

NoT STRESSED

KNJIGA ALATA

"Što?! Nisam pod stresom!"

NASLOV:
Knjiga alata “Što?! Nisam pod stresom!”

PROJEKT:
“Što?! Nisam pod stresom!” financiran je od strane JUGEND für Europa, Njemačke nacionalne agencije za Erasmus+ program za mlade.

Projektni partneri su:
- JUGEND, BILDUNG UND KULTUR EV, Njemačka
- Udruga za unaprjeđivanje suvremenih životnih vještina “Ostvarenje”, Hrvatska
- Centar za neformalno obrazovanje i celoživotno učenje, Srbija
- LINK DMT SRL, Italija
- Out of the Box International, Belgija
- Learning Wizard d.o.o., Hrvatska

IZDAVAČI:
- Udruga za unaprjeđivanje suvremenih životnih vještina “Ostvarenje”, Hrvatska
- Centar za neformalno obrazovanje i celoživotno učenje, Srbija

UREDNICI:
Berna Xhemajli; Danijela Matorčević

AUTORI:
Ivana Car;
Berna Xhemajli;
Natalia Seriakova;
Jelena Ilić;
Danijela Matorčević;
Marko Paunović;
Čedo Velašević

GRAPHIC DESIGN:
Nikola Radovanović

PRIJEVOD S ENGLESKOG JEZIKA:
Lea Pavlović

2022

Sufinancira Europska unija

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Sadržaj

SAŽETAK PROJEKTA 1
UVOD I STRUKTURA KNJIGE ALATA 3
1. DIO: KONCEPTI I PREPORUKE 4
1.1. Specifičnosti organiziranja lokalnih radionica s mladima sa smanjenim mogućnostima koji se bore sa stresom i tjeskobom 5
1.2. Preporuke za osobe koje rade s mladima o razvoju mehanizama za suočavanje sa stresom 11
2. DIO: RADIONICE 13
2.1. Stres i prepoznavanje stresora 14
2.2. Krug emocija 17
2.3. Tehnike opuštanja 20
2.4. Negativne misli o brizi 23
2.5. Svjesnost 26
2.6. Stvaranje osobnog “plana opuštanja” 29
2.7. Vještine rješavanja problema 31
2.8. Prihvaćanje 34
2.9. Krug života 36
2.10. Slušaj samoga sebe 38
2.11. Svi su proizvođači zvuka 41
2.12. Oslobađanje od stresa pomoću glazbe 43
2.13. Fotografijom protiv stresora 45
2.14. Fotografija kao tehnika opuštanja 48
2.15. Fotografija u prevenciji stresa kod mladih 51
Literatura 53

NoT
STRESSED

SAŽETAK PROJEKTA

Mladi se danas više nego ranije suočavaju sa stresom. Kad pretražujete opću statistiku u svijetu, pokazuje kako postoji veća stopa problema sa stresom kod mladih ljudi nego kod odraslih. To je zbog različitih problema kao što su sukobi među vršnjacima, vršnjačko zlostavljanje u obrazovnim institucijama, financijska situacija, karijerna orijentacija koja određuje njihovu budućnost i prihod, i tako dalje. Budući da je pandemija covid-19 prisutna u našim životima prilično dugo, zabrinutost za mentalno zdravlje još se više povećala.

"Psihosocijalni učinci covida-19 neupitno utječu na mlade ljude. Neposredni i dugoročni čimbenici koji utječu na mlade uključuju socijalnu izolaciju, promjene u pružanju terapijskih usluga i gotovo potpuni gubitak svih strukturiranih zanimanja (škola, posao i treninzi) unutar ove populacijske skupine[1]."

"Zbog zatvaranja škola i uvođenja mjera socijalnog distanciranja uslijed pandemije, milijuni djece i mladih zatvoreni su kod kuće. Iako su se obitelji, zajednice i škole pokušale prilagoditi, ponekad uspješno, mnoga su djeca i mladi lišeni strukturirane podrške, zarobljeni u disfunkcionalnim obiteljskim okruženjima i uveliko se oslanjaju na odnose s vršnjacima putem nenadziranog korištenja društvenih medija[2]."

Život u eri u kojoj društvene mreže naglašavaju važnost druženja i objavljivanja sadržaja kako bi drugi mogli vidjeti aktivnosti i okolinu, budi u mladima još veći osjećaj za potrebu za pripadanjem i uključenošću. Također, količina vremena provedenog na društvenim mrežama omogućuje im vidjeti više života jedni od drugih i nesvjesno sadržaj uspoređuju sa svojim životima i postignućima.
Naša zabrinutost se odnosi na različite razine rada s mladima i odgovarajućim elementima stresa - kako za mlade, tako i za osobe koje rade s mladima na svim razinama rada s mladima - lokalnoj, nacionalnoj, europskoj i međunarodnoj - budući da pandemija značajno utječe na način na koji se danas rad s mladima i pristup istima organizira.

Stoga, postoji hitna potreba za rješavanjem ovog problema i mobiliziranjem osoba koje rade s mladima u Europi za doprinos podršci mentalnom zdravlju mladih. To se može učiniti kroz osnaživanje kako mladih koji se bore sa stresom, tako i osoba koje rade s mladima i koji se bave ovim temama i ciljanim skupinama. Ovaj projekt ima za cilj raditi na navedenim pitanjima kroz osnaživanje mladih sa smanjenim mogućnostima i osoba koje rade s mladima izradom relevantnih edukativnih materijala i razvijanjem kvalitetnog strateškog partnerstva među europskim zemljama.

Projektni ciljevi:

- Osnažiti osobe koje rade s mladima za prevenciju i upravljanje stresom među marginaliziranim mladima, kroz razvoj inspirativnog i inovativnog kurikuluma, LTTA i online tečaja za obuku osoba koje rade s mladima.

[1] Power, E., Hughes, S., Cotter, D., & Cannon, M. (2020). Youth mental health in the time of COVID-19. Irish Journal of Psychological Medicine, 37(4), 301-305. doi:10.1017/ipm.2020.84

[2] Rousseau, C., & Miconi, D. (2020). Protecting youth mental health during the COVID-19 pandemic: A challenging engagement and learning process. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 59(11), 1203-7. https://www.researchgate.net/publication/344942775

- Osnažiti mlade sa smanjenim mogućnostima u mehanizmima suočavanja i suočavanja sa stresom i tjeskobom, kroz inovativnu knjigu alata s multidisciplinarnim pristupom radionicama za korisnike.
- Razmijeniti dobre prakse i daljnje razvijati kvalitetno strateško partnerstvo između partnera iz 5 europskih zemalja s različitim iskustvima u pogledu upravljanja i prevencije stresa kod mladih.

Projektne aktivnosti su:

- A1 – Projektni menadžment
- M1 – *Kick-off* projektni sastanak
- O1 Knjiga alata "Što?! Nisam pod stresom!" - Priručnik za osobe koje rade s mladima za provođenje različitih radionica sa svojim korisnicima, mladima sa smanjenim mogućnostima o prevenciji i upravljanju stresom; uz multidisciplinarni pristup temi.
- M2 – Drugi projektni sastanak
- O2 Kurikulum "Što?! Nisam pod stresom!" - Kurikulum za osnaživanje sadašnjih i budućih osoba koje rade s mladima za daljnje obrazovanje, mentorstvo i podršku mladima sa smanjenim mogućnostima u prevenciji i upravljanju stresom, kao i za suočavanje s vlastitim stresom u radu s mladima koji obavljaju.
- M3 – Treći projektni sastanak
- O3 E-tečaj "Što?! Nisam pod stresom!" - Inovativan i suvremen digitalni alat/online tečaj za relevantne teme i s alatima za prevenciju i upravljanje stresom koji se događa u svakodnevnim situacijama licem-u-lice i online među mladima i u radu s mladima danas.
- C1 - LTTA – Stručno osposobljavanje trenera u radu s mladima za upravljanje stresom među mladima sa smanjenim mogućnostima
- E1, E2, E3, E4, E5 – Otvorene konferencije u RS, IT, HR, DE, BE
- M4 – Zaključni evaluacijski sastanak

Partneri:

- JUGEND, BILDUNG UND KULTUR e.V., Njemačka
- Udruga za unaprjeđivanje suvremenih životnih vještina "Ostvarenje", Hrvatska
- Udruženje „Centar za neformalno obrazovanje i celoživotno učenje", Srbija
- LINK DMT s.r.l., Italija
- Out of the Box International, Belgija
- Learning Wizard d.o.o., Hrvatska

UVOD I STRUKTURA KNJIGE ALATA

Knjiga alata “Što?! Nisam pod stresom!" objašnjava temeljne koncepte vezane uz stres i kombinira različite tehnike opuštanja. Može biti od pomoći osobama koje rade s mladima zainteresiranima za proširenje zbirke svojih alata i unaprjeđivanje svog izravnog rada s mladima.

Ova knjiga alata kombinira različite tehnike vezane uz glazbu, fotografiju, rješavanje problema, emocije i mnoge druge s ciljem pružanja sveobuhvatne podrške u suočavanju sa stresom. Kombinacija ovih tehnika i znanstvenih objašnjenja njihove učinkovitosti čini je vrijednim resursom za rad s mladima. Tehnike opisane u priručniku mogu se koristiti s mladima koji se trenutno nose sa stresom, kao i s aktivnostima prevencije stresa i osobnog razvoja.

Knjiga alata sastoji se od dva glavna dijela. Prvi dio knjige usmjeren je na pružanje detaljnog uvida u koncepte stresa. Ovaj dio sadrži temeljne informacije o reakcijama tijekom stresa, njegovim simptomima, fiziološkoj pozadini stresa, učincima stresa i njegovim adaptivnim funkcijama. Nadalje, ovaj dio daje informacije o utjecaju covida-19 na mentalno zdravlje mladih kao i dodatne poteškoće s kojima se mladi susreću. Na kraju prvog dijela dane su korisne preporuke za provedbu lokalnih radionica za mlade sa smanjenim mogućnostima koji se bore sa stresom i tjeskobom. Drugi dio knjige sastoji se od 15 radionica koje se mogu koristiti u radu s mladima. Svaki opis radionice daje detaljan opis aktivnosti kao i predložene pomoćne materijale za njezinu provedbu. Posebno se mogu istaknuti materijali za daljnje čitanje u kojima osobe koje rade s mladima mogu pronaći dodatne informacije o tehnikama koje se koriste na radionicama. Korištene tehnike su posebno usmjerene na smanjenje neugodnih simptoma stresa te poticanje opuštanja i konstruktivnog suočavanja sa stresom. Radionice pokrivaju teme prepoznavanja stresora, emocija, tehnika opuštanja, negativnih misli i brige, svjesnosti, vještina rješavanja problema, zadovoljstva životom te oslobađanja od stresa kroz glazbu i fotografiju.

Konačno, nadamo se kako će ovaj priručnik poslužiti kao pomoćnik u obogaćivanju rada organizacija koje rade s mladima i katalizator za razmjenu znanja i praksi za suočavanje sa stresom. Nadamo se kako će pomoći osobama koje rade s mladima da potaknu mlade ljude u sagledavanju šire slike, preuzimanju inicijative i poboljšanju vlastitog zadovoljstva životom, kao i potaknuti nadahnuće za osobni rast i razvoj.

Autori

1. DIO: KONCEPTI I PREPORUKE

NoT
STRESSED

1.1. Specifičnosti organiziranja lokalnih radionica s mladima sa smanjenim mogućnostima koji se bore sa stresom i tjeskobom

Učinci covid-19 pandemije među mladima

Tijekom prvog vala pandemije društveni kontakt u stvarnom životu bio je ozbiljno ograničen i pospješen strahom od obolijevanja ili širenja bolesti na druge. S obzirom na to kako je druženje veliko olakšanje od stresa za mnoge ljude i važno je za održavanje dobrog mentalnog zdravlja, nemogućnost viđanja drugih ljudi bez osjećaja tjeskobe zbog mogućih posljedica interakcije uzelo je danak kapacitetima mentalnog zdravlja na globalnoj razini. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (*eng. World Health Organisation* – WHO), prevalencija problema s mentalnim zdravljem porasla je za 25% na globalnoj razini kao rezultat pandemije covida-19. Iscrpljenost povezana s globalnim pandemijskim okruženjem nazvana je pandemijskim umorom i prirodna je reakcija na dugotrajnu zdravstvenu krizu. Obilježava ga nedostatak motivacije za pridržavanje zdravstvenim mjerama opreza ili njihovo krajnje kruto pridržavanje, umor i manjak energije, preopterećenost informacijama, kao i osjećaj neučinkovitosti, razdražljivost i opće loše raspoloženje[3].

I roditelji i stručnjaci bili su zabrinuti za djecu i mlade zbog štetnih učinaka ograničenja povezanih s pandemijom. Mladi su izloženi opasnosti od razvoja problema s mentalnim zdravljem, budući da 50% svih mentalnih bolesti tijekom života počinje u dobi od 14 godina, a 75% u dobi od 24 godine.[4] Anksioznost u mladosti često se vrti oko toga kako drugi, posebice vršnjaci, doživljavaju nas same, kao i zbog briga oko akademskog uspjeha, odabira životnog puta i učenja kako se snaći u svijetu. UNICEF (2020) je izvijestio o značajnom utjecaju covida-19 na mentalno zdravlje adolescenata i mladih[5].
Zbog ograničenog društvenog kontakta mnogi su se mladi osjećali izolirano, usamljeno i frustrirano. Neki su upirali prstom u druženje mladih, optužujući ih za širenje bolesti na starije članove obitelji. Tinejdžeri koji su ispunjavali svoju potrebu za kontaktom s vršnjacima možda su osjećali značajnu tjeskobu zbog mogućnosti nesvjesne zaraze ljudi do kojih im je stalo. Zatvaranjem škola i naglim prelaskom na online nastavu mnogi su učenici smatrali kako ne dobivaju obrazovanje koje im je potrebno, a metode online školovanja često su bile i manje nego poželjne, prožete tehničkim poteškoćama ili korištenjem neetičkih metoda nadzora za zaštitu od akademskog nepoštenja. Mladi koji žive u zlostavljačkim kućanstvima možda su izgubili vrijedna utočišta zatvaranjem škola i drugih izvannastavnih aktivnosti. Gospodarski učinak pandemije može dovesti do gubitka prilika za posao za mlade koji ulaze na tržište rada, a mnogi poslovi mogu ponuditi smanjeni prihod. Osim toga, današnja mladež mogla bi odrasti u svijetu u kojem će snositi velik dio dugoročnih posljedica pandemije i s njom povezanih kriza. Stoga je ključno osnažiti

[3] WHO. (2. ožujak, 2022). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide

[4] Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Archives of General Psychiatry, 62(6), 593-602.

[5] UNICEF. (2020). The impact of COVID-19 on the mental health of adolescents and youth. https://www.unicef.org/lac/en/impact-covid-19-mental-health-adolescents-and-youth

današnju mladež da se učinkovito nosi sa stresom i tjeskobom kako bi se mogli konstruktivno suočiti s izazovima koji su pred njima.

Ovi izazovi mogu biti dodatno teški za mlade koji su u nepovoljnom položaju na različite načine. Mladi nižeg socioekonomskog statusa, oni koji žive u ruralnim područjima, oni koji su ostali bez doma ili bez posla, oni koji žive s invaliditetom ili kao rasna, etnička, rodna ili seksualna manjina suočavaju se sa specifičnim dodatnim stresovima koji mogu utjecati na kvalitetu njihovog života. Ove osobe mogu biti osjetljivije na stres i mogu imati oslabljene kapacitete za suočavanje sa stresom, možda nemaju motivaciju za upisati se u programe usmjerene na razvoj svojih sposobnosti ili im nedostaju resursi za smisleno uključivanje u te programe. Stoga je mladima koji su izloženi kumulativnim čimbenicima stresa važno pružiti dodatnu podršku.

Koncept stresa i njegovi učinci

Stres je normalna generalizirana psihofiziološka reakcija na prijetnje iz okoline i na zahtjeve koje naša okolina postavlja pred nas [6]. To je reakcija koju čovjek doživljava kad se suoči sa stresnim događajem (tj. stresorom). Uzrok stresa može biti bilo koja situacija koju pojedinac smatra važnom, ali osjeća kako je ne može prevladati. Ljudi osjećaju stres kad vjeruju kako njihove sposobnosti ili kapaciteti nisu dovoljni za odgovoriti na trenutnu situaciju[7]. Te situacije često su događaji koji zahtijevaju prilagodbu na neki način, kao što su veliki životni događaji, na primjer razvod ili rođenje djeteta. Čak i događaji koji se smatraju pozitivnima mogu izazvati stres ako impliciraju potrebu za prilagodbom. No, doživljaj stresa nije vezan samo uz značajne životne događaje – mogu ga uzrokovati i svakodnevni izazovi poput polaganja ispita ili žurbe[8]. Ono što ljudi smatraju stresnim vrlo je individualno, jer svaka osoba ima različita iskustva, smatra različite stvari važnima i ima različita uvjerenja o svojim sposobnostima. Nikad se ne može znati koliko je neki događaj nekome stresan i smatra li ga uopće stresnim.

Simptomi stresa obuhvaćaju tijelo, um, emocije i ponašanje [9]. Osoba koja je pod stresom može primijetiti ubrzano lupanje srca, drhtanje, pojačano znojenje, gubitak apetita, probleme sa spavanjem, umor ili razne bolove u tijelu. Također mogu osjećati tjeskobu, strah, tugu, ljutnju, razdražljivost ili obamrlost. Ti osjećaji mogu uzrokovati promjenu ponašanja, često ih potičući na izolaciju, izbjegavanje određene aktivnosti ili uključivanje u rizično ponašanje kao što je zlouporaba tvari. Stres također utječe na um - mnogi ljudi koji dožive stres primjećuju osjećaj dezorijentiranosti ili derealizacije, probleme s pamćenjem ili nesposobnost brinuti se za sebe ili druge ili donositi odluke. Ovi simptomi čine takozvanu reakciju na stres[10].

Fiziološka reakcija na stres uključuje aktiviranje takozvane reakcije 'bori se ili bježi', koja mobilizira energiju potrebnu za uspješno svladavanje izazova. Njegova je svrha omogućiti ljudima raditi brzo i učinkovito kako bi obuzdali prijetnju, dobro se ponašali na evaluaciji i tako dalje. Aktivacija živčanog sustava omogućuje povećanu budnost i brže razmišljanje, dok oslobađanje hormona olakšava

[6] Contrada, R., & Baum, A. (Eds.). (2010). The handbook of stress science: Biology, psychology, and health. Springer Publishing Company.
[7] Spielberger, C. (1979.). Stres i tjeskoba. Zagreb: Globus.
[8] Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2006). Stres i tjelesno zdravlje. Naklada Slap.
[9] Hayes, S. C., i Hofmann, S. G. (2018). Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy. New Harbinger Publications.
[10] Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2006). Stres i tjelesno zdravlje. Naklada Slap.

oslobađanje pohranjene energije koja može biti potrebna za suočavanje ili bijeg od prijetnje. Adrenalin uzrokuje povećanje krvnog tlaka i pulsa, kao i brže i dublje disanje kako bi se mišićima opskrbilo više kisika. Zjenice se šire, usta postaju suha, znojenje se pojačava, a krv se preusmjerava iz visceralnih organa prema mišićima i mozgu. Kortizol povećava otpuštanje glukoze i zaliha masti kako bi opskrbio više energije. Ova dva hormona utječu na gotovo svaki organ u tijelu kako bi ga pripremili za suočavanje s potencijalnom prijetnjom i tijelo ostaje u tom aktiviranom stanju sve dok mozak ne pošalje povratnu informaciju kako je prijetnja prošla, tad reakcija na stres prestaje, a tijelo se vraća u homeostazu (ravnotežu). Ovaj adaptivni mehanizam koristan je kratkoročno [11], ali uključeni procesi troše puno energije i stoga je važno da se tijelo vrati u homeostazu [12]. Dugotrajni stres može uzeti danak tijelu jer reakcija 'bori se ili bježi' može iscrpiti naše fizičke i mentalne resurse i stoga dugoročno ona neće biti odgovarajuća. Iako omogućuje ljudima prilagodbu okolini i mobilizaciju tijela za brzu reakciju, također troši energiju i umara tijelo te može smanjiti sposobnost obraćanja pozornosti na druge stvari koje se događaju. Stanje dugotrajne izloženosti stresu nazivamo kroničnim stresom i povezujemo ga s raznim tjelesnim poremećajima, uključujući oštećenja tkiva i negativan utjecaj na imunološki sustav.

Negativni učinci stresa javljaju se kad je izloženost stresu intenzivna ili preduga i kad nadilazi mogućnosti suočavanja s istim. Ako netko doživi mnogo stresnih situacija u kratkom vremenu ili ako stresna situacija traje duže vrijeme, tijelo može ostati u dugotrajnom stanju stresa. Učestali i ponavljani stres može iscrpiti tijelo i dovesti do štetnih ishoda. Dugotrajno stanje 'bori se ili bježi' može imati negativan utjecaj na zdravlje, može smanjiti sposobnost pažnje, potaknuti loše raspoloženje i imati druge posljedice koje mogu ometati svakodnevni život. U situacijama na koje se čovjek ne može lako prilagoditi, poput dugotrajne nezaposlenosti ili bolesti, oni se drže u stanju stresa dulje nego inače i njihovo se tijelo ne može vratiti u homeostazu kako bi se odmorilo. Tad se može povećati rizik od psihofizioloških poremećaja. To su bolesti koje su uzrokovane ili pogoršane emocionalnim čimbenicima.

Najčešći od tih poremećaja su kardiovaskularni, odnosno hipertenzija i koronarna bolest srca [13]. Simptomi povezani s probavnim sustavom, poput mučnine, povraćanja, bolova u trbuhu ili proljeva, također su često povezani sa stresom. Najčešće endokrine bolesti povezane sa stresom su hipertireoza i dijabetes[14]. Dugotrajni stres također može negativno utjecati na imunološki sustav – oboljeli od herpesa često imaju izbijanja tijekom stresnih razdoblja u životu. Stres također može dovesti do različitih mentalnih problema, naime depresije, napadaja panike, tjeskobe i razdražljivosti. Ljudi se često sami liječe tijekom stresa, što može otvoriti vrata problemima s ovisnošću.

Osjećaj neizvjesnosti u pogledu budućnosti često je izvor tjeskobe i stresa [15]. Kad netko ne zna što će se dogoditi, ne može ni znati kako se za to pripremiti. Poznavanje svih mogućih ishoda često ne pomaže, već može potaknuti spiralu tjeskobe i uzrokovati više neugodnih osjećaja. Neizvjesnost je bila raširena tijekom pandemije covida-19, a tijek bolesti, mogućnosti liječenja i putevi prijenosa bili su uglavnom nepoznati tijekom većeg dijela prvog vala pandemije, a uz stalne promjene zdravstvenih i sigurnosnih smjernica ostavljale su ljude nesigurnima jesu li učinili sve što mogu kako bi se zaštitili. Virus je

[11] Dhabhar, F. S. (2014). Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful. Immunologic Research, 58, 193–210.
[12] Dhabhar, F. S. (2014). Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful. Immunologic Research, 58, 193–210.
[13] Havelka, M. (1995). Health Psychology. University of Zagreb – Faculty of Medicine.
[14] Havelka, M. (1995). Health Psychology. University of Zagreb – Faculty of Medicine.
[15] Greco, V., & Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. Personality and Individual differences, 34(6), 1057-1068.

predstavljao novu, izravnu opasnost s kojom se ljudi prije nisu suočili i nisu znali koliko bi se trebali bojati. Mnogi su ljudi smatrali kako su bili oprezniji u pogledu bilo kakvih tjelesnih simptoma koji bi mogli upućivati na moguću infekciju, zbog čega su pretjerano analizirali osjete koje inače ne bi primijetili. Ovo stalno stanje budnosti i iščekivanja značilo je kako se reakcija 'bori se ili bježi' aktivirala češće nego inače. Ljudi koji prije nisu iskusili značajnu anksioznost nisu bili sigurni kako se nositi s njom, dok osobe s anksioznim poremećajima nisu mogle pristupiti važnim resursima skrbi. U tom smislu, pandemija je bila (i jest) situacija kroničnog stresa. Manjak motivacije, umor i razdražljivost koje su mnogi ljudi počeli osjećati kad se još nije nazirao kraj pandemije nakon mjeseci ograničenja mogu se pripisati reakciji na stres.

Ne postoje savršeni i jasni načini za rješavanje stresa. Svaka aktivnost koja se izvodi s namjerom ublažavanja simptoma povezanih sa stresom može se smatrati metodom suočavanja sa stresom. Svaka osoba ima tehnike koje joj odgovaraju, koje mogu biti od pomoći u ovom trenutku, ali nisu sve dugoročno konstruktivne. Primjer za to je uporaba supstanci, koja može pružiti brzo i učinkovito oslobađanje od napetosti, ali može uzrokovati daljnje, ozbiljnije probleme. Stoga je važno poticati korištenje strategija za ublažavanje stresa koje imaju povoljne dugoročne rezultate i ne uzrokuju daljnje štetne učinke.
Budući da uzroci stresa mogu potaknuti različite reakcije, potrebne su različite tehnike za nošenje s istima. Ovaj priručnik opisuje tehnike koje utječu na emocionalne, fiziološke i bihevioralne reakcije na stres. Radionice predstavljene u drugom dijelu ovog priručnika kombiniraju različite tehnike kako bi pomogle mladima u suočavanju sa stresom na način koji odgovara njihovim osobnim preferencijama.

Specifičnosti organiziranja lokalnih radionica s mladima

Prilikom organiziranja lokalnih radionica s mladima sa smanjenim mogućnostima bitno je imati na umu specifičnosti ove populacije. To uključuje ograničenja koja imaju u pogledu dostupnosti takvih mogućnosti, potrebe i situaciju u njihovim društvima i druge povezane društvene aspekte koji utječu na njihovo sudjelovanje u interaktivnim aktivnostima kao i okruženje koje može izazvati stres među ovom skupinom. U nastavku je opisano nekoliko važnih aspekata koje bi osobe koje rade s mladima i edukatori trebali uključiti u procese provedbe i organiziranja lokalnih radionica s mladima sa smanjenim mogućnostima.

Stvaranje povezanosti i povjerenja, poticanje aktivnog sudjelovanja

Mladi mogu posebno cijeniti društveni kontakt i stvaranje međusobnih veza. U ovoj fazi razvoja može biti važno imati osjećaj međusobne pripadnosti i povjerenja. Stoga bi moglo biti korisno osigurati dovoljno vremena za druženje, poput uključivanja pauza nakon svake radionice ili kombiniranja radionica vezanih uz stres s radionicama čiji je cilj promicanje povezanosti između sudionika. U mnogim slučajevima sudionici mogu oklijevati prići jedni drugima. Tijekom pandemije covida-19 društveni kontakti bili su ograničeni, a mladi nisu imali mnogo mogućnosti za osobno druženje, što može dodatno povećati oprez pri upoznavanju novih ljudi. Također, neki mladi mogu imati značajne poteškoće sa socijalnom anksioznošću i osjećajima nevolje u društvenim situacijama. Govor pred grupom, iznošenje vlastitih ideja ili iznošenje nepopularnih mišljenja može se smatrati stresnom situacijom te je poželjno takvim situacijama pristupiti s razumijevanjem za sudionike. Osobe koje rade s mladima mogle bi uključiti pozitivne akcije osnaživanja nakon takvih aktivnosti (poput pohvale, početka pljeskanja ili

upućivanje komplimenta). Takve aktivnosti osnaživanja mogu pomoći u stvaranju pozitivnog ozračja i promicanju osjećaja povjerenja među sudionicima. Nadalje, u radu s mladima može se očekivati pozitivna atmosfera. Moguće je kako će neki od njih u svoje radionice uključiti i šalu i humor. Onima koji rade s mladima/trenerima to može biti od pomoći i korisno za podržavanje dobrog raspoloženja (sve dok humor nije previše ometajući).

Poticanje interaktivnosti i sprječavanje ometanja

Osobe koje rade s mladima trebaju imati poseban fokus na razini interakcije tijekom aktivnosti. Mladi će možda više voljeti aktivnosti koje ih angažiraju i uključuju u proces. Stoga nije najbolja opcija nuditi im rješenja ili odgovore, već ih prvo pokušati pitati za mišljenje i potaknuti ih da sami pronađu alternativne stavove i mišljenja.

Na razinu interakcije tijekom radionica može utjecati korištenje mobilnih telefona. Mladi su navikli komunicirati na društvenim mrežama i često provjeravati što se događa na internetu. Mobilni telefoni također mogu utjecati na razinu koncentracije kod mladih te bi im moglo biti teško zadržati pažnju na određenom zadatku. Mobilni telefoni mogu biti ometajući, a sudionici bi mogli osjetiti potrebu za provjeravanjem SMS poruka, slika i profila drugih ljudi. Osobe koje rade s mladima ne bi trebale zanemariti korištenje mobitela, već uključiti korištenje mobitela kao dio aktivnosti (kao u nekoliko radionica opisanih u drugom dijelu) ili zamoliti sudionike da ne koriste mobitele tijekom određenih aktivnosti uz odgovarajuće obrazloženje.

Analiza faktora rizika

Kad govori o određenoj temi, osoba koja radi s mladima treba imati na umu kontekst sudionika. Konkretnije, koje izazove mogu imati u životu (poput studija, obiteljskih interakcija, partnerstva, upravljanja karijerom, prijateljstva i slično) i iz kakvog okruženja dolaze (specifični problemi zemlje, sociokulturne norme i slično). Prilikom obrade određene teme poželjno je uključiti primjere i povezati ih sa svakodnevnim kontekstom sudionika. To može pospješiti bolje razumijevanje sadržaja, kao i implementaciju novostečenog znanja u svakodnevni život.

Također, dobro je imati na umu kako mladi postaju odrasli ljudi. Već su prošli razna životna iskustva i stekli različite vještine i znanja. Njihova iskustva i mišljenja treba tretirati s poštovanjem. Osobe koje rade s mladima mogu očekivati kako su sudionici sposobni kritički razmišljati, zauzeti tuđu perspektivu i preuzeti odgovornost za svoje postupke. Osobe koje rade s mladima mogu imati na umu ove sposobnosti i dalje ih izazivati (na primjer poticanjem kritičkog mišljenja). Također, mladi mogu biti kreativni u svojim odgovorima i davati nekonvencionalne ideje. Sve te sposobnosti daju dobar temelj za provođenje aktivnosti.

U radu s mladima dobro je imati na umu kako neki od njih mogu biti izloženi različitim čimbenicima rizika. Postoje mladi ljudi koji se suočavaju sa siromaštvom, nedostatkom mogućnosti zaposlenja, nižim socioekonomskim statusom, žive s invaliditetom ili kao rasna, etnička, rodna, seksualna ili druga manjina, žive u toksičnim obiteljima, nemaju razvijene društvene mreže, doživljavaju stresne situacije na razini zajednice ili traumatski događaji, doživljeno nasilje i sl. Mladi izloženi ovim okolnostima i drugim čimbenicima rizika mogu se suočiti s određenim izazovima. Kad se bavi osjetljivim temama, osoba koja

radi s mladima treba imati na umu ove čimbenike i različite kontekste iz kojih mladi dolaze te o tim temama uvijek razgovarati s pažnjom i poštovanjem, ne povrjeđujući nečije dostojanstvo.

Analiza zaštitnih faktora

Osim svijesti i analize rizičnih čimbenika, postoje različiti zaštitni čimbenici za mlade koji podupiru organizaciju radionica s lokalnim mladima sa smanjenim mogućnostima. Neki od njih uključuju pozitivan fizički razvoj, akademska postignuća/intelektualni razvoj, visoko samopoštovanje, emocionalnu samoregulaciju, dobre vještine suočavanja i rješavanja problema, angažman i veze u dva ili više sljedećih konteksta: škola, s vršnjacima, atletika, zapošljavanje, duhovnost i umjetnost ili kultura[16]. Neke od radionica opisanih u drugom dijelu priručnika bave se razvojem zaštitnih čimbenika poput vještina rješavanja problema i emocionalne samoregulacije. Poželjno je raditi na jačanju ovih zaštitnih čimbenika jer oni mogu pridonijeti pozitivnoj afirmaciji mladih u društvu.

[16] Risk and Protective Factors for Youth | Youth.gov. https://youth.gov/youth-topics/youth-mental-health/risk-and-protective-factors-youth

1.2. Preporuke za osobe koje rade s mladima o razvoju mehanizama za suočavanje sa stresom

Osobe koje rade s mladima imaju ključnu ulogu u podršci i pomaganju mladima u razvoju mehanizama za suočavanje sa stresom. Oni su jedni od glavnih aktera koji se bave potrebama mladih i svjesni su problema s kojima se susreću. Važno je naglasiti kako su izazovi s kojima se suočavaju mladi različiti od izazova s kojima se susreću odrasli jer su još uvijek u fazi učenja kako razviti osjećaj odgovornosti, snaći se u društvenim znakovima, identificirati i nositi se s granicama u životu itd. Iz ovih i više razloga, važno je da osobe koje rade s mladima imaju potrebne vještine i informacije koje im pomažu u radu s mladima i odgovaraju njihovim potrebama, interesima i izgrađuju kompetencije za mehanizme suočavanja s tim u vezi. Sljedeći sadržaj sastoji se od niza preporuka koje bi osobe koje rade s mladima trebale uzeti u obzir kad rade s mladima na razvoju mehanizama za suočavanje sa stresom.

U radu s mladima, osoba koja radi s mladima treba imati na umu sljedeće:

- Dobro je posvetiti pozornost izgradnji dobrog odnosa. Adolescenti mogu na autoritet reagirati buntom i dobro je ne shvaćati to osobno.
- Osobe koje rade s mladima trebaju poštivati različitost mladih i biti **svjesne različitosti u kulturi, vjeri, obrazovanju, socioekonomskoj pozadini** i sličnim čimbenicima jer mogu utjecati na način na koji se mladi ophode s drugima. Mladi u nepovoljnom položaju mogu dolaziti iz različitih sredina i možda su imali štetna iskustva koja im stvaraju poteškoće pri bavljenju određenim temama.
- Dobro je poštivati **privatnost** mladih. Osoba koja radi s mladima ne bi ih trebala prisiljavati na otkrivanje osobnih podataka ako oni to ne žele. Također, osoba koja radi s mladima ne bi trebala dijeliti njihove osobne podatke s drugima, čak ni s članovima svoje obitelji.
- Dobro je poštivati **autonomiju** mladih. Osoba koja radi s mladima može tražiti suglasnost prilikom izvođenja vježbi, pitati ih za mišljenje, pitati za dojmove, mišljenja i planove provedbe popratnih aktivnosti na temelju onoga što su naučili na radionici.
- Preporučljivo je imati razumijevanja za **kontekst**. Razina razvoja, osobnost, povijest i društveno okruženje mogu utjecati na spremnost mladih za sudjelovanje u radionicama i načinu na koji razumiju nastavu.
- Osoba koja radi s mladima treba biti svjesna kako mladi u nepovoljnom položaju mogu imati različitu razinu kućne skrbi, a neki mogu zahtijevati dodatnu podršku.
- Kad radite s mladom osobom s invaliditetom, osoba koja radi s mladima treba je pitati treba li joj bilo kakva prilagodba i popratiti to pružanjem potrebne podrške i prilagodbe.
- Osobe koje rade s mladima trebaju imati **dobre komunikacijske vještine**. Adolescenti će često od ljudi s autoritetom tražiti smjernice o tome kako komunicirati s drugima. Osobe koje rade s mladima trebaju nastojati biti pozitivan primjer, održavati otvorenu i poštenu komunikaciju i poštivati tuđe granice.
- Osoba koja radi s mladima treba održavati granice. Dobro je biti svjestan uloge učitelja i ne pristupati mladima kao prijatelj, savjetnik ili roditelj.
- Dobro je potražiti nadzor ako je potrebno. Adolescenti mogu biti izazovni za rad. Dobro je da osoba koja radi s mladima bude svjesna toga i prepozna kad će možda morati razgovarati s kolegom ili nadređenim.

Osobe koje rade s mladima trebaju imati za cilj prenijeti sljedeće poruke mladima:

- Zdrav način života, dobra prehrana, dovoljno sna, odgovarajuća tjelovježba i redovito provođenje vremena s voljenim osobama temelj su dobrog mentalnog i fizičkog zdravlja. Nikakva strategija za ublažavanje stresa ne može nadoknaditi nedostatke u ovim osnovnim područjima funkcioniranja i svi bi sudionici trebali težiti poboljšanju svojih navika u tim područjima.
- Nitko ne može i ne mora potpuno ukloniti tjeskobu iz života. Anksioznost je važna za naš opstanak, a to je evolucijski mehanizam koji ljudi ne mogu nadvladati. Ljudi, međutim, mogu naučiti živjeti s tim, regulirati ga i slušati što nam govori.
- Dobro je zapamtiti kako su stres i tjeskoba različiti za svakoga. Nitko ne bi trebao grditi ili sramotiti nekoga ako ima problema u situaciji koju smatrate lakom za prevladati. Za njih to može biti teško.
- Postoje mnoge tehnike za rješavanje stresa i tjeskobe koje možete isprobati. Ne rade sve za svakoga. Mnoge od njih zahtijevaju malo vježbe kako bi postigli punu učinkovitost. Korisno je isprobati nekoliko tehnika, procijeniti kako se uklapaju u stil života i nastaviti koristiti one koje odgovaraju potrebama.
- Ako je određena tehnika prestala biti korisna, možda ćete htjeti ponoviti ranije navedeni postupak i odabrati drugu tehniku. Ovisno o životnim okolnostima i situaciji s kojom se netko suočava, tehnike koje su bile najkorisnije mogu se s vremenom promijeniti.
- Ne treba se sramiti traženja stručne pomoći. Suočavanje sa stresom i tjeskobom može biti neodoljivo i mnogi ljudi smatraju kako se s tim ne mogu nositi sami. Stručnjak bi mogao identificirati točna područja u kojima se borite i ponuditi neprocjenjivu podršku u prevladavanju izazova s kojima se suočavate.
- Izloženost kratkotrajnom stresu može biti korisna jer podiže koncentraciju, fokus i razinu energije. Može čak biti i koristan za kardiovaskularni sustav ako je osoba svjesna kako može biti koristan i doživljava ga kao uzbuđenje koje je od pomoći.
- Svjesnost je osnovna ljudska sposobnost prisutnosti. To nije religija, već stanje svjesnosti i pažnje koje nam omogućuje promatranje, bolje razumijevanje i potpuno življenje u sadašnjem trenutku.

2. DIO: RADIONICE

NoT
STRESSED

2.1. Stres i prepoznavanje stresora

Naslov radionice: "Stres i prepoznavanje stresora"

Trajanje: 90 minuta

Pozadina:
Ova radionica je usmjerena na pružanje osnovnog razumijevanja pojmova vezanih uz stres i detaljnu razradu reakcija na stres. Tijekom radionice objašnjava se razlika između stresora i stresa. Znanje o razlikama je važno jer pomaže sudionicima razlikovati stresnu situaciju i stresnu reakciju. Također, pomaže im shvatiti da ukoliko nešto predstavlja stresor jednoj osobi, ne mora predstavljati stresor i drugoj osobi. Nadalje, ova radionica može pomoći polaznicima razlučiti vlastite reakcije na stres i podijeliti ih u kategorije. Kategorizacija ovih reakcija može im pomoći bolje razumjeti svoje reakcije i brže ih prepoznati. Aktivnosti će sudionicima pružiti priliku za razmišljanje o vlastitom iskustvu sa stresom, kao i potaknuti ih da koriste nove informacije u svakodnevnom životu kao alat za uspješno suočavanje sa stresom.

Cilj radionice:
Stjecanje razumijevanja koncepata povezanih sa stresom i različitih kategorija reakcija na stres.

Specifični podciljevi:
- Stvoriti uslove za razmišljanje sudionika o vlastitim reakcijama na stres;
- Razumjeti razliku između stresora i stresa;
- Razumjeti raznolikost reakcija na stres;
- Uspostaviti dobru komunikaciju i osjećaj povjerenja među sudionicima;
- Promicati bio-psihološko-socijalnu dobrobit sudionika zahvaljujući stečenim spoznajama i njihovoj primjeni u svakodnevnom životu.

Kompetencije koje obuhvaća radionica:
- Osobne, društvene i kompetencije za učenje;
- Suradnja i komunikacija;
- Građanske kompetencije.

Metodologija i metode:
- Samorefleksija
- Rad u malim grupama;
- Rad u paru;
- Grupna rasprava.

Tijek radionice:

I. **"Stres i ja" (10 minuta)**

Osoba koja radi s mladima traži od sudionika da se pridruže krugu i sjednu. Pozvani su razmisliti o tome koje bi situacije za njih bile stresne. Nakon jedne ili dvije minute, od sudionika se traži da formiraju parove i podijele svoja razmišljanja sa svojim partnerom. Ova metoda omogućuje sudionicima izraziti

svoje brige i shvatiti kako bi i drugi mogli imati slične poteškoće. Također omogućuje sudionicima povezati svoja prošla iskustva sa stresom s novim informacijama u sljedećim aktivnostima.

II. "Označi stres" (55 minuta)

Nakon razmišljanja i rada u parovima, osoba koja radi s mladima traži od sudionika da sjednu u krug i ispričaju što bi za njih predstavljalo „stres". Zatim neki od sudionika iznose različite primjere situacija i stresnih reakcija o kojima su prethodno govorili. Osoba koja radi s mladima ih sve zapisuje u dva stupca. Na kraju nabrajanja primjera, osoba koja radi s mladima ispisuje nazive stupaca: „stresor" i „stres" pod kojima je došlo do kategorizacije te traži od sudionika razlikovanje između ta dva pojma. Nadalje, osoba koja radi s mladima proširuje razumijevanje sudionika i ističe glavne razlike između stresa i stresora. Predviđeno trajanje ovog dijela je oko 10 minuta.

Sljedeći zadatak traži sudionike za dodatno promišljanje o stresnim reakcijama. Sudionici su podijeljeni u četiri grupe - Misli, Emocije, Tjelesne reakcije i Ponašanje. Svaka grupa dobiva papir i upućuje ih se da raspravljaju i napišu neke primjere stresnih reakcija vezanih uz njihovu kategoriju. Grupe imaju 20 minuta za raspravu o tome.

Nakon toga svaka grupa plenarno predstavlja svoje primjere, a nakon svake grupe osoba koja radi s mladima daje dodatne informacije o svakoj kategoriji reakcija – mislima, emocijama, tjelesnim reakcijama i ponašanju. Grupe imaju do 5 minuta za prezentacije.

Na kraju ove aktivnosti, od sudionika se traži da odaberu koja je kategorija stresnih reakcija za njih najrelevantnija i da prema tome zamijene svoja mjesta u četiri nove grupe kao refleksiju na prethodno stečeno znanje. To može potrajati do 5 minuta.

III. Grupna rasprava (25 minuta)

Osoba koja radi s mladima poziva sudionike da sjednu u krug kako bi započeli raspravu. Ova rasprava ima neke od elemenata debrifinga što je korisno za zatvaranje ove radionice.

Grupna rasprava može biti korisna za uključivanje novostečenih informacija u svakodnevni život. Rasprava je prvenstveno usmjerena na korištenje informacija o stresnim reakcijama za rano uočavanje pojave stresa. Osoba koja radi s mladima započinje raspravu za svaku temu predloženim pitanjima navedenim u nastavku.

- Koje izraze smo danas spominjali?
- Kako ste se osjećali tokom ovih aktivnosti?
- Što mislite o četiri kategorije reakcija?
- Kako biste mogli koristiti taj model u svom svakodnevnom životu?
- Kako ovaj model može biti "senzor" za vašu razinu stresa?
- Može li se koristiti za prevenciju stresa i zašto?

Potrebni materijali:

B1 papiri, *flipchart* stalak i *flipchart* papiri, markeri

Pozadinski dokumenti i daljnja literatura:

- Osnovne informacije o stresu: https://www.cci.health.wa.gov.au/~/media/CCI/Mental-Health-Professionals/Anxiety/Anxiety---Information-Sheets/Anxiety-Information-Sheet---11---Stress-and-Anxiety.pdf
- Informacije o stresu i stresorima: https://www.cci.health.wa.gov.au/~/media/CCI/Mental-Health-Professionals/Anxiety/Anxiety---Information-Sheets/Anxiety-Information-Sheet---10---Coping-with-Stress.pdf
- Osnovne informacije o anksioznosti:

https://www.cci.health.wa.gov.au/~/media/CCI/Mental-Health-Professionals/Anxiety/Anxiety---Information-Sheets/Anxiety-Information-Sheet---01---What-is-Anxiety.pdf

Preporuke za buduće osobe koje rade s mladima za umnožavanje radionice:

- Ako sudionici nisu voljni podijeliti svoje primjere, treba poštivati njihove preferencije i ne tjerati ih da iznose svoje dojmove. Ako nedostaje primjera koje su dali sudionici, osoba koja radi s mladima može dati dodatne primjere.
- Nije potrebno koristiti *flipchart*, ali je poželjno imati alat za vizualno predstavljanje sadržaja poput *PowerPoint* prezentacije ili sl.

2.2. Krug emocija

Naslov radionice: "Krug emocija"

Trajanje: 90 minuta

Pozadina:
Ova radionica je usmjerena na razvoj emocionalne inteligencije. Konkretnije, aktivnosti su usmjerene na prepoznavanje vlastitih i tuđih emocija kao i na imenovanje tih emocija. Mladima može nedostajati potreban vokabular za izražavanje vlastitih emocija, ali i za prepoznavanje i adekvatno reagiranje na tuđe emocije. Može im biti teško reći kako se točno osjećaju. Imenovanje emocija može pomoći u boljem razumijevanju situacije i vlastitih reakcija na nju. Također, postajanje svjesnijim vlastitih reakcija i sposobnost izražavanja emocija, nekima može pružiti olakšanje. Aktivnosti na ovoj radionici potiču sudionike da pomnije sagledaju vlastite i tuđe emocije te vježbaju njihovo prepoznavanje.

Cilj radionice:
Unaprijediti znanje sudionika o krugu emocija i poboljšati njihovu sposobnost prepoznavanja vlastitih i tuđih emocija.

Specifični podciljevi:
- Proširiti vokabular sudionika u odnosu na emocije i njihovu važnost;
- Vježbati aktivno slušanje i zauzimanje tuđe perspektive;
- Vježbati izražavanje vlastitih emocija;
- Uspostaviti dobru komunikaciju i osjećaj povjerenja među sudionicima;
- Promicati korištenje kruga emocija u svakodnevnim životnim aktivnostima i razgovorima.

Kompetencije koje obuhvaća radionica:
- Osobne, društvene i kompetencije za učenje;
- Analitičke kompetencije;
- Suradnja i komunikacija;
- Građanske kompetencije.

Metodologija i metode:
- Input;
- Mozganje;
- Rad u malim grupama;
- Rad u parovima;
- Debrifing.

Tijek radionice:

I. <u>Energetske emocije (10 minuta)</u>

Osoba koja radi s mladima traži od sudionika da ustanu i hodaju po prostoriji. Dok hodaju, osoba koja radi s mladima traži od njih da naprave lice iznenađenja i dodaju neke geste i pokrete tijela kako bi pokazali kako ta emocija izgleda. Nakon nekog vremena, osoba koja radi s mladima od njih traži da učine

isto za tugu, zatim ljutnju, gađenje i onda strah i sreću na kraju. Sudionici mogu kopirati tuđe pokrete i geste i nakon nekoliko minuta od njih se traži da se vrate na svoja mjesta.

II. Emocije kao simptomi (25 minuta)

Sudionici sjede u velikom krugu, a osoba koja radi s mladima daje uvod u temu emocija. Naglašava kako su emocije kao simptomi i kako su znakovi za tumačenje situacije, na primjer, strah se obično javlja kad bi netko mogao biti u opasnosti ili kad mu nešto prijeti. Nakon ovog uvoda, sudionici su podijeljeni u 5 grupa i svaka grupa ima zadatak smisliti koje bi mogle biti funkcije drugih osnovnih emocija.
Kad rasprave u malim grupama završe, od sudionika se traži da iznesu svoje zaključke drugima.

III. Krug emocija (35 minuta)

Sudionici se pridružuju krugu, a osoba koja radi s mladima ih traži da nabroje imena svih ostalih emocija kojih se mogu sjetiti. Očekuje se da sudionici dijele različite vrste emocija poput ljubomore, razigranosti, nade i tako dalje. Svaki sudionik zatim dobiva vizualnu prezentaciju "kruga emocija" gdje su emocije grupirane u veće kategorije po bojama. Nakon toga se dijele u parove i dobivaju upute napraviti sljedeći zadatak: jedan član treba ispričati neku priču ili događaj koji se nedavno dogodio, a drugi treba slušati i pokušati prepoznati emocije koje čuje pomoću „kruga emocija“. Prepoznate emocije potom se dijele s članom koji je ispričao priču te zajedno analiziraju treba li još nešto uključiti ili isključiti s popisa. Nakon toga mijenjaju uloge, a onda drugi član para priča svoju priču, a prvi identificira emocije.

IV. Debrifing (20 minuta)

Kad se svi vrate u veliki krug, osoba koja radi s mladima može započeti raspravu i pregled aktivnosti. Osoba koja radi s mladima može koristiti sljedeća pitanja.

- Kako st se osjećali tijekom današnjih aktivnosti?
- Koliko je bilo lako ili teško prisjetiti se naziva različitih emocija?
- Kako je bilo identificirati tuđe emocije?
- Kako je bilo čuti emocije koje su drugi prepoznali u vašoj situaciji?
- Koji je za vas najvažniji zaključak nakon ove radionice?
- U kojim drugim situacijama biste mogli koristiti „krug emocija“? Zašto?

Potrebni materijali:
B1 papiri, markeri, radni list “Krug emocija”.

Pozadinski dokumenti i daljnja literatura:

- Osnovne informacije o krugu emocija: https://www.6seconds.org/2022/03/13/plutchik-wheel-emotions/
- Besplatni radni list Krug emocija: https://feelingswheel.com/
- Osnovne informacije o emocijama: https://www.mindbodygreen.com/articles/emotion-wheel
- Informacije o funkcijama emocija: https://openpress.usask.ca/introductiontopsychology/chapter/functions-of-emotions/ https://www.psychologytoday.com/us/blog/anger-in-the-age-entitlement/201612/the-function-emotions

Preporuke za buduće osobe koje rade s mladima za umnožavanje radionice:

- U prvoj aktivnosti, emocije mogu biti nasumično organizirane. Nije potrebno držati se predloženog redoslijeda, a neke se emocije mogu i ponoviti.

- U trećoj aktivnosti, sudionike treba uputiti da odaberu situaciju koja za njih nije previše važna ili uznemirujuća. Najbolje je odabrati nešto od niskog do srednjeg intenziteta.

2.3. Tehnike opuštanja

Naslov radionice: "Tehnike opuštanja"

Trajanje: 90 minuta

Pozadina:
Reagiranje na vlastite fiziološke reakcije na stres može biti zahtjevno. Vrlo je vjerojatno kako mladi nisu upoznati s različitim tehnikama opuštanja tijela koje mogu koristiti kad doživljavaju stresne reakcije. Ova radionica predstavlja tehnike koje se mogu jednostavno implementirati. Tehnike opuštanja tijela mogu biti vrlo učinkovite i mogu rezultirati trenutnim opuštanjem. Sudionici imaju priliku naučiti ih koristiti i odmah iskusiti njihove učinke. Također, kroz provedbu radionice potiču se na korištenje ovih tehnika u svakodnevnom životu i odabir tehnike koja im u konkretnoj situaciji najbolje odgovara. Uključivanje ovih tehnika opuštanja u vlastiti plan opuštanja može biti vrlo korisno za suočavanje sa stresom.

Cilj radionice:
Naučiti prakticirati tehnike opuštanja i povećati svijest o biološkom mehanizmu koji stoji iza njihove učinkovitosti.

Specifični podciljevi:
- Naučiti tehnike opuštanja tijela;
- Razumjeti biološki mehanizam iza tehnika;
- Vježbati trbušno disanje;
- Naučiti o izgradnji osjećaja kontrole nad stresom;
- Naučiti uspostaviti vezu s tijelom tijekom stresa;
- Promicati korištenje tehnika opuštanja u svakodnevnom životu.

Kompetencije koje obuhvaća radionica:
- Osobne, društvene i kompetencije za učenje;
- Građanske kompetencije;
- Timski rad;
- Komunikacija.

Metodologija i metode:
- Vođeno opuštanje;
- Input;
- Grupna rasprava.

Tijek radionice:

I. **<u>Mjerilo energije (10 minuta)</u>**

Sudionici ustaju i hodaju po prostoriji. Osoba koja radi s mladima daje im upute da hodaju kao da imaju puno energije. Nakon toga, da hodaju kao da nemaju gotovo ništa energije, zatim kao da imaju srednje energije i tako dalje. Osoba koja radi s mladima može koristiti različite izraze za opisivanje količine energije. Nadalje, u sljedećem krugu energetskih razina, osoba koja radi s mladima dodaje dodatne

zadatke na razinu energije. Na primjer, kad sudionici trebaju hodati kao da imaju puno energije, trebali bi si dati i petice, kad nemaju puno energije - mahati jedan drugome, a na srednjoj razini - pozdraviti jedno drugo sa „ćao“.

II. “Izdahni” tehnika relaksacije (20 minuta)

Sudionici su upućeni udobno se smjestiti i obaviješteni su kako će u sljedećoj aktivnosti glavna tema biti disanje. Osoba koja radi s mladima ih zamoli da obrate pozornost na svoje disanje i ne mijenjaju svoj prirodni stil disanja, već da ga samo promatraju. Upućuje ih na promatranje kako im se tijelo kreće dok dišu, kao i njihov ritam disanja. Zatim im kaže da počnu udisati na nos i izdisati na usta, a nakon toga da počnu disati trbuhom. Mogu staviti ruke na trbuh kako bi osjetili kako se trbuh diže dok udišu i gubi napuhnutost dok izdišu. Nakon nekoliko minuta disanja na taj način, osoba koja radi s mladima uvodi brojanje pri disanju. Sudionici su vođeni da udišu u omjeru 2/4 gdje udisaj traje 2 otkucaja, a izdah 4 otkucaja. Nakon nekog vremena, osoba koja radi s mladima objašnjava kako svaki sudionik može koristiti svoj omjer, ali izdah uvijek treba biti dva puta duži od udisaja i ostavlja ih da neko vrijeme tako dišu.

III. Opuštanje kroz masažu (15 minuta)

Nakon vježbe disanja, sudionici se uvode u vježbu samomasaže. Upućeni su da masiraju noge, koljena, bedra, trbuh, ramena, ruke, vrat, tjeme i tako dalje. Nakon vođenja samomasaže, osoba koja radi s mladima daje upute za nastavak masaže i predlaže da svaki sudionik nastavi s masažom prema svom osjećaju. Neki mogu masirati samo kosu, drugi samo leđa ili samo noge, dok neki mogu odlučiti masirati nekoliko različitih dijelova tijela. Tijekom masaže, osoba koja radi s mladima objašnjava kako ova aktivnost aktivira parasimpatički živčani sustav i ukratko elaborira njegovu povezanost s osjećajem smirenosti i opuštenosti. Nadalje, povezuje to s proizvodnjom oksitocina i njegovu povezanost s ugodnim emocijama. Na kraju vježbe, osoba koja radi s mladima objašnjava kako je biološki mehanizam sličan u ovoj, prethodnoj i sljedećoj vježbi te kako sudionici mogu birati između tih tehnika, ovisno o situaciji i svojim preferencijama.

IV. Refleksija “Opuštanje tijela” (20 minuta)

U sljedećoj aktivnosti, osoba koja radi s mladima uvodi sudionike u progresivno opuštanje mišića. Sudionici su upućeni prvo stisnuti mišiće stopala, a zatim ih opustiti. Ovaj proces se nastavlja za svaki dio tijela, počevši od stopala do glave. Aktivnost nastavljaju s nogama, trbušnim mišićima, vratom, rukama i dlanovima, zatim nastavljaju s usnama, nosom, očima i ušima dok se svaki mišić lica ne stisne, a zatim opusti. Sudionici bi trebali opuštati mišiće dvostruko dulje nego što ih čvrsto stišću.

V. Debrifing (25 minuta)

Osoba koja radi s mladima započinje kratki razgovor o aktivnostima ove radionice. On/ona koristi sljedeća pitanja, niže navedenim redoslijedom, kako bi olakšao/la grupnu raspravu:

- Koje smo tehnike opuštanja koristili danas?
- Kako ste se osjećali nakon tih aktivnosti?
- Koja vam se najviše svidjela? Ima li nešto što vam nije odgovaralo?
- Što mislite o korištenju ovih tehnika u svakodnevnom životu?
- U kojim situacijama vam mogu biti od koristi?

Potrebni materijali:

B1 papiri, markeri.

Pozadinski dokumenti i daljnja literatura:

- Osnovne informacije o disanju i važnosti disanja:

https://www.cci.health.wa.gov.au/~/media/CCI/Consumer-Modules/Panic-Stations/Panic-Stations---11---Breathing.pdf

- Obuka za disanje: https://www.cci.health.wa.gov.au/~/media/CCI/Mental-Health-Professionals/Social-Anxiety/Social-Anxiety---Information-Sheets/Social-Anxiety-Information-Sheet---03---Breathing-Retraining.pdf
- Skripta za progresivno opuštanje mišića: https://www.therapistaid.com/worksheets/progressive-muscle-relaxation-script
- Biološka objašnjenja antistresnih učinaka samomasaže: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4290532/

Preporuke za buduće osobe koje rade s mladima za umnožavanje radionice:

- Ako neki sudionici žele izbjeći dodirivanje određenih dijelova tijela tijekom ovih aktivnosti, treba poštovati njihove želje.

2.4. Negativne misli o brizi

Naslov radionice: "Negativne misli o brizi"

Trajanje: 90 minuta

Pozadina:
Način razmišljanja o nečemu može imati veliki utjecaj na nečije iskustvo. Način razmišljanja može odrediti hoće li netko biti sretan ili frustriran zbog neke situacije, a može utjecati i na nečije zdravlje. Misli mogu biti izvor patnje koji je nerazmjeran stvarnosti. Drugi važan element jest kako ljudi često mogu biti nesvjesni vlastitih misli i ne pristupati im kritički. Ova radionica izaziva sudionike da promisle o različitim razmišljanjima o zabrinutosti i traže alternative. Imat će priliku razmišljati o različitim informacijama kako bi stvorili realističnije verzije navedenih misli. Negativne misli o zabrinutosti često su dodatno opterećenje u stresnim situacijama te je korisno poraditi na osvještavanju istih.

Cilj radionice:
Pomoći sudionicima u razumijevanju na koji način razmišljaju o stresu i zabrinutosti te im pomoći u restrukturiranju svojih negativnih misli u konstruktivnije verzije.

Specifični podciljevi:
- Osvijestiti uobičajene mitove vezane uz stres;
- Vježbati aktivno slušanje i zauzimanje tuđe perspektive;
- Uspostaviti dobru komunikaciju i osjećaj povjerenja među sudionicima;
- Promicati kritičko razmišljanje.

Kompetencije koje obuhvaća radionica:
- Izgradnja tima;
- Komunikacija;
- Osobne, društvene i kompetencije za učenje;
- Digitalne kompetencije.

Metodologija i metode:
- Samorefleksija;
- Rad u malim grupama;
- Prezentacije.

Tijek radionice:

I. <u>Samorefleksija "Anksioznost i ja" (10 minuta)</u>

Kao uvod u temu, osoba koja radi s mladima pita sudionika jesu li ikad previše brinuli. Sudionici sjede u velikom krugu i nakon nekoliko minuta samorefleksije počinju dijeliti svoja iskustva. Osobe koje rade s mladima također ih mogu pitati kako su znali da je ta količina brige prevelika i je li situacija oko koje su brinuli razriješena pozitivno ili negativno?

II. <u>Rad u malim grupama "Mitovi o psihi" (50 minuta)</u>

Nakon kratke rasprave, od sudionika se traži da formiraju male grupe. Svaki sudionik mora pronaći svoju grupu prepoznavanjem izraza lica ostalih sudionika. Jedna grupa pokazuje ljutito lice, druga sretno lice, neki od sudionika pokazuju tužna lica, neki iznenađeno lice i na kraju uplašeno lice. Na taj način sudionici su podijeljeni u pet grupa, a svaka grupa predstavlja jedan emocionalni izraz. Budući da su to osnovne emocije, sudionici bi trebali lako prepoznati izraze lica. Sudionici ne bi trebali naglas govoriti koju emociju pokazuju i traže, već samo promatrati druge, kretati se prostorijom i pridružiti se svojoj emocionalnoj grupi.

Nakon podjele na grupe, svaka grupa dobiva papir s jednim mitom o stresu ili brizi na kojem će raditi. Uključeni mitovi su:

1. Svaki put kad sam pod stresom, to šteti mom tijelu.
2. Zabrinutost te čini ludim.
3. Ako posjećujete psihoterapeuta, to je dokaz kako ste ludi.
4. Jednom kad se počnem osjećati stresno ili zabrinuto, neću moći prestati.
5. Ako se brinem o nekom lošem ishodu, to je manje moguće da se dogodi taj ishod.

Grupa može započeti rad na tim mitovima navođenjem argumenata koji podupiru tezu i uključivanjem različitih iskustava s temom (npr. čuo sam za to na društvenim mrežama). Koriste 15-20 minuta za završavanje ovog zadatka i obavijeste osobu koja radi s mladima kad završe. Kad su sve grupe gotove, sljedeći korak i zadatak koji daje osoba koja radi s mladima jest kako trebaju pokušati pronaći alternativna objašnjenja. U ovom koraku sudionici mogu razmišljati o argumentima protiv ovih mitova, mogu koristiti mozganje, pretraživati internet ili koristiti druge dostupne izvore za argumente protiv njih. Kao i prije, oni koriste otprilike 20 minuta za završiti ovaj zadatak. Zatim, u završnoj fazi, mogu zapisati svoj zaključak. U ovom trenutku, osoba koja radi s mladima treba posjetiti svaku grupu kako bi provjerila njihov zaključak, prije sljedeće aktivnosti razmjene znanja. Moguća istinita verzija ovih mitova može uključivati sljedeće:

1. Kratkotrajni stres ne šteti tijelu, a u većini slučajeva može biti i koristan, pogotovo ako osoba tako misli.
2. Briga može biti vrlo neugodna, ali vas ne će izluditi.
3. Posjet psihoterapeutu nije dokaz ludosti, već znak kako je osoba voljna i sposobna angažirati se za svoju dobrobit.
4. Postoje mnoge tehnike koje mogu učiniti da se ponovno osjećamo opušteno (poput tehnika disanja).
5. Briga o ishodu ne može ga učiniti manje mogućim sama po sebi, poduzimanje radnji za pripremu može pomoći (ali ni ovo nije primjenjivo u svim situacijama).

III. Prezentacije (30 minuta)

Nakon odrađenog grupnog rada, osoba koja radi s mladima formira nove mješovite grupe od postojećih. Grupe su formirane na način da se iz svake grupe po 5 članova pridruži novoj grupi tako da svaka nova grupa ima predstavnika mita na kojima su ranije radili. Dakle, ove nove grupe također će imati pet članova, po jednog za svaki mit. Zatim se sudionici upućuju da jedni drugima u malim grupama predstave mit na kojem su radili. Nadalje, upućuje ih se na kratku raspravu o sve tri faze promišljanja mita: 1) argumenti za; 2) argumenti protiv; i 3) zaključak. Svaki sudionik ima približno pet minuta za raspravu o temi, a drugi mogu podijeliti slažu li se ili ne s konačnim zaključkom. Dobro je da osoba koja radi s mladima posjeti svaku grupu kako bi provjerila jesu li članovi razumjeli zaključke.

Potrebni materijali:

- Olovke, papiri.

Pozadinski dokumenti i daljnja literatura:

- Osnovne informacije o razumijevanju korisne strane stresa: https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend

Preporuke za buduće osobe koje rade s mladima za umnožavanje radionice:

- Prilikom posjete grupama, osoba koja radi s mladima ne bi trebala odmah dati „točan odgovor“ (ako postoji potreba za pomoći grupi), već samo uputiti sudionike na dodatno istraživanje.

2.5. Svjesnost

Naslov radionice: “Svjesnost”

Trajanje: 90 minuta

Pozadina:
Svjesnost može poboljšati psihičku i fizičku dobrobit, smanjiti patnju uzrokovanu stresom, mentalnim problemima i fizičkim bolestima, razviti unutarnji mir i stabilnost, njegovati suosjećanje prema sebi i drugima te potaknuti oslobađanje i razvoj ljudskog potencijala. Pristup svjesnosti koji se koristi lišen je religijskog ili duhovnog konteksta i kao takav je prikladan za sve. Pripadnici bilo koje vjerske tradicije mogu koristiti ovaj pristup i on nije u sukobu s vjerskim uvjerenjima. Svjesnost se može koristiti za prihvaćanje situacija, emocija, vlastitog tijela i drugih ljudi onakvima kakvi jesu te za zauzimanje perspektive promatrača. Ova je radionica usmjerena na pružanje osnovnih informacija o svjesnosti i doživljavanju svjesnih trenutaka.

Cilj radionice:
Izgraditi vještine pažljivog promatranja i obraćanja pozornosti na sadašnji trenutak.

Specifični podciljevi:
- Stjecanje osnovnog razumijevanja o svjesnosti;
- Vježbati svjesno slušanje i promatranje;
- Promicati samoprihvaćanje;
- Promicati korištenje svjesnosti u svakodnevnom životu.

Kompetencije koje obuhvaća radionica:
- Osobne, društvene i kompetencije za učenje;
- Analitičke kompetencije;
- Kritičko razmišljanje.

Metodologija i metode:
- Energiser - glazbeni miks;
- Mozganje;
- Rad u paru;
- Vođena vizualizacija;
- Grupna rasprava.

Tijek radionice:

I. <u>Energiser “Glazbeni miks” (15 minuta)</u>

Osoba koja radi s mladima započinje prvu aktivnost objašnjavajući sudionicima kako će sad puštati različite pjesme te kako mogu ustati i početi se kretati po prostoriji. Mogu se koristiti različiti žanrovi glazbe i odabrati pjesme koje se razlikuju po ritmu. Na primjer, mogu se uključiti rock, jazz, pop, klasična glazba i plesna glazba. Sudionici mogu mijenjati pokrete tijela u skladu s glazbenim žanrom.

II. Što je svjesnost? (15 minuta)

Kao uvod u temu, osoba koja radi s mladima pita sudionike što bi svjesnost bila i što oni znaju o istoj. Sudionici se posjednu u veliki krug te počinju iznositi svoja mišljenja i slobodno govoriti. Nakon što razmisle o definiciji svjesnosti, osoba koja radi s mladima poziva sudionike da sjednu u parove i kratko govore o svojim iskustvima sa svjesnošću i sličnim iskustvima s meditacijom ili nekim tehnikama kognitivnog opuštanja. Kad oba člana para podijele svoja iskustva, osoba koja radi s mladima može pozvati sudionike da to učine i u velikom krugu.

III. Vođena vizualizacija "Doživljaj svjesnosti" (10 minuta)

U ovoj aktivnosti od sudionika se traži da ustanu i hodaju po prostoriji, dok osoba koja radi s mladima daje daljnje upute. Sudionici su upućeni obratiti pozornost na različite elemente prostorije koje mogu vidjeti, poput zavjesa, prozora i namještaja, te promatrati oblike koje vide. Zatim, upućeni su obratiti pozornost na zvukove oko sebe, zapitati se koji je najglasniji zvuk koji mogu čuti i koji su drugi zvukovi prisutni. Nakon zvukova, od sudionika se traži promatrati jedni druge - različite ljude koji također hodaju. U posljednjoj fazi ove aktivnosti promatraju sebe kako hodaju i mogu pokušati zamisliti kako bi izgledali odozgo, kao da se promatraju iz helikoptera.

IV. Rad u malim grupama (20 minuta)

Nakon vođene vizualizacije, sudionici se polako zaustavljaju i pozivaju se sjesti i formiraju male grupe. U malim grupama svaki sudionik dobiva olovku. Upućeni su nastaviti s promatranjem. Svoju pozornost usmjeravaju na olovku i dobivaju upute promatrati različite oblike olovke i njezine boje. Zatim, sudionici promatraju male nesavršenosti na olovci i od njih se traži da uoče svoje misli poput: "Sviđa mi se." i "Ne sviđa mi se.", promotre ih i puste ove misli (mogu zamisliti misao kako leti vani u zraku). Nakon toga je potrebno preusmjeriti njihovu pozornost na drugu karakteristiku olovke.

Zatim, usmjeravaju pozornost na svoj dah i pokušavaju promatrati zrak koji ulazi u nosnice, kako im se tijelo pomiče dok dišu i svoje misli poput "Ovo je dobro". ili "Ovo je loše." Osoba koja radi s mladima ih podsjeća kako samo trebaju obratiti pozornost na svoje misli i da ih zatim puste, i da trebaju disati svojim prirodnim ritmom.

U završnoj fazi, sudionici promatraju vlastito tijelo, svoja stopala, koljena, bedra, trbuh, ruke i nokte te zamišljaju svoja prsa, lice i kosu. Također promatraju misli poput "Ovo je dobro." ili "Ovo mi se sviđa." i "Ovo je loše" ili "Ovo mi se ne sviđa." Osoba koja radi s mladima ih podsjeća da promatraju te misli, a nakon nekog vremena neka te misli odbace i promatraju svoje tijelo kakvo jest.

V. Grupna rasprava s refleksijom (30 minuta)

Za debrifing, sudionici sjede u velikom krugu, a osoba koja radi s mladima vodi raspravu. Pitanja za debriefing navedena su u nastavku predloženim redoslijedom:

- Što smo radili u ovoj aktivnosti?
- Kako ste se osjećali tijekom aktivnosti? Kako se sad osjećate?
- Što vam se svidjelo? Što vam se nije svidjelo?
- Što vam je bilo teško, a što lako?
- Kako je bilo "pustiti misli"?
- Koji je glavni zaključak koji možete izvući iz ove aktivnosti?
- Kako ovo možete koristiti u svom životu?
- Što još možete ovako promatrati?

Potrebni materijali:

Zvučnici, laptop ili drugi uređaji za pristup pjesmama, olovke.

Pozadinski dokumenti i daljnja literatura:

- Osnovne informacije o svjesnosti: https://www.mindful.org/what-is-mindfulness/
- Vježba svjesnog hodanja: https://www.mindful.org/daily-mindful-walking-practice/
- Prednosti svjesnosti: https://www.mindful.org/the-science-of-mindfulness/

Preporuke za buduće osobe koje rade s mladima za umnožavanje radionice:

- U prvoj aktivnosti, žanrovi glazbe mogu se ponavljati i miješati različitim redoslijedom. S druge strane, ne savjetuje se ponavljanje određene pjesme.
- Osoba koja radi s mladima može odabrati puštanje glazbe i tijekom druge aktivnosti. U tom slučaju, prijedlog je koristiti opuštajuću instrumentalnu glazbu, koja može svirati u pozadini bez ometanja glavnog tijeka aktivnosti.

2.6. Stvaranje osobnog “plana opuštanja”

Naslov radionice: Stvaranje osobnog “plana opuštanja”

Trajanje: 90 minuta

Pozadina:
Ova radionica pomaže sudionicima u istraživanju različitih tehnika za suočavanje sa stresom. Moguće je da mladi nisu upoznati s različitim tehnikama suočavanja čak i ako su dostupne, besplatne i lako primjenjive. Na ovoj radionici sudionici imaju priliku istražiti različite tehnike opuštanja i otkriti što im može pomoći u suočavanju sa stresom te istražiti specifične prednosti svake tehnike. Nadalje, ova radionica pomaže sudionicima u promišljanju praktične uporabe ovih tehnika te promovira njihovo korištenje u stresnim situacijama. Sudionici će naučiti razmisliti o tome u kojim situacijama ih mogu koristiti te razmotriti razne prepreke na koje bi mogli naići u njihovoj provedbi. Stvaranje osobnog plana opuštanja može im pomoći premostiti period od učenja tehnika opuštanja do njihove uporabe u stvarnom životu.

Cilj radionice:
Razmisliti o vlastitom iskustvu s tehnikama opuštanja i naučiti prevladavati prepreke za njihovu primjenu u svakodnevnom životu.

Specifični podciljevi:
- Razumjeti važnost izrade osobnog plana opuštanja;
- Povezati tehnike opuštanja sa stresnim situacijama;
- Promicati korištenje tehnika opuštanja u svakodnevnom životu.

Kompetencije koje obuhvaća radionica:
- Izgradnja tima;
- Građanske kompetencije;
- Analitičke kompetencije;
- Osobne, društvene i kompetencije za učenje.

Metodologija i metode:
- Rad u malim grupama;
- Pojedinačni rad;
- Rad u parovima i rasprava.

Tijek radionice:

I. <u>Energiser “Kazalište” (10 minuta)</u>

Radionica počinje kratkim energiserom. U ovoj aktivnosti sudionici oponašaju poznate likove. Osoba koja radi s mladima im daje upute da ustanu i da se kreću kao "dama u crvenom", zatim kao "James Bond", kao "Beyoncé", "Roger Federer", "Nikola Tesla" i tako dalje. Osoba koja radi s mladima može smisliti različite poznate likove. Predlaže se odabir onih iz različitih konteksta, poput umjetnosti, znanosti, glazbe, sporta i tako dalje.

II. Rad u malim grupama „Plan opuštanja“ (50 minuta)

Kad sudionici ponovno sjednu u veliki krug, osoba koja radi s mladima ih zamoli da se prisjete koje su im tehnike za suočavanje sa stresom poznate. Očekuje se kako će sudionici navesti različite tehnike, poput onih koje se odnose na emocije, opuštanje, svjesnost i tako dalje. Od sudionika se zatim traži formiranje male grupe od pet članova i pravljenje popisa tih tehnika te proširenje popisa istraživanjem drugih tehnika dostupnih na internetu. Nakon izrade popisa tehnika za suočavanje sa stresom, polaznici mogu izraditi vlastiti individualni plan opuštanja. Za izradu takvog plana mogu koristiti pitanja navedena na *flipchartu* papiru. Pitanja ih vode dalje razmišljati o temi. Pitanja mogu uključivati sljedeće:

- S kojim se stresnim situacijama često susrećete?
- Kakve su vaše reakcije na njih?
- Koje tehnike biste mogli koristiti kako biste si pomogli u takvoj situaciji?

Nakon izrade vlastitog individualnog plana, svaki sudionik ga predstavlja ostalima u maloj grupi i pita ih za daljnje ideje. Nakon što grupa pomogne jednom sudioniku, sljedeći iz grupe iznosi svoj plan dok svi ne dobiju pomoć od grupe.

III. Plan opuštanja “uparite se” (30 minuta)

Po završetku rada u malim grupama, sudionici nastavljaju rad u parovima. Razgovaraju o raznim preprekama koje bi ih mogle spriječiti da svoj plan opuštanja uključe u svakodnevni život te pokušaju doći do različitih ideja kako se s preprekama nositi. Na svakom planu rade petnaest minuta. Mogu zamijeniti uloge nakon 15 minuta ili nakon svakog pitanja. Oni mogu koristiti sljedeća pitanja kako bi olakšali tijek razgovora.

- Što vam je potrebno da počnete primjenjivati ove tehnike?
- Što vam može otežati primjenu ovih tehnika?
- Što bi vam moglo pomoći prevladati tu prepreku (za svaku tehniku)?
- Može li vam netko pružiti dodatnu pomoć ili motivaciju?
- Što biste sad rekli sebi iz budućnosti? Kako biste se motivirali da počnete koristiti ove tehnike?

Potrebni materijali:

Olovke, papiri, markeri, *flipchart* i *flipchart* papiri.

Pozadinski dokumenti i daljnja literatura:

- Ideje za plan opuštanja:
  http://www.fosteringresilience.com/pdf/stress_management_plan.pdf
  https://parentandteen.com/managing-stress-coping-with-challenges/
  https://drspar.com/one-week-stress-management-plan/
- Tehnike relaksacije:
  https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?gclid=CjwKCAjw1ICZBhAzEiwAFfvFhDkUJprFxDo0X4s22XfAa3HiCHZlSD8oOugBQTtxTfP1XSYDuCdEWRoCJakQAvD_BwE

Preporuke za buduće osobe koje rade s mladima za umnožavanje radionice:

- Sudionici mogu ukrasiti svoj plan opuštanja i može im se savjetovati da ga ponesu kući i stave na vidljivo mjesto kako bi se podsjetili koristiti ga.

2.7. Vještine rješavanja problema

Naslov radionice: "Vještine rješavanja problema"

Trajanje: 100 minuta

Pozadina:
Suočavanje s problemima dio je svakodnevnog života. Dok su neki problemi lako rješivi, drugi mogu donijeti poteškoće i neugodne emocije. Mladi se mogu naći u problemima koji zahtijevaju fokus i strateško razmišljanje za njihovo rješavanje. Postoje mnoge tehnike rješavanja problema koje se mogu koristiti u takvim situacijama i pružiti smjernice u rješavanju problema. Ova radionica predstavlja modificiranu verziju jedne od osnovnih tehnika rješavanja problema koja može biti od pomoći u različitim situacijama. Sudionici na ovoj radionici imaju priliku definirati svoj problem i promisliti o njemu koristeći posebno kreirana pitanja, interaktivne metode i grupni rad. Slušanje tuđeg problema može pružiti drugačiju perspektivu pri analizi vlastitih problema. Nadalje, slušanje tuđih mišljenja i perspektiva o vlastitom problemu može pružiti daljnje smjernice za njegovo rješavanje.

Cilj radionice:
Unaprijediti sposobnost rješavanja problema i vještine analize stresnih situacija za konstruktivno suočavanje sa stresom.

Specifični podciljevi:
- Učiti o tehnikama rješavanja problema;
- Promicati preuzimanje odgovornosti za vlastite probleme;
- Uspostaviti dobru komunikaciju i osjećaj povjerenja među sudionicima;
- Vježbati aktivno slušanje.

Kompetencije koje obuhvaća radionica:
- Osobne, društvene i kompetencije za učenje;
- Analitičke kompetencije;
- Kreativno i kritičko razmišljanje;
- Komunikacija i suradnja;
- Građanske kompetencije.

Metodologija i metode:
- Rad u paru;
- Pojedinačni rad;
- Debrifing.

Tijek radionice:

I. <u>Rad u paru "Definiranje problema" (20 minuta)</u>

Na početku radionice, osoba koja radi s mladima kratko objašnjava kako će radionica biti usmjerena na vještine rješavanja problema. U prvoj aktivnosti sudionici rade u paru, a tijekom rasprave u paru svaki

sudionik treba odabrati jedan problem o kojem želi dalje razmišljati. Za početak razgovora, osoba koja radi s mladima upućuje sudionike na korištenje sljedećih pitanja:

- Je li taj problem sad relevantan za vas?
- Je li kontrola nad ovim problemom u vašim rukama?
- Je li ovaj problem rješiv (postoje li opcije što učiniti u vezi s ovim problemom)?

Sudionici mogu raditi naizmjenično, svaki po 10 minuta.

II. Pojedinačni rad "Proces rješavanja problema" (50 minuta)

Nakon razgovora o odabiru problema i raspravi o istom, osoba koja radi s mladima sudionike ponovo poziva u veliki krug. Osoba koja radi s mladima objašnjava kako sad mogu individualno razmisliti o problemu koristeći određene korake. Koraci se mogu napisati na *flipchartu* ili prikazati digitalno, na primjer na *PowerPoint* slajdu. Korake treba slijediti sljedećim redoslijedom:

1. Definirajte problem u jednoj rečenici.
2. Navedite razne ideje za njegovo rješavanje.
3. Odaberite tri željena rješenja.
4. Napišite prednosti i mane svakog rješenja.
5. Slušajte svoju intuiciju kako biste odabrali prvo rješenje koje želite isprobati.
6. Zapišite što možete uraditi kao prvi korak.
7. Dodajte tko će biti odgovoran za provođenje prvog koraka i do kad.
8. Potaknite se na uključivanje u tu akciju – vizualizirajte kako biste se osjećali kad biste uspjeli.

Za ovaj dio sudionici imaju 50 minuta i mogu raditi unutar ili izvan radne sobe.

III. Debrifing (30 minuta)

Nakon individualnog rješavanja problema, sudionici se ponovno okupljaju u velikom krugu. Osoba koja radi s mladima započinje izvješće o aktivnosti pomoću sljedećih pitanja.

- Što smo radili na ovoj radionici?
- Kako ste se osjećali tijekom rada u parovima?
- Kako vam je bilo raditi na rješavanju vašeg problema?
- Koji su koraci bili najkorisniji?
- Jesu li vam neki koraci bili teški?
- Što mislite o ovoj tehnici?
- U kojim situacijama u životu ju još možete koristiti?

Potrebni materijali:

Papiri, olovke, *flipchart* i *flipchart* papiri.

Pozadinski dokumenti i daljnja literatura:

- Osnovne informacije o rješavanju problema:
  https://asq.org/quality-resources/problem-solving
- Dodatne tehnike rješavanja problema:
  https://www.sessionlab.com/blog/problem-solving-techniques/
  https://www.mindtools.com/pages/article/newTMC_00.htm
- Prepreke u donošenju odluka:
  https://29k.org/how-to-improve-decision-making
  https://www.proschoolonline.com/blog/hurdles-faced-effective-decision-making
  https://www.verywellmind.com/problems-in-decision-making-2795486

Preporuke za buduće osobe koje rade s mladima za umnožavanje radionice:

- Ako sudionici ne uspiju riješiti svoj problem tijekom radionice, osoba koja radi s mladima ih može potaknuti da nastave raditi na tome neki drugi put, potraže pomoć od drugih ili istraže druge tehnike rješavanja problema.

2.8. Prihvaćanje

Naslov radionice: "Prihvaćanje"

Trajanje: 60 minuta

Pozadina:
Ova radionica usmjerena je na davanje perspektive određenom problemu. Sudionici će se upoznati s „modelom 3A" koji im može pomoći dalje promišljati svoje probleme i analizirati ih na nov način. Ovaj model služi i kao uvod u temu prihvaćanja situacija onakvima kakve jesu. Prihvaćanje može biti korisno kad pojedinac ne može promijeniti situaciju. Za uvježbavanje ovih vještina polaznici se uvode kroz vježbu vizualizacije koja također kombinira elemente svjesnosti, što je bila tema jedne od prethodnih radionica. Očekuje se kako će opisana tehnika pomoći sudionicima prihvatiti svoje ugodne, ali i neugodne emocije i stanja. Grupna rasprava na kraju radionice ima elemente debrifinga, a prijedlozi pitanja za raspravu trebali bi potaknuti sudionike na korištenje ove tehnike u svakodnevnom životu.

Cilj radionice:
Poboljšati sposobnost sudionika da promatraju emociju bez neposredne reakcije na nju i promicati prihvaćanje emocija onakvima kakve jesu.

Specifični podciljevi:
- Vježbati prepoznavanje vlastitih emocija;
- Naglasiti važnost strateškog razmišljanja;
- Poboljšati sposobnost prihvaćanja vlastitih emocija;
- Promicati promatranje emocija u svakodnevnom životu.

Kompetencije koje obuhvaća radionica:
- Osobne, društvene i kompetencije za učenje;
- Analitičke kompetencije;
- Kreativno i kritičko razmišljanje;
- Komunikacija i suradnja;
- Građanske kompetencije.

Metodologija i metode:
- Energiser;
- Input;
- Vođena vizualizacija;
- Debrifing.

Tijek radionice:

I. <u>Energiser "Vrijeme za igru" (15 minuta)</u>

Kao energiser, sudionici mogu igrati tradicionalnu dječju igru. Cilj igre je stopalom dotaknuti tuđa stopala. Na početku igre sudionici su okupljeni jedni uz druge u krug, a ruke stavljaju u sredinu kruga. Na 'jedan, dva i tri' iskaču iz sredine kruga. Sudionici igraju naizmjenično i svaki sudionik ima jedan skok za

iskoristiti. Sudionik čije je stopalo dotaknuto tijekom tih skokova je eliminiran. Igra traje dok ne ostane samo jedan sudionik i pobjeda pripada njemu/njoj.

II. Prihvaćanje emocija (20 minuta)

Sudionici su okupljeni u veliki krug, a osoba koja radi s mladima najavljuje temu radionice. Nastavlja s kratkim objašnjenjem modela 3A. 3A označava napad (eng. *attack*), izbjegavanje (eng. *avoid*) i prihvaćanje (eng. *accept*). U problematičnoj ili stresnoj situaciji osoba može ili napasti stresor (što se odnosi na poduzimanje nečega u vezi s tim, poput korištenja tehnika rješavanja problema), izbjeći ga (što nije uvijek moguće ili korisno) ili ga prihvatiti. Ovi se elementi mogu zapisati na *flipchart*. U sljedećim aktivnostima naglasak će biti na prihvaćanju emocija odnosno situacije kakva jest. U toj tehnici sudionici uče kako prihvatiti vlastite emocije. Od njih se traži da zatvore oči i prirodno dišu nekoliko minuta. Zatim ih se poziva da zamisle neku nisko do srednje stresnu situaciju i kako se obično osjećaju u toj situaciji. Nakon toga osoba koja radi s mladima upućuje ih da se trebaju usredotočiti samo na tu emociju. Trebaju pokušati zamisliti njen oblik, koje je boje, kakve je teksture i gdje se nalazi u njihovim tijelima. Trebali bi samo promatrati ovu emociju kao da promatraju objekt i pokušati stvoriti jasnu vizualizaciju toga. Na kraju vježbe, sudionici se usmjeravaju na svoje disanje i svoje tijelo koje se kreće disanjem, zatim na različite zvukove oko sebe i na kraju da polako otvore oči i promatraju prostoriju u kojoj se nalaze.

III. Debrifing (25 minuta)

Kad je prethodna vježba završena, osoba koja radi s mladima može započeti s ispitivanjem. Osoba koja radi s mladima može voditi debrifing, a sudionici mogu podijeliti svoje dojmove o svakom pitanju. Pitanja za debrifing navedena su u nastavku.

- Što smo radili tijekom vježbe?
- Kako vam je bilo zamisliti emociju kao oblik?
- Kako ste se osjećali nakon vježbe?
- Koji dijelovi vježbe su vam se najviše svidjeli?
- Za što se ova tehnika može koristiti?
- U kojim situacijama u svom životu biste ju mogli koristiti?

Potrebni materijali:

Flipchart i *flipchart* papiri, marker.

Pozadinski dokumenti i daljnja literatura:

- Informacije o scenariju prihvaćanja problema i svjesnosti emocija: https://www.cci.health.wa.gov.au/~/media/CCI/Consumer-Modules/Facing-Your-Feelings/Facing-Your-Feelings---02---Accepting-Distress.pdf
- Materijali za toleriranje problema: https://www.cci.health.wa.gov.au/~/media/CCI/Consumer-Modules/Facing-Your-Feelings/Facing-Your-Feelings---04---Tolerating-Distress.pdf

Preporuke za buduće osobe koje rade s mladima za umnožavanje radionice:

- Kad se od sudionika traži da zamisle svoje emocije, osoba koja radi s mladima može smisliti različita pitanja o izgledu emocija kako bi ih sudionici lakše zamislili. Od sudionika se ne očekuje da naglas daju odgovore na ta pitanja, već da samo vizualiziraju emociju.

2.9. Krug života

Naslov radionice: "Krug života"

Trajanje: 90 minuta

Pozadina:
Ova radionica je usmjerena na procjenu zadovoljstva vlastitim životom. Svaka osoba ima različita područja života, poput prijateljstva, zdravlja, samorefleksije, radnih ili školskih obaveza i tako dalje. Neka od njih mogu biti visoko razvijena, dok druga mogu biti zanemarena. U optimalnim scenarijima, osoba može imati dobru ravnotežu između različitih područja života, a postizanje takve ravnoteže može biti od pomoći u suočavanju sa stresom. Kako bi se takva ravnoteža postigla, potrebno je osvijestiti ova područja i njihovo trenutno stanje. Na ovoj radionici, sudionici imaju priliku navesti važna područja svog života i procijeniti koliko su njima zadovoljni. Nakon analize, potiče ih se poduzeti radnje za povećanje ravnoteže između tih područja. Konkretno, sudionici su upućeni koristiti SMART ciljeve za kreiranje koraka za poboljšanje zadovoljstva u određenom području života.

Cilj radionice:
Razmišljati o različitim ulogama u životu i životnom zadovoljstvu, kao i stvaranje osobnih SMART ciljeva za poboljšanje zadovoljstva za određene aspekte života.

Specifični podciljevi:
- Razmišljati o svakodnevnim životnim aktivnostima i procesima;
- Razumjeti komponente SMART ciljeva;
- Promicati korištenje tehnika „krug života" i procjenjivanja zadovoljstva.

Kompetencije koje obuhvaća radionica:
- Izgradnja tima;
- Osobne, društvene i kompetencije za učenje;
- Komunikacija;
- Analitičke kompetencije;
- Digitalne kompetencije;
- Kreativno i kritičko razmišljanje.

Metodologija i metode:
- Pojedinačna refleksija;
- Rad u malim grupama;
- Rad u paru;
- Grupna rasprava.

Tijek radionice:

I. <u>Krug života (40 minuta)</u>

U ovoj aktivnosti sudionici imaju priliku razmisliti o različitim ulogama u svom životu kako bi povećali svoje životno zadovoljstvo. Osoba koja radi s mladima objašnjava kako će se to učiniti i daje svakom

sudioniku papir i olovku. Od sudionika se traži da nacrtaju veliki krug na papiru i zatim ga podijele na osam dijelova. Crtež kruga trebao bi izgledati kao narezana pizza ili slično crtežu kotača bicikla. Osoba koja radi s mladima može zamoliti sudionike da razmisle o različitim ulogama u svom životu i da smisle osam za njih najvažnijih uloga. Sudionici su upućeni spojiti uloge s "kriškama pizze" tako što će upisati ulogu pored kriške. U sljedećem koraku, sudionici stavljaju broj nula u središte kruga i broj deset na vanjski rub "kriške", dok se ostali brojevi upisuju između njih. Od njih se traži da procijene koliko su zadovoljni svakom ulogom u svom životu od nule do deset i popune odgovarajuću količinu "kriški". Nakon što završe s procjenom zadovoljstva, sudionici će imati jasnu sliku područja svog života kojima su najviše i najmanje zadovoljni.
Zatim, sudionici se pozivaju formirati parove i raditi zajedno sljedećih nekoliko minuta. Svaki sudionik može izabrati dva područja koja imaju najniže ocjene i dalje raspravljati o njima u paru. Parovi mogu koristiti neka od pitanja u nastavku kako bi olakšali tijek rasprave. Osoba koja radi s mladima može napisati pitanja na *flipchart* i postaviti ih na vidljivo mjesto u prostoriji. Pitanja za zadatak glase:

- Čime niste zadovoljni u vezi s ovom ulogom/aspektom života?
- Kako bi izgledala idealna verzija?
- Koliko svog vremena ulažete u ovu ulogu/aspekt?
- Zašto vam je ova uloga/aspekt važna/važan?
- Što vam otežava da se više uključite u ovu ulogu/aspekt?

II. Krug života “SMART” (50 minuta)

U ovoj aktivnosti sudionici formiraju grupe od pet članova. Radit će na SMART ciljevima i stvoriti načine za poboljšanje zadovoljstva uloga/životnih aspekata s kojima su bili najmanje zadovoljni. Svaki sudionik dobiva malu brošuru s objašnjenjem što znači jedno od slova u akronimu "SMART". Kad svi članovi grupe pročitaju objašnjenje za svoje slovo, dijele s ostalima na što se pojedino slovo odnosi. Poželjno je pridržavati se određenog redoslijeda u prezentiranju značenja ostalim članovima grupe. Točnije, prvi bi trebali biti sudionici koji su čitali o slovu "S", zatim "M", "A", R" i na kraju slovo "T".
Kad su svi članovi grupe informirani o značenju svakog slova, svaki bi član trebao pokušati napisati takav SMART cilj za poboljšanje svog zadovoljstva određenom ulogom/aspektom. Mogu napisati jedan cilj po ulozi/aspektu s kojim su bili najmanje zadovoljni. Nakon što napišu ciljeve, sudionici mogu podijeliti u grupama što su smislili, a ostali mogu podijeliti dodatne prijedloge i svoje komentare na određeni cilj.

Potrebni materijali:
Papiri, olovke, brošure sa SMART objašnjenjem, *flipchart* i *flipchart* papiri.

Pozadinski dokumenti i daljnja literatura:

- Osnovne informacije o SMART ciljevima:
  https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm
  https://corporatefinanceinstitute.com/resources/knowledge/other/smart-goal/
- Osnovne informacije o krugu života:
  https://www.thecoachingtoolscompany.com/wheel-of-life-complete-guide-everything-you-need-to-know/
  https://positivepsychology.com/wheel-of-life-coaching/

Preporuke za buduće osobe koje rade s mladima za umnožavanje radionice:

- SMART materijali ne moraju biti isprintani na papiru, već se mogu distribuirati sudionicima digitalnim putem (na primjer putem e-pošte). Također, pitanja prikazana na *flipchartu* mogu se prikazati na *PowerPoint* slajdu ili nekom drugom digitalnom alatu.

2.10. Slušaj samoga sebe

Naslov radionice: "Slušaj samoga sebe"

Trajanje: 90 minuta

Pozadina:
Ova radionica usmjerena je na pružanje osnova izražajnih tehnika. Sudionici dobivaju priliku vježbati kreativno pisanje pjesme kao oblik oslobađanja od stresa. Izražavanje putem pjesama može biti korisno kad je teško obraditi emocije i kad osoba ne može ili ne želi izravno razgovarati s drugima o svojoj situaciji. Pisanje pjesme može biti korisno jer može potaknuti daljnje razmišljanje o situaciji i vlastitim reakcijama na nju. Bavljenje takvom aktivnošću može biti korisno za suočavanje sa stresnim reakcijama. S druge strane, moguće je da ova tehnika ne odgovara svačijim potrebama pa su predstavljene druge tehnike. Sudionici imaju mogućnost isprobati dvije druge tehnike i iskoristiti svoje vještine pisanja. Mogu isprobati stil tijeka svijesti, koji može biti koristan kad je intenzitet emocija visok, i stil dnevnika, koji je koristan za razradu svakodnevnih iskustava. Ove tehnike pisanja mogu dodatno podržati obradu emocija.

Cilj radionice:
Unaprijediti sposobnost izražavanja vlastitih emocija i misli u stresnim situacijama te naučiti kreativne tehnike suočavanja sa stresom.

Specifični podciljevi:
- Vježbati emocionalno izražavanje;
- Vježbati aktivno slušanje i uvažavanje tuđih dojmova;
- Poticati kreativno razmišljanje i kreativno pisanje;
- Promicati korištenje tehnika pisanja kao oblika oslobađanja od stresa.

Kompetencije koje obuhvaća radionica:
- Osobne kompetencije;
- Višejezične kompetencije;
- Kulturalna osviještenost i kompetencije izražavanja;
- Pismenost;
- Društvene i građanske kompetencije.

Metodologija i metode:
- Input;
- Kreativno pisanje – pisanje pjesme;
- Prezentacije;
- Debrifing.

Tijek radionice:

I. **Napiši svoju pjesmu (35 minuta)**

Sudionici su smješteni u veliki krug, a osoba koja radi s mladima postavlja nekoliko pitanja za uvod u temu, poput 'jesu li ikad imali poteškoća u izražavanju' i 'je li im ikad bilo teško točno opisati kako se osjećaju'. Nakon komentara sudionika, osoba koja radi s mladima objašnjava kako će tijekom radionice pokušati osmisliti vlastitu pjesmu te kako pjesma može biti od pomoći za obradu emocija. Sudionici su upućeni razmisliti o nekoj situaciji i koja je emocija dominantna u toj situaciji, a zatim pokušati napisati pjesmu o tome. To mogu biti stihovi za pjesmu ili strukturirani oblik poput haiku ili nekog drugog oblika poezije.

II. Ispisivanje (20 minuta)

Nakon što napišu pjesmu, sudionici dobivaju upute isprobati drugu tehniku koja se može koristiti za oslobađanje od stresa. Ne vole svi možda iste tehnike, pa osoba koja radi s mladima opisuje dvije druge. Sudionici mogu razmišljati o nekoj stresnoj situaciji koja se dogodila u prošlosti, ali koja im sad nije toliko stresna. Mogu odlučiti opisati tu situaciju u tijeka svijesti ili u stilu dnevnika. Osoba koja radi s mladima može dati dodatne upute za oba stila. U stilu tijeka svijesti, sudionici mogu napisati točno ono što im padne na pamet, uključujući svaku malu misao. Mogu uključiti misli koje su izravno relevantne za situaciju o kojoj razmišljaju, kao i sve druge manje relevantne misli koje im padnu na pamet. U stilu dnevnika, sudionici se mogu više usredotočiti na konkretno opisivanje što se točno dogodilo i koristiti detaljne opise konteksta, uključenih osoba i radnji koje su se dogodile, kao i dodavanje svojih dojmova i razmišljanja o tim događajima. Ako ima dovoljno vremena, sudionici mogu pokušati koristiti obje ove tehnike.

III. Prezentacije (20 minuta)

Nakon izrade umjetničkih djela, osoba koja radi s mladima poziva sudionike da se pridruže velikom krugu. Osoba koja radi s mladima potiče sudionike da podijele svoje pjesme i priče, a oni mogu izabrati što žele podijeliti. To može biti samo pjesma ili samo dnevnička priča ili sve što imaju napisano. Ako neki sudionici ne žele dijeliti, u redu je dopustiti im da preskoče dio prezentacije. Umjesto predstavljanja, mogu podijeliti kako su se osjećali nakon pisanja.

IV. Debrifing (15 minuta)

Nakon prezentacije kreacija sudionika, osoba koja radi s mladima započinje sesiju debrifinga. To može pomoći sudionicima bolje prepoznati dobrobiti korištenih metoda i vidjeti ih kao metode oslobađanja od stresa. Osoba koja radi s mladima može koristiti sljedeća pitanja za početak rasprave:

- Koje smo tehnike koristili danas?
- Kako ste se osjećali prije, a kako nakon pisanja?
- Koja vam tehnika najbolje odgovara?
- Za što bi ove tehnike mogle biti korisne?
- Mislite li kako mogu pomoći u oslobađanju napetosti nakon stresnih događaja i kako?
- U kojim drugim situacijama u svom životu biste ih mogli koristiti?

Potrebni materijali:

Papiri, olovke.

Pozadinski dokumenti i daljnja literatura:

- Prednosti vođenja dnevnika za oslobađanje od stresa: https://www.verywellmind.com/the-benefits-of-journaling-for-stress-management-3144611
- Informacije o povezanosti glazbe i stresa:

https://www.unr.edu/counseling/virtual-relaxation-room/releasing-stress-through-the-power-of-music

Preporuke za buduće osobe koje rade s mladima za umnožavanje radionice:

- U ovoj radionici, sudionici mogu sami birati o čemu žele pisati, no dobro ih je uputiti da izaberu situaciju koja za njih nije previše relevantna.

2.11. Svi su proizvođači zvuka

Naslov radionice: "Svi su proizvođači zvuka"

Trajanje: 120 minuta

Pozadina:
U ovoj radionici, polaznici dobivaju priliku izraditi vlastiti glazbeni instrument te zajednički raditi na stvaranju nove pjesme. Zajednički rad može biti koristan za oslobađanje od stresa, kao i za poboljšanje društvenih vještina. Zajedničkim radom na stvaranju nove pjesme sudionici mogu poboljšati svoje vještine aktivnog slušanja, dijeljenja vlastitih stavova, preuzimanja inicijative, podrške drugima, izražavanja nepopularnog mišljenja i tolerancije prema različitostima. Nadalje, ova radionica šalje poruku kako bavljenje glazbom nije rezervirano samo za one koji imaju glazbeno obrazovanje ili predznanje, već je ono dostupno svima. Bavljenje glazbom može dovesti do oslobađanja od stresa i dobro ga je uvrstiti na osobni popis alata za opuštanje.

Cilj radionice:
Podržati korištenje glazbe kao tehnike opuštanja i povezati je sa suočavanjem sa stresom u svakodnevnom životu.

Specifični podciljevi:
- Vježbati izražavanje kroz glazbu;
- Promicati izražavanje na nematernjem jeziku;
- Vježbati aktivno slušanje i zauzimanje tuđe perspektive;
- Uspostaviti dobru komunikaciju među sudionicima;
- Promicati korištenje glazbe kao tehnike opuštanja.

Kompetencije koje obuhvaća radionica:
- Izgradnja tima;
- Osobne kompetencije;
- Pismenost;
- Višejezične kompetencije;
- Kulturalna osviještenost i kompetencije izražavanja;
- Društvene i građanske kompetencije.

Metodologija i metode:
- Pojedinačni rad;
- Rad u malim grupama;
- Grupna rasprava.

Tijek radionice:

I. <u>Pojedinačni rad "Stvori svoj instrument" (40 minuta)</u>

Prije početka ove radionice, osoba koja radi s mladima treba pripremiti različite predmete i reciklirane materijale. Ovi objekti trebaju biti različiti po obliku i namjeni. Na primjer; neki mogu biti poput male

zdjelice, drugi poput malih spremnika ili poput sitnih zrna (na primjer gumbi). Na početku radionice, sudionici su pozvani izraditi svoje glazbene instrumente koristeći reciklirane predmete. Točnije, konačna verzija instrumenta može biti zdjela ispunjena gumbima koja se koristi kao udaraljke. Osoba koja radi s mladima daje im upute i 30 minuta za obavljanje ovog zadatka. Nakon izrade svojih instrumenata, sudionici su pozvani isprobati ih. Osoba koja radi s mladima traži od sudionika da pomoću instrumenata odsviraju sreću, zatim ljutnju i na kraju, nervozu.

II. Rad u malim grupama "Glazbeni sastav" (60 minuta)

Nakon testiranja svojih instrumenata, sudionici dobivaju upute za sljedeću aktivnost. Mogu formirati male grupe od pet do šest članova. Svaka skupina ima zadatak osmisliti pjesmu koju zajedno sviraju koristeći svoje instrumente. To bi trebala biti pjesma koja je izravno ili neizravno povezana sa stresom, a sudionici trebaju zajedno napisati tekst, kao i osmisliti instrumentalnu podlogu. Također mogu prilagoditi neke pjesme koje su im već poznate. Nadalje, mogu koristiti različite žanrove glazbe, poput repa, pop stila i slično, kao i koristiti različite povijesne kontekste.

III. Refleksija "Prezentacije" (20 minuta)

Nakon stvaranja pjesama, sudionici se ponovno okupljaju u velikom krugu. Osoba koja radi s mladima ih poziva da predstave svoj rad i potiče ih da podijele svoje pjesme s drugima. Očekuje se kako će svaka pjesma trajati nekoliko minuta, a osoba koja radi s mladima može početi pljeskati nakon svake prezentacije. Zatim, osoba koja radi s mladima traži od sudionika da ispričaju kako im je bilo surađivati na ovom zadatku i što misle o korištenju glazbe kao alata za oslobađanje od stresa.

Potrebni materijali:

Papiri, olovke, gumbi, zrna, mali spremnici i drugi reciklirani materijal.

Pozadinski dokumenti i daljnja literatura:

- Osnovne informacije o glazbenoj terapiji:
  https://www.verywellmind.com/benefits-of-music-therapy-89829
  https://positivepsychology.com/music-therapy/
- Tehnike glazbene terapije:
  https://positivepsychology.com/music-therapy-activities-tools/

Preporuke za buduće osobe koje rade s mladima za umnožavanje radionice:

- U prvoj aktivnosti mogu se koristiti različiti materijali. Sudionici mogu čak izaći van i skupljati predmete iz prirode, poput kamenčića i sjemenki. Glavna stvar je da stvoreni instrument bude funkcionalan i daje zvuk.

2.12. Oslobađanje od stresa pomoću glazbe

Naslov radionice: "Oslobađanje od stresa pomoću glazbe"

Trajanje: 90 minuta

Pozadina:
Ova radionica usmjerena je na promišljanje utjecaja koje pojedina glazba ima na slušatelja. Postoji mnogo različitih žanrova glazbe i različiti ljudi preferiraju različite žanrove u različitim situacijama. Slušanje glazbe koja je slična nečijem emocionalnom stanju može im pružiti olakšanje i pomoći im procesuirati vlastite emocije. Obično, kad ljudi dožive tugu, skloni su odabrati tužnu glazbu, a to može biti korisno za emocionalnu obradu. S druge strane, ukoliko ljudi nisu tužni i biraju tužnu glazbu, mogu se početi osjećati tužnije nego prije slušanja. To implicira kako glazba može izazvati emocije i može biti korisna za upravljanje vlastitim raspoloženjem. Na ovoj radionici, sudionici će raditi na različitim aktivnostima koje im mogu pomoći ocijeniti svoje raspoloženje dok slušaju različite pjesme, a sama radionica im može pomoći da postanu svjesni kako glazbom mogu ublažiti stres ili upravljati vlastitim raspoloženjem.

Cilj radionice:
Osvrnuti se na osobno iskustvo slušanja glazbe i istaknuti kako glazba može izazvati specifične emocije.

Specifični podciljevi:
- Razmišljati o vlastitim glazbenim preferencijama;
- Učiti o moći glazbe za oslobađanje od stresa;
- Promicati korištenje glazbe za izazivanje emocija.

Kompetencije koje obuhvaća radionica:
- Osobne kompetencije;
- Višejezične kompetencije;
- Analitičke kompetencije;
- Kreativno razmišljanje;
- Društvene i građanske kompetencije.

Metodologija i metode:
- Energiser;
- Vrednovanje glazbe - aktivnost
- Grupna refleksija i rasprava.

Tijek radionice:

I. <u>Energiser (20 minuta)</u>

Za uvod u ovu radionicu, osoba koja radi s mladima traži od sudionika formiranje malih grupa. Mogu formirati grupe koristeći glazbene žanrove. Svaki sudionik dobiva svoj žanr i ne smije ga naglas dijeliti s drugima. Umjesto toga, sudionici bi trebali imitirati taj glazbeni žanr; to može biti imitiranje izvođača, ispuštanje karakterističnih zvukova ili kretanje na specifičan način. Nakon što sudionici prepoznaju ostale

članove svoje grupe, sjednu i formiraju male grupe. Osoba koja radi s mladima daje upute grupama da podijele svoja iskustva i razmisle o sljedećim pitanjima:

- Slušate li glazbu kad osjećate kako vam treba emocionalna podrška?
- Koju vrstu glazbe preferirate u tim trenucima?
- Pomaže li vam slušanje glazbe da se osjećate smirenije i opuštenije?
- Preferirate li instrumental ili pjesme s tekstom kao antistres tehniku?

II. Vrednovanje glazbe (30 minuta)

Nakon rasprava u malim grupama, sudionici su pozvani ustati i stati u red dužinom sobe. Trebali bi stajati jedan pored drugog kako bi stvorili dijagonalnu liniju. Linija, koju na taj način stvore, služit će kao kontinuum od jedan do deset. Osoba koja radi s mladima može objasniti sudionicima koji kut/kraj kontinuuma će poslužiti kao najniža, a koji kao najviša ocjena. Za provjeru razumijevanja sudionika, osoba koja radi s mladima može zamoliti sudionike da izaberu gdje na ovom kontinuumu žele stajati prema tome kako se osjećaju u tom trenutku. Oni koji se osjećaju najbolje stat će u kut za najviše ocjene, a oni koji se osjećaju lošije mogu stati bliže suprotnom kutu. Ovi sudionici stoje dijagonalno jedni naspram drugih, a svi ostali sudionici mogu stajati negdje između. Kad sudionici shvate kako koristiti ovaj kontinuum, osoba koja radi s mladima nastavlja s aktivnošću. Pušta različite pjesme, a sudionici trebaju odabrati što misle o svakoj pjesmi. Osoba koja radi s mladima može puštati različite pjesme, one vrlo spore i tužne, one energične, samo instrumentalne, plesnu glazbu, elektronsku glazbu i tako dalje. Sudionici određuju kako se osjećaju slušajući svaku pjesmu i izražavaju svoje osjećaje stojeći na određenom dijelu kontinuuma. Sudionici su također upućeni kako mogu promijeniti položaj stajanja tijekom pjesama. Nakon što osoba koja radi s mladima zaustavi određenu pjesmu, nekoliko sudionika je zamoljeno ispričati kako to da su odabrali upravo ovo mjesto u kontinuumu.

III. Grupna refleksija i rasprava (20 minuta)

Nakon slušanja glazbe, sudionici ponovno formiraju veliki krug. Osoba koja radi s mladima može započeti grupnu raspravu o prethodnoj aktivnosti. Očekuje se kako će tijekom rasprave sudionici zaključiti da glazba može izazvati specifične emocije. Ako netko sluša veselu ili opuštajuću glazbu, vjerojatno će se tako i osjećati. Osoba koja radi s mladima može koristiti sljedeća pitanja za sesiju razmišljanja:

- Kako ste se osjećali tijekom prethodne aktivnosti?
- Jeste li se osjećali drugačije slušajući različite pjesme?
- Slažete li se kako glazba može izazvati emocije? Objasnite.

IV. Glazba kao tehnika protiv stresa (20 minuta)

Završna aktivnost ove radionice usmjerena je na raspravu o korištenju glazbe u svakodnevnom životu kao tehnike protiv stresa. Sudionici su pozvani raditi u parovima i zajedno raspravljati o tome koliko slušaju glazbu, koju vrstu glazbe slušaju, u kojoj situaciji, slušaju li veselu, opuštajuću ili energičnu glazbu i slično. Sudionici raspravljaju 10 minuta, a zatim dijele mišljenje u velikom krugu.

Potrebni materijali:

B1 papiri, markeri, radni list “krug emocija”.

Pozadinski dokumenti i daljnja literatura:

- Osnovne informacije o povezanosti glazbe i emocija: https://www.unr.edu/counseling/virtual-relaxation-room/releasing-stress-through-the-power-of-music

2.13. Fotografijom protiv stresora

Naslov radionice: "Fotografijom protiv stresora"

Trajanje: 120 minuta

Pozadina:
Ova radionica povezuje emotivni izraz i fotografiju. U stresnim situacijama, neki su ljudi skloni zatražiti pomoć i doživjeti olakšanje u razgovoru s nekim, dok drugima može biti teško verbalizirati što se događa. U takvim situacijama, neki bi radije radili sami i bavili se drugim aktivnostima, a umjetnost može biti vrlo korisna u takvim situacijama. Korištenje fotografije kao načina oslobađanja od stresa nije uobičajena tehnika i može biti korisna za podizanje svijest o njezinom korištenju kod mladih, posebice kod onih koji se definiraju kao umjetnički tip. Na ovoj radionici, polaznici imaju priliku izraditi fotografije koje su vezane uz ugodne emocije kao i fotografije neugodnih emocija vezanih uz stres. Taj kontrast između ugodnih i neugodnih emocija može podržati brže prepoznavanje emocija povezanih sa stresom. Proširivanje vlastitog vokabulara, vezanog uz razne ugodne i neugodne emocije, može biti od koristi za poboljšanje vlastite emocionalne inteligencije i procesuiranje emocija. Također, ova radionica potiče sudionike da kroz fotografiju podijele svoje dojmove te dobiju povratnu informaciju i čuju tuđa mišljenja i stavove.

Cilj radionice:
Unaprijediti sposobnost prepoznavanja ugodnih i neugodnih emocija te izražavanja istih kroz fotografiju.

Specifični podciljevi:
- Proširiti vokabular vezan uz emocije;
- Vježbati izražavanje vlastitih emocija i stavova;
- Promicati korištenje kruga emocija u svakodnevnim životnim aktivnostima.

Kompetencije koje obuhvaća radionica:
- Izgradnja tima;
- Analitičke kompetencije;
- Kreativno i kritičko razmišljanje;
- Osobne, društvene i kompetencije za učenje;
- Višejezične kompetencije.

Metodologija i metode:
- Energiser;
- Rad u malim grupama;
- Rad u paru;
- Prezentacije;
- Refleksija i rasprava.

Tijek radionice:

I. <u>Energiser (15 minuta)</u>

Radionica počinje kratkim energiserom. Osoba koja radi s mladima poziva sudionike da prošeću prostorijom. Dok hodaju, osoba koja radi s mladima im daje daljnje upute. Točnije, kad čuju riječ koju osoba koja radi s mladima izgovara, trebaju zauzeti položaj tijela u skladu s tom riječi i zalediti se u tom položaju nekoliko sekundi. Osoba koja radi s mladima može koristiti različite riječi kako bi izazvala kreativnost sudionika. Na primjer, osoba koja radi s mladima može koristiti riječi poput "lopta", "hladnoća", "majmun", "iznenađenje", "vjetar", "slika" i tako dalje.

II. Rad u malim grupama "Foto sesija" (45 minuta)

Nakon energisera, sudionici se ponovno pozivaju u veliki krug, a osoba koja radi s mladima objašnjava sljedeću aktivnost. Zadatak sudionika glasi raditi u malim grupama i fotografirati ugodne emocije (poput osjećaja smirenosti, sreće ili mira) i neugodne emocije povezane sa stresom (poput osjećaja pritiska, tjeskobe ili bespomoćnosti). Mogu odabrati jednu emociju i izraditi fotografiju koja ih podsjeća na tu emociju. Također, ne moraju znati koju točno emociju fotografiraju, već samo u širokim kategorijama, poput ugodnih, vezanih uz opuštanje, i neugodnih emocija, povezanih sa stresom. Mogu fotografirati ljude (ako imaju njihov pristanak), predmete, prirodu i slično. Bilo bi korisno kad bi sudionici mogli koristiti vanjski prostor za ovu aktivnost.

III. Rad u paru "Otkrijte emociju" (30 minuta)

Kada sudionici pripreme svoje fotografije, pozivaju se na rad u parovima. Svaki sudionik pokazuje sliku svom paru, a oni trebaju pogoditi o kojoj se emociji radi. Očekuje se kako će imenovati različite emocije povezane sa stresom, poput osjećaja preopterećenosti, ugroženosti, nefokusiranosti, nekontroliranosti, frustracije ili beznađa. Također, očekuje se kako će sudionici proširiti svoj pogled na ugodne emocije i prepoznati različita stanja poput osjećaja zahvalnosti, nade, vrijednosti, hrabrosti i moći. Ukoliko je teško definirati jednu emociju za svaku fotografiju, sudionici mogu odabrati dvije ili više emocija koje su najprikladnije za tu fotografiju. Sudionici rade naizmjenično tijekom ovog zadatka.

IV. Rasprava (30 minuta)

Nakon prezentacija, osoba koja radi s mladima poziva sve sudionike da se pridruže velikom krugu za kratku raspravu o zadacima. Nakon što dobije mišljenje od svakog sudionika ili para, osoba koja radi s mladima započinje raspravu na temu „Fotografija vs stresor", u skladu sa time kojih su se stresora i situacija dotakli u prethodnoj aktivnosti. Osoba koja radi s mladima pita sudionike kako mogu koristiti fotografiju za prevladavanje stresora i stresnih situacija u svakodnevnom životu.

Potrebni materijali:

Mobiteli, kamere, radni list 'krug emocija', printer, papiri.

Pozadinski dokumenti i daljnja literatura:

- Poveznica između oslobađanja od stresa i fotografije:
  https://www.ossweb.com/ways-photography-helps-you-to-manage-stress-and-anxiety.html
  https://wildromanticphotography.com/melbourne/tips-advice/what-are-the-benefits-of-a-photographer/
- Tehnike fototerapije:
  https://phototherapy-centre.com/phototherapy-techniques/
- Osnovne informacije o krugu emocija:
  https://www.6seconds.org/2022/03/13/plutchik-wheel-emotions/
- Besplatni radni list „krug emocija":
  https://feelingswheel.com/

Preporuke za buduće osobe koje rade s mladima za umnožavanje radionice:

- Za fotografiranje, sudionici mogu koristiti svoje fotoaparate ili mobitele. Može se savjetovati polaznicima da ponesu svoje fotoaparate prije početka radionice, ali ih nije potrebno imati.
- Prije treće aktivnosti, slike se mogu isprintati. Na taj bi način sudionicima bilo lakše raspravljati o svakoj fotografiji. S druge strane, nije potrebno, ukoliko uvjeti ne dopuštaju tiskanje i sudionici mogu jedni drugima pokazati fotografije na ekranu mobitela ili fotoaparata.

2.14. Fotografija kao tehnika opuštanja

Naslov radionice: Fotografija kao tehnika opuštanja

Trajanje: 120 minuta

Pozadina:
Fotografija se rijetko spominje kao tehnika opuštanja. Za mlade koji preferiraju izražajne tehnike za oslobađanje od stresa može poslužiti kao koristan način opuštanja. Na ovoj se radionici polaznici potiču na stvaranje priče i prepričavanje uz pomoć fotografije. To može biti korisno za obradu događaja koji su se dogodili u priči. Također, fotografiranje samo po sebi može biti korisno za opuštanje. Fotografiranje ponekad uključuje i šetnju prirodom, istraživanje okoline i promišljanje prikazanog, a sve te aktivnosti mogu biti od koristi za opuštanje. Uključivanje u ovu radionicu može potaknuti neke od sudionika na češće bavljenje fotografijom u slobodno vrijeme. Očekuje se kako će sudionici imati različita iskustva s fotografijom. Neki možda imaju iskustvo od ranije, a neki se možda prvi put susreću s ovom tehnikom. Ova radionica može im pružiti priliku za dijeljenje svojih iskustava.

Cilj radionice:
Potaknuti samoizražavanje fotografijom i osvijestiti korištenje fotografije kao tehnike opuštanja.

Specifični podciljevi:
- Vježbati samoizražavanje;
- Vježbati aktivno slušanje i uvažavanje tuđih mišljenja;
- Vježbati izražavanje vlastitih emocija kreativnim tehnikama;
- Potaknuti kreativnost i analitičke vještine sudionika;
- Promicati korištenje fotografije kao tehnike opuštanja.

Kompetencije koje obuhvaća radionica:
- Izgradnja tima;
- Analitičke kompetencije;
- Osobne, društvene i kompetencije za učenje;
- Pismenost;
- Višejezične kompetencije;
- Kreativno razmišljanje.

Metodologija i metode:
- Kreativni zadatak – ispričaj svoju priču;
- Prezentacije;
- Rad u malim grupama;
- Debrifing.

Tijek radionice:

I. **<u>Stvaranje kroz fotografiju "Ispričaj svoju priču" (60 minuta)</u>**

Na početku ove radionice, sudionici su okupljeni u veliki krug i osoba koja radi s mladima im daje upute za prvu aktivnost. Njihov zadatak je stvoriti priču vezanu uz stres i ispričati je pomoću fotografija. Mogu odlučiti stvoriti potpuno novu priču ili ispričati nešto iz svog iskustva. Također, može se raditi o nekom događaju koji se dogodio prije, ili nešto što je za njih još uvijek relevantno. Ne moraju zapisati priču, ali može biti korisno ako to žele, budući da pravljenje nacrta priče može pomoći u stvaranju same priče. Nakon instrukcija, sudionici mogu otići i napraviti nove fotografije za svoje priče. Bilo bi dobro kad bi sudionici mogli izaći van na fotografiranje. Broj fotografija pomoću kojih će ispričati priču nije ograničen.

II. Prezentacije (30 minuta)

Nakon izrade priče, sudionici se okupljaju u male grupe, a svaka grupa treba imati od pet do šest sudionika. Osoba koja radi s mladima može koristiti aktivnost stvaranja zvukova za formiranje grupa. Sudionici mogu birati kakav zvuk žele proizvoditi i kretati se po prostoriji. Mogu pucketati prstima, pljeskati rukama, ispuštati zvuk "mmmm" ili "sssss" ili nešto drugo što smisle. Mogu birati različite zvukove i mijenjati ih tijekom aktivnosti. Kada osoba koja radi s mladima kaže "grupe", sudionici koji proizvode isti zvuk mogu se pridružiti i formirati grupu.

Nakon što formiraju grupe, sudionici mogu prezentirati svoje radove jedni drugima, a svaki sudionik treba imati dovoljno vremena za izlaganje svoje priče. Nakon svake prezentacije ostali sudionici mogu podijeliti svoje dojmove o priči. Kad svi članovi grupe završe s prezentacijom priče, sudionici mogu komentirati postoje li sličnosti među pričama. To im može pomoći da analiziraju ono što su upravo čuli, kao i da iskoriste vrijeme ako druge grupe još nisu završile. Osoba koja radi s mladima može posjetiti svaku grupu kako bi pružila dodatnu podršku ako je potrebno.

III. Grupna rasprava i refleksija (30 minuta)

Nakon iznošenja pojedinačnih priča, sudionici se ponovno okupljaju u veliki krug. Osoba koja radi s mladima započinje debrifing kako bi se osvrnula na iskustva iz prethodnih aktivnosti i promicala korištenje fotografije kao tehnike opuštanja u svakodnevnom životu. Može koristiti sljedeća pitanja za usmjeravanje razgovora:

- Kako ste se osjećali dok ste snimali fotografije?
- Kako vam je bilo ispričati priču kroz fotografiju?
- Koji je vaš glavni zaključak o korištenju fotografije kao terapije?
- Kako bi vam fotografija mogla pomoći u suočavanju sa stresom?
- Biste li svom prijatelju preporučili ovu tehniku i što biste istaknuli kao njezinu korist?

Potrebni materijali:

B1 papiri, markeri.

Pozadinski dokumenti i daljnja literatura:

- Radni list „fototerapija“:
  https://www.spectrovisio.net/pdftiedostot/PhotoEuropeHandbook.pdf
- Informacije o terapiji pomoću umjetnosti:
  Can Art Therapy Relieve Stress? | Sage Neuroscience Center (sageclinic.org)
  Art Therapy: Definition, Types, Techniques, and Efficacy (verywellmind.com)
- Smjernice za fotografiranje:
  How to Reduce Stress with Photography (erickimphotography.com)

Preporuke za buduće osobe koje rade s mladima za umnožavanje radionice:

- U prvoj aktivnosti, ukoliko sudionici izaberu priču o vlastitom iskustvu, ne bi se trebala raditi o visoko stresnoj situaciji, već o situaciji koja je za njih niskog do srednjeg intenziteta.

2.15. Fotografija u prevenciji stresa kod mladih

Naslov radionice: "Fotografija u prevenciji stresa kod mladih"

Trajanje: 90 minuta

Pozadina:
Fotografija se danas koristi u mnoge svrhe, pa tako i za izražavanje različitih emocija ili situacija u životu. Za mnoge ljude, to se smatra aktivnošću za oslobađanje od stresa i hobijem, a za neke čak i profesijom. Kako je fotografija nešto vrlo kreativno i zabavno, na ovoj radionici će se promovirati i poticati kao sredstvo za prevenciju stresa kod mladih. Sudionici tijekom ove radionice imaju priliku izraditi preventivni plakat koristeći fotografije. Sudionici mogu izraditi fotografije povezane sa stresom (ili nedostatkom stresa). Zajedno s fotografijama mogu istaknuti jednu ključnu poruku o stresu i staviti je na plakat. Poruka može biti nešto što su zaključili ili naučili o stresu i nešto što žele podijeliti s drugim mladima. Na taj način mogu razmišljati o različitim tehnikama i stavovima za suočavanje sa stresom, te podijeliti svoje znanje o prevenciji dugotrajnog stresa. Nadalje, ova radionica omogućuje polaznicima da izoštre svoje vještine timskog rada. Od njih se traži rad u grupama, raspravljanje o različitim idejama, argumentiranje vlastitog mišljenja i uvažavanje tuđeg mišljenja. Imaju priliku preuzeti inicijativu, ali i timski raditi na ideji do konačne verzije. Na kraju radionice od sudionika se traži prezentacija radova, što može dodatno razviti njihove komunikacijske vještine.

Cilj radionice:
Kreativnošću i grupnim radom podizati svijest o suočavanju sa stresom.

Specifični podciljevi:
- Osvrnuti se na stečena znanja o suočavanju sa stresom;
- Promicati podizanje svijesti o suočavanju sa stresom kod mladih;
- Poboljšati prezentacijske vještine sudionika;
- Promicati i poticati preuzimanje inicijativa među mladima kroz fotografiju i kreativnost;
- Razvijati izgradnju tima i komunikacijskih vještina kao bitnih elemenata za preuzimanje odgovornosti za izvršenje zadatka.

Kompetencije koje obuhvaća radionica:
- Izgradnja tima;
- Građanske kompetencije;
- Poduzetničke kompetencije;
- Pismenost;
- Društvene kompetencije.

Metodologija i metode:
- Rad u malim grupama;
- Prezentacije i rasprava.

Tijek radionice:

I. Rad u malim grupama "Stvaranje plakata" (60 minuta)

Na početku ove aktivnosti, osoba koja radi s mladima najavljuje temu radionice. Cilj prve aktivnosti je izraditi plakat za prevenciju stresa. Za izradu plakata sudionici mogu izraditi nove fotografije ili koristiti one iz različitih časopisa ili novina. Također mogu koristiti markere i druge materijale koje smatraju korisnima. Sudionici trebaju raditi zajedno u malim grupama. Osoba koja radi s mladima može formirati grupe koristeći aktivnost "zvijezde". Sudionici se mogu kretati po prostoriji i kad osoba koja radi s mladima kaže "zvijezda", trebaju stvoriti zvijezdu držeći se za ruke. Svaka "zvijezda" može se formirati od pet do šest članova. Nakon nekoliko krugova stvaranja "zvijezda", osoba koja radi s mladima završava igru, a sudionici trebaju ostati u "zvijezdi" koju su u tom trenutku stvorili.
Zatim, osoba koja radi s mladima daje daljnje upute o plakatima. Obavještava sudionike kako plakati trebaju sadržavati naslov, fotografije i barem jednu glavnu poruku koju sudionici žele istaknuti. Oni mogu rasporediti sadržaj na različite načine i ukrasiti plakat različitim uredskim materijalima.

II. Prezentacije (30 minuta)

Nakon izrade plakata, sudionici se okupljaju u veliki krug. Svaka grupa može predstaviti svoj plakat ostalima i objasniti ideju iza plakata. Nakon svake prezentacije, osoba koja radi s mladima i ostali sudionici mogu dati svoje komentare, postaviti dodatna pitanja o plakatu. Kad sve grupe završe s predstavljanjem svojih plakata, sudionici mogu objesiti svoje plakate na zid kako bi stvorili malu galeriju. Sudionici zatim mogu "ocijeniti" najbolje elemente plakata i napisati svoje komentare na *post-it* papirić koji se potom može staviti pored ocijenjenog elementa plakata.

Potrebni materijali:

B1 papiri, markeri, isprintane fotografije, printer i papiri, olovke, selotejp, *patafix* ili sličan materijal za lijepljenje, uredski materijal za ukrašavanje plakata, časopisi, novine, *post-it* papirići.

Pozadinski dokumenti i daljnja literatura:

- Tehnike fototerapije: https://phototherapy-centre.com/phototherapy-techniques/
- Priručnik za fototerapiju: https://www.spectrovisio.net/pdftiedostot/PhotoEuropeHandbook.pdf
- Primjer infografike za prevenciju stresa: Stress Tips for College Students #Infographic | by Ryan | Medium

Preporuke za buduće osobe koje rade s mladima za umnožavanje radionice:

- Plakati trebaju biti izrađeni na papiru dovoljno velikom za nekoliko fotografija, naslova, podnaslova i poruku. Predlaže se veličina B1, ali nije potrebno koristiti točno tu veličinu.

NoT STRESSED

Literatura

- Power, E., Hughes, S., Cotter, D., & Cannon, M. (2020). Youth mental health in the time of COVID-19. Irish Journal of Psychological Medicine, 37(4), 301-305. doi:10.1017/ipm.2020.84
- Rousseau, C., & Miconi, D. (2020). Protecting youth mental health during the COVID-19 pandemic: A challenging engagement and learning process. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, *59*(11), 1203-7. https://www.researchgate.net/publication/344942775
- WHO. (2. ožujak, 2022). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry, 62*(6), 593-602.
- UNICEF. (2020). The impact of COVID-19 on the mental health of adolescents and youth. https://www.unicef.org/lac/en/impact-covid-19-mental-health-adolescents-and-youth
- Contrada, R., & Baum, A. (Eds.). (2010). *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health*. Springer Publishing Company.
- Spielberger, C. (1979.). Stres i tjeskoba. Zagreb: Globus.
- Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2006). Stres i tjelesno zdravlje. Naklada Slap.
- Hayes, S. C., i Hofmann, S. G. (2018). Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy. New Harbinger Publications.
- Dhabhar, F. S. (2014). Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful. Immunologic Research, 58, 193–210.
- Orzechowska, A., Zajączkowska, M., Talarowska, M., & Gałecki, P. (2013). Depression and ways of coping with stress: a preliminary study. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research, 19*, 1050–1056.
- McGonigal, K. (2013). How to make stress your friend. *Ted Global, Edinburgh, Scotland, 6*, 13.
- Havelka, M. (1995). *Health Psychology*. University of Zagreb – Faculty of Medicine.
- Dhabhar, F. S. (2009). A hassle a day may keep the pathogens away: the fight-or-flight stress response and the augmentation of immune function. *Integrative and comparative biology*, *49*(3), 215-236.
- Powell, T., & Enright, S. (2015). *Anxiety and stress management*. Routledge.
- Meuret, A. E., White, K. S., Ritz, T., Roth, W. T., Hofmann, S. G., & Brown, T. A. (2006). Panic attack symptom dimensions and their relationship to illness characteristics in panic disorder. *Journal of Psychiatric Research*, *40*(6), 520-527.
- Greco, V., & Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual differences*, *34*(6), 1057-1068.
- Gamer, M., & Büchel, C. (2012). Oxytocin specifically enhances valence-dependent parasympathetic responses. *Psychoneuroendocrinology*, *37*(1), 87-93.
- Chrisler, J. C., & McCreary, D. R. (2010). *Handbook of gender research in psychology* (Vol. 1, p. 558). New York: Springer.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, *57*(1), 35-43.
- Legal Aid Queensland. (5. prosinac, 2015). Guidelines for working with children and young people. https://www.legalaid.qld.gov.au/About-us/Policies-and-procedures/Best-practice-guidelines/Guidelines-for-working-with-children-and-young-people

IZDAVAČI:

ЦЕНТАР ЗА НЕФОРМАЛНО ОБРАЗОВАЊЕ И ЦЕЛОЖИВОТНО УЧЕЊЕ

CENTRE FOR NON-FORMAL EDUCATION AND LIFELONG LEARNING

stvarenje

udruga za unaprjeđivanje suvremenih životnih vještina

NoT STRESSED