



ИЗДАЈЕ:



ПРОГРАМ ПОДРЖАЛИ:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



WITH FUNDING FROM
AUSTRIAN
DEVELOPMENT
COOPERATION

OAK
FOUNDATION

ОРГАНИЗАЦИЈЕ КОЈЕ ИМПЛЕМЕНТИРАЈУ УМІ ПРОГРАМ:



Програм Е

Свеобухватни приступи у превенцији родно заснованог насиља и промоције здравих животних стилова кроз развој животних вјештина ђака у основним школама

CARE International Balkans

Објављивање ове публикације подржала је Амбасада Швајцарске у Босни и Херцеговини и Аустријска развојна кооперација. Садржај и закључци ове публикације не одражавају нужно ставове Владе Швајцарске и Владе Аустрије.

Програм Е

Свеобухватни приступи у превенцији родно заснованог насиља и промоције здравих животних стилова кроз развој животних вјештина ђака у основним школама

CARE International Balkans

Књига активности

Аутор:

Феђа Мехмедовић, Институт за популацију и развој IPD, Сарајево

Стручни сарадници:

Проф. др Саша Петковић, CARE International Balkans
Недим Мичијевић, Снага Младих, Мостар
Александар Слијепчевић, Институт за развој младих и заједнице, Perpetuum mobile, Бања Лука
Вања Јошић, CARE International Balkans

Рецензенти:

Академик проф. др Драго Бранковић, Академија наука и умјетности Републике Српске
Проф. др Кристина Сесар, Филозофски факултет Свеучилишта у Мостару
Проф. др Лејла Кафеџић, Филозофски факултет Универзитета у Сарајеву
Доц. др Татјана Марић, Природно-математички факултет Универзитета у Бањој Луци

Издавач:

Representative office CARE Deutschland e. V. in Bosnia and Herzegovina
Хасана Каимије 11
71 000 Сарајево
Босна и Херцеговина
www.care-balkan.org
www.youngmeninitiative.net
care@care.ba

За издавача:

Мр Сумка Бучан, Регионална директорка

Дизајн:

Милан Дамјановић

Штампа:

Markos Design & Print Studio Banja Luka

Тираж:

300 примјерака

ISBN 978-9926-8168-4-1

У изради овог приручника, својим стручним мишљењем и сугестијама велики допринос дале су следеће особе:

1. Емина Јусуфбеговић, стручна савјетница за средње образовање у Министарству образовања, науке, културе и спорта ХНК.
2. Една Хазнадаревић, стручна савјетница, Педагошки завод Мостар
3. Андреја Пехар, стучна савјетница, Завод за школство Мостар
4. Андреа Јеврић, педагогичка, Основна школа Илије Јаковљевића Мостар
5. Елвира Јашарбасић, директорка ЈУ Средња зуботехничка школа Сарајево
6. Рабија Боснић, педагогичка ЈУ Пета Гимназија Сарајево

Copyright© 2022 CARE International у Босни и Херцеговини-Сарајево. Сва права задржавају аутори.

Ниједан дио ове публикације се не може репродуковати или преносити у било којој форми или на било који начин, електронски, механички или другачије, укључујући (али не само ограничено на) фотокопирање, записивање или коришћење информација истраживања, без писмене дозволе аутора или власника ауторских права. Однос између издавача и аутора регулисан је у складу са Законом о ауторском праву и сродним правима у Босни и Херцеговини.

Феђа Мехмедовић

Програм Е

Свеобухватни приступи у превенцији
родно заснованог насиља и промоције
здравих животних стилова кроз развој
животних вјештина ђака у основним
школама

Књига активности

Сарајево, фебруар 2022. године



Садржај

6	Предговор
8	УМІ Рјечник
8	Важне скраћенице
8	Важни појмови
	ПОГЛАВЉЕ 1
11	УВодно поглавље
12	О Нама
14	Иницијатива младића 2006 – 2021
14	О Програму Е
15	Коме је Програм Е намијењен
17	Методолошки оквир Програма Е
18	Принципи рада са дјецом и младима
	ПОГЛАВЉЕ 2
21	Исходи учења и стратегије рада са младима
22	Увод
23	Приступ активног учења
25	Успостављање подржавајућег окружења
27	Компетенције едукатора и фацитатора ⁷
29	Неформално и формално образовање
31	Свеобухватни програми превенције родно заснованог насиља у школама
33	Предности холистичког приступа Програма Е у раду са младима
34	Образовање о роду
34	Кампање у раду са младима
37	Исходи учења
37	Исход 1. Односи
39	Исход 2. Вриједности, права, култура и сексуалност
39	Исход 3. Разумијевање родних норми
40	Исход 4. Насиље и сигурност
41	Исход 5. Вјештине за здравље и добробит
42	Исход 6. Теме људског тијела и развоја
44	Исход 7. Сексуалност и теме о сексуалном понашању
44	Исход 8. Сексуално и репродуктивно здравље
	ПОГЛАВЉЕ 3
47	ПРАКТИЧНИ АЛАТИ ЗА РАД У ШКОЛАМА И ЗАЈЕДНИЦАМА
48	Увод
49	Област: род, идентитет и односи
49	Радионица 1: Род и пол
56	Радионица 2: Мушке и женске мреже ријечи
58	Радионица 3: Путовање кроз сјећање: упознавање с родом у раној фази одрастања
59	Радионица 4: Идентитети
62	Радионица 5: Ја сам као ти, ти си као ја
64	Радионица 6: Календар људских права
67	Радионица 7: Моћ, привилегије и једнакост
69	Радионица 8: Везе међу младима
72	Радионица 9: Моје везе

74	Радионица 10: Вршњачки притисак
78	Радионица 11: Комуникација
80	Радионица 12: Друштвена правила и насиље
86	Радионица 13: Интервју пубертет
88	Радионица 14: Пубертет
91	Радионица 15: Питам те, питаш ме о пубертету
94	Радионица 16: Физичке, социјалне и емоционалне промјене у пубертету и адолесценцији
96	Радионица 17: Пубертет (Истраживање)
99	Радионица 18: Обликовање тијела
100	Радионица 19: Промјене тијела
101	Радионица 20: Пубертет: Шта још очекивати?
103	Радионица 21: Занимљиве чињенице о тијелу
106	Радионица 22: Чињенице о полно преносивим инфекцијама (ППИ)
108	Област: Насиље и нездрави односи
108	Радионица 23: Млади против насиља
118	Радионица 24: Насиље и осјећања
125	Радионица 25: Процијени ситуацију
129	Радионица 26: Шта могу урадити ако...
135	Радионица 27: Насиље у школи и на интернету
139	Радионица 28: Насиље у везама
143	Радионица 29: Је ли то љубав?
144	Област: Доношење здравих и исправних одлука
144	Радионица 30: Процјена ризика
150	Радионица 31: Доношење одлука
153	Радионица 32: Истраживање
154	Радионица 33: Јесам ли то рекао/ла? Различити стилови комуникације
157	Радионица 34: Вјежбање асертивне комуникације
159	Радионица 35: Пет корака за комуницирање приликом сукоба
162	Радионица 36: Стајати иза властитог мишљења
163	Радионица 37: Тимски „Ја“
164	Радионица 38: Управљање емоцијама
166	Радионица 39: Изражавање сопствених осјећања
169	Радионица 40: Инспиришите се! Стварање промјене
171	Радионица 41: Проблем до којег ми је стало
177	Литература

Предговор

Модерна друштва теже бољем разумијевању одрастања дјеце и настоје кроз формално и неформално образовање одговорити на изазове са којима се дјеца и родитељи суочавају у том животном процесу. Глобализација и промјене трендова који се односе на животе и одрастање дјеце и младих, намећу потребу да се кроз истраживања и прилагођавања програма за дјецу и младе адресирају кључне потребе и понуде рјешења за изазове са којима се сусрећу и суочавају.

Социјализација и интеракције са вршњацима и окружењем суштински утичу на ставове и одлуке младих када су у питању здравље и здрави животни стилови. Управо зато, модерни образовни системи посебну пажњу посвећују учењу младих да се социјализују на начин који је у најбољем интересу за њихово здравље. Подложност социјалним утицајима је индивидуална и специфична, стога образовни програми који постављају ученике и ученице у центар учења имају потенцијал да одговоре на индивидуалне потребе, много прије него традиционални приступи који једносмјерно шаљу једнообразну поруку свим ученицима и ученицама као хомогеној групи.

Социјалне норме, са нагласком на родне норме и родне стереотипе, могу код младих охрабривати понашања која образовне и здравствене институције желе превенирати, али исто тако обесхрабрити младе да користе услуге које им могу бити значајне у очувању здравља. Младићи могу осјећати да је тражење помоћи знак слабости, дјевојке да прва цигарета доказује да су зреле, да насиље према другима има оправдање, да у случају изложености насиљу требају сами/е да пронађу рјешење, без уплитања ауторитета. Понашања, ставови и вриједности младића и дјевојака разликују се и под утицајем су родних норми, па је родно сензитивни приступ прилагођен постојећим разликама, али са једнаким циљем, стварање додатних прилика за младиће и дјевојке да живе квалитетније и здравије животе.

Промјеном парадигме образовања о здрављу могуће је утицати на креирање нове генерације младих који вјерују у исправност одлука које су у најбољем интересу за њихово здравље. Бројни здравствени проблеми (кардиоваскуларна обољења, дијабетес, карциноми, поремећаји менталног здравља, полно преносиве болести) које ће поједини млади људи доживјети у одраслој доби, свој почетак развоја имају у доба адолесценције.

Дјеца и адолесценти су генерално здрава популација, но њихове животне навике, појединачно или удружено, кључни су фактор у појави или превенцији хроничних обољења у одраслој доби. Истраживања проведена у БиХ, Хрватској, Србији, Косову* и Албанији показују да се дјеца и млади људи током свог одрастања суочавају са бројним изазовима вршњачко насиље (вербално, дигитално и физичко насиље), стрес везан за образовање, негативни утицаји вршњака, употреба духана, алкохола, илегалних психо-

активних супстанци, нарушено ментално здравље, нездраве прехранбене навике, недовољна физичка активност, рано ступање у сексуалне односе и ризична сексуална понашања.

Због свега наведеног, образовни програми, поред информација о здрављу и значају здравих животних стилова, требају омогућити младима да разумију доступне информације и развију већи степен самопоуздања при доношењу одлука које се могу разликовати од „друштвено очекиваних“. Посебно важан ресурс у том контексту представљају животне вјештине. Развијањем критичког мишљења, развојем емпатије, усвајањем интерперсоналних комуникацијских вјештина, вјештина рјешавања проблема и вјештина доношења одлука, млади ће стећи потребне компетенције да се ефективније супроставе социјалним утицајима који постоје у њиховом окружењу.

Пред вама се налази *Програм Е*, образовни курикулум у којем су интегрисани горе наведени принципи и који на узрасту прилагођен начин, примјеном тачних и провјерених информација, кроз директан ангажман ученика, доприноси развоју психосоцијалних компетенција дјеце и младих.

Интегрисане радионице су тестиране у раду са дјецом и младима и сигурни смо да ће, као што је то био случај приликом тестирања, дјеца и млади преознати садржаје радионица као врло релевантне за њих, њихове вршњаке и друштво у цјелини.

Програм Е, кроз своје садржаје и методику рада, може довести до исхода којима сви тежимо, а то је развој нових генерација младих који цијене своје здравље и доносе одлуке које су од најбољег интереса за њих, њихове вршњаке, породице и заједнице.

Желимо вам врло интерактиван, конструктиван и отворен образовни дијалог са дјецом и младима. *Програм Е* нуди све што вам је потребно да планирате и водите образовно-васпитни процес утемељен на дијалогу, истраживањима и развоју вјештина које су основа здравијег и сигурнијег одрастања дјеце и младих.

Феђа Мехмедовић и Саша Петковић

* Према резолуцији УН-а 1244

У наставку представљамо најважније појмове и скраћенице са којима ћете се сусрети током учења и изучавања садржаја *Програма Е*.

Важне скраћенице

BMK – Буди мушко клуб	IPPF – Међународна федерација за планирање породице
Covid – 19 – Назив болести узроковане SARS-CoV-2 (корона вирус тешког акутног респираторног синдрома)	ПАС – Психоактивне супстанце
HAV – Хепатитис А вирус	Програм М – Програм младићи
HBV – Хепатитис Б вирус	Програм Y – Програм млади
HCV – Хепатитис Ц вирус	РЗН (GBV) – родно засновано насиље
HIV – Вирус хумане имунодефицијенције	СИДА (AIDS) – Синдром стеченог губитка имунитета
HPV – Хумани папилома вирус	ППИ – Полно преносиве инфекције
HCV – Херпес симплекс вирус	СРЗ – Сексуално и репродуктивно здравље
ИМ – Иницијатива младића	СЗО (WHO) – Свјетска здравствена организација
	YMI – Young men initiative (Иницијатива младића)

Важни појмови

АД/ХД представља недостатак пажње/поремећај хиперактивности.

АСЕРТИВНОСТ у комуникацији је склоност да храбро или са доста самопоуздања особе изразе своја мишљења и осјећања, уз пуно уважавање саговорника.

ДИСКРИМИНАЦИЈА НА ОСНОВУ ПОЛА представља привилеговање, искључивање или ограничавање засновано на полу због кога се појединкама/цима отежава или негира признање, уживање или остваривање људских права и слобода.

ИЛЕГАЛНЕ ПСИХОАКТИВНЕ СУПСТАНЦЕ (ДРОГЕ) могу се дефинисати као било која супстанца која може да произведе промјене у функционисању живих организама, било да се ради о физиолошким промјенама или промјенама у понашању.

ПСИХОЛОШКО НАСИЉЕ обично представља најтежи облик насиља за препознавање. Оно може укључивати понижавање, пријетње, увреде, притиске, изразе љубоморе или посесивности као што су контролисање одлука и активности.

ФИЗИЧКО НАСИЉЕ подразумијева употребу физичке силе као што су ударање, штипање, шамарање или гурање.

ГЕНДЕР (РОДНИ) СТЕРЕОТИПИ произилазе из (често застарјелих) претпоставки о улогама, способностима и особинама жена и мушкараца. Они могу да узрокују материјалне или психолошке кочнице које ће женама или мушкарцима онемогућити избор или ће их онеспособити да у потпуности уживају своја права.

ИЗОЛАЦИЈА представља облик насиља у којем мушкарац различитим методима изолује жену од породице, пријатеља, спољног свијета. Изолатија има много облика: искључивање телефона, закључавање жене, вријеђање њених пријатеља, одузимање докумената.

ЈЕДНАКОСТ ПОЛОВА подразумијева једнака права, одговорности и могућности између жена и мушкараца. Једнакост не промовише идентичност жена и мушкараца, већ уважава њихово право на различитост.

НАСИЉЕ је намјерно кориштење физичке снаге или моћи, пријетњом или акцијом према самом себи, према другој особи или према групи људи или читавој заједници, што би могло резултовати или резултује повредом, смрћу, психолошким посљедицама, неразвијеношћу или депривацијом.

ПОЛ се односи на биолошке атрибуте и карактеристике које идентификују одређену особу као мушко или женско.

ПОТПУНА КОНТРОЛА је вид насиља у којем насилник настоји контролисати дјевојку или жену. Насилник је обично врховни контролор који одлучује у свим ситуацијама када је у питању живот жене. Он одлучује шта она треба да уради, када и шта да говори, шта да мисли, када да телефонира, колико новца јој је потребно. Ова контрола је оно што он представља као своју љубав и бригу за њу.

ПСИХИЧКО НАСИЉЕ је употреба психичке силе с циљем наношења душевне боли, изазивање страха, повреде достојанства, увећавање осјећаја. Психичко насиље нема физичке посљедице и тиме бива теже за препознати, али оставља трајне посљедице на жртву.

РАВНОПРАВНОСТ ПОЛОВА подразумијева равноправну видљивост, оспособљеност и учешће полова у свим видовима јавног и приватног живота. Равноправност полова је у супротности с неравноправношћу полова, а не са различитошћу полова.

РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЉЕ обједињује репродуктивне процесе, функције и систем органа у свим фазама живота. Репродуктивно здравље, дакле, подразумијева да су људи у могућности да имају одговоран, задовољавајући и безбједан сексуални живот и способност да имају потомство, као и слободу да одлуче да ли ће га имати, када и колико често. Из овога произлази и право мушкараца и жена да буду информисани и да имају приступ безбједним, ефективним, приступачним и прихватљивим методима планирања породице по свом избору и право на приступ одговарајућим службама здравствене заштите које ће омогућити женама безбједну трудноћу и порођај и пружити паровима најбоље шансе да добију здраво дијете.

РОД се односи на друштвено конструисане разлике и неједнакости између мушкараца и жена (на примјер, како они треба да се облаче и понашају). Ове идеје и очекивања су научени у породицама, преко пријатеља, вјерских и културних институција, школа, на радним мјестима и путем медија.

РОДНИ ИДЕНТИТЕТ је унутрашњи осјећај особе о свом роду. Од родних идентитета се најчешће наводе „мушки“ и „женски“, јер су ти идентитети у складу са друштвеним нормама.

РОДНО ИЗРАЖАВАЊЕ укључује карактеристике личности, изгледа и понашања које се у одређеној култури и повијесноме периоду одређују као мужевне или женствене.

РЗН (eng. Gender Based Violence - GBV) или родно засновано насиље је насиље које се заснива на родним очекивањима и/или на полном или родном идентитету друге особе. Иако се РЗН може примijenити на жене и на мушкарце, дјевојчице и дјечаке, фокус напора из домена РЗН-а је на окончању насиља над женама и дјевојкама, јер су оне те које су у највећем броју случајева погођене овом врстом насиља.

СЕКСУАЛНОСТ се односи на изражавање наших осјећања, мисли и понашања као мушкараца или жена. То укључује наша осјећања привлачности, заљубљености и понашања у интимним везама. Сексуалност је израз онога ко смо ми као људска бића – она укључује сва осјећања, мисли и понашања која имамо као мушкарци или жене, осјећај да смо привлачни, да смо заљубљени, као и да смо у вези која укључује интимност и физичку сексуалну активност.

СЕКСУАЛНО НАСИЉЕ је сваки нежељени сексуални чин или покушај укључивања у сексуални чин путем физичког, психолошког или емоционалног застрашивања, на примјер говорећи „да ме волиш, имала би секс са мном“. Као и код других облика насиља над женама, основни фактор сексуалног насиља је често изражавање мушке моћи и доминација над женама.

ПОЛНИ ИДЕНТИТЕТ је властита полна идентификација особе.

ЗАСТРАШИВАЊЕ је једна од успјешнијих техника контроле. Насилник остварује контролу сталним застрашивањем: „Спалићу ти косу, бацићу те с крова, исјећи ћу те на комаде, наћи ћу те гдје год да одеш...“. Често се ове пријетње односе на дјecu или неког блиског жртви, на родитеље, сестре и браћу.

1

ПОГЛАВЉЕ

**УВОДНО
ПОГЛАВЉЕ**

О Нама

Програм *Иницијатива младића* окупља мрежу организација и институција које под вођством CARE International Balkans (<http://care-balkan.org/>) од 2006. године активно раде на развоју научно утемељених и свеобухватних образовних програма превенције насиља и промоције здравих животних стилова младих. Институт за популацију и развој IPD (бивша Асоцијација ХУ), Сарајево (www.ipdbh.org), Снага Младих, Мостар (<https://www.youth-power.org/>) и Институт за развој младих и заједнице Perpetuum mobile, Бања Лука (<http://www.pm.rs.ba/>) више од петнаест година успјешно имплементирају, под вођством CARE-а, програм Иницијатива младића (<https://youngmeninitiative.net/>) у Босни и Херцеговини, и у региону западног Балкана са партнерима из Хрватске, Србије, Косова*¹ и Албаније.

Удружени у колаборативну мрежу, организације имају вишегодишње искуство у развоју и евалуацији образовних програма које континуирано анализирају и унапређују, стога не изненађује чињеница да је *Програм У - Млади – Иновативни приступи у превенцији родно заснованог насиља и промоцији здравих животних стилова код младића и дјевојака. Приручник за обуку едукатора и омладинских радника за рад у средњим школама*² који је развијен на основу 12 година експерименталног изучавања различитих приступа и садржаја, освојио престижну награду међу 12 најбољих и најиновативнијих образовних програма у Еуроци и свијету. Програм Иницијатива младића је освојио **GENE награду за иновацију 2017. године** од стране Европске мреже за глобално образовање (Global Education Network Europe).

CARE-ов едукативни програм о родној трансформацији (YMI – Иницијатива младића) представља доказани успјех на западном Балкану. Срце Иницијативе младића је Програм У који је фокусиран на трансформацију школског окружења у окружење које подржава и његује родну равноправност и промовише културу ненасиља. Програм је тестиран, оцијењен и акредитован у већини земаља западног Балкана. Курикулум су имплементирали вршњачки едукатори и едукаторке, омладински радници и раднице као дио напора да се развије универзалан алат примјењив у раду са различитим групама младих у различитим окружењима. Фокус је на схватању да адолесценција представља кључни тренутак у процесу социјализације, када се формулишу и учвршћују ставови према насиљу и родним улогама, као и на признању да су школе важне институције у изградњи и јачању родних норми.

Теорија промјене програма Иницијатива младића говори о томе да ако ученице и ученици науче да препознају штетне родне норме и ако им се обезбиједи сигурни простори за вјежбање преиспитивања ових кон-

струката, постоји већа вјероватноћа интернализације нових идеја у знак подршке родно равноправним, здравим и ненасилним понашањима.

Током година имплементације, ученици³ који су учествовали у цијелокупном Програму У доживјели су:

- › Позитивне промјене у ставовима до 20% у погледу родних улога, родних норми, насиља и знања о сексуалном и репродуктивном здрављу.
- › 80% њих је потврдило да су едукативне радионице *Иницијативе младића* у великој мјери утицале на њих када су рјешавали сукобе без туче, разговарали о сигурном сексу, избјегавали алкохол и дроге, тражили помоћ ако имају проблема.
- › Физичко насиље међу младићима смањено је до 21% у неким заједницама и до 8% међу дјевојкама.
- › Постоје позитивне промјене у ставовима према родно заснованом насиљу након интервенције које у неким случајевима досежу и до 30%.
- › Програм спрјечава ефекат посматрача при чему након интервенције велика већина младића, а посебно дјевојака наглашава да би покушали зауставити насиље ако би га видјели у својој околини.

До сада, од 2016. године, *Програм У* имплементиран је као дио званичног школског програма и ваннаставног програма у 130 средњих школа на западном Балкану у 120 локалних заједница (CARE International Balkans, 2020). У оквиру ове иницијативе едуковано је 120.000 средњошколки и средњошколаца и 1.600 наставница и наставника. Иницијатива младића и организације које припадају мрежи континуирано анализирају социјалне промјене у локалним заједницама, са посебним усмјерењем на потребе дјеце, младих и тешко доступних група. Динамика промјене трендова који се тичу здравља и насиља наглашава потребу за проактивним приступом у одговору на идентификоване потребе дјеце и младих, школа и локалних заједница.

Спремност мреже али и индивидуалних чланова да одговоре на нове околности, показане су и доказане за вријеме пандемије SARS-COV-2 вируса, а током које у мање од 15 дана након увођења превентивних мјера, све организације и мрежа организација су припремиле одговоре и покренуле активности усмјерене на имплементацију активности усмјерених на подршку дјечи и младима у времену пандемије, унапређење и заштиту менталног здравља дјеце и младих, пружања психосоцијалне подршке грађанима који су били у стању потребе, а у контексту утицаја пандемије на њихово здравље и понашање.

¹–Овим се не прејудира статус Косова и у складу је са Резолуцијом 1244 Савјета безбједности Уједињених нација и мишљењем Међународног суда правде о косовској Декларацији о независности.

²–Програм У можете преузети са <https://beta.youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2017/07/Program-Y-BIH.pdf> а о Програму У можете више сазнати са <http://www.program-y.org/>.

³–Сви појмови употребљени у мушком граматичком роду обухватају мушки и женски род лица на која се односе (прим.аут.).

Иницијатива младића 2006 – 2021

Од 2006. године до данас програм превенције родно заснованог насиља на западном Балкану - Иницијатива младића (YMI - Young Men Initiative, engl.) - ради на изградњи родно равноправних ставова и понашања код младића и смањењу насиља од стране младића (над дјевојкама) и вршњачког насиља (насиља младића над другим младићима) у Босни и Херцеговини, Хрватској и Србији. Поред тога, од 2010. године Иницијатива младића се проширила на Косово*, а од 2013. године и на Албанију.

Иницијатива младића (YMI) је регионални програм CARE International Balkans са континуитетом од 2006. године који укључује министарства образовања, педагошке заводе, школе, ученице и ученике, родитеље и невладине организације у партнерски и проактивни процес развоја, тестирања и унапређења образовних програма, а у циљу стварања квалитетнијих образовних и здравствених прилика за младе. Програм се

успјешно реализује у Србији, Хрватској, Косову*, Босни и Херцеговини (БиХ), Албанији и дијелом у Црној Гори⁴. Иницијатива младића представља платформу за међуинституционалну сарадњу и развој, са посебним усмјерењем на стварање одрживих програма који су од значаја за популацијски развој и подизање здравствене писмености младих на подручју Балкана (WHO, 2013).

Уз директно учешће образовних институција, невладиних организација, локалних и међународних стручњака у оквиру Иницијативе младића, настали су курикулум *Програм У*, *Програм Е* и комплементарни (супортивни) програм *Буди мушко клуб*, који синергијски имају још снажнији утицај на перцепцију младих о значају бриге о здрављу и њихове способности да доносе одлуке значајне за очување здравља, што је вишеструко потврђено истраживањима међународних и регионалних експерата.

Пројекат Иницијатива младића (YMI) и његов најзначајнији образовни Програм У доказано су ефикасни у смањењу насиља, елиминацији штетних социјалних фактора, повећању степена родне равноправности и развоју здравих животних навика адолесцената у разноликом политичком, институционалном, културалном и националном контексту земаља Балкана (CARE International Balkans, 2020).

О Програму Е

Изложеност насиљу и нездрави животни стилови могу имати деструктиван утицај на живот и благостање дјеце и одраслих. У посљедњих 30 година прикупљени су снажни докази о посљедицама које се могу јавити код одраслих, а који су као дјеца били изложени неким облицима насиља, директно или као свједоци. Насиље у породици, насиље над дјецом, злостављање дјеце и вршњачко насиље, веома су озбиљан друштвени и здравствени проблем који уједно представља и грубо кршење основних људских права, а посљедице насиља које је занемарено, игнорирано или друштвено „прихваћено“, може утицати не само на здравље и благостање појединца, већ

и на заједнице, државе, те на економски развој одређене земље.

Уважавајући оперативне могућности школа, тренутне трендове и потребе дјеце, младих и локалних заједница, креирамо образовне прилике које су у складу са реалним потребама заједница у којима радимо, стога смо и овај Програм креирали на њихов захтјев. Развој *Програма Е* за основне школе иницирали су представници ентитетских и кантоналних министарстава образовања, наглашавајући значај провођења превентних активности са дјецом и младима у периоду основног школовања. Стога, овај Програм, поред тога што

Коме је Програм Е намијењен

је оперативни алат развијен на основу глобалних и локалних препорука и смјерница, уједно представља још један доказ да Иницијатива младића слуша глас заједница и уважава артикулисане потребе наших партнера у образовним институцијама.

Програм Е састоји се из два дијела: *Књига теорије* и *Књига активности*. *Књига теорије*, која ће бити објављена до краја треће фазе пројектног циклуса, до 2023. године, нуди провјерене и прилагођене информације релевантне за припрему наставног особља и других професионалаца, док *Књига активности* садржи инструкције за планирање и вођење едукативних активности. Обје књиге намијењене су наставном и ненаставном особљу основних школама, релевантним институцијама, професионалном особљу за рад са дјецом и младима, здравственим радницима, и/или другим стручњацима, едукаторима, тренерима или волонтерима који раде или планирају да раде са дјецом и младим људима.

Едукативне радионице у *Програму Е*, осмишљене су тако да трају између 45 и 90 минута и могу се примјењивати у различитим окружењима, од школа, до ваншколског окружења као што су омладински и спортски клубови до паркова и васпитно-поправних домова за малољетнике. Такође је неопходно да особа која планира и одржава радионице *обезбиједи сигурно окружење за учење и простор који омогућава извођење различитих вјежби и других интерактивних образовних активности* које су дио овог приручника. Активности су засноване на моделу искуственог учења, према којем се дјеца и млади људи подстичу да преиспитују и анализирају своја искуства и живот са циљем да схвате како род понекад може одржавати неједнаке моћи у везама и односима које граде и имају са другима и тако учинити рањивим и дјечаке и дјевојчице, и младиће и дјевојке. Оно што је најважније, активности ангажују ученике да размишљају о томе како они могу направити позитивне промјене у својим животима и заједницама.

Овај процес преиспитивања и промјена захтијева вријеме. Искуство у кориштењу *Програма У*, модела за рад са средњошколском омладином

на којем се темељи и овај Програм, показало је да је активности пожељно посматрати и користити као једну цјелину (или изабрану групу активности из различитих цјелина), а не да буде кориштена само једна или двије активности. Многе активности се међусобно надопуњују и када се користе заједно, доприносе богатијем и продуктивнијем размишљању него када се користе појединачно.

Програм Е доприноси образовању, но не смије се занемарити васпитна компонента, с обзиром да као што је то случај у наставном процесу, ове двије димензије су међусобно повезане кроз сваку појединачну активност, али и као резултат свих активности *Програма Е* као цјелине. *Програм Е* кроз своје садржаје и активности, настоји помоћи наставном особљу и едукаторима да помогну ученицима и ученицима образовног процеса да усвоје позитивне ставове и вриједности, да се социјализују, да уче о разликама и прихвате их, усвоје демократске вриједности и буду активни заговорници позитивних друштвених промјена. **Васпитна компонента Програма Е** снажно је усмјерена на помоћ појединцу у **усвајању ставова и вриједности** које су темељ здравих и ненасилних односа, друштвене одговорности, људском достојанству, равноправности и једнакости, слободи и солидарности. Генерална сагласност у контексту дефиниције васпитања гласи да је васпитање специфично људска активност у којој човјек постаје човјеком (Polić, 1993; Vukasović, 1989), односно „цјелокупни процес развоја човјека као људског бића“ (Bognar, 2015). С обзиром да би трагом ове дефиниције прво смислено питање било „шта је то човјек?“, аутори ће нагласити да **Програм Е** у својој образовној компоненти настоји помоћи дјечи и младима да буду бољи људи, за себе, своје вршњаке и генерације које долазе.

Радионице интегрисане у *Програм Е* тестиране су у раду са дјецом и младима, а **важан глас у анализи садржаја и приступа на којима се темељи образовна компонента програма дали су наставници и педагози основних школа**. Дјеца и млади сматрају да су интегрисане радионице занимљиве, корисне и динамичне и да предста-

⁴–Модификовани Програм У под називом Програм Kiwi имплементира се у Њемачкој с циљем лакше интеграције емиграната из Азије и Африке у њемачко друштво. Више информација потражите на <https://www.care.de/care-hilfe/bildung-in-deutschland/integrationsprojekt-kiwi>.

вљају важан сегмент о изучавању животних тема које су често искључене из курикулума формалног образовања. Наставници и педагози који су ревидирали и тестирали програм, нагласили су да је програм у складу са потребама дјеце и младих, прилагођен образовним институцијама и да уз адекватну припрему наставне базе, школе могу бити ефикасне у промоцији и очувању здравља младих примјеном овог програма.

У суштини, *активности најбоље функционишу са мањим групама ученика* (на примјер осам до 25 особа), иако се такође могу спроводити и са већим групама, али уз прилагођавање радних задатака специфичним групама.

Међутим, превелика група може смањити шансе да сви ученици дају свој пуни тј. активан допринос. У почетку рада са овим Приручником, водитељ, односно водитељка би такође требало да буду свјесни да ће то вјероватно за многу дјецу и младе људе бити први пут да учествују у едукативном процесу који укључује групну дискусију у којој ће појединачно разговарати о младићима и дјевојкама, одрастању и њиховом међусобном односу. Иако би неки ученици на почетку можда могли рећи да је то необично или чудно, фацитатори (наставно особље, вршњачки едукатори и тренери) би требало да им помогну да схвате зашто је важно да разговарају и о једнима и о другима, имајући у виду богатство различитости, могућности и специфичних индивидуалних потреба. И док заједнички рад може понудити много предности, такође је важно обезбиједити да дјеца и млади људи на располагању имају неопходан простор како би се могли фокусирати на она питања која су најрелевантнија за њихове животе и везе. Радионице и комплементарни садржаји *Програма Е* прилагођени су раду са *ученицама и ученицима од 6. до 9. разреда основне школе* (дјеца узраста од 12 до 15 година старости).

Рад са дјецом и младим људима⁵ није увијек лак и предвидив задатак. Многе активности наведене у овом Програму баве се сложеним личним темама, као што су искуства са насиљем, употребом алкохола, ментално здравље, сексуалност и слично. *Могло би се десити да се неки од ученица и ученика отворе и изразе своја осјећања*

током овог процеса, док други једноставно неће жељети да говоре. Неке од тих активности нису намијењене за употребу као групна терапија, али би их требало користити да подстакну довољан ниво саморефлексије међу ученицама и ученицима како би они могли учити из личних искустава, преиспитивати круте идеале рода, и маскулинитета и феминитета, као и да буду у могућности да промијене своје ставове и понашање. На водитељу/ки је да процијени и унаприједи ниво прихvatљивости теме код ученика и да води активности на такав начин да потпомогне искрена размишљања, али да то у исто вријеме не буде сесија групне терапије. Истовремено, водитељ би требало да буде спреман на могућност да је неким појединцима можда потребно посветити додатну пажњу, а у неким случајевима упутити их на професионалне службе или савјетовање.

Искусни водитељи су кључни дио групног образовног процеса. Прије почетка рада са младим људима, од кључне је важности да су водитељи упознати са темама из овог приручника, да имају искуства у раду са младим људима и да имају подршку својих институција/организација и/или других одраслих особа за извођење ових активности. Главна улога водитеља је да креирају отворено и искрено окружење пуно узајамног поштовања, гдје не постоје *а priori* осуде или критике ставова, језика или понашања младих људи и гдје се млади људи неће осјећати непријатно уколико скрену изван „политички коректног говора“ којег у почетку могу користити. С обзиром на то да би могло доћи до конфликтних ситуација, неопходно је да водитељи посједују потребне вјештине да интервенишу у таквим ситуацијама и промовишу поштовање различитих мишљења.

Конечно, активности треба да буду спроведене у комфорном и пријатном простору у којем се млади људи могу слободно кретати, уз поштовање приватности ученика/учесница. Многи млади људи воле кретање, а то може бити корисно за њихову већу укљученост у активности. Исто тако, младим људима је неопходан висок унос калорија за њихов раст и развој и, када је то могуће, препоручљиво је да буде обезбијеђена ужина за ученике.

Методолошки оквир Програма Е

Дизајн *Програма Е* омогућава школама и организацијама да током *завршне тријаде* основног образовања *сами планирају и имплементирају активности* усмјерене на усавршавање знања и животних вјештина ученика и науче их да самостално доносе одлуке које доприносе развоју родне равноправности, подстичу или промовишу здраве животне стилове, промовишу ненасилно понашање подстицањем позитивних интеракција међу младима. Радионице је могуће водити и са старијим узрастом друге тријаде. Посебну пажњу програм посвећује промоцији здравих међувршњачких односа и јачању вјештина идентификације нездравих односа и оснаживању дјеце и младих да се ефикасније носе са утицајима нездравих односа на њих и њихове вршњаке.

Програм на различите начин преиспитује односе међу дјецом и младима и нуди им прилику да кроз партиципативно учење, процјењују негативне ефекте нездравих односа на њих, али и на њихове вршњаке. Но програм не стаје на том пољу, већ постепено укључује дјецу и младе у напредне активности током којих уче како да буду асертивни, како да активно слушају друге, како да буду активни промотори позитивних друштвених промјена и што је најважније, учи их да критички промишљају о томе зашто су нам одређене промјене потребне и како до њих доћи.

Иако сви модули чине цјелину, наставници и едукатори/ке могу комбиновати модуле из различитих области, па чак и користити само један, а то значи да наставник има слободу избора модула, редослиједа, а на крају и самог концепта извођења који ће бити коришћен. Модуларна и интерактивна настава обезбјеђује веће учешће ученика у процесу учења, а предложени процес учења заснива се на принципу „ученик у центру“ процеса учења. Све радионице интегрисане у овом приручнику заснивају се на принципу да је наставник/едукатор особа која води радионицу, охрабрује и подстиче учешће ученика користећи и уважавајући педагошке принципе и стандарде интеракције са ђацима.

Ученици су важан ресурс и потенцијални савезници у наставном процесу. Њихово активно

учешће обезбјеђује да се чује њихов глас, став, мишљење и тренутно размишљање о одређеној теми сваке појединачне радионице. То је разлог зашто су *ученици власници резултата радионице*. Они их обликују, а наставници и едукатори их воде у том процесу ка жељеним, **структурисаним и дефинисаним закључцима**. Иако током радионица ученици уче о одређеним питањима, они су такође директно укључени у анализу понуђених ситуација, они нуде потенцијалне солуције, разговарају о адекватним рјешењима и алтернативама и анализирају закључке прије него што их усвоје. На тај начин, ученици анализирају одређене проблеме у више различитих фаза и нуде адекватна рјешења под надзором наставника и едукатора/тренера.

С обзиром на то да већина радионица **не захтијева посебну инфраструктуру**, велики број модула може се примитијени у ваншколском окружењу (паркови, излетишта), што додатно унапређује часове и пружа додатну слободу наставницима да осмисле окружење које може позитивно одговорити на тему, област и концепт који примјењују. **Максимално трајање радионица је два школска часа, а минимално један школски час у зависности од интересовања ученика**. За све заинтересоване едукаторке и едукаторе који планирају имплементацију едукативних радионица из *Програма Е*, *обезбијеђене су стјернице у вези са трајањем радионица и неопходни ресурсни материјали*, тако да је **важно прије извођења сваке сесије консултовати приложена упутства**, а која су саставни дио сваке појединачне радионице у Приручнику.

Одређене сесије захтијевају припрему материјала за учење и они су приложени уз одговарајуће сесије. У том смислу наставник/едукатор би прије почетка тих сесија требало да копира материјале, јер су они основа за дискусију, алат за учење и ресурс за анализу. Сви модули тестирани су у основним школама, тако да са сигурношћу можемо закључити да модули могу одговорити интересима и потребама ученика.

5 Уједињене нације, у статистичке сврхе, дефинишу оне особе између 15 и 24 године као младе, не доводећи у питање друге дефиниције држава чланица. Преузето 22.10.2020. године са <https://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf>.

Принципи рада са дјецом и младима

Примјеном *Програма Е*, у пракси се користе различити приступи и интервенције којима се директно преиспитују друштвене норме о томе на који начин родитељи, друштво, заједнице и медији уче дјечаке/младиће и дјевојчице/дјевојке о томе како би требали да се понашају и живе властите животе. *Програм Е* нуди младима прилику да кроз допуну формалном образовању преиспитују и анализирају утицаје родних норми на њих, њихове ставове, понашања и животе. На овај начин, **примјеном колаборативног учења и активним учешћем дјеце и младих у образовном процесу, дјеци и младима се даје прилика да изнесу властито мишљење, пореде га са ставовима вршњака, те донесу заједнички закључак темељен на дискусијама и тачним и провјереним информацијама** које им се нуде током реализације појединачних радионица.

Да би се осигурао подржавајући и инклузиван простор за колаборативни рад и активно учешће дјеце и младих у интерактивним сесијама, важно је узети у обзир принципе и препоруке који доприносе развоју подржавајућег окружења за учење, изучавање и подучавање примјеном методологије интегрисане у *Програм Е* и појединачне сесије.

Едукативне интервенције *Програма Е* могу укључивати:

- › давање простора дјеци и младим људима да истражују и уче о њиховој родној социјализацији, као и о својим перцепцијама и ставовима;
- › едукацију дјеце и младих људи о историјским утицајима на друштвени развој, као што су феминизам и патријархат;
- › бављење питањем реалности живота дјевојчица и дјечака, дјевојака и младића у њиховој емоционалној и практичној припреми за мијењање свијета у смислу женских и мушких улога.

Родно свјесна пракса преиспитује постојеће родно дискриминаторно стање и норме који поткопавају улогу и положај младића и дјевојака. Вјерујемо да следећи принципи треба да воде наш рад са дјецом и младим људима:

Поштовање дјеце и младих људи

- › Послушајте дјецу и младе људе.
- › Укључите их у дијалог.
- › Не осуђујте их.
- › Будите пријатељски настројени у комуникацији са младима
- › Учите од њих.
- › Уважавајте гледишта дјеце и младих људи.
- › Схватите и прихватите да дјеца и млади људи могу имати другачије погледе на свијет од осталих старосних група.
- › Дјеца у XXI вијеку су припадници *дигиталне и Z генерације* и имају другачије обрасце интеракције и понашања у односу на своје родитеље.
- › Поштујте индивидуалност ... одбаците негативно етикетирање.
- › Прихватите права дјеце и младих људи на слободу и једнакост и да буду третирани са достојанством.

- › Промовишите позитивне идеје и могућности за дјецу и младе људе.
- › Преиспитајте негативне стереотипе о дјеци и младим људима.
- › Будите отворени и искрени са младим људима.

Добровољно учествовање у радионицама

- › Допустите дјеци и младим људима да сами изаберу да ли ће учествовати у раду радионица.
- › Креирајте гостољубиво окружење и мотивационе активности које доприносе активном учешћу дјеце и младих.
- › Информишите дјецу и младе људе о могућностима активног учешћа и о ресурсима са додатним информацијама које су им доступне.
- › Пружите могућност младим људима да преузму одговорност за изборе и одлуке у својим животима.
- › Омогућите младим људима да стекну право гласа, да учествују у доношењу одлука и рјешавању питања која се њих тичу.

Антирепресија

- › Омладински рад служи за добробит свих младих људи, нарочито оних чија су људска права угрожена.
- › Посматрајте омладински рад као средство промјена и изазов постојећем стању.
- › Предузмите позитивне кораке за рјешавање проблема и посљедица репресије.
- › Поштујте разлике и градите мостове између различитих група и појединаца.
- › Информишите друге о језику, ставовима, пракси и структури репресије.

Повјерљивост

- › Схватите да млади људи могу открити информације особама које раде са младима (наставном особљу, едукаторима и омладинским радницима) које нису спремни подијелити са другима.
- › Прије него што млади људи открију било какве информације, потребно их је информисати о постојању било каквих ограничења која се односе на повјерљивост изречених информација, поготово код ситуација које би могле захтијевати даље интервенције.

Етичка пракса

- › Свако дијете је компетентан ученик, од рођења који може бити издржљив, способан, самопоуздан и сигуран у себе.
- › Дјеца се развијају и уче на различите начине и различитим темпом.
- › Сва подручја учења и развоја подједнако су важна и међусобно повезана.
- › Увијек тражите могућности за побољшање праксе.
- › Будите поуздани и достојни повјерења.
- › Одржавајте вриједности и принципе омладинског рада.

2

ПОГЛАВЉЕ

**ИСХОДИ УЧЕЊА И
СТРАТЕГИЈЕ РАДА
СА МЛАДИМА**

Увод

У овом дијелу *Приручника Е* можете пронаћи информације важне за планирање образовног процеса, базирано на исходима учења и смјерницама за свеобухватно дјеловање. Уколико планирате образовни програм или желите допунити наставу садржајима овог програма, дио поглавља који се односи на исходе учења помоћи ће вам у бољем разумијевању коначног исхода програма у когнитивном, афективном и домену понашања. Уважавајући доказане педагошке методе и њихов значај за квалитетан приступ учењу и изучавању, *Програм Е* у потпуности је партиципативан, стога дио поглавља који говори о партиципативном учењу презентује *Програм Е* у односу на поменуте принципе.

Дјеца и млади током пубертета и адолесценције, поред физичких промјена, пролазе кроз интензиван психосоцијални развој и њихов идентитет добија форму која ће представљати њихову личност, особине и поступања у односу на ситуације и околности у којима се буду налазили током живота. Родне норме и родни идентитети имају важну улогу у формирању идентитета сваке младе особе. Истраживања показују да програми који се темеље на јачању самопоуздања и вјештина младих да идентификују штетне форме маскулинитета и феминитета, могу остварит боље резултате од оних којима то недостаје. Управо због тога, *Програм Е* садржи активности које доприносе критичком промишљању о утицају родних стереотипа на ставове и понашање. Стога је *Програм Е* родно трансформативан образовни програм, тј. доприноси развоју родно равноправних односа и ставова, а секција о едукацији о родним нормама нуди информације о овом сегменту *Програма Е*. Стога је препорука аутора да без обзира на тему коју желите обухватити користећи модуле из *Програма Е*, едукатив-

не активности започнете реализацијом модула који обрађују питања рода и пола.

Поред едукативних модула, *Програм Е* садржи додатне инструкције за планирање и развој кампања. Ова компонента једнако је важна као и радионице, јер кампање које планирају и реализују ученици, представљају још једну образовну прилику за младе јер припрема и вођење кампања у школама и заједници подразумева додатно изучавање тема и садржаја. Стога, припреме и вођење кампање видимо као додатни катализатор развоја напредног нивоа разумијевања садржаја чије изучавање почиње са радионицама, а наставља се комплементарним активностима као што су кампање, истраживања и сл.

За разлику од радионица које имају фокус на индивидуалној промјени, друштвене кампање и кампање подизања свијести имају за циљ трансформацију окружења. *Програм Е* базира се на свеобухватном приступу који обухвата радионице у школи, али и кампање које доприносе ефектима радионица. Како и зашто користити кампање као дио едукације, питања су на која можете наћи одговоре у секцији „Кампање у раду са младима“. Поједини програми успјешнији су од других, док исти програм у једној школи може довести до позитивних резултата, а у другој не. Један од разлога је приступ школе провођењу програма и постојање фактора који доприносе ефективности, као и оних фактора који умањују ефективност таквих програма. У циљу постизања што веће ефективности, у *Програм Е* интегрисали смо и налазе међународних студија које вам могу помоћи у припреми „терена“ за свеобухватни приступ и елиминацију фактора неефективности који умањују резултате програма.

Приступ активног учења

Традиционални „*ex cathedra*“, сада већ доказано недовољно ефикасан приступ вођења наставног процеса, постављао је наставнике/це у центар образовног процеса. Такав приступ тежиште учења поставља на водитеља наставног процеса, у овом случају наставника/цу или фацитатора/ку, док су ученици углавном били пасивни ученици који су примали информације. У контрасту традиционалним моделима подучавања, нови приступи у потпуности мијењају парадигму учења и помјерају ученика из позиције пасивних проматрача у позицију активних ученика који самостално, а уз инструкцију наставника/це, путују кроз образовни процес и на тај начин постају актери у образовном процесу и власници наученог.

Посебно је важно нагласити да приступ активног учења омогућава сваком ученику и ученици да сходно властитим способностима стекне нове информације, промјени неке ставове на основу разумијевања нових знања и презентованих чињеница и да усвоје значајне животне вјештине. Образовање има капацитет да побуђује и усмјери знатижељу дјеце и младих, да их охрабри да истражују свијет око себе и примјењују научено у његовој трансформацији.

Алберт Ајнштајн (Albert Einstein) је рекао „*Важно је не престати испитивати. Знатижеља има свој разлог постојања. Не може се човјек начудити када проматра мистерије вјечности, живота и чудесне структуре стварности. Довољно је ако се сваки дан покуша тек мало схватити мало ове тајне. Никад не губите свету знатижељу*“⁶. Вођени увјерењем да је знатижеља важан савезник знања и разумијевања, у изради *Програма Е* значајну пажњу посветили смо активностима које ће бити од помоћи наставном особљу и другим професионалцима да кроз рад са дјецом и младима, побуђују њихову знатижељу у областима које су значајне за њихово здравље, сигурност и благостање.

Када је образовно-васпитни процес базиран на активном учењу, ученици/це и наставно осо-

бље дијеле фокус образовног процеса у којем наставник/ца усмјеравају ученике, који активним учешћем долазе до унапријед дефинисаног образовног циља. Умјесто да само слушају, ученици и наставници подједнако учествују у том процесу. *Партиципативно образовање уважава чињеницу да је сваки ученик/ца индивидуа са специфичним потребама и специфичним могућностима усвајања нових знања, стога овакав вид едукације позитивно одговара на поменуте потребе и омогућава сваком ученику/ци да сходно властитим могућностима, учествује у образовном процесу.*

Све радионице које нуди *Програм Е* темеље се на партиципативном учешћу, уважавајући горе поменуте принципе индивидуалности ученика. Коришћењем различитих техника партиципативног учења (групне вјежбе, играшки, анализе студије случаја, игре, истраживања, дискусије, „brain-storming“) и учешћем у предложеним активностима *Програма Е*, ученици развијају важне психосоцијалне вјештине са фокусом на развој интерперсоналних комуникацијских вјештина, критичког и креативног размишљања, развијају колаборативне вјештине кроз учешће у раду у групама.

Ученици такође уче како да усмјеравају своје учење према дефинисаном циљу, уче да постављају питања и у интеракцији са наставницима, преиспитују властите перцепције и мишљења. Посебно је важно нагласити да активно учешће побуђује већи интерес ученика за учешћем у образовном процесу и у знатно већој мјери су мотивирани да уче и усвајају нова знања, информације, ставове и вјештине.

Настава усмјерена на ученика/цу подразумева следеће:

- › Наставник/наставница је мотиватор који подстиче развој критичког и стваралачког мишљења ученика/ученице, он или она је организатор/ка, менаџер/ица, ментор/ка, инструктор/ка и сарадник/ца.

6–Цитирано из чланка *Life Magazine*. (1955, May 2). *Death of a Genius—Old Man’s Advice to Youth: Never Lose a Holy Curiosity*, 38(18), стр. 64.

- › Приступ је базиран на дефинисаним исходи-ма учења (наставници планирају, поучава-ју, фацилитирају и евалуирају на унапријед одређене исходе учења).
- › Наставник/наставница користи различите изворе знања, активне методе учења и потиче развој сваког ученика/ученице на основу њи-хових индивидуалних могућности.
- › Програм је флексибилан и у њему постоји мо-гућност прилагођавања интересима ученика/ученица и могућност повезивања различитих садржаја у интегрисане тематске цјелине.
- › Умјесто да само примају информације, уче-ници/ученице преиспитују и рјешавају про-блеме.
- › Оцјењивање је индивидуализовано, умјесто оцјене знања наставник/ца оцјењује учешће и активности ученика/ца што је у контрасту са традиционалном провјером знања.

Вејмер (Weimer, 2002) парадигму промјене образовног процеса са традиционалног модела на активно учење усмјерено на ученике/це суми-ра кроз 7 принципа:

Принцип 1: Наставници мање учествују у спровођењу задатака

- › Ученици раде више, и то на начин да:
 - » организују садржај;
 - » генеришу примјере;
 - » постављају питања;
 - » одговарају на питања;
 - » сумирају закључке дискусија;
 - » рјешавају задати проблем.

Принцип 2: Наставници мање говоре, ученици/це више откривају

У овом случају улога наставника/це је да усмје-ре ученике да дођу до коначног „открића“. То подразумијева више енергије коју наставник/ца треба да „потроши“ како би навели групе или појединачне ученике до дођу до жељеног циља. У овом случају разреди су „гласнији“ и „хаотич-нији“ и потребно је понекада више времена да ученици усвоје предложени концепт. Ученици прогресивно преузимају више одговорности за своје учење кроз откривање онога што требају да науче.

Принцип 3: Наставници више раде на дизајнирању наставе (дизајн активности и образовног искуства)

Програм Е нуди јасне инструкције за имплементацију образовног процеса, стога смо на овај начин кроз понуђену микроорганизацију сва-ке појединачне активности омогућили настав-ницима да примјењују методе које су унапријед развијене и тестиране у раду са дјецом и млади-ма. Ефективни задаци и активности које нудимо кроз *Програм Е* помажу ученицима да:

- › Ојачају вјештине учења (учење „како да“ уче).
- › Мотивише укључивање и директно учешће ученика у процесу учења.
- › Мотивише ученике да усвајају психосоцијалне вјештине кроз директно искуство у образов-ном процесу.
- › Развију концептуално знање, усвоје нове ставове и свијест о одређеним темама које обухвата *Програм Е*.

Принцип 4: Школа ради више моделирања

Демонстрира ученицима како експерти при-ступају образовним задацима и како да ријеше одређени проблем.

Принцип 5: Школа подстиче ученике да уче јед-ни од других

Колаборативно учење уважава принципе међу-вршњачког учења кроз примјену колаборатив-них активности и кооперативних група које уче-ствују у образовном процесу и искуству.

Принцип 6: Школа ради на развоју „климе за учење“

Створити окружење за учење које доприноси да ученици преузму одговорност за властито учење.

Принцип 7: Школа ради више на добијању повратне информације

Повратне информације омогућавају ученицима да кроз интеракцију са наставницима, анализи-рају властите ставове, мишљења и разумијева-ње одређених тема, а што омогућава да ученици уче из властитих грешака које наставник/ца „откривају“ на основу повратне информације.

Успостављање подржавајућег окружења

Због недостатка тачних и провјерених информација, поједини ученици образовног процеса могу бити неповјерљиви према темама које су тради-ционално табуизирана из формалног образовања, а најчешће се ради о темама сексуалности, сексуалног и репродуктивног здравља и права дјече и младих. То се може одразити на доступност програма који се баве поме-нутим темама у одређеним школама или локалним заједницама. Стога је важно континуирано пружати прилике наставном и другом професионал-ном особљу о доказима који потврђују значај и потребу образовања о сек-суалности. Посебно је важно стварати окружење које афирмише отворен и стручно вођен дијалог са дјецом и младима, окружење које ће настав-ницима омогућити комфоран положај у реализацији радионица које тема-тизују ове теме, али и сигурно и подржавајуће окружење за ученике који пролазе кроз образовни процес.

Да би *Програм Е* био успјешан у остварењу постављених циљева, важно је разумјети унутрашње и вањске факторе који могу имати позитиван или негативан утицај. **Образовне политике, друштвени контекст и локална експертиза имају важан удио у укупној парадигми утицаја на успјешност програма који се баве здрављем.** Подржавајуће окружење готово никада или ријетко настаје само од себе и обично су наставници, школе и ми-нистарства образовања они који приступима доприносе његовом развоју. Исходи подржавајућег окружења за учење обично укључују сљедеће:

- › *Ученици и родитељи разумију постављене циљеве едукације и руко-воде се њима у давању подршке програму.*
 - » Важно је да разредник/ца или наставник/ца информише родитеље о значају и контексту програма и очекиваним користима за њихову дјецу.
- › *Школа омогућава примјену различитих техника подучавања и учења.*
 - » Школско окружење треба да омогући стимулативан и адекватан простор за извођење радионица. С обзиром да је програм партици-пативног карактера, корисно је уредити простор у формату који омо-гућава несметан рад у групама, дискусије и отворену комуникацију са фацилитатором/ком.
- › *Успостављање адекватних социо-културалних норматива.*
 - » Поједине норме и културолошка правила у супротности су са вријед-ностима које промовише Програм Е. Младићи одрастају у друштву које кроз неписана правила (норме) охрабрује ризична понашања и нездраве навике, стога је важно да школа разумије своју улогу и допринесе успостављању новог наратива који ће мобилисати уче-нике и генерисати нове нормативе који охрабрују супротстављање нездравим и насилним облицима понашања.

Компетенције едукатора и фацилитатора⁷

- › *Наставник/ца је ослобођен/а бојазни да разговара о осјетљивим питањима релевантним за здравље дјеце и младих.*
- » Поједине области као што су сексуално и репродуктивно здравље и романтични односи међу младима, често су сврстане у табу теме о којима млади разговарају између себе, но поједини наставници не осјећају се комфортно да говоре отворено о овим темама. Важно је да наставници разумеју сврху и позитивне исходе које су потврдиле међународне студије и да схвате да не постоје „осјетљиве теме“, већ постоје људи који имају личне баријере да о њима говоре. *Програм Е* и садржаји радионица прилагођени су узрасту и контексту и не постоји нити један доказ да ће разговор о овим темама нанијети штету дјечи и младима, док са друге стране постоје докази да ће отворен разговор допринијети оснаживању младих да избјегавају ризична понашања и практикују она која су у најбољем интересу њиховог здравља.
- › *Наставници раде у окружењу које их подржава у реализацији садржаја Програма Е.*
- » Важно је да школе и релевантна министарства подржавају Програм Е или програмске области, а како би наставно и друго особље осјећало слободу у извођењу активности програма.
- › *Пружање занимљивих, партиципативних и изазовних образовних активности и искустава.*
- » *Програм Е омогућава искуствено учење.* Зато га многи наставници називају животним програмом. Он својим садржајима учи и припрема младе за ситуације и околности са којима се могу суочити током одрастања или касније у животу.
- › *Моделирање здравих односа међу младима и оснаживање младих да се супротстављају друштвеним нормативима који доприносе нездравим навикама младих.*
- › *Успостављање система који генерише позитивне вршњачке групе које мотивишу учешће младих и доприносе позитивним промјенама.*
- › *Елиминација фактора који умањују ефективност програма.*

Ефикасност *Програма Е* и остварење постављених циљева у значајној мјери зависи од компетенција оних који руководе и управљају образовним процесом. Без обзира да ли се ради о наставном особљу, омладинским радницима или вршњачким едукаторима и едукаторкама, знање, ставови и вјештине фацилитатора модула *Програма Е* важан је предуслов за постизање циљева програма. Термин фацилитатор користимо у овом приручнику јер се модули и активности базирају на активном укључивању ученика у реализацију модула и садржаја који су њихов интегралан дио. *Фацилитатор/ка је особа која управља образовним процесом, води ученика од тачке А до тачке Б, осигурава простор и прилике за једнако учешће свих учесника радионице, усмјерава дискусије и друге образовне активности у правцу који је дефинисан мико-организацијом радионице и упутствима која су доступна у сваком појединачном модулу Програма Е.*

Програм Е оснажује младе људе и припрема их да се ефикасно носе са изазовима одрастања. То је могуће постићи кроз трансформацију појединих ставова младих, јачање животних вјештина, унапређење знања и нивоа информисаности и формирањем позитивних вршњачких група које мијењају нормативе и представљају „нове“ референтне групе којима се млади прикључују и теже да припадају. С обзиром на комплексност утицаја и шарен дијапазон стратегија које користе, *Програм Е* и његова успјешност у великој мјери зависи од компетенција наставника и едукатора/ки који су укључени у образовни процес. Стога је важно да школе које проводе програм активно сарађују са организацијама и институцијама које својим капацитетима могу допринијети свеобухватности програма кроз додатно сервисирање ученика и њихово укључивање у комплементарне активности.

Оснажити младе да разумеју властите емоције, критички промишљају о својим одлукама и утицајима окружења, кључне су стратегије дјеловања. Стога је од суштинске важности оспособити едукаторе/ке и наставнике да доприносе оснаживању дјеце и младих кроз властита знања, афирмативне ставове и примјеном различитих техника учења и подучавања. Нови трендови међу младима и нови обрасци понашања који се периодично појављују и постају норматив, захтијевају константна прилагођавања образовног сектора новим околностима. Константно спуштање границе ступања у полне односе, злоупотреба алкохола и дрога међу све млађим узрастима, нове форме дигиталног насиља, друштвене мреже, родни стереотипи и њихова веза са ризичним и штетним понашањима, захтијевају од образовног и здравственог сектора нове приступе којим би се ефективно одговорило на поменуте проблеме. Многи наставници и родитељи током школовања нису имали прилику упознати се са овим темама нити посједују вјештине за супротстављање истим. *Програм Е* кроз све садржаје директно доприноси утицају на све наведене факторе ризика и негативне облике понашања. Али да би били успјешни, наставници и едукатори требају:

- › *Повећати степен информисаности и унаприједити своје знање.*
- » Познавање тема и садржаја.
- » Познавање ефективних и мање ефективних пракси рада са младима.
- › *Ревидирати неке властите ставове.*
- › *Унаприједити своје вјештине у раду са младима.*
- » Примјена колаборативног модела учења и изучавања.
- » Фацилитаторске вјештине.
- » Вјештине интерактивног рада са младима.

⁷ Прочитати детаљније у извјештају World Health Organization. Federal Centre for Health Education (BZgA). (2017). Training matters. Доступно на: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/337593/BZgA-training-framework.pdf

Свака локална заједница има своје специфичности, стога *Програм Е* и садржаји који су актуални у једној заједници не морају бити релевантни за неку другу. Стога је важно да едукатори разумеју локални контекст, користе доступне податке и истраживања о проблемима, здравственим навикама и новим трендовима међу младима. Контекстуализација програма први је корак у његовој примјени, стога наставници и едукатори, без обзира на тему, сваку требају довести у локални контекст.

Секција о сексуалном и репродуктивном здрављу захтијева додатне компетенције, с обзиром да су ове теме табуизирани и да људи са страхом или стидом говоре односно не говоре о њима. Не само да су ове теме често табу, већ и многи наставници и доносиоци одлука не знају да постоје јасни докази о позитивним ефектима образовања о овим темама. Стога је од посебне важности да наставници и родитељи разумеју да је програм усмјерен на користи које њихова дјеца имају од учења о овим темама и да отвореним разговором не постоје ризици, само користи за њихову дјецу.

Програм Е кроз различите садржаје учи дјецу и младе како да препознају здраве од нездравих односа, како да живе са више самопоуздања и како да цијене властито мишљење, не умањујући значај мишљења других, како да разумеју властита осјећања, социјално-емоционални аспект сексуалности, одрастања и пубертета, родне улоге, родне идентитете и сексуалне ризице, теме су које се у традиционалним окружењима могу посматрати као сложене и комплексне за дискусије и разговор. У контексту дискусија, наставници, дјеца и млади могу се суочити са дијаметрално различитим ставовима, вриједностима и различитим индивидуалним рањивостима. С тога наставник или едукатор/ка треба да буде припремљен да води отворен дијалог са и међу ученицима и помоћи им да сагледају алтернативе и донесу закључке који су у духу очувања здравља. Такође, ставови међу младима се могу знатно разликовати и наставник односно едукатор/ка треба да својим вјештинама створи сигурно и мотивишуће окружење које омогућава дјеци и младима да истражују властита стајалишта кроз интеракцију са вршњацима и евентуално их коригују уколико за то постоји потреба.

Наставници и едукатори припадају друштву у којем живе, стога је јасно да су под утицајем културолошких и других социјалних норматива који егзистирају у њиховом окружењу. То код неких наставника може утицати на одлучност да говоре или не говоре о „осјетљивим“ темама. Поменуте норме могу бити предиспозитор развоју ставова и вриједности које су у супротности са садржајима *Програма Е* и такви наставници неће бити квалитетни саговорници младима. Стога је од посебне важности да наставници анализирају властите ставове у корелацији са доступним студијама и налазима истраживања која преиспитују значај и ефективности образовања о осјетљивим темама.

Живимо у времену експанзије информационе револуције гдје дјеца и млади људи имају приступ различитим информацијама о сексуалности, сексуалним правима, дрогама, везама међу младима и другим релевантним темама. Млади до информација о овим темама најчешће долазе коришћењем интернета, путем друштвених мрежа, разговором са вршњацима, а мањи дио њих до ових информација долазе разговором са родитељима, наставницима и другим ауторитетима. Управо због тога, млади људи не могу бити сигурни да информације које добијају од вршњака или путем интернета и друштвених мрежа су провјерене и тачне.

С друге стране, велики број информација које су доступне, могу бити збуњујући за дјецу и младе људе и многе од тих информација не нуде јасан контекст. Наставници могу бити подршка младима у сортирању, идентификацији тачних и нетачних информација, а посебно је важно помоћи младима да процесирају релевантне и тачне информације и поставити их у контекст који је релевантан за младе. Управо партиципативни приступ на којем се темељи *Програм Е* нуди наставницима могућност да кроз интеракцију са ученицима, преиспитују изворе информација које користе и провјере ниво информисаности, ниво разумејевања информација које посједују и корекцију нетачних информација са оним које су провјерене и контекстуализоване. Наставник/ца треба помоћи дјеци и младима да науче разликовати поуздане изворе информација од оних које сврставамо у категорију непоузданих.

Неформално и формално образовање

Неформално образовање реферише се на образовни процес који се реализује ван формалног образовног система. То не значи да се неформална едукације не реализује у школама, већ да није саставни дио формалног образовања, односно да је својеврсна надопуна постојећем систему васпитања и образовања. Иако се неформално образовање посматра као надопуна формалног образовања, проведене евалуације ефикасности *Програма У* на темељу којег је настао *Програм Е* показују да **неформални вид образовања може бити ефикаснији у контексту превенције насиља од оног традиционалног** који је дио формалног образовања (CARE Balkans International, 2020). Но због чињенице да није саставни дио службених курикулума формалног образовања, често је дио програма које реализују невладине организације, па је стога упитна одрживост условљена финансијским улагањима и трајањем програма или пројеката који их финансирају.

Програм Е има карактеристике формалног и неформалног курикулума. Програм садржи све елементе потребне школама да самостално реплицирају садржаје и приступе интегрисане у програм, а лиценцирање/акредитација или признавање програма или дијелова програма доприноси његовој одрживости и неформални програм сврстава у формални оквир.

UNESCO (2018) у дефиницији неформалне едукације истиче да је иста институционализована, намјерна и планирана од стране оних који такву едукацију проводе. У наставку, UNESCO (2018) наглашава да је *неформално образовање додаток, алтернатива и/или комплементарна формалном образовању*.

У случају Програма Е, ради се о програму који може бити лиценциран или акредитован од надлежних министарстава образовања као додатни извор литературе и методолошки модерних приступа из области здравих животних стилова који се могу изводити у склопу часова одјељенских заједница, или у ваншколским активностима и ученичким секцијама. Док формално образовање нуди основне информације о насиљу, Програм Е има капацитет да подучава дјецу и младе научно утемељеним стратегијама супротстављања и елиминацији насиља.

Дефиниције неформалне едукације разликују се и понекада су контрадикторне између себе. Роџерс (Rogers, 2005) класификује различите дефиниције у сљедећим категоријама:

- › **Систем:** збир организација и програма које се разликују од формалног образовног система.
- › **Процес:** приступи и технике модела учење-подучавање који се разликују од оних који су дио формалног образовања.

- › **Концепт:** концепт или тема коју је вриједно изучавати и радити на њој, но то не препознаје у пуном обиму формално образовање.
- › **Практиковање:** професионалне активности које спроводе особе које нису образовни професионалци, на примјер вршњачки едукатори.
- › **Сет активности:** сет образовних активности које се разликују од формалног образовања с различитим циљевима или сврхама или чак одвојене од формалног школовања, с тиме што су друштвено сврховите, обично се сматрају дијелом радикалне друштвене трансформације.

Програм Е могу реализовати наставници, но могући су и другачији модалитети реализације. У појединим школама програм спроводе педагози школа у сарадњи са младим вршњачким едукаторима. У другим школама програм спроводе наставници или млади вршњачки едукатори или комбиновано. Који модалитет ће бити примијењен у некој школи, зависи од капацитета школе, капацитета релевантних министарстава, перцепције свеобухватности и друштвеног контекста. На примјер, тамо гдје се наставници плаше отвореног разговора о сексуалном и репродуктивном здрављу, млади вршњачки едукатори/ке могу бити квалитетна подршка, јер су млади обучени да реализују програм поштујући специфична правила рада и примјењујући педагошке методе у раду са вршњацима.

Критерији неформалне едукације

У односу на дефиницију, неформалну едукацију одређују различити критерији, при чему заједничку језгру чине:

- › Приступ „ученик у центру“ гдје дјеца и млади људи имају активну улогу у учењу и прилагођавању програма околностима и специфичностима које су у складу са потребама дјеце и младих.
- › Флексибилан курикулум који омогућава прилагођавања контексту, слободу у избору тема, слободу у додавању других релевантних садржаја.
- › Фокус на развоју животних вјештина, промјени знања и ставова.
- › Партиципативни приступ који омогућава учешће и тешко доступним, маргинализованим или стигматизованим групама или појединцима.
- › Колаборативни модел учења.
- › Социоемоционално учење.
- › Креативна употреба едукативних ресурса.
- › Учешће заједнице и укљученост заједнице у програм.

Свеобухватни програми превенције родно заснованог насиља у школама

Школе подузимају кораке како би смањиле појаву свих облика насиља, па тако и оних које називамо родно заснованим насиљем (гендер басед виоленте, енгл.). Поједине школе то постижу едукацијом ученика и родитеља, поједине едукацијом наставника који своје знање преносе на ученике. Друге школе, пак, руководе се политикама и процедурама о поступању приликом појаве насиља у било којем облику. То нам говори да школе и релевантне институције знају исто што и млади – насиље је могуће спријечити, само је важно одабрати најбољу стратегију.

Свеобухватни програми превенције родно заснованог насиља подразумијевају сљедеће:

Едукацију наставника о родним нормама, родним идентитетима и повезаности родних и друштвених норми с појавом насиља. Такође, наставници уче да препознају ране знакове насиља и тако правовремено реагују на насиље којем је изложена млада особа. Посебно су значајне обуке о модерним комуникацијским технологијама и њиховој примјени у превенцији насиља и промоцији ненасилне комуникације.

Едукацију родитеља о врстама, посљедицама и знаковима који могу помоћи да препознају да су дјеца жртве насиља или имају симптоме који на то упућују. Кроз ове едукације, родитељи се уче и ненасилним стратегијама и нуде им се смјернице како охрабрити своју дјецу да у случају да су изложени насиљу на њега не реагују насиљем већ, уз подршку родитеља, потраже стручну помоћ. С обзиром на то да дјеца и млади све више времена проводе користећи друштвене мреже на интернету, оспособљавање родитеља о кориштењу ових сервиса свакако може допринијети заштити дјеце од насиља посредством ових технологија.

Едукацију ученика о различитим облицима насиља, узроцима и посљедицама насиља, стратегијама сигурног супротстављања и пријављивања насиља стручним ауторитетима. Ра-

зличита истраживања су показала да *ученици често радње које извршавају не препознају као насилне, па не увиђају ни посљедице које те радње остављају на жртву*. Управо због тога, младе је важно научити да самостално препознају одређене облике насиља, да развију емпатију према онима који су жртве насиља, те да се активно укључе у његову превенцију. Такође, образовањем се ученици подстичу да пријаве насиље – било да су његове жртве или свједоци. У посљедње вријеме све више едукативних програма усмјерено је на свједоке насиља који због свог индолентног односа према жртви представљају саученика у насиљу, па се млади људи уче позитивној оријентацији ако се нађу у таквој позицији.

С обзиром на то да је насиље друштвени феномен који своју егзистенцију често проналази у ставу да су одређене форме насиља безопасне и да особу јачају и припремају за живот, многе школе користе исти механизам тако што кроз различите кампање формирају „нови друштвени став“ и развијају културу супростављања насиљу и доказивању његове погубности, без обзира на то о којем се облику ради.

Вршњачка едукација представља ефикасно средство у превенцији родно заснованог насиља. *Вршњачка едукација је неформални вид образовања базиран на оспособљавању дјеце и младих у смислу пружања потребних компетенција, које обученим вршњачким едукаторима и едукаторкама користе током едукације својих вршњака, коришћењем специфичних метода врло сличних онима које користе њихови наставници*. Вршњачка едукација је доказани приступ чији су позитивни и вишеструко доказани ефекти основни разлози велике популарности коју је овај вид неформалног образовања стекао у свијету. Укратко, вршњачка едукација може се описати као учење од вршњака (Мекдоналд ет ал., 2003). Полазећи од претпоставке да млади највише уче од својих вршњака, осамдесетих година прошлог вијека започела је еволуција и

развој различитих интерактивних и педагошких алата прилагођених младим људима. Након тридесет година развоја и тестирања, вршњачка едукација је основни алат промоције здравља, превенције насиља, превенције употребе психоактивних супстанци и слично у многим школама у свијету, па тако и у Босни и Херцеговини.

Вршњачки едукатори након учешћа на обукама посебно намијењеним за њих, посједују знања и вјештине да самостално организују, изводе и евалуирају учинак презентација вршњачке едукације. Ове презентације могу трајати 45 минута, еквивалентно трајању школског часа, или могу бити сложенијег карактера и захтијевати два до четири сата. Презентације су осмишљене тако да код ученика подстакну усвајање позитивних ставова и вриједности, понуде релевантне информације, упуте на одређене изворе или услуге и у коначници помогну младима да се с више знања и вјештина носе с изазовима свакодневног живота.

У саставу овог приручника понуђен је едукативни модул који наставници или обучени вршњачки едукатори/ке могу користити за припрему и извођење едукације ученика о овом феномену.

Позитивне вршњачке групе снажан су генератор позитивних промјена. Млади људи су социјална бића која о себи уче анализирајући људе и окружење у којем живе. Управо социјализација може бити искоришћена као квалитетан систем подршке младима у процесу усвајања ненасилних облика понашања. Уколико у школи формирамо групу ненасилних младих људи, ученици који пролазе едукације и који препознају смисао у превенцији родно заснованог насиља, стечене позитивне поруке, вриједности и ставове ће лакше практиковати и примјењивати у друштву које

их уважава, поштује и размишља на исти или сличан начин.

Током свог одрастања, дјеца и млади у великој мјери уче од својих вршњака. Различите социјалне групе младих рефлектују различитости које међу њима постоје. Млади који се баве спортовима, секције планинара, математичари/ке, репери, драмске групе, уједно су микрозаједнице младих унутар којих они уче једни од других, осјећају својеврсну припадност и унутар којих постоје одређене норме понашања које ови млади људи слиједе. Интеграција превенције насиља у приступе школа овим групама, засигурно може подстакнути усвајање позитивних ставова које ће ове групе пресликавати на своје чланове. Такође, формирање позитивних вршњачких група на нивоу разреда осигураће дјецу и младима лакши приступ оним вршњацима који се противе насиљу, те тако задржати ненасилне ставове и вриједности.

Кампање у школама представљају важан сегмент борбе против насиља и уопштено промоције ненасилног понашања⁸. Многе евалуације показале су да кампање које се проводе без едукације, већ постају сврха саме себи, немају значајног учинка на ставове и понашање ученика. Доказане међународне кампање показују да, *уколико школа организује едукативне радионице, а паралелно с њима се у школи одржавају различите активности подизања свијести кроз кампање и повезане активности, превентивни и заштитни ефекти су израженији и свеобухватнији*.

Многе школе организују прављење плаката које постављају у својим холовима, но такав вид превенције није ефикасан уколико их не прати улагање у едукацију ученика и развијање животних вјештина које ће им помоћи да се ефикасније носе с насиљем у свом окружењу.

Предности холистичког приступа Програма Е у раду са младима

Комбинацијом формалног и неформалног приступа, могуће је постићи свеобухватност у раду са дјецом и младима. Друштвене норме и социјалне интеракције међу дјецом и младима веома су важан генератор негативних и нездравих понашања код дјеце и младих. Њима се није могуће супротставити без систематичног и научно утемељеног приступа који оснажује дјецу и младе да се ефективно супроставе негативним детерминантама понашања.

Програм Е омогућава школама да трансформишу норме које утичу на дјецу и младе кроз њихову афирмацију као носиоца промјена. Програм је прилагођен условима у којима основне школе реализују своје редовне наставне и ваннаставне активности и прилагођен је педагошким стандардима у регији. Свеобухватни приступи у раду са дјецом и младима обухватају далеко сложенiji приступ учењу од уобичајених метода које су заступљене у образовним системима на Балкану. Поред информација и знања, те развоја вјештина, *свеобухватни програми теже развоју позитивне и ненасилне културе међу ученицима, а што усложњава ефекте едукације и у значајној мјери доприноси квалитетнијим здравственим исходима*.

Свеобухватност се може односити на широк дијапазон научно утемељених информација садржаних у одређеном курикулуму, но такође може обухватати и различите комуникацијске приступе који се користе као допуна наставном

и образовном процесу. Свеобухватност може укључивати индивидуализовано планирање наставе, прилагођавање курикулума тренутним трендовима или потребама ученика, увођење специфичних система подршке за ученике и родитеље, едукације родитеља, структурисан приступ подучавању и увођењу система подршке позитивним облицима понашања. Све наведено захтијева додатна улагања и напоре да се одређени програм са свим пратећим активностима учини цјелином и тиме обезбиједи квалитетнији и систематичнији одговор школе на специфичне потребе ученика.

Бројни неформални едукативни програми који су комбиновали едукативне активности са циљним кампањама које су спровођене у школама, показали су да овај комплексни приступ, не само да ученицима даје потребно знање и вјештине, већ кроз серију кампања које воде ученици, доводи до формирања микро трендова специфичних за ту школу или локалну заједницу у којој се спроводе (CARE International Balkans, 2020).

Према налазима истраживања које је спровео CARE International Balkans, кампање организоване у сарадњи са школама у којима је реализован Програм У имале су важан удио у трансформацији ставова и промјени понашања младих. Не само да су кампање промовисале ненасилне ставове и вриједности, већ су довеле до побољшања ставова који се односе на родну равноправност, здравље и здраве животне стилове.

⁸ Више о начинима организовања кампања у школама можете прочитати у У образовном пакету за наставнике доступном на https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2018/09/YMI_PROGRAM-Brochure-BIH.pdf и https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2018/09/YMI_PROGRAM-Brochure-BIH.pdf.

Образовање о роду

Родни нормативи имају снажан утицај на изградњу идентитета младих и поједини нормативи могу допринијети повећаној изложености младих ризичним понашањима. Норме могу бити демотивишуће за младе људе да слиједе властите идеје и жеље, а често, нормативи су упориште за неједнакост међу дјечацима и дјевојчицама. *Програм Е родно је трансформативни програм усмјерен на оснаживање дјеце и младих да самостално преиспитују, анализирају и супротстављају се негативним, стереотипним и потенцијално штетним родним нормативима.* Родно трансформативни програми не уче дјечаке да буду дјевојчице, нити дјевојчице да буду дјечаци, већ напротив, дјечаке учи да буду дјечаци а дјевојчице да буду дјевојчице, но ослобођени негативних социјалних конотација и

утицаја. У најширем контексту, родно трансформативни приступи подразумевају програме или интервенције које стварају индивидуалне могућности младима да се супротстављају стереотипним родним улогама, трансформишу препреке у могућности, промовишу позитивне друштвене интеракције базиране на равноправности свих младих, са посебним фокусом на дјевојчице и жене (Health Communication Capacity Collaborative, 2014).

Родно трансформативни програм, *Програм Е* адресира вишеслојне хијерархије моћи у заједницама, а што доприноси способности дјеце и младих да самостално доносе одлуке које су позитивне за њихово здравље и благостање.

Кампање у раду са младима

Превенција насиља и промоција здравијих животних стилова младих важан су дио шире комуникационе стратегије унапређења и заштите здравља младих готово сваке модерне земље. Без обзира да ли се ради о насиљу, превенцији употребе психоактивних супстанци или превенцији полно преносивих инфекција, модерни образовни системи комбинују формално и неформално образовање са здравственим кампањама, а све у циљу елиминације фактора ризика који су идентификовани као важне детерминанте здравља. Не само да кампање имају снагу да утичу на факторе ризика, оне заправо могу бити покретачка снага тј. теже мобилизовати младе и одрасле да се активно укључе у трансформацију окружења у којем живе или се школују, а све у циљу постизања свеобухватнијих и комплекснијих здравствених исхода. Јавне и здравствене кампање могу, ако се креирају на стратешки начин и уколико интегришу принципе и теорије ефективне комуникације, бити успјешне у преношењу позитивних порука на веће популационе групе, на нивоу заједнице, школе или читаве државе.

Као такве, кампање могу бити корисно и ефективно средство промоције здравља и превенције насиља и данас су идентификоване као веома значајан аспект превенције и контроле понашања који желимо да промијенимо. Јавне кампање и кампање у школама треба да укључују широк спектар комуникационих стратегија и активности у циљу дисеминације релевантних, мотивишућих и узрсту прилагођених информација, с циљем мобилизације одређене групе да преузме позитивне ставове у односу на проблем који адресира одређена кампања.

Кампање могу бити креиране у циљу подизања свијести младих о важним друштвеним и здравственим питањима, али у комбинацији са едукацијом, могу оснажити младе да препознају ризике, критички промишљају о одлукама које праве, препознају нездраве односе са околином и доносе одлуке које су најбоље за њих и њихово окружење. Кампање могу бити дизајниране и на начин да јасно дефинисаним порукама и информацијама позитивно утичу на знање, ставове, вриједности, увјерења и понашања. Али овако

комплексан утицај није могуће постићи уколико се ради о кратким интервенцијама или активно-стима које се не темеље на стратешком приступу који адресира важна питања, која су предуслов за постизање жељеног утицаја. Кампањама можемо мијењати ниво информисаности, позитивно утицати на знање о одређеним темама, утицати на ставове, вриједности и увјерења и коначно, утицати на понашање. Такође, кампањама можемо утицати на „климу“, тј. створити предуслове да млади лакше практикују одређена увјерења, ставове и позитивне облике понашања.

Примјер: Насиље се „храни“ пажњом и особе које се понашају насилно најчешће то раде пред другима. На тај начин, демонстрирају моћ и супериорност у односу на жртву, а уједно, уколико друштво „одобрава“ такво понашање, особа која врши насиље због пажње и индолентног односа околине, може сматрати да насиље које врши доприноси његовом или њеном социјалном статусу у тој групи. Свједоци насиља у том случају представљају публику, а од реакције публике често зависи да ли ће особа наставити са насиљем или ће престати.

Кампања CARE и партнерских организација „Реагуј људски“ и комплементарне радионице упознају младе са овим принципима, мијењају њихове ставове о „позитивним исходима насиља“, трансформишу увјерења о насиљу као безазле-

ној појави, посебно када се ради о формама које су у друштву идентификоване као „мање штетне“ или се скривају иза термина „зезање“. Свако насиље производи негативна осјећања оних који су му изложени, а младима је потребно показати да свако насиље производи патњу, бол, тугу и незадовољство. Кампања „Реагуј људски“ осмишљена је са циљем да охрабри младе да реагују на позитиван начин у ситуацијама насиља – шта активни свједоци могу предузети да спријече насиље, зауставе га уколико му свједоче и охрабре проактивно и просоцијално понашање вршњака као важне превентивне стратегије. Кампања „Реагуј људски“ подстиче и охрабрује младе на промјену културе понашања младих, шаље јасну поруку да је реаговање пожељно понашање и како могу да реагују у различитим ситуацијама, на начин да не угрозе сопствено понашање. Управо то дјеловање на ширу вршњачку групу, промовисање пожељних образаца понашања, културолошко дјеловање могуће је једино кроз кампање. Више информација доступно на: <https://youngmeninitiative.net/bs/>.

Радионице имају за циљ да едукују дјецу и младе и припреме их да схвате и разумију поруке кампања. Зашто је важно утицати на ставове, вриједности и увјерења кроз кампање за дјецу и младе? Током одрастања, дјеца и млади људи своје ставове, вриједности и мишљења усклађују са различитим социо-културалним утицајима, а у односу на знање, лична искуства и информације које посједују. Понашање и доношење одлука у директној су вези са људским увјерењима, ставовима и вриједностима. Увјерења представљају унутрашњи осјећај да је нешто тачно, мада то нужно не мора бити тачно тј. научно утемељено. Примјер може бити увјерење да уколико црна мачка пређе улицу, да ће то донијети несрећу особи која то види (сујевјерје, прим.аут.). Особа која практикује ово увјерење може осјећати нелагоду приликом преласка улице којом је претходно прешла црна мачка и понекад, због истог увјерења, може одабрати други пут/цесту у страху од „посљедица“. Из овог примјера лако је закључити да увјерења не морају бити нужно тачна. Увјерење може егзистирати без научне основе која би потврдила да је увјерење тачно. Овај примјер показује



Слика 1
Кампања „Реагуј људски“

Билешке. Младићи и дјевојке из Мостара у кампањи против насиља „Реагуј људски“. Фотографија: CARE© и Снага Младих, Мостар.

и однос увјерења (несрећа која се може десити због црне мачке) и понашања (особа бира другу цесту).

Вриједности можемо објаснити као мјеру значаја персоналног повезивања са нечим. *Вриједности такође можемо објаснити као принципе, стандарде или квалитете које особа или одређена група види као нарочито значајне.* Стога вриједности имају директан утицај и можемо рећи да усмјеравају наш начин живота и одлуке које доносимо. Вриједност се најчешће формира у складу са одређеним увјерењем. Неко може препознати нарочите вриједности у заштити шума и ријека, док за особу која експлоатише шуме и ријеке, те вриједности ће се значајно разликовати у односу на особу која их жели заштитити. Вриједности могу утицати на начин како особа расуђује и, коначно, на закључке те особе о одређеном питању.

У нашој земљи, људи перципирају породицу као основну ћелију друштва и у том контексту рефлектују ово увјерење на однос према породици. Ригидне друштвене норме које егзистирају на Балкану доприносе развоју вриједности које се доводе у везу са родном неједнакости и неправедности. Не само да ће дјечаци и дјевојчице вредновати одређене карактеристике на различите начине, већ у ширем контексту, дјевојчице и дјечаци неће бити вредновани на исти начин. У појединим друштвеним заједницама, мушка дјеца су „пожељнија“ од женске и дјечацима се нуди више могућности за школовање, спорт и забаву него што је то случај са дјевојчицама.

Родне улоге мушкараца и жена такође се вриједносно разликују. На примјер, у заједницама у којима се посебна вриједност даје улози жене као мајке или домаћице, жене или дјевојчице које не планирају породицу и желе се посветити даљем школовању или каријери, могу бити стигматизоване (обиљежене) од стране чланова породице, комшија и других особа у њиховој непосредној близини.

Дјечаци током свог одрастања су такође под израженим притиском друштвених очекивања. Карактеристике мушкости као што су снага, доминација, супериорност, храброст, брањење части и агресивност често су перципиране као

позитивне карактеристике и пожељне особине мушкости, па младићи могу вредновати такве карактеристике као кључне и прилагођавати понашање друштвено очекиваним вриједностима, умјесто властитим способностима, могућностима и жељама. Све нас то наводи на закључак да кампање и образовање могу бити снажни промотери позитивних вриједности које доприносе једнакости међу дјецом и младима, промовишу индивидуалност и подстичу развој идентитета младих који се темељи на позитивним, родно равноправним и вриједностима које су у складу са основним принципима људских права и слобода.

Вриједности: сет увјерења која су одговорна за оно како људи гледају на то шта је добро, а шта је лоше.

Вриједности се разликују широм свијета, унутар породица и култура. Међутим, неке вриједности су у потпуности универзално прихваћене као карактеристике моралног људског понашања. Вриједности настају у односу на бројне факторе, а неки од њих укључују:

- › породицу,
- › пријатеље,
- › вршњаке (шири контекст),
- › религију,
- › школу.

Став представља начин на који особа испољава или примјењује властита увјерења и вриједности и испољава их у форми ријечи или понашања.

Када говоримо о дјечи и адолесцентима, узимајући у обзир њихову рањивост у контексту подложности вршњачким утицајима, *лако је закључити да су њихове вриједности, увјерења и ставови једнако подложни утицајима и да ти утицаји могу бити позитивни или негативни.* Дјецу и младе потребно је научити да разумију однос властитих увјерења, вриједности и ставова у односу на понашање и одлуке које доносе. Вршњаци могу охрабрити позитивне промјене кроз трансформацију постојећих ставова, вриједности и увјерења, а што на крају може довести до бољих исхода за младу особу. Кампање су доказано утицајан алат за промјену свега горе наведеног.

Исходи учења

Исходи учења дефинисани *Програмом Е* усклађени су са међународним техничким водичима, студијама и практичном искуству мреже организација које од 2007. године активно раде на креирању образовних политика и програма формалног и неформалног образовања у БиХ и Европи. Исходе учења подијелили смо на *когнитивне, афективне и психомоторичне*, а што ће олакшати школама и образовним институцијама у примјени овог програма у односу на циљеве наставних планова и програма којима је *Програм Е* суплемент тј. квалитетна надопуна.

Образовна основа *Програма Е* базирана је на партиципативном и социјално-емоционалном учењу, стога све активности *постављају ученике у центар учења*, а улога искусних едукатора/тренера/наставника/ца је да фацилитирају процес, тј. да помогну ученицима да кроз партиципативно учење усвоје знања, вјештине и ставове дефинисане исходима учења.

Посебно је важно обратити пажњу на секцију „Доказане праксе“, с обзиром да ова секција нуди важне информације о ефективности програма, карактеристикама неефективних програма и инструкције за трансформацију школе

Исход 1. Односи

Кључни принцип: *Сукоби и неспоразуми између родитеља/старатеља и дјеце учестали су, посебно током адолесценције, и обично су рјешиви*

Ученици ће бити у могућности:

- › набројати сукобе и неспоразуме који се обично догађају између родитеља/старатеља и дјеце (знање);
- › описати начине рјешавања сукоба или неспоразума с родитељима/старатељима (знање);
- › прихватити да су сукоби и неспоразуми с родитељима/старатељима чести током адолесценције и да се обично могу ријешити (ставови);
- › примијенити стратегије за рјешавање сукоба и неспоразума с родитељима/старатељима (вјештина).

Кључни принцип: *Љубав, сарадња, родна равноправност, обострана брига и међусобно*

у подржавајуће и мотивишуће окружење које осигурава већи степен ефективности понуђеног програма.

Програм Е предвиђа да пуни потенцијал ефективности може бити постигнут уколико се примјењују сви принципи предложени Програмом, док исти неће бити једнако ефективан уколико школе или друге институције искључиво користе програм за употребу једне или више радионица, занемарујући предложене инструкције за свеобухватно дјеловање. Исходи учења дефинисани *Програмом Е* усклађени су са препорукама UNESCO-а, а обухватају узрасне групе од 12 – те до 15 - те године старости. Исходи учења (learning outcomes, енгл.) подијељени су у осам тематских области:

1. Односи;
2. Вриједности, права, култура и сексуалност;
3. Разумијевање родних норми;
4. Насиље и остати сигуран/на;
5. Вјештине за здравље и добробит;
6. Људско тијело и развој;
7. Сексуалност и сексуално понашање;
8. Сексуално и репродуктивно здравље.

поштовање важни су за здраво функционирање и односе породице

Ученици ће бити у могућности:

- › препознати карактеристике здравог функционисања породица (знање);
- › оправдати зашто су ове карактеристике важне за здраво функционисање породице (ставови);
- › процијенити њихов допринос здравом функционисању породице (вјештина).

Кључни принцип: *Пријатељство и љубав помажу људима да се осјећају позитивно према себи*

Ученици ће бити у могућности:

- › набројати предности пријатељства и љубави (знање);
- › указати да им пријатељства и љубав могу помоћи да се осјећају добро (ставови);

- › изразити пријатељство и љубав на начин који ће допринијети да се неко осјећа добро у вези себе (вјештина).

Кључни принцип: *Пријатељство и љубав могу се различито изразити како дјеца постају адолесценсти*

Ученици ће бити у могућности:

- › описати различите начине на који се пријатељство и љубав исказују другој особи док одраста (знање);
- › прихватити да постоји много начина да изразе пријатељство и љубав другој особи (ставови);
- › изразити начине на који изражавају пријатељство и љубав према другој особи и како се то мијења како постају старији (вјештина).

Кључни принцип: *Неједнакост унутар односа негативно утиче на персоналне односе*

Ученици ће бити у могућности:

- › истражити начине како неједнакост унутар односа утиче на персоналне односе (на примјер због пола, животне доби, економског статуса или разлике у моћи) (знање);
- › анализирати како праведније улоге међу људима могу допринијети здравом односу (знање);
- › препознати како је једнакост унутар односа дио здравих односа (ставова);
- › усвојити равноправне улоге у односима (вјештина).

Кључни принцип: *Пријатељи могу позитивно и негативно утицати једни на друге*

Ученици ће бити у могућности:

- › упоредити како пријатељи могу позитивно и негативно утицати једни на друге (знање);
- › објаснити да пријатељи могу позитивно и негативно утицати на њихово понашање (ставови);
- › демонстрирати начине како да избјегну негативан утицај пријатеља (вјештина).

Кључни принцип: *Постоје различите врсте односа*

Ученици ће бити у могућности:

- › препознати различите врсте односа (знање);
- › разликовати емоције повезане с љубављу, пријатељством, заокупљеношћу и сексуалном привлачношћу (знање);

- › показати начине управљања емоцијама повезаним с различитим врстама односа (вјештина).

Кључни принцип: *На романтичне односе могу снажно утицати неједнакости и разлике у моћи (на примјер због пола, доби, економског, социјалног или здравственог стања)*

Ученици ће бити у могућности:

- › анализирати како неједнакост и разлике у моћи могу негативно утицати на романтичне односе (знање);
- › навести како родне норме и родни стереотипи могу утицати на односе (знање);
- › прихватити да неједнакост и разлике у моћи унутар односа могу бити штетни (ставови);

Кључни принцип: *Стигма и дискриминација на темељу разлика (на примјер ХИВ, трудноћа или здравствени статус, економски статус, етничка припадност, раса, поријекло, пол, сексуална оријентација, родни идентитет или друге разлике) не поштују се, штетне су за добробит, и кршење људских права*

Ученици ће бити у могућности:

- › наводити појмове стигме, дискриминације, пристраности, предрасуда, нетрпељивости и искључености (знање);
- › испитати последице стигме и дискриминације на сексуално и репродуктивно здравље и права људи (знање);
- › указати да су сви одговорни за одбрану људи који су стигматизовани или дискриминисани (ставови);
- › демонстрирати важност укључивања, недискриминације и различитости (ставови);
- › потражити подршку ако се осјећају изложени стигми и дискриминацији (вјештина);

Кључни принцип: *Стигма и дискриминација су штетни*

Ученици ће бити у могућности да:

- › дефинишу стигму и дискриминацију (знање);
- › наводе начине на које су стигма и дискриминација штетни (знање);
- › опишу самоповређену стигму и њене последице (на примјер тишина, порицање и тајност) (знање);
- › се подсјете да обично постоје механизми подршке који помажу људима који доживљавају стигму и дискриминацију (знање);

- › наводе да је важно показати толеранцију, укљученост и поштовање других (ставови);
- › покажу подршку људима који су стигматизовани или дискриминисани (вјештина).

Кључни принцип: *Непристојно је и штетно узнемиравати и малтретирати било кога на темељу његовог социјалног, економског или здравственог стања, етничке припадности, расе, поријекла, сексуалне оријентације, родног идентитета или других разлика*

Исход 2. Вриједности, права, култура и сексуалност

Вриједности и сексуалност

Кључни принцип: *Важно је знати властите вриједности, увјерења и ставове, како они утичу на права других и како се залагати за њих*

Ученици ће бити у могућности:

- › описати своје личне вриједности у вези с низом питања сексуалности и репродуктивног здравља (знање);
- › илустровати како личне вриједности утичу на њихове властите одлуке и понашање (знање);
- › препознати начине на које личне вриједности могу утицати на права других (знање);
- › препознати важност толеранције и поштовања различитих вриједности, увјерења и ставова (ставови);
- › аргументовано бранити своје личне вриједности (вјештина).

Људска права и сексуалност

Кључни принцип: *Свачија људска права укључују права која утичу на њихово сексуално и репродуктивно здравље*

Ученици ће бити у могућности:

- › описати људска права која утичу на сексуално и репродуктивно здравље (знање);

Исход 3. Разумијевање родних норми

Друштвена конструкција родних и родних норми

Кључни принцип: *Родне улоге и родне норме утичу на живот људи*

Ученици ће бити у могућности:

- › препознати како родне норме обликују идентитет, жеље, поступке и понашање (знање);

Ученици ће бити у могућности:

- › објаснити значење узнемиравања и злостављања (знање);
- › описати зашто је узнемиравање или малтретирање других увредљиво и знак непоштовања (знање);
- › да наводе да су сви одговорни за изјашњавање против малтретирања и узнемиравања (ставови);
- › показати начине сузбијања узнемиравања или злостављања (вјештина).

- › препознати кршење права (знање);

- › знати да постоје неки људи у друштву који су посебно рањиви на кршења људских права (ставови);
- › показати поштовање људских права свих људи, укључујући права повезана са сексуалним и репродуктивним здрављем (вјештина).

Култура, друштво и сексуалност

Кључни принцип: *Друштвени, културни и религијски фактори утичу на оно што се у друштву сматра прихватљивим и неприхватљивим, а ти се фактори с временом развијају*

Ученици ће бити у могућности:

- › дефинисати социјалне и културне норме (знање);
- › навести друштвене и културне норме које утичу на сексуално понашање у друштву и како се с временом мијењају (знање);
- › прихватити да се друштвене и културне норме могу временом мијењати (ставови);
- › испитивати социјалне и културне норме које утичу на сексуално понашање у друштву (вјештина).

- › навести како родне норме могу бити штетне и могу негативно утицати на људски избор и понашање (знање);
- › прихватити да увјерења о родним нормама креирају друштва (ставови);
- › наводити да се улоге и очекивања о полу могу мијењати (ставови);

- › практиковати свакодневне акције како би утицали на позитивније родне улоге у својим домовима, школама и заједници (вјештина).

Кључни принцип: *На романтичне односе могу негативно утицати родне улоге и родни стереотипи*

Ученици ће бити у могућности:

- › анализирати утицај родних норми и родних стереотипа на романтичне односе (обје норме које се односе на мушкост и женственост) (знање);
- › илустровати како су злостављање и насиље у везама снажно повезани с родним улогама и стереотипима (знањем);
- › препознати утицај штетних родних улога и родних стереотипа на односе (ставови);
- › испитивати родне улоге и родне стереотипе у односима (вјештина).

Родна равноправност, стереотипи и пристраници

Кључни принцип: *Родни стереотипи и пристраници утичу на поступање мушкараца, жена и људи различитог сексуалног опредељења и родног идентитета и избора које могу донијети*

Ученици ће бити у могућности:

- › присјетити се друштвених норми које обликују начин на који друштво приказује мушкарке, жене и људе разних идентитета (знање);
- › поштовати важност једнаког третирања свих људи (ставови);

Кључни принцип: *Родна равноправност може промовисати равноправно одлучивање о сексуалном понашању и планирању живота*

Исход 4. Насиље и сигурност

Кључни принцип: *Сексуално злостављање, сексуални напад, насиље у интимној вези и насиље су кршење људских права*

Ученици ће бити у могућности:

- › препознати и упоређивати малтретирање, психолошко насиље, физичко насиље, сексуално злостављање и насиље у интимној вези (знање);

Ученици ће бити у могућности:

- › описати карактеристике родне равноправности у везама (знање);
- › дефинисати све начине на које полне улоге утичу на одлуке о сексуалном понашању, употреби контрацепцијских средстава и планирању живота (знање);
- › бранити зашто је родна равноправност дио здравијих односа (ставови);
- › изградити односе који су утемељени на родној равноправности (вјештине).

Родно засновано насиље

Кључни принцип: *Сви облици родно заснованог насиља (РЗН) од стране одраслих, младих и људи на ауторитетним позицијама крше људска права*

Ученици ће бити у могућности:

- › закључити да су сексуално злостављање и насиље у породици, укључујући насилно интимно партнерство и силовање, злочини о моћи и превласти, а не о нечијој немогућности контролисања своје сексуалне жеље (знање);
- › формулисати специфичне стратегије за препознавање и смањење РЗН-а (знање);
- › препознати да пролазници и свједоци насиља могу предузети неке сигурне кораке за интервенцију, а могу се осјећати и под утицајем насиља (знање);
- › указују да РЗН могу проводити одрасли, људи на положајима моћи и млади, и увијек су у криву (ставови);
- › демонстрирати начине за приступ одраслим особама с повјерењем и услугама које подржавају спречавање РЗН-а и преживјелих од РЗН-а (вјештине).

- › указати да сексуално злостављање, сексуални напад, насиље у интимној вези и насиље одраслих, младих и људи на положајима моћи, никада нису кривица жртве и увијек представљају кршење људских права (ставови);

- › показати како пријавити сексуално злостављање, насиље у интимној вези и малтретирање (вјештина);

- › показати начине за приступ одраслим особама с повјерењем и услугама које подржавају преживјеле и спречавају сексуално злостављање, насиље у интимној вези и насиље уопште (вјештина).

Пристанак, приватност и физички интегритет

Кључни принцип: *Свако има право на приватност и физички интегритет*

Ученици ће бити у могућности:

- › описати шта се подразумеива под правом на приватност и физички интегритет (знање);
- › указати да сви имају право на приватност и физички интегритет (ставови);
- › изразити своје ставове о њиховом праву на приватност и физички интегритет (вјештина).

Сигурна употреба информационих и комуникацијских технологија (ИЦТ)

Кључни принцип: *Интернет, мобилни телефони и друштвени медији могу бити извор нежељене сексуалне пажње*

Ученици ће бити у могућности:

- › да илуструју начине на које интернет, мобилни (паметни) телефони и друштвени медији (дру-

штвене мреже) могу бити извор нежељене сексуалне пажње (знање);

- › указати да постоје начини за борбу против нежељене сексуалне пажње који могу доћи с интернета, мобилних (паметних) телефони а и друштвених медија (ставови);
- › развити и вјежбати план за сигурност док користе Интернет, мобилне (паметне) телефоне и друштвене медије (вјештина).

Кључни принцип: *Сексуално експлицитни медији и слике могу бити сексуално узбудљиви и потенцијално штетни за ментално здравље дјеце и младих*

Ученици ће бити у могућности:

- › сажети начине како сексуално експлицитни медији могу бити штетни и гдје пријавити ове штете и потражити помоћ (знање);
- › разликовати када сексуално експлицитне слике могу бити незаконите за малолетнике које шаљу, примају, купују или их посједују (знање);
- › препознати важност познавања закона у погледу дијељења или осигурања сексуално експлицитних слика (ставова);
- › изразити властита осјећања због сексуално експлицитне употребе медија (вјештина).

Исход 5. Вјештине за здравље и добробит

Кључни принцип: *Друштвене и родне норме и вршњачки утицај могу утицати на одлучивање и понашање у полности*

Ученици ће бити у могућности:

- › дефинисати родне и друштвене норме (знање);
- › описати начине на које полне и друштвене норме као и вршњачки утицај утичу на сексуалне одлуке и понашање (знање);
- › схватити да су на њихове сексуалне одлуке и понашање под утицајем родних и друштвених норми и вршњака (ставови);
- › демонстрирати начине на који ће се заједнички успоставити инклузија, подршка и поштовање једни других (вјештина).

Кључни принцип: *Вршњаци могу утицати на сексуалне одлуке и понашање*

Ученици ће бити у могућности:

- › упоредити позитивне и негативне начине на које вршњаци могу утицати на сексуалне одлуке и понашање (знање).

Кључни принцип: *Постоје стратегије изазивања негативних вршњачких утицаја на сексуалне одлуке и понашање*

Ученици ће бити у могућности:

- › описати што значи бити асертиван у случају вршњачког притиска који негативно утиче на одлучивање и понашање у полности (знање);
- › демонстрирати асертивност говорећи када некога малтретирају или врше притисак да донесе сексуалну одлуку коју не жели доносити (вјештина).

Доношење одлука

Кључна идеја: *Процес доношења одлука о сексуалном понашању укључује разматрање свих позитивних и негативних потенцијалних посљедица*

Ученици ће бити у могућности:

- › процијенити позитивне и негативне посљедице различитих одлука повезаних са сексуалним понашањем (знање);

- › објаснити како одлуке о сексуалном понашању могу утицати на здравље, будућност и животни план људи (знање);
- › примијенити поступак одлучивања за рјешавање проблема сексуалног и / или репродуктивног здравља (вјештина).

Кључна идеја: *Постоје фактори који могу отежати доношење рационалних одлука о сексуалном понашању*

Ученици ће бити у могућности:

- › препознати низ емоција које могу утицати на доношење одлука о сексуалном понашању (знање);
- › разумјети да постоје многи фактори који утичу на људске одлуке о сексуалном понашању, од којих су неки изван њихове контроле (ставови);
- › демонстрирати начине за процјену и управљање емоцијама које могу утицати на доношење сексуалних одлука (вјештина).

Вјештине комуникације, одбијања и преговора

Кључна идеја: *Добра комуникација битна је за складне личне, породичне, школске, радне и романтичне односе*

Ученици ће бити у могућности:

- › навести предности ефикасне комуникације за личне, породичне, школске, радне и романтичне односе (знање);

Исход 6. Теме људског тијела и развоја

Сексуална и репродуктивна анатомија и физиологија

Кључни принцип: *Током пубертета и трудноће, хормони утичу на многе процесе који су укључени у сазријевање и размножавање*

Ученици ће бити у могућности:

- › објаснити да је пол фетуса одређен хромозомима, а јавља се у раној фази трудноће (знање);
- › препознати важну улогу коју хормони играју у пубертету и трудноћи (знање и ставови).

Кључни принцип: *Све културе имају различите начине размишљања пола, пола и репродукције, и кад је подесно постати сексуално активан*

- › анализирати потенцијалне импликације вербалне и невербалне комуникације које се међусобно супротстављају (знање);
- › демонстрирати повјерење у кориштење преговарачких и одбијајућих вјештина с романтичним партнером (вјештина).

Проналажење помоћи и подршке

Кључна идеја: *Важно је процијенити изворе помоћи и подршке, укључујући услуге и изворе медија како би приступили квалитетним информацијама и услугама*

Ученици ће бити у могућности:

- › навести изворе помоћи и подршке (знање);
- › описати карактеристике добрих извора помоћи и подршке (укључујући одржавање повјерљивости и заштиту приватности) (знање);
- › разумјети да постоје мјеста на којима људи могу приступити подршци за сексуално и репродуктивно здравље (на примјер савјетовање, тестирање и лијечење ППИ/ХИВ-а; услуге модерне контрацепције, сексуално злостављање, силовање, насиље у породици, побачај и након побачаја, брига и стигма и дискриминација) (знање);
- › објаснити карактеристике поузданих извора медија (на примјер веб странице) помоћи и подршке (знање);
- › уочити важност критичке процјене извора здравља и подршке (ставови).

Ученици ће бити у могућности:

- › разликовати биолошке и социјалне аспекте пола, рода и репродукције (знања);
- › упоредити начине на које култура и религија утичу на то како друштво гледа на пол, пол и репродукцију (знање);
- › промишљати и артикулисати властите погледе на пол, пол и репродукцију (вјештина).

Пубертет

Кључни принцип: *Током пубертета важно је одржавати хигијену*

Ученици ће бити у могућности:

- › описати хигијенске навике (знање);
- › цијенити важност личне хигијене (ставови);

- › примијенити своје размишљање хигијене на лични план очувања здравља током одрастања (вјештина).

Кључни принцип: *Менструација је нормалан и природан дио физичког развоја дјевојчица и не смије се третирати тајношћу или стигмом*

Ученици ће бити у могућности:

- › описати менструални циклус и препознати различите физичке симптоме и осјећаје које дјевојке могу доживјети током тога периода (знање);
- › присјетите се како родна неједнакост може придонијети дјевојчицама осјећају срама и страха током менструације (знање);
- › демонстрирати позитивне и подржавајуће стратегије да се дјевојке осјећају угодно током менструације (вјештина).

Кључни принцип: *Пубертет је вријеме сексуалног сазријевања које води до великих физичких, емоционалних, социјалних и когнитивних промјена које могу бити узбудљиве, као и стресне током адолесценције*

Ученици ће бити у могућности:

- › разликовати пубертет и адолесценцију (знање);
- › подсјетити се да се пубертет догађа у различито вријеме за различите људе и има различите учинке на дјечаке и дјевојчице (знање);
- › процијенити и категорисати примјере различитих врста промјена које се догађају током адолесценције (на примјер физичке, емоционалне, социјалне, когнитивне) (знање);
- › упоредите сличности и разлике између дјевојчица и дјечака у односу на ове промјене (знање);
- › прихватити да су физичке, емоционалне, социјалне и когнитивне промјене нормалан дио адолесценције (ставови);

- › прихватити да је задиривање, срамота или стигматизација других на темељу промјена у пубертету штетна и може имати дуготрајне психолошке учинке (ставови);

- › показати начине управљања тим промјенама (вјештина).

Кључна идеја: *Физички изглед особе не одређује његову, односно њену вриједност као људског бића*

Ученици ће бити у могућности:

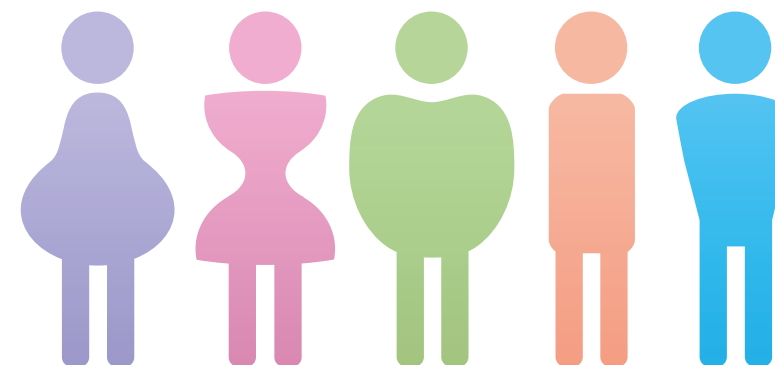
- › објаснити да су физички изглед одређени наслединошћу, окружењем и здравственим навикама (знање);
- › указати да физички изглед не одређује вриједност човјека као људског бића (ставови);
- › показати прихваћање различитих физичких изгледа, укључујући и међу вршњацима (ставови).

Кључна идеја: *Постоји велика варијација у томе шта је људима привлачно када је у питању физички изглед особе*

Ученици ће бити у могућности:

- › описати разлике у ономе што људи сматрају привлачним када је у питању физички изглед (знање);
- › указати да се оно што људи мисле да је физички привлачно мијења с временом и може варирати између култура (ставови);
- › размислити о томе што им се чини привлачним и како се може разликовати од онога што други сматрају привлачним (вјештина).

Кључна идеја: *Људски осјећају према свом тијелу могу утицати на њихово здравље, самопоуздање и понашање*



Ученици ће бити у могућности:

- › навести разлоге зашто је важно осјећати се добро у свом тијелу (знање);
- › описати како изглед тијела особе може утицати на то како се други људи осјећају према њима и према њима се понашати, те упоредити како се то разликује за дјевојчице и дјечаке (знање);
- › анализирати уобичајене ствари које људи раде како би покушали и промијенили свој изглед (на примјер узимање дијеталних таблета, стероида, избјељујуће креме) и процијенити опасности од тих пракси (знање);

Исход 7. Сексуалност и теме о сексуалном понашању

њу

Сексуални односи, сексуалност и сексуални животни циклус

Кључна идеја: *Важно је моћи доносити одлуке о сексуалном понашању темељене на информисаности*

Ученици ће бити у могућности:

- › прихватити да је одлучивање о сексуалном одлучивању темељено на информисаности (тј. бити добро упућени и сигурни у одлучивање хоће ли, када и с киме постати сексуално активни) важно за њихово здравље и добробит (ставови);
- › прихватити да је одлука сваке особе да буде сексуално активна лична, која се с временом може промијенити и треба је поштовати у сваком тренутку (ставови);
- › доносити одговорне одлуке о свом сексуалном понашању (вјештине).

Сексуално понашање и сексуални одговор

Исход 8. Сексуално и репродуктивно здравље

Трудноћа и превенција трудноће

Кључни принцип: *Различити облици контрацепције имају различите степене ефикасности, дјелотворности, користи и нуспојава*

Ученици ће бити у могућности:

- › анализирати ефикасне методе превенције ненамјерне трудноће и с њима повезане ефикасности

- › критички процијенити родне стандарде љепоте који могу навести људе да желе промијенити свој изглед (знање);
- › објаснити различите поремећаје (на примјер анксиозност и поремећаје прехране попут анорексије и булимије) с којима се људи могу борити повезани са својом тјелесном сликом (знањем);
- › указати да употреба лијекова за промјену тјелесне тежине може бити штетна (ставови);
- › показати како приступити услугама које подржавају људе који се боре са њиховом тјелесном сликом (вјештина).

Кључни принцип: *Постоје начини за избјегавање или минимизирање ризика од сексуалног понашања који могу негативно утицати на здравље и добробит ученика*

Ученици ће бити у могућности:

- › објаснити могуће изборе које људи могу донијети да би минимизирали ризике повезане са сексуалним понашањем и подржати њихове животне планове (знање);
- › објаснити да кондоми и други контрацептиви смањују ризик од ненамјерних посљедица сексуалног понашања (на примјер ХИВ, ППИ или трудноћа) (знање);
- › сјетити се да непенетративно сексуално понашање нема ризика од ненамјерне трудноће, нуди смањени ризик од ППИ, укључујући ХИВ, и може бити угодно (знање);
- › прихватити да постоје могућности за минимизирање ризика повезаних са сексуалним понашањем и остваривање животних планова (ставови);
- › доносити добро информисани избор о свом сексуалном понашању (вјештини).

- › објаснити концепт личне рањивости на неплакирану трудноћу (знање);
- › навести да је суздржавање од полних односа учинковита метода за спречавање ненамјерне трудноће ако се практикује правилно и досљедно (знање);
- › навести да правилна и досљедна употреба кондома и модерне контрацепције могу спријечити ненамјерну трудноћу међу сексуално активним (знање);

- › показати како правилно користити кондом (вјештина);

Стигма за ХИВ и АИДС, лијечење, њега и подршка

Кључни принцип: *Уз праву бригу, поштовање и подршку, људи који живе с ХИВ-ом могу водити потпуно продуктиван живот без дискриминације*

Ученици ће бити у могућности:

- › закључити да дискриминација људи на темељу њиховог ХИВ статуса је илегална (знање);
- › прихватити да неки људи живе с ХИВ-ом од рођења и могу очекивати да ће живјети пун, здрав и продуктиван живот уз лијечење и подршку (ставови).

Кључни принцип: *Сви, укључујући особе које живе с ХИВ-ом, имају једнако право са свима другима да изражавају сексуалне осјећаје и љубав према другима, браком и дугорочним обвезама - ако се одлуче за то*

Ученици ће бити у могућности:

- › оправдати зашто сви, укључујући људе који живе с ХИВ-ом, имају право изражавати сексуалне осјећаје и љубав према другима (знање);
- › подржати право свакога, укључујући и људе који живе с ХИВ-ом, на исказивање својих сексуалних осјећаја и љубави према другима (ставовима).

Кључни принцип: *Групе подршке и програми којима управљају људи који живе с ХИВ-ом могу бити корисни*



Ученици ће бити у могућности:

- › објаснити како групе и програми подршке којима управљају и који живе с ХИВ-ом могу бити корисни и описати услуге које нуде (знање);
- › цијенити помоћ коју групе за подршку и програми које воде и раде с људима који живе с ХИВ-ом (ставови);
- › показати начине приступа локалним групама и програмима подршке (вјештина).

Разумијевање, препознавање и смањење ризика од ППИ, укључујући ХИВ

Кључни принцип: *ППИ попут хламидије, гонореје, сифилиса, ХИВ-а и ХПВ-а могу се спријечити и лијечити или управљати њима*

Ученици ће бити у могућности:

- › описати различите начине на које људи стичу ППИ, укључујући ХИВ (тј. путем полног преноса, током трудноће, рођења или дојења, трансфузијом крви с контаминираном крвљу, дијелењем шприца, игала или других оштрих инструмената) (знање);
- › објаснити да ако је неко сексуално активан, постоје специфични начини за смањење ризика од добијања или преношења ХИВ-а и других ППИ, укључујући: досљедно и правилно кориштење кондома; избјегавање пенетративног секса; вјежбање „међусобне моногамије“; смањење броја сексуалних партнера; избјегавање истодобних партнерстава; и тестирање и лијечење ППИ (знање);

3

ПОГЛАВЉЕ

**ПРАКТИЧНИ АЛАТИ
ЗА РАД У ШКОЛАМА
И ЗАЈЕДНИЦАМА**

Увод

Треће поглавље садржи инструкције за извођење **41 едукативне радионице прилагођене раду са ученицима узраста од 6. до 9. разреда основне школе**. Радионице су подијељене у 4 области:

1. Род, идентитет и односи
2. Насиље и нездрави односи
3. Пубертет и промјене у пубертету
4. Доношење здравих и исправних одлука

Иако наставно особље и други професионалци могу самостално одабрати наставне јединице које су релевантне за ученике са којима планирају проводити едукативни процес, **веома је важно започети процес едукације радионицама из прве области**, јер наведена област **уводи ученике у социокултуралне аспекте развоја идентитета и утицаја друштвених норми на ставове и понашање дјеце и младих**. Извођење прве радионице **Род и пол предуслов је за извођење преосталих радионица у све четири области**, стога приликом планирања едукативног процеса, наведена радионица не би требала бити занемарена.

Препорука аутора Програма Е је да без обзира на тему и радионицу коју наставно особље жели реализујеовати, едукативне активности треба започети реализацијом радионице *Род и пол*.

Област: род, идентитет и односи

⚙ Радионица 1:

Род и пол

🕒 **ТРАЈАЊЕ:**
90 минута

📍 **ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:**

- › Ученици дефинишу род и пол те појашњавају разлику између значења ова два термина
- › Ученици могу процијенити и описати утицаје маскулинитета и феминитета на развој идентитета, понашања и ставова
- › Ученици могу дати примјере негативног утицаја родних норми на исказивање одлуке и лимитирајући утицај на изборе
- › Ученици ревидирају осуђујуће ставове у вези родних улога и мијењају понашање у складу са новим информацијама и доказима
- › Ученици препознају посљедице дословног придржавања ригидним родним нормама
- › Ученици процјењују како појединачне ригидне родне норме доводе до специфичних проблема у понашању

📄 **ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:**

- › Креда и спужва
- › А4 папир са ознаком ПОЛ и А4 папир са ознаком РОД

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ

ПРВИ ДИО

Трајање: 2-3 минута

Поздравите ученике и представите себе и тим који води презентацију. Објасните своју улогу у процесу организације и извођења презентације, но с обзиром на вријеме које имате на располагању (45 минута), ограничите представљање на максимално 2-3 минута.

Објасните да се ради о партиципативној радионици која се базира на активном учешћу ученика. Након тога нагласите да тема о којој желите разговарати и начин на који желите разговарати захтијева директно учешће ученика и да без њихове укључености презентација/радионица не може постићи жељени циљ. Уколико желите успоставити правила рада, ниже у тексту вам нудимо инструкције како да то урадите.

ПРИМЈЕР ПРЕДСТАВЉАЊА И ПОСТАВЉАЊА ПРАВИЛА

ПРЕДСТАВЉАЊЕ

Максимално трајање: 2 минуте

Добро дошли на прву од планираних 3 радионице, колико ћемо проћи заједно у наредних годину и по дана. Ми смо „имена вршњачких едукатора или наставника“ и дио смо великог тима вршњачких едукатора и наставника(ца) чији чланови долазе из бројних градова широм БиХ.

ПРАВИЛА

Максимално трајање: 3 минуте

Прије него кренемо са радом, молим вас да се договоримо око неколико ствари које ће нам помоћи да кроз 3 наредне радионице, постигнемо оно што нам је и циљ, а то је стварање окружења у којима неће бити тужних, усамљених и угрожених вршњака, а без вас и нашег учешћа, то није могуће урадити.

Током радионица, сваки учесник ће имати много прилика да говори о себи, својим пријатељима, својим ставовима. Зато је важно да се договоримо да се нећемо изругивати или исмијавати било које мишљење, став или исповијест.

Ово је интерактивна радионица и на питања која ћемо постављати не постоји погрешан одговор. Сваки одговор је добродошао јер овакве радионице зависе од нашег активног учешћа, стога, будите слободни да изнесете своје мишљење о свакој теми. Важно је да сви учествују у радионици, активно и без присиле. Важно је да само једна особа говори у тренутку и да слушамо једни друге, јер, свако мишљење нам је важно!

Молимо вас да не говорите јавно о ситуацијама које вас могу додатно угрозити, о таквим темама можемо разговарати након радионице. Оно што се каже за вријеме радионице треба да остане овдје, међу нама и да се не износи ван групе. За све који желе да нам се повјере или који желе да нас питају, ми ћемо након радионице бити испред врата тако да сте слободни да нам приђете. Посебно нам је важно да будете активни, стога вас молимо да не користите мобилне телефоне током рада.

АКТИВНОСТ 1: ШТА ЈЕ РОД, А ШТА ПОЛ?

Питајте ученике да ли неко зна објаснити разлику између пола и рода. Уколико добијете тачне или дјелимично тачне одговоре, захвалите ученицима, истичући да су њихови одговори тачни и да ће помоћи остатку групе да се упозна с овом темом.

На табли нацртајте табелу као на слици. Ученицима објасните да је сада посебно важан њихов ангажман и да се активно укључе у извођење вјежбе.

ОСОБИНЕ/ПОСЛОВИ/СПОРТОВИ		
Мушкарац	Пол	Жена

У наставку презентације ученици требају набројати особине мушкараца и жена. Активност можете започети на следећи начин:

Данас се десило нешто заиста невјероватно, ванземаљац је посјетио ваш разред и рекао је да је дошао на земљу како бих упознао прекрасна бића која насељавају нашу планету. На његовој планети нема мушког и женског пола, већ су сви и мушкарци и жене, док на Земљи живе различита бића. Ви сте му објаснили да су то мушкарци и жене и да се они међусобно разликују. Ванземаљац вас је замолио да му помогнете тако што ћете навести што више особина/карактеристика који ће му помоћи да разумије разлику између мушкараца и жена.

Шта је то специфично за мушкарце, а шта за жене? Да ли им се тијела разликују (да ли жене имају нешто што немају мушкарци и обрнуто), да ли се облаче исто, да ли су им фризури и тјелесна грађа исти или различити? Наведите што више јасних примјера разлика између мушкараца и жена. Крените прво од колоне „мушкарац“, постављајући питање које особине и физичке карактеристике представљају мушкарце, тј. на основу којих карактеристика можемо закључити да је особа мушкарац. Од ученика требате добити неке од следећих одговора: кратка коса, ципеле, мушка одјећа, пенис, брада и бркови, јача конституција, односно израженија мишићна маса, снажнији су и сл.

ДРУГИ ДИО

Наш ванземаљац је све ваше одговоре уписао на папир и ставио га у џеп, међутим, убрзо је почела киша и сав је покисао. Паприрић на којем је записао ваше одговоре, такође је поквашен те се у горњем дијелу гдје пише мушкарац/жена, потпуно умрљао па наш ванземаљац системом елиминације покушаће да одгонетне о којем се полу ради.

НАПОМЕНА: С обзиром на то да не знамо којим редослиједом ћете добити одговоре од ученика, за примјер интеракције користимо редослијед и особине дефинисане табелом у овом модулу. Едукатор/ка се не мора придржавати дефинисаног редослиједа, но важно је да добије одговоре истакнуте смјерницама овог модула.

Затим ученике замолите да наброје женске карактеристике. Неки од очекиваних одговора су: жене су њежније, имају груди, дужа коса, шминка, хаљине, штикле, имају вагину, рађају и доје.

Након што сте испунили поља мушких и женских особина, ученике замолите да наброје неколико послова/спортова који се у нашем друштву перципирају као изразито мушки послови и/или женски спортови.

Могуће је да ученици у овој фази вјежбе препознају да се ради о стереотипима и да **не постоје мушки или женски послови**. У том случају нагласите да не питате ученике за њихов став већ да желите разговарати о томе како друштво у којем живимо раздваја послове и спортове на мушке и женске. Покушајте доћи до следећих одговора у колони „мушки послови/спортови“: аутомеханичарски послови, избацивачи, грађевинарски послови, тешки физички послови, копање, бокс и Body Building.

Сада замолите ученике да наброје „женске“ послове и спортове. Покушајте навести ученике да вам дају неке од следећих одговора: кухање, учитељице, „бабу ситерке“, стјуардесе, спремање куће, балет, брига о дјечи и посао домаћице.

Након што се попунили све колоне, ученицима објасните да ћете у наставку радионице разговарати о њиховим одговорима, али кроз призму замијењених улога. То можете урадити на слиjedeћи начин:

У дијелу који се бави особинама мушкараца и жена прецртајте ознаку „мушкарац“ и на том мјесту напишите „жена“. Такође, на мјесту гдје је писало „жена“ напишите „мушкарац“. Након што сте замијенили позиције ознака „мушкарац“ и „жена“, интеракцију наставите питањима везаним за сваку појединачну особину. Крените од нове позиције жена!

Питајте *да ли жена може имати*, на примјер *кратку косу*. Ученици ће рећи да може, стога прецртајте одговор у табели. Питајте *да ли је могуће да жена има браду и бркове*. Ученици ће рећи да је могуће, стога прецртајте и ову особину. Објасните ученицима да је нормално да се код дјевојке или жене развија брада или бркови и да то зависи од хормона. Такође је нормално да је један дјечак маљав, а други није. Хормони одређују када и у којој мјери ће се појављивати одређене карактеристике попут споменutih.

Радионицу наставите питањем *да ли жене могу имати мушки полни орган*? Ученици ће рећи да то није могуће, зато га прецртајте у припадајућој колони и упишите полни орган у средњој празној колони. У овом тренутку скрените пажњу ученицима да ријечи у средњој колони **припадају полним карактеристикама**. Објасните им да за разлику од особина (неко има кратку косу, неко носи хаљине и сл.), постоје карактеристике с којима се рађамо и чије функције немају особе супротног пола. Мушкарци се рађају с пенисом и тестисима, тестиси касније почињу производити сперматозоиде и тај процес је јединствен за мушкарце. Након што сте ученицима објаснили које од наведених карактеристика припадају полним карактеристикама, питајте их која од преосталих карактеристика у колони „жена“ припада изразито мушкарцима и такође улази у ову колону. Ученици би у тој колони требали препознати „тестисе“, онда и ту ријеч прецртајте у постојећој колони и упишите је у средњу колону.

Сада пређите на наредну колону гдје су првобитно наведене женске особине, али та колона сада носи ознаку „мушкарац“. Питајте ученике да ли је могуће да мушкарци носе хаљине, они ће рећи да је могуће и вјероватно ће неко од ученика споменути обичај који практикују мушкарци у Шкотској – ношење „килта“, тј. мушке сукње. Затим их питајте да ли је могуће да мушкарац има груди којима може дојити дијете. Ученици ће одговорити да није, стога упишите ову карактеристику у средњу колону „пол“. Објасните им да поред груди и млијечних жлијезда које се ту налазе, женски хормони одређују способност и вријеме када жена може дојити, зато је немогуће да мушкарац има ову особину. Још једном нагласите шта представља средња колона!

Наставите интеракцију питањем да ли је могуће да се мушкарци депилирају, ученици ће рећи да јесте, а ви у наставку појасните да се многи познати спортисти депилирају и да то није понашање којем су склоне само жене. Такође, у појединим

културама сасвим је нормално да се мушкарци депилирају из хигијенских разлога. Питајте да ли је могуће да је мушкарац њежан. Могуће је да у овом дијелу ученици додају одређене етикете младићима који показују емоције и њежни су према другима. Ово је одлична прилика да разговарате о томе како је управо наша реакција на особине које неко има, а припадају особинама које друштво веже за супротан пол вид родно заснованог насиља.

Уколико етикетирамо некога јер не припада родној групи, тј. особине те особе нису у складу с друштвено очекиваним, вршимо насиље базирано на родним очекивањима, односно – вршимо родно засновано насиље. Објасните им да су мушкарци и жене емотивна бића и да је **сасвим нормално да показују емоције**.

Друштво нас учи да је за жене природно да показују емоције, а да би мушкарци требали бити храбри, јаки и сузбијати властита осјећања. Управо такав вид понашања доводи до емоционалне нестабилности и отежава развој емоционалне интелигенције. Показати осјећање значи комуницирати на више ниова. Особе које виде да сте тужни, не морају чути од вас да се тако осјећате. Исто је с љутњом, страхом и било којом другом емоцијом. Емоције нам помажу да разумијемо како нешто утиче на нас, да ли нас одређена ситуација чини сретнима или тужнима, да ли нас нешто брине или не. Исказивањем осјећања помажемо људима око себе да нас боље разумију и упознају.

Сада смо дошли до друге полне особине, па питајте ученике да ли мушкарац може имати женске репродуктивне органе. Ученици ће рећи не, стога прецртајте ове ријечи и у средњу колону упишите „женски репродуктивни органи“. Завршите овај дио вјежбе питањем да ли је могуће да се мушкарци шминкају.

Ученици би требали рећи да, па објасните да одређене професије као што је глума или новинарство захтијевају да се особе шминкају, без обзира на пол. Такође, појасните им да је у појединим културама сасвим нормално да мушкарац користи боје за косу, сјене и сл., те тако истиче своју љепоту. У нашем друштву брига за љепоту је окарактеризована искључиво као особина која је својствена женама, па питајте ученике како се осјећа жена која у нашем друштву не користи никакву шминку или мушкарац који брине о свом изгледу и понекад користи шминку или, на примјер, шиша обрве.

ПОСЛОВИ И СПОРТОВИ

Прецртајте реченицу „мушки послови/спортови“ и на том мјесту напишите „женски послови/спортови“, на мјесту гдје је писало „женски послови/спортови“ сада напишите “мушки послови/спортови”. Објасните ученицима да сте намјерно замијенили позиције како бисте разговарали о томе да ли мушкарци могу радити женске и жене тзв. мушке послове/спортове.

Наставите интеракцију питајући за сваки од наведених послова/спортова да ли их могу радити и њима се бавити мушкарци или жене. Уколико су, на примјер, ученици нагласили да

физички послови припадају искључиво мушкарцима, питајте их да ли способност да се обављају тешки физички послови зависи од тога да ли сте мушкарац или жена или то, ипак, зависи од физичке спремности да се обављају такви послови. Циљ је навести ученике на закључак да способност појединца да обавља одређени посао/спорт зависи првенствено од жеље, могућности, спремности, способности и знања, а најмање од полне одреднице. Објасните им да нас друштво учи о томе чиме се требају бавити мушкарци, а чиме жене. Питајте ученике која је разлика између ријечи **могу** и **требају**?

ЗАКЉУЧИТЕ:

Оно чему нас друштво учи није нужно и тачно. Друштвене, односно, родне норме нас уче како се требамо понашати да бисмо одговорили на стереотипна друштвена очекивања и правила. Многи мушкарци и жене одлучни су у својој жељи да се баве пословима или спортовима који „припадају“ супротног полу, али их често друштво због тога етикетира и такве особе наилазе на различите друштвене баријере које им отежавају да се у том спорту или послу остваре у свом максимуму.

Дјечак који воли балет или се њиме жели бавити неће моћи донијети једноставну одлуку јер она зависи у великој мјери и од тога како ће тај дјечак бити прихваћен у друштву. Питајте ученике да ли су родитељи под притиском норми када је у питању одлука њиховог дјетета којим се спортовима или пословима жели бавити. Можете користити примјер балета и дјечака који се њиме жели бавити. Питајте их да ли ће родитељи подржати своје дијете или ће утицати на његову одлуку.

ОСОБИНЕ/ПОСЛОВИ/СПОРТОВИ		
Мушкарац Жене	Пол	Жена Мушкарци
Кратка коса		Носе хаљине
Обријани	Груди и дојење	Имају груди и могу дојити
Имају мушки полни орган	Полни орган	Дужа коса
Тестиси	Тестиси	Депилирају се
Јача мишићна маса		Њежније су
Агресивнији	Женски репродуктивни органи	Имају женски репродуктивни органи
Носе мушку одјећу		Шминкају се
Мушки послови	Послови/спортови којима се могу бавити искључиво особе одређеног пола	Женски послови
Грађевинарство		Кухање
Физички послови		Спремање
Копање		Балет
Бокс		Брига о дјеци
Боду Буилдинг		Посао домаћице

Након што сте завршили дискусију о особинама и пословима/спортовима којима се баве мушкарци и/или жене, ученицима објасните да све прецртане особине, послови и спортови спадају у родне норме и одређују их људи. Све што се налази у средњој колони припада полним карактеристикама и то одређује природа. Мушкарци и жене се рађају са полним карактеристикама које

називамо биолошким особинама и људи не могу бирати ове особине. Сви се рађамо као мушкарци или жене, *но могуће је да се особа роди с мушким и женским полним карактеристикама и те људе називамо интерсексуалним особама*. Биолошке особине не можемо мијењати, док **родне карактеристике и родне норме можемо**.

Појашњење: Све прецртане особине, послове и спортове сврставамо у друштвене, тј. родне норме. Родне норме представљају неписана друштвена правила о томе чиме се требају бавити мушкарци, а чиме жене. Правила понашања која се односе на мушкарце називамо **маскулинитетима**, а правила која се односе на дјевојке **феминитетима**.

Младићи и дјевојке који одрастају у данашњем друштву такође су изложени друштвеним притисцима да слиједе правила мушкости и правила женскости. Младићи често одрастају у окружењу које их учи да требају бити снажни, да се излажу ризицима, да су храбри, да бране част и пошто-

вање и да скривају емоције. Преузимање таквих особина често мушкарце доводи у ризичне ситуације које могу имати нежељене исходе. Примјер може бити конзумирање алкохола, брза вожња, склоност физичком насиљу (туче и сл.).

АКТИВНОСТ: КАКО НА НАС УТИЧУ ДРУГИ?

Питајте ученике до којих још ризика може довести дословно придржавање норми код младића?

- » Шта ако младића вршњаци наговарају да проба алкохол и при томе наглашавају да прави мушкарци немају страх од алкохола?
- » Шта ако младић жели да се бави послом или спортом који је окарактерисан као женски?
 - » Како ће на његову одлуку реаговати околи-на?
 - » Како то може утицати на одлуку тог младића? Може ли се десити да одустане због страха реакције околине?

У нашем друштву и даље егзистирају традиционални ставови који жене и мушкарце постављају у неповољан друштвени положај. Поједини родитељи одгајају дјевојке у духу да жене требају бити домаћице, ускраћујући им на тај начин могућности које би дјевојка остварила уколико би се образовала и започела пословну каријеру. Поједини спортови се традиционално повезују са мушкарцима, а други са женама, мада се и једни и други могу једнако добро бавити истим спортовима.

Питајте ученике до којих ограничења може довести дословно придржавање норми/правила код дјевојака. **Током одрастања млади формирају родни идентитет који обликује наше ставове, вриједности и понашање.** Родни идентитет је под утицајем друштвених норми, посебно родних норми, тако да свака особа има свој родни идентитет, а од његове форме зависи начин и врсте социјалних (друштвених) интеракција које ће особа остваривати током живота. Правила која се

односе на мушкарце називамо нормама мушкости (маскулинитети), а она која се односе на дјевојке називамо нормама женскости (феминитети).

Уколико се не придржава одређених норми, особа може осјећати одређени притисак који називамо *родним стресом*, а подразумијева емоције које се могу појавити уколико особа осјећа да не може или не одговара на друштвене норме које се пред њу намећу. Такође, могуће је да особе у непосредној близини врше директан притисак на некога због његовог, односно њеног непридржавања одређене норме (дјевојчица се жели играти аутићима, младић који воли балет, дјечак који одбија алкохол, дјевојчица коју етикетирају због њеног изгледа и сл.), а уколико се та особа осјећа лоше због тога, онда говоримо о *родно заснованом насиљу*.

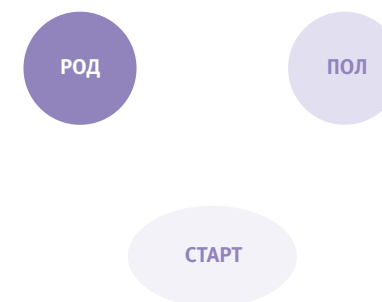
Поред тога како друштвене норме утичу на наша осјећања и могућности, оне охрабрују одређене појаве и облике понашања које сврставамо у насиље. Уколико је дјевојка крупније грађе, њени вршњаци, сматрајући да је нормално да све дјевојке изгледају исто, могу осјећати охрабрење да збијају „шале“ на њен рачун или да јој дају одређене „етикете“. Збијање шала и етикетирање доводи до негативних осјећања код особе која је изложена овим облицима насиља. С обзиром на то да је овоме повод изглед, а он је у вези с друштвеним очекивањем како дјевојке требају изгледати – говоримо о родно заснованом насиљу.

Родно заснованом насиљу изложени су и младићи. У току пубертета, младићи често између себе доказују снагу, храброст и сл. *Младићи који не слиједе овај образац, или му се супротставља-*

ју, често носе етикету „слабића“ или „феминизираних“ младића, што је искривљено виђење личности које ови младићи посједују. И у овим случајевима, уколико се насиље темељи на родним нормама, говоримо о родно заснованом насиљу према младићима. Свако насиље које има везе с друштвеним очекивањима и родним улогама називамо родно заснованим насиљем.

АКТИВНОСТ: МОЖДА РОД, А МОЖДА ПОЛ

Род или пол?



За ову активност потребно је обиљежити простор као на слици.

Током активности читате предложене изјаве, а ученици треба да одреде да ли се у вези сваке појединачне изјаве ради о роду или полу. Прочитајте изјаву и саопштите ученицима да стану на позицију РОД или ПОЛ. Након сваке изјаве, а након што ученици пређу на одређено поље, продискутујте о позицији једних или других, тј. питајте ученике зашто су стали на једну/другу позицију и покушајте добити што више образложења. Важно је да фасилитатор објасни прави одговор, а то ради прије него што пређе на наредну изјаву. Изјаве читајте понуђеним редоследом:

Мушкарци су бољи фудбалери од жена! Ради се о родном стереотипу. Нису сви мушкарци природно талентовани да играју фудбал, док постоје дјевојке које тренирају фудбал и играју боље од мушкараца који не тренирају овај спорт. Способност зависи од тренинга и искуства, а не од пола.

Жене могу рађати, а мушкарци не! Ради се о полној карактеристици. Мушки не могу рађати јер њихов репродуктивни систем нема потребне органе. Ученике замолите да стану на почетну тачку и објасните им да ћете у наставку читати изјаве, а ученици уколико сматрају да се ради о роду или полу, прелазе на обиљежено мјесто.

Примјер за дискусију: Питајте ученике да ли је уобичајено да младић пријави насиље којем је изложен од вршњака? Ако је одговор не, зашто? Због чега је младићима теже рећи наставнику да га вршњаци провоцирају, оговарају или врше неки други облик насиља?

Спортови су важнији дјечацима него цурицама! Родни стереотип. Бројне игре дјевојчица док су још дјеца садрже спортске елементе (гума/еластика) и данас је честа појава да у граду постоје женски фудбалски клубови, кошаркашки клубови и сл.

Дјевојке нису добре у математици као мушкарци! Родни стереотип. Многе дјевојке су изврсне математичарке и пол нема никакве везе са способности младе особе да учи, разумије и примјењује математику.

Жене могу да доје, док мушкарци не! Полна карактеристика – жене посједују млијечне жлијезде које им омогућавају да доје. Мушкарци немају ту могућност услјед недостатка млијечних жлијезда.

Дјевојке су њежне, повучене и слатке, а мушкарци су груби, снажни и храбри! Родни стереотип! Постоје снажне, грубе и агресивне дјевојке и њежни и повучени мушкарци. Каква ће особа бити, зависи од околине, властитих осјећаја исправног и пожељног, а не од пола.

Природно је да дјечаци током одрастања буду агресивни и насилни. Родни стереотип.

Дјечаци који пријављују насиље су кукавице, док цуре које то раде су ок. Родни стереотип.

ПИТАЊА ЗА ЗАВРШНУ ДИСКУСИЈУ:

- » Да ли сте данас научили нешто ново о себи?
- » Како на нас лично утичу друштвене норме?
- » Када говоримо од дјечаку који је жртва насиља, да ли га друштвене норме могу обесхрабрити да пријави насиље? Зашто?

⚙️ Радионица 2:

Мушке и женске мреже ријечи

🕒 ТРАЈАЊЕ:

45 минута

📍 ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- › Ученици раде у групама како би направили мреже ријечи о томе како друштво интерпретира шта значи бити мушкарац или жена
- › Ученици се упознају са концептом рода
- › Ученици су у могућности да дефинишу род и да направе разлику између биолошких особина које припадају мушкарцима и женама и особина које су друштвено одређене
- › Јачање критичког размишљања и вјештина креативног писања код ученика

💎 ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

Табла и креда

📝 ПРИПРЕМА:

Одлучите да ли желите додати неке карактеристике које су посебно прикладне вашој заједници.

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ

Подијелите ученике у групе од по 4 или 5 (изаберите да ли ће бити истог пола или не). Појасните сљедеће:

- › Данас ћемо разговарати о теми под називом род (како то друштво интерпретира улогу мушкараца и жене). Свака група ће направити мрежу ријечи које се најчешће везују с мушкарцима и женама.

Како би појаснили концепт „мрежа ријечи“ на табли бисте могли навести примјер мрежа ријечи на другу тему. У наставку погледајте значење ријечи „пас“.

Пас - лојалан, слadak, одан, длакав, активан, разигран, заштитнички расположен. Свакој групи ученика дајте двије до три минуте како би направили мрежу ријечи за ријеч „мушкарац“ те додатних двије до три за ријеч „жена“.

На табли напишите „жена“ и „мушкарац“ те направите двије колоне за сваку ријеч. Једна колона треба бити насловљена с „биолошки“, а друга с „друштвено“. Почевши с једном групом ученика питајте:

- › Шта је једна од карактеристика која се веже за појмом мушкарац?
- › Да ли је та карактеристика биолошки одређена (биолошки) или друштвено (друштвено)?
- › Уколико ученици друштвене карактеристике припишу у категорију „биолошки“, исправите их те их питајте: Уколико дјечак или мушкарац нема ту особину, да ли је он још увијек мушког пола?

Додајте по још једну карактеристику на сачињене листе сваке од група ученика све док не добијете одговоре за појам мушкарац. Потрудите се да ученици наведу што више ријечи у својим мрежама (можда ћете морати да их потакнете постављајући питања како бисте добили тражене одговоре). Најчешћи одговори на питање шта људи подразумевају под појмом мушкарац су:

- › Физички снажан
- › Емотивно суздржан
- › Сексуални предатор
- › Финансијски успјешан
- › Хетеросексуалац
- › Заштитник породице
- › „Cool“
- › Отац
- › Поносан
- › Моћан
- › Атлета
- › Храбар
- › Без страха пред насиљем или без страха да буде насилан
- › Хумористичан
- › Одан пријатељима

Исти процес поновите за појам жена. Најчешћи одговори на питање шта људи подразумевају под појмом жена су:

- › Увиђајна
- › Тиха
- › Понизна
- › Причљива
- › Добра у комуникацији
- › Добро одгојена
- › Емотивно снажна
- › Добро организована те успјешна у мулти-таскинг
- › Практична
- › Ненасилна
- › Скромна

- › Брижна
- › Физички слабија од мушкараца
- › Мајка
- › Пуна облина

Одвојите 10 минута за разговор са свим ученицима:

- › Неколицина карактеристика су биолошке и код мушкараца и код жена. На примјер, само мушкарци могу бити очеви, само жене могу донијети дијете на свијет, те га дојити.
- › Већина карактеристика везаних за појмове мушкараца и жена друштвено су одређени, а нису базирани на биологији.
- › Мушке и женске улоге које су друштвено одређене се називају родним улогама. Ко је за овакве улоге чуо раније?
- › Шта ви мислите о родним улогама у нашем друштву? Слажете ли се са свим аспектима онога како би жене требале да живе и дјелују? Како мушкарци требају да се понашају?
- › Шта за вас значи једнакост полова? Да ли су мушкарци и жене у БиХ једнаки? Зашто нису?
- › У сваком друштву неки људи имају ставове о роду и једнакости који нису конвенционални.
- › Друштво се мијења кроз вријеме или од земље до земље. Једнако тако се мијењају и родне улоге.

ДОМАЋА ЗАДАЋА:

У облику списка, писма или пјесме завршите и проширите наредну реченицу: „*Бити дјевојчица/дјечак није лако јер...*“. Наставник/ца или едукатор/ка треба осигурати да се на наредној радионици презентују задаће које су урадили ученици, а затим провести дискусију о најчешћим изазовима са којима се суочавају дјечаци и дјевојчице и стратегијама превазилажења тих изазова.

Радионица 3:

Путовање кроз сјећање: упознавање с родом у раној фази одрастања

ТРАЈАЊЕ:

45 минута

ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- Ученици дијеле сјећање на вријеме када се према њима односило на одређен начин због њиховог пола, те својих осјећаја везаних за та искуства
- Ученици дају примјере а на који начин дјеца примају поруке о родним улогама
- Ученици разматрају ове поруке из тачке личних и људских права
- Јачање вјештина критичког размишљања

ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

Табла и креда

ПРИПРЕМА:

И сами крените на ово путовање кроз сјећање прије него реализујете активност. Овакве активности могу изазвати лоша сјећања код неких ученика. Размислите како да на најбољи начин одговорите на иста. Такође, размислите коме се можете обратити уколико би неки од ученика имао потребу за даљом подршком.

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

Разред подијелите у групе сачињене од по 4 или 5 ученика/ца истог пола. Замолите их да узму оловку и папир. Објасните следеће:

- Данас ћемо да истражимо шта значи одрастати као дјечак или дјевојчица. Као прво, упустите се у кратко путовање кроз сјећања. Зато се удобно смјестите, одложите ваше оловке те се опустите.
- Отпутујте у вријеме за које мислите да се према вама односило на другачији начин због вашег пола. Били сте млађи и у том времену су вас учили шта требате да радите ако сте дјечак, а шта ако сте дјевојчица. Онако како се будете присјећали тако и записујте.
- Која осјећања израћају из вас када се присјетите тих искустава? Запишите та осјећања. Имаћете прилику да подијелите ваша сјећања у мањим групама.

Након неколико минута упитајте:

- Унутар властите групе, у неколико минута, подијелите шта год желите а што је везано за ваша осјећања или искуства. Није нужно подијелити та сјећања уколико не желите.

Поново, након 5 или 10 минута, упитајте:

- Шта нам ова искуства говоре о ставовима и нормама које се тичу улога и вриједности дјевојчица и жена, тј. дјечака и мушкараца?
- Ако се осврнемо на оно што смо научили о људским правима, да ли вам се ови ставови и норме чине поштеним? Зашто или зашто не?
- Које су то промјене које би се требале начинити како би достигли једнакост међу мушкарцима и женама?

Напомена: уколико не будете имали довољно времена, овај корак можете додијелити као домаћи задатак. Напомените ученике да било која ситуација може имати бројне различите резултате. Дајте могућност да измијене крај приче објашњавајући следеће:

- Вратите се сјећању на ситуацију за коју мислите да није фер или је неправедна. То може бити она о којој сте писали или коју сте чули у групи.
- Сами напишите нови свршетак приче, свршетак какав вам се чини да је праведнији.

Радионица 4:

Идентитети

ТРАЈАЊЕ:

90 минута

ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- Ученици идентификују сличности које постоје међу њима
- Ученицима је јасан концепт различитости идентитета
- Ученици наводе примјере како идентитети могу охрабрити стигматизацију и одбацивање

ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

- Сличности међу нама
- Празни А4 папири
- Оловке

УПУТСТВО ЗА ФАЦИЛИТАТОРЕ

За извођење модула „Идентитети“ потребно је уредити простор тако да омогућава кретање већег броја ученика кроз просторију. Уколико је могуће, фронтални дио просторије уредите за групни рад, а у другом дијелу просторије распоредите столице које ће ученици користити у другом дијелу радионице. За први дио сесије потребан вам је радни материјал *„Сличности међу нама“*, док за извођење другог дијела радионице ученицима су потребни празни А4 папири и оловка за сваку групу. С обзиром да је планирано учешће 4 групе, потребна су вам четири А4 папира и четири оловке. Због могућности грешке у раду група, припремите додатне празне А4 листове које им можете дати у случају потребе.

Сличности међу нама

Ученике замолите за пажњу и објасните да ћете у наредних 45 минута разговарати о идентитетима. Питајте ученике да ли неко може да објасни шта значи идентитет. Након што добијете одговоре ученика, објасните да постоје различити идентитети и да током живота особа може мијењати идентитет у зависности од осјећаја припадности одређеној популацији, навијачком тиму, музици коју слуша и сл. Наведите примјер идентитет: *Млади који се идентификују са одређеним клубом па је заједнички идентитет навијача тог клуба везан за назив клуба.* Питајте ученике да наведу још неколико примјера идентитета.

Сада замолите ученике да устану. Замолите све дјечаке да стану на лијеву страну просторије, а дјевојчице на десну страну. У наставку објасните да је људе лако поставити у групе које су друштвено најистакнутије и да сада видимо двије групе, два основна идентитета, младићи и дјевојке. Међутим, ове групе ће се значајно разликовати уколико се потрудимо да пронађемо више заједничких особина. У овом дијелу сесије није потребно дискутовати, већ замолите ученике да реагују брзо и мијењају позиције у односу на слагање/неслагање са констатацијама које ћете читати.

Након што прочитате сваку од наведених констатација ученици ће заузети позиције, а ви их оставите у тој позицији неколико секунди како би могли идентификовати све ученике који дијеле одређене сличности. Охрабрите ученике да обрате пажњу на своје вршњаке који ће се у наредној вјежби идентификовати са различитим особинама. Вјежбу започните користећи понуђена питања:

- сви који воле сладолед станите десно, а они који не воле лијево
 - замолите ученике да кажу о каквом се идентитету сада ради?
- сви који воле џем станите десно, а они које не воле лијево
 - Поновите питање као код претходног примјера!

- › сви који носе тамну одјећу станите десно, а они са свјетлијом лијево
- › сви који се плаше паука и сличних „баја“ станите десно, а они који се не плаше лијево
- › сви који имате профил на Фацебооку станите десно, а они који немају лијево
- › сви који имају кратку косу станите десно, а они који имају дужу косу лијево
- › сви који се плаше зубара станите десно, а они који се не плаше лијево (ПОСЕБНА ПАЖЊА)
- › сви који су као дјеца „мазнули“ неке играчке станите лијево, а они који нису десно
- › сви који не воле спорт и спортове станите лијево, сви који воле десно
- › сви који имају брата или сестру станите лијево, а они који немају десно
- › сви који су добили јединицу у задњих годину дана станите лијево, а они који нису десно
- › сви који су некада били изложени насиљу станите лијево, а они који нису десно
- › сви који воле спавати лијево, сви који не воле спавати десно
- › сви који воле школу лијево, а сви који не воле десно
- › сви који иду у основну школу лијево. С обзиром да се ради о ученицима основне школе, сви ће прећи на лијеву страну, а ви пређите десно. Док ученици стоје наспрот вас, питајте их какве сада двије групе постоје?

Ученицима објасните: „Као што сте могли примијетити постоје многе сличности међу нама, а о којима нисте размишљали или једноставно нисте имали прилику разговарати. Свака група у односу на свако питање може се „идентификовати“ са особом која је наглашена. Видјели сте групу која воли сладолед и ону која не воли, ону која воли џем и ону која то не воли. Оне који носе тамну и оне који носе свијетлу одјећу и тако даље“. Објасните да сте прочитали 15 питања и идентификовали 30 особина и 30 група које су произашле из једне. Ако би замолили да нам се придруже вршњаци из сусједног разреда, прва подјела би била темељена на вама и њима. Но уколико би користили питања из претходне вјежбе, нове групе и нови идентитети би се формирали.

Прије преласка на наредну вјежбу, ученике укључите у додатну дискусију. Подсјетите ученике на питања страха од паука и стоматолога. Напо-

мена за едукаторе/ке: током тестирања ове вјежбе, дјечаци су скривали страх од зубара и паука и нерадо су пристајали да заузму позицију која на прави начин илуструје њихов страх од паука или зубара. Током разговора објаснили су да су имали одређени отпор да пред својим вршњацима покажу страх, док код дјевојчица то није био случај.



Узмимо примјер „паука“. Да ли нам је лакше о вашим страховима разговарати са особама које са вама дијеле исти страх или једнако слободно и отворено разговарате и са онима који не дијеле такву сличности? Када размислимо, може бити корисно уколико разговарамо и са једнима и са другима. Особе које се такође плаше, на примјер паука, разумјеће наш страх и дијелиће исте или сличне емоције у вези нашег страха. Но, са друге стране особе које се не плаше, могу бити наши савезници у превладавању тог страха. Стога свака сличност и различитост, у сваком контексту, може бити наш савезник и наша подршка.

Да ли је дјечацима једнако лако признати постојање страха као и дјевојчицама? Објасните ученицима да људи имају више различитих идентитета. Узраст, религија, пол, род, друштвени статус, навијачки клуб, националност, сексуална оријентација, све су то карактеристике на основу којих формирамо идентитете. Неке идентитете је лако идентификовати јер су видљиви (на примјер узраст, пол, раса и сл.), док су други идентитети невидљиви (музика, националност и религија) и могуће их је идентификовати кроз разговор. Ученицима објасните да када говоримо о идентитетима особа које су око нас, добар приступ у разумијевању идентитета је *модел леденог бријега*.



Ученицима подијелите радни материјал „Ледени бријег“ који ће користити касније током наредне вјежбе. Објасните да оно што видимо код других обично је само мали дио онога што ти људи заиста јесу и да често формирамо мишљење

Активност: Суперман, Супервоман

Ученике подијелите у 4 групе, а можете их подијелити по полу или насумично без специфичних критерија. За извођење ове вјежбе потребни су вам празни А4 папири или празни листови из свеске и оловке. Свака група треба да добије један празан лист и оловку за цртање и писање. Ученицима објасните да током вјежбе користе радни материјал „Ледени бријег идентитета“ и да се фокусирају на личности (особености) и способности, док друге карактеристике треба да избјегавају. Замолисте ученике да унутар групе разговарају о појединачним особинама чланова групе. Свака група и сваки појединац у групи треба да наведе неку специфичну особину за коју

о другима само на основу онога што видимо, а видимо мало. Гледајући у некога, тешко да можемо знати које способности та особа посједује, не можемо видјети њена или његова увјерења, ставове, вриједности, личности, њихово виђење њихове сврхе у свијету у којем живе, а све то заправо представља њихов идентитет.

Ученике замолисте да погледају у цртеж радног материјала „Ледени бријег идентитета“, погледају оно што се види изнад површине воде и питајте их:

- › Колико можемо бити прецизни у процјени некога кроз оно што видимо изнад површине?
- › Да ли нас немогућност да видимо све испод површине може довести до погрешне процјене о некоме? Ако да, зашто? Ако не, зашто?
- › Шта можемо урадити да видимо испод површине и упознамо „скривене“ особине?

сматра да представља лични квалитет или посебност. *Циљ је прикупити што више квалитета који посједују појединачни чланови и пројектовати их у супер мушкарца и супер жену.*

Групе треба да нацртају обрису особе и да му/јој припоје све идентификоване особености (перципиране карактеристике) појединачних чланова. Особености могу нацртати или записати поред цртежа обрису супер особе која представља њихову групу. Након што групе заврше са испуњавањем задатка, замолисте сваку групу да презентују своје цртеже и објасне особине које су идентификовали.

ЗАКЉУЧАК РАДИОНИЦЕ:

Умјесто закључка, радионицу завршите дискусијом са ученицима користећи понуђена питања:

- › Да ли сте и шта сте научили о себи током радионице?
- › Да ли сте и шта сте научили о другима током радионице?
- › Да ли је важно да познајемо квалитете људи који су нам блиски или који су дио ваше вршњачке групе, на примјер разреда? Зашто?
- › Да ли квалитети других људи могу бити корисни и за вас појединачно? Колико ваши квалитети могу бити корисни другима?

Радионица 5:

Ја сам као ти, ти си као ја

ТРАЈАЊЕ:

45 минута

ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- Ученици схватају битност међусобне комуникације за успостављање међусобних квалитетних односа
- Ученици кроз разговор са вршњацима увиђају сличности и различитости које их красе
- Развијање комуникацијских вјештина код ученика

ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

- А4 папири
- Оловке
- И1 радни материјал

УВОД

Радионица се састоји из два дијела. Припремни дио захтијева да ученици током радионице спроведу истраживање о једном од својих вршњака из разреда. Наставник/ца би требао да групу ученика подијели у парове, тако да сваки ученик добије једног вршњака/вршњакињу о којој ће направити причу.

Напомена: вјежбу можете реализовати на начин да повежете ученике који се не познају или који имају одређене интерперсоналне несугласице. На тај начин омогућавате њихово међусобно повезивање и упознавање.

Уколико у разреду постоји непаран број ученика, један од ученика може добити задатак да истражи особу која је већ у пару са другом особом или истраживањем може обухватити фацитатора/ку. Трећа опција, уколико модул реализује наставно особље је да ученик/ца добије наставника/цу као саговорника, у том случају и наставник треба да учествује у вјежби и направи причу о том ученику/ци која му је додијељена. Подјелу ученика у парове потребно је направити на почетку радионице и омогућити ученицима вријеме за истраживање. Ученицима је довољно 20 минута да интервјуишу свог саговорника.



ПРИПРЕМА:

Ученике подијелите у парове. Сваки ученик треба да направи причу о једном од вршњака из свог разреда. На крају припреме, сваки ученик би требао имати спремну причу о додијељеном вршњаку. За истраживање, ученицима дајте *додатак И1* са питањима која ће користити приликом интервјуа.

У другом дијелу радионице, ученици представљају своје радове у паровима. Замолите да сваки пар изађе пред остале ученике и сваки пар представља појединачно приче. По завршетку презентације сваког пара, наставник/ца

треба да продискутује и упореди приче. За дискусију и компарацију користите следећа питања:

- Да ли сте открили одређене сличности међу вама?
- О каквим се сличностима ради?
- Које су најизраженије разлике међу вама?
- Да ли сте научили нешто о особи коју сте добили, а што је на вас оставило посебан утисак? О чему се ради?

Након презентације свих парова, наставник/ца треба да прије финалног закључка дискутује о следећим питањима:

- Шта је према вашем мишљењу циљ ове вјежбе?
- Да ли сте научили нешто ново о себи кроз разговор са вашим вршњацима (испитивањем вршњака)?
- Колико је комуникација важна за успостављање квалитетних односа са вршњацима?
- Колико смо искрени у уобичајеној комуникацији?

Сада замолите ученике да се захвале својим саговорницима и времену које су издвојили приликом њихових истраживања.

ЗАКЉУЧАК РАДИОНИЦЕ:

Често сматрамо да смо сами и да одређене забринутости или ствари које волимо, својствене су само нама. Ипак, дијелимо толико сличности са нашим вршњацима, али о многим нисмо упознати, јер оно што често недостаје у међувршњачким односима је вријеме и адекватна комуникација која би нам омогућила да се боље упознамо. Упознавање других нам помаже да разумијемо њих, али и себе. За развој наших ставова, вриједности и идентитета, важан ресурс представљају вршњаци. Дакако, важни су и родитељи, породица, медији и други узор, но они са којима проводимо највише свога времена су управо наши вршњаци.

Комуникација је посебно важна за успостављање квалитетних пријатељских и других доноса. Но, поставља се питање колико често отворено разговарамо са својим вршњацима и колико смо спремни да будемо искрени. Искреност захтијева повјерење, а повјерење је одлика квалитетних односа.

Радни материјал И1:

- Коју музику слушаш?
- Да ли волиш спортове и које?
- Најдраже јело и пиће?
- Који предмет највише волиш
- Шта волиш да радиш у слободно вријеме?
- Када би могао промијенити нешто код себе, шта би то било?
- Када би могао промијенити свијет, шта би прво промијенио/ла?
- Када би ухватио/ла златну рибицу која би ти испунила три жеље, шта би пожеліо/ла?
- Постоји ли особина коју посебно цијениш код себе и за коју сматраш да је твоја врлина?

Радионица 6:

Календар људских права

ТРАЈАЊЕ:

90 минута

ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- Повећати свијест ученика о различитим правима
- Јачање вјештина планирања
- Креирање и имплементација кампање током школске године

ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

Радни материјал „Важни датуми“. Сваки ученик би требао добити копију радног материјала. Такође, ученицима је потребна копија материјала „Календар важних датума“.

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

Ученицима објасните да ћете наредних 90 минута разговарати о важним датумима који се односе на основна људска права. Ученике питајте да ли знају која су то основна људска права? Продискутујте са ученицима о важности људских права, а у овом дијелу сесије можете споменути и сексуална и репродуктивна права. Питајте ученике да наброје нека од људских права којих се могу сјетити. Уколико ученици не могу да се сјете, ви им помогите.

Ученицима подијелите радни материјал „Важни датуми“ и објасните да ће у наставку радионице креирати мјесечни календар датума које ће

презентовати остатку разреда. Ученике подијелите у групе и свакој групи дајте одређени број копија радних материјала „Календар важних датума“. Уколико сте формирали 3 групе, свакој групи додијелите четири мјесеца тако да:

Група 1: Додијелите мјесеце од јануара до априла

Група 2: Додијелите мјесеца од маја до августа

Група 3: Додијелите мјесеце од септембра до децембра

Водите рачуна да у појединим мјесецима има више важних датума него у другим, стога подјела у групе треба да омогући приближно једнак број датума.

одређеним облицима неке карактеристике датума који се налази у календару. Након што све групе заврше са уносом датума у календаре, замолите сваку групу да своје календаре залијепе на таблу или зид, пратећи редослијед мјесеца Јануар – Децембар. Свака група треба да представи датуме и радове које су припремили.

ПРОЦЕДУРА:

Замолите ученике да из радног материјала *Важни датуми* издвоје датуме који су релевантни за мјесеце које су добили. Примјер: Ученици који су добили мјесеце од јануара до априла треба да уврсте све важне датуме који се обиљежавају у том мјесецу. Ученици могу уредити свој календар, могу га обојити или илустровати

ДИСКУСИЈА:

Питајте ученике да ли су научили нешто из вјежбе?

Да ли им се свидјела активност коју су реализовали?

Шта су научили током испуњавања календара? Шта су научили о људским правима током рада у групама?

Креирање кампање

Са ученицима отворите дискусију о повезаности претходне активности са њиховим животима:

- Зашто је обиљежавање ових датума важно за све нас?
- Да ли се неки од датума посебно истиче и сматрају га посебно важним?
- Да ли им се неки датум посебно свиђа? Ако да, који?
- Ученике подсјетите на 8. март и питајте их зашто је обиљежавање тог датума важно? Шта можемо урадити током обиљежавања овог датума да подстакнемо друштво на активније залагање за једнакост и равноправност мушкараца и жена?
- Ученике питајте да поред 8. марта идентификују још четири датума која сматрају посебно важним.
- Након што су ученици направили селекцију додатна четири датума, запишите те датуме на празне А4 папире, но додајте и међународни дан жена и 16 дана активизма. Након тога,

формирајте 6 тимова тако да сваки тим добије један важни датум.

- Задатак за тимове: свака група треба да истражи и припреми постер о важности датума који су добили као радни задатак. На постеру треба да одговоре на сљедећа питања:
 - Од када се обиљежава тај датум?
 - Зашто се обиљежава тј. која је основна сврха обиљежавања тог датума?
 - Која је овогодишња порука којом се руководе организације које планирају обиљежавање тог датума (порука и слоган се мијењају сваке године)
 - На који начин организације и институције у БиХ и свијету обиљежавају датум који су добили?
 - Када би организовали кампању у разреду или школи, на који начин би то урадили и коју поруку би послали својим вршњацима и друштву?

Радни материјал: Посебни датуми за запамтити

ДАТУМ	КОМЕМОРАЦИЈА	РАЗЛОГ ОБИЉЕЖАВАЊА
1. јануар	Дан мира и дијелења	Обиљежава се у САД као <i>Глобални дан дијелења и мира</i> и настао је из УН миленијског обиљежавања „Један дан мира“.
24. јануар	Међународни дан образовања	Обиљежавање дана посвећенога образовању на међународном нивоу, усмјеравање пажње влада и народа на доступност образовања као средства за излазак из сиромаштва.
27. јануар	Свјетски дан сјећања на Холокауст	<i>Дан сјећања на холокауст и спрјечавања злочина против човјечности</i> међународни је дан сјећања којим се жели подсјетити на све жртве нацистичких режима.
Прва недеља у фебруару	Међународни дан живота	Право на живот загарантовано је <i>Општом декларацијом о правима човјека</i> . Овај датум подсјећа на важност заштите овог права и афирмише механизме који га штите.
4. фебруар	Свјетски дан борбе против рака	Проглашен од Свјетске здравствене организације (WHO) и циљ му је подизање свијести о значају превенције и подизања свијести обољелих о њиховој болести, дијагностификовању и лијечењу.
14. фебруар	Валентиново	<i>Међународни дан заљубљених</i> . Многе организације обиљежавају овај датум истичући важност здравих односа и превенције неједнакости у везама.
20. фебруар	Свјетски дан социјалне правде	Уједињене нације су 2007. године донијеле одлуку да ће 20. фебруара обиљежавати као <i>Свјетски дан социјалне правде</i> будући се социјални развој мора темељити на правди, солидарности и једнакости међу свим земљама и унутар сваке од њих, а социјална правда, једнакост и правичност чине темељне вриједности сваког друштвеног живота.
8. март	Међународни дан жена	Глобално прихваћен дан којим се обиљежавају постигнућа жена у прошлости, садашњости и будућности. Први пут је обиљежен 1911. године.
21. март	Међународни дан елиминације расне дискриминације	Овај датум је прихваћен од УН-а још 1966. године у циљу подизања свијести о расној дискриминацији.
21. март	Свјетски дан сиромаштва	Проглашен од UNESCO-а 1969. године у циљу подизања свијести о проблему сиромаштва широм свијета.
22. март	Свјетски дан воде	Обиљежава се још од 1993. године у циљу препознавања значаја воде у развоју и благостању свих људи у свим дијеловима свијета.
7. април	Свјетски дан здравља	Проглашен од стране Свјетске здравствене организације (WHO) 1950. године у циљу подизања свијести о непотребној патњи и значају промоције доброг здравља.
22. април	Дан планете Земље	Први пут обиљежен 1970. године у циљу промоције свијести о климатским промјенама и путевима очувања планете.
1. мај	Међународни празник рада / Први мај	Обиљежава се у циљу исказивања солидарности и борбе за права радника

ДАТУМ	КОМЕМОРАЦИЈА	РАЗЛОГ ОБИЉЕЖАВАЊА
15. мај	Међународни дан породица	Генерална скупштина УН-а је 1993. одлучила 15. мај прогласити <i>Међународним даном породице</i> , желећи да истакне важност породичног живота и породице као основне друштвене заједнице.
5. јуни	Свјетски дан заштите животне средине	Први пут је обиљежен 1972. године и од тада представља основни инструмент посредством којег УН стимулишу свијест људи широм планета о нужности уврштавања питања заштите животне средине међу битније проблеме данашњице.
12. јуни	<i>Свјетски дан борбе против дјечјег рада</i>	Међународна организација рада 12. јуни од 2002. године обиљежава као <i>Свјетски дан борбе против рада дјеце</i> . То је покушај да се скрене пажња на тешке услове у којима живи око 250 милиона дјеце, у доби између 5 и 14 година и који су присиљени на рад.
21. јуни	Свјетски дан мира и Дан молитве	Први пут организован 1986. године, овај датум препознаје значај мира и молитве међу многим религијама свијета.
11. јули	Свјетски дан популације	Обиљежава се од 1989. на иницијативу УНДП (Униited Натионс Девелопмент Программе) у циљу подизања свијести о популацијским питањима.
18. јули	Нелсон Мандела међународни дан	УН је прогласио овај датум 2009. године као признање бившем предсједнику Јужноафричке републике због његовог залагања за мир и слободе.
12. август	Међународни дан младих	Проглашен 1999. године од УН у циљу подизања свијести о важним питањима релевантним за младе.
19. август	Свјетски дан хуманитараца	<i>Свјетски хуманитарни дан</i> посвећен је хуманитарним радницима који спашавају жртве ратова и природних катастрофа и наглашава њихов значај.
8. септембар	Међународни дан писмености	UNESCO је прогласио овај датум 1966. године у циљу подизања свијести о значају писмености.
15. септембар	Међународни дан демократије	Проглашен од УН 2007. године у циљу афирмације демократизације.
Први понедјељак октобра	Свјетски дан становања	Обиљежава се у циљу подизања свијести о проблемима и потребама наших градова и мјеста.
1. октобар	Међународни дан старијих особа	Обиљежава се од 1990. године, на иницијативу УН, а у циљу подизања свијести о проблемима и потребама старих и изнемоглих особа.
2. октобар	Међународни дан ненасиља	Проглашен 2007. године на иницијативу УН у циљу препознавања важности елиминације насиља у нашим друштвима.
5. октобар	Свјетски дан учитеља/ица	Обиљежава се од 1994. године и препознаје значај и улогу учитеља/ица у нашим друктвима.
16. октобар	Свјетски дан хране	Проглашен 1979. године од УН у циљу подизања свијести о глобалном проблему у приступу храни.
10. новембар	Свјетски дан науке и мира	Обиљежава се од 2002. године, на иницијативу UNESCO-а, у циљу прослављања улоге коју наука има у контексту побољшања наших живота.
16. новембар	Међународни дан толеранције	Препознат од UNESCO као дан када слаavimo толеранцију као средства промоције мира и међусобног разумијевања међу културама.
20. новембар	Међународни дан дјеце	Обиљежава се од 1954. године, на иницијативу УН, дан који препознаје и афирмише активности значајне за добробит дјеце.
25. новембар	Међународни дан борбе против насиља над женама	Обиљежавањем 25. новембра у свијету се настоји подићи свијест и сензибилизати јавност на овај проблем као облик неприхватљивог друштвеног понашања.
29. новембар	Међународни дан солидарности са народом Палестине	Проглашен 1977. године од УН а у циљу исказивања солидарности са људима Палестине.
1. децембар	Свјетски дан AIDS-а	Обиљежава се сваке године како би се подигла свијест о важности превенције, али и дестигматизације и елиминације свих облика дискриминације особа које живе са ХИВ-ом или AIDS-ом.
3. децембар	Међународни дан особа са инвалидитетом	Успостављен 1992. од Уна у циљу подизања свијести о правима особа са инвалидитетом
10. децембар	Дан људских права	Међународно признати датим који слави људска права. Први пут обиљежен 1950. године, а уједно је дан када се обиљежава годишњица усвајања <i>Универзалне декларације о људским правима</i> .

Радни материјал: Мјесечни календар

Понедјељак	Уторак	Сриједa	Четвртак	Петак	Субота	Недјеља



Радионица 7:

Моћ, привилегије и једнакост



ТРАЈАЊЕ:

45 минута



ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- Оспособити ученике да разговарају о расподјели моћи у друштву и да идентификују каква је веза између посједовања моћи и искуства, привилегованости, дискриминације и тлачења, те да направе везу између ових питања и властитог живота
- Јачање аналитичких вјештина и вјештина рјешавања проблема код ученика



ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

Табла и креда



ПРИПРЕМА:

Списку с лијеве стране додајте било коју групу која може бити важна за вашу специфичну заједницу. Завршите с кораком број 1 прије него сесија започне. Користећи школску таблу или флип-чарт (flipchart) таблу, направите табелу с двије колоне. Лијеву колону насловите „већа моћ/привилегованост” а другу „мања моћ/привилегованост”. Објасните ученицима да ће разматра-

ти концепт моћи, привилегованост и једнакости у властитим животима и у друштву. Да би ученике припремили за интерактивни дио сесије, важно је упознати их са значењем термина моћ, једнакост и привилегованост. Питајте ученике да ли могу објаснити шта значи моћ и да ли сви људи имају једнаку моћ, на примјер једнку моћ одлучивања?

Шта је моћ и привилегованост?

ВЕЋА МОЋ/ПРИВИЛЕГОВАНОСТ	МАЊА МОЋ/ПРИВИЛЕГОВАНОСТ

Из групе насловљене *„Групе које нагињу ка томе да имају неједнаку моћ у друштву”* прочитајте први примјер (богати и сиромашни).

Поставите питање: Која од група иде у колону „већа моћ”, „Која од група иде у колону „мања моћ”? Подсјетите ученике да овакве карактеризације нису апсолутно истините. Забиљежите одговоре ученика у одговарајућу колону. Прођите кроз остатак списка биљежећи њихове одговоре у сваку колону (за етничке, расне и вјерске групе било би пожељно да наведете имена специфичних група из вашег поднебља).

Групе које имају неједнаку моћ у друштву:

- Богати/сиромашни
- Мушкарци/жене
- Роми/генерална популација
- Шефови/радници
- Политичари/чланови заједнице
- Грађани/мигранти
- Особе без инвалидитета/особе с инвалидитетом
- Веће етничке групе/мање етничке групе
- Веће вјерске групе/мање вјерске групе
- Атрактивне особе/неатрактивне особе
- Хетеросексуалци/хомосексуалци

Питајте ученике сљедећа питања:

- › Обратите пажњу на списак група које имају више привилегија у друштву. Можете ли у овом списку пронаћи групу с којом се лично можете идентификовати? Слажете ли се с тим да ова група уопштено ужива више моћи у друштву? Напишите неколико реченица које описују искуство које сте сами имали или за које сте чули, а које илуструје ову разлику у моћи (омогућите ученицима 3-5 минута како би написали одговоре на ваша питања).
- › Обратите пажњу на списак група које често имају више привилегија. Да ли се ви сами можете идентификовати са неком од ових група? Да ли сте сагласни с тим да ова група уопштено ужива више привилегија у друштву? Напишите неколико реченица које описују искуство које сте сами имали или за које сте чули, а које илуструје ову разлику у моћи (омогућите ученицима 3-5 минута како би написали одговоре на ваша питања).
- › Дигните руку уколико сте се поистовијетили бар с једном групом са сваког од спискова? Да ли је већина нас упозната с тим како је уживати веће и мање привилегије?

Затражите пар волонтера да прочитају своје анегдоте о томе како је бити у групи с мање моћи или привилегија (немојте никога присиљавати да чита).

Разговарајте по сљедећем редослиједу (примите 1-2 одговора по питању):

- › Шта примјећујете у понашању које доживљавају особе из мање привилегованих група? (*Истражите: они без моћи су често суочени с дискриминацијом или су потлачени*)
- › Какве осјећаје оваква понашања могу потакнути међу особама с мање моћи? (*Наведите ове осјећаје на табли. Осигурајте то да се ради о ријечима које изражавају емоције, а не описима онога што се догодило.*)
- › Шта примјећујете код осјећаја наведених на табли?

Сада се вратите на претходна два списка и питајте сљедеће:

- › Размислите о концепту једнакости. Узмите, на примјер, први пар (богати и сиромашни). Како бисте завршили реченицу: „*Једнакост међу богатим и сиромашним _____.*” *Шта вам прво пада на памет? (Не постоји само један тачан одговор)*
- › Ко би могао да комплетира једнако реченицу о једнакости с другим паром ријечи из групе? Покушајте користити другачије ријечи или чак креирати другачије идеје. (*То поновите с неколико парова у зависности од раположивости времена*)
- › Ко се може сјетити првог члана Универзалне декларације о људским правима? (**Напомена:** *Ради се о праву на једнакост. Напишите први члан на табли: „Сва људска бића су рођена слободна, једнака с дигнитетом и припадајућим правима, подарен им је разум и свијест, те се једни према другима требамо односити у духу братства.”*)

Завршите разговор с дискусијом на сљедеће питање (или једноставно охрабрите ученике да размисле о питању након што изађу с часа): *Шта је потребно да се догоди како би сви уживали у једнакости и праву на дигнитет?*

ДОМАЋИ ЗАДАТАК

Писмено одговорите на питање: Шта бисте ви сами били у могућности да учините како би у свакодневном животу промовисали већу једнакост те признали дигнитет сваке особе?

Радионица 8:
Везе међу младима

 **ТРАЈАЊЕ:**
45 минута

-  **ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:**
- › Ученици дијеле своја мишљења и ставове о здравим/нездравим међусобним везама
 - › Ученици се упознају са особинама здравих и нездравих односа и како их могу препознати у њиховим постојећим везама

 **ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:**
Креда и табла

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

Објасните ученицима да ћете током ове радионице разговарати о везама међу људима те карактеристикама и понашањима које те везе могу чинити здравим или нездравим. Питајте ученике/це шта за њих значи нездрава веза или нездрав однос? Питајте ученике за мишљење о томе које карактеристике вежемо за права и искрена пријатељства? Објасните да нису сви пријатељски односи исти. Поједине особе називамо пријатељима, мада би се по недостатку појединих карактеристика у односу, могли назвати познаницима.

Питајте ученике шта чини разлику између правих пријатеља и познаника? Сада се осврните на пријатеље на Фацебоок-у и сличним друштвеним мрежама (Инстаграм, Снепчет, ТикТок, и слично). Приликом повезивања са људима, особа нам шаље захтјев за пријатељство. Да ли је то право пријатељство? Међу нашим „пријатељима“ на Фацебоок-у постоје и они које ми не познајемо у мјери у којој би их заиста могли назвати пријатељима. Питајте ученике за мишљење о томе која је разлика између најбољих пријатеља и оних које прихватимо на Фацебоок-у, Инстаграму и сличним друштвеним мрежама?

ПРИЈАТЕЉСТВО: Објасните ученицима да ћете у наставку часа разговарати о правим пријатељима, особама које називамо најбољим пријатељима. Ко су нам најбољи пријатељи и на основу чега можемо закључити да су нам те особе најбољи пријатељи? Охрабрите ученике да отворено говоре о осјећањима која се јављају у присуству искрених пријатеља. Сада ученике питајте да ли је повјерење важна карактеристика пријатељства. Ученици ће одговорити потврдно. Питајте ученике да ли је важно вјеровати пријатељима? Да ли се дешава да особа вјерује свом пријатељу/ци, а да се касније разочара?

Можда неко од вас нема најбољег пријатеља, а што је нормално, као што је нормално да имате најбољег пријатеља. Пријатељи и дружења су важна јер нам омогућавају да учимо, да се забављамо, да се развијамо у личности и да се социјализујемо. Међутим, пријатељи понекада могу бити особе које нас наговарају на ствари и понашања за које знамо да су ризични или нас могу довести у неугодну ситуацију. *Шта можемо рећи о таквим пријатељствима? Да ли су добра или лоша? Затим питајте шта, то јест какво понашање и однос у одређеној пријатељској вези исту може чинити нездравом? Зашто нешто називамо нездравим односом? За кога је тај однос нездрав?*

На табли нацртајте табелу као на слици и у припадајућа поља наведите најчешће везе међу младима:

Врста везе	Доприноси здравим односима	Штетно утиче на односе
Пријатељске везе		
Вршњачке везе (познаници/е и на примјер особе у разреду)		
Родитељи тј. породичне везе		
Симпатија – партнер/ица		
Facebook пријатељи		

Ученике питајте, поред пријатељских које сте претходно поменули, какве још везе постоје међу људима. Интеракцију олакшајте тако што ћете дати примјер пријатељских веза, а онда питајте ученике/це, какве још везе могу да постоје?

Од ученика/ца морате добити сљедеће одговоре: пријатељске везе, вршњаци/киње (познаници/е), породичне везе и романтичне везе. Можете помоћи ученицима/ама тако што ћете их питати за потврду веза које ћете побројати:

- › Да ли су вршњачки односи примјер везе међу људима? (Одговор: Да)
- › Да ли су пријатељске везе исте као вршњачки односи или су оне сложеније и такође припадају везама међу људима? (пријатељске везе су сложеније и повјерење је далеко значајнија особина него је то случај са особама које познајемо и називамо их вршњацима/кињама а нису нам пријатељи/це).
- › Да ли породичне везе можемо сврстати у категорију веза међу људима? (Одговор: Да)

Ученике подијелите у четири до пет 5 група, свакој групи додијелите једну од наведених веза (пријатељи/це, вршњаци/киње, родитељи, партнери/це и фацибоок пријатељства). Важно је да фацилитатор/ка понуди један до два примјера (на примјер повјерење), како би олакшао/ла ученицима рад у групама.

Рад у групама (максимално 10 минута):

- › Шта доприноси здравим односима у вези коју је група добила тј. шта ту везу чини бољом? (повјерење, комуникација, искреност, посвећеност, лојалност, хумор, неосуђујући ставови)
- › Шта везу чини нездравом и штетно утиче на однос? (неповјерење, осуђујући ставови, љубомора, неискреност, манипулација, лоша или никаква комуникација, лагање, оговара-

ње, ограничавање контаката са другим особама, пресије и сл.)

Ученике замолиите да се врате на своја мјеста и у наставку радионице замолиите сваку групу да презентују своје закључке. Наставник/ца испуњава табелу на табли са одговорима ученика. Ученике охрабрите да дискусују о запажањима сваке појединачне групе.

Наставите радионицу сљедећим питањима:

- › Да ли су све везе исте?
- › Каква је разлика између пријатељских веза и вршњачких веза (познаници/е и особе из насеља и сл.)
- › Шта је заједничко за ове двије весте односа?
- › Шта их чини различитим?
- › Шта је са интимним везама? Какве су то везе?
- › Каква је разлика између интимних веза и пријатељских веза?
- › Да ли су сличне или различите?
- › Које су карактеристике нездравих односа у интимним везама?

Ученике поново замолиите да се врате у исте групе и замолиите их да смисле причу о двоје младих људи, а која садржи примјере нездравих односа. Свака група треба да смисли причу о нездравим интимним односима. Такође, у завршетку приче, свака група треба да води дискусију путем које ће остатак ученика у разреду идентификовати примјере нездравих понашања. Такође, свака група треба са остатком разреда да дефинише кораке који ће или везу учинити бољом или омогућити особи која је изложена насиљу уљед нездравих односа да исту напусти.

Фацилитатор/ке требају да током рада у групама, помогну ученицима са формулацијом прича док попуњена табела на табли омогућава увид у

елементе нездравих односа. Свака група треба да одреди двије особе које ће прочитати причу и која ће водити интеракцију за финализацију вјежбе. Ученике замолиите да се врате на своја мјеста и свака група треба да прочита своје приче. Након прочитане приче, лидери/ке групе треба да са остатком ученика из разреда идентификују елементе који везу чине нездравом и да кроз дискусију идентификују потенцијално рјешење, да ли у смислу унапређења везе или потпуног напуштања нездраве везе.

Питања за завршну интеракцију:

- › Да ли сте научили нешто ново?
- › Шта смо закључили, какве везе могу бити, без обзира на природу односа?
- › Да ли су нездравии односи међу младима честа појава?
- › Какву је везу теже напустити, пријатељску или интимну? Зашто једну или другу?
- › Уколико одређена романтична веза садржи више нездравих елемената, да ли је боље радити на њеном побољшању или је боље напустити такву везу?
- › Шта нас може спријечити да напустимо такву везу?
- › Шта и ко нас може охрабрити да напустимо такву везу?

ЗАКЉУЧАК РАДИОНИЦЕ:

Без обзира да ли се ради о породичним пријатељским, интимним или другим везама, оне могу бити базиране на здравим и нездравим односима. Многи млади људи успостављањем првих, на примјер романтичних веза започињу свој емоционални и социјални развој, па су везе прилика у којима учимо о другима, о себи, али и себи у односу на друге. Ипак, поједине нездраве везе темељене на нездравим односима, могу негативно утицати на психосоцијални развој младе особе, уколико је у нездравој вези, уколико ту везу не препознаје као нездраву и уколико нема довољно знања о томе шта значе здрави а шта нездравии односи.

Ако узмемо у обзир да су романтичне везе често врло интимне и људи не причају отворено о односима у оваквим везама, пријатељи/це и породица особе која је “заробљена” у нездравој вези, често не могу адекватно да реагују (охрабре особу да напусти такву везу) јер не знају шта се у тој вези дешава. Такође, поједине особе нас могу наговарати да радимо ствари које не желимо и због којих се не осјећамо угодно. Уколико на наше негодовање такве особе наставе са притиском на нашу одлуку, тада не говоримо о међусобном уважавању и такве особе не можемо назвати правим пријатељима. Прави пријатељи и особе које нас воле, требају да поштују наша увјерења, наше одлуке и наше забринутости. Управо уважавање наших осјећања и ставова, јесте особина пријатељстава која ће да трају. У супротном, ради се о негативном притиску и такве односе или треба унаприједити или у потпуности напустити. Зато је важно да пријатељи/це, у случају да открију да њихов/а вршњак/иња се налази у таквој ситуацији, охрабре ту особу да отворено разговара о свом односу, што ће омогућити аргументовану комуникацију о здравим односно нездравим елементима везе.

Радионица 9:

Моје везе

ТРАЈАЊЕ:

45 минута

ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- › Ученици праве визуелну презентацију својих веза
- › Ученици идентификују различите везе у својим животима
- › Ученици наводе вриједности које цијене код себе и које траже у блиским везама
- › Јачање вјештина критичког размишљања код ученика

ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

Табла и креде

ПРИПРЕМА:

Ништа осим упутстава за преглед

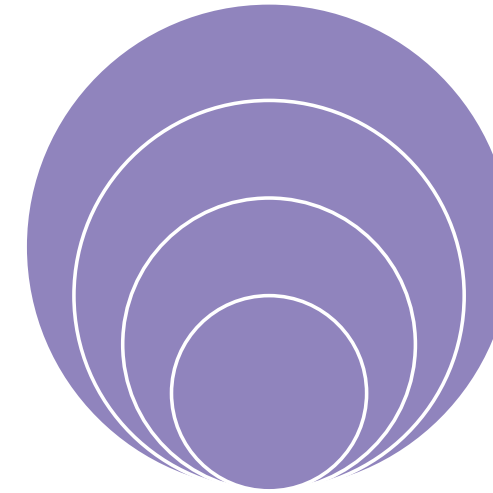
ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

Објасните ученицима како ће да идентификују различите врсте веза које имају с људима. Замолиите ученике да направе личне листе своји веза с другим људима. Питајте ученике да ли желе да својевољно с другима подијеле свој списак. На табли забиљежите различите врсте веза које они буду помињали, попут везе с рођацима, пријатељима и сусједима.

На табли нацртајте дијаграм с четири концентрична круга (попут ових испод).

Замолиите ученике да изваде празан лист папира. Објасните сљедеће:

- › Нацртајте низ концентричних кругова, од мањих ка већим, попут оних које сам ја нацртао/ла. Искористите цијели лист за највећи од кругова.
- › У најмањи од кругова упишите своје име (или се нацртајте).
- › Размислите о различитим људима из свог живота. Тик изван тог малог круга напишите њихова имена (или нацртајте једноставне слике) оних који су вам најближи.
- › У друга два круга напишите имена (или их нацртајте) оних који нису толико блиски.



Замолиите ученике да формирају групе од по 3 или 4 члана састављене од оних који сједе најближе једни другима. Затим их замолиите да у двије минуте објасне нацртане слике другим члановима групе.

Фацилитирајте разговор користећи сљедећа питања:

- › Да ли су сви из ваше групе навели исте врсте веза или је ту било и неких које су се разликовале? Дали су сви своје чланове породице, пријатеље, комшије, вјерске вође или друге сврстали у исте кругове или, пак, у различите?
- › Наведите неке ријечи које описују то што ви цијените код људи са којима сте најближи? *(Разговор потакните са сљедећим ријечима: искрен, поштен, брижан, великодушан, повјерљив, забаван, разумљив, интересантан, пун љубави. Напишите ове ријечи на табли.)*

Издвојите 10 - так минута како би ученици истражили оно што је квалитетно у везама које цијене:

- › Размислите о једној особи са списка коју бисте радо помјерили ка посве централном кругу. Одаберите једну ријеч која понајбоље описује то што цијените код те особе.
- › Сада на табли пронађите једну или двије ријечи за које би сте вољели да људи кажу како баш те ријечи описују вас.
- › Величајте врлину коју изузетно цијените (код себе или код других) тако што ћете је написати на комад папира украсним словима или на креативан начин.
- › Док будете писали или цртали ту ријеч, размислите шта она вама представља.

⚙️ Радионица 10:

Вршњачки притисак⁹

🕒 ТРАЈАЊЕ:

45 минута

📍 ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- › Ученици критички промишљају о утицају вршњака на одлуке
- › Ученици препознају негативне вршњачке утицаје
- › Ученици користе предложене вјештине у комуникацији са вршњацима и преговарању

🛠️ ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

- › Радна табела
- › Радни материјал

🗣️ УВОД

Ученицима објасните да ћете наредних 45 минута разговарати о вршњачком притиску. *Ученике питајте како би објаснили шта представља вршњачки притисак.* Нагласите да од ученика не тражите дефиницију, већ лично мишљење шта је то вршњачки притисак. У наставку објасните да вршњачки притисак може бити позитиван и негативан. Питајте ученике да објасне разлику између позитивног и негативног вршњачког притиска. Можете им помоћи наводећи примјер.

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

Вршњаци играју важну улогу у животу младе особе. Када се спремате за школу, док облачите најдраже хлаче, мајицу, патике, избор онога што нам се чини најугоднијим, често је усклађено и са нормама које прате и наши вршњаци. Колико год вјеровали да су одлуке искључиво наше, оне су дијелом усклађене са очекивањима и ставовима наших вршњака. Питајте ученике да ли то може ограничавати нашу индивидуалност, тражите мишљење више ученика. Закључите да подложност утицајима других свакако може утицати на ограничавање наше индивидуалности (одабир спорта који особа жели тренирати, стил облачења, музика коју слушамо и сл.).

Но то нису једини примјери утицаја вршњака. Да ли вам се десило да се оклизнете испред школе или запнете и паднете у холу школе? Како сте се осјећали? Да ли сте више размишљали о боли коју је узроковао пад или о томе шта ће рећи наши вршњаци. Наравно, нису сви млади људи у истој мјери „осјетљиви“ на ставове вршњака па не можемо генерализовати у закључку да се сви осјећају исто, но најчешће, наше одлуке и забринутости носе тежину ставова и мишљења наших вршњака.

Разред подијелите на двије групе. Прва група треба да наведе примјере негативног вршњачког притиска, а друга група позитивног вршњачког притиска. На табли нацртајте сљедеће колоне:

⁹ Преузето и адаптирано из, Министарство за образовање, науку и младе Кантона Сарајево. (2013). *Здрави животни стилови*. Сарајево: Асоцијација ХХ, 2013.

Негативни вршњачки притисак	Позитивни вршњачки притисак
Примјери: › Кориштење алкохола › Кориштење дрога › Употреба стероида › Ступање у сексуалне односе без адекватног знања и информација › Насиље › Бјежање из школе › Прва цигарета › Лагање родитељима	Примјери: › Подршка у одбијању кориштења алкохола › Подршка у одбијању кориштења дрога › Помажу нам да донесемо здраве одлуке › Помажу нам да научимо градиво и завршимо задаћу › Помажу нам у случају да смо изложени насиљу › Охрабрују нас да не бјежимо из школе › Охрабрују наш став да су цигарете и друге нездраве навике штетне за здравље и подржавају наше здраве изборе

Да би олакшали рад у групама, ученике замолите да наведу све негативне облике понашања до којих може довести негативан вршњачки притисак. Исто урадите за позитивни вршњачки притисак.

У наставку радионице дискутујте о посљедицама сваког од примјера негативних понашања до којих може довести негативан вршњачки притисак.

Примјер: ученике питајте које су посљедице употребе алкохола, које су посљедице употребе дроге и тако наставите са сваким примјером нездравих облика понашања. Затим исто урадите са примјерима позитивног вршњачког притиска и наведеним позитивним понашањима које су ученици навели. Циљ дискусије је развој критичког мишљења и оснаживање ученика да праве јасну дистинкцију између негативних и позитивних утицаја вршњака.

У наставку часа објасните да вршњачки притисак може бити директан и индиректан. Понекада нас особе могу наговарати да донесемо одређену одлуку или могу створити осјећај да се од нас очекује да слиједимо одређени образац понашања. Вршњачки притисак представља утицај вршњака на одлуке и понашање одређене особе на начин да то могу рећи или побудити осјећај да такво понашање требамо да слиједимо. Код индиректног вршњачког притиска, особа вам неће рећи готово ништа што ће утицати на вашу одлуку, али ће својим ставовима и понашањем охрабрити да преузмемо одређено понашање. Наметнути осјећај у којем мислите да нешто требате урадити јер „сви други то раде“ или зато што је то одређено понашање „цоол и пожељно“ је реакција на вршњачки притисак. Велики број дјечака који су почели са употребом алкохола су пристали на такво понашање јер су мислили да то раде сви други младићи када дођу

у одређену животну доб, фазу одраслих. Чињеница је да велики број одраслих не користи алкохол.

Дјевојке су такође подложне вршњачком притиску. Неке дјевојке током пубертета практикују да буду на дијети, како би изгледале онако како мисле да би требале изгледати и што у њиховим очима изгледа као нормативно понашање. Током пубертета наше тијело треба далеко више хранљивих материја јер пролази најизраженију фазу развоја, па је слијеђење норме изгледа и понашања које води „пожељном изгледу“, опасно и врло штетно. Примјер могу бити соларијуми, гдје другарице наговарају друге дјевојке да користе са њима услуге соларијума, иако је познато да је излагање УВ зрачењу у соларијумима канцерогено и може довести до појаве бројних компликација.

Разлика између негативних и позитивних вршњачких утицаја је врло изражена и темељи се на коначним исходима таквих утицаја. Позитивни вршњачки притисак можемо везати за искрена и добронамјерна пријатељства у којима особа охрабрује наша позитивна настојања и не утиче негативно на одлуке које доносимо. Прави пријатељи и особе које позитивно утичу на нас и наше одлуке ће нас охрабрити да устрајемо у здравим одлукама, подржаће нас да се заузмемо за себе, одговараће нас од одлука код којих постоји одређени ризик за нас и наше здравље, разговараће са нама када смо забринути, охрабриће вас да се смијете и забавите када сте тужни.

Особе које нам не желе добро, свој утицај на наше одлуке неће доводити у везу са посљедицама таквих одлука на нас и наше здравље. Такве особе ће нас охрабривати да користимо алкохол, дрогу, цигарете, у случају да нас неко уври-

једи такве особе ће нас охрабривати да узвратимо насиљем. Такве особе ће игнорисати наше страхове, забринутости, наше ставове и увјерења. *За разлику од добронамјерних вршњака, вршњаци који негативно утичу на нас доводе нас до тога да сутра, жалимо због одлука које смо донијели, стога је важно научити препознати такве особе и њихове негативне утицаје.*

Зашто смо подложни вршњачком утицају?

Понекада, млади људи пристају на понашања, ставове и одлуке које су им наметнули вршњаци. Разлог може бити страх од губитка пријатељства, понекада то раде јер не желе бити одбачени или се желе уклопити у неку вршњачку групу која им се чини занимљивом. Понекада сумњамо у властите процјене, па нам се друга особа чини зрелијом тј. одраслијом и искуснијом па стога лакше пристајемо на његове/њене ставове и приједлоге. Разлог може бити и наша жеља да изгледамо одраслије, озбиљније, зрелије. Понекада се плашимо да не буде исмијани, па је страх од реакције вршњака разлог зашто наша одлука буде темељена на њиховим

Додатни корак: Ученике можете охрабрити да говоре о личним искуствима у контексту позитивног и негативног вршњачког притиска. Наравно, у овој фази треба бити опрезан јер ученици могу испричати нешто што их може ревиктимизирати у случају да се ради о изложености насиљу или неком озбиљнијем проблему.

очекивањима. Понекада ни сами не знамо шта желимо или немамо знање нити вјештине потребне да доносимо одлуке које желимо.

Сада објасните да ћете дискутовати о три иситните приче у којима се налазе елементи позитивних и негативних вршњачких утицаја. Ученике подијелите у три групе и свакој групи дајте једну причу из радног материјала ХХ. Групама дајте пет минута да размотре ситуацију и идентификују позитивне и негативне утицаје. Нагласите да неке приче садрже обоје, а неке само негативне вршњачке утицаје.

Радни материјали (имена у студијама случаја можете да мијењате):

Студија случаја 1: Иван и Самир

Иван и Самир су најбољи пријатељи. Вечерас иду на дернек који организује њихов пријатељ из разреда. Иван наговара Самира да купе неколико пива јер ће на дернеку бити доста цура, па ће им алкохол помоћи да буду цоол. Самир сматра да им за то не треба пиво и да ће бити цоол и без тога. Иван каже да је Самир као дјевојчица и да се прави мушкарац не плаши неколико пива. Самиру је засметала ова Иванова примједба и запитао се да ли ће дјевојке и други младићи на дернеку заиста оцијенити његову одлуку да не пије као мањком мушкости. Када су стигли на дернек, Самир је примијетио да се ту налази његова дугогодишња симпатија. Видио је да разговара са неким младићем, па је одлучио да приђе. Међутим, страх од директног сусрета га је у томе спријечио па је Иван предложио да попије неколико пива, а што ће му по Ивановом

савјету, отклонити страх. Самир је попио неколико пива и пришао Лејли, међутим, због утицаја алкохола је испао смијешан и на свако озбиљно питање, одговорио је са неким непотпуним и глупим одговором. Самир се осјећао ужасно, није више сигуран да ће икада моћи прићи Лејли након овог неугодног искуства.

- › Да ли сте идентификовали вршњачки притисак у причи? Ако да, наведите шта сте уочили?
- › Како се Самир осјећао и о чему је размишљао након Ивановог коментара?
- › Да ли је Самир на крају пристао да конзумира алкохол?
- › Шта се десило?
- › Шта је Самир могао урадити умјесто конзумације алкохола?

Студија случаја 2: Адмира и Дајана

Адмира и Дајана се познају још из времена када су заједно ишле у вртић. Данас иду у 7. разред и

нераздвојне су пријатељице. Адмира се посљедњих неколико седмица забавља са Денисом, јед-

ним од најпопуларнијих младића у њиховој школи. Дајана је опрезна када је Денис у питању јер је чула да Денис није момак каквим се представља Адмири. Једне вечери, Денис је Адмиру позвао у кино, а Дајана је предложила да и она иде, како би била сигурна да Денис неће урадити нешто што би могло повриједити Адмиру. Адмира је рекла да не треба да брине и да довољно познаје Дениса па се нема чега плашити нити бити забринута. Дајана је инсистирала и на крају поред Дениса и Адмире, у кино су са њима ишли Дајана и Денисов друг Емин. Након кина, Денис и Емин су предложили да оду у оближњи парк и попију вино које су њих двојица набавили од пријатеља.

Дајана је била против и наговарала је Адмиру да иду кући. Адмира се плашила да не изгуби Дениса па је рекла Дајанани да иде кући и да, ако не жели да пије, остатак ноћи проведе у својој кући. Дајана се наљутила, али је одлучила да остане како би била сигурна да Адмира неће направити нешто због чега би жалила. Неколико сати касније, Адмира која иначе не пије алкохол, је била у видно алкохолисаном стању и није била

Студија случаја 3: Сања и Марио

Сања и Марио се дуго познају, но од прошле седмице су пар. Марио је позвао Сању на палачинке, што је уједно њихов први „дате“. Након палачинака, Белмин је предложио да гледају филм, на шта је Сања пристала. Док су сједили и гледали филм, Марио је пољубио Сању и размијенили су додире, што је Марио схватио као позив, па је кренуо агресивније, а Сања му је рекла НЕ и замолила га да наставе да гледају филм.

Марио као да није разумио Сањино НЕ, па је наставио као да ништа није рекла. Сања је опет рекла НЕ и покушала одгурнути Марио од себе. Марио је постао агресиван и рекао је Сањи да није требала ни пристати да дође код њега, ако је само мислила да гледа филм. Сања је разочарана, уморна је и отишла кући.

при себи. Денис је предложио да иду кући код њега, а Адмира под утицајем алкохола, потпуно је заборавила да јој је излаз до 9 и да мора ићи кући. Пристала је да иде, но Дајана је била ту и рекла је да ће истог тренутка назвати њене родитеље и рећи им шта ради и гдје жели да иде. Дајана и Адмира су се посвађале, но ипак су отишле својим кућама. Ујутро, Адмира је назвала Дајану да се извине због свог понашања.

- › О каквом вршњаком притиску се ради у овој причи?
- › Да ли сте идентификовали позитивни вршњачки притисак?
- › Да ли је Дајана направила добру одлуку одласком са Адмиром у кино и парк? Зашто?
- › Адмира је пристала да попије вино у парку јер је хтјела испасти цоол пред Денисом. Да ли се у овом случају ради о вршњачком притиску? Шта је посљедица такве одлуке?
- › Шта се десило након што је Адмира попила неколико чаша алкохола?
- › Да ли је то била добра одлука? Шта би се десило да Дајана није била ту?

- › Да ли је Сањина прича честа међу младима у БиХ?
- › Које су форме насиља препознали током анализе случаја?
- › Да ли је Сања исправно поступила?
- › Да ли је Марио поштовао Сањино НЕ на његов захтјев да иду даље од пољупца?
- › Да ли је Марио исправно поступио и да ли је његов аргумент тачан?
- › Да ли дјевојке понекада одлуче да „остану“ и ако да, зашто?
- › Шта би поручили Мариу?
- › Шта би поручили Сањи?

⚙️ Радионица 11:

Комуникација

🕒 ТРАЈАЊЕ:

45 минута

📍 ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- Ученици евалуирају позитивне исходе комуникације у експресији власти-тих осјећања и разумијевању осјећања саговорника
- Ученици наводе разлоге употребе комуникацијских вјештина у унапређењу односа са другим људима
- Ученици могу објаснити значај комуникације у изградњи здравих односа
- Ученици наводе примјере повезаности недостатка комуникације са нездравим односима
- Ученици користе активно слушање током разговора и дискусија са вршњацима/кињама

📄 ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

Није потребан пратећи или радни материјал.

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

Ученике подијелите у парове и објасните да ћете у током радионице од ученика тражити да се рукују са особом која им је партнер/ка. Уколико у групи имате непаран број ученика, укључите се у процес. Замолите ученике да се рукују са својим партнером/ицом. Питајте ученике да ли би могли издвојити и нешто посебну у вези руковања које су претходно урадили. Користите сљедећа питања:

Како сте се осјећали током руковања?

Да ли вам је било неугодно да се рукујете са особом која вам је била партнер/ка?

Ако да, зашто? Ако не, зашто не?

Уколико неко од ученика нагласи да им није било неугодно да се рукују јер им је особа са којом су се руковали пријатељ/ица, питајте да ли је повјерење разлог недостатка неугодности. Сада објасните ученицима да поразговарају са својим партнером о томе шта воле током руковања, какво руковање не воле и онда на ваш знак поново тражите да се сви/е ученици рукују.

Замолите минимално пет парова да објасне каква је разлика овог руковања са оним првим. Користите сљедећа питања:

- Опишите друго руковање?
- Да ли је друго руковање боље од првог?

- Да ли можете издвојити нешто што је специфично за друго руковање?
- Да ли вам је код другог руковања било мање неугодно него је то случај са првим?
 - » Ако да, шта мислите да је разлог?

Поново замолите ученике да се рукују са особом која им је првобитно додијељена. Ученицима објасните да имају задатак да овај пут направе савршено руковање. Помозите ученицима са сљедећим факторима: дужина стиска, снага стиска, гледање у очи, знојне руке, „дај пет“ руковање и сл.

Ученицима објасните да у комуникацији са партнером/ком, скрену пажњу на факторе који у њиховом случају доприносе савреном руковању, као и оне који то руковање чине неугодним. Замолите ученике да поразговарају о овим факторима и направе савршено руковање. Након 30 секунди до 1 минуте ученике замолите да се поново рукују.

Наставак: Сада замолите ученике да опишу посљедње руковање, користећи сљедећа питања:

- Да ли је нестала неугодност која се појавила код првог руковања?
- Какво је посљедње руковање било у односу на прво?

- Да ли постоји разлика између првог и трећег руковања?
- Шта је допринијело да треће руковање буде боље од претходних?
- Колико је комуникација важна у контексту побољшања односа међу људима?
- Да ли и како комуникација може помоћи у успостављању угодних и здравих односа међу људима?

Наставите сесију. *Кључ за формирање здравих и угодних односа међу људима је комуникација.* Комуникација нам омогућава да кажемо шта нам смета у некој вези (пријатељске, вршњачке и сл.) и шта нам годи. У разговору са пријатељима, млади често комуницирају о ономе што им је у том односу добро, но некада је тешко рећи шта нам смета. Шта мислите шта су разлози зашто поједине особе имају проблем у изношењу одређених замјерки на однос који имају са другима?

Ученике подијелите у двије велике групе и замолите сваку групу да одабере лидера/ку групе. Лидер/ка ће након рада у групи, представити закључке групе. Свакој групи дајте 10 - так минута да одговоре на питања која су им додијељена:

ЗАКЉУЧАК

Комуникација нам омогућава да кажемо другима шта нам смета у односу који имамо са том особом, али и да схватимо и разумијемо мишљење те особе о нашем односу. Комуникација је витална за успостављање односа али и њихово унапређење или потпуни прекид. Комуникација нам омогућава да пријатељима/цама кажемо шта мислимо, аргументовано дискутујемо, образложимо своје ставове и виђења одређених тема. У романтичним односима (симпатије), комуникација нам осигурава да симпатији кажемо шта нас чини сретнима, а шта нас растужује. Комуникација обликује односе и темељ су за развој здравих односа. Омогућава нам да упознамо особу,

Група 1 – Из којег се све разлога можемо устручавали да пријатељу/ици кажемо шта нам смета у односу са том особом? Због чега би требали превазићи властите баријере и сумње и ипак рећи шта нам смета у односу са том особом?

Одговори групе: Плашимо се да не повриједимо ту особу, не желимо да нарушимо однос, неугодно нам је, плашимо се конфликта, особа не зна примити критику.

Група 2 – Уколико кажемо особи шта нам смета у односу са том особом, како то може позитивно утицати на однос са том особом а како негативно?

Замолите обје групе да презентују своје закључке.

- Питајте ученике шта су научили из ове радионице?
- Уколико шутимо, како се то одражава на наша осјећања и позицију у том односу?
- Да ли је шутња о ономе што нас мучи приступ који ће наш однос учинити бољим?
- Какве су закључке извукли из вјежбе руковања?
- Какве су закључке извукли из друге вјежбе (раду групама)?

да разумијемо њихове ставове и размишљања, разумијемо њихове емоције и упознамо њихову особност. Здрав однос подразумева отворену и несметану комуникацију, а недостатак комуникације један је од важних знакова нездравих односа. Када комуницирамо о осјетљивим темама, као што је изношење примједби на однос између двије особе, јако је важно да унапријед припремимо шта желимо рећи, да одаберемо најбољи начин саопштавања информација и да увијек комуникацију почнемо позитивним реченицама, примјерима и емоцијама, па тек онда да саопшtimo оно негативно.

Радионица 12:

Друштвена правила и насиље



ТРАЈАЊЕ:

45 минута



ЦИЉЕВИ АКТИВНОСТИ:

- Ученици наводе примјере друштвених норми које охрабрују насиље
- Ученици повезују нормативе са различитим формама насиља
- Ученици ревидирају властите ставове о дословном придржавању родних норми те коригују понашање у складу са понуђеним информацијама
- Ученици наводе примјере различитих стереотипа и повезују их са насиљем и ригидним друштвеним нормама



ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

- Празни „flipchart“ папири
- Радни материјал *Родно засновано насиље*
- Радни материјал *Посљедице стреса*
- Маркери



НАПОМЕНА ЗА ФАЦИЛИТАТОРЕ:

Важно је охрабрити ученике да се рефлектирају на властита искуства јер се у овој животној фази најчешће сусрећу са стереотипним порукама. Охрабрите их да говоре о ситуацијама када се

нису придржавали одређене норме и онога што је уследило као посљедица. Какве су коментаре добијали када су одступали од одређене норме, како је то на њих утицало, како су се осјећали?



УВОД

Поздравите ученике и подсјетите их на претходну радионицу. Питајте ученике да ли се сјећају о чему сте разговарали током претходне радионице. Питајте да ли неко може објаснити која је разлика између рода и пола. Важно је да на почетку радионице подсјетите ученике на значење оба термина. Након што сте подсјетили ученике на значење термина „род“, објасните да ћете у наставку радионице разговарати о повезаности друштвених правила са појавом насиља.

АКТИВНОСТ 1: Понашај се као мушкарац, понашај се као дама

Трајање: 15 минута (рад у групама) и ос, минута (презентације група), укупно 23 минуте

Ученике подијелите на мање групе. Уколико радионицу спроводите са 20 и више ученика, формирајте мање групе од пет до шест чланова. Групе формирајте на основу пола, дјечаци/

младићи одговарају на питања „Понашај се као мушкарац“, а дјевојчице/дјевојке на питања „Понашај се као дама“.

Свака група треба да добије два празна папира:

Група 1:

Празан папир 1: Понашај се као мушкарац!
Празан папир 2: Посљедице одступања

Група 2:

Празан папир 1: Понашај се као мушкарац!
Празан папир 2: Посљедице одступања

Група 3:

Празан папир 1: Понашај се као дама!
Празан папир 2: Посљедице одступања

Група 4:

Празан папир 1: Понашај се као дама!
Празан папир 2: Посљедице одступања

Ученицима објасните да требају да дискутују о сљедећим питањима и да запишу своја запажања и закључке на припадајући папир:

Папир 1: *Понашај се као мушкарац/дјевојка*

- Којим порукама нас људи у нашој околини наводе на понашање које сматрају мушким или женским? (Примјер: Буди мушко, немој да плачеш)
- Како ће вас околина видјети ако испуњавате та „очекивања“?

Папир 2: *Посљедице одступања*

Какве надимке или етикете можете добити ако се не придржавате друштвених очекивања

Дискусија

Трајање: 15 минута

Након што свака група презентује своја запажања, наставите дискусију користећи понуђена питања:

- Какве поруке нам долазе са ваших постера? Шта са оваквим порукама говоримо дјечацима, а шта дјевојчицама?
- Обратите пажњу на одговоре на питање „Како ће вас околина видјети ако испуњавате та 'очекивања'“
 - Да ли на овај начин друштво награђује оне који се дословно придржавају овим правилима?
 - Да ли уједно друштво охрабрује осуђивање оних који се не придржавају овим правилима?
- Да ли су посљедице „непридржавања“ овим правилима фер?
- Ко најчешће кажњава младе ако се не придржавају ових правила? Родитељи или вршњаци?
- Да ли се нека од ових правила могу користити као основа за појаву насиља?
 - Етикетирање особа које одступају од правила!?
- Да ли оваква правила могу обесхрабрити младића да пријави насиље којем је изложен?
 - Како ће други ученици реаговати на вршњака који пријави насиље?
 - Да ли ће то посматрати као храбру одлуку или кукавичку?

(примјер: дјечак не воли да игра фудбал, дјевојчица воли да игра фудбал)

- Које су могуће посљедице - друштвене и физичке против дјевојчица/дјечака који излазе из својих друштвено пожељних улога?

Замолите ученике да одговоре на постављена питања. За то им дајте 15 минута и трудите се да током рада у групама, посјетите сваку групу и осигурате да групе дискутују о питањима на начин прописан вјежбом.

Затим замолите све групе да представе своја запажања у виду кратке презентације, максимално 2 минуте по презентацији.

- Но гледајући цјелокупну слику, зар није храбрије устати против свих правила и пријавити насиље?

- Зар се на тај начин особа не супроставља и особи која врши насиље и друштву које га охрабрује кроз стереотипна правила?

- Да ли оваква правила могу „појачати ефект насиља“?

- Примјер 1. *Ученици добацују вршњаку из разреда да је дјевојчица јер не зна да игра фудбал?*

- Примјер 2. *Неколико ученица је проширило лажну информацију да ученица из њиховог разреда свакодневно мијења момке и понаша се неприкладно.*

Објасните ученицима да су многа од правила која су издвојили заправо родни стереотипи. Питајте ученике да ли неко може објаснити шта значи стереотип.

Стереотип је генерализација о групи људи, којом се исте особине приписују готово свим члановима те групе, не водећи рачуна о стварним варијацијама између особа које припадају тој групи.

Објасните да родни стереотипи представљају генерализацију одређених карактеристика, разлика и особина на основу рода или пола. **Примјер:** *Сви мушкарци су снажни! Мушкарци су бољи математичари! Све дјевојке су њежне и плашљиве!*

Напомена: Током разговора о родно заснованом насиљу, млади људи често „исхитрено закључују“ па жртву окривљују за насиље којем је изложена, или одређену рањивост младе особе виде као природан позив на насиље („дјечак који је повучен, природно је да га због тога зезају“). Важно је охрабрити дискусију у којој се особа изложена родно условљеном насиљу неће „окривљавати“ за насиље којем је изложена. Менталитет „жртва-кривац“ помјера фокус кривње са особе која врши насиље на жртву и чест је међу младим људима. Важно је нагласити да је сваки вид насиља заправо понашање са јасном намјером да се повриједи друга особа и да једини кривац у том контексту је особа која се понаша насилно. Важно је да вршњачки едукатори подстакну промјену става ученика и помогну заједничком разумијевању насиља као избора особе која врши насиље, а не жрткином кривицом.

Ако се дјечак или дјевојчица не понашају на начин како то „друштво очекује“, они се не уклапају у норму тј. друштвено правило. **Примјер:** Дјевојка која је асертивна и продорна ће бити окарактерисана као мушкобања, а младић који је повучен као „феминизиран“, што су стереотипи и предрасуде. Родни стереотипи често су основа за етикетирање других и другачијих од оног што је устаљено. Посебно је важно разговарати и о другим правилима која често охрабрују насиље. Поред норми тј. неписаних правила о којима систем „кажњавања“ оних одређеним ставовима или понашањем одступају од њих. Споменули смо етикетирање, па ћемо се на тренутак

Питања за завршну дискусију:

Да ли за неке од наведених форми насиља можемо рећи да су мање или више опасне? Замолите пар ученика да наведу неколико примјера блажих и тежих форми насиља. Замолите их да вам објасне на основу чега су неко насиље оцијенили лакшим или тежим у односу на друго. Које су посљедице ових форми насиља? Како се осјећа особа која је изложена некој од наведених? Како би се ви осјећали?

Уколико некога сваки дан у школи називају понижавајућим надимцима/или ту особу одбацују/или задиркују, како би се та особа могла

задржати на повезаности друштвених правила са појавом насиља. Замолите ученике за пажњу!

На табли испишите сљедеће ријечи: *Исмијавање, добацивање, давање погрдних надимака, задиркивање, оговарање, постављање негативних коментара, ширење трачева, одбацивање, изолација, недопуштање приступа групи на друштвеним мрежама или избацивање из групе, хомофобне етикете, присила*. Објасните ученицима да сте навели најчешће облике насиља у школама, а које су често условљене друштвеним правилима. Но, када се било која форма насиља појављује на темељу нечијег родног идентитета и понашања, тада то насиље називамо родно условљеним или **родно заснованом насиљу**.

Родно засновано насиље у школама је било која форма насиља или злостављања а која је базирана на родним улогама и родним односима. *Може бити физичког облика, сексуалног, психолошког или комбинација свих наведених*. Може се десити у школи, у околини школе или на путу до/из школе и онлајн. Ученици и ученице могу бити жртве, али и особе које врше родно засновано насиље. Без обзира о којој форми се ради, особе изложене родно заснованом насиљу постижу слабије резултате у школи и угрожавају своје ментално здравље.

Замолите ученике да прочитају све наведено и да размисле, да ли се и у којој форми, нека од наведених понашања десила у њиховој близини. Радионицу завршите дискусијом и закључком који ћете направити на основу одговора ученика.

осјећати? Шта могу урадити? Да ли је ово мање опасно од физичког насиља, на примјер удараца?

Објасните да су све форме насиља подједнако тешке и компликоване јер тежину не одређује приступ насиља, већ осјећања особе која је том насиљу изложена. Не постоји особа која је имуна на насиље. Истраживања су показала да особе изложене насиљу, постижу слабије резултате у школи, што оставља дугорочне посљедице на запослење и будућност у коначници. Замолите ученике да истраже које су то посљедице насиља којем су изложени млади њиховог узраста.

Радни материјал: *Шта је насиље?*

Свако намјерно понашање које особа или група користи да повриједи или понизи другу особу је насиље. Давање погрдних имена, исмијавање вршњака/вршњакиње разреду, постављање негативних коментара на друштвеним мрежама, пријетње, гурање, задиркивање, најчешће су форме насиља међу младима у основним и средњим школама. Младе често збуњује разлика између зезања и насиља.

Разлика је једноставна и правимо је на основу осјећања оних који су изложени одређеном понашању.

Према Центру за контролу болести САД (CDC - Centre for Disease Control), *интерперсонално насиље се дефинише као “намјерна употреба физичке силе или моћи, пријетњом или стварним чином, против друге особе или групе или заједнице, а које резултира или постоји велика могућност да резултира повредом, смрћу, психолошким посљедицама, неадекватним развојем или одузетошћу.”*

Свјетска здравствена организација (СЗО - WHO) насиље дефинише на сличан начин. Према СЗО, насиље се дефинише као „намјерна употреба силе или моћи, пријетњом или стварним дјеловањем, против себе, друге особе или против групе или заједнице, а што доводи или постоји велика вјероватноћа да доведе до повреде, смрти, психолошких посљедица, неадекватним развојем или одузетошћу“. Ова дефиниција је актуелна у међународном извјештају о појави насиља “World report on violence and health” из 1999. године, па се често користи као међународна дефиниција, иако постоје друге сличне дефиниције.

Шта је родно засновано насиље?

Родно засновано насиље је феномен који и даље ствара бројне забуне, посебно јер се многи не сналазе у прављењу дистинкције између насиља и родно заснованог насиља. *Родно засновано насиље је генерални израз који се користи да се обухвате форме насиља које се појављују као резултат нормативних улога и очекивања а који се вежу за род, неједнакост, неједнаку моћ одлучивања, а у оквиру контекста одређеног друштва*.

Поменути извјештај презентује типологију насиља које, иако није међународно прихваћена, може бити кориштена и корисна у разумијевању контекста у којем се насиље појављује и међуодноса међу појединим облицима насиља. Ова типологија раздваја четири модалитета у којима се насиље може вршити:

- 1) физичко насиље,
- 2) сексуално насиље,
- 3) психолошки напад, и
- 4) депривација (лишавање).

Оно даље раздваја генералну дефиницију насиља на три подгрупе у односу на везу жртве са насилном особом:

» *Насиље према себи*

- » Реферише се на насиље у којем су врилац насиља и жртва насиља иста индивидуа и појављује се као самоповређивање и самоубиство

» *Интерперсонално насиље*

- » Реферише се на насиље између индивидуа, а даље се дијели на насиље које врши чланови породице, партнер и насиље у заједници. Ова категорија такође обухвата занемаривање дјете, насиље у везама, насиље које врше одрасли и старији. Ова категорија се даље рашчлањује на насиље које врше блиске/познате особе и насиље које врше странци тј. непознате особе, а што даље обухвата вршњачко насиље, повреде које наносе непознате особе, насиље на радном мјесту и другим институцијама.

» *Колективно насиље*

- » Реферише се на насиље које врши већа група индивидуа и може се подијелити на социолошко, политичко и економско насиље.

Родно засновано насиље није искључиво усмјерено на жене. Њему су изложене жене, али и мушкарци. *Важан генератор родно заснованог насиља су **родне норме***. Родне норме у Босни и Херцеговини, не само да дефинишу улоге и одговорности мушкараца и жена, већ у ширем контексту, охрабрују стигматизацију оних који се не уклапају у норматив, а неријетко и насиље према људима који живе ван родних оквира тј. супротстављају се стереотипним и конзерватив-

ним улогама оба пола и рода. Друштво у Босни и Херцеговини *не познаје више од двије родне позиције*.

У зависности од облика, родно засновано насиље¹⁰ доводи до сексуалних, физичких и психолошких посљедица код дјевојчица и дјечака. Оно укључује било који облик насиља или искориставања базирано на родним стереотипима. Основна наmjера родно заснованог насиља је да ојача родне улоге и спроводи родне неједнакости. Оно укључује али није ограничено на физичко насиље, силовања, нежељене и непримјерене сексуалне додире, нежељене и непримјерене сексуалне коментаре, групну осуду и кажњавања, злостављање и вербално злостављање.

РЕСУРСНИ МАТЕРИЈАЛ: ПОСЉЕДИЦЕ СТРЕСА

Осјећај да сте под израженим притиском или да се суочавате са компликованим захтјевима који превазилазе ваше могућности није јединствен само вама. Готово сви људи током живота, а посебно током пубертета, суочавају се истим или сличним осјећањима. Поједноставићемо ову тему примјерима који најбоље илуструју ситуације у којима можемо осјећати стрес: испитивање у школи, вршњачки притисак, прилазак симпатији, губитак новца, промјена школе, прекид са вољеном особом, развод родитеља, односи са вршњацима, а посебно нездрави односи; насиље; оцјене у школи, одлазак родитеља/старатеља на родитељски састанак и сл.

Међутим, људи се на различите начине носе са оваквим ситуацијама и у зависности од начина ношења са стресом, зависи и степен „посљедица“ које стрес чини нашем организму. Позитивно је што сви можемо научити како се носити са стресом тако што ћемо научити како остати миран/на и сталожен/на, коме се обратити за подршку и помоћ у ситуацијама када нам та помоћ може бити од користи и како препознати ситуације и ствари које нас смирују, те их користити у ситуацијама када нам је потребно да се опустимо и смањимо стрес.

Неједнака расподјела моћи у односима међу одраслима и дјецом, и мушкарцима и женама, доприноси родно заснованом насиљу. Насиље се може десити у школама и у окружењу школа, на путу до њих и при повратку, а могу га вршити и наставници, ученици или чланови локалних заједница. И младићи и дјевојке могу бити жртве насиља, али исто тако могу да буду и насилници. Такво насиље може негативно утицати на благостање младих особа, постављајући их у повећан ризик за постизање мањих академских резултата због одсуствовања, бјежања из школе или губитка мотивације за постизање академских успјеха. Насиље, такође, утиче на њихово ментално и физичко здравље, резултирајући физичким повредама, нежељеном трудноћом, сексуално преносивим инфекцијама или емоционалним/психолошким проблемима и болестима.

Стрес утиче на све људе!

Одрасли и млади, дјечаци и дјевојчице, сви се суочавају са ситуацијама повишеног стреса. Мада, не говоре сви отворено о томе, па вам се може учинити да само ти или твој пријатељ/ица имате проблем са стресом. Оно што одрасле поставља у бољу позицију, јесте чињеница да лакше пристају да траже подршку онда када им је потребна. Млади људи често сматрају да одређене проблеме или ситуације морају ријешити сами и недостатак адекватног савјета или саговорника може нас оставити саме са нашим претпоставкама које не морају увијек бити тачне. Због тога, одређени проблем нам може изгледати нерјешив, страх од суочавања са вршњаком са којим смо у сукобу може бити разлог зашто не желимо ићи у школу итд.

Ефекти стреса

Не само да стрес утиче на наше емоције и мисли, већ заједно са емоцијама и мислима утиче на готово све процесе у нашем тијелу. **Примјер:** Наставник/ца је окренуо/ла лист у дневнику на којем се налази ваше име и каже да ће данас испитивати ваше знање. У тренутку срце почиње да куца брже, крвни притисак расте и већ сада

можете лако препознати тјелесне реакције на стрес. Дланови се зноје, размишљате брже него иначе, покушавате ријешити ситуацију и тјелесни одговор прати ваше ментално и емоционално стање. Можда не можете утицати на одлуку наставника да вас прозове и провјери ваше знање, али можете утицати на начин како ћете се носити са тим.

ЕФЕКТИ СТРЕСА	
Игнорисање стреса	Релаксирајући приступ
› Убрзан пулс	› Смањење пулса
› Повишен крвни притисак	› Смањење крвног притиска
› Убрзан рад срца	› Нормализован рад срца
› Повишене мишићне контракције и повишене тензије мишића	› Смањене мишићне контракције и тензије мишића
› Отежано дисање	› Нормализовано дисање
› Интензивније стомачне тегобе	› Умањење стомачних тегоба
› Повишена тјелесна температура	› Смањење повећаног крвног притиска
› Сужавање крвних судова	› Нормализација проширености крвних судова

Добар или лош стрес

Стрес можемо посматрати на два начина тј. можемо га подијелити на „добар“ и „штетан“ стрес. Одређена количина „доброг“ стреса и тензија може извући најбоље из вас (препали сте се да не добијете лошу оцјену и одлучили сте да вечерас учите и сутра када вас је наставник/ца прозвао/ла, добили сте добру оцјену). Лош стрес може довести до низа пратећих појава (главобоља, несаница, ноћне море, раздражљивост и умор), а оне су израженије уколико се не супротставите узроку стреса на адекватан начин као што је игнорисање стреса, размишљање о томе да ваше акције не могу спријечити проблем о којем унапријед размишљате (**Примјер:** *Чак иако будем учио/ла, наставник/ца ће пронаћи питање на које нећу знати одговор, толики сам пех да иако будем учио/ла, сигурне ће ме питати оно што не знам*).

Зашто је важно разговарати?

Сјетите се неке непријатне ситуације са којом сте се суочили у основној школи? Како сте се осјећали тада и да ли се исто осјећате сада? Шта се промијенило? Оно што нам је јуче изгледало као највећи проблем, сутра ће највјероватније изгледати једноставно и рјешиво. Живот је динамичан и сваки дан носи неке нове могућности.

У табели испод можете видјети како стрес утиче на наш организам, али и како релаксирајући и опуштен приступ суочавању са стресом може отклонити тјелесне знакове који су посљедица стреса:

Људи се мијењају, друштво се мијења па се тако и ми мијењамо.

*Када осјетимо тјескобу или да одређена ситуација изгледа као нерјешива, битан савезник у проналажењу рјешења је **РАЗГОВОР**!* Можда су наши саговорници већ проживјели исту ситуацију, или познају некога ко јесте, па нам могу дати савјет вођен претходним искуствима. Можда су то стручњаци (педагози, наставници и психолози) који знају како да нам кроз савјете помогну у рјешавању одређеног проблема и допринесу смањењу стреса. Можда су то наши родитељи, јер су и они одрастали и суочавали се са истим или сличним ситуацијама.

Примјер: *Ученик/ца је под снажним стресом јер услед губитка концентрације, не може да се фокусира на учење и плаши се да ће добити лошу оцјену. Одлучио/ла је да разговара са стручњаком који му/јој је објаснио/ла како да исхраном, али и проналаском адекватног начина да учи кроз забаву, повећа степен концентрације и надмаши не само себе, већ и већину ученика у разреду који не знају за такве технике.* Можда вам ово звучи невјеројатно, али постоји храна која побољшава концентрацију и постоје технике за смањење стреса и подстицање концентрације, но о томе је најбоље разговарати се особама које су за то стручне.

10 Ова дефиниција родно заснованог насиља у школама темељена је на концептуалном оквиру Програма сигурних школа и укључује синтезу интернационално препознатих дефиниција на пољу едукације, здравља и заштите дјеце, УН-а и његових специјализованих агенција (као што су Свјетска здравствена организација – WHO, prim.aut.).

Област: пубертет и промјене у пубертету

Радионица 13:

Интервју пубертет¹¹



УЗАСТ:

5., 6., и 7. разред



ТРАЈАЊЕ:

45 минута

ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- Ученици проводе интервјуе са родитељима на тему пубертета као припрема за партиципативно учење у наредним радионицама
- Развијање истраживачких вјештина код ученика



ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

- Копије Интервјуа за родитеље за све ученике
- Алтернативно: Ресурсни материјал „Основне информације о пубертету“

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

Наставник/ца упознаје ученике са основним информацијама о теми, наводи да ће тему пубертет обрадити користећи различите интерактивне технике и серију повезних активности. Како би се ученици припремили за партиципативно учење о пубертету, први корак је реализација интервјуа са родитељима или старатељима. Наставник/ца треба објаснити процедуру извођења интервјуа и коначни исход процеса.

Прије него ученици добију задатак, наставник/ца треба информисати родитеље да ће бити интервјуисани и да током интервјуа могу разговарати са својом дјецом о њиховим забринутостима, што је суштина интервјуа. Многи родитељи не знају како започети разговор о пубертету, па је интервју одлична прилика, али неким родитељима могу недостајати информације о овој теми. Стога је корисно родитељима понудити више информација како би се припремили за разговор о промјенама у пубертету и евен-туалним забринутостима које се могу појавити код дјече у овом преломном периоду живота.

¹¹ Преузето и адаптирано 23.09.2021. године из „Elementary School Sexual Health Manual - A Guide for Teachers“, 2013. Доступно на https://northernhealth.ca/Portals/0/Your_Health/Programs/Public%20Health/ElementarySchoolSexualHealthManual-GuideforTeachers.pdf

За припрему родитеља, наставници могу организовати уводно предавање и ангажовати експерте из невладиних организација или високошколских установа, а сесију могу реализовати и наставници/це биологије. Алтернативни корак је дистрибуција ресурсног материјала родитељима прије интервјуа, а као дио припреме родитеља за разговор о пубертету.

Пубертет – интервју

Како би се припремили за наредни час, потребна нам је помоћ ваших родитеља/старатеља. Припремили смо неколико питања на која ваш родитељ или друга одрасла соба којој вјерујеш могу дати одговор. Уколико током разговора осјетиш потребу да са родитељем разговараш о неком другом питању или забринутости, ово је одлична прилика. Пубертет је врло комплексна тема, па је важно да омогућиш особи коју ћеш интервјуисати да се припреми. Иако су сви одрасли такође прошли кроз пубертет, то је било давно, па им је потребно вријеме да се присјете онога што се дешавао у том периоду њихових живота.

Корак 1: Понеси овај упитник кући

Корак 2: Покажи родитељима/старатељима овај упитник и договорите се да заједно прођете кроз одговоре на ова питања

Корак 3: Договорите термин када ћете разговарати о овим питањима. Дај родитељима упитник како би се припремили за интервју

Корак 4: Интервјуиши родитеља коришћењем приложених питања. Интервју не би требало трајати дуже од 30 минута

Корак 5: Након што сте одговорили на сва питања, потпишите се и интервју је завршен

Корак 6: Уколико на неко од питања нисте пронашли одговор, можете послати упит некој од познатих организација за младе, а који се баве овим и сличним темама. Предлажемо да се јавиш Институту за популацију и развој IPD (Сарајево), Институту за развој заједнице и младих Perpetuum Mobile (Бања Лука) или Снага Младих (Мостар). Њихове е-маил адресе и остале информације доступни су на: <https://youngmeninitiative.net/bs/>

Радни материјал 1: Упитник за интервју

Интервју:

- Који је први знак који си ти примијетио/ла и схватио да си ушао/ла у пубертет?
- Колико си имао/ла година?
- Које су добре стране пубертета? Шта би посебно издвојио/ла?
- Шта је компликовано и тешко током пубертета? Да ли си имао/ла одређену забринутост или проблем током пубертета?
- Како си превазишао/ла ту забринутост или проблем?

Одрежи доњи дио и донеси га на наставу.
Попуњени упитник можеш задржати!

Име ученика

Име родитеља/старатеља

Радионица 14:

Пубертет

УЗРАСТ:
5., 6., и 7. разред

ТРАЈАЊЕ:
45 минута

ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- Ученици дијеле искуства и запажања која су настала током интервјуисања родитеља (претходна радионица)
- Ученици размишљају и дискутују о промјенама које се дешавају током пубертета код младића и дјевојака
- Развијање презентацијских вјештина код ученика

ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

- Папирићи за питања
- Оловке
- Кутија или корпица за питања

ПРИПРЕМА:

Ученицима прије радионице подијелите празне цедуљице и објасните да ће их моћи искористити у случају да желе поставити питање, а не желе то урадити јавно. За све друге који немају питања, предложите да на цедуљицу нацртају нешто по властитом избору и убаце је у предвиђену кутију. На тај начин могуће је избјећи да ученици

препознају ко је поставио питање, а ко је умјесто питања нацртао слику. Пред крај радионице, фасилитатор/ка отвара кутију и одговара на сва постављена питања. Важно је оставити 5-10 минута времена за одговоре на питања из кутије, стога едукативни дио радионице треба реализовати током првих 35 минута часа.

УВОД

Поздравите ученике и објасните да ћете наредних 45 минута разговарати о пубертету. Уколико су ученици на претходном часу добили задатак да интервјуишу родитеље о њиховим искуствима током пубертета, замолите сваког ученика да подијели властита осјећања и запажања која су настала током интервјуисања родитеља. Циљ интервјуа је да отвори комуникацију ученика са родитељима, односно старатељима, те да се подигне њихова свијест о томе да су и њихови родитељи, такође прошли кроз пубертет. Након што сваки ученик/ца подијели властита искуства током интервјуисања родитеља, наставите радионицу о пубертету.

За разговор о искуствима ученика и запажањима током интервјуа, можете користити следећа питања:

- Да ли вас је током интервјуа изненадио неки од одговора које сте добили?
- Да ли сте научили нешто о родитељима, а што нисте знали прије интервјуа?
- Да ли сте научили нешто о себи током интервјуа?
- Да ли постоје сличности или разлике у искуствима ваших родитеља током пубертета у односу на ваша лична?

Ово је осјетљива тема која представља извор многих забринутости код младих. Поновите ученицима да током ове вјежбе могу поставити питања јавно или то могу направити коришћењем цедуљица. Потребно је да сваки ученик добије празан папирић на који може уписати питање. Објасните ученицима да ћете на пола радионице замолити све ученике да на празне цедуљице упишу своје питање, а они који не желе да поставе питање, требају да нацртају било какав цртеж. Питања и цртеже требају да згужвају и убаце у кутију за питања. Овај принцип користимо да ученици не би могли знати ко је поставио питање, а ко је нешто цртао. То ће охрабрити ученике да поставе питање, чак и када се ради о врло осјетљивим темама и другим личним забринутостима о којима млади желе више информација.

Ученике подијелите у двије групе, према полу. Обје групе треба да добију по један празан флипчарт (flipchart) папир. Алтернатива флипчарт папиру може бити хамер папир или табла подијелена на дио за дјечаке и дио за дјевојчице.

Обје групе треба да нацртају силуете особе, дјечаци цртају дјечака, а дјевојчице цртају силуету дјевојке. Обје групе треба да нацртају и на силуетама означе промјене које се дешавају током пубертета.

Дјечаци ће највјеројатније навести следеће промјене:

- Раст тијела и свих његових дијелова
- Мутација гласа (постаје дубљи)
- Развој мишићне масе
- Развој полних органа
- Стварање сперме
- Повећана длакавост и знојење
- Психичке промјене укључујући и прве мокре снове

Питања за дискусију:

- Које промјене су специфичне само за дјечаке?
- Које промјене су специфичне само за дјевојке?
- Које промјене су заједничке за оба пола?
- Да ли сте некада од својих вршњака чули за одређене забринутости које су их бринуле током пубертета, а односе се на неке од ових промјена?
- Које су најчешће забринутости дјечака?
- Које су најчешће забринутости дјевојака?

Дјевојчице ће највјеројатније навести следеће промјене:

- Раст тијела и свих његових дијелова
- Мутација гласа(глас постаје пискавији)
- Раст груди
- Развој полних органа
- Прва менструација (Менарха)
- Повећана длакавост
- Развој(ширење) бокова
- Психичке промјене

Групама дајте 15 минута да заврше задатак. Након тога, обје групе имају по три минуте да представе своје цртеже. У овој фази, ученике замолите да на папириће које сте им подијелили напишу питање или нацртају било какав цртеж. Ученицима дајте три минуте да напишу питање/нацртају цртеж. Сви ученици треба да згужвају цедуљице и убаце их у предвиђену кутијицу/корпицу.

Наставник/ца треба да извади сваку цедуљицу, у случају цртежа захвали се на доприносу, а у случају питања одговори на свако постављено питање. Уколико наставник/ца не зна одговор на питање, важно је да објасни да у том тренутку није сигуран у тачан одговор, те да ће на питање одговорити током наредног часа. У наставку радионице, цртеже обје групе залијепите на таблу и оставите слободан простор између њих. Сада ученицима подијелите материјал А1. Сваки ученик треба добити једну копију радног материјала А1. Замолите ученике да прочитају садржај материјала. Питајте групе да ли сте нешто изоставили, а што се налази у радном материјалу. Уколико јесу, омогућите групама да дораде своје цртеже. За евентуалне промјене потребно је двије до три минуте. Наставите радионицу с дискусијом о заједничким промјенама које примјећујемо код оба пола, као и оним које су полно специфичне.

ЗАКЉУЧАК РАДИОНИЦЕ:

Пубертет представља вријеме у којем тијело дјечака и дјевојчица пролази кроз најинтензивније промјене. Данас смо разговарали о тјелесним промјенама, но постоје и друге промјене о којима ћемо разговарати током наредних часова. Тјелесне промјене су оно што је најизраженије и што често може створити одређене забринутости. Ваши наставници, родитељи, нане/баке и деде су такође прошли кроз пубертет. Свако пубертет доживљава на свој начин и могуће је да нас одређене промјене плаше, збуне или да једноставно мислимо да се неке од њих дешавају само нама.

Можда вам се неке ствари одједном чине досадним, а до јуче сте уживали у њима. Можда вам

се музика коју слушате одједном више не свиђа. Промјене интереса, понашања па чак и емоција, све су то нормалне промјене које прате одрастање. Неко кроз пубертет пролази лако, док је за неке младе људе пубертет изузетно тежак и компликован. Можда одједном почнете да постављате безброј питања о себи и својој позицији у односу на друштво у којем живите. Можда то буде вријеме изузетног задовољства или незадовољства. Оно што је важно је да знате да су све те промјене нормалне, а ако вас неке од њих брину или плаше, размислите да разговарате са родитељима, старатељима или наставницима. Сигурно на нека од ваших питања, одрасли могу дати смислен и једноставан одговор.

Радни материјал А1

Промјене	Дјевојке	Дјечаци	Кључне информације
Кожа	Кожа постаје маснија и могу се јавити акне у већем или мањем обиму.		Ова фаза траје током тинејџерске доби и након тога углавном престаје. Редовном хигијеном лица и коже водом и сапуном одржавате лице и кожу уредном.
Груди	Долази до повећања груди, отицања и могућа је појава боли.	Груди могу отећи. Груди могу бити различитог облика, а сваки облик је нормалан.	Груди не морају и најчешће не расту сразмјерно. Често је једна дојка већа од друге, а то је потпуно нормално.
Длаке	Долази до повећања длакавости ногу, пазуха и пубичних дијелова	Долази до повећања длакавости лица, ногу, груди, пазуха и пубичног подручја	Количина и појава длака на појединим мјестима је индивидуална. Неки дјечаци могу имати мање длака на грудима, а више на ногама и обрнуто.
Тјелесна маса	Тијело расте убрзано, долази до ширења кукова, повећања груди, висина и ширина се повећавају.	Рамена и груди се шире, долази до повећања тјелесне висине и ширине.	Дјевојке оптималну висину постижу раније него дјечаци. Међутим, на крају пубертета, дјечаци су виши и шире су тјелесне масе. Могуће је да особа расте спорије од својих вршњака, но да висину и ширину досегне касније. Интензитет раста је индивидуалан.
Знојење	Долази до повећаног знојења и могуће је да се појави неугодан мирис тијела.		Ово је нормално. Дневна хигијена може помоћи у контроли знојења и појаве неугодног мириса.
Глас	Глас постаје пискутавији	Глас се продубљује	Мушки глас може изненада да се промјени из високог у ниски и обрнуто. Могуће је да се појави тзв. пуцкетање гласа, што може бити неугодно, али је то пролазно.
Мушки полни органи		Долази до појаве ерекције и мокрих снова. Пенис и тестиси такође расту.	Ерекција и мокри снови су потпуно нормални и безопасни.
Женски полни органи	Почиње менструација и могућа је појава вагиналног исцјетка.		Менструација је у почетку нередовна. Може бити болна или потпуно безболна. Вагинални исцједак је такође потпуно нормалан.

Радионица 15:

Питам те, питаш ме о пубертету



УЗРАСТ:
6. и 7. разред



ТРАЈАЊЕ:
мјесец дана (серија од неколико часова)



- ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:
- Ученици развијају едукативне постере на основу прикупљених информација и истраживачког рада
 - Ученици користе дигиталне алате за представљање завршних резултата
 - Дизање свијести младих људи о промјенама које настају током пубертета код младића и дјевојака
 - Развијање истраживачких, предузетничких и презентацијских вјештина код ученика



- ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:
- Дефинисати награду за побједнике финалног такмичења
 - Копије табеле 1 и 2
 - Пројектор
 - Лаптоп
 - Фотоапарат/мобител са камером високе резолуције



УВОД

У нашем граду и земљи, живе млади људи који немају прилику учити о промјенама које се дешавају током пубертета. Треба водити рачуна да пубертет може бити збуњујући или чак може довести до несигурности, неки од њих могу бити забринути, уплашени па чак и збуњени. Да би учење и истраживање о пубертету учинили забавним и вишеструко корисним, наредних мјесец дана организоваћемо више повезаних активности које подразумијевају истраживање, припреме постера, кориштење друштвених мрежа и такмичење у промоцији ваших радова.

У првој фази неопходно је да урадите истраживање о пубертету, промјенама које се дешавају током пубертета те особама/установама у којима млади могу добити квалитетну и релевантну информацију и савјет. Налазе вашег истраживања искористите да направите информативни постер са основним информацијама до којих сте дошли истраживањем.

У другој фази представите налазе ваших истраживања. Током представљања, анализираћемо сваки рад те упоредити налазе сваке групе.

У трећој фази, свака група ће представити рад на иновативан начин. Циљ је досегнути што већи број младих са вашим постерима те група која побједи у овом такмичењу, добиће посебну награду.

НАПОМЕНА: Награде не морају бити материјалне, већ могу бити у форми слободног часа, бонуса за оцјену и сл. Бонус на оцјену може бити додатни систем мотивације. У случају да се наставник/ца одлучи за овај модел, потребно је водити евиденцију бонуса, тако да касније, у сарадњи са сваким појединачним учеником, договори коришћење бонуса у случају да ученик/ца не научи одређено градиво из области репродуктивног здравља или за добијање боље оцјене приликом одговарања или закључивања оцјене. На овај начин свака активност добија додатни мотивациони фактор, те ће свака група имати прилику да кроз различите активности, постигне додатне бонусе што ученике директно укључује у формирање оцјене. Важно је напоменути да на овај начин, наставник/ца не губи контролу над системом оцјењивања, већ да кроз додатни систем успостави још квалитетнију сарадњу са учеником, не само у процесу учења, већ и у остваривању бољих перформанси и оцјена.

Дјечаци и дјевојчице пролазе кроз пубертет. Многе промјене су сличне, но постоје и разлике. Из тог разлога, ваша задатак је такав да смо замолили ваше наставнике да вас подијеле у двије групе. Групу дјечака и групу дјевојчица.

промјене које се дешавају током пубертета, наведете најчешће забринутости и страхове, те понудите информације гдје ваши вршњаци који немају прилику похађати *Здраве животне стилове*, могу добити квалитетне одговоре.

Обје групе имају једнако компликован, али важан задатак. Потребно је да дефинишете

Ученицима подијелите табеле 1 и 2. Табелу 1 дајете ученицима, а табелу 2 ученицама.

Табела 1. Дјечаци (Напомена: додајте редове по потреби)

Тијело	Промјена	Ко вам може одговорити на питање	Какав одговор можете добити
Мисли			
Осјећања			

Табела 2. Дјевојчице (Напомена: додајте редове по потреби)

Тијело	Промјена	Ко вам може одговорити на питање	Какав одговор можете добити
Мисли			
Осјећања			

По завршетку вашег истраживања, прикупљене информације представите на наредном часу. Но презентацију треба да формирате и представите на креативан и ефикасан начин. Ваше презентације треба да буду у форми информативних постера. Можете користити различите модалитете у изради постера:

- › Дигитална форма (у случају дигиталне форме за презентацију постера потребан је пројектор)
- › Принтана форма
- › Постер на хамер папиру или флипчарт (flipchart) папиру

Наставник/ца би на часу требао/ла разговарати о налазима истраживања те кроз дискусију анализирати одговоре сваког тима. Након презентација, сваки рад би требало претворити у дигитални формат. Најједноставнији начин је да свака група слика свој рад мобилним телефоном или фотоапаратом. Фотографија рада представља дигитални формат који се након тога може користити за онлајн такмичење.

Такмичење: Како би млади којима недостају информације, добили одговор или информацију гдје и коме могу да се јаве како би ријешили свој проблем, у финалној фази истраживања пубертета, организоваћемо такмичење путем друштвених мрежа. Свака група треба да објави свој рад и да добије што више лајкова и оствари што више дијељења. Наставник/ца би требао/ла одредити трајање такмичења. Предлажемо да такмичење траје максимално 10 дана. Након завршетка периода такмичења, ученици на наредном часу представљају постигнуте резултате.

Уколико у школи постоји учионица са интернет конекцијом, предлажемо да презентацију резултата и проглашење побједника одредите коришћењем лаптопа с којим ћете приступити интернету и заједно са ученицима одредити побједнике према резултатима које видите током овог часа. Тим који оствари најбоље резултате, освојиће награду. Наставник/ца треба да одреди врсту награде. Награда може бити слободан дан или ће школа на службеним комуникацијским каналима (веб страница или профил на друштвеним мрежама) објавити побједнички рад што је афирмативна метода која може мотивисати младе да се потруде око мини пројекта у нади да освоје овакву награду. Алтернативна награда може бити и сертификат побједника који можете скинути са веб странице Иницијатива младића/ресурси/сертификат за побједнике.

Радионица 16:

Физичке, социјалне и емоционалне промјене у пубертету и адолесценцији¹²

ТРАЈАЊЕ:
45 минута

- ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:
- Ученици дискутују о физичким и социјалним промјенама током пубертета и адолесценције
 - Ученици схваћају важност правилног и тачног информисања о пубертету и кориштења провјерених извора
 - Развијање вјештина за доношење одлука код ученика

- ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:
- Картице пубертет
 - Табла за писање
 - Љепљива трака

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

Поздравите ученике и објасните да ћете данас разговарати о промјенама током пубертета, али кроз призму физичких и социјалних промјена. Наставник/ца на табли исписује два наслова:

- Физичке промјене
- Социјалне и емоционалне промјене

Ученицима подијелите картице *Пубертет* тако да сваки ученик/ца добије једну картицу. Ученицима објасните да са особом покрај себе (важно је да сваки ученик/ца имају саговор-

ника) дискутују о картици коју су добили. Током дискусије, обоје треба да одреде којој категорији припада промјена која им је додијељена. Замолиите ученике да поставе картице на таблу.

Наставник/ца затим треба да заједно са ученицима ревидира позицију сваке картице и евентуално направи корекције у случају да је одређена промјена постављена у погрешну категорију. Важно је да наставник/ца објасни сваку од промјена које су коришћене на картицама.

Тачни одговори:

Физичке промјене	Социјалне и емоционалне промјене
Раст у висину Кожа постаје маснија Акне (бубуљице) Промјене гласа Раст браде и бркова Коса постаје маснија Раст длака испод пазуха Раст пубичних длака Појачано знојење Раст груди Ширење кукова	Промјене расположења Сексуалне мисли и маштање Сексуална осјећања – привлачност Интерес за романтичне везе Пријатељства постају изузетно важна Повремени осјећај усамљености и збуњености Изражена потреба да припадамо и уклонимо се Већа потреба да се свиђамо другима Размишљање о будућности Забринутост у вези изгледа Жеља да будемо независни о другима

¹² Преузето и адаптирано са Teaching sexual health. Преузето 11.11.2010. године са <https://teachingsexualhealth.ca/teachers/grade/grade-7/>

Физичке промјене	Социјалне и емоционалне промјене
Шира рамена Почетак производње сперме Менструација Раст пениса Раст тестиса Производња полних хормона Мокри снови Ерекција (укрућивање пениса) Ејакулација (излазак сперме из пениса)	

- Замолиите ученике да наведу промјене које су можда изостављене и допуните листу предложеним промјенама. Уколико ученици понуде погрешне информације или промјене које нису тачне, важно их је кориговати и отклонити евентуални неспоразум у вези промјена о којим дискутујете. У наставку радионице, дискутујте са ученицима користећи понуђена питања:
- Гдје или од кога учите о промјенама у пубертету?
 - Пријатељи
 - Породица
 - Школа
 - Медији (Интернет, магaзини, ТВ)

- Одакле најчешће долазе нетачне или непотпуне информације о пубертету?
 - Неинформисани вршњаци
 - Непровјерени и нестручни медији
- Уколико смо забринути, коме се можемо обратити?
 - Уколико желимо тачну информацију, коме се можемо обратити?
 - Током дискусије осигурати да ученици наведу родитеље, наставнике, педагоге и здравствене раднике

ЗАКЉУЧАК РАДИОНИЦЕ:

Захвалите се ученицима на активном учешћу у радионици. Нагласите да многи млади људи током пубертета могу бити забринути због изгледа или осјећања која се јављају током пубертета, али да у нашем окружењу постоје повјерљиве

особе које нам могу дати тачне и провјерене информације. Многе забринутости могу бити базиране на нетачним информацијама, стога морамо водити рачуна да фокус у потрази за одговором буде на релевантности извора одговора.

Радни материјал: *Картице пубертет*

Раст у висину
Промјене расположења
Кожа постаје маснија
Сексуалне мисли и маштање
Сексуална осјећања – привлачност
Интерес за романтичне везе
Акне (бубуљице)
Промјене гласа
Раст браде и бркова
Пријатељства постају изузетно важна
Коса постаје маснија
Раст длака испод пазуха
Раст пубичних длака
Повремени осјећај усамљености и збуњености
Појачано знојење
Изражена потреба да припадамо и уклонимо се

Раст груди
Ширење кукова
Већа потреба да се свиђамо другима
Шира рамена
Почетак производње сперме
Размишљање о будућности
Менструација
Раст пениса
Забринутост у вези изгледа
Раст тестиса
Жеља да будемо независни о другима
Производња полних хормона
Мокри снови
Ерекција (укрућивање пениса)
Ејакулација (излазак сперме из пениса)

⚙ Радионица 17:

Пубертет (Истраживање)



УЗАСТ:

8. и 9. разред



ТРАЈАЊЕ:

45 минута



ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- › Ученици истражују информације и развијају презентације о пубертету код младића и дјевојчица
- › Ученици уочавају и интерпретирају разлике у пубертету код младића и дјевојака
- › Развијање истраживачких и презентацијских вјештина код ученика



ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

Радни материјал „Пубертет код дјечака и дјевојчица“

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

Ученике подијелите у 2-4 групе, једну или двије групе дјечака и једну или двије групе дјевојчица. Уколико сте ограничени бројем дјечака/дјевојчица тј. уколико у разреду имате више дјечака или дјевојчица, формирајте групе које у складу са бројем ученика на примјер три групе дјевојчица и једну групу дјечака или обрнуто.

Ученици треба да припреме презентације о пубертету дјечака и пубертету дјевојчица. Дјечаци припремају презентацију о пубертету дјечака, а дјевојчице о пубертету дјевојчица. Можете организовати и обрнут концепт, тако да дјечаци припремају презентацију о пубертету дјевојчица, а дјевојчице о пубертету дјечака. Ученицима дајте 7-10 дана да истраже тему. Радни материјал нуди основне информације које им могу послужити као додаток у истраживању. Групе треба да у презентацији обухвате сљедеће:

- › Шта је пубертет
- › Због чега долази до пубертета
- › Које су промјене у пубертету
 - » Тјелесне
 - » Промјене понашања и емоција
- › Најчешће забринутости младих о пубертету
- › Примјери познатих личности који су испричали причу о свом пубертету

На припреми и извођењу презентације треба да учествују сви чланови групе. Презентације не би требале да трају дуже од 20 минута. На наредном часу обје групе презентују своје презентације. Након презентација, наставник/ца треба да дискутује о одговорима група и упоређи пубертет дјечака и дјевојчица. При томе мислимо на уочавање и интерпретацију разлика у пубертету дјечака у односу на дјевојчице и обрнуто.

Радни материјал: *Пубертет код дјечака и дјевојчица*

Пубертет код дјевојчица

За дјевојчице, пубертет почиње у доби између осме и 13-те године живота, дакле, око двије године раније него код дјечака. Дјевојчице обично заврше пубертет у доби од 16-те до 17-те године или када је раст њиховог скелета комплетиран. Промјене у пубертету разликују се од особе до особе и када ће дјевојчица започети свој пут промјена кроз пубертет зависи од фактора који и данас нису у потпуности објашњени. Како тијело зна када треба да почне са промјенама својственим пубертету, то нико не може да објасни. Постоје одређене претпоставке да тијело то ради на основу раста тјелесне масе.

Поједини аутори истичу да тијело када уочи да је дошло до повећања масе, само започне процес иницирања уласка у пубертет. Новија истраживања нам говоре да дјевојчице са већом тјелесном масом прије улазе у пубертет од оних које су мршавије. Код претилих дјевојчица прије ће започети менструални циклуси тј. прије ће доживјети прву менструацију (менарха) него оне које су мршавије. Иако може варирати у времену, слиједу и брзини, развој тијела дјевојчица обично иде овим редослиједом:

- › Када биолошки сат открије да је дошло вријеме за почетак пубертета, хипофиза почиње са лучењем фоликуло стимулишућег хормона и лутенизирајућег хормона који даље доводе до лучења естрогена и то се дешава док дјевојчице спавају. Између 11 и 14 године живота, количина фоликуло стимулишућег хормона повећава се током дана.
- › Како се пубертет наставља, јајници производе све више и више естрогена који се из јајника отпушта у крвоток. Естроген је задужен за формирање и развој примарних и секундарних полних карактеристика дјевојака. Под његовим утицајем, јајоводи, материца и јајници доживљавају свој потпуни развој. Грудни такође започињу свој раст и развој, испочетка често на само једној страни. Пун развој груди траје око двије године.
- › Због високе концентрације естрогена, кожа остаје глатка и њежнија у односу на кожу дјечака, те се по тијелу, посебно у пубичној регији појављују прве длачице.
- › Кости се такође развијају, посебно оне задужене за висину.
- › Промјене које се дешавају у току пубертета припремају дјевојку за њен репродуктивни живот што подразумијева оплодњу и пород.
- › Између 11 и 12 године код дјевојака почиње овулација. Многе дјевојке не осјете унутрашње симптоме овулације
- › Прва овулација је обично у вези са првом менструацијом, но не мора да буде тако. Неке дјевојке доживе прву менструацију неколико мјесеци прије прве овулације. У првој години након менархе, 80% менструација не укључује овулацију
- › Унутар женског тијела површина вагине отврдњава.
- › Грлић материце почиње производити слуз коју вагина испушта. То је нормално и слуз је знак природне промјене везане уз плодност и менструацију.
- › Дјевојке, такође, доживљавају убрзан раст, проширење здјелице и кукова, масно ткива се повећава, а кожа постаје маснија, чиме се повећава вјероватноћа избијања акни.

- › Као и дјечаци, и дјевојчице откривају промјене у својим осјећајима и интересима током пубертета.

Пубертет код дјечака

За дјечаке пубертет обично почиње у доби између 10-те и 13-те године живота, пар година касније него за дјевојчице. Дјечаци обично заврше пубертет у касним тинејџерским или раним двадесетим годинама, кад је коштани раст завршен. Као и дјевојчице, дјечаци поред промјена везаних за своје тијело, такође откривају промјене у својим осјећајима и интересима током пубертета. Физичке промјене код дјечака дешавају се сљедећим редослиједом:

- › Мозак тј. хипоталамус почиње да производи и у крвоток пушта хормоне који доводе до раста тестиса. Такође се у крвоток пуштају хормони након што дођу до тестиса и подстичу лучење мушког полног хормона тј. тестостерона.
- › Тестиси и пенис такође у овој фази пролазе кроз промјене. Прво долази до раста тестиса, да би годину након тога започео процес раста пениса. Епидидимис, сјеменоводи, сјеме кесице и простата ће наставити свој развој кроз неколико наредних година.
- › Повећана количина тестостерона у тијелу доводи до убрзаног раста длака, костију, мишића као и осталих дијелова тијела. Код дјечака се због промјена у лучењу тестостерона формирају дуге и теже кости, већа мишићна маса, тања и чвршћа кожа, дубљи глас, расу пубичне длаке, појављују се длаке на лицу и прсима, интензивирају се сексуални нагони те се метаболизам знатно убрзава.
- › Кожа постаје маснија, чиме се повећава вјероватноћа од акни, проблема с кожом. Око половина дјечака има искуство незнатног привременог раста груди, које нестаје за годину или двије.
- › Сперматогенеза започиње отприлике у 12-тој години живота, но прва ејакулација и потпуни развој сперме слиједи тек годину или годину и по након.
- › Интензивира се лучење хормона који подстичу формирање сперматозоида, те континуирано лучење тестостерона убрзава сазријевање дјечака у мушкарца.

Мушкарци редовно имају ерекције током спавања, а око 80% мушкараца повремено ејакулира. Оваква ејакулација назива се ноћна емисија или „мокри сан“. Мокри снови су чести током пубертета, али одрасли мушкарци такође их могу имати. Мокри снови (и мастурбација) нису штетни на било који начин.

 Радионица 18:
Обликовање тијела

 **ТРАЈАЊЕ:**
45 минута

 ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- › Ученици у својим културама идентификују идеалан изглед за мушкарце и жене и испитују праксе којима се људи подвргавају како би своје тијело учинили ближи овим идеалима
- › Ученици уче о посљедицама таквих пракси по њихово здравље
- › Ученици преиспитују притисак прилагођавања културошки условљеним идеалима изгледа
- › Јачање вјештина критичког размишљања ученика

 **ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:**
Табла и креда

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

- 1) *Представите тему са сљедећим питањима:*
- › Који су то притисци с којима се дјевојчице и дјечаци сусрећу како би изгледали на одређен начин?
 - › Да ли су овакви идеални изгледи реални за већину нас или су једноставно идеализовани?
 - › Како се осјећају млади уколико не испуњавају те идеале?
 - › Шта је то што људи чине (или што чине њихова дјеца) како би испунили норме идеалне привлачности? На примјер, шта то чине с косом, кожом, обликом тијела? (*Напишите одговоре на табли*)
- 2) *Додајте све додатне праксе о којима желите разговарати са сљедећег пописа:*
- › Претилост или екстремна дијета
 - › Екстремни бодубуилдинг
 - › Потамњивање или избјељивање коже
 - › Наношење шминке и лака за нокте
 - › Пиерцинг и тетовирање
 - › Бријање или уклањање длака
 - › Исправљање, коврчање или бојење косе
 - › Пластична хирургија
 - › Сакаћење или обрезавање женских гениталија*

3) *Питати ученике сљедећа питања:*

- › Шта мислите о праксама понашања на овом попису?
 - » Које праксе су безазлене, а које могу бити штетне?
- › Шта би људи у нашој земљи рекли за неке од пракси које су наведене? Да ли постоје оне које нису присутне у нашој земљи?
- › Одакле долазе ти идеали? Јесу ли жене, када је њихов изглед у питању, под већим притиском од мушкараца да слиједе друштвено очекивани идеал изгледа тијела? Ко има користи и ко је оштећен у том процесу? Како овај притисак може утицати на самопоштовање?
- › Колико је важно зауставити штетне праксе укључујући промјене тијела? Коју праксу сматрате да треба зауставити?
- › Како сте одрастали, је ли вам то нетко рекао та је пракса опасна и треба је зауставити?
- › Јесте ли подијелили своје знање и осјећаје о томе с неким другим?
- › Како то можете учинити?

ЗАКЉУЧАК РАДИОНИЦЕ:

Многи дјечаци и дјевојчице током пубертета осјећају се незадовољно и забринуте изгледом свог тијела и осјећају притисак друштва да се прилагоде и одговоре на друштвена очекивања.

Свако тијело је предивно и универзално. Млади људи треба да буду ослобођени осјећаја да постоји друштвени идеал којем треба да се прилагоде или да га у потпуности испуне.

⚙ Радионица 19:

Промјене тијела

🕒 ТРАЈАЊЕ:

45 минута (једна или двије сесије)

📍 ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- › Ученици описују основне физичке промјене у пубертету
- › Јачање тимског рада и презентацијских вјештина код ученика

📄 ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

- › Помагала којима ћете направити и везати књиге (папир, маркери, постери, игла, конац)
- › Поуздан информативни материјал/билтен о пубертету код дјечака и код дјевојчица (пратећи материјал у овој књизи)

📋 ПРИПРЕМА:

Прегледати и упознати се с материјалом / билтен о пубертету, тако да можете допунити или исправити ученичке „креације“. Фотокопирајте ваш билтен о пубертету код дјечака и пубертету

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

Објасните да је ово лекција о физичким промјенама које се јављају током пубертета. Питајте ученике сљедећа питања:

- › Које је примјерено доба за учење о учинцима пубертета на тијело - након уласка у пубертет или раније? Да ли већина дјеце учи довољно о томе шта могу очекивати од пубертета?
- › Креираћете материјал о пубертету за младе који ће ући у пубертет за годину или двије. Радићете у групама по троје. Ваша група требала би се састојати само од дјевојчица или дјечака. Ако је група женска, онда ће представити промјене повезане с пубертетом које доживљавају дјевојчице. Мушке групе представе пубертет из угла дјечака.
- › Презентујте информације на било који начин који вам се допада. На примјер, можете створити хип-хоп стихове, дјечје књиге или постер или измислити и одговорати на писмо млађег дјетета насловљено с „Драги докторе“ у новинској колумни. Будите креативни! Можете користити хумор, риму, плес или илустрације. Међутим, информације које презентујете морају бити тачне и корисне. [Ако су аранжмани направљени, објасните ученицима да ће представити своје креације групи млађих ученика.]

код дјевојчица. Ако је могуће, истражите аранжмане за своје ученике да представе своје креације ученицима пред адолесценцијом.

- › Како би помогли у процесу, просљедите информативни билтен о пубертету (о дјечацима или дјевојчицама) за сваку групу.

Направите групе од три ученика и израдите информативне билтене. Учините доступним умјетничка помагала. Реците групи да имају 25 минута. Ако сте аранжирали презентацију за млађе ученике, учините да подсјетник са сесије циркулише и договорите се са сваком групом о њиховом завршеном раду прије одобрења за његову презентацију. Помозите исправити или попунити било које информације које су нетачне или које недостају.

Ако ће презентација бити извршена међу вршњацима у разреду, замолите групу да презентује свој рад како вријеме допушта током ове сесије и замолите да остатак презентују на сљедећем састанку разреда. Ангажујте друге ученике при помагању око испуњавања информација које недостају или су нетачне. На крају сесије, прослиједите остатак информативног билтена о пубертету, тако да сваки ученик има један лист за „пубертет и дјевојке“ и један за „пубертет и дјечаци.“

⚙ Радионица 20:

Пубертет: Шта још очекивати?

🕒 ТРАЈАЊЕ:

45 минута

📍 ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- › Ученици анализирају друштвене промјене које дјечаци и дјевојчице доживљавају током пубертета
- › Ученици истражују три начина на која се родне улоге мијењају током пубертета и критички процјењују утицај тих промјена на дјевојчице, дјечаци и родне односе
- › Јачање вјештина критичког размишљања код ученика

📄 ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

- › Табла и креде
- › Папирне врећице

📋 ПРИПРЕМА:

Копирајте сваку од „промјена“ као информацију и кључни одговор за наставнике/ца на засебан комад папира, пресавијте и ставите у омотницу. Погледајте промјене у кораку 3 и модификујте или додајте промјене да би описали како млади људи у вашој средини проживљавају промјене док се приближавају адолесценцији.

Упознајте се с темом објашњавајући сљедеће:

- › Сви млади људи доживљавају промјене уласком у пубертет и адолесценцију. Неке од тих промјена су дио природног физичког развоја. Друге нису физички развој, него промјене у начину на који се људи односе према вама.
- › Ја ћу ходати околу и питати неке од вас да отворите комад папира, читате наглас и кажете нам да ли је то што читате физички развој који се догађа младима широм свијета или је промјена у начину како друштво третира младе људе када досегну пубертет и адолесценцију. [Ако нисте припремили папириће са наведеним промјенама, прочитајте сами промјене из пописа „Промјене повезане с пубертетом и адолесценцијом“, насумично одабирајући промјене с оба пописа.]
- › Остатак ове активности ће детаљније испитати начине на који су млади људи често третирали када досегну адолесценцију. Не говорим о промјенама у вашем тијелу.

Напишите **ПРОМЈЕНЕ У НАЧИНУ НА КОЈИ СЕ ЉУДИ МОГУ ОДНОСИТИ ПРЕМА ВАМА** на врху табле. Испод тога, пишите за дјечаци на једној страни табле а за дјевојчице на другој страни. Објасните сљедеће:

- › Шта се догађа с младим људима када досегну адолесценцију? Да ли их људи третирају другачије?

Пошто смо детаљније испитали те промјене, желим да ми кажете да ли се оне односе на дјевојчице или на дјечаци. Ако се односе на све, реците ми да ли оне утичу на дјевојчице и дјечаци на исти начин или другачије (и како).

Прочитајте сваку ставку листе на сљедећој страници (након што сте је прегледали / модификовали) и питајте ученике да ли се односе на дјечаци, дјевојчице или се односе на обоје. Ако постоји неслагање, станите, расправите и запишите ту ставку под Дјечаци, Дјевојке или обоје.

Адолесценција: Промјене у начину како вас људи могу третирати

- › Више слободе кретања на јавним мјестима (улице, паркови, друштвени домови, шопинг подручја)
- › Мање слободе кретања на јавним мјестима
- › Више кућанских одговорности (као што су послови у домаћинству или брига за дјецу)

- › Више одговорности у зарађивању новца
- › Више притисака због облачења које покрива дијелове тијела или га открива
- › Више друштвеног мијешања између дјечака и дјевојчица или мање мијешања између дјечака и дјевојчица
- › Ритуали зрелости са штетним посљедицама (као што је сакаћење женских гениталија)
- › Ритуали зрелости без штетних посљедица
- › Повећани друштвени притисак да се стекне сексуално искуство
- › Повећани друштвени притисак ради припрема за брак
- › Веће прилике за водство у школи и у заједници
- › Друштвени притисак за успјех у спорту
- › Већа вјероватноћа исписивања из школе у појединим породицама
- › Изложеност сексуалном узнемиравању
- › Притисак за придруживање банди/девијантној групи
- › Притисак за усклађивање са родном улогом преузимањем ризичних подухвата
- › Притисак због полних односа у замјену за поклоне, новац или школарину

Подијелите ученике у мале групе дјечака и дјевојчица. Замолите их да расправљају о томе како

Ресурсни материјал: *Промјене повезане с пубертетом и адолесценцијом*

УПУТСТВА ЗА ФАЦИЛИТАТОРЕ:

Копирајте сваку ставку с графичким ознакама на посебни комад папира. Пресавијте и ставите у омотницу. Ако је потребно, користите ове стране као кључни одговор како би се осигурало

ПРОМЈЕНЕ У ТИЈЕЛУ

- › Повећани раст длака на тијелу повећава знојење
- › Раст груди (код дјевојчица)
- › „Мокри снови“ (код дјечака)

ПРОМЈЕНЕ У ТОМЕ КАКО СЕ ЉУДИ ОДНОСЕ ПРЕМА ВАМА

- › Нове прилике за вођство у школи и заједници
- › Ритуали зрелости
- › Промјене у надлежности
- › Нови притисци који се односе на сексуалну активност

се родне улоге и животи младих људи мијењају са пубертетом и адолесценцијом, питајте конкретно сљедећа питања:

- › Могу ли промјене у друштвеним очекивањима и искуство које млади људи сусрећу у пубертету бити прилично драматични или мање од тога?
- › Шта можете рећи о томе са чим се дјечаци сусрећу у пубертету? Све у свему, да ли се њихова слобода шири или смањује? Да ли та искуства губе значај након пубертета или могу утицати на живот особе у одраслој доби?
- › Шта можете рећи о томе са чим се дјевојке сусрећу у пубертету? Све у свему, да ли се њихова слобода шири или смањује? Да ли та искуства губе значај након пубертета или могу утицати на живот особе у одраслој доби?

Окупите цијелу групу опет заједно и питајте:

- › Могу ли ствари бити другачије? Је ли могуће живјети на начин који би био бољи или праведнији? Који је твој поглед на то?
- › Именуј један од начина на који друштво може допустити младима боље искуство пубертета и адолесценције

Домаћа задаћа: Писање два кратка писма: „Обећање мојој будућој кћери“ и „Обећање мом будућем сину“. То што сте написали треба се тељеити на данашњој расправи.

да ученици исправно разликују да ли је свака промјена биолошка (тјелесна) или друштвена (у томе како се људи односе зависно о полу).

- › Гласовне промјене (код дјечака)
- › Повећање укупног раста, потреба за додатном прехраном, повећање сексуалних осјећаја
- › Менструално крварења / излучивање вагиналне течности (код дјевојчица)

- › Нови притисци везани уз брак
- › Нова правила о облачењу
- › Нова правила о друштвеном мијешању дјечака и дјевојчица
- › Промјене у количини допуштене слободе

Радионица 21:

Занимљиве чињенице о тијелу

ТРАЈАЊЕ:

- › Кораци 1-2: 20 минута
- › Кораци 3-5: 25 минута

ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- › Повећање интереса ученика о репродуктивној биологији
- › Повећање знања ученика о људској репродукцији
- › Ученици гледају и уче „занимљиве чињенице“ о тијелу и репродукцији

ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

- › Примјерак укрштенице, за сваког ученика радни материјал „Занимљиве чињенице“ и материјал за наставнике/це
- › Поуздан извор информација о репродуктивној биологији

ПРИПРЕМА:

Прегледати материјал пажљиво, посебно онај о менструалном циклусу, мушким и женским сексуалним и репродуктивним системима, репродукцији и трудноћи, неплодности и потпомогнутој оплодњи. Одлучите да ли ћете задржати одго-

воре из укрштених ријечи на том материјалу. Одлучите да ли ћете укључити све „занимљиве чињенице“ или уклонити неке од њих због времена или садржаја.

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

- Пређите укрштене ријечи и објасните сљедеће:
- › Учили смо основне ствари укључене у људску репродукцију. За преглед, прочитај свако питање и стави у поље тачног одговора у овој укрштеници.
- › Сваки одговор мора одговарати одређеном броју поља
- › Тамо гдје се вертикални одговор укршта с хоризонталним оба ће дијелити поље с истим словом.

- Након 10-15 минута, прегледајте тачне одговоре шетајући по просторији. Подијелите материјал „Занимљиве чињенице“. Објасните сљедеће:
- › Сада ћемо научити више чињеница о људском тијелу. Већина од њих су о репродукцији, али неке су само занимљиве чињенице о тијелу
- › Узмите око пет минута да прочитате попис фацилиантних чињеница. Затим заокружите чињеницу за коју мислите да је најзанимљивија
- › Окрените се ка двоје људи који сједе близу вас и видите

- › Колико вас је утврдило да сте заокружили исте ствари? Различите? [дизањем руку]
- › Колико вас је научило бар једну нову информацију?

Питајте ученике коју чињеницу држе особито занимљивом. Затим накратко пружите додатне информације о тој чињеници из *Материјала за наставнике*. Гдје је то могуће, користите питања покушавајући извући додатне информације од ученика.

Ако вријеме допусти, када стигнете до чињенице број 15, замолите ученике да формирају парове и да помогну једни другима упоредити однос руку и висине. Објасните да се ово не односи директно на репродукцију, али је све то дио знања о властитом тијелу.

Прилагођено из *Моје тијело које се мијења*, захваљујући Институту за репродуктивно здравље (www.irh.org)

Занимљиве чињенице о тијелу

Које чињенице сматрате највише невјеројатним и занимљивим? Прочитајте попис невјеројатних чињеница. Заокружите оне за које мислите да их је стварно вриједно знати.

РАДНИ МАТЕРИЈАЛ: Укрштеница репродуктивног система

Читајте свако питање и испуните тачан одговор. Ваш одговор мора стати у тачан број поља. Тамо гдје се вертикални одговор укршта с хоризонталним оба ће дијелити поље с истим словом.

5. Мјесто гдје се дијете развија

10. Снажно ослобађање сјемена из пениса

8. Вријеме у животу када женина менструација престаје

9. Канали који повезују јајнике и матерницу

Оплодња се одвија овдје (множина)

1. Испуштање сјемена за вријеме спавања (двије ријечи)

2. Пуштање јајашцета из јајника

3. Мјесто гдје се производи сперма

4. Густа текућина која се испушта из пениса током ејакулације

6. Процес у којем се дјечје тијело брзо развија у одраслу особу и добија могућност репродуцирања

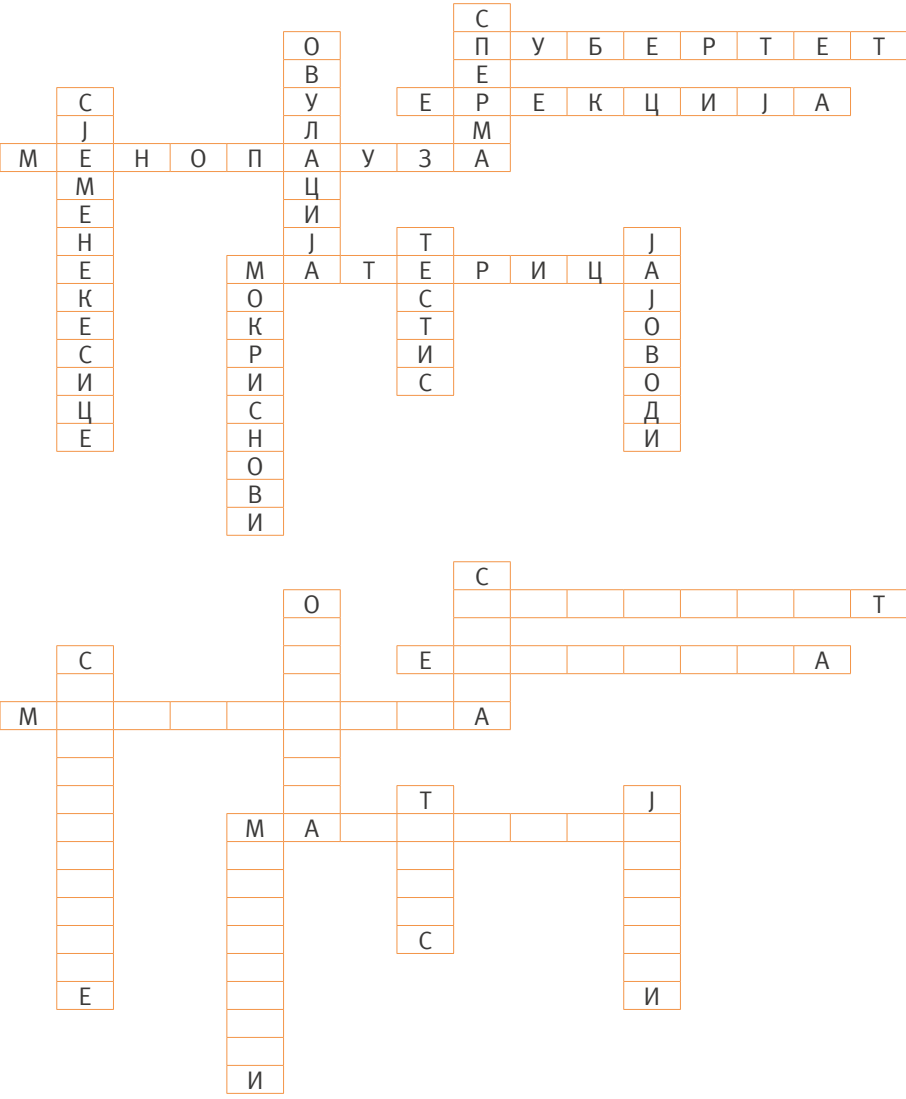
7. Очвршћење пениса

„Занимљиве чињенице“ – додатне информације

1. Многе жене сматрају да имају више инте-реса за секс за вријеме плодних дана мен-струалног циклуса.	То повећање сексуалне жеље помаже да се секс дога-ђа у тренутку најкориснијем за осигурање продужетка врсте. (Расправљати у контексту еволуције.)
2. Међу паровима који не могу имати дијете, узрок неплодности може подједнако лежа-ти и на женској и на мушкој страни.	У неким срединама, жене се криве за неплодност, јер мушкарци не схватају да проблем може бити на њихо-вој страни. Одређивање тачног узрока неплодности је често тешко.
3. Дужина танког цријева у људском тијелу (лат. интестинум) је око седам метара.	У тијелу, завојнице танког цријева групишу се у малом простору.
4. Развој сперме се одвија у тестисима (који се налазе у скротуму). Правилан развој сперме захтијева температуру хладнију од нормалне тјелесне. Будући да се тестиси налазе изван тијела, одржава се та хлад-нија температура.	Константна топлину око тестиса (на примјер, рад код пећи или чак ношење уских хлача и доњег рубља које повећава тјелесну температуру скротума и тестиса) може смањити број спермија. (Види такође инфо о мушким полним и репродуктивним системима.)
5. Иако су жене плодне само неколико дана сваког менструалног циклуса, мушкарци су плодни континуирано од пубертета надаље.	Како особе старе, плодност се постепено смањује. (Види такође инфо о менструалном циклусу.)
6. Нормалан број спермија је неколико десе-така милиона у сваком ејакулату.	Сперматозоид се развија и сазријева између 65- 75 дана.
7. Људско тијело производи око литру слине свака 24 сата.	Осим воде, слина садржи хемикалије, укључујући и ензиме који се користе за разградњу хране.
8. Жена или дјевојка може знати када је ову-лација проматрајући једноставне промјене у слузи која излази из њезине вагине. На тај начин, она може знати када је плодна (када може затрудњети) и може предвидјети дан почетка менструације.	Ако жена зна када овулира, она може користити ове информације или да подузме мјере како би избјегла трудноћу или да покуша затрудњети. (Види такође инфо. о менструалном циклусу.)
9. Више од 50% људског тијела чини вода.	Ваш највећи орган је ваша кожа!
10. Облик трудничиног стомака нема никакве везе са полом дјетета.	Проучавања трудница нису пронашла никакву везу између облика стомака и пола дјетета.
11. Пред крај трудноће, зглобови жениних ку-кова попуштају. То омогућава проширење здјелице, што чини лакшим кретање дјетета кроз здјелично подручје.	Понекад жена мора бити опрезна с кретањем у касној трудноћи, јер попуштање зглобова може учинити да се осјећа несигурно. (Провјерити инфо о породу и доје-њу.)

12. У ријетким случајевима, жена ослобађа два јајашцета, а не једно. Ако су оба оплођена, развит ће се братски (неидентични) близан-ци. Ако се једно јаје оплоди, а затим прола-зи кроз додатне ћелијске диобе у врло раној фази, развиће се идентични близанци.	Двојајчани близанци имају гене као било која два дјетета рођена од истих родитеља, али једнојајчани близанци долазе из истог језгра. Имају готово иденти-чан ДНК (гене). (Провјерити инфо о размножавању и трудноћи.)
13. Већина дјечака имају „мокре снове“ током пубертета.	„Мокри сан“ (који се још назива ноћна емисија) поја-вљује се када дјечак или мушкарац ејакулира док спа-ва. Мокри снови су потпуно нормални и нису штетни на било који начин.
14. Пол фетуса одређује спермиј оца, а не јаја-шце мајке.	У неким срединама, жене су под културалним прити-ском због рађања синова. Али очева сперма одређује пол дјетета. Ембрион прима хромозом Х од мајчиног јајашцета и било Х или Y хромозом од сперме оца. Ако сперма има Х хромозом, ембрион ће имати ХХ хромо-зоме и бити женског рода, ако сперма има Y хромо-зом, ембрион ће имати ХY и бити мушко. (Види такође инфо билтен о размножавању и трудноћи.)
15. Дужина ваших раширених руку (распон руку) једнака је висини вашег тијела.	Провјери!

Примјер испуњених укрштених ријечи



⚙️ Радионица 22:

Чињенице о полно преносивим инфекцијама (ППИ)

🕒 ТРАЈАЊЕ:

- › Корац 1-3: 40 минута
- › Корац 4-6: 40 минута

📍 ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- › Ученици праве постере који приказују важне информације о полно преносивим инфекцијама, укључујући ХИВ и АИДС
- › Ученици описују како се полно преносиве инфекције преносе те на који начин се може спријечити преношење
- › Повећање свијести ученика о важности тестирања и лијечења

📋 ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

- › Папири и оловке
- › Маказе
- › Селотејп трака
- › Флипчарт (Flipchart) папири

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

Објасните да је ово лекција о полно преносивим инфекцијама - које се називају и ППИ - укључујући и ХИВ и АИДС. Подијелите разред у четири полно мјешовите групе. Додијелите свакој скупини тему с пописа (или им омогућити да изаберу, покушајте покривити све теме).

Објасните:

- › У својој групи ћете направити информативни постер о теми. Употријебите машту!
- › Будите темељити што је више могуће. Укључите информације о тестирању, лијечењу и превенцији. Можете користити материјал из ресурса. У неким случајевима (као што је постер о „митовима“) можете разговарати с другарицама и друговима из разреда ради размјене идеја.

ТЕМЕ ПОСТЕРА

- › Митови о ППИ
- › Митови о двострукој заштити од ХИВ-а и АИДС-а
- › Пет важних чињеница о ХИВ-у и АИДС.
- › Шта је хламидија?
- › ППИ и пол
- › Како хламидија и гонореја утичу на будућу плодност?
- › НРV и херпес: двије важне полно преносиве инфекције
- › Шта је инфекција репродуктивног тракта?

Дистрибуишите фактографске материјале и помагала за постере. Подсјетите ученике да узму око десет минута за прикупљање својих података, десет минута за дискусију и планирање постера и 15 минута за израду постера. Доставити их групама за подршку, док истражују, расправљају и израђују своје постере. Ако не заврше постере, продужите им вријеме или им реците када га могу добити за њихово довршење.

На накнадној сесији:

Ако је потребно, допустите групама кратко вријеме за довршетак њихових постера. Замоли-те сваку групу да изнесе свој постер и преузме питања из разреда. Изложите постере у разреду онолико дуго колико је то могуће.



Област: Насиље и нездравих односи

⚙️ Радионица 23:

Млади против насиља



ТРАЈАЊЕ:

90 Минута (два школска часа)



ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- Ученици се упознају са дефиницијом и различитим врстама насиља
- Ученици уче и индетифицирају различите врсте насиља кроз примјер/приче
- Ученици дискутују о психолошким и другим посљедицама насиља
- Развијање аналитичких вјештина код ученика



ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

- Радни материјал *Примјери насиља*
- Радни материјал *Врсте насиља*
- Радни материјал *Посљедице насиља*

НАПОМЕНА ЗА НАСТАВНИКЕ/ЦЕ И ВРШЊАЧКЕ ЕДУКАТОРЕ:

Поједини ученици радионице могу одређено насилно понашања посматрати као нормални дио одрастања и могуће је да ће таква понашања „бранити“ као ненасилна. Важно је да кроз радионицу отворено разговарате о осјећањима која се могу јавити као посљедица насиља и користећи тај приступ, ученицима објасните да је насилно понашање сваки вид понашања који је усмјерен против одређене особе, чинећи штету и отварајући простор за посљедице које могу оставити цјеложивотни траг, чак и онда када се ради о давању надимака, а што многи виде као зезање, а не насиље.

Едукатори вршњака морају бити спремни на могућност да неко од ученика радионице, идентификује се као жртва одређене форме насиља. У том случају, предложите учеснику/ци да након радионице са вама поразговара о том питању (не пред групом). Важно је да током разговора едукатор/ка вршњака објасни да су наставници у школи прошли додатне обуке и да ће му/јој пружити пуну подршку. Важно је да разговор са педагогом/ицом представите као добру опцију, али немојте стварати утисак наговарања или присиљавања особе да разговара са стручном особом. Током разговора питајте особу да ли је о томе разговарала са школским особљем, ако не, питајте да ли особа жели да заједно одете и разговарате са особљем школе о ситуацији у којој се особа налази. Не би требало улазити у дубљу комуникацију о томе шта се десило како би се избјегла ревиктимизација жртве насиља. *Ревиктимизација је поновно проживљавање ситуације којој је особа била изложена.*

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

Поздравите ученике и захвалите се на доласку на радионицу. Укратко се осврните на претходне радионице (уколико је ово наставак едукације) и објасните да ћете данас разговарати о насиљу и посљедицама насиља. Прије него што кренете са првом тематском активности, објасните ученицима да је *насиље присутно у многим формама и да истраживања у БиХ показују да је у основним и средњим школама најприсутније психолошко насиље*. Иста истраживања проналазе да ученици не препознају оговарања, исмијавање, понижавања, називања погрдним именима и сл. као насилно понашање. Управо су те форме насиља најпогубније и остављају врло озбиљне посљедице.

Асоцијације на насиље

Ученике замолите за пажњу и поновите ријеч НАСИЛНО ПОНАШАЊЕ. Замолите их да размисле о том изразу и да свако од њих наведе асоцијацију на понашања која се могу сврстати у насиље (понудите примјер: оговарање и исмијавање). Одговоре пишите на таблу или флипчарт (flipchart) таблу (важно је да запишете сваки одговор!). Могуће је да ученици понове асоцијацију коју је неко од ученика претходно предложио.

Три позиције у односу на насиље

Објасните да је насиље ситуација у којој постоје три сљедеће позиције:

- Позиција особе која врши насиље
- Позиција особе која је изложена насиљу
- Свједоци насиља

Затим објасните да свједоци насиља могу бити на страни насилника, неутрални посматрачи и на страни особе која је изложена насиљу. *Нагласите да су истраживања показала да свједоци насиља имају највећу снагу да зауставе насиље, али и да га подрже*. Питајте ученике на који начин свједоци могу подржати насиље? Затим питајте ученике на који начин свједоци могу зауставити насиље. Објасните ученицима да ћете током наредних радионица говорити о томе како свако од нас може допринијети да се насиље спријечи или заустави.

Сада се на тренутак задржите на свједоцима насиља који игноришу насиље или се придружују особи која врши насиље кроз одобравање

чина који ради. Ако се остали ученици смију док неко врши насиље над другом особом, да ли их можемо сврстати у оне који подржавају насиље? (одговор је да, јер навијање за особу која врши насиље значи одобравање насиља и подршку насиљу које спроводи).

Питајте шта је са особама које свједоче, а не реагују. Како то утиче на особу која је изложена насиљу, а види да нико на примјер у разреду не стаје на њену/његову страну? Да ли и у том случају можемо закључити да особе које игноришу насиље, прећутно одобравају чин насиља?

Препознајмо насиље

Ученике подијелите у четири групе и свакој групи дајте једну од студија случаја радног материјала *Примјери насиља*. Замолите сваку групу да унутар групе прочитају случај који им је додијељен и да одговоре на питања која се налазе испод примјера насиља. Ученицима дајте 10 минута да одговоре на задатак.

Замолите сваку групу да презентују закључке до којих су дошли. Презентације ученика не би требале трајати дуже од 2 минута по групи. Обратите пажњу да ли је свака група идентификовала све форме насиља које се налазе у случају који им је додијељен.

Напомена за едукаторе/ке вршњака

На таблу запишите сваки облик насилног понашања који су ученици наводили током презентација. Одговори ученика, заједно са „асоцијацијама“ са почетка радионице, потребни су вам за извођење посљедње активности! Свакој групи сада дајте радни материјал „*Врсте насиља*“.

Прије него ученици наставе радити у тимовима, презентујте радни материјал *Врсте насиља* и објасните значење сваког израза и понашања која улазе у категорију сваког од наведених облика насиља:

- Физичко насиље (ФН)** за посљедицу има подједнако краткорочну и дугорочну штету. Физичко насиље може довести до озбиљних повреда, а оно што је специфично је да сваки вид физичког насиља прати и психолошки ефект, па је то још једна посљедица физичких

облика насиља. Укључује ударање, гурање, подапињање, одгуравање, штипање и оштећивање имовине.

› **Вербално насиље (ВН)** Понекада може започети као безазлен акт, но врло лако може ескалирати до нивоа који озбиљно утиче на изложену особу. Вербално насиље може довести до озбиљних посљедица, посебно уколико је континуирано и уколико изложена особа осјећа да јој нико не пружа подршку. Укључује називање именима, увреде, застрашивање, задиркивање, хомофобне и националистичке етикете и вербално злостављање.

› **Социјално насиље (СН)** често се назива релацијским насиљем или „прикривеним насиљем“ јер га је често теже открити и може се проводити иза леђа особе која му је изложена. Намјера која стоји иза овог вида насиља је жеља да се наруши нечији социјални статус, репутација или да се особа понизи.

Социјално насиље укључује:

- » Лагање и ширење гласина
- » Негативне фацијалне и тјелесне експресије, пријетећи или презирући погледи
- » Збијање шала са намјером да се особа осрамоти или понизи
- » Непристојна мимика усмјерена на другу особу
- » Наговарање других да социјално искључе другу особу
- » Наговарање других да не прихвате особу у друштво
- » Нарушавање репутације друге особе или њеног прихваћања у друштву.

› **Дигитално насиље (ДН)** је знатно сложеније јер је особа изложена насиљу много дуже него је то случај са другим формама насиља. Постављањем негативних коментара, слика и других садржаја, ефект насиља траје све док су ти садржаји онлајн и док су доступни. То оставља девастирајући ефект на социјалну репутацију изложене особе, те посљедице могу бити много израженије. Срећом, насиље на мрежама оставља траг па је лако ући у траг особама које користе технологију да поврриједе другу особу. *Дигитално насиље може бити директно или прикривено понашање које се темељи на употреби мобилних телефона, таблета, компјутера и софтвера (софтвере) као што су друштвене мреже, инстант поруке, коментари на веб порта-*

лима/страницама и другим онлајн платформама. Дигитално насиље се може десити било када. Може бити јавно или приватно и понекада само видљиво од стране жртве и особе која врши насиље. Дигитално насиље укључује:

- » Злоупотребљавајући или штодљив текст е-поште или постова, слика или видеозаписа
- » Намјерно искључујући друге на мрежи
- » Трач или гласине
- » Ухођење на друштвеним мрежама и виртуелном простору
- » Опонашање других корисника путем интернета или коришћењем њиховог лог-ина

Врсте насиља

У наставку радионице, ученицима подијелите радни материјал „Врсте насиља“ и замолите ученике да причу коју су анализирали унутар групе сврстају у категорију насиља која се појављује у причи. У радном материјалу наведена су различита понашања која су подијељена у четири категорије насиља (*физичко насиље, вербално насиље, социјално насиље и дигитално насиље*). Свака група треба да на основу понуђених примјера, идентификује све форме насиља заступљене у случају који им је додијељен.

Објасните ученицима да код неких примјера постоји више скривених форми насиља и да је задатак ученика да их идентификује. Уколико идентификују више форми насиља (на примјер, вербално и социјално), важно је да то наведу. Дајте групама 5 минута да прочитају текст радног материјала и унутар групе одреде о којој форми или више форми насиља се ради. Такође, замолите сваку групу да ревидира претходни задатак и провјере да ли су у односу на примјере различитих форми насиља, а који су наведени у радном материјалу идентификовали нову форму насиља коју су претходно изоставили (на примјер, ширење лажи, оговарање, етикетирање и сл.). Замолите сваку групу да презентују своје закључке.

Активност: Посљедице насиља

Напомена за едукаторе вршњака: Ова активност представља наставак радионице о посљедицама насиља са претходне радионице. Кроз ову активност желимо подстаћи ученике да размишљају о насиљу кроз призму посљедица, а не форме насиља. Замолите ученике да наброје различи-

те форме насиља, а на основу претходне активности и радног материјала. Обратите пажњу на обиље насиља које су ученици идентификовали кроз рад у групама претходне вјежбе, али и кроз асоцијације са почетка радионице. Потребно је да кроз дискусију дођете до сљедећих одговора: оговарање, исмијавање, ширење трачева и

лажних информација, одбацивање, изолација, избацивање из групе на друштвеним мрежама, давање погрдних надимака, ударање, гурање, сексуално насиље, злостављање, присиљавање. Уколико ученици забораве неке од наведених облика насилног понашања, кроз интеракцију дођите до форми насиља које су изоставили.

Примјер како можете путем интеракције обухватити додатне форме насиља које су ученици изоставили:
 Поставите питање: Да ли је оговарање насиље? Да ли је изолација насиље? Будите слободни да питате ученике јасно наводећи примјер насиља који су изоставили!

Након што завршите листу, питајте ученике да сваку од наведених форми насиља поставе у категорију од 1 до 5, гдје је 1 безазлен облик

насиља док је 5 најтежи облик насиља. Ове категорије можете написати на табли или флипчарт (flipchart) папиру:

1	2	3	4	5

Након завршетка активности, охрабрите ученике да дискутују о својим изборима. За сваку појединачну форму насиља на флипчарту (flipchart) , питајте ученике(важно је укључити што већи број ученика у дискусију):

- › Зашто мислите да је овај вид насиља мање/више опасан?
- › Које су посљедице овог вида насиља? Како утиче на особу која му је изложена?
- › Шта ако неку особу називају сваки дан погрдним именима, или одбацују ту особу или шиканирају? Како се та особа осјећа? Шта може урадити? Шта могу урадити особе које су у близини (вршњаци из разреда)? Да ли је ово мање озбиљно од физичког насиља? Шта ако оговарање пређе у онлајн простор, на интернет?
- › Шта је заједничко за све облике понашања а односи се на осјећања особе која је изложена насиљу?

Закључите: Не постоје блаже или теже форме насиља нити постоје форме насиља које су безазлене. Све форме насиља негативно утичу на живот особе која му је изложена. Истраживања су показала да и оне форме које су уче-

ници сматрали безазленим (давање надимака и оговарање) остављају посљедице на особу која је изложена насиљу. Истраживања су показала да у тим случајевима особе изложене насиљу постижу слабије резултате током школовања, а то се одражава на њихову академску будућност и постизање успеха, што се касније може одразити на избор и могућности проналажења бољих послова, а у коначници, све скупа утиче на квалитет живота.

Да ли можемо закључити да оно што смо мало-прије сврставали у категорију блажег насиља, оставља цијеложивотне посљедице. Ако да, постоји ли заиста блаже и теже насиље? Или постоје блаже и теже посљедице? Или требамо потпуно заборавити коришћење ријечи блаже и теже, већ направити другачију подјелу која ће нам помоћи да боље разумијемо облике понашања који угрожавају садашњост и будућност особе која им је изложена. Ученицима подијелите материјал *Посљедице насиља* и замолите их да прочитају садржај материјала.

Закључите: Људи често тежину насиља перципирају кроз степен штете и посљедица које то наси-

ље остављала на особе које су му изложене. Но површно познавање насиља и посљедица, често нас доведе у заблуду да поједине облике насиља називамо „блажим формама“ насиља. Питајте ученике да ли су прије ове радионице знали да се оговарање и давање етикета, које често изгледају безазлено, могу утицати на живот неке особе и све што му тај живот може понудити. Сада када знамо ове информације, да ли и даље можемо рећи да су оговарање и етикетирање благе форме насиља?

Завршна дискусија – слажем се / не слажем се (15 минута)

У наставку радионице, ученике замолите да стану на централно мјесто у учионици. Учионицу претходно подијелите на лијеву и десну страну, лијеву страну обиљежите папиром на којем пише СЛАЖЕМ СЕ, а десну страну са папиром на којем пише НЕ СЛАЖЕМ СЕ. Просторију можете подијелити трагом креде или љепљивом траком коју лијепите по средини просторије. Објасните ученицима да ћете читати тврдње и да је њихов задатак да стану на позицију која одговара њиховом слагању или не слагању са тврдњом.

Ученици након прочитане тврдње заузимају позицију. *Питајте три или више ученика обје позиције зашто су заузели то мјесто.* Јако је важно да особе које су стале на „погрешну“ позицију добију информације у вези исправности одређене тврдње. Користите сљедеће тврдње:

- › Поједине форме насиља „јачају“ особу као личност тако да за те форме насиља можемо рећи да су корисне! **Нетачно:** Све форме насиља су штетне и изложеност било којој форми насиља, оставља посљедице.
- › Након што се први пут деси насиље у вези, велика је вјеројатноћа да ће се десити поново. **Тачно:** Истраживања показују да насиље које се једном деси, поновиће се у будућности.
- › На насиље је најбоље и најефикасније одговорити насиљем! **Нетачно:** Насиље не смије производити насиље. У ситуацијама када особа на насиље одговара насиљем, постоји ризик да насиље ескалира, док пријављивањем насиља елиминишемо ту могућност. Са друге стране, насиље није нормално понашање, а одлуком да на насиље одговоримо насиљем, прихватамо такво понашање као нормално. Насиље треба зауставити или пријавити.

- › Већина мушкараца који су насилни према својим супругама/дјевојкама, одрасли су у насилним породицама. **Тачно:** Истраживања показују да су особе склоне насилном понашању, често особе које су одрасле у породицама у којима су свједочили насиљу.
- › Оговарање је облик насиља! **Тачно!**
- › Постоје форме насиља које си доживио/ла а које су тебе учиниле бољом и јачом особом. **Нетачно:** Насиље особу не чини бољом, већ тужном и повријеђеном. Мит је да особе постају боље или снажније као посљедица насиља. Насиље производи штету!
- › Да ли је постављање провокативних коментар о другој особи на Фацебоок или Твиттер облик насиља. **Да,** јер је намјера понизити другу особу!
- › Насиље путем друштвених мрежа оставља веће и комплексније посљедице од вербалног (директног) насиља? **Да,** јер му свједочи много већи број људи и дешава се све док коментар доступан на интернету (24 сата дневно, 7 дана у седмици).
- › Жена треба да толерише насиље да би одржала породицу на окупу. **Нетачно!** Нико не треба и не смије да трпи насиље!
- › У реду је да мушкарци плачу и показују емоције пред другима. **Тачно!** Људи су емотивна бића и све емоције су нормалне и природне. Понекада нас друштво учи да сакривамо емоције (на примјер, дјечаци страх / на примјер, дјевојчице љутња).

Завршна активност: Кампања Изнад линије / Испод линије

Трајање: 30 Минута

Напомена за едукаторе/ке вршњака: У оквиру кампање *Изнад линије / Испод линије*, сваки разред креира постер који ће бити постављен у разреду и који ће ученицима помоћи да научене информације са претходно одржаних радионица примјене у изради концепта материјала који ће додатно охрабрити позитивне обрасце понашања. Сваки ученик ће на крају процеса потписати „постер“ са порукама које јасно наглашавају који су то облици понашања који су испод линије толеранције, а који изнад линије.

Потребни материјали:

- › Радни материјал „Изнад линије/Испод линије“
- › Flipchart или Хамер папир

- › Маркери различитих боја
- › Љепљива трака
- › Опционално: Илустрације

Циљ активности: Помоћи ученицима да разумију концепт понашања изнад линије у односу на она испод линије те да се посвете промовисању понашања изнад линије у свом разреду и школи.

Активности:

Подсјетите ученике на претходне радионице, обратите пажњу на све форме насиља које су ученици идентификовали кроз игру *Асоцијације* са почетка радионице, али и оне које су касније идентификовали кроз рад у групама и дискусије. У кратким цртама подсјетите на посљедице које насиље оставља на њихове вршњаке, те улогу свједока насиља као важних савезника у превенцији насиља.

Подијелите свим ученицима радни материјал „*Изнад линије / Испод линије*“ и објасните да ћете у наставку радионице разговарати о понашањима која се могу сврстати у она која су прихватљива и треба да буду изнад линије у односу на она која штете другима и треба их поставити испод линије.

Опција 1: Објасните да је важно да ученици одреде понашања, а у односу на све о чему сте разговарали током посљедње три радионице. У наставку замолите ученике да размисле о понашањима која треба поставити испод линије. Одговори би могли укључивати сљедеће:

Испод линије:

- › Исмијавање других
- › Ударање или гурање
- › Давање погрдних надимака другима
- › Придруживање исмијавању или насиљу против друге особе
- › Ширење трачева и неистина
- › Одбацивање
- › Пријетње
- › Оговарање
- › Ударање, гурање и подапињање

Изнад линије:

- › Рећи особи која је насилна према другој да то што ради није ок

- › Охрабрити вршњака да заједно одете код педагогице/га (пријавити насиље)
- › Рећи особи која је изложена насиљу да буде са вама или да будете заједно на великом одмору
- › Рећи нешто лијепо особи коју оговарају или вријеђају

Записујте одговоре ученика на припадајућа мјеста на постеру. Питајте ученике да размисле о одговорима на сљедећа питања:

- › Какав ће ваш разред и ваша школа бити ако се сви буду понашали у складу са *Изнад линије* концептом?
- › Какав ће разред бити уколико ученици практикују *Испод линије* понашања?
- › Питајте ученике да ли сматрају да ће понашања изнад линије учинити њихов разред бољим и њихове животе мање стресним?

Замолите ученике да потписом на простор изнад линије, покажу посвећеност да практикују понашања изнад линије.

У наставку објасните да ће постер бити постављен у разреду и да је сваки ученик у разреду заштитник вриједности и принципа на којима се темељи оно што су креирали.

Ученицима објасните да је неопходно да свака три мјесеца организују састанак на нивоу разреда и отворено разговарају о напретку у контексту придржавања правилима „*Изнад/испод линије*“. Замолите да се ученици врате у групе у којима су учествовали током данашње радионице.

Објасните да ћете у наставку формирати групе „*заштитнике принципа декларације*“. Групе правите на основу група са радионице. Свака група је након што преузме мандат, дужна да брине и штити принципе на којима се темељи постер *Изнад/испод линије*. Такође, након три мјесеца, свака група организује састанак на којем разговарају о свом мандату са осталим ученицима и њиховим запажањима током претходна три мјесеца. Након сваког тромјесечног састанка, нова група преузима улогу заштитника.

Након што свака група прође своју тромјесечну улогу, сви у разреду ће гласати и одабрати тим који је са највише посвећености радио на

заштити принципа које сте договорили и та група ће бити награђена. Напишите на папир имена чланова сваке групе и објасните да ће разредници добити имена сваке групе како би пружили подршку организацији састанка. Сваки разредник зна за ове активности тако да ће их подржати. Важно је да на састанцима не буду одрасле особе и да састанке организују и воде ученици.

Група 1 је одговорна за први састанак, друга група за други, трећа група за трећи и четврта група за четврти састанак. Свака група има одговорност да договори и да води састанак. Током школске године разред би требао одржати четири састанка на којим требају да разговарају о придржавању правилима која су успоставили током радионице. Прије сваког састанка ученици испуњавају радни материјал „*Да ли си...?*“, а који служи да се процјени да ли су неке од ситуација које су се дешавале у разреду у складу са принципима изнад линије или су се десиле ситуације са понашањима која су испод линије. *Циљ састанака је континуирано подсјећање на правила која су ученици поставили, али и примјена принципа и вриједности у контексту реструктурисања разреда у окружење које не толерише нити један облик насиља.* На једном од планираних састанака, потребно је учешће

вршњачких едукатора/ки који ће заједно са ученицима „евалуирати“ поштовање правила и дефинисати начине како да се унаприједи.

Формат састанка:

- › Увод у састанак
- › Осврт на напредак у последња три мјесеца
 - » Да ли су се у последња три мјесеца десиле ситуације које се могу сврстати испод линије
 - » Шта ћете урадити да се то не понавља и да на тај начин станете иза обећања које сте направили?
 - » Да ли желите допунити постер (испод линије) додатним облицима понашања која улазе у категорију насилних?
 - » Договор термина за наредни састанак

Уколико нови/а ученик/ца дође у разред, важно је да га/је упознамо са принципима постера и сваки нови ученик треба да се потпише и тиме исказе посвећеност садржају и сврси заједничке декларације.

У комуникацији са разредницима, одредите видљиво и адекватно мјесто на којем ћете поставити постер. Постер ће ученике подсјећати на посвећеност коју су исказали током израде постера.

РАДНИ МАТЕРИЈАЛ: ПРИМЈЕРИ НАСИЉА (имена из случаја можете прилагођавати)

СЛУЧАЈ 1: Иван је ученик 7. разреда основне школе и последњих неколико дана ученици из његовог разреда одбијају да га зовну на термин, правдајући то чињеницом да није добар у фудбалу. Иако је један од ученика предложио да ипак позову Ивана, неколико ученика је рекло да га намјерно избјегавају јер је досадан и не зна да игра фудбал. Када их је питао да дође на наредни термин, барем да гледа, неко од ученика је добацио да се Иван требао звати Ивана па би треба да пита дјевојке из разреда да се придружи њима, а не мушкарцима. Иван га је замолио да престане, а други ученик је устао, гурнуо Ивана уз зид и питао га шта ће урадити да га спријечи. Од тада, неколико ученика константно додачује Ивану називајући га женским именом (Ивана). Ивана је то много погодило јер су се и други ученици смијали и нико није стао на његову страну.

Задаци:

1. Идентификујте све облике насиља који су присутни у овој причи.
2. Одговорите на слjedeћа питања:
 - » Како се Иван осјећао и како cjелокупна ситуација утиче на Ивана?
 - » Да ли се у овој ситуацији ради о родно заснованом насиљу? Ако да, образложите зашто?
 - » Ко све врши насиље према Ивану? (ученици који су укључени у насиље, али и ученици који су се смијали док је Иван био изложен насиљу)
 - » Ко су помагачи у насиљу, а нису директно укључени у насиље? (остали ученици који су свједочили томе што се дешавало, а нису реаговали)

СЛУЧАЈ 2: Армин покушава да нађе торбу, док се остали ученици смију. Схватио је да му је неко сакрио торбу и замолио је ученике да га не зезају већ да му кажу гдје му је торба. Ово није први пут да му се то дешава. Последње двије седмице, сваки пут када Армин изађе на мали или велики одмор, Дамир који иде са њим у разред, сакрије му торбу. Дамир је добацио да је Армин глуп, јер сваки дан заборавља гдје је оставио торбу. Неколико ученика се гласно смијало и навијало пружајући подршку Дамиру. Један од ученика је сликао телефоном Армина док је тражио торбу и поставио слику на Фацебоок уз коментар „опет је изгубио торбу!“. Пост је брзо постао виралан и ученици више разреда су лајковали пост додајући негативне коментаре. Армин је рекао мами да се не осјећа добро и замолио је да не иде у школу. Јуче, а ни данас, Армин се није појавио у школи.

СЛУЧАЈ 3: Сања је ученица 8. разреда и прије 10 дана Дајана, ученица из њеног разреда, направила је групу на Фацебоок-у у којој се налазе све ученице из разреда. Сања је послала захтјев, међутим Дајана не жели да је укључи у групу. Сања је чула од једне ученице да је Дајана унутар групе исмијавала називајући је погрдним именима, чему су се неке од ученица придружиле. Рекла јој је и да је Дајана у групи написала како је чула да Сања не бира момке, већ буде са сваким који јој приђе. Ученица је замолила Сању да никоме не каже од кога је све ово чула и да је имала потребу да јој ово каже. Сања се захвалила и није се могла вратити у разред већ је замолила наставницу да је пусти са задњег часа. Сања се осјећа збуњено, уплашено и разочарано. Шта су још писале, да ли је још неко у групи из других разреда? Шта ако ученици повјерују у те лажи?

СЛУЧАЈ 4: Петра је јуче доживјела неугодно искуство у школи. Неколико дјечака у разреду су јој добацивали да је дебела и да би требала да сједне у задњу клупу јер заклања поглед цијелом разреду. Петру је ово много потресло јер су и други ученици добацивали и сви су се смијали на њен рачун. Посебно јој је тешко пало што у разред са њом иде и њена скривена симпатија. Сутрадан ученици су наставили са исмијавањем Петре, но

Задаци:

1. Идентификујте све облике насиља који су присутни у овој причи!
2. Одговорите на слjedeћа питања:
 - » Како се Армин осјећа и како cjелокупна ситуација утиче на њега?
 - » Да ли је пост на друштвеним мрежама учинио ово насиље сложенијим? Зашто? Зашто не? (разговарајте са ученицима о чињеници да пост на Фацебоок стоји 24/7 и да је то насиље које траје све док је пост присутан на интернету, дуготрајније излагање насиљу додатно усложњава последице до који може доћи)
 - » Ко све врши насиље према Армину? (ученици који су укључени у насиље, али и ученици који су се смијали док је Армин био изложен насиљу)

Задаци:

1. Идентификујте све облике насиља који су присутни у овој причи!
2. Одговорите на слjedeћа питања:
 - » Како се Сања осјећа и како cjелокупна ситуација утиче на њу?
 - » Да ли је пост на друштвеним мрежама учинио ово насиље сложенијим? Зашто? Зашто не? (разговарајте са ученицима о чињеници да пост на Фацебоок стоји 24/7 и да је то насиље које траје све док је пост присутан на интернету, дуготрајније излагање насиљу додатно усложњава последице до којих може доћи)
 - » Ко све врши насиље према Сањи? (Дајана и ученице које су унутар групе подржавали Дајану у неprovјереним наводима)
 - » Ко су помагачи у насиљу, а нису директно укључени у насиље? (остали ученици који су свједочили томе што се дешавало, а нису реаговали)

овај пут су се придружило и неколико ученица. Остали су игнорисали, правећи се да ништа не чују и да се ништа не дешава. То се наставило и седмицу након, Петра, иначе изразито весела дјевојка, почела се повлачити у себе и долазак у школу јој је представљао ноћну мору. Петра је готово сваку ноћ плакала па је то утицало на њену концентрацију, учење и оцјене.

Задаци:

1. Идентификујте све облике насиља који су присутни у овој причи!
2. Одговорите на следећа питања:
 - » Како се Петра осјећа и како цјелокупна ситуација утиче на њу?

У наставку радионице, ученицима подијелите радни материјал „*Врсте насиља*“ и замолите ученике да причу коју су анализирали унутар групе, сврстају у категорију насиља која се појављује у причи. Уколико идентификују више форми насиља (на примјер вербално и

- » Да ли се у овој причи ради о родно заснованом насиљу? Ако да, образложите зашто?
- » Ко све врши насиље према Петри?
- » Ко су помагачи у насиљу, а нису директно укључени у насиље? (остали ученици који су свједочили томе шта се дешавало, а нису реаговали)

социјално), важно је да то наведу. Дајте групама 5 минута да прочитају текст радног материјала и унутар групе одреде о којој форми или више форми насиља се ради. Замолите сваку групу да презентују своје закључке.

Радни материјал: Последице насиља

Без обзира на то о којој се врсти насиља ради, сваки облик на жртву оставља одређене последице. Сви облици насиља остављају психолошке последице, па за њих можемо закључити да су заједничке за све облике насиља којима је особа изложена. Психолошке последице се могу појавити у облику анксиозности, агресивности, повлачења, депресије, губитка самопоштовања и сл. Могуће су и теже психолошке последице, посебно у случајевима када насиље траје и када жртва не добије потребну подршку.

Изложеност насиљу ученика или ученицу може довести до губитка концентрације, постизања мањих резултата током школовања, губитка интереса за школовањем, пребацивања у другу школу, бјежања из школе и сл. Током школовања изложеност насиљу може довести до веома штетних и дугорочних последица, као што су следеће:

- » услијед страха може доћи до отуђености, губитка социјалних контаката, појаве депресија и сл.;
- » губитак пажње и воље за учењем, што се одражава на школовање и постизање академских успјеха;
- » особа може бити рањивија на друге облике ризичних понашања (конзумирање алкохола, илегалних психоактивних супстанци, духанских производа и сл.);
- » губитак самопоштовања, самоувјерености и нарушеност менталног здравља;
- » ако је жртва изложена континуираном насиљу, то код ње може развити осјећај да мора предузети драстичне мјере како би га зауста-

вила (узвраћање насиља, ношење оружја и самоубиство);

- » у случају сексуалног родно заснованог насиља, поред емоционалних и физичких последица, могуће је да дође до преноса полно преносивих инфекција и појаве непланиране трудноће.

Изложеност родно заснованом насиљу може се одразити на способност младе особе да постиже академске успјехе. Различита истраживања су потврдила да млади, уколико су изложени одређеним облицима насиља, теже постижу очекиване резултате од својих вршњака који нису изложени насиљу. Анализа података ТИМСС 2011 прикупљених из 48 већином развијених земаља показује да су ученици четвртх разреда основне школе који су пријавили седмичну изложеност одређеном насиљу постизали за 32 поена мање резултате у математици него њихови вршњаци који су изјавили да никада нису били изложени насиљу.

Истом анализом уочено је да су дјечаци и дјевојчице који похађају осме разреде у већини земаља такође постизали мање успјеха од својих вршњака који нису били изложени насиљу. Млади људи све више времена посвећују друштвеним мрежама које су у великој мјери измијениле начин на који они међусобно комуницирају, успостављају нова пријатељства и упознају нове љубави. Иако у нашој земљи недостаје информација о изложености родно заснованом насиљу посредством интернета, лако је претпоставити да нас овај феномен није заобишао. Неколико

недавно објављених студија повезује интернет с насиљем и постизањем мањих успјеха код младих који су изложени насиљу путем дигиталних мрежа и интернета. Студија урађена у Сједињеним Америчким Државама показала је да су ученици који су постигли мање успјеха у школи такође два пута више пријављивали да су жртве дигиталног насиља и насиља у школи (Сцхнеидер ет ал., 2012).

Узмемо ли у обзир чињеницу да образовање представља стуб модерног друштва и да од исхода образовања зависе могућности које ће особа имати у будућности, можемо закључити да изложеност родно заснованом насиљу код младих оставља цјеложивотне последице. У поједи-

ним земљама, међу којима је и Босна и Херцеговина, постоје правила и политике да се трудне дјевојке искључују из школе. У друштву какво је наше, трудне дјевојке суочавају се с различитим облицима стигматизације и одбачености, првенствено јер се њихова трудноћа повезује с неморалним понашањем које није у духу традиције и друштвених норми и очекивања. Избацивање из школе, као и различите врсте забрана и неједнакости с којима се суочавају малољетне труднице спада у категорију родно заснованог насиља. Чак и ако наставе школовање током или након трудноће, младе мајке се суочавају с различитим облицима родно заснованог насиља у школи – од стране вршњака или наставника и другог особља.

Радни материјал¹³

РАДНИ МАТЕРИЈАЛ ЗА САСТАНКЕ ПРЕВЕНТИВНЕ ГРУПЕ „ДА ЛИ СИ?“

Ученицима подијелите радни материјал „*Да ли си...?*“. Објасните ученицима да не уписују име и презиме на папир и да ће испуњени радни ма-

теријал задржати. Замолите ученике да одговоре на питања из радног материјала. Ученици одговарају стављајући Х или квакицу поред питања.

Радни материјал

Молимо те да прочиташ питања и да размислиш о одговорима. Од како сте направили постер изнад и испод линије, да ли се нека од доље неведних ситуација десила теби или неком вршњаку у разреду?

- ☐ Да ли су те вршњаци називали погрдним именима/надимцима?
- ☐ Да ли су те вршњаци гурнули, ударили, уштинули и/или стиснули?
- ☐ Да ли су ти забранили улазак у Фацебоок/Вибер групу или те искључили из неке у којој су остали вршњаци из твог окружења?
- ☐ Да ли су се друге особе смијале или шалиле у вези стила твог облачења или понашања?
- ☐ Да ли се понекада плашиш да идеш у школу (због могућег сукоба, пријетње или конфликта са вршњацима)?

- ☐ Да ли су се вршњаци смијали када те друга особа повриједила?
- ☐ Да ли те неко игнорисао док су други гледали?
- ☐ Да ли си се икада осјећао/ла лоше због начина на који се неко опходио према теби?
- ☐ Да ли је неко ширио нетачне информације о теби?

Ако сте на једно или више постављених питања одговорили потврдно, били сте изложени насиљу и предлагемо да на наредном састанку „*Изнад и испод линије*“ разговараш са својим вршњацима и подсјетиш их на обећање које су дали приликом израде постера и разлога због којих сте сви тај постер потписали.

¹³ The National Centre Against Bullying (NCAB).

⚙️ Радионица 24:

Насиље и осјећања



ТРАЈАЊЕ:

45 минута



ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- › Развити емпатију према особама изложеним насиљу
- › Развити вјештине критичког промишљања о утицају насиља на различите аспекте живота



ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

- › Радни материјал „Стрес и насиље“
- › Табела ефекти стреса: написати на табли прије или током радионице



УВОД

Поздравите ученике и објасните да ћете данас разговарати о емоцијама, стресу и насиљу, кроз активности које захтијевају њихову пажњу и директно учешће. Наведите да планирате разговарати о утицају насиља на људско тијело, мисли, осјећања и понашање особа које су

изложене. Прије него кренете са извођењем активности модула, кроз интеракцију провјерите да ли ученици разумију шта значе емоције и како поједине околности утичу на емоционално стање одређене особе.

Активност 1: Истражимо осјећања

Објасните ученицима да ћете у наставку радионице мимиком лица показивати различита емоционална стања, а ученици треба да погоде о којој се емоцији ради. Напомена: *направите листу емоција које планирате демонстрирати прије радионице*. Предлажемо следеће емоције:

- › радост
- › страх
- › љубав
- › срећа
- › љутња
- › туга
- › забринутост
- › гађење (осјећај да нешто није добро или је гадно)

Активност 1Б: Осјећања и насиље

Замолите све ученике да устану и стану на централно мјесто у учионици (на примјер испред табле). Објасните да ћете постављати лична питања на која ученици не треба да одговарају, већ да заузму мјесто које ћете прецизирати током вјежбе. Крените са тест питањем, а како би појаснили извођење активности.

- › **Корак 1:** Сви који воле сладолед нека стану на десну страну просторије, а они који не воле,

Захвалите се ученицима на активном учешћу и поновите све наведене емоције. Листу емоција оставите на табли јер ће бити коришћене и у наредним активностима. Објасните да су људи осјећајна или емотивна бића и да различите околности из наше околине утичу на нас, а тако и на наше емоције. Иако смо сви емотивни и посједујемо исте емоције, не реагујемо сви идентично на исте ситуације и то је оно што је величанствено. Због тога постоје они који се радују побједи клуба за који навијају, они који се радују оцјени и учењу или се радују новој игри за Плау Статион 5. Неко се плаши паука, други висине....и тако даље и тако даље.

на лијеву страну. Дајте ученицима 5-10 секунди времена да заузму мјесто. То радите након сваког постављеног питања.

- › Сада објасните да ћете у наставку постављати питања и да ће ученици заузимати мјесто по истом принципу као и код претходног питања.
 - » Можете додати: управо смо схватили да постоје они који воле сладолед и они који не воле сладолед. Да видимо како ћете

одговорити на наредно питање. Замолите ученике да се врате у централну позицију

- › **Корак 2:** Сви који воле да играју видео игре станите лијево, а они који не воле, десно. Након што се ученици позиционирају, поставите питање неком од ученика који се налази на позицији „волим видео игре“, како би се осјећали да вам неко поклони најбољу видео игру која је тренутни хит! Објасните да особе које воле видео игре, већ и на саму помисао о игрању, осјећају да је то оно што воле да раде. Зато ће нова игра коју вам неко поклони, довести до појаве емоције која рефлектује оно што волите. Сада приђите групи/особи која је заузела позицију „не волим да играм игре“ и питајте како би се он/она осјећао/ла када би добио исту игру. Да ли би реаговали са истим емоцијама као и особе које су зазеле другу позицију. *Закључите да исти поклон неће изазвати исте емоције код различитих људи и да много фактора утиче на то*. Замолите ученике да се врате на исту позицију.

- › **Корак 3:** Сви који се плашите паука станите лијево, а ви који се не плашите, десно. Приђите групи која се не плаши паука и питајте како би реаговали када би на столу испред себе видјели паука. Замолите више ученика да одговори на ово питање.

- › Затим приђите групи/особи која се плаши паука и питајте какав осјећај код њих прати иста ситуација, тј. да испред себе на столу виде паука. Ако је у групи више ученика, питајте за више мишљења. Питајте да наведу више емоција које се могу јавити када виде паука, а ученици могу консултовати *Листу емоција* која се налази на табли. Закључите да и у овом случају, у истој ситуацији можемо да реагујемо другачије.

- › Наставите у истом ритму. Занимљиво је да и у ситуацијама када се појави иста емоција код двије особе, неће их показивати на исти начин. Ево примјера: *да ли сте се некада осјећали постиђено, али да то нисте хтјели*

Активност 2: Насиље и стрес

Подсјетите ученике на другу радионицу током које сте дошли до закључка да не постоји благо или тешко насиље, већ да свако насиље на сваку особу утиче другачије и да тежина насиља не зависи од врсте насиља. Но, да би схватили како насиље утиче на људе, морамо разумјети како

показати особи до вас па сте „искулирали“, тј. правили се да вас то нимало не погађа? Да ли сте се некада уплашили, али нисте показали да вас је страх, из било ког разлога?

» **Примјер:** *Младићи одрастају у окружењу које им говори да не показују да се плаше и да је страх емоција коју треба да скривају. Колико пута сте чули „немој да плачеш, ти си мушко“ или „нормално је да плаче, она је женско“. Проблем је у томе што су и младићи и дјевојке емотивна бића и свака особа на планети посједује исте емоције, али их не показује на исти начин.*

- › Док ученици стоје у позицијама (обје позиције), наставите са активности: замислите сада вашег вршњака/вршњакињу, којег ученици у разреду етикетирају тј. дају провокативне надимке. То се дешава пред другим ученицима.

» Питајте ученике о којем насиљу се ради?

» Нагласите да поред утицаја насиља којем је изложен, спознаја да други гледају и не реагују, додатно негативно утиче на осјећања. Питајте ученике због чега је то тако? Зашто нас додатно „боли“ чињеница да други гледају и игноришу или додајују?

» Какве емоције се могу јавити у његовом/њеном случају? Ученицима можете рећи да погледају примјере емоција из претходне активности, а која се налази на табли. Од ученика очекујте следеће одговоре: *забринутост, страх, љутња, туга, осјећај одбачености, постиђеност*. Говоримо о присутности веома тешких емоција које, ако трају дужи, могу учинити много штете, утичући на апсолутно сваки сегмент живота. А на који начин емоционално стање разговара са нашим тијелом и које реакције можемо очекивати, појаснићемо кроз наредну активност.

наше тијело реагује на насиље и какве посљедице могу настати код дуготрајног излагања насиљу. *Питајте ученике да ли су чули за стрес и да ли могу објаснити повезаност насиља и стреса?* За интеракцију можете користити понуђена питања:

- › Да ли сте чули за стрес?
- › Шта је то стрес? Замолите да неко од ученика проба објаснити значење термина стрес.
- › Које ситуације нас често доводе у ситуацију повишеног стреса? Уколико вас наставник/ца прозове, а ви се нисте припремили за одговарање, да ли то може бити стресна ситуација? Како наше тијело реагује у таквим ситуацијама?
- › Да ли насиље може бити узрок стреса? Како?

Наставите радионицу. *Насиље и изложеност насиљу може бити снажан узрок стреса, за особу која је изложена насиљу, за особе које свједоче насиљу, али и за особу која врши насиље.* Насиље може свакога учинити тужним, несретним, незадовољним, уплашеним или чак довести и до већих проблема, као што је губитак концентрације, изолација, депресија и сл. Честа изложеност насиљу (исмијавање, понижавање, постављање провокативних статуса, одбацивање и сл.) може довести до низа проблема који су израженији што је изложеност насиљу дужа и интензивнија.

Прије него наставите са темом, питајте ученике да објасне значење израза насиље. *Закључите да насиље представља агресивно понашање које може бити физичко, вербално или социјално.* Дјечаци најчешће користе физичко насиље и пријетње, док дјевојчице у већој мјери укључују или користе вербално или социјално насиље.

Нагласите сљедеће: *Без обзира о којем се насиљу ради, код жртве насиље доводи до осјећања као што су туга, љутња, забринутост, страх, беспомоћност, осјећај безнађа, посрамљеност, осјећај повријеђености, а чак се може појавити и осјећај кривње због насиља којем је особа изложена (особа себе окривљује за насиље којем је изложена).*

Најопаснији аспект насиља се крије у насиљу које се понавља. Особе које су изложене насиљу које се понавља, живе у константном страху и забринутости јер размишљају о томе када ће се и на који начин насиље поновити наредног пута. Без помоћи вршњака из разреда, особи ће бити теже супроставити се онима који врше насиље, стога је важан фактор у спречавању насиља реакција ученика.

Питање за размишљање: Замислите да вашег најбољег пријатеља или пријатељицу, сваког дана у разреду неко провоцира, пријети, одбацује. Како би се ваш пријатељ/ица осјећао/ла? Како би се осјећао када нико из разреда не би реаговао на насиље којем свједоче? Записујте одговоре ученика на таблу. У наставку објасните да ћете наставити разговор о стресу и повезаности стреса са насиљем.

Објасните ученицима сљедеће:

Стрес је природна реакција организма на ситуације и захтјеве свакодневног живота. Без обзира да ли се ради о одраслима или младима (којима и ученици припадају), стрес у мањој или већој мјери може бити присутан. Када наш организам „примијети“ одређену пријетњу или забринутост, наше тијело почне са интензивном производњом хормона (н на примјер, кортизол) чија је улога да „потпомогну“ нашем тијелу да се ефективније носи са тим проблемом или ситуацијом.

Примјери фактора стреса:

Када вас наставник/ца прозове, када први пут долазите у разред, прво упознавање, јавни говор, испитивања пред остатком разреда, одговарање за закључну оцјену, прилазак дјевојци или момку са намјером да их питамо да изађу, доводи до тјелесне реакције тј. наше тијело реагује на стрес. Ученицима објасните да су тјелесне реакције на примјер, знојење дланова, бол у стомаку или убрзан рад срца. Уколико је особа изложена дуготрајном стресу, у тијелу те особе ће бити велика количина хормона стреса. Овај хормон, иако служи да нам помогне у стресним ситуацијама, уколико су оне честе и дуготрајне, може да поремети све друге хормоне у организму и да направили огромну штету.

Ефекти и посљедице стреса

Осјећај да сте под израженим притиском или да се суочавате са компликованим захтјевима који превазилазе ваше могућности, није јединствен само вама. Готово сви људи током живота, а посебно млади током пубертета, суочавају се истим или сличним осјећањима. Поједноставимо ову тему примјерима који најбоље илустрију ситуације у којима можемо осјећати стрес: испитивање у школи, вршњачки притисак, прила-

зак симпатији, губитак новца, промјена школе, прекид са вољеном особом, односи са вршњацима, нездрави односи, насиље, оцјене у школи, одлазак родитеља/старатеља на родитељски састанак (а особа је сакрила оцјену или смањено владање) и сл.

Ефекти стреса

Не само да стрес утиче на наша осјећања и мисли, већ заједно са емоцијама и мислима утиче на готово све процесе у нашем тијелу. **Примјер:** Наставник/ца је окренуо/ла лист у дневнику на којем се налази ваше име и каже да ће данас испитивати ваше знање. У тренутку, срце почиње да куца брже, крвни притисак расте и већ сада можете лако препознати тјелесне реакције на стрес. Дланови се зноје, размишљате брже него иначе, покушавате ријешити ситуацију и тјелесни одговор прати ваше ментално и емоционално стање.

Прије радионице припремите *табелу Ефекти стреса*, а у наставку радионице је поставите на таблу и наставите.

Наставите радионицу: У табели можете видјети како стрес утиче на наш организам, али и како релаксирајући и опуштен приступ суочавању са стресом може отклонити тјелесне знакове који су посљедица стреса:

- › Убрзан пулс
- › Повишен крвни притисак
- › Убрзан рад срца
- › Повишене мишићне контракције и повишене тензије мишића
- › Отежано дисање
- › Интензивније стомачне тегобе
- › Повишена тјелесна температура
- › Сужавање крвних судова

Стрес може утицати на наше тијело, понашање, осјећања и мисли. У наставку објасните како стрес утиче на људски организам:

Промјене у тијелу

- › Затегнутост мишића (као да сте у грчу)
- › Убрзано дисање и убрзан рад срца
- › Главобоља
- › Проблеми са спавањем
- › Мучнина и повраћање

Промјене у мотивацији и понашању

- › Изостајање из школе
- › Губитак мотивације за учењем
- › Губитак мотивације за дружењем
- › Повлачење у себе
- › Повишена осјетљивост на стресне ситуације

Промјене осјећања

- › Забринутост
- › Осјећај љутње и гњева
- › Осјећаји беспомоћности и безнадежности
- › Иритираност
- › Осјећај немоћи да се особа носи са насиљем
- › Осјећај кривње

Промјене у мислима

- › Проблем са концентрацијом, памћењем и доношењем одлука
- › Губитак самоувјерености
- › Особа може развити негативне ставове о себи и свом животу

Закључите да без обзира да ли се ради о физичком насиљу или омаловажавању, посљедице могу бити једнако озбиљне. Са друге стране, обје форме насиља доводе организам у стање стреса, а стрес утиче на све друге аспекте живота, па чак и на тјелесне процесе и функције. Једноставан примјер да видите како стрес у кратком времену утиче на наше тијело: да ли вам се десило да док силазите низ степенице, да промашите случајно степеницу али ипак не изгубите равнотежу, или да неко док се возите нагло заочи? Да ли сте осјетили трњење ногу или бол у стомаку, а због страха, емоције која је нормална у таквим ситуацијама.

Рад у групама

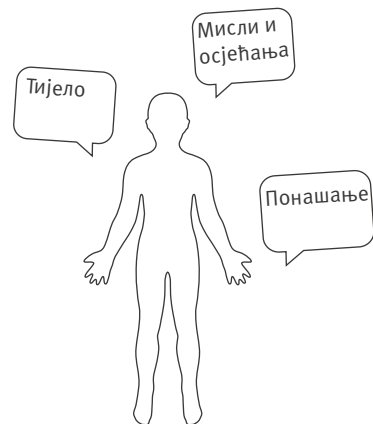
Објасните ученицима да ћете у наставку радионице ученике подијелити у групе и да ће свака група добити другачији случај насиља и да унутар групе треба да одговоре на два задатка. Ученике подијелите у четири групе и подијелите им задатке. Ученицима дајте 15 минута да одговоре на оба задатка и нагласите да свака група треба да одреди особу која ће представити заједничке резултате рада у групи.

Након што одговоре на оба задатка, свакој групи дајте максимално 2 минуте да представе своје закључке. Свака група прије закључака треба да прочита причу коју су анализирали (30 секунди). Радионицу завршите дискусијом користећи понуђена питања:

- › Да ли су ситуације које сте анализирали реалне и честе међу младима?
- › Шта сте научили из данашње радионице?
 - » Да ли сте знали за повезаност стреса са свим другим функцијама у организму?
 - » Како данас објашњавате повезаност стреса са насиљем и какве последице стрес оставља на особу?
- › Како ученици у разреду могу допринијети да се ситуације из прича које сте анализирали не дешавају и да се заустави континуитет у насиљу којем је особа изложена? Да ли придржавање декларацији коју су потписали, може спријечити да се примјери из прича не десе никоме.

Захвалите се ученицима и објасните да ћете у наредној радионици говорити о савршеној школи у којој нема насиља и да ћете разговарати о томе како ученици могу допринијети да школа заиста постане таква.

Радни материјал: Стрес и насиље



ГРУПА 1: Денис је миран и повучен младић. Прије неколико дана су му у разреду сакрили торбу и сви су се смијали док је тражио по учионици. Пар ученика је добацивало како је свакако глуп и да му торба није потребна. Неколико ученика се смијало, док је друга половина разреда игнорисала насиље којем је Денис био изложен. Сутра дан Денису су сакрили перницу, а дан касније јакну. Денис је готово сваког дана био изложен насиљу и ви сте примијетили да се у задњих неко-

лико дана промијенио. Када сте му пришли и питали као се осјећа, Денис вам је рекао да задњих дана непрестано размишља да каже мами да је болестан и да му се не долази у школу. Јуче је добио 1 из Географије, а с обзиром да му је то омиљени предмет, ова је оцјена изненадила и његовог наставника. Када га је наставник питао зашто се није припремио, Денис је шутио. Вама је у повјерењу рекао да не може да учи и да се не може сконцентрисати на учење. Чак је рекао да криви себе због свега што му се дешава и да последњих неколико дана не може да спава и да га глава данима боли.

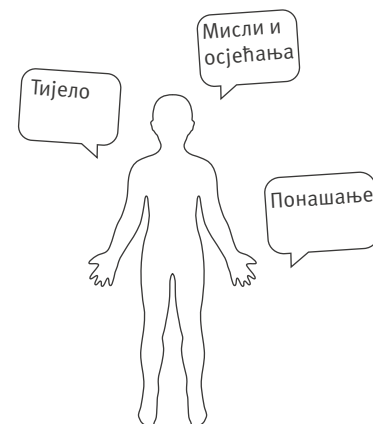
Задатак 1: Анализа случаја

Пажљиво проучите ситуацију која вам је додијељена. Одговорите на питања која се налазе испод случаја који анализираете:

- › Које облике насилног понашања сте идентификовали у причи која вам је додијељена?
- › Ко су актери насиља? Активни и пасивни!
- › Како је насиље утицало на особу која му је изложена?

Задатак 2: Утицај стреса

Након што сте анализирали причу која вам је додијељена, дискутујте унутар групе о томе како се насиље у причи одразило на особу која је изложена насиљу. Да ли је утицало на оцјене у школи, да ли се особа осјећа другачије него прије, да ли осјећа тјелесне последице стреса узрокованог насиљем? У празна поља упишите са којим се ефектима стреса суочава лик из ваше приче. Наведите како насилна ситуација и стрес који је прати, утиче на његово/њено тјело, мисли, осјећања и понашање. Одредите у групи лидера/ку који/а ће представити закључке рада у групи.



ГРУПА 2: Ален је прије двије седмице доживио врло неугодну ситуацију. Група ученика га је зезала због стила облачења. Мајица коју је добио за рођендан, за ову групу није довољно мушка/женска па су се ученици удружили и почели да дају врло неугодне етикете. Неко је добацио да је *пешко*, остали су се смијали и наставили добацивати. Сутра се зезање наставило и тако већ неколико седмица. Задњих дана га већина ученика зове „Алена“, алудирајући да је женско и Ален се ужасно осјећа. Чули сте да је неко из разреда „пхотосхоп-ирао“ (обрадио фотографију у програму који се зове Пхотосхоп) његову слику и спојио његово лице са тјелом познате глумице и да је доста ученика лајкало слику и проследило је између себе. С обзиром да неки од ученика тренирају фудбал у истом клубу гдје и Ален, чули сте да Ален није дошао на последња три тренинга. Родитељима није ништа рекао, па су на позив тренера, рекли да се Ален не осјећа добро и да им је рекао да се ради о вирусној болести коју је добио од најбољег пријатеља. Ален се почео повлачити у себе и види се да је константно узнемирен (дланови му се зноје, а док говори примјетно је да дише убрзано). Чак је постао и агресиван према пријатељима и особама са којима није у конфликту. Можда је разлог што данима не може да спава то што константо мисли о свему што му се дешава. Не иде му се у школу, помисао да ће и данас бити предмет зезања га ужасава. Размишљање о овоме утиче и на његово учење, па је добио лоше оцјене.

Задатак 3: Анализа случаја

Пажљиво проучите ситуацију која вам је додијељена. Одговорите на питања која се налазе испод случаја који анализираете:

- › Које облике насилног понашања сте идентификовали у причи која вам је додијељена?
- › Ко су актери насиља? Активни и пасивни
- › Како је насиље утицало на особу која му је изложена?

Задатак 3: Утицај стреса

Након што сте анализирали причу која вам је додијељена, дискутујте унутар групе о томе како се насиље у причи, одразило на особу која је изложена насиљу. Да ли је утицало на оцјене у школи, да ли се особа осјећа другачије него прије, да ли осјећа тјелесне последице стреса

узрокованог насиљем? У празна поља упишите са којим се ефектима стреса суочава лик из ваше приче. Наведите како насилна ситуација и стрес који је прати, утиче на његово/њено тјело, мисли, осјећања и понашање. Одредите у групи лидера/ку који/а ће представити закључке рада у групи.



ГРУПА 3: Прошле седмице неко од ученика је на друштвеним мрежама објавио видео у којем Петру зезају ученице из разреда, а у вези њеног изгледа. Док су је снимали, неко је рекао да је стил облачења који Петра прати из 16. вијека. Видео је убрзо постао виралан, па је готово цијела школа свједочила насиљу којем је Петра била изложена. Многи ученици су се придружили насиљу кроз коментаре којим су охрабривали и правдали насилно понашање вршњака који су снимали и објавили видео. Петра је видјела коментаре и то ју је много погодило. Осјећала се повријеђено, понижено и беспомоћно, ипак су сви у школи видјели спорни видео и коментаре. У једном тренутку није знала да ли су јој гори коментари или чињеница да су их сви видјели. Видео су видјели пријатељи, особе које познаје и оне које не познаје, али најтеже јој је пало што га је видио и момак који јој се свиђа. Сматра да је то неповратно уништило њен статус у школи. Школу коју је вољела због друштва, сада презире и не жели да иде на наставу. Јуче Петра није дошла у школу, али није дошла ни на рођендан најбоље пријатељице. Када сте и данас видјели да није дошла у школу, отишли сте да разговарате са њом. Рекла вам је да све то утиче на њу и да последњих 7 дана не може да учи, да је сваки дан боли стомак и да је константном грчу. Поредила је то са осјећајем када те прозове наставник, само што у њеном случају тај грозни осјећај траје 10 дана без прекида.

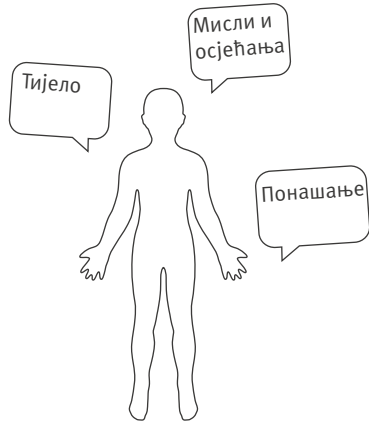
Задатак 4: Анализа случаја

Пажљиво проучите ситуацију која вам је додијељена. Одговорите на питања која се налазе испод случаја који анализираете:

- › Које облике насилног понашања сте идентификовали у причи која вам је додијељена?
- › Ко су актери насиља? Активни и пасивни
- › Како је насиље утицало на особу која му је изложена?

Задатак 5: Утицај стреса

Након што сте анализирали причу која вам је додијељена, дискутујте унутар групе о томе како се насиље у причи одразило на особу која је изложена насиљу. Да ли је утицало на оцјене у школи, да ли се особа осјећа другачије него прије, да ли осјећа тјелесне посљедице стреса узрокованог насиљем? У празна поља упишите са којим се ефектима стреса суочава лик из ваше приче. Наведите како насилна ситуација и стрес који је прати, утиче на његово/њено тијело, мисли, осјећања и понашање. Одредите у групи лидера/ку који/а ће представити закључке рада у групи.



ГРУПА 4: Неколико ученика посљедњих 2-3 седмице од Ивана узима новац који донесе за ужину. Рекли су му да ће у случају да их пријави или престане доносити новац, почети са драстичнијим мјерама, мислећи при томе на физичко злостављање. Нико у разреду није реаговао, па се Иван осјећао понижено и беспомоћно. Када је прије неколико дана покушао да игнорише њихов позив да им да новац, пришли су му и почели га ударати, ни тада нико није реаговао. Иван је имао модрицу на лицу, а наставници и родитељима је рекао да се случајно ударио. Злостављање се наставило и Иван је сваког дана трпио понижававање, уцјене, пријетње и повремене ударце. Престао је да учи и већ се примијетило да се све то одразило на његово учење и оцјене. Данас је добио двије јединице и то из предмета који воли, а каже да се посљедњих дана не може фокусирати на учење и да данима не може да спава. Чак се пожалио да га сваки дан боли глава од притиска и размишљања.

Задатак 6: Анализа случаја

Пажљиво проучите ситуацију која вам је додијељена. Одговорите на питања која се налазе испод случаја који анализираете:

- › Које облике насилног понашања сте идентификовали у причи која вам је додијељена?
- › Ко су актери насиља? Активни и пасивни
- › Како је насиље утицало на особу која му је изложена?

Радионица 25:

Процијени ситуацију

ТРАЈАЊЕ:
45 минута

ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- › Ученици ће научити о различитим позицијама у насиљу и како се адекватно носити с њима
- › Ученици ће научити како безбједно процијенити ситуацију прије доношења било каквих одлука
- › Ученици ће научити како реаговати на најбољи и најсигурнији начин на основу донесених процјена

ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

- › Флипчарт (flipchart) папири
- › Маркери (4 или више маркера)

НАПОМЕНА ЗА ВРШЊАЧКЕ ЕДУКАТОРЕ:

Едукативни модул „Процијени ситуацију“ усмјерен је на развој вјештина процјене ситуације и одабира адекватне стратегије у случају да ученици свједоче насиљу, а не у ситуацијама када су изложени насиљу. Истраживања показују да инсистирање на томе да особа изложена насиљу мора да пријави насиље није добра стратегија и да може створити додатну штету. Разлог је чињеница да је особа већ изложена насиљу и да нема снагу да се супротстави, а инсистирање на томе да треба да реагује, код особе може створити осјећај додатне немоћи.

У случајевима насиља, ученици могу интервенисати и зауставити насиље, али да ли је то у одређеном тренутку сигурно за њих, зависи од различитих фактора, као што су сљедећи:

- › Да ли се налазе у кругу познатих особа?
- › Да ли насиље врши више особа?
- › Да ли се у близини налазе други ученици који желе зауставити насиље?
- › Да ли насиље којем свједоче подразумијева употребу оштрих предмета?
- › Да ли је особа која врши насиље под утицајем одређених психоактивних супстанци?

Наведени фактори могу повећати ризик од ескалације насиља којем свједоче. Процјена је важна да ученици могу одабрати најбезбједнију стратегију која неће угрозити судионике ситуације насиља.

УВОД

Током данашње радионице, разговараћемо о ситуацијама насиља и идејама како се адекватно носити у таквим ситуацијама. Ученике подсјетите на три позиције у насиљу:

- › Особа која је изложена насиљу
- › Особа која врши насиље
- › Особа која свједочи насиљу

Питајте ученике за мишљење у вези свједока насиља. У односу на реакцију на насиље, какви свједоци могу бити:

- › Активни: који се супротстављају насиљу
- › Пасивни: који не реагују на насиље
- › Они који подржавају насиље: добацују, смију се, навијају и сл.

Ученике подсјетите на *Декларацију против насиља* и замолите групу која је у датом тренутку заштитник декларације насиља да се представе и да кажу своје мишљење о улози заштитника декларације у случају да се насиље деси. Које стратегије можете предузети да би зауставили насиље, али на начин који не угрожава особу која је изложена насиљу, али ни особу која врши насиље? Да ли постоји пријатељски начин да се заустави насиље прије него ескалира у проблем који је теже ријешити?

ПРИПРЕМА:

Ученике замолите да наведу примјере насиља који се могу десити у школи или ван школе. Одговоре записујте на табли или флипчарт (flipchart) табли. Уколико ученици не буду одговарали или се не могу сјетити одређених форми насиља, подсјетите их на Декларацију на којој су наведени примјери различитих облика насиља.

Напомена: Уколико сте претходно радили „мини истраживање – насиље којем сам свједочио/ла, насиље којем сам био изложен/на“, издвојите примјере које сте препознали или оне које су вам заштитници декларације навели током разговора. Наставите радионицу. *Иако су све форме насиља штетне, поједини облици понашања могу бити опаснији него други, а често такве форме представљају понашање које је супротно закону.* Посебно је важно поменути насиље које се понавља. На примјер, ученици сваког дана омаловажавају ученика у разреду или му дају етикете које сваког дана користе у комуникацији са њим/њом. У таквим ситуацијама, особа је изложена насиљу које је континуирано (понавља се) и укључује једног или више ученика који врше насиље.

Шта можемо урадити у датом тренутку? Да ли је боље сачекати па помоћи особи која је изложена насиљу, након насиља којем свједочимо? Постоји ли и најмањи ризик да ви будете угрожени? Да ли као појединац/појединка имамо снаге да зауставимо насиље или нам је потребна подршка, то су питања на која требамо договорити прије него реагујемо. *Размислити прије него дјеловати*, најважнија је стратегија у припреми адекватног одговора на насиље. Не смијемо заборавити да је важна ваша лична сигурност и да жеља да зауставимо насиље не смије бити препрека да прије него реагујемо, процијенимо да ли постоји ризик за нас.

Ситуацију насиља можемо процијенити користећи питања попут ових:

- › Да ли неко може бити озлијеђен (физичко насиље) уколико реагујемо?
- › Да ли се ради о ситуацији која подразумијева кршење закона (особа је украла нешто, особа пријети ножем или другим опасним предметом)?
- › Да ли вам је мјесто гдје се налазите непознато?

- › Да ли се у вашој близини налазе особе које не познајете?
- › Да ли сте сами и удаљени од других ученика који би могли помоћи?

Ако су одговори на горе постављена питања ДА, тада се ради о потенцијално ризичној ситуацији. Но, уколико се одређена ситуација дешава у разреду и у близини ученика који вам се могу или желе придружити и помоћи у заустављању насиља, тада је ризик знатно мањи и процјена вам може помоћи да одаберете адекватан начин реакције.

У наставку радионице на табли нацртајте стрелицу као на слици испод, са лијеве стране напишите „опасно“, а десно „мање опасно“. Замолите ученике да претходно побројане врсте насиља разврстају у ове двије категорије. Циљ је „истаћи“ ситуације у којима постоји мали ризик да ће проблем ескалирати, а у случају да група ученика „интервенише“ и утиче на ученика који врши насиље да то не ради. Такође, овом вјежбом желимо издвојити и оне радње које носе високи ризик, па је у њиховом случају најбоље потражити помоћ наставника или друге старије особе.

Напомена: у колони „опасно“ ће се налазити мањи број радњи у поређењу са другом колоном. Већина ученика се неће срести са таквим ситуацијама, но свакако их је важно поменути.

Процијени ситуацију

Ученике подијелите у 4 групе. Свака група треба да добије свих пет примјера насиља. Задатак група је да анализирају сва четири случаја и процијене ситуације, те презентују своје закључке. По завршетку сваке презентације, едукатори вршњака треба да питају остале ученике да ли се слажу са закључцима групе те да евентуално понуде другачије мишљење.

Потребно вријеме за рад у групама: 15 минута
Презентације: 2 минуте по групи = 8-10 минута
Дискусија: 5-10 Минута

СЛУЧАЈ 1

Налазите се испред школе са пријатељем из разреда. Поред вас је група ученика из старијег одјељења и не познајете их. Примијетили сте да су окружили ученика из вашег разреда и да га исмијавају. Када је покушао да се измаке, они су затворили круг око њега и почели да га гурају не дозвољавајући му да изађе. Молио их је да га пусте на миру, но они су постајали све гласнији и агресивнији. Размишљате шта је најбоље да учините: да ли да покушате зауставити насиље којем свједочите или да потражите наставника/цу у школи или...

Процијените ситуацију користећи предвиђена питања.

СЛУЧАЈ 2

Налазите се у разреду гдје група ученика снима мобилним телефоном насиље којем свједочите. Двије дјевојке ударају ученицу која је на поду, док други ученици добацују. Неколико ваших пријатеља је ту са вама и размишљате да их замолите да престану. Процијените ситуацију користећи предвиђена питања.

- › Да ли неко може бити повријеђен (физичко насиље) уколико реагујемо?
- › Да ли се ради о ситуацији која подразумијева кршење закона (особа је украла нешто, особа

- › Да ли неко може бити повријеђен (физичко насиље) уколико реагујемо?
- › Да ли се ради о ситуацији која подразумијева кршење закона (особа је украла нешто, особа пријети ножем или другим опасним предметом)?
- › Да ли вам је мјесто гдје се налазите непознато?
- › Да ли се у вашој близини налазе особе које не познајете?
- › Да ли сте сами и удаљени од других ученика који би могли помоћи?
- › Шта можете урадити
- › Да ли је то безбједно за вас?

- пријети ножем или другим опасним предметом)?
- › Да ли вам је мјесто гдје се налазите непознато?
- › Да ли се у вашој близини налазе особе које не познајете?
- › Да ли сте сами и удаљени од других ученика који би могли помоћи?
- › Шта можете урадити?
- › Да ли је то безбједно за вас?

СЛУЧАЈ 3

Пао је мрак, а ви се враћате из школе. Примијетили сте групу од три младића и двије дјевојке, а који судећи према њиховом понашању, изгледају као да су пијани. Један младић носи флашу са алкохолом, а други се понаша крајње агресивно и почиње да вријеђа младића који иде у вашу школу, а који је пролазио преко пута вас. Младић се окренуо и питао да ли се њему обраћа, а ова група је кренула према њему. У тренутку је настао метеж. Размишљате шта је најбоље да учините! Процијените ситуацију користећи предвиђена питања.

- › Да ли неко може бити повријеђен (физичко насиље) уколико реагујемо?
- › Да ли се ради о ситуацији која подразумијева кршење закона (особа је украла нешто, особа пријети ножем или другим опасним предметом)?
- › Да ли вам је мјесто гдје се налазите непознато?
- › Да ли се у вашој близини налазе особе које не познајете?
- › Да ли сте сами и удаљени од других ученика који би могли помоћи?
- › Шта можете урадити?
- › Да ли је то безбједно за вас?

СЛУЧАЈ 4

Изашли се у локални парк и сједите у друштву пријатеља из разреда. Примијетили сте да на клупи покрај вас сједи група младића који пију алкохол и који су видно пијани. Један од њих носи палицу и са њом удара клупу која је већ напукла. Пришао им је старији човјек који их је љубазно замолио да то не раде, на шта је група младића устала и одгурнула старијег човјека који је пао. Младићи су почели вријеђати човјека који је звао упомоћ. Налазите довољно близу да помогнете, но да ли је то безбједно за вас? Процијените ситуацију користећи предвиђена питања.

- › Да ли неко може бити повријеђен (физичко насиље) уколико реагујемо?
- › Да ли се ради о ситуацији која подразумијева кршење закона (особа је украла нешто, особа пријети ножем или другим опасним предметом)?
- › Да ли вам је мјесто гдје се налазите непознато?
- › Да ли се у вашој близини налазе особе које не познајете?
- › Да ли сте сами и удаљени од других ученика који би могли помоћи?
- › Шта можете урадити?
- › Да ли је то безбједно за вас?

ЗАКЉУЧАК РАДИОНИЦЕ

Прије одлуке о реакцији на насиље којем особа свједочи, важна је процјена. Процјена је важна из више разлога:

- › Да заштититмо себе
- › Да спријечимо ескалацију насиља
- › Да спријечимо још већу штету која може настати неадекватном интервенцијом

Уколико особа која врши насиље посједује оштри предмет или се ради о групи која врши насиље, боље је потражити помоћ одраслих него се излагати ризику да насиље којем свједочимо прерасте у насиље којем смо изложени. Уколико процијените да је особа под утицајем психо-активних супстанци, тада вам савјетујемо да потражите помоћ старије особе или прола-

СЛУЧАЈ 5

Примијетили сте да ученици из школе „share-ују (дијеле на интернету, прим.аут.)“ видео младића којег је група ученика из старијих одјељења малтретирала и снимала камером мобилног телефона. Веома брзо, видео је постао виралан и неколико ученика из вашег разреда су исписали коментаре којим оправдавају насиље којем је ученик био изложен. Процијените ситуацију користећи предвиђена питања.

- › Да ли неко може бити повријеђен (физичко насиље) уколико реагујемо?
- › Да ли се ради о ситуацији која подразумијева кршење закона (особа је украла нешто, особа пријети ножем или другим опасним предметом)?
- › Да ли вам је мјесто гдје се налазите непознато?
- › Да ли се у вашој близини налазе особе које не познајете?
- › Да ли сте сами и удаљени од других ученика који би могли помоћи?
- › Шта можете урадити?
- › Да ли је то безбједно за вас?

зника, **а никако да сами реагујете**. Уколико се ради о групи која врши насиље, а ви се налазите далеко од познатих особа или ауторитета који вам могу помоћи, избегавајте било какве реакције које би вас могле укључити у насиље којем свједочите.

У наредној радионици говорићемо о реакцијама на насиље, те је за ту вјежбу важна припрема, па замолите ученике да интервјуишу родитеље и са закључцима интервјуа, дођу на наредну радионицу. Ученицима подијелите копије интервјуа и објасните да испуњени упитник не морају доносити на радионицу, већ да ће током радионице разговарати о кључним налазима до којих су дошли.

⚙️ Радионица 26:

Шта могу урадити ако...

🕒 ТРАЈАЊЕ:
45 минута

📍 ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- › Ученици се упознају са појмом „троугла насиља“
- › Ученици кроз дате примјере дискутују сигурне начине укључивања у насиље, те се упознају са начинима на које могу донијети сигурне одлуке
- › Ученици спознају важност правилне процјене ризика прије било какве реакције према особи која врше или трпи насиље

💡 ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

- › Декларације насиља креиране током сесије „Млади против насиља“
- › Налази мини истраживања „Заступљеност насиља након креирања декларације“
- › Креда и табла
- › Копије случајева насиља
- › Празни протоколи за интервјуирање родитеља

🗣️ УВОД

Прије него што кренете са тематским дијелом радионице, замолите „заштитнике декларације“ са активним мандатом да вам се придруже и да у сумирају свој, али и закључке претходних група. Уколико су ученици претходно радили мини истраживање, дискутујте о резултатима:

Ако су забиљежени случајеви насиља

- › Шта можемо урадити да се овакви случајеви на понављају?
- › Ко је све могао утицати да се насиље спријечи?

Ако се насиље није десило након формирања декларације

- › Честитајте ученицима на резултату и подсјетите на разлоге потписивања декларације, те подржите ученике у даљњем придржавању принципа декларације мотивишућим порукама.

Затим се ученицима захвалите на интервјуу који су направили у оквиру радног задатка након претходне радионице. Питате да ли неко од ученика жели да подијели одређено запажање током интервјуа који су обавили са својим родитељима/старатељима.

Троугао насиља и свједоци насиља

Ученике подсјетите на троугао насиља (*жртва насиља, особа која врши насиље и свједоци насиља*). Затим ученике питајте какви свједоци могу бити? Кроз интеракцију са ученицима, објасните неколико позиција свједока насиља:

- › Активни позитивни свједоци
- › Пасивни свједоци
- › Свједоци који учествују у насиљу

Важно је да са ученицима објасните значење сваке појединачне позиције:

Активни свједоци су особе које на одређени начин заустављају насиље прије него се деси, заустављају насиље које се дешава, или предузму кораке који показују неслагање са насиљем које друга особа/група врши.

Пасивни свједоци су особе које не реагују на насиље којем свједоче.

Свједоци који учествују у насиљу су особе које навијају, додају, смију се и на тај начин доприносе насиљу које се дешава.

У наставку радионице, ученике питајте зашто у троуглу насиља највећу снагу имају свједоци? Прихватљиви одговори су: „*свједоци су највећа група*“, „*особа која врши насиље најчешће тиме привлачи пажњу остатка разреда (свједока), ако дајемо томе значај, та особа ће престати*“, „*насиље се храни пажњом па је присуство свједока и више него важно*“, „*уколико особа примјети неслагање већине са насиљем које врши, особа ће престати*“, „*јер смо потписали декларацију и пристали да радимо заједно на томе да ово буде разред без насиља*“.

Закључите да бројна истраживања потврђују да свједоци насиља заиста имају највећу снагу да зауставе или утичу на насиље, па чак и да одређено окружење као што су школе, разреди, клубови и слично, учине мјестом на којем нема насиља. **Насиље се храни пажњом** и уколико особа која врши насиље осјети да то позитивно утиче на његов/њен имиџ и да при томе неће сносити никакве посљедице, **тада ће особа наставити понашати се насилно и проширити временом листу оних који су његова/њена мета**. Зато је важно створити окружење у којем нико не осјећа да насиље има било какву позитивну страну и да не постоје они који толеришу насиље у свом окружењу.

Објасните: Истраживања су показала да су вршњаци тј. свједоци насиља најснажнији фактор који може зауставити или искоријенити насиље. Ипак, многи млади људи не реагују.

Ученике питајте зашто се ученици који свједоче насиљу, одлуче да остану пасивни и не реагују? Покушајте добити што више различитих одговора. Можете постављати исто питање „*који је још разлог зашто неко не реагује на насиље којем свједочи?*“ више пута, а све док не добијете 4-6 одговора.

Затим ученицима представите најчешће разлоге. Примјере можете припремити на флипчарт папиру или на табли. Док ви говорите, члан тима може исписивати примјере на табли.

Много је разлога зашто млади који свједоче насиљу не реагују на исто. На примјер:

- » *Није моје да се мијешам, то је њихов проблем.* Насиље се храни пажњом и игнорисањем чина насиља. Насиље је свачији проблем, без обзира да ли смо ми жртва или било ко други

- » *Боље је да не буду повријеђени или не поста-ну нова жртва насилника.* Процјена је у том случају од посебне важности. Замолисте ученике да се присјете претходне радионице и наведу примјер како могу направити процјену и о чему треба да размислимо прије него реагујемо
- » *Осјећају се беспомоћно да зауставе насиље.*
- » *Не воле жртву или сматрају да жртва заслужује то што јој/му се дешава*
- » *Не желе скренути пажњу на себе*
- » *Плаше се освете насилника*
- » *Сматрају да уколико кажу одраслима, неће постићи ништа или могу још више закомпликовати ситуацију*
- » *Сматрају да само слабићи пријављују насиље*
- » *Не знају шта да ураде*

Важно је напоменути да особе које добацују и тако охрабрују насиље или се исмијавају жртви, нису свједоци већ саученици насиља. Како се свједок осјећа због изостанка реакције?

1. *Фрустрирано* – јер се осјећају беспомоћним да нешто ураде. Сматрају да не могу или нису у позицији да кажу или ураде нешто што би зауставило насиље или помогло жртви.
2. *Збуњено и некомотно* – притисак да се придружимо насиљу јер желимо бити на страни побједника или већине вршњака (феномен: „сакривања у групи“).
3. *Уплашено* – бити на страни насилника јер не жели да постане нова жртва.
4. *Кривим* – јер нису реаговали и помогли жртви.

Објасните ученицима: Важно је научити младе, посебно потенцијалне свједоке насиља како да на сигурне и позитивне начине дјелују превентивно или интервенишу у случају ризика да дође до насиља или узнемиравања. Приступ **активних свједока насиља** подразумијева интервенције у случају физичког, вербалног, дигиталног и других облика насиља, заустављајући их прије него се и десе, заустављајући их током дешавања, говорећи јавно против нечије идеје да се понаша насилно, охрабрујући друге вршњаке да поступе позитивно, обесхрабрујући појединце и групе да буду насилни према некоме.

Активност: *Слажем се / Не слажем се*

Објасните ученицима да ћете у наставку радионице дискутовати о честим увјерењима у вези насиља и да ћете наредних 7-10 минута читати изјаве, а ученици треба да кажу да ли се слажу или се не слажу са одређеном изјавом. Након што фацилитатор/ка или вршњачки едукатор/ка прочита изјаву, уколико се ученици слажу, подижу руку, а уколико се не слажу, оставе руку спуштено.

Након што прочитате изјаве, ученике питајте да образложе стајалиште:

- » *Ако некоме кажем о насиљу којем сам свједочио, ја сам шмекер/ка!*
 - » **Нетачно!** Закључите: Док се „шмекање“ користи да би се некоме напакостило, са друге стране, пријављивање насиља се користи да би се некоме помогло. Особе којима помогнете, никада неће заборавити то што сте за њих урадили и већа је вјеројатноћа да ће сутра за вас урадити исто.
- » *Називање смијешним именима је безопасно и саставни дио одрастања.*
 - » **Нетачно!** Закључите: Не постоје благе и тешке форме насиља и свако насиље оставља посљедице. Нико не воли да га називају погрдним именима, иако неко може на њих реаговати као да му је свеједно.
- » *Ако покушам зауставити насиље могу постати наредна жртва.*
 - » **Нетачно!** Закључите: Ако више ученика реагује, особа не може одабрати све као наредну мету. Са друге стране, постоје различите стратегије које можемо предузети да би омели особу која врши насиље. Исказати неслагање више ученика и подсјећање на декларацију и све о чему сте разговарали током посљедњих радионица, може бити довољно снажан фактор у смислу спречавања насиља или заустављања насиља које се дешава у том тренутку. Истраживања су показала да у разредима у којима свједоци не толеришу насиље, могућност појаве насиља се драстично умањује.
- » *Не треба да реагујемо на насиље јер ће временом проћи и особа ће бити добро.*
 - » **Нетачно!** Закључите: Излагање насиљу које је континуирано може створити дале-

ко веће посљедице од насиља које се деси једном. Са друге стране, насиље утиче на здравље особе која му је изложена, па и у том случају важно је реаговати прије него насиље доведе до тешких посљедица по здравље жртве. Насиље које се игнорише, често ескалира у насиље које траје дуже и које може довести до врло озбиљних посљедица.

Шта можемо направити?

Дискутујте са ученицима о томе како на директан или индиректан начин могу интервенисати и пријавити насиље:

- » Сигурнији начини укључивања свједока у ситуацијама насиља.
- » Млади често имају осјећај да је једини начин да се заустави насиље „ускочити“ и физички раздвојити или вербално зауставити насиље којем свједочимо. Но, постоје далеко сигурније методе које могу бити ефикасне, а са друге стране једнако безбједне за оне који се одлуче да их користе.

Индиректне интервенције:

Усмјерене на особу која врши насиље

- » Не охрабруј насиље! Питајте ученике зашто је ово потенцијално користан метод. Тражите три или више одговора од три или више ученика.
- » Игнориши уколико видиш да може ескалирати! Питајте ученике зашто је ово потенцијално користан метод. Тражите три или више одговора од три или више ученика.
- » Одмакни се и охрабри друге да се одмакну заједно са тобом! Питајте ученике зашто је ово потенцијално користан метод. Тражите три или више одговора од три или више ученика.

Усмјерене према особи која је била изложена насиљу

- » Реци нешто лијепо! Питајте ученике зашто је ово потенцијално користан метод. Тражите три или више одговора од три или више ученика.
- » Позови особу са собом на мали или велики одмор! Питајте ученике зашто је ово потенцијално користан метод. Тражите три или више одговора од три или више ученика.

- » Питај како се осјећа и реци да се не слажеш са оним што су му/јој направили! Питајте ученике зашто је ово потенцијално користан метод. Тражите три или више одговора од три или више ученика.
- » Дискретно охрабри друге ученике да се придруже особи која је била изложена насиљу и буду подршка! Питајте ученике зашто је ово потенцијално користан метод. Тражите три или више одговора од три или више ученика.

Сада објасните да ћете дискутовати о директним интервенцијама тј. шта свједоци насиља могу директно урадити да би зауставили насиље или помогли жртви. Корисно је да напишете директне интервенције на флипчарт папир или таблу, тако да их ученици виде током дискусије. Након што прочитате сваку тврдњу, замолите два или више ученика да кажу мишљење о томе зашто одређена интервенција може бити корисна.

Директне интервенције

- Према особи која врши насиље*
- » Искажи неслагање са понашањем! Питајте ученике да наведу примјер.
 - » Реци нешто попут „То што радиш није ок“.
 - » Устаните као група и заједно искажите неслагање са понашањем особе која врши насиље (ово је најнефективнији начин). Уколико се насиље дешава у вашем разреду, подсјетите особу на оно о чему смо разговарали. Подсјетите особу која врши насиље на посљедице насиља и штету до које насиље доводи и декларацију коју сте сви потписали, а како би спријечили да неко у вашем разреду буде повријеђен или на било који начин угрожен. То је ваш разред! Замолите ученике да подијеле искуства или примјере: да ли су свједочили или били судионик ситуације у којој је група утицала на особу да престане да се понаша насилно (без примјера употребе физичког насиља, фокус је на вербалном приступу)? Како је изгледала та ситуација? Како се осјећају особе које зауставе или спријече насиље према некоме?
 - » На шалив начин пробај промијенити тему или предложи боље рјешење.
 - » Можете рећи да долази наставник/ца и пробајте омести ситуацију која се дешава.

- » Можете рећи „*Стани, можеш много боље од тога.*“
- » Реци „*НЕ, то није ок*“ и изађи из разреда.
- » У посту/коментару истакните да то што особа ради није ок.

Према особи која је изложена насиљу

- » Помозите ученику да изађе из ситуације у којој се налази.
- » Понудите се да будете уз њега/њу и реците да можете заједно обратити се за помоћ.
- » Пошаљите особи поруку и напишите шта стварно осјећате у вези ситуације којој сте свједочили. **Појасните:** Подршка је јако важна за особу која је изложена насиљу, посебно када се ради о окружењу у којем та млада особа проводи највише времена. Јако је важно да жртва насиља зна да није усамљена у проблему и да постоје други који је/га разумију.

Изаберимо праву стратегију

Захвалите се ученицима на активном учешћу и објасните да ћете у наставку радионице разговарати о безбједним и сигурним начинима укључивања свједока у спречавање насиља. За ову активност вам требају четири добровољца. Прије него се јаве, објасните да вам требају четири особе које ће прочитати четири различите кратке приче и да ће остали ученици затим кренути у дискусију. Нагласите да добровољци требају само да прочитају приче, а фацилитатори/ке или едукатори/ке вршњака ће водити дискусију.

Сваком од четири добровољца/ке дајте по један примјер случаја насиља који су ученици анализирали на претходној радионици. Након што ученик прочита случај који му је додијељен, водите дискусију о интервенцијама које свједоци могу направити како би спријечили или зауставили насиље у разреду или на друштвеним мрежама користећи предвиђена питања. Ученицима можете рећи да се могу подсјетити на примјере директних и индиректних интервенција.

Након сваке прочитане приче, користите иста питања:

- » О којем/им облику/цима насиља се ради?
- » Гдје се насиље дешава?
- » Како су у овом случају реаговали свједоци насиља?

- » Како изостанак реакције осталих ученика утиче на насиље и жртву?
- » Шта би свједоци могли урадити да би спријечили насиље прије него је почело или на самом почетку?
- » Шта би свједоци могли урадити да би зауставили насиље?
- » Шта би свједоци могли урадити да помогну жртви?
- » Које је додатне кораке потребно направити како би се спријечило слично понашање истог или других ученика?

ЗАТВАРАЊЕ РАДИОНИЦЕ:

Захвалите се ученицима на активном учешћу током свих шест радионица. Подсјетите ученике да су радионице дио ширег програма који школа спроводи, а у циљу успостављања првих школа на овим просторима, а које ће се моћи назвати *школама без насиља*. Подсјетите ученике на *Декларацију* и замолите их да сваки пут када су љути, бијесни или разочарани, у ситуацијама када свједоче насиљу или приммијете да би се могло десити, сјете се ових шест радионица и заједничких закључака који су били искрени, њихови и подржавајући за идеју да правимо разред који каже НЕ насиљу.

У овом дијелу радионице можете истаћи власти та запажања у контексту разреда и ученика који

ПРОТОКОЛ ЗА ИНТЕРВЈУИСАЊЕ РОДИТЕЉА

Користите сљедећа питања током интервјуа једног или два родитеља или старатеља. Одговоре не мораш записивати и одговори на ова питања су повјерљиви.

1. Када кажем насиље у школи, шта ти прво пада на памет?
Напомена: Покажи родитељима картицу са наведеним формама насиља и замоли их да их прочитају. Питај да ли је нека од наведених форми за њих новост тј. да ли су препознали одређено понашања као насилно а да га таквим прије нису видјели.

Ако је одговор ДА, шта су научили:

2. Када си био/ла мојих година, да ли си свједочио/ла неком случају насиља у школи или испред школе? Ако јеси, о каквом се насиљу радило? Користећи биљешке и материјале са

Други члан тима може записивати одговоре на табли.

Радни материјал: Копије случајева насиља

Напомена: За потребе извођења ове радионице користите радни материјал радионице број 24. Насиље и осјећања.

су присуствовали радионицама. Замолите ученике да вам дозволе да се и ви упишете на Декларацију. Истакните да сте свјесни да не можете бити активни заштитници декларације њиховог разреда, али да вјерујете да као разред имају снаге да се држе заједничких закључака и заједничке одлуке да се активно супроставе било ком виду насиља у свом разреду. С обзиром да сте и сами учествовали као вршњачки едукатори/ке или као наставник/ца, била би вам част да и ваше име буде међу онима који желе своје окружење учинити дивним и угодим за сваког ученика и ученицу! Тако и за све генерације које долазе. Објасните да ћете бити доступни у случају да неко од њих треба савјет или информацију.

радионице, одредите о којој категорији или више категорија насиља припада случај који је родитељ поменуо.

3. Када се десило насиље које си поменуо/ла на почетку, која је била твоја улога: *особа која је изложена насиљу, особа која врши насиље или свједок насиља*. Ако је одговор свједок насиља, објасни родитељу да постоје свједоци који гледају насиље и не реагују, постоје они који навијају и тиме доприносе насиљу и постоје свједоци који заустављају насиље. Замоли родитеља/старатеља да објасни своју позицију у ситуацији коју су издвојили на почетку интервјуа.
4. Шта си урадио/ла током свједочења насиљу или након што се насиље десило? Објасни родитељима шта свједоци насиља могу урадити у случају насиља.

Интервју за родитеље – завршна питања

Напомена: Овај дио испуњавате након завршеног интервјуа. Важно је да одговориш на свако питање, потпишеш се, замолиш родитеље да они потпишу и вратиш попуњени упитник наставнику/разреднику. (попуњава ученик/ца, а потписују наставник и родитељ)

1. Да ли ти је интервјуисање било занимљиво? _____

2. Да ли си нешто научио/ла током интервјуа? _____

3. Сматраш ли да је особа коју си интервјуисао/ла, од тебе научила нешто током интервјуа? _____

Ако да, шта је особа научила? _____

4. Да ли си био/ла изненађен/на искуствима особе коју си интервјуисао/ла јер су слична твојима? _____

5. Шта је најважнија ствар коју си научио/ла током интервјуа са родитељем/старатељем? _____

Мјесто и датум: _____

Потпис ученика

Потпис родитеља

⚙️ Радионица 27:
Насиље у школи и на интернету

🕒 ТРАЈАЊЕ:
45 Минута

- 📍 ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:
- › Ученици изнова обнављају знање о насиљу и различитим врстама насиља
 - › Ученици дискутују вршњачко насиље и посљедице које оставља на младе људе
 - › Развијање презентацијских и вјештина за доношење одлука код ученика

- 📄 ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:
- Радни материјал
- › Картица 1 *Свједок насиља*
 - › Картица 2 *Жртва насиља*
 - › Картица 3 *Придружени насиљу*
 - › Картица 4 *Пријатељ насилник*

📝 ПРИПРЕМА:

Током припреме радионице, фацилитатор/ка треба поставити радне материјале на празно поље другог нивоа. Водећи рачуна да свака група има другачији задатак, фацилитатор треба да насумично одреди која група ће добити одређени задатак. Задаци су подијељени у 4 картице:

- › Картица 1 *Свједок насиља*
- › Картица 2 *Жртва насиља*
- › Картица 3 *Придружени насиљу*
- › Картица 4 *Пријатељ насилник*

Свака група добија једну од ове четири картице. Ученици се затим повлаче у кутак за промишљање и ту самостално раде на рјешавању задатка.

ПРИПРЕМНИ ЗАДАТАК

Уколико ученици нису претходно прошли едукацију/е из области насиља, важно је да прије самосталног рада ученика у групама, фацилитатор/ка понуди основне информације о насиљу. Може користити понуђени концепт:

Насиље представља „намјерну употребу силе или моћи, пријетњу или стварно дјеловање, против себе, друге особе или против групе или заједнице, а што доводи или постоји велика вјероватноћа да доведе до повреде, смрти, психолошких посљедица, неадекватним

Свака картица садржи упутства групама за самосталан рад, но предлагемо да фацилитатори посјете сваку групу и понуде помоћ. Групе имају 20 минута на располагању да ријеше задатак и 5 минута да образложе рјешење.

Фацилитатор/ка објашњава: након угодног љетног распуста, најбољи пријатељ сваке појединачне групе се враћа у школу. Овог пута, ваши најбољи пријатељи су се суочили са изазовом и свака група има другачији задатак и треба да понуди адекватно рјешење. Замолите ученике да унутар групе подијеле материјал са задатком и пратеће материјале неопходне за боље разумјевање проблема и потенцијалног рјешења.

развојем или одузетошћу. Кроз интеракцију са ученицима, провјерите да ли знају навести категорије насиља и провјерите став о најзаступљенијим формама насиља којима су изложени дјеца и млади у нашој земљи.

Нагласите да ћете током ове радионице говорити о двије категорије насиља, и то о насиљу према себи и интерперсоналном насиљу.

Објасните учесницима да свака група има 20 минута на располагању да размотри и ријеш

задатак и додатних 5 минута да представе своја рјешења. Улога фацитатора је да током презентације тимова, разговара о сваком одговору те понуди здраве перспективе, у случају да млади у својим рјешењима нуде штетне и нездраве праксе. Свака група има четири питања на која треба да одговоре, и свако питање носи одређени број позитивних или негативних

поена. Да би олакшали праћење и калкулацију, у наставку представљамо све четири картице са задацима и одговорима са унапријед дефинисаним поенима. Фацитатор/ка на тај начин треба да прати понуђена рјешења и током презентације сваког тима, а по представљању сваког одговора, каже ученицима колико су поена добили и образложи зашто.

Материјал за фацитаторе: Картице са задацима и дефинисаним резултатима

КАРТИЦА 1 СВИЈЕДОК НАСИЉА

Денис је миран и повучен младић. Данас су му у разреду сакрили торбу и сви су се смијали док је тражио по учионици. Пар ученика је добављало како је свакако „лош ученик“ и да му торба није потребна. Ваш најбољи пријатељ је то гледао и размишљао да ли да реагује и покуша зауставити насиље којем свједочи. Плаши се да, у случају да реагује, не постане и сам жртва ове групице, но исто тако зна да ако прећути, директно је допринио насиљу. Шта ће урадити? Молимо вас да прво дискутујете унутар групе о сљедећим питањима, а затим да одговорите на питања којим рјешавате задатак.

Питања за дискусију унутар групе:

- › Зашто млади не реагују на насиље којем свједоче?
- › Зашто би требали?
- › Какве су посљедице насиља?
- › Да ли постоји благо и тешко насиље?
- › Шта можемо урадити?
 - » Разговарати са Денисом!?
 - » Пријавити насиље!?
 - » Стати уз Дениса и рећи осталима да престану!?
 - » Савјетовати Дениса да разговара са наставником или педагогом и бити свједок насиља којему је био изложен!?

КАРТИЦА 2 ЖРТВА НАСИЉА

Луче је ваш пријатељ доживио врло неугодну ситуацију. Група ученика га је зезала због стила облачења. Мајица коју је добио од вас, за ову групу није довољно мушка/женска, па су се ученици удружили и почели да дају врло неугодне етикете. Неко је добацио да је пешко/мушкобара, остали су се смијали и наставили добављати. Сутра се зезање наставило и тако већ неколико седмица и ваш пријатељ се ужасно осјећа. Не иде му се у школу, помисао да ће и данас бити предмет зезања га ужасава. Размишљање о овоме утиче и на његово/њено учење, па је добио лоше оцјене. Молимо вас да прво дискутујете унутар групе о сљедећим питањима, а затим да одговорите на питања којим рјешавате задатак.

Питања за дискусију унутар групе:

- › Да ли су ово честе ситуације у школама?
- › Каква осјећања прате вашег пријатеља?
- › Шта би ви могли урадити да помогнете пријатељу?
- › Зашто младићи или дјевојке избјегавају да траже помоћ?
- › Да ли би требали тражити помоћ и зашто?
- › Кома се може обратити и шта може очекивати?

Шта би ваш пријатељ требао урадити? Одговорите на сљедећа питања којима ћете објаснити реакцију вашег најбољег пријатеља:

КАРТИЦА 3 ПРИДРУЖЕНИ НАСИЉУ

Прошле седмице је неко објавио на друштвеним мрежама видео у којем вашег пријатеља зезају ученици из разреда. Видео је убрзо постао виралан, па је готово цијела школа свједочила насиљу којем је ваш пријатељ био изложен. Многи ученици су се придружили насиљу кроз коментаре којим су охрабривали и правдали насилно понашање вршњака који су снимили и објавили видео. Видео су видјели пријатељи, особе које познаје и оне које не познаје, али најтеже му је пало што га је видјела и дјевојка/момак који му/јој се свиђа. Сматра да је то неповратно уништило његов/њен статус у школи и школу коју је волио/ла због друштва, сада презири и не жели да иде на наставу. Плаши се реакције вршњака.

Напомена за фацитаторе: Јако је важно да у случају „негативних одговора“ дефинишете посљедице такве одлуке, као и у случају позитивне одлуке образложите значај такве одлуке. Ви сте видјели тај видео и одлучили сте да урадите сљедеће:

Молимо вас да прво дискутујете унутар групе о сљедећим питањима, а затим да одговорите на питања којим рјешавате задатак.

КАРТИЦА 4 ПРИЈАТЕЉ НАСИЛНИК

Ваш најбољи пријатељ/ица зеза Ивана, ученика из вашег разреда и готово сви ученици добацују, што ствара тотални хаос. Назива га различитим погрдним именима, а један од ученика то снима мобилом. Трећи ученик добацује да уколико не призна да је глуп, да ће видео објавити на Фејсбуку и да ће онда дати свима прилику да сами процјене одговор на то питање. Иван моли да га пусте и види се да је јако узнемирен. Наредни дан, Иван није дошао у школу, а неко у разреду је рекао да је то због јучерашње ситуације. Ви сте били у разреду када све то дешавало. Како би поступили у овом случају?

Молимо вас да прво дискутујете унутар групе о сљедећим питањима, а затим да одговорите на питања којим рјешавате задатак.

Питања за дискусију унутар групе:

- › О каквој форми насиља се ради?
- › Да ли је и ако јесте, због чега је овај вид насиља комплекснији и тежи од других облика насиља?
- › Колико нам је важно шта други мисле о нама?
- › Да ли се његов статус може поправити и да ли се заиста ради о непоправљивој штети?
- › Шта пријатељи могу урадити да се осјећа боље?
- › Шта ученици у разреду могу урадити да се осјећа боље?
- › Кома се може обратити и шта може очекивати?

Шта би од наведеног савјетовали, а у циљу пружања помоћи/подршке пријатељу у невољи? Одговорите на сљедећа питања којима ћете одредити савјете и одлуку вашег најбољег пријатеља:

Питања за дискусију унутар групе:

- › Да ли су овакве или сличне ситуације присутне у нашим школама?
- › Да ли се у овом случају ради о насиљу и које форма насиља су присутне?
- › Које посљедице овакво понашање оставља на особу која врши насиље, а које на особу која му је изложена? (идентификујте и наведите што више посљедица за оба актера насиља)
- › Кома је у овом случају потребна помоћ и подршка? (обојици)
- › Шта би предложили вашем пријатељу?
- › Шта би урадили у случају вршњака који је био изложен овој неугодној ситуацији?

Додатна питања:

- › Да ли би се обратили разреднику и/или педагогу?
- › Да ли је важно покушати ступити у контакт са Иваном и зашто?
- › Уколико Иван не одговара на позив, колико је важно и зашто, контактирати Иванове родитеље?

Напомена: Приликом тестирања радионице, ученици су износили примјере у којима су пријављивали насиље особљу школе, но најчешће су реакције професионалног особља изостајале. Такође, приликом тестирања, већина ученика је нагласила да су наставници често охрабривали „етикетирање“ појединих ученика. Примјер је случај ученика једне средње школе у Сарајеву, а који је да умјесто да игра фудбал са младићима, одлучио да игра одбојку са ученицама из разреда. Наставник је пред свим ученицима назвао ученика феминизирани, па је то етикета коју је носио све до завршетка средњег образовања у тој школи.

Фацилитатори морају бити спремни да одговоре на овакве примјере и да инсистирају на пријављивању насиља, али и да охрабре ученике да као група, врше притисак на особље школе, захтијевајући да се починиоци насиља адекватно третирају, а жртва заштити. Управо је ово примјер институционалне празнине због које постоји простор за појаву насиља и континуирано излагање жртве новим стресним ситуацијама. Изостанак институционалне реакције може код жртве подстаћи развој осјећаја беспомоћности, те обесхрабрити да тражи помоћ и онда када стање може бити далеко сложеније или када се у најгорем случају појаве знакови суицидалног понашања или намјере.

⚙️ Радионица 28:

Насиље у везама

🕒 **ТРАЈАЊЕ:**
45 минута

📍 **ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:**

- › Ученици дефинишу насилне облике понашања у везама и њихове посљедице
- › Ученици се упознају на који начин требају реаговати уколико се сами сусретну са насилним облицима понашања или на који начин могу пружити подршку њиховим вршњацима који се налази у таквој ситуацији

📄 **ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:**

- › Креда и табла или *flipchart* папири,
- › Маркери,
- › Љепљива трака, *стицкери* и маказе,
- › Копије радног материјала.

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

Ученицима/цама објасните да ћете током радионице разговарати о односима између двије особе које су у вези.

Напомена: Важно је укључити више ученика/ца у интеракцију. С Обзиром да се ради о компликованој теми, приликом успостављања интеракције, користите питања затвореног типа. Касније, након што се већи број ученика/ца укључи у интеракцију и дискусију, искључиво користите питања отвореног типа. Када говоримо о везама међу људима, поједина понашања, чак и ако улазе у контекст насиља, нису препозната као таква, па се особе не буне и често, поједине насилне облике понашања, мијешају са забринутостју, бригом па чак и љубављу.

Подијелите ученицима/ама радни материјал *Прича о савршеној романтичној вези*. Ученике/це замолите за мир и објасните им да је важно да са пажњом прочитају причу из материјала Хо, а да ће садржај текста бити предмет дискусије која ће трајати до краја радионице.

Питајте ученике/це:

- › Како се осјећате након ове приче?
- › Да ли су неке од ситуација у овој причи, реалне и дешавају се вашим вршњацима/кињама?

- › Зашто се особе одлучују да остану у таквим везама?
- › Када би се оваква ситуација десила вашој пријатељици или пријатељу, какав би му/јој савјет дали?

Наставите радионицу. *Веза између двије младе особе, одлична је прилика за здрав емоционални развој. Међутим, уколико су односи у вези нездравих, уколико једна особа у вези доминира у односу на другу или директно контролише одлуке друге особе, тада говоримо о контроли нечијег понашања, а што уједно представља нездрав однос.* Шта би онда представљао здрав однос? Присјетимо се које су карактеристике здравих односа. Ученике/це подсетити на факторе који доприносе и знак су здравих односа међу људима: повјерење, комуникација, искреност, посвећеност, лојалност, хумор, неосуђујући ставови и друго.

На табли нацртајте 9 колона, а можете користити и 9 *flipchart* папира. На врху сваке колоне напишите један од припадајућих наслова:

- › Психолошко и емоционално злостављање
- › Вршњачки притисак
- › Кориштење друштвеног статуса
- › Присиљавање

- › Минимизирање
- › Пријетње
- › Сексуална присила
- › Изолација
- › Притисак путем социјалних мрежа.

Објасните ученицима/ама да ћете у наставку радионице разговарати о различитим облицима понашања, а задатак ученика/ца је да кроз дискусију са осталим ученицима/ама, дефинишу припадајуће мјесто у свакој од понуђених колона. Такође, ученици/е треба да идентификују оне облике понашања који се појављују у причи о којој је претходно вођена дискусија. За фацилитаторе/ке је важно да интерпретирају термине које ученици/е не познају или им је значење нејасно. Такође, уколико то вријеме дозвољава, било би корисно да се фацилитатор/ка након постављања сваке појединачне изјаве на припадајуће мјесто, појасни сваки вид понашања и дефинише негативне исходе сваког од њих. За вјежбу су вам потребне картице Радни материјал *Облици насилних понашања* и *Облици насилног понашања поредани по категоријама*. Радни

материјал *Облици насилног понашања* садрже изјаве тј. облике насилног понашања пореданих по категоријама, али без наслова категорија. То олакшава разумијевање контекста сваке појединачне изјаве и потенцијалне позиције изјаве у односу на постављене форме насиља у везама.

Након што сте све картице поставили на припадајуће мјесто, ученике/це питајте да ли иједан од наведених облика понашања оставља физичке посљедице. С обзиром да нити један од облика понашања на које се реферира материјал не оставља физичке посљедице, фацилитатор/ка треба да то нагласи. Наставите интеракцију:

Да ли за сваки од наведених облика понашања, можемо закључити да улази у категорију насиља? Које од наведених можемо сврстати у категорију родно заснованог насиља? Шта представља родно засновано насиље? Фацилитатор/ка би требао/ла да објасни разлику између насиља и родно заснованог насиља, али без претјераног задржавања на овој теми због ограниченог времена модула и чињенице да се та област обрађује кроз наредне модуле.

НАПОМЕНА:

Објашњење родно заснованог насиља: Уколико је група прошла радионицу 12 Друштвена правила и насиље, подсјетите их шта значи родно засновано насиље и која је разлика у односу на генералне форме насиља. Уколико учесници нису прошли поменути радионицу, можете користити објашњење које је наведено у радионици Друштвена правила и насиље.

Шта је заједничко за све побројане облике насилног понашања?

У овој фази фацилитатор/ка указује на емоционалне посљедице насиља тј. све наведене форме контроле и насилног понашања негативно утичу на ментално здравље изложене особе. Шта можемо урадити да пријатељици или пријатељу помогнемо да изађе из круга насиља и контроле? Важно је да фацилитатори/ке укључе што већи број ученика/ца у дискусију о овом питању.

Зашто млади, уколико виде да њихова пријатељица или пријатељ су изложени једној или више наведених форми контроле и насиља, не разговарају са њиховим родитељима/старатељима или другом старијом особом?

Зашто се не „петљамо“ у односе двоје људи? Да ли је насиље приватна ствар уколико смо свјесни да поједини људи не препознају насиље или контролу њиховог понашања? Уколико особа не реагује, а и пријатељи/це се не укључују, које су посљедице за особу изложену насиљу?

Ако ту особу која је изложена насиљу називамо пријатељицом/пријатељем, а не укључујемо се у помоћ, коме директно помажемо? Њој или особи која врши насиље?

Шта сте научили из ове радионице?

ЗАКЉУЧАК

Насиље не подразумејева искључиву употребу физичке силе. Особа може бити у вишегодишњој вези и да никада не буде физички нападнута али да је све вријеме веза нездрава и насилна. Недостатак моћи одлучивања, контрола понашања, вријеђање и утицаја на ваше ставове и мишљење о себи и другима, могу бити примјери израженог психолошког насиља којем је особа изложена. Здрава веза се темељи на међусобном поштовању, уважавању, љубави, кому-

НАПОМЕНА ЗА ФАЦИЛИТАТОРЕ:

Важно је да прије краја радионице фацилитатори/ке објасне ученицима/ама да ће након завршене радионице сви/е ученици/е имати могућност да разговарају са фацилитаторима/кама и поставе питања. Ово је специфична радионица с обзиром да обрађује осјетљива питања насиља у везама и постоји велика могућност самоидентификације учесница са „дјевојком из приче“. Управо је то разлог резервације времена након радионице и давања могућности ученицима/ама да након радионице потраже савјет или информацију.

Радни материјал: Прича

Често се присјетим почетка наше везе. Упознали смо се много прије у једном сарајевском клубу, но тек двије године касније смо се упустили у оно што сви зовемо веза. Међутим, наша веза је по много чему била другачија. Сјећам се првог изласка, еуфорије, сређивања, чекања да позвони на интерфон. Прва вечера, смијех, зезање, било је другачије, посебно, шарм, хумор, иницијатива...испуњено је готово све са моје чек листе савршености. Излети на Требевић, рафтинг Уном и Таром, планинарење, кафане до 4 ујутро, одлазак у Дубровник. Наша веза је заиста била динамична, занимљива и пуна љубави. Говорио ми је да ме воли, да сам испуњење његових снови. Била сам посебна, а свако воли тај осјећај посебности, пажње и безувјетне љубави.

Онда је тражио лозинку (password) са мог Фацебоок профила. Мислила сам да се шали и тражила сам његов за узврат, међутим, тај поглед и израз лица који је направио и сада леди крв у мојим жилама. На тренутак, мислила сам да ми се учинило. Рекао је да нема потребе да комуницирам са другима, да то раде особе ниског

никацији, компромису, искрености, повјерењу, праведности, подршци и сл. Све супротно наведеном, везу чини нездравом и у таквим везама, једна особа има апсолутно моћ одлучивања и контроле, док друга особа, уколико не добије потребну помоћ, може остати у тој вези мислећи да насилна особа контролу врши због љубави и посвећености вези, а не због властитих и себичних интереса.

морала и да његова дјевојка неће бити таква. Неће, већ је одредио моје понашање. Питала сам се, да ли је то доказ искрене љубави, пролазна фаза, можда му је толико стало да се престао контролисати.

Када сам неке од тих ситуација испричала пријатељици, није бурно реаговала, што сам очекивала. Напротив, рекла је да су људи у везама често такви, посебно када им је до некога много стало. Други пут је питао гдје и са ким идем у град. На тренутак сам хтјела да слажем, но била сам искрена и рекла да идем вани са рајом из основне школе. Црвенило је преправило његово блиједо лице. Питао ме да ли сам га питала за допуштење. Мислила сам опет да се шали. Тада смо се први пут озбиљно посвађали и гурнуо ме. Касније је то правдао љубављу коју осјећа према мени и жељом да наша веза опстане. Чак ме успио увјерити да сам крива што ме гурну...заправо...ударио. Чудно је како жеља за нечим савршеним, може да обмане искрене емоције и јасну слику коју сам тада требала да видим. Временом, његова агресивност и контрола свега што радим, постајале су ми оправдане и престала сам да излазим, изгубила све другове и готово све другарице. Имали смо заједнички Фацебоок профил...заправо...пристала сам на све. **Пристала сам да будем све што жели и престала сам да будем ја.**

Сваки пут када бих размишљала о могућем прекиду везе, проналазила сам начина да оправдам његове поступке. Довољно је било да се сјетим одласка на планину, на море и да шетајући тим прекрасним тренуцима наше везе, заборавим разлог због којег сам почела доводити у питање његову искреност и нашу будућност.

Ипак ме воли, жели ме само за себе, плаши се, несигуран је, можда сам најбоља коју је имао па жели да ме задржи по сваку цијену. Можда га пријатељи савјетују да се тако понаша, можда... можда...можда не.

Једно јутро, неко ми је позвонио на врата и оставио цедуљицу са поруком. У поруци се налазила листа са празним квадратићима. Мислила сам да је рекламна анкета у питању, но у наслову се налазило моје име. Када сам мало боље погледала шта пише, изнад исте са квадратићима налазио се кратки текст о томе како постоје људи који ме воле, брину се за мене и желе да сам сретна. Ниже се налазио текст о здравој вези, искрености, љубави, повјерењу, узајамном поштовању... односно...свему ономе што је нашој вези недостајало.

Погледала сам листу испод и у наслову листе писало је: „Ако на једном од поља ДА упишеш ква-

чицу, твоја веза није здрава и ти си жртва насиља“. Помислила сам да је претенциозно закључити да листа коју неко састави, на тако једноставан начин дефинише да ли је неко жртва насиља или не. Листа је била једноставна, разумљива, а обиљежених квадратића је било више од једног. Тада сам, без посебне интервенције, схватила да не само да сам жртва насиља, већ сам постала нека друга особа која пристаје на позицију у којој сам се нашла, да сам савезник насиља којем сам апсолутно изложена.

Ставила сам Х код сваке од ових реченица. Тек сам тада схватила обим и сложеност проблема. Зато се молим да неко од вас, свој проблем открије на првом квадратићу и да не дозволи те да као ја, ставите Х на сваку реченицу која продубљује проблем и уништава оно најљепше у вама...вашу особност. Драге дјевојке и момци, погледајте листу коју сам вам копирала. Можда, неком од вас, буде корисна једнако као мени.

Да ли си изложен/на насиљу? Ако на једном од поља одговориш са ДА, твоја веза није здрава и изложен/а си емоционалном и/или физичком насиљу	ДА	НЕ
Вријеђа те и даје ти погрдне надимке		
Брани ти да излазиш с пријатељима и то правда љубављу.		
Контролише твоју комуникацију путем социјалних мрежа или инсистира на заједничком профилу.		
Говори да жене требају бити толико одане својим момцима да не смију комуницирати с другим мушкарцима.		
Чак и када желиш нешто, уколико му се то не свиђа, изричит је у забрани истог.		
Љубоморан је и у нападу љубоморе не бира шта говори и пред ким то изговара.		
Гурнуо те или ударио или стиснуо током свађе.		
Успио је код тебе створити осјећај да све горе наведено, уколико си томе изложена, си сама скривила због свог понашања, а њега видиш као некога ко то ради из најбоље намјере		

⚙️ **Радионица 29:**

Је ли то љубав?

🕒 **ТРАЈАЊЕ:**
45 минута

- 📍 **ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:**
- › Ученици праве разлику између љубави и сличних емоција
 - › Ученици рефлектују на то шта је љубав, залуђеност и љубомора
 - › Јачање вјештина аналитичког размишљања код ученика

- 📄 **ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:**
- › Табла и креде
 - › Комади папира са написаним фразама

- 📝 **ПРИПРЕМА:**
- Лекцију прилагодите на начин да одговара култури, окружењу и језику којег говоре ваши ученици. Узмите пет комада папира и на њих напишите сљедеће фразе:
- › залуђеност
 - › бити заљубљен
 - › романса
 - › сексуална привлачност
 - › љубомора

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

Ученике подијелите у пет група. Замолите сваку од група да извуче један од комада папира које сте припремили. На табли напишите: „Која је разлика између љубави и _____?“

Замолите групе да изваде комад папира те да препишу реченицу с табле, испуњавајући празни дио ријечју написаној на комаду папира. Замолите их да разговарају о својим питањима и да запишу своје одговоре.

- Након пар минута, замолите групе да прочитају своја питања и представе своје одговоре. Наредна питања могу послужити у вођењу кратке дискусије:
- › Жели ли неко исказати своје неслагање или коментарисати?
 - › Да ли култура дјевојкама и момцима једнако допушта да искусе овај осјећај?

- › Можете ли дати примјер гдје неко овај осјећај замијени љубављу? Шта се догоди уколико се овај осјећај замијени љубављу?
- › Може ли овај осјећај бити дио љубави?

Претходни корак поновите за преостале четири групе.

Издвојите 10 минута како бисте разговарали о сљедећем и на тај начин завршили радионицу:

- › На који начин млади развију доживљај љубави и романсе?
- › Да ли филмови и љубавни романи дају реалну слику ових осјећања? Уколико не, шта мислите какав утицај имају на очекивања младих?
- › Зашто је важно схватити шта су то властита увјерења везана за разлике између љубави и ових других емоција?

Област: Доношење здравих и исправних одлука

Радионица 30:

Процјена ризика

ТРАЈАЊЕ:
90 минута

ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:
Копије радног материјала А1

- ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:
- Ученици се упознају са основним техникама процјене ризика
 - Ученици кроз радни материјал идентификују добре и лоше одлуке те њихове могуће исходе или посљедице
 - Ученици кроз ревидирање личних одлука из прошлости спознају важност исправне процјене ризика и анализирања свих доступних информација

УВОД

Док смо дјеца, наше одлуке регулишу наши родитељи, родбина и друге старије особе које смо трамо ауторитетима. Како одрастамо и постајемо адолесценти, па касније и одрасли млади људи, постајемо аутономнији и добијамо више, па у коначници и потпуну слободу одлучивања и доношења одлука. Док смо млади, одлуке доносимо знатно другачије од одраслих. Искуство и знање одраслих, у великој мјери доприноси бољим исходима „наших“ одлука. Одлуке могу бити донесене импулсивно, често вођене нашим емоцијама, а не логиком и опрезном процјеном. Импулсивне одлуке, као што је прва цигарета, прва чашица алкохола, често је условљена утицајем вршњака, без процјене колико ризика таква одлука носи са собом. Импулсивне одлуке често не укључују разумијевање какве користи или посљедице можемо очекивати од таквих одлука.

Да ли сте у љутњу некоме до кога вам је стало рекли нешто што у бити не мислите и због чега сте касније кајали. У љутњи, емоције често на-двладају логику, и кажемо оно што не мислимо. Исто тако можемо да урадимо и друге ствари које

не би жељели. Но да ли је то могуће спријечити? Како можемо донијети боље одлуке?

Важан предуслов за доношење добрих одлука је адекватна процјена ризика и посљедица тих одлука. Прва вјежба са којом ћемо започети радионицу, помоћи ће нам у упознавању основних техника у процјени ризика. Подијелите ученицима радни материјал А1. Замолиите ученике да испуне празна поља одговарајући на сваку појединачну изјаву. Након тога дискутујте са ученицима о њиховим одговорима. Користите следећа питања:

- Да ли су код неких изјава наишли на тешкоће у формулацији ризика или посљедица?
- Шта су одговорили на питање о првом коцкању?
- По чему се питање о коцкању разликује од питања у вези забављања (питате особу да се забављате)
- Замолиите сваког од ученика да одабере једну од изјава код којих је на тренутак застао/ла у формулацији ризика.

- » Шта нам недостаје да у потпуности одреди-мо ризик?
- » Колико нам додатне информације могу бити корисне у процјени ризика?

Ученике подијелите у четири групе. Свака група треба да добије један од слиједећих проблема:

- » Пријатељи наговарају Едина да проба прву цигарету
- » Ивона размишља да започне интензивну дијету како би редуковала вишак килограма
- » Саша и Дејан су примијетили да многи њихови вршњаци одлазе у кладионице. Дејан наговара Сашу да посјете кладионицу иако су малољетни
- » Дејан је на забави са пријатељима и један од њих му нуди пиво. Дејан никада прије није пио алкохол

Иако раде у групама, ученицима подијелите копије материјала А2. Сваки учесник треба да добије једну копију, како би се лакше координира-ле активности унутар групе. Такође, свака група треба да добије једну копију материјала А2 који чланови групе попуњавају заједно. Групама дајте 15 минута да одговоре на следећа питања:

ИЗБОР: Које изборе особа има?

- » _____
- » _____
- » _____
- » _____
- » _____
- » _____
- » _____

ПРИКУПЉАЊЕ ИНФОРМАЦИЈА: Које информа-ције особа треба да прикупи да би донијела пра-вилну одлуку?

- » _____
- » _____
- » _____
- » _____
- » _____
- » _____

ИСХОД ДОБРЕ И ИСХОД ЛОШЕ ОДЛУКЕ: Иденти-фикујте добру и лошу одлуку те набројте исходе добре и могуће исходе лоше одлуке

ДОБРА ОДЛУКА: _____

ЛОША ОДЛУКА: _____

- » _____
- » _____
- » _____
- » _____
- » _____
- » _____
- » _____
- » _____

ДОНЕСИТЕ ОДЛУКУ:

Напишите шта сте одлучили: _____

Ученике замолиите да се врате на своја мјеста. Свака група треба да изађе пред остатак ученика и представи своје резултате. Потребно је да представе одговоре на свако од постављених питања.

Након презентација, започните дискусију користећи следећа питања:

- » Шта сте научили из ове вјежбе?
- » Да ли је лако донијети добру одлуку?
- » Колико недостатак знања о одређеном проблему може утицати на наше одлуке?
- » Колико је важна процјена ризика?
- » Да ли је важно прикупити информације да би адекватно процијенили одређени ризик?
- » Колико је важна информисаност прије доношења одлуке?

Опционално за рад са ученицима:

Замолите сваког од ученика да подијели примјер неке одлуке, наглашавајући да не морају говорити о осјетљивим темама, а у којем су због недостатка информација погрешно процијенили ризик. Сада објасните да ће сваки ученик радити задатак самостално. Сваки ученик/ца треба да добије копију материјала А2.

Ученицима објасните индивидуални задатак. При томе нагласите да попуњени папир не дијеле са осталим ученицима и да по завршетку вјежбе ученици не треба да представе оно што су писали, већ да ће по завршетку разговарати о процесу испуњавања. Упишите дилему у припадајуће поље и испод напишите шта је одлука о којој размишљате. Наведите одлуку А и одлуку Б.

Завршна дискусија:

- › Да ли вам је лакше било одговарати на питања самостално, или у групи - учешћем у претходној вјежби?
- › Колико су нам важни саговорници у доношењу одлука?
- › Да ли су у одношењу осјетљивих одлука, чешће саговорници родитељи или вршњаци?
- › Да ли наши вршњаци имају довољно знања и искуства да буду квалитетни саговорници?
- › Ко може бити бољи саговорник од наших вршњака?

Одговорите на питања „Шта би о вашој одлуци рекли ваши родитељи? Да ли би је подржали или не?“ Уколико сматрате да ваши родитељи/старатељи не би подржали вашу одлуку, одговорите на питање Зашто?

Одредите потенцијалне добити и у супротну колону све могуће посљедице одлуке. Уколико су посљедице бројније или озбиљније и угрожавају вас или некога ко је погођен вашом одлуком, најбоље би било да избјегнете такву одлуку и направите супротну. Вратите се на поље које се односи на ваше родитеље. Зашто вас не би подржали?

- › Зашто о неким питањима не разговарамо са нашим родитељима?
- › Колико је важно превазићи властите страхове и отворено разговарати са родитељима?
- › Да ли сте из ове посљедње вјежбе извукли одређену поруку?
- › Да ли сте искуснији него што сте били прије овога часа и да ли постоји нешто што сте научили и што би подијелили са својим најбољим пријатеље/ицом?
- › Шта је то што би подијелили? (охрабрите ученике да подијеле личне перцепције наученог)

ЗАКЉУЧАК РАДИОНИЦЕ:

Квалитетна и добра одлука зависи од добре процјене. Понекада, без квалитетних информација, можемо донијети погрешне одлуке због којих се можемо кајати. Зато је важно да одлуке не односимо импулсивно, већ да дамо себи времена да прикупимо све потребне информације и донесемо одлуку која ће бити темељена на тачним и провјереним информацијама.

Импулсивне одлуке су брзе, често исхитрене, а такве одлуке не морају бити и добре одлуке. *Одлуке одређују нашу будућност, а базирају*

се на изборима које имамо. Често, млади тврде да нису имали другог избора, но да ли је то заиста увијек тако? **Увијек постоји избор**, но такође, увијек постоји добар и ризичан избор. Наша будућност не би смјела бити условљена лошим и исхитреним одлукама и површним изборима. Ипак, ради се о нашем животу и зато имамо одговорност према себи, али и нашим родитељима који нам помажу да безбједно и сигурно дођемо у фазу када ћемо и ми бити одрасли и доносити одлуке које нас неће угрожавати.

Радни материјал А1

У каквом си ризику када...

Постављаш негативне коментаре на друштвеним мрежама

Питаш особу да се забављате

Први пут се кладиш (коцкаш) и много ти се допадне

Играш видео игре дуже од 6 сати у континуитету

На забави пијеш без контроле

Дружиш се само са особама од којих имаш директну корист

Не слушаш особе када ти говоре

Не уважавааш туђе мишљење

Пењеш се на стабло

Одлучиш да је једино занимање којим желиш да се бавиш моделинг

Идеш на забаву на којој не знаш никога

Исписујеш графит на забрањеној површини

Запалиш прву цигарету

Издажеш се интензивним дијетама како би редуцирао/ла тежину

Подложен/на си туђем мишљењу и утицајима

Радни материјал Аз

Дилема

Опишите дилему о којој размишљате или сте размишљали у посљедњих 6 мјесеци:

ИЗБОРИ:

Напишите потенцијалне одлуке у припадајућа поља (одлука 1 и одлука 2)

ОДЛУКА 1

ОДЛУКА 2

Процјена ризика

Које су вам информације потребне да би донијели одлуку?

Потенцијалне добити одлуке А	Могуће негативне посљедице одлуке А
Потенцијалне добити одлуке Б	Могуће негативне посљедице одлуке Б

Шта би о вашој одлуци рекли ваши родитељи/старатељи? Да ли би је подржали или не?

Зашто би је подржали?

Зашто је родитељи не би подржали?

Да ли би вам отворен разговор са одраслом особом олакшао доношење одлуке?

Заокружите одговор!

ДА

НЕ

ОДЛУКА

Наведите своју одлуку:

Када би се ваши родитељи нашли у истој дилеми, да ли би им препоручили баш ову одлуку(одлука коју сте записали на крају)?

Домаћи задатак и припрема за наредну радионицу

Интервју за родитеље

Како би се припремили за наредни час, потребна нам је помоћ ваших родитеља/старатеља. Припремили смо неколико питања на која ваш родитељ или друга одрасла особа којој вјерујеш могу дати одговор. Уколико током разговора осјетиш потребу да са родитељем разговараш о неком другом питању или забринутости, ово је одлична прилика. Доношење одлука није једноставно! Недостатак знања и животног искуства често је лимитирајући фактор који нам отежава да доносимо одлуке као што то раде одрасли. Искуство наших родитеља може бити снажан и позитиван фактор у доношењу одлука, но и наши родитељи су некада били млади, па су се као и ви, суочавали са бројним изазовима. С обзиром да је то било давно, ваши родитељи могу имати проблем да одмах одговоре на питања. Зато предлагемо

да упитник дате дан или два прије интервјуа, како би се родитељи припремили. Након припреме, можете започети са интервјуом! Интервју направите слиједећи наредне инструкције:

Корак 1: Понеси упитник кући

Корак 2: Покажи родитељима/старатељима овај упитник и договорите да заједно прођете кроз одговоре на ова питања.

Корак 3: Договори термин када ћете разговарати о овим питањима. Дај родитељима упитник како би се припремили за интервју

Корак 4: Интервјуирај родитеља коришћењем приложених питања. Интервју не би треба трајати дуже од 30 минута

Корак 5: Након што сте одговорили на сва питања, потпишите се и интервју је завршен

Корак 6: Уколико на неко од питања нисте пронашли одговор, можете послати упит некој

од познатих организација које се баве питањима младих. Предлажемо ти да се јавиш једној од понуђених организација IPD, Perpetuum Mobile и Снага Младих.

Мостар:	Бања Лука:	Сарајево:
Снага Младих	Perpetuum Mobile - Институт за развој младих и заједнице	Институт за популацију и развој IPD
Др Анте Старчевића 32 А, 88000, Мостар	Равногорска 5, 78000 Бања Лука	Данијела Озме 12 71000 Сарајево
Босна и Херцеговина.	Телефон: +387 51 303 310	Телефон: +387 33 260 761; 260 615
Телефон: +387 36 835 028	Факс: +387 51 303 290	Факс: +387 33 260 617;
Факс: +387 36 835 029	E-mail: perpetuum-mobile@blic.net	E-mail: ured@IPDbh.org
E-mail: info@youth-power.org	www.pm.rs.ba/bh/	www.IPDbh.org
www.youth-power.org		

Интервју:

- Да ли си током пубертета био/ла у ситуацији да си требао/ла донијети одређену важну одлуку, а да ниси имао/ла довољно знања које би ти помогло да адекватно процијениш добити и посљедице одређене одлуке?
- Колико си имао/ла година?
- Да ли си током пубертета донио/ла погрешну одлуку због које си се кајао/ла? Шта си научио/ла из те грешке?
- Са ким си разговарао/ла о осјетљивим питањима, приликом доношења одређених важних одлука?
- Да ли су твоји родитељи били саговорник о темама које су биле предмет доношења осјетљивих и тешких одлука?

Одрежи доњи дио и донеси га на наставу.

Попуњени упитник можеш задржати!

Име ученика/це	Име родитеља/старатеља
----------------	------------------------

⚙️ Радионица 31: Доношење одлука

🕒 **ТРАЈАЊЕ:**
45 минута

📍 ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- Ученици у сигурном окружењу групе дијеле личне примјере и искуства доношења важних одлука
- Ученици анализирају радне материјела користећи методу „Точак одлука“
- Ученици ће бити у могућности доносити одлуке на сигурнији и опрезнији начин користећи методу „Точак одлука“ у свакодневном животу

📄 ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

Копије „Точка одлука“ за сваког ученика радионице

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

Поздравите ученике и питајте их да ли су урадили домаћи задатак. Замолисте сваког од ученика да кажу шта су научили током интервјуа родитеља/старатеља. Замолисте ученике да вам дају одсјечке са потписом родитеља. Објасните ученицима да ће ова радионица отворити дискусије о темама које су често тајна и да због тога требате успоставити правила која ће бити важна основа за отворену дискусију и искрен разговор. Нагласите да све што ученици кажу, остаје међу вама и да ви као наставни/едукатор, информације о ономе о чему сте разговарали, нећете злоупотријебити.

Правила:

- Све остаје међу четири зида учioniце!
- Лична искуства и подијељене примјере нећемо користити у збијању шала
- Без осуђивања
- Морате користити изјаву „мој пријатељ/моја пријатељица“ - објасните ученицима да током дискусија, у властитим искуствима говоре кроз призму њихових вршњака, како би минимизирали ризик да неко од ученика, након радионице, злоупотријеби изјаве вршњака и подијељене личне примјере

Радионицу наставите сљедећим изјавама:

Током живота доносимо различите одлуке, неке од њих резултирају позитивним исходима, док неке пак, доводе до посљедица које нисмо очекивали, жељели или предвидјели. Доношење одлука није једноставно, посебно узмемо ли у обзир чињеницу да одлуке које доносимо не ути-

чу само на нас већ и на наше пријатеље, породицу, симпатију итд.

Наставите сесију питањем „*Да ли сте икада донијели одлику која је довела до исхода који нисте жељели?*“ Питајте ученике да подјеле примјере у којима су донијели одлуке које су резултовале нежељеним исходом. Олакшајте дискусију додатним питањима:

- Да ли сте у љутњи рекли ствари због којих сте касније жалили?
- Да ли сте прећутали пријатељу истину како би их заштитили од разочарења?
- Да ли сте родитељима сакрили истину о лошој оцјени коју сте добили?

Објасните ученицима да не требају да говоре о осјетљивим темама нити о примјерима који ће их растужити. Наставите дискусију:

- Како одлучујемо да ли нешто треба да урадимо или не? Који су кораци у доношењу одлуке, а о којима смо разговарали на претходној радионици?
- Која је разлика између избора и одлуке?
- Шта значи процјена одређене одлуке?
- Шта добијамо процјеном?
- Шта ризикујемо уколико одлуку доносимо импулсивно, без адекватне процјене?
- Колико вршњаци утичу на наше одлуке?
- Да ли доносимо одлуке које су дијелом условљене очекивањима вршњака?
- Шта ризикујемо уколико одлуке поистовјећујемо са очекивањима вршњака, без адекватне процјене и информација?

Подијелите ученицима радни материјал АХ – *Точак одлука*. Објасните да ћете у наставку сесије прочитати причу, а ученици треба да затворе очи. Нагласите да је важно да ученици буду мирни и да свако од њих треба да се покуша уживјети у случај на којем се темељи прича. Прије него почнете са сесијом, питајте ученике колико

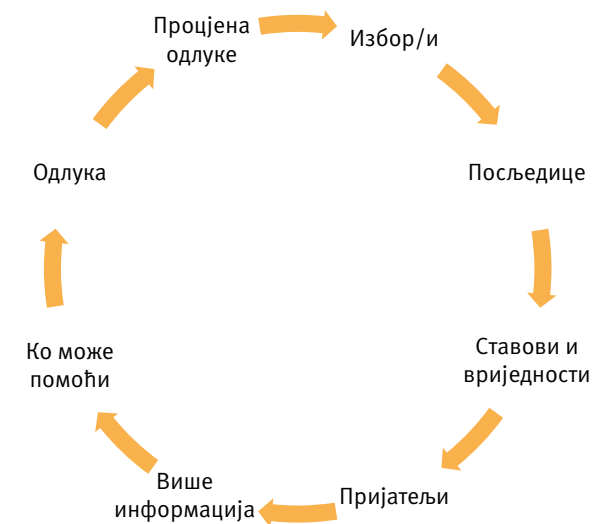
су у нашим животима важни најбољи пријатељи? Истакните и то да можда неко од ученика, тренутно нема најбољег пријатеља, но да током живота, прије или касније, сви пронађемо особе које волимо, цијенимо и које можемо назвати најбољим пријатељима. Замолисте ученике да затворе очи.

Студија случаја 1

Сједите на клупи у оближњем парку. Ваш најбољи пријатељ вам говори да жели нешто да вам каже, али да му обећате да нећете никоме рећи. Рекли сте да ће то бити ваша тајна! Признао вам је да је недавно срео старог пријатеља којег није видио више од пет година. Били су на забави и пријатељ му је понудио марихуану. Каже да је пробао и да му се много свидјело. Ви сте изненађени и покушавате му објаснити колико то може бити опасно и савјетујете га да поразговара са стручном особом. Каже да то није опасно и да може да контролише своје понашање. Чак се похвалио да са пријатељем одлази у кладионице и да је ту упознао још младих који се кладе, али и користе марихуану.

Отишли се кући. Забринуте за свог пријатеља, узимате мобилни телефон и окрећете број његових родитеља. На тренутак застајете и размишљате о својој одлуци. Ако назовете родитеље, како ће он реаговати? Можда ћете изгубити пријатеља!? Ако не назовете, игноришете оно што може бити опасно за вашег пријатеља и сутра, ако му се нешто деси, ви ћете сносити дио одговорности. Отворите очи?

Објасните да ћете у наставку дискутовати о причи коју сте претходно прочитали, али користећи „Точак одлука“.



Користећи „Точак одлука“, дискутујте са ученицима о сљедећим питањима:

- Који проблем се појављује у овој причи?
- Које изборе имате?
- Шта мислите до каквих ће посљедица за вас или вашег пријатеља довести ваше одлуке?
- Какве вриједности и ставове треба узети у обзир?
- Како се осјећате у вези ситуације из приче?

- Да ли су вам потребне додатне информације или знање како би донијели бољу одлуку?
- Да ли вам је потребна нечија помоћ? Ко вам може бити од помоћи?
- Која је ваша одлука?
- Да ли мислите да сте донијели добру одлуку? Зашто?

Објасните ученицима да ћете прочитати још један сценарио. Ученике замолисте за пажњу и прочитајте сценарио.

Студија случаја 2

Сједите са најбољом пријатељицом у њеној соби и она вас моли да јој додате торбу. Из торбе вади кутију цигарета и нуди вам једну. Каже да вам неће бити ништа и да сте довољно одрасли да можете у сваком тренутку одлучити да не запалите другу. Ви ћете....

Ученике замолиите да сами испуне празна поља у радном материјалу Точак одлука.

У наставку ученике питајте:

Сада када сте научили правити опрезне одлуке, да ли би поступили другачије него онда када нисте знали за метод Точак одлука?

Шта добијамо уколико правимо опрезне одлуке?

Замолиите ученике да размисле о тренутним животним дилемама и одлукама које треба да донесу!

Нагласите да *Точак одлука* може бити користан када смо сами са својим одлукама и да нам може помоћи да идентификујемо оне који нам могу помоћи, одредимо властите приоритете, препознамо потенцијалне ризике те донесемо одлуку најбољу за нас и људе око нас.

ЗАКЉУЧАК РАДИОНИЦЕ:

Понекада је тешко донијети квалитетну одлуку, чак иако имамо информације и направимо добру процјену. Понекада, информације нису довољне јер поједине одлуке не зависе искључиво од информације, већ и од далеко сложеније процјене и уплитања властитих ставова и вриједности, како би створили осјећај исправног и погрешног. Уколико наши пријатељи практикују одређено понашања које их може довести у одређену опасност, одлука да им помогнемо може бити условљена страхом да не изгубимо пријатеља. У том случају сама информација и процјена нису довољне.

У појединим ситуацијама, наше одлуке су условљене очекивањима и ставовима наших вршњака. У таквим ситуацијама потребно је више

информација, боља и сложенија процјена, а понекада и савјет одраслих. Размислите ко су одрасли са којима можете подијелити своју забринутост. Немојте се трудити да будете искуснији од искусних, *потрудите се бити мудри и тражите савјет искусних*. У ситуацији да разговарате са одраслим о проблему својих пријатеља, не морате рећи о коме се ради. Важно је да тешке одлуке и ваше забринутости буду посавјетоване од стране оних којима вјерујете и за које можете рећи да су због животног или професионалног искуства, квалитетан и поуздан саговорник. Управо таква одлука у којој у процјену укључујете одрасле је добра одлука. Зашто да сами доносити тешке одлуке, када ту тежину можете подијелити на двоје или троје.

Радни материјал XX

Доношење одлука



Домаћи задатак: Колаж одлука

Ученике замолиите да истраже примјере познатих личности које су доносиле одређене одлуке које су их коштале каријере или због којих су се покајали. Колаж треба да садржи лик особе коју су оабрали. Цртеж који илуструје одлуку коју су донијели и илустрације посљедица те одлуке на живот/каријеру те особе. На наредном часу ученици могу представити своје цртеже, своја запажања током рада на домаћем задатку.

Радионица 32:

Истраживање

Посјета савјетовалиштима за младе

Драги ученици,

Хвала вам на вашем истраживачком духу и енергији коју улажете током наставе. Наредна радионица вас води ван школских просторија, односно, ваш задатак је да посјетите *савјетовалиште за младе* и интервјуишете психолога/ињу или другог професионалца/ку који раде у савјетовалишту. Ваше одговоре и запажања ћете представити на наредном часу. С обзиром да сте подијељени у двије групе, јако је важно да се са наставником/цом договорите у вези посјете савјетовалиштима, како би се избјегла случајност да обје групе интервјуишу исту особу у истом савјетовалишту. Можете посјетити исто савјетовалиште, али би било добро да разговарате са различитим савјетницима/психолозима. Свако од њих има лично искуство и сигурни смо да више различитих стручњака могу понудити више квалитетних одговора.

- › Шта је психолошко савјетовање?
- › Да ли се млади јављају у ваше савјетовалиште?
- › Ко се чешће јавља, дјечаци или дјевојчице?
- › Због чега се најчешће јављају?
- › Да ли постоје неке специфичне теме које интересују дјечаке односно дјевојчице?
- › Шта би сте поручили младима нашег узраста, а који немају информације о вашем савјетовалишту.

Хвала вам пуно!

⚙️ **Радионица 33:**

Јесам ли то рекао/ла?

Различити стилови комуникације



ТРАЈАЊЕ:

45 минута



ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- › Ученици испитују алтернативне начине за вербални одговор у неугодној ситуацији и разликовање агресивне, асертивне и пасивне комуникације
- › Ученици испуњавају упитник о властитом стилу реаговања у неугодним ситуацијама
- › Ученици повећавају способност формулисања асертивних одговора кроз разумјевање различитих стилова комуникације
- › Јачање аналитичких и дијалошких вјештина код ученика



ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

- › Табла и креде
- › Радни материјал/лист „Анализирај овај одговор“
- › Радни материјал/лист „Самопроцјена“

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

Упознати се са активношћу:

- › Данас ћемо учити о различитим стиливима комуникације.
- › Поготово ако се осјетимо посве неугодно у ситуацији, не можемо комуницирати јасно и на начин на који желимо.
- › Који су неки од разлога због којих бисмо могли имати проблема с изражавањем наших жеља на најбољи начин? [Пробајте са сљедећим разлозима и напишите их на табли]

Не знам како да се јасно изразим.

Плашим се да ће друга особа мислити лоше о мени ако се не слажем.

Плашим се да ионако нећу бити саслушан, да је оно што кажем неважно.

Плашим се да бих могао изгубити живце.

Мислим да је лакше ослонити се на застрашивање друге особе.

Прво, погледат ћемо разлике између агресивне, пасивне и асертивне комуникације. Тада ћете испунити упитник о властитом стилу реаговања у неугодној ситуацији.

Шта мислите у чему је разлика између пасивне и агресивне комуникације?
Шта значи „декларативна“ комуникација? [Пробајте са: Бити искрен, бити директан, говорити о својим осјећајима и потребама; користити асертивни говор тијела; говорити за себе;. комуницирати јасно, али без агресивности]

Шта значи комуницирати индиректно? [Не бити потпуно пасиван, али не успјети бити директан.]

Замолите ученике да формирају парове и прослиједи (или припреме за читање) радни лист „Анализирај овај одговор“. Објасните сљедеће: Са својим партнером, прочитајте опис конфликтне ситуације у лијевом ступцу. Затим прочитајте различите одговоре у сљедећој колони. За сваки одговор, означите да ли је агресиван, пасиван или асертиван. За одлучивање о сукобу 5, изнађите неку конфликтну ситуацију и различите врсте одговора.

Прегледати сваки сукоб и замолити ученике да осигурају исправне одговоре и коментаришу о томе какав је осјећај чути агресиван одговор, у поређењу с асертивним. (Решење: Одговори а, ф, и, к су агресивни. Одговори ц, д, х су пасивни. Одговори б, е, г, ј су асертивни.)

Прослиједите радни лист „Самопроцјена“ и замолите ученике да га испуне за себе. Алтернативно, напишите изјаве и могуће одговоре на табли, прочитајте их наглас и замолите ученике да напишу своје одговоре.

Затворите расправу са сљедећим питањима:

- › Шта сте научили о властитом стилу комуникације?
- › Дали би било корисно научити како комуницирати асертивно?

УЧЕНИЧКИ РАДНИ ЛИСТ

Самопроцјена: Како комуницирам кад се осјећам неугодно?

Кад сам у неугодној ситуацији с дјечаком имам тенденцију да сам:

☐ пасиван/на ☐ асертиван/на, уљудан/на ☐ агресиван/на ☐ индиректан/на или манипулативан/на

Кад сам у неугодној ситуацији с дјевојчицом имам тенденцију да сам:

☐ пасиван/на ☐ асертиван/на, уљудан/на ☐ агресиван/на ☐ индиректан/на или манипулативан/на

Кад сам у неугодној ситуацији с одраслим мушкарцем имам тенденцију да сам:

☐ пасиван/на ☐ асертиван/на, уљудан/на ☐ агресиван/на ☐ индиректан/на или манипулативан/на

Кад сам у неугодној ситуацији с женом имам тенденцију да сам:

☐ пасиван/на ☐ асертиван/на, уљудан/на ☐ агресиван/на ☐ индиректан/на или манипулативан/на

Кад сам у неугодној ситуацији с неким кога не сматрам себи равним имам тенденцију да сам:

☐ пасиван/на ☐ асертиван/на, уљудан/на ☐ агресиван/на ☐ индиректан/на или манипулативан/на

Не могу одговорити на ово јер осјећам да су ми сви једнаки.

За мене, изражавање осјећаја љутње је:

- ☐ доста лако (али понекад реагујем агресивно)
- ☐ доста лако (и никада нисам одговорио/ла агресивно или насилнички)
- ☐ ни лако ни тешко
- ☐ понешто или врло тешко

За мене, изражавање кад се осјећам рањивим или slabим је:

- ☐ доста лако (али понекад реагирам агресивно)
- ☐ доста лако (и никада нисам одговорио/ла агресивно или насилнички)
- ☐ ни лако ни тешко
- ☐ понешто или врло тешко

УЧЕНИЧКИ РАДНИ ЛИСТ

АНАЛИЗИРАЈ ОВАЈ ОДГОВОР				
КОНФЛИКТ	ОДГОВОР	Агресивни	Пасивни	Асертивни
Момак и дјевојка ће имати полни однос први пут, али немају кондом. Једно од њих каже:	а. Колико ја знам, ти имаш ХИВ! Ти си глупи идиот.			
	б. Такође желим да имамо секс, али само ако користимо кондом. Знам гдје их можемо добити.			
	ц. Ох, у реду је, мислим.			
Момак је узрујан јер је дјевојка с којом је причао, с другим момком на забави. Он каже:	д. То је била досадна забава.			
	е. Када си причала с тим типом, помислио сам да би хтјела бити с њим умјесто са мном. Због тога се осјећам лоше.			
	ф. Видио сам то! Како се усуђујеш причати с другим типом кад си отишла на забаву са мном?			
Момак пита дјевојку да изађе с њим. Она не жели. Каже:	г. Хвала, али не желим. Извини.			
	х. Хмм, у реду.			
	и. Никад не бих изашла с неким попут тебе. Бјежи од мене!			
Дјевојка је узрујана јер ју је пријатељица Лулу исмијавала код Амине. Она каже:	ј. Лулу, узрујана сам зато што си ми се изругивала...			
	к. Лулу, ти си најглупља особа на свијету, и около ћу ширити приче о теби!			
Размисли о сљедећој конфликтној ситуацији.		х		
Напиши је овдје, а затим напиши три одговора у ступцу с десне стране.			х	
				Х

Радионица 34:

Вјежбање асертивне комуникације

ТРАЈАЊЕ:
30-40 минута

- ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:
- Ученици разматрају асертивно понашање и расправљају о културној импликацији у пракси користећи асертивну комуникацију у којима су угрожена права
 - Јачање дијалошких вјештина код ученика

ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:
Ваш примјерак пописа захтјева и примјери одговора

ПРИПРЕМА:

Прочитајте захтјеве и узорке одговора, можда ћете жељети промијенити неке од њих да би били више културолошки прикладни.

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

- Почните са сљедећим главним питањима:
- Данас ћемо сазнати више о асертивној комуникацији. Понекад је тешко јасно рећи оно што желите (на примјер, да желите да вас се узме у обзир за позицију вође у школи). Такође, може бити тешко рећи оно што не желите (на примјер, да не желите јести оно што је неко спремио за вас).
 - Ко се може сјетити ситуације када сте били несигурни о томе како јасно изразити своје жеље? [Посматрајте да ли је вјероватније да ће дјевојчице или дјечаци одговорити на ово питање.]
 - Проговорити може бити тешко чак и кад је у питању за нас важна ситуација, или када могу бити у питању праве физичке или емоционалне посљедице. Практиковање уљудне али асертивне комуникације може бити корисно.
 - Извадите своје биљежнице. Ја ћу прочитати низ питања или изјава које су „тражилачке“. За сваку од њих, напишите одговор који је асертиван, али не и агресиван. Користите реченице.
 - Прво „тражилачко“ питање је: „Реци ми зашто бих требао гласати за тебе, као предсједника разреда“?

- Ко може понудити асертиван одговор? [Помозите ученицима да дођу до одговарајућих одговора, као што су: „Ја вјерујем да сам најквалификованији кандидат за предсједника разреда. Надам се да могу рачунати на вашу подршку.“ Будите сигурни да су одговори комплетне реченице.]

Поновите поступак за сваки захтјев (види попис).

Завршите расправљајући о сљедећим питањима:

- Неки људи могу мислити да бити асертиван значи изаћи изван оквира културе или да је то непристојно. Која је ситуација у којој особа треба бити асертивна, чак и ако се таква реакција сматра непристојном? [Проба: Када осјећате да се ваша права крше]
- Да ли се дјевојке које су асертивне третирају на исти начин као и дјечаци који су асертивни? Да ли се на некога ко је асертиван гледа другачије ако потиче из етничке или расне мањинске групе? Како такве предрасуде ограничавају способност људи да се заложе за себе?

Домаћа задаћа: Вјежбајте да будете више асертивни барем једном у сљедећих неколико дана. Запишите оно што се догађа и како се осјећате.

МАТЕРИЈАЛ ЗА ФАЦИЛИТАТОРЕ

Листа захтјева и примјери асертивних одговора

Користите сљедеће изјаве за које захтијевате асертивне одговоре. Примјери одговора су такође укључени у наставку у случају да ученици имају потешкоће у проналажењу одговарајућих одговора.

1. захтјев: „Хоћеш ли ме пустити да препишем твој тест? Наставник неће знати.“

Примјер одговора: „Жао ми је. Ја не вјерујем у дијељење одговора на тестове.“

2. захтјев: Видите нашег надзорника с посла и желите га питати за повишицу. Примјер одговора: „Надзорниче, желим разговарати с вама о повишици за коју мислим да је заслужујем“.

3. захтјев: Реци свом оцу да желиш наставити школовање идуће године, унаточ његовим жељама.

Примјер одговора: „Оче, ја поштујем твоје мишљење, али је изузетно важно за мене да се и даље школујем. Желим с тобом разговарати о мојим разлозима.“

4. захтјев: „Зашто не волиш спорт као и сви други? Шта није у реду с тобом?“

Примјер одговора: „Свако је другачији. Ја уживам у читању и музици.“

5. захтјев: „Дођи да се дружиш с нама иза старе фабрике, тамо никад нема полиције.“

Примјер одговора: „Не, хвала. Нисам заинтересован.“

6. захтјев: „Ја сам градоначелник. Чујем да сте поднијели захтјев за кориштење једне од градских зграда за клуб ваншколских активности“.

Примјер одговора: „Да, господине градоначелниче. Ми смо одговорни и добро ћемо искористити простор. Желите ли више информација о нашим плановима?“

7. захтјев: „Ако можете увјерити двоје колега из разреда крај вас да раде с вама на муралу, ми ћемо вам допустити да обојите зид.“ (Одговорити разредним колегицама и колегама.)

Примјер одговора: „Имамо дозволу за сликање мурала ако се још двоје ученика придружи. Желите ли да ми се придружите?“

8. захтјев: „Ми идемо на излет. Гдје мислите да бисмо требали ићи?“

Примјер одговора: „Желио бих отићи у _____ и мислим да би то било занимљиво и за друге“

9. захтјев: „Нови клинац из другог разреда се шета у овом правцу. Идемо га пресрести“

Примјер одговора: „Пусти га. Није нам ништа урадио“.

10. захтјев: Сада мислите о ситуацији коју памтите с почетка ове вјежбе, када сте упитани о ситуацији за коју желите да сте изразили жеље директније. Запишите оно што би рекли у тој ситуацији. Неће од вас бити затражено да подијелите овај одговор.

Радионица 35:

Пет корака за комуницирање приликом сукоба

ТРАЈАЊЕ:
45–60 минута, зависно од лакоће прихватања овог концепта од стране ученика

- ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:**
- Ученици уче и вјежбају модел од пет корака за уљудну и јасну комуникацију у интерперсоналном сукобу
 - Ученици развијају комуникацијске вјештине приликом сукоба у интимном односу
 - Јачање аналитичких, дијалогских и напреднијих комуникацијских вјештина код ученика

ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:
Табла и креде

ПРИПРЕМА:

Упознајте се с пет корака за рјешавање сукоба размишљајући како би их применили на ситуацију у свом животу. Можда ћете жељети промијенити примјер сукоба са ситуацијом која је прикладнија за вашу групу. Ако је тако, будите сигурни да ћете одабрати једноставан примјер, и размислите како приказати сваки корак у том примјеру. Кориштење ових корака може испрва бити чудно за ученике, али кориштење једноставних примјера и вјежбање ће им олакшати. (Чак и млађа дјеца могу учествовати у овим корацима, али ако вам је вјежба превише опсежна, то прилагодите усредоточујући се само на кораке 2 и 4)

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

- Објаснити сљедеће:
- Данас ћемо учити и вјежбати технике комуникације приликом конфликта. Проћи ћемо кроз једну ситуацију заједно. Послије ћемо формирати парове и свако ће добити прилику да вјежба.
 - Овдје је једна замишљена ситуација помоћу које ћемо сви заједно вјежбати: Емир мисли да га Дарко исмијава пред неким пријатељима. Емир је веома узрујан. Намјерава се сукобити с Дарком.

На плочи испиши први захтјев („КАДА ТИ _____“) и продискутуј.

- Размисли које је одређено понашање узнемирило Емира у овом случају. Прије него што направиш оптужбу, типа „Ти си лош пријатељ...“, разговарај о специфичном понашању које је било узнемирујуће у овом случају [Проба: „Када сте се шалили на мој рачун. . .“ или „Када сам чуо да сте ме исмијавали. . .“. На табли, испуните остатак захтјева с понашањем, користећи ријечи које вам је дала група.]

- › Зашто је важно комуницирати с особом, посебно о понашању које узнемирава?
- › Препознајте ако нисте сигурни да је ваша перцепција понашања тачна. На примјер, можете рећи: „Можда сам погријешио, али сам чуо да си ми се ругао пред другим људима.“ Зашто је важно оставити могућност прилагодбе вашег разумијевања онога што се догодило?

Напишите други захтјев: „ЈА РАЗМИШЉАМ О...“ и дискутујте о њему.

- › Многи људи прескачу овај корак, али је он изузетно важно. Он захтијева да размишљамо о властитим одговорима и реакцијама.
- › Што би (Емир) могао замислити или почети мислити? „Када ме исмијаваш пред другим људима, ја замишљам (почнем мислити). . . “
да те није брига за моје осјећаје. Или:
да си могао причати другим људима о мени у прошлости. Или:
да се не мораш осјећати баш тако задовољан сам собом. Или:
да ми се сви смију.

Остали одговори?

(Имајте у виду да многи одговори могу бити адекватни и примијените један од ученичких одговора да би комплетирали други захтјев). Како се изјава „Ја мислим (или се бринем) да тебе није брига о мојим осјећајима“ разликује од изјаве „Тебе није брига за моје осјећаје“!

Нека ученици прочитају прва два захтјева, укључујући оне испуњене ријечима. Онда испуните трећи захтјев: „ЗАТО СЕ ОСЈЕЋАМ ____.“ Расправите следеће:

- › Обратите пажњу с којим тачно емоцијама би се Емир могао суочавати. То није оно што он мисли; то је како се он осјећа.
- › Који су неки од осјећаја које можете имати ако мислите да вас пријатељ исмијава с другима? [Проба: Повријеђен, издан, љут, збуњен, осамљен, понижен]. [Комплетирајте трећи захтјев писањем на табли двије или три ријечи које описују осјећаје].
Замолите ученике да прочитају комплетну комуникацију коју сте написали до сада на табли. Напишите четврти захтјев „И ЗБОГ ТОГА ЖЕЛИМ ____.“ Расправите следеће:
- › Које су неке од ствари које би Емир желио учинити: [Пробајте било који могући одговор, као што је „Због тога желим рећи људима ружне ствари о теби; викати; престати бити твој пријатељ; остати код куће и никада се више ни са ким не видјети“.

[Комплетирајте четврти захтјев у писаном облику с једним или два од понуђених одговора. Подсјетите ученике да оно што можда желите учинити у одређеном тренутку често није иста ствар коју смо планирали учинити].

Замолите једног ученика да прочита комплетну комуникацију на табли, а затим напишите и завршни захтјев: „АЛИ ЈА ЈОШ УВИЈЕК ____.“ Расправите следеће:

- › У неким ситуацијама, особа се може осјећати тако повријеђено да он или она не жели никада више комуницирати с другом особом. Но, че-

сто, говорник и даље жели задржати однос с другом особом. Како би се „слушатељ“ могао осјећати након свега што је чуо?

- › Како Емир може понудити једноставно и јасно увјеравање како се он осјећа након свега? [Проба таквих одговора као што су: „Још увијек. . .марим за тебе“, или „желим да будемо пријатељи.“]
[На табли, напиши одговарајући одговор за коначни захтјев]. Прочитајте комплетну комуникацију. Питајте за било какве коментаре. Затражите од ученика да формирају парове, а затим објасните следеће:
- › Сада ћете имати прилику вјежбати ове кораке на властити начин. Размислите о сукобу за који осјећате да се у њему нисте понијели како треба. [Ако се нико не може сјетити ситуације за кориштење, можете предложити једно од следећег:

Твој отац је јако болестан и твој најбољи пријатељ не изражава пуно симпатија.

Твој рођак је рекао твојим пријатељима истину о твом оцу, који је у затвору.

Твој пријатељ не дијели свој уџбеник с тобом, иако си ти свој изгубио и не можеш си приуштити нови.

Твој пријатељ увијек касни када требате радити нешто заједно.

Твоја дјевојка већину времена прича с другим момком на забави.

Твој дечко је рекао да ако га стварно волиш, имат ћеш секс с њим.

Твоји пријатељи врше притисак на тебе да „изгубиш невиност.“

Твоја дјевојка се љути када желиш користити кондоме.]

- › Особа која је прва на реду каже његовом / њезином партнеру који сукоб ће бити узет за разматрање.
- › Користите пет упутстава за рјешавање сукоба. Узмите око пет минута за пролазак кроз све кораке, један по један. Не брините ако се испрва будете осјећали неугодно. Гледајте како ћете се осјећати на крају.
- › Када сте слушатељ, помогите вашем партнеру да се сјети о чему се разговара у сваком кораку.

Прегледајте поновно пет корака како би били сигурни да се ученици могу лако осврнути на њих:

Када ти ____ (одређено понашање)

Ја замишљам (или почињем мислити) да ____

И због тога се осјећам ____ (ријеч за емоцију)

И због тога желим да ____

Али ја још увијек ____ тебе

Имајте по пет минута времена за сваког партнера.

Подстакните расправу следећим питањима:

- › Јесте ли се овог пута успјели изразити другачије у упоредби када сте се први пут суочили с таквим сукобом?
- › Да ли вам ове ријечи помажу да изразите своје праве осјећаје?
- › Какав је осјећај препознати и признати своје осјећаје?
- › Не заборавите да имате право бити третирани с поштовањем. Када осјетите да се не третирају с поштовањем, требали би говорити за себе. Ако ви нећете, ко ће?

⚙ Радионица 36:

Стајати иза властитог мишљења



УЗАСТ:

5. и 6. разред



ТРАЈАЊЕ:

45 минута



ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- › Развијање самопоуздања и храбрости.
- › Препознавање разноликости мишљења у групи.
- › Ученици су у стању да независно од групе стоје иза властитог мишљења.
- › Смањује се напетост међу ученицима.
- › Ученици се боље упознају, откривају међусобне сличности.
- › Ученици који имају мањак самопоуздања говоре пред групом ученика који га/ју помно гледају и слушају.



ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

Нису потребни посебни радни материјали

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

Ученици формирају круг са столицама. Наставник/ца изговори једну кратку и позитивну реченицу (на примјер: „*Волим да слушам музику*“) дјеца у исто вријеме устају или остају на столици, чиме визуално износе своје мишљење у вези са датом изјавом.

Сада се креће редом, да сваки ученик изговара једну реченицу. Код потврдног одговора (”Ја такође волим да слушам музику”) ученици устају са столица, а код негације остају да сједе на столицама. Ако је ученик/ца неодлучан/на, тада устане само напола и остане у том положају.

Правило: ученици одговарају на питање искључиво невербално. Нико не прича и не коментарише реченице.

Питања за дискусију:

- › Да ли је било пред групом тешко изнијети своје мишљење?
- › Да ли је било тешко говорити само невербално?
- › Колико је важно смјети изнијети властито мишљење?
- › Колико је важно моћи изнијети властито мишљење?
- › Зашто смо урадили ову вјежбу?

⚙ Радионица 37:

Тимски „Ја“



УЗАСТ:

6. и 7. разред



ТРАЈАЊЕ:

45 минута



ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- › Подстицање комуникације међу ученицима
- › Подстиче се осјећај заједништва
- › Ученици уче да преузму одговорност једни за друге
- › Смањује се напетост међу ученицима
- › Развија се осјећај припадности групи
- › Заједничко рјешавање проблема



ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

Нису потребни посебни радни материјали

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

Наставник/ца замоли све ученике да поставе своје столице у средину учионице тако да наслони столица буду окренути према средини круга, а затим да се попну на своју столицу. Постепено наставник уклања столице из круга. Ученици прелазе на столице које су још у кругу, а њихов број бива све мањи, јер их наставник постепено склања у стран. Вјежба је завршена оног тренутка када један од ученика стане на под.

ПИТАЊА ЗА ДИСКУСИЈУ:

- › Шта је то што чини заједништво?
- › Да ли сте икада били тако близу једни другима?
- › Гдје сте једни друге придржавали-додиривали?
- › Да ли је вјежба била пријатна?
- › Познајете ли још неке ситуације из живота у којима особе буду тако близу једне другима?
- › Шта је било неопходно да би сте у овој вјежби постигли добар резултат?

⚙️ **Радионица 38:**

Управљање емоцијама¹⁴

🕒 **ТРАЈАЊЕ:**
90 минута

- 📍 **ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:**
- Ученици спознају важност невербалне комуникације у свакодневним разговорима и односима
 - Ученици истражују своја унутрашња осјећања и емоције, те своје реакције на њих
 - Ученици дискутују важност отворености према исказивању и дијељењу емоција са својим вршњацима, учетиљима или родитељима

- 📄 **ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:**
- Табла или флипчарт (flipchart) табла
 - Креде или маркери
 - Теке и оловке

👤 **УПУТСТВО ЗА ФАЦИЛИТАТОРЕ:**

За извођење радионице потребно је припремити материјале које ће ученици користити током радионице. На празне папире упишите емоције,

тако да свака емоција буде на једном папиру. За други дио радионице недовршене изјавне реченице на флипчарт папир или таблу.

Активност 1: Шарада емоција

Ученицима дајте папир са емоцијама тако да сваки ученик добије једну емоцију. Уколико је у разреду више од 20 ученика, слободно поновите одређене емоције.

Емоције за вјежбу:

Збуњеност	Посрамљеност
Кривња	Опрезност
Исцрпљеност	Усамљеност
Љутња	Љубомора
Туга	Депресивност
Самоувјереност	Досада
Пониженост	Анксиозност
Срећа	Шок
Страх	Стид
Бијес	Изненађеност

Објасните ученицима да ће у наставку радионице, сваки ученик/ца одглумити емоцију која

им је додијељена, док остали ученици треба да погоде о којој се емоцији ради. Објасните да људи могу показати многе емоције кроз невербалну комуникацију (објасните ученицима шта значи говор тијела, тон говора и сл.). Такође, људи могу примијетити осјећања других посматрајући њихов говор тијела. Понекада, говор тијела нам може боље рећи о осјећањима других прије него да то показују ријечима.

Уколико желимо да људи разумију како се осјећамо, важно је да су поруке које изговарамо и оне које шаље наше тијело, уједначене. *Ученицима објасните да разумијевање осјећања других зовемо **емпатија**.* Уколико видите некога ко се повриједио и размишља о њиховим осјећањима, тада кажемо да се саосјећате са њима тј. да показујете емпатију.

Добро је да знамо како се други осјећају јер понекада, ваши вршњаци покушавају да сакрију одређена осјећања, плашећи се реакције своје околине.

Активност 2: Истражимо осјећања

- Замолите ученике да индивидуално заврше изјаве у својим свескама. Прочитајте сваку појединачну изјаву и дајте ученицима неколико секунди времена да одговоре тј. да је доврше:
- Најсретнији/ја сам када....
 - Најтужнији/ја сам када....
 - Мрзим када....
 - Мој највећи страх је....
 - Када сам сретан/на, ја....
 - Када сам тужан/на, ја...

- Када сам љут/а, ја...
- Када сам уплашен/на, ја....
- Понекад осјећам.....
- А када се осјећам тако (претходна реченица), ја...

Ученике замолите да у паровима подијеле своје одговоре. Замолите ученике да подијеле своје одговоре и запишите их на таблу или флипчарт таблу.

Активност 3: Подијелимо осјећања

Ученике замолите да формирају парове у којим су били током активности 2. Замолите ученике да у паровима разговарају о ситуацијама када су имали снажна осјећања као што су страх, туга, љутња и срећа. Замолите ученике да објасне како су се осјећали и на који начин су показали то осјећање. Ако нису показали, замолите да то упишу и појасне касније зашто нису показали одређено осјећање.

Замолите их да у паровима дискутују о томе да ли су из садашње перспективе, могли боље показати осјећања која наводе као примјер него су то урадили у ситуацији коју препричавају. Да ли је постојао неки бољи начин да се носе са осјећањима која наводе у пару? Ученици не морају подијелити примјере са остатком разреда/групе, но замолите групу да наведу позитивне примјере доброг ношења са осјећањима.

ЗАКЉУЧАК РАДИОНИЦЕ:

Објасните да су осјећања важан фактор у нашим животима јер нам тако наше тијело говори о одређеној ситуацији или окружењу, чак и онда када ми о томе свјесно не размишљамо. Уколико се возите у ауто и неко нагло заочи, ваше тијело ће реаговати брже него ваше мисли и можете осјетити трнце рукама, стомаку или ногама, прије него сте примијетили да је особа нагло заочила. На тај начин наше тијело нам говори о опасности, прије него и сами размислите о истој. Међутим, многи млади људи живе у заблуди да је показивање осјећања погрешно или показатељ слабости, што није тачно.

Сасвим је нормално бити емотиван и исказивати осјећања. Сви људи су емотивна бића, но не показују сви људи емоције на исти начин. Дјечаци и дјевојчице посједују исте емоције, без икаквих разлика. Међутим, да ли дјечаци и дјевојчице показују своја осјећања подједнако. Ученике питајте да ли дјечаци и дјевојчице подједнако кало показују страх? А тугу? Зашто постоје разлике међу њима?

Снажне емоције попут љутње или бијеса су такође нормалне, међутим важно је научити како управљати оваквим осјећањима и показивати их на здрав и ненасилан начин. Понекада дјечаци сматрају да се од њих очекује да ова два осјећања показују на агресиван начин, што је потпуно погрешно.

Поједина осјећања могу бити снажна и болна, на примјер, услијед губитка блиске особе или због нечега што се тренутно дешава (изложеност насиљу). Ако особа не показује ова осјећања и „скрива их у себи“, то може потаћи додатне емоције као што су љутња, бијес и депресија. Подсјетите ученике да је важно отворено разговарати о осјећањима, а како би се лакше носили са љућом, тугом, страховима и сл.

¹⁴ Преузето и адаптирано из Doorways I Students training manual on School Related Gender-Based Violence Prevention and Response & Program Y, <https://healtheducationresources.unesco.org/library/documents/doorways-iii-teacher-training-manual-school-related-gender-based-violence>.

⚙️ Радионица 39:

Изражавање сопствених осјећања

🕒 ТРАЈАЊЕ:

90 минута

📍 ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- › Препознати тешкоће са којима се млади људи суочавају приликом изражавања одређених осјећања и последице по њих и њихове односе

📄 ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

- › Флипчарт папир
- › Маркери,
- › Комадићи папира
- › Табела ресурса

📝 ПРИПРЕМА:

Прије почетка сесије препоручује се да фацили- татор/ка прође кроз ову активност самостално и да размисли о начину на који он или она изража- ва своја осјећања. Такође је важно идентифи-

ковати локална савјетовалишта или стручњаке за дату област, којима би се млади људи могли обратити уколико је то потребно.

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

Нацртајте пет колона на флипчарт папиру и напишите следећа осјећања као наслове: **страх, љубав, туга, срећа и љутња** (видјети Табелу ресурса као примјер на који начин треба распоредити ријечи и како их рангирати према објашњењу које слиједи).

Објасните ученицима да су ово осјећања¹⁵ о који- ма ће се расправљати током ове активности и да треба да размисле о томе колико је младићима и дјевојкама лако или тешко да изразе ова ра- зличита осјећања.

Дајте сваком учеснику комадић папира и замо- лите их да напишу ових пет осјећања о којима се расправља оним редослиједом којим сте их ви написали на флипчарт папиру. Затим прочитајте следећа упутства:

Размислите о томе која од ових осјећања из- ражавате са највећом лакоћом. Ставите број један (1) поред осјећања које најлакше пока- зујете. А сад размислите о осјећању које из- ражавате лако, али не толико лако као прво. Ставите број два (2) поред тог осјећања. Ста- вите број три (3) поред осјећања које је негдје између; што значи да га није ни претешко ни прелако изразити. Ставите број четири (4) поред оног осјећања које изражавате уз мање тешкоће. И на крају, ставите број пет (5) поред осјећања које најтеже изражавате.

Када ученици заврше рангирање својих осјећа- ња, покупите комадиће папира и напишите ран- гирања у колоне на флипчарту (види примјер).

¹⁵ У групи се могу појавити и други приједлози осјећања који, уопштено говорећи, одговарају или су повезани са неким од оних који су већ споменути. На примјер, мржња је у вези са љутњом. Једном је један младић предложио индиферентност као осјећање, али док га је анализирао открио је да су права осјећања која стоје иза његове индиферентности заправо страх и туга. Такође се као осјећања могу појавити стид, кривица или насиље. Истражите са учесницима шта се налази иза ових осјећања и охрабрите их да размисле о цијени и последицама таквих осјећања (прим.аут.).

Заједно са читавом групом размислите о сличностима и разликама које сте пронашли међу ученицима. Објасните да:

- › Осјећања која смо означили бројевима 1 и 2 су она осјећања која смо често навикли да изражавамо на претјеран начин;
- › Бројеви 4 и 5 представљају осјећања која смо навикли да изражавамо слабије или можда чак и да их потискујемо или скривамо;
- › Број 3 може представљати осјећање које не изражавамо ни на претје- ран начин, нити га потискујемо, већ је вјероватно то оно осјећање са којим се суочавамо на природнији начин.

Искористите следећа питања како бисте започели дискусију.

ПИТАЊА ЗА ДИСКУСИЈУ:

- › Да ли сте из ове активности открили нешто ново о себи?
- › Зашто људи претјерано показују или потискују одређена осјећања? Како науче да ово раде? Какве су последице претјеривања или поти- скивања осјећања?
- › Постоје ли сличности у начину на који мушкарци изражавају одређе- на осјећања? Постоје ли сличности у начину на који жене изражавају одређена осјећања?
- › Постоје ли разлике у начину на који мушкарци и жене изражавају осје- ћања? Које су то разлике?
- › Мислите ли да жене изражавају одређена осјећања лакше од мушкара- ца? Због чега је то тако?
- › Зашто мушкарци и жене на другачије начине изражавају своја осјећа- ња? На који начин вршњаци, породица, заједница, медији, итд. утичу на то како мушкарци и жене изражавају осјећања?
- › Како начин на који изражавамо своја осјећања утиче на наше односе са другим људима (партнерима, породицом, пријатељима, итд.)?
- › Да ли је лакше или теже изразити одређена осјећања према вршњаци- ма? Према породици? Према интимним партнерима?
- › Зашто су осјећања важна? Наведите примјере, уколико је то потреб- но. Страх нам, на примјер, помаже у опасним ситуацијама, љутња нам помаже да се бранимо. Такође, замолите ученике да наведу неке при- мјере.
- › Шта мислите, на који начин отвореније изражавање сопствених осје- ћања може утицати на вашу добробит или на ваше односе са другим људима (романтичним партнерима, породицом, пријатељима итд)?
- › Шта можете урадити како бисте изразили своја осјећања отвореније? Како можете бити флексибилнији у изражавању онога шта осјећате? НАПОМЕНА: Могло би бити интересантно да сви заједно као велика гру- па спроведете активност брејнсторминга за дефинисање различитих стратегија за суочавање са осјећањима и да онда подстакнете сваког ученика да направи забиљешку својих личних размишљања и да, уко- лико то жели, у мањим групама подијели своја размишљања са други- ма.

ЗАКЉУЧАК РАДИОНИЦЕ:

Осјећања се могу посматрати као неки облик енергије која вам омогућава да уочите шта вас мучи или шта вам смета. Различита осјећања су једноставно одраз различитих потреба и најбоље је да научите како да се носите са свим својим осјећањима онако како се она јављају у вашем животу.

Способност да изразите своја осјећања, а да не повриједите друге помаже вам да постанете јачи појединци и да успоставите боље односе са свијетом око вас. Начин на који свака особа изражава своја осјећања се разликује. Међу-

тим, важно је уочити многе тенденције које произлазе, посебно оне у вези са начином на који су дјечаци васпитани. *На примјер, уобичајено је да младићи скривају свој страх, тугу, па чак и љубазност. Али је такође уобичајено да изражавају своју љутњу кроз насиље.* Иако нисте одговорни за то што имате одређена осјећања, одговорни сте за оно шта радите са оним што осјећате. Пресудно је да правимо разлику између „осјећања“ и „дјеловања“ како бисмо пронашли облике изражавања који не штете ни нама, нити другима.

оних којима је то тешко. Ово би могло довести до дискусије о томе зашто постоје ове разлике и да ли младићи генерално сматрају или не сматрају да је лако или тешко изразити љутњу. Још један интересантан образац у примјеру испод јесте да већина ученика сматра да је тешко изразити страх. Често се од мушкараца заиста очекује да буду храбри и неустрашиви и овај би примјер било интересантно искористити као основу за дискусију о социјализацији и родним нормама.

	Страх	Љубав	Туга	Срећа	Љутња
Учесник бр. 1	5	4	3	2	1
Учесник бр. 2	2	3	4	1	5
Учесник бр. 3	4	1	3	2	5
Учесник бр. 4	4	3	5	2	1
Учесник бр. 5	5	1	3	2	4

На крају, важно је да запамтите да би прикупљање и уписивање рангирања у табелу требало да буде анонимно. То значи да би сваки ред претходне табеле требало да представља рангирање

различитог ученика, али без његовог имена. Као што је приказано у претходном примјеру, водитељ умјесто тога може написати број на који се ученици могу лако позвати током дискусије.

⚙️ Радионица 40:

Инспиришите се! Стварање промјене

🕒 ТРАЈАЊЕ:

60-90 минута, зависно о томе колико цитата сте одабрали

📍 ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- › Ученици одабирају цитате који их мотивишу и истражују шта би значило примијенити поруку из цитата у властитим животима
- › Повећање мотивације и самопуздања ученика ради промјене свијета у којем живе

📁 ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

- › Табла + креде
- › Цитати о социјалној правди и активизму

📝 ПРИПРЕМА:

Прегледати цитате и елиминисати све који нису погодни за ваше окружење. Можда желите додати друге из властите земље или регије. Прилагодите број цитата (и ученичких рецитација) како

бисе уклопили у допуштено вријеме. Направите копије цитата које ћете користити или их напишите на табли.

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

Објасните следеће:

- › Данас ћемо истражити шта значи радити за друштвену правду или промијенити свијет у којем живимо, чак и у врло малој мјери. Размотрићемо низ цитата људи који су изазвали промјене властитим напорима.
- › Прочитајте попис и одаберите цитат који вас највише инспирише. Затим извадите своје биљежнице и на врху странице препишите цитат (уз име особе којој се приписује).
- › Размислите шта ваш цитат значи. Напишите одговор од најмање три параграфа. Први параграф треба објаснити шта ви мислите да је порука цитата. Други параграф би требао говорити о томе зашто овај цитат има значење за вас и зашто сте га одабрали. У завршној тачки, расправите шта би могло значити ако примијените поруку овог цитата у својем властитом животу (или ако га већ примјењујете, разговарајте о томе). [Допустите ученицима вријеме за писање.]

Питајте да ли је ико изабрао први цитат са пописа. Ако јесте, замолите ученика/цу да прочита своје параграфе. (Дајте ученицима допуштење да не читају дијелове које желе задржати при-

ватним.) Ако је више од једног ученика одабрало понуђену тему, размотрите могућност одобравања читања њихових одговора. Прођите кроз све цитате на попису на овај начин. Планирајте приближно 12 двоминутних читања.

Закључите са следећим питањима:

- › Које су неке од кључних порука које сте извукли из тих цитата?
- › Које су неке од позитивних личних користи које уживају активисти за социјалну правду?
- › Који су неки од изазова и ризика?
- › Је ли важно за обичне грађане да предузму акцију око питања до којих им је стало?

Домћи задатак

Пронађите начин да подијелите свој цитат. Можете разговарати о њему код куће с члановима породици, можете користити социјелне мреже, пажљиво га написати и објавити у форми статуса, ставити на ваше-маил потпис или пронаћи неки други начин за дијељење надахњујућих порука. Запишите и презентујте на наредном часу како дијелите ваш цитат и каква су ваша запажања.

ЦИТАТИ О СОЦИЈАЛНОЈ ПРАВДИ И АКТИВИЗМУ

Будите промјена коју желите видјети у свијету.

- › Мохандас Ганди (Mohandas Gandhi), сматран од Индијаца за оца њихове нације. Надахнуо је ненасилан грађански непослух, што је довело до независности Индије од Велике Британије и надахнуло покрете за грађанска права и слободе широм свијета.

Прање својих руку у сукобу између моћних и немоћних значи бити на страни моћних, а не бити неутралан.

- › Паоло Фреире (Paulo Freire), утицајни бразилски педагог који је био пионир образовне праксе подизања критичне свијести сиромашних.

Моћ не признаје ништа без тражења. Никада није и никада неће. Сазнајте само оно што ће људи поднијети, и пронашли сте тачан износ неправде и зла који ће им бити наметнут, и ово ће се наставити све док се не одупру било ријечима било ударцима, или с обоје. Границе силника прописане су издржљивошћу оних које се тлачи.

- › Фредерик Даглас (Frederick Douglass) је рођен као роб; постао је вођа у покрету против ропства у Сједињеним Државама. Био је писац, говорник и савјетник предсједника Абрахама Линколна и вјеровао је у универзалну једнакост.

Слобода није нешто што један народ може понудити и дати другоме као дар. Они је сматрају својом и нико је не може сачувати од њих.

- › Кваме Нкрумах (Kwame Nkrumah), оснивач и први предсједник модерне Гане и утицајни припадник панафричког покрета.

Одговорност не лежи само у челницима наше земље или онима који су именовани или изабрани да направе одређени посао. Налази се у сваком од нас појединачно.

- › Његова Светост 14. Далај Лама (Dalai Lama), духовни вођа тибетанских будиста и активист за аутономију Тибета.

Никада не сумњајте да мала група мислећих, посвећених грађана може промијенити свијет. Заиста, то је једина ствар која се уопште и догађа.

- › Маргарет Мед (Margaret Mead), амерички културни антрополог.

Свијет је опасно мјесто, не због оних који чине зло, него због оних који то гледају и не раде ништа.

- › Алберт Ајнштајн (Albert Einstein), добитник Нобелове награде за теоријску физику, најпознатији по теорији релативности. Отворени противник нацизма, био је и активист против нуклеарних тестирања и расизма.

Када су нацисти дошли по комунисте, нисам рекао ништа, нисам био комунист. Када су затворили социјалдемократе, нисам рекао ништа, нисам био социјалдемократ. Кад су дошли по синдикалисте, нисам проговорио, нисам био синдикалист. Кад су дошли по Жидове, нисам рекао ништа, ја нисам био Жидов. Кад су дошли по мене, више није било никога ко би ишта рекао.

- › Мартин Нејмелер (Martin Niemöller), познати антинацистички њемачки теолог и пастор, који је био послан у логор, али је преживио. Наставио је антиратну активност током цијелог живота.

Неправда било гдје пријетња је правди свугдје. Ми смо ухваћени у неизбјежну мрежу узајамности, повезани у једну одору судбине. Што утиче на једно директно, утиче на друге индиректно.

- › Мартин Лутер Кинг Млађи (Martin Luther King Jr.), свештеник, био је најпознатији вођа америчког покрета за грађанска права. Промотор ненасиља и активиста за једнак третман свих раса, најмлађи је добитник Нобелове награде за мир.

Мале су ствари које грађани раде. То је оно што ће направити промјену. Моја мала ствар засадиће стабла.

- › Вангари Матаи (Wangari Maathai), кенијски активисткиња за животну средину, родну једнакост и политичке дјелатности. Основала је покрет Зелени појас и била награђена Нобеловом наградом за мир у 2004. години (прва афричка жена која ју је примила). Такође је постала члан кенијског парламента.

⚙️ Радионица 41:

Проблем до којег ми је стало

🕒 ТРАЈАЊЕ:

- › Корац 1-4: 45 минута
- › Корац 5-8: 45 минута

📍 ЦИЉЕВИ РАДИОНИЦЕ:

- › Ученици идентификују питање или проблем у друштву до којег им је стало
- › Ученици истражују идеју заговарања у властитим животима
- › Ученици размишљају о прављењу позитивних промјена у својим животима
- › Развијање комуникацијских вјештина и јавног говора код ученика

📁 ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ:

- › Табла и креде
- › Попис „Проблем до којег ми је стало“ за сваког ученика
- › Копија Ресурсна листа

📋 ПРИПРЕМА:

Прегледајте попис „Проблем до којег ми је стало-ресурсна листа“. Оришите питања која могу бити несигурна за ангажман ваших ученика. Додајте локално релевантна питања. Прегледајте брошуру „Писмо из срца“. Ако планирате водити

ученике у пројекту заговарања (користећи лекцију 8 смјерница), задржати десни ступац „заједничких акција“ у брошури. Ако не, бришите тај ступац како би се избјегло покретање тог пројекта од стране ученика без водства и подршке.

ИЗВОЂЕЊЕ РАДИОНИЦЕ:

Представити тему:

- › Учили смо о разним питањима која имају утицај на наш живот - посебно о питањима пола, здравља и права. Која су нека од специфичних питања која смо проучавали? [Проба за теме.]
- › Свако од вас ће идентификовати друштвени проблем до којег му је стало. Проблем би се требао односити на питања о којима смо разговарали.

Дистрибуишите попис „Проблем до којег ми је стало“ сваком ученику. Објасните следеће:

- › Напишите своје име на објема странама овог листа. Затим прегледајте попис питања о социјалној правди, питајући се: „До којих питања ми је стало?“
- › Видјећете да је попис подијељен у три категорије (пол, сексуално здравље и сексуална права). Обиљежите три теме које вас занимају. Све оне могу бити у једној категорији или могу долазити из различитих категорија.

- › Такође можете додати питање из домена социјалне правде до којег вам је стало а које није на попису.

Распоредите ученике у истополне парове. Објасните следеће:

- › У паровима, у трајању од око 20 минута разговарајте о једном или вие питања која су предметом вашег интересовања.
- › Подијелите с другима оно што сте нашли привлачним у вашим изборима или зашто желите сазнати више о њима. Можете имати причу коју желите подијелити с другима.
- › Вјежбајте пажљиво слушање једни других и судјелујте у уљудном дијалогу.
- › Не заборавите: Односите се према свим забринутостима својих колега с поштовањем. Једнака правда и поштовање почињу управо овдје у разреду и у начину на који се понашамо једни према другима.

Окупите групе поново заједно и питајте да ли неко жели рећи који проблем или проблем су одабрани и зашто. Допустите свим волонтерима да говоре.

Упознајте ученике с концептом рада за друштвене промјене (заговарање). Објасните сљедеће:

- › Неки људи који се укључују у велике кампање за промјену свијета. Је ли ико од вас чуо за акције које су људи предузели да би поправили један од проблема из пописа на радном листу до којег је вама или вашем колеги стало?
- › Што је с акцијама на подручјима која смо проучавали - равноправности полова, сексуално и репродуктивно здравље и сексуална права? [Узмите неки примјери. Ако је потребно, понудите примјер из лекције 8 смјерница или из властитог искуства.]
- › Шта је примјер промјена до које су такве активности довеле у свијету? [Неки примјери које бисмо могли споменути су: престанак праксе гениталног сакаћења, све већи број дјевојака у школи, људи се придружују кампањама против родно утемељеног насиља, легализација побачаја, већа сигурност у школама за хомосексуалну омладину и допуштање трудним дјевојчицама останак у школи.]

Уведите идеју мале промјене. Водите расправу користећи сљедеће тачке:

- › Заговарање се често односи на велике промјене. Но, чак и мало труда може направити смислену промјену на боље - у свом властитом животу или животу некога око себе.
- › Замислите и размотрите мали корак који можете предузети да бисте направити промјену, посебно за побољшање равноправности полова или за заштиту сексуалних или репродуктивних права својих или друге особе. [Проба идеје: не дискриминисати друге особе, дијелењем одговорности које су обично одвојене по половима, одлучити никада не наговарати другу особу да има полни однос или писањем исприке зато што некога нисте третирали с поштовањем у прошлости.]
- › Можете ли размислити о ситуацији коју сте видјели у свом животу, гдје је неко направио позитивне промјене, било велике или мале?

Подсјети ученике да постоје личне користи и ризици за судјеловање у заговарању. Питајте:

- › Које предности или развој може искусити особа укључена у акцију заговарања или социјалне правде? [Проба: осјећати се јаким јер знате да можете имати утицај на друге, изградња нових односа, јачање личних вјештина, као што су говорење или писање, дивљење од стране других.]
- › Који су ризици с којима се може сусрести особа која се бави заговарањем и акцијама за социјалну правду? [Проба: могуће друштвене неодобравање; ометање школовања или других важних дијелова живота, бити разочарани ако не постигнете промјене којима тежите, бити ухапшен или се суочити с другим опасностима, чак и ако су ваше активности у потпуности легалне и ненасилне. Подсјетите ученике да је важна сигурност.]

Може се додијелити као домаћа задаћа: Раздијелите брошуре или напишите питања из брошуре на таблу.

Реците ученицима сљедеће:

- › Напишите „писмо из срца“ о питању које вам је битно и шта можете учинити у вези њега.
- › Писмо се може написати себи, родитељу, пријатељу или љубавнику, вођи заједнице.

Један проблем до којег ми је стало

Сљедећи попис садржи неке од друштвених проблема до којих је многим људима стало и покушавају их поправити. Овај попис фокусира се на питања из три категорије: *пол, сексуално здравље и сексуална права*. Размислите о томе која су питања од највећег интереса за вас. Можда је проблем до којег вам је стало сличан једном од ових проблема. Или можете размислити о посве различитом проблему.

Забилежите три питања до којих вам је стало. Сва она могу бити у једној категорији или долазити из различитих категорија.

РЕСУРСНА ЛИСТА

ПИТАЊА РАВНОПРАВНОСТИ ПОЛОВА

- › наши уџбеници појачавају стереотипе.
- › одређене политике у нашем школству дискриминишу неке групе људи.
- › превише насилника иде у школу.
- › дјечаци у нашој заједници осјећају притисак да дјелују „тврдо“ или храбро.
- › дјечаци осјећају притисак да придруживањем банди докажу да су мушкарци.
- › дјевојкама недостаје могућност да науче оно што требају знати о новцу када буду старије.
- › дјевојке немају довољно прилика за спортове или да буду у тимовима.
- › дјевојке немају сигурно мјеста за сусрете са својим пријатељима и колегама.
- › рекламе приказују мушкарце и жене на начин који су штетни за нас.
- › многим младим очевима недостају могућности за учење о томе како бити добри очеви.
- › родно увјетовано насиље (насиље над женама и дјевојкама) је такође често, а још је и прихваћено.

ПИТАЊА СЕКСУАЛНОГ ЗДРАВЉА

- › адолесценти немају приступ установама за сексуално и репродуктивно здравље које су пријатељски наклоњене младима.
- › тешко је добити кондоме.
- › многи од мојих колега не знају о ХИВ-у.
- › многе школе на нашем подручју не уче о ХИВ-у.
- › многи људи не знају свој ХИВ статус.
- › млади људи немају основне информације о својим тијелима.

ПИТАЊА СЕКСУАЛНИХ ПРАВА

- › проблем инцеста је у великој мјери занемарен у многим друштвима.
- › превише дјевојака је у браку још у дјечјем добу.
- › људи још увијек практикују женско генитално сакаћење.
- › многе дјевојке сексуално искориштавају „шећерне татице“.
- › многи млади људи, особито дјевојчице, жртве су сексуалне трговине.
- › силовање је превише често, па чак и толерисано.

- › мушкарци који су насилни према својим супругама или дјеци су често такви након конзумирања алкохола.
- › родне норме које доприносе поремећајима прехране.
- › превише жена и дјевојака траже естетске операције како би се покушале уклопити у идеалну слику.
- › дјевојке немају исте могућности школовања као и њихова.
- › трудне дјевојке не смију наставити школовање.
- › дјечаци и дјевојчице се не третирају једнако код куће.
- › људи у заједници не разумију довољно о неравноправности полова.
- › премало људи је свјесно проблема сексуалног узнемиравања.
- › остало

- › стопа полно преносивих инфекција међу младима је далеко превисока.
- › многе жене и дјевојке у појединим дијеловима свијета су у опасности од порођајне фистуле.
- › људи не знају или не брину довољно о смртности мајки.
- › побачај је законски ограничен - и као резултат тога, опасан - у многим срединама.
- › остало

Будите сигурни да сте написали своје име на обје стране овог радног листа!

НАПОМЕНА: Постоји много начина да покушате направити позитивне промјене. Упамтите: важно је почети с малим стварима. Такође је важно одабрати акцију која је сигурна и легална. Неке уобичајене активности које људи предузимају укључују:

У нашим животима:

- › одлучити да се не дискриминише неко други
- › отпратити пријатеља који треба његу у здравственој установи
- › обећање да се нећете укључити у насиље над другом особом
- › саслушати некога ко треба разговор
- › више учити о питању до којег ми је стало
- › разговарати с пријатељима и породици о том питању

У ширем окружењу:

- › стварање мале друштвене акционе групе
- › писање писма јавном службенику
- › писање чланка за моје колеге
- › укључивање у организацију која ради на питању до којег ми је стало
- › тражити од моје школе промјену политике (повезано с питањем)
- › планирање догађаја у заједници

Писмо од срца

Драги/а _____

Учим о равноправности полова о сексуалном здрављу и сексуалним правима. Знам да могу предузети мали, али значајан корак ка позитивној промјени. Проблем до којег ми је стало је _____

Једна ствар коју могуће учинити да направим позитивну промјену је [изабрати једну акцију с пописа изнад или написати неку другу идеју]:

Оно чему се надам је _____.

Желим бити особа која _____.

Потписујем се с поштовањем.



Литература

- Агенција за равноправност полова БИХ. (2013). *Распрострањеност и карактеристике насиља над женама у Босни и Херцеговини*. Сарајево.
- Ainsworth, M.D.S, Blehar, M.C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, Nj: Erlbaum.
- Alan Rogers. (2005). Non-Formal Education: Flexible Schooling or Participatory Education?
- Amin, S., Ahmed, J., Saha, J., Hossain, I., & Haque, E.F. (2016). Delaying child marriage through community-based skills-development programs for girls. Results from randomized controlled study in rural Bangladesh. Bangladesh Association for Life Skills, Income and Knowledge for Adolescents. Population Council. Преузето 11.6.2021. године са https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2016PGY_BALIKA_EndlineReport.pdf.
- Ávila, M.B. (1993). Direitos Reprodutivos: Uma Invencao Das Mulheres Re-conhecendo A Cidadania. Preuzeto 11.12.2020. godine sa https://www.cfemea.org.br/images/stories/publicacoes/direitos_reprodutivos_questao_cidadania.pdf.
- Badenes-Ribera L, Frias-Navarro D, Bonilla-Campos A, Pons-Salvador G, Monterde-i-Bort G. (2015). Intimate partnerviolence in self-identified lesbians: a meta-analysis of its prevalence. *Sex Res Soc Policy*. 2015;12(1):47–59.
- Braeken, D., Shan, T., & Silva, U.d. (2010). *IPPF Framework for Comprehensive Education (CSE)*. London: IPPF.
- Barker, G. (2001). „Peace boys in war zone: Identity and coping among adolescent men in a favela in Rio de Janeiro, Brazil“ („Мирољубиви дјечаџи у ратној зони: Идентитет и суочавање међу малољетним мушкарцима у фавелама у Рио де Жанеиру, Бразил“); необјављена докторска дисертација, Ериксон Институт, Loyola Универзитет, Чикаго.
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36.
- Bigler, R., Hayes, A.R., & Hamilton, V. (2013). *The Role of Schools in the Early Socialization of Gender Differences*. Encyclopedia on Early Childhood. Преузето 15.6.2021. године са <https://www.child-encyclopedia.com/sites/default/files/textes-experts/en/2492/the-role-of-schools-in-the-early-socialization-of-gender-differences.pdf>.
- Birkeland, M.S., Breivik, K., & Wold, B. (2014). Peer Acceptance Protects Global Self-esteem from Negative Effects of Low Closeness to Parents During Adolescence and Early Adulthood. *J. Youth Adolesc.*, 43(1), 70-80. doi: 10.1007/s10964-013-9929-1.
- Blondeel, K., Vasconcelos, S., Garcia – Moreno, C., Stephenson, R., Temmerman, M., & Toskin, I. (2017). Violence motivated by perception of sexual orientation and gender identity: a systematic review. *Bull World Health Organization*, 96(1), 29-41L. doi: [10.2471/BLT.17.197251](https://doi.org/10.2471/BLT.17.197251).
- Bundy, D.A.P., Silva, N., Horton, S., Jamison, D.T., & Patton, G.C. (2017). *Child and Adolescent Health and Development. Disease Control Priorities* (third edition), Vol. 8. Washington, DC: World Bank.

- Богнар, Б. (2015). *Човјек и одгој*. Осијек: Факултет за одгојне и образовне знаности, Свеучилишту Јосипа Јурја Штросмајера. Доступно на <https://hrcak.srce.hr/file/233823>.
- CARE International Balkans. (2020). *Сажетак приједлога јавне политике број 1. Програм У - програм за здраво и сигурно одрастање младих*. Преузето 17.3.2020. године са <https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2020/12/F4Y-PolicyBrief01-A4-BIH.pdf>.
- CARE International Balkans. (2020). *Сажетак приједлога јавне политике. Програм У Докази и импликације*. Доступно на: <https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2020/12/F4Y-PolicyBrief02-A4-BIH.pdf>.
- CARE International Balkan. (2018). *Иницијатива младића - Програм за промоцију родне равноправности, ненасиља и здравих животних стилова*. Преузето 30.9.2019. године са: https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2018/09/YMI_PROGRAM-Brochure-BIH.pdf.
- CARE International Balkan. (2017). *Буди мушко, мијењај правила! Налази и лекције научене током седмогодишњег пројекта Иницијатива младића*. Преузето 13.3.2020. године са <https://beta.youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2017/07/Nalazi-i-lekcije-nau%C4%8Dene-to-kom-sedmogodi%C5%A1njeg-projekta-inicijativa-mladi%C4%87a-u-organizaciji-CARE-International-Balkan.pdf>.
- CARE International Balkan. (2016). *Програм У (Млади) – Иновативни приступи у превенцији родно заснованог насиља и промоцији здравих животних стилова код младића и дјевојака*. Преузето 20.9.2020. године са: <https://beta.youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2017/07/Program-Y-BIH.pdf>.
- CARE International Balkans. (2016). *Boys and men as allies in violence prevention and gender transformation in the Western Balkans – Young Men Initiative, Bosnia and Herzegovina, Serbia, Kosovo*, Albania*. <https://youngmeninitiative.net/en/about-us/program-y/>.
- CARE International Balkan. (2018). *Мушкарци и дјечаци као партнери у промовисању родне равноправности и рјешавању питања екстремизма и насиља младих на Западном Балкану*, Извјештај о финалној евалуацији доступан на <http://www.CAREevaluations.org/evaluation/men-and-boys-as-partners-in-promoting-gender-equality-and-prevention-of-youth-extremism-and-violence-in-the-balkans/>
- CARE International Balkans. (2020). *Men and boys as partners in promoting gender equality and prevention of youth extremism and violence in the Balkans, Bosnia and Herzegovina, Serbia, Kosovo*, Albania*.
- Center for Disease Control and Prevention. (2020). *Characteristics of An Effective Health Education Curriculum*. Преузето 21.9.2020. године са <https://www.Cdc.Gov/Healthyschools/Sher/Characteristics/Index.Htm>.
- Dustin, A., Chein, J., & Steinberg, L. (2013). The Teenage Brain: Peer Influences on Adolescent Decision Making. *Curr Dir Psychol Sci.*, 22(2), 114–120. doi: 10.1177/0963721412471347
- Dustin, M., Chen, J., & Steinberg, L. (2014). *Peer Influences on Adolescent Decision Making. Empowering Adolescents with Life Skills Education in Schools – School Mental Health Program: Does It Work?* P-834 - Effect of Life Skills Education on Academic Achievement of First Year High School Male Students.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: W. W. Norton Company.
- Gale Academy. (2012). *Teen Depression and Suicide: Effective Prevention and Intervention Strategies*. Преузето 11.3.2021. године са <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA319811844&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=10864385&p=AONE&sw=w&userGroupName=anon%7E22dd075c>. <https://www.WHO.int/reproductivehealth/publications/violence/24159358X/en/>.
- Гвоздановић, А., Илишин, В., Адамовић, М., Поточник, Д., Бакета, Н., Ковачић, М. (2019). Истраживање младих у Хрватској 2018/2019. Зграда Фридрих Еберт. Преузето 11.3.2020. године са https://croatia.fes.de/fileadmin/user_upload/190503_ISTRAZIVANJE_MLADIH_U_HRVATSKOJ_2018._2019.pdf.
- Haberland, N., Rogow, D., Aguilar, O., Braeken, D., Clyde, J., Earle, C., Kohn, D., Madunagu, B., Osakue, G., & Whitaker, C. (2009). *It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education*. Population Council. Преузето 27.4.2021. године. <https://www.popcouncil.org/research/its-all-one-curriculum-guidelines-and-activities-for-a-unified-approach-to->.
- Health Communication Capacity Collaborative. (2014). *Gender Transformative Approaches An HC3 Research*. Преузето 11.2.2021. године са: <https://healthcommcapacity.org/hc3resources/gender-transformative-approaches-hc3-research-primer/>.
- Hunter-Geboy, C. (2007). *Life Planning Education. A Youth Development Program*. Washington, DC: Advocates for Youth. Преузето 2.3.2020. године са <https://www.advocatesforyouth.org/wp-content/uploads/storage/advfy/documents/lpe.pdf>.
- Ин Фондација. (2016). Извјештај о резултатима истраживања о родно заснованом насиљу у интимним партнерским везама младих у БиХ. Преузето 11.9.2020. године са <https://infondacija.org/izvjestaj-o-rezultatima-istrazivanja-o-rodno-zasnovanom-nasilju-u-intimnim-partnerskim-vezama-mladih-u-bih>.
- Life Magazine. (1955, 2. мај). Death of a Genius—Old Man's Advice to Youth: Never Lose a Holy Curiosity, 38(18), 64. Преузето 14.4.2019. године са https://www.sundheimgroup.com/wp-content/uploads/2018/05/Einstein-article-1955_05.pdf.
- Lumen. (2016). Cultural and Societal Influences on Adolescent Development. Boundless Psychology. Boundless, 26 May. 2016. Преузето 12.11.2016. године са <https://courses.lumenlearning.com/boundless-psychology/chapter/adolescence/>
- Martin, C.L., & Fabes, R.A. (2001). The stability and consequences of same-sex peer interactions. *Developmental Psychology*, 37(3), 431-446.
- Manganello, J.A. (2009). Adolescent Judgment of Sexual Content on Television: Implications for Future Content Analysis Research. *The Journal of Sex Research*, 47(4), 364-73. DOI: 10.1080/00224490903015868.
- McDonald, J., Roche, A., Durbridge, M., & Skinner, N. (2003). *Peer Education: From Evidence to Practice: An alcohol and other drugs primer*. Adelaide, Australia: National Centre for Education and Training on Addiction.
- Meyer, I.H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. *Psychol Bull.*, 129(5), 674–97. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674> PMID: 12956539.
- Nasheeda, A., , H.B., Krauss, S.E., & Ahmed, N.B. (2019). A Narrative Systematic Review of Life Skills Education: Effectiveness, Research Gaps And

- Priorities. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(3), 362-379. doi.org/10.1080/02673843.2018.1479278.
- Olavarria, J. (2002). Hombres: Identidades, Relaciones de Genero y Conflictos Entre trabajo y familia. "Em: J. Olavarria i C. Cespedes, Trabajo y familia: Conciliación? Perspectivas de Žanr (Santiago: FLASCO- Čile, SERNAM y Centro de Estudios de La Mujer CEM, 2002).
- Омбудсман за дјецу Републике Српске Бања Лука. (2010). Проблеми и ризици малолетничких бракова. Преузето 11.2.2108. године са: http://www.djeca.rs.ba/uploaded/MALOLJETNICKI_BRAKOVI_.pdf.
- Pearson, S. (2003). Men's use of sexual health services. *Journal of Family Planning and Reproductive Health CARE*, 29(4), 190-199.
- Полић, Милан. (1993). Одгој и свије(с)т, Загреб: Хрватско филозофско друштво
- Roggof, B. (1990). *Rogoff B. Apprenticeship in Thinking*. New York, NY: Oxford University Press.
- Ricardo, C., Barker, G., Nascimento, M., & Segundo, M. (2007). *Engaging young men in HIV prevention: A toolkit for action* (Укључивање младића у превенцију ХИВ-а: Приручник за акцију). New York: UNFPA.
- Thorne, B. (1993). *Gender play: Girls and boys in school*. New Jersey: Rutgers University Press.
- Tudor, K. (2008). *The adult is parent to the child. Transactional analysis with children and young people*. Dorset: Russel House Publishing.
- UNESCO. (2014). Good policy and practice in health education. Booklet 9: Puberty Education & Menstrual Hygiene Management. Преузето 11.6.2020. године са <https://healtheducationresources.unesco.org/library/documents/good-policy-and-practice-health-education-booklet-9-puberty-education-and>.
- UNESCO. (2018). International technical guidance on sexuality education, An evidence-informed approach
- UNICEF. (2014). Eliminating discrimination against children and parents based on sexual orientation and/ or gender identity. Преузето 14.6.2020. године са <https://resourcecentre.savethechildren.net/library/unicef-position-paper-eliminating-discrimination-against-children-and-parents-based-sexual>.
- UNICEF. (2013). Children and Young People with Disabilities Fact Sheet. Преузето 14.6.2020. године са [https://sites.unicef.org/disabilities/files/Factsheet_A5__Web_REVISED\(1\).pdf](https://sites.unicef.org/disabilities/files/Factsheet_A5__Web_REVISED(1).pdf).
- UNICEF. (2006). World report on violence against children. Преузето 11.6.2020. године са <https://digitallibrary.un.org/record/587334?ln=en>.
- United Nations. (1994). Програм акције усвојене на Међународној конференцији о становништву и развоју, Каиро, 5-13 септембар 1994, параграф 7.3.
- United Nations. (2016). Protecting children from bullying. Report of the Secretary-General. Преузето 13.4.2021. године са <https://violenceagainstchildren.un.org/content/protecting-children-bullying-report-secretary-general>.
- United Nations. (2015). Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. Доступно на: <https://sdgs.un.org/2030agenda>.
- Unger, D.G., & Wandersman, L.D. (1985). Social support and Adolescent Mothers: Actions Research Contributions to theory and practice. („Социјална подршка и малолетне мајке: доприноси активности истраживања теорији и пракси“). *Journal of Social Issues*, 41, 29-41.
- Уред за равноправност сполова Владе РХ. (2007). Појмовник родне терминологије према стандардима Еуропске уније
- Вукасовић, Анте. (1989). Анализа и унапређивање одгојног рада, Самобор: Загреб
- Weimer, M. (2002). Learner-centered teaching: Five key changes to practice. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Wood, K., & Aggleton, P. (1999). Stigma, Discrimination and Human Rights. London: Thomas Coram Research Unit Institute of Education, University of London. Преузето 11.2.2021. године са: <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/57a08cb940f0b652dd0014fo/HSafeGoodstigma.pdf>.
- World Health Organization. (2020). *Life Skills Education School Handbook - Noncommunicable Diseases: Approaches for Schools*. Преузето 11.2.2021. године са - <https://www.WHO.int/publications/i/item/9789240005020>.
- World Health Organization. (2017). Federal Centre for Health Education (BZgA). Training matters. Преузето 23.4.2020. године са https://www.euro.WHO.int/_data/assets/pdf_file/0003/337593/BZgA-training-framework.pdf.
- World Health Organization. (2016a). Inspire. Seven strategies for ending violence against children.
- World Health Organization. (2016b). *Sexuality Education, Policy Brief No. 1*. Преузето 21.4.2019. године са https://www.euro.WHO.int/_data/assets/pdf_file/0008/379043/Sexuality_education_Policy_brief_No_1.pdf.
- World Health Organization. (2015). *Health BeHAVior in School-Aged Children; WHO Global School-based Student Health Surveys; Children's World Report*. Преузето 23.4.2020. године са: <https://digitallibrary.un.org/record/587334?ln=en>.
- World Health Organization. (2013). *Health literacy: the solid facts*. Преузето 19.07.2020. године са <https://apps.WHO.int/iris/handle/10665/326432>.
- World Health Organization. (1999). *Partners in Life Skills Education, Conclusions from a United Nations Inter-Agency Meeting, Department of Mental Health*. Geneva: World Health Organization Geneva.
- World Health Organization. (2003). *Skills for health : skills-based health education including life skills: an important component of a child-friendly/health-promoting school*. World Health Organization. Преузето 23.7.2019. године са: <https://apps.WHO.int/iris/handle/10665/42818>
- World Health Organization. (2005). *Multi-country study on women's health and domestic violence against women report - Initial results on prevalence, health outcomes and women's responses*. Geneva: WHO. Преузето 7.6.2021. године са <https://www.WHO.int/reproductivehealth/publications/violence/24159358X/en/>.
- World Health Organization. (1994). *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Introduction and Guidelines to Facilitate The Development and Implementation of Life Skills Programmes*. WHO/MNH/PSF/93.7 A.Rev.2. Preuzeto 23.9.2020. godine sa https://Apps.WHO.int/Iris/Bitstream/Handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.Pd-f?Sequence=1.

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i univerzitetska biblioteka
Bosne i Hercegovine, Sarajevo

305-053-5:364.63]:373.3(035)

MEHMEDOVIĆ, Feđa

Program E : sveobuhvatni pristupi u prevenciji rodno zasnovanog
nasilja i promocije zdravih životnih stilova kroz razvoj životnih vještina đaka
u osnovnim školama : knjiga aktivnosti / Feđa Mehmedović. - Sarajevo :
Glavni ured CARE Deutschland e. V. u BiH, 2022. - 181 str. : ilustr. ; 30 cm

Bibliografija: str. 177-181 ; bibliografske i druge bilješke uz tekst.

ISBN 978-9926-8168-4-1

COBISS.BH-ID 47642118