

ČUDOVISTA U MOM RUKSAKU

*Priručnik za učitelje
stručne suradnike
i djecu*



ČUDOVISTA U MOM RUKSAKU

*Priručnik za učitelje,
stručne suradnike
i djecu*

Izdavač:

Humanirratna organizacija Genesis Project

Autorice

Lana Lugonja, master psihologije

Azra Talić, profesorica pedagogije i psihologije

Nikolina Garača, diplomirani psiholog

Lektorica:

Danijela Vasić

Dizajn:

Muris Halilović

Priručnik je nastao uz podršku i stručnu pomoć pedagoga i psihologa iz Srednjobosanskog kantona (Središnja Bosna) okupljenih oko projekta **Mostovi povjerenja i saradnje – Građenje post-COVID otpornosti kod djece u Srednjobosanskom kantonu kao alat za izgradnju sigurnosti i povjerenja.**

Banja Luka 2021.

PREDGOVOR	6
POPIS VAŽNIH POJMOVA	8
UVOD - O ČEMU JE OVAJ PRIRUČNIK?	10
POSLEDICE PANDEMJE I IZGRADNJA PSIHIČKE OTPORNOSTI - NOVI MI	12
PSIHIČKA OTPORNOST	13
PANDEMJA IZ DJETETOV KUTA GLEDANJA	13
POMOĆ DJECI U PREVLAĐAVANJU STRESA I NEPRJATNOSTI	14
ŠKOLA - MOJE SIGURNO MJESTO	18
TEHNIKE RADA SA DJECOM - NE KREĆEMO TAMO Gdje SMO STALI!	20
POUČAVANJE DJECE U VOĐENJU RADIONICE - ZNANJE SE MNOŽI DJELENJEM	21
PRJEDLOZI ZA PRILAGOĐAVANJE RADIONICA ONLINE FORMATU	24
RADIONICE ZA IZGRADNJU PSIHIČKE OTPORNOSTI KOD DJECE	26
KRATKI UVOD O RADIONICAMA	26
RADIONICA 1 - TERMOMETAR EMOCIJA	28
RADIONICA 2 - ANKSIOZNOST I STRAH	34
RADIONICA 3 - EMPATIJA I KOMUNIKACIJA	40
RADIONICA 4 - PROMJENE	44
RADIONICA 5 - DIJETE, VRŠNJAČKI VODITELJ RADIONICE	48
DODATNI RESURSI	54
VJEŽBE PUNE SVJESNOSTI ZA DJECU	54
PREPOZNAJTE ZNAKOVE PSIHIČKOG DISTRESA KOD DJECE I TOKOM RADIONICA	56
LITERATURA	58
PRIČA O DUGI	

PREDGOVOR

ČUDОВIŠTA U

Bio jednom jedan mladić po imenu Alen. Alen je imao ruksak koji je nosio kamo god bi pošao i nikada ga nije skidao.



MOM RUKSAKU

Imao je silnu želju biti s drugom djecom i igrati se s njima, ali ponekad, kada bi probao prići djeci, njegov ruksak bi počeo praviti silnu buku i postajao bi sve neprijatniji na leđima. Kako bi se približavao djeci, tako bi njegov ruksak pravio sve jaču buku i postajao sve neprijatniji. Ako bi probao ignorirati svoj ruksak, iz njega bi počelo izlaziti čudovište koje pravi strašne zvukove i face, tjerajući Alena da bježi od prijatelja. Kada bi se Alen odmakao, čudovište bi se vratilo u ruksak i sve bi opet bilo po starom. Alen se osjećao prijatno kada nije bilo čudovišta, te je odlučio da više ne prilazi djeci.

Ipak, vremenom, postajalo mu je sve dosadnije i želio je ipak prići i igrati se. Znao je da mora biti hrabar i istrajan i prići djeci bez obzira na čudovište, ali ono je bilo stvarno strašno! Alen je primijetio da je jako teško imati osjećaje koji mu se javljaju kada je čudovište tu. Kada je malo više razmislio o tome, shvatio je da mu čudovište ne želi naškoditi, ali je bilo teško prevazići osjećaje koje ono prouzrokuje kod njega. Odluka da se odmakne od djece smirila je čudovište, ali je imala svoju cijenu. Cijena je bila nemati prijatelje kraj sebe zbog straha od čudovišta. Alen nije bio siguran je li spreman platiti tu cijenu. Jednog dana, Alen je odlučio da se priključi aktivnostima bez obzira na čudovište! Uzviknuo je: „**Dosta mi je straha od tebe!**“. Zajedno s ruksakom, Alen je krenuo ka djeci.

Čudovište je počelo praviti buku, ali je Alen nastavio hodati. Čudovište je izletjelo praveći jaku buku i strašnu facu. Alen je nastavio hodati. Razmišljao je kako čudovište samo galami, ali da ga neće povrijediti, postajao je moćniji od njega. Buka je postajala toliko jaka da bi prestrašila i najhrabrije dijete, ali je Alenu sada bilo jasno da je u redu ponijeti ruksak sa sobom i prići djeci unatoč svom strahu. Sada je razumio: Svi imamo strah i brige koje nosimo na leđima, ali je ipak bitno raditi ono što mislimo da je važno, a Alenu je doista bilo mnogo važno imati prijatelje.

Dragi čitatelju (tko god da si: učitelj, učenik, roditelj itd.) umjesto predgovora za brošuru poklonili smo vam ovu priču. Želimo podijeliti s tobom da mi svi imamo ČUDOVISHTA U SVOM RUKSAKU. Alen je imao strah, nekome je čudovište predrasuda, drugome ljutnja i tako redom. Ipak, želimo ti reći da nisi sam u tome i da postoje načini da i ti pobijediš svoja čudovišta, a i da drugima pomogneš dobiti ovu bitku!

Nadamo se da će ti ovaj Priručnik u tome pomoći!

POPIS VAŽNIH POJMOVA

Psihička otpornost / rezilijentnost – rezilijentnost predstavlja sposobnost osobe za prevladavanje stresa i poteškoća. Rezilijentnošću se smatra i sposobnost osobe da prevaziđe teške situacije i životne nedaće i iz njih izađe još snažnija i spremnija za buduće događaje.

Stres (engl. stress: napor, napetost, pritisak) – odnos između osobe i okoline, bilo koja promjena koja dovodi do narušenog optimalnog funkcioniranja organizma.

Pozitivan stres (euforičan stres) – stres koji osoba ne interpretira kao neprijatan i negativan. Uključuje ekstremno pozitivno raspoloženje (euforiju) povodom nečega što je za pojedinca važno.

Negativan stres (distres) – prolongirani neprijatni stres uzrokovan za osobu izrazito neprijatnim životnim okolnostima (stresorima), praćen vrlo često anksioznošću, depresivnim simptomima itd.

Stresor – vanjski događaj koji ima potencijal izazvati stresnu reakciju kod osobe.

Stresna reakcija – reakcija organizma (emocionalna, fiziološka, bihevioralna) na stres.

Učenje po modelu – vrsta socijalnog učenja koja se temelji na učenju putem ugledanja na uzor, odnosno model. Putem ovog oblika učenja vrši proces imitacije ponašanja osobe koja je osobi uzor ili model.

Normalizacija – sređivanje, proces dovođenja u normalno, redovito stanje.

Puna svjesnost (engl. Mindfulness) se jednostavno prevodi kao usmjerena svjesnost, odnosno aspekt svijesti koji nastaje kroz usmjeravanje naše pozornosti na određene misli, emocije ili stvari prisutne u sadašnjem trenutku..

Diskomfor – osjećaj neprijatnosti, fizički i/ili psihički osjećaj nelagode.

Iritabilnost – nadraženost, povišena spremnost organizma na akciju, djelovanje.

Samoučinkovitost – kao vjerovanje u vlastitu sposobnost organiziranja i izvršenja akcija potrebnih da bi se ostvario određeni pretpostavljeni cilj.

Pomažuće misli – misli koje nas vode do lakšeg podnošenja neprijatnih emocija i približavaju nas našim ciljevima i akcijama koje nas vode ka onome što nam je važno u životu.

Odmažuće misli – misli koje nam izazivaju i povećavaju neprijatne emocije, udaljavaju nas od naših ciljeva i otežavaju put do akcija koje nas vode ka onome što nam je važno u životu..



UVOD -

O ČEMU JE OVAJ PRIRUČNIK?

Zatvaranje škola i nagli prijelaz na online oblik nastave tijekom pandemije oslabio je veze među učenicima i učiteljima, a i učenicima međusobno, upravo zbog nedostatka živog kontakta u školama. Škola je mjesto rasta i razvoja u širem smislu, međusobnih susreta, dijeljenja i drugih procesa koji kod učenika potiču socioemocionalni razvoj i doživljaj vlastite samoučinkovitosti. Škola je često i bit zajednice u kojoj se nalazi. Vrijednosti za koje se zalaže prenose se i na svakog člana te zajednice. Zajednica u tom smislu ne bi smjela biti otuđena od škole jer se tom povezanošću grade mir, sigurnost, suradnja i razvija psihička otpornost. Ukratko, gradi se zdravo i napredno društvo.

Prekidom nastave i zatvaranjem škola u početku pandemije dovedeni su u rizik svi prethodno navedeni dobrobiti škole. Djeca su time ostala uskraćena za potporu koju im pružaju vršnjaci i školsko osoblje. Kada se u obzir uzmu i svi dodatni stresori: izolacija, strah od posljedica pandemije, problemi unutar primarne obitelji, sociogospodarski čimbenici itd., mentalno zdravlje djece bilo je i trenutačno je u velikom riziku. Istraživanja u Bosni i Hercegovini pokazuju da se svako šesto dijete izjašnjava da ima određene poteškoće u mentalnom zdravlju. Određeni broj djece koji sada ne pokazuje poteškoće u većem je riziku da ih pokaže u budućnosti zbog trenutačnih posljedica pandemije.

Imajući u vidu prethodno navedene podatke, ovaj Priručnik ima za cilj pridonijeti umanjenju posljedica pandemije po djecu i mlade, osvijestiti nam važnost brige o mentalnom zdravlju djece i mladih, te biti koristan resurs u razdobljima tranzicije iz online nastave u nastavu u učionici i

obratno. Sve aktivnosti koje su prezentirane u ovom Priručniku mogu se koristiti i uživo i u online okruženju, čime želimo potaknuti sve aktere da ih koriste i brinu o mentalnom zdravlju djece i mladih bez obzira na koji način se realizira nastavni proces. Pored učitelja i stručnih suradnika, on je namijenjen svakom pojedincu koji je u kontaktu i radi s djecom i koji uočava potrebu za aktivnim doprinosom mentalnom zdravlju i blagostanju djece i mladih.



POSljedICE PANDEMJE I IZGRADNJA PSIHIČKE OTPORNOSTI - NOVI MI

Pojavom novog koronavirusa i proglašenjem pandemije, Svjetska zdravstvena organizacija je 11. ožujka 2020. godine uvela mjere poput: obvezne karantene i ograničenja kretanja stanovništva, obvezne fizičke distance, kao i zatvaranje institucija radi sprečavanja širenja zaraze virusom. Kako je stabilizacija epidemiološke situacije bila prednost, manje pozornosti se usmjeravalo na prevenciju i prepoznavanje nepoželjnih psihičkih posljedica pandemije, posebice po djecu i mlade ljude. Situacija se iz dana u dan mijenjala, a i dalje se mijenja, što stalno povećava stupanj neizvjesnosti i anksioznosti. Izvjesnost načina života i školovanja je narušena i teško je predvidjeti kako će se u budućnosti odvijati. Neizvjesnost, izolacija i umanjeno socijalnih kontakata već na početku pandemije doveli su do povećanja stupnja akutnog stresa kod djece i odraslih, uz javljanje propratnih posljedica koje taj stres nosi. Sada kada pandemija traje već skoro dvije godine više se ne može govoriti o akutnom, već o posljedicama kroničnog stresa. Povratak u način funkcioniranja prije pandemije još uvijek nije na vidiku, te sada radimo, živimo i funkcioniramo kao NEKI NOVI MI. Time ne želimo reći da smo samo ostali „oštećeni“ posljedicama stresa, već da je većina nas, i odraslih i djece, razvila dodatnu otpornost koja nas u budućnosti može štititi od stresova. Ipak, djeca, kao vrlo ranjiva populacija, koja i pod uobičajenim okolnostima doživljavaju više psihičkih poteškoća nego odrasli, trebaju našu dodatnu potporu i uključenost kako bi razvili psihičku otpornost koja im može biti odličan resurs za budućnost.

PSIHIČKA OTPORNOST

Psihičku otpornost definiramo kao sposobnost djeteta da se prilagodi na negativna iskustva koja doživljava tijekom života. Izazovi kojima smo izloženi za vrijeme pandemije pokazali su koliko je sposobnost prilagodbe važna. Ona često pravi razliku između toga hoće li dijete doživjeti određene psihičke poteškoće ili ne. Sigurni smo da ste u svojoj okolini sretali djecu koja su se bez problema vratila u proces nastave u školi i ispunjavala sve svoje obveze redovito, dok je bilo i djece koja se nikako nisu mogla prilagoditi. Moguće je da je prva skupina imala više mehanizama nošenja s poteškoćama u odnosu na drugu skupinu djece, odnosno bila je otpornija.

Izgradnja psihičke otpornosti nikada nije završen proces, te se čak i djeca koja trenutačno teže podnose životne okolnosti mogu osnažiti i naučiti kako se nositi s poteškoćama. Uloga škole u tom procesu je velika. Postojanje potpore učitelja i vršnjaka jedan je od najvažnijih resursa za osnaživanja djece, a istraživanja i praksa nam govore da je to trenutačno i više nego potrebno.

PANDEMJA IZ DJETETOVA KUTA GLEDANJA

Rezultati istraživanja diljem svijeta u vrijeme pandemije ukazuju na to da su djeca doživjela korjenite promjene u životima, ali i da je to višestruko utjecalo na njihovo ponašanje. Veliki broj roditelja i učitelja izvještava da kod djece uočava promjene u ponašanju, u ekspresiji emocija, javljanje iritabilnosti, manjka ili viška energije, osjećanja usamljenosti i diskomforta itd. Čini se da stanje pandemije i visok stres povezan s njim doista dovode do ozbiljnih posljedica po razvoj djece i mladih. Ipak, ove okolnosti se mogu promatrati kao još jedan izazov koji treba zajedno s djecom svladati i pomoći im da iz njega izađu snažniji i otporniji.

POMOĆ DJECI U PREVLADAVANJU STRESA I NEPRIJATNOSTI

Prilagodba na stres i neprijatnost jedna je od glavnih značajki razvoja čovjeka. Svaki čovjek ima sposobnost prevazići posljedice stresa. Ta sposobnost je posebice izražena kod djece u razvoju čiji mozak ima velike kapacitete u prilagodbi i prevazilaženju poteškoća. Za djecu i mlade, način na koji reagiraju i prevazilaze stres ovisi o stupnju izloženosti stresu, dobi, osobnosti, psihičkom funkcioniranju i o tomu koliko imaju podržavajuće odrasle osobe i vršnjake oko sebe. Te razlike treba imati u vidu pri pristupanju svakom djetetu individualno. Ovdje također želimo napomenuti da nije svaki stres štetan. Stres je odgovor organizma na vanjske podražaje. Često se o stresu govori u terminima pozitivnog i negativnog stresa (distresa). Pozitivan stres kod djece bi bio osjećaj jakog uzbuđenja (*primjerice, polazak u školu nakon online nastave od kuće kod djeteta izaziva val uzbuđenja*). Odgovor organizma je izražen, dijete fiziološki osjeća simptome stresa: lupanje srca, pojačano znojenje itd., ali posljedice ove reakcije nisu dugoročne, vrlo često nisu neprijatne i ovaj stres se obično povezuje s tzv. prijetnim emocijama (sreća, radost). Negativan stres, odnosno distres, koji ima iste ove fiziološke reakcije kao i pozitivan stres (lupanje srca, znojenje itd.) je onaj koji prati neprijatne događaje za dijete, vrlo često može imati dugoročne negativne posljedice i vezuje se uz neprijatne emocije (strah, bijes...). Kada u ovom Priručniku govorimo o prevladavanju stresa mi se poglavito pozivamo na pomoć djeci koja doživljavaju distres povezan sa životom tijekom pandemije.

Isti događaj može biti za nekog pozitivan a za nekog negativan stres...

Dok jedno dijete osjeća pozitivan stres u vezi s polaskom u školu nakon nastave kod kuće, drugo može imati ekstremnu reakciju distresa jer taj događaj percipira kao vrlo neprijatan i anksiozan je u vezi s njim.

Kada razmišljamo kako pomoći djeci u prevladavanju (di)stresa, prije svega trebamo uzeti u obzir i prihvatiti razvojnu i dinamičnu perspektivu djeteta koje je aktivno i u stalnoj interakciji sa svojom okolicom. Ukratko, „*ono što je dijete bilo danas ne mora biti i sutra*“. Škola ima nenadoknadivu ulogu u ovim razvojnim procesima. Aktivnosti i intervencije u školama, poput savjetodavnih razgovora, poticanja djece na kreativno izražavanje kroz umjetnost, te poticanje kooperativnih aktivnosti s vršnjacima mogu pomoći djetetu u prevladavanju stresa i smanjiti posljedice stresa. Ovim želimo reći da čak i najmanja intervencija koju učitelj pruži djeci s ciljem redukovanja stresa, može u budućnosti imati mnogo koristi i pokazati im da su u školi i kraj učitelja sigurni, a to dugoročno gradi sliku svijeta kao sigurnog mjesta za njih.

Kako izgleda stres kod djece?

Izvana:

Dijete može izgledati odsutno, zamišljeno, uspavano i neaktivno ili s druge strane pretjerano aktivno, ne može mirovati, može imati manjak pozornosti i koncentracije itd.

Unutra:

Emocije koje može doživljavati: strah, tuga, ljutnja itd.

Misli koje se mogu javljati djeci u školi su:

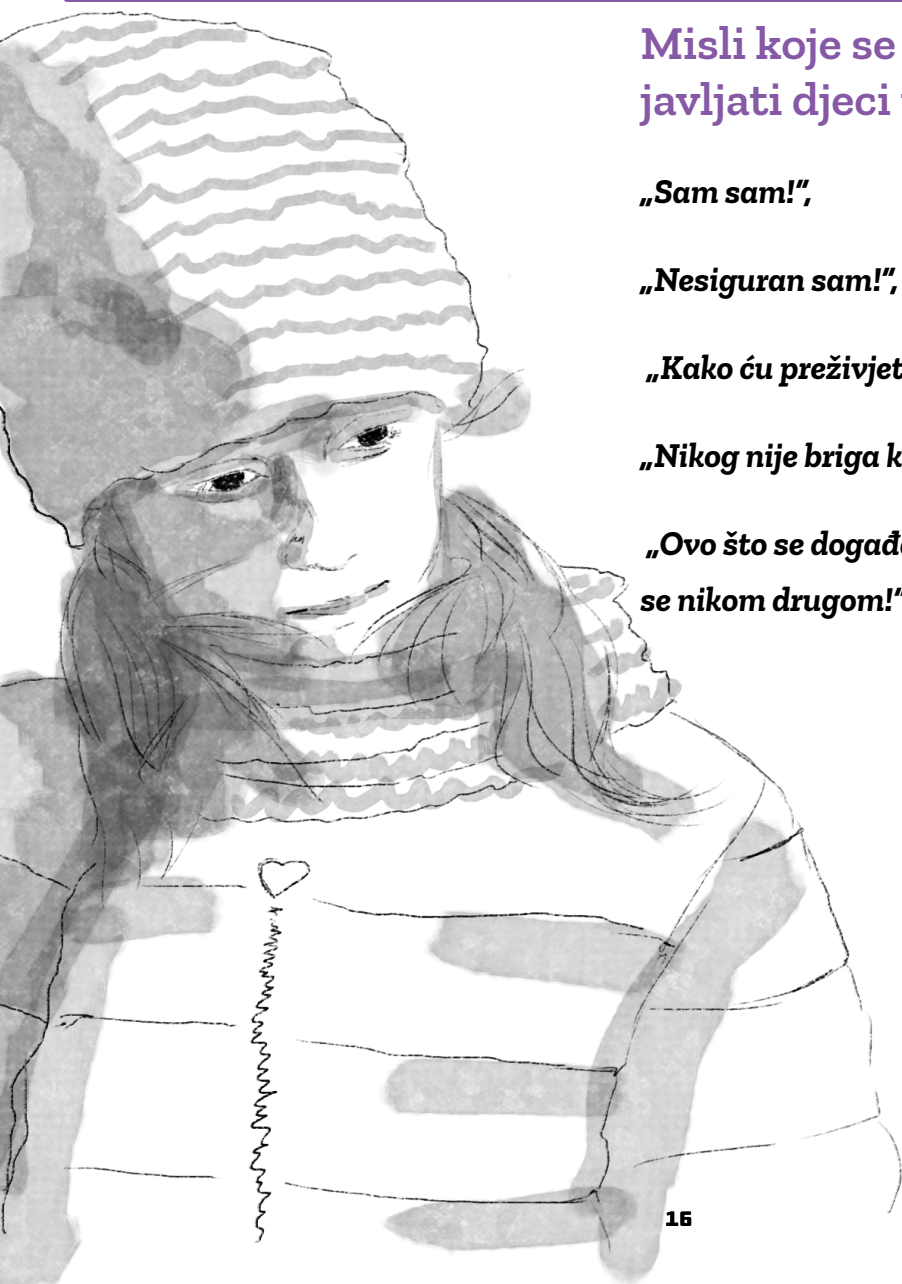
„Sam sam!“,

„Nesiguran sam!“,

„Kako ću preživjeti ovo?“,

„Nikog nije briga kako je meni!“

„Ovo što se događa meni ne dešava se nikom drugom!“



S čim se još učenici susreću?

Navedite i vi što ste primijetili da su simptomi stresa kod vaših učenika:

Izvana:

Unutra:

Tri stvari koje možete odmah učiniti

Slušaj – potrudite se aktivno slušati ono što vam dijete govori i dajte mu do znanja da to činite

Smiri – pružite mu jednostavne tehnike disanja, prizemljivanja kako bi se umirilo

Razuvjeri – dajte djetetu do znanja da ste vi tu i da brinete – ponekad je to dovoljno

Pozivamo vas da dodate što još pored ove tri stvari možete učiniti.

Razmijenite svoje ideje s kolegama i napravite zajedno popis „prve pomoći za djecu“:

ŠKOLA - MOJE SIGURNO MJESTO

Kada smo se vratili u škole nakon potpune obustave rada, mnogi učitelji vodili su se sloganom „*nastavljamo gdje smo stali prije pandemije*“. Iako je ideja vraćanja u normalnost plemenita, vrlo brzo se pokazalo da u novim okolnostima to neće biti moguće. Djeci je bilo potrebno, i sada je, dati im smisao svega što su prošli i da rekonstruiraju svoj socijalni i emocionalni život u novim uvjetima. Ovo ne znači da trebamo zanemariti kurikule i školske obveze. Briga o mentalnom zdravlju i učenje mogu i trebaju ići zajedno. Vraćanjem u škole, djeca su dobila priliku vratiti bar određeni dio resursa u obliku socijalne mreže učitelja, učenika i stručnih suradnika i priliku za ponovno povezivanje sa svojom zajednicom.

Neki od načina skrbi o djeci kojih se možete sjetiti tijekom rada su:

- *Dati djeci dovoljno prostora i vremena da se ponovo povežu i izgrade nove veze između sebe.*
- *Pokazati djeci da se u školi mogu osjećati sigurno.*
- *Dati djeci vremena da procesuiraju stresne događaje u školama (loša ocjena je sada možda strašnija nego prije), time kod njih gradimo otpornost i pozitivnu sliku o sebi.*
- *Dati im priliku za izražavanje mišljenja i emocija.*
- *Vjerovati da su sposobni prilagoditi se novim uvjetima školovanja.*

Što još možete učiniti vi kao učitelji / stručni suradnici da se djeca osjećaju sigurno u vašoj školi/učionici?

Navedite ispod i podijelite svoje ideje s kolegama. Napravite popis:
Sigurna škola:

TEHNIKE RADA SA DJECOM - NE KREĆEMO TAMO GDJE SMO STALI!

Iz pandemije izlazimo s novim iskustvima koja su transformirala naše pristupe obrazovanju, radu i druženju. Tijekom pandemije, pojedini su se nosili s izazovima poput usamljenosti, izolacije, depresivnosti, posljedica gubitka bliske osobe i sl. Sva ta iskustva imaju svoje posljedice danas i veoma je važno imati ih u vidu prilikom planiranja i provedbe radionica za djecu i mlade. Djeca s kojom radimo većinski su razvila i poboljšala svoje vještine za druženje i suradnju u online svijetu, što će im sigurno biti korisno u budućem učenju i radu. Kako bismo obznanili i ohrabрили razvoj digitalnih vještina kod djece, ali i normalizirali postpandemijski kontekst u kojemu trenutačno radimo, možemo, primjerice, za objašnjavanje pojava u svojoj radionici koristiti primjere iz razdoblja pandemije ili trenutačnu situaciju dovoditi u vezu s pandemijom. Potrebno je paziti na ton koji koristite kako bi on bio prijateljski i optimističan, te davao nadu i ohrabrenja sudionicima radionice. Također, važno je usredotočiti se na prostor za rast, prilike za učenje i sve dobro što je proizašlo iz ranijih izazova.

POUČAVANJE DJECE U VOĐENJU RADIONICE - ZNAJJE SE MNOŽI DJELENJEM

Djeca mogu biti sjajni vršnjački voditelji radionice ako im pokažemo kako se znanja i vještine uspješno dijele. To je najbolje pokazati svojim primjerom jer djeca odlično uče po modelu kada vide kako netko drugi vodi radionicu, a pritom im skrene pozornost na najvažnije karakteristike vođenja radionice.

Sve radionice sastoje se iz tri dijela: **uvodnoga, glavnoga i završnoga**. U uvodnome dijelu cilj je da se sudionici radionice opuste, upoznaju s voditeljem radionice i jedni s drugima, te da stvorimo sigurno, podržavajuće ozračje u skupini. Na početku radionice dobro je normalizirati nepoželjna i poželjna osjećanja i stanja koja sudionici radionice mogu imati (primjerice, anksioznost, nervoza, uzbuđenost, zbunjenost itd.). Dobro je odvojiti vrijeme za predstavljanje sudionika i voditelja radionice, a potom se dogovoriti o pravilima za uspješnu radionicu. U uvodnome dijelu poželjno je i najaviti temu radionice i navesti sudionike da o njoj promisle iz prve ruke, odnosno kroz svoje iskustvo, a za što se mogu koristiti uvodne vježbe.

Pravila za uspješnu radionicu najčešće obuhvaćaju:

- **Uvažavanje drugih i drukčijih – sjedenje u krugu u kojemu je odnos moći izjednačen, a sudionici se trude ući u cipele drugih i sagledati temu iz više kutova.**
- **Aktivno slušanje – svi su sudionici, nema promatrača i uključenih telefona.**
- **Sloboda da se kaže dalje – nije neophodno da svaki sudionik odgovori na sva pitanja tijekom radionice i u redu je ako netko ne želi komentirati određenu temu.**
- **Diskrecija – povjerljivost informacija, sudionici odlučuju ponašati se onako kako bi željeli da se drugi ophode prema njima.**
- **Poštovanje vremena – radionica se odvija prema predviđenom planu i rasporedu.**

Glavni dio radionice obuhvaća razradu teme, iscrpniju analizu najvažnijih pitanja i problema, te angažman sudionika radionice na pronalaženju odgovora. Glavni dio se obično temelji na dužoj vježbi ili aktivnosti u kojoj sudionici dijele svoja iskustva međusobno ili u suradnji rješavaju neki problem. U glavnom dijelu, voditelj radionice treba skrenuti pozornost na glavne dijelove, ključne ideje koje će sudionici ponijeti sa sobom, a koje su zapravo ishodi učenja u radionici.

Završni dio radionice služi kao vrijeme za samorefleksiju i refleksiju unutar skupine. U ovoj fazi, sudionici dijele svoje dojmove s radionice i vrednuju vlastito učenje, iskustvo i stanje. Završni dio služi da se radionica zaokruži – drugim riječima, da sudionici vide koliko se njihovo znanje promijenilo u odnosu na početak radionice. Ovo je i prilika da sudionici kažu

Izvor: https://www.kupindo.com/Pedagogija/9749929_VRSNJACI-ZNAJU-KAKO-PRIRUCNIK-ZA-EDUKATORE

Pogledati Dodatni resurs 2 - Prepoznati znakove distresa i na radionicama

što žele naučiti ili uraditi dalje, u budućnosti, kada je riječ o ovoj temi.

Pitanja koja često postavljamo sudionicima na kraju radionice su:

- **Šta nosite sa sobom iz ove radionice?**
- **Šta vam je bilo novo i iznenađujuće?**
- **Šta vam se nije svidjelo na radionici?**
- **Čega treba biti više, a čega manje na sljedećoj radionici?**
- **Za šta će vam služiti iskustvo s ove radionice u budućnosti?**

Kako bi djeca uvježbala vještine za vođenje radionica, potrebno je da se u tome okušaju. Djeca uče i vježbanjem, ponavljanjem, pokušajima i pogreškama, a za to im je potrebno osigurati vrijeme i prostor. Isplanirajte vrijeme za vježbanje kroz vršnjačke radionice i budite djeci „desna ruka“, mentor, dok oni realiziraju radioničarske aktivnosti. Objasnite im da su greške normalne i da bez njih ne možemo učiti. Dopustite svima iz skupine da podijele svoje strahove i zamolite djecu da podrže jedni druge kako bi se svi osjećali sigurno dok vježbaju i uče.

Izvor: https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/47261359/tkit6_serbian.pdf/8814e693-bf9f-4acb-b761-a126389304dd

PRJEDLOZI ZA PRILAGODAVANJE RADIONICA ONLINE FORMATU

Prilagodba radionica za izvođenje u online okruženju mnogima je izazovno. Online svijet je nov, neistražen i po mnogo čemu različit od uobičajenih interakcija „uživo“. Donosimo vam nekoliko savjeta koji će vam pomoći u postizanju planiranih ishoda učenja u online okruženju.

Prilagodite svoja očekivanja i pristup u komunikaciji sa sudionicima. Između nas i sudionika nalazi se mnogo čimbenika na koje ne možemo utjecati, kao što su uređaji, internetska konekcija ili ljudi u kući ili u učionici. Kada nemamo kontrolu nad ovakvim čimbenicima prirodno je da se osjećamo ugroženo i anksiozno. Budimo svjesni ovih osjećanja. Jedan od načina da ih umanjimo i normaliziramo jeste da ih otvoreno prokomentiramo. Sasvim je u redu reći skupini s kojom radimo da smo anksiozni jer nismo navikli na online rad, ali i podijeliti nadu da će konekcija biti dobra i da ćemo ipak svi moći uživati u druženju na daljinu. U komunikaciji budite strpljivi, te koristite neverbalne znakove (i kameru) koliko god je to moguće.

Kratko pojasnite pravila za online rad i nemojte pretpostavljati da ih svi sudionici već znaju. Najčešće korištena pravila su ona o aktivnom slušanju u online okruženju, a uključuju pravila o isključenom mikrofону kada se ne govori, upaljenoj kameri kad god je to moguće, korištenju chata za sva pitanja i komentare i korištenju olovke i papira za zapisivanje bilješki tijekom radionice. Objasnite sudionicima što trebaju uraditi ukoliko dođe do smetnji u internetskoj konekciji i uvjerite ih da takve smetnje nisu razlog za paniku.

Pripremite i pošaljite program i raspored rada sudionicima unaprijed i pridržavajte se vremenskog okvira. U radu online i od kuće, jako je važno poštovati vrijeme drugih, te se pridržavati dogovorenog plana. Sudionici će se rado vraćati na radionice ako unaprijed znaju od kada do kada one traju, te ako ih mogu uklopiti u svoj raspored.

Planirajte manje plenarnih prezentacija, a više rada i suradnje u malim skupinama. Diskusija u online okruženju najlakše se pokreće između tri osobe u maloj skupini. Poželjno je planirati zajedničke zadatke (ili pitanja za diskusiju u malim skupinama) tako da ih mogu izvršiti tri osobe zajedno.

Pokušajte imati plan B i C za svoju tehničku opremu. Dok vodite radionicu, pokušajte imati rezervne slušalice i mikrofón pri ruci kako ne biste morali prekinuti radionicu ako dođe do tehničkog kvara. Ako je to moguće, nekoliko sati prije početka svoje radionice testirajte svoju opremu, linkove i druge digitalne materijale koje planirate koristiti.

Jeste li do sada sprovodili online aktivnosti s djecom ili mladima?

Ako jeste, imate li dodatne preporuke ili savjete koji mogu pomoći vama i kolegama?

Alati i aplikacije koji su korisni za održavanje online radionica su:

Zoom za zajedničke pozive, dijeljenje ekrana ili prezentacija, dopisivanje, podjelu u manje skupine, korištenje ploče sa svim sudionicima.

Miro board za zajednički rad na online panou, odličan je kada se koristi umjesto hamera, a sudionici mu imaju pristup 24 sata.

Google Drive za dijeljenje fajlova (dokumenata, fotografija i sl.) može se koristiti za brzo slanje materijala većem broju sudionika.

Chat ili druga aplikacija sa mogućnosti skupnog dopisivanja (npr. **Viber**, **Instagram**, **WhatsApp**) za brzo dijeljenje kratkih obavještenja, linkova ili manjih fajlova.

RADIONICE ZA IZGRADNJU PSIHIČKE OTPORNOSTI KOD DJECE

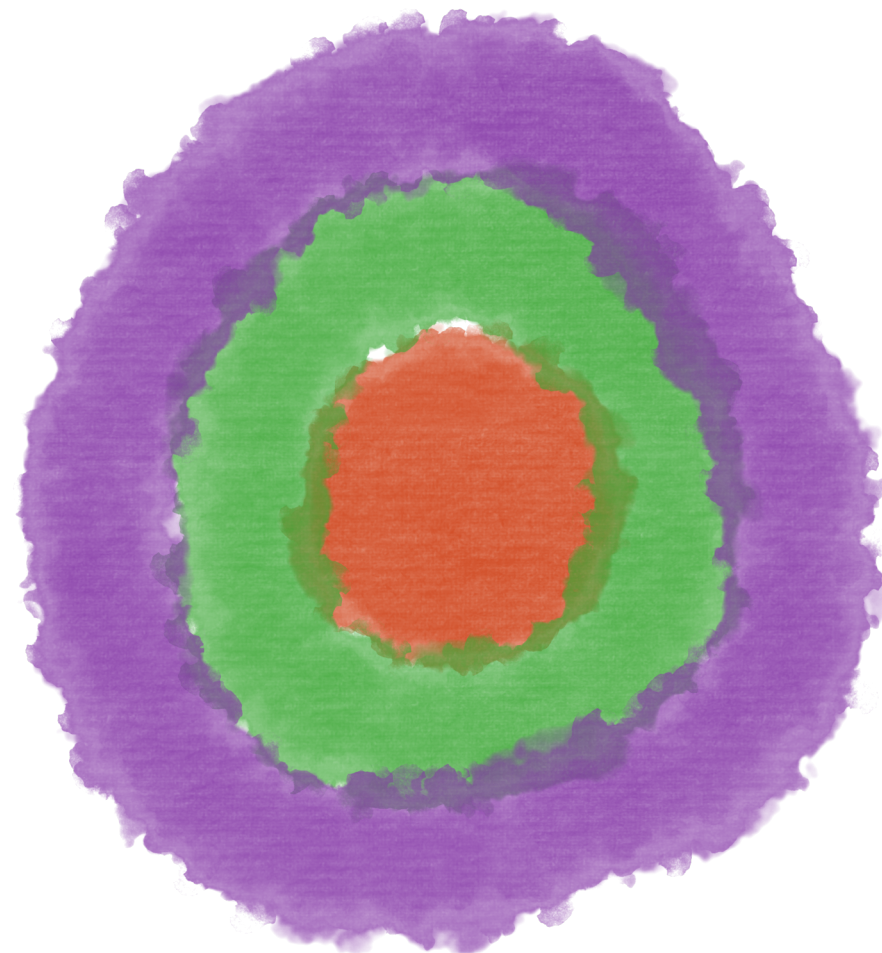
KRATKI UVOD O RADIONICAMA

U nastavku je prikazano pet radionica na pet različitih tema koje se mogu raditi s djecom uživo. Nakon prikaza svake radionice, naći ćete kratke upute kako ih prilagoditi online modalitetu. Prepoznali smo ovih pet tema kao važne za izgradnju psihičke otpornosti kod djece. Pozivamo vas da razmišljate o tome koje biste teme još uključili. Na kraju prikaza svih radionica naći ćete **Radni list** u koji možete unijeti svoje ideje, a pozivamo vas da ih podijelite i s timom Genesis Project.

Sve radionice traju u prosjeku 90 minuta, a naša je preporuka da se online rade nešto kraće (oko 60 minuta) zbog otežanog održavanja pozornosti i koncentracije djeci kada niste s njima uživo već je svatko na svom uređaju. Radionice su sastavljene iz tri dijela (Uvodna aktivnost, Glavna aktivnost i Završna aktivnost). Za rad na ovim radionicama važe sva pravila koja smo naveli u dijelu Priručnika *Poučavanje djece u vođenju radionice – Znanje se množi dijeljenjem*, ali ovdje želimo navesti tri pravila BAŠ OVIH radionica i pozivamo vas da ih podijelite i s vašim sudionicima:

Tri pravila druženja na ovim radionicama:

1. **Iskrenost** – Budite iskreni u izražavanju svojih potreba.
2. **Potpora idejama** – Možeš slobodno izražavati svoje ideje i zapažanja o temi.
3. **Privatnost** – Šta god kažeš ili uradiš ostaje u našoj učionici / online sobi.



RADIONICA 1

TERMOMETAR EMOCIJA - ŠTA SU EMOCIJE I KAKO ŽIVJETI SA NJIMA?

UVODNA AKTIVNOST - Uzmi termometar i izmjeri...

Uvodnoj vježbi, učenici će imati priliku doći u kontakt sa svojim emocijama i načinom njihovog pokazivanja. Kako bi to mogli, potrebno je u suradnji s njima prepoznati što su to emocije i koje postoje.

Učenicima se postavljaju pitanja:

- **Šta su to emocije?**

Emocija je uzbuđeno stanje organizma izazvano nekom unutarnjom ili vanjskom promjenom ili situacijom.

- **S kojim emocijama se rađamo, a koje stječemo?**

Kada je riječ o emocijama najčešće govorimo o podjeli na osnovne i složene emocije. Osnovne se javljaju od rođenja i karakteristične su za sve ljude, odnosno svi ih izražavamo na jednak način, neovisno o kulturi kojoj pripadamo, te one proizlaze iz istih okolnosti kod svih ljudi (npr. osobni gubitak nas sve čini tužnima). U ovu skupinu spada šest emocija: ljutnja, sreća, tuga, strah, gađenje i iznenađenje. Složene emocije razvijaju se tijekom odrastanja kroz različita osobna iskustva i socijalne interakcije, a međusobno se razlikujemo u doživljavanju i izražavanju takvih emocija. To su emocije poput krivnje, srama, ljubomore, ljubavi itd. .

- **Kako bi izgledao život bez straha?**

Učenici trebaju dati svoju ideju života bez straha. Ovdje im se kao poanta može pružiti priča o dva pračovjeka koja je prikazana u nastavku:

Dva pračovjeka su mirno i spokojno ležala na livadi. Jedan od njih je mogao osjetiti strah, a drugi nije. U jednom trenutku, iz obližnjeg grma čulo se šuštanje. Pračovjek, koji je mogao osjetiti strah, pomislio je da je u pitanju neka divlja životinja i brzo pobjegao kako bi sebi spasio život. Drugi nije osjećao strah i ostao je mirno ležati na livadi. Da je doista životinja bila ta koja je u grmlju, koji pračovjek bi bolje prošao? Onaj koji osjeća strah ili onaj koji ga ne osjeća? Strah, ali i sve druge emocije omogućile su nam preživljavanje.

- **Je li, po vašem mišljenju, uredu biti i tužan i ljut ponekad?**

Naglasiti učenicima da ne postoje negativne i pozitivne emocije, već samo one koje su prijatnije i korisnije i one koje su to malo manje.

Uvodna vježba koja se radi nakon prethodne diskusije služi nam za povezivanje sa svojim emocijama. Ponekad nam je svima teško prepoznati koju emociju doživljavamo. Kako bismo prepoznali emociju koju doživljavamo prvo moramo osvijestiti, odnosno uspostaviti kontakt s njom. To možemo na više načina, ali je cilj doživjeti je fiziološki – na razini mišića (npr. jesu li zgrčeni ili opušteni), na razini disanja (Kako dišem? Brzo ili sporo? Plitko ili duboko?), na razini misli (Što mi prolazi kroz glavu?) i na razini ponašanja (Što radim trenutačno?). Kada se ove kockice (fiziologije, misli i ponašanje) slože, tada možemo govoriti koja je emocija u pitanju i prijeći na glavnu vježbu u sklopu ove radionice.

UVODNA VJEŽBA

Voditelj učenicima govori:

Sjetite se nekog događaja u posljednje vrijeme kada ste osjetili baš neki jak osjećaj zbog nečega što vam se dogodilo. Koja je to emocija koja vam pada na um (ne morate reći naglas, samo prepoznajte što vam je prvo palo na pamet).

- Sada zatvorite oči.
- Ima li taj osjećaj neku boju? Ako ima, koju?
- Ima li neki oblik? Koji?
- Ima li težinu? Je li težak ili lagan?
- Ima li temperaturu? Koju?
- Otvorite oči!



Nakon što otvore oči, tražite od učenika da se jave i opišu boju, temperaturu itd. osjećaja koje su imali, a ostali neka pogađaju koja je emocija u pozadini. Nakon toga učenici uspostavljaju vezu između emocija i misli.

Sada se sjetite istog događaja kojemu ste dali oblik, boju itd. i pokušajte razmisliti koje su vam misli prolazile kroz glavu. Zapišite ih u tri minute na papir ili samo pokušajte da ih se što više sjetite. .

Nakon tri minute pitati nekog od sudionika da i bez dijeljenja događaja podijeli misli i pitajte jesu li te misli pogoršavale ili poboljšavale osjećaj u tijelu.

Učenicima ukazati na cilj vježbe s pratećim primjerom:

Naše misli su mnogo povezane s našim osjećajima i mislima možemo povećati ili smanjiti osjećaj u tijelu, ali i utjecati na naša ponašanja! Promijenimo li misli, neki osjećaj se smanji ili poveća. Primjerice, posvađali ste se s prijateljem i mislite:

- **Situacija 1: Ja njega više ne želim vidjeti u životu! Ljuti ste. Hoćete li otići poslije škole i družiti se s njim?**

A ako se pak posvađate sa prijateljem, pomislite:

- **Situacija 2: Dobro, njegovo ponašanje je bilo loše, ali možda bih mu trebao reći kako se osjećam! Hoćete li otići vidjeti se s njim?**

Koja situacija je bolja za vas ako želite da vam ta osoba bude i dalje prijatelj?

GLAVNA AKTIVNOST - Kako izgleda to što si izmjerio?

Glavna aktivnost služi da učenici ustvrde veze između misli, fizioloških reakcija i ponašanja za konkretne emocije. Kada završe uvodni dio radionice, glavni dio počinje razgovorom o emocijama i razgovorom o tome koje emocije su im padale na pamet u uvodnoj aktivnosti.

U narednom koraku se dijele u skupine od po tri do četiri sudionika. Svaka skupina predstavljat će jednu od emocija koje su definirane u uvodnoj vježbi (npr. skupina STRAH, skupina SREĆA itd.) i dobivaju zadatak da razmisle kada su osjećali emociju koja im je data za skupinu i da za svakog učenika u skupini naprave sljedeću shemu:

- **Situacija u kojoj se nalazio/nalazila.**
- **Misli koje su mu/joj padale na pamet u toj situaciji.**
- **Reakcije koje je manifestirao/manifestirala: ponašanja, emocije, fiziološke reakcije.**
- **Posljedice koje je njegovo/njezino ponašanje ostavilo na druge osobe.**

Nakon rada u malim skupinama sudionici svoje sheme prezentiraju ostalim skupinama, nakon čega slijedi diskusija. Voditelj/voditeljica ima zadatak sudionicima ukazati na to kako situacija nije ta koja izaziva naše emocionalno reagiranje, ponašanje i fiziološke reakcije, već da su to načini na koje mi razumijevamo tu situaciju. Možda se neki drugi učenik ne bi osjećao isto u toj nekoj konkretnoj situaciji kao njegov drugar iz razreda. Prikazati učenicima ovu poantu kroz narednu situaciju:

Kako to da ista situacija izaziva različite emocije kod nas?

Situacija: Marko i Katarina sutra imaju kontrolni iz matematike. Marko je bio jako tužan zbog toga, dok je Katarina jedva čekala kontrolni i bila je presretna. Što mislite, zašto je to tako?

Pozadina Markove priče: Marku teško padaju kontrolni iz matematike jer ga je strah da će dobiti slabiju ocjenu i neće upisati srednju školu koju planira.

Pozadina Katarinine priče: Katarina obožava matematiku i mnogo je učila za kontrolni pa jedva čeka pokazati svoje znanje.

ZAVRŠNA AKTIVNOST - Šta smo sve našli na termometru?

U završnoj aktivnosti cilj je prisjetiti se boja, oblika, temperature i izgleda naše emocije koju smo izmjerili na prvoj aktivnosti. Uz pomoć voditelja, prisjetiti se izgleda svake emocije koju su spominjali (ljutnja, strah, tuga, sreća itd.). Iako su emocije koje osjećamo slične, svi ih možemo drukčije doživljavati pa emocija može biti onoliko koliko ima sudionika i to je u redu. Voditelj ih može nacrtati sve i grupirati ih (tuga – pa svi izgledi tuge) itd. Ovim se zaključuje radionica s **idejom da su emocije kod svih ljudi iste, ali da je njihov doživljaj, te misli i reakcije koje ih prate različiti za svakoga.**

Prijedlozi za vođenje radionice Emocionalni termometar u online okruženju:

- **Možete koristiti Zoom Whiteboard za uvodnu aktivnost u sklopu radionice, gdje možete zapisivati odgovore učenika na postavljena pitanja.**
- **Skupine online možete oformiti podjelom u Zoom sobe, a svaka skupina svoje zadatke može raditi na Miro ploči ili Zoom Whiteboardu umjesto crtanja na papirima.**

RADIONICA 2

ANKSIOZNOST I STRAH - ČUDOVIŠTA U MOM RUKSAKU

UVODNA AKTIVNOST - Šta se dešava u meni?

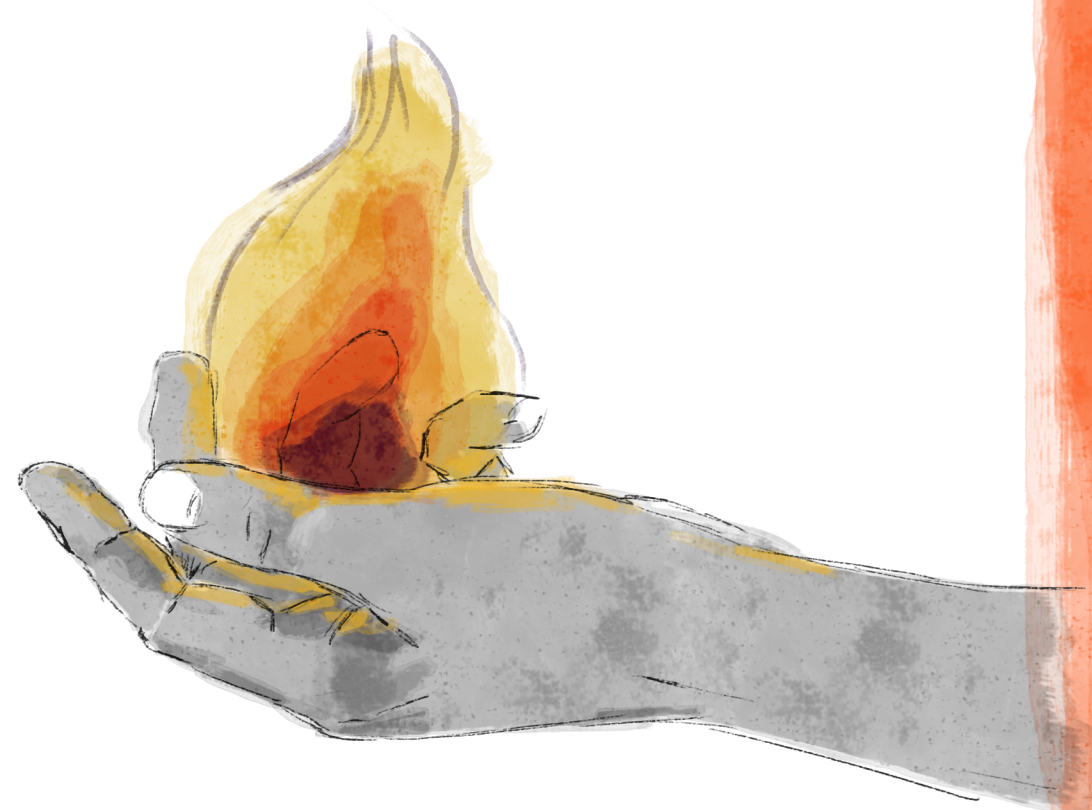
Za uvodnu aktivnost sudionici će uraditi kratku vježbu pune svjesnosti (u prilogu se nalazi još nekoliko). Cilj ove vježbe je prije svega OBRATITI POZORNOST na ono što se dešava unutar nas i na nama, što nam prolazi kroz glavu, kroz ruke, noge i da je u redu sjediti s tim osjećajima.

VJEŽBA - „Vatra u rukama“

- Nekoliko puta brzo protrljaj svoje dlanove jedan o drugi.
- Primijeti osjete u svojim dlanovima, šakama i rukama.
- Usmjeri svoju pozornost na toplinu koja je nastala.
- Sada zatvori oči i u tišini nježno stavi svoje ruke na vrh svoje glave.
- Usmjeri svoju pozornost na toplinu koja s ruku prelazi na tvoju glavu.
- Ostani u tom položaju još koji trenutak i primijeti osjete u rukama i glavi.

Nakon vježbe otvoriti diskusiju s učenicima, potičući razgovor o vježbi: Kako vam je bilo ovo raditi? Kakav je osjećaj? Koje su vam misli prolazile kroz glavu? U redu je i ako su to misli: „Ovo je glupo!“, „Što ovo radim?“. Nekada je u redu i sjediti s neprijatnim mislima koje imamo u tijelu. To je posebice važno jer svaki dan doživljavamo takve misli.

Zaključak aktivnosti: Naš život je jako ubrzan, stalno nekuda žurimo i imamo puno stvari za obaviti. I tehnologija je stalno prisutna u našem životu i ne dopušta nam da se „isključimo“. Ovakve vježbe nam pomažu da se bolje usredotočimo na stvari, zadatke i aktivnosti, da jasnije mislimo, da se opustimo i poboljšamo spavanje. One pomažu da budemo potpuno svjesni sadašnjeg trenutka i iskustva, te donesemo bolje odluke za sebe i druge oko nas jer smo mirniji i svjesniji što se u nama događa.



GLAVNA AKTIVNOST - Šta je ta anksioznost?

Voditelj odmah počinje diskusiju sa pitanjima:

- **Šta je anksioznost?**
- **Šta izaziva anksioznost?**
- **Kako se pokazuje?**
- **Koja je razlika između anksioznosti i straha?**

Kada djeci odgovaramo na prethodna pitanja, vrlo je važno jasno napraviti razliku između straha i anksioznosti. Strah se javlja kada smo izravno izloženi nekoj opasnosti (pozovite ih na priču o pračovjeku s prve radionice). Anksioznost je slična strahu, ali se javlja na potencijalnu prijetnju – ona u vanjskom okruženju ne mora postojati. Mi pretpostavimo da će se nešto strašno desiti i osjećamo se anksiozno. Važno je naglasiti da su anksioznost i strah po mnogo čemu slični – imaju slične fiziološke reakcije, često ih slične misli prate i često se slično ponašamo kada ih osjećamo: bježimo iz situacije, izbjegavamo situacije za koje mislimo da će nam izazvati strah ili anksioznost itd. Vrlo je važno da djeca razumiju da je **strah odgovor na stvarnu, a anksioznost na potencijalnu prijetnju**. Ponudite im primjere situacija iz svoga života i neka se oni uključe sa svojim primjerima.

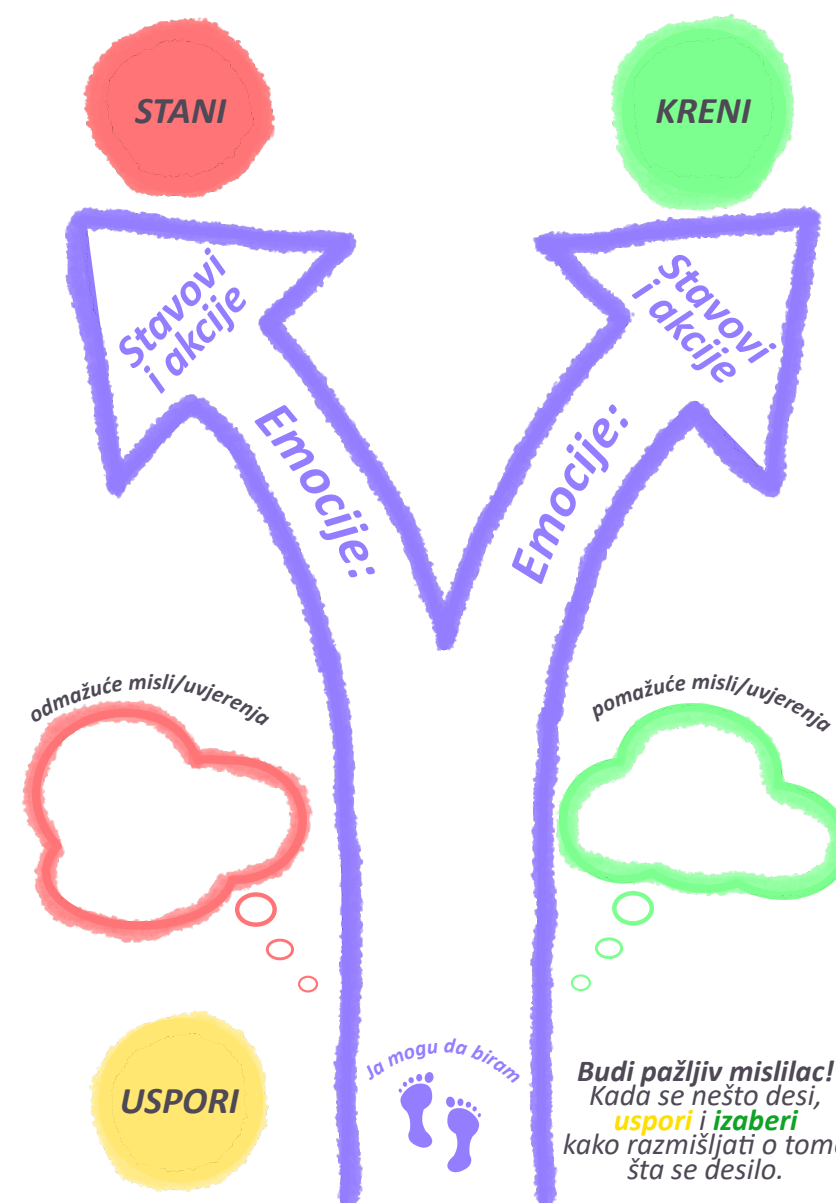
Primjer koji možete uključiti:

Ispred mene na ulici iz mraka iskoči pas, okrenem se i pobjegnem – osjećam STRAH. Pođem u školu i pomislim: „Dobit ću slabu ocjenu“, okrenem se i pobjegnem kući – ANKSIOZNOST.

Kada zajedno ustvrdimo što su i kako se pokazuju možemo konstatirati da svi ponekad osjećaju anksioznost i strah. Bebi se izmakne podloga pa ju je strah, mala djeca ne vide mamu u blizini pa ih je strah ili su anksiozni, osnovci ne mogu vidjeti svoje prijatelje ili se plaše da im se netko blizak razboli pa osjećaju strah i anksioznost...

Naučimo sada odakle ona dolazi kod nas...

Prikazati grafikon u nastavku djeci, objasniti sve pojmove (situacija, misli – pomažuće i odmažuće, osjećaji, akcije i stavovi) i dati primjer situacije. Ona može biti prilagođena skupini, ali neki primjeri su: loša ocjena, svađa s roditeljima, prijateljima, saznali smo da se škole zatvaraju zbog pandemije itd.



Učenike potom podijelimo u skupine i svaka skupina izabere jednu situaciju (ako je malo sudionika, mogu i svi zajedno prolaziti kroz jednu situaciju). Zadatak je da kroz zajednički rad prepoznaju sve procese s grafikona baš u toj određenoj situaciji koju su dobili/izabrali.

Prijedlozi situacija za glavnu aktivnost:

- **Mama galami na vas zbog loše ocjene iz nekog predmeta.**
- **Nastavnik vam je rekao da ste lošije uradili kontrolni nego što je to inače slučaj.**
- **Prijatelj vas nije pozvao na rođendan.**

Nakon toga slijedi rasprava u kojoj pokušavamo zajedno odgovoriti na pitanja:

- **Možemo li birati da budemo manje anksiozni?**
- **Je li to baš do nas? Koliko?**
- **Je li nam to stvarno zajedničko?**
- **Zašto su neki manje anksiozni od drugih?**

Zaključiti da anksioznost doista jeste jedno čudovište koje svi nosimo sa sobom, ali neki samo malo bolje nauče proći kroz grafikon i naći putanju da se umire. A to možemo svi!

ZAVRŠNA AKTIVNOST - A šta da radim kad je čudovište baš strašno?

Nađem način da ga umirim.
A kako?

VJEŽBA UMIRIVANJA

Ovu vježbu je korisno primijeniti u stanjima visoke uznemirenosti, straha i panike, te drugih nelagodnih osjećaja, kao što su ljutnja, tuga i druge.

Pogledaj oko sebe, primijeti i imenuj:

- **5 stvari koje možeš vidjeti**
- **4 stvari koje možeš dodirnuti**
- **3 stvari koje možeš čuti**
- **2 stvari koje možeš mirisati**
- **1 stvar koju možeš okusiti**

Sa učenicima zatim razgovaramo o sljedećem:

- **Uzimajući prethodni grafikon sa mislima i emocijama, gdje možemo ovu vježbu smjestiti?**
- **Gdje je možemo iskoristiti u onom procesu, a da dođemo do pomažućih misli?**
- **Zašto ne bismo trebali izbjegavati strah i anksioznost?**

Prijedlozi za vođenje radionice Čudovišta u mom ruksaku u online okruženju:

- **Plakat za glavnu aktivnost možete napraviti u Miro aplikaciji ili u Microsoft Paint.**
- **Vježbe za umirivanje i punu svjesnost možete snimati (sa dozvolom svih uključenih), i zatim poslati učenicima kako bi ih kasnije mogli preslušati.**

RADIONICA 3

EMPATIJA I KOMUNIKACIJA - HODANJE U TUĐIM CIPELAMA

UVODNA AKTIVNOST - Neću reći šta sam do sada naučio...

U sklopu uvodne aktivnosti učenici trebaju naučiti kako neverbalno komunicirati sa svojim kolegama u skupinama. Pronađite prvog dobrovoljca koji će koristeći pantomimu i neverbalne poruke dati svoj osvrt na prethodne dvije radionice koje su prošli. Zadatak ostale djece je da pogađaju što učenik-dobrovoljac želi iskazati. Koje poruke je poslao a da ih nije rekao. Nakon toga istu vježbu uraditi s bar još dva učenika.

Na kraju pitati dobrovoljce kako su se osjećali i pitati kako su se osjećali oni koji su pogađali što učenik-dobrovoljac želi podijeliti. Razgovarati s učenicima o važnosti neverbalnih poruka, ali i koliko ih je teško prenijeti bez glasa. Jednako je teško razumjeti i emocije drugih ljudi ako nam ih ne kažu naglas.



GLAVNA AKTIVNOST - Hodanje u tuđim cipelama

Na početku uvodnog dijela s djecom razgovarati o sljedećim pitanjima, nakon čega učenici trebaju zajedno s vama ustvrditi odgovore na pitanja:

- **Šta je empatija?**

Empatija podrazumijeva doživljaj emocije i situacije koju druga osoba proživljava. To je naša sposobnost da osjetimo ono što drugi osjete i često mislimo ono što oni misle.

- **Koja je razlika u odnosu na simpatiju?**

Simpatija je osjećanje i izražavanje zabrinutosti za nekoga, često praćena željom da budu sretniji ili bolji. Mi ne moramo osjećati isto što i druge osobe, samo želimo da one budu dobro.

- **Kakva je to empatična komunikacija?**

Empatična komunikacija podrazumijeva komunikaciju s drugom osobom iz perspektive doživljaja što ona osjeća u tom razgovoru i proživljavanje tih osjećaja s njom zajedno.

Primjer: Prijatelj vam kaže da je jako tužan jer ga niste pozvali na rođendan, a vi pokušate osjetiti njegovu tugu, razumjeti zbog čega je osjeća i uvažite to njegovo osjećanje i kažete: *Mnogo sam tužan i žao mi je što se i ti tako osjećaš, probat ću ispraviti ovo na neki način. Pada li ti na um kako?*

Nakon toga se učenicima predstavi sljedećih šest priča:

1.

U hodniku škole je mnogo djece. U jednom trenutku, Marko prilazi Damiru, mlađem učeniku i počinje da ga izaziva jer nije primljen u fudbalski tim škole. Damir odgovara Marku vrlo ljutito da ga nije briga šta on misli. Njih dvojica počinju da se svađaju.

3.

Marija govori Jasmini kako je tužna zbog skorijeg raskida sa svojim momkom ali Jasmina ne izgleda kao da je zainteresovana za ono što Marija govori. Marija na kraju kreće da se dere na Jasminu jer je ne sluša.

5.

Dobio si slabu ocjenu iz matematika jer nisi stigao da učiš za test zbog učešća u školskoj predstavi. Ipak, tvoji prijatelji kreću da pokazuju tvoj test svima i da se podsmijavaju. Uzmeš test od njih i pocijepaš ga.

2.

Jako si uzbuđen/a zbog izlaska sa prijateljima u petak ali tvoja mama želi da idete na večeru sa rodbinom. Ti odbiješ da ideš kod rodbine i mama kreće da galami na tebe. Odlaziš u sobu i lupaš vratima.

4.

Jako si uzbuđen/a zbog izlaska sa prijateljima u petak ali tvoja mama želi da idete na večeru sa rodbinom. Ti odbiješ da ideš kod rodbine i mama kreće da galami na tebe. Odlaziš u sobu i lupaš vratima.

6.

Selma ima vrlo važan događaj u školi i želi posuditi džemper od svoje sestre. Kada ju je pitala, ona je odgovorila da ne može dobiti jer će ga uništiti. Selma je moli ali ona ne želi da popusti. Selma se na kraju naljuti na sestru i ne želi pričati sa njom.

Učenici se dijele u tri skupine (ako je veliki broj sudionika, može biti i šest skupina), svaka skupina dobije po dvije priče i trebaju ustvrditi koji od likova u priči se nije ponašao empatično i smisliti alternativnu priču u kojoj bi bar jedna osoba bila empatična.

Vratiti se iz skupina i zamoliti učenike da čitaju svoju priču. Nakon što ih svi pročitaju, razgovarajte o pitanju:

- Postoji li način da budemo empatični a da ne razgovaramo pravilno o svojim osjećanjima i pitamo druge za njihova?

ZAVRŠNA AKTIVNOST - Vidi stvarno šta je simpatija a šta empatija

Video: Brene Brown on Empathy

<https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw&t=1s>

Na engleskom je, ali se mogu ubaciti prevodi ili da voditelji samo odglume životinje i naraciju, kratko je.

Razgovarati s učenicima o razlici i ustvrditi da smo svi sigurni kako da budemo empatični i kada nam drugi nisu simpatični. :)

Prijedlozi za vođenje radionice Hodanje u tuđim cipelama u online okruženju:

- **Plakat za glavnu aktivnost možete napraviti u Miro aplikaciji ili u Microsoft Paint, a možete iskoristiti i već gotov plakat iz PDF verzije ovog Priručnika.**
- **Vježbe za umirivanje i punu svjesnost možete snimati (s dozvolom svih uključenih) i zatim poslati učenicima kako bi kasnije mogli preslušati.**
- **Učenicima možete odmah pomoću opcije Zoom Share Screen podijeliti YouTube video iz Završne aktivnosti.**

RADIONICA 4

PROMJENE - KAD LIŠĆE OPADA, DRVO RASTE

UVODNA AKTIVNOST - Oluja promjena i ideja

Otvoriti diskusiju sa učenicima:

- **Pitanje 1: Na što vas podsjeća riječ promjena?**

Na osnovu asocijacija voditelji formuliraju zaključak da je promjena dio naših života, da je ona svakodnevna, neminovna i prirodna.

- **Pitanje 2: Šta se sve promijenilo u posljednje dvije godine?**

Konstatirati da su promjene stvarno bile drastične. Pitati:

- **Šta je bilo najteže prihvatiti?**
- **Nedruženje?**
- **Izolacija?**
- **Nema škole?**
- **Strah od zaraze?**
- **Strah za bliske ljude?**
- **Kako su se nosili sa tim?**

Zapisati sve misli...

GLAVNA AKTIVNOST - Šta bi drvo bez promjena?

Učenci se dijele u četiri skupine. Svaka skupina dobije jedno pitanje na koje treba odgovoriti pričom.

- **Što bi bilo kada bi se zamrznuo život, ovakav kakav je točno u ovom trenutku i nikad se više ne bi odmrznuo?**
- **Što bi bilo s drvetom kada ne bi bilo godišnjih doba?**
- **Kada bi prestala smjena dana i noći?**
- **Šta za vas znači izreka „sve teče, sve se mijenja“?**

Napišite kratku priču kao odgovor na vaše pitanje. Asocijacije mogu biti sljedeće riječi:

Zbunjenost, nepoznato/poznato, strah/sigurnost, nada/beznađe, briga/bezbrižnosti, izolacija/druženje... Dajte ideju za još asocijacija.

Zaključak glavne aktivnosti: Mi zapravo volimo promjene – garderoba, kafić, novi prijatelj na društvenoj mreži. Promjena je prirodna, mi je iniciramo i volimo je.

Promjene nisu baš uvijek prirodne, odnosno nekad ih ne očekujemo i nisu nam normalne i svakodnevne. Primjerice, često smo izloženi izvanrednim promjenama. Jedna od najvećih u posljednje vrijeme bila je pandemija. Život nam se drastično promijenio. Sve što smo prije poznavali i dobro i loše više nije isto.

- **Kako se osjećate u vezi sa ovom promjenom?**
- **Šta ste naučili i uradili u toku ove promjene a da je bilo lijepo, korisno itd.? (Voditelj da svoj primjer!)**

Zaključak radionice: Ne želimo da nema promjena, želimo naučiti naviknuti se na njih i živjeti s njima! Mi smo spremni!

Možete pružiti djeci nekoliko savjeta kako se nositi sa promjenama:

1. **Dajte sebi vremena za prilagodbu!** Nekada žurimo da što prije prihvatimo nove životne okolnosti, ali ponekad je korisno stati, razmisliti o tome što se događa i dati sebi vremena i prostora za navikavanje.
2. **Razgovarajte o tome kako vi doživljavate promjenu.** Razgovarajte s bliskim osobama i pitajte kako oni doživljavaju neku promjenu, a podijelite i kako je vi doživljavate. Sjetite se da emocije u istim situacijama možemo različito doživljavati. Isto tako, nekome promjene mogu biti lagane a nekome teške. Možda vam doživljaj drugih pomogne u boljem razumijevanju kako vi doživljavate promjenu.
3. **Smislite nove rituale i aktivnosti.** Nekada, promjene nas primoraju da promijenimo aktivnosti tijekom dana i naše rutine. Primjerice, za vrijeme izolacije, nismo išli u školu, na treninge, druženja itd. Probajte zastati i smisliti nove rutine koje možete

imati u novim okolnostima. Neki su za vrijeme pandemije umjesto izlaska vani počeli komunicirati s drugarima preko društvenih mreža, drugi su više čitali. Nađi što je za tebe najbolje i što ti prija.

4. **Sjetite se da svi imamo čudovišta u ruksaku** i da nam promjene ponekad učine da ta čudovišta budu mnogo veća i strašnija. Probajte neke od vježbi pune svjesnosti koje smo prošli i koje imate u ovom Priručniku. One će vas umiriti i dati vam priliku da iz druge perspektive vidite okolnosti u kojima se nalazite.

Prijedlozi za vođenje radionice Kad lišće opada, drvo raste u online okruženju:

- **Učenici mogu svoje priče pisati na Zoom Whiteboard.**

RADIONICA 5

DJETE, VRŠNJAČKI VODITELJ RADIONICE - KAKO POUČITI DJETE DA ODRŽI RADIONICE VRŠNJACIMA?

Ova radionica ima malo drukčiju strukturu od prethodne. Razlog za to je što ovom radionicom želimo učenicima pružiti resurse da prethodne četiri radionice dijele sa svojim drugarima u školi, na neformalnim druženjima itd. Iz tog razloga, ona sadrži dva dijela. Prvi dio se tiče učenja djece nekim od osnovnih pojmova koji su vama prezentirani u poglavlju *Poučavanje djece u vođenju radionice – Znanje se množi dijeljenjem*.

PRVI DIO: Učimo pojmove

Učenicima prikazati sljedeća pitanja:

- **Što znači biti vršnjački voditelj radionice?**
- **Šta je radionica?**
- **Kako na radionici prenijeti poruku?**
- **Mogu li se radionice držati i uživo i online? Kako?**
- **Gdje smjestiti drugare?**
- **Šta da očekujem od sudionika?**
- **Šta da očekivati od sebe?**
- **Kako održati dobro ozračje na radionici?**
- **Kako postaviti pravila na radionici?**
- **Koliko treba trajati?**
- **Mora li sve biti ovako formalno?**

Nakon što odgovorite na ova pitanja i porazgovarate s djecom o njima, možete prijeći na konkretne teme i njihove vježbe. U ovoj fazi je važno ohrabriti djecu da se oni mogu javiti i vježbati aktivnosti u drugom dijelu jer to može biti jako korisno i za njih, a i da svojim bliskim prijateljima pokažu super tehnike brige o sebi. Podsjetite ih na radionicu o empatiji i da dijeljenjem znanja i vještina postajemo empatični. Također, podsjetite ih i da poštuju prava onih koji se ne žele javiti.

DRUGI DIO: Sad vježbamo

U ovoj fazi se s učenicima prisjetite aktivnosti s prethodne četiri radionice i recite da ste odabrali tri do četiri aktivnosti koje će oni sada vježbati za primjenjivanje.

Aktivnosti mogu biti:

1. Uzmi termometar i izmjeri...

Uvodna vježba služi da dođemo u kontakt sa svojim emocijama. Ponekad je svima nama teško prepoznati koju emociju doživljavamo. Da bismo prepoznali emociju koju doživljavamo prvo je moramo „osvijestiti“, odnosno uspostaviti kontakt s njom. To možemo na više načina, ali je cilj doživjeti je fiziološki – na razini mišića (Jesu li zgrčeni ili opušteni?), na razini disanja (Kako dišem? Brzo ili sporo? Plitko ili duboko?), na razini misli (Što mi prolazi kroz glavu?) i na razini ponašanja (Što radim trenutačno?). Kada se ove kockice slože, onda možemo govoriti koja je emocija u pitanju i prijeći na glavnu vježbu u sklopu ove radionice.

Vježba

Sjetite se nekog događaja u posljednje vrijeme kada ste osjetili neki jak osjećaj zbog nečega što vam se dogodilo. Koja je to emocija koja vam pad na um (ne morate reći naglas, samo prepoznajte što vam je prvo palo na pamet.

- Sada zatvorite oči.
- Ima li taj osjećaj neku boju? Ako ima, koju?
- Ima li neki oblik? Koji?
- Ima li težinu? Je li težak ili lagan?
- Ima li temperaturu? Koju?
- Otvorite oči!

Ne moraju svi osjećaji imati sve ove karakteristike, ali zapamtite na što ste pomislili, trebat će nam za završnu vježbu!!!

Sada se sjetite istog događaja kojemu ste dali oblik, boju itd. i pokušajte razmisliti koje su vam misli prolazile kroz glavu. Zapišite ih u tri minute na papir ili samo pokušajte sjetiti ih se što više.

Nakon tri minute pitati nekog od sudionika da i bez dijeljenja događaja podijeli misli i pitajte jesu li te misli pogoršavale ili poboljšavale osjećaj u tijelu.

Naše misli su mnogo povezane s našim osjećajima i mislima možemo povećati ili smanjiti osjećaj u tijelu, ali i utjecati na naša ponašanja! Promijenimo li misli, neki osjećaj se smanji ili poveća. Primjerice, posvađali ste se s prijateljem i mislite:

- **Situacija 1: Ja njega više ne želim vidjeti u životu! Ljuti ste. Hoćete li otići poslije škole i družiti se s njim?**

A ako se pak posvađate sa prijateljem, pomislite:

- **Situacija 2: Dobro, njegovo ponašanje je bilo loše, ali možda bih mu trebao reći kako se osjećam! Hoćete li otići vidjeti se s njim?**

Koja situacija je bolja za vas ako želite da vam ta osoba bude i dalje prijatelj?

2. Šta se dešava u meni?

Za uvodnu aktivnost sudionici će uraditi kratku vježbu pune svjesnosti (u prilogu se nalazi još nekoliko). Cilj ove vježbe je prije svega OBRATITI POZORNOST na ono što se dešava unutar nas i na nama, što nam prolazi kroz glavu, kroz ruke, noge i da je u redu sjediti s tim osjećajima.

Vježba: "Vatra u rukama"

- Nekoliko puta brzo protrljaj svoje dlanove jedan o drugi.
- Primijeti osjete u svojim dlanovima, šakama i rukama.
- Usmjeri svoju pozornost na toplinu koja je nastala.
- Sada zatvori oči i u tišini nježno stavi svoje ruke na vrh svoje glave.
- Usmjeri svoju pažnju na toplinu koja s ruku prelazi na tvoju glavu.
- Ostani u tom položaju još koji trenutak i primijeti osjete u rukama i glavi.

Diskusija: Kako vam je bilo ovo raditi? Kakav je osjećaj? Koje su vam misli prolazile kroz glavu? U redu je i ako su to misli: „Ovo je glupo!“, „Što ovo radim?“. Nekada je u redu i sjediti s neprijatnim osjećajima koje imamo u tijelu. To je posebice važno jer svaki dan doživljavamo takve misli.

3. A šta da radim kad je čudovište baš strašno?

Nađem način da ga umirim. A kako?

Vježba:

Ovu vježbu je korisno primijeniti u stanjima visoke uznemirenosti, straha i panike, te drugih nelagodnih osjećaja, kao što su ljutnja, tuga...

Pogledaj oko sebe, primijeti i imenuj:

- **5 stvari koje možeš vidjeti**
- **4 stvari koje možeš dodirnuti**
- **3 stvari koje možeš čuti**
- **2 stvari koje možeš mirisati**
- **1 stvar koju možeš okusiti**

Sa učenicima zatim razgovaramo o sljedećim pitanjima:

- **Uzimajući prethodni grafikon s mislima i emocijama, gdje možemo ovu vježbu smjestiti?**
- **Gdje je možemo iskoristiti u onom procesu, a da dođemo do pomažućih misli?**
- **Zašto ne bismo trebali izbjegavati strah i anksioznost?**

4. Neću reći šta sam do sada naučio...

U sklopu uvodne aktivnosti učenici trebaju naučiti kako neverbalno komunicirati sa svojim kolegama u skupinama. Pronađite prvog dobrovoljca koji će koristeći pantomimu i neverbalne poruke dati svoj osvrt na prethodne dvije radionice koje su prošli. Zadatak ostale djece je da pogađaju što učenik-dobrovoljac želi iskazati. Koje poruke je poslao a da ih nije rekao. Nakon toga istu vježbu uraditi s bar još dva učenika.

Na kraju pitati dobrovoljce kako su se osjećali i kako su se osjećali oni koji su pogađali. Razgovarati s učenicima o važnosti neverbalnih poruka, ali i koliko ih je teško prenijeti bez glasa. Jednako teško je razumjeti i osjećaje drugih ljudi ako nam ih ne kažu naglas.

Prijedlozi za vođenje radionice Ja, vršnjački edukator u online okruženju:

- **Online okruženja nude sjajnu priliku da se vježbanje zadataka snima kako bi djeca kasnije mogla pogledati svoj rad i potencijalno ga poboljšati. Ukoliko je njima prijatno, možete snimati vježbe**

Prostor za vaše ideje - Teme radionica koje bih ja uključio/-la su:

DODATNI RESURSI

VJEŽBE PUNE SVJESNOSTI ZA DJECU

PLANINA

Stani uspravno i
raširi stopala u širini bokova
Ruke stavi uz tijelo.
Zamisli da si planina...
visoka,
mirna,
nepomična,
dostojanstvena.

Sunce, kiše, oblaci, oluje, snijeg
dolaze i odlaze.
A planina ostaje i dalje ista,
mirna i nepromijenjena.
I ti možeš biti kao planina.
Miran i nepromijenjen.
Uprkos svemu oko tebe i u tebi.

Budi planina.

DUVANJE BALONA

Zamisli da je tvoj trbuh balon.

1. Duboko udahni na nos i primijeti kako se tvoj balon povećava.
2. Lagano izdahni na usta i primijeti kako se tvoj balon smanjuje.
3. Ponovi još nekoliko puta.

SKENIRANJE TIJELA

Lezi na leđa u položaj koji ti prija i zatvori oči.

Stisnite mišiće u svom tijelu što više možete. Ruke stisnite u čvrste šake, stisnite vrat, stomak stegnite, noge također.

Nakon nekoliko sekundi otpustite sve mišiće i ostanite tako opušteni nekoliko minuta.

Promatrajte osjete u tijelu dok ležite tako opušteno, primijetite ako postoje neke promjene u odnosu na one kada je tijelo bilo zgrčeno.

Kada budete spremni, otvorite oči!

DODATNI RESURSI

PREPOZNAJTE ZNAKOVE PSIHIČKOG DISTRESA KOD DJECE I TIJEKOM RADIONICA



Ako primijetite:

- Aktivno odbijanje sudjelovanja i protestiranje tijekom aktivnosti.,
- Iritabilnost i agresivno ponašanje,
- Izbjegavanje razgovora,
- Povučенost i izoliranje,
- Smanjenje interesa za aktivnosti i provođenje vremena sa vršnjacima,
- Teškoće u vođenju razgovora o temama radionica i tokom aktivnosti,
- Plakanje tijekom rada na aktivnostima,
- Promjene u raspoloženju tijekom trajanja radionica,
- Promjene ponašanja u odnosu na tipično ponašanje tog djeteta (inače povučeno dijete postaje vrlo aktivno ili obratno).
- Kada radite online, a djeca se uključuju od kuće, da se dijete ponaša drukčije nego na aktivnostima u školi.

Kada to primijetite:

- Razgovarajte o tome što se događa samo onda kada vam dijete da dozvolu za to.
- Razgovarajte s djetetom ili adolescentom primjereno njegovom / njezinom dobu.
- Recite djetetu da može s vama individualno porazgovarati ako poželi.
- Uključite dodatne aktere – roditelje, stručne suradnike.
- Učinite radionicu prostorom u kome je sigurno dijeliti informacije i brige.
- Budite spremni prekinuti aktivnosti kada procijenite da su one previše teške / neprijatne za djecu.
- Napravite kutiju briga (mjesto gdje djeca mogu anonimno podijeliti brige i strahove koje imaju u vezi s aktivnostima ili bilo čemu drugom što ih trenutačno muči).
- Normalizirajte traženje pomoći i potpore – „Svima nam je nekada potrebna dodatna potpora i pomoć“.
- Pokažite i objasnite svoj djeci da su oni važan resurs za potporu i pomoć vršnjacima.

LITERATURA

Vidović, S., Golić, M., Belić, D., Vračar, M. & Radovanović, M. (2009). *Vršnjaci znaju kako - priručnik za vršnjačke edukatore, adolescente za vođenje radionica sa svojim vršnjacima*. Ministarstvo omladine i sporta – Beograd.

Marković, D. (2002). *Osnove treninga*. Grupa „Hajde da...“, Beograd.

Peersman, G. (2014). Overview: Data collection and analysis methods in impact evaluation. UNICEF Office of Research-Innocenti.

Capurso, M., Dennis, J. L., Salmi, L. P., Parrino, C., & Mazzeschi, C. (2020). Empowering children through school re-entry activities after the COVID-19 pandemic. *Continuity in Education*, 1(1).

Childmind. (2021, Mart 22). More schools are reopening. Here's how to prepare kids for The Return. Preuzeto sa <https://childmind.org/blog/more-schools-are-reopening-heres-how-to-prepare-kids-for-the-return/>.

Jackson, A. W., & Andrews, G. A. (2000). *Turning points 2000: Educating adolescents in the 21st century*. Teachers College Press.

UNICEF. (2020). *Psychosocial Support for Children during COVID-19 A Manual for Parents and Caregivers*.

Zhang, Z., Zhai, A., Yang, M., Zhang, J., Zhou, H., Yang, C., & Zhou, C. (2020). Prevalence of depression and anxiety symptoms of high school students in Shandong Province during the COVID-19 epidemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 16-25. <https://doi.org/1.3389/fpsy.202.570096>

World Health Organization. (2020, Mart 11). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19. Retrieved from <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>

Waite, P., Pearcey, S., Shum, A., Raw, J. A., Patalay, P., & Creswell, C. (2021). How did the mental health symptoms of children and adolescents change over early lockdown during the COVID-19 pandemic in the UK? *JCPP Advances*, 1(1), e12009. <https://doi.org/1.31234/osf.io/t8rxf>

"Mindfulness – kratke vježbe za djecu". (2020, Mart 26). Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba. Preuzeto sa: <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/besplatna-brosura-kratke-vjezbe-mindfulnessa-za-djecu-za-prepoznavanje-i-kontrolu-neugodnih-osjecaja-i-ponasanja/>

Gordon, S. B., Asher, M. J. & Selbst, M. C. *ACT For Kids: Living a Valued Life*. [Neobjavljen rukopis].

Herman, B., Wisconsin, O., Collins, R., & Wisconsin, O. (2018). *Social and Emotional Learning Competencies*. Wisconsin Department of Public Instruction.

Guide, C. A. S. E. L. *Effective Social and Emotional Learning Programs*. (2012).

NVO Genesis Project. (2016). *Znanje se množi dijeljenjem*. Banja Luka.

Taylor, J. J., Buckley, K., Hamilton, L. S., Stecher, B. M., Read, L., & Schweig, J. (2018). *Choosing and Using SEL Competency Assessments*.

Creswell, C., Parkinson, M., Thirlwall, K., & Willetts, L. (2019). *Parent-led CBT for child anxiety: helping parents help their kids*. Guilford Publications.

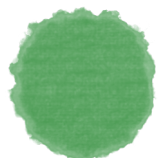
Lundkvist-Houndoumadi, I., & Thastum, M. (2013). A" Cool Kids" cognitive-behavioral therapy group for youth with anxiety disorders: Part 1, the case of Erik. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 9(2), 122-178.

Stark, A. M., White, A. E., Rotter, N. S., & Basu, A. (2020). Shifting from survival to supporting resilience in children and families in the COVID-19 pandemic: Lessons for informing US mental health priorities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S133.

ZA KRAJ...

PRIČA O DUGI

Prije mnogo vremena boje su sudjelovale u strašnoj prepirci. Svaka se boja proglašavala apsolutno najboljom, najvažnijom, najpotrebnijom, najdražom...



Zelena tako reče: Jasno, ja sam najbitnija. Ja sam simbol života i nade. Izabrana sam od trave, od drveća, bez mene bi i životinje uginule, pogledajte oko sebe prema prostranstvima šuma i livada, vidjet ćete da me ima najviše...



Plava je prekinu i reče: Ti misliš samo na zemlju, a ne uzimaš u obzir nebo i more. Voda je izvor života i dolazi nam iz nebeskih oblaka sve do morskih dubina. Plavetnilo neba daje nam prostor, mir i vedrinu. Bez mene vi ostale boje ne biste bile ništa...



Žuta tada dobaci: Vi ste sve tako ozbiljne boje. Ja donosim osmijeh, veselje i toplinu svijetu. Sunce je žuto, mjesec je žut, zvijezde su žute. Kada procvjetaju suncokreti kao da se cijeli svijet smije. Znajte da bez mene ne bi bilo radosti...



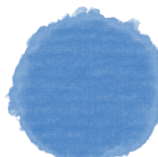
Tada se probije i narančasta: Ja sam boja zdravlja i snage. Možda sam malo oskudna, nema me tako puno i baš sam zato dragocjena jer služim potrebama ljudskoga života. Nosim u sebi najvažnije vitamine ako samo pomislite na mrkvu ili na naranče. Nisam stalno prisutna, ali kada ispunim nebo u zoru i u sumrak, moja je ljepota toliko primamljiva da nitko više i ne pomisli ni na jednu od vas...



Malo podalje crvena poviče: Kraljica sam među vama! Ja sam boja krvi, a krv je život. Boja sam opasnosti i hrabrosti. Spremna sam boriti se, ja palim vatru u krvi i bez mene bi zemlja bila pusta kao i mjesec. Ja sam boja strasti, ljubavi, crvene su ruže i makovi...



Podigne se purpurna u svoj svojoj veličini. Bila je visoka i govorila je zvonkim glasom: Ja sam boja vladajućih i moći. Kraljevi i vođe uvijek su mene birali, jer ja sam simbol vlasti i mudrosti. Ljudi ne pitaju kada sam ja u blizini... samo slušaju i služe.



Na kraju indigo vrlo mirno, ali jasno progovori: Pomislite samo na mene, ja sam boja tišine i vi me teško primjećujete, ali bez mene svi biste bili površni. Ja predstavljam misao i beskonačne dubine. Vi me svi trebate kako biste odvagali i suprotstavili stvari, za molitvu i za pokretanje mira...

I tako su boje nastavile raspravu u uvjerenju da je svaka važnija i superiornija od ostalih, svađajući se i ne primjećujući da su počele gubiti svoje pravo značenje. Odjednom, munja sijevnu nebom i začu se zaglušujući zvuk. Grom i jak pljusak preplašili su boje do te mjere da su se boje stisnule jedna uz drugu kako bi se zaštitile. Začule su boje tada kišu kako im se obraća:

„Vi glupe boje svađate se međusobno u želji da dominirate nad drugima... zar ne znate da je svaka od vas stvorena za određeni zadatak, jedinstven i drukčiji od drugih. Držite se za ruku i dođite sa mnom. Od sada kad god bude padala kiša svaka od vas protegnut će se nebom i stvorit ćete tako veličanstven luk boja koji će vas podsjetiti da ste najljepše kada ste zajedno.”

! Duga je znak nade i mira za bolje sutra. I tako, kada god kiša umije lice svijeta, a duga se pojavi na nebeskom svodu, sjetimo se cijeniti vrijednost, brinuti se i razumjeti jedni druge. !

Dragi učitelji, stručni suradnici i učenici,

za kraj čitanja, poklonili smo vam ovu priču koja govori o miru i suživotu. Nadamo se da će vam ovo biti inspiracija i poticaj da uz ovaj Priručnik pošaljete poruke važnosti brige o sebi i o tome koliko nas različitosti čine bogatijima, a ujedno koliko svi imamo iste brige i izazove s kojima se nosimo. Želimo vam dobro druženje tijekom realiziranja svih navedenih aktivnosti i nećemo vam reći ostvarivanje ciljeva radionica jer je briga o mentalnom zdravlju proces koji ne završava korištenjem ovog Priručnika.

Ugodan rad, Azra, Lana i Nikolina :)

