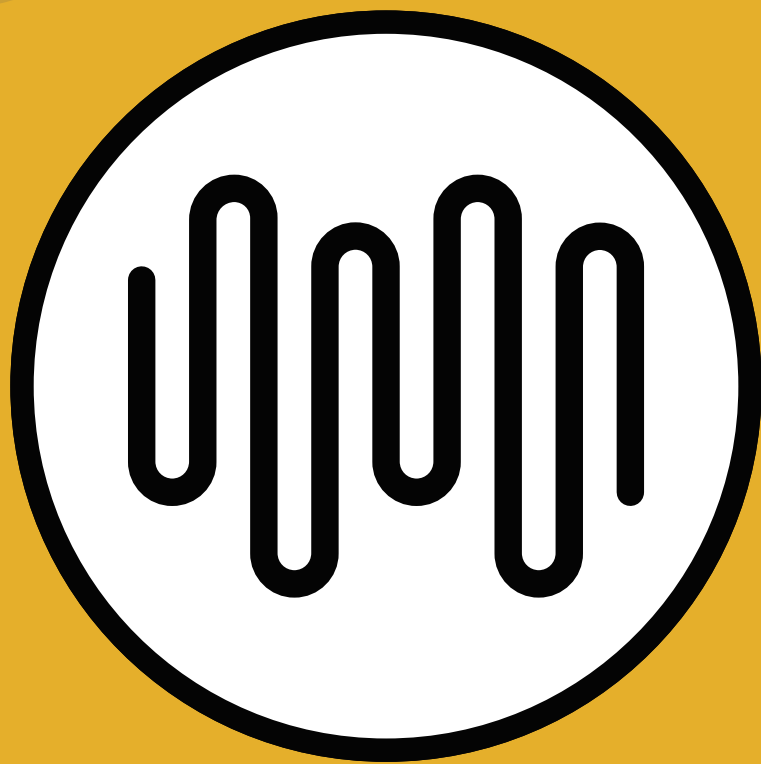


Priručnik

za omladinske radnike
i radnice na temu
mentalnog zdravlja mladih





Priručnik

**za omladinske radnike i
radnice na temu
mentalnog zdravlja
mladih**

Autor: Marko Tomašević

Ko-autori: Ana Milak, Vanja Rakić i Jana Mišović



Ova publikacija je pripremljena uz podršku Evropske unije (EU). Njen sadržaj je isključiva odgovornost autora i ne odražava nužno stavove EU. Priručnik je nastao u okviru projekta „Mindspace: Mental Health in Youth Work” kojim koordinira udruženje građana Inprocess (Srbija), uz podršku partnera na projektu: Ekvalis (Severna Makedonija), Roter Baum (Nemačka), Centar Zvezda (Srbija) i Moj Krug (Srbija).

Zbog razumljivosti i lakšeg čitanja, autori ovog priručnika koriste opšti maskulin, što je uobičajeno u srpskom jeziku. Izjavljujemo da se izričito obraćamo svim rodnim identitetima, bez ikakve diskriminacije.

Veliko hvala svima koji su doprineli izradi priručnika, a naročito mladim ljudima i omladinskim radnicima, liderima i vršnjačkim mentorima koji su učestvovali u fokus grupama i podelili sa nama svoja mišljenja i iskustva u vezi sa načinima rada sa mladima u riziku. Posebnu zahvalnost dugujemo članovima Projektnog tima i učesnicima treninga koji je organizovan u sklopu realizacije projekta. Njihov doprinos je imao veliki značaj za razvoj priručnika.

Projektni tim: Ana Milak, Maja Josić, Tihomir Velikinac, Angel Dimitrievski, Tatjana Dražilović, Denis Čulahović, Elena Chikos

Sadržaj

| | |
|---|----|
| Recenzije..... | 1 |
| Uvod..... | 5 |
| Kontekst za razvoj priručnika: termini, definicije i pristupi | 7 |
| Mladi u riziku..... | 7 |
| Kako rana iskustva oblikuju naš emocionalni svet? | 8 |
| Znanja i veštine koje mladi uče u okviru kurikuluma | 9 |
| Emocionalna inteligencija | 9 |
| Veštine pune svesnosti i emocionalna samosvest..... | 11 |
| Biološke i socijalne osnove emocija..... | 11 |
| Upravljanje emocijama (samoregulacija)..... | 14 |
| Prihvatanje | 15 |
| Saosećajnost | 16 |
| Zašto su ove veštine važne za mlade u riziku?..... | 17 |
| Teorijske osnove na kojima je postavljen ciklus radionica | 17 |
| Mapa puta kroz kurikulum | 18 |
| Šta, kako i zašto učimo učesnike? | 18 |
| Saveti i preporuke..... | 20 |
| Radionice | 23 |
| Uvodna vežba – kratka vežba pune svesti..... | 23 |
| Čemu služe emocije i kako ih doživljavamo | 25 |
| Radionica 1: Razumevanje emocija | 25 |
| Radionica 2: Kaleidoskop emocija – kako doživljavamo emocije | 31 |
| Biološki i društveni aspekti emocija..... | 36 |
| Radionica 1: Zašto se osećamo kako se osećamo?..... | 36 |
| Radionica 2: Kako naše okruženje oblikuje naše emocije | 43 |
| Kako radi naš um?..... | 48 |
| Radionica 1: Emocionalni i racionalni um..... | 48 |
| Radionica 2: Mudri um – ravnoteža između emocija i razuma..... | 54 |
| Prihvatanje..... | 58 |
| Radionica 1: Pobediti bez borbe..... | 58 |
| Radionica 2: Razvijanje emocionalne fleksibilnosti | 64 |
| Saosećajnost i empatija (sa sobom i drugima) | 69 |

| | |
|---|----|
| Radionica 1: U tuđim cipelama | 69 |
| Radionica 2: Saosećajnost | 71 |
| Dodaci..... | 79 |
| Dodatak 1: Vežbe pune svesti | 79 |
| Svesno koračanje..... | 79 |
| STOP vežba | 79 |
| Vremenska prognoza..... | 80 |
| Svesno jedenje..... | 80 |
| Dodatak 2: Scene za aktivnost „Teatar neuvažavanja” | 81 |
| Dodatak 3: Priče koje učesnici treba da dovrše | 82 |
| Dodatak 4: Uloga za aktivnost „Povuci – Potegni” | 83 |
| Dodatak 5: Primer scenarija za aktivnost „Povuci – Potegni” | 84 |
| Dodatak 6: Pepeljuga – skraćena verzija priče | 86 |
| Dodatak 7: Metod gluma | 87 |
| Literatura..... | 88 |

Recenzije

Dr Tijana Mirović, psihološkinja i psihoterapeutkinja

Polazeći od teze da razumevanje sopstvenih i tuđih emocija predstavlja važan aspekt dobrog emocionalnog funkcionisanja, *Priručnik za omladinske radnike i radnice na temu mentalnog zdravlja mladih* nudi teorijski okvir i izuzetno dobro osmišljene radionice koje daju precizne smernice za rad na razvoju emocionalne inteligencije, samosvesti i pismenosti, kao i saosećajnosti i veština prihvatanja sopstvenih i tuđih misli, emocija, ponašanja i same realnosti. Cilj ovako koncipiranog programa je da obuči mlade, a primarno mlade u riziku da efikasnije upravljaju svojim emocijama, prošire repertoar komunikacijskih veština i steknu nova znanja i veštine za razvijanje zdravog odnosa prema sebi i drugima.

Razvojem pomenutih veština mladi u riziku mogu steći značajne resurse i napraviti kontratežu stresnim i traumatskim iskustvima koja su doživeli. Razvoj ovakvih resursa predstavljao bi i važan preventivni i protektivni faktor mentalnog zdravlja i kod mladih koji nisu u riziku. Shodno tome, smatram da su veštine koje *Priručnik* razvija sržne te i izuzetno dobro odabrane. Odabir tema, teorijskog okvira i način na koje se one kroz radionice tretiraju ostavlja poseban utisak. Teme su lepo obrađene, a aktivnosti vešto osmišljene, raznovrsne i pažljivo (čak i empirijski) prilagođene i mladima u riziku kao budućim korisnicama i omladinskim radnicima kao budućim facilitatorima.

Znamo koliko ima mladih u riziku, a koliko malo programa koji su dizajnirani baš za njih. Znamo i koliko je malo psihologa i psihoterapeuta, posebno onih obučenih za rad sa mladima. Samim tim, program dizajniran baš za mlade i to mlade pod rizikom, a koncipiran tako da ga mogu sprovesti i omladinski radnici koji nisu profesionalci iz oblasti mentalnog zdravlja, prava je dragocenost.

I da zaključim: *Priručnik za omladinske radnike i radnice na temu mentalnog zdravlja mladih* izuzetno je važan, odlično osmišljen i vešto dizajniran resurs; resurs za mlade, za omladinske radnike, ali i sve nas. Nadam se da će ovaj priručnik i radionice stići do velikog broja ljudi i da će mnogi mladi ljudi u riziku imati sreću da kroz njega prolaze, uče i rastu.

Vanja Rakić, omladinski radnik i trener

Kao omladinski radnik posvećen unapređenju dobrobiti mladih, imao sam zadovoljstvo da u praksi koristim priručnik "Mindspace: mentalno zdravlje mladih u omladinskom radu". Ovaj izuzetno važan resurs, ne samo da pruža duboko razumevanje mentalnog zdravlja mladih i granica do koje omladinski radnici/e mogu da „intervenišu“ u radu sa mladima, već i pruža konkretne smernice i alate za efikasan rad u ovoj važnoj oblasti, za koju trenutno nemamo mnogo dostupnih resursa.

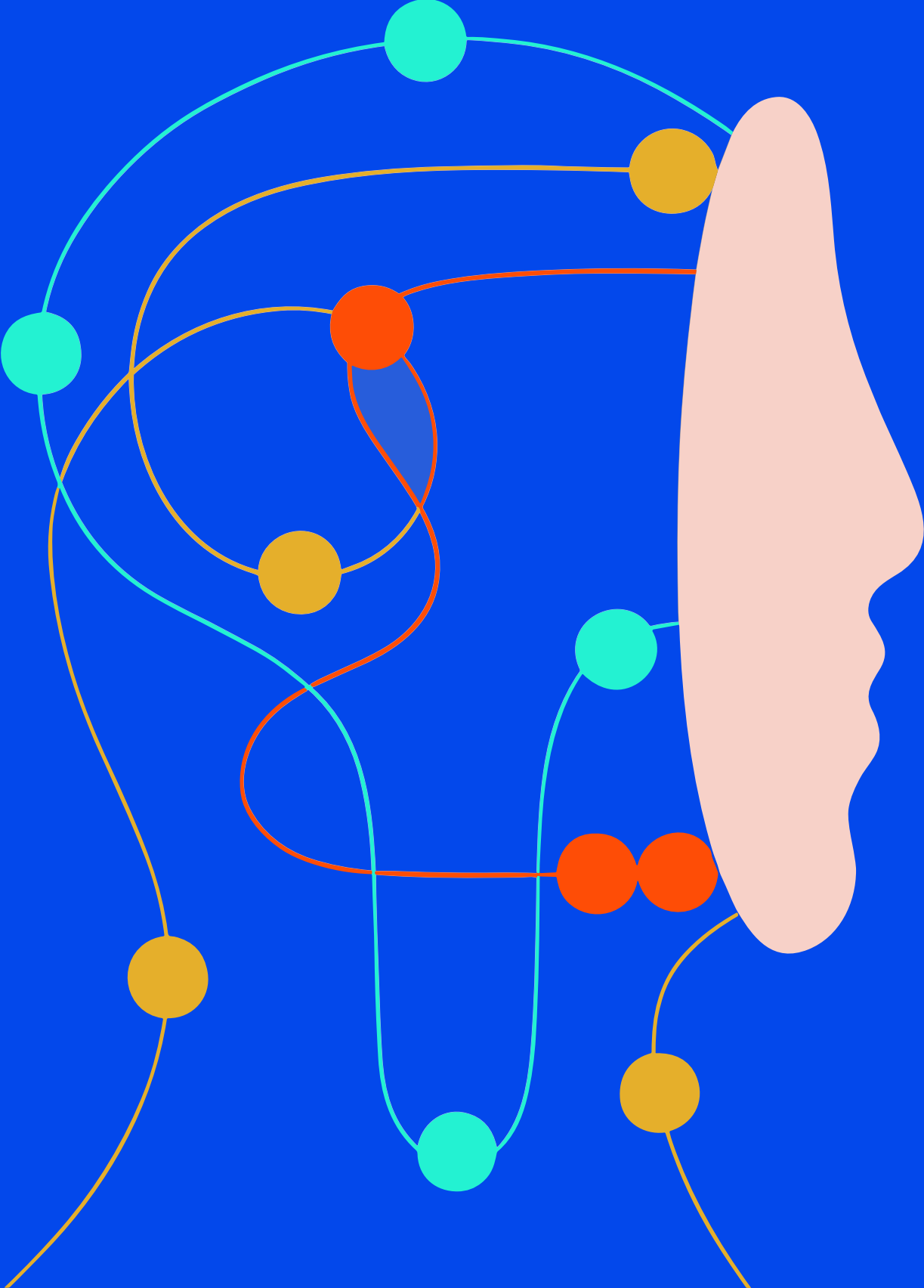
Priručnik je strukturiran na način koji je lako prilagodljiv različitim grupama mladih i njihovim potrebama. Počevši od osnovnih informacija o mentalnom zdravlju, autor pruža jasne i pristupačne informacije o različitim rizicima i strategijama prevencije. Ova sveobuhvatnost čini priručnik vrednim alatom za omladinske radnike/ce različitih nivoa iskustava, i ne samo omladinskih radnika/ca, već i omladinskih lidera/ki, vršnjačkih edukatora/ki i drugih koji/e imaju iskustva u radu sa mladima.

Jedna od najvažnijih odlika priručnika je naglasak na empatiji i povezivanju sa mladima uz poštovanje granice omladinski radnik/ca – mlada osoba. Autor prepoznaje da su omladinski radnici ključni mostovi između mladih i resursa za mentalno zdravlje.

Posebno mi se dopada pristup priručnika u vezi s destigmatizacijom tema u vezi sa mentalnim zdravljem kod mladih. Akcenat priručnika, unutar svake od tema i radionica je otvoreni razgovor o mentalnom zdravlju, ističući da je to deo opšteg blagostanja, a ne nešto što bi trebalo biti stigmatizovano ili ignorisano. Ovakav pristup je ključan u omladinskom radu, gde je podrška i razumevanje od strane zajednice od suštinskog značaja.

Priručnik takođe pruža uvid u pet tematskih celina, kroz deset radionica od kojih svaka sadrži detaljno opisane aktivnosti i metode koje omladinski radnici/ce mogu implementirati u svoj rad. Svaka od radionica zahteva učešće svih prisutnih na radionicama, što ih čini u potpunosti interaktivnim, podstičući mlade da aktivno učestvuju u procesima samopomoći i međusobne podrške.

Kao omladinski radnik, ovaj priručnik je postao ključan resurs u mom svakodnevnom radu. Njegova praktičnost, raznolikost i naglasak na adekvatnom pristupu, uz poštovanje etičkih principa omladinskog rada, čine ga esencijalnim alatom za sve nas koji radimo na poboljšanju mentalnog zdravlja mladih. Iskreno preporučujem ovaj priručnik svim omladinskim radnicima kao inspirativan vodič ka boljoj podršci i razumevanju mladih u domenu mentalnog zdravlja.





Informacije i kontekst



Uvod

Mentalno zdravlje mladih je neophodan aspekt koji treba uzeti u obzir u omladinskom radu. Prvenstveno, to je zbog gotovo univerzalnih karakteristika perioda tranzicije u odraslo doba sa svim svojim razvojnim zadacima i izazovima, društvenim pritiscima i akademskim i karijernim zahtevima. Drugo, prepoznata je velika rasprostranjenost problema sa mentalnim zdravljem koje doživljavaju mladi ljudi, kao i njihovo oklevanje da potraže profesionalnu pomoć (Svetska zdravstvena organizacija (WHO), 2021).

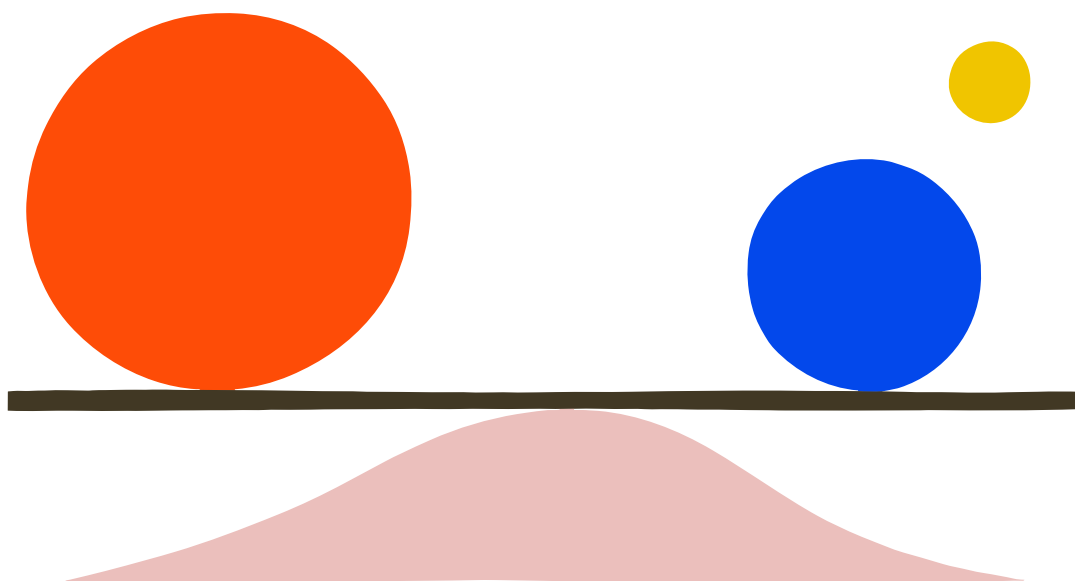
Svaka mlada osoba treba da poseduje određeni skup veština neophodnih za prevazilaženje tranzicionih izazova. Za one sa manje mogućnosti, kao što su mladi ljudi u riziku, psihološki i socijalni izazovi su veći i složeniji. Njihovi rani procesi učenja često su bili ometeni nepovoljnim događajima dok su odrastali i ove važne veštine se nisu dovoljno razvile. Iskustvo rada sa mladima u različitim vrstama omladinskih programa pokazuje kako nedostatak ovih veština među mladima, ali i neuspeh da se prepozna njihov značaj u radu sa mladima, otežavaju ili čak u potpunosti onemogućavaju ostvarenje ciljeva tih programa.

Mladi ljudi, a posebno oni u riziku, suočavaju se sa mnogim preprekama pristupu profesionalnim uslugama. Pokazalo se da se mladi ljudi pre okreću pouzdanim neformalnim mrežama podrške i da mladi globalno više cene podršku porodice, vršnjaka i zajednice (Rickwood et al, 2005; Jović Vraneš et al., 2021). Istovremeno, najveći broj institucija i organizacija koji rade sa mladima ukazuju na nedostatak resursa i uslova za pružanje kontinuirane psihološke podrške mladima koji se nalaze u riziku. Upravo iz tog razloga bilo je važno osmisliti održiv i lako primenljiv program koji mogu sprovesti i neprofesionalci, vršnjački edukatori ili zaposleni u tim institucijama i organizacijama, koji bi omogućili kontinuirani rad sa ovom grupom mladih.

Omladinski radnici, koji neposredno rade sa mladim ljudima i često su u kontaktu sa onima koji su najugroženiji, mogli bi da budu posebno efikasni pružaoci podrške mentalnom zdravlju mladih. Ako bi im se pružila adekvatna znanja, metodologija i skup veština, mogli bi uspešno da odgovore na njihove potrebe. To bi olakšalo stvaranje ohrabrujućeg okruženja za kvalitetan rad sa mladima, obezbeđujući da bilo koji programski cilj postane dostižniji.

Rezultati anketnog istraživanja mladih u riziku i omladinskih radnika i radnica, mentora i lidera koji sa njima rade, a koja su sprovedena u sklopu projekta „Mindspace: Mental Health in Youth Work” omogućili su dobijanje dodatnih smernica za kreiranje ovog priručnika. Konstruisanje upitnika korišćenog u istraživanju bilo je bazirano na rezultatima kvalitativnog istraživanja koje mu je predhodilo. Naime, sprovedeno je 6 fokus grupa (3 sa mladima, 3 sa omladinskim radnicima) u Nemačkoj, Severnoj Makedoniji i Srbiji. Analizom podataka dobijenih od većeg broja ispitanika, omogućen je bolji uvid u potrebe, stavove i kapacitete mladih i onih koji sa njima rade, kao i u zajedničke trendove i odstupanja u sve tri sredine iz kojih ispitanici dolaze. U istraživanju su učestvovali mladi iz tri države, različitog uzrasta, socioekonomskog statusa i obrazovanja od kojih se deo može okarakterisati kao mladi u riziku. S druge strane, u anketi su učestvovali najvećim delom omladinski radnici, vršnjački mentori i socijalni radnici, različitog uzrasta i iskustva, od kojih najveći broj radi sa mladima u organizacijama civilnog društva, sistemu socijalne zaštite i obrazovnom sistemu. Ovo istraživanje omogućilo je poređenje podataka dobijenih od mladih sa jedne, i onih koji sa njima rade sa druge strane, uzimajući u obzir i različite sredine iz kojih svi oni dolaze. Rezultati analize tih podataka omogućili su prilagođavanje programa aktuelnim potrebama i kapacitetima svih uključenih strana. Sedamnaest osoba koje rade sa mladima iz tri države je

prošlo obuku po pilot verziji programa, a metodologiju korišćenu u programu je potom primenilo u različitim kontekstima rada sa mladima iz kojih dolaze. Povratne informacije dobijene nakon ove test faze izrade programa iskorišćene su za fina podešavanja metodologije i finalizaciju ovog priručnika.



Kontekst za razvoj priručnika: termini, definicije i pristupi

Mladi u riziku

Mladi ljudi u riziku mogu da se definišu kao pojedinci starosti između 15 i 30 godina koji se suočavaju sa životnim, socijalnim i porodičnim uslovima koji ometaju njihov lični razvoj i uspešnu integraciju u društvo kao produktivni građani. Ovaj pojam se najčešće odnosi na mlade osobe koje su žrtve fizičkog ili seksualnog nasilja, koje su napustile školu, počinile nasilno ili delinkventno delo, pokušale samoubistvo, kao i na mlade pripadnike nacionalnih manjina, mlade sa invaliditetom, i mlade iz centara socijalne zaštite ili bez prethodnog roditeljskog staranja. Ove osetljive grupe mladih nalaze se u većem riziku od siromaštva, različitih oblika rizičnog i delinkventnog ponašanja, zloupotrebe psiho-aktivnih supstanci i razvijanja bolesti zavisnosti, kao i razvijanja mentalnih bolesti (Resnick, & Burt, 1996).

Sasvim je opravdano pretpostaviti da je najveći broj mladih u riziku tokom svog razvoja pretrpelo ne samo jedno, već i više nepovoljnih iskustava poput zlostavljanja, gubitka staratelja ili zanemarivanja. Ova iskustva je, usled njihovih intenziteta ali i učestalosti, opravdano kvalifikovati kao **traumatska iskustva**. Kao takva ostavljaju značajne posledice na život ovih mladih osoba i njihovo kasnije funkcionisanje u odraslom dobu. Traumatska iskustva ove vrste **duboko menjaju sposobnosti adekvatnog emocionalnog funkcionisanja**, te posledično utiču na sposobnost prepoznavanja, razumevanja i regulisanja sopstvenih emocija.

Adekvatno emocionalno funkcionisanje suštinski je važno kako bismo se prilagodili životu u zajednici i zahtevima društva u kom živimo. Emocije, kao bitan pokretač naših reakcija i postupaka, te neophodan agens socijalnih relacija, predstavljaju ključan faktor našeg zdravog i adaptivnog funkcionisanja. Različiti **aspekti emocionalnog funkcionisanja**, objedinjeni su pod pojmom *emocionalna inteligencija* (onako kako je Goleman definiše¹ (Goleman, 2007) sa svim njenim komponentama)². Emocionalna inteligencija predstavlja važnu sposobnost za sve

¹ Iako je termin emocionalna inteligencija popularizovao Daniel Goleman (Goleman, 2007) ovaj termin se prvi put pojavio 1976. godine u radu Beldoha i Dejvidsa (Beldoch & Davitz, 1976)

² Goleman definiše emocionalnu inteligenciju kao kapacitet za prepoznavanje sopstvenih osećanja, kao i osećanja drugih, za motivisanje sebe, i za upravljanje kako sopstvenim emocijama tako i u našim odnosima (Goleman, 2007).

Prema Golemanu, emocionalna inteligencija ima 5 komponenti:

1. Samosvest (sposobnost da prepoznamo sopstvena raspoloženja i osećanja)
2. Samoregulacija (sposobnost da kontrolišemo sopstvene impulse i raspoloženja i promislamo pre delanja)
3. Intrizička motivacija (postojanje motivacije koja dolazi iz same osobe, a ne iz spoljašnjih okolnosti)
4. Empatija (odnosno sposobnost da se stavimo na mesto druge osobe, da prepoznamo i razumemo emocije i ponašanja druge osobe)
5. Socijalne sposobnosti (sposobnost da se povežemo sa ljudima, upravljamo odnosima, gradimo socijalne mreže)

ljude, a naročito važnu sposobnost za mlade u riziku. Zato bi veštine koje doprinose boljem emocionalnom funkcionisanju trebalo da predstavljaju sržni deo svih programa rada sa osobama koje su preživele rana traumatska iskustva.

Sposobnost upravljanja emocijama temelji se na svesti i prepoznavanju sopstvenih emocija i unutrašnjih procesa. Svest o osećanjima i osećajima unutar nas omogućava razumevanje i ovladavanje njima na adaptivan način. Upravo iz tog razloga ceo program razvoja emocionalne inteligencije u svojoj srži je koncipiran oko veština pune svesti. Kroz učenje i vežbanje ovih veština, mladi uče o svojim emocijama, kako one nastaju i koja je njihova funkcija, zatim, o tome kako da prepoznaju okidače za te emocije u sebi ili spoljašnjem okruženju (poput misli i događaja), kako da prepoznaju nefunkcionalan i neadaptivan odnos prema sebi i drugima kao i funkcionalnije i adaptivnije alternative. Ukratko, uče da se upoznaju i nose sa događajima unutar njih samih i imaju smislenu kontrolu nad svojim emocijama i socijalnim relacijama. Dakle, učenje veština pune svesti mladima daje alatke koje će im omogućiti da osveste sopstvene emocije i misli, da bolje razumeju sebe, kao i da efikasnije i adaptivnije regulišu svoje unutrašnje procese i samim tim razviju sopstvenu emocionalnu inteligenciju.

Kako rana iskustva oblikuju naš emocionalni svet?

„Ono što ne može biti komunicirano drugome, ne može biti komunicirano ni sebi”
(nepoznati autor)

Kao duboko socijalna bića, kroz dobar i zdrav odnos sa našim starateljima učimo da se brinemo o sebi, podjednako fizički i emocionalno. Fizička briga znači da učimo da održavamo higijenu, budemo nahranjeni, obučeni i da imamo praktične veštine neophodne za funkcionisanje u svetu oko nas. **Emocionalna briga o sebi** podrazumeva prepoznavanje sopstvenih i tuđih emocija i emocionalnih reakcija, i sposobnost upravljanja svojim emocijama. Učimo da razumemo realnost koja nas okružuje, šta je opasno, šta je bezbedno, ko je od poverenja, a ko pretnja, kako da zadovoljimo naše emocionalne potrebe. Na taj način, u ranom uzrastu, stvaramo naš unutrašnji doživljaj sveta, koji ostaje vrlo stabilan tokom daljeg života. Ukoliko se tokom odrastanja osećamo bezbedno i voljeno, mi gradimo adaptivne odnose sa ljudima u svetu oko sebe. Prepoznajemo svoje i tuđe emocije, možemo da ih komuniciramo sebi i drugima i umemo da reagujemo skladno. Umemo i da se zaštitimo i da procenimo na koga možemo da se oslonimo, da vidimo sebe kao vredne brige i da funkcionišemo u skladu sa svojim potrebama. Sa druge strane, deca koja se u prvim godinama života ne osećaju bezbedno odrastaju u osobe koje imaju doživljaj da žive u svetu prepunom opasnosti. Takav svet je pun okidača koji mogu da pokrenu njihove različite odbrambene reakcije koje i njima samima, a i ljudima oko njih, nekada deluju nerazumljivo. Njihove emocije su snažne, nepredvidive, naizgled neobjašnjive i brzo se smenjuju. Oni ne znaju kako da utiču na sopstvene emocije, a pored toga pokazuju i više nivoa fiziološkog stresa (jače lučenje hormona stresa, smanjeni imunološki faktori).

Kao posledica reakcije na različite okidače, te nemogućnosti da upravljaju sopstvenim emocijama, ova deca od najranijeg doba pokazuju različite vrste socijalno neprihvatljivih ponašanja poput impulsivnosti, agresivnosti, odsutnosti ili čak ponašanja koja mogu delovati bizarno. Prema pojedinim istraživanjima smatra se da čak 82% traumatizovane dece pokazuje

ovakve vidove ponašanja (Carlson, 1998). Kao što drugi ne prepoznaju prave razloge ovakvih reakcije, ni oni sami često ne znaju šta osećaju i zašto i zbog čega tako reaguju.

Oni odrastaju ne znajući sa čime ove njihove emocije imaju veze, ali ih ipak ispoljavaju, što se može prepoznati kao njihova ljutnja, bes, drskost, podređenost i strah. Uglavnom nastoje da se udalje od ovih nerazumljivih emocija pa pribegavaju različitim maladaptivnim strategijama poput emocionalne otupelosti, alkohola i droga, rizičnog ponašanja, izbegavanja da se aktivno angažuju u svom životu i da se pobrinu za svoje potrebe, sopstvenu dobrobit i budućnost. Nemogućnost da se izbore sa ovim naglim i snažnim emocijama dodatno pogoršava već negativnu sliku o sebi, što ponovo vodi ka pojačavanju neadaptivnih strategija za izlaženje na kraj sa ovim nepredvidivim i neprijatnim emocijama.

Neretko im se zbog ovakvih impulsivnih, autodestruktivnih i dramatičnih emocionalnih reakcija daju različite psihijatrijske dijagnoze poremećaja pažnje i poremećaja ponašanja, a ponekad bivaju i hospitalizovani. Te dijagnoze ne predstavljaju pravi opis problema sa kojima se suočavaju, već se u korenu tih problema nalaze neadekvatni mehanizmi prevazilaženja posledica izrazito stresnih i traumatskih iskustava.

Odrastanjem i sazrevanjem mladih ne možemo očekivati da će ovi problemi biti spontano prevaziđeni. Posledice nepovoljnih i traumatskih iskustava neće nestati. Iako su posledice tih iskustava često sklonjene iz svesnosti, one imaju značajan uticaj na živote ovih mladih ljudi. Na primer, preplavljujući strah može ih sprečiti da preuzmu nekada teške iskorake u nepoznato koji će im doneti smisleniji i adekvatniji život. Nerazumljivi naleti nekontrolisanog besa mogu im nepovratno uništiti odnose i, uprkos tome što imaju potrebu da se smisleno povežu sa nekim, ostaviti ih sa osećajem usamljenosti i napuštenosti. Upravo iz tog razloga je važno naučiti ih kako da se „sprijatelje” sa svojim unutrašnjim svetom, i kako da sa njim žive, umesto da ga izbegavaju.

Prvi i najvažniji korak u radu sa ovom grupom problema jeste **naučiti mlade u riziku veštinama neophodnim za prepoznavanje, razumevanje i upravljanje sopstvenim emocijama i emocionalnim reakcijama**. To možemo postići učeći ih da osveste, posmatraju i ostanu sa svojim telesnim osetima i osećanjima; da osete sopstvena iskustva od kojih su do sada bežali, i da se upoznaju sa njima.

Drugi važan korak jeste naučiti ih šta da rade sa sopstvenim (ali i tuđim) emocijama koje su naučili da prepoznaju. To možemo postići veštinama prihvatanja i saosećajnosti koje nas uče na koji način možemo zdravije da se nosimo sa sopstvenim i tuđim mislima, emocijama i ponašanjima, ali i okolnostima koje nas okružuju.

Znanja i veštine koje mladi uče u okviru kurikuluma

Emocionalna inteligencija

„Svi mogu da budu ljuti – to je lako. Ali biti ljut na pravu osobu, u pravoj meri, u pravo vreme, iz pravog razloga, i na pravi način – to nije lako.” (Aristotel, *Nikomahova etika*)

Emocije današnjeg čoveka evoluciona psihologija posmatra kao rezultat prirodne selekcije

koja nas je izdvojila od naših predaka - nižih primata. Upravo zato što su u procesu prirodne selekcije emocije koje danas posedujemo nastale davnih vremena (pre oko 300 000 godina) možemo očekivati da će one danas u pojedinim situacijama biti u konfliktu sa modernom kulturom i tehnologijom (Schulze & Robarts, 2005). U davnoj prošlosti dok su naši preci bili okruženi različitim opasnim životinjama i insektima poput, na primer, otrovnih paukova, panični strah od paukova je bio sasvim opravdan i zapravo adaptivan. Međutim, u današnje doba taj panični strah (koji i dalje kao evolutivna zaostavština opstaje u sredinama gde otrovni paukovi ne postoje) može u manjoj ili većoj meri narušavati kvalitet našeg svakodnevnog života. Sa druge strane, emocija besa koja ne odudara mnogo od reakcija naših davnih predaka, a koja nas motiviše da se zaštitimo kada doživljavamo da smo pod pretnjom, u pojedinim situacijama (ukoliko je u skladu sa situacijom) može biti adaptivna. Kvalitet našeg svakodnevnog funkcionisanja i naših veza sa drugima u mnogome zavisi od toga koliko smo u stanju da prepoznamo, kako kod sebe tako i kod drugih, koje emocije su i u kojoj meri, u skladu sa situacijom (to jest adaptivne za nas), a koje to nisu. Takođe, potrebna nam je i veština kako da se nosimo sa emocijama (bilo adaptivnim ili neadaptivnim) na odgovarajući način. Skup sposobnosti koje u tome mogu da nam pomognu pojedini stručnjaci nazivaju emocionalnom inteligencijom.

Emocionalna inteligencija definiše se kao sposobnost da primetimo, integrišemo, razumemo i regulišemo emocije u cilju ličnog rasta (Salovey and Mayer, 1997). Takođe, definiše se i kao kapacitet za prepoznavanje sopstvenih osećanja, kao i osećanja drugih, za motivisanje sebe, i za upravljanje kako sopstvenim emocijama tako i našim odnosima (Goleman, 2007). Još jedna važna definicija pretpostavlja da je emocionalna inteligencija „skup nekognitivnih sposobnosti, kompetencija i veština koje utiču na sposobnost osobe da se uspešno nosi sa izazovima i pritiscima koji dolaze iz okruženja” (Bar-On, 1997). Obrazlažući svoje definicije ovi autori navode niz aspekata koje emocionalna inteligencija sadrži (Bar-On, 1997; Salovey and Mayer, 1997; Goleman, 2007). Nekoliko aspekata se izdvajaju kao zajednički, a to su:

- **Samosvest** (sposobnost da prepoznamo sopstvena raspoloženja i osećanja)
- **Samoregulacija** (sposobnost da kontrolišemo sopstvene impulse i raspoloženja i promislimo pre delanja)
- **Emocionalna pismenost** (sposobnost da se prepoznaju emocije kod sebe i drugih)
- **Empatija** (sposobnost da se stavimo na mesto druge osobe, da prepoznamo i razumemo emocije i ponašanja druge osobe)
- **Socijalne sposobnosti** (sposobnost da se povežemo sa ljudima, upravljamo odnosima, gradimo socijalne mreže)

Emocionalna inteligencija nije urođena sposobnost (iako postoje neke predispozicije za visoku emocionalnu inteligenciju koje su urođene), već sposobnost koja se stiče i uvežbava. Upravo zato je ovaj kurikulum osmišljen tako da razvija navedene aspekte. Kroz 5 tematskih celina mladi će uvežbavati veštine pune svesti, učiti o načinu na koji funkcionišu emocije i kako mogu da donose zdravije odluke.

Kurikulum za rad sa mladima koncipiran je tako da razvija veštine prepoznavanja i adaptivnog upravljanja emocijama adresirajući sve navedene aspekte emocionalne inteligencije. Počevši od prve tematske celine koja je usko usmerena na osveščivanje sopstvenih ali i tuđih emocija (samosvest), preko razumevanja načina na koji funkcionišu emocije (emocionalna pismenost), učesnici uče da upravljaju emocijama (samoregulacija), prihvate svoje i tuđe emocije i okolnosti u kojima se nalaze, i odnose se prema sebi i drugima sa više saosećanja (empatija i

socijalne sposobnosti). U nastavku ovog dela priručnika biće detaljnije objašnjenje navedene tematske celine.

Veštine pune svesnosti i emocionalna samosvest

▮ *„Srž oporavka je samosvest” (Bessel van der Kolk)*

Termin „**puna svesnost**” odnosi se na svest i prepoznavanje naših unutrašnjih procesa, to jest događaja koji se odigravaju u našem umu i našem telu, ali i događaja koji se odigravaju van nas samih, u spoljašnjoj sredini. Ona podrazumeva usmereno dovođenje pažnje i fokusa na ”sada i ovde” sa spremnošću da otvoreno, bez osude i procene, radoznalo i fleksibilno posmatramo šta se u sadašnjem trenutku dešava unutar nas i u spoljašnjem svetu. Puna svesnost počiva na sledećim principima:

- **Kontakt sa sadašnjim momentom** – puna svesnost o onome što se dešava u ovom trenutku;
- **Prihvatanje** neprijatnih emocija, telesnih senzacija i misli bez opiranja i izbegavanja;
- **Učenje defuzije**, odnosno distanciranje i odsustvo vezivanja za nepoželjne misli, uverenja, sećanja, što nadalje daje priliku da prevaziđemo neprijatne misli i emocije.

Emocije prvenstveno predstavljaju niz telesnih procesa koje mi nazivamo određenim imenima i dajemo im određeno značenje. Anksioznost, na primer, predstavlja aktivaciju unutrašnjih hormonalnih i neurotransmiterskih procesa koji imaju za cilj da nas sklone od neke procenjene opasnosti. Slično važi i za bes koji ima za cilj suprotstavljanje pretnji, ili za tugu koja nam omogućava da obradimo neke gubitke. Dakle, kao takve, emocije se osećaju celim telom i služe kao signali za nekakvu akciju. Kao što je već rečeno, traumatizovane osobe često ne razumeju ove svoje emocionalne i telesne procese. One žive sa telesnim senzacijama koje im izgledaju nepoznato i teško podnošljivo, te u nedostatku adekvatnih rešenja, nastoje da se sklone i pobegnu od njih.

Osnovni način rada sa ovim osećanjima i unutrašnjim senzacijama jeste učenje smirenog disanja i ostajanja u stanju relativne relaksacije kada se pristupa tim uznemirujućim emocijama (Van der Kolk, 2021). Svest o emocijama i pratećim telesnim senzacijama, bez pokušaja da od njih pobegnemo, pruža mogućnost da se promeni odnos sa ovim unutrašnjim procesima. Upoznavanje sa sopstvenim unutrašnjim procesima daje osećaj ovladavanja sobom. Veštine pune svesnosti omogućavaju upoznavanje sa ovim emocijama, razumevanje njihove prolazne prirode i sopstvenih reakcija na njih, i prihvatanje ovih unutrašnjih procesa kao ono što jesu – unutrašnji procesi, a ne reakcija na pravu opasnost na koju se mora hitno reagovati.

Biološke i socijalne osnove emocija

▮ *„Poštujte svoje emocije” (Marša Linehan)*

Mladi neretko ne razumeju sopstvene emocije (i emocije drugih) pa su im pojedine

emocionalne reakcije, zbog njihovog intenziteta, lakoće javljanja i dugog zadržavanja, zbunjujuće i/ili doživljene kao neadekvatne, neprimerene i loše. Tako mladi sebe, ali i druge, mogu videti kao poremećene, neadekvatne ili pogrešne.

Biosocijalna teorija emocija objašnjava nastanak, izražavanje i iskustvo emocija kombinujući biološke i društvene faktore. Ova teorija polazi od pretpostavke da su emocije kompleksni fenomeni koji nastaju kao rezultat interakcije između bioloških procesa i društvenog okruženja (Linehan, 1993, 2014).

Pod biološkim aspektima ove teorije podrazumevaju se osnovni biološki faktori, kao što su genetika, nervni i hormonski sistem, odgovorni za stvaranje osnovnih osećanja i reakcija. Emocije su, prema ovom pristupu, evolucijski razvijeni mehanizmi koji su imali važnu ulogu u preživljavanju i prilagođavanju organizma našoj okolini.

Biološki aspekti uključuju:

- **Limbički sistem:** Ovaj deo mozga, uključujući amigdalnu i hipotalamus, igra ključnu ulogu u obradi emocija i izazivanju fizioloških reakcija.
- **Neurotransmiteri i hormoni:** Neurotransmiteri poput serotonina i dopamina te hormoni poput adrenalina i kortizola imaju uticaj na regulaciju emocija, stresa i budnost organizma (takode prilikom umora i gladi), ali i polni hormoni kao posledica hormonalnih ciklusa.
- **Genetika:** Neki genetski faktori mogu predisponirati ljude na određene emocionalne reakcije i temperament.

Pod društvenim faktorima podrazumevamo socijalizaciju, društvene norme i kulturu. Društveni faktori igraju ključnu ulogu u oblikovanju načina na koji izražavamo, interpretiramo i upravljamo emocijama. Kroz socijalizaciju, ljudi uče kako da izražavaju i kontrolišu emocije u različitim situacijama, u zavisnosti od društvenih normi i očekivanja.

Društveni faktori su:

- **Kultura:** Različite kulture imaju različite obrasce izražavanja emocija i smatraju određene emocije prihvatljivim ili neprihvatljivim.
- **Učenje i socijalizacija:** Kroz porodicu, školovanje i druge društvene interakcije, ljudi uče kako se nositi sa emocijama, kako ih kontrolisati i kako prepoznati emocije kod drugih.
- **Društvene norme:** Očekivanja društva i grupe igraju ulogu u tome koje emocije smatramo prikladnim u određenim situacijama. Na primer, odeća „veselih” boja na sahrani se smatra neprikladnom, dok ista odeća na veselom događaju može biti poželjna.

Преку запознавање на младите со овој концепт на емоции, младите учат да препознаваат дека биолошките основи се универзални, но изразувањето и толкувањето на емоциите варираат во зависност од контекстот и социјалните услови. Оваа теорија придонесува за подлабоко разбирање на тоа како поединците ги доживуваат и реагираат на емоциите и како општеството го обликува тој процес.

Biosocijalna teorija kakvoj podučavamo mlade

Koncept biosocijalne teorije koji koristimo u kurikulumu pojednostavljen je i preuzet je iz Dijalektičke bihejvior terapije (Dialectic behavioral therapy, DBT) Marše Linehan, konkretno za rad sa adolescentima i mladima (Rathus & Miller, 2014). Ona predstavlja objašnjenje kako i zašto pojedine osobe imaju problem sa emocionalnom regulacijom i kontrolom ponašanja. Ovaj model biosocijalne teorije, u formi u kojoj se koristi u ovom kurikulumu, pretpostavlja tri biološka aspekta emocionalnog funkcionisanja i tri vrste društvenih okolnosti koje utiču na emocije.

Pod **biološkim faktorima** smatramo **biološku**:

1. **senzitivnost**, odnosno osetljivost na stimulus koji izaziva emocionalne reakcije, a koja dolazi od same osobe ili iz okruženja. Ogleda se u brzini reagovanja i broju emocija na pojedine stimulse.
2. **emocionalnu reaktivnost**, odnosno intenzitet doživljavanja i ispoljavanja emocija.
3. **vraćanje na osnovni nivo**, odnosno trajanje doživljavanja i ispoljavanja emocije tokom određenog vremenskog perioda. Ogleda se u potrebnom vremenu za umirivanje nakon emocionalne reakcije.

Biološki emocionalno ranjive osobe su osetljivije na stimulse (brže reaguje), reaktivnije (burnije reaguju) i treba im više vremena da se umire.

Pod **socijalnim faktorima** smatra se **uticaj društvenog okruženja na pojedinca**, to jest kako se osobe u okruženju odnose prema pojedincu. Okruženje može biti prihvatajuće i uvažavajuće (validirajuće), ali i neprihvatajuće i odbacujuće, što utiče na doživljavanje i ispoljavanje emocija. Karakteristike nevalidirajućeg okruženja su:

1. **Neprihvatanje nećijih emocija, misli i ponašanja**: Ovaj vid društvenih okolnosti predstavljaju poruke da nećije emocije, misli i ponašanje nisu prikladne, normalne, prihvatljive... Ogledaju se u rečenicama poput „Sama si kriva, nisi se dovoljno trudila” ili „Hajde prestani da kukaš”, „Samo dramiš”, „Šta nije u redu sa tobom”... Ovakva iskustva rezultiraju sumnjom u sebe, i dovođenjem u pitanje normalnosti sopstvenih emocija, misli i ponašanja.
2. **Ignorisanje ili kažnjavanje blagih emocija, a kada emocije eskaliraju daje im se veća pažnja**: Ovakav oblik nevalidacije predstavlja neuvažavanje i neprihvatanje emocija normalnog intenziteta, a uvažavanje emocija visokog intenziteta. Manifestuje se, sa jedne strane, kroz ignorisanje i slanje poruka poput „Preteruješ, nije to nešto strašno”, „Ma šta ti je”, a sa druge strane, kroz isključivo uvažavanje emocija nakon burne emocionalne reakcije. Poruka koju osoba dobija je da samo jake emocije mogu da budu uvažene i prihvaćene što dalje vodi ka sve učestalijoj eskalaciji emocija kako bi se dobila validacija. Ipak, percepcija takvog ponašanja od strane drugih često nije povoljna, pa se osoba može osetiti neretko odbačeno, posramljeno i postićeno.

3. **Pojednostavljanje i potcenjivanje problema:** Pojednostavljanje problema predstavlja nevalidaciju tuđeg viđenja situacije i emocija koje iz takvog viđenja proizilaze. Poručuje se da je rešenje jednostavno, da su mehanizmi nošenja sa problemom neadekvatni, da je emocionalna reakcija preterana, da je viđenje situacije netačno. Ogleda se u porukama poput „Ma lako je to”, „Nije to toliki problem”, „Ja nikada ne bih tako”, „Zbog toga se nerviraš?!” „Smiri se, šta ti je”... Sve to za posledicu ima doživljaj sopstvenog načina rezonovanja i nošenja sa problemima kao neadekvatnog, bez jasnog razloga zašto je tako. Posledično, to vodi do samoprekora, samokritike, omalovažavanja samih sebe, nedostatka samopouzdanja i osećanja srama i depresivnosti.

Poznavanje i razumevanje emocionalnog funkcionisanja predstavlja važan aspekt emocionalne pismenosti i osnovu za učenje veština upravljanja emocijama, odnosno veština samoregulacije.

Upravljanje emocijama (samoregulacija)

„Stepen nečijih emocija obrnuto proporcionalno varira sa poznavanjem činjenica.”
(Bertrand Rasel)

Sposobnost upravljanja sopstvenim emocijama važan je preduslov dobrog psihološkog i socijalnog funkcionisanja. Za potrebe učenja veštine samoregulacije u okviru kurikuluma korišćena je metafora o tri stanja uma preuzeta iz Dijalektičke biheviorn terapije (DBT) (Linehan, 1993, 2014; Rathus & Miller, 2014). Tri stanja uma predstavljaju tri različita aspekta našeg funkcionisanja.

Prvo stanje uma naziva se **emocionalni um**. Emocionalni um odnosi se na reakcije i odluke pokrenute isključivo emocijama, bez uticaja racionalnog i razumnog promišljanja. Reakcije koje dolaze iz emocionalnog uma odnose se na brze, ishitrene, impulsivne, nagle i nekonstruktivne reakcije poput bežanja od situacija koje izazivaju anksioznost, napad ili razbijanje nečega u besu, izjavljivanja večne ljubavi u zaljubljenosti i slično. Zajedničko im je da su ishitrene, impulsivne i nepromišljene. Ovakve reakcije ne uvažavaju konsekvence i imaju za cilj trenutno zadovoljenje impulsa ignorišući dugoročne posledice.

Drugo stanje uma naziva se **racionalni um**. Racionalni um se odnosi na hladne, promišljene odluke i reakcije koje ne uvažavaju emocionalni aspekt funkcionisanja. Postupci koji dolaze iz ovog dela uma su često korisni kada se rade neke mehaničke, repetitivne i ne toliko smislene i inspirativne radnje, a koje se izvršavaju bez emocionalnog angažmana. Na primer, traži se broj zgrade u ulici, proverava poštansko sanduče, zalivaju biljke komšijama koje su na putovanju, radi *copy/paste* u *Wordu*, ili puni baterija telefona. Ovakve akcije imaju za cilj da se obave neki rutinski poslovi i aktivnosti i nemaju emocionalnu težinu.

Treće stanje uma predstavlja presek prethodna dva, i naziva se **mudri um**. Mudri um podjednako uvažava emocije i razumno promišljanje. Reakcije koje dolaze iz mudrog uma su sporije od emocionalnih. One su promišljene, konstruktivne, smislene. Mudri um je često sporiji jer zahteva razmatranje i emocionalne i racionalne strane, kao i njihovo balansiranje. Primer reakcija koje dolaze iz mudrog uma su kupovina kvalitetnog automobila koji nam se istovremeno i dopada; izbor karijere koja nas ispunjava u dovoljnoj meri i donosi dovoljno prilika za zaradu; izbor partnera koji nas privlači u dovoljnoj meri i dobar je za nas, itd.

Ova tri stanja uma najčešće se predstavljaju Venovim dijagramom koji prikazuje način na koji razum i emocije zajedno daju najpoželjniji oblik mentalnog funkcionisanja – mudri um. Učenje ove metafore kroz iskustvene vežbe zapravo predstavlja učenje strategije za zaustavljanje ishitrenih emocionalnih reakcija i promišljanje pre reagovanja, odnosno strategije samoregulacije. Učesnici uče da zastanu i usmere pažnju istovremenim prepoznavanjem sopstvenih misli i emocija prilikom donošenja odluka i izbora ponašanja. Iz tog razloga, učenje metafore o tri stanja uma predstavlja i jedan vid veštine pune svesti.

Svest o različitim aspektima našeg uma daje nam priliku da bolje prepoznamo sopstvene emocije, misli i nagone da delamo, povećava svest o sebi, pomaže pri izboru adaptivnih ponašanja umesto impulsivnog reagovanja. Takođe, osveščivanje navedenih aspekata smanjuje emocionalnu patnju i povećava osećaj zadovoljstva, pomaže pri donošenju važnih odluka, omogućava preuzimanje veće kontrole nad mislima, emocijama i ponašanjem, pruža osećaj balansa, i predstavlja temelj za povećano prihvatanje sopstvenih emocija, saosećanje prema sebi i drugima i manju emocionalnu patnju.

Prihvatanje

„Prihvatanje onoga što se dogodilo je prvi korak u prevazilaženju posledica bilo koje nesrećne okolnosti” Vilijem Džejms (James, 1896)

Prihvatanje se definiše kao **sposobnost da se dožive sopstvene misli, telesne senzacije ili osećanja bez potrebe da se upuštamo u pokušaje da ih kontrolišemo ili izbegavamo** (Hayes et al., 2013). Pored toga, definiše se i kao sposobnost prihvatanja realnosti takva kakva je, prihvatanje trenutnih životnih okolnosti koje su nepovoljne i trenutno nepromenljive (Linehan, 2014). U situacijama kada su sopstveni unutrašnji procesi ili okolnosti nepovoljni i teško promenljivi, pokušaji borbe i izbegavanja iziskuju velike količine energije i vremena, a retko dovode do željenih rezultata. Smanjuje se doživljaj sopstvene efikasnosti i poverenja u lične kapacitete, a povećava osećaj beznadežnosti i bespomoćnosti. Osoba postaje preokupirana problemom, zarobljena u neuspelim pokušajima da se izbori, te razvija negativnu sliku o sebi. Pojavljuje se i sekundarni emocionalni problem koji predstavlja emocionalni distres zbog postojanja primarnog stanja (depresija ili samokažnjavanje povodom depresije, anksioznost ili samokažnjavanje povodom anksioznosti, panični poremećaj, agorafobija...). Sve to dalje vodi do značajnog osiromašenja kvaliteta života. Javlja se rizik da negativni afekat pređe u hronični i dugotrajni problem. Kada su pokušaji da se sopstvene misli, emocije, telesne senzacije ili okolnosti kontrolišu ili izbegnu neuspešni, prihvatanje predstavlja jednu od zdravih alternativa (naglasak je na reči *jednu od* pošto često nije jedina alternativa, ali je neretko najefikasnija) (Westrup & Wright, 2017).

Prihvatanje kao veština predstavlja **aktivan izbor**, stanovište koje je osoba spremna da zauzme. I kao takvo, sposobnost prihvatanja treba razvijati i uvežbavati. Važno je naglasiti da **prihvatanje ne znači odobravanje, trpljenje ili rezignirano prihvatanje**. Naprotiv, to su sasvim odvojena gledišta i mogu postojati istovremeno nezavisno jedno od drugih. Naime, osoba može da prihvati neku okolnost ali da je istovremeno ne odobrava (prihvatanje okolnosti koje osoba odobrava retko kada predstavlja problem). Na primer, možemo prihvatiti da imamo poteškoća sa učestalom povišenom anksioznošću i prihvatiti to kao deo nas samih čime prekidamo svoja izbegavajuća i kontrolišuća ponašanja. Ili, možemo prihvatiti da bolujemo od neizlečive bolesti, i umesto da izbegavamo da se bavimo time, odlučimo da prihvatimo sopstvena ograničenja i nepovoljne uslove i živimo u skladu sa svojim vrednostima gradeći

život vredan življenja. Takođe možemo da prihvatimo neku okolnost ali da ne želimo da je trpimo, poput besparice u kojoj živimo, i zato učimo veštine neophodne za dobijanje dobro plaćenog posla. Ili depresije koja trenutno može biti realnost, ali pošto ne želimo da je trpimo posećujemo stručnjaka za kog verujemo da može da bude od pomoći.

Važno je motivisati mlade da razmotre prihvatanje kao alternativu, ali ne insistirati na tome. Prihvatanje se retko kada usvaja kroz didaktičko učenje, već mnogo efektivnije kroz iskustveno. Demonstracija korisnosti prihvatanja može imati snažan efekat na mlade, ali ne treba očekivati da će u potpunosti eliminisati dosadašnje strategije kontrole i izbegavanja iz njihovog repertoara ponašanja. Prihvatanje treba ponuditi kao alternativu koju mogu da razmotre, a na njima je da li će i kako da je upotrebe.

Saosećajnost

! „Budi ljubazan jer svako koga sretneš bije tešku bitku” (Platon)

Empatija predstavlja **spособnost osobe da se stavi u poziciju drugog, razume osećanja i ponašanja druge osobe i razume zašto se ta osoba tako oseća i ponaša**. Kao što je prethodno spomenuto, empatija predstavlja jedan od važnih aspekata emocionalne inteligencije. Ipak, naše iskustvo u radu sa mladima u riziku nije pokazalo da im nedostaje empatije, već saosećajnosti prema sebi i postojanje strogog i zahtevajućeg (iako dobronamernog) odnosa prema drugima. Poruke koje mladi šalju sebi i drugima su poruke koje negiraju i obezvređuju ranjivost i neprijatna osećanja, i pozivaju na distanciranje od takvih emocija. Na žalost, iako iza njih najčešće stoji dobra namera, ovakve poruke su uglavnom neuvažavajuće i kao takve ostavljaju posledice na psihološku dobrobit mladih i njihove socijalne relacije.

Ovakav odnos prema sebi i drugima često se sreće u radu sa osobama sa istorijom stresnih iskustava tokom odrastanja. Usled internalizacije negativnih iskustava sa drugima izražen je visok stepen samokritike i grub, odbacujući i neprihvatajući odnos prema sebi (Young, Klosko & Weishaar, 2006). Ovakav negativan odnos prema sebi može biti izuzetno kažnjavajući pa tako može imati dalekosežne posledice kako na emocionalno stanje osobe tako i na sveukupan kvalitet života. Stalno prisutna samokritika deluje obeshrabrujuće i sabotira ostvarivanje životnih ciljeva, te onemogućava život u skladu sa sopstvenim vrednostima.

Razvijanje saosećanja prema sebi predstavlja adaptivnu alternativu pogubnom kritikujućem i zahtevajućem odnosu prema sebi i drugima. Saosećajnost, za potrebe ovog kurikuluma, definišemo kao **spособnost koja podrazumeva postojanje empatije, ali uz to i prepoznavanje bolnih emocija i patnje kod drugih, te snagu da se ostane sa tom patnjom i motivaciju za pomoć osobi koja pati**. Dakle, osetljivost na patnju i prateća motivacija da se patnja olakša ili spreči (Gilbert, 2010).

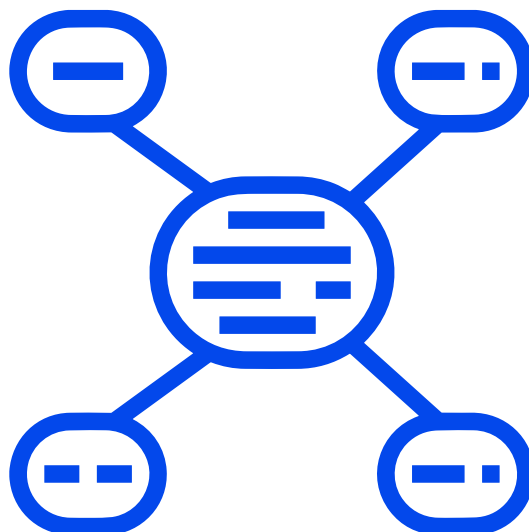
Sposobnost saosećajnosti predstavlja značajnu komponentu zdravijeg odnosa prema sebi, ali i zdravih i smislenijih odnosa sa drugima. Pored toga, ova sposobnost posredno predstavlja veštinu upravljanja emocijama, s obzirom na to da saosećajna komunikacija (sa sobom i drugima) nasuprot neuvažavajuće, komunicira brigu, naklonost i razumevanje. Izgradnjom saosećajnog dela sebe mladi dobijaju alternativu za odbacujući, kažnjavajući i zahtevajući odnos prema sopstvenim emocijama, mislima i ponašanjima, ali i emocijama, mislima i ponašanjima drugih.

Zašto su ove veštine važne za mlade u riziku?

U svetu mladih u riziku, koji je pun različitih okidača, važno je naučiti ih da naprave razliku između pravih opasnosti i post-traumatskih reakcija. Svest o emocionalnim i pratećim telesnim procesima omogućava ostajanje sa velikim delom sopstvenih telesnih nelagodnosti, ali i prepoznavanje sopstvenih misli koje se javljaju zajedno sa ovim nelagodnostima, kao i potrebe da se na njih reaguje. Ove veštine omogućavaju da se prepozna sprega između različitih misli i pratećih emocija i telesnih senzacija. Prepoznavanje sprege između samoporažavajućih misli, pratećih emocija i potrebe da se reaguje takođe doprinosi ovladavanju sopstvenim unutrašnjim procesima. Veštine pune svesti daju prostor za usporavanje i refleksiju, te tako omogućavaju smislenije i manje impulsivne, besne, izbegavajuće ili na bilo koji drugi način maladaptivne reakcije.

Teorijske osnove na kojima je postavljen ciklus radionica

Ciklus radionica za rad sa mladima u riziku osmišljen je tako da, sa što više iskustvenih tehnika i kroz samootkrivanje, mladi nauče kako da budu prisutni ovde i sada, kako da prihvate sopstvene emocije i posmatraju sopstvene misli. Radionice su koncipirane na osnovu teorije i prakse Dijalektičke bihejvior terapije, Shema terapije, Terapije prihvatanjem i posvećenošću, Kognitivno bihejvioralne terapije, Racionalno emocionalno bihejvioralne terapije i Kognitivne terapije zasnovane na punoj svesti. Ovi pristupi koji pružaju široku paletu tehnika za učenje veština pune svesti, osveščivanje i razumevanje sopstvenih emocija, telesnih procesa, misli i njihove međusobne sprege, oblikovani su u metodologiju ovog priručnika u skladu sa principima omladinskog rada.



Mapa puta kroz kurikulum

Šta, kako i zašto učimo učesnike?

Kao što je već navedeno ranije u tekstu, glavni identifikovani problemi mladih u riziku na planu psihološkog funkcionisanja odnose se na neprepoznavanje sopstvenih emocija, nedostatak veština za upravljanje njima, negativan odnos prema sebi, kao i problemi u socijalnim relacijama. Kurikulum je dizajniran da, kroz 5 tematskih celina, adresira ove identifikovane probleme.

Svaka od **5 tematskih celina** podeljena je u dve radionice u preporučenom trajanju od 90 minuta. Svaka tematska celina može se realizovati samostalno, sa dve radionice u nizu ili dve vremenski odvojene radionice, zavisno od procene voditelja i vremenskih ograničenja. Pored toga, radionice se mogu izvoditi i zasebno, u skladu sa procenama potreba mladih. Ipak, važno je napomenuti da izvođenje samo jedne radionice koja pripada određenoj tematskoj celini, iako može da ima efekta, ne adresira sve postavljene ciljeve koje je predviđeno da adresira ta tematska celina. Najviše efekta i najbolji rezultat možemo očekivati ukoliko se sprovedu sve radionice iz kurikuluma prema predviđanom redosledu. U tom slučaju možemo očekivati da će radionice dati sledeće rezultate:

- Mladi bolje razumeju kako funkcionišu emocije
- Mladi prepoznaju načine na koji nastaju različite emocionalne reakcije
- Mladi bolje prepoznaju svoje i tuđe emocije
- Mladi u većoj meri prihvataju sopstvene i tuđe emocije
- Mladi efikasnije upravljaju svojim emocijama
- Mladi u većoj meri prihvataju sopstvene misli, emocije, ponašanja i okolnosti u kojima se nalaze
- Mladi poseduju nova znanja i veštine za razvijanje zdravog odnosa prema sebi i drugima
- Mladi imaju proširen repertoar veština komunikacije

Prva tematska celina adresira temu **emocionalne samosvesti i pismenosti**. Učesnici uče da prepoznaju emocije, njihovo ispoljavanje i ponašanja na koje emocije pokreću. Uče da svesno primete način na koji se emocije doživljavaju u telu i stiču uvid o tome na koji način drugi doživljavaju emocije. Pored toga, mladi uče da prepoznaju neverbalno izražavanja emocija i da neverbalno komuniciraju emocije. Ovi uvidi doprinose boljem razumevanju sebe i drugih, te prihvatanju i normalizaciji emocionalnih reakcija. Takođe, imaju priliku da kroz grupni rad uvide da dele pojedine emocionalne reakcije sa ostalim učesnicima, kao i načine na koji se emocije doživljavaju na telesnom nivou. Razumevanje sopstvenih i tuđih emocija predstavlja važan aspekt dobrog emocionalnog funkcionisanja.

Druga tematska celina bavi se **biološkim i socijalnim osnovama emocija**. Kako bismo bolje razumeli sopstvene emocije, važno je razumeti njihovu prirodu. Razumevanje bioloških osnova daje učesnicima priliku da razumeju, normalizuju, uvažavaju i prihvataju različite vidove

ispoljavanja emocija poput osetljivosti na pojedine stimulse, intenziteta pojedinih reakcija i dugog trajanja emocija. Očekivano je da bolje razumevanje bioloških osnova emocija može da ublaži negativan odnos prema različitim emocionalnim reakcijama. Razumevanje socijalne osnove emocija omogućava učesnicima da osveste uticaj okoline na ispoljavanje i doživljavanje emocija. Pored toga, daje učesnicima priliku da steknu uvid o značaju adekvatne, uvažavajuće i prihvatajuće komunikacije na doživljavanje i ispoljavanje emocija kako kod sebe tako i kod drugih. To dalje može pospešiti razvoj njihovih komunikacionih veština.

Treća tematska celina, kroz metaforu o **tri uma**, daje učesnicima priliku da uče da razlikuju impulsivne, ishitrene emocionalne reakcije i njihovu alternativu, promišljene reakcije. Zapravo, kroz ovu metaforu učesnici uče da bolje regulišu sopstvene emocije. Metafora o tri uma takođe implicitno uči učesnike da koriste veštine pune svesti kako bi prepoznali različite faktore u sebi i svojoj okolini koji utiču na naše ponašanje i donošenje odluka. Mladi uče da uspore sopstvene reakcije, obrate pažnju na objektivne okolnosti, promisle i delaju u skladu sa svojim dugoročnim ciljevima umesto impulsivno, ishitreno i naglo.

Četvrta tematska celina odnosi se na **veštine prihvatanja**. Tokom našeg života naučeni smo da se sa nepovoljnim situacijama nosimo tako što pokušavamo da kontrolišemo uslove kako se one ne bi dogodile ili izbegavamo okolnosti u kojima one mogu da se ispolje. Pokušavamo da suzbijamo, izbegavamo ili kontrolišemo naše nepoželjne emocije i misli. Ulažemo velike napore u cilju kontrole ili izbegavanja, a često ti napori ne rezultiraju povoljnim ishodom. Ovakve neefikasne strategije vode ka osećaju bespomoćnosti, niskom samopouzdanju, osećaju beznadežnosti i nezadovoljstvu samim sobom. Četvrta tematska celina ima za cilj da pruži mladima alternativne strategije da se nose sa takvim situacijama. Učesnici uče da prihvate sopstvene i tuđe neželjene emocije, misli, ponašanja, kao i nepovoljne okolnosti koje ih okružuju. Ova veština predstavlja važan preduslov za razvoj zdravog odnosa prema sebi i svetu oko nas.

Peta tematska celina ima za cilj razvoj **sposobnosti saosećajnosti**. Empatija predstavlja jedan od 5 aspekata emocionalne inteligencije. Saosećajnost kako je definišemo u okviru ovog kurikuluma predstavlja jedan korak dalje od empatije. Učesnici uče ne samo da se stave na mesto druge osobe, već i da se osećaju stabilno, snažno i motivisano da pomognu osobi prema kojoj osećaju empatiju. Uče da razvijaju saosećajan odnos prema sebi i drugima i da na taj način posmatraju sopstvene i tuđe emocije i ponašanja. Ova veština uključuje elemente svega prethodno naučenog – razumevanje emocija, njihovog funkcionisanja i ispoljavanja, uticaja sopstvenih i tuđih reči i ponašanja na emocije i važnost prihvatanja emocija, misli, ponašanja i okolnosti (umesto kontrole, osuđivanja i izbegavanja).

Mapa puta u sprovođenju kurikuluma osmišljena je tako da, kako kurikulum odmiče, učesnici uče sve kompleksnije veštine koje se oslanjaju na prethodno naučeno. Upravo iz tog razloga pretpostavka je da se najbolji rezultati mogu postići sprovođenjem celog kurikuluma prema predloženom redosledu. To naravno ne znači da kurikulum neće imati efekta ukoliko se radionice sprovode prema redosledu koji je drugačiji od predviđenog, ili ukoliko se sprovode samo pojedine radionice, već da će efekat biti manji od očekivanog. Smatramo da svaka radionica sprovedena zasebno, nezavisno od celog kurikuluma, može biti od koristi učesnicima.

Saveti i preporuke

Bezbednost učesnika: Tokom održavanja radionica, u svakom trenutku je važno voditi računa o osećaju bezbednosti učesnika. Zato bi bilo preporučljivo da se na samom početku izdvoji vreme za definisanje zajedničkih pravila rada i granica koje se odnose na sve, a koje je važno poštovati tokom celog ciklusa radionica. Definisanjem pravila i granica, stvara se siguran prostor, koji je preduslov za rad na temama koje se tiču mentalnog zdravlja mladih. Posebnu pažnju je potrebno posvetiti uspostavljanju odnosa poverenja između svih učesnika radionica. S tim u vezi, važno je da se učesnici bolje upoznaju i povežu pre nego što se krene sa radionicama.

Uvodne aktivnosti: Uvodne aktivnosti poput zagrevanja i probijanja leda (*energizers*) bi trebalo da budu usklađene sa temom radionice.

Homogenost grupe: Prirodno je da u okviru grupe sa kojom se radi postoje razlike u različitim kapacitetima učesnika. U slučaju velikih razlika, radionice za pojedine učesnike mogu biti izuzetno izazovne, ili sa druge strane, za one sa većim kapacitetima, sa nedovoljno izazova i neinteresantne. Takođe, ujednačenost može povoljno delovati na grupnu koheziju. Iako je poželjno da grupe budu približno ujednačene prema različitim kriterijumima poput uzrasta, obrazovnog nivoa, kognitivnih kapaciteta i nivoa emocionalnog funkcionisanja, moguće je na adekvatan način raditi i sa manje ujednačenim grupama.

Intervencije: S obzirom da mladi predstavljaju veoma heterogenu grupu po pitanju psihološkog i emocionalnog funkcionisanja, ne možemo uvek predvideti i prevenirati snažne reakcije kod učesnika. Ovakve reakcije mogu biti neprijatne, ali su sastavni deo učenja i rasta. Neke od tih reakcija mogu zahtevati intervenciju voditelja. U zavisnosti od vrste i stepena intenziteta reakcije, voditelj može reagovati na različite načine. S obzirom na sadržaj programa, nekada je dovoljno da se trener pozove na pouke iz prethodno realizovanih radionica, koristeći naučeno za analizu i rešavanje krizne situacije. Korisno je i podsećanje na zajednički dogovor o pravilima rada i granicama. Preporuka je da svaku od radionica vodi trenerski par, što daje mogućnost intervencije bez ometanja toka radionice. Ukoliko treneri primete da je učesnik vrlo uznemiren i ima poteškoća da se umiri, trebalo bi da ga uputi na stručno lice.

Teorijski deo priručnika: Teorijski deo priručnika je pisan tako da bude lako razumljiv čitaocu koji ne poseduje stručna znanja. Međutim, značajan broj koncepata u okviru radionica je nov za same voditelje, ne samo za učesnike. Iz tog razloga je od velike važnosti da voditelji temeljno prođu teorijski deo priručnika kako bi se dobro upoznali sa konceptima koje nastoje da prenesu učesnicima.

Lično iskustvo: Zbog specifičnog sadržaja programa, preporučljivo je da i sam voditelj prođe kroz radionice. Lično iskustvo u aktivnostima koje sprovodi sa učesnicima može da pomogne voditelju da stekne dublje razumevanje materije kao i da se bolje upozna sa sopstvenim prednostima i ograničenjima koje se odnose na teme i aktivnosti namenjene učesnicima.

Jezik rada: Zajedničko definisanje i razumevanje pojmova na nivou grupe koje se koriste tokom radionica, važan su preduslov za dostizanje ciljeva programa. Ukoliko neki pojam nije dovoljno jasan mladima, neophodno je izdvojiti vreme od radionice za diskusiju kako bi ga mladi razumeli. U radu sa mladima, poželjna je fleksibilnost po pitanju jezika koji se koristi. Ukoliko iskustvo voditelja pokazuje da za pojedine pojmove mladi koriste reči drugačije od onih koje se koriste u priručniku, preporučljivo je koristiti njihov rečnik.

U vezi sa pojmovima, takođe je preporuka izbegavanje korišćenje termina **mentalno zdravlje**. Jedan od razloga jeste to što ovaj termin vlo usko definiše ciljeve kurikuluma, iako predstavlja samo deo ciljeva. Drugi je zato što ovaj termin sa sobom često nosi implicitnu negativnu konotaciju, pa može odvratiti pojedine učesnike od učešća u radionicama. Umesto termina mentalno zdravlje mogu se koristiti termini koji se konkretno odnose na radionice poput „prepoznavanje emocija”, „donošenje odluka”, „kontrolisanje snažnih emocija i reakcija”, „prihvatanje”, „saosećanje”. Važno je naglasiti da to ne znači da veštine koje mladi uče ne treba povezivati sa mentalnim zdravljem. Važno je da se na kraju radionice učesnicima pokaže (ili sa njima zajedno prodiskutuje) na koji način naučeno može da se pozitivno odrazi na njihovo mentalno zdravlje.

Fleksibilnost u sprovođenju radionica: Radionice su kreirane sa idejom da se primenjuju na fleksibilan način, odnosno na način da se voditelj ne mora strogo pridržavati plana sprovođenja radionica u okviru jedne tematske celine, već ga može menjati po sopstvenom nahođenju. Kada se voditelj dobro upozna sa radionicama i kada stekne dublje razumevanje sadržaja koje prenosi učesnicima, preporučljivo je da po sopstveom nahođenju i u skladu sa sopstvenim iskustvom primenjuje aktivnosti iz jedne tematske celine, umesto da se rigidno drži preporučenog sadržaja.

Fokus na proces, ne samo na cilj!



Radionice



Radionice

Uvodna vežba – kratka vežba pune svesti

Preporuka je da se svaka radionica iz priručnika započne kratkom vežbom pune svesti, koja će pomoći učesnicima da usredsrede svoju pažnju i postanu svesniji svog sadašnjeg iskustva.

Trener/voditelj daje instrukcije učesnicima da će na početku radionice zajedno uraditi jednu vežbu koja može da pomogne da se umirimo i fokusiramo. Trener objašnjava učesnicima da je u pitanju vežba „pune svesti” (mindfulness) koja omogućava da budemo svesni onoga što se zaista dešava u našoj okolini ili u nama (To znači da biti svestan onoga što se dešava u različitim delovima našeg uma u trenutku kada se to dešava znači živeti širom otvorenih očiju, biti svestan iskustava koja se doživljavaju (sa svih 5 čula), umesto da nas prošlost ili budućnost povuče sa sobom. Takođe to znači imati veću kontrolu nad sopstvenim umom umesto da naš um ima veću kontrolu nad nama. Veliki deo naše uznemirenosti potiče od naših misli o stvarima koje su bile ili stvarima koje tek treba da se dese. Iako je nekada važno razmišljati o onome što se desilo ili onome što nas čeka, često to može da izazove uznemirujuće emocije poput straha, depresivnosti i slično). Trener može dati učesnicima primer da ako bi u ovom trenutku razmišljali o ispitu koji ih čeka verovatno bi bili anksiozni povodom toga, a da ništa pritom ne mogu da urade u vezi sa tim. Trener ističe korist od vežbe pune svesti u takvim situacijama napominjući da možemo odabrati da se fokusiramo na nešto neprijatno što se još nije desilo i što nas tek čeka i tada budemo anksiozni, a možemo da usmerimo našu pažnju na ono što se stvarno dešava u sadašnjem trenutku i da probamo da budemo toga svesni, a što nas ne ugrožava ni na koji način.

Vežba bi trebalo da traje svega 30 sekundi do jednog minuta, ali nije nužno ograničena na to vreme. Sasvim je u redu da vežba traje i po nekoliko minuta ukoliko trener proceni da učesnici mogu više vremena da posvete ovoj vežbi.

Trener daje sledeće instrukcije učesnicima:

Zamolio/la bih vas da se tokom vežbe namestite udobno u vašim stolicama ali sa pravim leđima oslonjenim na naslon. Oba stopala treba da budu na podu, a ruke možete držati na kolenima. Ukoliko možete zažmurite, ali ako vam je neprijatno da žmurite možete se fokusirati na jednu tačku i zadržati pogled na njoj tokom trajanja vežbe. Probajte da sedite mirno i da ništa ne govorite tokom trajanja vežbe a ja ću vam davati instrukcije.

Počecemo. Obratite pažnju na zvuke koji su prisutni. Nemojte pokušavati da čujete što više, već samo primetite različite zvuke (možete imenovati ono što vi čujete, na primer „klima uređaj, saobraćaj, neko hoda u hodniku...”). Dati učesnicima 5 do 15 sekundi da primete zvuke. Zatim obratite pažnju na mirise u prostoriji. Dati im 5 do 15 sekundi da to primete. Zatim primetite temperaturu u prostoriji i vazduh koji stoji/koji se kreće, kako prelazi preko vaše kože, kose. Dajte im 5 do 15 sekundi da primete. Osetite šta dodiruju vaši prsti na rukama i kakva je tekstura toga što dodirujete. Malo prstima protrljajte to što dodirujete. Ako je to tkanina osetite teksturu i kakva je tkanina. Dati im 5 do 15 sekundi da osete. Osetite kako se vaša stopala oslanjaju o podlogu, tačke dodire između stopala i podloge i kako ona svom svojom težinom čvrsto prijanjaju uz podlogu. Dati im 5 do 15 sekundi. Zatim otvorite oči i pogledate oko sebe, budite svesni toga šta vidite u prostoriji u kojoj se ovde i sada nalazite. Dati im još 5 do 15 sekundi. I sada polako možemo završiti vežbu i nastaviti našu radionicu.

Nakon završetka, kratko sa učesnicima prodiskustovati o vežbi i započeti radionicu.

Napomena: Vežba „Pune svesti (*majndfulness*)” može se realizovati i zasebno, bez obzira na tip aktivnosti koji se sprovodi. Kada se prvi put radi vežba sa grupom, učesnicima/ama se daje kompletna instrukciju, u suprotnom se počinje odmah sa vežbom. Ako se program radionica izvodi u celosti preporuka je da se pre svake radionice sprovede drugačija verzija vežbe „pune svesti”. Primeri vežbi dostupni su u okviru Dodatka 1.

Čemu služe emocije i kako ih doživljavamo

Radionica 1: Razumevanje emocija

Opis teme: radionica adresira temu emocionalne samosvesti i pismenosti. Učesnici uče da prepoznaju emocije, njihovo ispoljavanje i ponašanja na koje emocije pokreću. Uče da svesno primete način na koji se emocije doživljavaju u telu i stiču uvid o tome na koji način drugi doživljavaju emocije.

Cilj radionice: Učenje o različitim funkcijama emocija. Prepoznavanje emocija kod sebe i drugih. Osveščivanje različitih emocija, načina ispoljavanja emocija i reakcija koje proizilaze iz emocija.

Sadržaj radionice:

- Teorijski uvod
- Aktivnost: „Glasaj rukama i nogama”
- Produbljivanje diskusije o ulozi emocija
- Zaključak

Materijali: A3 slike u boji različitih vremenskih prilika (sunčano vreme, kišno i tmurno vreme, olujno vreme i magla), selotejp

Preporučeno vreme: 90 minuta

Maksimalan broj učesnika: 20

Preporuka: Pre početka radionice sprovesti kratku vežbu pune svesti

Teorijski uvod

Trener započinje radionicu objašnjenjem šta su emocije i koja je njihova uloga:

Emocije predstavljaju signale iz tela koji nam govore da se nešto dešava. Kada se dešava nešto što smatramo da je lepo, mi se osećamo dobro. Kada se dešava nešto što vidimo kao uznemirujuće mi se osećamo loše. One predstavljaju brz signal o tome šta radimo i kakva su naša iskustva. Uloga emocija je trostruka:

- *Da nas motivišu na akciju*
- *Da komuniciramo sa sobom, da nas informišu*
- *Da komuniciramo sa drugima*

Trener ističe značaj emocionalne inteligencije:

Sposobnost prepoznavanja i razumevanja emocija se naziva emocionalna inteligencija. Brojni stručnjaci, a i pojedina istraživanja ukazuju na to da je emocionalna inteligencija podjednako važna kao i ona „obična” inteligencija. Postoje istraživanja koja pokazuju da emocionalno inteligente osobe imaju više uspeha u karijerama ali i u partnerskim odnosima i socijalnim relacijama. To za posledicu ima bolje mentalno zdravlje tih osoba. Upravo zato je važno da naučimo da razumemo i prepoznamo svoje i tuđe emocije.

Aktivnost: „Glasaj rukama i nogama”

Vežba za osveščivanje sopstvenih emocija povodom nekih situacija i razumevanje da drugi ljudi mogu drugačije reagovati na iste stvari. Shvatanje da neki događaji mogu da izazovu više emocija od kojih su neke jasnije, a neke manje jasne.

Aktivnost se može izvoditi u dve verzije sa malim izmenama. Ukoliko voditelj proceni da učesnici ne prepoznaju sopstvene emocije dovoljno dobro, mogu primeniti prvu verziju aktivnosti. Ukoliko smatra da imaju dovoljno dobru svest o emocijama i razlikuju veći broj emocija, mogu primeniti drugu verziju vežbe

U prvoj verziji vežbe koriste se slike nekoliko vremenskih prilika u 4 kraja sobe: sunčan dan, tmuran dan, oluja, magla.

U drugoj verziji vežbe koriste se smiley faces sa različitim emocijama: tuga, sreća, strah, bes, sram, zbunjenost.

1. Slike koje predstavljaju emocije postavljaju se na visinu od oko 1m do 1.5m.

2. Vežba se sprovodi u krugu na sredini prostorije. Nakon okupljanja učesnika u krug, trener daje instrukcije učesnicima da nakon što im pročita neku izmišljenu situaciju, odu do slike koja najbolje predstavlja kako bi se osećali u navedenoj situaciji i koristeći sve delove tela pokažu na tu sliku. Učesnici treba da neverbalno izraze i intenzitet emocije koju osećaju. Na primer, ako su jako srećni, mogu visoko podignuti ruku i mahati. Ako emociju osećaju nisko intenzivno, mogu pokazivati rukom ili nogom bez mnogo energije. Na njima je da budu kreativni.
3. Trener treba da naglasi da često povodom nekih situacija osećamo pomešane emocije. Ako u pojedinim situacijama učesnici smatraju da osećaju više emocija od jedne, treba da zauzmu mesto u prostoriji u kom mogu rukama, nogama ili telom da pokažu istovremeno sve slike koje predstavljaju emocije koje bi osećali povodom pročitane događaja. Ne treba da žure da pokažu svoje emocije, već da probaju prvo da daju sebi vremena da shvate šta osećaju.

Situacije koje se čitaju učesnicima:

- *Na žurci ste kod vašeg najboljeg prijatelja/prijateljice i dobro se provodite*
- *Pali ste ispit koji vam je jako važan*
- *Neko vas je optužio da ste vi krivi za neuspeh projekta na kom ste radili, a vi niste sigurni da li je to istina*
- *Uginuo vam je kućni ljubimac od starosti*
- *Blizak i jako drag prijatelj odlazi da živi u drugoj zemlji gde znate da ga čeka bolji život*
- *Na žurci ste kod vašeg najbolje prijatelja/ prijateljice i dobro se provodite, ali znate da je tu vaš bivši partner sa kojim niste u dobrim odnosima*
- *Retko vidate najbolju drugaricu sa kojom jako volite da provodite vreme jer ona dosta vremena provodi u srećnoj vezi sa njenim partnerom*
- *Retko vidate najbolju drugaricu sa kojom jako volite da provodite vreme jer vi dosta vremena provodite u srećnoj vezi sa svojim partnerom*
- *U noćnom klubu u prolazu vas je neko slučajno jako zakačio ramenom, pogledate i shvatate da je to drag prijatelj koga dugo niste videli*
- *Na koncertu ste benda koji baš ne volite sa dragim prijateljima koje dugo niste videli*
- *Neko je vaš auto u saobraćaju udario svojim autom, ne vašom krivicom, i napravio vam veliku štetu, a iz automobila koji vas je udario izlazi preplašena žena sa malim detetom i izvinjava vam se zbog nepažnje i prihvata krivicu*
- *U noćnom klubu u prolazu vas je neko namerno jako zakačio ramenom, pogledate i shvatate da je to osoba koja je mnogo snažnija od vas*
- *Naišli ste na napuštene mačice na ulici. Znate da neće preživeti dugo tu, a ne možete da ih ponesete kući jer kod kuće imate psa koji ne voli mačke.*

Napomena: Situacije su gradirane po jasnoći emocija koje izazivaju. Trener bira da li će koristiti sve situacije, ili pojedine, u zavisnosti od grupe i vremena koje ima na raspolaganju.

4. Pitanja za diskusiju:

- *Kako vam je delovala ova aktivnost?*
- *Kada vam je bilo najteže da se odlučite na koju sliku ćete da pokažete? Zašto?*
- *Da li ste znali da povodom nekih događaja možete da osećate više od jedne emocije?*
- *Kako ste se osećali kada ste videli da neki učesnici pokazuju drugačije slike od vas?*
- *Kako objašnjavate da su na istu situaciju pojedini učesnici reagovali sa istim emocijama ali različitog intenziteta?*
- *Kako objašnjavate to da su učesnici na iste situacije reagovali različito (smatrali da bi se osećali potpuno različito)?*
- *Da li je nešto ostavilo poseban utisak na vas? Šta? Zbog čega?*

Produblјivanje diskusije o ulozi emocija

Trener podseća učesnike na ono što je na početku rečeno o emocijama i njihovoj ulozi.

Trener postavlja pitanja učesnicima i daje im dovoljno vremena za diskusiju:

- *Šta mislite kako nas emocije motivišu na akciju?*
- *Šta mislite, kako nam emocije služe da komuniciramo sa sobom? Kako prepoznajemo šta one hoće da nam kažu?*
- *Kako nam emocije pomažu da komuniciramo sa drugima? Da li neko može da pokaže kako se komunicira sa emocijama?*



Teorija koja podržava diskusiju

U nastavku teksta dati su primeri odgovora koji se mogu koristiti za facilitaciju diskusije.

Kako nas emocije motivišu na akciju?

Emocije mogu da nas nateraju na neku akciju mimo naše volje. Na primer kada čujemo iznenada riku divlje životinje većina nas će poskočiti iz svoje stolice i malo će se uplašiti. Kada se šetamo šumom sa prijateljem i iza nas čujemo zvuk životinje sigurno nećemo zastati da pitamo prijatelja „Šta misliš, da li bi trebalo malo da požurimo?“. A šta ćemo uraditi? Verovatno ćemo potrčati. Hoćemo li pažljivo razmotriti situaciju da li treba da trčimo i koliko brzo? Verovatno ne.

Naš mozak je tako ustrojen da kada se jave snažne emocije mi imamo tendenciju da brzo stupimo u neku akciju. To je u pojedinim slučajevima baš korisno, kao ovaj primer u šumi ili kao kad bismo čuli sirenu koja trubi dok prelazimo ulicu. Emocije nam tada uštede značajno vreme i reagujemo brzo.

Kako nam emocije služe da komuniciramo sa sobom? Kako prepoznamo šta one hoće da nam kažu?

Emocije nas informišu. Govore nam da se nešto dešava. Na primer „nije mi prijatno da idem mračnom ulicom sam“, ili „ljuta sam što me on izbegava“. I to mogu biti značajne informacije, ali nisu dovoljne. Ipak emocije nisu činjenice i problem je kada ih tretiramo kao činjenice. Na primer „ja je volim, to sigurno znači da je ona dobra za mene“ ili „čim se plašim mora da postoji realna opasnost“. Moj strah nije garancija da opasnost postoji. To je samo informacija koja dolazi iz mene da pretnja možda postoji, a možda i ne. Zato je neophodno uvažiti i emocije i činjenice i proceniti da li emocije daju tačnu ili netačnu informaciju. Dakle, informacije koje dolaze od emocije ne treba ignorisati, ali ih ne treba ni uzimati kao činjenice.

Kako nam emocije pomažu da komuniciramo sa drugima? Da li neko može da pokaže kako se komunicira sa emocijama?

Facijalna ekspresija i položaj tela govore dosta o tome kako se osećamo. Evo primera:

- Trener facijalnom ekspresijom i položajem tela može da odglumi da je besan. Može da se namršti, stegne zube, pogleda grupu iskosa, prekrsti ruke na grudima i stegne pesnice i blago uvuče vrat. Kada to uradi, trener može da pita učesnike šta misle kako se tada oseća. Izgledno je da će većina prepoznati bes.
- Trener može da opusti lice, zamisli da plače i napravi takav izraz lica, pogled usmeri ka podu, usta iskrivi na dole, opusti kičmu i pogne se unapred, ruke stavi u džepove. Onda može da pita učesnike da pogode kako se oseća. Izgledno je da će većina prepoznati tugu.

Zaključak radionice

Radionica se može zaključiti pitanjem šta je učesnicima na ovoj radionici za njih bilo najznačajnije i zašto. Nakon toga trener sumira sve što je naučeno iz prethodnih aktivnosti i završava radionicu.

Važne pouke: Emocije imaju različite funkcije. Zato je važno da naučimo da ih prepoznamo kod sebe i kod drugih. Učenje prepoznavanja i razumevanja emocija predstavlja jednu sposobnost, odnosno veštinu koja značajno može da nam olakša svakodnevno funkcionisanje, a ta sposobnost se zove emocionalna inteligencija. Naučnici kažu da osobe koje poseduju ovu sposobnost zapravo bolje prolaze u životu jer bolje razumeju sebe i druge oko sebe. To im omogućava da adekvatno reaguju u različitim situacijama i tako stvaraju bolje ishode za sebe.

Čemu služe emocije i kako ih doživljavamo

Radionica 2: Kaleidoskop emocija – kako doživljavamo emocije

Opis teme: radionica adresira temu emocionalne samosvesti i pismenosti. Učesnici uče da prepoznaju emocije, njihovo ispoljavanje i ponašanja na koje emocije pokreću. Uče da svesno primete način na koji se emocije doživljavaju u telu i stiču uvid o tome na koji način drugi doživljavaju emocije.

Cilj radionice: Dublje razumevanje načina na koji sopstvene i tuđe emocije funkcionišu. Sticanje uvida da svi delimo sličan način doživljavanja emocija.

Sadržaj radionice:

- Uvod
- Vežba 1: „Crtanje table”
- Vežba 2: „Mapa emocija”
- Zaključak

Materijali: A4 papiri, olovke, flomasteri različitih boja (za svakog učesnika po 5 flomastera različitih boja)

Preporučeno vreme: 90 minuta

Maksimalan broj učesnika: 20

Napomena: preporučuje se sprovođenje ove radionice sa učesnicima nakon sprovođenja prve radionice na ovu temu

Preporuka: pre početka radionice sprovesti kratku vežbu pune svesti

Uvod

Trener postavlja učesnicima retorička pitanja:

- *Da li ste primetili da emocije, pored toga što ih osećamo, uključuju naše misli, telesne senzacije, i akcije?*
- *Kada kažemo uplašen sam, šta to zapravo znači? Kakve misli nam prolaze kroz glavu? Kakve telesne senzacije? Kakve akcije preduzimamo (ili želimo da preduzmemo) kada smo uplašeni?*

Vežba 1: „Crtanje table”

Vežba za osveščivanje misli, ponašanja i telesnih senzacija kroz diskusiju, kao i normalizacija različitih načina doživljavanja emocija.

1. Na flipchartu trener crta tabelu tako što će podeliti flipchart na 4 široke kolone, a kolone na 4 široka reda. Prvu kolonu obeležava sa „emocija”, drugu sa „misli”, treću sa „ponašanje”, četvrtu sa „telesne senzacije”. U ovom delu radionice ne popunjava se kolona „telesne senzacije”. U redove u koloni „emocija” upisuju se 4 emocije: strah, radost/sreća, tuga, bes. Opciono se učesnici pitaju da daju svoje primere emocija.
2. Trener pita učesnike da razmisle koje misli se javljaju kada je prisutna svaka od napisanih emocija. Odgovore učesnika trener sumira i upisuje u odgovarajuću kolonu.
3. Trener pita učesnike da razmisle na koja ponašanja nas motiviše emocija straha. Odgovore učesnika sumira i upisuje u odgovarajuću kolonu. Postupak se ponavlja za svaku navedenu emociju.

Napomena: Prikaz mogućih odgovora predstavljen je u tabeli u nastavku. Ukoliko učesnici sami ne generišu odgovore poput predloženih, trener može popuniti kolone prema primerima iz tabele, a zatim diskutovati sa učesnicima da li se navedeno poklapa sa njihovim iskustvima. Poslednja kolona (telesne senzacije) popunjava se nakon aktivnosti *Mapa emocija*.



| Emocija | Misli | Ponašanja | Telesne senzacije |
|-----------------------|--|---|---|
| Strah | Nešto loše može / će da se desi | Bežim Sklanjam se Izbegavam | Komešanje u stomaku Uvlačenje vrata Drhtanje / stezanje vilice Klecanje nogu ... |
| Bes | Neko mi je uradio / pokušao / planira da uradi nešto loše | Napadam Udaram Vičem Treskam Pravim buku | Kuvanje u stomaku Stezanje vilice Celo telo se trese/ je napeto Stezanje pesnica... |
| Sreća / radost | Nešto mi prija Sviđa mi se Dobro je za mene | Smejem se Želim ponovo Skačem Trčim Trudim se | Osećaj lakoće Puni energije/snage Meko, toplo u grudima, rukama, nogama... |
| Tuga | Nešto što mi je potrebno mi fali / nedostaje Nešto / nekoga sam izgubio Nešto / nekoga ću izgubiti | Plačem Sklanjam se od drugih Povlačim se spavam Pijem/utapam tugu | Osećaj pritiska u grudima Odsustvo snage Težina, pritisak na leđima/grudima |

Vežba 2: „Mapa emocija”

Vežba za osveščivanje telesnog aspekta ispoljavanja emocija kao i normalizacija takvog doživljavanja emocija kroz deljenje. Učenje o maladaptivnim načinima nošenja sa pojedinim emocijama.

1. Svaki učesnik dobija papir A4 formata i flomastere osnovnih boja na kojem treba da nacрта obris ljudskog tela i odgovarajućom bojom na skici ubeleži gde svaku emociju najviše oseća u sopstvenom telu. Crvena boja predstavlja bes, žuta radost/sreću, braon ili crna tugu, a zelena strah. Ako se emocija oseća na više mesta onda sa više boje ili većom površinom treba da obeleži gde se ona najviše oseća, a sa manje boje ili manjom površinom gde se ona manje oseća. Ukoliko nisu sigurni ili ne znaju, trener instruiše učesnike da svakako urade zadatak aktivnost tako što će nagađati. Trener crta model tela na flipchartu. Pored flomasterom obeležene emocije u telu učesnici treba da napišu primer događaja koji, prema njihovom iskustvu, izaziva svaku od tih emocija. I u ovom slučaju ukoliko učesnici nisu sigurni, mogu da nagađaju. Ukoliko je grupa dovoljno motivisana trener im daje zadatak da upišu kako smatraju da je najbolje nositi se sa ubeleženom emocijom.
2. Trener radi vežbu zajedno sa učesnicima i deli svoje rezultate bez očekivanja da drugi podele svoje. Učesnici ne moraju da dele šta su napisali ukoliko ne žele i mogu da sačuvaju papir samo za sebe.
3. Nakon 30 minuta na velikoj skici ljudskog tela na flipchartu odgovarajućom bojom trener beleži emocije na isti način na koji su učesnici ubeležili na svojoj skici tela. Ukoliko nema dobrovoljaca, koristi sopstveni papir.
4. Diskusija:
 - *Koliko vam je bilo teško da uradite ovu vežbu? Šta vam je bilo najteže?*
 - *Koliko ste ranije obraćali pažnju na refleksiju emocije u svom telu?*
 - *Da li je vežba pomogla da osveste/otkrijete nešto novo u vezi sa emocijama koje doživljavaju?*
 - *Pitajte da li bi neko želeo da podeli šta je napisao? Ukoliko niko ne želi da podeli šta je napisao, voditelj/i radionice mogu da podele šta su oni napisali i pitaju druge učesnika za mišljenje i da li je neko napisao isto ili potpuno drugačije.*
5. Učesnici zajedno sa trenerom popunjavaju poslednju kolonu u tabeli iz prethodne vežbe (Telesne senzacije) na osnovu svojih radova i odgovora koje su obeležili na flipchartu sa obrisom ljudskog tela.

Zaključak radionice

Radionica se može zaključiti pitanjem šta je učesnicima na ovoj radionici za njih bilo najznačajnije i zašto. Nakon toga trener sumira sve što je naučeno iz prethodnih aktivnosti i završava radionicu.

Važne pouke: *Postoje različiti aspekti emocionalnog funkcionisanja. Emocija nije samo reč, ona ima svoju telesnu komponentu, prate je neke misli i često nas motiviše na neka ponašanja. Takođe, moguće je i doživljavati više emocija od jednom. I za svaku od njih važi isto - prate je misli i telesne senzacije i motivišu na neka ponašanja. Ponekada smo potpuno svesni naših emocija, ali nekada ih nije tako lako prepoznati. Tada je korisno da obratimo pažnju na to kako se osećamo u telu, šta nam prolazi kroz glavu ili šta imamo potrebu da uradimo. Možda nam to neće uvek pružiti tačan odgovor, ali svakako ćemo biti nekoliko koraka bliži da razumemo sebe ali i druge.*

Biološki i društveni aspekti emocija

Radionica 1: Zašto se osećamo kako se osećamo?

Opis teme: ova tematska celina bavi se biološkim i socijalnim osnovama emocija. Razumevanje bioloških osnova daje učesnicima priliku da razumeju, normalizuju, uvažavaju i prihvate različite vidove ispoljavanja emocija poput osetljivosti na pojedine stimulse, intenziteta pojedinih reakcija i dugog trajanja emocija. Razumevanje socijalnih osnova emocija omogućava učesnicima da osveste uticaj okoline na ispoljavanje i doživljavanje emocije, te steknu uvid o značaju adekvatne, uvažavajuće i prihvatajuće komunikacije na doživljavanje i ispoljavanje emocija kako kod sebe tako i kod drugih.

Cilj radionice: Upoznavanje učesnika sa biološkim i socijalnim aspektima emocionalnog funkcionisanja. Učesnici uče na koji način biološki faktori, a na koji socijalni faktori utiču na doživljavanje i ispoljavanje emocija.

Sadržaj radionice:

- Uvodna aktivnost
- Predstavljanje biosocijalne teorije
 - Vežba 1: „Grafici” - uticaj biologije na emocije
 - Vežba 2: „Modeliranje uvažavajućeg odgovora” - uticaj okruženja na emocije
 - Verzija 1: „Uvažavajuće i prihvatajuće poruke”
 - Verzija 2: „Teatar neuvažavanja”
- Zaključak

Materijal: Flipchart, flomasteri različitih boja, A4 papiri, prazni papirići iste boje, odštampani scenariji za aktivnost „Teatar neuvažavanja”, posude za papiriće

Preporučeno vreme: 90 minuta

Maksimalan broj učesnika: 20

Preporuka: pre početka radionice sprovesti kratku vežbu pune svesti

Uvodna aktivnost

1. Trener pozdravlja učesnike, a zatim malo nezainteresovanim tonom izgovara rečenicu koja je u nastavku (trener treba da se potruži da zvuči kao da misli to što izgovara, kao i da obrati pažnju na različite reakcije učesnika da bi ih koristio u diskusiji):

Puno toga treba da naučimo ovde danas. Pošto ste ovde, trebalo bi da učite sve ovo brže, umesto da vam pažnja luta na sve strane. Ionako nemate šta pametnije da radite. Očekujem da budete 100% posvećeni ovoj radionici

Trener ohrabruje učesnike na diskusiju postavljajući im sledeća pitanja:

- *Kako vam se učinio ovaj komentar?*
- *Kako ste se osećali dok sam to govorio?*

Napomena: Obratiti pažnju na različite emocionalne reakcije i iskoristiti ih u daljoj diskusiji.

2. Diskusija:

- *Da li ste primetili da na istu rečenicu niste svi jednako reagovali?*
- *Neki su bili potpuno ravnodušni, neke je u manjoj ili većoj meri moja uvodna rečenica iznervirala, a neke malo i uznemirila. Kako to objašnjavate?*
- *Na to kako ćemo emocionalno reagovati (recimo baš na rečenicu koju sam na početku izgovorio) utiču podjednako i to kakvi smo, odnosno naša biologija, i to kako se drugi odnose prema nama, odnosno naše okruženje.*

Trener postavlja sledeća pitanja i daje učesnicima vremena da razmisle i ohrabruje ih da daju odgovore:

- *Ko može da nam kaže šta to znači „naša biologija“?*
- *A šta znači naše okruženje? Ko predstavlja naše okruženje?*

3. Trener završava ovaj deo diskusije sledećim zaključkom:

Bio se odnosi na biološku osnovu našeg mozga koja određuje kako doživljavamo i kontrolišemo emocije, nagone i slično. **Okruženje** ili društvena okolina su ljudi u našem životu. Na primer, porodica i prijatelji, mentori, nastavnici i profesori, kolege, komšije...

Vežba 1: „Grafici”

Vežba o uticaju biologije na emocije

1. Trener zajedno sa učesnicima definiše sledeće pojmove postavljajući pitanja, dajući vremena učesnicima da odgovore i nudeći potrebna objašnjenja:

- **Emocionalna osetljivost** - Šta znači kada kažemo da je neko emocionalno osetljiv?

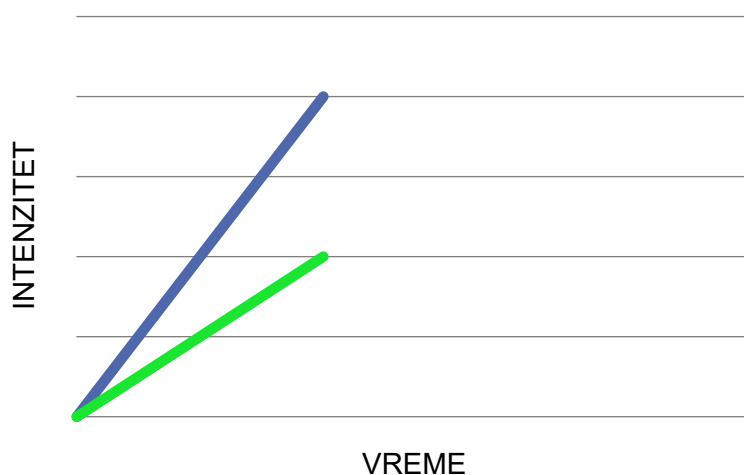
Trener daje primer u nastavku (ili sopstveni primer): *Moj prijatelj na primer ima alergiju na mačke. I kada god dođe kod mene u stan on počne da kija i da mu curi nos. Može se reći da je on „osetljiv na mačke”. E pa upravo poput alergije, neki od nas su osetljivi na polen ili prašinu, a neki nisu. Isto tako, neki od nas su osetljiviji na neke situacije (poput rečenice sa kojom sam počeo radionicu) i reaguju sa više emocija na neke događaje od drugih.*

- **Emocionalna reaktivnost** - Šta znači kada kažemo da je neko emocionalno reaktivan?

Trener daje objašnjenje: *Neki od nas ne samo da osećaju emocije, nego ih baš osećaju jako. Nismo samo malo tužni, nego smo gotovo depresivni. Nismo iznervirani, nego razjareni. Ne osećamo brigu nego paničimo.*

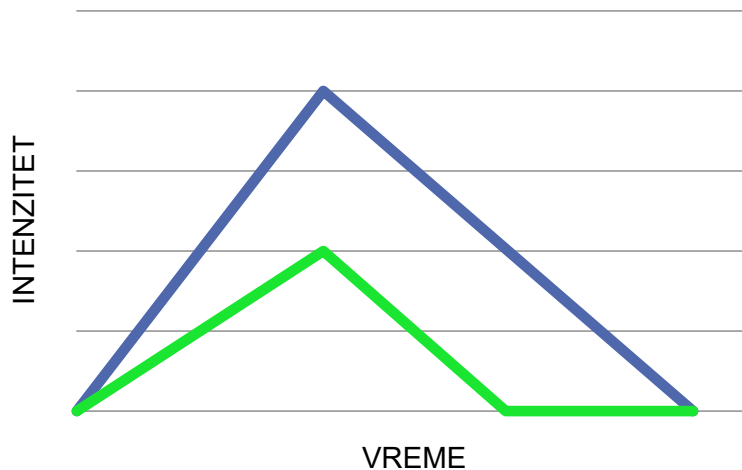
2. Trener na flipchartu crta grafik sa dve ose. Vertikalnu osu označava kao *intenzitet*, a horizontalnu kao *vreme*. Jednom bojom (npr. plavom) vuče crtu od donjeg dela grafika na gore i zaustavlja je u visini prve trećine ose intenzitet. Zatim drugom bojom (npr. zelenom) povlači crtu iz iste početne tačke na gore i zaustavlja je u visini nešto nižoj od vrha ose intenzitet.

Trener objašnjava učesnicima da neke osobe reaguju manje intenzivno na razne situacije (pokazuje plavu crtu) a neke osobe koje su emocionalno reaktivnije reaguju intenzivnije (pokazuje zelenu crtu):



Trener objašnjava da ne samo da smo emocionalno osetljivi i da osećamo intenzivne emocije, nego nekima od nas treba prilično vremena da se smirimo (iz

zelene linije povlači liniju koja se spušta od vrha zelene linije skroz ka kraju horizontalne ose). Za razliku od drugih kojima treba 10-15 minuta da se smire (povlači liniju iz vrha plave linije na dole ka prvoj trećini horizontalne ose), nekima nekada treba mnogo više, sat vremena ili čak više sati.



3. Sumiranje aktivnosti

Često ove vrste emocionalnosti deluju kao mana, nešto negativno. Ali zapravo, ukoliko naučimo da se nosimo sa tim emocijama to može biti velika prednost. Intenzivne emocije nam omogućavaju da budemo strastveni u vezi sa raznim stvarima i motivisani da radimo ono što smatramo važnim. Mogu da nas pokrenu da radimo ono što je za nas značajno. Ali, ako ne naučimo da prepoznamo te emocije i nosimo se sa njima, to može biti problematično za nas. Može nas dovesti do zloupotrebe alkohola, samopovređivanja, rizičnog ponašanja i slično.

4. Opcioni zadatak: Svaki učesnik crta svoj grafik sa emocijama, odnosno kako njegova emocionalna osetljivost, reaktivnost i smirivanje (vraćanje na početni nivo) izgleda.

Vežba 2: „Modeliranje uvažavajućeg odgovora”

Vežba o uticaju okruženja na emocije

1. Trener podseća učesnike da na naše emocije utiče i naše okruženje, pa postavlja sledeća pitanja i ohrabruje diskusiju među učesnicima:
 - Šta mislite, kako naše okruženje utiče na naše emocije?
 - Šta za vas znači kada vas neko ne uvažava ili ne prihvata?
 - Kako se osećate kada vas neko ne uvažava i ne prihvata?

Teorija koja podržava diskusiju

Naše okruženje može da utiče na nas tako što nas ne uvažava ili ne prihvata. Neuvažene i neprihvaćene mogu biti naše emocije, naše misli ili nešto što radimo. Nekada neuvažavanje i neprihvatanje deluju kao odbacivanje ili kažnjavanje osobe zato što razmišlja na određeni način ili zato što je emocionalno osetljiva, oseća intenzivne emocije i ima poteškoće da se smiri. Svima nam se dešava da ponekada ne uvažimo nečije misli, osećanja ili postupke. Ne bi bilo realistično očekivati da se to ne događa. Ono što je važno jeste da neuvažavanje ne postane pravilo, uobičajeno ponašanje prema nekoj osobi. Zato je bitno da praktikujemo uvažavanje svojih i tuđih misli, osećanja i ponašanja. Takođe, potrebno je i napraviti razliku između uvažavanja i opravdavanja. Dakle, mi možemo da uvažimo i prihvatimo nečije misli i ponašanja, ali to ne znači da moramo da se složimo sa tim.

2. Modeliranje uvažavajućeg i prihvatajućeg odgovora - kroz samootkrivanje i diskusiju učesnici sami modeliraju prihvatajući i uvažavajući odnos.

Trener se osvrće na početak radionice i ponavlja neuvažavajuću rečenicu sa početka: *Puno toga treba da naučimo ovde danas. Pošto ste ovde, trebalo bi da učite sve ovo brže, umesto da vam pažnja luta na sve strane. Ionako nemate šta pametnije da radite. Očekujem da budete 100% posvećeni ovoj radionici*

Trener ohrabruje učesnike da definišu alternativnu uvažavajuću rečenicu.

Nakon što su formulisali uvažavajuću rečenicu trener postavlja pitanja:

- *Kako vam se učinio ovaj uvažavajući komentar?*
- *Kako ste se osećali dok sam govorio na uvažavajući način?*

Primer: *Znam da je teško da ostanete fokusirani. Ovaj materijal nije lak. Verujem da postoje i druge stvari koje vas muče. Mogu i da zamislim da nekima od vas ovo i nije toliko zanimljivo. Neki od vas su verovatno i gladni i umorni. Mislim da je ovo dosta važno da naučite pa bih voleo da vam pomognem da vam bude lakše i zanimljivije da učite*

Naredna aktivnost može se sprovesti na dva načina u zavisnosti od iskustva voditelja radionice i procene koji način bi više odgovarao učesnicima!

Verzija 1: „Uvažavajuće i prihvatajuće poruke”

1. Trener objašnjava učesnicima da je cilj aktivnosti razumevanje i prepoznavanje neuvažavajućih i neprihvatajućih poruka kao i razvijanje veština komunikacije.

2. Izlistavanje ideja u trajanju od 10 minuta tokom kog se zajedno sa mladima nabrajaju različite neuvažavajuće i neprihvatajuće poruke iz njihovog iskustva. Navodi se što više poruka neuvažavanja i neprihvatanja i svaka od tih poruka se zapisuje na flipchartu.
3. Od napisanih poruka zajedno sa učesnicima trener bira nekoliko (između 5 i 15 njih, zavisno od toga koliko ih ima).
4. Podela učesnika u grupe sa najmanje 3, a najviše 5 članova i davanje instrukcije učesnicima da grupno osmisle i napišu za svaku od tih poruka uvažavajuću i prihvatajuću poruku na stikeru koju će zalepiti preko napisane rečenice na flipchartu. Predviđeno vreme za ovu vežbu iznosi 15 minuta.
5. Trener čita šta je napisano na stikerima na flipchartu i uključuje ostale učesnike da prokomentarišu nove uvažavajuće i prihvatajuće poruke.
6. Osvrt na aktivnost:
 - *Koliko vam je bilo teško da osmislite uvažavajuće i prihvatajuće poruke?*
 - *Kako biste mogli primeniti ovu veštinu u pravom životu?*
 - *Šta ste naučili iz ove aktivnosti?*

Verzija 2: „Teatar neuvažavanja”

1. Trener objašnjava da je cilj aktivnosti razumevanje i prepoznavanje neuvažavajućih i neprihvatajućih poruka kao i razvijanje veština komunikacije.
2. Izlistavanje ideja u trajanju od 10 minuta tokom koga se, zajedno sa mladima, nabrajaju različite neuvažavajuće i neprihvatajuće poruke iz njihovog iskustva. Navođenje i pisanje na flipchartu što više poruka neuvažavanja i neprihvatanja iz njihovog iskustva.
3. Od napisanih rečenica zajedno sa učesnicima trener bira nekoliko i piše ih na parčiće papira (svaka rečenica na po jednom papiriću).
4. U jednu posudu trener stavlja savijene papiriće sa rečenicama, a u drugu ubacuje savijene papiriće sa scenarijima iz pripremljenog dodatka 2.
5. Podela učesnika u nekoliko grupa sa najmanje 3, najviše 5 članova.
6. Po jedan učesnik iz svake grupe izvlači po jedan papirić iz obe posude.
7. Trener daje učesnicima instrukciju da na osnovu nevalidirajuće poruke i scenarija koje su izvukli treba da podele uloge i osmisle scenu u trajanju od 5 do 10 minuta. Potrebno je da scena ima antagonistu (osobu koja šalje neuvažavajuću poruku), protagonistu (osobu koja je primalac neuvažavajuće poruke) i sporedne uloge koje aktivno učestvuju u sceni na način na koji oni osmisle. Osmišljenu predstavu će svaka grupa izvesti pred ostalim učesnicima.
8. Za pripremu improvizacije potrebno je dati grupama 15 do 30 minuta, nakon čega svaka grupa izvodi svoju predstavu.

9. Nakon što svaka grupa izvede svoju predstavu trener učesnicima postavlja sledeća pitanja:

- *Kako ste se osećali dok ste se nalazili u svojim ulogama?*
- *Kako je protagonist reagovao na invalidirajuće poruke?*
- *Kako su sporedne uloge reagovale i podržale protagonista?*
- *Koje strategije asertivne komunikacije su korišćene?*
- *Kako biste mogli primeniti ovo iskustvo u stvarnom životu?*
- *Šta ste naučili iz ove aktivnosti?*

Zaključak radionice

Trener završava radionicu sumirajući šta su učesnici naučili.

Važne pouke: *Naše emocije imaju svoju biološku osnovu, dok ih naše društveno okruženje kao što su porodica, prijatelji i kolege, dodatno oblikuje. Iako intenzivne emocije mogu biti korisne kao pokretači strasti i motivacije, nedostatak razumevanja i suočavanja s njima može dovesti do problema kao što su zloupotreba supstanci ili rizično ponašanje. Okruženje može uticati na nas ignorisanjem ili neprihvatanjem naših emocija i postupaka. Važno je praktikovati uvažavanje i razumeti da to ne znači obavezno složiti se s drugima.*

Biološki i društveni aspekti emocija

Radionica 2: Kako naše okruženje oblikuje naše emocije

Opis teme: ova tematska celina bavi se biološkim i socijalnim osnovama emocija. Razumevanje bioloških osnova daje učesnicima priliku da razumeju, normalizuju, uvažavaju i prihvate različite vidove ispoljavanja emocija poput osetljivosti na pojedine stimulse, intenziteta pojedinih reakcija i dugog trajanja emocija. Razumevanje socijalnih osnova emocija omogućava učesnicima da osveste uticaj okoline na ispoljavanje i doživljavanje emocije, te steknu uvid o značaju adekvatne, uvažavajuće i prihvatajuće komunikacije na doživljavanje i ispoljavanje emocija kako kod sebe tako i kod drugih.

Cilj radionice: Detaljnije upoznavanje učesnika/ca sa socijalnim aspektima emocionalnog funkcionisanja i različitim načinima kojim okruženje utiče na naše doživljavanje i ispoljavanje emocija.

Sadržaj radionice:

- Uvod
- Aktivnost: „Za i protiv”
- Različiti načini neprihvatanja i neuvažavanja
- Zaključak

Materijali: Flipchart, flomasteri različitih boja, prazni papirići iste boje

Preporučeno vreme: 90 minuta

Napomena: preporučuje se sprovođenje ove radionice sa učesnicima nakon sprovođenja prve radionice na ovu temu

Maksimalan broj učesnika: 20

Preporuka: pre početka radionice sprovesti sa učesnicima kratku vežbu pune svesti

Aktivnost: „Za i Protiv“

U ovoj aktivnosti kroz diskusiju zasnovanu na argumentima učesnici stižu jasniju sliku šta jeste a šta nije neuvažavanje.

1. Trener podseća učesnike na zaključak prethodne radionice.
2. Pod prostorije u kojoj se sprovodi radionica treba jasno da bude podeljen na dva dela tako da svi/e učesnici/e mogu da stanu na jedan deo.
3. Jedna polovina poda označava se sa ZA , a druga sa PROTIV (markerom na papiru A4 formata).
4. Trener daje instrukcije učesnicima da će raditi vežbu koja se zove „Za i Protiv“. Objašnjava učesnicima da će im biti čitane neke rečenice, a zadatak svakoga od njih je da se izjasni da li je ta rečenica neuvažavanje/neprihvatanje/kritika tako što će otići na polovinu obeleženu sa **ZA** (ukoliko smatraju da jeste) ili polovinu **PROTIV** (ukoliko smatraju da nije). Kada zauzmu svoja mesta na polovinama poda, njihov zadatak je da one koji su na drugoj polovini ubede da pređu na njihovu stranu tako što će pokušati što uverljivije da im objasne zašto veruju da su u pravu.
5. Ukoliko su učesnici razumeli instrukciju, trener počinje sa čitanjem rečenica i daje im dovoljno vremena da se posle svake rečenice odluče i izjasne.
6. Za svaku rečenicu trener postavlja pitanja jednom po jednom učesniku da obrazloži svoje viđenje tako da ubedi one sa druge strane da pređu na njihovu.
7. Nakon završetka vežbe trener postavlja sledeća pitanja:
 - *Kako vam je delovala ova aktivnost?*
 - *Kada vam je bilo najteže da se odlučite na koju stranu prostorije ćete da stanete? Zašto?*
 - *Da li je neko uspeo da promeni vaše mišljenje? Kako?*
 - *Da li je nešto ostavilo poseban utisak na vas? Šta? Zbog čega?*

Rečenice koje se čitaju učesnicima:

- *To kako se osećaš nema mnogo smisla*
- *Zašto se toliko brineš, pa nije to ništa strašno*
- *Ja to nikada ne bih tako uradio*
- *Ako misliš da znaš bolje onda tako uradi*
- *Mislim da stvari ne idu baš tako*
- *Ne sviđa mi se tvoje ponašanje*
- *Ne volim kada neko priča takve stvari*
- *To je mnogo lakše nego što ti misliš*
- *Jedino se ti tako osećaš*
- *Umislila si, nije to toliko bitno*
- *Mislim da to što si uradio nije u redu*

8. Zaključak o različitim načinima neprihvatanja i neuvažavanja:

- a.** Na flipchartu trener crta tri kolone, i na vrhu svake kolone upisuje sledeći tekst:
- Neprihvatanje nečijih emocija, misli i ponašanja
 - Ignorisanje ili kažnjavanje blagih emocija, a posvećivanje pažnje emocijama koje eskaliraju
 - Pojednostavljivanje i potcenjivanje problema sa kojima se osoba susreće
- b.** Trener objašnjava učesnicima da su to tri načina neuvažavanja i neprihvatanja, i pita ih da daju svoje primere za svaki od njih.

Napomena: Ukoliko se proceni da učesnici nisu generisali dovoljan broj odgovora moguće je zajedno sa njima kategorisati rečenice iz aktivnosti „Za i protiv” u ove tri kategorije, ili ih svrstati u četvrtu kategoriju „nije neuvažavanje i neprihvatanje”. Trener ohrabruje diskusiju dok učesnici za svaku rečenicu ne postignu konsenzus.

(Teorija koja podržava diskusiju i smernice zafacilitaciju diskusije nalazi se na stranama 46/47)

Teorija koja podržava diskusiju i smernice za facilitaciju diskusije:

U nastavku su pojašnjenja i primeri različitih načina neuvažavanja i neprihvatanja. Posle svakog primera koji se da učesnicima trener postavlja sledeća pitanja i daje im vremena da diskutuju:

- Šta je ovde neuvažavanje i neprihvatanje?
- Šta je posledica ovakvog neuvažavanja i neprihvatanja?

(dodatna pitanja: *Kako osoba može da se oseća u vezi sa sobom? Koje misli se javljaju? Koje emocije se javljaju? Kako se ponaša?*)

Načine neuvažavanja i neprihvatanja možemo da podelimo grubo u tri kategorije:

1. Neprihvatanje nečijih emocija, misli i ponašanja

Primer: Devojku je ostavio partner. Oseća se jako tužno i ne razume zašto se desio raskid. Drugi joj govore: „Sama si kriva, nisi se dovoljno trudila u vezi” ili „Hajde prestani da kukaš, biće i drugih, to je samo jedna veza imaćeš ih još”

Šta je ovde neuvažavanje i neprihvatanje? Problem je što se u ovim izjavama ne uvažavaju osećanja devojke koju je partner ostavio. Prva rečenica kao da poručuje da ako je nešto pogrešila nema prava da se oseća loše. Druga poručuje da je to što se oseća loše pogrešno.

Posledice: Osoba počinje da sumnja u sebe pitajući se da li je normalno da se tako oseća. Počinje sebe da prekoreva zbog takvih misli i osećanja i uverenja u njihovu pogrešnost, što može da rezultira depresijom.

2. Ignorisanje ili kažnjavanje blagih emocija, a kada emocije eskaliraju daje im se veća pažnja

Primer: Isti primer sa devojkom. Drugi joj govore „preteruješ, nije to nešto strašno”. Ona postaje besna, viče, baca stvari, preti da će se povrediti. Kada to vide govore joj „pa ok, hajde idemo negde na večeru, možda će ti to pomoći da se smiriš”.

Zašto je ovo neuvažavanje i neprihvatanje? Ne uvažavaju i ne prihvataju se emocije normalnog intenziteta. Ali kada eskaliraju onda se one uvažavaju i prihvataju.

Posledice: Šalje se poruka da samo jake emocije mogu da budu uvažene i prihvaćene. To dalje vodi ka redovnoj eskalaciji emocija kada god se desi neki problem kako bi se osoba osetila uvaženo i prihvaćeno. Drugi to vide kao preterano ponašanje i mogu dodatno neuvažavati i neprihvatati takvo izražavanje emocija što dalje vodi ka još većem osećaju odbačenosti od strane drugih i posledično osećaju stida, srama i depresivnosti.

3. Pojednostavljivanje i potcenjivanje problema

Primer: Isti primer sa devojkom. Drugi joj govore „ma lako je preboleti, nije to toliki problem” ili „lako je pomiriti se, treba samo da...”

Šta je tu nevažavanje i neprihvatanje? Reći nekome ko ne vidi razloge ili rešenje da je rešenje lako i da samo treba da uradi nešto je nevažavanje teške situacije u kojoj se osoba nalazi, kao i nevažavanje njenog viđenja situacije.

Posledice: Osoba se može osećati kao da ne ume da rezonuje pravilno, kao da je nesposobna da donosi adekvatne zaključke i rešava probleme kao što drugi umeju. Posledično, to vodi do samoprekora, samokritike, omalovažavanja same sebe, nedostatka samopouzdanja i posledično može voditi ka osećanju srama i depresivnosti.

Zaključak radionice

Radionica se može zaključiti pitanjem šta je učesnicima na ovoj radionici za njih bilo najznačajnije i zašto. Nakon toga trener sumira sve što je naučeno iz prethodnih aktivnosti i završava radionicu.

Važne pouke: *Mi na ovaj svet dolazimo i rastemo sa jako malim kapacitetima da upravljamo svojim emocijama. Ukoliko u našem okruženju postoji nedostatak uvažavanja i prihvatanja, mi nemamo priliku da naučimo da su te emocije normalne, već učimo da nisu ok i da sa nama možda nešto nije u redu. To deluje kao dodavanje ulja na vatru te tako emocije postaju još intenzivnije, a mi još osetljiviji na njih i teže se smirujemo. Ako je sredina i dalje nevažavajuća i neprihvatajuća to vodi ka daljem uznemirenju i intenzivnijim emocijama što za posledicu ima još više nevažavanja i neprihvatanja. Tako emocije postaju još intenzivnije i dugotrajnije. Sada već šira okolina ne prihvata i ne uvažava ovakvo izražavanje osećanja čime se začarani krug nastavlja.*

Ako smo svesni na koji način nevažavanje i neprihvatanje može da utiče na nas, možemo više voditi računa o načinu na koji razgovaramo i sa sobom i sa drugima. Možda to neće uvek biti dovoljno da umirimo sopstvene i tuđe snažne i neprijatne emocije, ali nekada i hoće. Dakle, ne samo da time možemo da pomognemo sebi da se osećamo manje loše, nego možemo da pomognemo i drugima i da poboljšamo našu komunikaciju sa njima.

Kako radi naš um?

Radionica 1: Emocionalni i racionalni um

Opis teme: Kroz metaforu o tri uma učesnici uče da prepoznaju na koji način emocije utiču na naše svakodnevno funkcionisanje i odlučivanje, a koja je uloga racionalnog promišljanja u svemu tome. Uče da prepoznaju da emocije bez racionalnog promišljanja i uvažavanja činjenica, niti racionalno promišljanje bez emocija sami po sebi nisu dovoljni za adaptivno funkcionisanje. Učesnici uče kako da emocije i razum deluju zajedno u ravnoteži, odnosno kako da upravljaju sopstvenim emocijama.

Cilj radionice: Pomoći učesnicima/ama da razumeju različite aspekte mentalnog funkcionisanja. Kako emocije, a kako racio utiču na odlučivanje i svakodnevno funkcionisanje. Na koji način je moguće balansirati ova dva aspekta psihičkog života.

Sadržaj radionice:

- Vođena fantazija
- Uvod u priču o tri stanja uma
- Aktivnost: „Povezivanje”
- Vežba: „Posledice”
- Zaključak

Materijali: Flipchart x3, flomasteri različitih boja

Preporučeno vreme: 90 minuta

Maksimalan broj učesnika: 20

Preporuka: sprovesti sa učesnicima kratku vežbu pune svesti pre početka radionice

Vođena fantazija

1. Trener objašnjava učesnicima da će raditi aktivnost koja se zove vođena fantazija. Trener priča priču, a njihov zadatak je da se udobno smeste u stolice (ili gde im odgovara), zatvore oči i probaju da se užive u priču kao da se njima dešava. Kada su svi spremni, trener započinje priču:

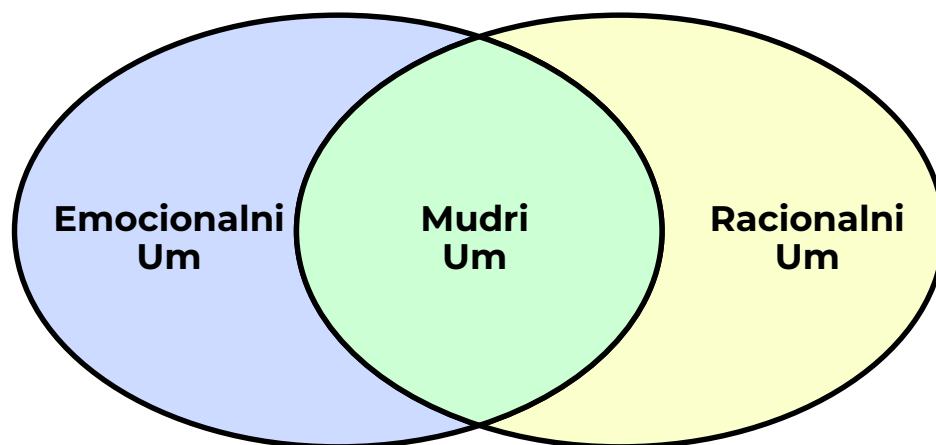
Zamislite, dobili ste novi posao. Radite kao asistent menadžera u jednom elitnom restoranu. Posao vam se sviđa i želite da se dokažete i napredujete u poslu. Svojski se trudite da budete što bolji radnik. Jednog dana vas šef zamoli da prevezene nove kristalne čaše od prodavnice do restorana za privatnu večernju zabavu koju restoran priprema. Otišli ste do prodavnice, kupili ste čaše, stavili ih u gepek automobila i krenuli da vozite ka restoranu. Pažljivo vozite desnom trakom ne samo zato što ste oprezan vozač inače, već i zato što ne želite da se čaše razbiju. U jednom trenutku tokom vožnje, nadomak restorana, automobil iza vas počne da vas pretiče. Vi vozite lagano i puštate ga da vas pretekne, ali on tokom preticanja naglo skreće ispred vas u desnu traku i „iseče” vas. U strahu da se ne sudarite vi naglo kočite i u tom trenutku čujete lomljivu iz gepeka. Počinjete da osećate uznemirenost. Pomislite kako sve vreme vodite računa, pažljivi ste, trudite se, i onda neka budala u saobraćaju tek tako upropasti vaš trud i za malo i da vas ubije. Počinjete da osećate bes. Pomislite kako „to ne bi smelo tako da mu prođe, mora on da dobije svoje”. Počinjete da ga jurite da probate da ga zaustavite i pokažete mu njegovog boga. Pokušavate besni da ga stignete i u jednom trenutku kako biste ga stigli, tokom preticanja automobila ispre vas, naglo skrećete nazad u traku i „isečete” automobil koji ste pretekli. Čujete škripu guma iza i vidite da je automobil koji ste „isekli” morao da stane kako se ne bi sudario sa vama. Pomislite „eto, sada sam ja taj koji za malo da ubije nekoga”. Shvatate šta ste uradili i stajete na parking da se malo smirite i da nakon što se smirite nastavite vožnju pošto shvatate da ne vozite baš pažljivo, da zamalo vi da udarite nekoga i da se i ono malo čaša što je možda ostalo čitavo sada razbilo tokom jurnjave.

2. Trener usmerava učesnike na razgovor o emocijama postavljajući im sledeća pitanja:
 - Da li ste osetili bes tokom ove priče u bilo kom trenutku?
 - U kom trenutku ste osetili bes?
 - Šta mislite, kakva je ova reakcija? Da li je ova reakcija racionalna? Ako ne, kakva je?

Napomena: Trener dozvoljava učesnicima da diskutuju i sami dođu do odgovora. Ako je neophodno može im predložiti odgovor da se radi o reakciji pokrenutoj emocijama. Nakon toga, trener pita učesnike šta je suprotno od emocionalnog dela nas/ emocionalnog dela našeg uma? Učesnici kroz diskusiju treba da sami dođu do odgovora, a ako je potrebno trener može sugerisati da je u pitanju racionalno, odnosno racionalni um. Na kraju, učesnicima se postavlja pitanje kako bi se nastavila priča kada bi samo racionalni deo nas postojao. Ispravan odgovor bi bio da nastave da voze bez uznemirenosti i kao da se ništa nije desilo, i da dovezu ono što je ostalo od čaša do restorana. Jedino ako sami ne dođu do ispravnog zaključka, može im se predložiti takav odgovor.

Uvod u priču o tri stanja uma

1. Trener koristi preporučene zaključke i predstavlja učesnicima tri stanja uma: **racionalni um, emocionalni um i zdravi/mudri um.**
2. Crtanje Venovog dijagram: prvo se nacрта jedan krug i u njega upiše „emocionalni um”. Zatim se nacрта drugi krug koji se malim delom preklapa sa prethodnim i koga treba obležiti kao „racionalni um”. Mesto gde se ta dva kruga preklapaju nazvati „mudri um”.



3. Trener objašnjava učesnicima sledeće:

Emocionalni um je ono što osećamo da je istinito, tačno. Kada se ponašamo ili razmišljamo isključivo na osnovu emocija, bez mnogo logike, razuma i razmišljanja o posledicama. Kao u našem primeru, kada reagujemo besno u saobraćaju, to dolazi iz emocionalnog uma.

Racionalni um je ono što milimo da je istinito. Kada razmišljamo ili se ponašamo bez prisutnih emocija. Kao neki proračunati um. Kao što smo prodiskutovali malopre, kako bi izgledala naša reakcija bez emocija.

Mudri um se nalazi na preseku ova dva. On podjednako uključuje našu intuiciju, osećaj da li je nešto ispravno ili ne, i racionalni, logički deo. Hajde da malo detaljnije pričamo o ovome.

Trener pita učesnike da li neko od njih ima ideju kako bi izgledala reakcija iz mudrog uma u našoj priči?

Napomena: Dozvoliti učesnicima da daju neke odgovore, ali ih ne usmeravati. Ako nemaju šta da kažu nastaviti radionicu.

Aktivnost: „Povezivanje”

Metoda koja se koristi za izvođenje ove aktivnosti je *World Cafe*. Upotreba ove metode olakšava stvaranje prijateljskih i kooperativnih uslova u okviru kojih mogu da se povežu različite perspektive, dele zajednička otkrića i saslušaju uvidi različitih učesnika.

1. Na tri flipcharta u prostoriji koja su udaljena jedna od drugih (na 3 različita zida, ili na 3 stola) treba istaknuto da stoje natpisi „Racionalni um” na jednom, „Emocionalni um” na drugom i „Mudri um” na trećem. Učesnici se dele u tri jednake grupe i daju im se flomasteri/olovke i stikeri.
2. Trener objašnjava učesnicima da će raditi aktivnost koja se zove *World Cafe* jer je kafe prijateljsko mesto, mesto na koje dolazimo da razgovaramo u opuštenoj atmosferi, nalazimo se sa prijateljima, ćaskamo, ali nekada i delimo znanja.
3. Trener daje instrukcije da svaki flipchart predstavlja jedan sto oko kog se okuplja grupa koja diskutuje, razmenjuje znanja i dolazi do rešenja u opuštenoj, prijateljskoj atmosferi i da na stikerima koje su dobili treba da napišu što više odluka i ponašanja za koje smatraju da pripadaju delu našeg uma napisanog na tabli. Trener pojašnjava da učesnici kroz diskusiju treba da generišu što više primera kada su oni sami ili neko drugi reagovali emocionalno, racionalno ili mudro. Trener može dati primere (za racionalni um to može da bude „copy/paste” u Word dokumentu ili traženje broja zgrade u ulici, za emocionalni um to može da bude „razbijanje stvari u besu” itd). Važno je napomenuti da ova vežba nije test znanja već služi učenju, tako da učesnici ne moraju da brinu da li je njihov odgovor tačan ili ne.
4. Svaka grupa se kod svakog flipcharta zadržava 5-10 minuta, a nakon toga će svaka grupa preći na prvi sledeći flipchart. Kada dođu do sledećeg flipcharta treba da se potrudite da na stikere ne pišu iste stvari koje su već nalepljene.
5. Učesnici se vraćaju na svoja mesta kada sve tri grupe prođu sva tri flipcharta, nakon ukupno 15-30 minuta.
6. Kada svi sednu na svoja mesta, predstavnici iz svake grupe prilaze po jednom flipchartu i na glas čitaju šta piše na stikerima.
7. Nakon završene vežbe trener postavlja učesnicima sledeća pitanja:
 - *Da li imate neke komentare na ono što ste čuli da se nalazi na flipchartovima? Da li je neko čuo nešto što pripada drugom flipchartu?*
 - *Kako vam je delovala ova aktivnost?*
 - *Na koji način ste dolazili do primera za mudri um? Kako ste uspevali da prepoznate primere mudrog uma?*
 - *Da li je nešto ostavilo poseban utisak na vas? Šta? Zbog čega?*

Vežba: „Posledice”

Vežba o načinima na koje nas emocije motivišu na različita neadaptivna ponašanja? Učesnici kroz deljenje generišu što veći broj neadaptivnih ponašanja koja mogu da se jave kao posledica različitih emocija.

1. Na flipchartu trener piše jednu po jednu emociju. Nakon svake napisane emocije pita učesnike kako se ponašamo kada se tako osećamo. Za svaku emociju trener piše pored nje šta učesnici navode.

Na primer:

- *Bes* – lupam vratima, razbijem nešto
- *Tuga* – ležim u krevetu, plačem neprestano, droge i/ili alkohol
- *Sram* – želim da me nema, suicidalan sam
- *Zaljubljenost / ljubav* – nezaštićen seks, batalim učenje, posao...
- *Strah* – izbegavam ono što je dobro za mene
- *Sreća i uzbuđenost* – impulsivno trošim novac
- *Krivica* – previše se izvinjavam
- *Briga* – stalno proveravam

2. Trener postavlja sledeća pitanja i ohrabruje diskusiju među učesnicima:

- *Šta mislite, da li su ova ponašanja dobra za nas? Zašto? Zašto izbegavanje ispita, iz straha da nećemo položiti, nije dobro za nas? Zašto kada smo tužni, ležanje u krevetu i sklanjanje od drugih nije dobro za nas? Zašto razbijanje stvari ili napadanje nekoga, kada smo besni, nije dobro za nas?*
- *Da li neko ima primer kada je emocionalni um dobar? Možda kada prisustvujemo nekom lepom događaju, poput svadbi prijatelja, ne možemo opušteno da igramo kada nema emocionalnog uma. Ili kada gledamo utakmicu pa se uživimo i navijamo.*
- *Šta je onda racionalni um? Racionalni um je potpuna suprotnost emocionalnom. Sada kada smo pričali o emocionalnom umu, šta biste rekli šta je to racionalni um?*
- *Da li neko ima primer racionalnog uma? Racionalni um je kada delamo ili razmišljamo o nečemu ali bez emocija. Na primer rešavanje logičkih i matematičkih problema, planiranje... (moguće je da će neko reći da ne voli to da radi i da se nervira kada radi npr. matematiku. Takav komentar prihvatiti i reći da uprkos tome što nas nervira mi rešavamo logičke probleme i da je to dobar primer mudrog uma, ali da ćete o tome tek pričati).*
- *Racionalni um je veoma koristan za obavljanje raznih zadataka, ali ne baš svih. Na primer, šta bi bilo ako bismo koristili samo racionalni um za izbor partnera? Koga ćete pozvati na dejt? Kada biramo sa kim ćemo na dejt zar nije dovoljno da znamo da je neko zdrav, pametan, ima posao i to je to? Ili za izbor karijere? Zar ne bi te odluke trebalo da se donesu racionalno s obzirom da su važne? Zar nije dovoljno da posao donosi pare i to je to?*
- *Da li su emocije važne u donošenju neke od ovih odluka?*

Zaključak radionice

Radionica se može zaključiti pitanjem šta je učesnicima na ovoj radionici za njih bilo najznačajnije i zašto. Nakon toga trener sumira sve što je naučeno iz prethodnih aktivnosti i završava radionicu.

Važne pouke: *I emocije i racio imaju važnu ulogu u odlučivanju, ali ni razum ni emocije sami po sebi nisu dovoljni za zdravo i prilagođeno funkcionisanje. Samo zajedno mogu da daju željeni rezultat. Zapravo, veština korišćenja mudrog uma, koja podrazumeva istovremeno uvažavanje emocija i racija, je jedna od važnih komponenti emocionalne inteligencije. Omogućava nam da lakše upravljamo sopstvenim emocijama i ponašanjem i samim tim funkcionišemo na zdraviji, zreliji i prilagođeniji način.*

Kako radi naš um?

Radionica 2: Mudri um – ravnoteža između emocija i razuma

Opis teme: Kroz metaforu o tri uma učesnici uče da prepoznaju na koji način emocije utiču na naše svakodnevno funkcionisanje i odlučivanje, a koja je uloga racionalnog promišljanja u svemu tome. Uče da prepoznaju da emocije bez racionalnog promišljanja i uvažavanja činjenica, niti racionalno promišljanje bez emocija sami po sebi nisu dovoljni za adaptivno funkcionisanje. Učesnici uče kako da emocije i razum deluju zajedno u ravnoteži, odnosno kako da upravljaju sopstvenim emocijama.

Cilj radionice: Pomoći učesnicima da razumeju različite aspekte mentalnog funkcionisanja. Na koji način je moguće balansirati emocionalni i racionalni aspekt psihičkog života. Učesnici će se upoznati sa mudrim umom, odnosno kako izgleda kada donosimo odluke zasnovane i na emocijama i na razumu.

Sadržaj radionice:

- Uvod u priču o mudrom umu
- Aktivnost: „Priča sa alternativnim krajem”
- Zaključak

Materijali:

- Flipchart
- Flomasteri različitih boja
- Odštampane nedovršene priče za aktivnost „Priča sa alternativnim krajem”
- Papiri i olovke

Preporučeno vreme: 90 minuta

Maksimalan broj učesnika: 20

Napomena: preporučuje se sprovođenje ove radionice sa učesnicima nakon sprovođenja prve radionice na ovu temu

Preporuka: Pre početka radionice sprovesti sa učesnicima kratku vežbu pune svesti

Uvod

1. Trener podseća učesnike na metaforu o tri uma i uvodi učesnike u priču o mudrom umu na sledeći način:

Mudri um je spoj racionalnog uma i emocionalnog uma. Svi mi posedujemo taj mudar deo, samo je pitanje kako da mu pristupimo. Da li ste nekada primetili da „osećate nešto iz stomaka” ili „imate intuiciju”? Ali ako je to što osećamo istovremeno i razumno i racionalno (logično i sledi iz činjenica), u tom slučaju u pitanju je zdravi/mudri um, ne emocionalni. Zamislite, na primer ovakav scenario: Imate partnera koga volite, ali se često svađate, ne ide vam veza, imate utisak da nikako da se sporazumete. Volite partnera ali vam nešto iz stomaka govori da treba da prekinete tu vezu. To može biti dobar primer zdravog/mudrog uma. Da li vam se nekada nešto slično desilo? (dozvoliti učesnicima da diskutuju ukoliko žele). Dakle, uprkos emocijama, imate neki osećaj da je bolje da ne budete u vezi. Tada emocionalni i racionalni um zajednički daju mudri um. Ili na primer, imate snažnu potrebu da ne odete na neki razgovor za posao jer vas nešto plaši. Ali istovremeno, osećate da je bolje za vas da odete na taj razgovor za posao. I to je mudri um.

2. Trener priča učesnicima sledeću priču i postavlja pitanja u nastavku podstičući ih na diskusiju:

Koliko vas ovde voli životinje? Zamislite da imate dva psa kod kuće. Vraćajući se sa posla svratite do azila za pse u kom ste dobili vaša dva psa i kom povremeno donirate hranu za životinje. Tu vidite dva šteneta zlatnog retrievera. Pogledate ih, a ona počnu da cvile i skakuću mašući repom kada vas vide. Neodoljivo su slatki.

- Šta kaže vaš emocionalni um? („Kako su slatki. Ovde su jadni zatvoreni u ovom malom kavezu. Moram da ih usvojim, ne smeju ovde da ostanu”)
- Šta kaže vaš racionalni um? („Već imam dva psa. Skupo je voditi računa o još dva. Treba nabaviti hranu, vakcinisati ih, redovno voditi veterinaru. A još živim u baš malom stanu. I još nisam kod kuće veći deo dana jer sam na poslu. Ko zna kako će moja dva psa da se slažu sa ovim kućicama. A pritom nisu naučeni da vrše nuždu napolju, vršiče nuždu u stanu dok sam na poslu.”)
- Šta kaže u toj situaciji mudri um? Kakvu odluku bi mogao da donese?

Ukoliko učesnici teško dolaze do odgovora, trener može da ponudi sledeće rešenje:

Primer: Mudri um kaže: „S obzirom na okolnosti na koje je ukazao racionalni um, ne mogu da ih usvojim. Ali s obzirom da nemam ni srca da ih ostavi ovde, možda bih mogao da probam da ih udomim što pre”. Zatim slikaš pse, postaviš na društvene mreže njihovu sliku i tražiš ko može da ih udomi što pre. Nadaš se da će neko od tvojih prijatelja koji nemaju životinje da ih usvoje. Da bi ih ohrabrio da usvoje ponudiš im krevetac za kućice koji tvoji psi više ne koriste, ponudiš se da ih naučiš kako da ih treniraju na život u stanu i da ih prošetáš povremeno kada šetaš i tvoje pse. Radeći to, uvažavaš i emocionalni i racionalni um. Mudri um uvažava i tvoje želje i emocije, ali i realnost.

Aktivnost: „Priča sa alternativnim krajem”

Aktivnost za otkrivanje strategija pristupanja mudrom umu kroz kooperativni rad učesnika.

1. Trener daje instrukcije učesnicima i deli ih u tri ili četiri grupe.
2. Svakoj grupi daje se po jedna nedovršena priča¹ i objašnjava se svim učesnicima da je zadatak da završe priču u tri scenarija:
 - Kako bi se priča nastavila i završila ako bi koristili samo racionalni um?
 - Kako bi se priča nastavila i završila ako bi koristili samo emocionalni um?
 - Kako bi se priča nastavila i završila ako bi koristili mudri um?
3. Takođe, nakon završetka priča u tri scenarija, svaka grupa ima zadatak da navede/ definiše strategiju koja omogućava pristup mudrom umu.
4. Predviđeno je 15 minuta za rad u grupi nakon čega se učesnici vraćaju na svoja mesta.
5. Predstavnici timova prvo predstavljaju svoje krajeve priča, a potom strategije pristupa mudrom umu koje su osmislili. Trener ohrabruje sve učesnike da daju komentare nakon svake pročitane priče.
6. Na kraju aktivnosti trener postavlja sledeća pitanja:
 - *Koliko vam je bilo teško da zajedno dođete do završetka priče iz ugla mudrog uma?*
 - *Na koji način ste došli do strategije da pristupite mudrom umu?*
 - *Da li je nešto ostavilo poseban utisak na vas? Šta? Zbog čega?*

¹ Priče se nalaze u dodatku 3



Zaključak radionice

Radionica se može zaključiti pitanjem šta je učesnicima na ovoj radionici za njih bilo najznačajnije i zašto. Nakon toga trener sumira sve što je naučeno iz prethodnih aktivnosti i završava radionicu.

Važne pouke: *Za važne odluke potrebni su nam podjednako i racionalni i emocionalni um. Odluke o karijeri, poslu, fakultetu, partnerima i slično zahtevaju da koristimo oba uma. Kada biramo posao, partnera, karijeru, mesto gde ćemo da živimo, pored racionalnog promišljanja važno je da uzmemo u obzir i emocije. U suprotnom, možemo biti jako nezadovoljni našom odlukom. Super je imati posao koji donosi pare, uspešnu karijeru, dobar kraj u kome živimo ili pametnog partnera, ali šta to vredi ako nam se uz to i ne sviđa. Sa druge strane, možemo imati posao koji nam se sviđa ali ne vodi nigde i ne možemo od njega da živimo, partnera koji nam se dopada ali nije dobar za nas itd. Dakle, racio bez emocija ili emocije bez racija ne vode ka nečemu dobrom za nas. Zato je važan zdravi/mudri um. Odlučivanje uvažavanjem emocija i racija istovremeno daje nam priliku da bolje procenimo neke situacije, ne reagujemo impulsivno, ishitreno, naglo, i da donosimo bolje odluke za sebe i naše odnose. Sve to nas vodi ka više zadovoljavajućem životu, onakvom životu koji za nas ima više smisla i koji je u skladu sa onim što je nama važno. Nije uvek lako pristupiti mudrom umu, svakako će nas nekada emocije povući na svoju stranu. Bilo bi previše očekivati da nam se to ne dešava. Ali ono što mi možemo da uradimo jeste da uvežbavamo ovu veštinu i da nastojimo da koristimo mudri um kada god nam se za to pruži prilika*

Prihvatanje

Radionica 1: Pobediti bez borbe

Opis teme: Prihvatanje predstavlja strategiju za razvijanje emocionalne fleksibilnosti. Učesnici uče da, umesto kontrole ili izbegavanja, prihvate sopstvene i tuđe neželjene emocije, misli, ponašanja, kao i nepovoljne okolnosti koje ih okružuju.

Cilj radionice: Predstavljanje koncepta prihvatanja sopstvenih emocija, misli, konflikata i uopšte unutrašnjih procesa. Pomoć učesnicima da postanu svesni otpora prema emocijama i mislima, kao i da razviju veću emocionalnu fleksibilnost.

Sadržaj radionice:

- Uvodna aktivnost
- Aktivnost: „Povuci – potegni”
 - Verzija 1 aktivnosti „Povuci – potegni”
 - Verzija 2 aktivnosti „Povuci – potegni”
- Zaključak

Materijali:

- Flipchart i flomasteri
- Deblje uže kanapa ili neka tekstilna traka
- Handout

Preporučeno vreme: 90 minuta

Maksimalan broj učesnika: 20

Preporuka: pre početka radionice sprovesti sa učesnicima kratku vežbu pune svesti

Uvodna aktivnost

1. Trener podseća učesnike na ono što je do tada naučeno na prethodnim radionicama o emocijama - kako nastaju, čemu služe i kako ih osećamo. S obzirom na započet razgovor o tome kako se nosimo sa neželjenim emocijama i emocionalnim problemima, trener takođe podseća učesnike na vežbu sa jedne od prethodnih radionica gde su pisali kako se nose sa emocijama na papiru sa obrisom ljudskog tela.

Predloženi uvod:

Nekada pokušavamo da se rešimo straha ili besa tako što izbegavamo određene situacije. Ili tuge, krivice tako što pijemo ili uzimamo narkotike. Ali ti načini nošenja sa emocijama najčešće ne daju dugoročno rešenje i često još produbljuju problem. U manjoj ili većoj meri svi smo imali to iskustvo da pokušavamo da rešimo neki emocionalni problem, ali on je i dalje tu, možda i veći nego ranije.

2. Trener daje učesnicima sledeći primer iz „sopstvenog” života:

Krenuo sam ujutru na posao gde me je čekao važan sastanak i video da mi je neko udario auto na parking. Pobesneo sam i samo sam razmišljao o tome kako da nađem tu osobu i objasnim joj neke stvari. To je zapravo bio moj način da se nosim sa besom koji osećam, da nađem osobu koja je udarila moj auto i dam joj šta je zaslužila. Razmišljao sam da li tu negde ima kamera pa da tako pronađem tog nekog ko mi je udario auto, ali kamera nigde nije bilo. Što sam postajao svesniji da ne mogu ništa da uradim to sam se više nervirao i kipeo od besa jer ne mogu da rešim situaciju onako kako sam hteo. A onda sam se setio da uskoro imam važan sastanak i pomislio sam kako ne mogu tako besan na sastanak. Neću biti skoncentrisan od besa, zbuniću se, nešto ću pogrešno uraditi. I onda me je uhvatila jaka anksioznost povodom toga da ću nešto da pogrešim na sastanku, a i sramota od toga kako ja, odrastao čovek, ne mogu da iskontrolišem svoje emocije na poslu. Razmišljao sam šta da radim, čak sam i pomislio da ujutru popijem jedan viski pre sastanka da se smirim. Ali onda bih smrdeo na alkohol i to ne bi dobro izgledalo. Šta biste vi uradili?

3. Trener podstiče diskusiju među učesnicima, a njihove odgovore beleži na flipchartu.

Umesto zaključka trener predlaže aktivnost „Natezanje kanapa” čiji je cilj da pomogne pojedincima da prepoznaju unutrašnje konflikte i borbe koje osećaju u sebi. Natezanje kanapa predstavlja metaforu za naše dugotrajne i ne toliko uspešne borbe sa različitim neželjenim mislima i emocijama. Sa jedne strane kanapa se nalazimo mi, a sa druge misli ili emocije sa kojim se borimo tokom dužeg vremenskog perioda. Te borbe su ponekada iscrpljujuće i obeshrabrujuće, i zbog toga se često nađemo u situaciji da se osećamo bezuspešno, beznadežno ili zarobljeno u natezanju. Ovaj alat je namenjen razumevanju mehanizama otpora prema neželjenim emocijama ili mislima, kako bi se postigla veća fleksibilnost uma i emocionalna sloboda.

Aktivnost: „Povuci – potegni”

Ova aktivnost može se sprovesti na dva načina. Prvi predloženi način namenjen je voditeljima sa manje iskustva, dok je drugi, izazovniji, namenjen voditeljima sa više iskustva!

„Povuci – potegni” verzija 1

Priprema: potrebno je obezbedite udoban i tih prostor za izvođenje aktivnosti. Poželjno je da učesnici budu fizički udaljeni jedni od drugih, kako bi mogli da se usmere na svoje unutrašnje procese.

Koraci:

1. Trener uvodi učesnike u izvođenje vežbe „Natezanje kanapa”. Cilj vežbe je istraživanje unutrašnjih konflikata i borbi koje osećaju u sebi. Takođe, trener naglašava da ovo nije takmičenje i da nije bitno „ko će pobediti”, već da je fokus na razumevanju sopstvenih procesa.
2. Trener daje instrukciju učesnicima da zamisle da su u igri natezanja kanapa. Potrebno je da oni zamisle da drže jednu stranu kanapa, a da drugu stranu kanapa drži njihov protivnik koji predstavlja emociju, misao ili potisnuti osećaj kojeg osoba želi da se oslobodi (npr. strah od neuspeha). Između njih je ponor u koji jedan drugog pokušavaju da povuku. Učesnicima se daje 30 do 60 sekundi da zamisle ovu sliku.
3. Učesnici treba da zamisle kako svaki pokušaj da povuku svog protivnika u ponor u stvari predstavlja strategiju koju primenjuju u stvarnom životu. Na primer, svako izbegavanje ili svaki pokušaj da nešto savršeno i bez greške urade predstavlja jedan od načina da povuku svog protivnika (strah od neuspeha) u ponor. Trebalo bi da probaju da zamisle sve strategije koje koriste u stvarnom životu kako bi njihovog protivnika povukli u ponor. Trener daje 30 do 60 sekundi da zamisle tu sliku.
4. Trener daje instrukcije učesnicima da se potrudite da vizualizuju ovu unutrašnju „borbu” i da primete kako se osećaju dok je posmatraju.
5. Zatim se učesnicima postavljaju pitanja, a njihov zadatak je da probaju da daju odgovor na pitanja u sebi i za sebe. Za svako postavljeno pitanje dobijaju 30 do 60 sekundi da razmisle o odgovoru. Postavljaju se pitanja koja će pomoći učesnicima da dublje istraže unutrašnje konflikte:
 - *Kako se osećate dok posmatrate ovu „borbu” u sebi?*
 - *Koja strana izgleda jača? Zašto?*
 - *Koliko dugo traje ova borba?*
 - *Koliko ste snage i vremena uložili do sada u ovu borbu?*
 - *Šta biste novo mogli da pokušate da uradite? Setite se, puštanje kanapa bi bila predaja, a to ne želimo.*

- Sada zamislite da pustite taj kanap da padne na zemlju, da nećete više da se borite. Šta se onda dešava? Kako se osećate?
- Zamislite da se okrećete i slobodno šetate, da više niste vezani za jedno mesto na kom ste stajali da biste se borili. Kakav je osećaj?
- Zamislite da , dok se slobodno šetate, protivnik vas prati u stopu i nudi vam da uzmete vaš kraj kanapa, ali vi odbijate. Kako se osećate?
- Šta novo dobijate time što ste pustili kanap i prestali da vučete na svoju stranu?

„Povuci – potegni” verzija 2

Ovu verziju aktivnosti voditelj radionice sprovodi sa jednim učesnikom, dok ostali posmatraju i, kada voditelj to traži od njih, se uključuju.

Koraci:

1. Trener pita učesnike da li među njima ima neko ko bi bio želeo da bude protagonist u ovoj vežbi i glumi ulogu koja će mu biti dodeljena. Ukoliko se ne javi niko od učesnika, protagonist može da bude neko iz tima koji vodi radionice.
2. Protagonista dobija papir sa smernicama za ulogu¹ i uputstvo da proba da se uživi u ulogu koliko je moguće. Protagonista može slobodno da improvizuje zadatu ulogu, ali je važno da je razume i jasno predstavi.
3. Nakon pripreme protagoniste, on se vraća nazad u prostoriju i trener objašnjava učesnicima pravila:
 - Trener jednom rukom uzima jedan kraj kanapa, protagonisti daje drugi kraj i objašnjava da će zajedno igrati igru „natezanja kanapa”.
 - Trener jasno svima ističe da protagonist glumi osobu koja ima neki problem, a da je trener, sa druge strane, taj problem sa kojim se on „nateže” i bori.
 - Pravila igre su sledeća: između njih dvoje je provalija, a cilj je da jedno drugo povuku u tu provaliju. Pokušaji protagoniste da se oslobodi straha od neodobravanja u ovoj igru su pokušaji da povuče trenera u provaliju.
 - Učesnici posmatraju šta se dešava na „sceni” i zamišljaju da su oni na mestu protagoniste, a da je neki emocionalni problem sa kojim se oni nose (strah od neuspeha, tuga i usamljenost, bes na nekoga, osećaj srama...) sa druge strane kanapa, odnosno na mestu gde se nalazi voditelj radionice.
 - Trener treba da naglasi da se kanap ne nateže svom snagom jer cilj ove aktivnosti nije da se vidi ko je jači već da se metaforički prikaže kako nekada izgleda naša borba sa emocijama. Ako su svi shvatili pravila, natezanje može da počne:
 - Protagonista se predstavlja i iznosi problem sa kojim se bori godinama (npr. strah od neodobravanja i neprihvatanja);

¹ Smernice za ulogu se nalaze u dodatku 4

- Trener se predstavlja protagonistu kao njegov problem, odnosno kao strah od neodobravanja i neprihvatanja i pita ga na koje načine je sve pokušavao da ga se reši. Trener instruiše protagonistu da svaki put kada protagonista navede jedan od načina, istovremeno povuče i kanap ka sebi, a kada on to uradi trener će takođe povući kanap nazad ka sebi. Tokom natezanja trener treba da da dovoljno vremena protagonistu da se seti što više načina, a dozvoljeno je i podsećanje protagoniste na strategije iz scenarija kao i kreativnost protagoniste i trenera da osmisle i dodaju svoje načine.
- Nakon nekoliko povlačenja, trener/problem postavlja protagonistu sledeća pitanja i sve vreme cima kanap na svoju stranu:
 - Da li se neki od tih načina pokazao uspešnim na duže staze i da li je neka strategija uspela da zauvek otkloni strah od neodobravanja? Očekivani odgovor je ni jedan. Možda su neki bili uspešni neko vreme, ali ni jedan nije uspeo da otkloni trajno strah od neodobravanja;
 - Koliko dugo je trener/problem već prisutan u njegovom životu? Konstatovati da se dugi niz godina baš bori i troši snagu da izađe na kraj sa vama.
 - Da li je izgledno da će taj strah ikada zauvek otići? Očekivani odgovor je da neće;
 - Da li protagonista ima ideju šta bi onda mogao da uradi? Ukoliko kaže da može jače da vuče, trener jače povlači kanap i kaže da on/problem ne ide nigde kao što do sada i nije. Protagonista može reći da će da se preda, ali mu/joj skrenuti pažnju da to znači da će da izgubi, a to nije cilj. Očekivani odgovor do kog protagonista treba sam da dođe je da pusti kanap;
 - Ukoliko ne dođe sam do tog odgovora trener pita: da li neko od učesnika iz publike ima bolje rešenje? (verovatno će već do tada da daju predloge sami). Kada neko kaže da pusti kanap, trener/problem savetuje protagonistu da proba da to uradi. Ukoliko pusti kanap, trener podiže njegov kraj i ponuditi mu da ga ponovo uzme;
 - Ukoliko protagonista prihvati drugi kraj, trener povlači svoj deo i nastavlja „borbu”.
- Trener/problem pita protagonistu šta sada planira da uradi. Verovatno je da će grupa da predloži da ponovo pusti kanap i da ovog puta ne prihvati ponuđeni kanap nazad u ruke. Trener/problem predlaže protagonistu da to i uradi;
- Kada protagonista ponovo pusti kanap, trener/problem mu predlaže da se slobodno kreće po prostoriji. Dok se kreće, trener/problem ga prati držeći njegov kraj kanapa i nudeći mu ga. Ukoliko ponovo uzme kanap, trener treba da ponovi prethodni korak. Kada konačno pusti kanap, trener mu postavlja pitanje da li sada može da se slobodno šeta bez obzira što ga trener/problem prati? Da li se oseća slobodnije kada se slobodno šeta i ne uzima svoj deo kanapa u ruke? Da li troši manje snage na borbu sa trenerom/problemom? Da li može da izabere šta će da radi bez obzira što ga trener/problem prati? Trener treba da uključi i druge učesnike u diskusiju.¹

¹ Primer scenarija za ovu verziju vežbe „povuci - potegni” nalazi se u dodatku 5

4. Trener sumira aktivnost sledećim rećima:

Prihvatanje je veština, odnosno sposobnost da osoba iskusi emocije, senzacije ili misli bez da pokuša da ih kontroliše ili izbegne. Ona predstavlja izbor koji osoba napravi svesno, ne nešto što se samo desi.

5. Trener se osvrće na protekle aktivnosti pitanjima:

- *Da li bi neko želeo da podeli utiske sa današnje radionice?*
- *Kako ste shvatili današnju aktivnost?*
- *Da ste vi na mestu protagoniste, šta biste drugaćije uradili?*
- *Koliko je ovo što ste imali priliku da vidite primenljivo u realnom životu?*
- *Prema vašem mišljenju, koje su prepreke da primenimo veštinu prihvatanja u realnom životu?*

Zaključak radionice

Radionica se može zaključiti pitanjem šta je učesnicima na ovoj radionici za njih bilo najznaćajnije i zašto. Nakon toga trener sumira sve što je naućeno iz prethodnih aktivnosti i završava radionicu.

Važne pouke: *Sve nas muće različiti unutrašnji konflikti. Razne jake emocije, misli i razna naša ponašanja koja nam se ne svićaju. I svi na neki naćin pokušavamo da ih pobedimo. Na primer, možemo osećati jak strah od ispita, i onda možemo manićno ućiti pred ispit da slućajno ne bi postojala mogućnost da pogrešimo ili nešto ne znamo. Ili možemo izbegavati da izaćemo na taj ispit. Strah od greške i neuspeha nekada može biti baš jak.*

U pojedinim slućajevima naše strategije da se nosimo sa nekim emocionalnim problemima izazivaju više štete nego koristi. To znamo tako što se godinama mućimo sa nekim problemom i ne uspevamo da ga pobedimo. Ponekad, neki strahovi, raspoloženja, konflikti su deo nas samih koji je teško promeniti, pa je možda najbolja strategija prihvatiti da to postoji i ne boriti se sa tim. Nekada je bolje prihvatiti da će postojati bes koji će nas sprećiti da razmišljamo bistrog uma, ali možemo da, umesto da se borimo sa tim, prihvatimo to da će on biti tu i odemo na taj sastanak.

Sun Cu, autor knjige „Umeće ratovanja” rekao je da je „vrhunska veština ratovanja poraziti neprijatelja bez borbe”. Ćini se kao da se ta filozofja može primeniti i na naše unutrašnje neprijatelje, a da je orućje kojim možemo pobediti bez borbe upravo prihvatanje.

Naravno, ovde govorimo o problemima koji ne mogu da nanesu štetu nama samima ili nekome drugom. Ukoliko ne možemo da kontrolišemo naš bes i postoji opasnost da neko strada, ukoliko smo toliko uplašeni da nas strah parališe da nešto uradimo ili ukoliko smo depresivni, suicidalni ili se povrećujemo, ova veština nije primenljiva. Tada je važno obratiti se stručnjaku.

Prihvatanje

Radionica 2: Razvijanje emocionalne fleksibilnosti

Opis teme: Prihvatanje predstavlja strategiju za razvijanje emocionalne fleksibilnosti. Učesnici uče da, umesto kontrole ili izbegavanja, prihvate sopstvene i tuđe neželjene emocije, misli, ponašanja, kao i nepovoljne okolnosti koje ih okružuju.

Cilj radionice: Predstavljanje koncepta prihvatanja sopstvenih emocija, misli, konflikata i uopšte unutrašnjih procesa. Pomoć učesnicima da postanu svesni otpora prema emocijama i mislima, kao i da razviju veću emocionalnu fleksibilnost.

Sadržaj radionice:

- Aktivnost: „Izložba džepnih problema”
- Prednosti prihvatanja
- Zaključak
- Zadatak za kraj

Materijali:

- Flipchart, flomasteri
- Papir u raznim bojama, olovke, flomasteri, spjalice, lepak za papir, makaze, stari magazini i novine, drug materijali koji mogu da se koriste za pravljenje crteža, figura, kolaža manjeg formata

Preporučeno vreme: 90 minuta

Maksimalan broj učesnika: 20

Preporuka: pre početka radionice sprovesti sa učesnicima kratku vežbu pune svesti

Aktivnost: „Izložba džepnih problema”

Osveščivanje sopstvenih unutrašnjih borbi kroz kreativno izražavanje, ali i dodatna prilika za učenje prihvatanja.

1. Trener objašnjava učesnicima da će se tokom ove aktivnosti baviti umetnošću. Umetnost predstavlja jedan od najefikasnijih kanala za osveščivanje i bezbedno deljenje svojih unutrašnjih sadržaja. Brojni umetnici su koristili svoje veštine u svrhe katarze - emocionalnog izražaja koji bi im pomogao da sopstvene muke učine njima samima jasnijim, manje pretećim i prihvatljivijim. U ovoj aktivnosti će svi učesnici pokušati da koriste umetnost za iste svrhe. Dobra strana toga je to što će moći da prikažu drugima kako se osećaju, a da istovremeno ne dele nikakve sopstvene sadržaje, jer poruka može biti skrivena u umetničkom delu.
2. Materijal za rad se raspoređuje na nekoliko gomila u prostoriji, a učesnici treba da naprave/nacrtaju nešto što bi predstavljalo ono sa čime već neko vreme ne uspevaju uspešno da izađu na kraj. To može biti prokrastinacija, tuga, usamljenost, strah, bes, perfekcionizam, kašnjenje, inertnost, izbegavanje... Taj svoj problem mogu da predstave na koji god način žele – crtežom, origamijem, kolažom, pravljenjem neke figure od lepka, spajalica, papira... Ono što je važno jeste da to što naprave bude džepnog formata, odnosno da može da stane u džep od jakne, pantalona ili slično. Svako delo mora da ima neki svoj naziv koji ne može da bude naziv onoga što treba da predstavlja, nego neko kreativno ime koje umetnika asocira na to što predstavlja. (Na primer, delo koje predstavlja bes može da se zove „pesnica”. Delo koje predstavlja izbegavanje ili strah može da se zove „trči, trči” i slično). Delo može da bude jako jednostavno, a može i da bude kompleksno, kako god umetnik želi. Važno je da umetnik zna šta to delo za njega predstavlja.
3. Tokom 30 minuta dok učesnici rade, voditelji treba da pripreme izložbeni prostor gde će dela biti izložena.
4. Kada završe stvaranje svog dela, učesnici se pozivaju da postave svoje delo u izložbeni prostor, a potom i da obiđu izložbu i razmisle šta koje delo predstavlja za njih same. Umetnik svoje delo ne treba da objašnjava drugima, već da ostavi posmatraču da ga doživi kako želi. Na posmatraču će biti da shvati to delo kako god želi.
5. Trener se kratko osvrće na proteklu aktivnost postavljajući pitanja:
 - *Kako ste se osećali sprovodeći ovu aktivnost?*
 - *Da li je nešto bilo posebno teško?*
 - *Koje delo drugog umetnika je ostavilo poseban utisak na vas? Zašto?*

Izložba ostaje da stoji gde je postavljena, a trener nastavlja radionicu tako što sprovodi dve kratke vežbe sa ciljem da učesnici bolje razumeju koncept prihvatanja.

Vežba 1

Trener priča učesnicima sledeću priču:

Nastavićemo da pričamo o prihvatanju. Daću vam jednu zanimljivu metaforu. Zamislite da se nalazite u bazenu, i neka bazen bude metafora za vaš život. Mi možemo da slobodno plivamo po tom bazenu ali u tom bazenu se nalaze različite lopte. Lopte su metafora za naše misli, emocije i različite probleme sa kojima teško izlazimo na kraj. I zamislite da pokušavate da se rešite tih lopti tako što pokušavate da ih gurnete ispod površine i držite tamo.

Trener postavlja učesnicima sledeća pitanja ne očekujući odgovore:

- *Da li ste nekada pokušali da držite loptu ispod površine vode?*
- *Koliko ste najduže držali loptu ispod površine vode?*
- *Da li je bilo lako ili naporno?*
- *Da li biste uspeali da uživate u plivanju dok držite loptu ispod površine vode?*
- *A koliko napora je iziskivalo držanje lopte ispod površine vode? Da li bi bilo vredno uložiti sav svoj napor u to znajući da će lopta isplivati čim je pustite?*

Vežba 2

Trener predlaže učesnicima da urade jedan mali misaoni eksperiment.

Trener objašnjava da sve što je potrebno jeste da pažljivo slušaju instrukcije trenera i rade ono što im se kaže. Ne treba ništa da govore, samo da se udobno smeste i prate instrukcije:

Zamislite jednu ružičastu žirafu. Zamislite je sa što više detalja. Posmatrajte njena kopita, noge, trup, rep, dugačak ružičasti vrat, šare koje ima na dlaci, glavu, uši i nos. Zamislite celu žirafu ružičaste boje. Posmatrajte je. Možda nešto radi, a možda je samo slika. Ali je držite u svom umu i posmatrajte pažljivo. Kada vam budem dao znak, prestaćete skroz da mislite na nju 30 sekundi. Ne sme ni jednom da vam padne na pamet. Baš ni jednom ni na koji način. Tri, četiri – sad!

Trener dopušta da prođe 30 sekundi bez obzira na reakcije učesnika. Neki će se možda buniti, neki smejeti, ali tek nakon 30 sekundi trener postavlja pitanje da li je neko uspeo da ne pomisli na ružičastu žirafu i na milisekund. Većina učesnika će reći da to nije moguće. Ukoliko neko kaže da je uspeo, treba ga zamoliti da detaljno objasni svoju strategiju drugima. Vrlo verovatno neće umeti, ali trener treba da dopusti učesnicima da diskutuju.

Zaključak ka kom trener treba da usmerava učesnike jeste da dokle god daju sebi direkciju da ne misle na ružičastu žirafu, ona će biti tu negde u umu.

Trener treba da pitanjima pomogne učesnicima da sami dođu do zaključka da kada prestanu da misle na nju, kada prihvate da je tu i dozvole da bude tu koliko hoće, onda će je zaboraviti. Trener bi trebalo da ispita i da li učesnici vide neku paralelu sa pričom o bazenu i balonima.

Prednosti prihvatanja

Zajedno sa učesnicima trener diskutuje o prednostima prihvatanja sledećih situacija:

- *Kišnog vremena kada treba da obavite neki za vas važan posao napolju;*
- *Da vaš prijatelj uvek kasni na dogovore i da nikako da promeni to;*
- *Da vam je neko ukrao novčanik u prevozu i da nema načina da vratite taj novac i dokumenta;*
- *Da je veza do koje vam je jako stalno prekinuta i nema nade da će se obnoviti;*
- *Da smo jednostavno biološki skloni anksioznosti i po prirodi strašljivi (ili npr. skloni melanholiji).*

Kao osvrt na diskusiju, trener postavlja sledeća pitanja učesnicima:

- *Da li vam prihvatanje deluje kao veština koju možete primeniti u nekim oblastima vašeg života?*

Zaključak radionice

Trener pojašnjava učesnicima važne aspekte prihvatanja i piše na flipchartu tekst koji je u nastavku podebljan:

- ***Prihvatanje je jedan od načina (ne jedini) da se nosimo sa neprijatnim emocijama i da ne pogoršamo situaciju.***

Trener naglašava da postoje brojni drugi načini nošenja sa neprijatnim emocijama i pita učesnike da li imaju neku ideju koji su još načini? Ohrabruje diskusiju između učesnika i zaključuje da postoje razne strategije nošenja sa emocionalnim problemima od kojih su neke manje, a neke više efikasne. Neke donose više koristi, a neke više štete. Prihvatanje je samo jedna od strategija.

- ***Prihvatanje je odluka koju donosimo, naš izbor, ne osećanje.***

Trener naglašava da je dobra vest da mi možemo da odlučimo da prihvatamo, a loša da se stvari neće odjednom promeniti, potrebno je iznova i iznova da se podsećamo da „pustimo kanap” kako bi nam to postalo uobičajeno.

- ***Prihvatanje je veština koja se vežba.***

Trener naglašava da je potrebno često podsećanje da pustimo naš deo kanapa i često to nećemo uspeti, ali kada shvatimo da to radimo možemo da pustimo.

- ***Prihvatanje nije isto što i predaja, odobravanje.***

Trener naglašava da prihvatanje ne znači poraz, predaju i nesuočavanje. To samo znači da prihvatamo trenutnu situaciju takvom kakva je. Za razliku od poraza i predaje, „puštanje kanapa” je nešto što možemo sami da izaberemo da uradimo. Kada prihvatimo možemo da se usmerimo ka nekom cilju uvažavajući okolnosti. Na primer, možemo da prihvatimo da je napolju kiša iako nam se to ne sviđa, i umesto da se borimo sa kišom tako što ćemo da vičemo, besnimo ili pokušamo da napravimo mašinu za razbijanje oblaka i tako izgubimo dragoceno vreme, mi

možemo da uzmemo kišobran, nepromočivu obuću i odemo da se vidimo sa nama dragim ljudima.

- ***Prihvatanje ne znači ravnodušnost i nereagovanje.***

Naprotiv, prihvatanje i dalje znači da osećamo bes zato što nas je neko obmanuo, strah od gubitka posla, tugu zbog gubitka prijatelja, ali da prihvatamo da takva mogućnost postoji. Ukoliko postoji smislen način da rešimo problem (na primer pokušamo da popravimo grešku na poslu ili se izvinimo prijatelju ako smo napravili grešku) treba to da uradimo. Prihvatanje znači da prihvatamo, a ne da bežimo i ne pokušavamo da kontrolišemo okolnosti ili naše emocije.

Zadatak za kraj

Za kraj trener daje instrukciju učesnicima da svako uzme svoj džepni problem i ponese ga sa sobom i da taj problem nosi sa sobom nedelju dana. Zadatak je da stave taj problem u džep odeće koju stalno nose, ili u novčanik ili futrolu mobilnog telefona, ili da okače na narukvicu ili ogrlicu, i da ga stalno nose sa sobom ali da se ne bave njim. Naravno da će po nekada zasmetati i frustrirati ih što je tu i što ne mogu da ga se otarase (bar tih nedelju dana) ali da ni ne pokušavaju, nego samo da nastave sa svojim dnevnim aktivnostima noseći svoj džepni problem sa sobom. Na taj način mogu sebe da podsete da i dalje mogu da rade ono što su naumili i da sprovode planirane aktivnosti a da se ne bave tim problemom više nego što treba, iako je taj problem sve vreme sa njima.

Saosećajnost i empatija (sa sobom i drugima)

Radionica 1: U tuđim cipelama

Opis teme: Učesnici razvijaju sposobnost da se stave u poziciju druge osobe i da razumeju razloge za tuđa ponašanja i sagledaju svet iz perspektive druge osobe. Uče da, umesto kritike, prihvate perspektivu drugih i sagledaju razloge za ponašanja koja ne odobravaju. Pored toga, učesnici uče i da se osećaju stabilno, snažno i motivisano da pomognu osobi prema kojoj osećaju empatiju. Uče da razvijaju saosećajan odnos prema sebi i drugima i da na taj način posmatraju sopstvene i tuđe emocije i ponašanja.

Cilj radionice: Razumevanje koncepta decentracije, tj. razvijanje sposobnosti da se situacija sagleda iz pozicije druge osobe.

Sadržaj radionice:

- Aktivnost: Pepeljuga - „iz tuđih cipela”
- Zaključak

Materijal:

- Ištampana skraćena verzija bajke „Pepeljuga” u 3 primerka (dodatak 6)
- Prazni papiri (minimum 9 listova)
- Hemijske olovke

Preporučeno vreme: 60 do 90 minuta u zavisnosti od broja učesnika/ca.

Maksimalan broj učesnika: 20

Preporuka: pre početka radionice sprovesti sa učesnicima kratku vežbu pune svesti

Pepeljuga – iz tuđih cipela

1. Na samom početku radionice, učesnici se dele u tri manje grupe i sedaju po grupama, jedni do drugih.
2. Trener proverava da li su učesnici upoznati sa pričom o Pepeljugi i daje im instrukciju da svaka grupa treba da prepriča priču iz različitog ugla. Prva grupa iz ugla oca, druga maćehe, i treća grupa iz ugla sestara. Trener napominje da je važno priču u potpunosti ispričati iz ugla lika koji su dobili. Ako smatraju da neki detalji fale, da za neke njihove odluke u priči nema pojašnjenja, mogu kao grupa da osmisle te delove priče i dopune je. Trener daje instrukciju učesnicima da osmisle šta se pre priče dogodilo sa njihovim likovima, kako su odrastali i kako im je izgledao životni put¹.
3. Trener deli grupama primerak priče, prazne papire i hemijske olovke kako bi mogli prepričati priču. Po jedan predstavnik iz svake grupe će kasnije pročitati priču celoj grupi.
4. Prilikom kreiranja priča iz ugla različitih aktera Pepeljuge, važno je izbeći etiketiranje aktera poput „zla maćeha” i „zle sestre” kako je to uobičajeno kada govorimo o ovoj bajci, i napomenuti da je važno da dobijemo odgovore za postupke likova koje su grupe dobile, a koje se ne nalaze u originalnoj verziji priče. Nakon što sve grupe završe sa radom, učesnici se vraćaju u „veliki krug”, a predstavnici grupa, jedan po jedan izlaze i čitaju svoju verziju priče. Nakon svake pročitane verzije priče trener postavlja pitanja grupi:
 - *Kako ste došli do ove verzije priče?*
 - *Kako ste percipirali svog lika u originalnoj verziji priče?*
 - *Šta se razlikuje u vašoj verziji u odnosu na originalnu?*
5. Po završetku čitanja, trener postavlja pitanje svima: „Zašto smo radili ovu radionicu?”.
6. Ukoliko neko od učesnika kaže „da bismo videli kako stvari izgledaju iz druge perspektive/tuđih cipela”, napomenuti da je odgovor tačan i da se radi o decentraciji.

Zaključak radionice

Radionica se može zaključiti pitanjem šta je učesnicima na ovoj radionici za njih bilo najznačajnije i zašto. Nakon toga trener sumira sve što je naučeno iz prethodnih aktivnosti i završava radionicu.

Važne pouke: Decentracija, kao ključni koncept radionice, je sposobnost da se stvari vide izvan sopstvene perspektive, što je od suštinske važnosti za razvijanje dubljih veza i razumevanja sa drugima. Decentracija nam, pre svega, pomaže u razvijanju empatije, razumevanja i međuljudskih veština.

¹ Scenario za ovu vežbu nalazi se u dodatku 6

Saosećajnost i empatija (sa sobom i drugima)

Radionica 2: Saosećajnost

Opis teme: Učesnici razvijaju sposobnost da se stave u poziciju druge osobe i da razumeju razloge za tuđa ponašanja i sagledaju svet iz perspektive druge osobe. Uče da, umesto kritike, prihvate perspektivu drugih i sagledaju razloge za ponašanja koja ne odobravaju. Pored toga, učesnici uče i da se osete stabilno, snažno i motivisano da pomognu osobi prema kojoj osećaju empatiju. Uče da razvijaju saosećajan odnos prema sebi i drugima i da na taj način posmatraju sopstvene i tuđe emocije i ponašanja.

Cilj radionice: Razvijanje saosećajnosti i empatije prema sebi i drugima. Učenje veština komunikacije sa sobom i drugima

Sadržaj radionice:

- Uvod u saosećajnost
- Aktivnost „Metod gluma”
- Zaključak

Materijali: flipchart, flomasteri za flipchart, handout sa opisom metod glume

Preporučeno vreme: 60 do 90 minuta

Maksimalan broj učesnika: 20

Preporuka: Pre početka radionice sprovesti sa učesnicima kratku vežbu pune svesti

Uvod u saosećajnost

Trener započinje radionicu sledećim pitanjem i ohrabruje diskusiju među učesnicima.

Da li neko od vas može da objasni šta za vas znači pojam „saosećajnost“?

Nakon diskusije trener čita učesnicima sledeću definiciju saosećajnosti:

Saosećanje (compassion) se definiše kao emocionalna reakcija koja uključuje saosećanje i brigu prema patnji, nevolji ili teškoćama drugih. To je sposobnost razumevanja i osećanja saosećanja prema tuđem bolu, kao i želja da se pomogne ili olakša taj bol. Saosećanje podrazumeva empatiju, empatično razumevanje i iskrenu želju da se pruži podrška i pomoć kako bi se ublažila patnja ili teškoće koje drugi doživljavaju. Ova emocionalna reakcija proističe iz dubokog razumevanja ljudske povezanosti i potrebe za podrškom i razumevanjem u teškim trenucima.

Trener traži od učesnika mišljenja o ovako definisanoj saosećajnosti i pita ih da li mogu da vide nekakvu korist od saosećajnosti. Ohrabruje diskusiju.

Nakon diskusije trener sprovodi aktivnost „Metod gluma“.

Aktivnost: „Metod gluma“

Aktivnost za osveščivanje i uvežbavanje alternativnog načina nošenja sa sopstvenim i tuđim emocijama, mislima i ponašanjima. Učesnicima se daje direktna instrukcija za modelovanje zdravog i negujućeg odnosa prema sebi i drugima.

Koraci:

1. Trener objašnjava učesnicima da je metod gluma jedan od efikasnih načina da usvojimo neku veštinu koju nemamo. U ovoj aktivnosti, učesnici će se oprobati u koršćenju ove metode u ulozi saosećajne osobe. Trener naglašava da akcenat nije na glumi već je cilj aktivnosti da učesnici osete kako izgleda biti u toj ulozi.
2. Zajedno sa učesnicima, trener definiše osnovne pojmove pitajući ih da li su nekada čuli za metod glumu. Trener poziva učesnike na diskusiju. Ukoliko neko od učesnika zna šta je metod gluma, objašnjava drugima. Ukoliko nikome nije poznata ova metoda, trener svima deli tekst „Metod gluma“¹, i bliže ga objašnjava. Tekst se može preneti u celosti, a u nastavku se nalazi i kraće objašnjenje metod glume:

***Metod gluma**, poznat i kao Stanislavski metod, je pristup glumi koji se fokusira na duboko razumevanje emocija i motiva likova. Glumci koriste svoje unutrašnje iskustvo kako bi autentično izrazili emocije i motive lika. Ovaj pristup naglašava fizičku akciju, imaginaciju i stvaranje istinskog života na sceni. Metod glume je postao osnova modernog glumačkog izraza i ima snažan uticaj u pozorištu i filmskoj industriji.*

Glumci često igraju likove koji su potpuno drugačiji u svakom smislu od onoga kakvi su oni sami u privatnom životu. Kako onda uspevaju da glume likove suprotne od njih samih? Pa tako što zamišljaju kako bi to izgledalo da su oni sami takvi. Postavljaju sebi

¹ Tekst se nalazi u dodatku 7

pitanja poput: Kako se ta osoba oseća? Kako razmišlja? Kakav položaj tela ima? Kakva joj je energija? Šta bi bila motivisana da uradi?

3. Trener zajedno sa učesnicima identifikuje osobine saosećajne osobe koristeći metod glumu. Učesnici treba da pristupe vežbi kao glumci koji treba da odigraju jednu od glavnih uloga u filmu ili predstavi.

Trener zapisuje sledeća pitanja na flipchartu. Postavlja ih redom i odgovore učesnika piše na tabli:

- *Kako se ta osoba oseća?* (blagonaklono, brižno, stabilno, snažno, sposobno)
- *Kako razmišlja?* (kako da pomogne drugima, kako je nekome teško, kako zna kako da pomogne)
- *Kakav položaj tela ima?* (stabilno, „sa obe noge na zemlji“, okrenuta ka drugoj osobi, nagnuta ka drugoj osobi)
- *Kakva joj je energija?* (smirena, staložena, snažna, pozitivna)
- *Šta bi bila motivisana da uradi?* (da pomogne, da pruži ruku, da podrži)

Napomena: Neke od osobina do kojih je poželjno doći sa učesnicima su: motivisanost na pomoć, mudrost, samopouzdanje, posvećenost, hrabrost u susretu sa teškim emocijama, stabilnost, toplina, blagost. Ukoliko učesnici ne predlože ni jednu od ovih osobina, voditelj ih sam predlaže i pita učesnike da li misle da i one pripadaju saosećajnoj osobi.

4. Trener sumira osobine saosećajne osobe: *Saosećajna osoba je ona koja poseduje mudrost da su sve emocije ljudske i da je normalno da ih osećamo. Ne plaši se snažnih emocija, razume bol i želi da pomogne. Posvećena je tome da pomogne. Oseća se stabilno i sa obe noge na zemlji u susretu sa snažnim emocijama. Strpljiva je, blaga i topla.*
5. Nakon identifikacije osobina trener prelazi na instrukcije za korišćenje metod glume za ulazak u ulogu saosećajne osobe:

Da bismo ovo lakše uradili, zamoliću vas da sednete udobno i zatvorite oči, ili ako vam je to neprijatno da se fokusirate na jednu tačku u prostoriji i ne skrećete pogled. Ukoliko vam je teško da zamislite kako je biti ta osoba, možete zamisliti neku osobu koju poznajete ili neku zamišljenu osobu (iz filma, knjige...) za koju smatrate da ima taj kvalitet, a potom zamisliti da ste ta osoba.

Za početak probajte da očistite vaš um i, kao što radimo na početku svake radionice, usmerite svoju pažnju na kontakt stopala sa zemljom, šaka sa površinom na koju se oslanjaju, čujete zvuke, osetite mirise, osetite temperaturu i strujanje vazduha u prostoriji.

Trener daje učesnicima 30 sekundi tišine pa počinje sa instrukcijom:

Prvo, zamislite da se osećate smireno i bezbedno, ispunjeni toplinom i snagom. Budite ta osoba, smirena, bezbedna, ispunjena toplinom i snagom. Osetite kako to izgleda (sačekati oko jednog minuta)

Zatim zamislite da, uz tu toplinu, snagu i smirenost, želite da pomognete onima koji pate, koji su uznemireni. Osetite kako vas ova želja da pomognete ispunjava, kako osećate da imate svrhu – da olakšate drugima bol. (sačekati oko jednog minuta)

Zamislite sada da ste ispunjeni mudrošću, razumevanjem da postoje različiti životi i različita iskustva. Da razumete da svako bide neku svoju bitku. Razumevanje da postoje različita iskustva daje nam mogućnost da neosuđujuće i sa uvažavanjem posmatramo različite emocije, misli i ponašanja koja ljudi imaju. (sačekati oko jednog minuta)

Zatim osetite da se osećate samopouzđano, sigurno u sebe u susretu sa različitim emocijama, mislima i ponašanjima. Osetite kako vas ispunjava samopouzđanje i/ili vera u sebe. Osetite hrabrost koja iz toga proizilazi. Ispunjeni ste željom da to samopouzđanje i tu hrabrost iskoristite da nekome pomognete. Da mislite „šta god da dođe od emocija, misli, ponašanja, ja to mogu da uvažim“. (sačekati oko jednog minuta)

Sada svoju pažnju usmerite na to kakav je osećaj u vašem umu i telu kada ste smireni, snažni, samopouzđani, mudri, želite da pomognete. (sačekajte oko 30 sekundi)

Zamislite da posmatrate svet oko sebe kao duboko saosećajno biće. Kako biste se osećali (sačekati 5 sekundi), kakve biste misli imali (sačekati 5 sekundi), šta biste bili motivisani da uradite (sačekati 5 sekundi)

Sada kada ste ušli u cipele ove saosećajne osobe zamislite da sedite preko puta osobe koja pati. I kao saosećajna osoba gledate osobu preko puta i znate da zbog nečega pati i da joj je zbog toga teško. Recite joj (u sebi) da razumete kako joj je, da razumete da pati i da vam je žao. Recite osobi preko puta vas da ste tu za nju i da želite da joj pomognete. Ukoliko želite možete je zagrliti ili potapšati po ramenu. Ili je držati za ruku. Osetite stabilnost, toplinu i razumevanje koje je prisutno dok sedite preko puta te osobe. Sada zamislite da je osoba koja sedi preko puta vas vi. Ponovite sve ovo gledajući sebe.

Dati učesnicima 3 minuta. Zatim im reći da, kada budu bili spremni, mogu da otvore oči.

6. Trener se kratko osvrće na proteklu aktivnost postavljajući sledeća pitanja:

- Kako se osećate nakon ove vežbe?
- Koliko je bilo teško ući u ulogu saosećajne osobe?
- Kako vam je bilo dok ste posmatrali osobu preko puta vas? Da li ste zamislili nekoga poznatog ili nepoznatog?
- Da li vam je bilo teško da zamislite sebe preko puta vas? Kako vam je bilo to iskustvo?
- Da li se osećate drugačije povodom događaja koji ste zapisalo? Na koji način? Šta vam je najviše pomoglo?
- Na koji način ova veština može vama da pomogne? A na koji može da vam pomogne u komunikaciji sa drugima?

7. Učesnici potom dobijaju zadatak za kraj zajedničkog druženja. Treba da napišu pismo osobi po njihovom izboru ali iz svoje saosećajne uloge koju su učili na prethodnoj radionici. Mogu da izaberu neku osobu iz njihovog privatnog života, nekog od učesnika ili voditelja radionice, fiktivnu osobu (iz romana ili filma). Rade svako za sebe i pismo neće deliti sa drugim učesnicima (osim ukoliko to baš žele). Nakon završenog pisma trener postavlja sledeća pitanja:

- *Kako ste se osećali dok ste pisali pismo?*
- *Da li je nešto ostavilo poseban utisak na vas?*
- *Koji deo vam je bio najteži?*

Napomena: Sledeći deo zadatka može biti od velike koristi učesnicima, ali može izazvati i nešto intenzivnije emocionalne reakcije. Takav način obraćanja sebi može dovesti do uvida da nikada, ili retko kada, nisu imali priliku da im se neko obrati, što ih može rastužiti. Preporuka je da se ovaj deo aktivnosti zadaje ukoliko postoji dobra grupna kohezija, te da niko od učesnika nije pokazivao znake značajnije uznemirenosti i nepredvidivosti u dosadašnjem toku zajedničkog rada. U suprotnom, ova aktivnost može biti poslednja u okviru radionice, nakon čega ćete zaključiti radionicu.

8. Učesnici dobijaju zadatak da isto pismo pročitaju u sebi ali tako što će se, umesto osobi koju su izabrali, obraćati sebi. Na raspolaganju imaju 5 minuta. Nakon toga trener im postavlja sledeća pitanja:

- *Kako ste se osećali dok ste čitali pismo?*
- *Da li je nešto ostavilo poseban utisak na vas?*
- *Koji deo vam je bio najteži?*

Zaključak radionice

Radionica se može zaključiti pitanjem šta je učesnicima na ovoj radionici za njih bilo najznačajnije i zašto. Nakon toga trener sumira sve što je naučeno iz prethodnih aktivnosti i završava radionicu.

Važne pouke: Saosećanje predstavlja emocionalno stanje u kom kada vidimo da neko pati, imamo razumevanja za to i želimo da pomognemo. Saosećanje je deo mudrog uma i predstavlja sposobnost razumevanja i prihvatanja naših i tuđih emocija, postupaka i misli. Ova sposobnost je, uz prihvatanje, presudna za dobru komunikaciju sa sobom i sa drugima. Daje nam sposobnost da iz drugog ugla sagledamo sopstvene i tuđe emocije, misli i ponašanja i da se na zdraviji način nosimo sa njima.

Saosećajna i empatična komunikacija nije namenjena samo komunikaciji sa drugima već i sa sobom. Često imamo tendenciju da, ne videći perspektivu drugih, zauzmemo negativan, neuvažavajući i neprihvatajući odnos prema njima. Često smo prema sebi još stroži. Jedan od važnih preduslova dobrog mentalnog zdravlja ali i zadovoljstva u sopstvenom životu je saosećajan i prihvatajući odnos prema sebi, ali i prema drugima. Kao i svi drugi, i mi bijemo svoje bitke najbolje što umemo. To često nije idealno, ali se borimo za sebe. Upravo to zaslužuje razumevanje, saosećanje i prihvatanje. I u najmanju ruku, to je dobar preduslov za izgradnju zdravijeg odnosa prema sebi (i drugima).



Dodaci



Dodaci

Dodatak 1: Vežbe pune svesti

Svesno koračanje

Zamolite učesnike da ustanu i da se rasporede po prostoriji tako da između njih bude dovoljno prostora da šetaju napred nazad ili u krug. Recite im da se ova vežba zove svesna šetnja. Njihov zadatak jeste da se fokusiraju na sopstvene korake, odnosno na momenat kada njihova stopala dodiruju zemlju, i da probaju da ostanu fokusirani samo na to. Ukoliko im misli odlutaju, ili nešto drugo im odvuče pažnju, recite im da je njihov zadatak da primete da im je pažnja odlutala na nešto drugo i da svesno, bez samokritike i prebacivanja sebi, vrate pažnju na koračanje. Ne moraju menjati način na koji hodaju samo da bi bili svesni koraka koje prave, već jednostavno mogu da šetaju prirodno odnosno onim tempom kojim inače to rade. Nekada učesnici vole da menjaju brzinu šetanja da bi videli kako to utiče na njihovu fokusiranost, ali ovaj izbor je na njima. Recite im da brojanje njihovih koraka može pomoći da se fokusiraju.

STOP vežba

Objasnite učesnicima da postoje tri stvari koje nas uvek vraćaju u sadašnji trenutak : zvuk, dah i telo. Ove tri sigurne luke naše pažnje nam mogu pomoći da se povežemo sa sobom, vratimo u sadašnji trenutak a u stresnim situacijama nas mogu umiriti. Bez obzira na to gde se nalazimo tokom dana, dok se bavimo različitim aktivnostima s raznim ljudima, vežbu STOP uvek možemo raditi čak i samo nekoliko minuta dnevno. Ona se radi na sledeći način:

- a. zaustavimo se u ovome što radimo (izgovorite glasno „STOP“)
- b. duboko udahnemo i izdahnemo vazduh (Take a breath)
- c. obratimo pažnju na sadašnji trenutak (Observe) i usmeritmo pažnju na:
 - Zvukove koje primećujemo,
 - svoje disanje, i
 - kako se naše telo oseća.

Nakon ovog krakom momenta fokusiranosti na „ovde i sada“ nastavimo s onim što smo radili (Proceed).

Ovu vežbu možemo raditi i tako što ćemo podesiti podsetnik ili alarm na svaka 3 sata da nas podseti da stanemo i uradimo vežbu. Možemo je i raditi kada osetimo potrebu za njom, ali je i vrlo korisna u trenucima kada smo uznemireni.

Vremenska prognoza

(ovu vežbu je najbolje koristiti nakon sprovedene prve tematske celine)

Ukoliko se odlučite na ovu vežbu, bilo bi dobro sprovesti je na početku i na kraju svake radionice, a učesnici radionica vežbu mogu da urade i uveče pre nego što legnu na spavanje i sutradan ujutru kada ustanu. Ideja ove vežbe je da učesnici primete kako se osećanja i raspoloženja menjaju tokom dana. Zamolite učesnike da sednu udobno i da obrate pažnju na zvuke koje čuju, mirise koje osećaju, temperaturu vazduha i teksturu onoga što dodiruju prstima (slično prvoj vežbi pune svesti). Zatim im recite da zamisle svoje trenutno raspoloženje/osećanja kao vremenske prilike – da li se osećaju kao sunčan dan, topao oblačan dan, kišovit dan (ili noć), olujno ili maglovito vreme...

Svesno jedenje

Za ovu vežbu potrebne su vam bombone ili čokoladice (ali one koje su upakovane u foliju), ili suvo grožđe. Objasnite učesnicima da je veoma važno da ovu vežbu rade u tišini i da je cilj da se fokusiraju na različita čula. Za svaki korak u vežbi dajte im 5 do 15 sekundi. Zamolite učesnike da svako od njih uzme po jednu bombonu ali da ih ne otvara. Zatim im recite da pažljivo posmatraju ambalažu u koju je upakovana bombona – boje, materijal, nabore... (dajte im 5 do 15 sekundi da to urade). Zatim ih zamolite da zatvore oči za ostatak vežbe i recite im da okreću bombonu držeći je kažiprstom i palcem u blizini uveta i oslušnu zvuke koje proizvodi (dajte im 5 do 15 sekundi da to urade). Potom im recite da je polako otvore i osete ambalažu pod svojim prstima, a zatim, nakon što je otvore, osete i samu bombonu pod svojim prstima (dajte im 5 do 15 sekundi da to urade). Nakon toga im recite da je prinesu nosu i omirišu (dajte im 5 do 15 sekundi da to urade). Recite im da obrate pažnju (ne govoreći ništa već svako za sebe) da li je počela da im se luči pljuvačka, da li im se javila misao da im se sviđa miris ili ne, da li iščekuju da je pojedu ili im se to ne radi. Nakon toga mogu da stave bombonu u usta i da obrate pažnju na to kakve ukuse osećaju (dajte im 5 do 15 sekundi da to urade). Ponovo im recite da obrate pažnju na misli koje imaju o ukusu koji osećaju (dajte im 5 do 15 sekundi da to urade). Na kraju, nakon što pojedu bombonu, recite im da obrate pažnju na misli koje imaju – da li im se sviđa, da li žele još jednu, da li im se ne dopada, da li im se gadi, itd.

Dodatak 2: Scene za aktivnost „Teatar neuvažavanja”



Scena 1: Nastavnik i učesnici su u srednjoj školi na poslednjem času tog dana. Napolju je tmuran i hladan dan, a u učionici je toplo. Nastavnik je vidno iznerviran zbog nečega. Učenici su došli na čas uglavnom dobro raspoloženi.

Scena 2: Pacijenti čekaju u lekarskoj čekaonici. U čekaonici uglavnom niko ništa ne priča. Čuje se kašljanje i kijanje, zvuk TV-a koji visi na zidu. U ambulanti su lekar i medicinska sestra, čekaju na sledećeg pacijenta.

Scena 3: Mladi finansijski savetnik kome dobro ide, posle doručka u obližnjem kafeu, ide pešice na posao. Stiže tačno na vreme laganim hodom. Na putu do posla naleće na radove zbog kojih mora da obiđe ceo blok. Radnici se nalaze u dubokoj jami koju su iskopali zbog kvara na vodovodu.

Scena 4: Žena od 45 godina dolazi da pokupi svoj automobil sa popravke. Čeka da je neko primi i da preuzme svoj auto. Napolju pljušti kiša i duva jak vetar. Mehaničar je imao dosta problema sa njenim automobilom i jedva je uspeo da popravi kvar zbog kog je dovezen auto.

Scena 5: Otac i ćerka od 7 godina su u tržnom centru. Idu da kupe odeću za ćerku za prvi dan škole. Otac ima ograničeno malo novca zato što je pre 4 meseca izgubio posao i sada moraju da štede da bi pregurali period do njegovog novog posla koji počinje za mesec dana.

Scena 6: Dva prijatelja na žurci pričaju o paničnim napadima koji jedan od njih inače ima. Već neko vreme ne uspeva da izađe na kraj sa paničnim napadima i razmišlja se šta treba da radi. Inače je dosta anksiozan i često izbegava razne situacije koje ga plaše.



Dodatak 3: Priče koje učesnici treba da dovrše

Priča 1: Stefan završava srednju školu i nije siguran u kom pravcu treba da nastavi školovanje. Nema dovoljno novca i važno mu je da profesija koju odabere može da mu omogući da zaradi dovoljno novca da bude finansijski bezbedan. On jako voli da čita, naročito klasike svetske književnosti. U stanju je da sate provodi čitajući kada nema drugih obaveza. Ipak, veoma je dobar u matematici koju baš i ne voli. Došao je dan kada mora da donese odluku o tome kako će da se nastavi njegovo školovanje. Iako je neodlučan, on više ne može da odlaže tu odluku. Šta je Stefan uradio? (Nastavite priču sa tri scenarija).

Priča 2: Marija radi posao u lokalnoj pekari. Plata joj nije loša i važno joj je da zadrži taj posao jer bez njega ne bi imala priliku da plaća sebi stan i završila bi na ulici. Ipak, njen šef nekada pravi probleme. Često joj zadaje nerealistične zadatke (da napravi 100 kroasana u smeni iako za smenu ona može da napravi svega 50) pa Marija ostaje na poslu duže. Već nekoliko puta se desilo da šef pohvali svog sestrića koji radi u pekari sa Marijom, iako je Marija ta koja je najzaslužnija za te uspehe. Jednog dana šef zadaje zadatak da se napravi 50 peciva u roku od 3 sata. Marija se jako trudila da završi taj posao, ali šefov sestrić nije uradio svoj deo i posao nije završen. Kada je primetio to, šef je iskritikovao Mariju, a sestriću nije rekao ni reč. Šta je Marija uradila? (Nastavite priču sa tri scenarija)

Priča 3: Tarekov život nije onakav kakav bi želeo da bude. Nema prilike da se školuje, da nađe dobar posao i da obezbedi sebi život kakav bi mu odgovarao. Shvatio je da treba da se odseli iz zemlje da bi to ostvario, zato što tu gde je sada za njega nema neke budućnosti. Smatra da bi se u drugoj zemlji bolje snašao, da bi lakše došao do posla i normalnog života i da bi mogao da ostvari za sebe život koji mi je potreban. Još nije siguran koja od nekoliko zemalja koje razmatra bi bila najbolji izbor za njega. Sa druge strane, ne želi da napusti svoju porodicu i prijatelje za koje je jako vezan. Ima partnera sa kojim je već 2 godine u vezi i sa kojim ima dobar odnos. Prijatelji su mu poput druge porodice, često provodi vreme sa njima i najvažniji su razlog zašto ranije nije razmišljao o odlasku. Tarek je u velikoj dilemi kakvu odluku da donese. Šta je Tarek uradio? (nastavite priču)

Priča 4: Petra jako voli svog dečka Filipa. On nju takođe voli, ali imaju dosta problema u odnosu. Petra se ceo život borila za sebe, iako dolazi iz siromašne porodice sa dosta problema. Dobar je student, i čeka je karijera koja obećava. Ima dobar krug prijatelja koji je vole i koje ona voli. Filip ima problema sa alkoholom i drogama. Petra pokušava da ga natera da reši taj problem, ali Filip odbija. Stvari izmiču kontroli i već nekoliko puta su imali ozbiljne konflikte od kojih je poslednji rezultirao fizičkim nasiljem. Petra se pita šta bi trebalo da radi sa tom vezom? Šta je Petra uradila? (nastavite priču)

Dodatak 4: Uloga za aktivnost „Povuci – Potegni”

„Vaš problem je strah od greške. Sa tim problemom ne uspevate da izađete na kraj još od vaše 15. godine. Na početku školovanja niste imali mnogo problema. Problemi su počeli tokom srednje škole.

Počeli ste da izbegavate sve situacije gde biste mogli da nešto pogrešno uradite. Birali ste da radite stvari za koje znate da ste u njima jako dobri (i onda su šanse da vas neko ne prihvata male), ili da izbegavate nešto da uradite da se ne bi desila greška. U školi ste pokušavali da dobijete najviše ocene. Visoki zahtevi koje ste postavili pred sebe su vam pomogli da tako kontrolišete vaš strah. Ali ako ne bi bilo moguće da ispunite svoje visoke zahteve, vi biste izbegli da izlazite na provere znanja i tako izbegavali zastrašujuće situacije. Na primer, izlazili biste na provere znanja samo ako biste znali da ste sve do detalja naučili, u suprotnom biste tražili način da to izbegnete. Nekada ste se pravili da ste bolesni da ne biste išli u školu. Jednom ste čak i stavili toplomer u čaj da bi ispalo da imate temperaturu, pa su se svi oko vas zabirnuli jer je toplomer pokazivao da imate 42 stepena temperaturu. Za malo ste zdravi završili u bolnici.

Sa vršnjacima ste čak izbegavali i da učestvujete u bilo kakvim sportskim aktivnostima praveći se da vas uvek nešto boli i da ste nešto povredili, kako drugi ne bi videli da u tome niste dovoljno dobri... ili još tačnije savršeni i da ne grešite.

Nakon srednje škole ste odlučili da nastavite školovanje, ali to već nije funkcionisalo sa vašim strategijama. Neke lakše ispite ste dali sa najvišom ocenom jer ste učili do iznemoglosti, i tu ste uspevali da imate kontrolu nad situacijom. Ali se na težim ispitima gde je uvek postojao rizik da ne znate baš sve, se niste ni pojavljivali. I ne samo to, nego ste prestali da idete na predavanja u strahu da će vas profesori prozvati jer ne dolazite na ispite.

Sada radite neki posao koji je daleko ispod vaših mogućnosti, ali i tu se mučite sa istim problemom. Nova strategija za nošenje sa strahom od greške postalo je anesteziiranje straha. Počeli ste da pušite marihuanu pre posla da biste malo otupili taj strah. Ali se sada plašite da će kolege otkriti da ste naduvani i da će to izazvati neodobravanje sa njihove strane. A i kada niste naduvani plašite se da ste nešto pogrešili radeći pod uticajem marihuane. Sada imate 30 godina i već 15 godina se borite sa strahom od neodobravanja. Još uvek je aj strah u vašem životu, niste uspeali da ga se rešite”.

Dodatak 5: Primer scenarija za aktivnost „Povuci – Potegni”

V: „Igraćemo se navlačenja kanapa. Zamislite da je između nas provalija i onaj ko je jači povući će onog drugog u provaliju. Vi ste tu, a ja sam sa druge strane kanapa i predstavljam ono sa čim se borite.” Ukoliko vam navede neki konkretan životni problem, usmerite učesnika na emociju pitanjem „kako se povodom toga osećate?” Ukoliko je učesniku teško da navede emociju, predložite jednu sa spiska emocija iz prethodnih radionica. „To može da bude vaša anksioznost, depresivnost, bes, osećaj srama, ljubomora... šta god želite. Šta će to biti u vašem slučaju?” Osoba preko puta vas vam može reći daje to, na primer, anksioznost.

V: „Šta je u vezi sa anksioznošću zapravo teško za vas?” Ovim pitanjem možemo usmeriti osobu da bude svesnija toga šta je zapravo ono što je muči kada se oseća anksioznost. Ukoliko smatrate da je ovaj korak prevelik za učesnika, možete se zadržati samo na anksioznosti. Ukoliko vam učesnik odgovori šta je to teško u vezi sa anksioznošću (na primer „stalni osećaj napetosti u telu” ili „stalno mislim o tome šta će biti” i sl.) možete u nastavku koristiti ono šta navede za potrebe vežbe, u suprotnom to može da bude anksioznost ili druga navedena emocija ili ono sa čime se bori.

V: „U ovoj vežbi predstavljaju vašu anksioznost” (povucite malo kanap). „Koliko sam dugo u vašem životu, koliko dugo radim ovo? Koliko dugo pokušavate da se izborite i pobedite osećaj anksioznosti?” (povucite kanap ponovo par puta). Nakon odgovora nastavite „i da li ste uspeali da pobedite, da li sam otišao?”

V: „Dakle, već sam godinama u vašem životu (povućete kanap). Probali ste razne stvari kako biste me pobedili (povućete kanap par puta). I ja sam još tu. Da li biste nam rekli šta ste do sada pokušavali?”

Učesnik bi mogao da nabraja razne stvari (alkohol, sport, droge, psihoterapija, lekovi...). Dajte mu instrukciju da povuče kanap svaki put kada navede neku strategiju, a vi nakon njega ponovo povucite na svoju stranu. Nakon svake stvari koju izgovori vi možete da povučete kanap.

V: „Koliko ste se trudili? Povucite kanap jače ako mislite da ste se jače trudili” Zatim voditelj povuče kanap na svoju stranu jače.

V: „I opet eto nas ovde. Izgleda da nije dalo željeni rezultat. Kao što smo videli, možete ovako godinama ali ne deluje kao da će nešto da se promeni ako nastavite ovako. Da li imate ideju šta bi drugačije mogli da uradite?”

Ako učesnik kaže „da odustanem” možete ga pitati da li je nekada probao. Ako kaže da pitajte da li je dalo rezultat i nastavite da vučete kanap na svoju stranu. Ukoliko odgovori ne možete mu reći da u tom slučaju pobeđujete vi, njegova anksioznost jer ćete ga lako povući na drugu stranu. Zatim pitajte šta još može da uradi. Takođe, možete pitati ostale učesnike za pomoć ukoliko se već nisu uključili.

Kada neko od učesnika kaže „da pusti kanap” recite mu da to uradi. Kada pusti kanap podignite ga i dajte mu da uzme u ruke. Ako uzme nastavite da vučete na svoju stranu i pitajte šta još može da uradi. Pitajte grupu. Ako grupa kaže da ponovo pusti podržite taj odgovor. Ako niko nema odgovor sugerišite mu da ponovo pusti kanap. Kada pusti ponovo mu ponudite kanap. Grupa će mu verovatno sugerisati da ne uzima ponovo u ruke, ali ako to

ne uradi i sam ne shvati da ne treba da ponovo uzima kanap sugerišite da ne mora da uzme u ruke.

V: „I kako se sada osećate kada ste pustili kanap i ne morate više da se natežete sa mnom? Kada niste u beskrajnoj iscrpljujućoj bici?”

Ako kaže isto, ili lakše/bolje jer ne mora da se nateže sa vama možete mu reći:

V: „A ja sam i dalje tu, nisam nigde otišao”

Zatim mu recite da se slobodno prošetala po prostoriji bez kanapa, a vi ga pratite sa njegovim krajem kanapa u ruci i nudite mu da uzme.

V: „Ja sam i dalje tu, ali vi niste više zaglavljani u borbi. Da li može sada da se kreće slobodno i radite šta ste naumili? A da li ste mogli dok ste držali kanap u rukama. Da li može sada možete da radite nešto drugo osim da se natežete sa mnom, iako vas ja pratim i nudim kanap?”

„Vaša anksioznost neće otići nigde, kao što ste videli za sve ove godine. Ona će vas pratiti a vi ćete biti u iskušenju da je nekako konačno pobedite, ali nećete uspeti. Setite se, naše emocije su zapravo sastavni deo našeg života i ne možemo bez njih. I zato je nemoguće u potpunosti ih se otarasiti. Po nekada je moguće osloboditi ih se ali je cena toga u nekom trenutku prevelika. A nekada i nije moguće skroz ih se osloboditi. Ono što možemo da uradimo jeste da odbijemo da se borimo sa njima i da prihvatimo da su tu. Možda neće sasvim otići, ali ćemo trošiti mnogo manje energije na pokušaj da je pobedimo, a i izgledno je da se nećemo osećati bespomoćno u susretu sa anksioznošću već naprotiv, kao da mi ipak možemo nešto da uradimo sa njom. Na kraju krajeva, osećaćemo se mirnije, slobodnije i imaćemo više prostora da radimo ono što želimo i volimo. A to će nam svakako omogućiti da lakše uključimo mudri mozak koji nam može pomoći da na duže staze rešimo problem.”

Dodatak 6: Pepeljuga – skraćena verzija priče

U dalekom kraljevstvu, skriveno među zelenim brdima i proplancima, stajala je velika kamena kuća. U njoj je živela mlada devojka po imenu Pepeljuga. Otac, nekada ponosan i snažan trgovac, izgubio je svoju prvu ženu, Pepeljuginu majku, u tragičnoj nesreći. Njegovo srce je bilo slomljeno, ali je želeo da njegova kćerka ima porodicu. Zato se oženio drugi put, nadajući se da će njegova nova supruga doneti radost u njihove živote. Međutim, maćeha je bila hladna i stroga žena, koja je donela sa sobom dve kćerke iz prethodnog braka. Ove dve sestre bile su razmažene i sebične, uvek tražeći načine da ismevaju i ponižavaju Pepeljugu. Maćeha, umesto da ih spreči, često je podsticala njihovo ponašanje, terajući Pepeljugu da obavlja sve kućne poslove. Kuća koja je nekada bila ispunjena smehom i ljubavlju, postala je mesto tuge i patnje za Pepeljugu. Otac je gledao kako njegova kćerka trpi, ali bio je previše uplašen da se suprotstavi svojoj novoj supruzi. Umesto toga, često bi je tajno tešio, donoseći joj male poklone ili je vodio u šetnje po šumi, gde bi joj pričao priče o boljim vremenima.

Jednog dana, kraljevstvo je bilo preplavljeno vestima o velikom balu koji će se održati u kraljevskom dvorcu. Princ je želeo da pronađe svoju buduću suprugu i sve neudate devojke bile su pozvane. Maćeha i sestre bile su oduševljene ovom prilikom. Danima su pripremale svoje haljine, frizure i nakit, dok je Pepeljuga služila kao njihova pomoćnica. U srcu, Pepeljuga je sanjariла o tome da i ona ode na bal. Otac, videvši njenu tugu, odlučio je da je iznenadi. Krišom je naručio prelepu haljinu za nju, sa svetlucavim biserima i svilenim trakama. Kada joj je pokazao, suze su joj potekle od sreće.

Međutim, na dan bala, dok se Pepeljuga spremala, maćeha i sestre su je primetile. U naletu ljubomore, sestre su joj pocepale haljinu, a maćeha je naredila da ostane kod kuće. Otac je bio slomljen, ali nije imao snage da se suprotstavi. Dok je Pepeljuga plakala u bašti, iznenada se pojavila starija žena sa blistavim štapom. Bila je to njena vila kuma. Sa nekoliko pokreta štapa, Pepeljuga je bila obučena u najlepšu haljinu koju je ikada videla, a njene stare cipelice postale su staklene. Vila kuma joj je rekla da mora da se vrati pre ponoći, jer će čarolija nestati. Na balu, svi su bili očarani Pepeljugom. Princ je proveo celo veče s njom, plešući i smejući se. Ali, čim je sat otkucao ponoć, Pepeljuga je pohitala kući, ostavljajući za sobom jednu staklenu cipelicu.

Princ je bio očajan da pronađe misterioznu devojku. Poslao je svoje izaslanike da pronađu vlasnicu staklene cipelice. Kada su stigli do Pepeljuginе kuće, maćeha i sestre su pokušale da obuju cipelu, ali im je bila premala. Kada je došao red na Pepeljugu, cipela joj je savršeno pristajala. Princ je bio presrećan što je pronašao svoju misterioznu devojku. Upitao je Pepeljugu da li će postati njegova princeza, a ona je radosno pristala. Kako su godine prolazile, kraljevstvo je cvetalo pod vlašću princa i Pepeljuge. Njihova ljubav postala je legenda, priča koja se prenosila s kolena na koleno. Njihova vladavina bila je obeležena pravdom, ljubaznošću i razumevanjem. Građani kraljevstva osećali su se sigurno i voljeno, znajući da imaju vladare koji se brinu o njihovom dobrobiti. Otac Pepeljuge, iako je bio stariji, živio je dovoljno dugo da vidi svoju kćerku kako postaje voljena kraljica. Njegovo srce, koje je nekada bilo ispunjeno tugom i žaljenjem, sada je bilo preplavljeno radošću i ponosom. Često bi sedeo u kraljevskoj bašti i razmišljao.

Maćeha i sestre, s druge strane, nisu imale takvu sreću. Bile su proterane iz kraljevstva. Priče kažu da su, nakon godina lutanja i patnje, pronašle sklonište u udaljenom selu. Kraljevstvo je nastavilo da cveta, a priča o Pepeljugi postala je večna. Služila je kao podsetnik svima da, bez obzira na teškoće i prepreke, ljubav i dobita uvek mogu da pobeđu.

Dodatak 7: Metod gluma

Metod gluma, poznat i kao Stanislavski metod ili sistem, je pristup glumi i pozorištu razvijen od strane ruskog reditelja i glumca Konstantina Stanislavskog. Ovaj pristup se smatra jednim od najuticajnijih i najvažnijih u razvoju modernog glumačkog izraza i pozorišne tehnike.

Stanislavski je razvio svoj metod kao odgovor na dotadašnje konvencionalne i površne pristupe glumi, težište stavljajući na dublje razumevanje likova i emocionalnu autentičnost izražavanja. Metod gluma naglašava unutrašnje iskustvo glumca, njegovu sposobnost da duboko razmisli o liku i da se potpuno identifikuje s njim.

Ključne karakteristike Metoda glume uključuju:

- **Emocionalna osnova:** Glumac se trudi da duboko razume emocije i motivacije lika koji portretira. Ovo uključuje analizu životnog konteksta lika, njegove prošlosti i ciljeva.
- **Emocionalna iskrenost:** Glumac se podstiče da pristupi sopstvenim emocijama kako bi stvorio autentične i istinite emocije u izvođenju.
- **Stanje i ciljevi lika:** Glumac definiše stanje uma, ciljeve i motivacije lika kako bi postigao konzistentnost u izvođenju.
- **Fizička akcija:** Stanislavski je naglašavao važnost fizičke akcije kao način da se izraze unutrašnje emocije i motivacija lika.
- **Osećanje istinskog života:** Metod gluma teži stvaranju realističnih i životnih performansi koje se oslanjaju na autentične emocije.
- **Upotreba imaginacije:** Glumac koristi svoju maštu kako bi stvorio uslove i situacije koje se odvijaju unutar predstave.

Metod gluma se često koristi u pozorištu i filmskoj industriji, a mnogi glumci i reditelji širom sveta smatraju ga važnim alatom za razvoj dubokih i istinitih performansi. Metod je takođe uticao na razvoj drugih glumačkih tehnika i pristupa, i iako se može prilagoditi različitim stilovima, njegova suština ostaje u dubinskom razumevanju likova i emocija koje se izražavaju kroz glumu.

Literatura

Bar-On, R. (1997). *The emotional quotient inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems

Beldoch M, Davitz JR (1976). *The communication of emotional meaning*. Westport, Conn.: Greenwood Press. p. 39.

Carlson, E (1998). A prospective longitudinal study of attachment disorganization/disorientation. *Child Development* 69(4)

Frank, A. (1989). *The diary of Anne Frank*. Longman

Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy*. Routledge

Goleman, D. (2007). *Emotional Intelligence* (10th ed.). Bantam Books.

Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013, June). Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180–198.

Istraživanje Zdravlje mladih: položaj i potrebe mladih u Republici Srbiji / [rukovodilac istraživanja Bosiljka Đikanović; učesnici istraživanja Aleksandra Jović Vraneš... [et al.]]. – Beograd: Krovna organizacija mladih Srbije, 2021 (Beograd: Dosije studio).

James, W. (1896). *The Will to Believe and Other Essays in Popular Philosophy*.

Linehan, M. (1993). *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder First Edition*. The Guilford Press

Linehan, M. (2014). *DBT Skills Training Manual, Second Edition*. Guilford Publications.

Linehan, M. M. (2014). *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition*. Guilford Publications.

Mental health of adolescents, WHO 2021. retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Montapert, A. A. (1967, January 1). *Distilled wisdom. An encyclopedia of wisdom in condensed form. Compiled and edited by Alfred Armand Montapert. (Fourth printing.)*

Rathus, J. H., & Miller, A. L. (2014). *DBT Skills Manual for Adolescents*. Guilford Publications.

Resnick, G., & Burt, M. R. (1996). Youth at risk: Definitions and implications for service delivery. *American Journal of Orthopsychiatry*, 66(2), 172–188

Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-journal for the Advancement of Mental health*, 4(3), 218-251.

Schulze, R., & Roberts, R. D. (2005, May 1). *Emotional Intelligence*. Hogrefe Publishing GmbH.

Stefanvić – Stanojević, T. (2019). *Dete, porodica, trauma* u Mirović, T., & Tomašević, M. (2019). *Trauma - naša priča*. Centar za Shema terapiju

Van Der Kolk, B. (2015). *The Body Keeps the Score*. Penguin

Westrup, D., & Wright, M. J. (2017). *Learning ACT for Group Treatment*. New Harbinger Publications.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2006). *Schema Therapy*. Guilford Press.

