voljele provoditi vrijeme zajedno. U zadnjoj klupi sjedio je sam dječak, neobičnog izgleda sa tamnim obrvama. Bio je najviši u razredu i niko nije volio da sjedi s njim tokom nastave. Tokom pauza bi samo sjedio i crtao predivne figure iz crtanih filmova. Saznala je da se zove Mustafa i da ni on ne voli da priča sa drugima. Ispred Mustafe su sjedile Aida i Sabina koje su stalno bile sa Renatom. Boris i Elvedin su sjedili zajedno i stalno su ismijavali Mustafu, ali su se trudili da udovolje Renati. Dženana je dijete iz romske porodice, a sjedila je iza Lidije i Mirele. Lidija je u školu posljednje dvije godine dolazila sa štakom zbog nekoliko operacija koje je imala na kukovima. Belma se najčešće družila sa Mirelom. Nju je smatrala nekim ko je uspostavio dobre odnose sa svima, ne previše bliske, ali ni udaljene i neprijateljske. Belma je većinu vremena u školi provodila pokušavajući da nauči jezik, jer je upravo doselila iz druge države i njeni roditelji je nisu naučili lokalni jezik u potpunosti. Trebala je mnogo podrške, ali u odjeljenju je dobijala podršku samo od Mirele. Adnan je sportska zvijezda odjeljenja, te iako ima tek jedanaest godina, već ima plavi pojas u karateu, stalno je na treninzima i sve djevojke iz odjeljenja vole da provode vrijeme pored njega. Adnan je na časovima sjedio sa Vedadom, koji je isto trenirao karate, ali sa manje uspjeha. Vedad je u svemu pokušavao da kopira Adnana. Najveće probleme u odjeljenju je izazivala Ruža, koja je tokom svakog časa ustajala sa svog mjesta, povlačila druge djevojčice za kosu, često bacala predmete samo da bi ustala i otišla po njih. U nekoliko navrata se čak potukla sa Vedadom.

Voditelj: *Koliko ima likova u ovoj priči? Možete li ih imenovati? Da li vam priča zvuči poznato? Sada vas molim da svako za sebe na papiriću napiše:*

- dva lika sa kojima bi volio da se upozna i i provede neko vrijeme, npr. da ode u kino i

- dva lika sa kojima se nikako ne bi volio upoznati.

Na tabli ili *flipchartu* napisati imena sve djece iz priče, te pitati učesnike da kažu koja su dva imena odabrali za prihvatanje i dva za odbacivanje. Nakon što učesnik pročita napisana imena, pored istih se na tabli napišu **plusevi za prihvatanja i minusi za odbacivanja**. Kada sva djeca saopće svoje izbore, za svako ime se izračuna broj pluseva i broj minusa.

Nakon aktivnosti: *Šta nam ovi brojevi govore o likovima? Kako se ponašaju ovi što imaju mnogo pluseva, a kako ovi što imaju mnogo minusa? Da li je broj pluseva uzrokovan ponašanjem ili je uzrokovan nečim drugim? Da li je broj minusa uzrokovan ponašanjem ili je uzrokovan nečim drugim? Šta bi to drugo bilo? Da li se drugačije ponašamo prema različitim pojedincima na osnovu informacija koje imamo o njima? Kako to utiče na njih? Kako drugačije ponašanje prema pojedincima utiče na društvo?*

Diskusiju razvijati u smjeru da se pojedini trude da se dopadnu drugima, dok neki samo žive svoj život. Drugi stil života može dovesti do toga da osoba ima manje pluseva i čak i nekoliko minusa, ali ne treba biti uzrok našeg diskriminatornog i nasilnog ponašanja prema njoj. U nekim slučajevima prema drugima se ponašamo na drugi način samo zato što su oni drugačiji. Izolacijom pojedinaca doprinosimo time da postoje grupe koje nisu prihvaćene, teže nalaze zaposlenje, bave se prosjačenjem, a to možemo spriječiti jednostavnim prihvatanjem sve djece, bez obzira na to ko su i kakve sposobnosti imaju.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: BOJE

Trajanje: 40'

Tok aktivnosti: Prije aktivnosti pripremiti papiriće u 4 boje, od čega samo jedan papirić treba da bude jedne boje (npr. crn), dok ostale boje treba da su zastupljene barem dva puta. Unaprijed treba pripremiti papiriće u skladu sa očekivanim brojem učesnika radionice.

Voditelj kaže: *Sada ćemo se podijeliti u grupe, tako što ću svakom od vas zalijepiti papirić sa određenom bojom na leđa. Kada počne igra, ne smijete razgovarati jedni s drugima, posebno vas molim da ne odajete boje koje drugi učesnici nose na leđima. Sada ću svakom od učesnika zakačiti papirić na leđa. Vi ne znate koju boju nosite. Sada svi šetajte i možete neverbalno komunicirati sa ostalim učesnicima. Možete izraziti (neverbalno) kako se osjećate u društvu te osobe. Kada dam znak, šetnja se završava i vi treba da pronađete sve pripadnike vaše grupe. Zadatak je da se okupite u grupu s istom bojom papirića ili da se nađete u jednoj od grupa.*

Uputa za voditelja: Važno je posmatrati koja će grupa prihvatiti *crnog* učenika. Cilj je da učenici neverbalno komuniciraju, te da na simboličan način iskuse odbacivanje. Kada se grupe formiraju i neverbalno komuniciraju, pozivamo učesnike da podijele sa grupom kako su se osjećali kada su se sreli s učenikom koji je imao istu boju, zatim različitu boju, kako se osjećao učenik s crnim papirićem.

Nakon aktivnosti: *Kako ste shvatili koju boju imate na leđima? Šta je uradio učesnik sa crnim papirićem? Kako si ti pronašao svoju grupu? Kako si se osjećao? Šta se događa kada dođe novi učenik u razred, u sportski klub i sl? Postoje li u vašem okruženju osobe koje su odbačene, kako se osjećaju, što se može učiniti da ih se prihvati? Da li se vi nekada osjećate odbačeno?*

Komentar: Radionicu završiti naglašavajući važnost razumijevanja i prihvatanja različitosti, ali i važnost pružanja podrške.

Naslov modula: PSIHOSOCIJALNI MODUL

TEMA: PRIJATELJSTVO

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 8–10 godina

Cilj/evi radionice: Razvijanje svijesti o sebi i prepoznavanju svojih potreba. Razumijevanje i uvažavanje drugih.

Sredstva i radni materijal: papiri A4 formata, bojice, flomasteri

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: NADIMAK

Trajanje 15'

Tok aktivnosti: Voditelj kaže: *Sada će nam svako reći svoje ime, zna li kako ga je dobio, da li ga voli ili ne, i zašto. Ako imate nadimak, recite kako ste ga dobili, da li ga volite ili ne, i zašto? Da li biste voljeli da se zovete drugačije i kako?*

Nakon aktivnosti: Da li vam se sviđelo predstaviti se imenom i nadimkom? Kako ste se osjećali? Kako ste reagovali na nadimke drugih?

Komentar: Diskusiju voditi u smjeru zaključka da su ime i nadimak dio nas, govore o nama. Ukoliko se pojave, raspravljati u grupi o negativnim nadimcima i njihovom lošem učinku na ličnost, ali i na prijateljstvo.

GLAVNA AKTIVNOST: OSOBINE KOJE CIJENIM KOD SEBE

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: Voditelj podijeli učenicima flomastere i papire formata A4. *Smjestite se udobno, opustite se, ako vam godi, zatvorite oči i pokušajte prepoznati kako se trenutno osjećate. Prepustite se tom doživljaju nekoliko minuta. Nakon 2–3 minute voditelj nastavlja s instrukcijom. Sada pokušajte to kako se osjećate prikazati crtežom. Ne postoje unaprijed propisana pravila kako taj crtež treba izgledati. Napravite to onako kako vam se u prvom momentu spontano nametne. Crtež može predstavljati neku određenu situaciju ili nešto sasvim drugo. Isto tako, možete koristiti onoliko boja koliko želite. Važno je samo da crtež oslikava vaše osjećaje. Nakon 5–10 minuta, ovisno o tome koliko vremena učesnicima treba za crtanje, voditelj nastavlja: Sada ćete pored crteža ili na poleđini napisati pet osobina koje cijenate kod sebe.*

Učesnicima je u pravilu teško napisati što kod sebe cijene, pa traže da se smanji broj osobina ili da umjesto onoga što cijene napišu ono što ne cijene. Voditelj ne smije odustati od svog zahtjeva i treba ih hrabriti da to mogu izvesti.

Kad svi učenici ispišu osobine, voditelj će zatražiti da formiraju parove i međusobno razmijene crteže. *Svako od vas ispred sebe ima crtež svog partnera. Pogledajte ga i pročitajte osobine koje su napisane. Pored ovih pet osobina koje je napisao vaš partner i koje on cijeni kod sebe, dodat ćete tri nove osobine. To mogu biti osobine koje ste u dosadašnjim radionicama uočili kod vašeg partnera, a koje vam se kod njega sviđaju, ili vam kao inspiracija može poslužiti partnerov crtež. Kada svi dopune liste novim osobinama voditelj im kaže: I dalje svako od vas ispred sebe ima crtež svog partnera, ali sada sa osam osobina. Najprije će se jedan partner obratiti drugom tako što će mu pročitati jednu po jednu osobinu, započevši svaku rečenicu sa: *Ti si...*, pa onda dodati osobinu, npr: *Ti si, Denise, veseo.* Kada jedan pročita cijelu listu, onda to isto napravi i drugi obraćajući se onom prvom.*

Nakon aktivnosti: *Da li vam se sviđela igra? Kako ste se osjećali u prvoj ulozi? Kako u drugoj? Da*

li smatrate da vas je partner dobro opisao? Kako vam je bilo opisati partnera? Koliko vam je važno kako vas drugi vide?

Komentar: Diskusiju voditi u smjeru zaključka da je važno razumjeti sebe, imati svijest o sebi; konfrontirati sliku o sebi koju imamo sa onom koju dobijamo od drugih. Potencirati kako percipiramo druge, prepoznavanjem njihovih osobina.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: INTERVJU

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: Napišite na papir tri stvari koje volite i tri stvari koje ne volite. Zatim slobodno šetajući učionicom potražite onu osobu koja voli odnosno ne voli iste stvari kao i vi, ili s kojom imate najveći broj zajedničkih elemenata (npr. dvije iste stvari koje volite i dvije iste stvari koje ne volite; ukupno četiri zajednička elementa). Kad ste takvu osobu pronašli, u paru tražite drugi par koji ima ukus sličan vašem. Tako ćete formirati grupe od po četiri člana.

Nakon aktivnosti: Kako ste se osjećali tokom vježbe? Je li vam bilo teško da zamislite da je neko sličan vama? Šta vam se posebno svidjelo? Da li vjerujete da sličnost ima veze sa prijateljstvom? Na koji način?

Komentar: Završiti radionicu zaključkom o važnosti samospoznaje i prepoznavanja osobina drugih kao preduvjeta za prijateljstvo.

Dodatna aktivnost

Trajanje: 15'

Igra za relaksaciju: DA-NE

Učesnici se podjele na DA i NE. DA i NE sjednu leđima uprti jedni u druge, rukama zakačenim pomoću laktova, uspravnih leđa, tako da učenici zatvaraju krug sa dva sloja: unutrašnji i vanjski. DA su oni u vanjskom sloju, a NE oni u unutrašnjem, nogama okrenuti središtu kruga. Svi DA-ovci pokušavaju guranjem zauzeti prostor bliže središtu kruga, a NE-ovci im pružaju otpor. Pritom parovi ne smiju odvajati ni leđa ni ruke, ne smiju ništa ni govoriti osim DA (DA-ovci) i NE (NE-ovci).

Naslov modula: PSIHOSOCIJALNI MODUL

TEMA: PROSOCIJALNO PONAŠANJE, STEREOTIPI

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 8–10 godina

Cilj/evi radionice: Razvijanje i prihvatanje odgovornosti za vlastito ponašanje. Prepoznavanje prosocijalnih oblika ponašanja i uvažavanje drugih i njihovih emocija. Prepoznavanje rodni stereotipa.

Sredstva i radni materijal: *flipchart*, mekani selotejp, papiri, olovke

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: ČUDESNI DAR

Trajanje 15'

Učenici stoje u krugu. Voditelj kaže: *Sada ćemo igrati jednu igru u kojoj će svako od vas moći darovati onome do sebe nešto što zaželi. Uvjet je samo da ne kaže šta je dar, nego da ga pokuša predstaviti pantomimom. Ako želite, dar možete i zapakovati. Onaj ko primi dar zahvalit će se i zatim dar predati sljedećem do sebe. Darovi se ne smiju ponavljati.*

Voditelj ostavi učenicima nekoliko minuta da zamisle dar, a kada završi krug s davanjem darova, u sljedećem krugu svaki sudionik pokušava pogoditi što je dobio.

Nakon aktivnosti: *Da li vam se sviđelo darivati? Kako ste se osjećali dok ste davali darove? Kako ste se osjećali kada ste dobili dar? Šta vam je bilo najbolje u ovoj aktivnosti?*

Komentar: Razgovarati o emocijama koje osjećamo kada nekome nešto darujemo. Diskutirati o prosocijalnom ponašanju. Naglasak na emocijama koje osjećamo kad nam neko nešto daruje.

GLAVNA AKTIVNOST: ZAROBLJEN U STEREOTIPIMA

Trajanje: 35'

Tok aktivnosti: Voditelj dijeli učesnike u dvije spolno mješovite grupe. Obje grupe sjede ispred *flipcharta* koji je podijeljen u dvije kolone – jedna kolona je naslovljena kao *Djevojčice*, a druga je naslovljena kao *Dječaci*. Voditelj objašnjava da je zadatak Grupe 1 da razmišlja o što više stvari koje samo djevojčice treba da rade ili budu, dok je zadatak Grupe 2 da razmišlja o što više stvari koje samo dječaci treba da rade ili budu. Voditelj moderira diskusiju u obje grupe. Jednom kada grupe završe svoju diskusiju, voditelj ih poziva da podijele svoje ideje tako što će ih napisati na *flipchart* u neku od dvije kolone.

Jednom kada svi rodni stereotipi budu zapisani, facilitator poziva dva volontera – jednog dječaka i jednu djevojčicu. Volonteri sjede ispred polukruga napravljenog od učesnika. Voditelj pažljivo stavlja ljepljivu traku/selotejp na njih – s tim da selotejp predstavlja stereotipe (npr. ako učesnici kažu da djevojčice ne bi trebalo da govore dok im se neko ne obrati, voditelj stavlja komad ljepljive trake preko usana djevojčice-volontera; ako učesnici kažu da samo dječaci treba da se bave sportom kao što je fudbal, voditelj stavlja komad ljepljive trake oko njegovih nogu). Ovaj proces se ponavlja za sve stereotipe koji su navedeni. **Ideja je da ljepljiva traka treba da ograniči slobodu kretanja volontera, kao što stereotipi mogu gušiti djecu u njihovim svakodnevnim životima.**

Nakon aktivnosti: Dok se još stavlja ljepljiva traka na volontere, voditelj poziva ostatak grupe da diskutira šta se dešava kada se dječak ili djevojčica ne slažu sa ovim idejama i žele da budu ili da se ponašaju drugačije. Da li su ikad bili u takvoj situaciji? Kako su se osjećali? Šta su uradili? Da li su promijenili mišljenje od početka ove vježbe? Ako je jedan učesnik promijenio svoje mišljenje, mogu da skinu odgovarajuću traku sa volontera.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: EMPATIJA

Trajanje: 40'

Tok aktivnosti: Učesnici se podijele u parove. Svakom paru se da lista sa određenim situacijama (Lista 1). Učesnici se zamole da navedu kako se osoba koja se našla u navedenoj situaciji osjećala. Zatim, svaki par ima zadatak da smisli šta bi rekli toj osobi, u toj određenoj situaciji. Parovi zatim prezentiraju pred grupom sve što su mislili da kažu u navedenoj situaciji.

Lista 1.

1. M je obilazio svog druga dok je bio bolestan i nosio mu domaću zadaću.
2. Lj je pomogla starici da pređe preko ulice.
3. S je kažnjen zbog udaranja druge djece.
4. D je na tuđi DVD slučajno presnimio nešto drugo.
5. B organizuje zabavu i niko iz razreda nije došao.
6. Iako je puno trenirao, G nije pobijedio na takmičenju iz atletike.
7. V je slučajno svom drugu rekao pogrešno vrijeme roditeljskog sastanka, pa je njegova mama stigla tek na kraj sastanka.
8. H je odbranio prijatelja od napada huligana, ali je i sam dobio batine.
9. N je učenik generacije.
10. R je ispričao, slučajno, tajnu koju je samo on znao.
11. A stalno gleda T na odmoru i poslije škole. I stalno se smješka.
12. D ne podnosi druga, jer je bolji u sportu od njega.

Nakon aktivnosti: *Kako biste se vi u toj situaciji osjećali, šta biste mislili? Kako biste se ponašali, šta biste rekli? Šta mislite zašto je to ta osoba uradila, kako se ona osjećala, šta je mislila?*

Naslov modula: PSIHOSOCIJALNI MODUL

TEMA: RODNE ULOGE

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 8–10 godina

Cilj/evi radionice: Osvijestiti stereotipe koji se vežu za rodne uloge. Razumijevanje razlika i sličnosti u rodnim ulogama.

Sredstva i radni materijal: flipchart, stikeri, 2 hamer papira sa stereotipnim crtežima dječaka i djevojčice, flomasteri, 2 *poželjnometra* (izrađeni od papira), papiri

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: OMILJENI LIK

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: Voditelj daje uputsvo učesnicima da se prisjete neke knjige, crtanog filma ili igrice u kojoj pronalaze svog omiljenog lika. *Sada vas molim da razmislite ko je vaš omiljeni lik iz bajke, knjige ili crtanog filma.*

Nakon aktivnosti: *Voditelj pita: Zašto birate baš taj lik? Da li pronalazite neke sličnosti s tim likom? Ko vas je upoznao s tom knjigom ili crtanim filmom? Kakav je to lik? Kakva je to knjiga/crtani film?*

Voditelj bilježi likove i razloge biranja. Naglašava grupi kako se može desiti da biramo istog lika, ali da su naši razlozi biranja drugačiji, zavisno od toga koju osobinu smatramo poželjnom, važnom ili dobrom kod tog lika.

GLAVNA AKTIVNOST: KARAKTERISTIKE

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: Voditelj će postaviti dva hamer papira u prostoriji na zidu. Na jednom će napraviti siluetu figure u hlačama, a na drugom siluetu figure u suknji. Pretpostavka je da će većina učesnika siluetu u hlačama smatrati siluetom dječaka, a siluetu u haljini – siluetom djevojčice. Međutim, za potrebe ove vježbice smatrat će se upravo suprotno, kako bi se pokazale rodne uloge, što se ne saopćava učesnicima.

Voditelj daje uputu: *Sada ćemo razmisliti o tome kako i po čemu se razlikuju dječaci i djevojčice, u školi, kod kuće, u sportu, među prijateljima, u igri. Na jednom hameru imamo nacrtanu djevojčicu, a na drugom dječaka (veoma je važno da voditelj rukom ne pokazuje siluetu djevojčice i siluetu dječaka). Sada razmislite o tome šta je karakteristično za djevojčice, a šta za dječake. Svaki učesnik može ustati i upisati karakteristiku za koju smatra da pripada djevojčici/dječaku na papiru koji će zalijepiti na sliku djevojčice/dječaka. Molim vas da jedno po jedno upisujemo osobine. Kada su svi upisali karakteristike, voditelj aktivnosti čita sve navedene pojmove. Prilikom čitanja prilazi crtežu djevojčice i kaže: *Sada ću pročitati karakteristike koje ste naveli za dječake.* Zatim prilazi crtežu dječaka i kaže: *Sada ću pročitati osobine koje ste naveli za djevojčice.* Ovaj pristup izazvat će reakcije učesnika.*

Uputa voditelju: Voditelj treba iskorisiti ovu priliku da istakne stereotipna viđenja likova. Pitanja koja voditelj postavlja: *Zašto mislite da sam pogriješio/la? Da li sve djevojčice i svi dječaci izgledaju isto? Da li djevojčice nose hlače, zašto onda ne dozvoljavate da je ovo djevojčica? Da li znate da i dječaci u nekim kulturama nose suknju?*

Nakon kratke diskusije voditelj dijeli učesnike u dvije grupe. Unutar grupa učesnici treba da razgovaraju da li se slažu sa svim napisanim pripadajućim karakteristikama. Voditelj prati obje grupe vodeći razgovor pitanjima koja dovode u pitanje navedene karakteristike. Da li stvarno to mogu samo djevojčice/dječaci? Da li ste vi ikada to uradili/tako se ponašali?

Grupe zatim prezentiraju šta bi promijenile, dodale ili oduzele dječaku i djevojčici. Nakon što se grupe slože oko navedenih uloga, voditelj daje uputu da predstavnici grupa skinu/premjeste/ dodaju ceduljice na crtežima.

Nakon aktivnosti: *Kako je bilo razgovarati u grupama? Da li ste se unutar grupe teško ili lako složili? Šta je bilo posebno lako, a šta posebno teško? Kako najčešće vidimo dječake, a kako djevojčice? Šta bismo željeli promijeniti?*

ZAVRŠNA AKTIVNOST: POŽELJNOMETAR

Trajanje: 40'

Tok aktivnosti: Nakon što je konačna dodjela karakteristika završena, voditelj poziva sve učesnike da izaberu po jednu osobinu dječaka i djevojčice i predstave je nekim simbolom koji će nacrtati na papiru, te je nakon toga zakačiti na *poželjnometar* za dječake i *poželjnometar* za djevojčice, koji se nalaze na podu. Poželjnometri se sastoje od skale u rasponu od -10 do +10, pri čemu je -10 *izuzetno nepoželjna karakteristika*, a +10 *izuzetno poželjna karakteristika*.

Prilikom smještanja karakteristika na poželjnometru učesnici odgovaraju na pitanje: *Zašto tu karakteristiku smještam na to mjesto na poželjnometru?*

Uputa voditelju: Voditelj treba da završi radionicu sa zaključkom da su u savremenom društvu razlike u ulogama dječaka i djevojčica sve manje, te se od svih očekuje jednako učešće u aktivnostima porodice, zajednice i društva. Važno je istaći da se i od dječaka i od djevojčica očekuje isto, u skladu sa interesima i sposobnostima, te ne smijemo osuđivati one koji su drugačiji. Odgovorni smo kreirati društvo prihvatanja kako bi osigurali DRUŠTVO ZA SVE.

Nakon aktivnosti: Voditelj poziva učesnike da svako redom, ukруг, kaže šta može da uradi ili promijeni u svom ponašanju, da bi komunikacija sa djevojčicama/sestrama/mamom, odnosno dječacima/braćom/tatom bila lakša, sa više uvažavanja i bez stereotipnih predstava.

Naslov modula: EDUKATIVNI MODUL

TEMA: UPRAVLJANJE VREMENOM

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 8–10 godina

Cilj/evi radionice: Razvijanje svijesti o važnosti upravljanja vremenom. Bolja organizacija vremena.

Sredstva i radni materijal: papiri, olovke, bojice, sat, radni materijali (tabela), dnevni raspored na *flipchartu*, na zidu

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST ZADACI

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: Počinjemo s jednom igrom. Zamoliću vas da obavite par zadataka koje vam dodijelim. Svako od vas dobit će četiri zadatka. Prvi zadatak je da napišete kratki sastav od 5–10 rečenica na temu Zašto volim igru? Drugi zadatak jeste da nacrtate neku životinju po vašoj želji. Treći zadatak je da napravite deset čučnjeva. Četvrti zadatak je da vrijeme koje vam ostane osmislite sami i provedete ga onako kako želite. Za sva četiri zadatka imate na raspolaganju 20 minuta. Ovdje imamo sat i svi treba da vodite računa o tome koliko vremena imate na raspolaganju. Sada svi možete uzeti materijale za rad i smjestiti se negdje gdje možete ugodno raditi. Vrijeme počinje sada.

Nakon aktivnosti: Vrijeme za rad nam je isteklo. Zamolit ću vas sve, jedno po jedno, da prezentirate grupi kako ste uradili zadatke. Pažljivo gledajmo i slušajmo jedni druge! Kada djeca prezentuju radove, voditelj postavlja pitanja: Da li vam se dopala ova igra? Da li ste stigli obaviti sve zadatke? Kako ste napravili raspored zadataka? Šta vam je bilo posebno ugodno/neugodno tokom obavljanja zadataka? Da li ste pratili vrijeme? Kako ste proveli slobodno vrijeme?

Nakon što sva djeca završe svoja izlaganja, voditelj zaključuje igru. Kako bismo stigli obaviti sve naše aktivnosti važno je da organizujemo svoje vrijeme. Neke aktivnosti obavljamo sa više interesovanja, a neke sa manje. Kako da obavimo sve aktivnosti na vrijeme i da uvijek imamo vremena za sebe i svoje hobije? Kako vi provodite svoje vrijeme?

GLAVNA AKTIVNOST: MOJ DAN

Trajanje: 40'

Tok aktivnosti: Voditelj daje uputu da svako dijete na papiru nacrtat plan aktivnosti za jedan dan (slično Tabeli 1, bitno je da ima 12 polja). Voditelj daje uputu učesnicima da ispune ova polja tako što će u njih nacrtati kako provode vrijeme tokom jednog dana (djeca mogu crtati sebe, simbole i sl). Voditelj ne navodi primjere aktivnosti i pušta djecu da sama kreiraju sadržaj.

Od 5 do 7 sati	Od 7 do 9 sati	Od 9 do 11 sati	Od 11 do 13 sati
Od 13 do 15 sati	Od 15 do 17 sati	Od 17 do 19 sati	Od 19 do 21 sati
Od 21 do 23 sati	Od 23 do 11 sat	Od 1 do 3 sata	Od 3 do 5 sati

Tabela br. 1

Nakon aktivnosti: Voditelj poziva djecu da prezentiraju svoje aktivnosti cijeloj grupi. Dok djeca prezentiraju svoje crteže, voditelj na papiru (shema dnevnog plana) koji je zakačen na zid zapisuje sve aktivnosti koje djeca obavljaju tokom dana, i vrijeme koje za te aktivnosti djeca izdvajaju. Aktivnosti koje se ponavljaju u određenom vremenu zapisuje samo jednom, ali dodaje crtice koje označavaju učestalost i dodaje nove aktivnosti koje se pojave. Nakon što su zapisane sve aktivnosti, voditelj čita sve aktivnosti koje su djeca navela i navodi najučestalije aktivnosti koje djeca provode. Zatim se obraća grupi, postavljajući sljedeća pitanja:

Kako vam se dopada ovaj dnevni plan? Da li sada, kada pogledate ove aktivnosti koje ste naveli vi i vaši drugari, mislite da postoji nešto što biste željeli dodati/izbaciti u/iz svog dnevnog rasporeda? Da li biste dodali neki novi hobi? Da li mislite da na neku aktivnost odvajate previše/premalo vremena? Koja je to aktivnost? Da li nekada imate osjećaj da ne stižete sve obaveze završiti na vrijeme? Šta mislite, zašto se to događa? Da li smo nešto zaboravili? Da li mislite da bi nam dnevni plan pomogao da dobro ili bolje organizujemo svoje vrijeme, odnosno da imamo dovoljno vremena za sve ove aktivnosti tokom jedne sedmice? Da li vi možete osmisliti svoje dnevni plan? Da li bi vam to pomoglo da bolje iskoristite svoje vrijeme? Kako možemo napraviti svoj dnevni plan? Gdje da ga stavimo kako bi nam uvijek bio vidljiv?

Komentar: Voditelj zajedno s djecom odgovara na pitanja i usmjerava ih na organizaciju vremena koja bi im omogućila da bolje odgovore na školske obaveze, obaveze u kući, da imaju više slobodnog vremena za druženje s prijateljima, hobije, za internet, za kino, sport, druženje sa roditeljima i sl.

ZAVRŠNA AKTIVNOSTI: SLOBODNO VRIJEME

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: Voditelj poziva svakog učesnika da smisli šta bi u narednoj godini volio da nauči, šta da radi u svoje slobodno vrijeme, a da to već nije u navedenom planu aktivnosti. Neka iste nacrtaju sa druge strane papira dnevnog plana, te neka odluče koliko im vremena u toku jednog dana treba za te aktivnosti. Nakon toga neka pokušaju iste smjestiti u dnevni plan.

Nakon aktivnosti: *Koje ste nove aktivnosti osmislili? Koliko vam treba vremena za njih? Da li ste imali problema da nađete slobodno vrijeme kada možete provoditi te aktivnosti? Da li ima neko ko nije uspio da ih smjesti? Zbog čega? Kako možemo naći slobodno vrijeme u našem planu aktivnosti? Da li se nečega moramo odreći? Čega? Kako donijeti odluku?*

Uputa za voditelja: Raspravu voditi u smjeru da možemo smanjiti vrijeme koje provodimo na internetu, na online igricama, računaru, kako bismo dobili vrijeme za učenje novih životnih iskustava.

Naslov modula: PSIHOSOCIJALNI MODUL

TEMA: UTJECAJ NA EMOCIJE KOD DRUGIH

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 8–10 godina

Cilj/evi radionice: Razvijanje svijesti o utjecaju našeg ponašanja na emocije drugih. Razumijevanje posljedica našeg ponašanja na emocije ljudi oko nas.

Sredstva i radni materijal: bojice, flomasteri, dva hamer papira, krugovi od papira, mali papirići 100 komada, dimenzija 100 mm x 50 mm ili slično, dvije kutijice

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: TVRĐAVA

Trajanje: 10'

Tok aktivnosti: Voditelj: *Sada ćemo se podijeliti u dvije grupe. Jedna grupa treba napraviti krug. Krug predstavlja tvrđavu. Svi ostali nalaze se unutar kruga. Cilj nam je da svi koje se nalaze u krugu izađu iz tvrđave/kruga kroz vrata. Svaki učesnik/ca u krugu predstavlja/a jedna vrata. Kroz vrata se može izaći samo kada kažete nešto lijepo toj osobi. Vrata se mogu otvoriti iz jednog pokušaja, ali vrata mogu tražiti i da onaj ko želi izaći iz tvrđave ponovi to što je rekao, ili da traži da se kažu dvije dodatne lijepe stvari. Kada se vrata otvore, osoba koja predstavlja vrata okreće se licem ka vani i kroz ta vrata se više ne može proći. Svi učesnici koji izlaze iz kruga sada treba da formiraju novi krug; tako se uloge mijenjaju. Igra se završava kada svi prođete kroz obje uloge. Počnimo.*

Nakon aktivnosti: Voditelj: *Da li vam se sviđela ova igra? Kako ste se sjećali u ovim ulogama? Kako je bilo čuti nešto lijepo? Kako je naše ponašanje utjecalo na to da se vrata otvore?*

GLAVNA AKTIVNOST: MASKE

Trajanje: 40'

Tok aktivnosti: Voditelj: *Pokušajte se prisjetiti situacije kada je neko iz vaše okoline učinio nešto što vas je rastužilo, naljutilo, uplašilo, postidjelo? Šta je ta osoba uradila ili rekla, pa ste se osjećali tako? Sada uzmite krugove od papira, i prisjećajući se postupka ili riječi te osobe koja vas je rastužila, naljutila, uplašila ili postidjela, napravite masku za izraz vašeg lica. Masku napravite tako što ćete na krugu nacrtati izraz lica.*

Nakon rada na maskama, voditelj daje uputu: *Sada će svi učesnici objasniti svoju masku. Kako ste se osjećali? Nakon što svi objasne maske, voditelj: Svi zakačite svoju masku na hamer označen brojem 1. Pogledajmo taj hamer. Kakva su to lica? Sada ćemo uraditi isto, prisjećajući se situacija u kojima je neko učinio da se osjećate lijepo, sretno i ponosno. Ponovo napravite masku za izraz vašeg lica. Zatim će svi učesnici objasniti kako su se tada osjećali, a zatim zakačiti masku na hamer broj 2. Nakon što svi završe izradu druge maske, voditelj: Kakva su to lica?*

Nakon aktivnosti: Učesnici sjedaju u polukrug i voditelj počinje razgovor pitanjima: *Da li i mi svojim ponašanjem utječemo na to da se drugi oko nas osjećaju lijepo i sretno? Kako? Šta ste vi uradili pa se neka osoba osjećala sretno i zadovoljno? Da li ste vi nekada uradili ili rekli nešto što je nekoga učinilo tužnim, ljutim, uplašenim, postidjenim? Šta mislite kako su se te osobe osjećale nakon toga? Kojoj grupi lica pripadaju te osobe?*

Komentar: Voditelj tokom razgovora s učesnicima naglašava da smo odgovorni za ono što radimo i govorimo drugim ljudima, kao i da naše ponašanje utječe na to kako se ljudi oko nas osjećaju, da li ih rastužujemo ili činimo sretnima.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: PORUKA ZA TEBE

Trajanje: 40'

Tok aktivnosti: Voditelj: *Hajde sada svi napišite poruku nekoj osobi koja bi trebalo da je učini sretnom i zadovoljnom. Možete iskoristiti nešto od poruka koje smo već rekli u prethodnim aktivnostima. U jednu kutiju stavite poruke koje ste napravili, a u drugu kutiju stavite papirić sa vašim imenom. Možete napisati do pet poruka. Kada sva djeca završe pisanje poruka na papirićima: Sada ćemo se igrati pogađanja teksta sa poruka, ali korištenjem neverbalne komunikacije. Ko zna šta bi to bila neverbalna komunikacija? Pustiti djecu da odgovaraju. Sada će svako od vas slučajno odabrati jednu poruku iz kutijice i jedno ime iz kutijice. Zadatak je da toj osobi uputite poruku iz kutijice neverbalnom komunikacijom. To znači, kao što smo maloprije vidjeli, koristeći se izrazima lica i tijela, bez korištenja govora. Kada izvučete ime osobe, okrenite se prema njoj i saopćavajte joj poruku sve dok grupa ne pogodi o čemu je riječ. Osoba koja dobiva poruku ne pogađa rečenicu nego isto neverbalnom komunikacijom šalje poruku o tome kako se osjeća. Kada grupa pogodi poruku, osoba kojoj je poruka bila namijenjena bira sljedeću poruku i novog učesnika kome će biti saopćena, dok sva djeca ne budu u ulozi primatelja poruke.*

Nakon aktivnosti: Voditelj: *Kako ste se osjećali dok ste gledali poruku i slušali vaše kolegice i kolege? Na koji način ste davali do znanja kako se osjećate? Cilj ove radionice je bio da osvijestimo kako mi možemo utjecati na emocije drugih ljudi. Koje su vaše završne misli o ovoj temi, kako mi utječemo na druge?*

Komentar: Pustiti svako dijete da kaže svoje mišljenje o utjecaju na druge ljude. Raspravu voditi u smjeru da utjecaji mogu biti i pozitivni i negativni, i da su osobe koje su izložene pozitivnim porukama spremnije da pruže pozitivne poruke drugima.

Naslov modula: EDUKATIVNI MODUL

TEMA: PONAŠANJA U SLUČAJU POPLAVA

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 8–10 godina

Cilj/evi radionice: Razvijanje svijesti o važnosti očuvanja životne okoline kako bi se zaštitili u nepovoljnim okolnostima. Sticanje praktičnog znanja o tome kako se snaći u slučaju poplava.

Sredstva i radni materijal: olovke, flomasteri, bojice, 3 hamer papira, papir, ljepilo

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: PAZIMO LI NA SVOJU OKOLINU?

Trajanje: 15'

Tok aktivnosti: Voditelj uvodi djecu u temu poplava tako što im postavlja pitanja: *Kako mi možemo voditi brigu o svojoj okolini, mjestu/selu/gradu u kojem živimo? Da li znate kako dolazi do poplava? Da li ste već imali iskustvo poplava? Šta vam je olakšalo/otežalo snalaženje u toj situaciji? Kako mi možemo spriječiti poplave u mjestu u kom živimo, ili bar umanjiti njihovo djelovanje?*

Nakon diskusije voditelj radionice daje konkretne upute za djecu na koji način oni i njihovi sugrađani mogu spriječiti poplave u područjima u kojima žive.

Upute:

Tokom perioda kad nema poplava ponašajte se odgovorno, ne bacajte otpad u rijeke, potoke i kanale.

Ako je otpad već u koritima i kanalima, prijavite to nadležnoj komunalnoj službi.

U gradovima gdje je kod jakih kiša pojačano oticanje voda, ne bacajte otpad i ne pokrivate šahtove koji odvođe atmosferske vode.

Ne pregrađujte vodotoke kako biste pravili akumulaciju vode u ljetnjem periodu.

GLAVNA AKTIVNOST: UČIMO ADEKVATNA PONAŠANJA

Trajanje: 40'

Tok aktivnosti: Voditelj daje uputu za rad u grupi: *Sada ćemo se podijeliti u tri grupe. Svaka grupa dobit će po jedan zadatak. Svi zadaci odnose se na naše ponašanje u slučaju vremenske nepogode i poplava u našoj lokalnoj zajednici. Prva grupa ima zadatak navesti sve aktivnosti koje možemo i treba da obavimo prije nego do poplave dođe, ukoliko znamo da postoji veliki rizik da će se to dogoditi. Druga grupa ima zadatak razmisliti o tome šta možemo uraditi kada do poplave dođe, odnosno kako treba da postupamo. Treća grupa navest će šta treba uraditi nakon poplave.*

Ovo je jako važna tema, i molim vas da svi pristupite ozbiljno razmjeni ideja i diskusiji unutar grupa. Svaka grupa može uzeti hamer papir na kojem će zapisivati sve prijedloge aktivnosti do kojih dođe tokom grupnog rada. Po završetku rada u grupama, grupe će po istom redoslijedu prezentirati zaključke ostalima.

Uputa voditelju: Voditelj postavlja pitanja grupama tokom izlaganja: *Da li možemo graditi kuće na svakom mjestu koje se nama dopadne? Kako se pripremiti ukoliko znamo da postoji rizik da može doći do poplave? Kada je nužno napustiti svoj dom, gdje tada možete otići? Šta ćemo uraditi sa svim aparatima u kući? Koga možemo pozvati u pomoć? Kako možemo zaštititi prostor našeg doma? Šta da radimo s kućnim ljubimcima i domaćim životinjama? Koji su rizici nakon poplava? Kako se zaštititi?*

Voditelj prati izlaganja učesnika i daje *feedback* na grupne radove. Nakon što su sve grupe prezentirale urađeno, voditelj dopunjava njihove liste, ukoliko je nešto važno zaboravljeno, i to radi kroz razgovor s učesnicima.

Moguće nadopune

Postupci prije poplava

- Ne držite važne dokumente ili vrijednosti u prostorima ispod nivoa ili na nivou zemlje. Ponesite lične stvari (lične dokumente, novac, tranzistor, deku i dr), sklonite se na sigurno mjesto, odnosno mjesto koje ne može biti ugroženo plavnim valom i na tom mjestu sačekajte emitovanje signala za prestanak opasnosti, a nakon tog signala postupajte po naređenjima i uputstvima općinskog štaba civilne zaštite.
- Kod poplava, ali i u slučaju drugih prirodnih nesreća i katastrofa, već unaprijed planirajte gdje ćete se skloniti ako morate napustiti svoj dom (rodbina, prijatelji ili objekti koji su određeni općinskim aktima).
- Naučite kako isključiti struju, plin, vodu. Isključite ih.
- Provjerite da li znate brojeve hitnih službi, odnosno da li znate kome da se obratite za pomoć.
- Ne bacajte otpadni materijal u potoke, kanale i rijeke.
- Pripremite vreće sa pijeskom koje će se u slučaju potrebe staviti na ulazna mjesta (prozori, vrata).

Postupci tokom poplava

- Važno je da ostanete mirni.
- Nazovite brojeve za hitne slučajeve 121, 122 ili 123 i obavijestite ih o razmjerama nesreće.
- Isključite električne i druge instalacije i vodu.
- Ne dirajte električne aparate ako su mokri i ako je voda već doprla do njih.
- Pitku vodu i životne namirnice podignite na više nivoe kuće ili stana; ako ste u mogućnosti, spriječite prodiranje vode u najniže dijelove objekata podizanjem barijera (vreće sa pijeskom, zemljom i dr).
- Budite pripremljeni u slučaju da morate da napustite svoj dom. Pripremite ruksak ili torbu s ličnim dokumentima i najosnovnijim stvarima. Ako napuštate kuću, zaključajte sva ulazna i unutarnja vrata.
- Ne hodajte kroz vodu koja se kreće. Kretanje kroz vodu dubine 15 cm može izazvati pad. Ukoliko morate proći kroz vodu, hodajte tamo gdje se voda ne pomjera. Koristite štap kako biste provjerili dubinu vode i čvrstinu tla pod vodom.
- Evakuišite domaće životinje, a ako to ne možete, oslobodite ih iz objekata u kojima su smještene.
- Budite pažljivi pri ulaženju u zgrade zbog skrivenih oštećenja koja su mogla nastati.

Postupci nakon poplava

- Slijedite savjete nadležnih službi kako biste u svakom momentu imali pouzdanu informaciju o razvoju situacije (stepenu opasnosti, potrebi evakuacije, mogućnosti korištenja pitke vode, sigurnim pravcima, itd).
- Izbjegavajte kontakt sa vodom ako primijetite da je zagađena (uljem, benzinom ili kanalizacijom) ili ako ima oborenih električnih stubova.

- Uklonite prljavu vodu i mulj iz objekata sami ili zatražite pomoć.
- Očistite i dezinficirajte sve ono što je mokro.
- Ne upotrebljavajte električne instalacije ili uređaje koji su bili izloženi vodi dok ih ne provjeri kvalificirani električar.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: ZNAKOVI

Trajanje: 35'

Tok aktivnosti: Voditelj daje uputu grupi: *Za kraj radionice predlažem da svi uzmete po jedan papir i na njemu kreirate znak upozorenja ili uputu u slučaju poplava, za koje mislite da će biti značajni drugoj djeci koja se mogu naći u ovakvim situacijama.*

Nakon aktivnosti: Voditelj pita: *Zašto ste nacrtali taj znak? Šta on govori? Kako taj znak može pomoći drugoj djeci?*

Svi znakovi lijepo se na hamer tako da su vidljivi svoj djeci.

7.3. RADIONICE ZA DJECU UZRASTA 11 - 12 GODINA

Naslov modula: EDUKATIVNI MODUL

TEMA: DJECA SA TEŠKOĆAMA U RAZVOJU

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 11–12 godina

Cilj/evi radionice: Razviti empatiju kod djece. Osvijestiti kako naši postupci utiču na emocije kod drugih.

Sredstva i radni materijal: papiri A4 formata, kolaž papiri, blok za crtanje (bilo koji broj), bojice, flomasteri, različiti materijali: plastične čaše, tanjiri, selotejp, makaze, slamke i sl.

Tok rada:

UVODNA: AKTIVNOST KULA

Trajanje: 40'

Tok aktivnosti: Sav dostupni materijal podijeliti na 4 grupe (odnosno onoliko grupa koliko će biti kreirano sa učesnicima radionice (maksimalno 5 učesnika po grupi). Materijal se ne raspoređuje jednako po grupama. Jedna grupa dobiva sav čvrsti materijal, materijal koji je većih dimenzija, dok ostale grupe dobivaju materijale koji su mekši i manjih dimenzija i od kojih je teže napraviti visoku građevinu. Neravnopravnost u raspodjeli materijala treba da bude očita učesnicima odmah po davanju zadatka. Svim grupama se daje sljedeća uputa:

Molimo vas da sljedeći zadatak obavljate kao grupe, koristeći se isključivo jezikom znakova. Tokom provedbe aktivnosti mi ćemo promatrati da li dolazi do verbalne komunikacije i u tom slučaju se bilježe dodatni bodovi koji će se oduzimati od ukupnog skora cijele grupe. Zadatak grupe je da od materijala koji se nalazi pred vama kreirate, napravite, izgradite, stvorite što je moguće više, čvršću i ljepšu kulu, građevinu. Tokom gradnje smijete iskoristiti sav materijal na bilo koji način (sjeći, rezati, kidati, čupati, lijepiti, urezivati, itd). Za izvođenje zadatka imate 25 minuta, nakon čega će se ocijeniti stabilnost, visina, estetski izgled kule, kao i nivo verbalne komunikacije, te će najbolja grupa biti proglašena za pobjednika.

Bodovanje napraviti javno i pohvaliti pobjednika.

Nakon aktivnosti: *Da li imate neko zapažanje o navedenoj aktivnosti koje biste željeli podijeliti sa grupom? Voditelj pusti učesnike da naprave raspravu koju treba voditi u smjeru neravnopravnosti grupa prema postizanju zadataka. Osvijestiti da su pojedine grupe u startu dobile drugačije resurse. Pitati ih da li se to dešava i u životu, u kojim situacijama, kome. Na koji način se društvo postavlja prema osobama koje imaju manje resursa na raspolaganju? Resurse slobodno zamijeniti tematikom koja se pokaže interesantnom djeci (djeca sa teškoćama u razvoju, siromašna djeca, Romi ili sl). Kako se mi postavljamo prema ovim grupama? Kako bi trebalo? Kakav ste feedback dobili tokom vježbice? Da li je ohrabrujući? Kako ohrabrenje djeluje na osobe oko nas?*

Komentar: U našoj barci života ne rađamo se svi kod istih roditelja, ne rađamo se svi sa istim materijalnim resursima, tokom odrastanja ne dešavaju nam se iste stvari. Neki naiđu na veće prepreke od drugih, sa kojima se mogu ili ne mogu nositi. One koji se sami ne mogu nositi sa životnim teškoćama i izazovima društvo često odbaci, zanemari, ignorira, prepuštajući im da se sami snalaze, te samim tim otežavaju njihov život. Pored toga što pojedini imaju manje resursa u životu, manje životnih vještina, često im i društvo nametne dodatne prepreke. Veoma je važno da svako od nas pojedinačno prepozna takve osobe u okolini i osigura da MI NISMO PREPREKA, ako već ne možemo da budemo PODRŠKA.

GLAVNA AKTIVNOST: RANJENO SRCE

Trajanje: 25'

Tok aktivnosti: Učesnici udobno sjedaju na stolice, poredane ukруг. Voditelj radionice pripovijeda:

Zamislite da ležite u svojoj sobi, na svom krevetu. Utorak je ujutro. Tog dana imate čas tjelesnog. Na samu pomisao na čas tjelesnog, imate grč u stomaku. Iako je zazvonio alarm, ne ustajete iz kreveta. Glumiću da sam bolestan/na, pomišljate. Pokušavate da smirite stomak koji se zgrčio. Da udahnute. Par minuta kasnije, majka otvara vrata vaše sobe: Hajdemo! kaže, Zakasnit ćeš u školu!

Mama, ne osjećam se dobro. kažete tihim glasom. Znaete da će majka prepoznati laž. I zaista, mama kaže: Svaki put kada imaš čas tjelesnog odgoja, ti si bolestan. Samo ustani i spremi se. Druga djeca su već otišla u školu.

Pomišljate kako je majka u pravu, ali vam se ne ide u školu. Onda se sjetite kako vi zapravo volite sport, ali mrzite čas tjelesnog, jer ste najmanji od svih dječaka u razredu. Taj dan trebate igrati košarku, koja je za vas najgori od svih sportova. Učitelj obično zatraži od djece da se podijele u dvije grupe. Za nekoliko minuta već je po deset dječaka u svakoj grupi, samo vi ostajete sami. Prošli čas, jedan od dječaka iz prve grupe, rekao je: Ne želimo ga. On ne vrijedi ništa.

Ne želimo ga ni mi, sitan je, i ima dvije lijeve noge!, rekao je dječak iz druge grupe. Ostali iz razreda su se smijali. Napokon vas je učitelj dodijelio jednoj grupi. Međutim, sjedili ste na klupi sve vrijeme, jer vas drugi dječaci ni jednom nisu pozvali u igru.

Ne znam kako ću još jednom proći kroz to, pomišljate dok vam se suze skupljaju u tešku kuglu u grlu.

Ovu situaciju stalno je posmatrala Lana, drugarica iz razreda. Pomislila je kako se njoj slična stvar dogodila sa drugaricama ispred zgrade, nikad joj ne daju da učestvuje u preskakanju konopca, jer nije dovoljno brza.

Odlučila je da nešto poduzme. Kada se skupi cijeli razred, reći će im kako se osjećala ispred zgrade i kako misli da bi mogli biti više fer jedni prema drugima.

Nakon aktivnosti: *Kako ste se osjećali u ulozi ovoga dječaka? Šta vam je bilo najteže? Jeste li bili u sličnoj situaciji? Jeste li bili u Laninoj situaciji? Šta ste učinili? Šta je trebalo da učinite?*

ZAVRŠNA AKTIVNOST: KAKO BI SE OSJEĆAO/LA KADA...

Trajanje 25'

Tok aktivnosti: DATI UPUTU: *Trebaju nam glumci da pokažu emocije licem i tijelom, a grupa će im pomoći u prepoznavanju tih emocija. Npr. kako bi se osjećao kada bi dobio nagradu na nekom takmičenju? Koja je to emocija? Pokažite!*

Situacije: KAKO BI SE OSJEĆAO/LA KADA....

1. bi neko rekao da si jako dobar drug/drugarica?
2. bi te neko zvao pogrdnim imenom npr. *ljiga*?
3. te ne bi birali za rad u grupi?
4. kada bi ti neko pomogao da riješiš problem koji te muči?
5. bi te neko pozvao da se igrate u grupi?
6. kada se niko ne bi želio igrati sa tobom?

Nakon aktivnosti: Napraviti rezime tri aktivnosti u radionici, povezati osjećaj frustracije zbog neuspješne kule sa pričom o rastrganom srcu. Zaključiti kako se možemo naći u situaciji da budemo odbačeni od drugih zbog neke naše osobine ili određenih okolnosti koje nismo birali. Pitati da li neko od njih poznaje one koji su odbačeni i jesu li i sami bili odbačeni, te kako su se osjećali zbog toga.

Komentar: Svako ima pravo da bude uključen, prihvaćen i saslušan.

Naslov modula: EDUKATIVNI MODUL

TEMA: KAKO EFIKASNIJE UČITI - MAPA UMA

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 11–12 godina

Cilj/evi radionice: Usvojiti efikasne metode učenja. Potaknuti kreativnije načine rješavanja problema.

Sredstva i radni materijal: papiri A4 formata, bojice, flomasteri, tekst za učenje, radni list sa tri zadatka, veliki *flipchart* papiri, tri loptice

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST MOZGALICA

Trajanje: 25'

Tok aktivnosti: Učesnici radionice podijele se u 3 grupe i dobiju radne listove sa četiri upisana zadatka (radni list **zadaci**). Prva grupa koja riješi zadatke dobija cijeli *flipchart* kao nagradu, druga grupa polovinu *flipcharta*, treća i četvrta po četvrtinu *flipcharta*. Ovi papiri koriste se kasnije u glavnoj aktivnosti

Nakon aktivnosti: *Jeste li imali teškoća u rješavanju zadataka? Šta vam je bilo najteže? Šta vam je pomoglo da dođete do rješenja?*

Komentar: Ponekad rješenje treba tražiti izvan uobičajenog načina razmišljanja, *izvan kutije*.

GLAVNA AKTIVNOST: MAPA UMA

Trajanje: 40'

Uputa: Metod učenja putem mapa je efikasan, primjenjiv, ubrzava učenje i produžava trajnost zapamćenog. Istraživanja pokazuju da učenje putem stvaranja mape uma dovodi do dugotrajnog pamćenja naučenog, jer nam mapa omogućava uvid u cjelinu. Bez uvida u cjelinu, ne možemo govoriti o pravom učenju, koje suštinski predstavlja razumijevanje materije, a ne pamćenje detalja.

Tok aktivnosti: Učesnici, već podijeljeni u grupe, čitaju tekst sa radnog lista TEMA DANA, te pristupaju izradi MAPE UMA slijedeći zadata pravila.

Pravila izrade Mape uma:

- Glavna ideja, predmet ili fokus predstavlja se u centralnoj poziciji, crtežom ili slovima, na dobivenom papiru iz prethodne vježbice.
- Glavne teme izrastaju (zrače) iz centralnog pojma kao grane.
- Grane se sastoje od slika ili ključnih riječi napisanih na granama.
- Teme (podteme) manjeg značaja se predstavljaju kao grančice određene grane.
- Grane i grančice tvore povezanu, smislenu cjelinu.

Uputa: Počinje se od centra koji predstavlja ključni pojam. Zatim crtamo grane koje polaze od centra, a koje predstavljaju pojmove koji su u bliskoj vezi sa centralnim pojmom. Preporuka je da grane budu obojene različitim bojama, a da udaljenije grane budu sve manje intezivnih boja ili sve tanje. Na taj način, samom formom crtanja i bojenja, označavamo šta je najbitnije. Poželjno je biti što više kreativan, jer na taj način koristimo obje hemisfere mozga. Iznad svake grane pišemo odgovarajući pojam i to uvijek treba biti jedna riječ ili fraza, a nikada rečenica. Dozvoljeno je koristiti i simbole. Mapu možemo ograničiti onda kada imamo utisak da smo

zaista zaokružili strukturu sadržaja koji želimo trajno naučiti.

Nakon aktivnosti: Grupe prezentiraju svoj uradak. Diskusija: *U ovoj vježbi smo koristili pristup učenju koji je malo drugačiji. Prvo smo uočili ključni pojam, a zatim glavne teme i podteme. Da li ovaj način učenja smatrate lakšim ili težim od dosadašnjeg načina učenja? Koja grupa je napravila mapu uma iz koje je najlakše naučiti? Zbog čega?*

ZAVRŠNA AKTIVNOST: IGRA S LOPTICAMA

Trajanje 25'

Tok aktivnosti: Učesnici se poredaju u krug stojeći. Jedno dijete dobije lopticu (veličine teniske lopte) i dobije uputu da dobaci lopticu bilo kome u krugu. Drugo dijete koje dobije loptu dobije uputu da je dobaci bilo kome osim onom ko je već dobio loptu, i tako dok lopticu ne dobije posljednje dijete u grupi. Tada lopticu uzima voditelj i ponovo je daje prvom djetetu. Voditelj daje uputu da će sada dati ukupno tri loptice, koje treba da dodaju jedno drugom istim redoslijedom kao prvu lopticu. Nakon što djeca dobace sve tri loptice svima u krugu, voditelj daje zadatak da ponove, ali će im sada mjeriti vrijeme. Ukoliko loptica padne na pod, djeca je mogu dići sa poda i nastaviti dobacivati, sve dok posljednje dijete u grupi ne dobije sve tri loptice. Nakon toga voditelj kaže djeci da će im mjeriti vrijeme potrebno da prebace sve tri loptice kroz ruke sve djece u grupi. Nakon što ubilježi vrijeme, kaže im da je siguran da mogu postići vrijeme koje je značajno kraće od ovoga, pa nek pokušaju još jednom, ali da ide brže. Nakon završenog još jednog kruga, očita vrijeme i kaže da jedna ovakva grupa sigurno može to postići i za 5 ili 6 sekundi i pusti ih da pokušaju još jednom. Ako ne uspiju prebaciti sve tri loptice za 5 ili 6 sekundi, voditelj im da izazov da smisle način na koji bi se to moglo postići. I dalje je uvjet da sve tri loptice prođu kroz ruke sve djece u grupi i to redoslijedom koji je prvobitno uspostavljen. Ako djeca odustanu i ne smisle način, on im kaže da rukama naprave obruče jedan ispod drugog redoslijedom dobacivanja, te da prvo dijete jednostavno ispusti sve tri loptice u isto vrijeme kroz sve ruke. Na ovaj način zadatak se može obaviti za 2 do 3 sekunde.

Nakon aktivnosti: Postavljati pitanja: *Da li je bilo teško uraditi zadatak? Zašto? Ako su uspjeli: Šta je doprinijelo tome? Ako nisu: Zašto?*

Komentar: Novo, kreativno rješenje možda neće svaki put biti uspješno, ali se često stari načini rješavanja problema pokazu neefikasnim. Moramo razmišljati kako da problemima u životu pristupimo na novi način, tražajući u njima izazove, a ne frustracije.

RADNI LIST TEMA DANA

RADIONICA: KAKO EFIKASNIJE UČITI - MAPA UMA

Šta je biologija i na koja i koliko područja se dijeli?

Riječ biologija je grčkog porijekla i nastala je od riječi *bios* što znači život i *logos* što znači riječ, govor. U širem smislu biologija je skup nauka o živoj prirodi, a u užem smislu nauka koja se bavi proučavanjem života. Na Zemlji postoji više od 10 miliona različitih vrsta, a smatra se da ih ima vjerovatno i puno više, jer postoji puno nedostupnih područja koja nisu istražena. Njihova veličina pokriva raspon od onih koji su mikroskopske veličine do organizama veličine plavog kita. Svi ovi životni oblici imaju izvjesne osobine koje ih čine specifičnima i razlikuju od mrtvih tvari. Ove osobine su na primjer mogućnost reprodukcije, rasta, ali i mogućnost prilagođavanja okolini.

Područja biologije su brojna, ali u širem smislu biologija se dijeli na:

- zoologiju
- botaniku
- ekologiju
- antropologiju

Zoologija – riječ zoologija dolazi od grčkih riječi *zoon* što znači životinja i *logos* što znači riječ, govor. To je znanost koja se bavi proučavanjem i opisivanjem životinja sa svih gledišta. To znači da ona proučava strukturu, funkciju, ponašanje, razvoj, sistematiku, ekologiju i raspodjelu životinja na Zemlji.

Botanika – nauka o biljkama. Riječ botanika dolazi od grčke riječi *botane* što znači paša, trava.

Ekologija – riječ ekologija dolazi od grčkih riječi *oikos* što znači kuća, dom i *logos* što znači riječ, govor. To je grana biologije koja ne samo da proučava razne žive organizme već i okolinu u kojoj žive.

Antropologija – riječ antropologija dolazi od grčkih riječi *anthropos* što znači čovjek i *logos* što znači riječ, govor. To je grana biologije koja proučava ljudski život i kulturu, te sličnosti i razlike među ljudima: kako ljudi žive, što rade, što misle i kako se odnose prema okolini. Osim toga, antropologija proučava kako se razvijala ljudska rasa, te kako su nastajala i nestajala ljudska društva, ali je okrenuta i sadašnjosti i budućnosti ljudskog roda. Mogli bismo reći da se predmet antropologije svodi na jedno pitanje: Što to znači biti čovjek?

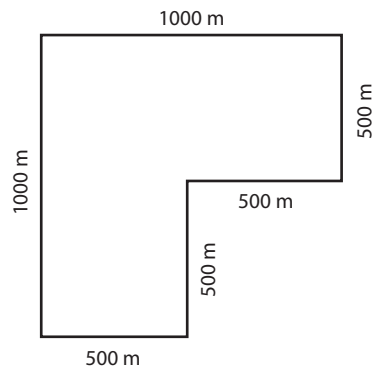
RADNI LIST: ZADACI

RADIONICA: KAKO EFIKASNIJE UČITI – MAPA UMA

Zadatak 1. Otac četvero djece odlučio je da prije svoje smrti svojoj djeci podjednako raspodijeli zemljište koje posjeduje kako bi mogli početi planirati gradnju vlastitih kuća. Tokom zajedničke rasprave na kojoj su prisustvovali svi (otac i četvero djece) nikako nisu mogli da se dogovore kako da podijele zemljište. U nemogućnosti da dođu do dogovora, postavili su 2 pravila oko kojih su se složili da moraju biti ispoštovana tokom podjele:

- a. Svi treba da dobiju istu veličinu zemljišta.
- b. Oblik zemljišta kod svih treba da bude isti, i u jednom komadu.

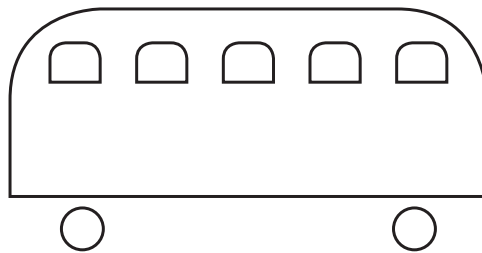
Molimo vas da pomognete ovoj porodici i predložite izgled zemljišta koji zadovoljava postavljena pravila. Ispod je dat izgled cjelokupne parcele koju ova porodica posjeduje.



Zadatak 2. Prije otkrića Mount Everesta, koja planina se smatrala najvišom na svijetu?

Zadatak 3. Koja riječ na našem jeziku je uvijek napisana nepravilno?

Zadatak 4. Kojim smjerom ide autobus? Lijevo ili desno?



Rješenja:

Zadatak 1: Zemljište se podijeli na dvanaest jednakih dijelova, tako što se povuku tri vodoravne i tri horizontalne linije. Dobijeno zemljište se podijeli na četiri jednaka dijela, u obliku slova L:



Zadatak 2: Mount Everest

Zadatak 3: Nepravilno

Zadatak 4: Autobus ide lijevo (ne vide se vrata)

Naslov modula: PSIHOSOCIJALNI MODUL

TEMA: LJUTNJA - KAKO SE OHLADITI?

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 11–12 godina

Cilj/evi radionice: Naučiti razliku između ljutnje (emocije) i agresivnog ponašanja. Prepoznati fizičke i kognitivne promjene koje idu uz ljutnju. Usvajati vještine kontrole ljutnje.

Sredstva i radni materijal: *flipchart* papir, flomasteri, papiri A4 formata, radni list *Bolje rješenje*

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: LJUTNJA I AGRESIVNOST

Trajanje: 15'

Uputa za voditelja: U ovoj aktivnosti cilj je da učesnici razumiju razliku između emocije ljutnje i agresivnog ponašanja.

Tok aktivnosti: Voditelj zamoli učesnike da navedu sve riječi kojih se mogu prisjetiti kada čuju riječ LJUTNJA. Voditelj riječi upisuje na *flipchart*, u dvije kolone; ispočetka bez naslova, tako da dijeli riječi/rečenice na one koje se odnose na emociju ljutnje (npr. bijes, *eksplodirat ću* i sl), te na agresivno ponašanje (udaranje, psovanje i sl).

Nakon aktivnosti: Kada su svi učesnici završili sa navođenjem riječi, voditelj pita: *Koja je razlika između ovih riječi? Šta mislite da opisuju riječi prve, a šta opisuju riječi druge kolone?* Kada se završi ovaj dio diskusije, voditelj upisuje naslove iznad kolona: **emocija i ponašanje**. Voditelj pita učesnike da navedu u kojim situacijama se ljute i kako to izgleda.

Ostatak diskusije se vodi u smjeru zaključka da je **ljutnja normalna emocija koju svi doživljavamo kada smatramo da drugi nisu fer prema nama ili nas iritiraju. S druge strane, agresivnost je ponašanje koje koristimo kada smo ljuti, a izaziva štetu (bol, nepravdu) drugoj osobi.**

Voditelj tada pita učesnike imaju li teškoće vezane sa emocijom ljutnje, sa agresivnim ponašanjem i kakve su te teškoće. Voditelj vodi diskusiju u smjeru razumijevanja agresivnosti kao reakcije koja stvara dodatne probleme. Voditelj zatim pita da li ljutnja može biti korisna i kada.

Uputa za voditelja: *Ljutnja je sastavni dio našeg emocionalnog doživljaja, emocija koja se pojavljuje rano u razvoju. Svi je osjećamo i to je normalno. Svako može biti ljut, ali je pitanje kako izraziti ljutnju bez agresivnosti. Ljutnja nam ponekad pomaže da se pokrenemo ili riješimo neke probleme. Problem nastaje kada svoju ljutnju pokazujemo na agresivan način. Agresivnost je povezana s nasiljem, kriminalom i lošijim zdravljem. Završetak diskusije se vodi da se navedu vrste štete koje možemo nanijeti drugoj osobi: fizička, emocionalna, socijalna.*

GLAVNA AKTIVNOST: ŠTA DOŽIVLJAVA LJUTKO?

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: Voditelj zamoli učesnike da se podijele u parove. Zatim im podijeli papire i flomastere sa uputom da nacrtaju **Ljutka**, crtanog lika koji je veoma ljut. Crtaju na način da se vidi da je Ljutko veoma ljut. Voditelj pokrene diskusiju: *Šta osjećamo kada se ljutimo? Kako se to vidi? Kako nam izgleda lice? Kako nam izgledaju šake na rukama? Šta nam prolazi kroz glavu? Kako se obraćamo drugim ljudima oko nas?* Parovi treba da sarađuju na jednom crtežu kako bi što bolje dočarali ljutnju. Voditelj može pomoći tako da navodi: *Kako biste nacrtali da lupa srce? Kako ćete nacrtati da Ljutko nešto govori?*

Nakon aktivnosti: Kada parovi završe crtež, jedan od učesnika iz para kratko predstavi kakav je njihov Ljutko. Voditelj sumira izjave učesnika i objasni da **ljutnja ima utjecaj na naše tijelo tako što se grče mišići vilice i šaka, disanje se ubrzava, srce jače lupa, znojimo se. Ljutnja utječe i na naše razmišljanje: ne možemo misliti jasno, kao da se sve brzo odigrava, a pojavljuju se ljute misli kao što su: mrzim ovo mjesto, oni me nerviraju, meni ništa nije dozvoljeno...** (upotrijebiti i primjere koje Ljutko izgovara).

ZAVRŠNA AKTIVNOST: KAKO SE OHLADITI?

Trajanje: 45'

Tok aktivnosti: Voditelj zamoli učesnike da se podijele u dvije grupe. Svaka grupa dobije kratku priču iz radnog lista *Bolje rješenje*. Zadatak svake grupe jeste da procijene moguće posljedice ponašanja glavnog lika, te da osmisle bolje rješenje za datu situaciju. Bolje rješenje može biti da izrazimo ljutnju, a da ne nanosimo štetu drugome ili da situaciju sagledamo drugačije, smislimo bolje rješenje, te da do ljutnje ni ne dođe. Dok grupe rade, voditelj ih obilazi i pomaže u formulaciji posljedica ili rješenja.

Nakon aktivnosti: Voditelj zamoli jednog od učesnika da pročita svoju priču, te da navede posljedice i bolja rješenja. Zatim pita: *Kako vam se svidjela ova aktivnost? Kako ste se osjećali? Jeste li se vi ljutili na Saru ili Dadu? Je li bilo teško procijeniti koje će posljedice njih dvoje imati zbog načina na koji su izrazili svoju ljutnju? Kad se ljutimo, šta bi nam pomoglo da razmislimo o posljedicama? Da li nam pomaže da kažemo sebi STOP, RAZMISLI! Da li bi nam pomoglo da duboko dišemo kako bismo se smirili i smislili bolje rješenje? Je li bilo teško smisliti druga rješenja? Imate li vi sličnih situacija? Kako ste ih riješili?*

Komentar: Kao zaključak, voditelj ponovi da je ljutnja normalna emocija koju svako osjeća i da je važno kako ćemo je izraziti. Agresivnost nije rješenje, jer ima po nas loše posljedice. Voditelj navede da se **možemo brzo smiriti ako kažemo sebi STOP, duboko dišemo i razmislimo o posljedicama i boljem rješenju.**

RADNI LIST: BOLJE RJEŠENJE

Sara i Ema, grupa I (glavni lik Ema)

Učiteljica je Sari i Emi na času dala zadatak da zajedno ilustruju priču iz udžbenika. Mogle su crtati, bojiti i lijepiti isječke iz novina, samo je trebalo da se dogovore kako. Sara je Emi rekla da će ona bolje osmisliti zadatak, jer je pametnija i da joj ne smeta. Ema nije željela da bude tužibaba i da kaže učiteljici za Sarino ponašanje, pa je stalno pokušavala da se uključi u rad. Kad je zazvonilo za kraj časa, Sara je otrčala do učiteljice i rekla: *Učiteljice, mi nismo stigle uraditi zadatak, jer Ema ništa nije htjela da radi!* Ema je ustala, stisnutih šaka rekla Sari da je glupa lažljivica i istrčala iz razreda!

POSljedICE PONAŠANJA ZA EMU	BOLJA RJEŠENJA

Dado i Miki, grupa II (glavni lik Miki)

Dado ulazi u sobu gdje njegov brat Miki sjedi za računarom i kaže: *Bježi odavde, treba mi kompjuter!* Miki se prisjeti da su se dogovorili da podijele vrijeme na računaru podjednako, da njegovo vrijeme nije isteklo, te da nije završio zadatak za školu. Prije nego što je stigao nešto da kaže, Dado ga je udario rukom po glavi. Miki je samo osjetio kako mu se lice zacrvenilo i da mu srce jako lupa. Prije nego što se snašao, već je brata udario pesnicom u stomak. U tom trenutku, ušla je mama u sobu.

POSljedICE PONAŠANJA ZA MIKIJA	BOLJA RJEŠENJA

Naslov modula: PSIHOSOCIJALNI MODUL

TEMA: MIŠLJENJE O SEBI

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 11–12 godina

Cilj/evi radionice: Osnažiti pozitivnu sliku o sebi. Osvijestiti vlastite kompetencije.

Sredstva i radni materijal: različiti isječki iz novina, papiri, olovke, bojice, flomasteri, radni list
Kružna poruka, flipchart papir ili tabla za pisanje

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: MOJ KOLAŽ

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: Učesnici sjede zajedno za velikim stolom ili u grupama. Svakoj grupi se dodijele različiti isječki iz novina. Aktivnost se sastoji od toga na da jednom papiru svako za sebe sastavi svoj kolaž koji ga najbolje opisuje. Učesnicima se da uputa da koriste isječke, ali mogu i nacrtati sljedeće stvari: **Šta volim? U čemu sam dobar/dobra? U čemu uživam? Kakva sam osoba? Šta sam do sada najčešće radio/la?**

Uputa voditelju: Isječki iz novina treba da su što različitiji kako bi učesnici mogli birati šta da stave u svoj kolaž. Nema tačnih i netačnih odgovora. Voditelj treba poticati pozitivan prikaz sebe, facilitirati dobre osobine pojedinaca, naročito ako ne mogu da smisle koje dobre osobine imaju.

Nakon aktivnosti: Svako od učesnika predstavi svoj kolaž, opisujući npr: *Stavio sam gitaru jer volim muziku. Stavio sam knjigu, jer volim čitati. Sastavio sam riječ od slova na engleskom jer dobro govorim engleski i sl.*

GLAVNA AKTIVNOST KRUŽNA PORUKA

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: Učesnici se podijele u grupe po troje. Svakom učesniku u grupi dâ se radni list *Kružna poruka*. Voditelj zatim daje upute: *Svako za sebe treba pisati u prva dva središnja kruga, a u treći krug pišu drugi članovi grupe. U prvi, unutrašnji krug opisuju svoje dobre osobine (dobra sam prijateljica, uredan sam, vrijedan sam, poštujem druge...). U drugi krug upisujete u čemu ste dobri (npr: dobro govorim engleski, odlično plivam, dobro igram fudbal, ide mi matematika i sl).* Kada svi članovi jedne grupe završe popunjavanje prva dva kruga, razmjenjuju svoje kružne poruke sa drugim članovima koji imaju zadatak da upišu šta misle o vlasniku kružne poruke (npr: *Dobra si drugarica, volim što si iskrena, zabavna si osoba, uvijek mi pomažeš i puno ti hvala!*). Na taj način, svaki učesnik će imati poruke od dva člana grupe.

Uputa voditelju: Obilaziti grupe dok rade i paziti da poruke budu pozitivne i iskrene. Ne moraju biti velike izjave, važno je da dolaze iz srca i da šalju pozitivnu poruku.

Nakon aktivnosti: Svaki učesnik prezentira svoju kružnu poruku. Voditelj pita da li im se sviđa kako su predstavljeni na svojim kružnim porukama. Voditelj zatim pita šta su učesnici planirali uraditi sa kružnom porukom i svojim kolažom. Kada čuje ideje od djece, može sumirati/predložiti: *Poruke i kolaž se mogu zalijepiti u dnevnik ako ga imate, možete zalijepiti na zid svoje sobe i sl.*

ZAVRŠNA AKTIVNOST: ISPUNJENE POTREBE

Trajanje: 40'

Uvodna diskusija: Voditelj pita učesnike da li znaju šta su to potrebe. *Kako se osjećamo kada nam nešto nedostaje? Kada smo gladni? Žedni? Usamljeni?* Voditelj vodi diskusiju u smjeru zaključka da postoje tri vrste potreba:

1. biološke potrebe, u koje spadaju: hrana, odjeća, stanovanje, sport, zdravlje, sigurnost;
2. društvene potrebe, u koje spadaju: osobe koje me vole, osobe koje volim, porodica, osjećaj pripadanja;
3. zadovoljstvo sobom u koje spada koliko sam sretan/sretna, koliko sam zadovoljan/zadovoljna sobom.

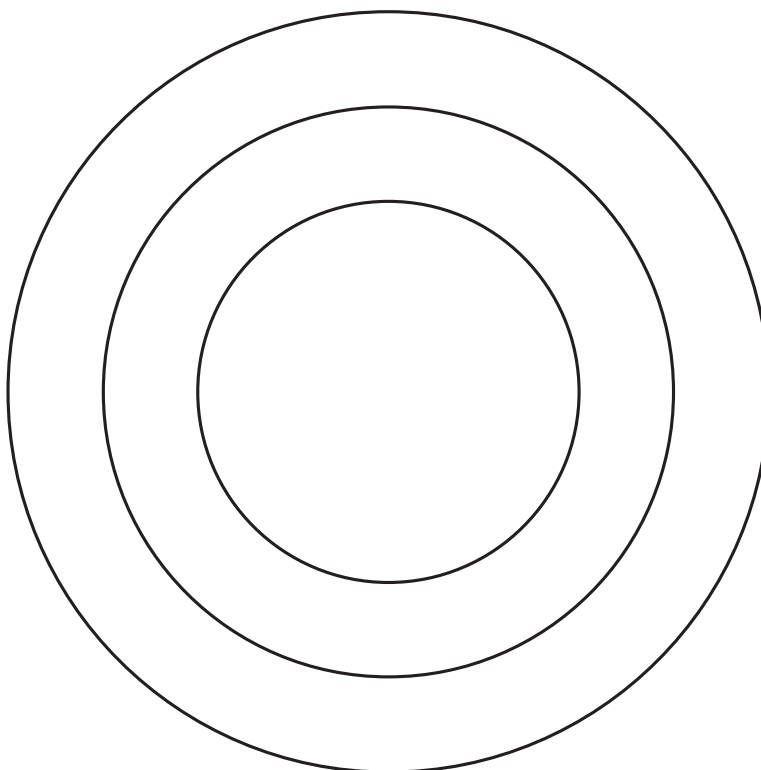
Tok aktivnosti: Voditelj na *flipchart* papiru ili tabli nacrtava tri konture čovjeka. Učesnicima podijeli papire i bojice. U ovoj aktivnosti učesnici procjenjuju koliko su ove tri potrebe kod njih ispunjene. Ukoliko su npr biološke potrebe sasvim ispunjene, mogu obojiti cijelog čovjeka s jednom ili više boja. Ukoliko su popunjene do pola, boje konturu drugog čovjeka do pola, itd.

Nakon aktivnosti: Voditelj pita da li im se sviđela aktivnost. Zamoli učesnike da pokažu svoje tri konture i kažu zašto su ih tako obojili, ako žele. Zatim voditelj pita da li mogu planirati kako da ispune svoje potrebe. *Šta radimo kada smo gladni ili nam se spava? A šta da radimo ukoliko nemamo dovoljno prijatelja?*

Voditelj zamoli učesnike da se podijele u parove i naprave plan kako da ispune svoje postojeće potrebe. Pritom, pomažu jedno drugom u planiranju.

Komentar: Voditelj obilazi učesnike i facilitira mogućnosti, npr. *Ako nemaš dovoljno prijatelja kako bi ih mogao naći? Sportski klub, neko iz razreda i sl. Ili: Nisi zadovoljan svojom jednom osobinom, kako bi je mogao promijeniti? Koje ponašanje je prikladnije?*

RADNI LIST: KRUŽNA PORUKA



Naslov modula: EDUKATIVNI MODUL

TEMA: RAZLIČITOSTI MEĐU DJECOM

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 11–12 godina

Cilj/evi radionice: Uključivanje djece u aktivnosti bez predrasuda. Razvijanje tolerancije na različitosti.

Sredstva i radni materijal: papiri A4 formata, radni list sa nazivima osobina

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST STEREOTIPI

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: Na papiriće napisati pripadnike određenih država. Djeca se podijele u parove i dobiju uputu da svaki par izvuče iz šešira/kutije po jedan papirić. Izvučeni papirić, odnosno pripadnika određene države, par treba predstaviti pantonimom. Ostali učenici imaju zadatak da pogode čiji je to državljanin.

*Kinez, Meksikanac, Indijka, Indijanac, Englez, Italijan, Francuz, Nijemac, Arapin, Eskim

Nakon aktivnosti: *Kako ste predstavili svoj zadatak? Zašto tako? Da li svi pripadnici te države izgledaju tako (isto), kako ste ih predstavili? Prema kome mi u našem društvu imamo predrasude, nešto na osnovu čega ih osuđujemo, odbacujemo, isključujemo iz grupe? Zbog čega je to tako? Do čega to dovodi? Kako se osjećaju ti drugi? Ko sve podržava te stavove? Koje su posljedice?*

Komentar: Često donosimo zaključke na osnovu onoga što vidimo, a to ne mora biti tačno. Tako dolazi do predrasuda i stereotipa

GLAVNA AKTIVNOST BAZEN OSOBINA

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: Isjeći radni list *BAZEN OSOBINA* na papiriće po principu jedan papirić – jedna osobina. U bazen (kutiju) staviti papiriće sa negativnim i pozitivnim osobinama.

Učesnicima se daje uputa: *Priđite bazenu i odaberite 4 osobine koje biste voljeli da imaju vaši prijatelji.* Učesnici se vraćaju u krug sa osobinama koje su uzeli, a voditelj kaže: *Hajde da pročitamo osobine koje ste uzeli za vaše prijatelje!*

Diskusija se vodi o tome kako se ponašamo prema onima koji imaju takve osobine. Nakon toga voditelj slučajnim odabirom uzima još po 4 osobine i dijeli ih učesnicima. Pročitaju osobine koje su dobili od voditelja.

Nakon aktivnosti: *Kako ste se osjećali sa osobinama koje ste dobili? Zašto ste se tako osjećali? Šta mislite kako se osjeća onaj koji je isključen iz grupe, a onaj sa istom osobinom je uključen? Ko je odgovoran za uključivanje i isključivanje iz grupe?*

Komentar: Osobine ne biramo. Neke osobine su nam određene i nametnute rođenjem. Isključivanje pojedinaca iz grupe (iz društva) vodi netolerantnom društvu, gdje drugi pate. I mi se vrlo lako možemo naći u takvoj situaciji.

ZAVRŠNA AKTIVNOST TRI PLEMENA

Trajanje: 20'

***Tajne plemena:**

1. Mi imamo čarobno sjeme iz kojeg naraste konj.
2. Mi imamo slano jezero iz kojeg izlazi lava.
3. Mi imamo vječnu vatru koja se gasi samo u ponoć.

PRVO PLEME:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pričaju uvijek glasno (deru se). 2. Dok pričaju, gledaju u pod. 3. Na znak gonga, pozdravljaju sunce dizanjem pogleda i ruku u zrak.
DRUGO PLEME:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Priča tiho. 2. Uspostavlja komunikaciju tek nakon kontakta očima. 3. Na znak gonga, grle se.
TREĆE PLEME:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Da li me čuješ, da li me čuješ? 2. Bježe na deranje. 3. Na znak gonga, vrte se oko sebe.

***Pravila plemena:**

Tok aktivnosti: Podijelimo djecu u 3 grupe. Podijelimo im listiće na kojima se nalaze pravila njihovog plemena, koja oni treba da poštuju. Na prvi udar gonga, pokušavaju saznati tajnu od druga dva plemena. Na svaki naredni udar gonga moraju poštovati pravila svog plemena. Svi su spremni podijeliti tajnu, ako to ne narušava pravila plemena. Igra traje 7 gongova.

Nakon aktivnosti: *Kakvi su pripadnici druga dva plemena? Jeste li saznali tajnu plemena? Kakvi su zaista pripadnici plemena? (Čitaju pravila sa listića.) Zašto niste uspjeli saznati tajnu? Kako ste se osjećali kada ste vidjeli da druga strana ne uspostavlja kontakt sa vama? Imamo li mi pravila u društvu koja isključuju? Šta vam je smetalo?*

Komentar: Ako želimo da budemo prihvaćeni, moramo poštovati druge i prihvatiti različitosti. Ne možemo očekivati da se nama prilagođava neko, moramo se i mi prilagoditi. Prema drugom i drugačijem treba da se ponašamo sa poštovanjem i prihvatanjem. Svako ima pravo biti uključen, bez izdvajanja i odbacivanja.

RADNI LIST BAZEN OSOBINA RADIONICA RAZLIČITOSTI

problematičan	nježna	prljav	plačko	bolestan	roditelji joj ne daju da izlazi
nizak	krežav	ljubazan	zdrav	pjegava	nisi društvena
klempav	visok	zabavan	s protezom	fizičar	siromašan
karatista	pametna	debeo	lijep	prijatelj	druge boje kože
veseo	komunikativan	odgovoran	čupav	matematičar	inteligentan
najbolji u sportu	ružan	dug nos	ćoro	ćelav	vrijeđa druge
mršav	dobar drug	dobro pleše	hrabar	glumica	umjetnik
pedantan	najbolji u sportu	odličan učenik	tvrdoglav	dijete bogatih roditelja	kreativan
prijatan	muca	uporan	istrajan	marljiv	inteligentan
snažan	zvijezda razreda	ne zna naš jezik	šepa	balerina	tuče se
nemiran	snalažljiv	manekenka	osjećajan	balav	ljubazan
stalno pravi probleme	bolestan	lijepo piše	lijepo čita	lijepo pjeva	humorističan

Naslov modula: PSIHOSOCIJALNI MODUL

TEMA: REAKCIJE NA ZNAČAJNE PROMJENE

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 11–12 godina

Cilj/evi radionice: Svijest o mogućim promjenama. Razumijevanje reakcija na promjene.

Sredstva i radni materijal: papiri, flomasteri, olovke, selotejp

Tok rada:

UVODNA: AKTIVNOST PROMJENE

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: Voditelj: *Sada ćemo razgovarati o promjenama koje se dešavaju svuda i stalno, oko nas. Kojih se promjena vi možete sjetiti sada?*

Neke od mogućih promjena su: dan/noć; promjena tjelesnih odlika od rođenja, tokom rasta, sazrijevanja, starenja; život/smrt; smjena godišnjih doba; plima/oseka; školovanje; mjesečeve mijene, selidba ptica.

Kako ljudi reagiraju kada im se dešavaju ove promjene? Kako vi reagirate ili kako biste vi reagirali tokom ovih promjena? Kako znamo da su neke reakcije normalne na promjene u sredini? Koje su karakteristike normalnih reakcija?

Nakon aktivnosti: Voditelj naglašava kako su promjene česte, iznenadne i dešavaju se svuda oko nas, kako se promjene nekada čine teškim, iznenadnim ili bolnim, ali da su one prirodne i da se dešavaju svim ljudima. *Većina reakcija koje ljudi imaju na promjene su normalne, te ih treba promatrati naspram efekata na druge ljude ili nas same. Ako naše reakcije povređuju druge ljude, ili nas same, onda je potrebno da zatražimo ili prihvatimo pomoć u prevazilaženju reakcija. Plakanje, tuga, ljutnja, bježanje od drugih, traženje pomoći od drugih – sve su normalne reakcije, samo ne treba dozvoliti da povrijedimo sebe i druge.*

GLAVNA AKTIVNOST: MOJ SVIJET

Trajanje: 45'

Tok aktivnosti: Voditelj svim učesnicima daje po pet papira i sljedeću uputu: *Sada ću vas sve zamoliti da se udobno smjestite i razmislite o tome šta to čini vaš svijet. U vašem svijetu nalaze se vaši roditelji, braća/sestre, prijatelji, članovi porodice, vaš dom, vaša soba, knjige, igračke, hobiji, ljubimci, nastavnici, školski drugovi i drugarice, Kutak za djecu, sve što je vama od važnosti. Nakon što razmislite o vašem svijetu, zamolit ću vas da izaberete pet elemenata koji su dio vašeg svijeta i da svaki od njih nacrtate/napišete na po jednom papiru.*

Nakon aktivnosti: Kada su sva djeca završila svoje crteže, voditelj usmjerava razgovor: *Pogledajte sada elemente koje ste nacrtali. Sada ću vas zamoliti da svi odložite jedan element na sredinu prostorije i vratite se na svoje mjesto. Pogledate kako sada izgleda vaš svijet, bez tog elementa! Šta se dešava kada se jedan element mijenja ili nestaje, npr. kada promijenite školu, vaši prijatelji odsele, vaša porodica odseli u drugi grad, kada izgubite ljubimca, kada se više ne biste mogli baviti nekim sportom ili biti dio neko kluba i sl? Kako se tada osjećate? Kako se sve možete osjećati? Da li vas promjena uznemirava? Šta radite u toj situaciji? Da li možete pomoći sebi da se lakše nosite sa tom situacijom? Na koji način?*

Voditelj poziva učesnike da svi prezentiraju svoje elemente, uključujući element koji su odvojili, te potiče razgovor o osjećajima koji se javljaju nakon što je jedan element eliminiran. Voditelj bilježi sve reakcije i osjećaje koji se javljaju kod djece i koristi ih u razgovoru kao prikaz svih reakcija koje se mogu pojaviti kod svakog od nas, kao normalne reakcije na promjenu.

Voditelj naglašava da je važno razgovarati o promjenama koje nam se mogu desiti, da su promjene česte i da su često one razlog našeg rasta i napredovanja. Također, naglašava da je važno tražiti podršku bliskih osoba kada se promjena dešava i sebi dati dozvolu za tugovanje za onim što doživljavamo kao svoj gubitak. Ističe da nikako ne trebamo požurivati sebe, da su sve naše reakcije koje se jave normalne i očekivane, jer je prilagodba na promjene proces i zahtijeva određeno vrijeme, kako bi mi prežalili gubitke, prihvatili ih i navikli se na nove okolnosti. Voditelj kroz razgovor učesnicima pruža povjerenje, jača pozitivnu sliku o njima samima, šaljući im poruku da uz našu malu pomoć/pomoć bliskih osoba oni mogu sami prebroditi promjenu, u najboljem trenutku i na najbolji način za njih. Također, voditelj predlaže da učesnici mogu osmisliti novo rješenje za nastalu situaciju.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: PROMJENA U PROMJENI

Trajanje: 25'

Tok aktivnosti: Kao što ste vidjeli do sada, promjene u našoj okolini izazivaju promjene u našim emocijama, mislima, ponašanju, pa čak i tjelesnim reakcijama. Sada se podijelite u četiri grupe. Od vaših crteža odaberite četiri crteža i za svaki crtež napišite, prema vašem mišljenju, **koje se misli počnu pojavljivati kod osobe koja doživi gubitak odabrane stvari**. Misao napišite u obliku rečenice kao što bi je napisali u nekom romanu. Zapišite misli onako kako vam prvo padnu na pamet. Za svaki odabrani objekt zapišite minimalno pet misli koje vam odmah padnu na pamet pri pomisli na gubitak te stvari. Za svaku misao dopišite kako se osjeća i/ili ponaša osoba koja ima takve misli.

Svaka grupa prezentira svoje odabrane crteže i asocirane misli, emocije i ponašanje. Nakon toga voditelj napomene da, kada se dese vanjske promjene, dese se promjene i u našim mislima, emocijama, ponašanju, fiziološkim reakcijama, ali da nakon tih promjena mi imamo mogućnost da uvedemo dodatne promjene prihvatanjem nastale situacije.

Sada se vratite u vašu grupu i za svaki od crteža napišite alternativne misli koje bi vodile prihvatanju promjene, pozitivnijem funkcioniranju, boljem prihvatanju sebe. Svaka grupa predstavlja svoje alternativne misli i ukratko se razgovara o tome kako se osjeća i ponaša osoba sa takvim mislima.

Naslov modula: EDUKATIVNI MODUL

TEMA: REAKCIJE U SLUČAJU ZEMLJOTRESA I POŽARA

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 11–12 godina

Cilj/evi radionice: Svijest o opasnosti od požara i zemljotresa. Stjecanje znanja o reagiranju u situacijama požara ili zemljotresa.

Sredstva i radni materijal: papiri, flomasteri, ljepila, odštampani radni materijali za grupe, 2 hamer papira

Tok rada:

GLAVNA AKTIVNOST I IGROKAZI

Trajanje: 60'

Tok aktivnosti: Voditelj daje uputu grupi: *Danas treba da obradimo dvije važne teme. Prva tema je kako se snaći u slučaju požara, a druga tema je kako se snaći u slučaju zemljotresa. Sada ćemo se podijeliti u dvije grupe. Jedna grupa će dobiti uputstva o snalaženju u situaciji požara, a druga u slučaju zemljotresa. Zadatak obje grupe jeste da osmisle igrokaz koji će obuhvatiti što je moguće više navedenih uputa. Unutar grupa vi možete osmisliti situaciju i podijeliti uloge. Važno je da igrokaz prikaže **prikladno reagovanje u navedenim situacijama**. Nakon pripreme igrokaza, obje grupe grupe će imati priliku da izvedu osmišljeni igrokaz i na taj način drugom dijelu grupe prenesu svoje znanje.*

UPUTE ZA SITUACIJU ZEMLJOTRES:

Postupci prije zemljotresa

- U kući/stanu odrediti jedno sigurno mjesto (mjesto okupljanja prilikom zemljotresa) u većoj prostoriji, te osobito djecu upoznati s tim i nekoliko puta godišnje podsjećati ih na to.
- Kao i u većini slučajeva (vezanih za većinu prirodnih ili drugih nesreća) potrebno je da svi ukućani znaju gdje je glavna sklopka za struju, te gdje su glavni ventili za plin i vodu, i kako se zatvaraju (isključuju).
- Po mogućnosti je potrebno na dohvata ruke imati već pripremljena priručna sredstva (bateriju, tranzistor, torbu za prvu pomoć, itd).

Uputstva za ponašanje nakon prvog udara zemljotresa

- Budite spremni za dodatne zemljotrese. Ako je objekat oštećen, zbog mogućnosti nastanka jačeg zemljotresa, napustite ga smireno, bez panike i po redu: majke s djecom, stari, bolesni, osobe s invaliditetom, itd.
- Ukoliko se nalazite u oštećenom objektu i osjećate miris plina ili vidite pokidane kablove, ne palite svijeće i šibice zbog opasnosti od požara i eksplozija.
- Provjerite da li je neko povrijeđen. Ne pomjerajte ozbiljno povrijeđene osobe.
- Pratite uputstva nadležnih organa. Koristite telefon samo u slučaju nužde kako se telefonske linije ne bi opteretile.
- Izbjegavajte ulazak u kuću, pogotovo ukoliko postoje oštećenja, osjetite miris plina ili vidite oštećene kablove.

Ukoliko vas zemljotres zadesi u zatvorenom prostoru

- Sačuvajte prisebnost i ne paničite, panika može biti glavni krivac za nerazborito

ponašanje koje se nakon prvog zemljotresa očekuje.

- Ne pokušavajte da bježite, spustite se na pod i pokrijte glavu rukama.
- Ako vas je zemljotres zatekao u nižim prostorijama stana/kuće, nakon prvih podrhtavanja izađite u slobodan prostor, udaljivši se pri tome od stabala, uličnih svjetiljki, električnih kablova i ostalih građevina.
- Ako vas je zemljotres zatekao na višim spratovima, sklonite se pored nosivih zidova, pod okvire vrata, u unutrašnji ugao prostorije, ispod stola, te rukama zaštitite oči.
- Odmaknite se što dalje od staklenih površina, spoljnih zidova, vrata ili bilo čega drugog što može da padne, ne izlazite na terasu i balkon.
- Ako ste na otvorenom, udaljite se od svih mogućih objekata i predmeta koji bi vas mogli ugroziti (pasti na vas), te zaštitite glavu rukama ili tašnom.

Postupci ukoliko se nađete pod ruševinama

- Ne palite šibice.
- Prekrijte usta maramicom ili tkaninom.
- Pokušajte na neki način skrenuti pažnju tragaocima (udaranje rukama o neki predmet, cijev, itd). Nemojte glasno vikati zbog velike prašine koja se u takvim slučajevima širi.

Postupci nakon zemljotresa

- Kada prestanu prvi potresi, napustite prostoriju uzevši sa sobom najvažnije i spremljene stvari (zgradu prvo napuštaju majke sa djecom, starije osobe i invalidi, pa ostali).
- Ne napuštajte prostoriju (zgradu) liftom, upotrebljavajte isključivo stepenice (mogu se pokvariti instalacije, srušiti liftovi posljedicama prvog ili ponovnim potresom, može nestati električne energije i sl).
- Isključite električnu energiju na glavnoj sklopci i zatvorite plin i vodu na glavnom ventilu. Posvetite se, ukoliko situacija omogućava, pomoći stradalima, s tim da se ne pomiču teško povrijeđene osobe.
- Upotrebljavajte za piće samo flaširanu vodu i vodu koja stigne kao pomoć.

UPUTE U SLUČAJU POŽARA

Uvod: Požari mogu biti izazvani prirodnim pojavama (udar groma) i ljudskim djelovanjem i to slučajno (kratki spojevi i varnice prilikom izvođenja radova), nenamjernim paljenjem (bacanje zapaljivih materijala, opušaka) na izletištim, izvođenjem poljoprivrednih aktivnosti (spaljivanje korova i ostalog otpadnog bilja), što je najčešći oblik izazivanja požara, a što je kažnjivo, te namjernim podmetanjem.

Preventivne mjere

- Ne spaljujte travu, nisko rastinje, niti smeće na otvorenom prostoru, obradivim površinama i u blizini šuma.
- Ne palite roštilj na otvorenom prostoru i u blizini lako zapaljivih tvari (trava, granje itd).
- Iz svih pratećih prostorija (podrumi, garaže, itd) uklonite sve uskladištene zapaljive stvari (farbe, stare časopise, elemente starog namještaja, garderobu, itd).
- Pokušajte osigurati stalnu prohodnost protivpožarnih puteva, naročito u visokim stambenim objektima i upoznajte djecu s istim.
- Naučite pravilno aktivirati i koristiti protivpožarni aparat i tome podučite svoje ukućane.

- Naučite da u slučaju požara pozovete vatrogasno-spasilačke jedinice (vatrogasce) na broj 123, ili operativne centre civilne zaštite – 121.
- Ugradite detektore dima na baterije na svim spratovima i provjeravajte njihovu funkcionalnost najmanje jednom godišnje.
- Razradite evakuacijski plan u slučaju požara.

Uputstva za ponašanje u slučaju požara u domaćinstvu

- Ako primijetite požar, izađite na prozor ili u hodnik i pokušajte alarmirati ostale ukućane i komšije bez širenja panike.
- Pozovite broj 123 – vatrogasci ili operativni centar civilne zaštite – 121, dajući konkretne podatke o lokaciji požara: adresu, sprat i broj stana.
- Ukoliko je požar zahvatio samo jednu od prostorija vašeg stana, zatvorite vrata te prostorije i isključite električnu energiju. Pozovite vatrogasce i evakuirajte ukućane, a ako je požar manjeg obima, pokušajte gašenje odgovarajućim aparatom za gašenje požara. Izvucite osigurač, usmjerite mlaznicu na dno požara, pritisnite ručicu i pomičite lijevo-desno. Alternativno možete koristiti lopatu, pijesak, mokru metlu, vuneni ili pamučni prekrivač, uvijek vodeći računa o vlastitoj sigurnosti.
- Spremite se za susret sa gustim dimom i vrelinom. Ako imate vremena, obujte cipele sa debljim đonom, te obucite kaput. Ukoliko se nađete u situaciji da se oko vas nalazi velika količina dima, sagnite se i pužite po podu, zadržite dah koliko možete i dišite plitko kroz nos i po mogućnosti vežite ili držite krpe i peškire natopljene vodom preko nosa i usta.
- Nikada ne koristite lift, zato što se u toku požara oslobađa gust dim koji sadrži otrovne gasove koji se tako akumuliraju u okna i kabine liftova, što prouzrokuje sigurnu smrt od gušenja.
- Ukoliko se radi o požaru većih razmjera, vodite računa o predmetima koji vas mogu pogoditi ili na neki drugi način ugroziti (staklo, drvo ili drugi materijal) i ne pokušavajte da se vratite u zgradu. Ako budete morali da prođete kroz vatru, pokrijte kosu i sagnite glavu, zatvorite oči koliko je moguće, zadržite dah i brzo se krećite.
- Nemojte koristiti vodu da biste ugasili požar na električnim instalacijama i aparatima, jer možete biti izloženi strujnom udaru.
- Nikada nemojte vodom gasiti požar izazvan benzinom ili uljem, jer ove supstance plutaju na površini vode i mogu izazvati širenje požara.

Postupci u slučajevima direktnog kontakta sa vatrom

- Pristupite osobi s leđa i prekrijte joj tijelo prekrivačem. Polegnite osobu kako bi se spriječilo djelovanje plamena na lice i kosu.
- Pokušajte ugušiti požar počevši od glave naniže, na način da omotate osobu u prekrivač ili kaput. Oslobodite dišne organe da osoba može disati.
- Ukoliko su se odjeća i prekrivač zalijepili za tijelo osobe, ne skidajte ništa na silu.
- Ako je to moguće, opečeni dio odmah stavite pod tekuću hladnu vodu 10 do 15 minuta. Nakon hlađenja treba prekriti opečeno mjesto sterilnom gazom ili zavojem za opekotine. Nikad ne nanosite bilo kakve masti i ne stavljajte led na opečeno mjesto.
- Unesrećenom s većim opekotinama treba dati da se napije vode.
- Ako vaša odjeća u toku pružanja pomoći počne gorjeti, ležite na pod i pokušajte zaustaviti gorenje odjeće na način da se kotrljate po podu. Zaštitite lice.

Kad se požar ugasi

- Izađite iz kuće i odmah ugasi preostale tačke požara u blizini kuće.
- Osigurajte dežurstvo dok se sva žarišta potpuno ne ugase zbog mogućnosti pojave manjih požara u blizini kuće, zgrade, kao i ponovnog zapaljenja.

Nakon aktivnosti: Voditelj nakon prvog izvedenog igrokaza, a zatim i nakon igrokaza druge grupe postavlja pitanja za učesnike grupe i učesnike posmatrača: *Kako je bilo dok ste pripremali igrokaz? Šta je bilo posebno teško/lako tokom pripreme igrokaza? Da li ste nešto novo naučili tokom pripreme igrokaza? Da li ste nešto novo naučili iz ovog igrokaza? Navedite šta! Šta vam je bilo posebno značajno? Kako ste sarađivali kao grupa?*

ZAVRŠNA AKTIVNOSTI: ZNAK

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: Učesnici su sada podijeljeni u iste grupe, ali im se sada dodjeljuje tema druge grupe. Unutar grupa svi učesnici treba da razmisle šta je za njih u tom igrokazu bilo najvažnije, a zatim osmisle po znak koji će nacrtati/napraviti, kako bi na taj način upozorili/dali osnovne upute za ponašanje djeci u ovim nepredviđenim situacijama.

Nakon aktivnosti: Učesnici lijepe znakove na dva hamera predviđena za ove dvije teme. Voditelj prati dječije radove.

Naslov modula: PSIHOSOCIJALNI MODUL

TEMA: RECI: NE!

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 11–12 godina

Cilj/evi radionice: Povećati nivo asertivnih odgovora. Povećati samopoštovanje i samopouzdanje. Povećati otpor prema grupnom pristiku koji može voditi u nefunkcionalna ponašanja.

Sredstva i radni materijal: pripremljene kartice na kojima će biti napisane česte situacije koje se dešavaju posmatranoj grupi

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: SVJESNOST O VAŽNOSTI ASERTIVNOG PONAŠANJA

Trajanje: 25'

Tok aktivnosti: Članovi grupe sjede u krugu. Voditelj radionice pozdravlja grupu i brzo prelazi u agresivno ponašanje koristeći neki negativan događaj koji se ranije desio u grupi. Voditelj grupe će nastupiti sa idejom vodiljom kako je *ovo što ja želim, a ne interesuje me šta vi želite* (voditelj izražava samo svoje osjećaje, pokazuje grubost, sarkastičnost itd). Kada voditelj grupe uvidi da se kod članova grupe povećala uznemirenost, onda staje sa agresivnim vođenjem grupe i daje uputu članovima da zatvore oči (ili ako im je to problem onda neka gledaju u neutralnom pravcu), da postanu svjesni vlastite uznemirenosti, vlastitih misli i mjesta gdje u tijelu osjećaju uznemirenost. Nakon toga voditelj kaže da će ponoviti uvod u sastanak o istoj temi, ali ovaj put na asertivan način (objasniti problem bez narušavanja prava drugih, bez neopravdanog kritikovanja, sa uvažavanjem druge osobe). Nakon što izloži problem, ponovo daje uputu članovima grupe da zatvore oči i pogledaju kakvo je sada stanje sa mislima, emocijama i tjelesnim reakcijama.

Potom se uradi *feedback*, uporede dva načina, poveća uvid u posljedice jednog i drugog načina komunikacije i podsjeti da postoji i pasivan način ponašanja i komuniciranja.

Nakon aktivnosti: *Da li vam se sviđela prezentacija? Kako ste se osjećali kao primaoci agresivnog i kao primaoci asertivnog ponašanja i komuniciranja? Kako bi izgledalo sa pasivnim ponašanjem? Da li ste bili u sličnim situacijama? Kako ste reagirali?*

Komentar: Asertivnost se vježba, a jedan od bitnih načina kako vježbati asertivnost je naučiti reći NE.

GLAVNA AKTIVNOST: RECI: NE!

Trajanje: 40'

Uputa: Učesnici se podijele u parove. Pripremi se nekoliko situacija u kojima je teško reći NE. Situacije je potrebno prilagoditi grupi u kojoj se radi ova vježba (npr: *Izašli ste sa prijateljima napolje. Jedan od njih nagovara vas da idete ispred škole, sačekate najboljeg učenika u školi ispred školskog igrališta i zadirkujete ga, možda čak i udarite ako se bude folirao. Vi to ne želite i trebate im reći: NE!*)

Pokušajte sljedeće:

1. Reci NE baš kako misliš!
2. Ponavljanje NE (različiti načini)!
3. Reci NE, ali navedi i razlog!
4. Udalji se iz situacije!
5. Predloži nešto drugo!

Za svaku opciju odvojiti 3 minute. Prvo govori jedan član (90 sekundi), a potom i drugi član (90 sekundi). Nakon svake opcije ponuditi kratak *feedback*. Učesnici će ovo raditi sa puno energije i smijeha i dobro je da između parova ima dovoljno prostorne distance.

Nakon aktivnosti: *Kako je bilo reći NE? Da li ste se osjećali loše? Da li je bilo teško smisliti odgovore? Kako reći NE, a da ne povrijedimo druge?*

Komentar: Diskusiju voditi u smjeru zaključka da je važno voditi računa o svojim potrebama ne povređujući potrebe drugih osoba.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: FORMIRANJE JA PORUKE

Trajanje: 25'

Tok aktivnosti: Članovi grupe sjede u parovima. Voditelj grupe kaže kako je *ja poruka* idealan način da se asertivno komunicira i daje formulaciju *ja poruke: ponašanje + osjećaji + posljedice*. (*Kada ste vi članovi grupe bučni i nemirni + ja se osjećam ljutito + i onda ne mogu da vam kažem ono što sam planirao/la za ovaj čas.*) Može se dodati i četvrti sastojak: *molba za promjenu ponašanja (+ tako da bih vas zamolio/la da budete mirniji na času)*. Zatim se vratiti na jedan primjer iz vježbe *Reci NE* i dati uputu da sada u paru kažu *NE, kao ja poruka*.

Nakon aktivnosti: *Kako je reći NE sa JA porukom? Kako je pripremiti poruku? Kako je čuti poruku? Da li je bilo neugodno? Da li je ova vrsta zajedničkog djelovanja pomogla ili odmogla?*

Komentar: Uvijek smo u komunikaciji sa drugima, a asertivna komunikacija nam omogućava da sami budemo zadovoljniji i da smo u kontaktu sa drugim osobama zadovoljniji.

Naslov modula: PSIHOSOCIJALNI MODUL

TEMA: SLOBODNO VRIJEME

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 11–12 godina

Cilj/evi radionice: Razviti motivaciju za čitanje književnih djela u slobodno vrijeme.

Sredstva i radni materijal: papiri A4 formata, bojice, flomasteri, radni list sa pričama

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST STRIP

Trajanje: 45'

Priča A

Napokon je svanuo i taj dan, *bila je prva Damirova misao kad se probudio. Ekskurzija, avantura i pet dana sa najzanimljivijom osobom... S osmijehom je krenuo na autobusku stanicu. Usput mu se činilo da može poletjeti. Išao je poskakujući. Zamišljao je kako ga ona već čeka na dogovorenom mjestu. Prvi je stigao. Šofer mu je dao znak da može prijatelje sačekati u autobusu. Ušao je i zamišljao kako će ona uskoro utrčati u autobus i sjesti pored njega. Prijatelji su postepeno pristizali, ali ne i ona. Gdje li je?, razmišljao je. Nije stigla i autobus je lagano krenuo. Trudio se da prijatelji ne primijete njegovu promjenu raspoloženja, jer bi ga sigurno zezali da znaju šta je u pitanju. Časkao je sa njima o sinoćnoj utakmici dok je i dalje razmišljao šta li je sa njom. Više se nije toliko radovao predstojećoj avanturi, bez nje neće biti isto. Često bi naslonio glavu na prozor gledajući napolje, gledajući kako rijeka pored puta teče u suprotnom smjeru od pravca kretanja autobusa. Cijelim putem ona mu je bila u mislima, zamišljao je kako bi bilo da je ipak i ona krenula... Sve bi bilo veselije. Utonuo je u misli i nije ni primijetio kad je autobus stigao na odredište. Pogledao je kroz prozor i učinilo mu se da vidi nju! Koja si ti budala, govorio je sam sebi dok je izlazio iz autobusa, počeo si i da umišljaš! Ipak, ispred autobusa je stajala Nina! Gledao je u čudu. Na njen pozdrav nije imao ni snage ni glasa da joj odgovori. Gledao je u najljepši osmijeh na svijetu. Avantura života ipak ide u pravom smjeru, mislio je osmjehujući se.*

Priča B

Sunce joj je obasjalo lice, probijajući očne kapke i bojeći sve u tamno crveno. Kakav divan san, pomislila je Nina. Stojim na terenu, a publika navija za mene i moj klub! Vrijeme je za doručak, pa onda trening, a ne za sanjaranje, pomisli Nina i iskoči iz kreveta. Osjećala je kako je puna snage i kako sve radi sa lakoćom. Danas je na programu jutarnji trening, a to joj ne smeta. Njena ljubav je nogomet, a treninzi su dio toga. Najveći dio slobodnog vremena svakako je provodila s loptom. Obukla je svoju omiljenu trenerku i zaputila se ka izlazu hotela, gdje je čekala prijateljica iz kluba. Na putu ka terenu raspravljale su o utakmici koju su gledale sinoć. Zapazila sam par sjajnih pokreta, koje ću danas isprobati na treningu, pričala je prijateljica. Nina je u glavi zamišljala loptu kako leti terenom i trese mrežu protivničkog kluba, osmjehujući se. Poslije treninga prijateljice su otišle do plaže na sladoled; uz sladoled i priču sjetile su se da Ninini prijatelji iz razreda dolaze danas. Iako je nogomet broj jedan i prva ljubav, radovala se i susretu sa prijateljima. Znala je da neće imati puno vremena da provede sa njima zbog treninga, ali se ipak radovala. Pogledala je na sat i shvatila da uskoro stižu! Odlučila je da im poželi dobrodošlicu i zaputila se prema parkingu hotela. Pitala se ko će se najviše iznenaditi što je ona tu, jer nisu znali da sa klubom ide na treninge par dana prije ekskurzije. Sjetila se i da je Damir vjerovatno pošao na ekskurziju.

Tok aktivnosti: Učesnici se podijele u 4 grupe. Svaka grupa dobije napisan jedan tekst, te zadatak da na osnovu teksta nacrtaju strip od 6 polja, 2 x 3 (bez teksta). Nakon što sve grupe nacrtaju stripove, razmijene ih. Originalne tekstove voditelj uzima od svake grupe. Onda svaka

grupa dobije zadatak da napiše tekst na osnovu kojeg je kreiran strip. Kad sve grupe završe, predstavnici grupa prezentiraju priče. (Prva grupa prezentira fabriciranu priču pokazujući strip druge grupe. Nakon toga, treća grupa prezentira fabriciranu priču, pokazujući strip. Potom četvrta grupa. (Sve se odnosi na tekst B.)

1 i 3 grupa – dobiju tekst A

2 i 4 grupa – dobiju tekst B

Na kraju voditelj radionice čita priču B, i isti postupak ponavlja i sa grupama 2 i 4, s tim da se radi o tekstu A.

Nakon aktivnosti: *Je li vam bilo zabavno? Zbog čega? Jesu li nam iste priče prije i poslije stripa? Šta je dovelo do promjena u priči?*

Komentar: Različiti pogledi na svijet mogu dovesti do toga da se ista situacija interpretira na različite načine. Kroz različite oblike umjetnosti možemo izraziti naše misli i osjećanja.

GLAVNA AKTIVNOST: ANALIZA

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: Učesnicima se podijele na papirićima sljedeća pitanja i zadaci:

- Opišite glavni lik ove priče!
- Koja je osnovna pouka priče?
- Koje je emocije pokazao glavni lik?
- Koja je glavna tema priče?

Nakon aktivnosti: *Da li ste nešto naučili analizirajući ove dvije priče i šta to?*

Komentar: Čitanje i analiziranje priča može da bude isto tako zabavno, interesantno i poučno. Promjene u emocijama ili razliku u emocijama kod glavnih likova učesnici mogu predstaviti i nekim crtežom ukoliko ostane vremena.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: RODNE ULOGE

Trajanje: 15'

Tok aktivnosti: Učesnici sjede u krugu i voditelj im postavlja pitanja.

Nakon aktivnosti: *Kako je prikazana djevojčica, a kako dječak u pričama? Smatrate li da se ponašaju neobično? Zašto?*

Komentar: Komentar treba voditi u cilju zaključka da ne postoje ponašanja ili aktivnosti koja se smatraju muškim ili ženskim.

7.4. RADIONICE ZA DJECU UZRASTA 13-14 GODINA

Naslov modula: EDUKATIVNI MODUL

TEMA: KREIRANJE PROJEKATA U LOKALNOJ ZAJEDNICI

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 13–14 godina

Cilj/evi radionice: Razviti praktične vještine za kreiranje i implementiranje projekata u lokalnoj zajednici

Sredstva i radni materijal: papiri A4 formata, markeri/olovke, selotejp, *flipchart*, 4 isprintana šablona *Drvo problema*, 4 isprintana šablona za svaki od 3 izazova, makaze

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: MOJA LOKALNA ZAJEDNICA

Trajanje: 25'

Tok aktivnosti: Voditelj poziva svakog učesnika da uzmu komad papira i marker/olovku. U međuvremenu, voditelj pušta opuštajuću muziku (neobavezno). Voditelj pita učesnike šta misle o svojoj lokalnoj zajednici, o svom komšiluku, mjestu, gradu, ili regiji.

Voditelj postavlja sljedeća četiri pitanja koja će voditi refleksiju učesnika:

- _ Ko su osobe koje žive tu?
- _ Šta vole da rade?
- _ Šta misliš šta im nedostaje?
- _ Šta misliš šta bi im pomoglo i učinilo sretnijim, zdravijim i sl?

Nakon razmišljanja o svojim lokalnim zajednicama, trebalo bi da svaki učesnik nacrtá poster koji bi predstavljao njegovu lokalnu zajednicu.

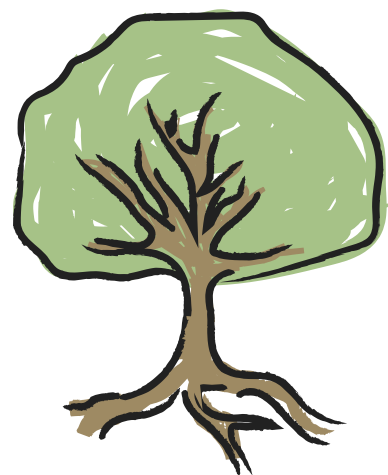
Nakon aktivnosti: Jednom kad su posteri gotovi, voditelj može pomoći učesnicima da se oni zalijepe za zid, kako bi se napravila izložba. Zatim svaki učesnik drži kratku prezentaciju o svojoj lokalnoj zajednici.

GLAVNA AKTIVNOST: DRVO PROBLEMA

Trajanje: 25'

Tok aktivnosti: Voditelj predstavlja *Drvo problema* – koristan alat za planiranje i razvijanje projekata – tako što će pokazati sliku istog na *flipchartu*.

Uputa za voditelja: Drvo problema omogućava učesnicima da razmišljaju o značajnim problemima u svojim lokalnim zajednicama. Jednom kada su identificirali neki problem koji je za njih značajan, učesnici mogu početi analizirati uzroke i posljedice koje isti ima na lokalnu zajednicu. Svaki uzrok predstavlja jedan od korijena Drveta problema. Svaka posljedica predstavlja jednu od grana Drveta problema. Drvo problema je alatka koja vizuelno predstavlja vezu između problema, uzroka i posljedica. Trebalo bi da voditelj podstiče učesnike da razmišljaju o Drvetu problema kao preduvjetu za kreiranje uspješnog projekta u svojoj lokalnoj zajednici.



Voditelj dijeli učesnike u četiri grupe i traži od njih da navedu najznačanije i prioritetne probleme svoje zajednice. Unutar grupe, svaki učesnik bi treba da ubijedi ostale članove grupe da je njihov problem najznačajniji. Trebalo bi da se grupa složi oko jednog problema kojeg žele obraditi i da diskutiraju o njegovim uzrocima i posljedicama. Tokom ovih diskusija, svaka grupa treba da koristi šablone Drveta problema (radni list) koje će dobiti od voditelja kako bi istakli svoje ideje.

Nakon aktivnosti: Jednom kada grupe popune šablone Drveta problema, voditelj im može pomoći da ih zalijepe na zid kako bi proširili svoju izložbu. Zatim svaka grupa ima kratku prezentaciju o tome:

- kako su izdvojili najznačajniji problem svoje lokalne zajednice;
- koji je najznačajniji problem;
- koji su njegovi uzroci;
- koje su njegove posljedice.

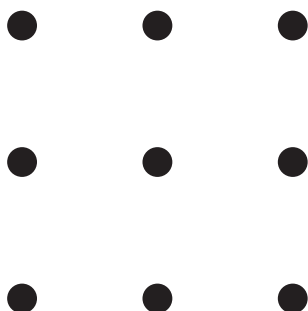
ZAVRŠNA AKTIVNOST: KREATIVNOST, TIMSKI RAD I RJEŠAVANJE PROBLEMA

Trajanje: 40'

Tok aktivnosti: Voditelj dijeli učesnike u četiri grupe. Svaka grupa će morati da završi tri izazova. Ovi izazovi će razviti individualnu i grupnu kreativnost, timski rad i vještine rješavanja problema.

Izazov 1: Tačke i linije (rješenje je na kraju)

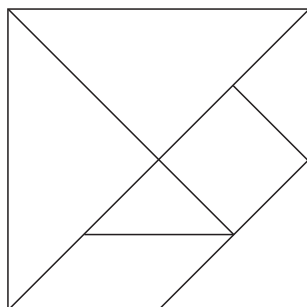
Pogledajte raspored tačaka ispod. Pokušajte spojiti devet tačaka koristeći samo četiri prave linije bez podizanja olovke sa papira i prolazeći kroz svaku tačku samo jednom.



Izazov 2: Tangram

Uputa za voditelja: Unaprijed odštampajte 4 kopije tangrama i izrežite u dijelove prateći crnu liniju. Dajte svih 7 dijelova tangrama svakoj grupi.

Sedam dijelova ovog tangrama čine savršen kvadrat. Da li možete spojiti dijelove ovog tangrama?

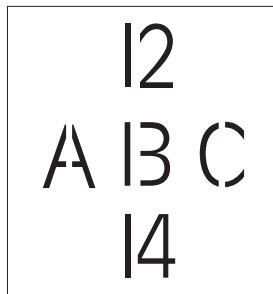


Izazov 3: Vidi ono što ja vidim

Zamolite pola grupe zatvore oči i okrenu leđa. Pokažite horizontalnu A B C liniju ostalima (pokrijte 12 i 14 svojim rukama). Trebalo bi da učesnici imaju priliku da pogledaju na taj dio papira samo nekoliko sekundi. Sklonite papir.

Zamijenite uloge ovim grupama. Zamolite drugu polovinu grupe da zatvore oči. Pokažite vertikalnu 12 13 14 liniju grupi koja je prva zatvarala oči (prekrijte A i C sa svojim rukama). Učesnici treba samo kratko da vide dio papira. Sklonite papir.

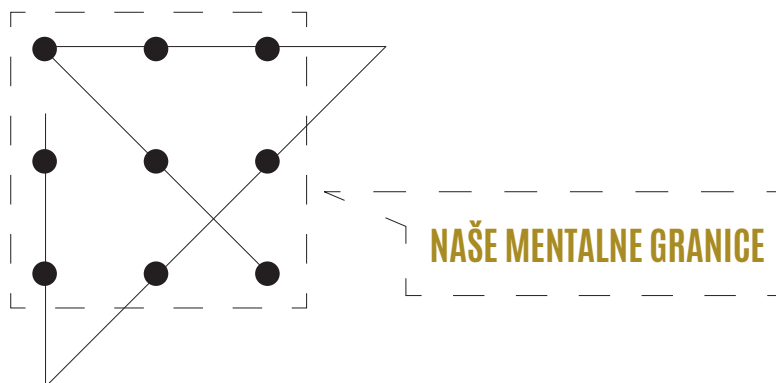
Zamolite grupu da rekonstruišu cijelu sliku sa papira što preciznije mogu.



Nakon aktivnosti: Nakon što grupe završe svoje zadatke, voditelj će ih zamoliti da razmisle i diskutuju o tome:

- Kako se svaki učesnik osjećao izvršavajući svaki od ovih zadataka?
- Da li je bilo lakše ili teže raditi u grupi?
- Kako ste koristili vašu kreativnost, timski rad i vještine rješavanja problema?
- Kako ste koristili vašu inicijativu?
- Da li ste bili motivirani da riješite ove izazove?
- Da li je u grupi bio lider?
- Kako se lideri biraju u stvarnom životu?
- Kakvi zaključci mogu biti izvučeni iz ovih zadataka?
- Da li biste više voljeli raditi sami ili u timu kada kreirate vaše projekte za zajednicu?

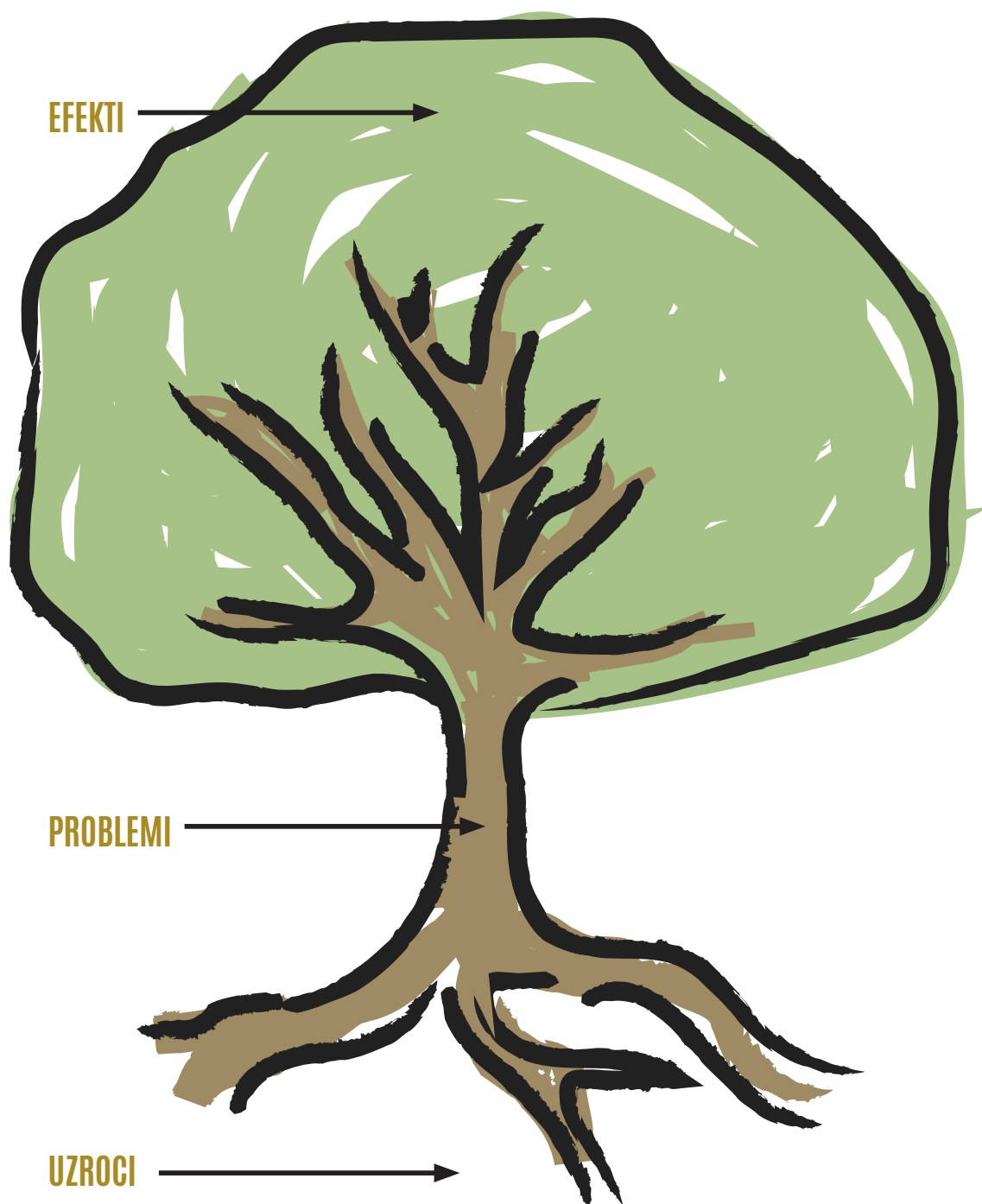
Rješenje Izazova 1: Tačke i linije



Uputa za voditelja: Ovaj zadatak je težak, jer učesnici odmah vide ovih devet tačaka kao kvadrat. Ako učesnici linije ograniče u nevidljivi kvadrat, nikada neće biti u mogućnosti da nađu rješenje.

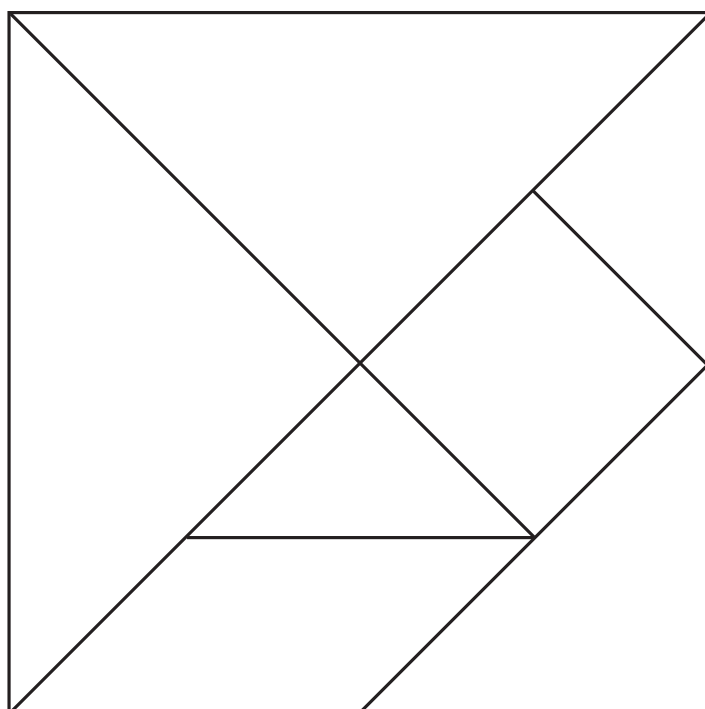
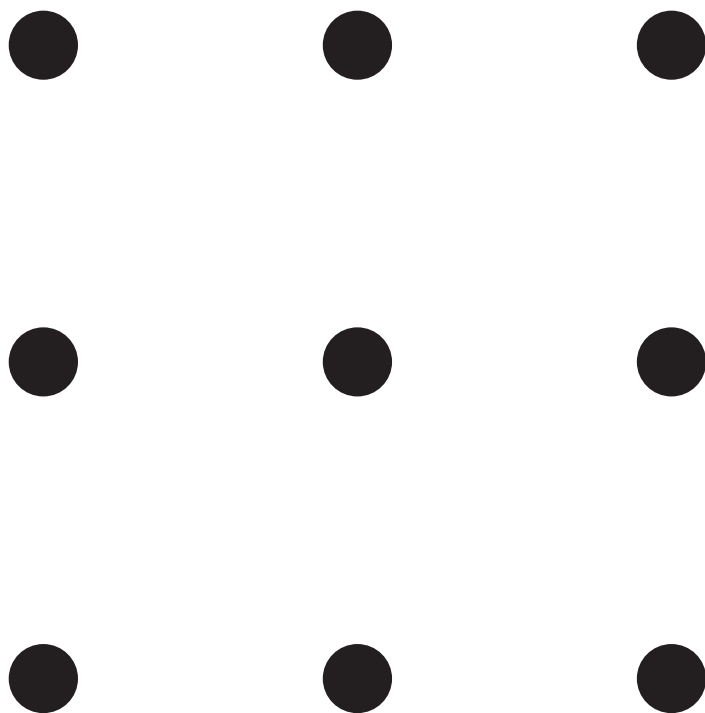
U objašnjenju se ne kaže da rješenje mora biti ograničeno u kvadrat. Ovaj zadatak zahtijeva od učesnika da razmišljaju *izvan kutije* i da pronađu kreativno rješenje.

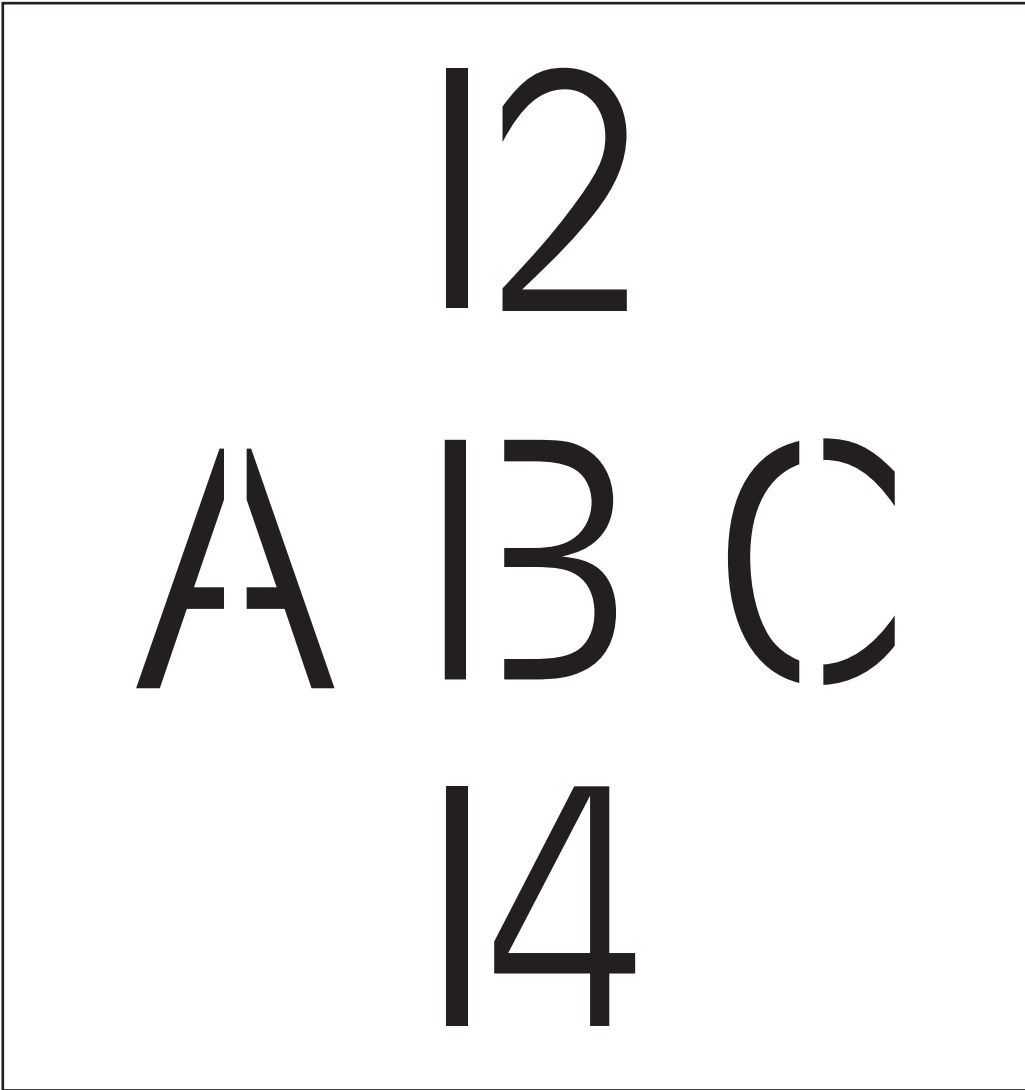
RADNI LIST: DRVO PROBLEMA



Drvo problema

RADNI LIST: IZAZOVI





Naslov modula: PSIHOSOCIJALNI MODUL

TEMA: ASERTIVNO PONAŠANJE

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 13–14 godina

Cilj/evi radionice: Usvojiti vještine asertivnog ponašanja. Govoriti sa samopouzdanjem i zalagati se za ispunjavanje svojih potreba bez nanošenja štete drugima.

Sredstva i radni materijal: papiri, olovke, radni list Asertivni govor

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: PORUKA TIJELOM

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: U ovoj aktivnosti od učesnika se traži da na svom paru *izvajaju* traženi stav, koji uključuje izraz lica i držanje tijela. Voditelj na primjeru jednog učesnika može demonstrirati kako *vajanje* izgleda. Može izabrati da *izvaja* izraz lica i položaj tijela kod iznenađenja. Kod vajanja glasno opisujemo šta radimo: *Širom ću mu otvoriti oči, širom ću mu otvoriti usta, sa obje ruke rukama pokriti usta, zgrčiti ramena*. Učesnici stanu u krug i svako izabere svog para. Parovi vajaju jedni drugima izraz lica i stav tijela. Zadatak je da na svom paru, namještanjem izraza lica, držanjem ramena, položaja glave, dočarate **stav osobe koja svima popušta i koja se plaši da kaže šta želi**. U drugom dijelu, **postavljanjem pravilnog držanja, čvrstog oslanjanja na noge, mirnog izraza lica vajate osobu koja se bori za svoja prava i koja izgleda samopouzdana**. Nakon ovog dijela učesnici mijenjaju uloge pa *vajari* postaju *gline*. Od *gline* se očekuje da bude poslušna i da poštuje *vajarove* želje.

Nakon aktivnosti: Voditelj pita učesnika kako im se dopala aktivnost. *Da li je važno da mislimo o načinu kako govorimo? U čemu je razlika u jednom ili drugom načinu?* Voditelj sumira da je, pored onoga što govorimo, drugoj osobi važno i kako to govorimo. Važno je kakav nam je položaj tijela pri tom. Kada govorimo spuštenih ramena, gledamo u pod i ne ostvarujemo kontakt očima kako izgledamo? Zabrinuto? Uplašeno? A kada se ispravimo, čvrsto stanemo na zemlju, podignemo glavu i gledamo drugoj osobi u oči, kako onda djelujemo? Da li poruka koju prenosimo usmeno postaje još važnija?

GLAVNA AKTIVNOST: RECI JASNO I GLASNO

Trajanje: 45'

Tok aktivnosti: Učesnici se podijele u grupe po troje. **Svaka grupa ima osobu koja vježba asertivni govor, savjetnika i posmatrača**. Grupe mogu imati i četiri člana, s tim da su dva člana posmatrači. Dobrovoljac izabere da vježba asertivni govor tako što na papiru/radnom listu napiše situaciju koja mu u posljednje vrijeme predstavlja problem; situaciju sa kojom ne zna kako da izađe na kraj ili mu je teško izraziti svoje potrebe. Jedna takva situacija može biti: *Kad se dogovorim sa drugom, on stalno kasni. Ja se ne ljutim na njega, ali ne volim da čekam. Bojim se da mu kažem, jer bi se on mogao naljutiti na mene*.

Kada se opiše situacija, cijela grupa diskutuje kako bi se asertivni govor mogao formulirati slijedeći pravila:

- Koje je moje pravo ugroženo? (Pravo da mi ne kasne na sastanak.)
- Koje posljedice trpim? (Čekam sam, gubim vrijeme.)
- Kako se osjećam zbog toga? (Povrijeđen sam, kao da me ne poštuješ.)
- Iznosite svoj zahtjev, molbu koristeći ja govor

Posmatrači i savjetnik pomažu u formulaciji asertivnog govora. Zatim učesnik koji je iznio problemsku situaciju, vježba asertivni govor, a ostali posmatraju **da li ima i neverbalni asertivni stav.**

Komentar: Na dati primjer sljedeći asertivni stav bi se mogao formulirati: **Ja bih volio da mi ne kasniš, jer se zbog toga osjećam kao da me ne poštuješ.**

Nakon aktivnosti: *Kako vam se dopala aktivnost? Je li bilo teško formulirati asertivni govor? Jeste li nešto primijetili? Da li vjerujete da ćete moći koristiti ovaj vid govora? U kojim situacijama?* Voditelj vodi diskusiju u smjeru zaključka da je asertivni govor poželjni vid komunikacije kojim ostvarujemo svoje želje i potrebe ali ne nanosimo štetu drugima.

ZAVRŠNA AKTIVNOST KOMPLIMENTI

Trajanje: 25'

Tok aktivnosti: Učesnici sjede u krugu i imaju zadatak da osobi sa svoje lijeve strane upute kompliment; npr. sviđa mi se kako si se danas obukla, sviđa mi se kako se smiješ.

Uputa za voditelja: Obratiti pažnju da li učesnici koriste samopouzdan govor ili djeluju stidljivo. Obratiti pažnju kako primaju komplimente. Da li pokušavaju *umanjiti* kompliment izjavama npr: *Hvala ali to mi je stara majica.*

Nakon aktivnosti: *Kako ste se osjećali tokom ove aktivnosti? Da li vam je bilo ugodno? Jeste li zadovoljni komplimentima koje ste dali?* Voditelj vodi diskusiju u smjeru zaključka da su najbolji komplimenti oni koji su iskreni i autentični. Često zaboravimo nekome uputiti kompliment ili pohvalu jer smatramo da se to podrazumijeva, ili se stidimo da uputimo kompliment. Komplimenti olakšavaju komunikaciju i stvaraju ugodnu atmosferu.

Voditelj pita i: *Kako ste se osjećali kada su vam uputili kompliment? Kada osjećate da je kompliment iskren nemojte sebe omalovažavati riječima to nije ništa. Barem se nasmijte i recite: Hvala. Kompliment se može i proširiti osmijehom i riječima* Lijepo je to što si mi rekao/la.

RADNI LIST: ASERTIVNI GOVOR

Opis situacije:

Formulacija asertivnog govora:

- Koje je moje pravo ugroženo? (Pravo da mi ne kasne na sastanak.)
- Koje posljedice trpim? (Čekam sam, gubim vrijeme.)
- Kako se osjećam zbog toga? (Povrijeđen sam, kao da me ne poštuješ.)
- Iznosite svoj zahtjev, molbu koristeći ja govor.

Naslov modula: PSIHOSOCIJALNI MODUL

TEMA: IDENTITETI

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 13–14 godina

Cilj/evi radionice: Osvijestiti svoj identitet i identitete drugih. Osvijestiti da pripadamo u više različitih skupina u isto vrijeme. Osvijestiti da se pojedini identiteti mijenjaju, a neki ostaju isti duži vremenski period. Prevenirati nasilje i diskriminaciju baziranu na identitetima.

Sredstva i radni materijal: papiri A4 formata, 3 hamer papira, bojice, makaze

Tok rada:

UVODNA: AKTIVNOST PERA

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: Učesnicima dati prazan A4 papir i bojice (flomastere). Voditelj da zadatak da od papira i bojica naprave papirno pero koje predstavlja njih same. Pero može biti veliko, sitno, šareno, raznih oblika. Makazama treba izrezati pero u nacrtanom obliku. Na prednjoj strani pera treba minimalno deset puta napisati *Ja sam...*, te napisati šta god žele, a da se odnosi na njih. Na zadnjoj strani treba napisati deset puta *Ja volim...*. Na obje strane još treba napisati po jedan broj koji nije veći od 100.

Sada ćemo pustiti pera da lete. Svi mi zajedno ćemo činiti jednu pticu koja uz sva naša pera može letjeti. Svi stanite u centar sale i na moj znak počnite mahati svojim perima, kao da jedna ptica maše krilima i krećimo se po prostoriji. Nakon kratkog leta, ja ću naglas reći jednu karakteristiku, a svi oni koji su tu karakteristiku napisali na jednoj ili drugoj strani pera će nastaviti let, dok će ostali spustiti svoje pero na pod. Oni koji nastavljaju let, nastavljaju se kretati po sobi, dok ostali drže pero pritisnuto uz pod. Čim kažem novu karakteristiku, oni koji je nemaju padaju na pod, a oni koji imaju nastavljaju letjeti, ili se dižu sa poda i priključuju letu. Prije svake promjene pera kratko lete sama prije pada na pod ili priključenja letu.

Voditelj će navesti više različitih karakteristika na osnovu kojih pera stvaraju pticu. Pera (učesnici) koji se ne identificiraju s tom karakteristikom polako padaju. Karakteristike mogu biti: djevojčice, dječaci, sportisti, učenici, simpatije, braća, sestre, predsjednici razreda, prijatelji, volonteri, muzičari, itd. Voditelj povremeno izgovori slučajni broj od 0 do 100, koji će uzrokovati pad većine pera na pod.

Nakon aktivnosti: Voditelj postavlja pitanja i vodi diskusiju: *Kako ste se osjećali tokom svog leta? Kakav je osjećaj biti dio neke grupe? Kako ste se osjećali kada niste pripadali grupi, odnosno, kada ste padali? Da li možete navesti neke od grupa kojima pripadate? Da li su neke grupe zatvorene? Kako se osjećamo kada ne možemo pripadati nekoj grupi, kad smo izuzeti iz njenih aktivnosti, a željeli bismo biti dio nje?*

Voditelj treba usmjeravati razgovor u smjeru prihvatanja razlika. Voditelj zaključuje da je posmatranje drugih kroz samo jedan aspekt identiteta (npr. pripadnost etničkoj grupi, spolna pripadnost i sl) uzrok diskriminacije i izbijanja konflikta u školi, porodici, državi, itd.

GLAVNA AKTIVNOST: MARIONETE

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: Voditelj: *Sada ćemo se podijeliti u tri grupe. Svaka grupa će nacrtati marionetu na hamer papiru. Marionetine ruke će biti povezane sa balonima koji su u zadima povezani sa marionetinim rukama i nogama. Možete nacrtati koliko god želite balona i koliko god ih želite povezati sa rukama i nogama. Svi treba da razmislite o tome koje osobine/karakteristike mi danas*

nosimo i kojim grupama pripadamo. Sada će svaka grupa dobiti različit zadatak. Prva grupa navest će karakteristike/grupe koje stičemo rođenjem, druga grupa će navesti karakteristike/grupe koje stičemo svojim izborom, dok će treća grupa navesti osobine/grupe koje stičemo pod utjecajem roditelja, nastavnika i vršnjaka. Navedene karakteristike treba da upišete u balone. Jedan balon za svaku karakteristiku.

Nakon rada, voditelj poziva sve tri grupe da prezentiraju ostalim učesnicima radionice svoj rad. Voditelj otvara prostor za razgovor i diskusiju pitanjima: *Kako je bilo raditi u grupama? Da li ste imali teškoća tokom usaglašavanja? Jeste li svi imali osjećaj da imate izbor? Da li su djevojke i mladići stalno razvrstavani po nekim od ovih karakteristika? Kako se osjećate kada bivate razvrstani?*

Voditelj zaključuje da se identitet sastoji od više slojeva, odnosno karakteristika koje dobivamo rođenjem – spol, tjelesne karakteristike, rasa, nacija; dok su neke karakteristike formirane iz naših ličnih izbora tokom života – profesija, pripadnost sportskom/muzičkom klubu; ili pak kroz kontakt s drugim ljudima oko nas. Voditelj naglašava da se, bez obzira na broj i vrstu slojeva, identitet uvijek gradi u kontaktu s drugim ljudima. Takođe, ističe važnost svjesnosti o svim slojevima svog identiteta, i potrage za zajedničkim slojevima identiteta s drugima, jer oni omogućavaju komunikaciju i saradnju, a samim tim sprečavaju diskriminaciju i konflikte.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: PERO I MARIONETA

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: *Svako od nas u životu nekad je pero, a nekad marioneta. Šta mislite o ovoj izjavi? Šta mislite za šta su metafore pero i marioneta? Diskusiju voditi ka tome da marioneta simbolizira akcije pod direktnim utjecajem drugih ljudi, dok pero simbolizira slobodu odlučivanja, izbor. Živeći pod impresijom slobodnog izbora često donosimo odluke i ponašamo se u skladu sa uputama drugih. Nekada te upute vode ka tome da druge prihvatimo i provodimo zajedničke aktivnosti, a nekada vode ka izolaciji pojedinaca, njihovoj diskriminaciji i izloženosti nasilju. Zamolio bih vas sada da se podijelite u dvije grupe..*

Voditelj razdvaja učesnike u dvije grupe tako što prvom do sebe kaže da pripada prvoj grupi; sljedeći druga; pa opet prva; druga dok svi ne dobiju mjesto u grupi.

Zadatak prve grupe je da identificira i napiše izjave koje čuju od drugih (roditelja, nastavnika, odraslih, prijatelja, medija) kojima se pojedine grupe stavljaju u nepovoljan položaj; kojima se opisuju na način koji opravdava diskriminaciju i nasilje. Zadatak druge grupe je da identificira i napiše poruke koje šaljemo sami sebi (dok pričamo sami sa sobom). Postaviti sljedeća pitanja radi opuštanja situacije:

Priča li neko od vas sam sa sobom? Ko priča sam sa sobom?

Dati vrijeme učesnicima da kažu šta misle o zadatim pitanjima. Naglasiti da je unutrašnji govor način na koji planiramo stvari, da na taj način mislimo, bilo u slikama ili riječima, te da je to sasvim normalno i uobičajeno. Najviše vremena provodimo sami sa sobom te je očekivano da najčešće sami sa sobom pričamo. Naglasiti da se ne misli na pričanje naglas.

Obje grupe pišu poruke koje dobivamo, a koje druge ljude stavljaju u manje povoljan položaj, s tim da jedna grupa piše poruke koje dobivamo od drugih, a druga grupa poruke koje sami sebi ponavljamo. *Ima li pitanja?* Ako ima pitanja, odgovorite na njih. Važno je da razumiju da poruke druge oslikavaju u svjetlu koje nije pozitivno u njihovom poimanju i poimanju njihove kulture.

Nakon što ispišete poruke, pored svake dopišite kako one utječu na vaše ponašanje prema dotičnoj grupi ili pojedincima iz te grupe!

Kada grupe završe svaka grupe prezentira napisano.

Nakon aktivnosti: *Kakve su sličnosti ili razlike između poruka ove dvije grupe? Zbog čega je tako? Kakvu posljedicu u društvu ove poruke imaju i po nas, ali i po one na koje se poruke odnose? Da li ste vi u situaciji da se neko prema vama ponaša kao što ste napisali? Opišite situaciju! Kako bi se vi osjećali da se drugi prema vama ponašaju u skladu sa onim što je napisano?*

Diskusiju voditi ka zaključku da poruke od drugih integriramo u svoje iskustvo i zbog nemogućnosti da razdvojimo naše misli od misli drugih, osjećanja i misli koje imamo smatramo svojim što olakšava proces opravdavanja diskriminacije i nasilja prema drugima. Da bi se borili protiv diskriminacije i nasilja moramo krenuti od nas samih, a onda tu borbu prenijeti i na druge.

Naslov modula: PSIHOSOCIJALNI MODUL

TEMA: MREŽA SOCIJALNE PODRŠKE

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 13–14 godina

Cilj/evi radionice: Povećati osjećaj sigurnosti kod djece. Povećati efikasnost rješavanja problema.

Sredstva i radni materijal: papiri A4 formata, olovke, bojice, flomasteri, povez za oči, manji predmeti (knjige, tašne)

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: PILOT I KONTROLOR LETA

Trajanje: 35'

Tok aktivnosti: Članovi grupe podijele se u parove. Potrebno je napraviti *pistu* od stolica i ljudi, dovoljno široku da se njome može hodati. Članu para koji je *pilot* treba povezati oči tako da ne vidi i na *pistu* nabacati različite predmete (tašne, knjige i slično). Drugi član para, *kontrolor*, ima zadatak da provede pilota kroz *pistu* od početka do kraja, a da se ne spotakne o predmete nabacane na *pistu*. Ako *pilot* dodirne neki predmet, smatra se da su doživjeli udes. Nakon toga, na *pistu* izlazi sljedeći par, a raspored predmeta na *pisti* se mijenja.

Nakon aktivnosti: *Da li vam se sviđjela igra? Kako su se osjećali piloti? Kako kontrolori? Da li smatrate da su piloti sami mogli izvesti ovu igru? Šta vi smatrate podrškom? Šta mislite koje vrste podrške dobijamo od drugih ljudi? Koja je vrsta podrške za vas najznačajnija?*

Komentar: *Drugi ljudi su nam važni i često smo mnogo uspješniji ukoliko imamo podršku od drugih ljudi. Sad ćemo uraditi još jednu vježbu da saznamo koji su sve ljudi nama u životu važni.*

GLAVNA AKTIVNOST: MREŽA SOCIJALNE PODRŠKE

Trajanje: 40'

Uputa: *Uzmite papir A4 i nacrtajte/upišite sve osobe u vašoj okolini koje vam predstavljaju podršku u bilo kom smislu i na bilo koji način. Sebe i druge možete predstaviti likom/figurom, simbolom ili rječju. Sebe ucrtajte u sredinu papira, a druge osobe ucrtajte oko sebe. Osobe od kojih dobijate značajniju podršku ucrtajte bliže sebi, a osobe od kojih je podrška manje značajna, dalje od sebe. Između sebe i drugih nacrtajte crtice, te na njih upišite o kojoj vrsti podrške se radi.*

Nakon aktivnosti: Svako predstavlja svoj crtež i prezentira osobe koje pružaju podršku. Opisuju o kojoj vrsti podrške se radi. *Ima li neko da vam nedostaje u mreži? Kako se nosite sa tim? Šta radimo kada nam nedostaje podrške?*

Komentar: *Diskusiju voditi u smjeru zaključka da je podrška drugih ljudi važna, da postoje različite vrste podrške. Ukoliko nemamo podršku, potrebno je razmisliti o drugim izvorima snage.*

ZAVRŠNA AKTIVNOST: JA SAM OK, TI SI OK

Trajanje: 15'

Tok aktivnosti: Članovi grupe podijele se u parove. Na papiru A4 formata, članovi para sklope ruke oko jedne olovke i pokušaju napisati sljedeći tekst: *JA SAM OK, TI SI OK.*

Nakon aktivnosti: *Da li je ova vrsta zajedničkog djelovanja pomogla ili odmogla? Da li se ovdje radilo o podršci? Da li je svaka zajednička aktivnost podrška? Ima li nekih zajedničkih aktivnosti koje su otežavajuće, ugrožavajuće? U kojim aktivnostima je važno biti samostalan?*

Komentar: *Drugi ljudi su važan izvor podrške. Trebamo težiti saradnji sa drugima i zajedničkom rješavanju problema. Postoje situacije u kojima nam nedostaje podrška, kao i one gdje nam učešće drugih ljudi otežava situaciju. Tada trebamo biti spremni da radimo samostalno, uzdajući se u vlastite snage.*

Naslov modula: PSIHOSOCIJALNI MODUL

TEMA: AKTIVNO SLUŠANJE

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 13–14 godina

Cilj/evi radionice: Unaprijediti vještinu aktivnog slušanja. Usvojiti tehnike aktivnog slušanja

Sredstva i radni materijal: radni listovi – test, olovke

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: KONSTRUKTIVNO SLUŠANJE

Trajanje: 30'

Uvodna diskusija: *Šta biste rekli kakva su ljudi bića? Društvena? Šta je važno ljudima, kao društvenim bićima? Komunikacija. Sada ćemo proći kroz dvije vježbice. Iste, a opet po bitnim karakteristikama različite.*

Tok aktivnosti: Voditelj čita sljedeći tekst:

Apollo 11 je bila svemirska misija koja je 20. jula 1969. dovela prve ljude na Mjesec. Svemirski let, kojeg su provele Sjedinjene Države, smatra se velikim postignućem u istoriji istraživanja i predstavlja pobjedu SAD-a u hladnoratovskoj svemirskoj utrci sa Sovjetskim Savezom.

Misija je lansirana s Floride 16. jula, s posadom u sastavu: zapovjednik Neil Armstrong i piloti Michael Collins i Edwin Aldrin. 20. srpnja, Armstrong i Aldrin bili su prvi ljudi na površini Mjeseca. Tri astronauta vratila su se na zemlju s 21,55 kg mjesečevog kamenja, sletjevši 24. srpnja u Tih ocean.

Apollo 11, ispunio je viziju predsjednika Johna F. Kennedyja o osvajanju Mjeseca prije Sovjetskog Saveza do kraja 1960-ih, koju je izrazio tokom govora u kongresu 1961: *Vjerujem da se ova nacija mora posvetiti postizanju cilja, prije istjeka ovog desetljeća, slijetanja čovjeka na Mjesec i njegovog sigurnog povratka na Zemlju.*

Nakon Apolla 11 još pet misija programa Apollo sletjelo je na Mjesec od 1969. do 1972.

Svi učesnici imaju zadatak da slušaju bez ijedne riječi. Nakon čitanja, svi učesnici dobiju Radni list TEST. Na testu se nalaze pitanja višestrukog izbora. Učesnici trebaju odgovoriti zaokruživanjem tačnog odgovora. Ukoliko su pažljivo slušali, znat će tačne odgovore.

Nakon aktivnosti: *Je li test bio težak? Koliko ste imali tačnih odgovora? Koja pitanja niste znali? Zašto? Šta vam je smetalo da čujete? Nažalost, vrlo malo ljudi zna dobro slušati. Čak i na razini sadržaja koji se prenosi u komunikaciji, oko 75% sadržaja se ignorira, krivo razumije ili odmah zaboravi. Još je manja naša sposobnost da čujemo ono što nam ljudi stvarno žele reći.*

GLAVNA AKTIVNOST: AKTIVNO SLUŠANJE

Trajanje: 45'

Prije aktivnosti: Voditelj prezentira učesnicima karakteristike aktivnog slušanja:

Aktivno slušanje je usmjeravanje pažnje na ono što osoba govori i osjeća i uzvratanje vlastitim riječima kako smo razumjeli govornikovu poruku (i riječi i osjećaje). Vještina slušanja je mnogo više od sposobnosti da čujemo riječi. Ono obuhvaća razumijevanje poruke, situacije i druge osobe. Aktivnim slušanjem izbjegavamo prepreke u komunikaciji i poštujemo tuđa mišljenja, stavove i osjećaje, ili drugim riječima: poštujemo integritet osobe koju slušamo. Razvijena

vještina slušanja omogućuje drugoj osobi da se osjeća ugodno, da ima povjerenje u slušaoca i da mnogo lakše izrazi upravo ono što je zaista željela reći.

Smjernice za aktivno slušanje

1. Pojasnite detalje

Razmišljajte o onom što čujete i **postavljajte otvorena pitanja**. Ona će vam pomoći da pojasnite neke detalje, budete sigurni da ste razumjeli i pokažete osobi da je stvarno slušate. Ako vam nešto nije jasno, kažite da to niste baš razumjeli. Zamolite osobu da vam to još jednom objasni ili kaže drugim riječima.

2. Parafrazirajte – provjerite jeste li dobro razumjeli

Kratko i sažeto, svojim riječima, ponovite kako ste vi razumjeli to što vam osoba govori! Ljudi ne moraju biti vješti u komuniciranju, i znati kako vam prenijeti poruke koje bi željeli. S druge strane, i vi možete pogrešno čuti ili krivo protumačiti situaciju. Jedinu način da budete sigurni u to jeste li dobro razumjeli poruku jeste da je verbalizirate i vidite kako će osoba reagirati. Jednostavno sumirajte ono što mislite da ste čuli. To je najbolje učiniti koristeći kratku rečenicu ili pitanje u trenutku kad sugovornik napravi kratku pauzu da bi udahnuo.

3. Reflektirajte osjećaje – pokažite empatiju

Nije dovoljno usmjeravati se samo na sadržaj. Treba pratiti i *skrivenu poruku*, govor tijela, razjasniti emocije u podlozi. Zanimajući emocije kao da smo direktno rekli sugovorniku: *Daj mi samo činjenice. Ne želim slušati ništa drugo nego gole činjenice!*

Tok aktivnosti: Voditelj čita učesnicima tekst Apollo, koji podijeli na tri cjeline. Učesnici su podijeljeni u tri grupe. Grupa 1 je grupa koja poslije čitanja prve cjeline ima zadatak da POJASNI DETALJE onoga što su čuli. Grupa 2, nakon čitanja druge cjeline, ima zadatak da PARAFRAZIRA. Grupa 3, nakon čitanja treće cjeline, ima zadatak da POKAŽE EMPATIJU. Nakon čitanja i uvježbavanja tehnika aktivnog slušanja učesnici ispunjavaju test.

Nakon aktivnosti: Ovaj put se očekuje da učesnici znaju odgovor na sva pitanja jer su aktivno slušali. Razgovarati o razlici između dva načina slušanja – samo *slušanja*, koje može biti selektivno, pseudoslušanje, nerazumijevanje i *aktivnog slušanja* gdje provjeravamo jesmo li dobro razumjeli, pokazali empatiju i postavljali pitanja.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: HOP

Trajanje: 15'

Djeca sjednu u krug. Odabere se jedan dobrovoljac koji dobije zadatak da kaže broj jedan, a onda učesnik sa njegove lijeve (ili desne) strane što brže treba reći dva, i tako u krug do broja 28. Nakon broja 28 učesnici nastavljaju brojati, ali ponovo od broja 1. Zadatak učesnika je i da kada dođu do broja koji je djeljiv sa brojem 7, kažu *hop* a ne broj. Tako da *hop* trebaju reći umjesto brojeva 7, 14, 21 i 28. Ukoliko učesnik na ovim brojevima ipak kaže broj, ispada iz igre. Ukoliko kaže *hop* na nekom drugom broju, ispada iz igre. Ukoliko predugo napravi pauzu između dva učesnika, ispada iz igre. Pobjedio je zadnji učesnik koji je ostao u igri (ili posljednja 2 ako ne mogu doći do pobjednika).

Nakon aktivnosti: Da li vam se svidjela igra? Što vam se posebno svidjelo?

RADNI LIST TEST

RADIONICA: AKTIVNO SLUŠANJE

1. Kako se zvala misija tokom koje su prvi put ljudi stupili na Mjesec:
 - a. Mjesec
 - b. Sunce
 - c. Apollo
 - d. Venera
2. Koje godine su ljudi prvi put stupili na Mjesec?
 - a. 1989
 - b. 1979
 - c. 1969
 - d. 1959
3. Tokom putovanja na Mjesec koliko je bilo astronauta?
 - a. tri
 - b. četiri
 - c. pet
 - d. šest
4. Tokom povratka sa Mjeseca koliko su donijeli Mjesečevog kamenja?
 - a. Ispod 10 kg
 - b. Između 10 i 20 kg
 - c. Između 20 i 30 kg
 - d. Preko 30 kg
5. Koliko je ukupno bilo misija koje su sletjele na Mjesec?
 - a. Niti jedna
 - b. Jedna
 - c. Tri
 - d. Pet
6. Ko je bio predsjednik SAD u vrijeme slijetanja na Mjesec?
 - a. George Bush
 - b. John F. Kennedy
 - c. Bill Gates
 - d. Bill Clinton

7. Ko od navedenih nije stupio nogom na površinu Mjeseca?
- a. Armstrong
 - b. Collins
 - c. Aldrin
 - d. Bush
8. Koliko dana je trajao put od zemlje do Mjeseca?
- a. osam
 - b. šest
 - c. četiri
 - d. dva

Naslov modula: PSIHOSOCIJALNI MODUL

TEMA: RELAKSACIJA

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 13–14 godina

Cilj/evi radionice: Uočiti razliku između napetog stanja i opuštenosti. Osvijestiti različite načine opuštanja. Uočiti važnost pozitivnog stava prema problemima.

Sredstva i radni materijal: Po mogućnosti koristiti PC ili CD player za puštanje opuštajuće muzike. Preporuka za muziku je: Edvard Grieg: Peer Gynt Suite No. 1.

UVODNA AKTIVNOST: RAZGOVOR O OPUŠTANJU

Trajanje: 25'

Diskusija: *Koje stanje ne volite da doživite (emocije, senzacije u tijelu)? Kako prepoznajete da ste u tom stanju? Gdje to osjećate u svom tijelu? Diskusija se vodi tako da zaključimo da se emocije najlakše prepoznaju po promjenama u tijelu. Kako prepoznajete npr. napetost u tijelu? Može li neko sada da nam pokaže kako izgleda biti napet? Hoćemo li svi oponašati ove kretnje ili položaj? Kada osjećate tu neugodnu tjelesnu senzaciju, tu napetost, možete li nam reći kako je se rješavate? Koliko su ti načini uspješni?*

Komentar: Napraviti rezime diskusije. *Sada ćemo naučiti nekoliko tehnika opuštanja koje nam mogu koristiti kod svakodnevnog stresa. Pokazaćemo vam kako se uspješno riješi napetosti.*

GLAVNA AKTIVNOST: TEHNIKE OPUŠTANJA

Trajanje: 30'

ABDOMINALNO DISANJE

Tok aktivnosti: Učesnicima radionice se usmeno prezentira tehnika opuštanja *abdominalno disanje*. Poslije usmene prezentacije, tehnika se demonstrira, a zatim zajedno sa učesnicima uvježbava.

Prezentacija tehnike: Disanje neposredno odražava nivo napetosti u našem tijelu. Kada smo napeti, disanje obično postaje pliće i brže i odvija se visoko, u nivou grudni. Kod uzbuđenja, tjelesnog napora i straha, plitkim i brzim disanjem poremeti se ravnoteža kiseonika i ugljen-dioksida u krvi, što dovodi do različitih tjelesnih senzacija kao što su: osjećaj ljuljanja, trnci, drhtanje, vrtoglavica, osjećaj da nemamo zraka, osjećaj nestabilnosti podloge.

Disanje je jedina funkcija autonomnog živčanog sustava koja je pod našom direktnom kontrolom, a preko koje možemo djelovati na druge funkcije i postići stanje opuštenosti i smirenosti. Pravilno disanje može smanjiti broj otkucaja srca, sniziti krvni pritisak, usporiti metabolizam i umanjiti bolove u mišićima.

Duboko abdominalno disanje donosi puno više kisika u pluća, nego naše uobičajeno površno disanje, time se indirektno poboljšava cirkulacija i mozak dobije novu količinu *svježe* krvi obogaćene kisikom.

Demonstracija tehnike:

- najbolje se izvodi u sjedećem položaju
- postupak: jedan dlan se stavi na pupak, a drugi na prsa nešto iznad srca
- prilikom disanja *gornja* ruka miruje, a *donja radi*: zrak se udiše kao da se puni balon u trbuhu
- udah traje 4 sekunde → *donja* ruka se diže

- izdah traje 4 sekunde i više → donja ruka se spušta
- udiše se na nos, a izdiše na nos ili usta (ukoliko je začepljen nos, i udisaj može ići na usta)
- disanje mora biti mirno, ravnomjerno i duboko (pluća moraju biti potpuno ispunjena)
- ne treba se udisati dublje nego pri normalnom disanju

Uvježbavanje tehnike

Abdominalno disanje se uvježbava na isti način kao i demonstracija. Voditelji radionice rade zajedno sa učesnicima.

Nakon aktivnosti: *Jeste li osjetili razliku u odnosu na uobičajen način disanja? Jeste li imali teškoća prilikom uvježbavanja?*

Komentar: Da bismo usvojili pravilno disanje, i koristili ga kao tehniku opuštanja, potrebno je da tehniku uvježbavamo svakodnevno 2 puta po 4 minute. Kada se vježbanjem postigne tempo od 8 udaha i izdaha u minuti, u kratkom vremenu se postiže efekat opuštanja. Najbolje bi bilo da se i druge radionice počnu abdominalnim disanjem, radi uvježbavanja.

RUKE

Tok aktivnosti: *Sada radimo vježbu koju smo nazvali RUKA. Udahnite duboko, stavite dlanove jedan nasuprot drugog tako da se ne dodiruju. Zatvorenih očiju, dlanove pomjerajte u krug kao da držite nevidljivu kuglu između dlanova. Udišite i izdišite koristeći se maloprije naučenom tehnikom abdominalnog disanja! Oni koji su se uspjeli opustiti osjetit će kako se ruke odbijaju jedna od druge, kao da je između njih stvarno kugla. Uživajte u kugli, igrajte se s njom, i ne zaboravite: duboko udahnite i izdahnite!*

Nakon aktivnosti: *Kako ste se osjećali? Jeste li imali neke misli koje želite podijeliti sa nama?*

Sada smo naučili tehniku opuštanja. To je jedan od načina koji nam pomaže da se smirimo kada samo u stresnoj situaciji. *Da li ovu tehniku možemo uvijek koristiti? Kada ne možemo?* Diskusiju voditi ka zaključku da postoje problemi koji zahtijevaju drugačiji, aktivniji angažman (recimo rješavanje problema). Šta ste tada uradili? Sada ćemo naučiti jednu tehniku koja će nam pomoći da drugačije sagledamo problem.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: KREATIVNA VIZUELIZACIJA

Trajanje: 35'

Pustiti muziku

Uputa: Pitati učesnike da pronađu problem koji se može dogoditi ili se događa u školi, npr. *strah od odgovaranja na času*. Voditi diskusiju u smjeru prepoznavanja negativnih očekivanja kao što su *Ja neću uspjeti odgovarati* ili *Ja se uvijek ukočim kad odgovaram*. Objasniti da **negativne misli djeluju kao kočnice uspješnoj realizaciji planova tako što nam negativne misli rađaju negativne emocije i često odustajemo od aktivnosti i prije nego što ih probamo.**

Tok aktivnosti: Voditelj kaže: *Zamislite da ste na času i da vas je nastavnik prozvao da odgovarate. Prisjetite se da je to situacija koja vas plaši. Osjetite kako vam srce lupa i kako su vam noge teške. Udahnite duboko, na nos i umirite disanje. Zatim zamislite kako ste shvatili da znate odgovor na pitanje i kako nastavniku odgovarate. Početni strah nestaje. Osjećate zadovoljstvo što se znali odgovor i tako lijepo ga ispričali. Dišete duboko i mirno na nos. Nastavnik je zadovoljan odgovorom i odlučuje se na još jedno pitanje. Vi znate i to pitanje. Odgovarate. Ovaj put vas je nastavnik pohvalio. Osoba koja sjedi do vas potapšala vas je po ramenu i rekla: Bravo! Osoba iz prve klupe vam je zapljeskala u znak podrške. Osjećate sreću i zadovoljstvo. Imate energije da nastavite dalje da učite.*

Nakon aktivnosti: *Kako ste se osjećali tokom vježbe? Je li vam bilo teško da zamislite? Šta vam se posebno svidjelo? Da li vjerujete da ova vrsta zamišljanja ima utjecaja na naše ponašanje? Na koji način?*

Komentar: Završiti radionicu zaključkom o važnosti pozitivnog razmišljanja i pozitivnog očekivanja ishoda određene situacije. Pozitivna očekivanja nas motiviraju da se suočimo sa situacijama i problemima na aktivan način, rješavajući ih.

Naslov modula: PSIHOSOCIJALNI MODUL

TEMA: SNOVIDAN

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 13–14 godina

Cilj/evi radionice: Sagledavanje i artikulacija ličnih potreba i želja kao i prepreka na putu njihove realizacije. Dolazak do spoznaje da se potrebe mogu zadovoljavati na različite načine

Sredstva i radni materijal: Papiri A4 formata (za svakog učesnika po dva lista papira, jedan za bedž, drugi za crtež Snovidana), 5-6 makaza, bojice, flomasteri

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST CRTANJE BEDŽA

Trajanje: 20'

Tok aktivnosti: Svi sjede u krugu, voditelj kaže: *Sada će svako dobiti jedan list papira na kome će napisati svoje ime ili nadimak. Napravićete svoj bedž, što znači da uz ime možete staviti i neki svoj omiljeni simbol, riječ ili izreku, sve ono što ima veze sa vama ili po čemu vas drugi prepoznaju. Koristite makaze, pa svoj bedž isijecite na način na koji želite. Ne zaboravite da nije važno kako crtate, već samo da ono što budete nacrtali ima veze sa vama, da je to dio vas. Igrajte se bojama, koristite omiljene boje, one koje odgovaraju vama ili vašim trenutnim osjećanjima. Dok budete crtali, mislite o tome kakva je veza između vas i onoga što ste napravili.*

Nakon aktivnosti: Svako predstavlja svoj crtež i ispriča zašto je baš to nacrtao.

Komentar: Smisao ove igre jeste u tome da djeci omogući opuštanje i pripremanje za vođenu fantaziju kroz igranje bojama i koncentrisanje na samog sebe.

GLAVNA AKTIVNOST MAŠTANJE O SNOVIDANU

Ukupno trajanje: 45 min (1. Vođena fantazija 10 min; 2. Crtanje Snovidana i davanje naslova crtežu 15 min; 3. Razmjena o crtežima 20 min)

Tok aktivnosti

1. VOĐENA FANTAZIJA. *Sada ćemo raditi jednu posebnu vrstu igre za koju je potrebna koncentracija, mir i opuštenost. Možda će vam u početku biti malo neobično, ali pokušajte da se prepustite onome što vam budem govorio. Pratite moj glas i priču koju vam budem pričao, pa ćete tako na najbolji način učestvovati u ovoj igri.*

Sjedite najudobnije što možete. Opustite se. neka vam noge budu cijelim stopalima na podu, ruke na krilu, vrat opušten. Na moj znak, vi ćete zatvoriti oči i, tako žmireći, pratiti priču koju ću vam ispričati. Dok budem govorio, zamišljate ono što govorim. Ako iz bilo kog razloga, tokom ove igre, budete poželjeli da otvorite oči učinite to ne ometajući druge.

Opustite se, zatvorite oči.

Čujete razne zvukove... disanje ili lagano kašljanje, žamor koji dolazi spolja, šum ulice... Svi ti zvuci se stapaju i čine vaš zaštitni omotač... U njemu se osjećate sigurno. I svaki novi zvuk koji se bude javio bit će dio vašeg zaštitnog omotača i ne može vas uznemiriti.

Zamislite da se nalazite u svojoj sobi, u svom krevetu. Još nije svanulo. Spavate i sanjate divan san. Vi ste na livadi prepunoj šarenog cvijeća. Osjećate miris cvijeća, meku travu pod nogama, toplinu sunca koje vas miluje po licu, lagano pirkanje vjetra... Po toj zelenoj livadi možete se kretati na način na koji poželite... Možda ćete trčati ili lagano šetati ili se valjati ili lebdjeti iznad trave...

Odaberite način koji vam najviše odgovara...

I dalje se krećete po svojoj livadi... Osjetite još jednom mirise, boje, svjetlo, zvukove, toplinu sunca... Sunce nije bilo samo u vašem snu, već je odavno i napolju. Budite se sa onim predivnim osjećanjem koje nas prati poslije lijepog sna.

Odjednom postajete svjesni da je u vašoj sobi nešto drugačije nego inače. Sa zaprepaštenjem vidite na zidu svoje sobe nevjerovatnu poruku ispisanu svijetlećim slovima.

Čitate:

Čestitamo! Postao si sretni dobitnik u specijalnoj kosmičkoj nagradnoj igri! Dobio si SNOVIDAN! Snovidan je poseban dan. To je nagradni dan – dan za ostvarenje želja, možeš ga provesti onako kako hoćeš. Snovidan je prilika da uradiš ono što priželjkuješ ili što bi ti pričinilo veliku radost. Snovidanom samo ti raspolažeš!!!

Pročitali ste poruku i pomalo ste zbunjeni. Ubrzo shvatate da je došlo ne vaših pet minuta, već vaša cijela 24 sata.

U glavi razmatrate moguće varijante, šta bi sve mogli da radite... Važno vam je da sve što želite stane u taj dan i zato odmah počinjete.

Krenite da ostvarujete svoju radost!

Neko će ostati tu u sobi. Neko je već stigao tamo gdje je želio. Počinje da se događa ono što ste željeli... Obratite pažnju na to gdje se nalazite, kakav je taj prostor, ima li tu drugih osoba ili ste sami... Šta radite, čime se bavite... Kako vam prolaze dragocjeni sati Snovidana... Koje boje, koji zvuci, mirisi preovladavaju u vašem Snovidanu...

Jedno vrijeme vas neću uznemiravati... Pratite šta vam se sve dešava, šta sve osjećate... Reći ću vam kad budemo na pola ovog čudesnog dana i, zatim, kada budemo pred kraj Snovidana. Sada još uvijek imate dovoljno vremena, Snovidan je tek počeo (Pauza 1 minut.)

...Sada smo na pola dana, pred vama je još cijelo poslijepodne i večer... (Pauza 1 minut.)

Snovidan se približava kraju, dovršite ono što želite da dovršite... Još ću vas malo pustiti da to uradite, da uživate u Snovidanu, a onda ćemo se pripremiti za vraćanje u ovaj dan. (Reći dan i datum, pauza 20 sekundi).

Sada ćemo se polako vratiti u našu učionicu. Na putu nazad, prolazite opet onom livadom iz vašeg sna sa osjećanjem ispunjenih želja. Krećete se na način koji želite, osjećate boje, svjetlost, mirise i zvuke, osjećate radost... Doživjeli ste ono što ste i željeli...

Brojaću do tri i kada kažem tri, otvorićete oči i osjećaćete se potpuno mirno i opušteno. Jedan, dva, tri... Otvorite oči!

Komentar: Veoma je važno da voditelj bude uvjeren da su sva djeca mirna i opuštena, prije nego što uopće započne ovu aktivnost. Potrebno je da njegove riječi budu sasvim jasno izgovorene, ton blag i opuštajući, ritam kojim govori sporiji od uobičajenog. Na mjestima gdje u tekstu piše pauza treba poštovati navedene vremenske intervale u kojima se ništa ne govori. Ukoliko voditelj primjeti da se neka djeca smijulje, vrpolje, može im reći (istim smirenim tonom) da nije uvijek lako prepustiti se ovakvoj igri i dati im vremena da se koncentrišu i nastave da prate priču ne ometajući druge.

2. CRTANJE SNOVIDANA I DAVANJE NASLOVA CRTEŽU. *A sada dok smo još u ovoj priči, predstavimo Snovidan i ono što se u njemu dešavalo bojama na papiru.*

Prije nego što uzmete boje, obratite pažnju na ono što ću vam sada reći. Nije važno kako crtate, ni da li ćete predstaviti jedan dio Snovidana, ili sve što se dešavalo, da li će to biti nešto konkretno ili nešto što samo vi znate šta znači... Bitno je da u crtež uneste osjećanja koja ste imali u Snovidanu...

Ukoliko postoji bilo šta što želite da sačuvate samo za sebe, da ne pokažete drugima, učinite tako. Ono

što ste doživjeli u Snovidanu vaše je bogatstvo i imate pravo da ga zadržite za sebe. Sa nama podijelite ono što želite. Uzmite boje i crtajte.

Pred kraj crtanja voditelj kaže: *Dajte naslov crtežu, tom danu. Naslov može biti realan ili sasvim neobičan, onako kako vama odgovara.*

3. RAZMJENA CRTEŽA. Kada svi završe crteže i smisle naslove, voditelj kaže: *Sada ćete redom, ukруг, pokazati svoj crtež i reći naziv crteža. Svako će opisati šta predstavlja njegov crtež, kako je proveo Snovidan, šta mu se sve dešavalo i kako se pri tom osjećao. Naravno, svako će reći samo onoliko koliko želi da podijeli sa drugima.*

Nakon aktivnosti: Svi predstavljaju svoj crtež i opisuju vlasite doživljaje.

Komentar: Voditelj pomaže djeci da pojasne osjećanja. Npr. ako dijete kaže da se osjećalo *super*, voditelj ga pita kako to izgleda kada se osjeća *super* – je li opušten ili aktivan, miran ili radostan.

ZAVRŠNA AKTIVNOST RAZGOVOR U KRUGU

Trajanje 25'

Tok aktivnosti: Svi sjede u krugu, voditelj kaže: *Sada će svako reći šta je to u Snovidanu bilo značajno za njega tj. koju potrebu je zadovoljio i čega ili koga u Snovidanu uopće nije bilo.*

(Voditelj pomaže djeci da shvate koja je njihova potreba u pozadini događaja u Snovidanu. On pojašnjava i reflektuje te potrebe. Npr. ako dijete kaže da je u Snovidanu bilo na izletu ili partiju i da mu je to bilo važno – samostalnost, druženje...)

Recite koje su to vaše sposobnosti ili vještine koje su omogućile da vam se dogode sve te lijepe stvari u Snovidanu, kao i šta možete učiniti da te sposobnosti iskoristite u svakodnevnom životu. Pokušajte da malo približite maštu i realnost.

(Ovaj dio razgovora se vodi slobodno. Učenici ne govore redom, ukруг, već kada osjete potrebu da saopće ono što žele).

Nakon aktivnosti: Voditelj pomaže da učesnici pronađu vezu između svojih sposobnosti, vještina i događaja koje su zamišljali, podstičući ih da daju svoje ideje o mogućim načinima ostvarenja potreba i želja.

Komentar: Postoji mnogo neobičnih načina da zadovoljavamo svoje potrebe. Važno je da znamo šta želimo, šta nam je potrebno i da postoje mnogi putevi da do toga dođemo.

Naslov modula: EDUKATIVNI MODUL

TEMA: REAKCIJE U SLUČAJU NEREDA

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 13–14 godina

Cilj/evi radionice: Razumijevanje situacija društvenih nereda. Svijest i razumijevanje reakcija u slučaju društvenih nereda.

Sredstva i radni materijal: olovke, flomasteri, hamer papiri

UVODNA AKTIVNOST: ASOCIJACIJA NA RIJEČ NEREDI

Trajanje: 15'

Tok aktivnosti: Voditelj kaže grupi: *Molim vas, razmislite o tome šta pomislite kada čujete riječ NEREDI.*

Za voditelja: Pustiti da svaki učesnik kaže svoje asocijacije koje mogu biti različite: kućni nered, nered nakon saobraćajne nesreće, neredau školskim redovima ili nekim drugim redovima; neredi poslije nogometnih utakmica, neredi u zatvorima, javne demonstracije, neredi na ulici tokom protesta, itd. Učenike poticati da osmisle što je moguće više situacija koje se mogu okarakterisati kao neredi.

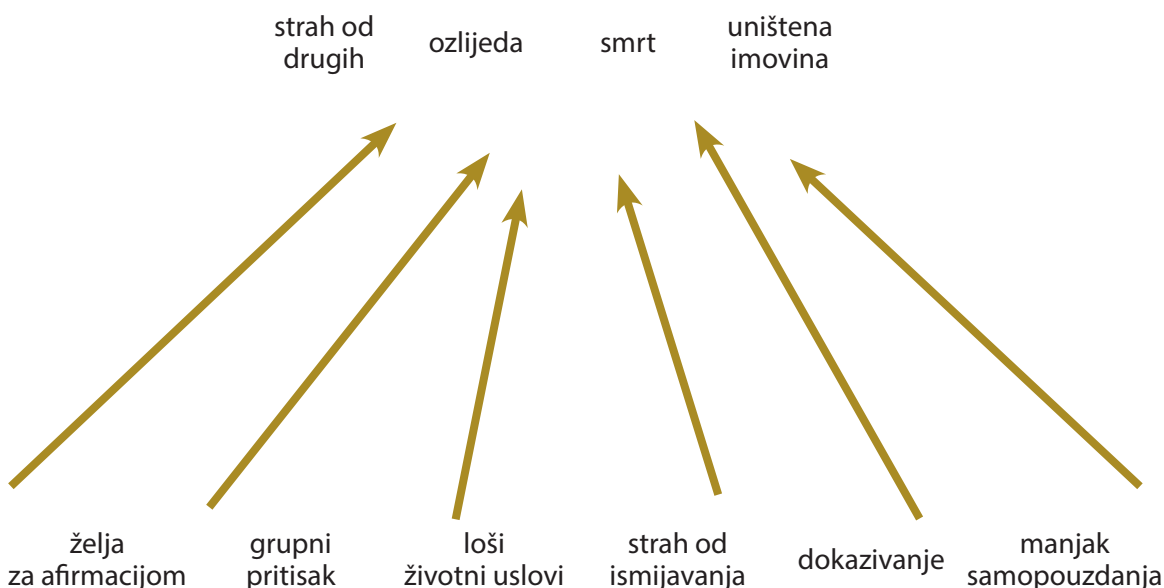
Nakon aktivnosti: *Ko su sudionici društvenog nereda? Koliko ljudi može biti uključeno u ove neredе: direktno i indirektno?*

GLAVNA AKTIVNOST: GRUPNI RED

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: Voditelj sada dijeli učesnike u četiri grupe. Svaka grupa odabire jednu temu/ jedan nered na kojem će raditi u grupnom radu:

1. Neredi nakon sportskih takmičenja
2. Neredi nakon javnih protesta
3. Neredi u zatvorima
4. Neredi nakon saobraćajne nesreće



Voditelj daje uputu: *Sada kada je svaka grupa izabrala jednu temu, molim vas da u grupama razgovarate o datoj temi, te odgovorite na pitanja: Zbog čega dolazi do ove situacije? Ko su učesnici? Koje su posljedice nereda i po koga, po šta?*

Nakon što razgovarate o odgovorima na pitanja, odgovore trebate nacrtati na hamer papir, te prezentirati vaša razmišljanja ostalim grupama. Na hamer papiru uzroke nereda nacrtajte u donjem dijelu, a posljedice u gornjem dijelu. Između uzroka i posljedica nacrtajte strelice na način da označavaju da uzroci dovode do posljedica. Kod svake posljedice nacrtajte simbole koji predstavljaju grupe koje su ugrožene tokom nereda. Budite kreativni, možete vaša razmišljanja drugačije prezentirati ukoliko imate neku bolju ideju!

Nakon aktivnosti: Voditelj poziva grupe na prezentaciju rada.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: PREVENCIJA I ADEKVATNA REAKCIJA

Trajanje: 45'

Tok aktivnosti: Voditelj: U prethodnoj aktivnosti razgovarali smo o uzrocima i posljedicama društvenih nereda, te je jasno da neredi ugrožavaju živote i zdravlje ljudi oko nas. Veoma je važno znati prepoznati situacije u kojima je moguće da dođe do nereda kako bi izbjegli takve situacije, ali je i važno osigurati da uopće ne dolazi do nereda. Važno je da se u društvu provode aktivnosti na prevenciji nereda, ali i edukacija građana o tome šta da rade ukoliko dođe do istih. Aktivnosti bismo mogli podijeliti u dvije grupe: preventivne i reaktivne. Preventivne su one koje provodimo kako ne bi dolazilo do nereda, a reaktivne su one koje radimo u situacijama kada izbiju neredi. Sada vas molim da se vratite u svoje grupe, i da za *svoju* vrstu nereda osmislite šta pojedine grupe mogu uraditi kako bi prevenirale nereda i šta trebaju uraditi ukoliko dođe do nereda. Svaka grupe će dati prijedlog mjera i ponašanja koja imaju preventivni i reaktivni karakter i to za 3 različite grupe: **1. djeca (mladi), 2. odrasli/roditelji/škola, 3. profesionalci** za koje smatrate da imaju odgovornost prema ovoj situaciji.

Svoj prijedlog mjera i ponašanja mogu opisati sa druge strane hamer papira gdje su crtali uzroke i posljedice nereda.

	PREVENTIVNE MJERE	REAKTIVNE MJERE
Djeca i mladi		
Odrasli, roditelji, škola		
Profesionalci (policija, vojska, hitna pomoć, vatrogasci...)		

Posebno obratite pažnju na sljedeće: *Kakve su odgovornosti ovih različitih grupa? Da li je nekom potrebna zaštita? Kome? Ko može pružiti zaštitu? Na koji način reaguju ove različite grupe? Da li se njihove reakcije razlikuju? Kroz grupni rad prikupite ideje i prodiskutujte o njima, a zatim ćete ih podijeliti sa ostalim učesnicima.*

Nakon aktivnosti: Voditelj poziva grupe na prezentaciju rada. Tokom rasprave voditelj usmjerava diskusiju na to da preventivne mjere treba da budu usmjerene na uzroke nereda koje su identificirali u prethodnoj aktivnosti; da se preventivne aktivnosti fokusiraju na edukativne aktivnosti, ali i aktivnosti kojima se drugima kreiraju ljepši životni uvjeti. Preventivne aktivnosti treba da uključuju edukacije o nenasilnoj komunikaciji, nenasilnom rješavanju konflikata, pozitivnoj afirmaciji i sl. Kod reaktivnih mjera važno je naglasiti da djeca i mladi treba da izbjegavaju mjesta gdje postoji velika vjerovatnoća izbijanja nereda. Ukoliko se nađu u takvom okruženju, potrebno je čim prije udaljiti se, te kontaktirati sa roditeljima ili drugim poznanicima/prijateljima roditelja, kako bi ih informirali o tome gdje se nalaze i da mogu doći po njih. Važno se kontinuirano kretati od mjesta gdje je izbio nered, po mogućnosti prema mjestu boravka.

Naslov modula: PSIHOSOCIJALNI MODUL

TEMA: SUOČAVANJE SA STRESOM USMJERENO NA EMOCIJE I PROBLEME

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 13–14 godina

Cilj/evi radionice: Razumijeti na koje načine se suočavamo sa stresom. Svijest o adekvatnom suočavanju sa stresom.

Sredstva i radni materijal: dvije priče za čitanje

Tok rada:

UVODNA: AKTIVNOST OCJENE

Trajanje: 25'

Tok aktivnosti: Voditelj: Sada ću vas zamoliti da se prisjetite neke situacije u školi kada ste dobili nisku ocjenu. Svi imamo po najmanje jednu ovakvu situaciju u svom iskustvu iz našeg školovanja, zar ne? Kako ste se tada osjećali? Da li ste nešto uradili nakon toga? Šta? Da li vam je to pomoglo da se osjećate bolje? Kakav je bio rezultat vašeg ponašanja? Voditelj poziva učesnike da podijele svoje iskustvo sa grupom, jedan po jedan. Tokom njihovog izlaganja voditelj bilježi njihove odgovore prema tome da li su učenici bili usmjereni na emocije ili problem pri suočavanju sa tom stresnom situacijom.

Nakon aktivnosti: Voditelj: Iz svih vaših izlaganja, možemo vidjeti da su načini suočavanja sa stresnim situacijama različiti i da mi odlučujemo kako ćemo se nositi sa uznemirujućim situacijama. Važno je da provjerimo da li je naš način suočavanja sa stresnom situacijom bio odgovarajući za tu situaciju koja nam se desila, i kako nam je pomogao? Nekada naše reakcije i ponašanje ne pomažu da riješimo ili prihvatimo stresnu situaciju. Kako bismo naučili i pomogli sebi u ovim situacijama, danas ćemo razgovarati na ovu temu. Nekada možemo uraditi određene korake kako bismo situaciju promijenili nabolje, a nekada je prihvatanje naših emocija najbolje rješenje.

GLAVNA AKTIVNOST: PRIČE

Trajanje: 40'

Tok aktivnosti: Voditelj: *Sada ću vam pročitati dvije kratke priče. Pažljivo ih slušajte, a onda ćemo razgovarati.*

Prva priča

Nina ima 15 godina. Od svoje šeste godine trenira skijanje. Kao dijete, uvijek je voljela gledati skijaška takmičenja i pokazivala je veliko interesovanje za ovaj sport. Njeni roditelji su odlučili podržati je, pa su je tako odveli i na prvi trening. Ubrzo je Nina savladala skijaške vještine. Uz sugestije trenera, uskoro je počela trenirati za lokalna, a zatim i za regionalna takmičenja. Uz mnogo truda, napornih treninga, odricanja i ulaganja, Nina je počela bilježiti odlične skijaške uspjehe u takmičarskim kategorijama kojima je pripadala. Bila je jako sretna. Znala je koliko je truda uložila da bi imala priliku takmičiti se s najboljim sportistima u regiji i postići zavidne rezultate. Svi su bili ponosni na nju. Prije godinu dana, Nina je na treningu doživjela ozbiljan pad i ozlijedila nogu. Doktori i treneri predvidjeli su da će oporavak trajati godinu dana. U međuvremenu, Nina je počela kriviti sebe, roditelje, doktore i trenere za svoju situaciju. Htjela je samo da zaboravi na to što joj se desilo. Jako je patila jer ne može trenirati kao prije. Povukla se i nije željela vidati prijatelje ni sportske kolege. Često je bila ljuta i plakala zbog toga što joj se desilo.

Druga priča

Dino ima 16 godina. Uvijek je jako volio životinje. Njegovi roditelji odlučili su za osmi rođendan pokloniti mu psa. Dino je bio presretan. Psu je dao ime Boni. Ubrzo, Dino i Boni postali su nerazdvojni najbolji prijatelji. Dino se brinuo da Boni uvijek ima sve što mu je potrebno, da zajedno idu na izlete i u šetnju. Nekad bi ga vodio sa sobom dok je vozio bicikl, a Boni bi trčao za njim. Boni se jako bojavao grmljavine i Dino bi mu dozvoljavao da se tada sakrije u njegov krevet. Boni je uvijek čekao Dinu na vratima, kada bi Dino stigao iz škole. Znao je uzeti Dinine papuče u usta i nositi ih Dini da ih obuče. Nedavno se Boni razbolio. Veterinari su objasnili Dini da s ovom bolešću, Boni koji je već jako star, pati i da bi najbolje rješenje bilo da se Dino odluči dati ga na uspavlivanje. Misleći najbolje za Bonija, Dino je mnogo tužan, ipak odlučio uraditi ono što su veterinari savjetovali. Dino je nakon toga bio jako tužan, često je plakao i obilazio mjesta na kojima se igrao s Bonijem. Često je razgovarao s roditeljima i drugim vlasnicima pasa o tome koliko pati i koliko mu Boni nedostaje.

***Za voditelja nakon aktivnosti (ne čitati):** Ninina reakcija je uglavnom usmjerena na emocije prema drugim ljudima, ali to prvenstveno znači da se ona zadržava u tim emotivnim stanjima, živeći sa emocijom krivnje, ljutnje, mržnje. U ovakvim situacijama je neophodno raditi na promjeni emotivnog stanja, ali je potrebno raditi i na problemu koji se odnosi na njenu sportsku i društvenu aktivnost i planiranje budućnosti. Kod Dine je prvenstveno izražena emocija tuge s elementima rješavanja problema (traženja podrške, informacija, itd) i fokus je na prihvatanju svog emotivnog stanja, odnosno shvatanju da postojanje drugih emocija ne znači da nam je manje bitan sam gubitak. Spoznaja da nismo *jedini* koji prolaze kroz isto stanje može olakšati nošenje sa situacijom i emocijama.

Nakon aktivnosti: Voditelj postavlja pitanja i usmjerava diskusiju: *Šta mislite o ove dvije priče? S kakvim problemima se suočavaju Nina i Dino, sličnosti i razlike? Kako se oni nose sa stresnim situacijama? Da li je Ninino/Dinino ponašanje odgovarajuće za ovu situaciju? Zašto? Šta biste vi uradili u ovim situacijama? Zašto?*

ZAVRŠNA AKTIVNOST: PODRŠKA

Trajanje: 25'

Tok aktivnosti: Voditelj: *Danas smo naučili da načini suočavanja sa stresom mogu biti različiti. Ono što uvijek možete uraditi za sebe ili za osobu koja se nalazi u teškoj situaciji jeste tražiti ili pružiti podršku. Sada razmislite kako nekome možete biti podrška ili kakvu podršku vi trebate. Šta mislite o tome da li su drugi ljudi uvijek podrška jednu drugima u stresnim situacijama? Kada jesu, a kada nisu? Sada se podijelite u četiri grupe (slučajno razvrstavanje). Prva grupa ima zadatak da osmisli riječi podrške koju bi treća osoba mogla dati Nini, ali koje bi dovele do Nininog boljeg prihvatanja situacije. Druga grupa treba da osmisli riječi podrške Nini od treće osobe, ali koje mogu napraviti situaciju još gorom nego što jeste. Treća i četvrta grupa imaju isti zadatak, ali sa osvrtom na situaciju kod Dine. Nakon što svaka grupaprezentira svoje nalaze, malo ćemo o njima raspravljati.*

Nakon što grupe prezentiraju svoje nalaze: *U čemu je razlika u riječima podrške koje olakšavaju prevazilaženje situacije i onih koje otežavaju situaciju? Da li se slažete sa svojim kolegicama /kolegama da su baš to te riječi koje doprinose ili odmažu situaciji? Zašto? Na kraju aktivnosti zaključiti* da riječi podrške koje olakšavaju stresne situacije uvijek sadrže riječi da smo tu za druge, da su njihove emocije razumljive, normalne. U slučaju gubitaka, ne treba umanjivati važnost gubitka riječima, *ma proći će to*, jer kod osobe može izazvati otpor. Nakon nekog vremena, poslije gubitka, ako ne dođe do promjene ponašanja, treba motivirati osobu na alternativna ponašanja, izlaske napolje (muzeji, pozorišta, kina, kafa i sl).

Naslov modula: PSIHO-SOCIJALNI MODUL

TEMA: KONTROLA TJESKOBNE

Vrijeme trajanja radionice: 90'

Uzrast djece: 13–14 godina

Cilj/evi radionice: Naučiti prepoznavati tjeskobu i usvojiti vještine nošenja sa tjeskobom/strepnjom.

Sredstva i radni materijal: radni listovi *Misaona zamka* i *Misli pozitivno*, olovke

Tok rada:

UVODNA AKTIVNOST: ŠTA JE TO TJESKOBA?

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: U uvodnoj aktivnosti voditelj radionice želi izazvati blagu anksioznost kod učesnika. Aktivnost počinje tako što voditelj zamoli učesnike da sjednu u krug i kaže: *Danas ćemo raditi jednu zaista posebnu vježbu. Vježba će od vas zahtijevati da se ponašate na izuzetan način, na koji se do sada niste ponašali. Svako ko želi da odustane od aktivnosti, neka to uradi odmah. Oni koji ostaju pristaju da prožive neobično iskustvo. Molim vas da se udobno smjestite i zatvorite oči.* Voditelj zatim napravi stanku od 30 sekundi i potom kaže: *Možete otvoriti oči, vježba je završena.*

Nakon aktivnosti: Kako ste se osjećali kad ste čuli ove neobične zahtjeve? Da li ste osjetili strah? Uzbudjenje? Da li ima situacija kada se osjećate slično?

Komentar: Svi se ponekad osjećamo zabrinuto, tjeskobno, napeto ili pod stresom. Za to često postoji razlog, naprimjer kada te čeka važan kontrolni, kada radiš nešto novo ili teško ili moraš da kažeš neku neugodnu vijest. Tada osjećamo tjeskobu. Kad su ljudi tjeskobni, često zapaze brojne promjene u svome tijelu. To se naziva *BORISE ILI BJEŽI* reakcija. Tvoje se tijelo priprema za bijeg ili za suočavanje s onime što te plaši. Glavni znakovi su: lupanje srca, vrtoglavica, osjećaj vrućine, *leptirići u stomaku*, znojni dlanovi... Nekada su ovi osjećaji jaki, često su prisutni ili ti se čini da dugo traju. U takvim ti situacijama može koristiti da naučiš kako možeš **prevladati svoju tjeskobu**.

Brza metoda samopomoći:

Voditelj zamoli učesnike da urade vježbu uz voditeljeve upute: Polako i duboko udahni, zadrži dah pet sekundi, a potom vrlo sporo izdahni. Dok izdišeš, reci sam sebi *opusti se*. Ponavljanje ovoga postupka nekoliko puta pomoći će ti da povratiš kontrolu nad svojim tijelom i osjetiš se smirenijim.

Komentar: Kontrolirano disanje je brza metoda kojom si možeš pomoći. Trebaš obratiti pažnju na svoje disanje, a to će ti pomoći da se opustiš. Ovu metodu možeš koristiti bilo gdje, a ljudi oko tebe često neće ni opaziti što radiš.

GLAVNA AKTIVNOST: MISAONA ZAMKA

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: Voditelj podijeli svim učesnicima radni list *Misaona zamka I dio*, pročita zamišljenu situaciju svima i zamoli da zaokruže onaj odgovor za koji vjeruju da je ispravan u takvoj situaciji. Voditelj zatim pita ima li neobičnih odgovora i da li im se svi odgovori čine mogućim.

Misaona zamka I dio

Zamisli da si na kraju polugodišta, u vrijeme kada se zaključuju ocjene, na hodniku sreće/la nastavnicu. Zastaneš, nasmiješ se i pozdraviš, ali ona namrštena samo prođe pored tebe. Šta bi pomislio/la u takvoj situaciji?

1. Dobit ću lošu zaključnu ocjenu i nastavnica ne želi to da mi saopći.
2. Nastavnica misli nešto loše o meni.
3. Ona se mršti zbog mene. Ustvari, ona se uvijek baš na mene mršti.
4. Nastavnica je uvijek ljubazna prema meni, a sada se mršti. To znači da me ne voli.
5. Nastavnica je prošla namrštena pored mene.

Uputa za voditelja: Objasniti učesnicima da ponekad pravimo greške u mišljenju koje se nazivaju misaonim zamkama. Takvih grešaka ima mnogo, a danas ćemo razgovarati o četiri najčešće greške. To su:

- napuhavanje i u toj misaonoj zamci pridajemo situaciji veliku negativnu važnost,
- pozitivno se ne računa, kada ne uzimamo u obzir druge pozitivne stvari koje se dogode i umanjujemo njihovu vrijednost,
- predviđanje da će se dogoditi nešto loše iako u stvari ne možemo znati budućnost i
- čitanje misli kada smo uvjereni da znamo šta neko drugi misli iako je i to nemoguće.

Voditelj zatim zamoli učesnike da se podijele u parove. Svakom paru da radni list *Misaona zamka II dio* i zamoli da povežu crticom određenu misaonu zamku sa datom izjavom.

Nakon aktivnosti: Kako vam se svidjela ova vježba? Da li ste primjetili da ponekad griješite u razmišljanju? Da li neko ponekad pomisli da ga niko u razredu ne voli ili da uopće ne izgleda lijepo? To su misli koje utječu na naše emocije čineći nas tjeskobnim. Ove negativne misli i tjeskoba će utjecati i na naše ponašanje. Šta mislite kako? Ako mislim da me niko ne voli u razredu, kako bih se mogao ponašati? Prestat ću se družiti ili bih mogao biti agresivan prema drugima. Da li ste u ovim izjavama primijetili još neke greške? Npr. ima li generalizacije? To je greška kada na osnovu jedne informacije donosimo generalne zaključke o toj pojavi.

Komentari: Način na koji mislimo utječe na to kako se osjećamo i ponašamo.

ZAVRŠNA AKTIVNOST: MISLI POZITIVNO

Trajanje: 30'

Tok aktivnosti: Voditelj zamoli učesnike da promijene para. Svakom paru da kartice sa jednom ili dvije negativne izjave sa uputom da te negativne izjave pretvore u pozitivne. Voditelj da jedan primjer sa radnog lista. Voditelj obilazi parove i pomaže im u formulaciji pozitivnih izjava. Voditelj može koristiti primjere odštampane na radnom listu *Misli pozitivno*.

Nakon aktivnosti: Parovi prezentiraju svoje primjere negativnih i pozitivnih izjava. *Ima li razlike kad mislimo negativno i pozitivno? U čemu je razlika? Kako negativne misli mogu utjecati na nas? Koje posljedice možemo imati zbog toga? Možemo li napraviti grešku ukoliko mislimo previše pozitivno? Ima li neko primjer? Da li ste u pravu ako kažete da je neko sasvim savršen?*

Uputa za voditelja: Učesnicima objasniti da i sasvim pozitivne i sasvim negativne misli mogu značiti grešku u mišljenju. Kod formulacije pozitivnih misli treba težiti realnom predstavljanju osobina i situacija. Pozitivne misli također ne treba kreirati tako da diskriminiraju druge ili neke njihove osobine.

Komentar: Razgovarali smo o tome kako negativne misaone zamke utječu na naše raspoloženje. Kada imamo negativne misli raste nam zabrinutost i tjeskoba. Jedan od načina na koji smanjujemo tjeskobu je da mislimo pozitivno.

Na kraju, voditelj zamoli učesnike da ponove tri načina smanjenja tjeskobe: **disanje, pažnja da ne upadnemo u negativne misaone zamke i pozitivno razmišljanje.**

RADNI LIST: MISAONA ZAMKA

Misaona zamka I dio

Zamisli da si na kraju polugodišta, u vrijeme kada se zaključuju ocjene, na hodniku sreće/la nastavnicu. Zastaneš, nasmiješ se i pozdraviš, ali ona namrštena samo prođe pored tebe. Šta bi pomislio/la u takvoj situaciji?

1. Dobit ću lošu zaključnu ocjenu i nastavnica ne želi to da mi saopći.
2. Nastavnica misli nešto loše o meni.
3. Ona se mršti zbog mene. U stvari, ona se uvijek baš na mene mršti.
4. Nastavnica je uvijek ljubazna prema meni, a sada se mršti. To znači da me ne voli.
5. Nastavnica je prošla namrštena pored mene.

Misaona zamka II dio

1. Nastavnica misli nešto loše o meni.	Činjenica , opis situacije onako kako se dogodila (5)
2. Dobit ću lošu zaključnu ocjenu i nastavnica ne želi to da mi saopći.	Napuhavanje – male negativne stvari koje se dogode postaju veće nego što to zaista jesu (4)
3. Nastavnica je uvijek ljubazna prema meni, a sada se mršti. To znači da me ne voli.	Pozitivno se ne računa – ovdje pozitivne stvari koje se dogode odbacuješ kao nevažne ili umanjuješ njihovu vrijednost (3)
4. Ona se mršti zbog mene. U stvari, ona se uvijek baš na mene mršti.	Čitanje misli – u ovoj misaonoj zamci vjerujemo da možemo znati šta drugi misle (1)
5. Nastavnica je prošla namrštena pored mene.	Predviđanje da će se nešto loše dogoditi (2)

RADNI LIST: MISLI POZITIVNO

1. Svi će se smijati ako vide moje nove naočale.	2. Izgledam glupo sa ovim aparatićem za zube.
3. Drugarica organizuje zabavu, ali ne želim ići, jer nisam zabavna osoba.	4. Baš bih volio pozvati prijatelje na kolače, ali svi misle da sam gubitnik.
5. Znam odgovor na ovo pitanje ali neću se javiti, jer će svi misliti da sam štreber.	6. Učio/la sam ali mi se sve pomiješalo. Dobit ću jedan iz kontrolnog!

Primjeri pozitivnih misli

1. Zadovoljan/na sam kako izgledam sa ovim naočalama!
2. Ja sam osoba koja brine o svojim zubima. Mislim da je to cool!
3. Ja ću se potruditi da zabavim svoje prijatelje! Mislim da mogu provesti zabavno veče!
4. Pozvat ću prijatelje na kolače i dobro ćemo se zabaviti!
5. Neke osobe će misliti da sam štreber, a neki da sam cool! Ne mogu svima ugoditi! Ja ću odgovoriti što znam!
6. Učio/la sam i uradit ću kontrolni najbolje što znam!

PRILOG I

REFLEKSIJA TIMA ANIMATORA

Lokacija:		
Zapisnik pripremio/la:		Datum:
	Koje ste aktivnosti proveli u protekloj sedmici?	
Aktivnosti	Da li ste ostvarili neke aktivnosti koje nisu bile predviđene akcionim planom? Molimo da ih navedete! Da li postoje neke aktivnosti koje niste proveli u skladu sa akcionim planom? Molimo da ih navedete i obrazložite razlog odstupanja od plana!	
	Broj korisnika/djece u ovoj sedmici?	
	Opišite motiviranost djece/korisnika za učešće u aktivnostima (povećanje ili smanjenje motivacije i razlozi)!	
Korisnici	Participacija i učešće djece - na koji način su djeca bila uključena u planiranju i provođenju aktivnosti?	
	Navedite par najznačajnijih opažanja i promjena (bilo pozitivnih, bilo negativnih) među djecom/korisnicima koje su se desile?	
	Zaštita djece – da li ste u proteklom periodu primijetili neke oblike nasilja nad djecom (navedite koje) i obrazložite kako ste postupili u toj situaciji?	

<p>Naučene lekcije i preporuke za unapređenje</p>	<p>Da li su se u protekloj sedmici pojavile nepredviđene prepreke/ problemi/izazovi? Ako jesu, navedite ih!</p>
	<p>Da li ste i kako prevazišli izazove?</p>
	<p>Preporuke....</p>
<p>Timsko učenje</p>	<p>Na koje postignuće u vezi Kutka za djecu ste najviše ponosni u protekloj sedmici? Upisati ovdje</p>
	<p>Koje snage i slabosti vas kao tima animatora ste spoznali u protekloj sedmici?</p>
	<p>Koji vid podrške i pomoći vam je još potreban da bi prevazišli uočene slabosti?</p>

PRILOG II

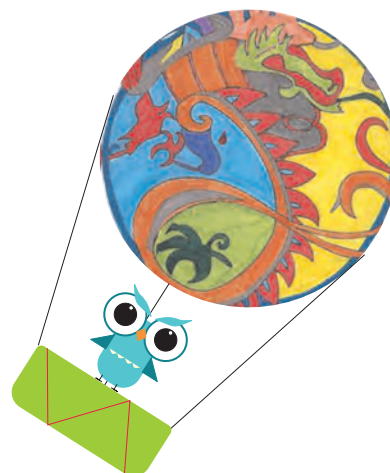


Nekad mi je potrebna pomoć jer:

.....

Ova osoba će doći po mene:

.....



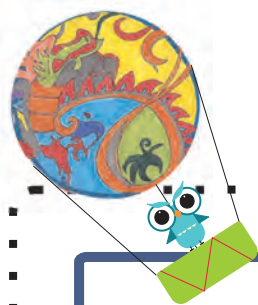
Slažem se da moje dijete učestvuje u aktivnostima Dječijeg Kutka.

Potpis.....

Ime i prezime

Datum.....

REGISTRACIJSKI OBRAZAC



Moje ime je:.....

Ja sam:



djevojčica



dječak



Moj rođendan je:.....

Sad imam godina

Živim u:

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



Živim sa:

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

Osjećam se sretno kad:

.....
.....



Volim raditi sljedeće stvari:

.....
.....

BIBLIOGRAFIJA

Knjige i priručnici

Abdulović, A. et al. (2013). *Svi pripadamo – podrška inkluzivnoj školskoj praksi*. Sarajevo: Udruženje Život s Down sindromom.

Adams, K. (2010). *Probudite genija u vašem djetetu: zabavne aktivnosti za istezanje mladih mozgova od 0 do 11 godina*. Beograd: Cicero.

Arambašić, L. (2012). *Psihološka prva pomoć nakon kriznih događaja – Vodič kroz psihološke krizne intervencije u zajednici*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Bičanić, J. (2001). *Vježbanje životnih vještina – Priručnik za razrednike*. Zagreb: Alinea

Blek, S. (1997). *Odnosi s javnošću*. Beograd: CLIO

Bouillet, D. (2010). *Izazovi integriranog odgoja i obrazovanja*. Zagreb: Školska knjiga

Božidar, N. (2001). *Krizno komuniciranje i upravljanje opasnostima*. Zagreb: Binozapress

Buljan-Flander, G., Karlović, A. (2004). *Odgajam li dobro svoje dijete*. Zagreb: Marko M usluge d.o.o.

Christian Children's Fund (2006). *Starting Up Child-Centered Spaces in Emergencies: A Field Manual*. Richmond: Christian Children's Fund.

Daniels, R.E., Stafford, K. (2000). *Stvaranje inkluzivnih učionica: uključivanje djece sa posebnim potrebama u redovne vrtiće*. Sarajevo: Centar za obrazovne inicijative Step by Step.

Einon, D. (2007). *Igre učilice*. Zagreb: Profil International d.o.o.

Ferek, M. (2006). *Hiperaktivni sanjari – drugačiji, lošiji, bolji*. Zagreb: Nakladnik Buđenje.

Fulgam, R. (2003). *Sve što treba da znam naučio sam u vrtiću*. Beograd: Mono&Manana.

Gargiulo, M.R. (2006). *Special Education in Contemporary Society – An Introduction to Exceptionality*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.

Global Protection Cluster, G. E. C., INEE, & IASC. (2011). *Guidelines for child friendly spaces in emergencies*.

Hrnjica, S. (2004). *Škola po meri deteta: priručnik za rad sa učenicima redovne škole ometenim u razvoju*. Beograd: Institut za psihologiju filozofskog fakulteta i Save the Children UK.

Hwang, P., Nilsson, B. (2000). *Razvojna psihologija: od fetusa do odraslog*. Sarajevo: Filozofski fakultet Univerziteta u Sarajevu.

Ivanek, A., et al. (2005). *Razrednik (-ica), pedagoško-psihološki voditelj (-ica) razrednog odjela (s primjerima vođenja radionica): priručnik za razrednike (ice)*. Zagreb: Profil International.

Ivasović, V., Habel, V., Ratkajec, S. (2011). *Izazovi u radu s učenicima s poteškoćama*. Zagreb: Intergrafika ttž, d.o.o.

Janjić, B., Milojević, N., Lazarević, S. (2012). *Priručnik za zaposlene u vrtićima i školama: Primena i unapređenje inkluzivnog obrazovanja u Srbiji*. Beograd: Udruženje studenata sa hendikepom.

Jensen, E. (2003). *Različiti mozgovi, različiti učenici: kako doprijeti do onih do kojih se teško dopire*. Zagreb: Educa.

Jovanović, V. (2013). *Koliko je inkluzivna naša škola?: priručnik za samoevaluaciju i spoljašnju evaluaciju inkluzivnosti škole*. Beograd: Centar za obrazovne politike.

Klammrodt, F. (2007). *Prehrana i poremećaji u ponašanju*. Zagreb: Planetopija.

- Kocijan Hercigonja, D., Buljan Flander, G., Vučković, D. (1999). *Hiperaktivno dijete – Uznemireni roditelji i odgajatelji*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Kostelnik, J., et al. (2004). *Djeca s posebnim potrebama: Priručnik za odgajatelje, učitelje i roditelje*. Zagreb: Educa.
- Kovac- Cerovic, T., et al. (1995). *Igrom do spoznaje*. Beograd: Centar za antiratnu akciju.
- Lacković-Grgin, K. (2006). *Psihologija adolescencije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Marcinjaš, T. (2013). *Škrinja zaboravljenih igara*. Koprivnica: Baltazar
- Mavrak, M. (ured) (2002). *Praktikum za kreativniji zajednički rad učenika i nastavnika*. Sarajevo: MDD.
- Parker Roerden, L. (2000). *Nemoj mi se rugati – Stvaramo razred bez ismijavanja: Priručnik za nastavnike od drugog do petog razreda*. Zagreb: UNICEF Ured za Hrvatsku.
- Pašalić-Kreso, A. (2000). *Rano učenje: ili učenje u funkciji uvećanja kapaciteta mozga*. Sarajevo: Centar za obuku i obrazovne inicijative Step by Step.
- Pregrad, J., et al. (1996). *Stres, trauma, oporavak: udžbenik programa Osnove psihosocijalne traume i oporavka*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
- Rangelov-Jusović, R. i Handžar, G.S. (2009). *U susret inkluziji – Ideje za kreiranje inkluzivne kulture i prakse u školama*. Sarajevo: Save the Children i Centar za obrazovne inicijative Step by Step.
- Rajović, R. (2009). *IQ deteta – briga roditelja*. Novi Sad: Abeceda d.o.o.
- Rosandić, R. i sar. (1995). *Učionica dobre volje*. Beograd: Grupa MOST.
- Save the Children (2008). *Child Friendly Spaces in Emergencies: A Handbook for Save the Children Staff*.
- Save the Children (2009). *Child Friendly Spaces: Facilitator Training Manual*.
- Shaw, R. i Wood, S. (2009). *Epidemija popustljivog odgoja – Zašto su djeca nevesela, nezadovoljna, sebična... te kako im pomoći*. Zagreb: V.B.Z. d.o.o.
- Starc, B., et al. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden market.
- Šapiro, L. (2012). *Radna sveska za decu sa ADHD-om*. Novi Sad: Magona.
- Tilman, D., Hsu, D. (2007). *Životne vrednosti*. Beograd: Kreativni centar
- Tomić, Z. (2008). *Odnosi s javnošću teorija i praksa*. Zagreb–Sarajevo: Synopsis.
- UNICEF (2011). *A Practical Guide to Developing Child Friendly Spaces*.
- Uzelac, M., Bognar, L. i Begić, A. (2000). *Budimo prijatelji – Priručnik odgoja za nenasilje i suradnju, Pedagoške radionice za djecu od 6 do 14 godina*. Zagreb: Mali korak - Centar za kulturu mira i nenasilja.
- Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A. (2001). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Vidović, S., et al. (2012). *Nešto malo o koučingu: kako sa koučingom na ti: radionice*. Beograd: GIZ
- Venalainen, R., Jerotijević, M. (2010). *Strategije za podučavanje učenika sa smetnjama u razvoju i invaliditetom*, Beograd: Ministarstvo prosvete Republike Srbije
- Vuković, D., et al. (2007). *Down sindrom – vodič za roditelje*; Zagreb: Kerschoffset d.o.o.
- World Vision International (2006). *Children in Emergencies – Manual*.
- World Vision International (2006). *Standars for Child Protection in Emergencies*.

Web stranice

Autizam: sve o autizmu – pročitajte, pitajte, naučite, <http://www.autizam.org/kategorizacija-poremeaja.html> (stranica posjećena 15.02.2015).

What is risk management? Definition and meaning, <http://www.businessdictionary.com/definition/risk-management.html#ixzz3VCBkU9z2> (stranica posjećena 27.03.2015)

Koja je razlika između djece s posebnim potrebama i djece s teškoćama u razvoju <http://www.istrazime.com/djecja-psihologija/koja-je-razlika-između-djece-s-posebnim-potrebama-i-djece-s-teskocama-u-razvoju/> (stranica posjećena 27.03.2015)

Terminology on DRR <http://www.unisdr.org/we/inform/terminology> (stranica posjećena 28.03.2015)

Ostali izvori

Konvencija o pravima djeteta (1989). Generalna skupština Ujedinjenih nacija, http://www.unicef.org/bih/ba/Konvencija_o_pravima_djeteta.pdf

Smjernice za zaštitu od požara u školskim ustanovama (2011). Sarajevo: Civilna zaštita i Save the Children Norway, http://www.msb.gov.ba/docs/smjernice_b.pdf

O AUTORICAMA

Lejla Kafedžić je rođena 1978. godine u Sarajevu, gdje je završila osnovnu i srednju školu. Diplomirala je, magistrirala i doktorirala na Odsjeku za pedagogiju Filozofskog fakulteta Univerziteta u Sarajevu. Zaposlena je na Filozofskom fakultet Univerziteta u Sarajevu kao vanredni profesor. Član je Upravnog odbora udruženja *Život s Down sindromom*. Posebno se interesira za teme iz oblasti inkluzije, s naglaskom na inkluzivno obrazovanje u najširem razumijevanju ovog pristupa/koncepta/filozofije, inicijalnog/akademskog obrazovanja i stručnog usavršavanja nastavnika, te razvoja roditeljskih kompetencija. Objavila je i prevela više radova iz različitih oblasti pedagogije i učestvovala u realizaciji nekoliko lokalnih i međunarodnih projekata.

Larisa Kasumagić Kafedžić predaje na Odsjeku za anglistiku Filozofskog fakulteta u Sarajevu na pedagoškoj grupi predmeta nastavničkog smjera. U toku rata u Bosni i Hercegovini bila je jedan od osnivača nevladine organizacije *Sezam* i voditeljica programa za psihosocijalnu podršku djeci žrtvama rata. Kao stipendista američke vlade boravila je na Univerzitetu Cornell u SAD-u, gdje je 2005. stekla zvanje magistra pedagoških nauka. Na Filozofskom fakultetu u Sarajevu, 2014. godine, odbranila je doktorsku disertaciju iz oblasti interkulturalnosti u nastavi engleskog jezika. Višegodišnja je aktivistkinja u oblasti mirovnog odgoja i obrazovanja, filozofije nenasilja i interkulturalnog odgoja.

Belma Žiga je rođena 1976. godine u Sarajevu. Diplomirala je psihologiju na Univerzitetu u Sarajevu, te je stekla kvalifikaciju kognitivno bihevioralne psihoterapeutkinje. Trenutno radi kao psihološkinja/KBT psihoterapeutkinja u Fondaciji *Krila nade*. Članica je multidisciplinarnog tima koji uključuje psihijatre, edukatore i socijalne radnike. Tokom svog rada u Fondaciji stekla je iskustvo u savjetovanju i psihoterapiji djece, adolescenata i odraslih osoba. Razvijala je projekte sa školama, uključujući projekte iz oblasti inkluzivnog obrazovanja, vršnjačkog nasilja i razvoja socijalnih vještina. Posebno je posvećena razvoju projekata koji se temelje na principima inkluzije u obrazovanju i mentalnom zdravlju. Posjeduje dugogodišnje iskustvo u uspostavljanju i razvijanju programa neformalnog obrazovanja u zajednici.

IZVOD IZ RECENZIJE

Krizne situacije i teške životne trenutke nitko ne bira sam. Oni se događaju i rijedak je čovjek koji ih nije iskusio. U trenutku događanja, ljudske reakcije djeluju kao posebnost koja pogađa pojedinca ili grupu ljudi, ali kada se vjetrovi smire, u onome što iza njih ostaje prepoznaje se **zajednički nazivnik svih sličnih situacija** kroz koje su ljudi prolazili kroz povijest. I kulturno i prirodno okruženje onih koji su pogođeni krizom pri tome se može razlikovati, ali ono što je slično jeste **set ponašanja koja su prepoznatljiva u ljudskim skupinama svih rasa, etniciteta, religijskih, spolnih i drugih identiteta**. Na toj spoznaji temelji se ne samo niz teorijskih pristupa koji analiziraju i objašnjavaju šta se u kriznim situacijama dešava sa ljudskom fizičkom i duševnom dobrobiti, već i **niz praktičnih, strateški promišljenih postupaka** koji mogu pomoći da se sa teškoćama lakše suoči i da se prevaziđu ili ublaže posljedice krizne situacije.

Prof.dr. Mirjana Mavrak



Ovaj projekat finansira
Evropska unija

Ova publikacija je urađena uz podršku Evropske unije. Sadržaj ove publikacije je isključiva odgovornost autora i organizacija World Vision, Unicef i Save the Children, i ni u kom slučaju ne predstavlja stanovišta Evropske unije.