

ISBN 978-9926-8168-4-1



9 789926 816841

IZDAJE:



PROGRAM PODRŽALI:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



WITH FUNDING FROM
AUSTRIAN
DEVELOPMENT
COOPERATION



ORGANIZACIJE KOJE IMPLEMENTIRAJU YMI PROGRAM:



Institute for
Population and
Development



YMI



PERPETUUM MOBILE



Program E

Sveobuhvatni pristupi u prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promocije zdravih životnih stilova kroz razvoj životnih vještina đaka u osnovnim školama

CARE International Balkans

Objavlivanje ove publikacije podržala je Ambasada Švicarske u Bosni i Hercegovini i Austrijska razvojna kooperacija. Sadržaj i zaključci ove publikacije ne odražavaju nužno stavove Vlade Švicarske i Vlade Austrije.

Program E

Sveobuhvatni pristupi u prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promocije zdravih životnih stilova kroz razvoj životnih vještina đaka u osnovnim školama

CARE International Balkans

Knjiga aktivnosti

Autor:

Feda Mehmedović, Institut za populaciju i razvoj IPD, Sarajevo

Stručni saradnici:

Prof. dr Saša Petković, CARE International Balkans

Nedim Mičijević, Snaga Mladih, Mostar

Aleksandar Slijepčević, Institut za razvoj mladih i zajednice, Perpetuum mobile, Banja Luka

Vanja Jošić, CARE International Balkans

Recenzenti:

Akademik prof. dr Drago Branković, Akademija nauka i umjetnosti Republike Srpske

Prof. dr Kristina Sesar, Filozofski fakultet Sveučilišta u Mostaru

Prof. dr Lejla Kafedžić, Filozofski fakultet Univerziteta u Sarajevu

Doc. dr Tatjana Marić, Prirodno-matematički fakultet Univerziteta u Banjoj Luci

Izdavač:

Representative office CARE Deutschland e. V. in Bosnia and Herzegovina

Hasana Kaimije 11

71 000 Sarajevo

Bosna i Hercegovina

www.care-balkan.org

www.youngmeninitiative.net

care@care.ba

Za izdavača:

Mr Sumka Bučan, Regionalna direktorica

Dizajn:

Milan Damjanović

Štampa:

Markos Design & Print Studio Banja Luka

Tiraž:

300 primjeraka

ISBN 978-9926-8168-4-1**U izradi ovog priručnika, svojim stručnim mišljenjem i sugestijama veliki doprinos dale su sljedeće osobe:**

1. Emina Jusufbegović, stručna savjetnica za srednje obrazovanje u Ministarstvu obrazovanja, nauke, kulture i sporta HNK
2. Edna Haznadarević, stručna savjetnica, Pedagoški zavod Mostar
3. Andreja Pehar, stručna savjetnica, Zavod za školstvo Mostar
4. Andrea Jevrić, pedagoginja, Osnovna škola Ilije Jakovljevića Mostar
5. Elvira Jašarbašić, direktorica JU Srednja zubotehnička škola Sarajevo
6. Rabija Bosnić, pedagoginja JU Peta Gimnazija Sarajevo

U prilagodbi priručnika na hrvatski jezik sudjelovale su asistentica i tajnica i studentice Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Mostaru:

Magistra psihologije Vida Vasilj, asistentica i tajnica Studija psihologije

Studentice diplomskog studija psihologije:

Ana Skoko

Sara Galić

Jelena Pehar

Ilijana Bandov

Melani Tomić

Lekturu su radile studentice:

Gabrijela Cakalin, studij hrvatskoga jezika i književnosti i povijesti

Marija Dodig, studij hrvatskoga jezika i književnosti

Mirjana Milić, studij hrvatskoga jezika i književnosti.

Copyright© 2022 CARE International u Bosni i Hercegovini-Sarajevo. Sva prava zadržavaju autori.

Nijedan dio ove publikacije se ne može reproducirati ili prenositi u bilo kojem obliku ili na bilo koji način, elektronski, mehanički ili drugačije, uključujući (ali ne samo ograničeno na) fotokopiranje, zapisivanje ili korištenje informacija istraživanja, bez pismene dozvole autora ili vlasnika autorskih prava. Odnos između izdavača i autora reguliran je u skladu sa Zakonom o autorskom pravu i srodnim pravima Bosne i Hercegovine.

Feda Mehmedović

Program E

Sveobuhvatni pristupi u prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promocije zdravih životnih stilova kroz razvoj životnih vještina đaka u osnovnim školama

Knjiga aktivnosti

Sarajevo, 2022. godine



Young
Men
Initiative



care®

Sadržaj

6	Predgovor
8	YMI Rječnik
8	Važne skraćenice
8	YMI – Young men initiative (Inicijativa mladića)
8	Važni pojmovi
	POGLAVLJE 1
11	UVODNO POGLAVLJE
12	O Nama
14	Inicijativa mladića 2006 – 2021
14	O Programu E
15	Kome je Program E namijenjen
17	Metodološki okvir Programa E
18	Principi rada s djecom i mladima
	POGLAVLJE 2
21	ISHODI UČENJA I STRATEGIJE RADA SA MLADIMA
22	Uvod
23	Pristup aktivnog učenja
25	Uspostavljanje podržavajućeg okruženja
27	Kompetencije edukatora i facilitatora
29	Neformalno i formalno obrazovanje
31	Sveobuhvatni programi prevencije rodno zasnovanog nasilja u školama
33	Prednosti holističkog pristupa Programa E u radu sa mladima
34	Obrazovanje o rodu
34	Kampanje u radu s mladima
37	Ishodi učenja
37	Ishod 1. Odnosi
39	Ishod 2. Vrijednosti, prava, kultura i seksualnost
39	Ishod 3. Razumijevanje rodni normi
40	Ishod 4. Nasilje i sigurnost
41	Ishod 5. Vještine za zdravlje i dobrobit
42	Ishod 6. Teme ljudskog tijela i razvoja
44	Ishod 7. Seksualnost i teme o seksualnom ponašanju
44	Ishod 8. Seksualno i reproduktivno zdravlje
	POGLAVLJE 3
47	PRAKTIČNI ALATI ZA RAD U ŠKOLAMA I ZAJEDNICAMA
48	Uvod
49	Oblast: Rod, identitet i odnosi
49	Radionica 1: Rod i spol
56	Radionica 2: Muške i ženske mreže riječi
58	Radionica 3: Putovanje kroz sjećanje: upoznavanje s rodom u ranoj fazi odrastanja
59	Radionica 4: Identiteti
62	Radionica 5: Ja sam kao ti, ti si kao ja
64	Radionica 6: Kalendar ljudskih prava
67	Radionica 7: Moć, privilegije i jednakost
69	Radionica 8: Veze među mladima

72	Radionica 9: Moje veze
74	Radionica 10: Vršnjački pritisak
78	Radionica 11: Komunikacija
80	Radionica 12: Društvena pravila i nasilje
86	Cjelina: pubertet i promjene u pubertetu
86	Radionica 13: Pubertet
88	Radionica 14: Pubertet
91	Radionica 15: Pitam te, pitaš me o pubertetu
94	Radionica 16: Tjelesne, socijalne i emocionalne promjene u pubertetu i adolescenciji
96	Radionica 17: Pubertet (Istraživanje)
99	Radionica 18: Oblikovanje tijela
100	Radionica 19: Promjene tijela
101	Radionica 20: Pubertet: Što još očekivati?
103	Radionica 21: Zanimljive činjenice o tijelu
106	Radionica 22: Činjenice o spolno prenosivim bolestima (SPB)
108	Oblast: Nasilje i nezdravi odnosi
108	Radionica 23: Mladi protiv nasilja
118	Radionica 24: Nasilje i osjećaji
125	Radionica 25: Procijeni situaciju
129	Radionica 26: Što mogu uraditi ako...?
135	Radionica 27: Nasilje u školi i na internetu
139	Radionica 28: Nasilje u vezama
143	Radionica 29: Je li to ljubav?
144	Oblast: Donošenje zdravih i ispravnih odluka
144	Radionica 30: Procjena rizika
150	Radionica 31: Donošenje odluka
153	Radionica 32: Istraživanje
154	Radionica 33: Jesam li to rekao/la? Različiti stilovi komunikacije
157	Radionica 34: Vježbanje asertivne komunikacije
159	Radionica 35: Pet koraka za komuniciranje prilikom sukoba
162	Radionica 36: Stajati iza vlastitog mišljenja
163	Radionica 37: Timski "Ja"
164	Radionica 38: Upravljanje emocijama
166	Radionica 39: Izražavanje vlastitih osjećaja
169	Radionica 40: Inspirirajte se! Stvaranje promjene
171	Radionica 41: Problem do kojega mi je stalo
177	Literatura

Predgovor

Moderna društva teže boljem razumijevanju odrastanja djece i nastoje kroz formalno i neformalno obrazovanje odgovoriti na izazove s kojima se djeca i roditelji suočavaju u tom životnom procesu. Globalizacija i promjene trendova koji se odnose na živote i odrastanje djece i mladih, nameću potrebu da se kroz istraživanja i prilagođavanja programa za djecu i mlade označe ključne potrebe i ponude rješenja za izazove s kojima se susreću i suočavaju.

Socijalizacija i interakcije s vršnjacima i okruženjem bitno utječu na stavove i odluke mladih kada su u pitanju zdravlje i zdravi životni stilovi. Upravo zato, moderni obrazovni sustavi posebnu pažnju posvećuju učenju mladih da se socijaliziraju na način koji je u najboljem interesu za njihovo zdravlje. Podložnost socijalnim utjecajima je individualna i specifična, stoga obrazovni programi koji postavljaju učenike i učenice u centar učenja imaju potencijal da odgovore na individualne potrebe, puno prije nego tradicionalni pristupi koji jednosmjerno šalju jednoličnu poruku svim učenicima i učenicama kao homogenoj grupi.

Socijalne norme, s naglaskom na rodne norme i rodne stereotipe, mogu kod mladih ohrabrivati ponašanja koja obrazovne i zdravstvene ustanove žele prevenirati, ali isto tako obeshrabriti mlade da koriste usluge koje im mogu biti značajne u očuvanju zdravlja. Mladići mogu osjećati da je traženje pomoći znak slabosti, djevojke da prva cigareta dokazuje da su zrele, da nasilje prema drugima ima opravdanje, da u slučaju izloženosti nasilju trebaju sami/e pronaći rješenje, bez miješanja autoriteta. Ponašanja, stavovi i vrijednosti mladića i djevojaka razlikuju se te su pod utjecajem rodni normi, pa je rodno senzitivni pristup prilagođen postojećim razlikama, ali s jednakim ciljem - stvaranjem dodatnih prilika za mladiće i djevojke da žive kvalitetnije i zdravije živote.

Promjenom paradigme obrazovanja o zdravlju moguće je utjecati na kreiranje nove generacije mladih koji vjeruju u ispravnost odluka koje su u najboljem interesu za njihovo zdravlje. Brojni zdravstveni problemi (kardiovaskularna oboljenja, dijabetes, karcinomi, poremećaji psihičkog zdravlja, spolno prenosive bolesti) koje će pojedini mladi ljudi doživjeti u odrasloj dobi, svoj početak razvoja imaju u razdoblju adolescencije.

Djeca i adolescenti su generalno zdrava populacija, no njihove životne navike, pojedinačno ili udruženo, ključni su faktor u pojavi ili prevenciji kroničnih oboljenja u odrasloj dobi. Istraživanja provedena u BiH, Hrvatskoj, Srbiji, Kosovu* i Albaniji pokazuju da se djeca i mladi ljudi tijekom svog odrastanja suočavaju s brojnim izazovima: vršnjačko nasilje (verbalno, digitalno i tjelesno nasilje), stres vezan za obrazovanje, negativni utjecaji vršnjaka, upotreba duhana, alkohola, ilegalnih psihoaktivnih supstanci, narušeno mentalno zdravlje, nezdrave prehrambene navike, nedovoljna tjelesna aktivnost, rano stupanje u seksualne odnose i rizična seksualna ponašanja.

* Prema rezoluciji UN-a 1244

Zbog svega navedenog, obrazovni programi, pored informacija o zdravlju i značaju zdravih životnih stilova, trebaju omogućiti mladima razumijevanje dostupnih informacija i razvijanje većeg stupnja samopouzdanja pri donošenju odluka koje se mogu razlikovati od "društveno očekivanih". Posebno važan resurs u tom kontekstu predstavljaju životne vještine. Razvijanjem kritičkog mišljenja, razvojem empatije, usvajanjem interpersonalnih komunikacijskih vještina, vještina rješavanja problema i vještina donošenja odluka, mladi će steći potrebne kompetencije da se uspješnije suprotstave socijalnim utjecajima koji postoje u njihovom okruženju.

Pred vama se nalazi *Program E*, obrazovni kurikulum u kojem su integrirani gore navedeni principi i koji, na uzrastu prilagođen način, primjenom točnih i provjerenih informacija kroz direktan angažman učenika, doprinosi razvoju psihosocijalnih kompetencija djece i mladih.

Integrirane radionice su testirane u radu s djecom i mladima i sigurni smo da će, kao što je to bio slučaj prilikom testiranja, djeca i mladi prepoznati sadržaje radionica kao vrlo relevantne za njih, njihove vršnjake i društvo u cjelini.

Program E, kroz svoje sadržaje i metodiku rada, može dovesti do ishoda kojima svi težimo, a to je razvoj novih generacija mladih koji cijene svoje zdravlje i donose odluke koje su od najboljeg interesa za njih, njihove vršnjake, obitelji i zajednice.

Želimo vam vrlo interaktivan, konstruktivan i otvoren obrazovni dijalog s djecom i mladima. *Program E* nudi sve što vam je potrebno da planirate i vodite obrazovno-odgojni proces utemeljen na dijalogu, istraživanjima i razvoju vještina koje su osnova zdravijeg i sigurnijeg odrastanja djece i mladih.

Feđa Mehmedović i Saša Petković

YMI Rječnik

U nastavku predstavljamo najvažnije pojmove i skraćenice s kojima ćete se susresti tijekom učenja i proučavanja sadržaja *Programa E*.

Važne skraćenice

BMK – Budi muško klub

COVID-19 – Naziv bolesti uzrokovane SARS-CoV-2 (Koronavirus teškog akutnog respiratornog sindroma)

HAV – Hepatitis A virus

HBV – Hepatitis B virus

HCV – Hepatitis C virus

HIV – Virus humane imunodeficijencije

HPV – Humani papilloma virus

HCV – Herpes simplex virus

IM – Inicijativa mladića

IPPF – Međunarodna federacija za planiranje obitelji

PAS – Psihoaktivne supstance

Program M – Program mladići

Program Y – Program mladi

RZN (GBV) – Rodno zasnovano nasilje

SIDA (AIDS) – Sindrom stečenog gubitka imuniteta

SPB – Spolno prenosive bolesti

SRZ – Seksualno i reproduktivno zdravlje

SZO (WHO) – Svjetska zdravstvena organizacija

YMI – Young men initiative (Inicijativa mladića)

Važni pojmovi

AD/HD predstavlja nedostatak pažnje/poremećaj hiperaktivnosti.

ASERTIVNOST u komunikaciji je sklonost hrabrom i samopouzdanom izražavanju svojih mišljenja i osjećaja uz puno poštovanje sugovornika.

DISKRIMINACIJA NA OSNOVI SPOLA predstavlja privilegiranje, isključivanje ili ograničavanje utemeljeno na spolu zbog kojega se pojedinkama/cima otežava ili negira priznanje, uživanje ili ostvarivanje ljudskih prava i sloboda.

ILEGALNE PSIHOAKTIVNE SUPSTANCE (DROGE) mogu se definirati kao bilo koja supstanca koja može proizvesti promjene u funkcioniranju živih organizama, neovisno radi li se o fiziološkim promjenama ili promjenama u ponašanju.

PSIHOLOŠKO NASILJE obično predstavlja najneprepoznatljiviji oblik nasilja. Ono može uključivati ponižavanje, prijetnje, uvrede, pritiske, izraze ljubomore ili posesivnosti kao što su kontroliranje odluka i aktivnosti.

TJELESNO NASILJE podrazumijeva upotrebu tjelesne sile kao što su udaranje, štipanje, šamaranje ili guranje.

GENDER (RODNI) STEREOTIPI proizlaze iz (često zastarjelih) pretpostavki o ulogama, sposobnostima i osobinama žena i muškaraca. Oni mogu uzrokovati materijalne ili psihološke kočnice koje će ženama ili muškarcima onemogućiti izbor ili će ih onesposobiti da u potpunosti uživaju svoja prava.

IZOLACIJA predstavlja oblik nasilja u kojemu muškarac različitim metodama izolira ženu od obitelji, prijatelja i vanjskog svijeta. Izolacija ima mnogo oblika: isključivanje telefona, zaključavanje žene, vrijeđanje njenih prijatelja, oduzimanje dokumenata.

JEDNAKOST SPOLOVA podrazumijeva jednaka prava, odgovornosti i mogućnosti između žena i muškaraca. Jednakost ne promovira identičnost žena i muškaraca, već poštuje njihovo pravo na različitost.

NASILJE je namjerno korištenje tjelesne snage ili moći, prijetnjom ili akcijom prema samom sebi, prema drugoj osobi ili prema grupi ljudi ili čitavoj zajednici, što bi moglo rezultirati ili rezultira povredom, smrću, psihološkim posljedicama, nerazvijenosti ili deprivacijom.

SPOL se odnosi na biološke atribute i karakteristike koje identificiraju određenu osobu kao muško ili žensko.

POTPUNA KONTROLA je vid nasilja u kojem nasilnik nastoji kontrolirati djevojku ili ženu. Nasilnik je obično vrhovni kontrolor koji odlučuje u svim situacijama kada je u pitanju život žene. On odlučuje što ona treba uraditi, kada i što govoriti, što misliti, kada telefonirati, koliko novca joj je potrebno. Ovu kontrolu nasilnik predstavlja kao svoju ljubav i brigu za nju.

PSIHIČKO NASILJE je upotreba psihičke sile s ciljem nanošenja duševne boli, izazivanja straha, povrede dostojanstva i sl. Psihičko nasilje nema tjelesne posljedice i time ga je teže prepoznati, ali ostavlja trajne posljedice za žrtvu.

RAVNOPRAVNOST SPOLOVA podrazumijeva ravnopravnu vidljivost, osposobljenost i sudjelovanje spolova u svim vidovima javnog i privatnog života. Ravnopravnost spolova je u suprotnosti s neravnopravnošću spolova, a ne s različitošću spolova.

REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE objedinjuje reproduktivne procese, funkcije i sustav organa u svim fazama života. Reproductivno zdravlje, dakle, podrazumijeva zadovoljavajuću i siguran seksualni život, sposobnost reprodukcije, slobodu odlučivanja o planiranju začeca, kada će se odlučiti na to, koliko puta i koliko često. Iz ovoga proizlazi i pravo muškaraca i žena da budu informirani i da imaju pristup sigurnim, učinkovitim, pristupačnim i prihvatljivim metodama planiranja obitelji po svom izboru, i pravo na pristup odgovarajućim službama zdravstvene zaštite koje će omogućiti ženama sigurnu trudnoću i porođaj i pružiti parovima najbolje šanse za zdravo dijete.

ROD se odnosi na društveno konstruirane razlike i nejednakosti između muškaraca i žena (na primjer, kako se trebaju oblačiti i ponašati). Ove ideje i očekivanja su usvojeni u obiteljima, preko prijatelja, vjerskih i kulturnih institucija, škola, na radnim mjestima i putem medija.

RODNI IDENTITET je unutarnji osjećaj osobe o svom rodu. Od rodni identiteta se najčešće navode “muški” i “ženski” jer su ti identiteti u skladu s društvenim normama.

RODNO IZRAŽAVANJE uključuje karakteristike ličnosti, izgleda i ponašanja koje se u određenoj kulturi i povijesnom razdoblju određuju kao muževne ili ženstvene.

RZN (eng. Gender Based Violence - GBV) ili rodno zasnovano nasilje je nasilje koje se temelji na rodnom očekivanjima i/ili na spolnom ili rodnom identitetu druge osobe. Iako se RZN može primijeniti na žene i na muškarce, djevojčice i dječake, naglasak napora iz domena RZN-a je na okončanju nasilja nad ženama i djevojkama, jer su one te koje su u najvećem broju slučajeva pogođene ovom vrstom nasilja.

SEKSUALNOST se odnosi na izražavanje naših osjećaja, misli i ponašanja kao muškaraca ili žena. To uključuje naše osjećaje privlačnosti i zaljubljenosti te ponašanja u intimnim vezama. Seksualnost je izraz onoga tko smo mi kao ljudska bića – ona uključuje sve osjećaje, misli i ponašanja koja imamo kao muškarci ili žene, osjećaj privlačnosti, osjećaj zaljubljenosti, kao i to da smo u vezi koja uključuje intimnost i tjelesnu seksualnu aktivnost.

SEKSUALNO NASILJE je svaki neželjeni seksualni čin ili pokušaj uključivanja u seksualni čin putem tjelesnog, psihološkog ili emocionalnog zastrašivanja, na primjer govoreći: “Da me voliš, imala bi seks sa mnom”. Kao i kod drugih oblika nasilja nad ženama, osnovni faktor seksualnog nasilja je često izražavanje muške moći i dominacija nad ženama.

SPOLNI IDENTITET je vlastita spolna identifikacija osobe.

ZASTRAŠIVANJE je jedna od uspješnijih tehnika kontrole. Nasilnik ostvaruje kontrolu stalnim zastrašivanjem: “Spalit ću ti kosu, bacit ću te s krova, isjeći ću te na komade, naći ću te gdje god da odeš...” Često se ove prijetnje odnose na djecu ili nekog bliskog žrtvi, na roditelje, sestre i braću.

1

POGLAVLJE

**UVODNO
POGLAVLJE**

O Nama

Program *Inicijativa mladića* okuplja mrežu organizacija i institucija koje pod vodstvom CARE International Balkans (<http://care-balkan.org/>) od 2006. godine aktivno rade na razvoju znanstveno utemeljenih i sveobuhvatnih obrazovnih programa prevencije nasilja i promocije zdravih životnih stilova mladih. Institut za populaciju i razvoj IPD (bivša Asocijacija XY), Sarajevo (www.ipdbh.org), Snaga Mladih, Mostar (<https://www.youth-power.org/>) i Institut za razvoj mladih i zajednice Perpetuum Mobile, Banja Luka (<http://www.pm.rs.ba/>) više od petnaest godina uspješno implementiraju, pod vodstvom CARE-a, program *Inicijativa mladića* (<https://youngmeninitiative.net/>) u Bosni i Hercegovini, i na području zapadnog Balkana, s partnerima iz Hrvatske, Srbije, Kosova*¹ i Albanije.

Udruženi u suradničku mrežu, organizacije imaju višegodišnje iskustvo u razvoju i evaluaciji obrazovnih programa. *Program Y - Mladi – Inovativni pristupi u prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova kod mladića i djevojaka i Priručnik za obuku nastavnika i omladinskih radnika za rad u srednjim školama*² razvijen je na osnovu 12 godina eksperimentalnog izučavanja različitih pristupa i sadržaja, osvojio prestižnu nagradu među 12 najboljih i najinovativnijih obrazovnih programa u Europi i svijetu. Program *Inicijativa mladića* je osvojio **GENE nagradu za inovaciju 2017. godine** od strane Europske mreže za globalno obrazovanje (Global Education Network Europe).

CARE-ov edukativni program o rodnoj transformaciji (YMI – *Inicijativa mladića*) predstavlja dokazani uspjeh na zapadnom Balkanu. Srce *Inicijative mladića* je Program Y koji je usredotočen na transformaciju školskog okruženja u okruženje koje podržava i njeguje rodnu ravnopravnost i promovira kulturu nenasilja. Program je testiran, ocijenjen i akreditiran u većini zemalja zapadnog Balkana. Kurikulum su implementirali mlade osobe kao dio napora za razvijanje univerzalnoga alata primjenjivog u radu s različitim grupama mladih u različitim okruženjima. Naglasak je na shvaćanju da adolescencija predstavlja ključan trenutak u procesu socijalizacije, kada se formuliraju i učvršćuju stavovi prema nasilju i rodnim ulogama, kao i na priznanju da su škole važne institucije u izgradnji i jačanju rodnih normi.

Teorija promjene programa Inicijativa mladića govori o tome da ako učenice i učenici nauče prepoznati štetne rodne norme i ako im se osiguraju sigurni prostori za vježbanje preispitivanja ovih konstrukata, postoji veća vjerojatnost internalizacije novih ideja u znak podrške rodno ravnopravnim, zdravim i nenasilnim ponašanjima.

¹ Ovim se ne preudicira status Kosova i u skladu je s Rezolucijom 1244 Vijeća sigurnosti Ujedinjenih nacija i mišljenjem Međunarodnog suda pravde o kosovskoj Deklaraciji o neovisnosti.

² Program Y možete preuzeti s <https://beta.youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2017/07/Program-Y-BIH.pdf>, a o Programu Y možete više saznati s <http://www.program-y.org/>.

Tijekom godina implementacije, učenici³ koji su sudjelovali u cjelokupnom Programu Y doživjeli su pozitivne promjene:

- › U stavovima do 20% u pogledu rodnih uloga, rodnih normi, nasilja i znanja o seksualnom i reproduktivnom zdravlju.
- › 80% njih je potvrdilo da su edukativne radionice *Inicijativa mladića* u velikoj mjeri utjecale na njih kada su rješavali sukobe bez tuče, razgovarali o sigurnom seksu, izbjegavali alkohol i droge, tražili pomoć ako imaju problema.
- › Tjelesno nasilje među mladićima smanjeno je do 21% u nekim zajednicama i do 8% među djevojkama.
- › U stavovima prema rodno zasnovanom nasilju nakon intervencije, koje u nekim slučajevima dosežu i do 30%.
- › Program sprječava učinak promatrača, pri čemu nakon intervencije velika većina mladića, a posebno djevojaka, naglašava da bi pokušali zaustaviti nasilje ako bi ga vidjeli u svojoj okolini.

Do sada, od 2016. godine, *Program Y* implementiran je kao dio javnog školskog programa i izvannastavnog programa u 130 srednjih škola na zapadnom Balkanu te u 120 lokalnih zajednica (CARE International Balkans, 2020). U okviru ove inicijative educirano je 120 000 srednjoškolkica i srednjoškolaca i 1 600 nastavnica i nastavnika. *Inicijativa mladića* i organizacije koje pripadaju mreži, kontinuirano analiziraju socijalne promjene u lokalnim zajednicama, s posebnim usmjerenjem na potrebe djece, mladih i teško dostupnih grupa. Dinamika promjene trendova koji utječu na zdravlje i nasilje naglašava potrebu za proaktivnim pristupom u odgovoru na identificirane potrebe djece i mladih, škola i lokalnih zajednica.

Spremnost mreže, ali i individualnih članova, na odgovor na nove okolnosti, pokazana je i dokazana za vrijeme pandemije SARS-CoV-2 virusa, tijekom koje su, nakon manje od 15 dana poslije uvođenja preventivnih mjera, sve organizacije i mreže organizacija, pripremile odgovore i pokrenule aktivnosti usmjerene na implementaciju aktivnosti. Aktivnosti su usmjerene na podršku djece i mladih u vremenu pandemije, unaprjeđenje i zaštitu mentalnog zdravlja djece i mladih, pružanje psihosocijalne podrške građanima koji su bili u stanju potrebe, u kontekstu utjecaja pandemije na njihovo zdravlje i ponašanje.

³ Svi pojmovi upotrijebljeni u muškom gramatičkom rodu obuhvaćaju muški i ženski rod lica na koja se odnose (nap.a.)

Inicijativa mladića 2006 – 2021

Od 2006. godine do danas program prevencije rodno zasnovanog nasilja na zapadnom Balkanu - Inicijativa mladića (YMI - Young Men Initiative, engl.) - radi na izgradnji rodno ravnopravnijih stavova i ponašanja kod mladića i smanjenju nasilja od strane mladića (nad djevojkama) i vršnjačkog nasilja (nasilja mladića nad drugim mladićima) u Bosni i Hercegovini, Hrvatskoj i Srbiji. Uz to, od 2010. godine Inicijativa mladića se proširila na Kosovo*, a od 2013. godine i na Albaniju.

Inicijativa mladića (YMI) je područni program CARE International Balkans koji kontinuirano djeluje od 2006. godine te uključuje ministarstva obrazovanja, pedagoške zavode, škole, učenice i učenike, roditelje i nevladine organizacije u partnerski i proaktivni proces razvoja, testiranja i unapređenja obrazovnih programa, a s ciljem stvaranja kvalitetnijih obrazovnih i zdravstvenih prilika za mlade.

Projekt Inicijativa mladića (YMI) i njegov najznačajniji obrazovni Program Y **dokazano su efikasni u smanjenju nasilja, uklanjanju štetnih društvenih faktora, povećanju stupnja rodne ravnopravnosti i razvoju zdravih životnih navika adolescenata** u raznolikom političkom, institucionalnom, kulturalnom i nacionalnom kontekstu zemalja Balkana (CARE International Balkans, 2020).

Program se uspješno realizira u Srbiji, Hrvatskoj, Kosovu*, Bosni i Hercegovini (BiH), Albaniji i dijelom u Crnoj Gori⁴. Inicijativa mladića predstavlja platformu za međuinstitucionalnu suradnju i razvoj s posebnim usmjerenjem na stvaranje održivih programa koji su od značaja za populacijski razvoj i podizanje zdravstvene pismenosti mladih na području Balkana (WHO, 2013).

Uz izravno sudjelovanje obrazovnih institucija, nevladinih organizacija, lokalnih i međunarodnih stručnjaka u okviru Inicijative mladića, nastali su kurikulum *Program Y*, *Program E* i komplementarni (suportivni) program *Budi muško klub*, koji sinergijski imaju još snažniji utjecaj na percepciju mladih o značaju brige o zdravlju i njihove sposobnosti donošenja odluke značajne za očuvanje zdravlja, što je višestruko potvrđeno istraživanjima međunarodnih i regionalnih stručnjaka.

O Programu E

Izloženost nasilju i nezdravi životni stilovi mogu imati destruktivan utjecaj na život i blagostanje djece i odraslih. U posljednjih 30 godina prikupljeni su snažni dokazi o posljedicama koje se mogu javiti kod odraslih koji su kao djeca bili izloženi nekim oblicima nasilja, direktno ili kao svjedoci. Nasilje u obitelji, nasilje nad djecom, zlostavljanje djece i vršnjačko nasilje su ozbiljni društveni i zdravstveni problemi koji ujedno predstavljaju i grubo kršenje osnovnih ljudskih prava, a posljedice nasilja koje su zanemarene, ignorirane ili društveno "prihvaćene", mogu utjecati ne samo na zdravlje i blagostanje pojedinca, već i na zajednice, države, te na ekonomski razvoj određene zemlje.

Poštivajući operativne mogućnosti škola, trenutne trendove i potrebe djece, mladih i lokalnih zajednica, kreiramo obrazovne prilike koje su u skladu s realnim potrebama zajednica u kojima radimo, stoga smo i ovaj Program kreirali na njihov zahtjev. Razvoj *Programa E* za osnovne škole inicirali su predstavnici entitetskih i županijskih ministarstava obrazovanja, naglašavajući značaj provođenja preventivnih aktivnosti s djecom i mladima u razdoblju osnovnoškolskog obrazovanja. Stoga, ovaj Program, uz to što je operativni alat razvijen na osnovu globalnih i lokalnih preporuka i smjernica, ujedno predstavlja još jedan dokaz da Inicijativa mladića sluša glas zajednica i prihvaća artikulirane potrebe naših partnera u obrazovnim institucijama.

⁴ Modificirani Program Y pod nazivom Program Kiwi implementira se u Njemačkoj s ciljem lakše integracije emigranata iz Azije i Afrike u njemačko društvo. Više informacija potražite na <https://www.care.de/care-hilfe/bildung-in-deutschland/integrationsprojekt-kiwi>.

Kome je Program E namijenjen

Program E sastoji se iz dva dijela: *Knjiga teorije i Knjiga aktivnosti*. *Knjiga teorije*, koja će biti objavljena do kraja treće faze projektnog ciklusa, do 2023. godine, nudi provjerene i prilagođene informacije relevantne za pripremu nastavnog osoblja i drugih profesionalaca, dok *Knjiga aktivnosti* sadrži instrukcije za planiranje i vođenje edukativnih aktivnosti. Obje knjige namijenjene su nastavnom i nenastavnom osoblju osnovnih škola, relevantnim institucijama, profesionalnom osoblju za rad s djecom i mladima, zdravstvenim radnicima, i/ili drugim stručnjacima, edukatorima, trenerima ili volonterima koji rade ili planiraju raditi s djecom i mladim ljudima.

Edukativne radionice u *Programu E*, osmišljene su s trajanjem između 45 i 90 minuta te se *mogu primjenjivati u različitim okruženjima, od škola, do izvanškolskog okruženja kao što su sportski klubovi mladih, do parkova i odgojno-popravnih domova za maloljetnike*. Također je neophodno da osoba koja planira i održava radionice osigura *sigurno okruženje za učenje i prostor koji omogućava izvođenje različitih vježbi i drugih interaktivnih obrazovnih aktivnosti* koje su dio ovog priručnika. Aktivnosti se temelje na modelu iskustvenog učenja. Prema tom modelu se djecu i mlade potiče na preispitivanje i analiziranje svojih iskustava i života s ciljem prepoznavanja kako rod ponekad može odražavati nejednake moći u vezama i odnosima koje grade i imaju s drugima, i tako učiniti ranjivim i dječake i djevojčice, i mladiće i djevojke. Ono što je najvažnije, aktivnosti angažiraju učenike da razmišljaju o tome kako oni mogu napraviti pozitivne promjene u svojim životima i zajednicama.

Ovaj proces preispitivanja i promjena zahtijeva vrijeme. Iskustvo u korištenju *Programa Y*, modela za rad sa srednjoškolcima, na kojemu se temelji i ovaj Program, pokazalo je da je aktivnosti poželjno promatrati i koristiti kao jednu cjelinu (ili izabranu grupu aktivnosti iz različitih cjelina), a ne koristiti samo jednu ili dvije aktivnosti. Mnoge aktivnosti se međusobno nadopunjuju i kada se koriste zajedno, doprinose bogatijem i produktivnijem razmišljanju nego kada se koriste pojedinačno.

Program E doprinosi obrazovanju, no ne smije se zanemariti odgojna komponenta, s obzirom da su, kao što je to slučaj u nastavnom procesu, ove dvije dimenzije međusobno povezane kroz svaku pojedinačnu aktivnost, ali i kao rezultat svih aktivnosti *Programa E* kao cjeline. *Program E* kroz svoje sadržaje i aktivnosti nastoji pomoći nastavnom osoblju i edukatorima kako bi oni pomogli učenicama i učenicima prilikom usvajanja pozitivnih stavova i vrijednosti, u procesu socijalizacije, učenja o razlikama i prihvaćanju istih, prilikom usvajanja demokratske vrijednosti, te kako bi im pomogli da budu aktivni zagovornici pozitivnih društvenih promjena. Odgojna **komponenta Programa E** snažno je usmjerena na pomoć pojedincu u **usvajanju stavova i vrijednosti** koje su temelj zdravih i nenasilnih odnosa, društvene odgovornosti, ljudskog dostojanstva, ravnopravnosti i jednakosti, slobode i solidarnosti. Generalna suglasnost u kontekstu definicije odgajanja glasi da je "odgajanje specifično ljudska aktivnost u kojoj čovjek postaje čovjekom" (Polić, 1993; Vukasović, 1989), odnosno "cjelokupni proces razvoja čovjeka kao ljudskog bića" (Bognar, 2015). S obzirom da bi tragom ove definicije prvo smisljeno pitanje bilo: "Što je to čovjek?", autori će naglasiti **da Program E u svojoj obrazovnoj komponenti nastoji pomoći djeci i mladima da budu bolji ljudi, za sebe, svoje vršnjake i generacije koje dolaze**.

Radionice integrirane u *Program E* testirane su u radu s djecom i mladima, a važan glas u analizi sadržaja i pristupa na kojima se temelji obrazovna komponenta programa, dali su nastavnici i pedagozi osnovnih škola. Djeca i mladi smatraju da su integrirane radionice zanimljive, korisne i dinamične te da predstavljaju važan segment u učenju o životnim temama koje su često isključene iz kurikuluma formalnog obrazovanja. Nastavnici i pedagozi koji su provjeravali i testirali program, naglasili su da je program u skladu s potrebama djece i mladih, prilagođen obrazovnim institucijama i da uz adekvatnu pripremu nastavne baze, škole mogu biti efikasne u promociji i očuvanju zdravlja mladih primjenom ovog programa.

U biti, *aktivnosti najbolje funkcioniraju s manjim grupama učenika* (na primjer 8 do 25 osoba), iako se mogu provoditi i s većim grupama, ali uz prilagođavanje radnih zadataka specifičnim grupama.

Međutim, prevelika grupa može smanjiti vjerojatnost da svi učenici daju svoj puni tj. aktivan doprinos. U početku rada s ovim Priručnikom, voditelj, odnosno voditeljica bi također trebali biti svjesni da će to vjerojatno za mnogu djecu i mlade ljude biti prvi put da sudjeluju u edukativnom procesu koji uključuje grupnu raspravu u kojoj će pojedinačno razgovarati o mladićima i djevojkama, odrastanju i njihovom međusobnom odnosu. Iako bi neki učenici na početku možda mogli reći da je to neobično ili čudno, facilitatori (nastavno osoblje, vršnjački edukatori i treneri) bi im trebali pomoći da shvate zašto je važno razgovarati i o jednim i o drugima, imajući u vidu bogatstvo različitosti, mogućnosti i specifičnih individualnih potreba. I dok zajednički rad može ponuditi mnogo prednosti, važno je djeci i mladima osigurati neophodan prostor kako bi se mogli usredotočiti na ona pitanja koja su najrelevantnija za njihove živote i veze. Radionice i komplementarni sadržaji *Programa E* prilagođeni su radu s *učenicama i učenicima od 6. do 9. razreda osnovne škole* (djeca od 12 do 15 godina starosti).

Rad s djecom i mladima⁵ nije uvijek lak i predvidiv zadatak. Mnoge aktivnosti navedene u ovom Programu bave se složenim osobnim temama, kao što su iskustva s nasiljem, upotrebom alkohola, mentalno zdravlje, seksualnost i slično. *Neki od učenica i učenika mogli bi se otvoriti i izraziti svoje osjećaje tijekom ovog procesa, dok drugi jednostavno neće htjeti govoriti. Neke od tih aktivnosti nisu namijenjene grupnoj terapiji, ali bi ih trebalo koristiti za poticaj dovoljne razine samorefleksije*

među učenicama i učenicima, kako bi oni mogli učiti iz osobnih iskustava, preispitivati krute ideale roda, maskuliniteta i feminiteta, kao i biti u mogućnosti promijeniti svoje stavove i ponašanja. Na voditelju/ici je zadatak procijeniti i unaprijediti razinu prihvatljivosti teme kod učenika te voditi aktivnosti na način koji će potpomoći iskrena razmišljanja, ali da to u isto vrijeme ne vodi grupnu terapiju. Istovremeno, voditelj bi trebao biti spreman na mogućnost da je nekim pojedincima potrebno posvetiti dodatnu pažnju, a u nekim slučajevima uputiti ih na profesionalne službe ili savjetovanje.

Iskusni voditelji su ključni dio grupnog obrazovnog procesa. Prije početka rada s mladim ljudima, od ključne je važnosti da su voditelji upoznati s temama iz ovog priručnika, da imaju iskustva u radu s mladim ljudima i da imaju podršku svojih institucija/organizacija i/ili drugih odraslih osoba za izvođenje ovih aktivnosti. Glavna uloga voditelja je da kreira otvoreno i iskreno okruženje puno uzajamnog poštovanja, gdje ne postoje *a priori* osude ili kritike stavova, jezika ili ponašanja mladih ljudi i gdje se mladi ljudi neće osjećati neugodno ako skrenu izvan “politički korektnog govora” kojeg u početku mogu koristiti. S obzirom na to da bi moglo doći do konfliktnih situacija, neophodno je da voditelji posjeduju potrebne vještine interveniranja u takvim situacijama i promoviranja poštovanja različitih mišljenja.

Konačno, aktivnosti trebaju biti provedene u ugodnom prostoru u kojemu se mladi mogu slobodno kretati, uz poštovanje privatnosti učenika/učenica. Mnogi mladi vole kretanje, a to može biti korisno za njihovu veću uključenost u aktivnosti. Isto tako, mladim ljudima je neophodan visok unos kalorija za njihov rast i razvoj i, kada je to moguće, poželjno je osigurati užinu za učenike.

Metodološki okvir Programa E

Dizajn *Programa E* omogućava školama i organizacijama da tijekom *završne trijade* osnovnog obrazovanja *sami planiraju i implementiraju aktivnosti* usmjerene na usavršavanje znanja i životnih vještina učenika i nauče ih da samostalno donose odluke koje doprinose razvoju rodne ravnopravnosti, potiču ili promoviraju zdrave životne stilove, promoviraju nenasilno ponašanje poticanjem pozitivnih interakcija među mladima. Radionice je moguće provoditi i sa starijim uzrastom druge trijade. Posebnu pažnju program posvećuje promociji zdravih međuvršnjačkih odnosa i jačanju vještina identifikacije nezdravih odnosa i osnaživanju djece i mladih da se efikasnije nose s utjecajima nezdravih odnosa na njih i njihove vršnjake.

Program na različite načine preispituje odnose među djecom i mladima i nudi im priliku da kroz participativno učenje procjenjuju negativne efekte nezdravih odnosa na njih, ali i na njihove vršnjake. No, program ne staje na tom polju, već postupno uključuje djecu i mlade u napredne aktivnosti tijekom kojih uče kako biti asertivni, kako aktivno slušati druge, kako biti aktivni promicatelji pozitivnih društvenih promjena i, što je najvažnije, uči ih kritički promišljati o tome zašto su nam određene promjene potrebne i kako do njih doći.

Iako svi moduli čine cjelinu, nastavnici i edukatori/ce mogu kombinirati i module iz različitih cjelina, pa čak i koristiti samo jedan, a to znači da nastavnik ima slobodu izbora modula, redoslijeda, a na kraju i samog koncepta izvođenja koji će biti korišten. Modularna i interaktivna nastava osigurava veće sudjelovanje učenika u procesu učenja, a predloženi proces učenja temelji se na principu “učenik u centru” procesa učenja. Sve radionice integrirane u ovom priručniku temelje se na principu da je nastavnik/edukator osoba koja vodi radionicu, ohrabruje i potiče sudjelovanje učenika koristeći i poštujući pedagoške principe i standarde interakcije sa učenicima.

Učenici su važan resurs i potencijalni saveznici u nastavnom procesu. Njihovo aktivno sudjelovanje osigurava da se čuje njihov glas, stav, mišljenje i trenutno razmišljanje o određenoj temi svake pojedinačne radionice. To je razlog zašto su *učenici vlasnici rezultata radionice. Oni ih oblikuju, a nastavnici i edukatori ih vode u tom procesu ka željenim, strukturiranim i definiranim zaključcima.* Iako tijekom radionica učenici uče o određenim pitanjima, oni su također direktno uključeni u analizu ponuđenih situacija; oni nude potencijalna rješenja, razgovaraju o adekvatnim rješenjima i alternativama i analiziraju zaključke prije nego što ih usvoje. Tako, učenici analiziraju određene probleme u više različitih faza i nude adekvatna rješenja pod nadzorom nastavnika i edukatora/trenera.

S obzirom na to da većina radionica *ne zahtijeva posebnu infrastrukturu*, veliki broj modula može se primijeniti u izvannastavnom okruženju (parkovi, izletišta), što dodatno unapređuje sate i pruža dodatnu slobodu nastavnicima prilikom osmišljavanja okruženja koje može pozitivno odgovoriti na temu, oblast i koncept koji primjenjuju. *Maksimalno trajanje radionica je dva školska sata, a minimalno jedan školski sat, ovisno o interesu učenika.* Za sve zainteresirane edukatore i edukatorice koji planiraju implementaciju edukativnih radionica iz *Programa E*, osigurane su *smjernice u vezi s trajanjem radionica i neophodni resursni materijali*, tako da je *važno prije izvođenja svake sesije konzultirati priložene upute* koje su sastavni dio svake pojedinačne radionice u Priručniku.

Određene sesije zahtijevaju pripremu materijala za učenje i oni su priloženi uz odgovarajuće sesije. U tom bi smislu nastavnik/edukator, prije početka tih sesija, trebao kopirati materijale jer su oni osnova za raspravu, alat za učenje i resurs za analizu. Svi moduli testirani su u osnovnim školama, tako da sa sigurnošću možemo zaključiti da moduli mogu odgovoriti interesima i potrebama učenika.

⁵ Ujedinjeni narodi, u statističke svrhe, definiraju one osobe između 15 i 24 godine kao mlade, ne dovodeći u pitanje druge definicije država članica. Preuzeto 22.10.2020. godine sa <https://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf>.

Principi rada s djecom i mladima

Primjenom *Programa E*, u praksi se koriste različiti pristupi i intervencije kojima se direktno preispituju društvene norme o tome kako roditelji, društvo, zajednice i mediji uče dječake/mladiće i djevojčice/djevojke o tome kako bi se trebali ponašati i živjeti vlastite živote. *Program E* nudi mladima priliku da kroz dopunu formalnom obrazovanju preispituju i analiziraju utjecaje rodni normi na njih, njihove stavove, ponašanja i živote. Tako, **primjenom suradničkog učenja i aktivnim sudjelovanjem djece i mladih u obrazovnom procesu**, djeci i mladima se daje prilika za iznošenje vlastitog mišljenja, uspoređivanje sa stavovima vršnjaka, te donošenje zajedničkog zaključka temeljenog na raspravama i točnim i provjerenim informacijama koje im se nude tijekom realizacije pojedinačnih radionica.

Da bi se osigurao podržavajući i inkluzivan prostor za suradnički rad i aktivno sudjelovanje djece i mladih u interaktivnim sesijama, važno je uzeti u obzir principe i preporuke koji doprinose razvoju podržavajućeg okruženja za učenje i poučavanje primjenom metodologije integrirane u *Program E* i pojedinačne sesije.

Edukativne intervencije *Programa E* mogu uključivati:

- › davanje prostora djeci i mladim ljudima kako bi istraživali i učili o njihovoj rodnoj socijalizaciji, kao i o svojim percepcijama i stavovima;
- › edukaciju djece i mladih ljudi o povijesnim utjecajima na društveni razvoj, kao što su feminizam i patrijarhat;
- › bavljenje pitanjem realnosti života djevojčica i dječaka, djevojaka i mladića u njihovoj emocionalnoj i praktičnoj pripremi za mijenjanje svijeta u smislu ženskih i muških uloga.

Rodno svjesna praksa preispituje postojeće rodno diskriminatorno stanje i norme koje potkopavaju ulogu i položaj mladića i djevojaka. Vjerujemo da sljedeći principi trebaju voditi naš rad s djecom i mladima:

Poštovanje djece i mladih

- › Poslušajte djecu i mlade.
- › Uključite ih u dijalog.
- › Ne osuđujte ih.
- › Budite prijateljski nastrojeni u komunikaciji s mladima
- › Učite od njih.
- › Poštujte stajališta djece i mladih.
- › Shvatite i prihvatite da djeca i mladi mogu imati drugačije poglede na svijet od ostalih starosnih grupa.
- › Djeca u 21. stoljeću su pripadnici *digitalne i Z generacije* i imaju drugačije obrasce interakcije i ponašanja u odnosu na svoje roditelje.
- › Poštujte individualnost i odbacite negativno etiketiranje.

- › Prihvatite prava djece i mladih na slobodu i jednakost te postupajte dostojanstveno s njima.
- › Promovirajte pozitivne ideje i mogućnosti za djecu i mlade.
- › Preispitajte negativne stereotipe o djeci i mladima.
- › Budite otvoreni i iskreni s mladima.

Dobrovoljno sudjelovanje u radionicama

- › Dopustite djeci i mladima da sami izaberu hoće li sudjelovati u radu radionica.
- › Kreirajte gostoljubivo okruženje i motivacijske aktivnosti koje doprinose aktivnom sudjelovanju djece i mladih.
- › Informirajte djecu i mlade ljude o mogućnostima aktivnog sudjelovanja i dostupnim dodatnim informacijama.
- › Pružite mogućnost mladima da preuzmu odgovornosti za izbore i odluke u svojim životima.
- › Omogućite mladima stjecanje prava glasa, sudjelovanje u donošenju odluka i rješavanju pitanja koja se njih tiču.

Antirepresija

- › Rad mladih osoba služi za dobrobit svih mladih ljudi, naročito onih čija su ljudska prava ugrožena.
- › Promatrajte rad mladih osoba kao sredstvo promjena i izazov postojećem stanju.
- › Poduzmite pozitivne korake za rješavanje problema i posljedica represije.
- › Poštujte razlike i gradite mostove između različitih grupa i pojedinaca.
- › Informirajte druge o jeziku, stavovima, praksi i strukturi represije.

Povjerljivost

- › Shvatite da mladi mogu otkriti informacije osobama koje rade s njima (nastavnom osoblju, edukatorima i volonterima), a koje nisu spremni podijeliti s drugima.
- › Prije nego što mladi otkriju bilo kakve informacije, potrebno ih je informirati o postojanju bilo kakvih ograničenja koja se odnose na povjerljivost izrečenih informacija, pogotovo kod situacija koje bi mogle zahtijevati daljnje intervencije.

Etička praksa

- › Svako dijete je od rođenja kompetentan učenik koji može biti izdržljiv, sposoban, samopouzdan i siguran u sebe.
- › Djeca se razvijaju i uče na različite načine i različitim tempom.
- › Sva područja učenja i razvoja podjednako su važna i međusobno povezana.
- › Uvijek tražite mogućnosti za poboljšanje prakse.
- › Budite pouzdani i dostojni povjerenja.
- › Održavajte vrijednosti i principe rada mmladih osoba.

2

POGLAVLJE

**ISHODI UČENJA I
STRATEGIJE RADA
SA MLADIMA**

Uvod

U ovom dijelu *Priručnika E* možete pronaći informacije važne za planiranje obrazovnog procesa, temeljene na ishodima učenja i smjernicama za sveobuhvatno djelovanje. Ako planirate obrazovni program ili želite dopuniti nastavu sadržajima ovoga programa, dio poglavlja koji se odnosi na ishode učenja pomoći će vam u boljem razumijevanju konačnog ishoda programa u kognitivnoj, afektivnoj i ponašajnoj domeni ponašanja. Poštujući dokazane pedagoške metode i njihov značaj za kvalitetan pristup učenju i poučavanju, *Program E* u potpunosti je participativan, stoga dio poglavlja koji govori o participativnom učenju prezentira *Program E* u odnosu na spomenute principe.

Djeca i mladi tijekom puberteta i adolescencije, uz tjelesne promjena, prolaze kroz intenzivan psihosocijalni razvoj. Njihov identitet dobiva formu koja će predstavljati njihovu osobnost, osobine i postupanja u odnosu na situacije i okolnosti u kojima se budu nalazili tijekom života. Rodne norme i rodni identiteti imaju važnu ulogu u formiranju identiteta svake mlade osobe. Istraživanja pokazuju da programi koji se temelje na jačanju samopouzdanja i vještina mladih u identificiranju štetnih formi maskuliniteta i feminiteta, mogu ostvariti bolje rezultate od onih kojima to nedostaje. Upravo zbog toga, *Program E* sadrži aktivnosti koje doprinose kritičkom promišljanju o utjecaju rodni stereotipa na stavove i ponašanje. *Program E* je rodno transformativan obrazovni program, tj. doprinosi razvoju rodno ravnopravnih odnosa i stavova, a sekcija o edukaciji o rodnim normama nudi informacije o ovom segmentu *Program E*. Stoga je preporuka autora da bez obzira na temu koju želite obuhvatiti koristeći module iz *Program E*, **edukativne aktivnosti započnete realizacijom modula koji obrađuju pitanja roda i spola.**

Pored edukativnih modula, *Program E* sadrži dodatne instrukcije za planiranje i razvoj kampanja. Ova komponenta jednako je važna kao i radionice jer kampanje koje planiraju i realiziraju učenici, predstavljaju još jednu obrazovnu priliku za mlade - priprema i vođenje kampanja u školama i zajednici podrazumijeva dodatno izučavanje tema i sadržaja. Stoga, pripreme i vođenje kampanje vidimo kao dodatni katalizator razvoja napredne razine razumijevanja sadržaja čije poučavanje počinje s radionicama, a nastavlja se komplementarnim aktivnostima kao što su kampanje, istraživanja i sl.

Za razliku od radionica koje imaju naglasak na individualnoj promjeni, društvene kampanje i kampanje podizanja svijesti imaju cilj transformirati okruženje. *Program E* temelji se na sveobuhvatnom pristupu koji obuhvaća radionice u školi, ali i kampanje koje doprinose učincima radionica. Kako i zašto koristiti kampanje kao dio edukacije, pitanja su na koja možete naći odgovore u sekciji „Kampanje u radu s mladima“. Pojedini programi uspješniji su od drugih, iako isti program u jednoj školi može dovesti do pozitivnih rezultata, a u drugoj ne. Jedan od razloga je pristup škole provođenju programa i postojanje faktora koji doprinose učinkovitosti, kao i onih faktora koji umanjuju učinkovitost takvih programa. U cilju postizanja što veće učinkovitosti, u *Program E* integrirali smo i nalaze međunarodnih istraživanja koje vam mogu pomoći u pripremi „terena“ za sveobuhvatni pristup i eliminaciju faktora neučinkovitosti koji smanjuju rezultate programa.

Pristup aktivnog učenja

Tradicionalni „*ex cathedra*“, sada već dokazano nedovoljno učinkovit pristup vođenja nastavnog procesa, postavljao je nastavnike/ce u centar obrazovnog procesa. Takav pristup težište učenja postavlja na voditelja nastavnog procesa, u ovom slučaju nastavnika/cu ili facilitatora/icu, dok su učenici uglavnom bili pasivni učenici koji su primali informacije. U kontrastu s tradicionalnim modelima poučavanja, *novi pristupi u potpunosti mijenjaju paradigmu učenja i pomjeraju učenike iz pozicije pasivnih promatrača u poziciju aktivnih učenika* koji samostalno, ali uz upute nastavnika/ce, putuju kroz obrazovni proces i tako *postaju sudionici u obrazovnom procesu i vlasnici naučenog.*

Posebno je važno naglasiti da pristup aktivnog učenja omogućava svakom učeniku i učenici da u skladu s vlastitim sposobnostima steknu nove informacije, promijene neke stavove na temelju razumijevanja novih znanja i prezentiranih činjenica te da usvoje značajne životne vještine. Obrazovanje ima kapacitet pobuditi i usmjeriti znatiželju djece i mladih te ih ohrabriti da istražuju svijet oko sebe i primjenjuju naučeno u njegovoj transformaciji.

Albert Einstein je rekao: „*Važno je ne prestatu ispitivati. Znatiželja ima svoj razlog postojanja. Ne može se čovjek načuditi kada promatra misterije vječnosti, života i čudesne strukture stvarnosti. Dovoljno je ako se svaki dan pokuša tek malo shvatiti malo ove tajne. Nikad ne gubite svetu znatiželju*“⁶. Vođeni uvjerenjem da je *znatiželja važan saveznik znanja i razumijevanja*, u izradi *Program E* značajnu pažnju posvetili smo aktivnostima koje će biti od pomoći nastavnom osoblju i drugim profesionalcima da kroz rad s djecom i mladima *pobuđuju njihovu znatiželju u cjelinama koje su značajne za njihovo zdravlje, sigurnost i blagostanje.*

Kada je odgojno-obrazovni proces temeljen na aktivnom učenju, učenici/ce i nastavno osoblje dijele jednak cilj obrazovnog procesa u kojem nastavnik/ica usmjerava učenike koji aktivnim sudjelovanjem dolaze do unaprijed definiranog obrazovnog cilja.

Umjesto da samo slušaju, i učenici i nastavnici podjednako sudjeluju u tom procesu. *Participativno obrazovanje poštuje činjenicu da je svaki učenik/ica individualac sa specifičnim potrebama i specifičnim mogućnostima usvajanja novih znanja, stoga ovakav vid edukacije pozitivno odgovara na spomenute potrebe i omogućava svakom učeniku/ici da u skladu s vlastitim mogućnostima, sudjeluje u obrazovnom procesu.*

Sve radionice koje nudi *Program E* temelje se na aktivnom sudjelovanju svih članova skupine, poštujući gore spomenute principe individualnosti učenika. Korištenjem različitih tehnika participativnog učenja (grupne vježbe, igrokazi, analize studije slučaja, igre, istraživanja, rasprave, „brainstorming“) i sudjelovanjem u predloženim aktivnostima *Program E*, učenici razvijaju važne psihosocijalne vještine s naglaskom na razvoj interpersonalnih komunikacijskih vještina, kritičkog i kreativnog razmišljanja. Razvijaju i suradničke vještine kroz sudjelovanje u radu u grupama.

Učenici također uče kako usmjeriti svoje učenje prema definiranom cilju, uče postavljati pitanja te interakciji s nastavnicima, preispitivati vlastite percepcije i mišljenja. Posebno je važno naglasiti da aktivno sudjelovanje pobuđuje veći interes učenika za sudjelovanje u obrazovnom procesu i da su u znatno većoj mjeri motivirani učiti i usvajati nova znanja, informacije, stavove i vještine.

Nastava usmjerena na učenika/cu podrazumijeva sljedeće:

- › Nastavnik/nastavnica je motivator koji potiče razvoj kritičkog i stvaralačkog mišljenja učenika/učenice, on ili ona je organizator/ica, menadžer/ica, mentor/ica, instruktor/ica i suradnik/ica.
- › Pristup je baziran na definiranim ishodima učenja (nastavnici planiraju, poučavaju, facilitiraju i evaluiraju unaprijed određene ishode učenja).
- › Nastavnik/nastavnica koristi različite izvore znanja, aktivne metode učenja i potiče razvoj

⁶ Citirano iz članka Life Magazine. (1955, May 2). *Death of a Genius—Old Man's Advice to Youth: Never Lose a Holy Curiosity*, 38(18), str. 64.

svakog učenika/učenicu na osnovu njihovih individualnih mogućnosti.

- › Program je fleksibilan i u njemu postoji mogućnost prilagođavanja interesima učenika/učenicu i mogućnost povezivanja različitih sadržaja u integrirane tematske cjeline.
- › Umjesto samog primanja informacija, učenici/učenicu preispituju i rješavaju probleme.
- › Ocjenjivanje je individualno. Umjesto ocjene znanja, nastavnik/ica ocjenjuje sudjelovanje i aktivnosti učenika/ca, što je u kontrastu s tradicionalnom provjerom znanja.

Weimer (2002) paradigmu promjene obrazovnog procesa s tradicionalnog modela na aktivno učenje usmjereno na učenike/ce sumira kroz 7 principa:

Princip 1: Nastavnici manje sudjeluju u provođenju zadataka

Učenici rade više, i to tako da:

- › organiziraju sadržaj;
- › stvaraju vlastite primjere;
- › postavljaju pitanja;
- › odgovaraju na pitanja;
- › zaključuju rasprave;
- › rješavaju zadani problem.

Princip 2: Nastavnici manje govore, učenici/ce više otkrivaju

U ovom slučaju uloga nastavnika/ce je usmjeriti učenike da dođu do konačnog „otkrića“. To podrazumijeva više energije koju nastavnik/ica treba „potrošiti“ kako bi naveli grupe ili pojedinačne učenike da dođu do željenog cilja. U ovom slučaju razredi su „glasniji“ i „kaotičniji“ i ponekad je potrebno više vremena kako bi učenici usvojili predloženi koncept. Učenici progresivno preuzimaju više odgovornosti za svoje učenje kroz otkrivanje onoga što trebaju naučiti.

Princip 3: Nastavnici više rade na dizajniranju nastave (dizajn aktivnosti i obrazovnog iskustva)

Program E nudi jasne instrukcije za implementaciju obrazovnog procesa, stoga smo kroz ponuđenu mikroorganizaciju svake pojedinačne aktivnosti, omogućili nastavnicima primjenu metoda koje su

unaprijed razvijene i testirane u radu s djecom i mladima. Učinkoviti zadaci i aktivnosti koje nudimo kroz *Program E*:

- › Pomažu učenicima da ojačaju vještine učenja (učenje „kako učiti“).
- › Motiviraju uključivanje i direktno sudjelovanje učenika u procesu učenja.
- › Motiviraju učenike za usvajanje psihosocijalnih vještina kroz direktno iskustvo u obrazovnom procesu.
- › Pomažu učenicima da razviju konceptualno znanje, usvoje nove stavove i svijest o određenim temama koje obuhvaća *Program E*.

Princip 4: Škola radi više modeliranja

Demonstrira učenicima kako eksperti pristupaju obrazovnim zadacima i kako rješavaju određeni problem.

Princip 5: Škola potiče učenike na učenje jednih od drugih

Suradničko učenje poštuje principe međuvršnjačkog učenja kroz primjenu suradničkih aktivnosti i kooperativnih grupa koje sudjeluju u obrazovnom procesu i iskustvu.

Princip 6: Škola radi na razvoju „klime za učenje“

Stvara okruženje za učenje koje doprinosi da učenici preuzmu odgovornost za vlastito učenje.

Princip 7: Škola radi više na dobivanju povratne informacije

Povratne informacije omogućavaju učenicima da kroz interakciju s nastavnicima analiziraju vlastite stavove, mišljenja i razumijevanje određenih tema, što omogućava učenicima učenje iz vlastitih grešaka koje nastavnik/ica „otkrivaju“ na temelju povratne informacije.

Uspostavljanje podržavajućeg okruženja

Zbog nedostatka točnih i provjerenih informacija, pojedini učenici obrazovnog procesa mogu biti nepovjerljivi prema temama koje su tradicionalno tabuizirane u formalnom obrazovanju, a najčešće se radi o temama seksualnosti, seksualnog i reproduktivnog zdravlja te o pravima djece i mladih, što se može odraziti na dostupnost programa koji se bave spomenutim temama u određenim školama ili lokalnim zajednicama. Važno je kontinuirano pružati prilike nastavnom i drugom profesionalnom osoblju o dokazima koji potvrđuju značaj i potrebu obrazovanja o seksualnosti. Posebno je važno stvarati okruženje koje potvrđuje otvoren i stručno vođen dijalog s djecom i mladima, okruženje koje će nastavnicima omogućiti ugodan položaj u realizaciji radionica na ove teme, ali i sigurno i podržavajuće okruženje za učenike koji prolaze kroz obrazovni proces.

Da bi *Program E* bio uspješan u ostvarenju postavljenih ciljeva, važno je razumjeti unutrašnje i vanjske faktore koji mogu imati pozitivan ili negativan utjecaj. *Obrazovne politike, društveni kontekst i lokalna ekspertiza imaju važan udio u ukupnoj paradigmi utjecaja na uspješnost programa koji se bave zdravljem*. Podržavajuće okruženje gotovo nikada ili rijetko nastaje samo od sebe, i obično su nastavnici, škole i ministarstva obrazovanja oni koji pristupima doprinose njegovom razvoju. Ishodi podržavajućeg okruženja za učenje obično uključuju sljedeće:

- › *Učenici i roditelji razumiju postavljene ciljeve edukacije i koristeći se njima daju podršku programu.*
 - » Važno je da razrednik/ica ili nastavnik/ica obavijesti roditelje o značaju i kontekstu programa i očekivanim koristima za njihovu djecu.
- › *Škola omogućava primjenu različitih tehnika poučavanja i učenja.*
 - » Školsko okruženje treba omogućiti stimulativan i adekvatan prostor za izvođenje radionica. S obzirom na to da je program participativnog karaktera, korisno je urediti prostor u obliku koji omogućava nesmetan rad u grupama, rasprave i otvorenu komunikaciju s facilitatorom/icom.
- › *Uspostavljanje adekvatnih socio-kulturalnih normativa.*
 - » Pojedine norme i kulturološka pravila u suprotnosti su s vrijednostima koje promovira *Program E*. Mladići odrastaju u društvu koje kroz nepisana pravila (norme) ohrabruje rizična ponašanja i nezdrave navike, stoga je važno da škola razumije svoju ulogu i doprinese uspostavljanju novog narativa koji će pokrenuti učenike i stvoriti nove norme koje ohrabruju suprotstavljanje nezdravim i nasilnim oblicima ponašanja.

- › *Nastavnik/ica je oslobođen/a bojazni od razgovora o osjetljivim pitanjima relevantnim za zdravlje djece i mladih.*
 - » Pojedine cjeline kao što su seksualno i reproduktivno zdravlje i romantični odnosi među mladima, često su svrstane u tabu-teme o kojima mladi razgovaraju između sebe, no pojedini nastavnici ne osjećaju se ugodno govoriti otvoreno o ovim temama. Važno je da nastavnici razumiju svrhu i pozitivne ishode koje su potvrdile međunarodna istraživanja, te da ne postoje „osjetljive teme“, već ljudi koji imaju osobne barijere o njima govoriti. *Program E* i sadržaji radionica prilagođeni su uzrastu i kontekstu i ne postoji niti jedan dokaz da će razgovor o ovim temama nanijeti štetu djeci i mladima. S druge strane, postoje dokazi da će otvoren razgovor doprinijeti osnaživanju mladih da izbjegavaju rizična ponašanja i prakticiraju ona koja su u najboljem interesu njihovog zdravlja.
- › *Nastavnici rade u okruženju koje ih podržava u realizaciji sadržaja Programa E.*
 - » Važno je da škole i relevantna ministarstva podržavaju Program E ili programske cjeline kako bi nastavno i drugo osoblje osjećalo slobodu u izvođenju aktivnosti programa.
- › *Pružanje zanimljivih, participativnih i izazovnih obrazovnih aktivnosti i iskustava.*
 - » *Program E* omogućava iskustveno učenje, zato ga mnogi nastavnici nazivaju životnim programom. On svojim sadržajima uči i priprema mlade za situacije i okolnosti s kojima se mogu suočiti tijekom odrastanja ili kasnije u životu.
- › *Modeliranje zdravih odnosa među mladima i osnaživanje mladih da se suprotstavljaju društvenim normama koje doprinose nezdravim navikama mladih.*
- › *Uspostavljanje sustava koji proizvodi pozitivne vršnjačke grupe koje motiviraju sudjelovanje mladih i doprinose pozitivnim promjenama.*
- › *Eliminacija faktora koji umanjuju učinkovitost programa.*

Kompetencije edukatora i facilitatora⁷

Efikasnost *Programa E* i ostvarenje postavljenih ciljeva u značajnoj mjeri ovise od kompetencija onih koji rukovode i upravljaju obrazovnim procesom. Bez obzira radi li se o nastavnom osoblju, mladim radnicima ili vršnjačkim edukatorima i edukatoricama, znanje, stavovi i vještine facilitatora modula *Programa E* važni su preduvjeti za postizanje ciljeva programa. Termin facilitator koristimo u ovom priručniku jer se moduli i aktivnosti baziraju na aktivnom uključivanju učenika u realizaciju modula i sadržaja koji su njihov integralan dio. *Facilitator/ica je osoba koja upravlja obrazovnim procesom, vodi učenika od točke A do točke B, osigurava prostor i prilike za jednako sudjelovanje svih sudionika radionice, usmjerava rasprave i druge obrazovne aktivnosti u pravcu koji je definiran mikroorganizacijom radionice i uputama koje su dostupne u svakom pojedinačnom modulu Programa E.*

Program E osnažuje mlade ljude i priprema ih da se efikasno nose s izazovima odrastanja. To je moguće postići transformacijom pojedinih stavova mladih, jačanjem životnih vještina, unaprjeđenjem znanja i razine upućenosti te formiranjem pozitivnih vršnjačkih grupa koje mijenjaju norme i predstavljaju „nove“ referentne grupe kojima se mladi priključuju i kojima teže pripadati. S obzirom na kompleksnost utjecaja i šaren opseg strategija koje koristi, *Program E* i njegova uspješnost u velikoj mjeri ovise o kompetencijama nastavnika/ca i edukatora/ica koji su uključeni u obrazovni proces. Važno je da škole koje provode program aktivno surađuju s organizacijama i institucijama koje svojim kapacitetima mogu doprinijeti sveobuhvatnosti programa kroz dodatno usavršavanje učenika i njihovo uključivanje u komplementarne aktivnosti.

Oснаžiti mlade da razumiju vlastite emocije, kritički promišljaju o svojim odlukama i utjecajima okruženja, ključne su strategije djelovanja. Od velike je važnosti osposobiti edukatore/ice i nastavnice/ce da doprinose osnaživanju djece i mladih kroz

vlastita znanja, afirmativne stavove i primjenom različitih tehnika učenja i poučavanja. Novi trendovi među mladima i novi obrasci ponašanja koji se periodično pojavljuju i postaju norma, zahtijevaju konstantnu prilagodbu obrazovnog sektora novim okolnostima. Konstantno spuštanje granice stupanja u spolne odnose, zloupotreba alkohola i droga među sve mlađim uzrastima, nove forme digitalnog nasilja, društvene mreže, rodni stereotipi i njihova veza s rizičnim i štetnim ponašanjima, zahtijevaju od obrazovnog i zdravstvenog sektora nove pristupe kojim bi se učinkovito odgovorilo na spomenute probleme. Mnogi nastavnici i roditelji tijekom školovanja nisu imali priliku upoznati se s ovim temama niti posjeduju vještine za razgovor o njima. *Program E* kroz sve sadržaje direktno doprinosi utjecaju na sve navedene faktore rizika i negativne oblike ponašanja. Ali, da bi bili uspješni, nastavnici i edukatori trebaju:

- › *Povećati stupanj upućenosti i unaprijediti svoje znanje.*
 - » Poznavanje tema i sadržaja.
 - » Poznavanje učinkovitih i manje učinkovitih praksi rada s mladima.
- › *Mijenjati neke vlastite stavove.*
- › *Unaprijediti svoje vještine u radu s mladima.*
 - » Primjena suradničkog modela učenja i poučavanja.
 - » Facilitatorske vještine.
 - » Vještine interaktivnog rada s mladima.

Svaka lokalna zajednica ima svoje specifičnosti, stoga *Program E* i sadržaji koji su aktualni u jednoj zajednici, ne moraju biti relevantni za neku drugu. Važno je da edukatori razumiju lokalni kontekst, koriste dostupne podatke i istraživanja o problemima, zdravstvenim navikama i novim trendovima među mladima. Kontekstualizacija programa prvi je korak u njegovoj primjeni, stoga nastavnici i edukatori, bez obzira na temu, svaku od njih trebaju dovesti u lokalni kontekst.

⁷ Pročitati detaljnije u izvještaju World Health Organization. Federal Centre for Health Education (BZgA). (2017). Training matters. Dostupno na: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/337593/BZgA-training-framework.pdf

Sekcija o seksualnom i reproduktivnom zdravlju zahtijeva dodatne kompetencije, s obzirom da su ove teme tabu-teme i da ljudi sa strahom ili stidom govore odnosno ne govore o njima. Ne samo da su ove teme često tabu, već i mnogi nastavnici i donositelji odluka ne znaju da postoje jasni dokazi o pozitivnim učincima obrazovanja o ovim temama. Posebno je važno da nastavnici i roditelji razumiju usmjerenost programa na koristi koje njihova djeca imaju od učenja o ovim temama i da razumiju da s otvorenim razgovorom ne postoje rizici, nego samo koristi za njihovu djecu.

Program E kroz različite sadržaje uči djecu i mlade kako prepoznati zdrave od nezdravih odnosa, kako živjeti s više samopouzdanja i kako cijeniti vlastito mišljenje, ne umanjujući značaj mišljenja drugih, kako razumjeti vlastite osjećaje, socijalno-emocionalni aspekt seksualnosti, odrastanja i puberteta, rodne uloge, rodne identitete i seksualne rizike. To su teme koje se u tradicionalnim okruženjima mogu promatrati kao složene i kompleksne za rasprave i razgovor. U kontekstu rasprava, nastavnici, djeca i mladi mogu se suočiti s dijametralno različitim stavovima, vrijednostima i različitim individualnim ranjivostima. Nastavnici ili edukatori treba biti pripremljeni na vođenje otvorenog dijaloga sa i među učenicima i pomoći im sagledati alternative i donijeti zaključke koji su u duhu očuvanja zdravlja. Također, stavovi među mladima se mogu znatno razlikovati, i nastavnici odnosno edukatori/ica treba svojim vještinama stvoriti sigurno i motivirajuće okruženje koje omogućava djeci i mladima istraživanje vlastitog stajališta kroz interakciju s vršnjacima te ih eventualno korigirati, ako za to postoji potreba.

Nastavnici i edukatori pripadaju društvu u kojem žive, stoga je jasno da su pod utjecajem kulturoloških i drugih socijalnih norma koje egzistiraju u njihovom okruženju. To kod nekih nastavnika može utjecati na odlučnost govorenja ili negovorenja o

„osjetljivim“ temama. Spomenute norme mogu predodrediti razvoj stavova i vrijednosti koje su u suprotnosti sa sadržajima *Programa E*, i takvi nastavnici neće biti kvalitetni sugovornici mladima. Posebno je važno da nastavnici analiziraju vlastite stavove u korelaciji s dostupnim studijama i nalazima istraživanja koje preispituju značaj i učinkovitost obrazovanja o osjetljivim temama.

Živimo u vremenu ekspanzije informacijske revolucije, gdje djeca i mladi imaju pristup različitim informacijama o seksualnosti, seksualnim pravima, drogama, vezama među mladima i drugim relevantnim temama. Mladi do informacija o ovim temama najčešće dolaze korištenjem interneta, putem društvenih mreža, razgovorom s vršnjacima, a manji dio njih do ovih informacija dolazi razgovorom s roditeljima, nastavnicima i drugim autoritetima. Upravo zbog toga, mladi ljudi ne mogu biti sigurni da su informacije koje dobivaju od vršnjaka ili putem interneta i društvenih mreža provjerene i točne.

S druge strane, veliki broj informacija koje su dostupne, mogu biti zbunjujuće za djecu i mlade i mnoge od tih informacija ne nude jasan kontekst. Nastavnici mogu biti podrška mladima u razvrstavanju i identifikaciji točnih i netočnih informacija, a posebno je važno pomoći mladima pri procesiranju relevantnih i točnih informacija i postavljanja u kontekst koji je relevantan za mlade. Upravo participativni pristup na kojem se temelji *Program E*, nudi nastavnicima mogućnost da kroz interakciju s učenicima preispituju izvore informacija koje koriste, provjere razinu upućenosti i razinu razumijevanja informacija koje posjeduju te da zamijene netočne informacije onima koje su provjerene i kontekstualizirane. Nastavnik/ica treba pomoći djeci i mladima kako naučiti razlikovati pouzdane izvore informacija od onih koje svrstavamo u kategoriju nepouzdanih.

Neformalno i formalno obrazovanje

Neformalno obrazovanje referira se na obrazovni proces koji se realizira izvan formalnog obrazovnog sustava. To ne znači da se neformalna edukacija ne realizira u školama, već da nije sastavni dio formalnog obrazovanja, odnosno da je svojevrsna nadopuna postojećem sustavu odgoja i obrazovanja. Iako se neformalno obrazovanje promatra kao nadopuna formalnog obrazovanja, provedene evaluacije efikasnosti *Programa Y*, na temelju kojeg je nastao *Program E*, pokazuju da **neformalni vid obrazovanja može biti efikasniji u kontekstu prevencije nasilja od onog tradicionalnog** koji je dio formalnog obrazovanja (CARE Balkans International, 2020). No, zbog činjenice da nije sastavni dio službenih kurikuluma formalnog obrazovanja, često je dio programa koje realiziraju nevladine organizacije, pa je stoga upitna održivost uvjetovana financijskim ulaganjima i trajanjem programa ili projekata koji ih financiraju.

Program E ima karakteristike formalnog i neformalnog kurikuluma. Program sadrži sve elemente potrebne školama za samostalno repliciranje sadržaja i pristupa integriranih u program, a licenciranje/akreditacija ili priznavanje programa ili dijelova programa doprinosi njegovoj održivosti, i neformalni program svrstava u formalni okvir.

UNESCO (2018) u definiciji neformalne edukacije ističe da je ona institucionalizirana, namjerna i planirana od strane onih koji takvu edukaciju provode. U nastavku, UNESCO (2018) naglašava da je *neformalno obrazovanje dodatak, alternativa i/ili komplementarno formalnom obrazovanju*.

U slučaju *Programa E*, radi se o programu koji može biti licenciran ili akreditiran od strane nadležnih ministarstava obrazovanja kao dodatan izvor literature i izvor metodološki modernih pristupa iz cjeline zdravih životnih stilova. Program se može izvoditi u sklopu razrednog sata, ili u izvanškolskim aktivnostima i učeničkim sekcijama. Dok formalno obrazovanje nudi osnovne informacije o nasilju, *Program E* ima kapacitet poučavati djecu i mlade znanstveno utemeljenim strategijama suprotstavljanja i eliminacije nasilja.

Definicije neformalne edukacije razlikuju se i ponekad su međusobno kontradiktorne. Rogers (2005) klasificira različite definicije u sljedećim kategorijama:

- › **Sustav:** zbroj organizacija i programa koje se razlikuju od formalnog obrazovnog sustava.
- › **Proces:** pristupi i tehnike modela učenja-poučavanja koji se razlikuju od onih koji su dio formalnog obrazovanja.

- › **Koncept:** koncept ili tema koju je vrijedno izučavati i raditi na njoj, no, to formalno obrazovanje ne prepoznaje u punom opsegu.
- › **Vježbanje:** profesionalne aktivnosti koje provode osobe koje nisu obrazovni profesionalci, na primjer vršnjački edukatori.
- › **Set aktivnosti:** Set obrazovnih aktivnosti koje se razlikuju od formalnog obrazovanja u različitim ciljevima ili svrhama, ili su čak odvojene od formalnog školovanja, s time što su društveno svrhovite; obično se smatraju dijelom radikalne društvene transformacije.

Program E mogu realizirati nastavnici, no mogući su i drugačiji modaliteti realizacije. U pojedinim školama program provode pedagozi škola u suradnji s mladim vršnjačkim edukatorima. U drugim školama program provode nastavnici ili mladi vršnjački edukatori ili kombinirano. Koji modalitet će biti primijenjen u nekoj školi, ovisi od kapaciteta škole, kapaciteta relevantnih ministarstava, percepcije sveobuhvatnosti i društvenog konteksta. Na primjer, tamo gdje se nastavnici boje otvorenog razgovora o seksualnom i reproduktivnom zdravlju, mladi vršnjački edukatori/ice mogu biti kvalitetna podrška, jer su mladi obučeni kako realizirati program poštujući specifična pravila rada i primjenjujući pedagoške metode u radu s vršnjacima.

Kriteriji neformalne edukacije

U odnosu na definiciju, neformalnu edukaciju određuju različiti kriteriji pri čemu zajedničku jezgru čine:

- › Pristup „učenik u centru“ gdje djeca i mladi ljudi imaju aktivnu ulogu u učenju i prilagodbi programa okolnostima i specifičnostima koje su u skladu s potrebama djece i mladih.
- › Fleksibilan kurikulum koji omogućava prilagodbu kontekstu, slobodu u izboru tema, slobodu u dodavanju drugih relevantnih sadržaja.
- › Naglasak na razvoju životnih vještina, promjeni znanja i stavova.
- › Participativni pristup koji omogućava sudjelovanje i teško dostupnim, marginaliziranim ili stigmatiziranim grupama ili pojedincima.
- › Suradnički model učenja.
- › Socio-emocionalno učenje.
- › Kreativna upotreba edukativnih resursa.
- › Sudjelovanje zajednice i uključenost zajednice u program.

Sveobuhvatni programi prevencije rodno zasnovanog nasilja u školama

Škole poduzimaju korake kako bi smanjile pojavu svih oblika nasilja, pa tako i onih koje nazivamo rodno zasnovanim nasiljem (gender based violence, engl.). Pojedine škole to postižu edukacijom učenika i roditelja, pojedine edukacijom nastavnika koji svoje znanje prenose na učenike. Druge škole, pak, rukovode se politikama i procedurama o postupanju prilikom pojave nasilja u bilo kojem obliku. To nam govori da škole i relevantne institucije znaju isto što i mladi – nasilje je moguće spriječiti, samo je važno odabrati najbolju strategiju.

Sveobuhvatni programi prevencije rodno zasnovanog nasilja podrazumijevaju sljedeće:

Edukaciju nastavnika o rodnim normama, rodnim identitetima i povezanosti rodni i društvenih normi s pojavom nasilja. Također, nastavnici uče kako prepoznati rane znakove nasilja i tako pravovremeno reagirati na nasilje kojem je izložena mlada osoba. Posebno su značajne obuke o modernim komunikacijskim tehnologijama i njihovoj primjeni u prevenciji nasilja i promociji nenasilne komunikacije.

Edukaciju roditelja o vrstama, posljedicama i znakovima koji mogu pomoći prepoznati da su djeca žrtve nasilja ili imaju simptome koji na to upućuju. Kroz ove edukacije, roditelji se uče i nenasilnim strategijama i nude im se smjernice kako ohrabriti svoju djecu da u slučaju izloženosti nasilju na njege ne reaguju nasiljem već, uz podršku roditelja, potraže stručnu pomoć. S obzirom na to da djeca i mladi sve više vremena provode koristeći društvene mreže na internetu, osposobljavanje roditelja o korištenju ovih servisa svakako može doprinijeti zaštiti djece od nasilja pomoću ovih tehnologija.

Edukaciju učenika o različitim oblicima nasilja, uzrocima i posljedicama nasilja, strategijama sigurnog suprotstavljanja i prijavljivanja nasilja stručnim autoritetima. Različita istraživanja su pokazala da učenici često radnje koje izvršavaju ne prepoznaju kao nasilne, pa nemaju uvid ni u posljedice koje te radnje ostavljaju na žrtvu. Upravo

zbog toga, mlade je važno naučiti samostalnom prepoznavanju određenih oblika nasilja, razvijanju empatije prema onima koji su žrtve nasilja, te aktivnom uključivanju u njegovu prevenciju. Također, obrazovanjem se učenici potiču da prijave nasilje – bilo da su njegove žrtve ili svjedoci. U posljednje vrijeme sve više edukativnih programa usmjereno je na svjedoke nasilja koji zbog svog neodgovornog odnosa prema žrtvi predstavljaju sudionike u nasilju, pa se mladi uče pozitivnoj orijentaciji ako se nađu u takvoj poziciji.

S obzirom na to da je nasilje društveni fenomen koji svoju egzistenciju često pronalazi u stavu da su određene forme nasilja bezopasne i da osobu jačaju i pripremaju za život, mnoge škole koriste isti mehanizam tako što kroz različite kampanje formiraju „novi društveni stav“ i razvijaju kulturu suprotstavljanja nasilju i dokazivanju njegove pogubnosti, bez obzira na to o kojem se obliku radi.

Vršnjačka edukacija predstavlja učinkovito sredstvo u prevenciji rodno zasnovanog nasilja. **Vršnjačka edukacija je neformalni vid obrazovanja baziran na osposobljavanju djece i mladih u pružanju potrebnih vještina, koje obučeni vršnjački edukatori i edukatorice koriste tijekom edukacije svojih vršnjaka, korištenjem specifičnih metoda, vrlo sličnim onima koje koriste njihovi nastavnici.** Vršnjačka edukacija je dokazani pristup čiji su pozitivni i višestruko dokazani učinci osnovni razlozi velike popularnosti koju je ovaj vid neformalnog obrazovanja stekao u svijetu. Ukratko, vršnjačka edukacija može se opisati kao učenje od vršnjaka (McDonald et al., 2003). Polazeći od pretpostavke da mladi najviše uče od svojih vršnjaka, osamdesetih godina prošlog stoljeća započela je evolucija i razvoj različitih interaktivnih i pedagoških alata prilagođenih mladima. Nakon trideset godina razvoja i testiranja, vršnjačka edukacija je osnovni alat promocije zdravlja, prevencije nasilja, prevencije upotrebe psihoaktivnih supstanci i slično, u mnogim školama u svijetu, pa tako i u Bosni i Hercegovini.

Vršnjački edukatori nakon sudjelovanja na obukama posebno namijenjenima za njih, posjeduju znanja i vještine samostalnog organiziranja, izvođenja i vrednovanja učinaka prezentacija vršnjačke edukacije. Ove prezentacije mogu trajati 45 minuta, ekvivalentno trajanju školskog sata, ili mogu biti složenijeg karaktera i zahtijevati dva do četiri sata. Prezentacije su osmišljene tako da kod učenika potiču usvajanje pozitivnih stavova i vrijednosti, ponude relevantne informacije, upute na određene izvore ili usluge, i u konačnici, pomognu mladima da se s pomoću više znanja i vještina nose s izazovima svakodnevnog života.

U sastavu ovog priručnika ponuđen je edukativni modul koji nastavnici ili obučeni vršnjački edukatori/ice mogu koristiti za pripremu i izvođenje edukacije učenika o ovom fenomenu.

Pozitivne vršnjačke grupe snažan su generator pozitivnih promjena. Mladi ljudi su socijalna bića koja o sebi uče analizirajući ljude i okruženje u kojem žive. Upravo socijalizacija može biti iskorisćena kao kvalitetan sustav podrške mladima u procesu usvajanja nenasilnih oblika ponašanja. Ako u školi formiramo grupu nenasilnih mladih ljudi, učenici koji prolaze edukacije i koji prepoznaju smisao u prevenciji rodno zasnovanog nasilja, stečene pozitivne poruke, vrijednosti i stavove će lakše prakticirati i primjenjivati u društvu koje ih uvažava, poštuje i razmišlja na isti ili sličan način.

Tijekom svog odrastanja, djeca i mladi u velikoj mjeri uče od svojih vršnjaka. Različite socijalne

grupe mladih reflektiraju različitosti koje među njima postoje. Mladi koji se bave sportovima, sekcije planinara, matematičari/ke, reperi, dramske grupe, ujedno su mikrozajednice mladih unutar kojih oni uče jedni od drugih, osjećaju svojevrsnu pripadnost i unutar kojih postoje određene norme ponašanja koje ovi mladi ljudi slijede. Integracija prevencije nasilja kroz pristupe školama i ovim grupama, zasigurno može potaknuti usvajanje pozitivnih stavova koje će ove grupe preslikavati na svoje članove. Također, formiranje pozitivnih vršnjačkih grupa na razini razreda osigurat će djeci i mladima lakši pristup onim vršnjacima koji se protive nasilju te tako zadržati nenasilne stavove i vrijednosti.

Kampanje u školama predstavljaju važan segment borbe protiv nasilja i općenito promocije nenasilnog ponašanja⁸. Mnoga ispitivanja pokazala su da kampanje koje se provode bez edukacije, čija je svrha same sebi i nemaju značajnog učinka na stavove i ponašanje učenika. Dokazane međunarodne kampanje pokazuju da, ako škola organizira edukativne radionice, a paralelno s njima se u školi održavaju različite aktivnosti podizanja svijesti kroz kampanje i povezane aktivnosti, preventivni i zaštitni efekti su izraženiji i sveobuhvatniji.

Mnoge škole organiziraju pravljenje plakata koje postavljaju u svojim hodnicima, no takav vid prevencije nije efikasan ako ih ne prati ulaganje u edukaciju učenika i razvijanje životnih vještina koje će im pomoći da se efikasnije nose s nasiljem u svom okruženju.

⁸ Više o načinima organiziranja kampanja u školama, možete pročitati u Y obrazovnom paketu za nastavnike dostupnom na https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2018/09/YMI_PROGRAM-Brochure-BIH.pdf i https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2018/09/YMI_PROGRAM-Brochure-BIH.pdf.

Prednosti holističkog pristupa Programa E u radu sa mladima

Kombinacijom formalnog i neformalnog pristupa, moguće je postići sveobuhvatnost u radu s djecom i mladima. Društvene norme i socijalne interakcije među djecom i mladima veoma su važan generator negativnih i nezdravih ponašanja kod djece i mladih. Njima se nije moguće suprotstaviti bez sustavnog i znanstveno utemeljenog pristupa koji osnažuje djecu i mlade da se učinkovito suprotstave negativnim odrednicama ponašanja.

Program E omogućava školama promjenu normi koje utječu na djecu i mlade, kroz njihovu afirmaciju kao nositelja promjena. Program je prilagođen uvjetima u kojima osnovne škole realiziraju svoje redovne nastavne i izvannastavne aktivnosti i prilagođen je pedagoškim standardima u regiji. Sveobuhvatni pristupi u radu s djecom i mladima obuhvaćaju daleko složeniji pristup učenju od uobičajenih metoda koje su zastupljene u obrazovnim sustavima na Balkanu. Uz informacije i znanja te razvoj vještina, *sveobuhvatni programi teže razvoju pozitivne i nenasilne kulture među učenicima, što poboljšava učinke edukacije, i u značajnoj mjeri doprinosi kvalitetnijim zdravstvenim ishodima.*

Sveobuhvatnost se može odnositi na širok raspon znanstveno utemeljenih informacija sadržanih u određenom kurikulumu, i može obuhvaćati različite komunikacijske pristupe koji se koriste kao dopuna nastavnom i obrazovnom procesu. Sveobuhvatnost može uključivati individualizirano planiranje nastave, prilagođavanje kurikuluma trenutnim trendovima ili potrebama učenika, uvođenje specifičnih sustava podrške za učenike i roditelje, edukacije roditelja, strukturirane pristupe poučavanju i uvođenje sustava podrške pozitivnim oblicima ponašanja. Sve navedeno zahtijeva dodatna ulaganja i napore kako bi se određeni program sa svim pratećim aktivnostima učinio cjelovitim i time osigurao kvalitetniji i sustavniji odgovor škole na specifične potrebe učenika.

Brojni neformalni edukativni programi koji su kombinirali edukativne aktivnosti s ciljanim kampanjama koje su provođene u školama, pokazali su da ovaj kompleksni pristup, ne samo da učenicima daje potrebno znanje i vještine, već kroz seriju kampanja koje vode učenici, dovodi do formiranja mikro trendova specifičnih za tu školu ili lokalnu zajednicu u kojoj se provode (CARE International Balkans, 2020).

Prema nalazima istraživanja koje je proveo CARE International Balkans, kampanje organizirane u suradnji sa školama u kojima je realiziran *Program Y* imale su važan udio u transformaciji stavova i promjeni ponašanja mladih. Ne samo da su kampanje promovirale nenasilne stavove i vrijednosti, već su dovele do poboljšanja stavova koji se odnose na rodnu ravnopravnost, zdravlje i zdrave životne stilove.

Obrazovanje o rodu

Rodne norme imaju snažan utjecaj na izgradnju identiteta mladih i pojedine norme mogu doprinijeti povećanoj izloženosti mladih rizičnim ponašanjima. Norme mogu biti demotivirajuće za mlade ljude da slijede vlastite ideje i želje, a često, norme su oslonac za nejednakost među dječacima i djevojčicama. **Program E rodno je transformacijski program usmjeren na osnaživanje djece i mladih kako bi samostalno preispitali, analizirali i suprotstavljali se negativnim, stereotipnim i potencijalno štetnim rodnim normama.** Rodno transformacijski programi ne uče dječake da budu djevojčice, niti djevojčice da budu dječaci, već naprotiv, dječake uči da budu dječaci, a djevojčice da budu djevojčice, no oslobođeni negativnih socijalnih konotacija

i utjecaja. U najširem kontekstu, rodno transformacijski pristupi podrazumijevaju programe ili intervencije koje stvaraju individualne mogućnosti mladima za suprotstavljanje stereotipnim rodnim ulogama, transformiranje prepreka u mogućnosti, promoviranje pozitivne društvene interakcije temeljene na ravnopravnosti svih mladih, s posebnim naglaskom na djevojčice i žene (Health Communication Capacity Collaborative, 2014).

Rodno transformacijski program, *Program E* prepoznaje hijerarhije moći u zajednicama što **doprinosi sposobnosti djece i mladih u samostalnom donošenju odluka koje su pozitivne za njihovo zdravlje i blagostanje.**

Kampanje u radu s mladima

Prevenција nasilja i promocija zdravijih životnih stilova mladih važan su dio šire komunikacijske strategije unaprjeđenja i zaštite zdravlja mladih gotovo svake moderne zemlje. Bez obzira radi li se o nasilju, prevenciji upotrebe psihoaktivnih supstanci ili prevenciji spolno prenosivih bolesti, moderni obrazovni sustavi kombiniraju formalno i neformalno obrazovanje sa zdravstvenim kampanjama, a sve u cilju uklanjanja čimbenika rizika koji su identificirani kao važne determinante zdravlja. Ne samo da kampanje imaju snagu i utjecaj na čimbenike rizika, nego one mogu biti pokretačka snaga, tj. one teže mobilizirati mlade i odrasle da se aktivno uključe u transformaciju okruženja u kojem žive ili se školuju, a sve u cilju postizanja sveobuhvatnijih i kompleksnijih zdravstvenih ishoda. Javne i zdravstvene kampanje mogu, ako se kreiraju na strateški način i ako integriraju principe i teorije učinkovite komunikacije, biti uspješne u prenošenju pozitivnih poruka na veće populacijske grupe, na razini zajednice, škole ili čitave države.

Kao takve, kampanje mogu biti korisno i učinkovito sredstvo promocije zdravlja i prevencije nasilja,

te su danas identificirane kao veoma značajni aspekti prevencije i kontrole ponašanja koje želimo promijeniti. Javne kampanje i kampanje u školama trebaju uključivati širok raspon komunikacijskih strategija i aktivnosti s ciljem širenja relevantnih, motivirajućih i uzrastu prilagođenih informacija, s ciljem mobilizacije određene grupe i preuzimanja pozitivnih stavova u odnosu na problem koji označava određena kampanja.

Kampanje mogu biti kreirane s ciljem podizanja svijesti mladih o važnim društvenim i zdravstvenim pitanjima, ali u kombinaciji s edukacijom, mogu osnažiti mlade da prepoznaju rizike, kritički promišljaju o odlukama koje prave, prepoznaju nezdrave odnose s okolinom i donose odluke koje su najbolje za njih i njihovo okruženje. Kampanje mogu biti dizajnirane i tako da jasno definiranim porukama i informacijama pozitivno utječu na znanja, stavove, vrijednosti, uvjerenja i ponašanja. Ali ovako kompleksan utjecaj nije moguće postići ako se radi o kratkim aktivnostima ili aktivnostima koje se ne temelje na strateškom pristupu koji označava važna pitanja, koja su preduvjet za postizanje

željenog utjecaja. Kampanjama možemo mijenjati razinu upućenosti, pozitivno utjecati na znanje o određenim temama, utjecati na stavove, vrijednosti i uvjerenja i konačno, utjecati na ponašanje. Također, kampanjama možemo utjecati na „klimu“, tj. stvoriti preduvjete kako bi mladi lakše koristili određena uvjerenja, stavove i pozitivne oblike ponašanja.

Primjer: Nasilje se „hrani“ pažnjom i osobe koje se ponašaju nasilno najčešće to rade pred drugima. Tako demonstriraju moć i superiornost u odnosu na žrtvu, a ujedno, ako društvo „odobrava“ takvo ponašanje, osoba koja vrši nasilje, zbog pažnje i neodgovornog odnosa okoline, može smatrati da nasilje doprinosi njegovom ili njenom socijalnom statusu u toj grupi. Svjedoci nasilja u tom slučaju predstavljaju publiku, a od reakcije publike često ovisi hoće li osoba nastaviti s nasiljem ili će prestati.

Kampanja CARE i partnerske organizacije „Reagiraj ljudski“ i komplementarne radionice upoznaju mlade s ovim principima, mijenjaju njihove stavove o „pozitivnim ishodima nasilja“, transformiraju uvjerenja o nasilju kao „bezazlenoj pojavi“, posebno kada se radi o oblicima koji su u društvu identificirani kao „manje štetni“ ili se skrivaju iza termina „zezanje“. Svako nasilje proizvodi nega-

tivne osjećaje onih koji su mu izloženi, a mladima je potrebno pokazati da svako nasilje proizvodi patnju, bol, tugu i nezadovoljstvo. Kampanja „Reagiraj ljudski“ osmišljena je kao preventivna strategija s ciljem ohrabrenja mladih da reagiraju na pozitivan način u situacijama nasilja, odnosno da nauče što aktivni svjedoci mogu poduzeti u sprječavanju nasilja - zaustaviti ga ako mu svjedoče te ohrabriti proaktivno i prosocijalno ponašanje vršnjaka. Kampanja „Reagiraj ljudski“ potiče i ohrabruje mlade na promjenu kulture ponašanja mladih, šalje jasnu poruku da je reagiranje poželjno ponašanje i uči ih kako mogu reagirati u različitim situacijama, a da ne ugroze vlastitu sigurnost. Upravo to djelovanje na širu vršnjačku grupu, promoviranje poželjnih obrazaca ponašanja, kulturološko djelovanje moguće je jedino kroz kampanje. Više informacija dostupno na: <https://youngmeninitiative.net/bs/>

Radionice imaju za cilj educirati djecu i mlade i pripremiti ih kako bi razumjeli poruke kampanja. Zašto je važno utjecati na stavove, vrijednosti i uvjerenja kroz kampanje za djecu i mlade? Tijekom odrastanja, djeca i mladi svoje stavove, vrijednosti i mišljenja usklađuju s različitim socio-kulturalnim utjecajima, a u odnosu na znanja, osobna iskustva i informacije koje posjeduju. Ponašanje i donošenje odluka u direktnoj su vezi s ljudskim uvjerenjima, stavovima i vrijednostima. Uvjerenja pred-



Slika 1

Kampanja „Reagiraj ljudski“

Bilješke. Mladići i djevojke iz Mostara u kampanji protiv nasilja „Reagiraj ljudski“. Fotografija: CARE© i Snaga Mladih, Mostar.

stavljaju unutarnji osjećaj da je nešto točno, mada to nužno ne mora biti točno, tj. znanstveno utemeljeno. Primjer može biti uvjerenje da ako crna mačka prijeđe ulicu, donosi nesreću osobi koja to vidi (praznovjerje, nap.a.). Osoba koja koristi ovo uvjerenje može osjećati nelagodu prilikom prelaska ulice kojom je prethodno prešla crna mačka i ponekad, zbog istog uvjerenja, može odabrati drugi put/cestu u strahu od „posljedica“. Iz ovog primjera, lako je zaključiti da uvjerenja ne moraju biti nužno točna. Uvjerenje može postojati bez znanstvene osnove koja bi potvrdila da je uvjerenje točno. Ovaj primjer pokazuje i odnos uvjerenja (nesreća koja se može dogoditi zbog crne mačke) i ponašanja (osoba bira drugu cestu).

Vrijednosti možemo objasniti kao principe, standarde ili kvalitete koje osoba ili određena grupa vidi kao naročito značajne. Stoga vrijednosti imaju direktan utjecaj i možemo reći da usmjeravaju naš način života i odluke koje donosimo. Vrijednost se najčešće formira u skladu s određenim uvjerenjem. Netko može prepoznati posebne vrijednosti u zaštiti šuma i rijeka, dok za osobu koja iskorištava šume i rijeke te vrijednosti će se značajno razlikovati u odnosu na osobu koja ih želi zaštititi. Vrijednosti mogu utjecati na način na koji osoba rasuđuje i, konačno, na zaključke te osobe o određenom pitanju.

U našoj zemlji, ljudi percipiraju obitelj kao osnovnu stanicu društva i u skladu s time se odnose prema obitelji. Rigidne društvene norme koje postoje na Balkanu, **doprinosu razvoju vrijednosti koje se dovode u vezu s rodnom nejednakošću i neravnopravnošću.** Ne samo da će dječaci i djevojčice vrednovati određene karakteristike na različite načine, već u širem kontekstu, djevojčice i dječaci neće biti vrednovani na isti način. U pojedinim društvenim zajednicama, muška djeca su „poželjnija“ od ženske djece, i dječacima se nudi više mogućnosti za školovanje, sport i zabavu nego što je to slučaj sa djevojčicama.

Rodne uloge muškaraca i žena također se vrijedno razlikuju. Na primjer, u zajednicama u kojima se posebna vrijednost daje ulozi žene kao majke ili domaćice, žene ili djevojčice koje ne planiraju obitelj i žele se posvetiti daljem školovanju ili karijeri, članovi obitelji, susjedi i druge osobe u njihovoj neposrednoj blizini mogu stigmatizirati (obilježiti).

Dječaci su tijekom svog odrastanja također pod izraženim pritiskom društvenih očekivanja. Karakteristike muškosti kao što su snaga, dominacija, superiornost, hrabrost, obrana časti i agresivnost često su percipirane kao pozitivne karakteristike i poželjne osobine muškosti, pa mladići mogu vrednovati takve karakteristike kao ključne i prilagođavati ponašanje društveno očekivanim vrijednostima, umjesto vlastitim sposobnostima, mogućnostima i željama. Sve nas to navodi na zaključak da kampanje i obrazovanje mogu biti snažni promicatelji pozitivnih vrijednosti koje doprinose jednakosti među djecom i mladima, promoviraju individualnost i potiču razvoj identiteta mladih koji se temelji na pozitivnim, rodno ravnopravnim vrijednostima koje su u skladu s osnovnim principima ljudskih prava i sloboda.

Vrijednosti: set uvjerenja koji oblikuje ljudski pogled na to što je dobro, a što je loše.

Vrijednosti se razlikuju širom svijeta, unutar obitelji i kultura. Međutim, neke vrijednosti su u potpunosti univerzalno prihvaćene kao karakteristike moralnog ljudskog ponašanja. Vrijednosti nastaju u odnosu na brojne faktore, a neki od faktora su:

- › obitelj,
- › prijatelji,
- › vršnjaci (širi kontekst),
- › religija,
- › škola.

Stav predstavlja način na koji osoba pokazuje ili primjenjuje vlastita uvjerenja i vrijednosti, te ih pokazuje u formi riječi ili ponašanja.

Kada govorimo o djeci i adolescentima, uzimajući u obzir njihovu ranjivost u kontekstu podložnosti vršnjačkim utjecajima, *lako je zaključiti da su njihove vrijednosti, uvjerenja i stavovi jednako podložni utjecajima i da ti utjecaji mogu biti pozitivni ili negativni.* Djecu i mlade potrebno je naučiti razumijevanju vlastitih uvjerenja, vrijednosti i stavova u odnosu na ponašanja i odluke koje donose. Vršnjaci mogu ohrabriti pozitivne promjene kroz transformaciju postojećih stavova, vrijednosti i uvjerenja, što može dovesti do boljih ishoda za mladu osobu. Kampanje su dokazano utjecajan alat za promjenu svega već navedenog.

Ishodi učenja

Ishodi učenja definirani *Programom E* usklađeni su s međunarodnim tehničkim vodičima, istraživanjima i praktičnim iskustvom mreže organizacija, koje od 2007. godine aktivno rade na kreiranju obrazovnih politika i programa formalnog i neformalnog obrazovanja u BiH i Eu ropi. Ishode učenja podijelili smo na **kognitivne, afektivne i psihomotorne**, što će olakšati školama i obrazovnim institucijama primjenu ovog programa u odnosu na ciljeve nastavnih planova i programa kojima je *Program E* suplement tj. kvalitetna nadopuna.

Obrazovna osnova *Programa E* temeljena je na participativnom i socijalno-emocionalnom učenju, stoga sve aktivnosti **postavljaju učenike u centar učenja**, a uloga iskusnih edukatora/trenera/nastavnika je facilitirati proces. Drugim riječima, njihova uloga je pomoći učenicima da kroz participativno učenje usvoje znanja, vještine i stavove definirane ishodima učenja.

Posebno je važno obratiti pažnju na sekciju „Dokazane prakse“, s obzirom da ova sekcija nudi važne informacije o učinkovitosti programa, karakteristikama neučinkovitih programa i upute za

transformaciju škole u podržavajuće i motivirajuće okruženje koje osigurava veći stupanj učinkovitosti ponuđenog programa.

Program E predviđa puni potencijal učinkovitosti ako se primjenjuju svi principi predloženi *Programom*, dok program neće biti jednako učinkovit ako škole ili druge institucije isključivo koriste program za upotrebu jedne ili više radionica, zanemarujući predložene instrukcije za sveobuhvatno djelovanje. Ishodi učenja definirani *Programom E* usklađeni su s preporukama UNESCO-a, a obuhvaćaju grupe od 12. do 15. godine starosti. Ishodi učenja (learning outcomes, engl.) podijeljeni su u osam tematskih cjelina:

1. Odnosi;
2. Vrijednosti, prava, kultura i seksualnost;
3. Razumijevanje rodnih normi;
4. Nasilje i ostati siguran/na;
5. Vještine za zdravlje i dobrobit;
6. Ljudsko tijelo i razvoj;
7. Seksualnost i seksualno ponašanje;
8. Seksualno i reproduktivno zdravlje.

Ishod 1. Odnosi

Ključni princip: *Sukobi i nesporazumi između roditelja/skrbnika i djece učestali su, posebno tijekom adolescencije, i obično su rješivi*

Učenici će moći:

- › nabrojati sukobe i nesporazume koji se obično događaju između roditelja/skrbnika i djece (znanja);
- › opisati načine rješavanja sukoba ili nesporazuma s roditeljima/skrbnicima (znanja);
- › prihvatiti da su sukobi i nesporazumi s roditeljima/skrbnicima česti tijekom adolescencije i da se obično mogu riješiti (stavovi);
- › primijeniti strategije za rješavanje sukoba i nesporazuma s roditeljima/skrbnicima (vještine).

Ključni princip: *Ljubav, suradnja, rodna ravnopravnost, obostrana briga i međusobno poštovanje važni su za zdravo funkcioniranje i odnose u obitelji*

Učenici će moći:

- › prepoznati karakteristike zdravog funkcioniranja obitelji (znanja);
- › opravdati zašto su ove karakteristike važne za zdravo funkcioniranje obitelji (stavovi);
- › procijeniti njihov doprinos zdravom funkcioniranju obitelji (vještine).

Ključni princip: *Prijateljstvo i ljubav pomažu ljudima da se osjećaju pozitivno prema sebi*

Učenici će moći:

- › nabrojati prednosti prijateljstva i ljubavi (znanja);
- › ukazati na to zašto im prijateljstva i ljubav mogu pomoći da se osjećaju dobro (stavovi);
- › izraziti prijateljstvo i ljubav na način koji će doprinijeti da se netko osjeća dobro u vezi sebe (vještine).

Ključni princip: *Prijateljstvo i ljubav mogu se različito izraziti kako djeca postaju adolescenti*

Učenici će moći:

- › opisati različite načine na koji se prijateljstvo i ljubav iskazuju drugoj osobi (znanja);
- › prihvatiti postojanje mnogo načina za izražavanje prijateljstva i ljubavi drugoj osobi (stavovi);
- › izraziti načine na koje izražavamo prijateljstvo i ljubav prema drugoj osobi i kako se načini mijenjaju kako postajemo stariji (vještine).

Ključni princip: *Nejednakost unutar odnosa negativno utječe na osobne odnose*

Učenici će moći:

- › istražiti načine na koje nejednakost unutar odnosa utječe na osobne odnose (na primjer, zbog spola, životne dobi, ekonomskog statusa ili razlike u moći) (znanja);
- › analizirati kako pravednije uloge među ljudima mogu doprinijeti zdravom odnosu (znanja);
- › prepoznati kako je jednakost unutar odnosa dio zdravih odnosa (stavovi);
- › usvojiti ravnopravne uloge u odnosima (vještina).

Ključni princip: *Prijatelji mogu pozitivno i negativno utjecati jedni na druge*

Učenici će moći:

- › usporediti kako prijatelji mogu pozitivno i negativno utjecati jedni na druge (znanja);
- › objasniti da prijatelji mogu pozitivno i negativno utjecati na njihovo ponašanje (stavovi);
- › demonstrirati načine kojim će izbjeći negativan utjecaj prijatelja (vještine).

Ključni princip: *Postoje različite vrste odnosa*

Učenici će moći:

- › prepoznati različite vrste odnosa (znanja);
- › razlikovati emocije povezane s ljubavlju, prijateljstvom, zaokupljenošću i seksualnom privlačnošću (znanja);
- › pokazati načine upravljanja emocijama povezanim s različitim vrstama odnosa (vještine).

Ključni princip: *Na romantične odnose mogu snažno utjecati nejednakosti i razlike u moći (na primjer, zbog spola, dobi, ekonomskog, socijalnog ili zdravstvenog stanja)*

Učenici će moći:

- › analizirati kako nejednakost i razlike u moći mogu negativno utjecati na romantične odnose (znanja);
- › navesti kako rodne norme i rodni stereotipi mogu utjecati na odnose (znanja);
- › prihvatiti da nejednakost i razlike u moći unutar odnosa mogu biti štetni (stavovi);

Ključni princip: *Stigma i diskriminacija na temelju razlika (na primjer, HIV, trudnoća, zdravstveni status, ekonomski status, etnička pripadnost, rasa, porijeklo, spol, seksualna orijentacija, rodni identitet ili druge razlike) su štetne za dobrobit i krše ljudska prava*

Učenici će moći:

- › navoditi pojmove stigme, diskriminacije, pristranosti, predrasuda, netrpeljivosti i isključenosti (znanja);
- › ispitati posljedice stigme i diskriminacije na seksualno i reproduktivno zdravlje i prava ljudi (znanja);
- › ukazati na to da su svi odgovorni za obranu ljudi koji su stigmatizirani ili diskriminirani (stavovi);
- › demonstrirati važnost uključivanja, nediskriminacije i različitosti (stavovi);
- › potražiti podršku ako se osjećaju izloženi stigmatizaciji i diskriminaciji (vještine);

Ključni princip: *Stigma i diskriminacija su štetni*

Učenici će moći:

- › definirati stigmatizaciju i diskriminaciju (znanja);
- › navesti načine na koje su stigma i diskriminacija štetne (znanja);
- › opisati samopovrijeđenu stigmatizaciju i njene posljedice (na primjer, tišina, poricanje i tajnost) (znanja);
- › podsjetiti se da obično postoje mehanizmi podrške koji pomažu ljudima koji doživljavaju stigmatizaciju i diskriminaciju (znanja);
- › navesti da je važno pokazati toleranciju, uključenosť i poštovanje drugih (stavovi);
- › pokazati podršku ljudima koji su stigmatizirani ili diskriminirani (vještine).

Ključni princip: *Neprikladno je i štetno uznemiravati i maltretirati bilo koga na temelju njegovog socijalnog, ekonomskog ili zdravstvenog stanja, etničke pripadnosti, rase, porijekla, seksualne orijentacije, rodnog identiteta ili drugih razlika*

Učenici će moći:

- › objasniti značenje uznemiravanja i zlostavljanja (znanja);
- › opisati zašto je uznemiravanje ili maltretiranje drugih uvredljivo i znak nepoštovanja (znanja);

Ishod 2. Vrijednosti, prava, kultura i seksualnost

Vrijednosti i seksualnost

Ključni princip: *Važno je znati vlastite vrijednosti, uvjerenja i stavove, znati kako oni utječu na prava drugih i kako se zalagati za njih*

Učenici će moći:

- › opisati svoje osobne vrijednosti oko niza pitanja seksualnosti i reproduktivnog zdravlja (znanja);
- › ilustrirati kako osobne vrijednosti utječu na njihove vlastite odluke i ponašanja (znanja);
- › prepoznati načine na koje osobne vrijednosti mogu utjecati na prava drugih (znanja);
- › prepoznati važnost tolerancije i poštovanja različitih vrijednosti, uvjerenja i stavova (stavovi);
- › argumentirano braniti svoje osobne vrijednosti (vještine).

Ljudska prava i seksualnost

Ključni princip: *Ljudska prava uključuju prava koja utječu na njihovo seksualno i reproduktivno zdravlje*

Učenici će moći:

- › opisati ljudska prava koja utječu na seksualno i reproduktivno zdravlje (znanja);

Ishod 3. Razumijevanje rodni normi

Društvena konstrukcija rodni uloga i rodni normi

Ključni princip: *Rodne uloge i rodne norme utječu na život ljudi*

Učenici će moći:

- › prepoznati kako rodne norme oblikuju identitet, želje, postupke i ponašanje (znanja);
- › navesti kako rodne norme mogu biti štetne i mogu negativno utjecati na ljudski izbor i ponašanje (znanja);
- › prihvatiti da uvjerenja o rodnim normama kreiraju društva (stavovi);

- › navesti da su svi odgovorni za izjašnjavanje protiv maltretiranja i uznemiravanja (stavovi);
- › pokazati načine suzbijanja uznemiravanja ili zlostavljanja (vještine).

- › prepoznati kršenje prava (znanja);

- › znati da postoje neki ljudi u društvu koji su posebno ranjivi na kršenja ljudskih prava (stavovi);
- › pokazati poštovanje ljudskih prava svih ljudi, uključujući prava povezana sa seksualnim i reproduktivnim zdravljem (vještine).

Kultura, društvo i seksualnost

Ključni princip: *Društveni, kulturni i religijski faktori utječu na ono što se u društvu smatra prihvatljivim i neprihvatljivim, a ti se faktori s vremenom razvijaju*

Učenici će moći:

- › definirati socijalne i kulturne norme (znanja);
- › navesti društvene i kulturne norme koje utječu na seksualno ponašanje u društvu i kako se s vremenom mijenjaju (znanja);
- › prihvatiti da se društvene i kulturne norme mogu s vremenom mijenjati (stavovi);
- › ispitivati socijalne i kulturne norme koje utječu na seksualno ponašanje u društvu (vještine).

Ključni princip: *Na romantične odnose mogu negativno utjecati rodne uloge i rodni stereotipi*

Učenici će moći:

- › analizirati utjecaj rodni normi i rodni stereotipa na romantične odnose (obje norme koje se odnose na muškost i ženstvenost) (znanja);

- › ilustrirati kako su zlostavljanje i nasilje u veza- ma snažno povezani s rodnim ulogama i stereo- tipima (znanja);
- › prepoznati utjecaj štetnih rodnih uloga i rodnih stereotipa na odnose (stavovi);
- › ispitivati rodne uloge i rodne stereotipe u odno- sima (vještine).

Rodna ravnopravnost, stereotipi i pristranosti

Ključni princip: *Rodni stereotipi i pristranosti utje- ču na postupanje muškaraca, žena i ljudi različite seksualne orijentacije, rodnog identiteta i na izbo- re koje mogu donijeti*

Učenici će moći:

- › prisjetiti se društvenih normi koje oblikuju na- čin na koji društvo prikazuje muškarce, žene i ljude raznih identiteta (znanja);
- › poštovati važnost jednakog tretiranja svih ljudi (stavovi);

Ključni princip: *Rodna ravnopravnost može pro- movirati ravnopravno odlučivanje o seksualnom ponašanju i planiranju života*

Učenici će moći:

- › opisati karakteristike rodne ravnopravnosti u vezama (znanja);
- › definirati sve načine na koje spolne uloge utje- ču na odluke o seksualnom ponašanju, korište- nju kontracepcijskih sredstava i planiranju živo- ta (znanja);

Ishod 4. Nasilje i sigurnost

Ključni princip: *Seksualno zlostavljanje, seksualni napad i nasilje u intimnoj vezi predstavljaju krše- nje ljudskih prava*

Učenici će moći:

- › prepoznati i uspoređivati maltretiranje, psiho- loško nasilje, tjelesno nasilje, seksualno zlo- stavljanje i nasilje u intimnoj vezi (znanja);
- › ukazati da za seksualno zlostavljanje, seksual- ne napade, nasilje u intimnoj vezi i nasilje odra- slih, mladih i ljudi na položajima moći, nikada krivci nisu žrtve i da takva ponašanja uvijek predstavljaju kršenje ljudskih prava (stavovi);
- › pokazati kako prijaviti seksualno zlostavljanje, nasilje u intimnoj vezi i maltretiranje (vještine);

- › braniti zašto je rodna ravnopravnost dio zdravi- jih odnosa (stavovi);
- › izgraditi odnose koji su utemeljeni na rodnoj ravnopravnosti (vještine).

Rodno zasnovano nasilje

Ključni princip: *Svi oblici nasilja na osnovu rodne pripadnosti, od strane odraslih, mladih i ljudi na autoritetnim pozicijama, krše ljudska prava*

Učenici će moći:

- › zaključiti da su seksualno zlostavljanje i nasi- lje u obitelji , uključujući nasilno intimno par- tnerstvo i silovanje, zločini moći i prevlasti, a ne nečije nemogućnosti kontroliranja svoje seksu- alne želje (znanja);
- › formulirati specifične strategije za prepoznavan- je i smanjenje nasilja na osnovu rodne pripad- nosti (znanje);
- › prepoznati da prolaznici i svjedoci nasilja mogu poduzeti neke sigurne korake za intervenciju, a da se mogu osjećati i kao pod utjecajem nasilja (znanja);
- › ukazati da nasilje na osnovu rodne pripadno- sti mogu provoditi odrasli, ljudi na položajima moći i mladi, te da su uvijek u krivu (stavovi);
- › demonstrirati načine za pristup odraslim osoba- ma s povjerenjem, i uslugama koje podržavaju sprječavanje nasilja na osnovu rodne pripadno- sti i podržavaju preživjele od navedenog oblika nasilja (vještine).

- › pokazati načine za pristup odraslim osobama s povjerenjem i uslugama koje podržavaju preži- vjele i sprječavaju seksualno zlostavljanje, na- silje u intimnoj vezi i nasilje uopće (vještine).

Pristanak, privatnost i tjelesni integritet

Ključni princip: *Svatko ima pravo na privatnost i tjelesni integritet*

Učenici će moći:

- › opisati što se podrazumijeva pod pravom na pri- vatnost i tjelesni integritet (znanja);
- › ukazati da svi imaju pravo na privatnost i tjele- sni integritet (stavovi);
- › izraziti svoje stavove o njihovom pravu na pri- vatnost i tjelesni integritet (vještine).

Sigurna upotreba informacijskih i komunikacij- skih tehnologija (ICT)

Ključni princip: *Internet, mobilni telefoni i druš- tveni mediji mogu biti izvor neželjene seksualne pažnje*

Učenici će moći:

- › ilustrirati načine na koje internet, mobilni (pa- metni) telefoni i društveni mediji (društvene mreže) mogu biti izvor neželjene seksualne pa- žnje (znanja);
- › ukazati da postoje načini za borbu protiv ne- željene seksualne pažnje koja može doći putem interneta, mobilnih (pametnih) telefona te druš- tvenih medija (stavovi);
- › razviti i vježbati plan za sigurnost dok koriste In- ternet, mobilne (pametne) telefone i društvene medije (vještine).

Ishod 5. Vještine za zdravlje i dobrobit

Ključni princip: *Društvene i rodne norme te vrš- njački utjecaj mogu utjecati na odlučivanje i pona- šanje u spolnosti*

Učenici će moći:

- › definirati rodne i društvene norme (znanja);
- › opisati načine na koje spolne i društvene nor- me, kao i vršnjački utjecaj, utječu na seksualne odluke i ponašanja (znanja);
- › shvatiti da su njihove seksualne odluke i pona- šanja pod utjecajem rodnih i društvenih normi i vršnjaka (stavovi);
- › demonstrirati načine na koje će se zajednički uspostaviti inkluzija, podrška i poštovanje jed- nih prema drugima (vještine).

Ključni princip: *Vršnjaci mogu utjecati na seksual- ne odluke i ponašanja*

Učenici će moći:

- › usporediti pozitivne i negativne načine na koje vršnjaci mogu utjecati na seksualne odluke i po- našanja (znanja).

Ključni princip: *Postoje strategije izazivanja ne- gativnih vršnjačkih utjecaja na seksualne odluke i ponašanja*

Ključni princip: *Seksualno eksplicitni mediji i slike mogu biti seksualno uzbudljivi i potencijalno štet- ni za mentalno zdravlje djece i mladih*

Učenici će moći:

- › sažeti načine na koje seksualno eksplicitni me- diji mogu biti štetni i gdje prijaviti štetu i potra- žiti pomoć (znanja);
- › razlikovati kada seksualno eksplicitne slike mogu biti nezakonite za maloljetnike koji šalju, primaju, kupuju ili ih posjeduju (znanja);
- › prepoznati važnost poznavanja zakona u pogle- du dijeljenja ili osiguranja seksualno eksplicit- nih slika (stavovi);
- › izraziti vlastite osjećaje zbog seksualno ekspli- citne upotrebe medija (vještine).

Učenici će moći:

- › opisati što znači biti asertivan u slučaju vršnjač- kog pritiska koji negativno utječe na odlučiva- nje i ponašanje u spolnosti (znanja);
- › demonstrirati asertivnost u slučaju kada neko- ga maltretiraju ili vrše pritisak da donese sek- sualnu odluku koju ne želi donositi (vještine).

Donošenje odluka

Ključna ideja: *Proces donošenja odluka o seksual- nom ponašanju uključuje razmatranje svih pozitiv- nih i negativnih potencijalnih posljedica*

Učenici će moći:

- › procijeniti pozitivne i negativne posljedice razli- čitih odluka povezanih sa seksualnim ponaša- njem (znanja);
- › objasniti kako odluke o seksualnom ponašanju mogu utjecati na zdravlje, budućnost i životni plan ljudi (znanja);
- › primijeniti postupak odlučivanja za rješava- nje problema seksualnog i/ili reproduktivnog zdravlja (vještine).

Ključna ideja: *Postoje faktori koji mogu otežati donošenje racionalnih odluka o seksualnom po- našanju*

Učenici će moći:

- › prepoznati niz emocija koje mogu utjecati na donošenje odluka o seksualnom ponašanju (znanja);
- › razumjeti postojanje mnogih faktora koji utječu na ljudske odluke o seksualnom ponašanju, od kojih su neki izvan njihove kontrole (stavovi);
- › demonstrirati načine za procjenu i upravljanje emocijama koje mogu utjecati na donošenje seksualnih odluka (vještine).

Vještine komunikacije, odbijanja i pregovora

Ključna ideja: *Dobra komunikacija bitna je za skladne osobne, obiteljske, školske, radne i romantične odnose*

Učenici će moći:

- › navesti prednosti učinkovite komunikacije za osobne, obiteljske, školske, radne i romantične odnose (znanja);
- › analizirati potencijalne implikacije verbalne i neverbalne komunikacije koje se međusobno suprotstavljaju (znanja);
- › demonstrirati povjerenje u korištenje pregovaračkih i odbijajućih vještina s romantičnim partnerom (vještine).

Ishod 6. Teme ljudskog tijela i razvoja

Seksualna i reproduktivna anatomija i fiziologija

Ključni princip: *Tijekom puberteta i trudnoće, hormoni utječu na mnoge procese koji su uključeni u sazrijevanje i razmnožavanje*

Učenici će moći:

- › objasniti da je spol fetusa određen kromosomima, a javlja se u ranoj fazi trudnoće (znanja);
- › prepoznati važnu ulogu koju hormoni igraju u pubertetu i trudnoći (znanja).

Ključni princip: *Sve kulture imaju različite načine razumijevanja spola i reprodukcije, kao i normu kada je prikladno postati seksualno aktivan*

Učenici će moći:

- › razlikovati biološke i socijalne aspekte spola, roda i reprodukcije (znanja);
- › usporediti načine na koje kultura i religija utječu na to kako društvo gleda na spol i reprodukciju (znanja);

Pronalaženje pomoći i podrške

Ključna ideja: *Važno je procijeniti izvore pomoći i podrške, uključujući usluge i izvore medija kako bi pristupili kvalitetnim informacijama i uslugama*

Učenici će moći:

- › navesti izvore pomoći i podrške (znanja);
- › opisati karakteristike dobrih izvora pomoći i podrške (uključujući održavanje povjerljivosti i zaštitu privatnosti) (znanja);
- › razumjeti da postoje mjesta na kojima ljudi mogu dobiti podršku za seksualno i reproduktivno zdravlje (na primjer, savjetovanje, testiranje i liječenje SPB-ova/HIV-a; usluge moderne kontracepcije, pomoć u slučaju seksualnog zlostavljanja, silovanja, nasilja u obitelji, pobačaja i u razdoblju nakon pobačaja, brige, stigmatizacije i diskriminacije) (znanja);
- › objasniti karakteristike pouzdanih izvora medija (na primjer, web stranice) pomoći i podrške (znanja);
- › uočiti važnost kritičke procjene izvora zdravlja i podrške (stavovi).

- › promišljati i artikulirati vlastite poglede na spol i reprodukciju (vještine).

Pubertet

Ključni princip: *Tijekom puberteta važno je održavati higijenu*

Učenici će moći:

- › opisati higijenske navike (znanja);
- › cijeliti važnost osobne higijene (stavovi);
- › primijeniti svoje razumijevanje higijene na osobni plan očuvanja zdravlja tijekom odrastanja (vještine).

Ključni princip: *Menstruacija je normalan i prirodan dio tjelesnog razvoja djevojčica i ne smije se tretirati tajnošću ili stigmom*

Učenici će moći:

- › opisati menstrualni ciklus i prepoznati različite tjelesne simptome i osjećaje koje djevojke mogu doživjeti tijekom toga perioda (znanja);

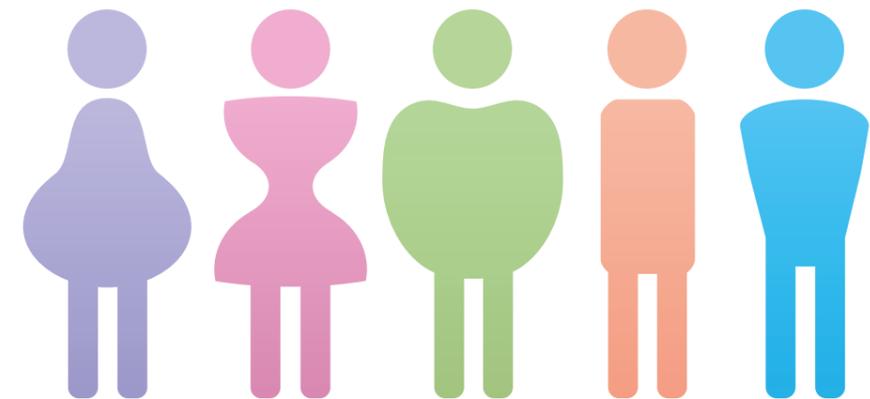
- › prisjetite se kako rodna nejednakost može kod djevojčica doprinijeti osjećaju srama i straha tijekom menstruacije (znanja);
- › demonstrirati pozitivne i podržavajuće strategije kako bi se djevojke osjećale ugodno tijekom menstruacije (vještine).

Ključni princip: *Pubertet je vrijeme seksualnog sazrijevanja koje vodi do velikih tjelesnih, emocionalnih, socijalnih i kognitivnih promjena koje mogu biti uzbudljive, kao i stresne tijekom adolescencije*

Učenici će moći:

- › razlikovati pubertet i adolescenciju (znanja);
- › podsjetiti se da se pubertet događa u različito vrijeme za različite ljude i ima različite učinke na dječake i djevojčice (znanja);
- › procijeniti i kategorizirati primjere različitih vrsta promjena koje se događaju tijekom adolescencije (na primjer, tjelesne, emocionalne, socijalne, kognitivne) (znanja);
- › usporediti sličnosti i razlike između djevojčica i dječaka u odnosu na ove promjene (znanja);
- › Prihvatiti da su tjelesne, emocionalne, socijalne i kognitivne promjene normalan dio adolescencije (stavovi);
- › prihvatiti da je zadirkivanje, sramota ili stigmatizacija drugih na temelju promjena u pubertetu štetna i može imati dugotrajne psihološke učinke (stavovi);
- › pokazati načine upravljanja tim promjenama (vještine).

Ključna ideja: *Tjelesni izgled osobe ne određuje njegovu, odnosno njezinu vrijednost kao ljudskog bića*



Učenici će moći:

- › objasniti da je tjelesni izgled određen nasljednošću, okruženjem i zdravstvenim navikama (znanja);
- › ukazati da tjelesni izgled ne određuje vrijednost čovjeka kao ljudskog bića (stavovi);
- › pokazati prihvaćanje različitih tjelesnih izgleda, uključujući i razlike među vršnjacima (stavovi).

Ključna ideja: *Postoji velika varijacija u tome što je ljudima privlačno kada je u pitanju tjelesni izgled osobe*

Učenici će moći:

- › opisati razlike onoga što ljudi smatraju privlačnim kada je u pitanju tjelesni izgled (znanja);
- › ukazati da se ono što ljudi misle da je tjelesno privlačno mijenja s vremenom i da može varirati između kultura (stavovi);
- › razmisliti o tome što im se čini privlačnim i kako se može razlikovati od onoga što drugi smatraju privlačnim (vještine).

Ključna ideja: *Ljudski osjećaji prema svom tijelu mogu utjecati na njihovo zdravlje, samopouzdanje i ponašanje*

Učenici će moći:

- › navesti razloge zašto je važno osjećati se dobro u svom tijelu (znanja);
- › opisati kako izgled tijela osobe može utjecati na to kako se drugi ljudi osjećaju prema njima i kako se prema njima ponašaju, te usporediti kako se to razlikuje za djevojčice i dječake (znanja);

- › analizirati uobičajene stvari koje ljudi rade kako bi pokušali promijeniti svoj izgled (na primjer, uzimanje dijetalnih tableta, steroida, izbjeljujuće kreme) i procijeniti opasnosti od tih praksi (znanja);
- › kritički procijeniti rodne standarde ljepote koji mogu navesti ljude da žele promijeniti svoj izgled (znanja);
- › objasniti različite poremećaje (na primjer, anksioznost i poremećaje hranjenja poput anoreksije i bulimije) s kojima se ljudi mogu boriti, a povezani su s tjelesnom slikom (znanja);
- › ukazati da upotreba lijekova za promjenu tjelesne težine može biti štetna (znanje);
- › pokazati kako pristupiti uslugama koje podržavaju ljude koji se bore sa slikom tijela (vještine).

Ishod 7. Seksualnost i teme o seksualnom ponašanju

Seksualni odnosi, seksualnost i seksualni životni ciklus

Ključna ideja: *Važno je moći donositi odluke o seksualnom ponašanju temeljene na upućenosti*

Učenici će moći:

- › prihvatiti da je odlučivanje o seksualnom ponašanju temeljeno na upućenosti (tj. važno je biti dobro upućen i siguran u odluku hoće li, kada i s kime postati seksualno aktivni) važno za njihovo zdravlje i dobrobit (stavovi);
- › prihvatiti da je odluka svake osobe da bude seksualno aktivna osobna, te se s vremenom može promijeniti i treba ju poštovati u svakom trenutku (stavovi);
- › donositi odgovorne odluke o svom seksualnom ponašanju (vještine).

Seksualno ponašanje i seksualni odgovor

Ključni princip: *Postoje načini za izbjegavanje ili minimaliziranje rizika od seksualnih ponašanja*

Ishod 8. Seksualno i reproduktivno zdravlje

Trudnoća i prevencija trudnoće

Ključni princip: *Različiti oblici kontracepcije imaju različite stupnjeve djelotvornosti, koristi i nuspojava*

Učenici će moći:

- › analizirati učinkovite metode prevencije nenamjerne trudnoće i stupanj učinkovitosti (znanja)
- › objasniti koncept osobne ranjivosti na neplaniranu trudnoću (znanja);
- › navesti da je suzdržavanje od spolnih odnosa učinkovita metoda za sprječavanje nenamjerne

koji mogu negativno utjecati na zdravlje i dobrobit učenika

Učenici će moći:

- › objasniti moguće izbore koje ljudi mogu donijeti da bi minimizirali rizike povezane sa seksualnim ponašanjem i podržati njihove životne planove (znanja);
- › objasniti da kondomi i drugi kontraceptivi smanjuju rizik od nenamjernih posljedica seksualnog ponašanja (na primjer, HIV, SPB ili trudnoća) (znanja);
- › sjetiti se da nepenetrativno seksualno ponašanje nema rizika od nenamjerne trudnoće, nudi smanjeni rizik od SPB-a, uključujući HIV, i može biti ugodno (znanja);
- › prihvatiti da postoje mogućnosti za minimaliziranje rizika povezanih sa seksualnim ponašanjem i ostvarivanje životnih planova (stavovi);
- › donositi informirane izbore o svom seksualnom ponašanju (vještine).

trudnoće ako se prakticira pravilno i dosljedno (znanja);

- › navesti da pravilna i dosljedna upotreba kondoma i moderne kontracepcije može spriječiti nenamjernu trudnoću među seksualno aktivnima (znanja);
- › pokazati kako pravilno koristiti kondom (vještine);

Stigma za HIV i AIDS, liječenje, njega i podrška

Ključni princip: *Uz pravu brigu, poštovanje i podršku, ljudi koji žive s HIV-om mogu voditi potpuno produktivan život bez diskriminacije*

Učenici će moći:

- › zaključiti da je diskriminacija ljudi na temelju njihovog HIV statusa nelegalna (znanja);
- › prihvatiti da neki ljudi žive s HIV-om od rođenja i mogu očekivati da će živjeti pun, zdrav i produktivan život uz liječenje i podršku (stavovi).

Ključni princip: *Svi, uključujući osobe koje žive s HIV-om, imaju jednako pravo izražavati seksualne osjećaje i ljubav prema drugima, brakom i dugoročnim obvezama - ako se odluče za to*

Učenici će moći:

- › opravdati zašto svi, uključujući ljude koji žive s HIV-om, imaju pravo izražavati seksualne osjećaje i ljubav prema drugima (znanja);
- › podržati pravo svakoga, uključujući i ljude koji žive s HIV-om, na iskazivanje svojih seksualnih osjećaja i ljubavi prema drugima (stavovi).

Ključni princip: *Grupe podrške i programi kojima upravljaju ljudi koji žive s HIV-om mogu biti korisni*

Učenici će moći:

- › objasniti kako grupe i programi podrške kojima upravljaju ljudi koji žive s HIV-om mogu biti korisni i opisati usluge koje nude (znanja);

- › cijeniti pomoć koju pružaju grupe za podršku i programi koje vode ljudi koji žive s HIV-om (stavovi);
- › pokazati načine pristupa lokalnim grupama i programima podrške (vještine).

Razumijevanje, prepoznavanje i smanjenje rizika od SPB, uključujući HIV

Ključni princip: *SPB poput klamidije, gonoreje, sifilisa, HIV-a i HPV-a mogu se spriječiti i liječiti ili upravljati njima*

Učenici će biti u mogućnosti:

- › opisati različite načine na koje ljudi stječu SPB, uključujući HIV (tj. putem spolnog prijenosa, tijekom trudnoće, rođenja ili dojenja, transfuzijom krvi s kontaminiranom krvlju, dijeljenjem šprica, igala ili drugih oštrih instrumenata) (znanja);
- › objasniti da ako je netko seksualno aktivan, postoje specifični načini za smanjenje rizika od zaraze ili prenošenja HIV-a i drugih SPB, uključujući: dosljedno i pravilno korištenje kondoma, izbjegavanje penetrativnog seksa, vježbanje „međusobne monogamije“, smanjenje broja seksualnih partnera, izbjegavanje istodobnih partnerstava, te testiranje i liječenje SPB (znanja).



3

POGLAVLJE

**PRAKTIČNI ALATI
ZA RAD U ŠKOLAMA
I ZAJEDNICAMA**

Uvod

Treće poglavlje sadrži instrukcije za izvođenje 41 edukativne radionice prilagođene radu s učenicima uzrasta od 6. do 9. razreda osnovne škole. Radionice su podijeljene u 4 cjeline:

1. Rod, identitet i odnosi
2. Nasilje i nezdravi odnosi
3. Pubertet i promjene u pubertetu
4. Donošenje zdravih i ispravnih odluka

Iako nastavno osoblje i drugi profesionalci mogu samostalno odabrati nastavne jedinice koje su relevantne za učenike s kojima planiraju provoditi edukativni proces, **veoma je važno započeti proces edukacije radionicama iz prve cjeline** jer navedena cjelina *uvodi učenike u sociokulturalne aspekte razvoja identiteta i utjecaja društvenih normi na stavove i ponašanje djece i mladih*. Izvođenje prve radionice **Rod i spol preduvjet je za izvođenje preostalih radionica u sve četiri cjeline**, stoga prilikom planiranja edukativnog procesa, navedena radionica ne bi trebala biti zanemarena.

Preporuka autora Programa E je da bez obzira na temu i radionicu koju nastavno osoblje želi realizirati, edukativne aktivnosti treba započeti realizacijom radionice *Rod i spol*.

Oblast: Rod, identitet i odnosi

Radionica 1:

Rod i spol

TRAJANJE:
90 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici definiraju rod i spol te objašnjavaju razliku između značenja ova dva termina
- › Učenici mogu procijeniti i opisati utjecaje maskuliniteta i feminiteta na razvoj identiteta, ponašanja i stavova
- › Učenici mogu dati primjere negativnog utjecaja rodni normi na odlučivanje i izbore
- › Učenici mijenjaju osuđujuće stavove u vezi rodni uloga i mijenjaju ponašanje u skladu s novim informacijama i dokazima
- › Učenici prepoznaju posljedice doslovnog pridržavanja rigidni rodni normi
- › Učenici procjenjuju kako pojedinačne rigidne rodne norme dovode do specifičnih problema u ponašanju

POTREBNI MATERIJALI:

- › Kreda i spužva
- › A4 papir s oznakom SPOL i A4 papir s oznakom ROD

IZVOĐENJE RADIONICE

PRVI DIO

Trajanje: 2-3 minute

Pozdravite učenike i predstavite sebe i tim koji vodi prezentaciju. Objasnite svoju ulogu u procesu organizacije i izvođenja prezentacije. S obzirom na vrijeme koje imate na raspolaganju (45 minuta), ograničite predstavljanje na maksimalno 2-3 minute.

Objasnite da se radi o participativnoj radionici koja se temelji na aktivnom sudjelovanju učenika. Nakon toga naglasite da tema o kojoj želite razgovarati i način na koji želite razgovarati zahtijeva izravno sudjelovanje učenika i da bez njihove uključenosti, prezentacija/radionica ne može postići željeni cilj. Ako želite uspostaviti pravila rada, niže u tekstu vam nudimo instrukcije kako to učiniti.

PRIMJER PREDSTAVLJANJA I POSTAVLJANJA PRAVILA

PREDSTAVLJANJE

Maksimalno trajanje: 2 minute

Dobro došli na prvu od planirane tri radionice, koliko ćemo ih zajedno proći u sljedećih godinu i pol dana. Mi smo “imena vršnjačkih edukatora/ica ili nastavnika/ca”, i dio smo velikog tima vršnjačkih edukatora/ica i nastavnika/ica, čiji članovi dolaze iz brojnih gradova širom BiH.

PRAVILA

Maksimalno trajanje: 3 minute

Prije nego što krenemo s radom, molim vas da se dogovorimo oko nekoliko stvari koje će nam pomoći da kroz sljedeće tri radionice postignemo ono što nam je i cilj, a to je stvaranje okruženja u kojima neće biti tužnih, usamljenih i ugroženih vršnjaka, a bez vas i vašeg sudjelovanja, to nije moguće uraditi.

Tijekom radionica, svaki će sudionik imati mnogo prilika govoriti o sebi, svojim prijateljima, svojim stavovima. Zato je važno dogovoriti se da nećemo izrugivati ili ismijavati bilo kakvo mišljenje, stav ili ispovijest.

Ovo je interaktivna radionica i na pitanja koja ćemo postavljati ne postoji pogrešan odgovor. Svaki odgovor je dobrodošao jer ovakve radionice ovise o vašem aktivnom sudjelovanju, stoga, budite slobodni iznijeti svoje mišljenje o svakoj temi. Važno je da svi sudjeluju u radionici, aktivno i bez prisile. Važno je da u jednom trenutku samo jedna osoba govori i da slušamo jedni druge jer nam je svako mišljenje važno!

Molimo vas da ne govorite javno o situacijama koje vas mogu dodatno ugroziti, o takvim temama možemo razgovarati nakon radionice. Ono što se kaže za vrijeme radionice treba ostati ovdje, među nama i ne iznosi se izvan grupe. Za sve koji nam se žele povjeriti ili nas žele nešto pitati, mi ćemo nakon radionice biti ispred vrata, tako da se osjećajte slobodni pričati nam. Posebno nam je važna vaša aktivnost, stoga vas molimo da ne koristite mobilne telefone tijekom rada.

AKTIVNOST 1: ŠTO JE ROD, A ŠTO SPOL?

Pitajte učenike zna li netko objasniti razliku između spola i roda. Ako dobijete točne ili djelomično točne odgovore, zahvalite učenicima, ističući da su njihovi odgovori točni i da će pomoći ostatku grupe tijekom upoznavanja s ovom temom.

Na ploči nacrtajte tablicu kao na slici. Učenicima objasnite da je sada posebno važan njihov angažman i da se aktivno uključe u izvođenje vježbe.

OSOBINE/POSLOVI/SPORTOVI		
Muškarac	Spol	Žena

U nastavku prezentacije učenici trebaju nabrojati osobine muškaraca i žena. Aktivnost možete započeti na sljedeći način:

Danas se dogodilo nešto zaista nevjerojatno, izvanzemaljac je posjetio vaš razred i rekao da je došao na Zemlju kako bi upoznao prekrasna bića koja naseljavaju našu planetu. Na njegovoj planeti nema muškog i ženskog spola, već su svi i muškarci i žene, dok na Zemlji žive različita bića. Vi ste mu objasnili da su to muškarci i žene i da se oni međusobno razlikuju. Izvanzemaljac vas je zamolio da mu pomognete tako što ćete navesti što više osobina/karakteristika koji će mu pomoći da razumije razliku između muškaraca i žena.

Što je to specifično za muškarce, a što za žene? Razlikuju li im se tijela (imaju li žene nešto što nemaju muškarci i obrnuto), oblače li se isto, jesu li im frizure i tjelesna građa isti ili različiti? Navedite što više jasnih primjera razlika između muškaraca i žena. Krenite prvo od stupca “muškarac”, postavljajući pitanje koje osobine i tjelesne karakteristike predstavljaju muškarce, tj. na osnovu kojih karakteristika možemo zaključiti da je osoba muškarac. Od učenika trebate dobiti neke od sljedećih odgovora: kratka kosa, cipele, muška odjeća, penis, brada i brkovi, jača konstitucija, odnosno izraženija mišićna masa, snažniji su i sl.

DRUGI DIO

Naš izvanzemaljac je sve vaše odgovore upisao na papir i stavio ga u džep, međutim, ubrzo je počela kiša i sav je pokisao. Papirić na kojem je zapisao vaše odgovore također je smočen, te se u gornjem dijelu gdje piše muškarac/žena, potpuno umrljao pa će naš izvanzemaljac sustavom eliminacije pokušati odgonetnuti o kojem se spolu radi.

Zatim učenike zamolite da nabroje ženske karakteristike. Neki od očekivanih odgovora su: žene su nježnije, imaju grudi, duža kosa, šminka, haljine, štikle, imaju vaginu, rađaju i doje.

Nakon što ste ispunili polja muških i ženskih osobina, učenike zamolite da nabroje nekoliko poslova/sportova koji se u našem društvu percipiraju kao izrazito muški poslovi i/ili ženski sportovi.

Moguće je da učenici u ovoj fazi vježbe prepoznaju da se radi o stereotipima i da **ne postoje muški ili ženski poslovi**. U tom slučaju naglasite da ne pitate učenike za njihov stav već da želite razgovarati o tome kako društvo u kojem živimo razdvaja poslove i sportove na muške i ženske. Pokušajte doći do sljedećih odgovora u stupcu “muški poslovi/sportovi”: automehaničarski poslovi, izbacivači, građevinski poslovi, teški tjelesni poslovi, kopanje, boks i bodybuilding.

Sada zamolite učenike da nabroje “ženske” poslove i sportove. Pokušajte navesti učenike da vam odgovore nešto od sljedećeg: kuhanje, učiteljice, dadilje, stjuardese, spremanje kuće, balet, briga o djeci i poslovi domaćice.

Nakon što ste popunili sve stupce, učenicima objasnite da ćete u nastavku radionice razgovarati o njihovim odgovorima, ali kroz prizmu zamijenjenih uloga. To možete učiniti na sljedeći način:

NAPOMENA: S obzirom na to da ne znamo kojim redoslijedom ćete dobiti odgovore od učenika, za primjer interakcije koristimo redoslijed i osobine definirane tablicom u ovom modulu. Edukator/ica se ne mora pridržavati definiranog redoslijeda, ali važno je da dobije odgovore istaknute smjernicama ovog modula.

Pitajte *može li žena imati*, na primjer, *kratku kosu*. Učenici će reći da može, stoga precrtajte odgovor u tablici. Pitajte je li *moгуće da žena ima bradu i brkove*. Učenici će reći da je moguće, stoga precrtajte i ovu osobinu. Objasnite učenicima da je normalno da se kod djevojke ili žene razvijaju brada ili brkovi i da to ovisi od hormona. Također je normalno da je jedan dječak dlakav, a drugi nije. Hormoni određuju kada i u kojoj mjeri će se pojavljivati određene karakteristike poput spomenutih.

Radionicu nastavite pitanjem *“Mogu li žene imati muški spolni organ?”* Učenici će reći da to nije moguće, zato ga precrtajte u pripadajućem stupcu i upišite spolni organ u srednjem praznom stupcu. U ovom trenutku skrenite pažnju učenicima da riječi u srednjem stupcu *pripadaju spolnim karakteristikama*. Objasnite im da za razliku od osobina (netko ima kratku kosu, netko nosi haljine i sl.), postoje karakteristike s kojima se rađamo i čije funkcije nemaju osobe suprotnog spola. Muškarci se rađaju s penisom i testisima, testisi kasnije počinju proizvoditi spermije i taj proces je jedinstven za muškarce. Nakon što ste učenicima objasnili koje od navedenih karakteristika pripadaju spolnim karakteristikama, pitajte ih koja od preostalih karakteristika u stupcu “žena” pripada izrazito muškarcima i također ulazi u ovaj stupac. Učenici bi u tom stupcu trebali prepoznati “testise”, pa i tu riječ precrtajte u postojećem stupcu, i upišite je u srednji stupac.

Sada prijedite na sljedeći stupac gdje su prvobitno navedene ženske osobine, ali taj stupac sada nosi oznaku “muškarac”. Pitajte učenike je li moguće da muškarci nose haljine, oni će reći da je moguće i vjerojatno će netko od učenika spomenuti običaj koji prakticiraju muškarci u Škotskoj - nošenje “kilita”, tj. muške suknje. Zatim ih pitajte je li moguće da muškarac ima grudi kojima može dojiti dijete. Učenici će odgovoriti da nije, stoga upišite ovu karakteristiku u srednji stupac “spol”. Objasnite im da uz grudi i mliječne žlijezde koje se tu nalaze, ženski hormoni određuju sposobnost i vrijeme kada žena može dojiti, zato je nemoguće da muškarac ima ovu osobinu. Još jednom naglasite što predstavlja srednji stupac!

Nastavite interakciju pitanjem je li moguće da se muškarci depiliraju, učenici će reći da jest, a vi u nastavku objasnite da se mnogi poznati sportaši depiliraju i da to nije ponašanje kojem su sklone

samo žene. Također, u pojedinim kulturama sasvim je normalno da se muškarci depiliraju iz higijenskih razloga. Pitajte je li moguće da je muškarac nježan. Moguće je da u ovom dijelu učenici dodaju određene etikete mladićima koji pokazuju emocije i nježni su prema drugima. Ovo je odlična prilika da razgovarate o tome kako je upravo naša reakcija na osobine koje netko ima, a koje pripadaju osobinama koje društvo veže za suprotan spol, vid nasilja na osnovu rodnog identiteta.

Ako etiketiramo nekoga jer ne pripada rodnoj grupi, tj. osobine te osobe nisu u skladu s društveno očekivanjima, vršimo nasilje temeljeno na rodnim očekivanjima. Drugim riječima, vršimo nasilje na temelju rodnog identiteta. Objasnite im da su muškarci i žene emocionalna bića i da je *sasvim normalno pokazivati emocije*.

Društvo nas uči da je za žene prirodno pokazivati emocije, a da bi muškarci trebali biti hrabri, jaki i suzbijati vlastite osjećaje. Upravo takav vid ponašanja dovodi do emocionalne nestabilnosti i otežava razvoj emocionalne inteligencije. Pokazati osjećaje znači komunicirati na više razina. Osobe koje vide da ste tužni, ne moraju čuti od vas da se tako osjećate. Isto je s ljutnjom, strahom ili bilo kojom drugom emocijom. Emocije nam pomažu da razumijemo kako nešto utječe na nas, čini li nas određena situacija sretnima ili tužnima, brine li nas nešto ili ne. Iskazivanjem osjećaja pomažemo ljudima oko sebe da nas bolje razumiju i upoznaju.

Sada smo došli do druge spolne osobine, pa pitajte učenike može li muškarac imati ženske reproduktivne organe. Učenici će reći ne, stoga precrtajte ove riječi i u srednji stupac upišite “ženski reproduktivni organi”. Završite ovaj dio vježbe pitanjem je li moguće da se muškarci šminkaju.

Učenici bi trebali reći da je moguće, pa objasnite da određena zanimanja kao što je gluma ili novinarstvo zahtijevaju da se osobe šminkaju, bez obzira na spol. Također, objasnite im da je u pojedinim kulturama sasvim normalno da muškarac koristi boje za kosu, sjene i sl., te da tako ističe svoju ljepotu. U našem društvu briga za ljepotu je okarakterizirana isključivo kao osobina koja je svojstvena ženama, pa pitajte učenike kako se osjeća žena koja u našem društvu ne koristi nikakvu šminku ili muškarac koji brine o svom izgledu i ponekad koristi šminku ili, na primjer, šiša obrve.

POSLOVI I SPORTOVI

Precrtajte rečenicu “muški poslovi/sportovi” i na tom mjestu napišite “ženski poslovi/sportovi”, a na mjestu gdje je pisalo “ženski poslovi/sportovi” sada napišite “muški poslovi/sportovi”. Objasnite učenicima da ste namjerno zamijenili pozicije kako biste razgovarali o tome mogu li muškarci raditi ženske poslove, a žene tzv. muške poslove/sportove.

Nastavite interakciju pitajući za svaki od navedenih poslova/sportova mogu li ih raditi i njima se baviti muškarci ili žene. Ako su, na primjer, učenici

naglasili da tjelesni poslovi pripadaju isključivo muškarcima, pitajte ih ovisi li sposobnost obavljanja teških tjelesnih poslova o tome jeste li muškarac ili žena ili to, ipak, ovisi o tjelesnoj spremnosti za obavljanje takvih poslova. Cilj je navesti učenike na zaključak da sposobnosti pojedinca za obavljanje određenog posla/sporta ovise prvenstveno o želji, mogućnostima, spremnosti, sposobnostima i znanju, a najmanje o spolnim odrednicama. Objasnite im da nas društvo uči tome čime se trebaju baviti muškarci, a čime žene. Pitajte učenike koja je razlika između riječi *mogu* i *trebaju*?

ZAKLJUČITE:

Ono čemu nas društvo uči nije nužno i točno. Društvene, odnosno, rodne norme nas uče kako se trebamo ponašati da bismo odgovorili na stereotipna društvena očekivanja i pravila. Mnogi muškarci i žene odlučni su u svojoj želji bavljena poslovima ili sportovima koji “pripadaju” suprotnom spolu. Ipak, društvo ih često zbog toga etiketira i takve osobe nailaze na različite društvene barijere koje im otežavaju da se u tom sportu ili poslu ostvare u svom maksimumu. Dječak koji voli balet ili se

njime želi baviti neće moći donijeti jednostavnu odluku jer ona ovisi u velikoj mjeri i o tome kako će taj dječak biti prihvaćen u društvu. Pitajte učenike jesu li roditelji pod pritiskom normi kada je u pitanju odluka njihovog djeteta kojim se sportovima ili poslovima želi baviti. Možete koristiti primjer baleta i dječaka koji se njime želi baviti. Pitajte ih hoće li roditelji podržati svoje dijete ili će utjecati na njegovu odluku.

OSOBINE/POSLOVI/SPORTOVI				
Muškarac	Žene	Spol	Žena	Muškarci
Kratka kosa				Nose haljine
Obrijani		Grudi i dojenje		Imaju grudi i mogu dojiti
Imaju muški polni organ		Spolni organ		Duža kosa
Testisi		Testisi		Depiliraju se
Jača mišićna masa				Nježnije su
Agresivniji		Ženski reproduktivni organi		Imaju ženski reproduktivni organi
Nose mušku odjeću				Šminkaju se
Muški poslovi		Poslovi/sportovi kojima se mogu baviti isključivo osobe određenog spola		Ženski poslovi
Građevinarstvo				Kuhanje
Tjelesni poslovi				Spremanje
Kopanje				Balet
Boks				Briga o djeci
Bodybuilding				Posao domaćice

Nakon što ste završili raspravu o osobinama i poslovima/sportovima kojima se bave muškarci i/ili žene, učenicima objasnite da sve precrtane osobine, poslovi i sportovi pripadaju rodnim normama i da ih određuju ljudi. Sve što se nalazi u srednjem stupcu pripada spolnim karakteristikama i njih određuje priroda. Muškarci i žene se rađaju sa

spolnim karakteristikama koje nazivamo biološkim osobinama i ljudi ne mogu birati ove osobine. Svi se rađamo kao muškarci ili žene, *no moguće je da se osoba rodi s muškim i ženskim spolnim karakteristikama i te ljude nazivamo interseksualnim osobama*. Biološke osobine ne možemo mijenjati, dok *rodne karakteristike i rodne norme možemo*.

Pojašnjenje: Sve precrtane osobine, poslove i sportove svrstavamo u društvene, tj. rodne norme. Rodne norme predstavljaju nepisana društvena pravila o tome čime se trebaju baviti muškarci, a čime žene. Pravila ponašanja koja se odnose na muškarce nazivamo **maskulinitetima**, a pravila koje se odnose na djevojke **feminitetima**.

Mladići i djevojke koji odrastaju u današnjem društvu također su izloženi društvenim pritiscima da slijede pravila muškosti i pravila ženskosti. Mladići često odrastaju u okruženju koje ih uči da trebaju biti snažni, da se izlažu rizicima, da su hrabri, da

brane čast i poštovanje i da skrivaju emocije. Preuzimanje takvih osobina često muškarce dovodi u rizične situacije koje mogu imati neželjene ishode. Primjer može biti konzumiranje alkohola, brza vožnja, sklonost tjelesnom nasilju (tuče i sl.).

AKTIVNOST: KAKO NA NAS UTJEČU DRUGI?

Pitajte učenike do kojih još rizika može dovesti doslovno pridržavanje normi kod mladića?

- › Što ako mladića vršnjaci nagovaraju da proba alkohol i pri tome naglašavaju da pravi muškarci nemaju strah od alkohola?
- › Što ako se mladić želi baviti poslom ili sportom koji je okarakteriziran kao ženski?
 - » Kako će na njegovu odluku reagirati okolina?
 - » Kako to može utjecati na odluku tog mladića? Može li se dogoditi da odustane zbog straha od reakcija okoline?

U našem društvu i dalje postoje tradicionalni stavovi koji žene i muškarce postavljaju u nepovoljan društveni položaj. Pojedini roditelji odgajaju djevojke u duhu da žene trebaju biti domačice, uskraćujući im tako mogućnosti da se obrazuje i započne poslovnu karijeru. Pojedini sportovi se tradicionalno povezuju s muškarcima, a drugi sa ženama, iako se i jedni i drugi mogu jednako dobro baviti istim sportovima.

Pitajte učenike do kojih ograničenja može dovesti doslovno pridržavanje normi/pravila kod djevojkica. Tijekom odrastanja mladi formiraju **rodni identitet** koji oblikuje naše stavove, vrijednosti i ponašanje. Rodni identitet je pod utjecajem društvenih normi, posebno rodni normi, tako da svaka osoba ima svoj rodni identitet, a od njegovog oblika ovise način i vrste društvenih interakcija koje će osoba ostvarivati tijekom života. Pravila koja se odnose na muškarce nazivamo normama muškosti (maskuliniteti), a ona koja se odnose na djevojke nazivamo normama ženskosti (feminiteti).

Ako se ne pridržava određenih normi, osoba može osjećati određeni pritisak koji nazivamo **rodnim**

stresom, a podrazumijeva emocije koje se mogu pojaviti ako osoba osjeća da ne može odgovoriti na društvene norme koje se pred nju nameću. Također, moguće je da osobe u neposrednoj blizini vrše izravan pritisak na nekoga zbog njegovog, odnosno njenog, nepridržavanja određene norme (djevojčica se želi igrati autićima, mladić koji voli balet, dječak koji odbija alkohol, djevojčica koju etiketiraju zbog njenog izgleda i sl.). Ako se ta osoba osjeća loše zbog toga, onda govorimo o nasilju na osnovu rodnog identiteta.

Uz to kako društvene norme utječu na naše osjećaje i mogućnosti, one ohrabruju određene pojave i oblike ponašanja koje svrstavamo u nasilje. Ako je djevojka krupnije građe, njezini vršnjaci, smatrajući da je normalno da sve djevojke izgledaju isto, mogu osjećati ohrabrenje da zbijaju "šale" na njen račun ili da joj daju određene "etikete". Zbijanje šala i etiketiranje dovodi do negativnih osjećaja kod osobe koja je izložena ovim oblicima nasilja. S obzirom na to da je takvim ponašanjima povod izgled, a on je povezan s društvenim očekivanjem kako djevojke trebaju izgledati, govorimo o nasilju na temelju rodnog identiteta.

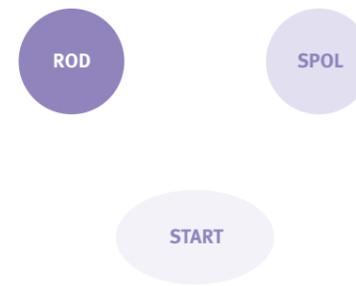
Nasilju na temelju rodnog identiteta izloženi su i mladići. Tijekom puberteta, mladići često među sobom dokazuju snagu, hrabrost i sl. *Mladići koji ne slijede ovaj obrazac ili mu se suprotstavljaju, često nose etiketu "slabića" ili "feminiziranih" mladića, što je iskrivljeno viđenje osobnosti koje ovi mladići posjeduju.* I u ovim slučajevima, ako se nasilje temelji na rodnim normama, govorimo o nasilju na temelju rodnog identiteta prema mladićima. Svako nasilje koje ima veze s društvenim očekivanjima i rodnim ulogama, nazivamo nasiljem na temelju rodnog identiteta.

Primjer za raspravu: Pitajte učenike je li uobičajeno da mladić prijavi vršnjačko nasilje? Ako je odgovor ne, pitajte zašto je to tako. Zbog čega je mladićima teže reći nastavniku da ga vršnjaci provociraju, ogovaraju ili vrše neki drugi oblik nasilja?

Primjer za diskusiju: Pitajte učenike da li je uobičajeno da mladić prijavi nasilje kojem je izložen od vršnjaka? Ako je odgovor ne, zašto? Zbog čega je mladićima teže reći nastavniku da ga vršnjaci provociraju, ogovaraju ili vrše neki drugi oblik nasilja?

AKTIVNOST: MOŽDA ROD, A MOŽDA SPOL

Rod ili spol



Za ovu aktivnost potrebno je obilježiti prostor kao na slici.

Tijekom aktivnosti čitate predložene izjave, a učenci trebaju odrediti radi li se o rodu ili spolu u svakoj od pojedinačnih izjava. Pročitajte izjavu i priopćite učenicima da stanu na poziciju ROD ili SPOL. Nakon svake izjave, a nakon što učenci prijeđu na određeno polje, prokomentirajte poziciju jednih ili drugih, tj. pitajte učenike zašto su stali na jednu/dругu poziciju i pokušajte dobiti što više obrazloženja. Važno je da facilitator objasni pravi odgovor, a to radi prije nego što prijeđe na sljedeću izjavu. Izjave čitajte ponuđenim redoslijedom:

Muškarci su bolji nogometaši od žena! Radi se o rodnom stereotipu. Nisu svi muškarci prirodno talentirani da igraju nogomet, dok postoje djevojke koje treniraju nogomet i igraju bolje od muškaraca koji ne treniraju ovaj sport. Sposobnost ovisi o treningu i iskustvu, a ne o spolu.

Žene mogu radati, a muškarci ne! Radi se o spolnoj karakteristici. Muški ne mogu radati jer njihov reproduktivni sustav nema potrebne organe.

Sportovi su važniji dječacima nego djevojčicama! Rodni stereotip. Brojne igre djevojčica u djetinjstvu sadrže sportske elemente (guma/elastika), te je česta pojava da u gradu postoje ženski nogometni klubovi, košarkaški klubovi i sl.

Djevojke nisu dobre u matematici kao muškarci! Rodni stereotip. Mnoge djevojke su izvrsne matematičarke i spol nema nikakve veze sa sposobnošću mlade osobe da uči, razumijeva i primjeni matematiku.

Žene mogu dobiti, a muškarci ne! Spolna karakteristika – žene posjeduju mliječne žlijezde koje im omogućavaju dojenje. Muškarci nemaju tu mogućnost uslijed nedostatka mliječnih žlijezda.

Djevojke su nježne, povučene i slatke, a muškarci su grubo, snažni i hrabri! Rodni stereotip! Postoje snažne, grube i agresivne djevojke te nježni i povučeni muškarci. Kakva će osoba biti, ovisi o okolini, vlastitim osjećajima ispravnog i poželjnog, a ne o spolu.

Prirodno je da dječaci tijekom odrastanja budu agresivni i nasilni. Rodni stereotip.

Dječaci koji prijavljuju nasilje su kukavice, a djevojčice koje to rade su ok. Rodni stereotip.

PITANJA ZA ZAVRŠNU RASPRAVU:

- › Jeste li danas naučili nešto novo o sebi?
- › Kako na nas osobno utječu društvene norme?
- › Kada govorimo o dječaku koji je žrtva nasilja, mogu li ga društvene norme obeshrabriti da prijavi nasilje? Zašto?

Radionica 2:

Muške i ženske mreže riječi

TRAJANJE:

45 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici rade u grupama kako bi napravili mreže riječi o tome kako društvo interpretira što znači biti muškarac ili žena
- › Učenici se upoznaju s konceptom roda
- › Učenici su u mogućnosti definirati rod i napraviti razliku između bioloških osobina koje pripadaju muškarcima i ženama i osobina koje su društveno određene
- › Jačanje kritičkog razmišljanja i vještina kreativnog pisanja kod učenika

POTREBNI MATERIJALI:

Ploča i kreda

PRIPREMA:

Odlučite želite li dodati neke karakteristike koje su posebno prikladne vašoj zajednici.

IZVOĐENJE RADIONICE

Podijelite učenike u grupe od po 4 ili 5 (izaberite hoće li biti istoga spola ili ne). Pojasnite sljedeće:

- › Danas ćemo razgovarati o temi pod nazivom rod (kako to društvo interpretira ulogu muškarca i žena). Svaka grupa će napraviti mrežu riječi koje se najčešće vezuju s muškarcima i ženama.

Kako biste objasnili koncept "mreža riječi", na ploči biste mogli navesti primjer mreža riječi na drugu temu. U nastavku pogledajte značenje riječi "pas".

Pas - lojalan, sladak, odan, dlakav, aktivan, razigran, zaštitnički raspoložen. Svakoj grupi učenika dajte dvije do tri minute kako bi napravili mrežu riječi za riječ "muškarac" te dodatnih dvije do tri za riječ "žena".

Na ploči napišite "žena" i "muškarac" te napravite dva stupca za svaku riječ. Jedan stupac treba biti naslovljen s "biološki", a drugi s "društveno". Počevši s jednom grupom učenika pitajte:

- › Što je jedna od karakteristika koja se veže za pojam muškarac?
- › Je li ta karakteristika biološki određena ("biološki") ili društveno ("društveno")?
- › Ako učenici društvene karakteristike pripišu u kategoriju "biološki", ispravite ih te ih pitajte: Ako dječak ili muškarac nema tu osobinu, je li on još uvijek muškog spola?

Dodajte po još jednu karakteristiku na napisane liste svake od grupa učenika sve dok ne dobijete odgovore za pojam muškarac. Potrudite se da učenici navedu što više riječi u svojim mrežama (možda ćete ih morati potaknuti postavljajući pitanja, kako biste dobili tražene odgovore). Najčešći odgovori na pitanje o tome što ljudi podrazumijevaju pod pojmom muškarac su:

- › Tjelesno snažan
- › Emocionalno suzdržan
- › Seksualni predator
- › Financijski uspješan
- › Heteroseksualac
- › Zaštitnik porodice
- › „Cool”
- › Otac
- › Ponosan
- › Moćan
- › Atletičar
- › Hrabar
- › Bez straha pred nasiljem ili bez straha biti nasilan
- › Humorističan
- › Odan prijateljima

Isti proces ponovite za pojam žena. Najčešći odgovori na pitanje o tome što ljudi podrazumijevaju pod pojmom žena su:

- › Suosjećajna
- › Tiha
- › Ponizna
- › Pričljiva
- › Dobra u komunikaciji
- › Dobro odgojena
- › Emocionalno snažna
- › Dobro organizirana te uspješna u multitaskingu
- › Praktična

- › Nenasilna
- › Skromna
- › Brižna
- › Tjelesno slabija od muškarca
- › Majka
- › Puna oblina

Odvojite 10 minuta za razgovor sa svim učenicima:

- › Nekolicina karakteristika su biološke i kod muškaraca i kod žena. Na primjer, samo muškarci mogu biti očevi, samo žene mogu donijeti dijete na svijet te ga dojiti.
- › Većina karakteristika vezanih za pojmove muškarac i žena društveno su određeni, a nisu temeljeni na biologiji.
- › Muške i ženske uloge koje su društveno određene se nazivaju rodnim ulogama. Tko je za ovakve uloge čuo ranije?
- › Što vi mislite o rodnim ulogama u našem društvu? Slažete li se sa svim aspektima onoga kako bi žene trebale živjeti i djelovati? Kako se muškarci trebaju ponašati?
- › Što za vas znači jednakost spolova? Jesu li muškarci i žene u BiH jednaki? Zašto nisu?
- › U svakom društvu neki ljudi imaju stavove o rodu i jednakosti koji nisu konvencionalni.
- › Društvo se mijenja kroz vrijeme ili od zemlje do zemlje. Jednako tako se mijenjaju i rodne uloge.

DOMAĆA ZADAĆA:

U obliku spiska, pisma ili pjesme završite i proširite sljedeću rečenicu: "Biti djevojčica/dječak nije lako jer...". Nastavnik/ica ili edukator/ica treba osigurati da se na sljedećoj radionici izlože zadaće koje su uradili učenici, a zatim provesti raspravu o najčešćim izazovima s kojima se suočavaju dječaci i djevojčice te strategijama prevladavanja tih izazova.

Radionica 3:

Putovanje kroz sjećanje: upoznavanje s rodom u ranoj fazi odrastanja

TRAJANJE:

45 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici dijele sjećanje na vrijeme kada se prema njima odnosilo na određen način zbog njihovog spola te svoje osjećaje povezane s tim iskustvima
- › Učenici daju primjere kako djeca primaju poruke o rodnim ulogama
- › Učenici razmatraju ove poruke iz točke osobnih i ljudskih prava
- › Jačanje vještina kritičkog razmišljanja

POTREBNI MATERIJALI:

Ploča i kreda

PRIPREMA:

I sami krenite na ovo putovanje kroz sjećanje prije nego što realizirate aktivnost. Ovakve aktivnosti mogu izazvati loša sjećanja kod nekih učenika. Razmislite kako na najbolji način odgovoriti na ta sjećanja. Također, razmislite kome se možete obratiti ako bi neki od učenika imao potrebu za daljom podrškom.

IZVOĐENJE RADIONICE:

Razred podijelite u grupe od po 4 ili 5 učenika/ca istoga spola. Zamolite ih da uzmu olovku i papir. Objasnite sljedeće:

- › Danas ćemo istražiti što znači odrastati kao dječak ili djevojčica. Kao prvo, upustit ćemo se u kratko putovanje kroz sjećanja. Zato se udobno smjestite, odložite vaše olovke te se opustite.
- › Otputujte u vrijeme za koje mislite da se prema vama odnosilo na drugačiji način zbog vašeg spola. Bili ste mlađi i u tom vremenu su vas učili što trebate raditi ako ste dječak, a što ako ste djevojčica. Onako kako se budete prisjećali, tako i zapisujte sjećanja.
- › Koji osjećaji izranjaju iz vas kada se prisjetite tih iskustava? Zapišite te osjećaje. Imat ćete priliku podijeliti vaša sjećanja u manjim grupama.

Nakon nekoliko minuta upitajte:

- › Unutar vlastite grupe, u nekoliko minuta, podijelite što god želite, a što je vezano za vaše osjećaje ili iskustva. Nije nužno podijeliti ta sjećanja ako to ne želite.

Ponovo, nakon 5 ili 10 minuta, upitajte:

- › Što nam ova iskustva govore o stavovima i normama koji se tiču uloga i vrijednosti djevojčica i žena, tj. dječaka i muškaraca?
- › Ako se osvrnemo na ono što smo naučili o ljudskim pravima, čine li vam se ovi stavovi i norme poštenima? Zašto da ili zašto ne?
- › Koje su to promjene koje bi se trebale učiniti kako bi se dostigla jednakost među muškarcima i ženama?

Napomena: ako ne budete imali dovoljno vremena, ovaj korak možete dodijeliti kao domaći zadatak. Napomenite učenike da bilo koja situacija može imati brojne različite rezultate. Dajte mogućnost da izmijene kraj priče objašnjavajući sljedeće:

- › Vratite se sjećanju na situaciju za koju mislite da nije fer ili je nepravedna. To može biti ona u kojoj ste pisali ili koju ste čuli u grupi.
- › Sami napišite novi svršetak priče, svršetak kakav vam se čini da je pravedniji.

Radionica 4:

Identiteti

TRAJANJE:

90 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici identificiraju sličnosti koje postoje među njima
- › Učenicima je jasan koncept različitosti identiteta
- › Učenici navode primjere kako identiteti mogu ohrabriti stigmatizaciju i odbacivanje

POTREBNI MATERIJALI:

- › Sličnosti među nama
- › Prazni A4 papiri
- › Olovke

UPUTE ZA FACILITATORE

Za izvođenje modula "Identiteti", potrebno je urediti prostor tako da omogućava kretanje većeg broja učenika kroz prostoriju. Ako je moguće, prednji dio prostorije uredite za grupni rad, a u drugom dijelu prostorije rasporedite stolice koje će učenici koristiti u drugom dijelu radionice. Za prvi dio sesije, potreban vam je radni materijal "Sličnosti među nama", a za izvođenje drugog dijela radionice, učenicima su potrebni prazni A4 papiri i olovka za svaku grupu. S obzirom da je planirano sudjelovanje 4 grupe, potrebna su vam četiri A4 papira i četiri olovke. Zbog mogućnosti pogreške u radu grupa, pripremite dodatne prazne A4 listove koje im možete dati u slučaju potrebe.

Sličnosti među nama

Učenike zamolite za pažnju i objasnite da ćete u sljedećih 45 minuta razgovarati o identitetima. Pitajte učenike može li netko objasniti što znači identitet. Nakon što dobijete odgovore učenika, objasnite postojanje različitih identiteta i da tijekom života osoba može mijenjati identitet u ovisnosti o osjećajima, pripadnosti određenoj populaciji, navijačkom timu, glazbi koju sluša i sl. Navedite primjer identiteta: *Mladi koji se identificiraju s određenim klubom pa je zajednički identitet navijača tog kluba vezan za naziv kluba.* Pitajte učenike da navedu još nekoliko primjera identiteta.

Sada zamolite učenike da ustanu. Zamolite sve dječake da stanu na lijevu stranu prostorije, a djevojčice na desnu stranu. U nastavku objasnite da je ljude lako postaviti u grupe koje su društveno istaknutije i da sada vidimo dvije grupe, dva osnovna identiteta, mladići i djevojke. Međutim, ove grupe će se značajno razlikovati ako se potrudimo pronaći više zajedničkih osobina. U ovom dijelu sesije nije potrebno raspravljati, već zamoliti učenike da reagiraju brzo i mijenjaju pozicije u odnosu na slaganje/neslaganje s izjavama koje ćete čitati.

Nakon što pročitate svaku od navedenih izjava, učenici će zauzeti pozicije, a vi ih ostavite u toj poziciji nekoliko sekundi kako bi mogli identificirati sve učenike koji dijele određene sličnosti. Ohrabrite učenike da obrate pažnju na svoje vršnjake koji će se u sljedećoj vježbi identificirati s različitim osobinama. Vježbu započnite koristeći ponuđena pitanja:

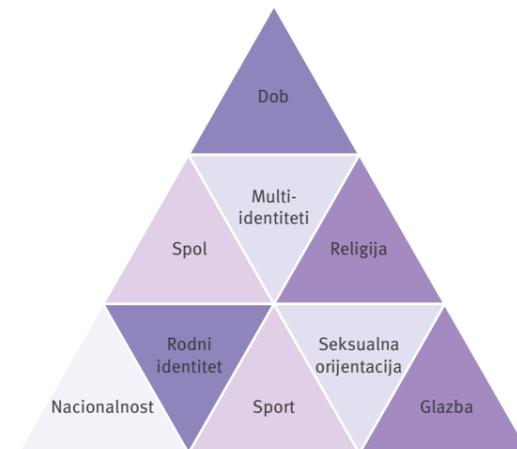
- › svi koji volite sladoled. stanite desno, a svi koji ne volite lijevo
 - » zamolite učenike da kažu o kakvom se identitetu sada radi?
- › svi koji volite džem, stanite desno, a svi koji ne volite lijevo
 - » Ponovite pitanje kao kod prethodnog primjera!
- › svi koji nosite tamnu odjeću, stanite desno, a svi koji nosite svjetliju, lijevo

- › svi koji se bojite pauka i sličnih buba, stanite desno, a svi koji se ne bojite, lijevo
- › svi koji imate profil na Facebooku, stanite desno, a svi koji nemate lijevo
- › svi koji imate kratku kosu, stanite desno, a svi koji imate dužu kosu, lijevo
- › svi koji se plaše zubara, stanite desno, a svi koji se ne plašite, lijevo (POSEBNA PAŽNJA)
- › svi koji ste kao djeca “ukrali” nekome igračku, stanite lijevo, a svi koji niste, desno
- › svi koji ne volite sport, stanite lijevo, a svi koji volite, desno
- › svi koji imate brata ili sestru, stanite lijevo, a svi koji nemate, desno
- › svi koji ste dobili jedinicu u zadnjih godinu dana, stanite lijevo, a svi koji niste, desno
- › svi koji ste nekada bili izloženi nasilju, stanite lijevo, a svi koji niste, desno
- › svi koji volite spavati, stanite lijevo, a svi koji ne volite spavati, desno
- › svi koji volite školu, stanite lijevo, a svi koji ne volite, desno
- › svi koji idete u osnovnu školu, stanite lijevo. S obzirom da se radi o učenicima osnovne škole, svi će preći na lijevu stranu, a vi pređite desno. Dok učenici stoje nasuprot vas, pitajte ih kakve sada dvije grupe postoje?

Učenicima objasnite: “Kao što ste mogli primijetiti, postoje mnoge sličnosti među nama, a o kojima niste razmišljali ili o kojima jednostavno niste imali priliku razgovarati. Svaka grupa u odnosu na svako pitanje može se “identificirati” s osobinom koja je naglašena. Vidjeli ste grupu koja voli sladoled i onu koja ne voli, onu koja voli džem i onu koja to ne voli, onu koja nosi tamnu i onu koja nosi svijetlu odjeću, i tako dalje”. Objasnite da ste pročitali 15 pitanja i identificirali 30 osobina i 30 grupa koje su proizašle iz jedne. Ako bismo zamolili da nam se pridruže vršnjaci iz susjednog razreda, prva podjela bi bila temeljena na vama i njima. No, ako bismo koristili pitanja iz prethodne vježbe, nove grupe i novi identiteti bi se formirali.

Prije prelaska na sljedeću vježbu, učenike uključite u dodatnu raspravu. Podsjetite učenike na pitanja straha od pauka i stomatologa. Napomena za edukatore/ice: tijekom testiranja ove vježbe, dječaci su skrivali strah od zubara i pauka i nerado su pristajali zauzeti poziciju koja na pravi način ilustrira njihov strah od pauka ili zubara. Tijekom

razgovora objasnili su da su imali određeni otpor da pred svojim vršnjacima pokažu strah, dok kod djevojčica to nije bio slučaj.



Uzmimo primjer pauka. Je li vam lakše o vašim strahovima razgovarati s osobama koje s vama dijele isti strah ili jednako slobodno i otvoreno razgovarate i s onima koji ne dijele takvu sličnost? Kada razmislimo, može biti korisno ako razgovaramo i s jednim i s drugima. Osobe koje se također boje, na primjer, pauka, razumjet će naš strah i dijeliti će iste ili slične emocije u vezi našeg straha. S druge strane, osobe koje se ne boje, mogu biti naši saveznici u prevladavanju tog straha. Stoga, svaka sličnost i različitost, u svakom kontekstu, može biti naš saveznik i naša podrška.

Je li dječacima jednako lako priznati postojanje straha kao i djevojčicama? Objasnite učenicima da ljudi imaju više različitih identiteta. Dob, religija, spol, rod, društveni status, navijački klub, nacionalnost, seksualna orijentacija, sve su to karakteristike na temelju kojih formiramo identitete. Neke identitete je lako identificirati jer su vidljivi (na primjer, dob, spol, rasa i sl.), dok su drugi identiteti nevidljivi (glazba, nacionalnost i religija) i moguće ih je identificirati razgovorom. Učenicima objasnite da kada govorimo o identitetima osoba koje su oko nas, dobar pristup u razumijevanju identiteta je *model ledenog brijega*.

Učenicima podijelite radni materijal “*Ledeni brijeg*” koji će koristiti kasnije, tijekom sljedeće vježbe. Objasnite da je ono što vidimo kod drugih obično samo mali dio onoga što ti ljudi zaista jesu i da često formiramo mišljenje o drugima samo na temelju onoga što vidimo, a vidimo malo. Gledajući u nekoga, teško možemo znati koje sposobnosti

ta osoba posjeduje, ne možemo vidjeti njezina ili njegova uvjerenja, stavove, vrijednosti, osobnosti, viđenje njihove svrhe u svijetu u kojem žive, a sve to zapravo predstavlja njihov identitet.

Učenike zamolite da pogledaju u crtež radnog materijala “*Ledeni brijeg identiteta*”, i da vide što se nalazi iznad površine vode. Pitajte ih:

- › Koliko možemo biti precizni u procjeni nekoga kroz ono što vidimo iznad površine?
- › Može li nas nemogućnost da vidimo sve ispod površine dovesti do pogrešne procjene o nekome? Ako da, zašto? Ako ne, zašto?
- › Što možemo učiniti da vidimo ispod površine i upoznamo “skrivenne” osobine?

Aktivnost: *Superman, Superwoman*

Učenike podijelite u 4 grupe, a možete ih podijeliti po spolu ili nasumično bez specifičnih kriterija. Za izvođenje ove vježbe potrebni su vam prazni A4 papiri ili prazni listovi iz bilježnice i olovke. Svaka grupa treba dobiti jedan prazan list i olovku za crtanje i pisanje. Učenicima objasnite da tijekom vježbe koriste radni materijal “*Ledeni brijeg identiteta*” i da se fokusiraju na osobnosti i sposobnosti, a da druge karakteristike treba izbjegavati. Zamolite učenike da unutar grupe razgovaraju o pojedinačnim osobinama članova grupe. Svaka grupa i svaki pojedinac u grupi treba navesti neku specifičnu osobinu za koju smatra da predstavlja



osobnu kvalitetu ili posebnost. Cilj je prikupiti što više kvaliteta koje posjeduju pojedinačni članovi i projektirati ih u super muškarca i super ženu.

Grupe trebaju nacrtati obrise osobe i pripisati joj sve identificirane osobine (percipirane karakteristike) pojedinačnih članova. Osobine mogu nacrtati ili zapisati pored crteža obrisa super osobe koja predstavlja njihovu grupu. Nakon što grupe završe s ispunjavanjem zadatka, zamolite svaku grupu da izloži svoje crteže i objasni osobine koje su identificirali.

ZAKLJUČAK RADIONICE:

Umjesto zaključka, radionicu završite raspravom s učenicima, koristeći ponuđena pitanja:

- › Jeste li naučili nešto o sebi tijekom radionice i, ako da, što?
- › Jeste li naučili nešto o drugima tijekom radionice i, ako da, što?
- › Je li važno poznavati kvalitete ljudi koji su nam bliski ili koji su dio vaše vršnjačke grupe, na primjer razreda? Zašto?
- › Mogu li kvalitete drugih ljudi biti korisne i vama pojedinačno? Koliko vaše kvalitete mogu biti korisne drugima?

Radionica 5:

Ja sam kao ti, ti si kao ja

TRAJANJE:

45 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici shvaćaju važnost međusobne komunikacije za uspostavljanje međusobnih kvalitetnih odnosa
- › Učenici kroz razgovor s vršnjacima uviđaju sličnosti i različitosti koje ih krasi
- › Učenici razvijaju komunikacijske vještine.

POTREBNI MATERIJALI:

- › A4 papiri
- › Olovke
- › 1 radni materijal.

UVOD

Radionica se sastoji od dvaju dijelova. Pripremni dio zahtijeva da učenici tijekom radionice provedu istraživanje o jednom od svojih vršnjaka iz razreda. Nastavnik/ca bi trebao/la grupu učenika podijeliti u parove tako da svaki učenik dobije jednog/u vršnjaka/vršnjakinju o kojoj će napraviti priču.

Napomena: vježbu možete realizirati tako da povežete učenike koji se ne poznaju ili koji imaju određene interpersonalne nesuglasice. Tako im omogućavate međusobno povezivanje i upoznavanje.

Ako u razredu postoji neparan broj učenika, jedan od učenika može dobiti zadatak da istraži osobu koja je već u paru s drugom osobom ili istraživanjem može obuhvatiti facilitatora/icu. Treća je opcija, ako modul realizira nastavno osoblje, da učenik/ca dobije nastavnika/cu kao sugovornika. U tom slučaju, i nastavnik treba sudjelovati u vježbi i napraviti priču o tom učeniku koji mu je dodijeljen. Podjelu učenika u parove potrebno je napraviti na početku radionice i omogućiti učenicima vrijeme za istraživanje. Učenicima je dovoljno 20 minuta da intervjuiraju svog sugovornika.

PRIPREMA:

Učenike podijelite u parove. Svaki učenik treba napraviti priču o jednom od vršnjaka iz svog razreda. Na kraju pripreme, svaki učenik bi trebao imati spremnu priču o dodijeljenom vršnjaku. Za istraživanje, učenicima dajte *dodatak 1* s pitanjima koja će koristiti tijekom intervjua.

U drugom dijelu radionice učenici predstavljaju svoje radove u parovima. Zamolite svaki par da izađe pred ostale učenike i pojedinačno predstavi priču. Po završetku prezentacije svakog para, nastavnik/ca treba raspraviti i usporediti priče. Za raspravu i usporedbu, koristite sljedeća pitanja:

- › Jeste li otkrili određene sličnosti među vama?
- › O kakvim se sličnostima radi?
- › Koje su najizraženije razlike među vama?
- › Jeste li naučili nešto o osobi koju ste dobili, što je na vas ostavilo poseban dojam? O čemu se radi?

Nakon prezentacije svih parova, nastavnik/ca treba, prije konačnog zaključka, raspraviti o sljedećim pitanjima:

- › Što je, prema vašem mišljenju, cilj ove vježbe?
- › Jeste li naučili nešto novo o sebi tijekom razgovora s vašim vršnjacima (ispitivanjem vršnjaka)?
- › Koliko je komunikacija važna za uspostavljanje kvalitetnih odnosa s vršnjacima?
- › Koliko smo iskreni u uobičajenoj komunikaciji?

Sada zamolite učenike da se zahvale svojim sugovornicima i vremenu koje su izdvojili tijekom istraživanja.

ZAKLJUČAK RADIONICE:

Često smatramo da smo sami i da su određene zabrinutosti ili stvari koje volimo svojstvene samo nama. Ipak, dijelimo toliko sličnosti s našim vršnjacima, ali s mnogima nismo upoznati jer ono što često nedostaje u međuvršnjačkim odnosima je vrijeme i adekvatna komunikacija, koja bi nam omogućila da se bolje upoznamo. Upoznavanje drugih pomaže nam da razumijemo njih, ali i sebe. Za razvoj naših stavova, vrijednosti i identiteta, važan resurs predstavljaju vršnjaci. Dakako, važni su i roditelji, obitelj, mediji i drugi uzori, no oni s kojima provodimo najviše svoga vremena upravo su naši vršnjaci.

Komunikacija je posebno važna za uspostavljanje kvalitetnih prijateljskih i drugih odnosa. No, postavlja se pitanje koliko često otvoreno razgovaramo sa svojim vršnjacima i koliko smo spremni biti iskreni. Iskrenost zahtijeva povjerenje, a povjerenje je odlika kvalitetnih odnosa.

Radni materijal 1:

- › Koju glazbu slušaš?
- › Voliš li sportove i, ako da, koje?
- › Najdraže jelo i piće?
- › Koji predmet najviše voliš?
- › Što voliš raditi u slobodno vrijeme?
- › Kada bi mogao/la promijeniti nešto kod sebe, što bi to bilo?
- › Kada bi mogao/la promijeniti svijet, što bi prvo promijenio/la?
- › Kada bi uhvatio/la zlatnu ribicu koja bi ti ispunila tri želje, što bi poželio/la?
- › Postoji li osobina koju posebno cijeniš kod sebe i koju smatraš svojom vrlinom?

Radionica 6: Kalendar ljudskih prava

TRAJANJE:

90 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Povećanje svijest učenika o različitim pravima
- › Jačanje vještina planiranja
- › Kreiranje i implementacija kampanje tijekom školske godine.

POTREBNI MATERIJALI:

Radni materijal “*Važni datum*”. Svaki učenik bi trebao dobiti kopiju radnog materijala. Također, učenicima je potrebna kopija materijala “*Kalendar važnih datuma*”.

IZVOĐENJE RADIONICE:

Učenicima objasnite da ćete sljedećih 90 minuta razgovarati o važnim datumima koji se odnose na osnovna ljudska prava. Učenike pitajte znaju li koja su to osnovna ljudska prava? Raspravite s učenicima o važnosti ljudskih prava, a u ovom dijelu sesije možete spomenuti i seksualna i reproduktivna prava. Pitajte učenike da nabroje neka od ljudskih prava kojih se mogu sjetiti. Ako se učenici ne mogu sjetiti, vi im pomozite.

Učenicima podijelite radni materijal “*Važni datum*” i objasnite da će u nastavku radionice kreirati mjesečni kalendar datuma koje će prezentirati

POSTUPAK:

Zamolite učenike da iz radnog materijala *Važni datumi* izdvoje datume koji su važni za mjesec koje su dobili. Primjer: Učenici koji su dobili mjesec od siječnja do travnja, trebaju uvrstiti sve važne datume koji se obilježavaju u tom mjesecu. Učenici mogu urediti svoj kalendar, mogu ga obojiti ili određenim oblicima ilustrirati neke karakteristike

RASPRAVA:

Pitajte učenike:

Jeste li naučili nešto iz vježbe?

Je li vam se svidjela aktivnost koju ste realizirali?

Što ste naučili tijekom ispunjavanja kalendara?

Što ste naučili o ljudskim pravima tijekom rada u grupama?

ostatku razreda. Učenike podijelite u grupe i svakoj grupi dajte određeni broj kopija radnih materijala “*Kalendar važnih datuma*”. Ako ste formirali tri grupe, svakoj grupi dodijelite četiri mjeseca, tako da:

Grupi 1 dodijelite mjesec od siječnja do travnja

Grupi 2 dodijelite mjesec od svibnja do kolovoza

Grupi 3 dodijelite mjesec od rujna do prosinca

Vodite računa da u pojedinim mjesecima ima više važnih datuma nego u drugim, stoga podjela u grupe treba omogućiti približno jednak broj datuma.

datuma koji se nalazi u kalendaru. Nakon što sve grupe završe s unošenjem datuma u kalendar, zamolite svaku grupu da svoj kalendar zalijepi na ploču ili na zid, prateći redoslijed mjeseca siječanj–prosinac. Svaka grupa treba predstaviti datume i radove koje su pripremili.

Kreiranje kampanje

S učenicima otvorite raspravu o povezanosti prethodne aktivnosti s njihovim životima:

- › Zašto je obilježavanje ovih datuma važno za sve nas?
- › Ističe li se neki od datuma posebno i smatrate li ga posebno važnim?
- › Sviđa li vam se neki datum posebno? Ako da, koji?
- › Učenike podsjetite na Međunarodni dan žena i pitajte ih zašto je obilježavanje tog datuma važno? Što možemo učiniti tijekom obilježavanja ovog datuma da potaknemo društvo na aktivnije zalaganje za jednakost i ravnopravnost muškaraca i žena?
- › Učenike pitajte da uz Međunarodni dan žena identificiraju još četiri datuma koja smatraju posebno važnima.
- › Nakon što su učenici napravili selekciju dodatnih četiriju datuma, zapišite te datume na prazne A4 papire, no dodajte i Međunarodni dan

žena i 16 dana aktivizma. Nakon toga, formirajte šest timova, tako da svaki tim dobije jedan važan datum.

- › Zadatak za timove: svaka grupa treba istražiti i pripremiti poster o važnosti datuma koji su dobili kao radni zadatak. Na posteru treba odgovoriti na sljedeća pitanja:
 - » Od kada se obilježava taj datum?
 - » Zašto se obilježava, tj. koja je osnovna svrha obilježavanja tog datuma?
 - » Koja je ovogodišnja poruka kojom se rukovode organizacije koje planiraju obilježavanje tog datuma? (poruka i slogan mijenjaju se svake godine)
 - » Kako organizacije i institucije u BiH i svijetu obilježavaju datum koji ste dobili?
 - » o Kada biste organizirali kampanju u razredu ili školi, kako biste to učinili i koju biste poruku poslali svojim vršnjacima i društvu?

Radni materijal: Posebni datumi za zapamtiti

DATUM	KOMEMORACIJA	RAZLOG OBILJEŽAVANJA
1. siječnja	Dan mira i dijeljenja	Obilježava se u SAD-u kao <i>Globalni dan dijeljenja i mira</i> i nastao je iz UN-ova milenijuskog obilježavanja “Jedan dan mira”.
24. siječnja	Međunarodni dan obrazovanja	Obilježavanje dana posvećenog obrazovanju na međunarodnoj razini; usmjerenje pažnje vlada i naroda na dostupnost obrazovanja kao sredstva za izlazak iz siromaštva.
27. siječnja	Svjetski dan sjećanja na Holokaust	<i>Dan sjećanja na Holokaust i sprječavanja zločina protiv čovječnosti</i> međunarodni je dan sjećanja kojim se želi podsjetiti na sve žrtve nacističkih režima.
Prva nedjelja u veljači	Međunarodni dan života	Pravo na život zajamčeno je <i>Općom deklaracijom o pravima čovjeka</i> . Ovaj datum podsjeća na važnost zaštite ovog prava i potvrđuje mehanizme koji ga štite.
4. veljače	Svjetski dan borbe protiv raka	Proglašen od Svjetske zdravstvene organizacije (WHO). Cilj mu je podizanje svijesti o značaju prevencije i podizanje svijesti oboljelih o njihovoj bolesti, dijagnosticiranju i liječenju.
14. veljače	Valentinovo	<i>Međunarodni dan zaljubljenih</i> . Mnoge organizacije obilježavaju ovaj datum ističući važnost zdravih odnosa i prevencije nejednakosti u vezama.
20. veljače	Svjetski dan socijalne pravde	Ujedinjeni narodi 2007. godine donijeli su odluku da će se 20. veljače obilježavati kao <i>Svjetski dan socijalne pravde</i> jer se socijalni razvoj mora temeljiti na pravdi, solidarnosti i jednakosti među svim zemljama i unutar svake od njih. Socijalna pravda, jednakost i pravičnost čine temeljne vrijednosti svakog društvenog života.
8. ožujka	Međunarodni dan žena	Globalno prihvaćen dan kojim se obilježavaju postignuća žena u prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Prvi put je obilježen 1911. godine.
21. ožujka	Međunarodni dan eliminacije rasne diskriminacije	Ovaj je datum prihvaćen od UN-a još 1966. godine, s ciljem podizanja svijesti o rasnoj diskriminaciji.
21. ožujka	Svjetski dan siromaštva	Proglašen od UNESCO-a 1969. godine, s ciljem podizanja svijesti o problemu siromaštva širom svijeta.
22. ožujka	Svjetski dan vode	Obilježava se još od 1993. godine s ciljem prepoznavanja značaja vode u razvoju i blagostanju svih ljudi u svim dijelovima svijeta.
7. travnja	Svjetski dan zdravlja	Proglašen od strane Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) 1950. godine, s ciljem podizanja svijesti o nepotrebnoj patnji i značaju promocije dobrog zdravlja.
22. travnja	Dan planete Zemlje	Prvi put obilježen 1970. godine, s ciljem promocije svijesti o klimatskim promjenama i načinima očuvanja planete.
1. svibnja	Međunarodni praznik rada / Prvi svibnja	Obilježava se s ciljem iskazivanja solidarnosti i borbe za prava radnika.

DATUM	KOMEMORACIJA	RAZLOG OBILJEŽAVANJA
15. svibnja	Međunarodni dan obitelji	Opća skupština UN-a odlučila je 1993. proglasiti 15. svibnja <i>Međunarodnim danom obitelji</i> , želeći istaknuti važnost obiteljskog života i obitelji kao osnovne društvene zajednice.
5. lipnja	Svjetski dan zaštite životne sredine	Prvi je put obilježen 1972. godine i od tada predstavlja osnovni instrument kojim UN potiče svijest ljudi diljem planeta o nužnosti uvrštavanja pitanja zaštite životne sredine među bitnije probleme današnjice.
12. lipnja	Svjetski dan borbe protiv dječjeg rada	Međunarodna organizacija rada 12. lipnja od 2002. godine obilježava kao <i>Svjetski dan borbe protiv rada djece</i> . To je pokušaj da se skrene pažnja na teške uvjete u kojima živi oko 250 milijuna djece, u dobi između 5 i 14 godina, koji su prisiljeni na rad.
21. lipnja	Svjetski dan mira i Dan molitve	Prvi put organiziran 1986. godine, ovaj datum prepoznaje značaj mira i molitve među mnogim religijama svijeta.
11. srpnja	Svjetski dan populacije	Obilježava se od 1989. na inicijativu UNDP-a (United Nations Development Programme), s ciljem podizanja svijesti o populacijskim pitanjima.
18. srpnja	Međunarodni dan Nelsona Mandele	UN je proglasio ovaj datum 2009. godine kao priznanje bivšem predsjedniku Južnoafričke Republike zbog njegova zalaganja za mir i slobode.
12. kolovoza	Međunarodni dan mladih	Proglašen 1999. godine od strane UN-a, s ciljem podizanja svijesti o važnim pitanjima za mlade.
19. kolovoza	Svjetski dan humanitaraca	<i>Svjetski humanitarni dan</i> posvećen je humanitarnim radnicima koji spašavaju žrtve ratova i prirodnih katastrofa te naglašava značaj radnika.
8. rujna	Međunarodni dan pismenosti	UNESCO je proglasio ovaj datum 1966. godine, s ciljem podizanja svijesti o značaju pismenosti.
15. rujna	Međunarodni dan demokracije	Proglašen od UN 2007. godine, s ciljem afirmacije demokratizacije.
Prvi ponedjeljak u listopadu	Svjetski dan stanovanja	Obilježava se s ciljem podizanja svijesti o problemima i potrebama naših gradova i mjesta.
1. listopada	Međunarodni dan starijih osoba	Obilježava se od 1990. godine, na inicijativu UN, a s ciljem podizanja svijesti o problemima i potrebama starih i iznemoglih osoba.
2. listopada	Međunarodni dan nenasilja	Proglašen 2007. godine na inicijativu UN-a, s ciljem prepoznavanja važnosti eliminacije nasilja u našim društvima.
5. listopada	Svjetski dan učitelja/ica	Obilježava se od 1994. godine te prepoznaje značaj i ulogu učitelja/ica u našim društvima.
16. listopada	Svjetski dan hrane	Proglašen 1979. godine od strane UN-a, s ciljem podizanja svijesti o globalnom problemu u pristupu hrani.
10. studenoga	Svjetski dan znanosti za mir i razvoj	Obilježava se od 2002. godine na inicijativu UNESCO-a, s ciljem proslavljanja uloge koju znanost ima u kontekstu poboljšanja naših života.
16. studenoga	Međunarodni dan tolerancije	Prepoznat od strane UNESCO-a kao dan kada slavimo toleranciju kao sredstvo promocije mira i međusobnog razumijevanja među kulturama.
20. studenoga	Međunarodni dan djece	Obilježava se od 1954. godine na inicijativu UN-a. Dan je to koji prepoznaje i afirmira aktivnosti značajne za dobrobit djece.
25. studenoga	Međunarodni dan borbe protiv nasilja nad ženama	Obilježavanjem 25. studenoga, u svijetu se nastoji podići svijest i nastoji se senzibilizirati javnost na ovaj problem kao oblik neprihvatljivog društvenog ponašanja.
29. studenoga	Međunarodni dan solidarnosti s narodom Palestine	Proglašen 1977. godine od strane UN-a, s ciljem iskazivanja solidarnosti s ljudima Palestine.
1. prosinca	Svjetski dan AIDS-a	Obilježava se svake godine kako bi se podigla svijest o važnosti prevencije, ali i destigmatizacije i uklanjanja svih oblika diskriminacije osoba koje žive s HIV-om ili AIDS-om.
3. prosinca	Međunarodni dan osoba s invaliditetom	Uspostavljen 1992. od strane UN-a, s ciljem podizanja svijesti o pravima osoba s invaliditetom.
10. prosinca	Dan ljudskih prava	Međunarodno priznat datum koji slavi ljudska prava. Prvi je put obilježen 1950. godine, a ujedno je dan kada se obilježava godišnjica usvajanja <i>Univerzalne deklaracije o ljudskim pravima</i> .

Radni materijal: Mjesečni kalendar

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja

Radionica 7: Moć, privilegije i jednakost

TRAJANJE:
45 minuta

- CILJEVI RADIONICE:**
- › Osposobiti učenike da razgovaraju o raspodjeli moći u društvu i da identificiraju kakva je veza između posjedovanja moći i iskustva, privilegiranosti, diskriminacije i tlačenja, te da naprave vezu između ovih pitanja i vlastitog života
 - › Jačati analitičke vještine i vještine rješavanja problema kod učenika.

POTREBNI MATERIJALI:
Ploča i kreda

PRIPREMA:

Popisu s lijeve strane dodajte bilo koju grupu koja može biti važna za vašu specifičnu zajednicu. Završite s korakom broj 1 prije nego što sesija započne. Koristeći školsku ploču ili flipchart ploču, napravite tablicu s dva stupca. Lijevi stupac naslovite “veća moć/privilegiranost” a drugi “manja moć/privilegiranost”. Objasnite učenicima da će raz-

matrati koncept moći, privilegiranosti i jednakosti u vlastitim životima i u društvu. Da bi učenike pripremili za interaktivni dio sesije, važno je upoznati ih sa značenjem termina moć, jednakost i privilegiranost. Pitajte učenike mogu li objasniti što znači moć i imaju li svi ljudi jednaku moć, na primjer, jednaku moć odlučivanja?

Što je moć i privilegiranost?

VEĆA MOĆ/PRIVILEGIRANOST	MANJA MOĆ/PRIVILEGIRANOST

Iz grupe naslovljene “*Grupe koje naginju prema tome da imaju nejednaku moć u društvu*” pročitajte prvi primjer (bogat i siromašni).

Grupe koje imaju nejednaku moć u društvu:

- › bogati/siromašni
- › muškarci/žene
- › Romi/generalna populacija
- › šefovi/radnici
- › političari/članovi zajednice
- › građani/imigranti
- › osobe bez invaliditeta/osobe s invaliditetom
- › veće etničke grupe/manje etničke grupe
- › veće vjerske grupe/manje vjerske grupe
- › atraktivne osobe/neatraktivne osobe
- › heteroseksualci/homoseksualci.

Postavite pitanje: Koja od grupa ide u stupac “veća moć”, “Koja od grupa ide u stupac “manja moć”? Podsjetite učenike da ovakve karakterizacije nisu apsolutno istinite. Zabilježite odgovore učenika u odgovarajući stupac. Prođite kroz ostatak popisa bilježeći njihove odgovore u svaki stupac (za etničke, rasne i vjerske grupe, bilo bi poželjno da navedete imena specifičnih grupa iz vašeg područja).

Pitajte učenike sljedeća pitanja:

- › Obratite pažnju na popis grupa koje imaju više privilegija u društvu. Možete li na ovom popisu pronaći grupu s kojom se osobno možete identificirati? Slažete li se s tim da ova grupa općenito uživa više moći u društvu? Napišite nekoliko rečenica koje opisuju iskustvo koje ste sami imali ili za koje ste čuli, a koje ilustrira ovu razliku u moći (omogućite učenicima 3 – 5 minuta kako bi napisali odgovore na vaša pitanja).
- › Obratite pažnju na popis grupa koje često imaju više privilegija. Možete li se vi sami identificirati s nekom od ovih grupa? Jeste li suglasni s tim da ova grupa općenito uživa više privilegija u društvu? Napišite nekoliko rečenica koje opisuju iskustvo koje ste sami imali ili za koje ste čuli, a koje ilustrira ovu razliku u moći (omogućite učenicima 3 – 5 minuta kako bi napisali odgovore na vaša pitanja).
- › Dignite ruku ako ste se poistovjetili bar s jednom grupom sa svakog od popisa? Je li većina nas upoznata s tim kako je uživati veće i manje privilegije?

Zatražite par volontera da pročitaju svoje anegdote o tome kako je biti u grupi s manje moći ili privilegija (nemojte nikoga prisiljavati da čita).

Razgovarajte po sljedećem redoslijedu (primite 1 – 2 odgovora po pitanju):

- › Što primjećujete u ponašanjima koje doživljavaju osobe iz manje privilegiranih grupa? (*Istražite: oni bez moći su često suočeni s diskriminacijom ili su potlačeni*)
- › Kakve osjećaje ovakva ponašanja mogu potaknuti kod osoba s manje moći? (*Navedite ove osjećaje na ploči. Osigurajte to da se radi o riječima koje izražavaju emocije, a ne o opisima onoga što se dogodilo.*)
- › Što primjećujete kod osjećaja navedenih na ploči?

Sada se vratite na prethodna dva popisa i pitajte:

- › Razmislite o konceptu jednakosti. Uzmite, na primjer, prvi par (bogat i siromašni). Kako biste završili rečenicu: “*Jednakost među bogatim i siromašnim _____.*” Što vam prvo pada na pamet? (*Ne postoji samo jedan točan odgovor*)
- › Tko bi mogao upotpuniti jednako rečenicu o jednakosti s drugim parom riječi iz grupe? Pokušajte koristiti drugačije riječi ili čak kreirati drugačije ideje. (*To ponovite s nekoliko parova s obzirom na raspoloživo vrijeme*)
- › Tko se može sjetiti prvog člana Opće deklaracije o ljudskim pravima? (**Napomena:** *Radi se o pravu na jednakost. Napišite prvi član na ploči: “Sva ljudska bića su rođena slobodna, jednaka u dostojanstvu i pripadajućim pravima, podaren im je razum i svijest, te se jedni prema drugima trebamo odnositi u duhu bratstva.”*)

Završite razgovor s raspravom na sljedeće pitanje (ili jednostavno ohrabrite učenike da razmisle o pitanju nakon što izađu sa sata): Što se treba dogoditi da bi svi uživali u jednakosti i pravu na dostojanstvo?

DOMAĆI ZADATAK

Pismeno odgovorite na pitanje: Što biste vi sami mogli učiniti kako biste u svakodnevnom životu promovirali veću jednakost te priznali dostojanstvo svake osobe?

Radionica 8:

Veze među mladima

 **TRAJANJE:**
45 minuta

 **CILJEVI RADIONICE:**

- › Učenici dijele svoja mišljenja i stavove o zdravim/nezdravim međusobnim vezama
- › Učenici se upoznaju s osobinama zdravih i nezdravih odnosa i kako ih mogu prepoznati u svojim postojećim vezama

 **POTREBNI MATERIJALI:**

Kreda i ploča

IZVOĐENJE RADIONICE:

Objasnite učenicima da ćete tijekom ove radionice razgovarati o vezama među ljudima te karakteristikama i ponašanjima koje te veze mogu činiti zdravim ili nezdravim. Pitajte učenike/ce što za njih znači nezdrava veza ili nezdrav odnos? Pitajte učenike za mišljenje o tome koje karakteristike vežemo za prava i iskrena prijateljstva? Objasnite da nisu svi prijateljski odnosi isti. Pojedine osobe nazivamo prijateljima iako bi se po nedostatku pojedinih karakteristika u odnosu mogli nazvati poznanicima.

Pitajte učenike što čini razliku između pravih prijatelja i poznanika? Sada se osvrnite na prijatelje na Facebooku i na sličnim društvenim mrežama (Instagram, Snapchat, TikTok, i slično). Prilikom povezivanja s ljudima, osoba nam šalje zahtjev za prijateljstvo. Je li to pravo prijateljstvo? Među našim “prijateljima” na Facebooku postoje i oni koje mi ne poznajemo u mjeri u kojoj bi ih zaista mogli nazvati prijateljima. Pitajte učenike za mišljenje o tome koja je razlika između najboljih prijatelja i onih koje prihvatimo na Facebooku, Instagramu i sličnim društvenim mrežama?

PRIJATELJSTVO: Objasnite učenicima da ćete u nastavku sata razgovarati o pravim prijateljima, osobama koje nazivamo najboljim prijateljima. Tko su nam najbolji prijatelji i na temelju čega možemo zaključiti da su nam te osobe najbolji prijatelji? Ohrabrite učenike da otvoreno govore o osjećajima koji se javljaju u prisutnosti iskrenih prijatelja. Sada učenike pitajte je li povjerenje važna karakteristika prijateljstva. Učenici će odgovoriti potvrdno. Pitajte učenike je li važno vjerovati prijateljima? Događa li se da osoba vjeruje svom prijatelju/ici, a da se kasnije razočara?

Možda netko od vas nema najboljeg prijatelja, što je u redu, kao što je u redu i da imate najboljeg prijatelja. Prijatelji i druženja su važna jer nam omogućavaju da učimo, zabavljamo se, razvijamo ličnost i da se socijaliziramo. Međutim, prijatelji ponekad mogu biti osobe koje nas nagovaraju na stvari i ponašanja za koje znamo da su rizična ili da nas mogu dovesti u neugodnu situaciju. Što možemo reći o takvim prijateljstvima? Jesu li dobra ili loša? Zatim pitajte što, to jest kakvo ponašanje i odnos u određenoj prijateljskoj vezi istu mogu činiti nezdravom? Zašto nešto nazivamo nezdravim odnosom? Za koga je taj odnos nezdrav?

Na ploči nacrtajte tablicu kao na slici, i u pripadajuća polja navedite najčešće veze među mladima:

Vrsta veze	Doprinosi zdravim odnosima	Štetno utječe na odnose
Prijateljske veze		
Vršnjačke veze (poznanici/e i, na primjer, osobe u razredu)		
Roditelji tj. obiteljske veze		
Simpatija – partner/ica		
Facebook prijatelji		

Učenike pitajte kakve još veze postoje među ljudima pored prijateljskih, koje ste prethodno spomenuli. Interakciju olakšajte tako što ćete dati primjer prijateljskih veza, a onda pitajte učenike/ce, kakve još veze mogu postojati?

Od učenika/ca morate dobiti sljedeće odgovore: prijateljske veze, vršnjaci/kinje (poznanici/e), obiteljske veze i romantične veze. Možete pomoći učenicima/ama tako što ćete ih pitati za potvrdu veza koje ćete navesti:

- › Jesu li *vršnjački odnosi primjer veze među ljudima*? (Odgovor: Da)
- › Jesu li *prijateljske veze iste kao vršnjački odnosi ili su one složenije*? (prijateljske veze su složenije i povjerenje je daleko značajnija osobina nego je to slučaj s osobama koje poznajemo i nazivamo ih vršnjacima/kinjama a nisu nam prijatelji/ce).
- › Možemo li obiteljske veze *svrstati u kategoriju veza među ljudima*? (Odgovor: Da)

Učenike podijelite u četiri do pet grupa, svakoj grupi dodijelite jednu od navedenih veza (prijatelji/ce, vršnjaci/kinje, roditelji, partneri/ce i Facebook prijateljstva). Važno je da facilitator/ica ponudi jedan do dva primjera (na primjer, povjerenje), kako bi olakšao/la učenicima rad u grupama.

Rad u grupama (maksimalno 10 minuta):

- › Što doprinosi zdravim odnosima u vezi koju je grupa dobila, tj., što tu vezu čini boljom? (povjerenje, komunikacija, iskrenost, posvećenost, odanost, humor, neosuđujući stavovi)
- › Što vezu čini nezdravom i štetno utječe na odnos? (nepovjerenje, osuđujući stavovi, ljubomora, neiskrenost, manipulacija, loša ili nikakva komunikacija, laganje, ogovaranje, ograničavanje kontakata drugim osobama, prisile i sl.)

Učenike zamolite da se vrate na svoja mjesta i u nastavku radionice zamolite svaku grupu da prezentira svoje zaključke. Nastavnik/ca ispunjava tablicu na ploči s odgovorima učenika. Učenike ohrabrite da raspravljaju o zapažanjima svake pojedinačne grupe.

Nastavite radionicu sljedećim pitanjima:

- › Jesu li sve veze iste?
- › Kakva je razlika između prijateljskih veza i vršnjačkih veza (poznanici/e i osobe iz naselja i sl.)? Što je zajedničko ovim dvjema vrstama odnosa? Što ih čini različitim?
- › Što je s intimnim vezama? Kakve su to veze?
- › Kakva je razlika između intimnih veza i prijateljskih veza? Jesu li slične ili različite?
- › Koje su karakteristike nezdravih odnosa u intimnim vezama?

Učenike ponovno zamolite da se vrate u iste grupe i zamolite ih da osmisle priču o dvoje mladih ljudi, koja sadrži primjere nezdravih odnosa. Svaka grupa treba smisliti priču o nezdravim intimnim odnosima. Također, u završetku priče, svaka grupa treba voditi raspravu putem koje će ostatak učenika u razredu identificirati primjere nezdravih ponašanja. Također, svaka grupa treba s ostatkom razreda definirati korake koji će, ili vezu učiniti boljom, ili omogućiti osobi koja je izložena nasilju, uslijed nezdravih odnosa, da takvu vezu napusti.

Facilitator/ice trebaju tijekom rada u grupama pomoći učenicima formulirati priču, dok popunjena tablica na ploči omogućava uvid u elemente nezdravih odnosa. Svaka grupa treba odrediti dvije osobe koje će pročitati priču i koje će voditi interakciju na završetku vježbe. Učenike zamolite da se vrate na svoja mjesta. Svaka grupa treba pročitati svoju priču. Nakon pročitane priče, vođe grupe trebaju s ostatkom učenika iz razreda identificirati elemente koji vezu čine nezdravom i kroz raspravu

identificirati potencijalno rješenje, bilo u smislu unapređenja veze ili potpunog napuštanja nezdrave veze.

Pitanja za završnu interakciju:

- › Jeste li naučili nešto novo?
- › Što smo zaključili, kakve veze mogu biti, bez obzira na prirodu odnosa?
- › Jesu li nezdravi odnosi među mladima česta pojava?
- › Kakvu je vezu teže napustiti, prijateljsku ili intimnu? Zašto jednu ili drugu?
- › Ako određena romantična veza sadrži više nezdravih elemenata, je li bolje raditi na njenom poboljšanju ili je bolje napustiti takvu vezu?
- › Što nas može spriječiti da napustimo takvu vezu?
- › Što i tko nas može ohrabriti da napustimo takvu vezu?

ZAKLJUČAK RADIONICE:

Bez obzira radi li se o obiteljskim, prijateljskim, intimnim ili drugim vezama, one mogu biti utemeljene na zdravim i nezdravim odnosima. Mnogi mladi ljudi uspostavljaju prvih, npr., romantičnih veza, započinju svoj emocionalni i socijalni razvoj, pa su veze prilika u kojoj učimo o drugima, o sebi, ali i sebi u odnosu na druge. Ipak, pojedine nezdrave veze, temeljene na nezdravim odnosima, mogu negativno utjecati na psihosocijalni razvoj mlade osobe ako je u nezdravoj vezi, ako tu vezu ne prepozna kao nezdravu i ako nema dovoljno znanja o tome što znače zdravi, a što nezdravi odnosi.

Ako uzmemo u obzir da su romantične veze često vrlo intimne i ljudi ne pričaju otvoreno o odnosima u ovakvim vezama, prijatelji/ce i obitelj osobe koja je "zarobljena" u nezdravoj vezi često ne mogu adekvatno reagirati (ohrabriti osobu da napusti takvu vezu) jer ne znaju što se u toj vezi događa. Također, pojedine osobe nas mogu nagovarati da radimo stvari koje ne želimo i zbog kojih se ne osjećamo ugodno. Ako na naše negodovanje, osobe nastave s pritiskom na našu odluku, tada ne govorimo o međusobnom uvažavanju, i takve osobe ne možemo nazvati pravim prijateljima. Pravi prijatelji i osobe koje nas vole, trebaju poštovati naša uvjerenja, naše odluke i naše zabrinutosti. Upravo uvažavanje naših osjećaja i stavova, osobina je prijateljstva koja će trajati. U suprotnom, radi se o negativnom pritisku, i takve odnose ili treba unaprijediti ili treba u potpunosti napustiti. Zato je važno da prijatelji/ce, u slučaju da otkriju da se njihov/a vršnjak/inja nalazi u takvoj situaciji, ohrabre tu osobu da otvoreno razgovara o svom odnosu, što će omogućiti argumentiranu komunikaciju o zdravim, odnosno nezdravim elementima veze.

Radionica 9:

Moje veze

TRAJANJE:

45 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici prave vizualnu prezentaciju svojih veza
- › Učenici identificiraju različite veze u svojim životima
- › Učenici navode vrijednosti koje cijene kod sebe i koje traže u bliskim vezama
- › Učenici jačaju vještine kritičkog razmišljanja

POTREBNI MATERIJALI:

Ploča i krede

PRIPREMA:

Ništa osim uputstava za pregled

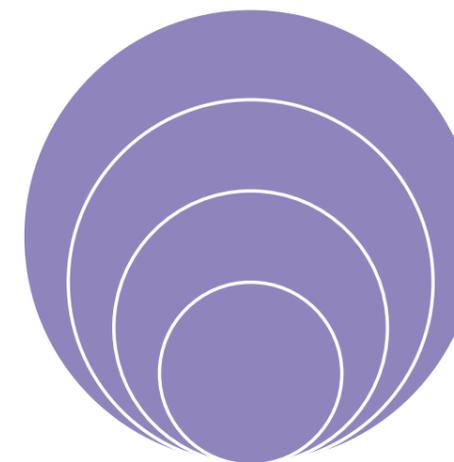
IZVOĐENJE RADIONICE:

Objasnite učenicima kako će identificirati različite vrste veza koje imaju s ljudima. Zamolite učenike da naprave osobne liste svojih veza s drugim ljudima. Pitajte učenike žele li svojevolumno s drugima podijeliti svoj popis. Na ploči zabilježite različite vrste veza koje oni budu spominjali, poput veze s rođacima, prijateljima i susjedima.

Na ploči nacrtajte dijagram sa četiri koncentrična kruga (poput ovih ispod).

Zamolite učenike da izvade prazan list papira. Objasnite sljedeće:

- › Nacrtajte niz koncentričnih krugova, od manjih prema većim, poput onih koje sam ja nacrtao/la. Iskoristite cijeli list za najveći od krugova.
- › U najmanji krug upišite svoje ime (ili se nacrtajte).
- › Razmislite o različitim ljudima iz svoga života. Tik izvan tog malog kruga napišite imena (ili nacrtajte jednostavne slike) onih koji su vam najbliži.
- › U druga dva kruga napišite imena (ili ih nacrtajte) onih koji vam nisu toliko bliski.



Zamolite učenike da formiraju grupe od po 3 ili 4 člana sastavljene od onih koji sjede najbliže jedni drugima. Zatim ih zamolite da u dvije minute objasne nacrtane slike drugim članovima grupe.

Facilitirajte razgovor koristeći sljedeća pitanja:

- › Jesu li svi iz vaše grupe naveli iste vrste veza ili je tu bilo i nekih koje su se razlikovale? Jesu li svi svoje članove obitelji, prijatelje, susjede, vjerske vođe ili druge svrstali u iste krugove ili, pak, u različite?
- › Navedite neke riječi koje opisuju ono što vi cijenate kod ljudi s kojima ste najbliži. (*Razgovor potaknite s: iskren, pošten, brižan, velikodušan, povjerljiv, zabavan, razumljiv, zanimljiv, pun ljubavi. Napišite ove riječi na ploči.*)

Izdvojite 10-ak minuta kako bi učenici istražili ono što je kvalitetno u vezama koje cijene:

- › Razmislite o jednoj osobi s popisa koju biste rado pomaknuli prema središnjem krugu. Odaberite jednu riječ koja najbolje opisuje to što cijenate kod te osobe.
- › Sada na ploči pronađite jednu ili dvije riječi za koje biste voljeli da ljudi kažu kako baš te riječi opisuju vas.
- › Istaknite vrlinu koju izuzetno cijenate (kod sebe ili kod drugih) tako što ćete je napisati na komad papira ukrasnim slovima ili na kreativan način.
- › Dok budete pisali ili crtali tu riječ, razmislite što ona vama predstavlja.

Radionica 10:

Vršnjački pritisak⁹

TRAJANJE:

45 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici kritički promišljaju o utjecaju vršnjaka na odluke
- › Učenici prepoznaju negativne vršnjačke utjecaje
- › Učenici koriste predložene vještine u komunikaciji s vršnjacima i u pregovaranju

POTREBNI MATERIJALI:

- › Radna ploča
- › Radni materijal

UVOD

Učenicima objasnite da ćete sljedećih 45 minuta razgovarati o vršnjačkom pritisku. Učenike pitajte kako bi objasnili što predstavlja vršnjački pritisak. Naglasite da od učenika ne tražite definiciju, već osobno mišljenje što je to vršnjački pritisak. U nastavku objasnite da vršnjački pritisak može biti pozitivan i negativan. Pitajte učenike da objasne razliku između pozitivnog i negativnog vršnjačkog pritiska. Možete im pomoći navodeći primjer.

IZVOĐENJE RADIONICE:

Vršnjaci igraju važnu ulogu u životu mlade osobe. Kada se spremate za školu, dok oblačite najdraže hlače, majicu, obuću, izbor onoga što nam se čini najugodnijim često je usklađen i s normama koje prate i naši vršnjaci. Koliko god vjerovali da su odluke isključivo naše, one su dijelom usklađene s očekivanjima i stavovima naših vršnjaka. Pitajte učenike može li podložnost ograničavati našu individualnost, i pritom tražite mišljenja više učenika. Zaključite da podložnost utjecajima drugih svakako može utjecati na ograničavanje naše individualnosti (odabir sporta koji osoba želi trenirati, stil oblačenja, glazba koju slušamo i sl.).

No, to nisu jedini primjeri utjecaja vršnjaka. Je li vam se dogodilo da se okliznete ispred škole ili zapnete i padnete u hodniku škole? Kako ste se osjećali? Jeste li više razmišljali o boli koju je uzrokovao pad ili o tome što će reći vaši vršnjaci? Naravno, nisu svi mladi ljudi u istoj mjeri "osjetljivi" na stavove vršnjaka pa ne možemo u zaključku generalizirati da se svi osjećaju isto, no, najčešće naše odluke i zabrinutosti nose težinu stavova i mišljenja naših vršnjaka.

Razred podijelite na dvije grupe. Prva grupa treba navesti primjere negativnog vršnjačkog pritiska, a druga grupa pozitivnog vršnjačkog pritiska. Na ploči nacrtajte sljedeće stupce:

⁹ Preuzeto i adaptirano iz, Ministarstvo za obrazovanje, nauku i mlade Kantona Sarajevo. (2013). *Zdravi životni stilovi*. Sarajevo: Asocijacija XY, 2013.

Negativni vršnjački pritisak	Pozitivni vršnjački pritisak
Primjeri: › korištenje alkohola › korištenje droga › upotreba steroida › stupanje u seksualne odnose bez adekvatnog znanja i informacija › nasilje › bježanje iz škole › prva cigareta › laganje roditeljima.	Primjeri: › podrška u odbijanju korištenja alkohola › podrška u odbijanju korištenja droga › pomoć u donošenju zdravih odluka › pomoć u učenju gradiva i završavanju zadaće › pomoć u slučaju izloženosti nasilju › ohrabrenje da se ne bježi iz škole › ohrabrenje da su cigarete i druge nezdrave navike štetne za zdravlje › podržavanje zdravih izbora.

Da bi olakšali rad u grupama, učenike zamolite da navedu sve negativne oblike ponašanja do kojih može dovesti negativan vršnjački pritisak. Isto uradite za pozitivni vršnjački pritisak.

U nastavku radionice raspravite o posljedicama svakog od primjera negativnih ponašanja do kojih može dovesti negativan vršnjački pritisak.

Primjer: učenike pitajte koje su posljedice upotrebe alkohola, koje su posljedice upotrebe droge i tako nastavite sa svakim primjerom nezdravih oblika ponašanja. Zatim isto uradite s primjerima pozitivnog vršnjačkog pritiska i navedenim pozitivnim ponašanjima koje su učenici naveli. Cilj rasprave je razvoj kritičkog mišljenja i osnaživanje učenika da prave jasnu razliku između negativnih i pozitivnih vršnjačkih utjecaja.

U nastavku sata objasnite da vršnjački pritisak može biti **direktan** i **indirektan**. Ponekad nas osobe mogu nagovarati da donesemo određenu odluku ili mogu stvoriti osjećaj da se od nas očekuje da slijedimo određeni obrazac ponašanja. Vršnjački pritisak predstavlja utjecaj vršnjaka na odluke i ponašanje određene osobe tako što zahtijevaju slijeđenje ili mogu pobuditi osjećaj da njihovo ponašanje trebamo slijediti. Kod indirektnog vršnjačkog pritiska, osoba neće reći gotovo ništa što će utjecati na vašu odluku, ali će vas svojim stavovima i ponašanjem ohrabriti da preuzmete određeno ponašanje. Nametnuti osjećaj zbog kojeg mislite da nešto trebate uraditi jer "svi drugi to rade" ili zato što je određeno ponašanje "cool i poželjno", reakcija je na vršnjački pritisak. Veliki broj dječaka koji su počeli s upotrebom alkohola, pristali su na takvo ponašanje jer su mislili da to rade svi drugi mladići kada dođu u određenu životnu dob, u razdoblje odraslosti. Činjenica je da veliki broj odraslih ne konzumira alkohol.

Djevojke su, također, podložne vršnjačkom pritisku. Neke djevojke tijekom puberteta prakticiraju dijetu kako bi izgledale onako kako misle da bi trebale izgledati, U njihovim očima se to može činiti kao normativno ponašanje. Tijekom puberteta naše tijelo treba daleko više hranjivih tvari jer prolazi najizraženiju fazu razvoja, pa je slijeđenje norme izgleda i ponašanja koje vodi "poželjnom izgledu", opasno i vrlo štetno. Primjer mogu biti solariji gdje prijateljice nagovaraju druge djevojke da s njima koriste usluge solarija, iako je poznato da je izlaganje UV zračenju u solarijima kancerogeno i može dovesti do brojnih komplikacija.

Razlika između negativnih i pozitivnih vršnjačkih utjecaja vrlo je izražena i temelji se na konačnim ishodima takvih utjecaja. Pozitivni vršnjački pritisak možemo vezati uz iskrena i dobronamjerna prijateljstva u kojima osoba ohrabruje naša pozitivna nastojanja i ne utječe negativno na odluke koje donosimo. Pravi prijatelji i osobe koje pozitivno utječu na nas i naše odluke ohrabrit će nas da ustrajemo u zdravim odlukama, podržat će nas da se zauzmemo za sebe, odgovarat će nas od odluka kod kojih postoji određeni rizik za nas i naše zdravlje, razgovarat će s nama kada smo zabrinuti, ohrabrit će nas da se smijemo i zabavimo kada smo tužni.

Osobe koje nam ne žele dobro, svoj utjecaj na naše odluke neće dovoditi u vezu s posljedicama takvih odluka na nas i naše zdravlje. Takve osobe će nas ohrabrivati da koristimo alkohol, drogu, cigarete. U slučaju da nas netko povrijedi, takve osobe će nas ohrabrivati da uzvratimo nasiljem. Takve osobe će ignorirati naše strahove, zabrinutosti, stavove i uvjerenja. *Za razliku od dobronamjernih vršnjaka, vršnjaci koji negativno utječu na nas, dovode nas do toga da sutra žalimo zbog odluka koje smo donijeli, stoga je važno naučiti prepoznati tko su te osobe i njihove negativne utjecaje.*

Dodatni korak: Učenike možete ohrabriti da govore o osobnim iskustvima u kontekstu pozitivnog i negativnog vršnjačkog pritiska. Naravno, u ovoj fazi treba biti oprezan jer učenici mogu ispričati nešto

Zašto smo podložni vršnjačkom utjecaju?

Ponekad mladi ljudi pristaju na ponašanja, stavove i odluke koje su im nametnuli vršnjaci. Razlog može biti strah od gubitka prijateljstva. Ponekad to rade jer ne žele biti odbačeni ili se žele uklopiti u neku vršnjačku grupu koja im se čini zanimljivom. Ponekad sumnjamo u vlastite procjene pa nam se druga osoba čini zrelijom, tj. odraslijom i iskusnijom, stoga lakše pristajemo na njegove/njezine stavove i prijedloge. Razlog može biti i naša želja da izgledamo odraslije, ozbiljnije, zrelije. Ponekad se plašimo da ne budemo ismijani pa je strah od reakcije vršnjaka razlog da naša odluka bude te-

što ih može ponovno viktimizirati, u slučaju da se radi o izloženosti nasilju ili nekom ozbiljnijem problemu.

meljena na njihovim očekivanjima. Ponekad ni sami ne znamo što želimo ili nemamo znanje ni vještine potrebne da donosimo odluke koje želimo.

Sada objasnite da ćete raspravljati o tri istinite priče u kojima se nalaze elementi pozitivnih i negativnih vršnjačkih utjecaja. Učenike podijelite u tri grupe i svakoj grupi dajte jednu priču iz radnog materijala. Grupama dajte pet minuta da razmotre situaciju i identificiraju pozitivne i negativne utjecaje. Naglasite da neke priče sadrže obje vrste utjecaja, a neke samo negativne vršnjačke utjecaje.

Radni materijali (*imena u studijama slučaja možete mijenjati*):

Studija slučaja 1: Ivan i Samir

Ivan i Samir najbolji su prijatelji. Večeras idu na zabavu koju organizira njihov prijatelj iz razreda. Ivan nagovara Samira da kupe nekoliko boca piva jer će na zabavi biti dosta cura pa će im alkohol pomoći da budu *cool*. Samir smatra da im za to ne treba pivo i da će biti *cool* i bez toga. Ivan kaže da se Samir ponaša kao djevojčica i da se pravi muškarac ne plaši nekoliko piva. Samiru je zasmetala ova Ivanova primjedba i zapitao se hoće li djevojke i drugi mladići na zabavi zaista ocijeniti njegovu odluku da ne pije manjkom muškosti. Kada su stigli na zabavu, Samir je primijetio da se tu nalazi njegova dugogodišnja simpatija. Vidio je da razgovara s nekim mladićem pa joj je odlučio prići. Međutim, strah od izravnog susreta spriječio ga

je u tome, pa je Ivan predložio da popije nekoliko piva, što će mu, po Ivanovu savjetu, otkloniti strah. Samir je popio nekoliko piva i prišao Lejli. Međutim, zbog utjecaja alkohola, ispao je smiješan i na svako ozbiljno pitanje odgovorio je nekim nepotpunim i glupim odgovorom. Samir se osjećao užasno. Nije više siguran hoće li ikada moći prići Lejli nakon ovog neugodnog iskustva.

- › Jeste li identificirali vršnjački pritisak u priči? Ako da, navedite što ste uočili?
- › Kako se Samir osjećao i o čemu je razmišljao nakon Ivanova komentara?
- › Je li Samir na kraju pristao konzumirati alkohol?
- › Što se dogodilo?
- › Što je Samir mogao učiniti umjesto konzumacije alkohola?

Studija slučaja 2: Admira i Dajana

Admira i Dajana poznaju se još iz vremena kada su zajedno išle u vrtić. Danas idu u 7. razred i nerazdvojne su prijateljice. Admira posljednjih nekoliko tjedana izlazi s Denisom, jednim od najpopularnijih mladića u njihovoj školi. Dajana je oprezna kada je Denis u pitanju jer je čula da Denis nije momak kakvim se predstavlja Admiri. Jedne večeri, Denis je Admiru pozvao u kino, a Dajana je predložila da i ona ide kako bi bila sigurna da Denis neće

napraviti nešto što bi moglo povrijediti Admiru. Admira je rekla da se ne treba brinuti i da dovoljno poznaje Denisa, pa se nema čega plašiti niti biti zabrinuta. Dajana je inzistirala i na kraju su pored Denisa i Admiru u kino s njima išli Dajana i Denisov prijatelj Emin. Nakon kina, Denis i Emin su predložili da odu u obližnji park i popiju vino koje su njih dvojica nabavili od prijatelja.

Dajana je bila protiv i nagovarala je Admiru da idu kući. Admira se plašila da ne izgubi Denisa, pa je rekla Dajani da ide kući i da, ako ne želi piti, ostatak noći provede u svojoj kući. Dajana se naljutila, ali je odlučila ostati kako bi bila sigurna da Admira neće napraviti nešto zbog čega bi žalila. Nekoliko sati kasnije, Admira, koja inače ne pije alkohol, bila je u vidno alkoholiziranom stanju i nije bila pri sebi. Denis je predložio da idu kući k njemu, a Admira je pod utjecajem alkohola potpuno zaboravila da joj je dopušten izlazak do 9 i da mora ići kući. Pristala je ići, no Dajana je bila tu i rekla da će istog trenutka nazvati njezine roditelje i reći im što radi i kamo želi ići. Dajana i Admira su se posvađale, no ipak su otišle svojim kućama. Ujutro, Admira je nazvala Dajanu da se ispriča zbog svog ponašanja.

- › O kakvom vršnjačkom pritisku se radi u ovoj priči?
- › Jeste li identificirali pozitivni vršnjački pritisak?
- › Je li Dajana napravila dobru odluku odlaskom u kino i park s Admirom? Zašto?
- › Admira je pristala popiti vino u parku jer je htjela ispasti *cool* pred Denisom. Radi li se u ovom slučaju o vršnjačkom pritisku? Što je posljedica takve odluke?
- › Što se dogodilo nakon što je Admira popila nekoliko čaša alkohola?
- › Je li to bila dobra odluka? Što bi se dogodilo da Dajana nije bila tu?

Studija slučaja 3: Sanja i Mario

Sanja i Mario se dugo poznaju, no od prošlog tjedna su par. Mario je pozvao Sanju na palačinke, što je ujedno njihov prvi "spoj". Nakon "spoja", Mario je predložio da gledaju film, na što je Sanja pristala. Dok su sjedili i gledali film, Mario je poljubio Sanju i razmijenili su dodire, što je Mario shvatio kao poziv, pa je krenuo agresivnije, a Sanja mu je rekla NE i zamolila ga da nastave gledati film.

Mario kao da nije razumio Sanjino NE, pa je nastavio kao da ništa nije rekla. Sanja je opet rekla NE i pokušala odgurnuti Mariju od sebe. Mario je postao agresivan i rekao je Sanji da nije trebala ni pristati doći kod njega ako je samo mislila gledati film. Sanja je razočarana ustala i otišla kući.

- › Je li Sanjina priča česta među mladima u BiH?
- › Koje ste forme nasilja prepoznali tijekom analize slučaja?
- › Je li Sanja ispravno postupila?
- › Je li Mario poštovao Sanjino NE na njegov zahtjev da idu dalje od poljupca?
- › Je li Mario ispravno postupio i je li njegov argument točan?
- › Odluče li djevojke ponekad "ostati" i, ako da, zašto?
- › Što biste poručili Mariju?
- › Što biste poručili Sanji?

Radionica 11: Komunikacija

TRAJANJE:
45 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici evaluiraju pozitivne ishode komunikacije oko izražavanja vlastitih osjećaja i razumijevanja osjećaja sugovornika.
- › Učenici navode razloge upotrebe komunikacijskih vještina u unapređenju odnosa s drugim ljudima.
- › Učenici mogu objasniti značaj komunikacije u izgradnji zdravih odnosa.
- › Učenici navode primjere povezanosti nedostatka komunikacije s nezdruživim odnosima.
- › Učenici koriste aktivno slušanje tijekom razgovora i rasprava.

POTREBNI MATERIJALI:

Nije potreban prateći ili radni materijal.

IZVOĐENJE RADIONICE:

Učenike podijelite u parove i objasnite da ćete tijekom radionice od učenika tražiti da se rukuju s osobom koja im je partner/ica. Ako u grupi imate neparan broj učenika, uključite se u proces. Zamolite učenike da se rukuju sa svojim partnerom/icom. Pitajte učenike mogu li izdvojiti nešto posebno u vezi rukovanja koje su prethodno učinili. Koristite sljedeća pitanja:

Kako ste se osjećali tijekom rukovanja?

Je li vam bilo neugodno rukovati se s osobom koja vam je bila partner/ica?

Ako da, zašto? Ako ne, zašto ne?

Ako netko od učenika naglasi da mu nije bilo neugodno rukovati se jer im je osoba s kojom su se rukovali prijatelj/ica, pitajte je li povjerenje razlog nedostatka neugodnosti. Sada objasnite učenicima da porazgovaraju sa svojim partnerom o tome što vole tijekom rukovanja, kakvo rukovanje ne vole i onda, na vaš znak, ponovno tražite da se svi/e učenici/e rukuju.

Zamolite minimalno pet parova da objasne kakva je razlika ovog rukovanja od onog prvog. Koristite sljedeća pitanja:

- › Opišite drugo rukovanje?
- › Je li drugo rukovanje bolje od prvog?

- › Možete li izdvojiti nešto što je specifično za drugo rukovanje?
- › Je li vam tijekom drugog rukovanja bilo manje neugodno nego tijekom prvog?
 - » Ako da, što mislite da je razlog?

Ponovno zamolite učenike da se rukuju s osobom koja im je prvobitno dodijeljena. Učenicima objasnite da imaju zadatak da ovaj put naprave savršeno rukovanje. Pomozite učenicima sa sljedećim čimbenicima: dužina stiska, snaga stiska, gledanje u oči, znojne ruke, "daj pet" rukovanje i sl.

Učenicima objasnite da u komunikaciji s partnerom/icom, skrenu pažnju na čimbenike koji u njihovom slučaju doprinose savršenom rukovanju, kao i na one koji to rukovanje čine neugodnim. Zamolite učenike da porazgovaraju o ovim čimbenicima i naprave savršeno rukovanje. Nakon 30 sekundi do jedne minute, učenike zamolite da se ponovno rukuju.

Nastavak: Sada zamolite učenike da opišu posljednje rukovanje koristeći sljedeća pitanja:

- › Je li nestala neugodnost koja se pojavila kod prvog rukovanja?
- › Kakvo je posljednje rukovanje bilo u odnosu na prvo?

- › Postoji li razlika između prvog i trećeg rukovanja?
- › Što je doprinijelo tome da treće rukovanje bude bolje od prethodnih?
- › Koliko je komunikacija važna u kontekstu poboljšanja odnosa među ljudima?
- › Može li komunikacija pomoći u uspostavljanju ugodnih i zdravih odnosa među ljudima? Kako?

Nastavite sesiju. *Ključ za formiranje zdravih i ugodnih odnosa među ljudima je komunikacija.* Komunikacija nam omogućava da kažemo što nam smeta u nekoj vezi (prijateljskoj, vršnjačkoj i sl.) i što nam godi. U razgovoru s prijateljima, mladi često komuniciraju o onome što im je u tom odnosu dobro, no nekada je teško reći što im smeta. Što mislite, koji su razlozi zbog kojih pojedine osobe imaju problem u iznošenju zamjerki u odnosu koji imaju s drugima?

Učenike podijelite u dvije velike grupe i zamolite svaku grupu da odabere vođu grupe. Vođa će nakon rada u grupi predstaviti zaključke grupe. Svakoj grupi dajte 10-ak minuta da odgovore na pitanja koja su im dodijeljena:

ZAKLJUČAK

Komunikacija nam omogućava da kažemo drugima što nam smeta u odnosu koji imamo s tom osobom, ali i da shvatimo i razumijemo mišljenje te osobe o našem odnosu. Komunikacija je vitalna za uspostavljanje odnosa, ali i za njihovo unapređenje ili potpuni prekid. Komunikacija nam omogućava da prijateljima/cama kažemo što mislimo, argumentirano raspravimo, obrazložimo svoje stavove i viđenja određenih tema. U romantičnim odnosima (simpatije), komunikacija nam osigurava da simpatiji kažemo što nas čini sretnima, a što nas rastužuje. Komunikacija oblikuje odnose i temelj je za razvoj zdravih odnosa. Omogućava

Grupa 1 – Iz kojih se sve razloga možemo ustručavati prijatelju/ici reći što nam smeta u odnosu s njim/njom? Zašto bismo trebali prevladati vlastite barijere i sumnje i ipak reći što nam smeta u odnosu s tom osobom?

Odgovori grupe: Bojimo se da ne povrijedimo tu osobu, ne želimo narušiti odnos, neugodno nam je, bojimo se konflikta, osoba ne zna primiti kritiku.

Grupa 2 – Ako kažemo osobi što nam smeta u odnosu s njom, kako to može pozitivno utjecati na odnos s tom osobom, a kako negativno?

Zamolite obje grupe da izlože svoje zaključke.

- › Pitajte učenike što su naučili iz ove radionice?
- › Ako šutimo, kako se to odražava na naše osjećaje i poziciju u tom odnosu?
- › Je li šutnja o onome što nas muči pristup koji će naš odnos učiniti boljim?
- › Kakve ste zaključke izvukli iz vježbe rukovanja?
- › Kakve ste zaključke izvukli iz druge vježbe (rad u grupama)?

nam da upoznamo osobu, da razumijemo njezine stavove i razmišljanja, razumijemo njezine emocije i upoznamo njezinu osobnost. Zdrav odnos podrazumijeva otvorenu i nesmetanu komunikaciju, a nedostatak komunikacije je jedan od važnih znakova nezdravih odnosa. Kada komuniciramo o osjetljivim temama, kao što je iznošenje primjedbi na odnos između dvije osobe, jako je važno da unaprijed pripremimo što želimo reći, da odaberemo najbolji način priopćavanja informacija i da komunikaciju uvijek započnemo pozitivnim rečenicama, primjerima i emocijama pa tek onda da priopćimo ono negativno.

Radionica 12:

Društvena pravila i nasilje

TRAJANJE:
45 minuta

CILJEVI AKTIVNOSTI:

- › Učenici navode primjere društvenih normi koje ohrabruju nasilje
- › Učenici povezuju norme s različitim oblicima nasilja
- › Učenici revidiraju svoje stavove o doslovnom pridržavanju rodni normi te ispravljaju ponašanje u skladu s ponuđenim informacijama
- › Učenici navode primjere različitih stereotipa i povezuju ih s nasiljem i rigidnim društvenim normama

POTREBNI MATERIJALI:

- › Prazni flipchart papiri
- › Radni materijal Rodno zasnovano nasilje
- › Radni materijal Posljedice stresa
- › Markeri.

NAPOMENA ZA FACILITATORE:

Važno je ohrabriti učenike da se osvrću na vlastita iskustva, jer se u ovom životnom razdoblju najčešće susreću sa stereotipnim porukama. Ohrabrite ih da govore o situacijama kada se nisu pridržavali određene norme i onoga što je uslijedilo kao posljedica. Kakve su komentare dobivali kada su odstupali od određene norme, kako je to na njih utjecalo, kako su se osjećali?

UVOD

Pozdravite učenike i podsjetite ih na prethodnu radionicu. Pitajte učenike sjećaju li se o čemu ste razgovarali tijekom prethodne radionice. Pitajte može li netko objasniti koja je razlika između roda i spola. Važno je da na početku radionice podsjetite učenike na značenje obaju termina. Nakon što ste podsjetili učenike na značenje termina "rod", objasnite im da ćete u nastavku radionice razgovarati o povezanosti društvenih pravila i pojave nasilja.

AKTIVNOST 1: Ponašaj se kao muškarac, ponašaj se kao dama

Trajanje: 15 minuta (rad u grupama) i 8 minuta (prezentacije grupa) - ukupno 23 minute

Učenike podijelite na manje grupe. Ako radionicu provodite s 20 i više učenika, formirajte manje grupe od pet do šest članova. Grupe formirajte na temelju spola. Dječaci/mladići odgovaraju na pitanja "Ponašaj se kao muškarac", a djevojčice/djevojke na pitanja "Ponašaj se kao dama".

Svaka grupa treba dobiti dva prazna papira:

Grupa 1:
Prazan papir 1: Ponašaj se kao muškarac!
Prazan papir 2: Posljedice odstupanja

Grupa 2:
Prazan papir 1: Ponašaj se kao muškarac!
Prazan papir 2: Posljedice odstupanja

Grupa 3:
Prazan papir 1: Ponašaj se kao dama!
Prazan papir 2: Posljedice odstupanja

Grupa 4:
Prazan papir 1: Ponašaj se kao dama!
Prazan papir 2: Posljedice odstupanja

Učenicima objasnite da trebaju raspravljati o sljedećim pitanjima te zapisati svoja zapažanja i zaključke na pripadajući papir:

Papir 1: *Ponašaj se kao muškarac/djevojka*

- › Kojim porukama nas ljudi u našoj okolini navode na ponašanja koje smatraju muškim ili ženskim (primjer: "Budi muško, nemoj plakati")?

Rasprava

Trajanje: 15 minuta

Nakon što svaka grupa prezentira svoja zapažanja, nastavite raspravu koristeći ponuđena pitanja:

- › Kakve poruke nam dolaze s vaših postera? Što ovakvim porukama govorimo dječacima, a što djevojčicama?
- › Obratite pažnju na odgovore na pitanje "Kako će vas okolina vidjeti ako ispunjavate ta 'očekivanja'?"
 - » Nagrađuje li društvo one koji se doslovno pridržavaju ovih pravila?
 - » Ohrabruje li društvo ujedno i osuđivanje onih koji se ne pridržavaju ovih pravila?
- › Jesu li posljedice "nepridržavanja" ovih pravila pravedne?
- › Tko najčešće kažnjava mlade ako se ne pridržavaju ovih pravila? Roditelji ili vršnjaci?
- › Mogu li se neka od ovih pravila koristiti kao osnova za pojavu nasilja?
 - » Etiketira li se osoba koje odstupaju od pravila?!
- › Mogu li ovakva pravila obeshrabriti mladića da prijavi nasilje kojem je izložen?
 - » Kako će drugi učenici reagirati na vršnjaka koji prijavi nasilje?
 - » Hoće li to promatrati kao hrabru ili kukavičku odluku?

- › Kako će vas okolina vidjeti ako ispunjavate ta "očekivanja"?

Papir 2: *Posljedice odstupanja*

Kakve nadimke ili etikete možete dobiti ako se ne pridržavate društvenih očekivanja (primjer: dječak ne voli igrati nogomet, djevojčica voli igrati nogomet)?

- › Koje su moguće posljedice – društvene i tjelesne – za djevojčice/dječake koji izlaze iz svojih društveno poželjnih uloga?

Zamolite učenike da odgovore na postavljena pitanja. Za to im dajte 15 minuta i trudite se da tijekom rada u grupama posjetite svaku grupu i osigurajte da grupe raspravljaju o pitanjima na način kakav je propisan vježbom.

- » No, gledajući cjelokupnu sliku, zar nije hrabrije ustati protiv svih pravila i prijaviti nasilje?

- ▶ Zar se na taj način osoba ne suprotstavlja i osobi koja vrši nasilje i društvu koje ga ohrabruje kroz stereotipna pravila?

- › Mogu li ovakva pravila "pojačati učinak nasilja"?

» Primjer 1. *Učenici dobacuju vršnjaku iz razreda da je djevojčica jer ne zna igrati nogomet.*

» Primjer 2. *Nekoliko učenica je proširilo lažnu informaciju da učenica iz njihovog razreda svakodnevno mijenja momke i ponaša se neprikladno.*

Objasnite učenicima da su mnoga od pravila koja su izdvojili zapravo rodni stereotipi. Pitajte učenike može li netko objasniti što je stereotip.

Stereotip je generalizacija o grupi ljudi kojom se iste osobine pripisuju gotovo svim članovima te grupe, ne vodeći računa o stvarnim varijacijama između osoba koje pripadaju toj grupi.

Objasnite da rodni stereotipi predstavljaju generalizaciju određenih karakteristika, razlika i osobina na osnovu roda ili spola. **Primjer:** *Svi muškarci su*

snažni! Muškarci su bolji matematičari! Sve djevojke su nježne i plašljive!

Napomena: Tijekom razgovora o nasilju na osnovu rodne pripadnosti, mladi često “ishitreno zaključuju” pa okrivljuju žrtvu za nasilje kojem je izložena, ili određenu ranjivost mlade osobe vide kao prirodan poziv na nasilje (“prirodno je da dječaka koji je povučen, zbog toga zezaju”). Važno je ohrabriti raspravu u kojoj se osoba izložena nasilju na temelju rodne pripadnosti neće “okrivljavati” za nasilje kojemu je izložena. Mentalitet “žrtva-krivac” pomjera fokus krivnje s osobe koja vrši nasilje na žrtvu, i čest je među mladim ljudima. Važno je naglasiti da je svaki oblik nasilja zapravo ponašanje s jasnom namjerom da se povrijedi druga osoba, i da je jedini krivac u tom kontekstu osoba koja se ponaša nasilno. Važno je da vršnjački edukatori/ce potaknu promjenu stava učenika i pomognu zajedničkom razumijevanju nasilja kao izbora osobe koja vrši nasilje, a ne kao nečega što je izazvano žrtvinom krivicom.

Ako se dječak ili djevojčica ne ponašaju tako kako to “društvo očekuje”, oni se ne uklapaju u normu, tj. društveno pravilo. **Primjer:** Djevojka koja je asertivna i prodorna bit će okarakterizirana kao “muškobanjasta”, a mladić koji je povučen kao “feminiziran”, što su stereotipi i predrasude. Rodni stereotipi često su osnova za etiketiranje drugih i drugačijih od onog što je uobičajeno. Posebno je važno razgovarati i o drugim pravilima koja često ohrabruju nasilje. Uz norme, tj. nepisanih pravila po kojima sustav “kažnjava” one s određenim

Pitanja za završnu raspravu:

Možemo li za neke od navedenih oblika nasilja reći da su manje ili više opasni? Zamolite par učenika da navedu nekoliko primjera blažih i težih oblika nasilja. Zamolite ih da vam objasne na temelju čega su neko nasilje ocijenili blažim ili težim u odnosu na drugo. Koje su posljedice ovih oblika nasilja? Kako se osjeća osoba koja je izložena nekom od navedenih oblika nasilja? Kako bi se vi osjećali?

Ako nekoga svaki dan u školi nazivaju ponižavajućim nadimcima ili tu osobu odbacuju ili zadirkuju, kako bi se ta osoba mogla osjećati? Što može učiniti? Je li ovo manje opasno od tjelesnog nasilja, na primjer, udarca?

stavovima ili ponašanjima koja odstupaju od njih, spomenuli smo etiketiranje, pa ćemo se na trenutak zadržati na povezanosti društvenih pravila s pojavom nasilja. Zamolite učenike za pažnju!

Na ploči ispišite sljedeće riječi: *ismijavanje, dobacivanje, davanje pogrdnih nadimaka, zadirkivanje, ogovaranje, postavljanje negativnih komentara, širenje tračeva, odbacivanje, izolacija, nedopuštanje pristupa grupi na društvenim mrežama ili izbacivanje iz grupe, homofobne etikete, prisila*. Objasnite učenicima da ste naveli najčešće oblike nasilja u školama, a koje su često uvjetovane društvenim pravilima. No, kada se bilo koji oblik nasilja pojavljuje na temelju nečijeg rodnog identiteta i ponašanja, tada to nasilje nazivamo rodno uvjetovanim ili nasiljem na temelju rodne pripadnosti.

Nasilje na temelju rodne pripadnosti u školama je bilo koji oblik nasilja ili zlostavljanja koji je temeljen na rodnim ulogama i rodnim odnosima. Može biti tjelesnog oblika, seksualnog, psihološkog ili kombinacija svih navedenih. Može se dogoditi u školi, u okolini škole ili na putu do/iz škole i online. Učenici i učenice mogu biti žrtve, ali i osobe koje vrše nasilje na temelju rodne pripadnosti. Bez obzira o kojem obliku se radi, osobe izložene nasilju na temelju rodne pripadnosti postižu slabije rezultate u školi i ugrožavaju svoje psihičko zdravlje.

Zamolite učenike da pročitaju sve navedeno i da razmisle jesu li se, i u kojem obliku, neka od navedenih ponašanja dogodila u njihovoj blizini. Radionicu završite raspravom i zaključkom koji ćete napraviti na temelju odgovora učenika.

Objasnite da su svi oblici nasilja podjednako teški i komplicirani jer težinu ne određuje oblik nasilja, već osjećaji osobe koja je tom nasilju izložena. Ne postoji osoba koja je imuna na nasilje. Istraživanja su pokazala da osobe izložene nasilju postižu slabije rezultate u školi, što ostavlja dugoročne posljedice na zapošljavanje i općenito na budućnost. Zamolite učenike da istraže koje su to posljedice nasilja kojem su izloženi mladi njihove dobi.

Radni materijal: Što je nasilje?

Svako namjerno ponašanje koje osoba ili grupa koristi da povrijedi ili ponizi drugu osobu je nasilje. Davanje pogrdnih imena, ismijavanje vršnjaka/vršnjakinja u razredu, postavljanje negativnih komentara na društvenim mrežama, prijetnje, guranja, zadirkivanja, najčešći su oblici nasilja među mladima u osnovnim i srednjim školama. Mlade često zbunjuje razlika između zezanja i nasilja.

Razlika je jednostavna i pravimo je na osnovu osjećaja onih koji su izloženi određenom ponašanju.

Prema Centru za kontrolu bolesti u SAD-u (CDC - Centre for Disease Control), *interpersonalno nasilje se definira kao “namjerna upotreba tjelesne sile ili moći, prijetnjom ili stvarnim djelovanjem protiv druge osobe ili grupe ili zajednice, koja rezultira ili postoji velika mogućnost da rezultira povredom, smrću, psihološkim posljedicama, neadekvatnim razvojem ili oduzetošću.”*

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO – WHO) nasilje definira na sličan način. Prema SZO-u, nasilje se definira kao “namjerna upotreba sile ili moći, prijetnjom ili stvarnim djelovanjem, protiv sebe, druge osobe ili protiv grupe ili zajednice, što dovodi ili postoji velika vjerojatnost da dovede do povrede, smrti, psiholoških posljedica, neadekvatnog razvoja ili oduzetosti”. Ova definicija je aktualna u međunarodnom izvještaju o pojavi nasilja “World report on violence and health” iz 1999. godine, pa se često koristi kao međunarodna definicija, iako postoje druge slične definicije.

Što je nasilje na temelju rodne pripadnosti?

Nasilje na temelju rodne pripadnosti fenomen je koji i dalje stvara brojne zabune, posebno jer se mnogi ne snalaze u razlikovanju nasilja i nasilja na temelju rodne pripadnosti. *Nasilje na temelju rodne pripadnosti opći je izraz koji se koristi kako bi se obuhvatili oblici nasilja koji se pojavljuju kao rezultat normativnih uloga i očekivanja koje se vežu za rod, nejednakost, nejednaku moć odlučivanja, u okviru konteksta određenog društva.*

Nasilje na temelju rodne pripadnosti nije isključivo usmjereno na žene. Njemu su izložene žene, ali i muškarci. *Važan izvor nasilja na temelju rodne pri-*

Spomenuti izvještaj prezentira tipologiju nasilja koja, iako nije međunarodno prihvaćena, može biti korištena i korisna u razumijevanju konteksta u kojem se nasilje pojavljuje i u razumijevanju međudnosa među pojedinim oblicima nasilja. Ova tipologija razdvaja četiri modaliteta u kojima se nasilje može vršiti:

- 1) tjelesno nasilje
- 2) seksualno nasilje
- 3) psihološki napad
- 4) deprivacija (lišavanje).

Opća se definicija nasilja dalje razdvaja na tri podgrupe u odnosu na vezu žrtve s nasilnom osobom:

- › *Nasilje prema sebi*
 - » Riječ je o nasilju u kojem su vršitelj nasilja i žrtva nasilja ista osoba i javlja se kao samopovređivanje i samoubojstvo
- › *Interpersonalno nasilje*
 - » Riječ je o nasilju između pojedinaca, a mogu ga činiti članovi obitelji, partner ili drugi članovi zajednice. O interpersonalnom nasilju govorimo i u slučaju zanemarivanja djece, nasilje u vezama, nasilje nad starijim osobama, nasilja na radnom mjestu i slično.
- › *Kolektivno nasilje*
 - » Riječ je o nasilju koje vrši veća grupa i može se podijeliti na sociološko, političko i ekonomsko nasilje.

padnosti su rodne norme. Rodne norme u Bosni i Hercegovini, ne samo da definiraju uloge i odgovornosti muškaraca i žena, već u širem kontekstu ohrabruju stigmatizaciju onih koji se ne uklapaju u norme, a nerijetko ohrabruju i nasilje prema ljudima koji žive izvan rodnih okvira, tj. suprotstavljaju se stereotipnim i konzervativnim ulogama oba spola i roda. Društvo u Bosni i Hercegovini *ne poznaje više od dvije rodne pozicije.*

U ovisnosti od oblika, nasilje na temelju rodne pripadnosti¹⁰ dovodi do seksualnih, tjelesnih i psiholoških posljedica kod djevojčica i dječaka.

¹⁰ Ova definicija nasilja na temelju rodne pripadnosti u školama temeljena je na konceptualnom okviru *Programa sigurnih škola* i uključuje sintezu internacionalno prepoznatih definicija u područjima obrazovanja, zdravlja i zaštite djece, UN-a i njegovih specijaliziranih agencija (kao što je Svjetska zdravstvena organizacija – WHO, nap.a.).

Ono uključuje bilo koji oblik nasilja ili iskorištavanja utemeljenog na rodnim stereotipima. Osnovna namjera nasilja na temelju rodne pripadnosti je da ojača rodne uloge i održava rodne nejednakosti. Ono uključuje, ali nije ograničeno na tjelesno nasilje, silovanja, neželjene i neprimjerene seksualne dodire, neželjene i neprimjerene seksualne komentare, grupnu osudu i kažnjavanja, zlostavljanja i verbalna zlostavljanja.

Nejednaka raspodjela moći u odnosima među odraslima i djecom te muškarcima i ženama doprinosi nasilju na temelju rodne pripadnosti. Nasilje se može događati u školama i u okruženju škola,

RESURSNi MATERIJAL: POSLJEDICE STRESA

Osjećaj da ste pod izraženim pritiskom ili da se suočavate s kompliciranim zahtjevima koji nadilaze vaše mogućnosti, nije jedinstven samo vama. Gotovo se svi ljudi tijekom života, a posebno tijekom puberteta, suočavaju s istim ili sličnim osjećajima. Pojednostavit ćemo ovu temu primjerima koji najbolje ilustriraju situacije u kojima možemo osjećati stres: ispitivanje u školi, vršnjački pritisak, prilazak simpatiji, gubitak novca, promjena škole, prekid s voljenom osobom, razvod roditelja, odnosi s vršnjacima; a posebno nezdravi odnosi: nasilje, ocjene u školi, odlazak roditelja/skrbnika na roditeljski sastanak i sl.

Međutim, ljudi se na različite načine nose s ovakvim situacijama. Stupanj "posljedica" koji stres čini našem organizmu ovisi od načina nošenja sa stresom. Pozitivno je što svi možemo naučiti kako se nositi sa stresom, tako što ćemo naučiti kako ostati miran/na i staložen/na, kome se obratiti za podršku i pomoć u situacijama kada nam ta pomoć može biti od koristi i kako prepoznati situacije i stvari koje nas smiruju te ih koristiti u situacijama kada nam je potrebno opuštanje i smanjenje stresa.

Stres utječe na sve ljude!

Odrasli i mladi, dječaci i djevojčice, svi se suočavaju sa situacijama povećanog stresa, iako ne govore svi otvoreno o tome, pa vam se može učiniti da samo ti ili tvoj prijatelj/ica imate problem sa stre-

na putu do njih i pri povratku, a mogu ga vršiti i nastavnici, učenici ili članovi lokalnih zajednica. I mladići i djevojke mogu biti žrtve nasilja, ali isto tako mogu biti i nasilnici. Nasilje na temelju rodne pripadnosti može negativno utjecati na dobrobit mladih, izlažući ih povećanom riziku za postizanje manjih akademskih rezultata zbog odsutnosti, bježanja iz škole ili gubitka motivacije za postizanje akademskih uspjeha. Također, nasilje utječe na njihovo psihičko i tjelesno zdravlje, rezultirajući tjelesnim povredama, neželjenim trudnoćama, seksualno prenosivim bolestima ili emocionalnim/psihološkim problemima i bolestima.

som. Ono što odrasle stavlja u bolju poziciju je činjenica da lakše pristaju tražiti podršku onda kada im je potrebna. Mladi često smatraju da određene probleme ili situacije moraju riješiti sami i nedostatak adekvatnog savjeta ili sugovornika može ih ostaviti same s pretpostavkama koje ne moraju uvijek biti točne. Zbog toga, određeni problem može izgledati nerješiv. Tako, npr. strah od suočavanja s vršnjakom s kojim smo u sukobu, može biti razlog zbog kojeg ne želimo ići u školu.

Učinci stresa

Ne samo da stres utječe na naše emocije i misli, nego i zajedno s emocijama i mislima utječe na gotovo sve procese u našem tijelu. **Primjer:** Nastavnik/ca je okrenuo/la list u dnevniku na kojem se nalazi vaše ime i kaže da će danas ispitivati vaše znanje. U trenutku, srce počinje kucati brže, krvni tlak raste i već sada možete lako prepoznati tjelesne reakcije na stres. Dlanovi se znoje, razmišljate brže nego inače, pokušavate riješiti situaciju i tjelesni odgovor prati vaše mentalno i emocionalno stanje. Možda ne možete utjecati na odluku nastavnika da vas prozove i provjeri vaše znanje, ali možete utjecati na način kako ćete se nositi s tim.

U tablici ispod možete vidjeti kako stres utječe na naš organizam, ali i kako opuštajući pristup suočavanja sa stresom može ukloniti tjelesne znakove koji su posljedica stresa:

UČINCI STRESA	
Ignoriranje stresa	Opuštajući pristup
> ubrzan puls	> usporavanje pulsa
> povišen krvni tlak	> snižavanje krvnog tlaka
> ubrzan rad srca	> normaliziran rad srca
> povišene mišićne kontrakcije i napetosti mišića	> smanjene mišićne kontrakcije i napetosti mišića
> otežano disanje	> normalizirano disanje
> intenzivnije trbušne tegobe	> smanjenje trbušnih tegoba
> povišena tjelesna temperatura	> smanjenje povišenog krvnog tlaka
> sužavanje krvnih žila.	> normalizacija proširenosti krvnih žila.

Dobar ili loš stres

Stres možemo promatrati na dva načina, tj. možemo ga podijeliti na "dobar" i "štetan" stres. Određena količina "dobrog" stresa i napetosti može izvući najbolje iz vas (prepali ste se da ne dobijete lošu ocjenu i odlučili ste večeras i sutra učiti, i kada vas je nastavnik/ca prozvao/la, dobili ste dobru ocjenu). Loš stres može dovesti do niza pratećih pojava (glavobolja, nesanica, noćnih mora, razdražljivosti i umora), a one su izraženije ako se ne suprotstavite uzroku stresa na prikladan način kao što je ignoriranje stresa, razmišljanje o tome da vaše akcije ne mogu spriječiti problem o kojem unaprijed razmišljate (**Primjer:** Čak iako budem učio/la, nastavnik/ca će pronaći pitanje na koje neću znati odgovor. Toliki sam pehist da, iako budem učio/la, sigurno će me pitati ono što ne znam).

Zašto je važno razgovarati?

Sjetite se neke neugodne situacije s kojom ste se suočili u osnovnoj školi. Kako ste se osjećali tada i osjećate li se isto sada? Što se promijenilo? Ono što nam je jučer izgledalo kao najveći problem, sutra će najvjerojatnije izgledati jednostavno i rješivo. Život je dinamičan i svaki dan nosi neke nove mogućnosti. Ljudi se mijenjaju, društvo se mijenja, pa se tako i mi mijenjamo.

Kada osjetimo tjeskobu ili da određena situacija izgleda nerješivo, bitan saveznik u pronalaganju rješenja je RAZGOVOR! Možda su naši su govornici već proživjeli istu situaciju ili poznaju nekoga tko je, pa nam mogu dati savjet vođen prethodnim iskustvima. Možda su to stručnjaci (pedagozi, nastavnici i psiholozi) koji znaju kako da nam kroz savjete pomognu u rješavanju određenog problema i doprinesu smanjenju stresa. Možda su to naši roditelji, jer su i oni odrastali i suočavali se s istim ili sličnim situacijama.

Primjer: Učenik/ca je pod snažnim stresom jer se uslijed gubitka koncentracije ne može fokusirati na učenje i plaši se da će dobiti lošu ocjenu. Odlučio/la je razgovarati sa stručnjakom koji mu/joj je objasnio/la kako da prehranom, ali i pronalaskom prikladnog načina učenja kroz zabavu, poveća stupanj koncentracije i nadmaši ne samo sebe, nego i većinu učenika u razredu koji ne znaju za takve tehnike. Možda vam ovo zvuči nevjerovatno, ali postoji hrana koja poboljšava koncentraciju i postoje tehnike za smanjenje stresa i poticanje koncentracije, no o tome je najbolje razgovarati s osobama koje su za to stručne.

Cjelina: pubertet i promjene u pubertetu

Radionica 13:

Pubertet¹¹

UZRAST:

5., 6., i 7. razred

TRAJANJE:

45 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici provode intervju s roditeljima na temu puberteta, što im služi kao priprema za participativno učenje u sljedećim radionicama.
- › Učenici razvijaju istraživačke vještine.

POTREBNI MATERIJALI:

- › *Kopije Intervjua za roditelje za sve učenike*
- › Alternativno: Resursni materijal “*Osnovne informacije o pubertetu*”

IZVOĐENJE RADIONICE:

Nastavnik/ca upoznaje učenike s osnovnim informacijama o temi, navodeći da će temu puberteta obraditi koristeći različite interaktivne tehnike i seriju povezanih aktivnosti. Da bi se učenici pripremili za participativno učenje o pubertetu, prvi korak je realizacija intervju s roditeljima ili skrbnicima. Nastavnik/ca treba objasniti proces izvođenja intervju i konačni ishod procesa.

Prije nego što učenici dobiju zadatak, nastavnik/ca treba informirati roditelje da će biti intervjuirani i da tijekom intervju mogu razgovarati sa svojom djecom o njihovim brigama, što je bit intervju. Mnogi roditelji ne znaju kako započeti razgovor o pubertetu pa je intervju odlična prilika, ali nekim roditeljima mogu nedostajati informacije o ovoj temi. Korisno je roditeljima ponuditi više informacija kako bi se pripremili za razgovor o promjenama u pubertetu i eventualnim brigama koje se mogu pojaviti kod djece u ovom prijelomnom razdoblju života.

Za pripremu roditelja, nastavnici mogu organizirati uvodno predavanje i angažirati stručnjake iz nevladinih organizacija ili visokoškolskih ustanova, a sesiju mogu realizirati i nastavnici/ce biologije. Alternativni je korak distribucija resursnog materijala roditeljima prije intervju kao dio pripreme roditelja za razgovor o pubertetu.

¹¹ Preuzeto i adaptirano 23.09.2021. godine iz “Elementary School Sexual Health Manual - A Guide for Teachers”, 2013. Dostupno na https://northernhealth.ca/Portals/0/Your_Health/Programs/Public%20Health/ElementarySchoolSexualHealthManual-GuideforTeachers.pdf

Pubertet – intervju

Da bismo se pripremili za sljedeći sat, potrebna nam je pomoć vaših roditelja/skrbnika. Pripremili smo nekoliko pitanja na koja roditelj ili druga odrasla osoba kojoj vjeruješ mogu dati odgovor. Ako tijekom razgovora osjetiš potrebu da s roditeljem razgovaraš o nekom drugom pitanju ili brizi, ovo je odlična prilika. Pubertet je vrlo kompleksna tema pa je važno omogućiti osobi koju ćeš intervjuirati da se pripremi. Iako su svi odrasli također prošli kroz pubertet, to je bilo davno, pa im je potrebno vrijeme da se prisjete onoga što se događalo u tom razdoblju njihovih života.

Korak 1: Ponesi ovaj upitnik kući.

Korak 2: Pokaži roditeljima/skrbnicima ovaj upitnik i dogovorite se da zajedno prođete kroz odgovore na ova pitanja.

Korak 3: Dogovori vrijeme kada ćete razgovarati o ovim pitanjima. Daj roditeljima upitnik kako bi se pripremili za intervju.

Korak 4: Intervjuiraj roditelja upotrebom priloženih pitanja. Intervju ne bi trebao trajati duže od 30 minuta.

Korak 5: Nakon što ste odgovorili na sva pitanja, potpišite se, i intervju je završen.

Korak 6: Ako na neko od pitanja niste pronašli odgovor, možete poslati upit nekoj od poznatih organizacija za mlade koje se bave ovim i sličnim temama. Predlažemo da se javiš Institutu za populaciju i razvoj IPD (Sarajevo), Institutu za razvoj zajednice i mladih Perpetuum Mobile (Banja Luka) ili Snaga Mladih (Mostar). Njihove e-mail adrese i ostale informacije dostupne su na: <https://youngmeninitiative.net/bs/>

Radni materijal 1: Upitnik za intervju

Intervju:

1. Koji je prvi znak koji si ti primijetio/la i shvatio/la kad si ušao/la u pubertet?
2. Koliko si imao/la godina?
3. Koje su dobre strane puberteta? Šta bi posebno izdvojio/la?
4. Što je složeno i teško tijekom puberteta? Jesi li imao/la određenu brigu ili problem tijekom puberteta?
5. Kako si nadvladao/la tu zabrinutost ili problem?

Odreži donji dio i donesi ga na nastavu.

Popunjeni upitnik možeš zadržati!

Ime učenika

Ime roditelja/staratelja

Radionica 14:

Pubertet

UZRAST:
5., 6., i 7. razred

TRAJANJE:
45 minuta

- CILJEVI RADIONICE:**
- › Učenici dijele iskustva i zapažanja koja su nastala tijekom intervjuiranja roditelja (prethodna radionica)
 - › Učenici razmišljaju i raspravljaju o promjenama koje se događaju tijekom puberteta kod mladića i djevojaka
 - › Učenici razvijaju prezentacijske vještina.

- POTREBNI MATERIJALI:**
- › Papirići za pitanja
 - › Olovke
 - › Kutija ili košarica za pitanja

PRIPREMA:

Učenicima prije radionice podijelite prazne papiriće i objasnite da će ih moći iskoristiti ako žele postaviti pitanje, a ne žele to uraditi javno. Za sve druge koji nemaju pitanja, predložite da na papirić nacrtaju nešto po vlastitom izboru i ubace to u predviđenu kutiju. Tako je moguće izbjeći da učenici prepoznaju tko je postavio pitanje, a tko je

umjesto pitanja nacrtao sliku. Pretkraj radionice, facilitator/ica otvara kutiju i odgovara na sva postavljena pitanja. Važno je ostaviti 5 – 10 minuta vremena za odgovore na pitanja iz kutije, stoga edukativni dio radionice treba realizirati tijekom prvih 35 minuta sata.

UVOD

Pozdravite učenike i objasnite da ćete sljedećih 45 minuta razgovarati o pubertetu. Ako su učenici na prethodnom satu dobili zadatak da intervjuiraju roditelje o njihovim iskustvima tijekom puberteta, zamolite svakog učenika da podijeli vlastite osjećaje i zapažanja koja su nastala tijekom intervjuiranja roditelja. Cilj intervjua je otvoriti komunikaciju učenika s roditeljima, odnosno skrbnicima, te podići njihovu svijest o tome da su i njihovi roditelji prošli kroz pubertet. Nakon što svaki učenik/ca podijeli vlastita iskustva tijekom intervjuiranja roditelja, nastavite radionicu o pubertetu.

Za razgovor o iskustvima učenika i zapažanjima tijekom intervjua, možete koristiti sljedeća pitanja:

- › Je li vas tijekom intervjua iznenadio neki od odgovora koje ste dobili?
- › Jeste li naučili nešto o roditeljima što niste znali prije intervjua?
- › Jeste li naučili nešto o sebi tijekom intervjua?
- › Postoje li sličnosti i/ili razlike u iskustvima vaših roditelja tijekom puberteta u odnosu na vaša osobna iskustva?

Ovo je osjetljiva tema koja predstavlja izvor mnogih briga kod mladih. Ponovite učenicima da tijekom ove vježbe mogu postaviti pitanja javno ili to mogu napraviti upotrebom papirića. Potrebno je da svaki učenik dobije prazan papirić na koji može napisati pitanje. Objasnite učenicima da ćete na pola radionice zamoliti sve učenike da na prazne papiriće napišu svoje pitanje, a oni koji ne žele postaviti pitanje, trebaju nacrtati bilo kakav crtež. Papiriće s pitanjima i crtežima trebaju zgužvati i ubaciti u kutiju za pitanja. Ovaj princip koristimo da učenici ne bi mogli znati tko je postavio pitanje, a tko je nešto crtao. To će ohrabriti učenike da postavite pitanje, čak i kada se radi o vrlo osjetljivim temama i drugim osobnim brigama o kojima mladi žele više informacija.

Učenike podijelite u dvije grupe prema spolu. Objekte grupe trebaju dobiti po jedan prazan *flipchart* papir. Alternativa *flipchart* papiru može biti hamer papir ili ploča podijeljena na dio za dječake i dio za djevojčice.

Objekte grupe trebaju nacrtati siluete osobe. Dječaci crtaju siluetu dječaka, a djevojčice siluetu djevojke. Objekte grupe trebaju nacrtati i na siluetama označiti promjene koje se događaju tijekom puberteta.

Dječaci će najvjerojatnije navesti sljedeće promjene:

1. rast tijela i svih njegovih dijelova
2. mutacija glasa (postaje dublji)
3. razvoj mišićne mase
4. razvoj spolnih organa
5. stvaranje sperme
6. povećana dlakavost i znojenje
7. psihičke promjene uključujući i prve mokre snove.

Pitanja za raspravu:

- › Koje promjene su specifične samo za dječake?
- › Koje promjene su specifične samo za djevojke?
- › Koje promjene su zajedničke za oba spola?
- › Jeste li nekada od svojih vršnjaka čuli za određene brige koje su ih mučile tijekom puberteta, a odnose se na neke od ovih promjena?
- › Koje su najčešće brige dječaka?
- › Koje su najčešće brige djevojaka?

Djevojčice će najvjerojatnije navesti sljedeće promjene:

1. rast tijela i svih njegovih dijelova
2. mutacija glasa (glas postaje viši)
3. rast grudi
4. razvoj spolnih organa
5. prva menstruacija (menarha)
6. povećana dlakavost
7. razvoj (širenje) bokova
8. psihičke promjene.

Grupama dajte 15 minuta da završe zadatak. Nakon toga, obje grupe imaju po tri minute da predstavite svoje crteže. U ovoj fazi učenike zamolite da na papiriće koje ste im podijelili napišu pitanje ili nacrtaju bilo kakav crtež. Učenicima dajte tri minute da napišu pitanje/nacrtaju crtež. Svi učenici trebaju zgužvati papiriće i ubaciti ih u predviđenu kutijicu/košaricu.

Nastavnik/ca treba izvaditi svaki papirić. U slučaju crteža treba se zahvaliti na doprinosu, a u slučaju pitanja, odgovoriti na svako postavljeno pitanje. Ako nastavnik/ca ne zna odgovor na pitanje, važno je da objasni da u tom trenutku nije siguran/na u točan odgovor te da će na pitanje odgovoriti tijekom sljedećeg sata. U nastavku radionice crteže obje grupe zalijepite na ploču i ostavite slobodan prostor između njih. Sada učenicima podijelite materijal A1. Svaki učenik treba dobiti jednu kopiju radnog materijala A1. Zamolite učenike da pročitaju sadržaj materijala. Pitajte grupe jesu li izostavili nešto što se nalazi u radnom materijalu. Ako jesu, omogućite grupama da dorade svoje crteže. Za eventualne promjene, potrebne su dvije do tri minute. Nastavite radionicu s raspravom o zajedničkim promjenama koje primjećujemo kod oba spola, kao i onima koje su spolno specifične.

ZAKLJUČAK RADIONICE:

Pubertet predstavlja vrijeme u kojem tijelo dječaka i djevojčica prolazi kroz najintenzivnije promjene. Danas smo razgovarali o tjelesnim promjenama, no postoje i druge promjene o kojima ćemo razgovarati tijekom sljedećih sati. Tjelesne su promjene ono što je najizraženije i što često može stvoriti određene brige. Vaši nastavnici, roditelji, bake i djedovi također su prošli kroz pubertet. Svatko od nas pubertet doživljava na svoj način i moguće je da nas određene promjene plaše, zbunjuju ili da jednostavno mislimo da se neke od njih događaju samo nama.

Možda vam se neke stvari odjednom čine dosadnima, a do jučer ste uživali u njima. Možda vam se

glazba koju slušate odjednom više ne sviđa. Promjene interesa, ponašanja pa čak i emocija, normalne su promjene koje prate odrastanje. Netko kroz pubertet prolazi lako, dok je za neke mlade pubertet izuzetno težak i kompliciran. Možda odjednom počnete postavljati bezbroj pitanja o sebi i svojoj poziciji u odnosu na društvo u kojem živite. Možda to bude vrijeme iznimnog zadovoljstva ili nezadovoljstva. Ono što je važno da znate je da su sve te promjene prirodne, a ako vas neke od njih brinu ili plaše, razmislite o razgovoru s roditeljima, skrbnicima ili nastavnicima. Sigurno na neka od vaših pitanja odrasli mogu dati smislen i jednostavan odgovor.

Radni materijal A1

Promjene	Djevojke	Dječaci	Ključne informacije
Koža	Koža postaje masnija i mogu se javiti akne u većem ili manjem opsegu.		Ova faza traje tijekom adolescencije te nakon toga uglavnom prestaje. Redovnom higijenom lica i kože vodom i sapunom održavate lice i kožu urednom.
Grudi	Dolazi do povećanja grudi, oticanja i moguća je pojava boli.	Grudi mogu oteći. Grudi mogu biti različitog oblika, a svaki je oblik normalan.	Grudi ne moraju rasti razmjerno i najčešće ne rastu razmjerno. Često je jedna dojka veća od druge, a to je potpuno normalno.
Dlake	Dolazi do povećanja dlakavosti nogu, pazuha i pubičnih dijelova.	Dolazi do povećanja dlakavosti lica, nogu, grudi, pazuha i pubičnog područja.	Količina i pojava dlaka na pojedinim mjestima je individualna. Neki dječaci mogu imati manje dlaka na grudima, a više na nogama i obrnuto.
Tjelesna masa	Tijelo raste ubrzano, dolazi do širenja kukova, povećanja grudi. Visina i širina se povećavaju.	Ramena i grudi se šire, dolazi do povećanja tjelesne visine i širine.	Djevojke optimalnu visinu postižu ranije nego dječaci. Međutim, na kraju puberteta, dječaci su viši i imaju veću tjelesnu masu. Moguće je da osoba raste sporije od svojih vršnjaka, no da visinu i širinu dosegne kasnije. Intenzitet rasta je individualan.
Znojenje	Dolazi do povećanog znojenja i moguće je da se pojavi neugodan miris tijela.		Ovo je normalno. Dnevna higijena može pomoći u kontroli znojenja i pojave neugodnog mirisa.
Glas	Glas postaje viši	Glas se produbljuje	Muški se glas može iznenadno promijeniti iz visokog u niski, i obrnuto. Moguće je da se pojavi tzv. pucketanje glasa što može biti neugodno, ali je prolazno.
Muški spolni organi		Dolazi do pojave erekcije i mokrih snova. Penis i testisi također rastu.	Erekcija i mokri snovi potpuno su normalni i bezopasni.
Ženski spolni organi	Počinja menstruacija i moguća je pojava vaginalnog iscjetka.		Menstruacija je u početku neredovna. Može biti bolna ili potpuno bezbolna. Vaginalni iscjedak je također potpuno normalan.

Radionica 15:**Pitam te, pitaš me o pubertetu****UZRAST:**

6. i 7. razred

**TRAJANJE:**

Mjesec dana (serija od nekoliko sati)

**CILJEVI RADIONICE:**

- › Učenici razvijaju edukativne postere na temelju prikupljenih informacija i istraživačkog rada.
- › Učenici koriste digitalne alate za predstavljanje završnih rezultata.
- › Pod iže se svijest mladih ljudi o promjenama koje nastaju tijekom puberteta kod mladića i djevojaka.
- › Učenici razvijaju istraživačke, poduzetničke i prezentacijske vještine kod učenika.

**POTREBNI MATERIJALI:**

- › Definirati nagradu za pobjednike finalnog natjecanja
- › Kopije tablice 1 i 2
- › Projektor
- › Laptop
- › Fotoaparar/mobitel s kamerom visoke rezolucije.

**UVOD**

U našem gradu i zemlji žive mladi ljudi koji nemaju priliku učiti o promjenama koje se događaju tijekom puberteta. Treba voditi računa o tome da pubertet može biti zbunjujući ili čak može dovesti do nesigurnosti. Pojedini mladi mogu biti zabrinuti, uplašeni pa čak i zbunjeni. Da bi učenje i istraživanje o pubertetu učinili zabavnim i višestruko korisnim, sljedećih mjesec dana organizirat ćemo više povezanih aktivnosti koje podrazumijevaju istraživanje, pripreme postera, korištenje društvenih mreža i natjecanje u promociji vaših radova.

U prvoj fazi, neophodno je provesti istraživanje o pubertetu, promjenama koje se događaju tijekom puberteta te osobama/ustanovama u kojima mladi mogu dobiti kvalitetnu i relevantnu informaciju i savjet. Nalaze vašeg istraživanja iskoristit ćete da napravite informativni poster s osnovnim informacijama do kojih ste došli istraživanjem.

U drugoj fazi, predstaviti ćete nalaze vaših istraživanja. Tijekom predstavljanja analizirat ćemo svaki rad te usporediti nalaze svake grupe.

U trećoj fazi, svaka će grupa predstaviti rad na inovativan način. Cilj je doći do što većeg broja mladih pomoću vaših postera. Grupa koja pobijedi u ovom natjecanju, dobit će posebnu nagradu.

NAPOMENA: Nagrade ne moraju biti materijalne, već mogu biti u obliku slobodnog sata, ocjene više i sl. Ocjena više može biti dodatan način motivacije. Ako se nastavnik/ca odluči za ovaj model, potrebno je voditi evidenciju o ocjenama više, tako da se kasnije, u suradnji sa svakim pojedinačnim učenikom, dogovori korištenje ocjene više u slučaju da učenik/ca ne nauči određeno gradivo iz cjeline reproduktivnog zdravlja ili za dobivanje bolje ocjene prilikom odgovaranja ili zaključivanja ocjene. Ovakvo, svaka aktivnost dobiva dodatan motivacijski faktor, te će svaka grupa imati priliku, kroz različite aktivnosti, postići dodatne bonuse, što učenike izravno uključuje u formiranje ocjene. Važno je napomenuti da ovako nastavnik/ca ne gubi kontrolu nad sustavom ocjenjivanja, već kroz dodatan sustav uspostavlja još kvalitetniju suradnju s učenikom, ne samo u procesu učenja, već i u ostvarivanju bolje izvedbe i ocjena.

Dječaci i djevojčice prolaze kroz pubertet. Mnoge promjene su slične, no postoje i razlike. Iz tog razloga, zamolili smo vaše nastavnike da vas podijele u dvije grupe - grupu dječaka i grupu djevojčica.

gađaju tijekom puberteta, navesti najčešće brige i strahove, te ponuditi informacije pomoću kojih vaši vršnjaci, koji nemaju priliku pohađati *Zdrave životne stilove*, mogu dobiti kvalitetne odgovore.

Obje grupe imaju jednako zahtjevan, ali važan zadatak. Potrebno je definirati promjene koje se do-

Učenicima podijelite tablice 1 i 2. Tablicu 1 dajete učenicima, a tablicu 2 učenicama.

Tablica 1. Dječaci (Napomena: dodajte redove po potrebi)

Tijelo	Promjena	Tko vam može odgovoriti na pitanje	Kakav odgovor možete dobiti
Misli			
Osjećaji			

Tablica 2. Djevojčice (Napomena: dodajte redove po potrebi)

Tijelo	Promjena	Tko vam može odgovoriti na pitanje	Kakav odgovor možete dobiti
Misli			
Osjećaji			

Po završetku vašeg istraživanja, prikupljene informacije predstavite na sljedećem satu. No, prezentaciju trebate oblikovati i predstaviti na kreativan i učinkovit način. Vaše prezentacije trebaju biti u obliku informativnih postera. Možete koristiti različite oblike u izradi postera:

- › digitalni oblik (u slučaju digitalnog oblika, za prezentaciju postera potreban je projektor)
- › printani oblik
- › poster na hamer papiru ili *flipchart* papiru.

Nastavnik/ca bi na satu trebao/la razgovarati o nalazima istraživanja te kroz raspravu analizirati odgovore svakog tima. Nakon prezentacija, svaki bi rad trebalo pretvoriti u digitalni format. Najjednostavniji je način da svaka grupa fotografira svoj rad mobilnim telefonom ili fotoaparatom. Fotografija rada predstavlja digitalni format koji se nakon toga može koristiti za *online* natjecanje.

Natjecanje: Da bi mladi kojima nedostaju informacije dobili odgovor ili informaciju gdje se i kome mogu javiti kako bi riješili svoj problem u finalnoj fazi istraživanja puberteta, organizirat ćemo natjecanje putem društvenih mreža. Svaka grupa treba objaviti svoj rad, dobiti što više *lajkova* i ostvariti što više dijeljenja. Nastavnik/ca bi trebao/la odrediti trajanje natjecanja. Predlažemo da natjecanje traje maksimalno 10 dana. Nakon završetka razdoblja natjecanja, učenici na sljedećem satu predstavljaju postignute rezultate.

Ako u školi postoji učionica koja ima pristup internetu, predlažemo da za prezentaciju rezultata i proglašenje pobjednika koristite laptop s kojim ćete pristupiti internetu te zajedno s učenicima odrediti pobjednike prema rezultatima koje vidite tijekom ovog sata. Tim koji ostvari nabolje rezultate, osvojit će nagradu. Nastavnik/ca treba odrediti vrstu nagrade. Nagrada može biti slobodan dan ili će škola na službenim komunikacijskim kanalima (web-stranica ili profil na društvenim mrežama) objaviti pobjednički rad, što je pozitivna metoda koja može motivirati mlade da se potrudu oko miniprojekta, u nadi da će osvojiti ovakvu nagradu. Alternativna nagrada može biti i certifikat pobjednika koji možete skinuti s web-stranice Inicijativa mladića/resursi/certifikat za pobjednike.

Radionica 16:

Tjelesne, socijalne i emocionalne promjene u pubertetu i adolescenciji¹²

TRAJANJE:
45 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici raspravljaju o tjelesnim i socijalnim promjenama tijekom puberteta i adolescencije
- › Učenici shvaćaju važnost pravilnog i točnog informiranja o pubertetu i korištenja provjerenih izvora
- › Učenici razvijaju vještine za donošenje odluka

POTREBNI MATERIJALI:

- › Kartice *Pubertet*
- › Ploča za pisanje
- › Ljepljiva traka.

IZVOĐENJE RADIONICE:

Pozdravite učenike i objasnite da ćete danas razgovarati o promjenama tijekom puberteta, ali kroz prizmu tjelesnih i socijalnih promjena. Nastavnik/ca na ploči ispisi dva naslova:

- › Tjelesne promjene
- › Socijalne i emocionalne promjene.

Učenicima podijelite kartice *Pubertet* tako da svaki/a učenik/ca dobije jednu karticu. Učenicima objasnite da s osobom pokraj sebe (važno je da svaki/a učenik/ca imaju sugovornika) rasprave o kar-

tici koju su dobili. Tijekom rasprave oboje trebaju odrediti kojoj kategoriji pripada promjena koja im je dodijeljena. Zamolite učenike da postavte kartice na ploču.

Nastavnik/ca zatim treba zajedno s učenicima revidirati poziciju svake kartice i eventualno napraviti ispravke u slučaju da je određena promjena postavljena u pogrešnu kategoriju. Važno je da nastavnik/ca objasni svaku promjenu koja je navedena na karticama.

Točni odgovori:

Tjelesne promjene	Socijalne i emocionalne promjene
rast u visinu koža postaje masnija akne (bubuljice) promjene glasa rast brade i brkova kosa postaje masnija rast dlaka ispod pazuha rast pubičnih dlaka pojačano znojenje rast grudi širenje kukova	promjene raspoloženja seksualne misli i maštanja seksualni osjećaji – privlačnost interes za romantične veze prijateljstva postaju izuzetno važna povremeni osjećaj usamljenosti i zbunjenosti izražena potreba da pripadamo i uklopimo se veća potreba da se svidimo drugima razmišljanje o budućnosti zabrinutost u vezi izgleda želja da budemo neovisni od drugih

¹² Preuzeto i adaptirano sa Teaching sexual health. Preuzeto 11.11.2010. godine s <https://teachingsexualhealth.ca/teachers/grade/grade-7/>

Tjelesne promjene	Socijalne i emocionalne promjene
širenje ramena početak proizvodnje sperme menstruacija rast penisa rast testisa proizvodnja spolnih hormona mokri snovi erekcija (ukrućivanje penisa) ejakulacija (izlazak sperme iz penisa)	

Zamolite učenike da navedu promjene koje su možda izostavljene i dopunite listu predloženim promjenama. Ako učenici ponude pogrešne informacije ili promjene koje nisu točne, važno ih je ispraviti i otkloniti eventualne nesporazume u vezi promjena o kojima raspravljate. U nastavku radionice raspravite s učenicima koristeći ponuđena pitanja:

- › Gdje ili od koga učite o promjenama u pubertetu?
 - › prijatelji
 - › obitelj
 - › škola
 - › mediji (internet, magazini, TV)

- › Odakle najčešće dolaze netočne ili nepotpune informacije o pubertetu?
 - › neinformirani vršnjaci
 - › neprovjereni i nestručni mediji
- › Ako ste zabrinuti, kome se možete obratiti?
- › Ako želite točnu informaciju, kome se možete obratiti?
 - › tijekom rasprave osigurajte da učenici navedu roditelje, nastavnike, stručne suradnike u školama i zdravstvene radnike

ZAKLJUČAK RADIONICE:

Zahvalite se učenicima na aktivnom sudjelovanju u radionici. Naglasite da mnogi mladi mogu biti zabrinuti zbog izgleda ili osjećaja koji se javljaju tijekom puberteta, ali da u našem okruženju postoje povjerljive osobe koje nam mogu dati točne

i provjerene informacije. Mnoge brige mogu biti temeljene na netočnim informacijama, stoga moramo voditi računa da fokus u potrazi za odgovorom bude na važnosti izvora odgovora.

Radni materijal: Kartice pubertet

Rast u visinu
 Promjene raspoloženja
 Koža postaje masnija
 Seksualne misli i maštanje
 Seksualna osjećanja – privlačnost
 Interes za romantične veze
 Akne (bubuljice)
 Promjene glasa
 Rast brade i brkova
 Prijateljstva postaju izuzetno važna
 Kosa postaje masnija
 Rast dlaka ispod pazuha
 Rast pubičnih dlaka
 Povremeni osjećaj usamljenosti i zbunjenosti
 Pojačano znojenje
 Izražena potreba da pripadamo i uklopimo se

Rast grudi
 Širenje kukova
 Veća potreba da se svidimo drugima
 Širenje ramena
 Početak proizvodnje sperme
 Razmišljanje o budućnosti
 Menstruacija
 Rast penisa
 Zabrinutost u vezi izgleda
 Rast testisa
 Želja da budemo neovisni od drugih
 Proizvodnja spolnih hormona
 Mokri snovi
 Erekcija (ukrućivanje penisa)
 Ejakulacija (izlazak sperme iz penisa)

Radionica 17:

Pubertet (Istraživanje)

UZRAST:
8. i 9. razred

TRAJANJE:
45 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici istražuju informacije i razvijaju prezentacije na temu puberteta kod mladića i djevojaka
- › Učenici uočavaju i interpretiraju razlike u pubertetu kod mladića i djevojaka
- › Učenici razvijaju istraživačke i prezentacijske vještine

POTREBNI MATERIJALI:
Radni materijal

IZVOĐENJE RADIONICE:

Učenike podijelite u 2 – 4 grupe, jednu ili dvije grupe dječaka i jednu ili dvije grupe djevojčica. Ako ste ograničeni brojem dječaka/djevojčica, tj. ako u razredu imate više dječaka ili djevojčica, formirajte grupe koje su u skladu s brojem učenika, na primjer, tri grupe djevojčica i jednu grupu dječaka ili obrnuto.

Učenici trebaju pripremiti prezentacije o pubertetu dječaka i pubertetu djevojčica. Dječaci pripremaju prezentaciju o pubertetu dječaka, a djevojčice o pubertetu djevojčica. Možete organizirati i obrnut koncept, tako da dječaci pripremaju prezentaciju o pubertetu djevojčica, a djevojčice o pubertetu dječaka. Učenicima dajte 7 – 10 dana da istraže temu. Radni materijal nudi osnovne informacije koje im mogu poslužiti kao dodatak u istraživanju. Grupe trebaju u prezentaciji obuhvatiti sljedeće:

- › što je pubertet
- › zbog čega dolazi do puberteta
- › koje su promjene u pubertetu
 - » tjelesne promjene
 - » ponašajne i emocionalne promjene.
- › najčešće brige mladih o pubertetu
- › primjeri poznatih osoba koje su ispričale priču o svom pubertetu.

U pripremi i prezentiranju trebaju sudjelovati svi članovi grupe. Prezentacije ne bi trebale trajati duže od 20 minuta. Na sljedećem satu, obje grupe prezentiraju svoje prezentacije. Nakon prezentacija, nastavnik/ca treba raspraviti o odgovorima grupa i usporediti pubertet dječaka i djevojčica. Pri tome mislimo na uočavanje i interpretaciju razlika u pubertetu dječaka u odnosu na djevojčice i obrnuto.

Radni materijal: *Pubertet kod dječaka i djevojčica*

Pubertet kod djevojčica

Za djevojčice pubertet počinje u dobi između osme i 13. godine života, dakle, oko dvije godine ranije nego kod dječaka. Djevojčice obično završe pubertet u dobi od 16. do 17. godine ili kada je rast njihovog kostura završen. Promjene u pubertetu razlikuju se od osobe do osobe. Kada će djevojčica započeti svoj put promjena kroz pubertet ovisi o faktorima koji ni danas nisu u potpunosti objašnjeni. Kako tijelo zna kada treba započeti promjene svojstvene pubertetu, to nitko ne može objasniti. Postoje određene pretpostavke da tijelo započinje promjene na temelju rasta tjelesne težine.

Pojedini autori ističu da tijelo, kada uoči da je došlo do povećanja težine, samo započne proces iniciranja ulaska u pubertet. Novija istraživanja nam govore da djevojčice s većom tjelesnom težinom prije ulaze u pubertet od onih koje su mršavije. Kod pretilih djevojčica menstrualni ciklus će ranije započeti, tj., prije će doživjeti prvu menstruaciju (menarhu), nego one koje su mršavije. Iako može varirati u vremenu, slijedu i brzini, razvoj tijela djevojčica obično ide ovim redoslijedom:

- › Kada biološki sat otkrije da je došlo vrijeme za početak puberteta, hipofiza počinje lučiti folikulostimulirajući hormon i luteinizirajući hormon, koji dalje dovode do lučenja estrogena. Lučenje se događa dok djevojčice spavaju. Između 11. i 14. godine, količina folikulostimulirajućeg hormona se povećava tijekom dana.
- › Kako se pubertet nastavlja, jajnici proizvode sve više i više estrogena koji se iz jajnika otpušta u krvotok. Estrogen je zadužen za formiranje i razvoj primarnih i sekundarnih spolnih karakteristika djevojaka. Pod njegovim utjecajem, jajovodi, maternica i jajnici doživljavaju svoj potpuni razvoj. Grudi također započinju svoj rast i razvoj; ispočetka često na samo jednoj strani. Potpuni razvoj grudi traje oko dvije godine.
- › Zbog visoke koncentracije estrogena, koža ostaje glatka i nježnija je u odnosu na kožu dječaka. Po tijelu se, posebno u pubičnoj regiji, pojavljuju prve dlačice.
- › Kostir se također razvijaju, posebno one zadužene za visinu.
- › Promjene koje se događaju tijekom puberteta pripremaju djevojku za njezin reproduktivni život, što podrazumijeva oplodnju i porod.
- › Između 11. i 12. godine, kod djevojaka počinje ovulacija. Mnoge djevojke ne osjete unutrašnje simptome ovulacije.
- › Prva ovulacija je obično povezana s prvom menstruacijom, no ne mora biti tako. Neke djevojke dožive prvu menstruaciju nekoliko mjeseci prije prve ovulacije. U prvoj godini nakon menarhe, 80% menstruacija ne uključuje ovulaciju.
- › Unutar ženskog tijela, površina vagine otvrdnjava.
- › Grlić maternice počinje proizvoditi sluz koju vagina ispušta. To je normalno i sluz je znak prirodne promjene vezane uz plodnost i menstruaciju.
- › Također, djevojke doživljavaju ubrzan rast, proširenje zdjelice i kukova. Količina asnog tkiva se povećava, a koža postaje masnija, čime se povećava vjerojatnost izbijanja akni.
- › Kao i dječaci, i djevojčice otkrivaju promjene u svojim osjećajima i interesima tijekom puberteta.

Pubertet kod dječaka

Za dječake pubertet obično počinje u dobi između 10. i 13. godine, par godina kasnije nego za djevojčice. Dječaci obično završe pubertet u kasnim tinejdžerskim ili ranim dvadesetim godinama, kad je koštani rast završen. Kao i djevojčice, dječaci uz promjene vezane za svoje tijelo, otkrivaju promjene u svojim osjećajima i interesima tijekom puberteta. Tjelesne promjene kod dječaka događaju se sljedećim redoslijedom:

- › Mozak, tj. hipotalamus počinje proizvoditi i u krvotok puštati hormone koji dovode do rasta testisa. Nakon što dođu do testisa, u krvotok se ispuštaju hormoni i potiču lučenje muškog spolnog hormona, tj. testosterona.
- › Testisi i penis u ovoj fazi također prolaze kroz promjene. Prvo dolazi do rasta testisa, a godinu dana nakon toga, započinje proces rasta penisa. Pasjemenik, sjemenovodi, sjemene vrećice i prostata će nastaviti svoj razvoj tijekom sljedećih nekoliko godina.
- › Povećana količina testosterona u tijelu dovodi do ubrzanog rasta dlaka, kostiju, mišića, kao i ostalih dijelova tijela. Kod dječaka se, zbog promjena u lučenju testosterona, formiraju duže i teže kosti, veća mišićna masa, tanja i čvršća koža, dublji glas, rastu pubične dlake, pojavljuju se dlake na licu i prsima, intenziviraju se seksualni nagoni, te se metabolizam znatno ubrzava.
- › Koža postaje masnija, čime se povećava vjerojatnost pojavljivanja akni i problema s kožom. Oko polovine dječaka ima iskustvo neznatnog privremenog rasta grudi koje nestaje za godinu dana ili dvije.
- › Spermatogeneza započinje otprilike u 12. godini života, no prva ejakulacija i potpuni razvoj sperme slijedi tek godinu ili godinu i pol nakon spermatogeneze.
- › Pojačava se lučenje hormona koji potiču formiranje spermija. Kontinuirano lučenje testosterona ubrzava sazrijevanje dječaka u muškarca.

Muškarci redovno imaju erekcije tijekom spavanja, a oko 80% muškaraca povremeno ejakulira. Ovakva ejakulacija naziva se noćna emisija ili "mokri san". Mokri snovi su česti tijekom puberteta, ali ih odrasli muškarci također mogu imati. Mokri snovi (i masturbacija) nisu štetni ni na koji način.

⚙️ Radionica 18: Oblikovanje tijela

🕒 **TRAJANJE:**
45 minuta

📍 **CILJEVI RADIONICE:**

- › Učenici u svojim kulturama identificiraju idealan izgled muškaraca i žena te ispituju prakse kojima se ljudi podvrgavaju kako bi svoje tijelo približili ovim idealima
- › Učenici uče o posljedicama takvih praksi na njihovo zdravlje
- › Učenici preispituju pritisak prilagođavanja kulturološki uvjetovanim idealima izgleda
- › Učenici jačaju vještine kritičkog mišljenja.

📁 **POTREBNI MATERIJALI:**
Ploča i kreda

IZVOĐENJE RADIONICE:

1) *Predstavite temu sljedećim pitanjima:*

- › Koji su to pritisci s kojima se djevojčice i dječaci susreću kako bi izgledali na određen način?
- › Jesu li ovakvi idealni izgledi realni za većinu nas ili su jednostavno idealizirani?
- › Kako se osjećaju mladi ako ne ispunjavaju te ideale?
- › Što je to što ljudi čine (ili što čine njihova djeca) kako bi ispunili norme idealnog izgleda? Na primjer, što to čine s kosom, kožom, oblikom tijela? (*Napišite odgovore na ploči.*)

2) *Dodajte sve dodatne prakse o kojima želite razgovarati sa sljedećeg popisa:*

- › Pretilost ili ekstremna dijeta
- › Ekstremni *bodybuilding*
- › Potamnjivanje ili izbjeljivanje kože
- › Nanošenje šminke i laka za nokte
- › *Piercing* i tetoviranje
- › Brijanje ili uklanjanje dlaka
- › Ispravljanje, kovrčanje ili bojenje kose
- › Plastična kirurgija
- › Sakaćenje ili obrezivanje ženskih spolnih organa*

3) *Pitajte učenike sljedeća pitanja:*

- › Što mislite o praksama ponašanja na ovom popisu?
- › Koje prakse su bezazlene, a koje mogu biti štetne?
- › Što bi ljudi u našoj zemlji rekli za neke od praksi koje su navedene? Postoje li one koje nisu prisutne u našoj zemlji?
- › Odakle dolaze ti ideali? Jesu li žene, kada je njihov izgled u pitanju, pod većim pritiskom od muškaraca da slijede društveno očekivani ideal izgleda tijela? Tko ima koristi i tko je oštećen u tom procesu? Kako ovaj pritisak može utjecati na samopoštovanje?
- › Koliko je važno spriječiti štetne prakse, uključujući promjene tijela? Za koju praksu smatrate da ju treba spriječiti?
- › Dok ste odrastali, je li vam netko rekao da je neka praksa opasna i da ju treba spriječiti?
- › Jeste li podijelili svoje znanje i osjećaje o tome s nekim drugim? Kako to možete učiniti?

ZAKLJUČAK RADIONICE:

Mnogi se dječaci i djevojčice tijekom puberteta osjećaju nezadovoljno i zabrinuto izgledom svojeg tijela te osjećaju pritisak društva da se prilagode i odgovore na društvena očekivanja. Svako tijelo

je predivno i univerzalno. Mladi ljudi trebaju biti oslobođeni osjećaja postojanja društvenog ideala kojem se trebaju prilagoditi ili ga u potpunosti ispuniti.

Radionica 19: Promjene tijela

TRAJANJE:
45 minuta (jedna ili dvije sesije)

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici opisuju osnovne tjelesne promjene u pubertetu.
- › Učenici jačaju timski rad i prezentacijske vještine.

POTREBNI MATERIJALI:

- › Pomagala kojima ćete napraviti i uvezati knjige (papir, markeri, poster, igla, konac)
- › Pouzdan informativni materijal/bilten o pubertetu kod dječaka i kod djevojčica (prateći materijal u ovoj knjizi).

PRIPREMA:

Pregledati i upoznati se s materijalom/biltenom o pubertetu, tako da možete dopuniti ili ispraviti učeničke "kreacije". Umnožite vaš bilten o pubertetu kod dječaka i pubertetu kod djevojčica. Ako je

moguće, istražite aranžmane učeničkog predstavljanja njihovih kreacija drugim učenicima koji su pred adolescencijom.

IZVOĐENJE RADIONICE:

Objasnite da je ovo lekcija o tjelesnim promjenama koje se javljaju tijekom puberteta. Pitajte učenike sljedeća pitanja:

- › Koje je primjereno doba za učenje o učincima puberteta na tijelo – nakon ulaska u pubertet ili ranije? Uči li većina djece dovoljno o tome što mogu očekivati od puberteta?
- › Kreirat ćete materijal o pubertetu za mlade koji će ući u pubertet za godinu ili dvije. Radit ćete u grupama po troje. Vaša grupa trebala bi se sastojati samo od djevojčica ili dječaka. Ako je grupa ženska, onda će učenice predstaviti promjene povezane s pubertetom koje doživljavaju djevojčice. Muške grupe predstaviti će pubertet iz perspektive dječaka.
- › Prezentirajte informacije na bilo koji način koji vam se sviđa. Na primjer, možete napraviti hip-hop stihove, izraditi dječje knjige ili postere, ili npr. napisati i odgovarati na pismo mlađeg djeteta, naslovljeno s "Dragi doktore" u novinskoj kolumni. Budite kreativni! Možete koristiti humor, rimu, ples i/li ilustracije. Međutim, informacije koje prezentirate moraju biti točne i korisne. (Ako su aranžmani napravljeni, objasnite učenicima da će predstaviti svoje kreacije grupi mladih učenika.)

- › Da biste pomogli u procesu, prosljedite informativni bilten o pubertetu (o dječacima ili djevojčicama) svakoj od grupa.

Napravite grupe od tri učenika i izradite informativne biltene. Učinite dostupnim umjetnička pomagala. Recite grupi da imaju 25 minuta za rad. Ako ste aranžirali prezentaciju za mlade učenike, potrudite se da podsjetnik sa sesije kruži uokolo. Dogovorite se sa svakom grupom o njihovom radu prije odobrenja za prezentiranje rada. Pomozite ispraviti ili popuniti bilo koje informacije koje su netočne ili koje nedostaju.

Ako će prezentirati među vršnjacima u razredu, zamolite grupu da prezentira svoj rad s obzirom na dostupno vrijeme tijekom ove sesije te ih zamolite da ostatak prezentiraju na sljedećem sastanku razreda. Angažirajte druge učenike pri pomaganju oko ispunjavanja informacija koje nedostaju ili su netočne. Na kraju sesije, prosljedite ostatak informativnog biltena o pubertetu, tako da svaki učenik ima jedan list za "pubertet i djevojke" i jedan za "pubertet i dječaci."

Radionica 20: Pubertet: Što još očekivati?

TRAJANJE:
45 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici analiziraju društvene promjene koje dječaci i djevojčice doživljavaju tijekom puberteta
- › Učenici istražuju tri načina na koja se rodne uloge mijenjaju tijekom puberteta i kritički procjenjuju utjecaj tih promjena na djevojčice, dječake i rodne odnose
- › Učenici jačaju vještine kritičkog razmišljanja.

POTREBNI MATERIJALI:

- › Ploča i krede
- › Papirne vrećice.

PRIPREMA:

Kopirajte svaku od "promjena" kao informaciju i ključni odgovor za nastavnike/ce na zaseban komad papira, presavijte i stavite u omotnicu. Pogledajte promjene u koraku 3 i modificirajte ih ili dodajte promjene da biste opisali kako mlade osobe u vašoj sredini doživljavaju promjene dok se približavaju adolescenciji.

Upoznajte se s temom objašnjavajući sljedeće:

- › Svi mladi ljudi doživljavaju promjene ulaskom u pubertet i adolescenciju. Neke od tih promjena su dio prirodnog tjelesnog razvoja. Druge nisu tjelesni razvoj, nego promjene u načinu na koji se ljudi odnose prema vama.
- › Ja ću hodati uokolo i pitati neke od vas da otvorite komad papira, čitate naglas i kažete nam je li to što čitate tjelesni razvoj koji se događa mladima širom svijeta ili je promjena u načinu na koji se društvo odnosi prema mladima kada dosegnu pubertet i adolescenciju. (Ako niste pripremili papiriće s navedenim promjenama, pročitajte sami promjene s popisa "Promjene povezane s pubertetom i adolescencijom", nasumično odabirući promjene s obaju popisa.)
- › Ostatak ove aktivnosti će detaljnije ispitati načine na koje se često tretira mlade ljude kada dosegnu adolescenciju. Ne govorim o promjenama u vašem tijelu.

Napišite **PROMJENE U NAČINU NA KOJI SE LJUDI MOGU ODNOSITI PREMA VAMA** na vrhu ploče. Ispod toga pišite za dječake na jednoj strani ploče, a za djevojčice na drugoj strani. Objasnite sljedeće:

- › Što se događa s mladima kada dosegnu adolescenciju? Tretiraju li ih ljudi drugačije?

Budući da smo detaljnije ispitali te promjene, htio/htjela bih da mi kažete odnose li se one na djevojčice ili na dječake. Ako se odnose na sve, recite mi utječu li one na djevojčice i dječake na isti način ili drugačije (i ako da, kako).

Pročitajte svaku stavku s liste na sljedećoj stranici (nakon što ste ju pregledali/modificirali) i pitajte učenike odnose li se te stavke na dječake, djevojčice ili se odnose na oboje. Ako postoji neslaganje, stanite, raspravite i zapišite tu stavku pod Dječaci, Djevojke ili oboje.

Adolescencija: Promjene u načinu na koje se ljudi prema vama mogu odnositi

- › Više slobode kretanja na javnim mjestima (ulice, parkovi, društveni domovi, šoping područja)
- › Manje slobode kretanja na javnim mjestima
- › Više kućanskih odgovornosti (kao što su poslovi u domaćinstvu ili briga za djecu)
- › Više odgovornosti u zarađivanju novca

- › Više pritiska zbog oblačenja koje pokriva dije- love tijela ili ga otkriva
 - › Više društvenog miješanja između dječaka i djevojčica ili manje miješanja između dječaka i djevojčica
 - › Ritualizacija zrelosti sa štetnim posljedicama (kao što je sakaćenje ženskih genitalija)
 - › Ritualizacija zrelosti bez štetnih posljedica
 - › Povećani društveni pritisak da se stekne seksualno iskustvo
 - › Povećani društveni pritisak zbog priprema za brak
 - › Veće prilike za vodstvo u školi i u zajednici
 - › Društveni pritisak za uspjeh u sportu
 - › Veća vjerojatnost ispisivanja iz škole u pojedi- nim obiteljima
 - › Izloženost seksualnom uznemiravanju
 - › Pritisak za pridruživanje bandi/devijantnoj gru- pi
 - › Pritisak za usklađivanje s rodnom ulogom preu- zimanjem rizičnih pothvata
 - › Pritisak zbog spolnih odnosa u zamjenu za po- klone, novac ili školarinu
- › Mogu li promjene u društvenim očekivanjima i iskustva koje mladi ljudi susreću u pubertetu biti dramatični ili ne?
 - › Što možete reći o tome s čime se dječaci susre- ću u pubertetu? Sve u svemu, povećava li se ili se smanjuje njihova sloboda? Gube li ta isku- stva važnost nakon puberteta ili mogu utjecati na život osobe u odrasloj dobi?
 - › Što možete reći o tome s čime se djevojke su- sreću u pubertetu? Sve u svemu, povećava li se ili se smanjuje njihova sloboda? Gube li ta isku- stva važnost nakon puberteta ili mogu utjecati na život osobe u odrasloj dobi?

Ponovno okupite cijelu grupu i pitajte:

- › Mogu li stvari biti drugačije? Je li moguće živjeti na način koji bi bio bolji ili pravedniji? Koji je tvoj pogled na to?
- › Imenuj jedan od načina na koji društvo može dopustiti mladima bolje iskustvo puberteta i adolescencije.

Domaća zadaća: Pisanje dvaju kratkih pisama: “Obećanje mojoj budućoj kćeri” i “Obećanje mo- jem budućem sinu”. To što ste napisete treba se temeljiti na današnjoj raspravi.

Resursni materijal: *Promjene povezane s puberte- tom i adolescencijom*

Podijelite učenike u male grupe dječaka i djevo- čica. Zamolite ih da raspravljaju o tome kako se rodne uloge i životi mladih ljudi mijenjaju s puber- tetom i adolescencijom. Pitajte sljedeća pitanja:

UPUTSTVA ZA FACILITATORE:

Kopirajte svaku stavku s grafičkim oznakama na poseban komad papira. Presavijte papire i stavite u omotnicu. Ako je potrebno, koristite ove stranice kao ključni odgovor, kako bi se osiguralo da učeni-

ci ispravno razlikuju je li svaka promjena biološka (tjelesna) ili društvena (u tome kako se ljudi odno- se prema njima ovisno o spolu).

PROMJENE U TIJELU

- › Povećan rast dlaka na tijelu povećava znojenje
- › Rast grudi (kod djevojčica)
- › “Mokri snovi” (kod dječaka)
- › Glasovne promjene (kod dječaka)
- › Povećanje ukupnog rasta, potreba za dodatnom prehranom, povećanje seksualnih osjećaja
- › Menstrualno krvarenje/izlučivanje vaginalne te- kućine (kod djevojčica)

PROMJENE U TOME KAKO SE LJUDI ODOSE PREMA VAMA

- › Nove prilike za vodstvo u školi i zajednici
- › Ritualizacija zrelosti
- › Promjene u odgovornosti
- › Novi pritisci koji se odnose na seksualnu aktiv- nost
- › Novi pritisci vezani uz brak
- › Nova pravila o oblačenju
- › Nova pravila o društvenom miješanju dječaka i djevojčica
- › Promjene u količini dopuštene slobode

Radionica 21: Zanimljive činjenice o tijelu

TRAJANJE:

- › Koraci 1 – 2: 20 minuta
- › Koraci 3 – 5: 25 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Povećanje interesa učenika o reproduktivnoj biologiji
- › Povećanje znanja učenika o ljudskoj reprodukciji
- › Učenici gledaju i uče “zanimljive činjenice” o tijelu i reprodukciji.

POTREBNI MATERIJALI:

- › Primjerak križaljke, za svakog učenika radni materijal “*Zanimljive činjenice*” i materijal za nastavnike/ce
- › Pouzdan izvor informacija o reproduktivnoj biologiji.

PRIPREMA:

Pregledati materijal pažljivo, posebno onaj o men- strualnom ciklusu, muškim i ženskim seksualnim i reproduktivnim sustavima, reprodukciji i trudnoći, neplodnosti i potpomognutoj oplodnji. Odlučite

hoćete li zadržati odgovore iz ukrštenih riječi na tom materijalu. Odlučite hoćete li uključiti sve “za- panjujuće činjenice” ili ukloniti neke od njih zbog vremena ili sadržaja.

IZVOĐENJE RADIONICE:

Prijeđite ukrštene riječi i objasnite sljedeće:

- › Učili smo osnovne stvari uključene u ljudsku re- produkciju. Za pregled, pročitaj svako pitanje i stavi točan odgovor u odgovarajuće polje u ovoj križaljci.
- › Svaki odgovor mora odgovarati određenom bro- ju polja.
- › Tamo gdje se vertikalni odgovor križa s horizon- talnim, oba će dijeliti polje s istim slovom.

- › Koliko vas je utvrdilo da ste zaokružili iste stva- ri? Različite? (dizanjem ruku)
- › Koliko vas je naučilo bar jednu novu informaci- ju?

Nakon 10 – 15 minuta, pregledajte točne odgovore šetajući po prostoriji. Podijelite materijal “*Zani- mljive činjenice*”. Objasnite sljedeće:

- › Sada ćemo naučiti više činjenica o ljudskom tijelu. Većina od njih govori o reprodukciji, ali neke su zanimljive činjenice o cijelom tijelu.
- › Uzmite oko pet minuta da pročitate popis zani- mljive činjenice. Zatim zaokružite činjenicu za koju mislite da je najzanimljivija.
- › Okrenite se prema dvoje ljudi koji sjede blizu vas i vidite jeste li zaokružili iste ili različite či- njenice.

Pitajte učenike koju činjenicu smatraju osobito zanimljivom. Zatim nakratko pružite dodatne infor- macije o toj činjenici iz *Materijala za nastavnike*. Gdje je to moguće, koristite pitanja pokušavajući izvući dodatne informacije od učenika.

Ako vrijeme dopusti, kada stignete do činjenice broj 15, zamolite učenike da formiraju parove i da pomognu jedni drugima usporediti odnos ruku i visine. Objasnite da se ovo ne odnosi direktno na reprodukciju, ali da je sve to dio znanja o vlastitom tijelu.

Prilagođeno iz *Moje tijelo koje se mijenja*, zahva- ljujući Institutu za reproduktivno zdravlje (www.irh.org)

Zanimljive činjenice o tijelu

Koje činjenice smatrate najviše nevjerojatnima i zanimljivima? Pročitajte popis nevjerojatnih činjenica. Zaokružite one za koje mislite da ih je stvarno vrijedno znati.

RADNI MATERIJAL: Križaljka reproduktivnog sustava

Čitajte svako pitanje i ispunite točan odgovor. Vaš odgovor mora stati u točan broj polja. Tamo gdje se vertikalni odgovor križa s horizontalnim, oba će dijeliti polje s istim slovom.

- 5. Mjesto gdje se dijete razvija
- 10. Snažno oslobađanje sjemena iz penisa

- 8. Vrijeme u životu kada ženina menstruacija prestaje
- 9. Kanali koji povezuju jajnike i maternicu; oplodnja se odvija ovdje (množina)
- 1. Ispuštanje sjemena za vrijeme spavanja (dviye riječi)
- 2. Ispuštanje jajašca iz jajnika
- 3. Mjesto gdje se proizvodi sperma
- 4. Gusta tekućina koja se ispušta iz penisa tijekom ejakulacije
- 6. Proces u kojem se dječje tijelo brzo razvija u odraslu osobu i dobiva mogućnost reproduciranja
- 7. Ukrućivanje penisa

“Zanimljive činjenice” – dodatne informacije

1. Mnoge žene su više zainteresirane za seks za vrijeme plodnih dana menstrualnog ciklusa.	To povećanje seksualne želje pomaže da se seks događa u trenutku najkorisnijem za osiguranje prođužetka vrste. (Raspravljati u kontekstu evolucije.)
2. Među parovima koji ne mogu imati djece, uzrok neplodnosti može podjednako ležati i na ženskoj i na muškoj strani.	U nekim sredinama, žene se krive za neplodnost, jer muškarci ne shvaćaju da problem može biti na njihovoj strani. Određivanje točnog uzroka neplodnosti često je zahtjevno.
3. Dužina tankog crijeva u ljudskom tijelu (lat. intestinum) je oko sedam metara.	U tijelu, zavojnice tankog crijeva grupiraju se u malom prostoru.
4. Razvoj sperme se odvija u testisima (koji se nalaze u skrotumu (mošnjama)). Pravi lan razvoj sperme zahtijeva temperaturu hladniju od normalne tjelesne. Budući da se testisi nalaze izvan tijela, moguće je održavati tu hladniju temperaturu.	Stalna toplina oko testisa (na primjer, rad kod peći ili čak nošenje uskih hlača i donjeg rublja koji povećavaju tjelesnu temperaturu skrotuma i testisa) može smanjiti broj spermija. (Vidi informacije o muškim spolnim i reproduktivnim sustavima.)
5. Žene su plodne samo nekoliko dana svakog menstrualnog ciklusa, dok su muškarci kontinuirano plodni od puberteta nadalje.	Kako osobe stare, plodnost se postupno smanjuje. (Vidi informacije o menstrualnom ciklusu.)
6. Normalan je broj spermija nekoliko desetaka milijuna u svakom ejakulatu.	Spermij se razvija i sazrijeva od 65 do 75 dana.
7. Ljudsko tijelo proizvodi oko litru sline svaka 24 sata.	Osim vode, slina sadrži kemikalije, uključujući i enzime koji se koriste za razgradnju hrane.
8. Žena ili djevojka može znati kada je ovulacija, promatrajući jednostavne promjene u sluzi koja izlazi iz njezine vagine. Tako može znati kada je plodna (kada može zatrudnjeti) i može predvidjeti dan početka menstruacije.	Ako žena zna kada ovulira, ona može koristiti ove informacije ili da poduzme mjere kako bi izbjegla trudnoću ili da pokuša zatrudnjeti. (Vidi informacije o menstrualnom ciklusu.)
9. Više od 50% ljudskog tijela čini voda.	Vaš najveći organ je vaša koža!
10. Oblik trudničinog trbuha nema nikakve veze sa spolom djeteta.	Proučavanja trudnica nisu pronašla nikakvu vezu između oblika trbuha i spola djeteta.
11. Pred kraj trudnoće, zglobovi ženinih kuka popuštaju. To omogućava proširenje zdjelice, što čini lakšim kretanje djeteta kroz zdjelično područje.	Ponekad žena mora biti oprezna s kretanjem u kasnoj trudnoći jer popuštanje zglobova može dovesti do osjećaja nesigurnosti. (Provjeriti informacije o porodu i dojenju.)

12. U rijetkim slučajevima, žena oslobađa dva jajašca, a ne jedno. Ako su oba oplodjena, razvit će se bratski (jednojajčani, neidentični) blizanci. Ako se jedno jaje oplodi, a zatim prolazi kroz dodatne stanične diobe u vrlo ranoj fazi, razvit će se dvojajčani blizanci.	Dvojajčani blizanci imaju gene kao bilo koja dva djeteta rođena od istih roditelja, ali jednojajčani blizanci dolaze iz iste jezgre. Imaju gotovo identičan DNK (gene). (Provjeriti informacije o razmnožavanju i trudnoći.)
13. Većina dječaka ima “mokre snove” tijekom puberteta.	“Mokri san” (koji se još naziva noćna emisija) pojavljuje se kada dječak ili muškarac ejakulira dok spava. Mokri snovi potpuno su normalni i nisu štetni ni na koji način.
14. Spol fetusa će odrediti oče spermij, a ne majčino jajašce.	U nekim sredinama, žene su pod kulturalnim pritiskom za rađanje sinova, ali očeva sperma određuje spol djeteta. Embrij prima kromosom X od majčina jajašca i bilo X-ili Y-kromosom od sperme oca. Ako sperma ima X-kromosom, embrij će imati XX-kromosome i biti ženskog spola, ako sperma ima Y-kromosom, embrij će imati XY-kromosome i biti muškog spola. (Vidi informacijski bilten o razmnožavanju i trudnoći.)
15. Dužina vaših raširenih ruku (raspon ruku) jednaka je visini vašeg tijela.	Provjeri!

Primjer ispunjenih ukrštenih riječi

Radionica 22:

Činjenice o spolno prenosivim bolestima (SPB)

TRAJANJE:

- › Koraci 1-3: 40 minuta
- › Koraci 4-6: 40 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici prave postere koji prikazuju važne informacije o spolno prenosivim bolestima, uključujući HIV i AIDS
- › Učenici opisuju kako se spolno prenosive bolesti prenose i kako se može spriječiti prenošenje
- › Povećanje svijesti učenika o važnosti testiranja i liječenja.

POTREBNI MATERIJALI:

- › Papiri i olovke
- › Škare
- › Ljepljiva traka
- › Flipchart papiri.

IZVOĐENJE RADIONICE:

Objasnite da je ovo lekcija o spolno prenosivim bolestima koje se nazivaju i SPB, uključujući i HIV i AIDS. Podijelite razred u četiri spolno mješovite grupe. Dodijelite svakoj grupi temu s popisa (ili im omogućite da izaberu, te pokušajte pokriti sve teme).

Objasnite:

- › U svojoj grupi ćete napraviti informativni poster o temi. Upotrijebite maštu!
- › Budite temeljiti što je više moguće. Uključite informacije o testiranju, liječenju i prevenciji. Možete koristiti materijale iz resursa. U nekim slučajevima (kao što je poster o "mitovima"), možete razgovarati s prijateljicama i prijateljima iz razreda zbog razmjene ideja.

TEME POSTERA

- › Mitovi o SPB
- › Mitovi o dvostrukoj zaštiti od HIV-a i AIDS-a
- › Pet važnih činjenica o HIV-u i AIDS-u
- › Što je klamidija?
- › SPB i spol
- › Kako klamidija i gonoreja utječu na buduću plodnost?
- › HPV i herpes: dvije važne spolno prenosive bolesti
- › Što je spolno prenosiva bolest?

Rasporedite informativne materijale i pomagala za postere. Podsjetite učenike da uzmu oko 10 minuta za prikupljanje svojih podataka, 10 minuta za raspravu i planiranje postera te 15 minuta za izradu postera. Dostavite materijale grupama za podršku dok istražuju, raspravljaju i izrađuju svoje postere. Ako ne završe postere, produžite im vrijeme ili im recite kada ga mogu kasnije dovršiti.

Na sljedećoj sesiji:

Ako je potrebno, dopustite grupama kratko vrijeme za završetak njihovih postera. Zamolite svaku grupu da iznese svoj poster i preuzme pitanja iz razreda. Izložite postere u razredu onoliko dugo koliko je to moguće.



Oblast: Nasilje i nezdravi odnosi

Radionica 23:

Mladi protiv nasilja

TRAJANJE:

90 minuta (dva školska sata)

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici se upoznaju s definicijom i različitim vrstama nasilja
- › Učenici uče i indentificiraju različite vrste nasilja kroz primjere/priče
- › Učenici raspravljaju o psihološkim i drugim posljedicama nasilja
- › Učenici razvijaju analitičkih vještina.

POTREBNI MATERIJALI:

- › Radni materijal *Primjeri nasilja*
- › Radni materijal *Vrste nasilja*
- › Radni materijal *Posljedice nasilja*.

NAPOMENA ZA NASTAVNIKE/CE I VRŠNJAČKE EDUKATORE/ICE:

Pojedini učenici na radionici mogu određeno nasilno ponašanje promatrati kao normalan dio odrastanja i moguće je da će takva ponašanja “braniti” kao nenasilna. Važno je da kroz radionicu otvoreno razgovarate o osjećajima koji se mogu javiti kao posljedica nasilja. Koristeći taj pristup, učenicima objasnite da je nasilno ponašanje svaki vid ponašanja koji je usmjeren protiv određene osobe, čineći štetu i otvarajući prostor za posljedice koje mogu ostaviti cjeloživotni trag, čak i onda kada se radi o davanju nadimaka, što mnogi vide kao zezanje, a ne kao nasilje.

Edukatori/ce vršnjaka moraju biti spremni na mogućnost da se netko od učenika radionice identificira kao žrtva određenog oblika nasilja. U tom slučaju, predložite sudioniku/ci da nakon radionice s Vama porazgovara o tom pitanju (ne pred grupom). Važno je da tijekom razgovora edukator/ica objasni da su nastavnici u školi prošli dodatne obuke i da će mu/joj pružiti punu podršku. Važno je da razgovor s stručnim suradnikom predstavite kao dobru opciju, ali nemojte stvarati dojam nagovaranja ili prisiljavanja osobe da razgovara sa stručnom osobom. Tijekom razgovora pitajte osobu je li o tome razgovarala sa školskim osobljem. Ako nije, pitajte želi li da zajedno odete i razgovarate sa školskim osobljem o situaciji u kojoj se nalazi. Ne bi trebalo ulaziti u dublju komunikaciju o tome što se dogodilo, kako bi se izbjegla reviktimizacija žrtve nasilja. *Reviktimizacija je ponovno proživljavanje nasilja kojem je osoba bila izložena.*

IZVOĐENJE RADIONICE:

Pozdravite učenike i zahvalite se na dolasku na radionicu. Ukratko se osvrnite na prethodne radionice (ako je ovo nastavak edukacije) i objasnite da ćete danas razgovarati o nasilju i posljedicama nasilja. Prije nego što krenete s prvom tematskom aktivnosti, objasnite učenicima da je *nasilje prisutno u mnogim oblicima i da istraživanja u BiH pokazuju da je u osnovnim i srednjim školama najprisutnije psihološko nasilje*. Ista istraživanja pronalaze da učenici ne prepoznaju ogovaranja, ismijavanje, ponižavanje, nazivanje pogrdnim imenima i sl. kao oblike nasilnog ponašanja. Upravo su ti oblici nasilja najpogubniji i ostavljaju vrlo ozbiljne posljedice.

Asocijacije na nasilje

Učenike zamolite za pažnju i ponovite riječ NASILNO PONAŠANJE. Zamolite ih da razmisle o tom izrazu i da svatko od njih navede asocijaciju na ponašanja koja se mogu svrstati u nasilje (ponudite primjer: ogovaranje i ismijavanje). Odgovore pišite na ploču ili *flipchart* ploču (važno je da zapišete svaki odgovor!). Moguće je da učenici ponove asocijaciju koju je netko od učenika prethodno predložio.

Tri pozicije u odnosu na nasilje

Objasnite da je nasilje situacija u kojoj postoje tri sljedeće pozicije:

- › pozicija osobe koja vrši nasilje
- › pozicija osobe koja je izložena nasilju
- › svjedoci nasilja.

Potom objasnite da svjedoci nasilja mogu biti na strani nasilnika, na strani osobe koja je izložena nasilju, i neutralni promatrači. *Naglasite da su istraživanja pokazala da svjedoci nasilja imaju najveću snagu da zaustave nasilje, ali i da ga podrže*. Pitajte učenike kako svjedoci mogu podržati nasilje. Pitajte učenike kako svjedoci mogu zaustaviti nasilje. Objasnite učenicima da ćete tijekom sljedećih radionica govoriti o tome kako svatko od nas može doprinijeti sprječavanju ili zaustavljanju nasilja.

Sada se na trenutak zadržite na svjedocima nasilja koji ignoriraju nasilje ili se pridružuju osobi koja vrši nasilje kroz odobravanje djela koja radi. Ako se ostali učenici smiju dok netko vrši nasilje nad drugom osobom, možemo li ih svrstati u one koji

podržavaju nasilje? (odgovor je da, jer navijanje za osobu koja vrši nasilje znači odobravanje nasilja i podršku nasilju koje vrši).

Pitajte što je s osobama koje svjedoče, a ne reagiraju. Kako to utječe na osobu koja je izložena nasilju, a vidi da, na primjer, nitko u razredu ne staje na njezinu/njegovu stranu? Možemo li i u tom slučaju zaključiti da osobe koje ignoriraju nasilje prešutno odobravaju čin nasilja?

Prepoznamo nasilje

Učenike podijelite u četiri grupe i svakoj grupi dajte jednu od studija slučaja radnog materijala *Primjeri nasilja*. Zamolite svaku grupu da unutar grupe pročitaju slučaj koji im je dodijeljen i da odgovore na pitanja koja se nalaze ispod primjera nasilja. Učenicima dajte 10 minuta da obave zadatak.

Zamolite svaku grupu da prezentira zaključke do kojih su došle. Prezentacije učenika ne bi trebale trajati duže od dvije minute po grupi. Obratite pažnju je li svaka grupa identificirala sve oblike nasilja koji se nalaze u slučaju koji im je dodijeljen.

Napomena za edukatore/ice vršnjaka

Na ploču zapišite svaki oblik nasilnog ponašanja koji su učenici navodili tijekom prezentacija. Odgovori učenika, zajedno s “asocijacijama” s početka radionice, potrebni su vam za izvođenje posljednje aktivnosti! Svakoj grupi sada dajte radni materijal “*Vrste nasilja*”.

Prije nego što učenici nastave raditi u timovima, prezentirajte radni materijal *Vrste nasilja* i objasnite značenje svakog izraza i ponašanja koja ulaze u kategoriju svakog od navedenih oblika nasilja:

- › **Tjelesno nasilje (TN)** za posljedicu ima podjednako kratkoročnu i dugoročnu štetu. Tjelesno nasilje može dovesti do ozbiljnih povreda, a ono što je specifično je da svaki vid tjelesnog nasilja prati i psihološki učinak, pa je to još jedna posljedica tjelesnih oblika nasilja. Ono uključuje udaranje, guranje, podapinjanje, odguravanje, štipanje i oštećivanje imovine.
- › **Verbalno nasilje (VN)** Ponekad može započeti kao bezazlen čin, no vrlo lako može eskalirati do razina koji ozbiljno utječu na izloženu osobu. Verbalno nasilje može dovesti do ozbiljnih

posljedica, posebno ako je kontinuirano i ako izložena osoba osjeća da joj nitko ne pruža podršku. Uključuje nazivanje imenima, uvrede, zastrašivanje, zadirkivanje, homofobne i nacionalističke etikete i verbalno zlostavljanje.

- › **Socijalno nasilje (SN)** često se naziva odnosnim (relacijskim) nasiljem ili “prikrivenim nasiljem” jer ga je često teže otkriti i može se vršiti iza leđa osobe koja mu je izložena. Namjera koja stoji iza ovog oblika nasilja je želja da se naruši nečiji socijalni status, reputacija ili da se osoba ponizi.

Socijalno nasilje uključuje:

- › laganje i širenje glasina
- › negativne facijalne i tjelesne izraze, prijeteći ili prezirajući pogledi
- › zbijanje šala s namjerom da se osoba osramoti ili ponizi
- › nepristojna mimika usmjerena na drugu osobu
- › nagovaranje drugih da socijalno isključe drugu osobu
- › nagovaranje drugih da ne prihvate osobu u društvo
- › narušavanje reputacije druge osobe ili njezina prihvaćanja u društvu.
- › **Digitalno nasilje (DN)** znatno je složenije jer je osoba izložena nasilju mnogo duže nego što je to slučaj s drugim oblicima nasilja. Postavljanjem negativnih komentara, slika i drugih sadržaja, učinak nasilja traje sve dok su ti sadržaji *online* i dok su dostupni. To ostavlja razoran učinak na socijalnu reputaciju izložene osobe, i posljedice mogu biti mnogo izraženije. Srećom, nasilje na mrežama ostavlja trag pa je lako ući u trag osobama koje koriste tehnologiju da povrijede drugu osobu. *Digitalno nasilje može biti direktno ili prikriveno ponašanje koje se temelji na upotrebi mobilnih telefona, tableta, računala i softvera (software) kao što su društvene mreže, instant poruke, komentari na web-portalima/stranicama i drugim online platformama.* Digitalno nasilje se može dogoditi bilo kada. Može biti javno ili privatno i ponekad vidljivo samo žrtvi i osobi koja vrši nasilje. Digitalno nasilje uključuje:
 - › zloupotrebljavajući ili štetan tekst e-pošte ili objave, slike, videozapise
 - › namjerno isključivanje drugih na mreži
 - › tračevi ili glasine

- › uhođenje na društvenim mrežama i u virtualnom prostoru
- › oponašanje drugih korisnika putem interneta ili korištenje njihova korisničkog računa.

Vrste nasilja

U nastavku radionice učenicima podijelite radni materijal “*Vrste nasilja*” i zamolite učenike da priču koju su analizirali unutar grupe svrstaju u kategoriju nasilja koja se pojavljuje u priči. U radnom su materijalu navedena različita ponašanja koja su podijeljena u četiri kategorije nasilja (*tjelesno nasilje, verbalno nasilje, socijalno nasilje i digitalno nasilje*). Svaka grupa treba na temelju ponuđenih primjera identificirati sve oblike nasilja zastupljene u slučaju koji im je dodijeljen.

Objasnite učenicima da kod nekih primjera postoji više skrivenih oblika nasilja i da je zadatak učenika da ih identificiraju. Ako identificiraju više oblika nasilja (na primjer, verbalno i socijalno), važno je da to navedu. Dajte grupama 5 minuta da pročitaju tekst radnog materijala i unutar grupe odrede o kojem se obliku ili oblicima nasilja radi. Također, zamolite svaku grupu da ponovno provjere prethodni zadatak i provjere jesu li, u odnosu na primjere različitih oblika nasilja koji su navedeni u radnom materijalu, identificirali novi oblik nasilja koji su prethodno izostavili (na primjer, širenje laži, ogovaranje, etiketiranje i sl.). Zamolite svaku grupu da prezentira svoje zaključke.

Aktivnost: Posljedice nasilja

Napomena za edukatore/ice vršnjaka: Ova aktivnost predstavlja nastavak radionice o posljedicama nasilja s prethodne radionice. Kroz ovu aktivnost želimo potaknuti učenike da razmišljaju o nasilju kroz prizmu posljedica, a ne oblika nasilja. Zamolite učenike da, na temelju prethodne aktivnosti i radnog materijala, nabroje različite oblike nasilja. Obratite pažnju na oblike nasilja koje su učenici identificirali kroz rad u grupama u prethodnoj vježbi, ali i kroz asocijacije s početka radionice. Potrebno je kroz raspravu doći do sljedećih odgovora: ogovaranje, ismijavanje, širenje tračeva i lažnih informacija, odbacivanje, izolacija, izbacivanje iz grupe na društvenim mrežama, davanje pogrdnih nadimaka, udaranje, guranje, seksualno nasilje, zlostavljanje, prisiljavanje. Ako učenici zaborave neke od navedenih oblika nasilnog ponašanja, kroz interakciju dođite do oblika nasilja koje su izostavili.

Primjer kako možete putem interakcije obuhvatiti dodatne oblike nasilja koje su učenici izostavili: Postavite pitanje: Je li ogovaranje nasilje? Je li izolacija nasilje? Budite slobodni pitati učenike jasno navodeći primjer nasilja koji su izostavili!

Nakon što završite listu, pitajte učenike da svaki od navedenih oblika nasilja postave u kategoriju od 1 do 5, gdje je 1 ‘bezazlen oblik nasilja’ dok je 5

‘najteži oblik nasilja’. Ove kategorije možete napisati na ploči ili flipchart papiru:

1	2	3	4	5

Nakon završetka aktivnosti ohrabrite učenike da raspravljaju o svojim izborima. Za svaki pojedinačni oblik nasilja na *flipchartu*, pitajte učenike (važno je uključiti što veći broj učenika u raspravu):

- › Zašto mislite da je ovaj oblik nasilja manje/više opasan?
- › Koje su posljedice ovog oblika nasilja? Kako utječe na osobu koja mu je izložena?
- › Što ako neku osobu nazivaju svaki dan pogrdnim imenima, ili odbacuju tu osobu ili ju gnjavu? Kako se ta osoba osjeća? Što može učiniti? Što mogu učiniti osobe koje su u blizini (vršnjaci iz razreda)? Je li ovo manje ozbiljno od tjelesnog nasilja? Što ako ogovaranje prijeđe u *online* prostor, na internet?
- › Što je zajedničko svim oblicima ponašanja, a odnosi se na osjećaje osobe koja je izložena nasilju?

Zaključite: *Ne postoje blaži ili teži oblici nasilja, niti postoje oblici nasilja koji su bezazleni.* Svi oblici nasilja negativno utječu na život osobe koja mu je izložena. Istraživanja su pokazala da i oni oblici koje su učenici smatrali bezazlenima (davanje nadimaka i ogovaranje), ostavljaju posljedice na osobu koja je izložena nasilju. Istraživanja su pokazala da, u tim slučajevima, osobe izložene nasilju postižu slabije rezultate tijekom školovanja, a to se odražava na njihovu akademsku budućnost i postizanje uspjeha, što se kasnije može odraziti na izbor i mogućnosti pronalaženja boljih poslova. U konačnici, sve skupa utječe na kvalitetu života.

Možemo li zaključiti da ono što smo maloprije svrstavali u kategoriju blažeg nasilja ostavlja cjelovite posljedice? Ako je odgovor da, postoji li zaista blaže i teže nasilje? Ili postoje blaže i teže posljedice? Ili trebamo potpuno zaboraviti korištenje riječi blaže i teže i napraviti drugačiju podjelu koja će nam pomoći da bolje razumijemo oblike ponašanja koji ugrožavaju sadašnjost i budućnost osobe koja im je izložena. Učenicima podijelite materijal *Posljedice nasilja* i zamolite ih da pročitaju sadržaj materijala.

Zaključite: Ljudi često težinu nasilja percipiraju kroz stupanj štete i posljedica koje to nasilje ostavlja na osobama koje su mu izložene. No, površno poznavanje nasilja i posljedica često nas dovede u zabludu, pa pojedine oblike nasilja nazivamo “blažim oblicima” nasilja. Pitajte učenike jesu li prije ove radionice znali da ogovaranje i etiketiranje, koji često djeluju bezazleno, mogu utjecati na život neke osobe i na sve što mu taj život može ponuditi. Sada kada znamo ove informacije, možemo li i dalje reći da su ogovaranje i etiketiranje blagi oblici nasilja?

Završna rasprava – slažem se/ne slažem se (15 minuta)

U nastavku radionice učenike zamolite da stanu na središnje mjesto u učionici. Učionicu prethodno podijelite na lijevu i desnu stranu. Lijevu stranu obilježite papirom na kojem piše SLAŽEM SE, a desnu stranu papirom na kojem piše NE SLAŽEM SE.

Prostoriju možete podijeliti tragom krede ili ljepljivom trakom koju lijepite po sredini prostorije. Objasnite učenicima da ćete čitati tvrdnje i da je njihov zadatak stati na poziciju koja odgovara njihovom slaganju ili neslaganju s tvrdnjom.

Učenici nakon pročitane tvrdnje zauzimaju poziciju. *Pitajte troje ili više učenika obiju pozicija zašto su zauzeli to mjesto.* Jako je važno da osobe koje su stale na “pogrešnu” poziciju dobiju informacije u vezi s ispravnošću određene tvrdnje. Koristite sljedeće tvrdnje:

- › Pojedini oblici nasilja “jačaju” osobu kao ličnost, pa da za te oblike nasilja možemo reći da su korisni! **Netočno!** Svi oblici nasilja su štetni, te izloženost bilo kojem obliku nasilja ostavlja posljedice.
- › Nakon što se prvi put dogodi nasilje u vezi, velika je vjerojatnost da će se dogoditi ponovno. **Točno!** Istraživanja pokazuju da će se nasilje koje se jednom dogodi, ponoviti u budućnosti.
- › Na nasilje je najbolje i najučinkovitije odgovoriti nasiljem! **Netočno!** Nasilje ne smije proizvoditi nasilje. U situacijama kada osoba na nasilje odgovara nasiljem, postoji rizik da nasilje eskalira, dok se prijavljivanjem nasilja eliminira ta mogućnost. S druge strane, nasilje nije normalno ponašanje, a odlukom da na nasilje odgovori nasiljem, prihvaća se takvo ponašanje kao normalno. Nasilje treba zaustaviti i/ili prijaviti.
- › Većina muškaraca koji su nasilni prema svojim suprugama/djevojkama, odrasli su u nasilnim obiteljima. **Točno!** Istraživanja pokazuju da su osobe sklone nasilnom ponašanju često osobe koje su odrasle u obiteljima u kojima su svjedočili nasilju.
- › Ogovaranje je oblik nasilja! **Točno!**
- › Postoje oblici nasilja koje si doživio/doživjela, a koji su tebe učinili boljom i jačom osobom. **Netočno!** Nasilje osobu ne čini boljom, već tužnom i povrijeđenom. Mit je da osobe postaju bolje ili snažnije kao posljedica nasilja. Nasilje proizvodi štetu!
- › Je li postavljanje provokativnih komentara o drugoj osobi na Facebook ili Twitter oblik nasilja? **Da**, jer je namjera poniziti drugu osobu!
- › Nasilje putem društvenih mreža ostavlja složene posljedice? **Da**, jer mu svjedoči velik broj ljudi i događa se sve dok je komentar dostupan na internetu (24 sata dnevno, 7 dana u tjednu).

- › Žena treba tolerirati nasilje da bi održala obitelj na okupu. **Netočno!** Nitko ne treba i ne smije trpjeti nasilje!
- › U redu je da muškarci plaču i pokazuju emocije pred drugima. **Točno!** Ljudi su emocionalna bića i sve emocije su prirodne. Ponekad nas društvo uči da skrivamo emocije (na primjer, dječaci strah, a djevojčice ljutnju).

Završna aktivnost: Kampanja Iznad crte/Ispod crte

Trajanje: 30 minuta

Napomena za edukatore/ice vršnjaka: U okviru kampanje *Iznad crte/Ispod crte*, svaki razred kreira poster koji će biti postavljen u razredu. Taj poster će učenicima pomoći da naučene informacije s prethodno održanih radionica primijene u izradi koncepta materijala koji će dodatno ohrabriti pozitivne obrasce ponašanja. Svaki učenik će na kraju procesa potpisati “poster” s porukama koje jasno naglašavaju koji su to oblici ponašanja koji su ispod crte tolerancije, a koji iznad crte.

Potrebni materijali:

- › radni materijal “Iznad crte/Ispod crte”
- › *flipchart* ili hamer papir
- › markeri različitih boja
- › ljepljiva traka
- › opcionalno: ilustracije.

Cilj aktivnosti: Pomoći učenicima da razumiju koncept ponašanja iznad crte u odnosu na ona ispod crte te da se posvete promoviranju ponašanja iznad crte u svojem razredu i školi.

Aktivnosti

Podsjetite učenike na prethodne radionice, obratite pažnju na sve oblike nasilja koje su učenici identificirali kroz igru *Asocijacije* s početka radionice, ali i one koje su kasnije identificirali kroz rad u grupama i rasprave. U kratkim crtama podsjetite ih na posljedice koje nasilje ostavlja na njihove vršnjake, te ulogu svjedoka nasilja kao važnih saveznika u prevenciji nasilja.

Podijelite svim učenicima radni materijal “*Iznad crte/Ispod crte*” i objasnite da ćete u nastavku radionice razgovarati o ponašanjima koja se mogu svrstati u ona koja su prihvatljiva i trebaju biti iz-

nad crte u odnosu na ona koja štete drugima i treba ih postaviti ispod crte.

Opcija 1: Objasnite da je važno da učenici odrede ponašanja u odnosu na sve o čemu ste razgovarali prije kom posljednjih triju radionica. U nastavku zamolite učenike da razmisle o ponašanjima koja treba postaviti ispod crte. Odgovori bi mogli uključivati sljedeće:

Ispod crte:

- › ismijavanje drugih
- › udaranje ili guranje
- › davanje pogrdnih nadimaka drugima
- › pridruživanje ismijavanju ili nasilju protiv druge osobe
- › širenje tračeva i neistina
- › odbacivanje
- › prijetnje
- › ogovaranje
- › udaranje, guranje i podapinjanje.

Iznad crte:

- › reći osobi koja je nasilna prema drugoj da to što radi nije u redu
- › ohrabriti vršnjake da zajedno otiđete kod stručnih suradnika u školi (prijaviti nasilje)
- › reći osobi koja je izložena nasilju da bude s vama ili da budete zajedno na velikom odmoru
- › reći nešto lijepo osobi koju ogovaraju ili vrijeđaju.

Zapišite odgovore učenika na pripadajuća mjesta na posteru. Pitajte učenike da razmisle o odgovorima na sljedeća pitanja:

- › Kakav će vaš razred i vaša škola biti ako se svi budu ponašali u skladu s konceptom *Iznad crte*?
- › Kakav će razred biti ako učenici primjenjuju ponašanja *Ispod crte*?
- › Pitajte učenike smatraju li da će ponašanja iznad crte učiniti njihov razred boljim i njihove živote manje stresnim?

Zamolite učenike da potpisom na prostor iznad crte pokažu posvećenost primjenjivanju ponašanja iznad crte.

U nastavku objasnite da će poster biti postavljen u razredu i da je svaki učenik u razredu zaštitnik vri-

jednosti i principa na kojima se temelji ono što su kreirali.

Učenicima objasnite da je neophodno da svaka tri mjeseca organiziraju sastanak na razini razreda i da otvoreno razgovaraju o napretku u kontekstu pridržavanja pravila “*Iznad/ispod crte*”. Zamolite da se učenici vrate u grupe u kojima su sudjelovali tijekom današnje radionice.

Objasnite da ćete u nastavku formirati grupe “*zaštitnike pravila deklaracije*”. Grupe formirajte na temelju grupa s radionice. Svaka grupa je, nakon što preuzme mandat, dužna štiti pravila na kojima se temelji poster *Iznad/ispod crte*. Također, nakon tri mjeseca svaka grupa organizira sastanak na kojem razgovaraju o svojem mandatu s ostalim učenicima i o njihovim zapažanjima tijekom prethodna tri mjeseca. Nakon svakog tromjesečnog sastanka nova grupa preuzima ulogu zaštitnika.

Nakon što svaka grupa prođe svoju tromjesečnu ulogu, svi u razredu će glasati i odabrati tim koji je s najviše posvećenosti radio na zaštiti pravila koje ste dogovorili i ta grupa će biti nagrađena. Napišite na papir imena članova svake grupe i objasnite da će razrednici dobiti imena svake grupe kako bi pružili podršku organizaciji sastanaka. Svaki razrednik zna za ove aktivnosti, tako da će ih podržati. Važno je da na sastancima ne budu odrasle osobe i da sastanke organiziraju i vode učenici.

Grupa 1 odgovorna je za prvi sastanak, grupa 2 za drugi, grupa 3 za treći i grupa 4 za četvrti sastanak. Svaka grupa ima odgovornost dogovoriti i voditi sastanak. Tijekom školske godine, razred bi trebao održati četiri sastanka na kojima trebaju razgovarati o pridržavanju pravila koja su uspostavili tijekom radionice. Prije svakog sastanka, učenici ispunjavaju radni materijal “*Jesi li...?*” koji služi da se procijeni jesu li neke od situacija koje su se događale u razredu u skladu s principima iznad crte ili su se dogodile situacije s ponašanjima koja su ispod crte. *Cilj sastanaka je kontinuirano podsjećanje na pravila koja su učenici postavili, ali i primjena pravila i vrijednosti u kontekstu restrukturiranja razreda u okruženje koje ne tolerira niti jedan oblik nasilja.* Na jednom od planiranih sastanaka, potrebno je sudjelovanje vršnjačkih edukatora/ica koji će zajedno s učenicima evaluirati poštovanje pravila i definirati načine kako da se ono unaprijedi.

Format sastanka:

- › uvod u sastanak
- › osvrt na napredak u posljednja tri mjeseca
 - » Jesu li se u posljednja tri mjeseca dogodile situacije koje se mogu svrstati ispod crte?
 - » Što ćete uraditi da se to ne ponavlja i da stanete iza obećanja?
 - » Želite li dopuniti poster (ispod crte) dodatnim oblicima ponašanja koja ulaze u kategoriju nasilnih?
 - » dogovor termina za naredni sastanak.

Ako novi/a učenik/ca dođe u razred, važno je da ga/ju upoznamo s principima postera. Svaki se novi učenik treba potpisati i time iskazati posvećenost sadržaju i svrsi zajedničke deklaracije.

U komunikaciji s razrednicima, odredite vidljivo i prikladno mjesto na kojem ćete postaviti poster. Poster će učenike podsjećati na posvećenost koju su iskazali tijekom izrade.

RADNI MATERIJAL: PRIMJERI NASILJA (imena iz slučaja možete prilagođavati)

SLUČAJ 1: Ivan je učenik 7. razreda osnovne škole i posljednjih nekoliko dana učenici iz njegova razreda odbijaju ga zvati na igru, pravdajući to činjenicom da nije dobar u nogometu. Iako je jedan od učenika predložio da ipak pozovu Ivana, nekoliko učenika je reklo da ga namjerno izbjegavaju jer je dosadan i ne zna igrati nogomet. Kada ih je pitao da dođe na sljedeću igru, barem da gleda, netko je od učenika dobacio da se Ivan trebao zvati Ivana, pa bi trebao pitati djevojke iz razreda da se pridruži njima, a ne muškarcima. Ivan ga je zamolio da prestane, a drugi je učenik ustao, gurnuo Ivana uza zid i pitao ga što će uraditi da ga spriječi. Od tada, nekoliko učenika konstantno dobacuju Ivanu, nazivajući ga ženskim imenom (Ivana). Ivana je to jako pogodilo jer su se i drugi učenici smijali i nitko nije stao na njegovu stranu.

SLUČAJ 2: Armin pokušava naći torbu dok se ostali učenici smiju. Shvatio je da mu je netko sakrio torbu i zamolio je učenike da ga ne zezaju, nego da mu kažu gdje mu je torba. Ovo nije prvi put da mu se to događa. Posljednja dva tjedna, svaki put kada Armin izađe na mali ili veliki odmor, Damir, koji ide s njim u razred, sakrije mu torbu. Damir je dobacio da je Armin glup jer svaki dan zaboravlja gdje je ostavio torbu. Nekoliko učenika se glasno smijalo i navijalo pružajući Damiru podršku. Jedan je od učenika slikao mobitelom Armina dok je tražio torbu i postavio sliku na Facebook uz komentar "Opet je izgubio torbu!". Objava je brzo postala viralna i učenici iz više razreda lajkali su objavu, dodavajući negativne komentare. Armin je rekao mami da se ne osjeća dobro i zamolio ju je da ne ide u školu. Jučer, a ni danas, Armin se nije pojavio u školi.

Zadaci:

1. Identificirajte sve oblike nasilja koji su prisutni u ovoj priči.
2. Odgovorite na sljedeća pitanja:
 - » Kako se Ivan osjećao i kako cjelokupna situacija utječe na Ivana?
 - » Radi li se u ovoj situaciji o nasilju na temelju rodne pripadnosti? Ako da, obrazložite zašto.
 - » Tko sve vrši nasilje nad Ivanom? (učenici koji su uključeni u nasilje, ali i učenici koji su se smijali dok je Ivan bio izložen nasilju)
 - » Tko su pomagači u nasilju, a nisu izravno uključeni u nasilje? (ostali učenici koji su svjedočili tome što se događalo, a nisu reagirali)

Zadaci:

1. Identificirajte sve oblike nasilja koji su prisutni u ovoj priči!
2. Odgovorite na sljedeća pitanja:
 - » Kako se Armin osjeća i kako cjelokupna situacija utječe na njega?
 - » Je li objava na društvenim mrežama učinila ovo nasilje složenijim? Zašto da? Zašto ne? (razgovarajte s učenicima o činjenici da objava na Facebooku stoji 24/7 i da je to oblik nasilja koji traje sve dok je objava prisutna na internetu; dugotrajnije izlaganje nasilju dodatno otežava posljedice do kojih može doći)
 - » Tko sve vrši nasilje nad Arminom? (učenici koji su uključeni u nasilje, ali i učenici koji su se smijali dok je Armin bio izložen nasilju)

SLUČAJ 3: Sanja je učenica 8. razreda i prije 10 dana, Dajana, učenica iz njezina razreda, napravila je grupu na Facebooku u kojoj se nalaze sve učenice iz razreda. Sanja je poslala zahtjev, međutim, Dajana je ne želi uključiti u grupu. Sanja je čula od jedne učenice da ju je Dajana unutar grupe ismijavala nazivajući je pogrđnim imenima, čemu su se neke od učenica pridružile. Rekla joj je i da je Dajana u grupi napisala kako je čula da Sanja ne bira momke, već bude sa svakim koji joj priđe. Učenica je zamolila Sanju da nikome ne kaže od koga je sve ovo čula i da joj je imala potrebu to reći. Sanja se zahvalila i nije se mogla vratiti u razred, već je zamolila nastavnicu da ju pusti sa zadnjeg sata. Sanja se osjeća zbunjeno, uplašeno i razočarano. Što su još pisale, je li još netko u grupi iz drugih razreda? Što ako učenici povjeruju u te laži?

SLUČAJ 4: Petra je jučer doživjela neugodno iskustvo u školi. Nekoliko joj je dječaka u razredu dobacivalo da je debela i da bi trebala sjesti u zadnju klupu jer zaklanja pogled cijelom razredu. Petru je ovo jako potreslo jer su i drugi učenici dobacivali i svi su se smijali na njezin račun. Posebno joj je teško palo što u razred s njom ide i njezina skrivena simpatija. Sutradan su učenici nastavili ismijavati Petru, a ovaj put se pridružilo i nekoliko učenica. Ostali su ignorirali, praveći se da ništa ne čuju i da se ništa ne događa. To se nastavilo i idući tjedan. Petra, inače izrazito vesela djevojka, počela se povlačiti u sebe i dolazak u školu joj je predstavljao noćnu moru. Petra je gotovo svaku noć plakala, pa je to utjecalo na njezinu koncentraciju, učenje i ocjene.

U nastavku radionice, učenicima podijelite radni materijal "Vrste nasilja" i zamolite učenike da priču koju su analizirali unutar grupe svrstaju u kategoriju nasilja koja se javlja u priči. Ako identificiraju više oblika nasilja (na primjer verbalno i socijalno), važno je da to navedu. Dajte grupama 5 minuta da pročitaju tekst radnog materijala i unutar grupe odrede o kojem se obliku ili oblicima nasilja radi. Zamolite svaku grupu da prezentira svoje zaključke.

Zadaci:

1. Identificirajte sve oblike nasilja koji su prisutni u ovoj priči!
2. Odgovorite na sljedeća pitanja:
 - » Kako se Sanja osjeća i kako cjelokupna situacija utječe na nju?
 - » Je li objava na društvenim mrežama učinila ovo nasilje složenijim? Zašto da? Zašto ne? (razgovarajte s učenicima o činjenici da objava na Facebooku stoji 24/7 i da taj oblik nasilja traje sve dok je objava prisutna na internetu; dugotrajnije izlaganje nasilju dodatno usložnjava posljedice do kojih može doći)
 - » Tko sve vrši nasilje nad Sanjom? (Dajana i učenice koje su unutar grupe podržavale Dajanu u neprovjerenim navodima)
 - » Tko su pomagači u nasilju, a nisu izravno uključeni u nasilje? (ostali učenici koji su svjedočili tome što se događalo, a nisu reagirali)

Zadaci:

1. Identificirajte sve oblike nasilja koji su prisutni u ovoj priči!
2. Odgovorite na sljedeća pitanja:
 - » Kako se Petra osjeća i kako cjelokupna situacija utječe na nju?
 - » Radi li se u ovoj priči o nasilju na temelju rodne pripadnosti? Ako da, obrazložite zašto.
 - » Tko sve vrši nasilje nad Petrom?
 - » Tko su pomagači u nasilju, a nisu izravno uključeni u nasilje? (ostali učenici koji su svjedočili tome što se događalo, a nisu reagirali)

Radni materijal: Posljedice nasilja

Bez obzira na to o kojoj se vrsti nasilja radi, svaki oblik na žrtvu ostavlja određene posljedice. Svi oblici nasilja ostavljaju psihološke posljedice, pa za njih možemo zaključiti da su zajedničke za sve oblike nasilja kojima je osoba izložena. Psihološke se posljedice mogu pojaviti u obliku anksioznosti, agresivnosti, povlačenja, depresije, gubitka samopoštovanja i sl. Moguće su i teže psihološke posljedice, posebno u slučajevima kada nasilje traje i kada žrtva ne dobije potrebnu podršku.

Izloženost nasilju može dovesti do gubitka koncentracije, postizanja slabijih rezultata tijekom školovanja, gubitka interesa za školovanje, prebacivanja u drugu školu, bježanja iz škole i sl. Tijekom školovanja, izloženost nasilju može dovesti do štetnih i dugotrajnih posljedica, kao što su sljedeće:

- › uslijed straha može doći do otuđenosti, gubitka socijalnih kontakata, pojave depresije i sl.
- › gubitak pažnje i volje za učenjem, što se odražava na školovanje i postizanje akademskog uspjeha
- › osoba može biti ranjivija na druge oblike rizičnih ponašanja (konzumiranje alkohola, ilegalnih psihoaktivnih tvari, duhanskih proizvoda i sl.)
- › gubitak samopoštovanja, samouvjerenosti i narušenost psihičkog zdravlja
- › ako je žrtva izložena kontinuiranom nasilju, to kod nje može dovesti do osjećaja da mora poduzeti drastične mjere kako bi ga zaustavila (uzvratanje nasilja, nošenje oružja i samoubojstvo)
- › u slučaju seksualnog nasilja na temelju rodne pripadnosti, uz emocionalne i tjelesne posljedice, može doći i do prijenosa spolno prenosivih bolesti i pojave neplanirane trudnoće.

Izloženost nasilju na temelju rodne pripadnosti može se odraziti na sposobnost mlade osobe da postiže akademske uspjehe. Različita su istraživanja potvrdila da mladi, ako su izloženi određenim oblicima nasilja, teže postižu očekivane rezultate od svojih vršnjaka koji nisu izloženi nasilju. Analiza podataka TIMSS 2011, prikupljenih iz 48, većinom razvijenih zemalja, pokazuje da su učenici četvrtih razreda osnovne škole, koji su prijavili tjednu izloženost određenom nasilju, postizali za 32 boda niže rezultate u matematici nego njihovi vršnjaci koji su izjavili da nikada nisu bili izloženi nasilju.

Istom analizom uočeno je da su dječaci i djevojčice koji pohađaju osme razrede u većini zemalja također postizali slabije uspjehe od svojih vršnjaka koji nisu bili izloženi nasilju. Mladi ljudi sve više vremena posvećuju društvenim mrežama, koje su u velikoj mjeri izmijenile način na koji oni međusobno komuniciraju, uspostavljaju nova prijateljstva i upoznaju nove ljubavi. Iako u našoj zemlji nedostaju informacije o izloženosti nasilju na temelju rodne pripadnosti posredstvom interneta, lako je za pretpostaviti da nas ovaj fenomen nije zaobišao. Nekoliko nedavno objavljenih istraživanja povezuje internet s postizanjem slabijeg uspjeha kod mladih koji su izloženi nasilju putem digitalnih mreža i interneta. Istraživanje u Sjedinjenim Američkim Državama pokazalo je da su učenici koji su postigli slabiji uspjeh u školi dva puta češće prijavljivali da su žrtve digitalnog nasilja i nasilja u školi (Schneider i sur., 2012).

Uzmemo li u obzir činjenicu da obrazovanje predstavlja stup modernog društva i da od ishoda obrazovanja ovise mogućnosti koje će osoba imati u budućnosti, možemo zaključiti da izloženost nasilju na temelju rodne pripadnosti kod mladih ostavlja cjeloživotne posljedice. U pojedinim zemljama, među kojima je i Bosna i Hercegovina, postoje pravila i politike da se trudne djevojke isključuju iz škole. U društvu kakvo je naše, trudne djevojke suočavaju se s različitim oblicima stigmatizacije i odbačenosti, prvenstveno jer se njihova trudnoća povezuje s nemoralnim ponašanjem koje nije u duhu tradicije, društvenih normi i očekivanja. Izbacivanje iz škole, kao i različite vrste zabrana i nejednakosti s kojima se suočavaju maloljetne trudnice, pripadaju kategoriji nasilja na temelju rodne pripadnosti. Čak i ako nastave školovanje tijekom ili nakon trudnoće, mlade se majke suočavaju s različitim oblicima nasilja na temelju rodne pripadnosti u školi – od strane vršnjaka ili nastavnika i drugog osoblja.

Radni materijal¹³**RADNI MATERIJAL ZA SASTANKE PREVENTIVNE GRUPE “JESI LI?”**

Učenicima podijelite radni materijal “Jesi li...?”. Objasnite učenicima da ne upisuju ime i prezime na papir i da će ispunjeni radni materijal zadržati. Zamolite učenike da odgovore na pitanja iz radnog materijala. Učenici odgovoraju stavljajući X ili kvačicu kraj pitanja.

Radni materijal

Molimo te da pročitaš pitanja i da razmisliš o odgovorima. Otkako ste napravili plakat iznad i ispod crte, je li se neke od dolje navednih situacija dogodile tebi ili nekom vršnjaku iz razreda?

- Jesu li te vršnjaci nazivali pogrđnim imenima/nadimcima?
- Jesu li te vršnjaci gurnuli, udarili, uštinuli i/ili stisnuli?
- Jesu li ti vršnjaci zabranili ulazak u Facebook/Viber-grupu ili te isključili iz neke grupe u kojoj su ostali vršnjaci iz tvog okruženja?
- Jesu li se druge osobe smijale ili šalile u vezi tvog stila oblačenja ili ponašanja?
- Plašiš li se ponekad ići u školu (zbog mogućeg sukoba, prijetnje ili konflikta s vršnjacima)?
- Jesu li se vršnjaci smijali kada te druga osoba povrijedila?
- Je li te netko ignorirao dok su drugi gledali?
- Jesu li se ikada osjećao/la loše zbog načina na koji se netko ponašao prema tebi?
- Je li netko širio netočne informacije o tebi?

Ako si na jedno ili više postavljenih pitanja odgovorio/la potvrdno, bio/bila si izložena nasilju. Predložimo ti da na sljedećem susretu “Iznad i ispod crte” razgovaraš sa svojim vršnjacima i podsjetiš ih na obećanje koje su dali tijekom izrade plakata i na razloge zbog kojih ste svi taj plakat potpisali.

¹³ The National Centre Against Bullying (NCAB).

Radionica 24: Nasilje i osjećaji

TRAJANJE:
45 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Razviti empatiju prema osobama izloženima nasilju
- › Razviti vještine kritičkog razmišljanja o utjecaju nasilja na različite aspekte života.

POTREBNI MATERIJALI:

- › Radni materijal “Stres i nasilje”
- › Tablica učinci stresa: napisati na ploči prije ili tijekom radionice.

UVOD

Pozdravite učenike i objasnite da ćete danas razgovarati o emocijama, stresu i nasilju, kroz aktivnosti koje zahtijevaju njihovu pažnju i izravno sudjelovanje. Navedite da planirate razgovarati o utjecaju nasilja na ljudsko tijelo, misli, osjećaje i ponašanje

Aktivnost 1: Istražimo osjećaje

Objasnite učenicima da ćete u nastavku radionice mimikom lica pokazivati različita emocionalna stanja, a učenici trebaju pogoditi o kojoj se emociji radi. Napomena: *napravite listu emocija koje planirate pokazati prije radionice.* Predložimo sljedeće emocije:

- › radost
- › strah
- › ljubav
- › sreća
- › ljutnja
- › tuga
- › zabrinutost
- › gađenje (osjećaj da nešto nije dobro ili je galjivo).

Aktivnost 1B: Osjećaji i nasilje

Zamolite sve učenike da ustanu i stanu na središnje mjesto u učionici (na primjer, ispred ploče). Objasnite da ćete postavljati osobna pitanja na koja učenici ne trebaju odgovoriti, nego zauzeti mjesto koje ćete precizirati tijekom vježbe. Krenite s test-pitanjem kako biste pojasnili izvođenje aktivnosti.

- › **Korak 1:** Svi koji vole sladoled neka stanu na desnu stranu prostorije, a oni koji ne vole na lijevu stranu. Dajte učenicima 5 – 10 sekundi vremena

osoba koje su mu izložene. Prije nego što krenete izvoditi aktivnosti modula, kroz interakciju provjerite razumiju li učenici što znače emocije i kako pojedine okolnosti utječu na emocionalno stanje određene osobe.

Zahvalite se učenicima na aktivnom sudjelovanju i ponovite sve navedene emocije. Listu emocija ostavite na ploči jer će biti korištene i u sljedećim aktivnostima. Objasnite da su ljudi osjećajna ili emocionalna bića i da različite okolnosti iz naše okoline utječu na nas, a tako i na naše emocije. Iako smo svi emocionalni i posjedujemo iste emocije, ne reagiramo svi jednako na iste situacije, i to je ono što je veličanstveno. Zbog toga postoje oni koji se raduju pobjedi kluba za koji navijaju, oni koji se raduju ocjeni i učenju ili se raduju novoj igri za PlayStation 5. Netko se boji pauka, drugi visine, itd.

da zauzmu mjesto. To činite nakon svakog postavljenog pitanja.

- › Sada objasnite da ćete u nastavku postavljati pitanja i da će učenici zauzimati mjesto na isti način kao i kod prethodnog pitanja.
 - › Možete dodati: upravo smo shvatili da postoje oni koji vole sladoled i oni koji ne vole sladoled. Vidjet ćemo kako ćete odgovoriti na sljedeće pitanje. Zamolite učenike da se vrate na središnju poziciju.

- › **Korak 2:** Svi koji vole igrati videoigre, neka stanu lijevo, a oni koji ne vole, neka stanu desno. Nakon što se učenici pozicioniraju, postavite pitanje nekom od učenika koji se nalazi na položaju “volim video igre”: “Kako bi se osjećali da vam netko pokloni najbolju videoigru koja je trenutni hit?” Objasnite da osobe koje vole videoigre, već i na samu pomisao o igranju, osjećaju da je to ono što vole raditi. Zato će nova igra koju vam netko pokloni dovesti do pojave emocije koja odražava ono što volite. Sada pridite grupi/osobi koja je zauzela poziciju “ne volim igrati igre” i pitajte kako bi se on/ona osjećao/la kada bi dobio/la istu igru. “Biste li reagirali s istim emocijama kao i osobe koje su zauzele drugu poziciju?” *Zaključite da isti poklon neće izazvati iste emocije kod različitih ljudi i da mnogo faktora utječe na to.* Zamolite učenike da se vrate na istu poziciju.

- › **Korak 3:** Svi koji se boje pauka, stanite lijevo, a vi koji se ne bojite, stanite desno. Pridite grupi koja se ne boji pauka i pitajte kako bi reagirali kada bi na stolu ispred sebe vidjeli pauka. Zamolite više učenika da odgovori na ovo pitanje.
- › Zatim, pridite grupi/osobi koja se boji pauka i pitajte kakav osjećaj kod njih izaziva ista situacija, tj. da ispred sebe na stolu vide pauka. Ako je u grupi više učenika, pitajte za više mišljenja. Pitajte da navedu više emocija koje se mogu javiti kada vide pauka, pri čemu učenici mogu konzultirati *Listu emocija* koja se nalazi na ploči. Zaključite da i u ovom slučaju u istoj situaciji možemo reagirati drugačije.
- › Nastavite u istom ritmu. Zanimljivo je da i u situacijama kada se pojavi ista emocija kod dvije osobe, ta emocija neće biti pokazana na isti način. Evo primjera: *Jeste li se nekada osjećali*

Aktivnost 2: Nasilje i stres

Podsjetite učenike na drugu radionicu tijekom koje ste došli do zaključka da ne postoji blago ili teško nasilje, već da svako nasilje na svaku osobu utječe drugačije i da težina nasilja ne ovisi o vrsti nasilja. No, da biste shvatili kako nasilje utječe na ljude, morate razumjeti kako tijelo reagira na nasilje i kakve posljedice mogu nastati kod dugotrajnog izlaganja nasilju. *Pitajte učenike jesu li čuli za stres i mogu li objasniti povezanost nasilja i stresa?* Za interakciju možete koristiti ponudena pitanja:

- › Jeste li čuli za stres?

postideno, a da to niste htjeli pokazati osobi da vas pa ste “iskulirali”, tj. pravili se da vas to ni malo ne dira? Jeste li se nekada uplašili, ali niste pokazali da vas je strah, iz bilo kojeg razloga?

› **Primjer:** *Mladići odrastaju u okruženju koje im govori da ne pokazuju da ih je strah, te da je strah emocija koju treba skrivati. Koliko puta ste čuli “Nemoj plakati, ti si muško” ili “Normalno je da plače, ona je žensko”? Problem je u tome što su i mladići i djevojke emocionalna bića i svaka osoba na planetu posjeduje iste emocije, ali ih ne pokazuje na isti način.*

- › Dok učenici stoje na pozicijama (obje pozicije), nastavite aktivnost: zamislite sada vašeg vršnjaka/vršnjakinju kojeg/koju učenici u razredu etiketiraju, tj. daju mu/joj provokativne nadimke. To se događa pred drugim učenicima.

› Pitajte učenike o kojem se nasilju radi?

› Naglasite da, uz utjecaje nasilja kojemu je izložen, spoznaja da drugi gledaju i ne reagiraju, dodatno negativno utječe na osjećaje. Pitajte učenike zbog čega je to tako. Zašto nas dodatno “boli” činjenica da drugi gledaju i ignoriraju situaciju ili dobacuju uvrede?

› Kakve emocije se mogu javiti u njegovu/njezinu slučaju? Učenicima možete reći da pogledaju primjere emocija iz prethodne aktivnosti koja se nalazi na ploči. Od učenika očekujte sljedeće odgovore: *zabrinutost, strah, ljutnja, tuga, osjećaj odbačenosti, postidjenost.* Govorimo o prisutnosti neugodnih emocija koje, ako traju duže, mogu učiniti štetu utječući na sve segmente života. Kako emocionalno stanje razgovara s našim tijelom i koje reakcije možemo očekivati, pojašnit ćemo kroz sljedeću aktivnost.

- › Što je to stres? Zamolite da netko od učenika proba objasniti značenje termina stres. Koje situacije nas često dovode u situaciju povišenog stresa? Ako vas nastavnik/ca prozove, a vi se niste pripremili za odgovaranje, može li to biti stresna situacija? Kako naše tijelo reagira u takvim situacijama?
- › Može li nasilje biti uzrok stresa? Kako?

Nastavite radionicu. *Nasilje i izloženost nasilju mogu biti snažni uzroci stresa za osobe koje su*

izložene nasilju, za osobe koje svjedoče nasilju, ali i za osobe koje vrše nasilje. Nasilje može svakoga učiniti tužnim, nesretnim, nezadovoljnim, uplašanim ili čak dovesti i do dugotrajnijih problema, kao što su gubitak koncentracije, izolacija, depresija i sl. Česta izloženost nasilju (ismijavanje, ponižavanje, postavljanje provokativnih statusa, odbacivanje i sl.) može dovesti do niza problema koji su izraženiji što je izloženost nasilju duža i intenzivnija.

Prije nego što nastavite s temom, pitajte učenike da objasne značenje izraza nasilje. *Zaključite da nasilje predstavlja agresivno ponašanje koje može biti tjelesno, verbalno i socijalno.* Dječaci najčešće koriste tjelesno nasilje i prijetnje, dok djevojčice češće koriste verbalno ili socijalno nasilje.

Naglasite sljedeće: *Bez obzira o kojem se nasilju radi, kod žrtve, nasilje dovodi do emocija kao što su tuga, ljutnja, zabrinutost, strah, bespomoćnost, osjećaj beznađa, posramljenost, osjećaj povrijeđenosti. Može se pojaviti i osjećaj krivnje zbog nasilja kojem je osoba izložena (osoba sebe okrivljuje za nasilje kojemu je izložena).*

Najopasniji oblik nasilja se krije u nasilju koje se ponavlja. Osobe koje su izložene nasilju koje se ponavlja, žive u stalnom strahu i zabrinutosti jer razmišljaju o tome kada će se i kako nasilje ponoviti sljedećeg puta. Bez pomoći vršnjaka iz razreda, osobi će biti teže suprotstaviti se onima koji vrše nasilje, stoga je važan čimbenik u sprječavanju nasilja reakcija učenika.

Pitanje za razmišljanje: Zamislite da vašega najboljeg prijatelja ili prijateljicu, svakog dana u razredu netko provocira, prijeti, odbacuje. Kako bi se vaš prijatelj/ica osjećao/la? Kako bi se osjećao kada nitko iz razreda ne bi reagirao na nasilje kojem svjedoče? Zapisujte odgovore učenika na ploču. U nastavku objasnite da ćete nastaviti razgovor o stresu i povezanosti stresa i nasilja.

Objasnite učenicima sljedeće:

Stres je prirodna reakcija organizma na situacije i zahtjeve svakodnevnog života. Bez obzira radi li se o odraslima ili mladima (kojima pripadaju i učenici), stres u manjoj ili većoj mjeri može biti prisutan. Kada naš organizam "primijeti" određenu prijetnju ili zabrinutost, naše tijelo počne s intenzivnom proizvodnjom hormona (na primjer, kortizol), čija

je uloga da "potpomognu" našem tijelu da se učinkovitije nosi s tim problemom ili situacijom.

Primjeri faktora stresa:

Situacije kao što su prozivanje na odgovaranje, prvi dolazak u razred, prvo upoznavanje, javni govor, ispitivanje pred ostatkom razreda, odgovaranje za zaključnu ocjenu, prilazak djevojci ili mladiću s namjerom da ih pitate za izlazak, dovede do tjelesne reakcije, tj. tijelo reagira na stres. Učenicima objasnite da su znojenje dlanova, bol u trbuhu ili ubrzan rad srca tjelesne reakcije. Ako je osoba izložena dugotrajnom stresu, u tijelu te osobe će biti velika količina hormona stresa. Ovi hormoni, iako služe da nam pomognu u stresnim situacijama, mogu poremetiti sve druge hormone u organizmu i napraviti štetu, ako su stresne situacije česte i dugotrajne.

Učinci i posljedice stresa

Osjećaj da ste pod izraženim pritiskom ili da se suočavate sa zahtjevima koji prelaze vaše mogućnosti, nije jedinstven samo vama. Gotovo svi ljudi tijekom života, a posebno mladi tijekom adolescencije, suočavaju se s istim ili sličnim osjećajima. Pojednostavit ćemo ovu temu primjerima koji najbolje ilustriraju situacije u kojima možemo osjećati stres: ispitivanje u školi, vršnjački pritisak, prilazak simpatiji, gubitak novca, promjena škole, prekid s voljenom osobom, odnosi s vršnjacima, nezdravi odnosi, nasilje, ocjene u školi, odlazak roditelja/skrbnika na roditeljski sastanak (a osoba je sakrila ocjenu ili smanjeno vladanje) i sl.

Učinci stresa

Ne samo da stres utječe na naše emocije i misli, već zajedno s emocijama i mislima utječe na gotovo sve procese u našem tijelu.

Primjer: Nastavnik/ca je okrenuo/la list u dnevniku na kojem se nalazi vaše ime i kaže da će danas ispitivati vaše znanje. U trenutku, srce počinje kućati brže, krvni tlak raste i već sada možete lako prepoznati tjelesne reakcije na stres. Dlanovi se znoje, razmišljate brže nego inače, pokušavate riješiti situaciju i tjelesni odgovor prati vaše psihičko i emocionalno stanje.

Prije radionice pripremite *tablicu Učinci stresa*, a u nastavku radionice je postavite na ploču i nastavite.

Nastavite radionicu: U tablici možete vidjeti kako stres utječe na naš organizam, ali i kako opušten pristup suočavanju sa stresom može otkloniti tjelesne znakove koji su posljedica stresa::

- › Ubrzan puls
- › Povišen krvni pritisak
- › Ubrzan rad srca
- › Povećane mišićne kontrakcije i povećana napetost mišića
- › Otežano disanje
- › Intenzivnije trbušne tegobe
- › Povišena tjelesna temperatura
- › Sužavanje krvnih žila

Stres može utjecati na naše tijelo, ponašanje, osjećaje i misli. U nastavku objasnite kako stres utječe na ljudski organizam:

Promjene u tijelu

- › Zategnutost mišića (kao da ste u grču)
- › Ubrzano disanje i ubrzan rad srca
- › Glavobolja
- › Problemi sa spavanjem
- › Mučnina i povraćanje

Promjene u motivaciji i ponašanju

- › Izostajanje iz škole
- › Gubitak motivacije za učenje
- › Gubitak motivacije za druženje
- › Povlačenje u sebe
- › Povećana osjetljivost na stresne situacije

Promjene osjećaja

- › Zabrinutost
- › Osjećaj ljutnje i gnjeva
- › Osjećaji bespomoćnosti i beznađa
- › Iritiranost
- › Osjećaj nemoći da se osoba nosi s nasiljem
- › Osjećaj krivnje

Promjene u mislima

- › Problem s koncentracijom, pamćenjem i donošenjem odluka
- › Gubitak samopouzdanja
- › Osoba može razviti negativne stavove o sebi i svom životu

Zaključite da bez obzira radi li se o tjelesnom ili verbalnom nasilju, posljedice mogu biti jednako ozbiljne. S druge strane, oba oblika nasilja dovede organizam u stanje stresa, a stres utječe na sve druga područja života, pa čak i na tjelesne procese i funkcije. Jednostavan primjer da prepoznate kako stres u kratkom vremenu utječe na tijelo - je li vam se dogodilo da prilikom silazanja niz stepenice promašite slučajno stepenicu, ali ipak ne izgubite ravnotežu, ili da netko dok se vozite naglo zakoči? Jeste li osjetili trnjenje nogu ili bol u trbuhu zbog straha, emocije koja je prirodna u takvim situacijama?

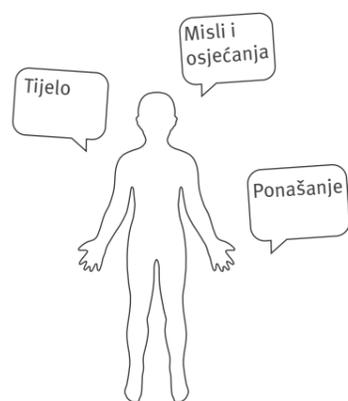
Rad u grupama

Objasnite učenicima da ćete ih u nastavku radionice podijeliti u grupe i da će svaka grupa dobiti različit slučaj nasilja te da unutar grupe treba odgovoriti na dva zadatka. Učenike podijelite u četiri grupe i podijelite im zadatke. Učenicima dajte 15 minuta za odgovoriti na oba zadatka i naglasite da svaka grupa treba odrediti osobu koja će predstaviti zajedničke rezultate rada u grupi.

Nakon što odgovore, na oba zadatka, svakoj grupi dajte najviše 2 minute za predstavljanje svojih zaključaka. Svaka grupa prije zaključaka treba pročitati priču koju su analizirali (30 sekundi). Radionici završite raspravom koristeći ponuđena pitanja:

- › Jesu li situacije koje ste analizirali realne i česte među mladima?
- › Što ste naučili iz današnje radionice?
- › Jeste li znali za povezanost stresa sa svim drugim funkcijama u organizmu?
- › Kako danas objašnjavate povezanost stresa s nasiljem i kakve posljedice stres ostavlja na osobu?
- › Kako učenici u razredu mogu doprinijeti da se situacije iz priča koje ste analizirali ne događaju i da se zaustavi kontinuitet u nasilju kojemu je osoba izložena? Može li pridržavanje deklaracije, koju su potpisali, spriječiti da se primjeri iz priča nikome ne dogode?

Zahvalite se učenicima i objasnite da ćete u sljedećoj radionici govoriti o savršenoj školi u kojoj nema nasilja i da ćete razgovarati o tome kako učenici mogu doprinijeti da škola zaista postane takva.

Radni materijal: Stres i nasilje

GRUPA 1: Denis je miran i povučen dječak. Prije nekoliko dana su mu u razredu sakrili torbu i svi su se smijali dok je tražio po učionici. Nekoliko učenika je dobacivalo kako je svakako glup i da mu torba nije potrebna. Nekoliko učenika se smijalo, dok je druga polovina razreda ignorirala nasilje kojemu je Denis bio izložen. Sutradan, Denisu su sakrili pernicu, a dan kasnije jaknu. Denis je gotovo svakoga dana bio izložen nasilju i vi ste primijetili da se u zadnjih nekoliko dana promijenio. Kada ste mu prišli i pitali kako se osjeća, Denis vam je rekao da zadnjih dana neprestano razmišlja o tome da kaže mami da je bolestan i da mu se ne dolazi u školu. Jučer je dobio negativnu ocjenu iz zemljopisa, a s obzirom da mu je to omiljeni predmet, ova je ocjena iznenadila i njegovog nastavnika. Kada ga je nastavnik pitao zašto se nije pripremio, Denis je šutio. Vama je u povjerenju rekao da ne može učiti i da se ne može koncentrirati na učenje. Čak je rekao da krivi sebe zbog svega što mu se događa i da posljednjih nekoliko dana ne može spavati i da ga glava danima boli.

Zadatak 1: Analiza slučaja

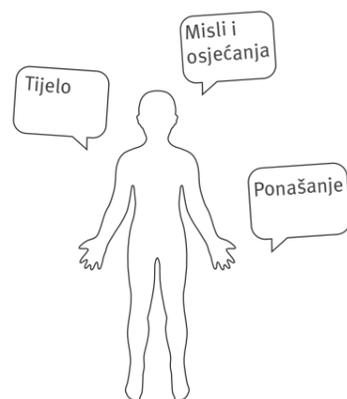
Pažljivo proučite situaciju koja vam je dodijeljena. Odgovorite na pitanja koja se nalaze ispod slučaja koji analizirate:

- › Koje ste oblike nasilnog ponašanja identificirali u priči koja vam je dodijeljena?
- › Tko su izvršitelji nasilja? Aktivni i pasivni?
- › Kako je nasilje utjecalo na osobu koja mu je izložena?

Zadatak 2: Utjecaj stresa

Nakon što ste analizirali priču koja vam je dodijeljena, unutar grupe raspravite o tome kako se

nasilje u priči odrazilo na osobu koja je izložena nasilju. Je li utjecalo na ocjene u školi? Osjeća li se osoba drugačije nego prije, osjeća li tjelesne posljedice stresa uzrokovanog nasiljem? U prazna polja upišite s kojim se učincima stresa suočava lik iz vaše priče. Navedite kako nasilna situacija i stres koji je prati, utječu na njegovo/njeno tijelo, misli, osjećaje i ponašanje. Odredite u grupi predstavnika/cu koji/a će iznijeti zaključke rada u grupi.



GRUPA 2: Alen je prije dva tjedna doživio vrlo neugodnu situaciju. Grupa učenika ga je zadirkivala zbog stila oblačenja. Majica koju je dobio za rođendan, za ovu grupu nije dovoljno muška/ženska, pa su se učenici udružili i počeli davati vrlo neugodne nadimke. Netko je dobacio da je *peško*, a ostali su se smijali i nastavili dobacivati. Sutra se i kroz sljedeće tjedne zezanje nastavilo. Zadnjih dana većina ga učenika zove "Alena", aludirajući da je žensko. Alen se užasno osjeća. Čuli ste da je netko iz razreda "photoshopirao" (obradio fotografiju u programu koji se zove Photoshop) njegovu sliku i spojio njegovo lice s tijelom poznate glumice te da je dosta učenika lajkalo sliku i međusobno je prosljedilo. S obzirom da neki od učenika treniraju nogomet u istom klubu gdje i Alen, čuli ste da Alen nije došao na posljednja tri treninga. Roditeljima nije ništa rekao, pa su na poziv trenera rekli da se Alen ne osjeća dobro te da im je rekao da se radi o virozi koju je dobio od najboljeg prijatelja. Alen se počeo povlačiti u sebe i vidi se da je stalno uznemiren (dlanovi mu se znoje, a dok govori, primjetno je ubrzano disanje). Čak je i postao agresivan prema prijateljima i osobama s kojima nije u sukobu. Možda je razlog nespavanju danima to što neprestano misli o svemu što mu se događa. Ne ide mu se u školu, a pomisao da će i danas biti predmet zadirkivanja ga užasava. Razmišljanje o ovome utječe i na njegovo učenje, pa je dobio loše ocjene.

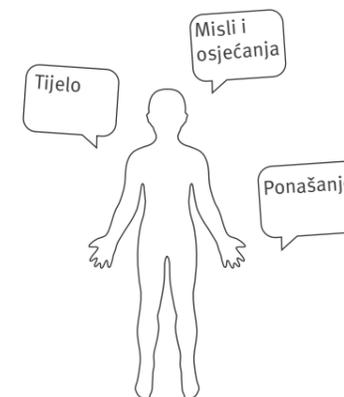
Zadatak 3: Analiza slučaja

Pažljivo proučite situaciju koja vam je dodijeljena. Odgovorite na pitanja koja se nalaze ispod slučaja koji analizirate:

- › Koje oblike nasilnog ponašanja ste identificirali u priči koja vam je dodijeljena?
- › Tko su izvršitelji nasilja; aktivni i pasivni?
- › Kako je nasilje utjecalo na osobu koja mu je izložena?

Zadatak 3: Utjecaj stresa

Nakon što ste analizirali priču koja vam je dodijeljena, raspravite unutar grupe o tome kako se nasilje u priči odrazilo na osobu koja je izložena nasilju. Je li utjecalo na ocjene u školi? Osjeća li se osoba drugačije nego prije, osjeća li tjelesne posljedice stresa uzrokovanog nasiljem? U prazna polja upišite s kojim se učincima stresa suočava lik iz vaše priče. Navedite kako nasilna situacija i stres koji je prati, utječu na njegovo/njezino tijelo, misli, osjećaje i ponašanje. Odredite u grupi predstavnika/cu koji/a će iznijeti zaključke rada u grupi.



GRUPA 3: Prošlog tjedna netko od učenika je na društvenim mrežama objavio video u kojemu Petru zezaju učenice iz razreda u vezi njezina izgleda. Dok su je snimali, netko je rekao da je stil oblačenja koji Petra prati iz 16. stoljeća. Video je ubrzo postao dostupan, pa je gotovo cijela škola svjedočila nasilju kojemu je Petra bila izložena. Mnogi učenici su se pridružili nasilju kroz komentare kojima su ohrabivali i opravdavali nasilno ponašanje vršnjaka koji su snimili i objavili video. Petra je vidjela komentare i to ju je jako pogodilo. Osjećala se povrijeđeno, poniženo i bespomoćno - ipak su svi u školi vidjeli sporni video i komentare. U jednom trenutku nije znala jesu li joj gori komentari ili činjenica da su ih svi vidjeli. Video su vidjeli prijatelji, osobe koje poznaje i one koje ne poznaje, ali najteže joj je palo što ga je vidio i mladić koji joj se sviđa. Smatra da je to nepovratno uništilo njezin status u školi. Školu koju je voljela zbog društva, sada prezire i ne želi ići na nastavu. Jučer Petra nije došla u školu te nije došla ni na rođendan najbolje prijateljice. Kada ste i danas vidjeli da nije došla u školu, otišli ste da razgovarate s njom. Rekla vam je da sve to utječe na nju i da posljednjih 7 dana ne može učiti, da je svaki dan boli trbuh i da je u konstantnom grču. Usporedila je to s osjećajem kada je prozove nastavnik, samo što u njenom slučaju taj grozni osjećaj traje 10 dana bez prekida.

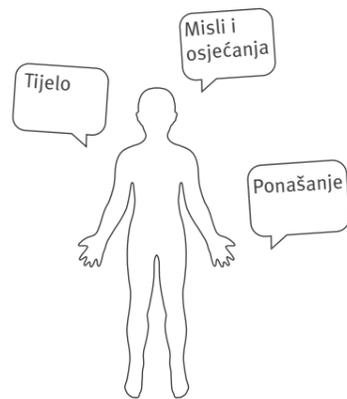
Zadatak 4: Analiza slučaja

Pažljivo proučite situaciju koja vam je dodijeljena. Odgovorite na pitanja koja se nalaze ispod slučaja koji analizirate:

- › Koje oblike nasilnog ponašanja ste identificirali u priči koja vam je dodijeljena?
- › Tko su izvršitelji nasilja; aktivni i pasivni?
- › Kako je nasilje utjecalo na osobu koja mu je izložena?

Zadatak 5: Utjecaj stresa

Nakon što ste analizirali priču koja vam je dodijeljena, raspravite unutar grupe o tome kako se nasilje u priči odrazilo na osobu koja je izložena nasilju. Je li utjecalo na ocjene u školi? Osjeća li se osoba drugačije nego prije, osjeća li tjelesne posljedice stresa uzrokovanog nasiljem? U prazna polja upišite s kojim se učincima stresa suočava lik iz vaše priče. Navedite kako nasilna situacija i stres koji je prati, utječu na njegovo/njezino tijelo, misli, osjećaje i ponašanje. Odredite u grupi predstavnika/cu koji/a će iznijeti zaključke rada u grupi.



GRUPA 4: Nekoliko učenika posljednja 2-3 tjedna od Ivana uzima novac koji on donese za užinu. Rekli su mu da će u slučaju prijave ili prestanka donošenja novca početi s značajnijim mjerama, misleći pri tome na tjelesno zlostavljanje. Nitko u razredu nije reagirao, pa se Ivan osjećao poniženo i bespomoćno. Kada je prije nekoliko dana pokušao ignorirati njihov poziv da im da novac, prišli su mu i počeli ga udarati, no ni tada nitko nije reagirao. Ivan je imao modricu na licu, a nastavnicima i roditeljima je rekao da se slučajno udario. Zlostavljanje se nastavilo i Ivan je svakog dana trpio ponižavanje, ucjene, prijetnje i povremene udarce. Prestao je učiti i već se primijetilo da se sve to odrazilo na njegovo učenje i ocjene. Danas je dobio dvije jedinice i to iz predmeta koje voli, a kaže da se posljednjih dana ne može usredotočiti na učenje te da danima ne može spavati. Čak se požalio da ga svaki dan boli glava od pritiska i razmišljanja.

Zadatak 6: Analiza slučaja

Pažljivo proučite situaciju koja vam je dodijeljena. Odgovorite na pitanja koja se nalaze ispod slučaja koji analizirate:

- › Koje oblike nasilnog ponašanja ste identificirali u priči koja vam je dodijeljena?
- › Tko su izvršitelji nasilja; aktivni i pasivni?
- › Kako je nasilje utjecalo na osobu koja mu je izložena?

Radionica 25: Procijeni situaciju

TRAJANJE:
45 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici će naučiti o različitim pozicijama u nasilju i kako se adekvatno nositi s njima
- › Učenici će naučiti kako sigurno procijeniti situaciju prije donošenja bilo kakvih odluka
- › Učenici će naučiti kako reagirati na najbolji i najsigurniji način na temelju donesenih procjena

POTREBNI MATERIJALI:

- › Flipchart papiri
- › Markeri (4 ili više markera)

NAPOMENA ZA VRŠNJAČKE EDUKATORE:

Informativni modul “*Procijeni situaciju*” usmjeren je na razvoj vještina procjene situacije i odabira primjerene strategije u slučaju da učenici svjedoče nasilju, a ne u situacijama kada su izloženi nasilju. Istraživanja pokazuju da inzistiranje na tome da osoba izložena nasilju mora prijaviti nasilje nije dobra strategija te da može stvoriti dodatnu štetu. Razlog je činjenica da je osoba već izložena nasilju i da nema snagu suprotstaviti se, a inzistiranje na tome da treba reagirati kod osobe može stvoriti osjećaj dodatne nemoći.

U slučajevima nasilja, učenici mogu intervenirati i zaustaviti nasilje, ali je li to u određenom trenutku sigurno za njih, ovisi o više različitih faktora, kao što su sljedeći:

- › Nalaze li se u krugu poznatih osoba?
- › Vršiti li nasilje više osoba?
- › Nalaze li se u blizini drugi učenici koji žele zaustaviti nasilje?
- › Je li nasilje kojem svjedoče podrazumijeva uporabu oštih predmeta?
- › Je li osoba koja vrši nasilje pod utjecajem određenih psihoaktivnih supstanci?

Navedeni faktori mogu povećati rizik od eskalacije nasilja kojem svjedoče. Procjena je važna kako bi učenici mogli odabrati najsigurniju strategiju koja neće ugroziti sudionike situacije nasilja.

UVOD

Tijekom današnje radionice, razgovarat ćemo o situacijama nasilja i idejama kako se odgovarajuće nositi u takvim situacijama. Učenike podsjetite na tri pozicije u nasilju:

- › Osoba koja je izložena nasilju
- › Osoba koja vrši nasilje
- › Osoba koja svjedoči nasilju

Pitajte učenike za mišljenje u vezi svjedoka nasilja. U odnosu na reakciju na nasilje, svjedoci mogu biti:

- › Aktivni: koji se suprotstavljaju nasilju
- › Pasivni: koji ne reagiraju na nasilje
- › Oni koji podržavaju nasilje: dobacuju, smiju se, navijaju i sl.

Učenike podsjetite na *Deklaraciju protiv nasilja* i zamolite grupu koja je u određenom trenutku zaštitnik deklaracije nasilja da se predstave kako bi iznijeli svoje mišljenje o ulozi zaštitnika deklaracije u slučaju da se nasilje dogodi. Koje strategije možete poduzeti da biste zaustavili nasilje, ali na način koji ne ugrožava osobu koja je izložena nasilju, ali ni osobu koja vrši nasilje? Postoji li prijateljski način da se zaustavi nasilje prije nego što eskalira u problem koji je teže riješiti?

PRIPREMA:

Učenike zamolite da navedu primjere nasilja koji se mogu dogoditi u školi ili izvan škole. Odgovore zapisujte na ploči ili *flipchart* ploči. Ako učenici ne budu odgovarali ili se ne mogu sjetiti određenih oblika nasilja, podsjetite ih na Deklaraciju na kojoj su navedeni primjeri različitih oblika nasilja.

Napomena: Ako ste prethodno radili “mini istraživanje “nasilje kojem sam svjedočio/la, nasilje kojem sam bio izložen/na”, izdvojite primjere koje ste prepoznali ili one koje su vam zaštitnici deklaracije naveli tijekom razgovora. Nastavite radionicu. *Iako su svi oblici nasilja štetni, neki oblici ponašanja mogu biti opasniji nego drugi, a često takvi oblici predstavljaju ponašanja koja su suprotna zakonu.* Posebno je važno spomenuti nasilje koje se ponavlja. Na primjer, učenici svakog dana omalovažavaju učenika u razredu ili mu daju nadimke koje neprestano koriste u komunikaciji s njim/njom. U takvim situacijama, osoba je izložena nasilju koje je stalno (ponavlja se) i uključuje jednog ili više učenika koji vrše nasilje.

Što možemo učiniti u određenom trenutku? Je li bolje sačekati pa pomoći osobi koja je izložena nasilju, nakon nasilja kojem svjedočimo? Postoji li i najmanji rizik da vi budete ugroženi? Imamo li kao pojedinci snage zaustaviti nasilje ili nam je potrebna podrška? To su pitanja na koja trebamo odgovoriti prije nego što reagiramo. *Razmisliti prije nego djelovati*, najvažnija je strategija u pripremi odgovarajućeg odgovora na nasilje. Ne smijemo zaboraviti da je važna osobna sigurnost. Želja zaustaviti nasilje ne smije biti prepreka da se, prije nego što se reagira, procijeni postoji li osobni rizik.

Situaciju nasilja možemo procijeniti koristeći pitanja poput ovih:

- › Može li netko biti ozlijeđen (tjelesno nasilje) ako reagiramo?
- › Radi li se o situaciji koja podrazumijeva kršenje zakona (osoba je ukrala nešto, osoba prijeti nožem ili drugim opasnim predmetom)?
- › Je li vam mjesto gdje se nalazite nepoznato?

- › Nalaze li se u vašoj blizini osobe koje ne poznajete?
- › Jeste li sami i udaljeni od drugih učenika koji bi vam mogli pomoći?

Ako su odgovori na gore postavljena pitanja DA, tada se radi o potencijalno rizičnoj situaciji. No, ako se određena situacija događa u razredu i u blizini učenika koji vam se mogu ili žele pridružiti i pomoći u zaustavljanju nasilja, tada je rizik znatno manji i procjena vam može pomoći da odaberete ispravan način reakcije.

U nastavku radionice, na ploči nacrtajte strelicu kao na slici ispod, s lijeve strane napišite “opasno”, a s desne “manje opasno”. Zamolite učenike da prethodno nabrojane vrste nasilja razvrstaju u ove dvije kategorije. Cilj je “istaknuti” situacije u kojima postoji malen rizik da će problem eskalirati, pa u slučaju da grupa učenika “intervenira” i utječe na učenika koji vrši nasilje, cilj je istaknuti da to ne rade. Također, ovom vježbom želimo izdvojiti i one radnje koje nose visok rizik, pa je u njihovom slučaju najbolje potražiti pomoć nastavnika ili druge starije osobe.

Napomena: u tablici “opasno” će se nalaziti manji broj radnji u usporedbi s drugom tablicom. Većina učenika se neće susresti s takvim situacijama, no svakako ih je važno spomenuti.

Procijeni situaciju

Učenike podijelite u 4 grupe. Svaka grupa treba dobiti svih pet primjera nasilja. Zadatak grupa će analizirati četiri slučaja i procijeniti situacije, te prezentirati svoje zaključke. Po završetku svake prezentacije, edukator/ica vršnjaka treba pitati ostale učenike slažu li se sa zaključcima grupe te da eventualno ponude različito mišljenje.

Potrebno vrijeme za rad u grupama: 15 minuta

Prezentacije: 2 minute po grupi = 8-10 minuta

Rasprava: 5-10 minuta

SLUČAJ 1

Nalazite se ispred škole s prijateljem iz razreda. Kraj vas je grupa učenika iz starijeg odjela i ne poznajete ih. Primijetili ste da su okružili učenika iz vašeg razreda i da ga ismijavaju. Kada je pokušao izmagnuti se, oni su zatvorili krug oko njega i počeli ga gurati, ne dozvoljavajući mu da izađe. Molio ih je da ga puste na miru, no oni su postajali sve glasnjiji i agresivniji. Razmišljate što je najbolje učiniti. Pokušati zaustaviti nasilje kojem svjedočite ili potražiti nastavnika/cu u školi ili...?

Procijenite situaciju koristeći predviđena pitanja.

- › Može li netko biti povrijeđen (tjelesno nasilje) ako reagiramo?
- › Radi li se o situaciji koja podrazumijeva kršenje zakona (osoba je ukrala nešto, osoba prijeti nožem ili drugim opasnim predmetom)?
- › Je li vam mjesto na kojem se nalazite nepoznato?
- › Nalaze li se u vašoj blizini osobe koje ne poznajete?
- › Jeste li sami i udaljeni od drugih učenika koji bi vam mogli pomoći?
- › Što možete učiniti?
- › Je li to sigurno za vas?

SLUČAJ 3

Pao je mrak, a vi se vraćate iz škole. Primijetili ste grupu od tri mladića i dvije djevojke koji, sudeći prema njihovom ponašanju, izgledaju kao da su u alkoholiziranom stanju. Jedan mladić nosi bocu alkohola, a drugi se ponaša krajnje agresivno i počini vrijeđati mladića koji ide u vašu školu, a koji je prolazio preko puta vas. Mladić se okrenuo i pitao obraća li se njemu, a ova grupa je krenula prema njemu. U trenutku je nastao metež. Razmišljate što je najbolje učiniti. Procijenite situaciju koristeći predviđena pitanja.

- › Može li netko biti povrijeđen (tjelesno nasilje) ako reagiramo?
- › Radi li se o situaciji koja podrazumijeva kršenje zakona (osoba je ukrala nešto, osoba prijeti nožem ili drugim opasnim predmetom)?
- › Je li vam mjesto na kojem se nalazite nepoznato?
- › Nalaze li se u vašoj blizini osobe koje ne poznajete?
- › Jeste li sami i udaljeni od drugih učenika koji bi vam mogli pomoći?
- › Što možete učiniti?
- › Je li to sigurno za vas?

SLUČAJ 2

Nalazite se u razredu gdje grupa učenika snima mobilnim telefonom nasilje kojemu svjedočite. Dvije djevojke udaraju učenicu koja je na podu, dok drugi učenici dobacuju. Nekoliko vaših prijatelja je tu s vama i razmišljate o tome da ih zamolite da prestanu. Procijenite situaciju koristeći predviđena pitanja.

- › Može li netko biti povrijeđen (tjelesno nasilje) ako reagiramo?
- › Radi li se o situaciji koja podrazumijeva kršenje zakona (osoba je ukrala nešto, osoba prijeti nožem ili drugim opasnim predmetom)?
- › Je li vam mjesto na kojem se nalazite nepoznato?
- › Nalaze li se u vašoj blizini osobe koje ne poznajete?
- › Jeste li sami i udaljeni od drugih učenika koji bi vam mogli pomoći?
- › Što možete učiniti?
- › Je li to sigurno za vas?

SLUČAJ 4

Izašli se u lokalni park i sjedite u društvu prijatelja iz razreda. Primijetili ste da na klupi pokraj vas sjedi grupa mladića koji piju alkohol i koji su vidno u alkoholiziranom stanju. Jedan od njih nosi palicu i s njom udara klupu koja je već napukla. Prišao im je stariji čovjek koji ih je ljubazno zamolio da to ne rade, na što je grupa mladića ustala i odgurnula starijeg čovjeka koji je pao. Mladići su počeli vrijeđati čovjeka koji je zvao pomoć. Nalazite se dovoljno blizu da pomognete, no je li to sigurno za vas? Procijenite situaciju koristeći predviđena pitanja.

- › Može li netko biti povrijeđen (tjelesno nasilje) ako reagiramo?
- › Radi li se o situaciji koja podrazumijeva kršenje zakona (osoba je ukrala nešto, osoba prijeti nožem ili drugim opasnim predmetom)?
- › Je li vam mjesto na kojem se nalazite nepoznato?
- › Nalaze li se u vašoj blizini osobe koje ne poznajete?
- › Jeste li sami i udaljeni od drugih učenika koji bi vam mogli pomoći?
- › Što možete učiniti?
- › Je li to sigurno za vas?

SLUČAJ 5

Primijetili ste da učenici iz škole “shareaju (dijele na internetu, nap.a.)” video mladića kojeg je grupa učenika iz starijih razreda maltretirala i snimala kamerom mobilnog telefona. Brzo je video postao dostupan te je nekoliko učenika iz vašeg razreda ispisalo komentare kojima opravdavaju nasilje kojem je učenik bio izložen. Procijenite situaciju koristeći predviđena pitanja.

- › Može li netko biti povrijeđen (tjelesno nasilje) ako reagiramo?
- › Radi li se o situaciji koja podrazumijeva kršenje zakona (osoba je ukrala nešto, osoba prijeti nožem ili drugim opasnim predmetom)?
- › Je li vam mjesto na kojem se nalazite nepoznato?
- › Nalaze li se u vašoj blizini osobe koje ne poznajete?
- › Jeste li sami i udaljeni od drugih učenika koji bi vam mogli pomoći?
- › Što možete učiniti?
- › Je li to sigurno za vas?

ZAKLJUČAK RADIONICE

Prije odluke o reakciji na nasilje kojem osoba svjedoči, važna je procjena. Procjena je važna iz više razloga:

- › Zbog zaštite sebe
- › Zbog sprječavanja eskalacije nasilja
- › Zbog sprječavanja još veće štete koja može nastati neodgovarajućom intervencijom

Ako osoba koja vrši nasilje posjeduje oštri predmet ili se radi o grupi koja vrši nasilje, bolje je potražiti pomoć odraslih nego se izlagati riziku da nasilje kojem svjedočimo preraste u nasilje kojem smo izloženi. *Ako procijenite da je osoba pod utjecajem psihoaktivnih supstanci, tada vam savjetujemo potražiti pomoć starije osobe ili prolaznika, a nikako da sami reagirate.* Ako se radi o grupi koja vrši nasilje, a vi se nalazite daleko od poznatih osoba ili autoriteta koji vam mogu pomoći, izbjegavajte bilo kakve reakcije koje bi vas mogle uključiti u nasilje kojem svjedočite.

U sljedećoj radionici govorit ćemo o reakcijama na nasilje te je za tu vježbu važna priprema, pa zamolite učenike da intervjuiraju roditelje i sa zaključcima intervjua dođu na sljedeću radionicu. Učenicima podijelite kopije intervjua i objasnite da ispunjeni upitnik ne moraju donositi na radionicu, već da će tijekom radionice razgovarati o ključnim nalazima do kojih su došli.

Radionica 26: Što mogu uraditi ako...?

TRAJANJE:
45 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici se upoznaju sa pojmom “trokut nasilja”
- › Učenici kroz određene primjere raspravljaju o sigurnim načinima uključivanja u nasilje, te se upoznaju s načinima na koje mogu donijeti sigurne odluke
- › Učenici spoznaju važnost pravilne procjene rizika prije bilo kakve reakcije prema osobi koja vrši ili trpi nasilje

POTREBNI MATERIJALI:

- › Deklaracije nasilja kreirane tijekom radionice “Mladi protiv nasilja”
- › Nalazi mini-istraživanja “Zastupljenost nasilja nakon kreiranja deklaracije”
- › Kreda i ploča
- › Kopije slučajeva nasilja
- › Prazni protokoli za intervjuiranje roditelja

UVOD

Prije nego što krenete s tematskim dijelom radionice, zamolite “zaštitnike deklaracije” s aktivnim mandatom da vam se pridruže i da sumiraju svoje, ali i zaključke prethodnih grupa. Ako su učenici prethodno radili mini-istraživanje, raspravite o rezultatima:

Ako su zabilježeni slučajevi nasilja

- › Što možemo učiniti da se ovakvi slučajevi ne ponavljaju?
- › Tko je sve mogao utjecati na to da se nasilje spriječi?

Ako se nasilje nije dogodilo nakon formiranja deklaracije

- › Čestitajte učenicima na rezultatu i podsjetite na razloge potpisivanja deklaracije, te podržite učenike u daljnjem pridržavanju principa deklaracije motivirajućim porukama.

Zatim se učenicima zahvalite na intervjuu koji su napravili u okviru radnog zadatka nakon prethodne radionice. Pitajte želi li netko od učenika podijeliti određeno zapažanje tijekom intervjua koji su obavili sa svojim roditeljima/starateljima.

Trokut nasilja i svjedoci nasilja

Učenike podsjetite na trokut nasilja (*žrtva nasilja, osoba koja vrši nasilje i svjedoci nasilja*). Zatim učenike pitajte kakvi svjedoci mogu biti. Kroz interakciju s učenicima, objasnite nekoliko pozicija svjedoka nasilja:

- › Aktivni pozitivni svjedoci
- › Pasivni svjedoci
- › Svjedoci koji sudjeluju u nasilju

Važno je da zajedno s učenicima objasnite značenje svake pojedinačne pozicije:

Aktivni svjedoci su osobe koje na određeni način zaustavljaju nasilje prije nego što se dogodi, zaustavljaju nasilje koje se događa ili poduzimaju korake koji pokazuju neslaganje s nasiljem koje druga osoba/grupa vrši.

Pasivni svjedoci su osobe koje ne reagiraju na nasilje kojem svjedoče.

Svjedoci koji sudjeluju u nasilju su osobe koje navijaju, dobacuju, smiju se i tako doprinose nasilju koje se događa.

U nastavku radionice, učenike pitajte zašto u trokut nastavlja najveću snagu imaju svjedoci. Prihvatljivi odgovori su: “*svjedoci su najveća grupa*”, “*osoba koja vrši nasilje najčešće time privlači pažnju ostatka razreda (svjedoka), ako ne dajemo tome značaj, ta osoba će prestati*”, “*nasilje se hrani pažnjom pa je prisustvo svjedoka i više nego važno*”, “*ako osoba primijeti neslaganje većine s nasiljem koje vrši, osoba će prestati*”, “*jer smo potpisali deklaraciju i pristali da radimo zajedno na tome da ovo bude razred bez nasilja*”.

Zaključite da brojna istraživanja potvrđuju da svjedoci nasilja zaista imaju najveću snagu pri zaustavljanju ili utjecaju na nasilje. **Nasilje se hrani pažnjom** i ako osoba koja vrši nasilje osjeti da to pozitivno utječe na njegov/njen položaj, i da pri tome neće snositi nikakve posljedice, **tada će se osoba nastaviti ponašati nasilno i s vremenom proširiti listu onih koji su njegova/njezina žrtva**. Zato je važno stvoriti okruženje u kojem nitko ne osjeća da nasilje ima bilo kakvu pozitivnu stranu i da ne postoje oni koji toleriraju nasilje u svom okruženju.

Objasnite: Istraživanja su pokazala da su vršnjaci, tj. svjedoci, najsnažniji čimbenik koji može zaustaviti ili iskorijeniti nasilje. Ipak, mnogi mladi ljudi ne reagiraju.

Učenike pitajte zašto učenici koji svjedoče nasilju odluče ostati pasivni i ne reagiraju. Pokušajte dobiti što više različitih odgovora. Možete postavljati isto pitanje: “Koji je još razlog zašto netko ne reagira na nasilje kojem svjedoči?” više puta, sve dok ne dobijete 4-6 odgovora.

Zatim učenicima predstavite najčešće razloge. Primjere možete pripremiti na Flipchart papiru ili na ploči. Dok vi govorite, član grupe može ispisivati primjere na ploču.

Mnogo je razloga zašto mladi koji svjedoče nasilju ne reagiraju na isto. Na primjer:

- › *Nije moje da se miješam, to je njihov problem.* Nasilje se hrani pažnjom i ignoriranjem čina nasilja. Nasilje je svačiji problem, bez obzira jesmo li mi ili bilo tko drugi žrtva
- › *Bolje je da ne budu povrijeđeni ili da ne postanu nova žrtva nasilnika.* Procjena je u tom slučaju od posebne važnosti. Zamolite učenike da se prisjete zaključaka s prethodne radionice te im napomenite primjer kako mogu napraviti pro-

cjenu i o čemu treba razmisliti prije nego što se reagira

- › *Osjećaju se bespomoćno u zaustavljanju nasilja*
- › *Ne vole žrtvu ili smatraju da žrtva zaslužuje to što joj se događa*
- › *Ne žele skrenuti pažnju na sebe*
- › *Boje se osvete nasilnika*
- › *Smatraju da neće postići ništa ako obavijeste odrasle ili ako smatraju da mogu još više zakomplikirati situaciju*
- › *Smatraju da samo slabići prijavljuju nasilje*
- › *Ne znaju što uraditi*

Važno je napomenuti da osobe koje dobacuju i tako ohrabruju nasilje ili se ismijavaju žrtvi, nisu svjedoci već sudionici nasilja. Kako se svjedok osjeća zbog izostanka reakcije?

1. *Frustrirano* – jer se osjećaju bespomoćno da nešto učine. Smatraju da ne mogu ili nisu u poziciji da kažu ili urade nešto što bi zaustavilo nasilje ili pomoglo žrtvi.
2. *Zbunjeno i neugodno* – pritisak da se pridruže nasilju jer žele biti na strani pobjednika ili većine vršnjaka (fenomen “skrivanja u grupi”).
3. *Uplašeno* – bivanje na strani nasilnika jer ne žele postati nova žrtva.
4. *Krivicom* – jer nisu reagirali i pomogli žrtvi.

Objasnite učenicima: Važno je naučiti mlade, posebno potencijalne svjedoke nasilja kako da na sigurne i pozitivne načine djeluju preventivno ili interveniraju u slučaju da dođe do nasilja ili uznemiravanja. Pristup **aktivnih svjedoka nasilja** podrazumijeva intervencije u slučaju tjelesnog, verbalnog, digitalnog i drugih oblika nasilja, zaustavljajući ih prije nego što se i dogode, zaustavljajući ih tijekom događanja, govoreći javno protiv nečije ideje da se ponaša nasilno, ohrabrujući druge vršnjake da postupe pozitivno, obeshrabrujući pojedince i grupe da budu nasilni prema nekome.

Aktivnost: Slažem se / Ne slažem se

Objasnite učenicima da ćete u nastavku radionice raspravljati o čestim uvjerenjima poveznanim s nasiljem i da ćete sljedećih 7-10 minuta čitati izjave, a učenici će trebati reći slažu li se ili se ne slažu s određenom izjavom. Nakon što medijator/ica ili vršnjački edukator/ica pročita izjavu, ako se učenici slažu, podižu ruku, a ako se ne slažu, ostavljaju ruku spuštenom.

Nakon što pročitate izjave, učenike pitajte da obrazložite stajalište:

- › *Ako nekome kažem o nasilju kojem sam svjedočio/la, ja sam glavna faca!*
 - » **Netočno!** Zaključite: Dok se položaj glavne face koristi da bi se nekome napakostilo, s druge strane, prijavljivanje nasilja se koristi da bi se nekome pomoglo. Osobe kojima pomognete nikada neće zaboraviti to što ste za njih učinili i veća je vjerojatnost da će sutra za vas učiniti isto.
- › *Nazivanje smiješnim imenima je bezopasno i sastavni dio odrastanja.*
 - » **Netočno!** Zaključite: Ne postoje blagi i teški oblici nasilja i svako nasilje ostavlja posljedice. Nitko ne voli da ga nazivaju pogrđnim imenima, iako netko može na njih reagirati kao da mu je svejedno.
- › *Ako pokušam zaustaviti nasilje, mogu postati sljedeća žrtva.*
 - » **Netočno!** Zaključite: Ako više učenika reagira, osoba ne može odabrati sve kao sljedeću metu. S druge strane, postoje različite strategije koje možemo poduzeti da bismo omeli osobu koja vrši nasilje. Iskazivanje neslaganja više učenika i podsjećanje na deklaraciju i sve o čemu ste razgovarali tijekom posljednjih radionica može biti dovoljno snažan čimbenik u smislu sprječavanja nasilja ili zaustavljanja nasilja koje se događa u tom trenutku. Istraživanja su pokazala da u razredima u kojima svjedoci ne toleriraju nasilje, drastično se smanjuje mogućnost pojave nasilja..
- › *Ne treba reagirati na nasilje jer će s vremenom proći i osoba će biti dobro.*
 - » **Netočno!** Zaključite: Izlaganje nasilju koje je stalno može stvoriti daleko veće posljedice od nasilja koje se dogodi jednom. S druge strane, nasilje utječe na zdravlje osobe koja mu je izložena te je i u tom slučaju važno reagirati prije nego što nasilje dovede do težih posljedica po zdravlje žrtve. Nasilje koje se ignorira često eskalira u nasilje koje traje duže i koje može dovesti do vrlo ozbiljnih posljedica.

Što možemo napraviti?

Raspravite s učenicima o tome kako na izravan ili neizravan način mogu intervenirati i prijaviti nasilje:

- › Sigurniji načini uključivanja svjedoka u situacijama nasilja.
- › Mladi često imaju osjećaj da je jedini način da se zaustavi nasilje “uskočiti” i tjelesno razdvojiti ili verbalno zaustaviti nasilje kojemu svjedočimo. No, postoje daleko sigurnije metode koje mogu biti djelotvorne, a s druge strane, jednako sigurne za one koji se odluče koristiti ih.

Neizravne intervencije:

Usmjerene na osobu koja vrši nasilje

- › Ne ohrabruj nasilje! Pitajte učenike zašto je ovo korisna metoda. Tražite tri ili više odgovora od tri ili više učenika.
- › Ignoriraj ako vidiš da nasilje može eskalirati! Pitajte učenike zašto je ovo korisna metoda. Tražite tri ili više odgovora od tri ili više učenika.
- › Odmakni se i ohrabri druge da se odmaknu zajedno s tobom! Pitajte učenike zašto je ovo korisna metoda. Tražite tri ili više odgovora od tri ili više učenika.

Usmjerene prema osobi koja je bila izložena nasilju

- › Reci nešto lijepo! Pitajte učenike zašto je ovo korisna metoda. Tražite tri ili više odgovora od tri ili više učenika.
- › Pozovi osobu sa sobom na mali ili veliki odmor! Pitajte učenike zašto je ovo korisna metoda. Tražite tri ili više odgovora od tri ili više učenika.
- › Pitaj osobu kako se osjeća i reci joj da se ne slaže s onim što su joj napravili! Pitajte učenike zašto je ovo korisna metoda. Tražite tri ili više odgovora od tri ili više učenika.
- › Izravno ohrabri druge učenike da se pridruže osobi koja je bila izložena nasilju i budu podrška! Pitajte učenike zašto je ovo korisna metoda. Tražite tri ili više odgovora od tri ili više učenika.

Sada objasnite da ćete raspravljati o izravnim intervencijama tj. o tome što svjedoci nasilja mogu izravno učiniti da bi zaustavili nasilje ili pomogli žrtvi. Korisno je da napišete izravne intervencije na Flipchart papir ili ploču tako da ih učenici vide tijekom rasprave. Nakon što pročitate svaku tvrdnju, zamolite dva ili više učenika da podijele mišljenje o tome zašto određena intervencija može biti korisna.

Izravne intervencije

Prema osobi koja vrši nasilje

- › Iskaži neslaganje s ponašanjem! Pitajte učenike da navedu primjer.
- › Reci nešto poput: “To što radiš nije u redu”.
- › Ustanite kao grupa i zajedno iskažite neslaganje s ponašanjem osobe koja vrši nasilje (ovo je najdjelotvorniji način). Ako se nasilje događa u vašem razredu, podsjetite osobu na ono o čemu smo razgovarali. Podsjetite osobu koja vrši nasilje na posljedice nasilja i štetu do koje nasilje dovodi i deklaraciju koju ste svi potpisali kako biste spriječili da netko u vašem razredu bude povrijeđen ili na bilo koji način ugrožen. To je vaš razred! Zamolite učenike da podijele iskustva ili primjere - jesu li svjedočili ili bili sudionici situacije u kojoj je grupa utjecala na nasilnika da prestane s nasilnim ponašanjem (bez primjera upotrebe tjelesnog nasilja, fokus treba biti na verbalnom pristupu)? Kako je izgledala ta situacija? Kako se osjećaju osobe koje zaustave ili spriječe nasilje prema nekome?
- › Na šaljiv način probajte promijeniti temu ili predložiti bolje rješenje.
- › Možete reći da dolazi nastavnik/ca i probajte omesti situaciju koja se događa.
- › Možete reći: “*Stani, možeš mnogo bolje od toga.*”
- › Reci “*NE, to nije u redu*” i izađi iz razreda.
- › U postu/komentaru istaknite da to što osoba radi nije u redu.

Prema osobi koja je izložena nasilju

- › Pomozite učeniku da izađe iz situacije u kojoj se nalazi.
- › Ponudite da budete uz njega/nju i recite da se možete zajedno obratiti za pomoć.
- › Pošaljite osobi poruku i napišite što stvarno osjećate u vezi situacije kojoj ste svjedočili. **Pojasnite:** Podrška je jako važna za osobu koja je izložena nasilju, posebno kada se radi o okruženju u kojem ta mlada osoba provodi najviše vremena. Važno je da žrtva nasilja zna da nije usamljena u problemu i da postoje drugi koji ju razumiju.

Izaberimo pravu strategiju

Zahvalite se učenicima na aktivnom sudjelovanju i objasnite da ćete u nastavku radionice razgovarati o sigurnim načinima uključivanja svjedoka u sprečavanje nasilja. Za ovu aktivnost vam trebaju četiri dobrovoljca. Prije nego što se jave, objasnite da vam trebaju četiri osobe koje će pročitati četiri različite kratke priče i da će ostali učenici potom krenuti u raspravu. Naglasite da dobrovoljci trebaju samo pročitati priče, a moderatori/ice ili edukatori/ice vršnjaka će voditi raspravu.

Svakom od četiri dobrovoljca dajte po jedan primjer slučaja nasilja koji su učenici analizirali na prethodnoj radionici. Nakon što učenik pročita slučaj koji mu je dodijeljen, vodite raspravu o intervencijama koje svjedoci mogu učiniti kako bi spriječili ili zaustavili nasilje u razredu ili na društvenim mrežama, koristeći predviđena pitanja. Učenicima možete reći da se mogu podsjetiti na primjere izravnih i neizravnih intervencija.

Nakon svake pročitane priče, koristite ista pitanja:

- › O kojem/im obliku/cima nasilja se radi?
- › Gdje se nasilje događa?
- › Kako su u ovom slučaju reagirali svjedoci nasilja?
- › Kako izostanak reakcije ostalih učenika utječe na nasilje i žrtvu?
- › Što bi svjedoci mogli učiniti da bi spriječili nasilje prije nego je počelo ili je na samom početku?
- › Što bi svjedoci mogli učiniti da bi zaustavili nasilje?
- › Što bi svjedoci mogli učiniti da pomognu žrtvi?
- › Koje je dodatne korake potrebno napraviti kako bi se spriječilo slično ponašanje istog ili drugih učenika?

Drugi član tima može zapisivati odgovore na ploči.

Radni materijal: Kopije slučajeva nasilja

Napomena: Za potrebe izvođenja ove radionice koristite radni materijal radionice broj 24. Nasilje i osjećaji.

ZATVARANJE RADIONICE:

Zahvalite se učenicima na aktivnom sudjelovanju tijekom svih šest radionica. Podsjetite učenike da su radionice dio šireg programa koji škola provodi, a u cilju uspostavljanja prvih škola na ovim prostorima koje će se moći nazvati *školama bez nasilja*. Podsjetite učenike na *Deklaraciju* i zamolite ih da svaki put kada su ljuti, bijesni ili razočarani, u situacijama kada svjedoče nasilju ili primijete da bi se moglo dogoditi, sjetite ovih šest radionica i zajedničkih zaključaka koji su bili njihovi, iskreni i podržavajući, kako bi to bio razred koji kaže NE nasilju.

U ovom dijelu radionice možete istaknuti vlastita zapažanja u kontekstu razreda i učenika koji su sudjelovali u radionicama. Zamolite učenike da vam dozvole upisati se na *Deklaraciju*. Istaknite da ste svjesni da ne možete biti aktivni zaštitnici deklaracije njihovog razreda, ali da vjerujete da kao razred imaju snage držati se zajedničkih zaključaka i zajedničke odluke kako bi se aktivno suprotstavili bilo kojem obliku nasilja u svom razredu. S obzirom da ste i sami sudjelovali kao vršnjački edukatori/ice ili kao nastavnik/ca, bila bi vam čast da i vaše ime bude među onima koji žele svoje okruženje učiniti divnim i ugodim za svakog učenika i učenicu, kao i za sve generacije koje dolaze! Objasnite da ćete biti dostupni u slučaju da neko od njih treba savjet ili informaciju.

PROTOKOL ZA INTERVJUIRANJE RODITELJA

Koristite sljedeća pitanja tijekom intervjua jednog ili dva roditelja ili staratelja. Odgovore ne moraš zapisivati. Odgovori na ova pitanja su povjerljivi.

1. Kada spomenem nasilje u školi, što ti prvo pada na pamet?

Napomena: Pokaži roditeljima karticu s navedenim oblicima nasilja i zamoli ih da ih pročitaju. Pitaj je li neki od navedenih oblika za njih novost tj. jesu li prepoznali određena ponašanja kao nasilna, a da ih prije takvima nisu vidjeli.

Ako je odgovor DA, što su naučili?

2. Kada si bio/la kojih godina, jesi li svjedočio/la nekom slučaju nasilja u školi ili ispred škole? Ako jesi, o kakvom se nasilju radilo? Koristeći bilješke i materijale s radionice, odredite o kojoj kategoriji ili više kategorija nasilja pripada slučaj koji je roditelj spomenuo.
3. Kada se dogodilo nasilje koje si spomenuo/la na početku, koja je bila tvoja uloga: *osoba koja je izložena nasilju, osoba koja vrši nasilje*

ili svjedok nasilja? Ako je odgovor svjedok nasilja, objasni roditelju da postoje svjedoci koji gledaju nasilje i ne reaguju, dok postoje oni koji navijaju i time doprinose nasilju, te postoje svjedoci koji zaustavljaju nasilje. Zamoli roditelja/skrbnika da objasni svoju poziciju u situaciji koju su izdvojili na početku intervjua.

4. Što si uradio/la tijekom svjedočenja nasilju ili nakon što se nasilje dogodilo? Objasni roditeljima što svjedoci nasilja mogu učiniti u slučaju nasilja.

Intervju za roditelje – završna pitanja

Napomena: Ovaj dio ispunjavate nakon završenog intervjua. Važno je da odgovoriš na svako pitanje, potpišeš se, zamoliš roditelje da se oni potpišu i vratiš popunjeni upitnik nastavniku/razredniku. (ovaj upitnik ispunjava učenik/ca, a potpisuju nastavnik i roditelj)

1. Je li ti intervjuiranje bilo zanimljivo? _____

2. Jesi li nešto naučio/la tijekom intervjua? _____

3. Smatraš li da je osoba koju si intervjuirao/la od tebe naučila nešto tijekom intervjua? _____

Ako da, što je osoba naučila? _____

4. Jesi li bio/la iznenađen/na iskustvima osobe koju si intervjuirao/la? Jesu li njihova iskustva slična tvojima? _____

5. Što je najvažnija stvar koju si naučio/la tijekom intervjua s roditeljem/skrbnikom? _____

Mjesto i datum: _____

Potpis učenika

Potpis roditelja

Radionica 27:

Nasilje u školi i na internetu

TRAJANJE:

45 Minuta

CILJEVI RADIONICE:

- > Učenici iznova obnavljaju znanje o nasilju i različitim vrstama nasilja
- > Učenici raspravljaju o vršnjačkom nasilju i posljedicama koje ostavlja na mlade ljude
- > Učenici razvijaju prezentacijske vještine i vještine donošenja odluka

POTREBNI MATERIJALI:

Radni materijal

- > Kartica 1 Svjedok nasilja
- > Kartica 2 Žrtva nasilja
- > Kartica 3 Pridruženi nasilju
- > Kartica 4 Prijatelj nasilnik

PRIPREMA:

Tijekom pripreme radionice, moderator r/ica treba postaviti radne materijale. Vodeći računa da svaka grupa ima drugačiji zadatak, moderator treba nasumično odrediti koja grupa će dobiti određeni zadatak. Zadaci su podijeljeni u 4 kartice:

- > Kartica 1 *Svjedok nasilja*
- > Kartica 2 *Žrtva nasilja*
- > Kartica 3 *Pridruženi nasilju*
- > Kartica 4 *Prijatelj nasilnik*

Svaka grupa dobiva jednu od ove četiri kartice. Učenici se zatim povlače u kutak za promišljanje i tu samostalno rade na rješavanju zadatka. Svaka kartica sadrži uputstva grupama za samostalan

rad, no predlažemo da moderator posjete svaku grupu i ponude pomoć. Grupe imaju 20 minuta na raspolaganju da riješe zadatak i 5 minuta da obrađuju rješenje.

Moderator/ica objašnjava: nakon ugodnog ljetnog raspusta, najbolji prijatelj svake pojedinačne grupe se vraća u školu. Ovog puta, vaši najbolji prijatelji su se suočili s izazovom i svaka grupa ima drugačiji zadatak i treba ponuditi odgovarajuće rješenje. Zamolite učenike da unutar grupe podijele materijal sa zadatkom i prateće materijale potrebne za bolje razumijevanje problema i potencijalnog rješenja.

PRIPREMNI ZADATAK

Ako učenici nisu prethodno prošli edukaciju/e iz cjeline nasilja, važno je da prije samostalnog rada učenika u grupama, moderator/ica ponudi osnovne informacije o nasilju. Može koristiti ponuđeni koncept:

Nasilje predstavlja "namjernu upotrebu sile ili moći, prijetnju ili stvarno djelovanje, protiv sebe, druge osobe ili protiv grupe ili zajednice, što dovede, ili postoji velika vjerojatnost da će rezultirati

povredom, smrću, psihološkim posljedicama, neodgovarajućim razvojem ili oduzetošću. Kroz interakciju s učenicima, provjerite znaju li navesti kategorije nasilja i provjerite stav o najzastupljenijim oblicima nasilja kojima su izloženi djeca i mladi u našoj zemlji.

Naglasite da ćete tijekom ove radionice govoriti o dvije kategorije nasilja, i to o nasilju prema sebi i interpersonalnom nasilju.

Objasnite učesnicima da svaka grupa ima 20 minuta na raspolaganju za razmotriti i riješiti zadatak te dodatnih 5 minuta za predstavljanje svojih rješenja. Uloga moderatora je da tijekom prezentacije timova razgovara o svakom odgovoru te ponudi zdrave perspektive u slučaju da mladi u svojim rješenjima nude štetne i nezdrave ideje. Svaka grupa ima četiri pitanja na koja treba odgovoriti i svako

pitanje nosi određen broj pozitivnih ili negativnih bodova. Da bi olakšali praćenje i računanje, u nastavku predstavljamo sve četiri kartice sa zadacima i odgovorima, s unaprijed definiranim bodovima. Moderator /ica treba pratiti ponuđena rješenja i tijekom prezentacije svakog tima, po predstavljanju svakog odgovora, reći učenicima koliko su bodova dobili i obrazložiti zašto.

Materijal za facilitatore: Kartice sa zadacima i definiranim rezultatima

KARTICA 1 SVJEDOK NASILJA

Denis je miran i povučen mladić. Danas su mu u razredu sakrili torbu i svi su se smijali dok ju je tražio po učionici. Nekoliko učenika je dobacivalo kako je svakako "loš učenik" i da mu torba nije potrebna. Vaš najbolji prijatelj je to gledao i razmišljao hoće li reagirati i pokušati zaustaviti nasilje kojemu svjedoči. Boji se da u slučaju reagiranja ne postane i sam žrtva ove grupe, no isto tako zna da ako prešuti, direktno doprinosi nasilju. Što će učiniti? Molimo vas da prvo raspravite unutar grupe o sljedećim pitanjima, a zatim da odgovorite na pitanja kojima rješavate zadatak.

Pitanja za raspravu unutar grupe:

- › Zašto mladi ne reagiraju na nasilje kojem svjedoče?
- › Zašto bi trebali?
- › Kakve su posljedice nasilja?
- › Postoji li blago i teško nasilje?
- › Što možemo učiniti?
 - » Razgovarati s Denisom?
 - » Prijaviti nasilje!?
 - » Stati uz Denisa i reći ostalima da prestanu!?
 - » Savjetovati Denisa da razgovara s nastavnicom ili pedagogicom i biti svjedok nasilja kojemu je bio izložen!?

KARTICA 2 ŽRTVA NASILJA

Jučer je vaš prijatelj/prijateljica doživio/doživjela vrlo neugodnu situaciju. Grupa učenika ga/ju je zadirkivala zbog stila oblačenja. Majica koju je dobio/la od vas, za ovu grupu nije dovoljno muška/ženska, pa su se učenici udružili i počeli davati vrlo neugodne nadimke. Netko je dobacio da je peško/muškobara, ostali su se smijali i nastavili dobacivati. Sutra se zadirkivanje nastavilo i tako već nekoliko tjedana. Vaš se prijatelj/ica užasno osjeća. Ne ide mu/joj se u školu, a pomisao da će i danas biti predmet zadirkivanja ga/ju užasava. Razmišljanje o ovome utječe na njegovo/njezino učenje, pa je dobio/la loše ocjene. Molimo vas da prvo raspravite unutar grupe o sljedećim pitanjima, a zatim da odgovorite na pitanja kojima rješavate zadatak.

Pitanja za raspravu unutar grupe:

- › Jesu li ovo česte situacije u školama?
- › Kakvi osjećaji prate vašeg prijatelja?
- › Što biste vi mogli učiniti da pomognete prijatelju?
- › Zašto mladići ili djevojke izbjegavaju potražiti pomoć?
- › Biste li trebali tražiti pomoć i, ako da, zašto?
- › Kome se može obratiti i što možete očekivati?

Što bi vaš prijatelj trebao učiniti? Odgovorite na sljedeća pitanja kojima ćete objasniti reakciju vašeg najboljeg prijatelja:

KARTICA 3 PRIDRUŽENI NASILJU

Prošlog tjedna je netko na društvenim mrežama objavio video u kojem vašeg prijatelja/prijateljicu zadirkivaju učenici iz razreda. Video je ubrzo postao dostupan, pa je gotovo cijela škola svjedočila nasilju kojemu je vaš prijatelj/prijateljica bio/la izložen/a. Mnogi učenici su se pridružili nasilju kroz komentare kojima su ohrabivali i opravdavali nasilno ponašanje vršnjaka koji su snimili i objavili video. Video su vidjeli prijatelji, osobe koje vaš prijatelj/prijateljica poznaje i one koje ne poznaje, ali najteže mu/joj je palo što ga je vidio/vidjela i djevojka/momak koji mu/joj se sviđa. Smatra da je to nepovratno uništilo njegov/njezin status u školi i školu koju je volio/voljela zbog društva. Sada prezire i ne želi ići na nastavu. Boji se reakcije vršnjaka.

Napomena za moderatore: Vrlo je važno da u slučaju "negativnih odgovora" definirate posljedice takve odluke, kao i da u slučaju pozitivne odluke obrazložite značaj takve odluke.

Vidjeli taj video i odlučili ste uraditi sljedeće?

KARTICA 4 PRIJATELJ NASILNIK

Vaš najbolji prijatelj/ica zadirkuje Ivana, učenika iz vašeg razreda i gotovo svi učenici dobacuju, što stvara kaos. Nazivaju ga različitim pogrđnim imenima, a jedan od učenika to snima mobitelom. Treći učenik dobacuje da ako ne prizna da je glup, da će video objaviti na Facebooku i da će onda dati svima priliku da sami procjene odgovor na to pitanje. Ivan moli da ga puste i vidno je jako uznemiren. Sljedeći dan Ivan nije došao u školu, a netko u razredu je rekao da je to zbog jučerašnje situacije. Vi ste bili u razredu kada se to događalo. Kako biste postupili u ovom slučaju?

Molimo vas da prvo raspravite unutar grupe o sljedećim pitanjima, a zatim da odgovorite na pitanja kojima rješavate zadatak.

Molimo vas da prvo raspravite unutar grupe sljedeća pitanja, a zatim odgovorite na pitanja kojima rješavate zadatak.

Pitanja za raspravu unutar grupe:

- › O kakvom se obliku nasilja radi?
- › Je li, i ako da, zbog čega je ovaj oblik nasilja složeniji i teži od drugih oblika nasilja?
- › Koliko nam je važno što drugi misle o nama?
- › Može li se njegov status popraviti? Radi li se zaista o nepopravljivoj šteti?
- › Što prijatelji mogu učiniti da se osjeća bolje?
- › Što učenici u razredu mogu učiniti da se osjeća bolje?
- › Kome se može obratiti i što može očekivati?

Što biste od navedenoga savjetovali s ciljem pružanja pomoći/podržke prijatelju u nevolji? Odgovorite na sljedeća pitanja kojima ćete odrediti savjete i pomoći pri odluci vašem najboljem prijatelju:

Pitanja za raspravu unutar grupe:

- › Jesu li ovakve ili slične situacije prisutne u našim školama?
- › Radi li se u ovom slučaju o nasilju i koji su oblici nasilja prisutni?
- › Koje posljedice ovakvo ponašanje ostavlja na osobu koja vrši nasilje, a koje na osobu koja mu je izložena? (identificirajte i navedite što više posljedica za oba sudionika nasilja)
- › Kome je u ovom slučaju potrebna pomoć i podrška? (obojici)
- › Što biste predložili vašem prijatelju?
- › Što biste učinili u slučaju vršnjaka koji je bio izložen ovoj neugodnoj situaciji?

Dodatna pitanja:

- › Biste li se obratili razredniku i/ili pedagogu?
- › Je li važno pokušati stupiti u kontakt s Ivanom i zašto?
- › Ako Ivan ne odgovara na poziv, koliko je važno i zašto, kontaktirati Ivanove roditelje?

Napomena: Prilikom testiranja radionice, učenici su iznosili primjere u kojima su prijavljivali nasilje osoblju škole, no najčešće su reakcije profesionalnog osoblja izostajale. Također, prilikom testiranja, većina učenika je naglasila da su nastavnici često ohrabivali “etiketiranje” pojedinih učenika. Primjer je slučaj učenika jedne srednje škole u Sarajevu koji je, umjesto igre nogometa s mladićima, odlučio da igra odbojku s učenicama iz razreda. Nastavnik je pred svim učenicima nazvao učenika feminizirani, pa je to etiketa koju je nosio sve do završetka srednjeg obrazovanja u toj školi.

Moderatori moraju biti spremni da odgovore na ovakve primjere i da inzistiraju na prijavljivanju nasilja, ali i da ohrabre učenike da kao grupa vrše pritisak na osoblje škole, zahtijevajući da se činitelji nasilja odgovarajuće tretiraju, a žrtva zaštititi. Upravo je ovo primjer institucionalne praznine zbog koje postoji prostor za pojavu nasilja i stalno izlaganje žrtve novim stresnim situacijama. Izostanak institucionalne reakcije može kod žrtve potaknuti razvoj osjećaja bespomoćnosti, te obeshrabriti traženje pomoći i onda kada stanje može biti daleko složenije ili kada se u najgorem slučaju pojave znakovi suicidalne namjere ili ponašanja.

⚙️ Radionica 28: Nasilje u vezama

🕒 **TRAJANJE:**
45 minuta

📍 **CILJEVI RADIONICE:**

- › Učenici definiraju nasilne oblike ponašanja u vezama i njihove posljedice
- › Učenici upoznaju kako trebaju reagirati ako se sami susretnu s nasilnim oblicima ponašanja
- › Učenici se upoznaju s načinima na koje mogu pružiti podršku njihovim vršnjacima koji se nalaze u takvim situacijama

📁 **POTREBNI MATERIJALI:**

- › Kreda i ploča ili *flipchart* papiri,
- › Markeri,
- › Ljepljiva traka, *stickeri* i škare,
- › Kopije radnog materijala.

IZVOĐENJE RADIONICE:

Učenicima objasnite da ćete tijekom radionice razgovarati o odnosima između dvije osobe koje su u vezi.

Napomena: Važno je uključiti više učenika u interakciju. S obzirom da se radi o složenoj temi, prilikom uspostavljanja interakcije, koristite pitanja zatvorenog tipa. Kasnije, nakon što se veći broj učenika uključi u interakciju i raspravu, isključivo koristite pitanja otvorenog tipa. Kada govorimo o vezama među ljudima, pojedina ponašanja, čak i ako ulaze u kontekst nasilja, nisu prepoznata kao takva, pa se osobe ne žale i često pojedine nasilne oblike ponašanja miješaju sa zabrinutošću, brigom pa čak i ljubavlju.

Podijelite učenicima radni materijal *Priča o savršenoj romantičnoj vezi*. Učenike zamolite za mir i objasnite im da je važno da s pažnjom pročitaju priču iz materijala X_o, a da će sadržaj teksta biti predmet rasprave koja će trajati do kraja radionice.

Pitajte učenike:

- › Kako se osjećate nakon ove priče?
- › Jesu li neke od situacija u ovoj priči realne i događaju li se vašim vršnjacima?
- › Zašto se osobe odlučuju da ostanu u takvim vezama?

› Kada bi se ovakva situacija dogodila vašem prijatelju ili prijateljici, kakav biste mu/joj savjet dali?

Nastavite radionicu. *Veza između dvije mlade osobe odlična je prilika za zdrav emocionalni razvoj. Međutim, ako su odnosi u vezi nezdravi, ako jedna osoba u vezi dominira u odnosu na drugu ili direktno kontrolira odluke druge osobe, tada govorimo o kontroli nečijeg ponašanja, što ujedno predstavlja nezdrav odnos. Što bi onda predstavljao zdrav odnos? Prisjetimo se koje su karakteristike zdravih odnosa. Učenike podsjetite na faktore koji doprinose i znak su zdravih odnosa među ljudima: povjerenje, komunikacija, iskrenost, posvećenost, odanost, humor, neosuđujući stavovi i drugo.*

Na ploči nacrtajte 9 stupaca, a možete koristiti i 9 *flipchart* papira. Na vrhu svakog stupca napišite jedan od pripadajućih naslova:

- › Psihološko i emocionalno zlostavljanje
- › Vršnjački pritisak
- › Korištenje društvenog statusa
- › Prisiljavanje
- › Umanjivanje
- › Prijetnje
- › Seksualna prisila
- › Izolacija
- › Pritisak putem socijalnih mreža.

Objasnite učenicima da ćete u nastavku radionice razgovarati o različitim oblicima ponašanja, a zadatak učenika je da kroz raspravu s ostalim učenicima definiraju pripadajuće mjesto u svakom od ponuđenih stupaca. Također, učenici trebaju prepoznati one oblike ponašanja koji se pojavljuju u priči o kojoj je prethodno vođena rasprava. Za moderatore /ice je važno interpretirati izraze koje učenici/ce ne poznaju ili im je značenje nejasno. Također, ako to vrijeme dozvoljava, bilo bi korisno da moderator/ica, nakon postavljanja svake pojedinačne izjave na pripadajuće mjesto, pojasni svaki oblik ponašanja i definira negativne ishode svakoga od njih. Za vježbu su vam potrebne kartice Radni materijal *Oblici nasilnih ponašanja* i *Oblici nasilnog ponašanja poredani po kategorijama*. Radni materijal *Oblici nasilnog ponašanja* sadrže izjave, tj. oblike nasilnog ponašanja poredanih po kategorijama, ali bez naslova kategorija. To olakšava razumijevanje konteksta i potencijalne pozicije svake pojedine

izjave u odnosu na postavljene oblike nasilja u vezama.

Nakon što ste sve kartice postavili na pripadajuće mjesto, učenike/ce pitajte ostavlja li ijedan od navedenih oblika ponašanja tjelesne posljedice. S obzirom da ni jedan od oblika ponašanja na koje se referira materijal ne ostavlja tjelesne posljedice, moderator /ica treba to naglasiti. Nastavite interakciju:

Možemo li za svaki od navedenih oblika ponašanja zaključiti ulazi li u kategoriju nasilja? Koje od navedenih možemo svrstati u kategoriju rodno utemeljenog nasilja? Što predstavlja rodno zasnovano nasilje? Moderator/ica bi trebao/la da objasni razliku između nasilja i rodno osnovanog nasilja, ali bez pretjeranog zadržavanja na ovoj temi zbog ograničenog vremena modula i činjenice da se ta cjelina obrađuje kroz sljedeće module.

NAPOMENA:

Objašnjenje rodno zasnovanog nasilja: Ako je grupa prošla radionicu 12 - Društvena pravila i nasilje, podsjetite ih što znači rodno utemeljeno nasilje i koja je razlika u odnosu na općenite oblike nasilja. Ako sudionici nisu prošli spomenutu radionicu, možete koristiti objašnjenje koje je navedeno u radionici Društvena pravila i nasilje.

Što je zajedničko svim pobrojanim oblicima nasilnog ponašanja?

U ovoj fazi moderator /ica ukazuje na emocionalne posljedice nasilja tj. na sve navedene oblike kontrole i nasilnog ponašanja koji negativno utječu na psihičko zdravlje izložene osobe. Što možemo učiniti da prijateljici ili prijatelju pomognemo kako bi izašao/la iz kruga nasilja i kontrole? Važno je da moderatori /ice uključe što veći broj učenika/ca u raspravu o ovom pitanju.

Zašto mladi, ako vide da su prijateljica ili prijatelj izloženi jednom ili više navedenih oblika kontrole i nasilja, ne razgovaraju s njihovim roditeljima/skrbnicima ili drugom starijom osobom?

Zašto se ne “miješamo” u odnose dvoje ljudi? Je li nasilje privatna stvar ako smo svjesni da pojedini ljudi ne prepoznaju nasilje ili kontrolu njihovog ponašanja? Ako osoba ne reagira, a i prijatelji/ce se ne uključuju, koje su posljedice za osobu izloženu nasilju?

Ako tu osobu koja je izložena nasilju nazivamo prijateljem/prijateljicom, a ne uključujemo se u pomoć, kome izravno pomažemo? Njoj ili osobi koja vrši nasilje?

Što ste naučili iz ove radionice?

ZAKLJUČAK

Nasilje ne podrazumijeva isključivu upotrebu tjelesne sile. Osoba može biti u višegodišnjoj vezi u kojoj nikada nije tjelesno napadnuta, ali moguće je da je u vezi koja je nezdrava i nasilna. Nedostatak moći odlučivanja, kontrola ponašanja, vrijeđanje i utjecaj na stavove i mišljenje o sebi i drugima, mogu biti primjeri izraženog psihičkog nasilja kojemu je osoba izložena. Zdrava veza se temelji na međusobnom poštovanju, uvažavanju, ljubavi, komunikaciji, kompromisu, iskrenosti, povjerenju, pravednosti, podršci i sl. Sve suprotno navedenom čini vezu nezdravom, i u takvim vezama jedna osoba ima apsolutnu moć odlučivanja i kontrole. Druga osoba, ako ne dobije potrebnu pomoć, može ostati u toj vezi misleći da nasilna osoba kontrolu vrši zbog ljubavi i posvećenosti vezi, a ne zbog vlastitih i sebičnih interesa.

NAPOMENA ZA MODERATORE:

Važno je da prije kraja radionice moderatori /ice objasne učenicima da će nakon završene radionice svi imati mogućnost razgovarati s moderatorima/icama i postaviti pitanja. Ovo je specifična radionica s obzirom da obrađuje osjetljiva pitanja nasilja u vezama i postoji velika mogućnost samoidentificiranja sudionika s “djevojkom iz priče”. Upravo je to razlog rezervacije vremena nakon radionice i davanja mogućnosti učenicima da nakon radionice potraže savjet ili informaciju.

Radni materijal: Priča

Često se prisjetim početka naše veze. Upoznali smo se davno u jednom sarajevskom klubu, no tek dvije godine kasnije smo se upustili u ono što svi zovemo veza. Međutim, naša veza je po dosta toga bila drugačija. Sjećam se prvog izlaska, uzbuđenja, uređivanja, čekanja da pozvoni na interfon. Prva večera, smijeh, šale, bilo je drugačije, posebno; šarm, humor, inicijativa... ispunjeno je gotovo sve s moje ček-liste savršenosti. Izleti na Trebević, rafting Unom i Tarom, planinarenje, kavane do 4 ujutro, odlazak u Dubrovnik. Naša veza je zaista bila dinamična, zanimljiva i puna ljubavi. Govorio mi je da me voli, da sam ispunjenje njegovih snova. Bila sam posebna, a svatko voli taj osjećaj posebnosti, pažnje i bezuvjetne ljubavi.

Onda je tražio lozinku (password) s mog Facebook profila. Mislila sam da se šali i tražila sam njegovu zauzvrat, međutim, taj pogled i izraz lica koji je napravio i sada leđi krv u mojim žilama. Na trenutak, pomislila sam da mi se učinilo. Rekao je da nema potrebe da komuniciram s drugima, to rade osobe niskog morala i da njegova djevojka neće biti takva. Već je odredio moje ponašanje. Pitala sam se je li to dokaz iskrene ljubavi, prolazna faza. Možda mu je toliko stalo da se prestao kontrolirati.

Kada sam neke od tih situacija ispričala prijateljici, nije burno reagirala, što sam očekivala. Naprotiv, rekla je da su ljudi u vezama često takvi, posebno kada im je do nekoga jako stalo. Drugi put je pitao gdje i s kim idem u grad. Na trenutak sam htjela ne reći, no bila sam iskrena i rekla da idem vani s društvom iz osnovne škole. Crvenilo je preplavilo njegovo blijedo lice. Pitao me jesam li ga pitala za dopuštenje. Mislila sam da se opet šali. Tada smo se prvi put ozbiljno posvađali i gurnuo me. Kasnije je to pravdao ljubavlju koju osjeća prema meni i željom da naša veza opstane. Čak me uspio uvjeriti da sam kriva što me gurnuo, zapravo, udario. Čudno je kako želja za nečim savršenim

može prevariti iskrene emocije i jasnu sliku koju sam tada trebala vidjeti. S vremenom sam prihvatila njegovu agresivnost i kontrolu svega što radim i prestala sam izlaziti, izgubila sam sve prijatelje i gotovo sve prijateljice. Imali smo zajednički Facebook profil, zapravo, pristala sam na sve. **Pristala sam biti sve što želi i prestala sam to biti ja.**

Svaki put kada bih razmišljala o mogućem prekidu veze pronalazila sam načina opravdati njegove postupke. Dovoljno je bilo da se sjetim odlaska na planinu, na more i, šetajući tim prekrasnim trenucima naše veze, zaboravila sam razlog zbog kojeg sam počela dovoditi u pitanje njegovu iskrenost i našu budućnost. Ipak me voli, želi me samo za sebe, plaši se, nesiguran je, možda sam najbolja koju je imao, pa želi me zadržati pod svaku cijenu. Možda ga prijatelji savjetuju da se tako ponaša, možda, možda, a možda i ne.

Jedno jutro, netko mi je pozvonio na vrata i ostavio ceduljicu s porukom. U poruci se nalazila lista s praznim kvadratićima. Mislila sam da je reklamna anketa u pitanju, no u naslovu se nalazilo moje ime. Kada sam malo bolje pogledala što piše, iznad liste s kvadratićima nalazio se kratki tekst o tome kako postoje ljudi koji me vole, brinu se za mene i žele da sam sretna. Niže se nalazio tekst o zdravoj vezi, iskrenosti, ljubavi, povjerenju, uzajamnom poštovanju, odnosno, o svemu onome što je našoj vezi nedostajalo.

Pogledala sam listu ispod i u naslovu liste pisalo je: "Ako na jednom od polja **DA** upišeš kvačicu, tvoja veza nije zdrava i ti si žrtva nasilja". Pomislila sam da je pretenciozno zaključiti da lista koju netko sastavi na tako jednostavan način definira je li netko žrtva nasilja ili ne. Lista je bila jednostavna, razumljiva, a obilježjenih kvadratića je bilo više od jednog. Tada sam, bez posebne intervencije, shvatila da ne samo da sam žrtva nasilja, već da sam postala neka druga osoba koja pristaje na poziciju u kojoj se našla, da sam saveznik nasilja kojemu sam izložena.

Stavila sam X kod svake od ovih rečenica. Tek sam tada shvatila obujam i složenost problema. Zato se molim da netko od vas svoj problem otkrije na prvom kvadratiću i da ne dozvolite, kao ja, stavljanje X-a kod svake rečenice, što produbljuje problem i uništava ono najljepše u vama...vašu osobnost. Drage djevojke i mladići, pogledajte listu koju sam vam kopirala. Možda, nekome od vas, bude korisna jednako kao meni.

Jesi li izložen/na nasilju? Ako na jednom od polja odgovoriš s DA, tvoja veza nije zdrava i izložen/a si emocionalnom i/ili tjelesnom nasilju	DA	NE
Vrijeđa te i daje ti pogrdne nadimke		
Brani ti da izlaziš s prijateljima i to pravda ljubavlju.		
Kontrolira tvoju komunikaciju putem socijalnih mreža ili ustraje na zajedničkom profilu.		
Govori da djevojke trebaju biti toliko odane svojim dečkima da ne smiju komunicirati s drugim muškarcima.		
Čak i kada želiš nešto, ako mu/joj se to ne sviđa, izričit/a je u zabrani istog.		
Ljubomoran/na je i u napadu ljubomore ne bira što govori i pred kim to izgovara.		
Gurnuo/la te ili udario/la ili stisnuo/la tijekom svađe.		
Uspio/uspjela je kod tebe stvoriti osjećaj da na sve prethodno navedeno, ako si tome izložen/a, si sam/a kriv/a zbog svog ponašanja, a njega/nju vidiš kao nekoga tko to radi iz najbolje namjere		

Radionica 29:

Je li to ljubav?

TRAJANJE:
45 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- Učenici razlikuju ljubav i slične emocije
- Učenici se osvrću na to što su ljubav, zaljubljenost i ljubomora
- Učenici jačaju vještine analitičkog razmišljanja

POTREBNI MATERIJALI:

- Ploča i krede
- Komadi papira s napisanim frazama

PRIPREMA:

Lekciju prilagodite tako da odgovara kulturi, okruženju i jeziku koji govore vaši učenici. Uzmite pet papira i na njih napišite sljedeće fraze:

- zaljubljenost
- biti zaljubljen
- romansa
- seksualna privlačnost
- ljubomora

IZVOĐENJE RADIONICE:

Učenike podijelite u pet skupina. Zamolite svaku skupinu da izvuče jedan papir koji ste pripremili. Na ploči napišite: "Koja je razlika između ljubavi i?"

Zamolite grupe da izvade komad papira te da prepisu rečenicu s ploče, ispunjavajući prazni dio riječi napisanoj na komadu papira. Zamolite ih da razgovaraju o svojim pitanjima i da zapišu svoje odgovore.

Nakon par minuta, zamolite skupine da pročitaju svoja pitanja i predstave svoje odgovore. Sljedeća pitanja mogu poslužiti u vođenju kratke rasprave:

- Želi li netko izraziti svoje neslaganje ili prokomentirati?
- Dopušta li kultura djevojkama i mladićima jednako doživljavanje ovoga osjećaja?
- Možete li dati primjer gdje netko ovaj osjećaj zamijeni s ljubavlju? Što se dogodi ako se ovaj osjećaj zamijeni s ljubavlju?
- Može li ovaj osjećaj biti dio ljubavi?

Prethodni korak ponovite za preostale četiri skupine.

Izdvojite 10 minuta kako biste razgovarali o sljedećem i na taj način završili radionicu:

- Kako mladi razviju doživljaj ljubavi i romanse?
- Daju li filmovi i ljubavni romani realnu sliku ovih osjećaja? Ako ne, što mislite kakav utjecaj imaju na očekivanja mladih?
- Zašto je važno shvatiti što su to vlastita uvjerenja vezana za razlike između ljubavi i ovih drugih emocija?

Oblast: Donošenje zdravih i ispravnih odluka

Radionica 30:

Procjena rizika

TRAJANJE:
90 minuta

POTREBNI MATERIJALI:
Kopije radnog materijala A1

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici se upoznaju s osnovnim tehnikama procjene rizika
- › Učenici kroz radni materijal identificiraju dobre i loše odluke te njihove moguće ishode ili posljedice
- › Učenici kroz ponovno pregledavanje osobnih odluka iz prošlosti saznaju o važnosti ispravne procjene rizika i analiziranja svih dostupnih informacija

UVOD

Dok smo djeca, naše odluke kontroliraju naši roditelji, rodbina i druge starije osobe koje smatramo autoritetima. Kako odrastamo i postajemo adolescenti, pa kasnije i odrasli mladi ljudi, postajemo autonomni i dobivamo više, a u konačnici i potpunu slobodu odlučivanja i donošenja odluka. Dok smo mladi, odluke donosimo znatno drugačije od odraslih. Iskustvo i znanje odraslih, u velikoj mjeri doprinosi boljim ishodima "naših" odluka. Odluke mogu biti donesene impulzivno, često vođene našim emocijama, a ne logikom i opreznom procjenom. Impulzivne odluke, kao što su prva cigareta, prva čašica alkohola, često su uvjetovane utjecajem vršnjaka, bez procjene koliko rizika takva odluka nosi sa sobom. Impulzivne odluke često ne uključuju razumijevanje kakve koristi ili posljedice možemo očekivati od takvih odluka.

Jeste li u ljutnji nekome do koga vam je stalo reći nešto što zapravo ne mislite i zbog čega vam se je kasnije bilo žao? U ljutnji, emocije često nadvladaju logiku, i kažemo ono što ne mislimo. Isto tako, možemo uraditi i druge stvari koje ne želimo. Je li to moguće spriječiti? Kako možemo donijeti bolje odluke?

Važan preduvjet za donošenje dobrih odluka je odgovarajuća procjena rizika i posljedica tih odluka. Prva vježba s kojom ćemo započeti radionicu, pomoći će nam u upoznavanju osnovnih tehnika u procjeni rizika. Podijelite učenicima radni materijal A1. Zamolite učenike da ispune prazna polja odgovarajući na svaku pojedinačnu izjavu. Nakon toga, razgovarajte s učenicima o njihovim odgovorima. Koristite sljedeća pitanja:

- › Jeste li kod nekih izjava naišli na poteškoće u formiranju rizika ili posljedica?
- › Što ste odgovorili na pitanje o prvom kockanju?
- › Po čemu se pitanje o kockanju razlikuje od pitanja povezanog s zabavljanjem (pitajte osobu zabavlja li se s nekim)?
- › Zamolite svakog od učenika da izabere jednu izjavu kod koje je na trenutak zastao/la u formulaciji rizika.
 - » Što nam nedostaje da u potpunosti odredimo rizik?
 - » Koliko nam dodatne informacije mogu biti korisne u procjeni rizika?

Učenike podijelite u četiri skupine. Svaka skupina treba dobiti jedan od sljedećih problema:

- › Prijatelji nagovaraju Edina da proba prvu cigaretu
- › Ivona razmišlja o započinjanju intenzivne dijeta kako bi smanjila višak kilograma
- › Saša i Dejan su primijetili da mnogi vršnjaci odlaze u kladionice. Dejan nagovara Sašu da posjete kladionicu iako su maloljetni
- › Dejan je na zabavi s prijateljima i jedan od njih mu nudi pivo. Dejan nikada prije nije pio alkohol

Iako rade u skupinama, učenicima podijelite kopije materijala A2. Svaki učenik treba dobiti jednu kopiju, kako bi se lakše koordinirale aktivnosti unutar grupe. Također, svaka skupina treba dobiti jednu kopiju materijala A2 koji članovi grupe popunjavaju zajedno. Skupinama dajte 15 minuta kako bi odgovorili na sljedeća pitanja:

IZBOR: Koje izbore osoba ima?

- › _____
- › _____
- › _____
- › _____
- › _____
- › _____
- › _____
- › _____

PRIKUPLJANJE INFORMACIJA: Koje informacije osoba treba prikupiti kako bi donijela ispravnu odluku?

- › _____
- › _____
- › _____
- › _____
- › _____
- › _____

ISHODI DOBRE I LOŠE ODLUKE: Definirajte dobru i lošu odluku te nabrojite moguće ishode dobre i loše odluke

DOBRA ODLUKA: _____

LOŠA ODLUKA: _____

- › _____
- › _____
- › _____
- › _____
- › _____
- › _____
- › _____
- › _____
- › _____
- › _____

DONESITE ODLUKU:

Napišite što ste odlučili: _____

Učenike zamolite da se vrate na svoja mjesta. Svaka skupina treba izići pred ostatak učenika i predstaviti svoje rezultate. Potrebno je predstaviti odgovore na svako od postavljenih pitanja.

Nakon prezentacija, započnite raspravu koristeći sljedeća pitanja:

- › Što ste naučili iz ove vježbe?
- › Je li lako donijeti dobru odluku?
- › Koliko nedostatak znanja o određenom problemu može utjecati na naše odluke?
- › Koliko je važna procjena rizika?
- › Je li važno prikupiti informacije kako biste ispravno mogli procijeniti određeni rizik?
- › Koliko je važna informiranost prije donošenja odluke?

Prilagođeno za rad s učenicima srednjih škola:

Zamolite svakog od učenika da podijeli primjer neke situacije u kojoj su morali donijeti odluku (naglašavajući kako ne moraju govoriti o osjetljivim temama), a u kojoj su zbog nedostatka informacija pogrešno procijenili moguće negativne posljedice svoje odluke. Sada objasnite kako će svaki učenik raditi zadatak samostalno. Svaki učenik/ica treba dobiti kopiju materijala A2.

Učenicima objasnite pojedinačni zadatak. Pri tome naglasite da popunjeni papir ne dijele s ostalim učenicima te da nakon završetka vježbe neće trebati izložiti ono što su napisali, nego da će po završetku samo razgovarati o procesu ispunjavanja. Upišite nedoumicu u pripadajuće polje i ispod nje

Završna rasprava:

- › Je li vam lakše bilo odgovarati na pitanja samostalno ili u skupini, sudjelovanjem u prethodnoj vježbi?
- › Koliko su nam važni sugovornici u donošenju odluka?
- › Jesu li u donošenju osjetljivih odluka češće sugovornici roditelji ili vršnjaci?
- › Imaju li naši vršnjaci dovoljno znanja i iskustva da budu kvalitetni sugovornici?
- › Tko može biti bolji sugovornik od naših vršnjaka?

napišite o kojoj odluci razmišljate. Navedite odluku A i odluku B.

Odgovorite na pitanja “Što bi o vašoj odluci rekli vaši roditelji? Bi li ju podržali ili ne?” Ako smatrate da vaši roditelji/skrbnici ne bi podržali vašu odluku, odgovorite na pitanje “Zašto?”

Odredite potencijalne dobiti, i u suprotan stupac sve moguće posljedice odluke. Ako su posljedice brojnije ili ozbiljnije i ugrožavaju vas ili nekoga tko je pogođen vašom odlukom, najbolje bi bilo da izbjegnute takvu odluku i napravite suprotnu. Vratite se na polje koje se odnosi na vaše roditelje. Zašto vas ne bi podržali?

- › Zašto o nekim pitanjima ne razgovaramo s našim roditeljima?
- › Koliko je važno nadići vlastite strahove i otvoreno razgovarati s roditeljima?
- › Jeste li iz ove posljednje vježbe izvukli određenu poruku?
- › Jeste li iskusniji nego što ste bili prije ovoga sata? Postoji li nešto što ste naučili i što biste podijelili sa svojim najboljim prijateljem/icom?
- › Što je to što biste podijelili? (ohrabrite učenike da podijele osobne percepcije naučenog)

ZAKLJUČAK RADIONICE:

Kvalitetna i dobra odluka ovisi o dobroj procjeni. Ponekad, bez kvalitetnih informacija možemo donijeti pogrešne odluke zbog kojih možemo žaliti. Važno je da odluke ne odnosimo impulzivno, već da damo sebi vremena i prikupimo sve potrebne informacije te da donesemo odluku koja će biti zasnovana na točnim i provjerenim informacijama.

Impulzivne odluke su brze, često nepromišljene, a takve odluke ne moraju biti i dobre odluke. *Odluke određuju našu budućnost, a utemeljene su na iz-*

borima koje imamo. Često, mladi navode kako nisu imali drugog izbora, no je li to tako? **Uvijek postoji izbor**, no, uvijek postoji dobar i rizičan izbor. Naša budućnost ne bi smjela biti uvjetovana lošim i nepromišljenim odlukama i površnim izborima. Ipak, radi se o našem životu i zato imamo odgovornost prema sebi, ali i našim roditeljima, koji nam pomažu da bezbrižno i sigurno dođemo u razdoblje kada ćemo i mi biti odrasli i donositi odluke koje nas neće ugrožavati.

Radni materijal A1

U kakvom si riziku kada...

Postavljaš negativne komentare na društvenim mrežama?

Pitaš osobu hoćete li prohodati?

Prvi put se kladiš (kockaš) i jako ti se sviđa?

Igraš video-igre duže od 6 sati u kontinuitetu?

Na zabavi piješ bez kontrole?

Družiš se samo s osobama od kojih imaš izravnu korist?

Ne slušaš osobe kada ti govore?

Ne uvažavaš tuđe mišljenje?

Penješ se na stablo?

Odlučiš da je jedino zanimanje kojim se želiš baviti manekenstvo?

Ideš na zabavu na kojoj ne poznaješ nikoga?

Ispisuješ grafit na zabranjenoj površini?

Zapališ prvu cigaretu?

Izlažeš se intenzivnim dijetama kako bi smanjio/la težinu?

Podložan/na si tuđem mišljenju i utjecajima?

Radni materijal A3

Nedoumica Opišite nedoumicu o kojoj razmišljate ili ste razmišljali u posljednjih 6 mjeseci:	
IZBORI: Napišite potencijalne odluke u pripadajuća polja (odluka 1 i odluka 2)	
ODLUKA 1	
ODLUKA 2	
Procjena rizika Koje su vam informacije potrebne kako biste donijeli odluku?	
Moguće pozitivne posljedice odluke A	Moguće negativne posljedice odluke A
Moguće pozitivne posljedice odluke B	Moguće negativne posljedice odluke B
Što bi o vašoj odluci rekli vaši roditelji/skrbnici? Bi li ju podržali ili ne? Zašto bi ju podržali? Zašto ju ne bi podržali?	
Bi li vam otvoren razgovor s odraslom osobom olakšao donošenje odluke? Zaokružite odgovor! DA NE	
ODLUKA Navedite svoju odluku: Kada bi se vaši roditelji/skrbnici našli u istoj nedoumici, biste li im preporučili baš ovu odluku (odluka koju ste napisali na kraju)?	

Domaća zadaća i priprema za sljedeću radionicu

Intervju za roditelje

Kako biste se pripremili za sljedeći sat, potrebna nam je pomoć tvojih roditelja/skrbnika. Pripremili smo nekoliko pitanja na koja tvoj roditelj ili druga odrasla osoba kojoj vjeruješ mogu dati odgovor. Ako tijekom razgovora osjetiš potrebu da s roditeljem razgovaraš o nekom drugom pitanju ili zabrinutosti, ovo je odlična prilika. Donošenje odluka nije jednostavno! Nedostatak znanja i životnog iskustva često je otežavajući čimbenik prilikom donošenja odluka kakve donose odrasli. Iskustvo naših roditelja može biti snažan i pozitivan čimbenik u donošenju odluka, no i naši su roditelji nekada bili mladi, pa su se kao i mi, suočavali s brojnim izazovima. S obzirom da je to bilo davno, vaši roditelji mogu imati problem odmah odgovoriti na pitanja. Zato predlažemo da im upitnik date dan ili dva prije intervjuja, kako bi se mogli pripremiti. Nakon

pripreme, možete započeti s intervjuom! Intervju napravite u skladu sa sljedećim uputama:

Korak 1: Ponesi upitnik kući

Korak 2: Pokaži roditeljima/skrbnicima ovaj upitnik i dogovorite da zajedno prođete kroz odgovore na ova pitanja.

Korak 3: Dogovorite termin kada ćete razgovarati o ovim pitanjima. Daj roditeljima upitnik kako bi se mogli pripremiti za intervju.

Korak 4: Intervjuiraj roditelja koristeći priložena pitanja. Intervju ne bi treba trajati duže od 30 minuta.

Korak 5: Nakon što ste odgovorili na sva pitanja, potpišite se, i intervju je završen.

Korak 6: Ako na neko od pitanja niste pronašli odgovor, možete poslati upit nekoj od poznatih organizacija koje se bave pitanjima mladih. Predlaže-

mo da se javite jednoj od ponuđenih organizacija: IPD, Perpetuum Mobile i Snaga Mladih.

Mostar:

Snaga Mladih
Dr Ante Starčevića 32 A, 88000,
Mostar, Bosna i Hercegovina.
Phone: +387 36 835 028
Fax: +387 36 835 029
E-mail: info@youth-power.org
www.youth-power.org

Banja Luka:

Perpetuum Mobile - Institut za
razvoj mladih i zajednice
Ravnogorska 5, 78000 Banja Luka
Tel: +387 51 303 310
Fax: +387 51 303 290
E-mail: perpetuum-mobile@blic.net
www.pm.rs.ba/bh/

Sarajevo:

Institut za populaciju i razvoj IPD
Danijela Ozme 12
71000 Sarajevo
Tel: +387 33 260 761; 260 615
Fax: +387 33 260 617;
E-mail: ured@IPDbh.org
www.IPDbh.org

Intervju:

1. Jesi li tijekom puberteta bio/la u situaciji kada si trebao/la donijeti određenu važnu odluku, a nisi imao/la dovoljno znanja koje bi ti pomoglo u ispravnoj procjeni dobiti i posljedica određene odluke?
2. Koliko si imao/la godina?
3. Jesi li si tijekom puberteta donio/donijela pogrešnu odluku zbog koje si žalio/la? Što si naučio/la iz te pogreške?
4. S kim si razgovarao/la o osjetljivim pitanjima prilikom donošenja određenih važnih odluka?
5. Jesu li tvoji roditelji bili sugovornici o temama koje su bile predmet donošenja osjetljivih i teških odluka?

Izreži donji dio i donesi ga na nastavu.

Popunjeni upitnik možeš zadržati!

Ime učenika/ice	Ime roditelja/skrbnika
-----------------	------------------------

Radionica 31: Donošenje odluka

TRAJANJE:
45 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici u sigurnom okruženju skupine dijele osobne primjere i iskustva donošenja važnih odluka
- › Učenici analiziraju radne materijale koristeći metodu “Kotač odluka”
- › Učenici će moći donositi odluke na sigurniji i oprezniji način koristeći metodu “Kotač odluka” u svakodnevnom životu

POTREBNI MATERIJALI:

Kopije “Kotač odluka” za svakog učenika

IZVOĐENJE RADIONICE:

Pozdravite učenike i pitajte ih jesu li napisali domaću zadaću. Zamolite svakog od učenika da kažu što su naučili tijekom intervjua s roditeljem/skrbnikom. Zamolite učenike da vam daju odsječke s potpisom roditelja. Objasnite učenicima kako će ova radionica otvoriti rasprave o temama koje su često tajne i da zbog toga trebate uspostaviti pravila koja će biti važna osnova za otvorenu raspravu i iskren razgovor. Naglasite da sve što učenici kažu, ostaje među vama i da vi, kao nastavnik/edukator, nećete zloupotrijebiti informacije o kojima ste razgovarali.

Pravila:

- › Sve ostaje među zidovima učionice!
- › Osobna iskustva i podijeljene primjere nećemo koristiti za zbijanje šala
- › Bez osuđivanja
- › Morate koristiti izjavu “moj prijatelj/moja prijateljica” - objasnite učenicima da tijekom rasprava, i o osobnim iskustvima govore kroz prizmu njihovih vršnjaka, kako bi smanjili rizik da netko od učenika, nakon radionice, zloupotrijebi izjave vršnjaka i podijeljene osobne primjere

Radionicu nastavite sljedećim izjavama:

Tijekom života donosimo različite odluke. Neke od odluka rezultiraju pozitivnim ishodima, dok neke pak, dovode do posljedica koje nismo očekivali, željeli ili predvidjeli. Donošenje odluka nije jednostavno, posebno uzmemo li u obzir činjenicu da odluke koje donosimo ne utječu samo na nas, već i na naše prijatelje, obitelji, simpatiju itd.

Nastavite susret pitanjem “Jeste li ste ikada donijeli odluku koja je dovela do ishoda koji niste željeli?” Pitajte učenike da podijele primjere u kojima su donijeli odluke koje su rezultirale neželjenim ishodom. Olakšajte raspravu dodatnim pitanjima:

- › Jeste li u ljutnji rekli stvari zbog kojih ste kasnije žalili?
- › Jeste li prešutjeli prijatelju istinu kako bi ga zaštitili od razočaranja?
- › Jeste li roditeljima sakrili istinu o lošoj ocjeni koju ste dobili?

Objasnite učenicima da ne trebaju govoriti o osjetljivim temama niti o primjerima koji će ih rastužiti. Nastavite raspravu:

- › Kako odlučujemo treba li nešto uraditi ili ne? Koji su koraci u donošenju odluke, a o kojima smo razgovarali na prethodnoj radionici?
- › Koja je razlika između izbora i odluke?
- › Što znači procjena određene odluke?
- › Što dobivamo procjenom?
- › Što riskiramo ako odluku donosimo impulzivno, bez prikladne procjene?
- › Koliko vršnjaci utječu na naše odluke?
- › Donosimo li odluke koje su dijelom uvjetovane očekivanjima vršnjaka?
- › Što riskiramo ako odluke poistovjećujemo s očekivanjima vršnjaka, bez prikladne procjene i informacija?

Podijelite učenicima radni materijal AX – “Kotač odluka”. Objasnite kako ćete u nastavku susreta pročitati priču, a učenici trebaju zatvori oči. Naglasite da je važno da učenici budu mirni i da se svatko od njih treba pokušati uživjeti u slučaj na kojem se temelji priča. Prije nego što započnete sa

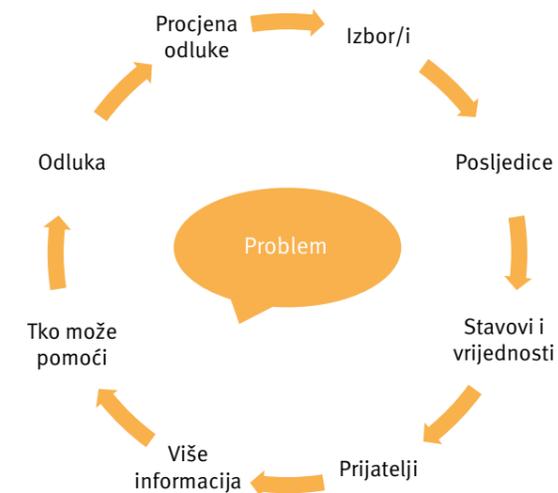
Studija slučaja 1

Sjedite na klupi u obližnjem parku. Vaš najbolji prijatelj vam govori kako vam želi nešto reći, ali da mu prije toga obeća te da nećete nikome reći. Rekli ste da će to biti vaša tajna! Priznao vam je da je nedavno sreo starog prijatelja kojeg nije vidio više od pet godina. Bili su na zabavi i prijatelj mu je ponudio marihuanu. Kaže da je probao i da mu se jako sviđjelo. Vi ste iznenađeni i pokušavate mu objasniti koliko to može biti opasno i savjetujete ga da porazgovara sa stručnom osobom. Kaže da to nije opasno i da može kontrolirati svoje ponašanje. Čak se pohvalio da s prijateljem odlazi u kladionice i da je tu upoznao još mladih koji se klade, ali i koriste marihuanu.

susretom, pitajte učenike koliko su važni najbolji prijatelji. Istaknite i to da možda netko od učenika trenutno nema najboljeg prijatelja, no da svi tijekom života, prije ili kasnije, pronađu osobe koje vole cijene i koje mogu nazvati najboljim prijateljima. Zamolite učenike da zatvore oči.

Otišli ste kući. Zabrinuti za svog prijatelja, uzimate mobilni telefon i pozivate njegove roditelje. Na trenutak zastajete i razmišljate o svojoj odluci. Ako nazovete roditelje, kako će on reagirati? Možda ćete izgubiti prijatelja!? Ako ne nazovete, ignorirate ono što može biti opasno za vašeg prijatelja. Sutra, ako mu se nešto dogodi, vi ćete snositi dio odgovornosti. Otvorite oči.

Objasnite da ćete u nastavku raspravljati o priči koju ste prethodno pročitali, ali koristeći “Kotač odluka”.



Koristeći “Kotač odluka”, raspravite s učenicima o sljedećim pitanjima:

- › Koji problem se pojavljuje u ovoj priči?
- › Koje izbore imate?
- › Što mislite do kakvih će posljedica za vas ili vašega prijatelja dovesti vaše odluke?
- › Kakve vrijednosti i stavove treba uzeti u obzir?
- › Kako se osjećate u vezi situacije iz priče?
- › Jesu li vam potrebne dodatne informacije ili znanja kako biste donijeli bolju odluku?

- › Je li vam potrebna nečija pomoć? Tko vam može biti od pomoći?
- › Koja je vaša odluka?
- › Mislite li da ste donijeli dobru odluku? Zašto?

Objasnite učenicima da ćete pročitati još jedan primjer. Učenike zamolite za pažnju i pročitajte primjer.

Studija slučaja 2

Sjedite s najboljom prijateljicom u njenoj sobi i ona vas zamoli da joj dodate torbu. Iz torbe vadi kutiju cigareta i nudi vam jednu. Kaže da vam neće biti ništa i da ste dovoljno odrasli da možete u svakom trenutku odlučiti da ne zapalite drugu. Vi ćete....

Učenike zamolite da sami popune prazna polja u radnom materijalu "Kotač odluka".

U nastavku učenike pitajte:

Sada kada ste naučili praviti oprezne odluke, biste li postupili drugačije nego onda kada niste znali za metodu "Kotač odluka"?

Što dobivamo ako pravimo oprezne odluke?

Zamolite učenike da razmisle o trenutnim životnim nedoumicama i odlukama koje trebaju donijeti!

Naglasite kako "Kotač odluka" može biti koristan kada smo sami sa svojim odlukama. Može nam pomoći i pri identificiranju onih koji nam mogu pomoći, određivanju vlastitih prioriteta, prepoznavanju potencijalnih rizika te donošenju odluka koje su najbolje za nas i ljude oko nas.

ZAKLJUČAK RADIONICE:

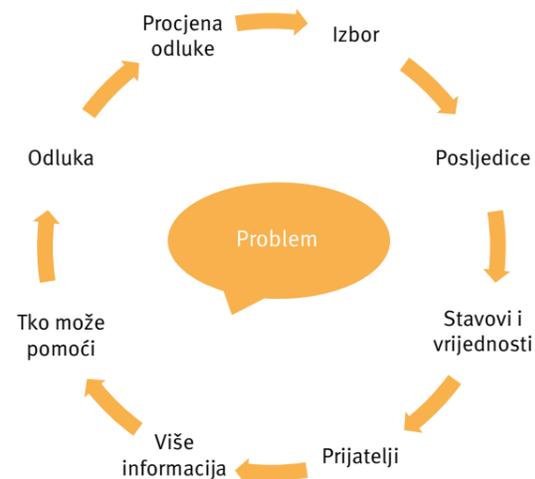
Ponekad je teško donijeti kvalitetnu odluku, čak i ako imamo informacije i napravimo dobru procjenu. Katkad, informacije nisu dovoljne jer pojedine odluke ne ovise isključivo o informacijama, već i o daleko složenijoj procjeni i uplitanju vlastitih stavova i vrijednosti, kako bi stvorili osjećaj ispravnog i pogrešnog. Ako se naši prijatelji ponašaju na načine koji ih mogu dovesti u određenu opasnost, odluka da im pomognemo može biti uvjetovana strahom da ne izgubimo prijatelja. U tom slučaju, sama informacija i procjena nisu dovoljne.

U pojedinim situacijama, naše odluke su uvjetovane očekivanjima i stavovima naših vršnjaka. U takvim situacijama, potrebno je više informacija,

bolja i složenija procjena, a katkada i savjet odraslih. Razmislite tko su odrasli s kojima možete podijeliti svoju zabrinutost. *Potrudite se biti mudri i tražite savjet iskusnih.* U situaciji razgovora s odraslim o problemu svojih prijatelja, ne morate reći o kome se radi. Važno je da teške odluke i vaše zabrinutosti budu saslušane od strane onih kojima vjerujete i za koje možete reći da su zbog životnog ili profesionalnog iskustva kvalitetan i pouzdan sugovornik. Upravo takva odluka, u kojoj u procjenu uključujete odrasle je dobra odluka. Zašto biste sami donosili teške odluke, kada tu težinu možete podijeliti na dvoje ili troje?

Radni materijal XX

Donošenje odluka



Domaća zadaća: Kolaž odluka

Učenike zamolite da istraže primjere poznatih osoba koje su donosile određene odluke koje su ih koštale karijere ili zbog kojih su se pokajali. Kolaž treba sadržavati lik osobe koju su odabrali. Crtež treba ilustrirati odluku koju su donijeli i posljedice te odluke na život/karijeru odrabrane osobe. Na sljedećem satu, učenici mogu izložiti svoje crteže i svoja zapažanja tijekom rada domaće zadaće.

Radionica 32:

Istraživanje

Posjet savjetovalištima za mlade

Dragi učenici,

hvala vam na vašem istraživačkom duhu i energiji koju ulažete tijekom nastave. Sljedeća radionica vas vodi izvan školskih prostorija, odnosno, vaš zadatak je posjetiti *savjetovalište za mlade* i intervjuirati psihologa/inju ili drugog profesionalca/ku koji rade u savjetovalištu. Vaše odgovore i zapažanja ćete izložiti na sljedećem satu. S obzirom da ste podijeljeni u dvije skupine, važno je da se s nastavnikom/com dogovorite oko posjete savjetovalištima, kako bi se izbjegla slučajnost da obje grupe intervjuiraju istu osobu u istom savjetovalištu. Možete posjetiti isto savjetovalište, ali bi bilo dobro razgovarati s različitim savjetnicima/psiholozima. Svatko od njih ima osobno iskustvo i sigurni smo da više različitih stručnjaka može ponuditi više kvalitetnih odgovora.

Što je psihološko savjetovanje?

Javlja li se mladi u vaše savjetovalište?

Tko se češće javlja, dječaci ili djevojčice?

Zbog čega se najčešće javljaju?

Postoje li neke specifične teme koje zanimaju dječake odnosno djevojčice?

Što biste poručili mladima našeg uzrasta koji nemaju informacije o vašem savjetovalištu?

Hvala vam puno!

Radionica 33:

Jesam li to rekao/la? Različiti stilovi komunikacije

TRAJANJE:
45 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici ispituju drugačije načine za verbalne odgovore u neugodnoj situaciji i uče razlikovati agresivnu, asertivnu i pasivnu komunikaciju
- › Učenici ispunjavaju upitnik o vlastitom stilu reagiranja u neugodnim situacijama
- › Učenici povećavaju sposobnost oblikovanja asertivnih odgovora kroz razumijevanje različitih stilova komunikacije
- › Učenici jačaju analitičke i dijaloške vještine

POTREBNI MATERIJALI:

- › Ploča i krede
- › Radni materijal/list “Analiziraj ovaj odgovor”
- › Radni materijal/list “Samoprocjena”

IZVOĐENJE RADIONICE:

Upoznati se s aktivnošću:

- › Danas ćemo učiti o različitim stilovima komunikacije.
- › Ako se osjetimo neugodno u situaciji, teško nam je komunicirati jasno i na način na koji želimo.
- › Koji su neki od razloga zbog kojih bismo mogli imati problema s izražavanjem naših želja na najbolji način? [Probajte sa sljedećim razlozima i napišite ih na ploči]

Ne znam kako se jasno izraziti.

Bojim se da će druga osoba misliti loše o meni ako se ne slažem.

Bojim se da ionako neću biti saslušan, da je ono što kažem nevažno.

Bojim se da bih mogao izgubiti živce.

Mislim da je lakše osloniti se na zastrašivanje druge osobe.

Prvo, pogledat ćemo razlike između agresivne, pasivne i asertivne komunikacije. Tada ćete ispuniti upitnik o vlastitom stilu reagiranja u neugodnoj situaciji.

Što mislite, u čemu je razlika između pasivne i agresivne komunikacije? Šta znači “deklarativna” komunikacija? [Pokušajte s: Biti iskren, biti direktan, govoriti o svojim osjećajima i potrebama; koristiti asertivan govor tijela, govoriti za sebe, komunicirati jasno, ali bez agresivnosti]

Što znači komunicirati neizravno? [Ne biti potpuno pasivan, ali ne biti direktan.]

Zamolite učenike da formiraju parove i prosljede (ili pripreme za čitanje) radni list “Analiziraj ovaj odgovor”. Objasnite sljedeće - sa svojim partnerom, pročitajte opis konfliktne situacije u lijevom stupcu. Zatim pročitajte različite odgovore u sljedećem stupcu. Za svaki odgovor, označite je li agresivan, pasivan ili asertivan. Za odlučivanje o sukobu 5, pronađite neku konfliktnu situaciju i različite vrste odgovora.

Pregledati svaki sukob i zamoliti učenike da osiguraju ispravne odgovore i komentiraju kakav je osjećaj čuti agresivan odgovor, u usporedbi s asertivnim. (Rješenje: Odgovori **a, f, i, k** su agresivni. Odgovori **c, d, h** su pasivni. Odgovori **b, e, g, j** su asertivni.)

Prosljedite radni list “Samoprocjena” i zamolite učenike da ga ispune za sebe. Alternativno, napišite izjave i moguće odgovore na ploči, pročitajte ih naglas i zamolite učenike da napišu svoje odgovore.

Zatvorite raspravu sa sljedećim pitanjima:

- › Što ste naučili o vlastitom stilu komunikacije?
- › Bi li bilo korisno naučiti kako komunicirati asertivno?

UČENIČKI RADNI LIST

Samoprocjena: Kako komuniciram kada se osjećam neugodno?

Kada sam u neugodnoj situaciji s dječakom, imam težnju da budem:

pasivan/a asertivan/a, pristojan/a agresivan/a neizravan/a ili manipulativan/a

Kada sam u neugodnoj situaciji s djevojčicom, imam težnju da budem:

pasivan/a asertivan/a, pristojan/a agresivan/a neizravan/a ili manipulativan/a

Kada sam u neugodnoj situaciji s odraslim muškarcem, imam težnju da budem:

pasivan/a asertivan/a, pristojan/a agresivan/a neizravan/a ili manipulativan/a

Kada sam u neugodnoj situaciji sa ženom, imam težnju da budem:

pasivan/a asertivan/a, pristojan/a agresivan/a neizravan/a ili manipulativan/a

Kada sam u neugodnoj situaciji s nekim koga ne smatram sebi ravnim, imam težnju da budem:

pasivan/a asertivan/a, pristojan/a agresivan/a neizravan/a ili manipulativan/a

Ne mogu odgovoriti na ovo jer osjećam da su mi svi jednaki.

Za mene, izražavanje osjećaja ljutnje je:

dosta lako (ali ponekad reagiram agresivno)

dosta lako (i nikada nisam odgovorio/la agresivno ili nasilnički)

ni lako ni teško

ponešto ili vrlo teško

Za mene, izražavanje osjećaja ranjivosti ili slabosti je:

dosta lako (ali ponekad reagiram agresivno)

dosta lako (i nikada nisam odgovorio/la agresivno ili nasilnički)

ni lako ni teško

ponešto ili vrlo teško

UČENIČKI RADNI LIST

ANALIZIRAJ OVAJ ODGOVOR				
SUKOB	ODGOVOR	Agresivan	Pasivan	Asertivan
Momak i djevojka će prvi put imati spolni odnos, ali nemaju kondom. Jedno od njih kaže:	a. Koliko ja znam, ti imaš HIV! Ti si glupi idiot.			
	b. Također, želim da imamo odnos, ali samo ako koristimo kondom. Znam gdje ih možemo dobiti.			
	c. Oh, u redu je, mislim.			
Momak je uzrujan jer je djevojka s kojom je pričao na zabavi s drugim momkom. On kaže:	d. To je bila dosadna zabava.			
	e. Kada si pričala s tim tipom, pomislio sam da bi htjela biti s njim umjesto sa mnom. Zbog toga se osjećam loše.			
	f. Vidio sam to! Kako se usuđuješ pričati s drugim momkom kada si otišla na zabavu sa mnom?			
Momak pita djevojku da izađe s njim. Ona ne želi. Kaže:	g. Hvala, ali ne želim. Oprosti.			
	h. Hmm, u redu.			
	i. Nikad ne bih izašla s nekim poput tebe. Bježi od mene!			
Djevojka je uzrujana jer ju je prijateljica Lulu ismijavala. Ona kaže:	j. Lulu, uzrujana sam zato što si mi se izrugivala...			
	k. Lulu, ti si najgluplja osoba na svijetu, i uokolo ću širiti priče o tebi!			
Razmisli o sljedećoj konfliktnoj situaciji. Napiši ju ovdje, a zatim napiši tri odgovora u stupcu s desne strane.		x		
			x	
				X

 Radionica 34:

Vježbanje asertivne komunikacije

 **TRAJANJE:**
30-40 minuta

 **CILJEVI RADIONICE:**

- › Učenici razmatraju asertivno ponašanje i raspravljaju o kulturnim implikacijama korištenja asertivne komunikacije.
- › Učenici jačaju vještine razgovora.

 **POTREBNI MATERIJALI:**
Vaš primjerak popisa zahtjeva i primjeri odgovora

 **PRIPREMA:**
Pročitajte zahtjeve i uzorke odgovora, možda ćete željeti promijeniti neke od njih kako bi bili kulturološki prikladniji.

IZVOĐENJE RADIONICE:

- Počnite sa sljedećim glavnim pitanjima:
- › Danas ćemo saznati više o asertivnoj komunikaciji. Ponekad je teško jasno reći ono što želite (na primjer, želja da vas se uzme u obzir za poziciju vođe u školi). Također, može biti teško reći ono što ne želite (na primjer, želja da ne jedete ono što je netko spremio za vas).
 - › Tko se može sjetiti situacije kada ste bili nesigurni oko toga kako jasno izraziti svoje želje? [Promatrajte je li veća vjerojatnost da će djevojčice ili dječaci odgovoriti na ovo pitanje.]
 - › Može biti teško progovoriti, čak i kada je u pitanju za nas važna situacija, ili kada posljedice mogu biti tjelesne ili emocionalne. Korištenje uljudne, ali asertivne komunikacije, može biti korisno.
 - › Izvadite svoje bilježnice. Ja ću pročitati niz pitanja ili izjava koje se odnose na izražavanje "zahtjeva". Za svaku od njih, napišite odgovor koji je asertivan, ali ne i agresivan. Koristite rečenice.
 - › Prvo "tražilačko" pitanje je: "Reci mi zašto bih trebao glasati za tebe kao predsjednika razreda"?

- › Tko može ponuditi asertivan odgovor? [Pomožite učenicima da dođu do odgovarajućih odgovora, kao što su: "Ja vjerujem da sam najkvalificiraniji kandidat za predsjednika razreda. Nadam se da mogu računati na vašu podršku." Budite sigurni da su odgovori cjelovite rečenice.]

Ponovite postupak za svaki zahtjev (vidi popis).

Završite raspravljajući o sljedećim pitanjima:

- › Neki ljudi mogu misliti da biti asertivan znači izaći izvan okvira kulture ili da asertivnost nepristojna. U kakvoj situaciji osoba treba biti asertivna, čak i ako se takva reakcija smatra nepristojnom? [Proba: Kada osjećate da se vaša prava krše]
- › Tretiraju li se djevojke koje su asertivne na jednak način kao i dječaci koji su asertivni? Gleda li se na nekoga tko je asertivan drugačije ako potječe iz etničke ili rasne manjinske skupine? Kako takve predrasude ograničavaju sposobnost ljudi da se zalažu za sebe?

Domaća zadaća: Vježbajte biti više asertivni barem jednom u sljedećih nekoliko dana. Zapišite ono što se događa i kako se osjećate.

MATERIJAL ZA MODERATORE

Lista zahtjeva i primjeri asertivnih odgovora

Koristite sljedeće izjave za koje zahtijevate asertivne odgovore. Primjeri odgovora su također uključeni u nastavku za slučaj da učenici imaju poteškoće u pronalaženju odgovarajućih odgovora.

1. zahtjev: *“Hoćeš li mi pustiti da prepisem tvoj test? Nastavnik neće znati.”*
Primjer odgovora: *“Žao mi je. Ne vjerujem u dijeljenje odgovora iz testova.”*
2. zahtjev: Vidite vašeg nadzornika s posla i želite ga pitati za povišicu.
Primjer odgovora: *“Nadzorniče, želim razgovarati s vama o povišici za koju mislim da zaslužujem”.*
3. zahtjev: Reći svom ocu da želiš nastaviti školovanje sljedeće godine, unatoč njegovim željama.
Primjer odgovora: *“Oče, ja poštujem tvoje mišljenje, ali mi je izuzetno važno da se i dalje školujem. Želim s tobom razgovarati o mojim razlozima.”*
4. zahtjev: *“Zašto ne voliš sport kao i svi drugi? Što nije u redu s tobom?”*
Primjer odgovora: *“Svatko je drugačiji. Ja uživam u čitanju i glazbi.”*
5. zahtjev: *“Dodaj se družiteljima s nama iza stare tvornice, tamo nikada nema policije.”*
Primjer odgovora: *“Ne, hvala. Nisam zainteresiran.”*
6. zahtjev: *“Ja sam gradonačelnik. Čujem da ste podnijeli zahtjev za korištenje jedne od gradskih zgrada za klub izvanškolskih aktivnosti”.*
Primjer odgovora: *“Da, gospodine gradonačelnice. Mi smo odgovorni i dobro ćemo iskoristiti prostor. Želite li više informacija o našim planovima?”*
7. zahtjev: *“Ako možete uvjeriti dvoje kolega iz razreda kraj vas da rade s vama na monumentalnoj kompoziciji, mi ćemo vam dopustiti obojiti zid.”*
(Odgovoriti razrednim kolegicama i kolegama.)
Primjer odgovora: *“Imamo dozvolu za slikanje monumentalne kompozicije ako se još dvoje učenika pridruži. Želite li mi se pridružiti?”*
8. zahtjev: *“Mi idemo na izlet. Gdje mislite da bismo trebali ići?”*
Primjer odgovora: *“Želio bih otići u _____ i mislim da bi to bilo zanimljivo i za druge.”*
9. zahtjev: *“Novi dječak iz drugog razreda se šeta u ovom pravcu. Idemo ga presresti”*
Primjer odgovora: *“Pusti ga. Nije nam ništa uradio.”*
10. zahtjev: Sada razmislite o situaciji koju pamтите s početka ove vježbe - kada ste upitani o situaciji za koju želite da ste izravnije izrazili želje. Zapišite ono što biste rekli u toj situaciji. Nećete morati podijeliti ovaj odgovor.

Radionica 35:

Pet koraka za komuniciranje prilikom sukoba

TRAJANJE:

45–60 minuta, ovisno o lakoći prihvaćanja ove zamisli od strane učenika

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici uče i vježbaju model od pet koraka za pristojnu i jasnu komunikaciju u interpersonalnom sukobu
- › Učenici razvijaju komunikacijske vještine prilikom sukoba u intimnom odnosu
- › Učenici jačaju analitičke, dijaloške i napredne komunikacijske vještine

POTREBNI MATERIJALI:

Ploča i krede

PRIPREMA:

Upoznajte se s pet koraka za rješavanje sukoba razmišljajući kako biste ih primijenili na situaciju u svom životu. Možda ćete željeti zamijeniti primjer sukoba situacijom koja je odgovarajuća za vašu skupinu. Ako je tako, budite sigurni da odaberete jednostavan primjer, te razmislite kako ćete prikazati svaki korak u tom primjeru. Korištenje ovih koraka može učenicima prvotno biti čudno, ali korištenje jednostavnih primjera i vježbanje će im olakšati. (Čak i mlađa djeca mogu sudjelovati u ovim koracima, ali ako vam je vježba previše iscrpna, prilagodite ju fokusirajući se samo na korake 2 i 4)

IZVOĐENJE RADIONICE:

Objasniti sljedeće:

- › Danas ćemo učiti i vježbati tehnike komunikacije tijekom sukoba. Proći ćemo kroz jednu situaciju zajedno. Poslije ćemo formirati parove i svatko će dobiti priliku vježbati.
- › Ovdje je jedna zamišljena situacija pomoću koje ćemo svi zajedno vježbati: Emir misli da ga Darko ismijava pred nekim prijateljima. Emir je veoma uzrujan. Namjerava se sukobiti s Darkom.

Na ploči napiši prvi zahtjev (“KADA TI _____”) i raspravi.

- › Razmisli koje je određeno ponašanje uznemirilo Emira u ovom slučaju. Prije nego što napraviš optužbu, npr. “Ti si loš prijatelj...”, razgovaraj o specifičnom ponašanju koje je bilo uznemirujuće u ovom slučaju [Proba: “Kada ste se našalili na moj račun...” ili “Kada sam čuo da ste me ismijavali...” Na ploči ispunite ostatak zahtjeva s ponašanjima, koristeći riječi koje vam je dala grupa.]
- › Zašto je važno komunicirati s osobom, posebno o ponašanju koje je uznemirujuće?

- › Prepoznajte potencijalnu nesigurnost oko točnosti vaše percepcije ponašanja. Na primjer, možete reći: “Možda sam pogriješio, ali sam čuo da si mi se rugao pred drugim ljudima.” Zašto je važno ostaviti mogućnost prilagodbe vašeg razumijevanja o onomu što se dogodilo?

Napišite drugi zahtjev: “JA RAZMIŠLJAM...” i raspravljajte o njemu.

- › Mnogi ljudi preskaču ovaj korak, ali on je izuzetno važan. On zahtijeva razmišljanje o vlastitim odgovorima i reakcijama.
- › Što bi (Emir) mogao zamisliti ili početi misliti? “Kada me ismijavaš pred drugim ljudima, ja zamišljam (počnem misliti)...”
 - » nije te briga za moje osjećaje. Ili:
 - » nisi mogao pričati drugim ljudima o meni u prošlosti. Ili:
 - » ne moraš se osjećati baš tako zadovoljan sam sa sobom. Ili:
 - » kako mi se svi smiju.

Ostali odgovori?

(Imajte u vidu da mnogi odgovori mogu biti odgovarajući i primijenite jedan od učeničkih odgovora kako bi dovršili drugi zahtjev). Kako se izjava “*Ja mišlim (ili se brinem) kako tebe nije briga o mojim osjećajima*” razlikuje od izjave “*Tebe nije briga za moje osjećaje*”?

Neka učenici pročitaju prva dva zahtjeva, uključujući one ispunjene riječima. Onda ispunite treći zahtjev: “ZATO SE OSJEĆAM ____.” Raspravite sljedeće:

- › Obratite pažnju ne to s kojim bi se emocijama Emir mogao suočavati. To nije ono što on misli, to je ono kako se on osjeća.
- › Koji su neki od osjećaja koje možete imati ako mislite da vas prijatelj ismijava s drugima? [Proba: Povrijeđen, izdan, ljut, zbunjen, osamljen, ponižen]. [Sastavite treći zahtjev pisanjem dvije ili tri riječi koje opisuju osjećaje na ploči].

Zamolite učenike da pročitaju čitavu komunikaciju koju ste do sada napisali na ploči. Napišite četvrti zahtjev “I ZBOG TOGA ŽELIM ____.” Raspravite sljedeće:

- › Koje su neke od stvari koje bi Emir želio učiniti? [Probajte bilo koji mogući odgovor, kao što je “Zbog toga želim reći ljudima ružne stvari o tebi; vikati; prestati biti tvoj prijatelj; ostati kod kuće i nikada se više ni s kim ne vidjeti”].

[Sastavite četvrti zahtjev u pisanom obliku s jednim ili dva ponuđena odgovora. Podsjetite učenike da ono što možda želite učiniti u određenom trenutku često nije ista stvar koju ste planirali učiniti].

Zamolite jednog učenika da pročita čitavu komunikaciju na ploči, a zatim napišite i završni zahtjev: “ALI JA JOŠ UVIJEK ____.” Raspravite sljedeće:

- › U nekim situacijama, osoba se može osjećati toliko povrijeđeno da ne želi nikada više komunicirati s drugom osobom. No, često, govornik i dalje želi zadržati odnos s drugom osobom. Kako bi se “slušatelj” mogao osjećati nakon svega što je čuo?
- › Kako Emir može ponuditi jednostavno i jasno objašnjenje toga kako se osjeća nakon svega? [Proba takvih odgovora kao što su: “Još uvijek... marim za tebe”, ili “...želim biti tvoj prijatelj.”]

[Na ploči, napiši odgovarajući odgovor za konačni zahtjev]. Pročitajte čitavu komunikaciju. Pitajte za bilo kakve komentare. Zatražite od učenika da formiraju parove, a zatim objasnite sljedeće:

- › Sada ćete imati priliku vježbati ove korake na vlastiti način. Razmislite o sukobu za koji osjećate da se niste ponijeli kako ste trebali. [Ako se nitko ne može sjetiti situacije za korištenje, možete predložiti jedno od sljedećeg:
 - Tvoj otac je jako bolestan i tvoj najbolji prijatelj ne izražava simpatiju.*
 - Tvoj rođak je rekao tvojim prijateljima istinu o tvom ocu, koji je u zatvoru.*
 - Tvoj prijatelj ne dijeli svoj udžbenik s tobom, iako si ti svoj izgubio i ne možeš si priuštiti novi.*
 - Tvoj prijatelj uvijek kasni kada trebate raditi nešto zajedno.*
 - Tvoja djevojka većinu vremena priča s drugim dečkom na zabavi.*
 - Tvoj dečko je rekao da ako ga stvarno voliš, imat ćeš spolni odnos s njim.*
 - Tvoji prijatelji vrše pritisak na tebe da “izgubiš nevinost.”*
 - Tvoja djevojka se ljuti kada želiš koristiti kondome.*
- › Osoba koja je prva na redu kaže svom partneru koji sukob će uzeti na razmatranje.
- › Koristite pet uputstava za rješavanje sukoba. Uzmite oko pet minuta za prolazak kroz sve korake, jedan po jedan. Ne brinite ako se isprva budete osjećali neugodno. Gledajte kako ćete se osjećati na kraju.
- › Kada ste slušatelj, pomozite vašem partneru kako bi se sjetio o čemu se razgovara u svakom koraku.

Pregledajte ponovno pet koraka kako biste bili sigurni da se učenici mogu lako osvrnuti na njih:

Kada ti ____ (određeno ponašanje)
Ja zamišljam (ili počinjem misliti) da ____
I zbog toga se osjećam ____ (riječ za emociju)
I zbog toga želim da ____
Ali ja još uvijek ____ tebe
Vremensko ograničenje je po pet minuta za svakog partnera.

Potaknite raspravu sljedećim pitanjima:

- › Jeste li se ovog puta uspjeli izraziti drugačije u usporedbi sa situacijom kada ste se prvi put suočili s takvim sukobom?
- › Pomažu li vam ove riječi u izražavanju svojih pravih osjećaja?
- › Kakav je osjećaj prepoznati i priznati svoje osjećaje?
- › Ne zaboravite kako imate pravo da se drugi prema vama odnose s poštovanjem. Kada osjetite da se ne odnose s poštovanjem, trebali biste se zauzeti za sebe. Ako vi nećete, tko će?

Radionica 36:

Stajati iza vlastitog mišljenja

UZRAST:
5. i 6. razred

TRAJANJE:
45 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Razvijanje samopouzdanja i hrabrosti
- › Prepoznavanje raznolikosti mišljenja u skupini
- › Učenici su u stanju nezavisno od skupine stati iza vlastitog mišljenja.
- › Smanjivanje napetosti između učenika.
- › Bolje upoznavanje i otkrivanje međusobne sličnosti.
- › Učenici koji imaju manjak samopouzdanja govore pred grupom učenika koji ih pažljivo gledaju i slušaju.

POTREBNI MATERIJALI:
Nisu potrebni posebni radni materijali

IZVOĐENJE RADIONICE:

Učenici formiraju krug sa stolicama. Nastavnik/ca izgovori jednu kratku i pozitivnu rečenicu (na primjer: “*Volim slušati glazbu*”), a učenici u isto vrijeme ustaju ili ostaju na stolicama, čime vizualno iznose svoje mišljenje oko izrečene izjave.

Nakon toga se kreće redom i svaki učenik izgovara jednu rečenicu. Kod potvrđenog odgovora (“Ja također volim slušati glazbu”), učenici ustaju sa stolica, a kod negativnog ostaju sjediti na stolicama. Ako je učenik neodlučan, tada ustane samo na pola i ostane u tom položaju.

Pravilo: učenici odgovaraju na pitanje isključivo neverbalno. Nitko ne priča i ne komentira izjave.

Pitanja za raspravu:

- › Je li bilo teško pred grupom iznijeti svoje mišljenje?
- › Je li bilo teško komunicirati samo neverbalno?
- › Koliko je važno smjeti iznijeti vlastito mišljenje?
- › Koliko je važno moći iznijeti vlastito mišljenje?
- › Zašto smo radili ovu vježbu?

Radionica 37:

Timski “Ja”

UZRAST:
6. i 7. razred

TRAJANJE:
45 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Poticanje komunikacije između učenika
- › Poticanje osjećaja zajedništva
- › Učenici uče kako preuzeti odgovornost jedni za druge
- › Smanjivanje napetosti između učenika
- › Razvijanje osjećaja pripadnosti grupi
- › Zajedničko rješavanje problema

POTREBNI MATERIJALI:
Nisu potrebni posebni radni materijali

IZVOĐENJE RADIONICE:

Nastavnik/ica zamoli sve učenike da postave svoje stolice u sredinu učionice tako da nasloni stolica budu okrenuti prema sredini kruga, a zatim da se popnu na svoju stolicu. Postupno, nastavnik uklanja stolice iz kruga. Učenici prelaze na stolice koje su još u krugu, a njihov broj biva sve manji, jer ih nastavnik postupno pomjera u stranu. Vježba je završena onoga trenutka kada jedan od učenika stane na pod.

PITANJA ZA RASPRAVU:

- › Što je to što čini zajedništvo?
- › Jeste li ikada bili tako blizu jedni drugima?
- › Koje dijelove tijela drugih osoba ste dodirivali ili se za njih pridržavali?
- › Je li vježba bila ugodna?
- › Poznajete li još neke životne situacije u kojima osobe budu tako blizu jedne drugima?
- › Što je bilo nužno za dobar rezultat u ovoj vježbi?

Radionica 38:

Upravljanje emocijama¹⁴

TRAJANJE:
90 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici saznaju o važnosti neverbalne komunikacije u svakodnevnim razgovorima i odnosima
- › Učenici istražuju svoje unutrašnje osjećaje i emocije, te svoje reakcije na njih
- › Učenici raspravljaju o važnosti otvorenosti prema iskazivanju i dijeljenju emocija sa svojim vršnjacima, učiteljima ili roditeljima

POTREBNI MATERIJALI:

- › Ploča ili flipchart ploča
- › Krede ili markeri
- › Bilježnice i olovke

UPUTSTVO ZA FACILITATORE:

Za izvođenje radionice potrebno je pripremiti materijale koje će učenici koristiti tijekom radionice. Na prazne papire napišite emocije, tako da svaka

emocija bude na jednom papiru. Za drugi dio radionice, napišite nedovršene izjavne rečenice na *Flipch art* papir ili ploču.

Aktivnost 1: Zagonetka emocija

Učenicima dajte papir s emocijama tako da svaki učenik dobije jednu emociju. Ako je u razredu više od 20 učenika, slobodno ponovite određene emocije.

Emocije za vježbu:

Zbunjenost	Posramljenost
Krivnja	Opreznost
Iscrpljenost	Usamljenost
Ljutnja	Ljubomora
Tuga	Depresivnost
Samouvjerenost	Dosada
Poniženost	Anksioznost
Sreća	Šok
Strah	Sram
Bijes	Iznenadenost

Objasnite učenicima kako će, u nastavku radionice, svaki učenik/ca odglumiti emociju koja im je dodijeljena, dok ostali učenici trebaju pogoditi o kojoj se emociji radi. Objasnite kako ljudi mogu pokazati mnoge emocije kroz neverbalnu komunikaciju (objasnite učenicima što znači govor tijela, ton glasa i sl.). Također, ljudi mogu primijetiti osjećaje drugih, promatrajući njihov govor tijela. Ponekad, govor tijela nam može više reći o osjećajima jima drugih nego što se pokazuje riječima.

Ako želimo da ljudi razumiju kako se osjećamo, važno je da poruke koje izgovaramo i one koje šaljemo našim tijelom budu ujednačene. *Učenicima objasnite da razumijevanje osjećaja drugih zovemo empatija.* Ako vidite nekoga tko se povrijedio i razmišljate o njihovim osjećajima, tada kažemo da suosjećate s njima, tj. da pokazujete empatiju.

Dobro je znati kako se drugi osjećaju jer, ponekad, vaši vršnjaci pokušavaju sakriti određene osjećaje, zbog straha od reakcija svoje okoline.

Aktivnost 2: Istražujemo osjećaje

Zamolite učenike da pojedinačno završe izjave u svojim bilježnicama. Pročitajte svaku pojedinačnu izjavu i dajte učenicima nekoliko sekundi kako bi odgovorili, tj. dovršili sljedeće rečenice:

- › Najsretniji/ja sam kada....
- › Najtužniji/ja sam kada....
- › Mrzim kada....
- › Moj najveći strah je....
- › Kada sam sretan/na, ja....
- › Kada sam tužan/na, ja...

- › Kada sam ljut/a, ja...
- › Kada sam uplašen/na, ja....
- › Ponekad se osjećam.....
- › A kada se osjećam tako (prethodna rečenica), ja...

Učenike zamolite da u parovima podijele svoje odgovore. Zamolite učenike da podjele svoje odgovore i zapišu ih na ploču ili *Flipch art* ploču.

Aktivnost 3: Podijelimo osjećaje

Učenike zamolite da formiraju parove u kojim su bili tijekom aktivnosti 2. Zamolite učenike da u parovima razgovaraju o situacijama kada su imali snažne osjećaje kao što su strah, tuga, ljutnja i sreća. Zamolite učenike da objasne kako su se osjećali i kako su to pokazivali. Ako nisu pokazali osjećaj, zamolite da to zapišu i kasnije objasne zašto nisu pokazali određeni osjećaj.

Zamolite ih da u parovima raspravljaju o tome jesu li iz sadašnje perspektive mogli bolje pokazati osjećaje koje navode kao primjer, nego što su to učinili u situaciji o kojoj pričaju. Je li postojao bolji način nošenja s osjećajima koje navode u paru? Učenici ne moraju podijeliti primjere s ostatkom razreda/skupine, no zamolite grupu da navede pozitivne primjere dobrog nošenja s osjećajima.

ZAKLJUČAK RADIONICE:

Objasnite kako su osjećaji važni čimbenici u našim životima jer nam putem njih naše tijelo govori o određenoj situaciji ili okruženju, čak i onda kada mi o tome svjesno ne razmišljamo. Ako se vozite u automobilu i netko naglo zakoči, vaše tijelo će reagirati brže nego vaše misli. Možete osjetiti trnce u rukama, trbuhu ili nogama, prije nego ste primijetili da je osoba naglo zakočila. Tako nam naše tijelo govori o opasnosti, prije nego što i sami razmislimo o njoj. Međutim, mnogi mladi ljudi žive u zabludi da je pokazivanje osjećanja pogrešno ili da je to pokazatelj slabosti, što nije točno.

Sasvim je normalno biti emotivan i iskazivati osjećaje. Svi ljudi su emocionalna bića, no ne pokazuju svi ljudi emocije na isti način. Dječaci i djevojčice posjeduju iste emocije, bez ikakvih razlika. Međutim, pokazuju li dječaci i djevojčice svoje osjećaje na jednak način? Učenike pitajte pokazuju li dječaci

i djevojčice na jednak način strah? A tugu? Zašto postoje razlike među njima?

Snažne emocije poput ljutnje ili bijesa su također normalne, međutim, važno je naučiti kako upravljati ovakvim osjećajima i pokazivati ih na zdrav i nenasilan način. Ponekad dječaci smatraju da se od njih očekuje da ova dva osjećaja pokazuju na agresivan način, što je potpuno pogrešno.

Pojedini osjećaji mogu biti snažni i bolni, na primjer, uslijed gubitka bliske osobe ili zbog nečega što se trenutno događa (npr. izloženost nasilju). Ako osoba ne pokazuje ove osjećaje i "skriva ih u sebi", to može potaknuti dodatne emocije kao što su ljutnja, bijes i depresija. Podsjetite učenike da je važno otvoreno razgovarati o osjećajima, kako bi se lakše nosili s ljutnjom, tugom, strahovima i sl.

¹⁴ Preuzeto i adaptirano iz 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>.

Radionica 39:

Izražavanje vlastitih osjećaja

TRAJANJE:
90 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Prepoznati teškoće s kojima se mladi suočavaju tijekom izražavanja određenih osjećaja i posljedice za njih i njihove odnose

POTREBNI MATERIJALI:

- › *Flipch art* papir
- › Markeri
- › Komadići papira
- › Tablica potencijala

PRIPREMA:

Prije početka susreta, preporučuje se da moderator/ica prođe kroz ovu aktivnost samostalno i da razmisli o načinu na koji on ili ona izražava svoje osjećaje. Također je važno identificirati lokalna savjetovališta ili stručnjake u toj domeni kojima bi se mladi mogli obratiti ako im je to potrebno.

IZVOĐENJE RADIONICE:

Nacrtajte pet stupaca na *Flipch art* papiru i napišite sljedeće osjećaje kao naslove: **strah, ljubav, tuga, sreća i ljutnja** (vidjeti Tablicu kao primjer kako treba rasporediti riječi i kako ih treba poredati prema objašnjenju koje slijedi).

Objasnite učenicima da su ovo osjećaji¹⁵ o kojima će se raspravljati tijekom aktivnosti i da treba razmisliti o tome koliko je mladićima i djevojkama lako ili teško izraziti ove različite osjećaje.

Dajte svakom učeniku komadić papira i zamolite ih da napišu pet osjećaja o kojima se raspravlja onim redosljedom kojim ste ih vi napisali na *Flipch art* papiru. Zatim pročitajte sljedeće upute:

Razmislite o tome koji od ovih osjećaja izražavate s najvećom lakoćom. Stavite broj jedan (1) pokraj osjećaja kojeg najlakše pokazujete. A sad razmislite o osjećaju kojeg izražavate lako, ali ne toliko lako kao prvi. Stavite broj dva (2) pokraj toga osjećaja. Stavite broj tri (3) pokraj osjećaja koji je negdje između - što znači da ga nije ni preteško ni prelako izraziti. Stavite broj četiri (4) pokraj onoga osjećaja kojeg izražavate uz manje teškoće. I na kraju, stavite broj pet (5) pokraj osjećaja kojeg najteže izražavate.

¹⁵ U skupini se mogu pojaviti i drugi prijedlozi osjećaja koji, općenito govoreći, odgovaraju ili su povezani s nekim od onih koji su već spomenuti. Na primjer, mržnja je povezana s ljutnjom. Jednom je jedan mladić predložio indiferentnost kao osjećaj, ali dok ga je analizirao otkrio je da su pravi osjećaji koji stoje iza njegove indiferentnosti zapravo strah i tuga. Također se kao osjećaji mogu pojaviti stid, krivnja ili nasilje. Istražite s učenicima šta se nalazi iza ovih osjećaja i ohrabrite ih da razmisle o cijeni i posljedicama takvih osjećaja (nap.a.).

Kada učenici završe vrednovanje svojih osjećaja, pokupite komadiće papira i napišite vrijednosti u stupce na *Flipch artu* (vidi primjer).

Zajedno sa čitavom skupinom razmislite o sličnostima i razlikama koje ste pronašli među učenicima. Objasnite da:

- › Osjećaji koje smo označili brojevima 1 i 2 su oni osjećaji koje smo često naviknuli izražavati na pretjeran način;
- › Brojevi 4 i 5 predstavljaju osjećaje koje smo naviknuli izražavati slabije ili možda čak ih potiskivati ili skrivati;
- › Broj 3 može predstavljati osjećaje koje ne izražavamo ni na pretjeran način, niti ih potiskujemo, već su to vjerojatno oni osjećaji s kojima se suočavamo na prirodni način.

Iskoristite sljedeća pitanja kako biste započeli raspravu.

PITANJA ZA RASPRAVU:

- › Jeste li iz ove aktivnosti otkrili nešto novo o sebi?
- › Zašto ljudi pretjerano pokazuju ili potiskuju određene osjećaje? Kako to nauče raditi? Kakve su posljedice pretjerivanja ili potiskivanja osjećaja?
- › Postoje li sličnosti u načinu na koji muškarci izražavaju određene osjećaje? Postoje li sličnosti u načinu na koji žene izražavaju određene osjećaje?
- › Postoje li razlike u načinu na koji muškarci i žene izražavaju osjećaje? Koje su to razlike?
- › Mislite li da žene izražavaju određene osjećaje lakše od muškaraca? Zbog čega je to tako?
- › Zašto muškarci i žene na različite načine izražavaju svoje osjećaje? Kako vršnjaci, obitelj, zajednica, mediji, itd., utječu na to kako muškarci i žene izražavaju osjećaje?
- › Kako način na koji izražavamo svoje osjećaje utječe na naše odnose s drugim ljudima (partnerima, obitelji, prijateljima, itd.)?
- › Je li lakše ili teže izraziti određene osjećaje prema vršnjacima? Prema obitelji? Prema romantičnim partnerima?
- › Zašto su osjećaji važni? Navedite primjere, ako je to potrebno. Strah nam, na primjer, pomaže u opasnim situacijama, ljutnja nam pomaže kako bismo se branili. Također, zamolite učenike da navedu neke primjere.
- › Što mislite, kako otvorenije izražavanje vlastitih osjećaja može utjecati na vašu dobrobit ili na vaše odnose s drugim ljudima (romantičnim partnerima, obitelji, prijateljima itd.)?
- › Što možete učiniti kako biste otvorenije izrazili svoje osjećaje? Kako možete biti fleksibilniji u izražavanju onoga što osjećate? **NAPOMENA:** Moglo bi biti zanimljivo da svi zajedno kao velika skupina provedete aktivnost brainstorminga za definiranje različitih strategija za suočavanje s osjećajima, i da onda potaknete svakog učenika da napravi bilješku svojih osobnih razmišljanja te da, ako to želi, u manjim skupinama podijeli svoja razmišljanja s drugima.

ZAKLJUČAK RADIONICE:

Osjećaji se mogu promatrati kao oblik energije koja vam omogućava uočavanje onoga što vas muči ili što vam smeta. Različiti osjećaji su jednostravno odraz različitih potreba i najbolje je naučiti kako se nositi sa svim svojim osjećajima.

Sposobnost izraziti svoje osjećaje, a ne povrijediti druge pomaže vam da postanete jači i da uspostavite bolje odnose sa svijetom oko vas. Načini na koje svaka osoba izražava svoje osjećaje se razlikuju. Međutim, važno je uočiti mnoge težnje koje

proizlaze, posebno one u vezi s načinom na koji su dječaci odgojeni. *Na primjer, uobičajeno je da mladići skrivaju svoj strah, tugu, pa čak i ljubavnost. Također je uobičajeno da izražavaju svoju ljutnju kroz nasilje.* Iako niste odgovorni za to što imate određene osjećaje, odgovorni ste za ono što radite s tim osjećajima. Presudno je da napravimo razliku između "osjećaja" i "djelovanja", kako bismo pronašli oblike izražavanja koji ne štete ni nama, niti drugima.

TABLICA POTENCIJALA**Primjer vrednovanja osjećaja na flipchart papiru**

Ispod je naveden primjer kako organizirati stupce osjećaja i odgovore učenika. Za vrijeme rasprave, voditelj bi trebao pomagati učenicima identificirati sličnosti i razlike u vrednovanju. Na primjer, navedena tablica pokazuje kako postoji gotovo ravnomjerna raspodjela učenika kojima je lako izraziti ljutnju i onih kojima je to teško. Ovo bi moglo

dovesti do rasprave o tome zašto postoje razlike i smatraju li mladići općenito da je lako ili teško izraziti ljutnju. Još jedan zanimljiv obrazac u primjeru ispod je da većina učenika smatra da je teško izraziti strah. Često se od muškaraca zaista očekuje kako trebaju biti hrabri i neustrašivi. Ovaj primjer bi bilo zanimljivo iskoristiti kao osnovu za raspravu o socijalizaciji i rodnim normama.

	Strah	Ljubav	Tuga	Sreća	Ljutnja
Učenik br. 1	5	4	3	2	1
Učenik br. 2	2	3	4	1	5
Učenik br. 3	4	1	3	2	5
Učenik br. 4	4	3	5	2	1
Učenik br. 5	5	1	3	2	4

Na kraju, važno je zapamtiti kako bi prikupljanje i rangiranje u tablici trebali biti anonimni. To znači kako bi svaki red prethodne tablice trebalo predstavljati vrednovanje različitog učenika, ali bez

njegovog imena. Kao što je prikazano u prethodnom primjeru, voditelj umjesto toga može napisati broj na koji se učenici mogu lako pozvati tijekom rasprave.

Radionica 40:**Inspirirajte se! Stvaranje promjene****TRAJANJE:**

60-90 minuta, ovisno o tome koliko citata ste odabrali

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici odabiru citate koji ih motiviraju i istražuju što bi značilo primijeniti poruku iz citata u vlastitim životima
- › Povećanje motivacije i samopouzdanja učenika

POTREBNI MATERIJALI:

- › Ploča + krede
- › Citati o socijalnoj pravdi i aktivizmu

PRIPREMA:

Pregledati citate i ukloniti sve koji nisu pogodni za vaše okruženje. Možda želite dodati druge iz vlastite zemlje ili regije. Prilagodite broj citata (i uče-

ničkih recitacija) kako bi se uklopili u dopušteno vrijeme. Napravite kopije citata koje ćete koristiti ili ih napišite na ploči.

IZVOĐENJE RADIONICE:

Objasnite sljedeće:

- › Danas ćemo istražiti što znači raditi za društvenu pravdu ili promijeniti svijet u kojem živimo, čak i u vrlo maloj mjeri. Razmotrit ćemo niz citata ljudi koji su izazvali promjene vlastitim trudom.
- › Pročitajte popis i odaberite citat koji vas najviše inspirira. Zatim izvadite svoje bilježnice i na vrhu stranice prepisite citat (uz ime osobe kojoj se pripisuje).
- › Razmislite što vaš citat znači. Napišite odgovor od najmanje tri paragrafa. Prvi paragraf treba objasniti što vi mislite da je poruka citata. Drugi paragraf bi trebao govoriti o tome zašto ovaj citat ima značenje za vas i zašto ste ga izabrali. U završnoj točki, raspravite što bi moglo značiti ako primijenite poruku ovog citata u svojem životu (ili ako ga već primjenjujete, razgovarajte o tome). [Dopustite učenicima vrijeme za pisanje.]

Pitajte je li itko izabrao prvi citat s popisa. Ako je, zamolite učenika/icu da pročita svoje paragrafe. (Dajte učenicima dopuštenje da ne čitaju dijelove

koje žele zadržati privatnima.) Ako je više od jednog učenika odabralo ponuđenu temu, razmotrite mogućnost odobravanja čitanja njihovih odgovora. Prođite ovako kroz sve citate na popisu. Planirajte približno 12 dvominutnih čitanja.

Zaključite sa sljedećim pitanjima:

- › Koje su neke od ključnih poruka koje ste izvukli iz tih citata?
- › Koje su neke od koristi koje uživaju aktivisti za socijalnu pravdu?
- › Koji su neki od izazova i rizika?
- › Je li važno za obične građane poduzeti akciju oko pitanja do kojih im je stalo?

Domaća zadaća: Pronađite način na koji ćete podijeliti svoj citat. Možete razgovarati o njemu kod kuće s članovima obitelji, možete koristiti društvene mreže, pažljivo ga napisati i objaviti u formi statusa, staviti na vaš-mail potpis ili pronaći neki drugi način za dijeljenje motivirajućih poruka. Zapišite i prezentirajte na sljedećem satu kako ste podijelili vaš citat i kakva su vaša zapažanja.

CITATI O SOCIJALNOJ PRAVDI I AKTIVIZMU

Budite promjena koju želite vidjeti u svijetu.

- › Mahatma Gandhi, Indijac; smatran ocem nacije. Nadahnuo je nenasilan građanski neposluš, što je dovelo do nezavisnosti Indije od Velike Britanije i nadahnulo pokrete za građanska prava i slobode širom svijeta.

Pranje svojih ruku u sukobu između moćnih i nemoćnih znači biti na strani moćnih, a ne biti neutralan.

- › Paulo Freire, utjecajni brazilski pedagog koji je bio začetnik obrazovne prakse podizanja kritične svijesti siromašnih.

Moć ne priznaje ništa bez traženja. Nikada nije i nikada neće. Saznajte samo ono što će ljudi podnijeti, i pronašli ste točan iznos nepravde i zla koji će im biti nametnut, i ovo će se nastaviti sve dok se ne odupru bilo riječima bilo udarcima, ili s oboje. Granice silnika propisane su izdržljivošću onih koje se tlači.

- › Frederick Douglas) je rođen kao rob; postao je vođa u pokretu protiv ropstva u Sjedinjenim Američkim Državama. Bio je pisac, govornik i savjetnik predsjednika Abrahama Lincolna i vjerovao je u svjetsku jednakost.

Sloboda nije nešto što jedan narod može ponuditi i dati drugome kao dar. Oni je smatraju svojom i nitko je ne može sačuvati od njih.

- › Kwame Nkrumah, osnivač i prvi predsjednik moderne Gane i utjecajni pripadnik panafričkog pokreta.

Odgovornost ne leži samo u čelnicima naše zemlje ili onima koji su imenovani ili izabrani kako bi obavili određen posao. Nalazi se u svakom od nas pojedinačno.

- › Njegova Svetost 14. Dalai Lama, duhovni vođa tibetanskih budista i aktivist za autonomiju Tibeta.

Nikad nemojte sumnjati u to da mala grupa građana posvećenih određenom cilju može promijeniti svijet. Doista, to je jedino što ga može promijeniti.

- › Margaret Mead, američka kulturna antropologinja.

Svijet je opasno mjesto, ne zbog onih koji čine zlo, nego zbog onih koji to gledaju i ne rade ništa.

- › Albert Einstein, dobitnik Nobelove nagrade za teorijsku fiziku, najpoznatiji po teoriji relativnosti. Otvoreni protivnik nacizma, bio je i aktivist protiv nuklearnih testiranja i rasizma.

Kada su nacisti došli po komuniste, nisam rekao ništa, nisam bio komunist. Kada su zatvorili socijaldemokrate, nisam rekao ništa, nisam bio socijaldemokrat. Kad su došli po sindikaliste, nisam progovorio, nisam bio sindikalist. Kad su došli po Židove, nisam rekao ništa, ja nisam bio Židov. Kad su došli po mene, više nije bilo nikoga tko bi išta rekao.

- › Martin Niemöller, poznati antinacistički njemački teolog i pastor, koji je bio poslan u logor, ali je preživio. Nastavio je antiratnu aktivnost tijekom cijeloga života.

Nepravda bilo gdje, prijetnja je pravdi svugdje. Mi smo uhvaćeni u neizbježnu mrežu uzajamnosti, povezani u jednu odoru sudbine. Što utječe na jednu izravno, utječe na druge neizravno.

- › Martin Luther King Jr., svećenik; bio je najpoznatiji vođa američkog pokreta za građanska prava. Promotor nenasilja i aktivist za jednak tretman svih rasa. Najmlađi je dobitnik Nobelove nagrade za mir.

Male su stvari koje građani rade. To je ono što će napraviti promjenu. Moja mala stvar zasadić će stabla.

- › Wangari Maatha, kenijska aktivistica za životnu sredinu, rodnu jednakost i političke djelatnosti. Osnovala je pokret "Zeleni pojas" i bila nagrađena Nobelovom nagradom za mir 2004. godine (prva afrička žena koja ju je primila). Također je postala član kenijskog parlamenta.

Radionica 41:

Problem do kojega mi je stalo

TRAJANJE:

- › Koraci 1-4: 45 minuta
- › Koraci 5-8: 45 minuta

CILJEVI RADIONICE:

- › Učenici identificiraju pitanje ili problem u društvu do kojega im je stalo
- › Učenici istražuju ideju zagovaranja u vlastitim životima
- › Učenici razmišljaju o pravljenu pozitivnih promjena u svojim životima
- › Učenici razvijaju komunikacijske vještine i vještine javnog govora

POTREBNI MATERIJALI:

- › Ploča i krede
- › Popis "Problem do kojega mi je stalo" za svakog učenika
- › Kopija Izvorna lista

PRIPREMA:

Pregledajte popis "Problem do kojega mi je stalo-izvorna lista". Obrišite pitanja koja nisu relevantna za vaše učenike. Dodajte relevantna pitanja. Pogledajte brošuru "Pismo iz srca". Ako planirate voditi učenike u projektu zagovaranja (koristeći

lekciju *Osam smjernica*), zadržite desni stupac "zajedničkih akcija" u brošuri. Ako ne, izbrišite taj stupac kako bi se izbjeglo pokretanje tog projekta od strane učenika, bez vodstva i podrške.

IZVOĐENJE RADIONICE:

Predstaviti temu:

- › Do sada smo učili o raznim pitanjima koja imaju utjecaj na naš život - posebno o pitanjima spola, zdravlja i prava. Koja su neka od specifičnih pitanja koja smo proučavali? [Proba za temu.]
- › Svatko od vas će identificirati društveni problem do kojega mu je stalo. Problem bi se trebao odnositi na pitanja o kojima smo razgovarali.

Podijelite popis "Problem do kojega mi je stalo" svakom učeniku. Objasnite sljedeće:

- › Napišite svoje ime na objema stranama ovog lista. Zatim pogledajte popis pitanja o socijalnoj pravdi, pitajući se: "Do kojih pitanja mi je stalo?"
- › Vidjet ćete da je popis podijeljen u tri kategorije (spol, seksualno zdravlje i seksualna prava). Obilježite tri teme koje vas zanimaju. Sve one mogu biti u jednoj kategoriji ili mogu dolaziti iz različitih kategorija.

- › Također možete dodati pitanje iz područja socijalne pravde do kojega vam je stalo, a koje nije na popisu.

Rasporedite učenike u istospolne parove. Objasnite sljedeće:

- › U parovima, u trajanju od oko 20 minuta, raspravljajte o jednom ili više pitanja koja su predmetom vašeg zanimanja.
- › Podijelite s drugima ono što ste našli privlačnim u vašim izborima ili zašto želite saznati više o tim pitanjima. Možete imati priču koju ćete željeti podijeliti s drugima.
- › Vježbajte pažljivo slušanje jedni drugih i sudjelujte u pristojnom dijalogu.
- › Ne zaboravite: Odnosite se prema svim zabrinutostima svojih kolega s poštovanjem. Jednaka pravda i poštovanje počinju upravo ovdje u razredu i u načinu na koji se ponašamo jedni prema drugima.

Ponovno okupite skupinu i pitajte želi li netko reći koji problem ili problemi su odabrani i zašto. Dajte riječ svim volonterima.

Upoznajte učenike sa zamisli o radu za društvene promjene (zagovaranje). Objasnite sljedeće:

- › Neki ljudi se uključuju u velike kampanje za promjenu svijeta. Je li itko od vas čuo za akcije koje su ljudi poduzeli kako bi popravili jedan od problema iz popisa na radnom listu do kojega je vama ili vašem kolegi stalo?
- › Što je s akcijama na područjima koja smo proučavali - ravnopravnost spolova, seksualno i reproduktivno zdravlje i seksualna prava? [Uzmite neki primjeri. Ako je potrebno, ponudite primjer iz lekcije *Osam smjernica* ili iz vlastitog iskustva.]
- › Što je primjer promjena do kojih su takve aktivnosti dovele? [Neki primjeri koje bismo mogli spomenuti su: prestanak prakse genitalnog sakaćenja, sve veći broj djevojaka u školi, ljudi se pridružuju kampanjama protiv rodno zasnovanog nasilja, legalizacija pobačaja, veća sigurnost u školama za homoseksualne mlade i dopuštanje trudnim djevojčicama da ostanu u školi].

Uvedite ideju male promjene. Vodite raspravu koristeći sljedeće točke:

- › Zagovaranje se često odnosi na velike promjene. No, čak i malo truda može napraviti smislenu promjenu nabolje - u svom životu ili životu nekoga oko sebe.
- › Zamislite i razmotrite mali korak koji možete poduzeti kako biste napravili promjenu, posebno za poboljšanje ravnopravnosti spolova ili za zaštitu seksualnih ili reproduktivnih prava, svojih ili druge osobe. [Proba ideje: ne diskriminirati druge osobe, dijeljenjem odgovornosti koje su obično odvojene po spolovima, odlučiti nikada ne nagovarati drugu osobu da ima spolni odnos ili napisati ispriku zbog toga što nekoga niste tretirali s poštovanjem u prošlosti.]
- › Možete li razmisliti o situaciji koju ste vidjeli u svom životu, gdje je neko napravio pozitivne promjene, bilo velike ili male?

Podsjeti učenike kako postoje osobne koristi i rizici za sudjelovanje u zagovaranju. Pitajte:

- › Koje prednosti ili kakve razvoje može iskusiti osoba uključena u akciju zagovaranja ili socijalne pravde? [Proba: osjeća se jakim jer zna da može imati utjecaj na druge, izgrađuje nove odnose, jača osobne vještine, kao što su govorenje ili pisanje, doživljava divljenje od strane drugih.]
- › Koji su rizici s kojima se može susresti osoba koja se bavi zagovaranjem i akcijama za socijalnu pravdu? [Proba: može doživjeti moguće društveno neodobravanje; školovanje ili drugi važni dijelovi života joj mogu biti ometeni; može biti razočarana ako ne postignete promjene kojima teži, može biti uhićena ili se suočiti s drugim opasnostima, čak i ako su aktivnosti u potpunosti legalne i nenasilne. Podsjetite učenike da je važna sigurnost.]

Može se dodijeliti domaća zadaća: Podijelite brošure ili napišite pitanja iz brošure na ploču.

Recite učenicima sljedeće:

- › Napišite "pismo iz srca" o pitanju koje vam je bitno i napišite što možete učiniti u vezi njega.
- › Pismo se može napisati sebi, roditelju, prijatelju, partneru ili vodi zajednice.

Jedan problem do kojega mi je stalo

Sljedeći popis sadrži neke od društvenih problema do kojih je mnogim ljudima stalo i koje mnogi pokušavaju popraviti. Ovaj popis usmjeren je na pitanja iz tri kategorije: *spol, seksualno zdravlje i seksualna prava*. Razmislite o tome koja vas pitanja najviše zanimaju. Možda je problem do kojeg vam je stalo sličan jednom od ovih problema, ili možete razmisliti o posve različitom problemu.

Zabilježite tri pitanja do kojih vam je stalo. Sva ona mogu biti u jednoj kategoriji ili dolaziti iz različitih kategorija.

LISTA POTENCIJALA

PITANJA RAVNOPRAVNOSTI SPOLOVA

- › naši udžbenici pojačavaju stereotipe.
- › određene politike u našem školstvu diskriminiraju određene skupine ljudi.
- › previše nasilnika ide u školu.
- › dječaci u našoj zajednici osjećaju pritisak da se ponašaju "čvrsto" ili hrabro.
- › dječaci osjećaju pritisak da pridruživanjem bandi dokažu da su muškarci.
- › djevojkama nedostaje mogućnosti naučiti ono što trebaju znati o novcu kada budu starije.
- › djevojke nemaju dovoljno prilika za sudjelovanje u sportovima ili da budu dio timova.
- › djevojke nemaju sigurno mjesta za susrete sa svojim prijateljima i kolegama.
- › reklame prikazuju muškarce i žene na načine koji su štetni za nas.
- › mnogim mladim očevima nedostaju mogućnosti za učenje o tome kako biti dobri očevi.
- › rodno uvjetovano nasilje (nasilje nad ženama i djevojkama) je također često, a još je i prihvaćeno.
- › muškarci koji su nasilni prema svojim suprugama ili djeci su često takvi nakon konzumiranja alkohola.
- › rodne norme koje doprinose poremećajima prehrane.
- › previše žena i djevojaka traže estetske operacije kako bi se pokušale uklopiti u idealnu sliku tijela.
- › djevojke nemaju iste mogućnosti školovanja kao i mladići.
- › trudne djevojke ne smiju nastaviti školovanje.
- › prema dječacima i djevojčicama se ne odnosi jednako kod kuće.
- › ljudi u zajednici ne razumiju dovoljno o neravnopravnosti spolova.
- › premalo ljudi je svjesno problema seksualnog uznemiravanja.
- › ostalo

PITANJA SEKSUALNOG ZDRAVLJA

- › adolescenti nemaju pristup ustanovama za seksualno i reproduktivno zdravlje koje su prijateljski nastrojene prema mladima.
- › teško je dobiti kondome.
- › mnogi mladi ne znaju dovoljno o HIV-u.
- › mnoge škole na našem području ne uče o HIV-u.
- › mnogi ljudi ne znaju svoj HIV status.
- › mladi ljudi nemaju osnovne informacije o svojim tijelima.
- › stopa spolno prenosivih bolesti među mladima je daleko previsoka.
- › mnoge žene i djevojke u pojedinim dijelovima svijeta su u opasnosti od porođajne fistule.
- › ljudi ne znaju ili ne brinu dovoljno o smrtnosti majki.
- › pobačaj je zakonski ograničen - i kao rezultat toga, opasan u mnogim sredinama.
- › ostalo

PITANJA SEKSUALNIH PRAVA

- › problem incesta je u velikoj mjeri zanemaren u mnogim društvima.
- › previše djevojaka je u braku još u dječjoj dobi.
- › ljudi još uvijek prakticiraju žensko genitalno sakaćenje.
- › mnoge djevojke seksualno iskorištavaju stariji muškarci kroz na način da ih financijski podržavaju u zamjenu za njihovo društvo.
- › mnogi mladi ljudi, osobito djevojčice, žrtve su seksualne trgovine.
- › silovanje je prečesto, pa čak i tolerirano.
- › ljudi ne shvaćaju da su i dječaci u opasnosti od seksualnog zlostavljanja.
- › prema homoseksualcima se često ne odnosi s dostojanstvom.
- › mnogi mladi ljudi, posebno djevojke, ne osjećaju da stvarno imaju pravo inzistirati na upotrebi kondoma.
- › ljudi koji žive s HIV-om i AIDS-om ne dobivaju dovoljno podrške i poštovanja.
- › ostalo

Budite sigurni da ste napisali svoje ime na obje strane ovog radnog lista!

NAPOMENA: Postoji mnogo načina kako možete pokušati napraviti pozitivne promjene. Zapamtite: važno je početi s malim stvarima. Također je važno odabrati akciju koja je sigurna i legalna. Neke uobičajene aktivnosti koje ljudi poduzimaju uključuju:

U našim životima:

- › odlučiti da ne diskriminiramo druge
- › otpratiti prijatelja koji treba njegu u zdravstvenoj ustanovi
- › obećati da se nećemo uključiti u nasilje nad drugom osobom
- › saslušati nekoga tko treba razgovor
- › više učiti o pitanju do kojeg nam je stalo
- › razgovarati s prijateljima i obitelji o tom pitanju

U širem okruženju:

- › stvarati male društvene akcije
- › pisati pismo javnom službeniku
- › pisati članke za kolege
- › uključiti se u organizaciju koja radi na pitanju do kojega mi je stalo
- › tražiti od moje škole promjenu politike (povezano s pitanjem)
- › planirati događaje u zajednici

Pismo od srca

Dragi/a _____

Učim o ravnopravnosti spolova te o seksualnom zdravlju i seksualnim pravima. Znam da mogu poduzeti mali, ali značajan korak ka pozitivnoj promjeni. Problem do kojeg mi je stalo je _____

Jedna stvar koju mogu učiniti kako bih napravio/la pozitivnu promjenu je [izabrati jednu akciju s popisa iznad ili napisati neku drugu ideju]:

Ono čemu se nadam je _____.

Želim biti osoba koja _____.

Potpisujem se s poštovanjem.



Literatura

- Agencija za ravnopravnost polova BiH. (2013). *Rasprostranjenost i karakteristike nasilja nad ženama u Bosni i Hercegovini*. Sarajevo.
- 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. Preuzeto 11.6.2021. godine sa https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2016PGY_BALIKA_EndlineReport.pdf.
- Ávila, M.B. (1993). Direitos Reprodutivos: Uma Invencao Das Mulheres Reconhecendo 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, Montede-i-Bort G. (2015). Intimate partner violence 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" ("Miroљjubivi dječaci u ratnoj zoni: Identitet i suočavanje među maloljetnim muškarcima u favelama u Rio de Žaneiru, Brazil"); neobjavljena doktorska disertacija, Erikson Institut, Loyola Univerzitet, Čikago.
- 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. Preuzeto 15.6.2021. godine sa <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.
- 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.

- Bognar, B. (2015). *Čovjek i odgoj*. Osijek: Fakultet za odgojne i obrazovne značnosti, Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera. Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/file/233823>.
- CARE International Balkans. (2020). *Sažetak prijedloga javne politike broj 1. Program Y - program za zdravo i sigurno odrastanje mladih*. Preuzeto 17.3.2020. godine sa <https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2020/12/F4Y-PolicyBriefo1-A4-BIH.pdf>.
- CARE International Balkans. (2020). *Sažetak prijedloga javne politike. Program Y Dokazi i implikacije*. Dostupno na: <https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2020/12/F4Y-PolicyBriefo2-A4-BIH.pdf>.
- CARE International Balkan. (2018). *Inicijativa mladića - Program za promociju rodne ravnopravnosti, nenasilja i zdravih životnih stilova*. Preuzeto 30.9.2019. godine sa: https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2018/09/YMI_PROGRAM-Brochure-BIH.pdf.
- CARE International Balkan. (2017). *Budi muško, mijenjaj pravila! Nalazi i lekcije naučene tokom sedmogodišnjeg projekta Inicijativa mladića*. Preuzeto 13.3.2020. godine sa <https://beta.youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2017/07/Nalazi-i-lekcije-nau%C4%8Dene-tokom-sedmogodi%C5%A1njeg-projekta-inicijativa-mladi%C4%87a-u-organizaciji-CARE-International-Balkan.pdf>.
- CARE International Balkan. (2016). *Program Y (Mladi) – Inovativni pristupi u prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova kod mladića i djevojaka*. Preuzeto 20.9.2020. godine sa: <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). Muškarci i dječaci kao partneri u promovisanju rodne ravnopravnosti i rješavanju pitanja ekstremizma i nasilja mladih na Zapadnom Balkanu”, Izvještaj o finalnoj evaluaciji dostupan na <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*. Preuzeto 21.9.2020. godine sa <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](https://doi.org/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*. Preuzeto 11.3.2021. godine sa <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/>.
- Gvozdanović, A., Ilišin, V., Adamović, M., Potočnik, D., Baketa, N., Kovačić, M. (2019). Istraživanje mladih u Hrvatskoj 2018/2019. Zaklada Friedrich Ebert. Preuzeto 11.3.2020. godine sa 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. Preuzeto 27.4.2021. godine. <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*. Preuzeto 11.2.2021. godine sa: <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. Preuzeto 2.3.2020. godine sa <https://www.advocatesforyouth.org/wp-content/uploads/storage/advfy/documents/lpe.pdf>.
- In Fondacija. (2016). Izvještaj o rezultatima istraživanja o rodno zasnovanom nasilju u intimnim partnerskim vezama mladih u BiH. Preuzeto 11.9.2020. godine sa <https://infondacija.org/izvjestaj-o-rezultatima-istrazivanja-o-rodno-zasnovanom-nasilju-u-intimnim-partnerskim-vezama-mladih-u-bih>.
- Life Magazine. (1955, 2. maj). Death of a Genius—Old Man's Advice to Youth: Never Lose a Holy Curiosity, 38(18), 64. Preuzeto 14.4.2019. godine sa 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. Preuzeto 12.11.2016. godine sa <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](https://doi.org/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](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/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. Olivarria i C. Cespedes, Trabajo y familia: Conciliación? Perspectivas de Žanr (Santiago: FLASCO- Čile, SERNAM y Centro de Estudios de La Mujer CEM, 2002).
- Ombudsman za djecu Republike Srpske Banja Luka. (2010). Problemi i rizici maloljetničkih brakova. Preuzeto 11.2.2108. godine sa: 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.
- Polić, Milan. (1993). Odgoj i svijet, Zagreb: Hrvatsko filozofsko društvo
- Roggoff, B. (1990). *Roggoff 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 (Uključivanje mladića u prevenciju HIV-a: Priručnik za akciju)*. 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. Preuzeto 11.6.2020. godine sa <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. Preuzeto 14.6.2020. godine sa <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. Preuzeto 14.6.2020. godine sa [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. Preuzeto 11.6.2020. godine sa <https://digitallibrary.un.org/record/587334?ln=en>.
- United Nations. (1994). Program akcije usvojene na Međunarodnoj konferenciji o stanovništvu i razvoju, Kairo, 5-13 septembar 1994, paragraf 7.3.
- United Nations. (2016). Protecting children from bullying. Report of the Secretary-General. Preuzeto 13.4.2021. godine sa <https://violenceagainstchildren.un.org/content/protecting-children-bullying-report-secretary-general>.
- United Nations. (2015). Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. Dostupno na: <https://sdgs.un.org/2030agenda>.
- Unger, D.G., & Wandersman, L.D. (1985). Social support and Adolescent Mothers: Actions Research Contributions to theory and practice. (“Socijalna podrška i maloljetne majke: doprinosi aktivnosti istraživanja teoriji i praksi”). *Journal od Social Issues*, 41, 29-41.
- Ured za ravnopravnost spolova Vlade RH. (2007). Pojmovnik rodne terminologije prema standardima Europske unije
- Vukasović, Ante. (1989). Analiza i unapređivanje odgojnog rada, Samobor: Zagreb
- 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. Preuzeto 11.2.2021. godine sa: <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/57a08cb940f0b652dd0014fo/HSafeGoodstigma.pdf>.
- World Health Organization. (2020). *Life Skills Education School Handbook - Noncommunicable Diseases: Approaches for Schools*. Preuzeto 11.2.2021. godine sa - <https://www.WHO.int/publications/item/9789240005020>.
- World Health Organization. (2017). Federal Centre for Health Education (BZgA). Training matters. Preuzeto 23.4.2020. godine sa 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*. Preuzeto 21.4.2019. godine sa 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*. Preuzeto 23.4.2020. godine sa: <https://digitallibrary.un.org/record/587334?ln=en>.
- World Health Organization. (2013). *Health literacy: the solid facts*. Preuzeto 19.07.2020. godine sa <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. Preuzeto 23.7.2019. godine sa: <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. Preuzeto 7.6.2021. godine sa <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.Pdf?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