

Priručnik Y+



Priručnik za rad s mladima u riziku



Priručnik Y+

Priručnik za rad
s mladima u riziku



Impressum

Autorke:

Martina Horvat
Gabrijela Ratkajec Gašević
Elizabeta Matković

Izdavač:

CARE International Balkans
Hasana Kaimije 11
71 000 Sarajevo
Bosna i Hercegovina
www.care-balkan.org
www.youngmeninitiative.net
care@care.ba

Za izdavača:

Sumka Bučan, Regionalna direktorica

Dizajn:

SMART Kolektiv



Copyright© 2022 CARE International u Bosni i Hercegovini-Sarajevo.

Sva prava pridržana.

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.

Objavljivanje ove publikacije podržala je Austrijska razvojna agencija. Sadržaj i zaključci ove publikacije ne odražavaju nužno stavove Vlade Austrije.

CARE International



U regionu Balkana, CARE International ima preko 25 godina iskustva u implementaciji programa. Tokom ratova i sukoba 90-ih CARE je odgovorio na razaranja, traumatizaciju, raseljavanje i međuetničku mržnju svojim ogromnim humanitarnim i spasilačkim radom širom Balkana. Od 2000. godine, orijentacija CARE-a preusmjerena je na razvojni rad, a njen cilj na Balkanu danas je osigurati da se socijalna, ekonomska i politička prava ranjivih i marginalizovanih grupa prepoznaju i ispune, doprinoseći održivom miru u regionu.

Strategija programa CARE-a zasniva se na dva stuba: a) Socijalno-ekonomska inkluzija ranjivih manjina i drugih marginalizovanih grupa doprinoseći jačanju kapaciteta i poboljšanim mogućnostima za njih, omogućavajući im da se integrišu u društvo i dobiju pristup svojim pravima, b) Rodna ravnopravnost ranjivih i marginalizovanih grupa promovisanjem vrijednosti i praksi rodne ravnopravnosti, različitosti i nenasilja, jačanjem kapaciteta lokalnih, nacionalnih i regionalnih aktera za ljudska prava i socijalnu pravdu i stvaranjem mogućnosti za inovacije, učešće, učenje, saradnju i zagovaranje. CARE njeguje partnerstva sa lokalnim sektorom civilnog društva i vladama posvećenim doprinosu pozitivnim promjenama u društvima.

YMI – Inicijativa mladića



Projekat Inicijativa mladića (YMI) započeo je 2006. godine, a CARE International Balkan i lokalne partnerske organizacije sprovode ga u Albaniji, Bosni i Hercegovini, Hrvatskoj, Kosovu* i Srbiji. Projekat je nastavak sveobuhvatnih i programskih napora CARE-a za sprečavanje interpersonalnog i rodno zasnovanog nasilja (RZN), kao i za promociju rodne ravnopravnosti u regionu. YMI cilja na mlade kako bi izgradio njihovo znanje i stavove u vezi sa rodnom ravnopravnošću i zdravim životnim stilovima i smanjio sve vrste nasilja. YMI je započeo sa malim kvalitativnim istraživanjem istražujući stavove i ponašanja mladića, a zatim je tokom godina prerastao u sveobuhvatan program sa različitim komponentama namijenjenim mladima, roditeljima, profesorima, prosvjetnim radnicima, studentima, novinarima i drugim važnim zainteresovanim stranama.

Tokom prethodnih godina, aktivnosti YMI-a su se značajno povećale, dostigavši više od 140 različitih gradova/opština i preko 720.000 direktnih učesnika kroz hiljade obrazovnih, zagovaračkih i/ili kampanjskih aktivnosti. Ukupni indirektni i medijski doseg vjerovatno se mjeri u milionima ljudi.

Obrazovni programi su uvijek bili osnova YMI-jevih napora od samog njegovog nastanka. Sve je počelo sa Programom M (priručnik za rad posebno sa mladićima) zasnovan na Promundovom Programu H i prilagođenom balkanskom kontekstu, oslanjajući se na rezultate kvalitativnih i kvantitativnih istraživanja u zemljama učesnicama. Program Y bio je sljedeći korak, dalja evolucija Programa M, namijenjen mješovitim rodnim grupama, a samim tim i proširivanju na veći broj učenika. Jedan od svježih pristupa i ideja u razvoju programa za mlade bilo je stvaranje Programa Y+, posebno prilagođenog mladima u riziku na Balkanu.

Pored kontinuiranog rada sa mladima, razvijena je, akreditovana i implementirana i obuka za školsko osoblje (tj. profesore, pedagoge, psihologe) širom Balkana, omogućavajući školskom osoblju da sami realizuju radionice i da podrže svoje učenike i vršnjačke edukatore. „Budi muško“ klubovi (BMK) su još jedna specifična snaga programa, jer su to klubovi mladih aktivista sa članovima koji su učenici i vršnjački edukatori uključeni u program. BMK su zasnovani na učešću mladih i njihovom angažovanju i fokusirani su na osmišljavanje, organizovanje i implementaciju različitih javnih akcija u školama i zajednicama, koje dalje šire poruke i vrijednosti programa. Participativni proces je uvijek bio jedna od ključnih karakteristika YMI-a, a mladi su uvijek bili angažovani u razvoju novih programa i kampanja.

*Ovim se ne preudicira status Kosova i u skladu je sa Rezolucijom 1244 Savjeta bezbjednosti Ujedinjenih nacija i mišljenjem Međunarodnog suda pravde o kosovskoj Deklaraciji o nezavisnosti.

Sadržaj

5	Uvod
6	YMI Rječnik
8	<u>1. Omladinski rad koji uključuje mlade u riziku</u>
10	<u>2. Važnost kritičkog pristupa rodnim normama i stereotipima u radu s mladima u riziku</u>
13	<u>3. Uloga neformalnog obrazovanja u radu s mladima u riziku</u>
15	3.1. Pristupi koji osnažuju i motiviraju na sudjelovanje i promjenu
17	3.2. Grupni rad u koji se uključuju članovi koji osjećaju pritisak za sudjelovanje u grupnom radu
20	3.3. Početak rada s grupom u kojoj je prisutan otpor ili pojedini članovi vjeruju da su prisiljeni sudjelovati u grupnom programu
21	3.4. Praćenje i evaluacija programa
23	<u>4. Prikaz radionica</u>
24	Radionica br. 1 – Stvarajmo svoja pravila
27	Radionica br. 2 – Rodne kutije
30	Radionica br. 3 – Briga o sebi
34	Radionica br. 4 – Kako izražavam osjećaje?
37	Radionica br. 5 – Ljut_a sam i što sad?
39	Radionica br. 6 – Čast bez nasilja
42	Radionica br. 7 – Romantične veze mladih
45	Radionica br. 8 – Spektar nasilja
47	Radionica br. 9 – U borbi protiv seksualnog nasilja
50	Radionica br. 10 – Razumijevanje homoseksualnosti
53	Radionica br. 11 – Krenimo asertivno, a ne agresivno
56	Radionica br. 12 – Gradimo bolje međuljudske odnose
59	<u>5. Materijali za evaluaciju programa</u>
59	5.1 Upitnik za evaluaciju procesa na kraju svakog susreta
60	5.2 Upitnik grupne kohezije
61	5.3 GEM skala
65	5.4 Vinjete
67	<u>6. Literatura</u>

Uvod

Priručnik Y+ (u daljem tekstu Priručnik) namijenjen je stručnjacima_kinjama i omladinskim radnicima_icama koji u organizacijama civilnog društva ili u institucijama rade s mladima koji su u riziku. Mladi u riziku je opći pojam za niz okolnosti koje mlade ljude stavljaju u ranjiviji položaj zbog problematičnog ponašanja, kao što su zlouporaba supstanci, neuspjeh u školi i maloljetnička delinkvencija, zajedno s poremećajima mentalnog zdravlja, kao što su depresija i anksioznost (LeCroy & Anthony, 2009.). Specifičnije u kontekstu ovog priručnika rizici se odnose na probleme u ponašanju i rizike u okruženju, koji potiču radikalizaciju i diskriminaciju po osnovi roda.

Svrha Priručnika je osnažiti osoblje ili osobe koje rade se s mladima, uključujući stručnjake_inje za provedbu programa u izravnom radu s mladima u riziku, s ciljem prevencije nasilja, unapređenja emocionalne regulacije i razvoja kritičkog mišljenja, kroz usmjerenost na teme rodne pravde i prihvatanja različitosti.

Edukativni Program Y+ nastao je iz programa Inicijative mladića u okviru projekta Future for You(th): Young People as Leaders of Life Skills in Balkans u suradnji CARE International Balkan i Statusa M s partnerima iz Albanije, Bosne i Hercegovine, Kosova i Srbije.

Svrha neformalnog obrazovnog Programa Y+ prikazanog u ovom priručniku jest *doprinijeti deradikalizaciji i resocijalizaciji mladih kroz stvaranje okruženja u kojem će se poticati rodna pravda i suzbijati rodno uvjetovano nasilje*, i predstavlja nadogradnju već postojećih programa rada s mladima (Programa M i Y), samo s fokusom i prilagodbom potrebama mladih u riziku. U Program Y+ se uključuju mladi kod kojih su prisutni rizici vezani uz obiteljsko okruženje ili probleme u ponašanju i sukobe sa zakonom, kao i oni koji su uključeni u tretman institucija iz sustava socijalne skrbi ili pravosuđa.

Nametnuta očekivanja vezana uz krute rodne norme mogu dovesti, a prema postojećim statistikama o počiniteljima kaznenih djela i dovode, do veće prisutnosti nasilnih ponašanja, problema u ponašanju i rizičnih ponašanja pa i počinjenja kažnjivih djela kod muškarca i mladića. Stoga je ovaj program usmjeren na prepoznavanje štetnih utjecaja stereotipa na nasilna, rizična i kažnjiva ponašanja, te potiče nenasilne obrasce ponašanja, upravljanje emocijama, podržavanje različitosti i kritičko razmišljanje o vlastitom odabiru ponašanja.

Ciljevi Programa Y+ su:

- › osvijestiti i kritički analizirati rodne stereotipe i predrasude te njihov utjecaj na nejednako i ugrožavajuće (diskriminatorno) ponašanje prema ljudima s obzirom na rodnu pripadnost,
- › ojačati svijest o štetnosti svih oblika nasilja, a osobito rodno uvjetovanog nasilja i unaprijediti vještine nenasilnog djelovanja,
- › potaknuti izbor nenasilnih ponašanja,
- › potaknuti deradikalizaciju i razvoj stavova o rodnoj pravdi.

YMI Rječnik

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 je aktivno djelovanje i ponašanje na temelju predrasuda ili namjernog osporavanja prava nekoj društvenoj grupi i/ili pripadnicima tih grupa. Predstavlja privilegiranje, isključivanje ili ograničavanje zbog kojega se pojedinkama/cima otežava ili negira priznanje, uživanje ili ostvarivanje ljudskih prava i sloboda. Kriteriji osporavanja mogu se temeljiti na spolu, rodu, seksualnoj orijentaciji, rodnom identitetu, rasi, vjeroispovijesti, etnicitetu, dobi i sl.

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.

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

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, nerazvijenošću 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 zadovoljavajući 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.

RODNA NERAVNOPRAVNOST je pravna, društvena i kulturološka situacija u kojoj spol ili rod određuju različita prava i dignitet osobe koji se odražavaju u njihovom nejednakom pristupu pravima ili uživanju tih prava, kao i pretpostavka stereotipnih uloga u određenom društvu ili kulturi.

RODNI IDENTITET je unutarnji i individualni vlastiti osjećaj svake osobe o svom rodu, koji može i ne mora odgovarati spolu dodijeljenom pri rođenju, uključujući i osobni doživljaj vlastitog tijela (koji, ako je slobodno izabran, može obuhvaćati promjenu tjelesne pojave ili funkcije medicinskim, kirurškim ili drugim putem) i drugačije izražavanje roda, uključujući odijevanje, govor i manire.

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.

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 rodnim 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 način na koji osoba sebe doživljava u smislu privlačnosti prema pripadnicima vlastitog ili suprotnog spola na temelju vlastitog iskustva, misli i reakcija, a ne na temelju definiranja sebe prema rodu ili spolu svojih seksualnih partnera.

TRANSRODNA OSOBA je osoba kojoj se rodni identitet razlikuje od onoga pripisanog pri rođenju, koja svoj rodni identitet želi prikazati na drugačiji način od onog pripisanog pri rođenju.

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. Omladinski rad koji uključuje mlade u riziku

U javnim politikama različitih država Europe razlikuje se dobno određenje mladosti. U hrvatskom kontekstu su kroz Nacionalni program za mlade (2014. - 2017. godina) oni definirani kao dobna skupina između 15 i 30 godina starosti. U zemljama jugoistočne Europe i EU, nalazimo slično dobno određenje uz određenu raspravu o gornjoj granici mladosti, koja se obično nalazi između 24. i 35. godine, a za potrebe nekih ekonomskih politika i do 40. godine.

Ovako veliki raspon godina daje naslutiti da su mladi vrlo heterogena skupina, ali u njihovom pravnom položaju ključna je razlika između razdoblja maloljetnosti (15 - 18 godina) te punoljetnosti pri čemu posebno treba izdvojiti mlađu punoljetnost (18 -21 godina). Različiti sustavi rade s mladima, imajući različite ciljeve, oblike uključivanja i aktivnosti za mlade. Među sustavima koji rade s mladima najistaknutiji su sustavi formalnog obrazovanja, socijalne skrbi u području zaštite djece i maloljetnika te policije u okviru kazneno pravne odgovornosti i zaštite maloljetnika i mlađih punoljetnika.

Uz ove oblike formalnog profesionalnog rada s mladima vezanog uz institucije, značajan segment rada s mladima odvija se u okviru organizacija civilnog društva, ali i u okviru sportskih, kulturno-umjetničkih i vjerskih organizacija.

Između rada s mladima u okviru institucija i formalnog obrazovnog sustava te rada s mladima u okviru neformalnog obrazovnog sustava i organizacija civilnog društva ipak postoje neke razlike. U politikama za mlade te se razlike nastoje teorijski bolje opisati kroz korištenje dvije različite sintagme i to eng. *working with youth* koji odgovara formalnom i institucionalnom stručnom radu s mladima te eng. *youth work* (Kovačić i Čulum, 2015: 25-26). U hrvatskom jeziku nemamo razdvojene pojmove pa pojedini znanstvenici (Kovačić i Čulum, 2015: 25-26) koriste opisnu sintagmu za *youth work* kao "rad s mladima u užem smislu", dok se pojam "omladinski rad" koristi u srpskom, bosanskom i crnogorskom, "mladinski rad" u slovenskom, a "punëtor rinor" u albanskom jeziku.

Omladinski rad, odnosno *youth work* je također različito definiran u različitim zemljama i u velikoj mjeri ovisi o tradiciji pojedine zemlje, ali na razini EU dijeli neke zajedničke karakteristike kao što su: naglašavanje dobrovoljnog sudjelovanja i odnosa te brige za dobrobit mladih, kao i usmjerenost na mlade ljude te na osnaživanje mladih (Smith, 2002, Costello, 1984, sve prema Kovačić i Čulum, 2015). Kovačić i Čulum (2015: 25-26) opisuju rad s mladima kao "planirani i organizirani proces individualnog i društvenog razvoja mlade osobe, odnosno osnaživanja mladih za osobni rast i razvoj, izgradnju međuljudskih odnosa te uključivanje i aktivno sudjelovanje u društvu, koji se temelji na partnerskom i prijateljskom pristupu, koji omogućuje mladima da budu ravnopravni kreatori tog procesa".



Iako fokus na mlade osobe i osobni razvoj jesu značajke socijalnog i socio-pedagoškog rada s mladima, razlike su vidljive i u tome što su ovi oblici rada s mladima vezani uz stručne kompetencije dvaju struka (socijalnih radnika i socijalnih pedagoga/ socijalnog edukatora) te što se uglavnom odnose na stručni rad s mladima u riziku ili na prevenciju rizika, a razlika je vidljiva i u načinu uključivanja te početnoj dobrovoljnosti sudjelovanja.

Omladinski rad uvijek podrazumijeva dobrovoljno uključivanje mladih (Ord, 2009, prema Kovačić i Ćulum, 2015: 25-26). Aktivnosti za mlade u okviru institucija mogu biti otvorene za dobrovoljno uključivanje, primjerice savjetovališta za mlade, ali često i nisu samo dobrovoljne nego se mladi upućuju na uključivanje. Štoviše, rad s mladima, zbog razvojne faze u kojoj se nalaze uključuje određeni segment nedobrovoljnosti. U socijalnom i socijalno-pedagoškom radu aktivnosti usmjerene na mlade mogu biti izrečene od strane sustava pravosuđa i socijalne skrbi i mladi na taj način mogu biti upućeni na uključivanje, dok su u youth work mladi od početka dobrovoljno uključeni (Dunne i sur., 2014 prema Kovačić i Ćulum 2015:34).

Druga razlika odnosi se na same ciljeve rada, gdje kroz omladinski rad sama mlada osoba postavlja ciljeve i područja u kojima se želi osobno i socijalno razvijati te osnažiti, a kada su institucije uključene u rad s mladima, neki ciljevi su očekivani od strane tih institucija. Kod odgojno-obrazovnih institucija očekivana su odgojno-obrazovna postignuća koja proizlaze iz kurikuluma, a kod institucija socijalne skrbi i pravosuđa su očekivani ciljevi vezani uz promjenu kažnjivih i rizičnih ponašanja te prevencija budućih rizika i sukoba sa zakonom.

Neformalni obrazovni program predstavljen kroz ovaj priručnik smješten je na mjestu susreta formalnog stručnog socijalno-pedagoškog rada s mladima kod kojih je prepoznat rizik za razvoj problema u ponašanju pa i kod onih koji borave u institucijama pravosuđa i socijalne skrbi te neformalnog obrazovnog rada s mladima. Mladi će biti pozvani na dobrovoljno uključivanje, ali će se proces ponekad odvijati u okvirima institucije, te s maloljetnicima ili mladim punoljetnicima koji u toj instituciji borave. No, rad može uključivati i mlade s problemima u ponašanju koji borave izvan institucija, kad je to organizacijski moguće.

Također, područje provedbe Programa Y+ jest osnaživanje i zdravi razvoj mladih, ali program cilja na transformativan učinak na mlade u riziku, jer ih potiče na propitkivanje vlastitih i društvenih rodni stereotipa, predrasuda i normi te na promjenu njihovog ponašanja u dijelu u kojem ono može dovesti do štetnih posljedica i rizika, odnosno u dijelu koje podržava i perpetuira nasilje.

2. Važnost kritičkog pristupa rodnim normama i stereotipima u radu s mladima u riziku

Društvo često prihvaća da su mladići ti koji su uglavnom počinitelji nasilja nad drugim mladićima, nad sobom i nad ženama, bez propitkivanja socijalizacije i utjecaja koji dovode mladiće do takvih ponašanja (CARE International Balkan, 2016).

U ovom programu kritički pristupamo rodnim normama i stereotipima upravo kako bismo izmijenili uhodane obrasce koji dovode do nepoželjnih ishoda kao što su: veći broj mladića počinitelja kaznenih djela, veći broj mladića uključen u nasilne incidente i ponašanja te veći broj mladića uključen u za zdravlje i kvalitetu života štetna, a često i kažnjiva ponašanja (zloporabe sredstva ovisnosti, klađenje i kockanje, rizična vožnja i činjenje prometnih prekršaja i slično) te samim time veći broj mladića i muškaraca u odgojnim i penalnim institucijama.

Bitno je uvidjeti kako socijalizacija mladića i djevojaka utječe na njihova ponašanja te kako se mladići i djevojke ponašaju u skladu s nametnutim očekivanjima. Krute rodne norme u socijalizaciji mogu dovesti do toga da mladići i dječaci ne znaju izražavati svoje osjećaje, rjeđe traže pomoć, sukobe rješavaju nasiljem, a sve navedeno je i česta pojava kod mladih počinitelja kaznenih djela i prekršaja. Zato je cilj programa prepoznati rodne stereotipe i njihov utjecaj na pojavu nasilnih i rizičnih ponašanja, usvojiti nenasilne obrasce ponašanja, naučiti upravljati emocijama, podržavati različitosti i potaknuti kritičko razmišljanje.

Kroz povijest se različitim aktivnostima nastojalo suzbiti rodnu nejednakost, ali su te aktivnosti dominantno usmjerene na osnaživanje žena, dok je danas u velikoj mjeri prepoznato, ali bez dovoljnog učinka na obrazovanje i socijalizaciju, da neće biti većih iskoraka u poboljšanju zdravlja i dobrobiti ni žena ni muškaraca bez da mladići, očevi i muškarci svih uzrasta aktivno doprinesu tom procesu. Osim što nastojimo suzbiti rodnu nejednakost, ne želimo sustav koji kreira rodne nejednakosti, stoga tražimo rodnu pravdu. Za razlik od rodne ravnopravnosti, rodna pravda artikulira feministički pristup koji nadilazi traženje pravednog udjela u postojećem sustavu moći koji je uzrokovao trenutne probleme, rodna pravda teži promijeni sustava (Terry, 2009). Ovako koncipiran program osnažuje mladiće da ostvare svoj puni potencijal nevezano uz nametnute rodne norme i predrasude te ih podržava da postanu saveznici za pravednije društvo (CARE International Balkan, 2016).

Rodne norme imaju snažan uticaj na izgradnju identiteta mladih te mogu doprinijeti povećanoj izloženosti mladih rizičnim ponašanjima. Rodno transformativni pristupi podrazumijevaju programe ili intervencije koje stvaraju individualne mogućnosti mladima da se suprotstavljaju

stereotipnim rodnim ulogama, transformiraju prepreke u mogućnosti, promoviraju pozitivne društvene interakcije bazirane na ravnopravnosti svih mladih, s posebnim fokusom na djevojčice/djevojke i žene (Health Communication Capacity Collaborative, 2014).

Ovaj program je primarno usmjeren na mlade u riziku za razvoj problema u ponašanju te mlade kod kojih su prisutni rizici vezani uz obiteljsko okruženje, uključujući i mlade koji su uključeni u tretman institucija iz sustava socijalne skrbi ili pravosuđa.

S obzirom na uključene sudionike_ice važno je prepoznati okolnosti i životna iskustva koja kod nekih od njih mogu biti prisutna ili su učestalije bila prisutna tijekom odrastanja, kako bi se ta iskustva i okolnosti uvažile i uključile tijekom procesa učenja.

Neka iskustva i okolnosti koje smo kroz dosadašnji rad s mladima s problemima u ponašanju prepoznali, a koje je važno uzeti u obzir opisane su u nastavku.

U grupnom radu s mladima u riziku može biti učestalija prisutnost teškoća u učenju i negativnih iskustava s formalnim obrazovnim sustavom nego u općoj populaciji mladih. Zbog toga sudionici mogu pokazivati otpor prema tehnikama i metodama koje se koriste u formalnom odgojno-obrazovnom sustavu. Stoga voditelji pojedinih grupa mogu doživjeti da prezentacije, prikazi teorija i modela, složeniji pojmovi i sintagme, deduktivno učenje od općeg prema specifičnom, rješavanje radnih listića, čitanje tekstova, pisano izražavanje i slično mogu proizvesti nezainteresiranost ili čak i otpor mladih prema daljnjem sudjelovanju u grupnom radu. Ako vidimo da je to slučaj, metode i pristupe možemo prilagoditi na način da se što manje koriste metode učestale u formalnom obrazovanju. Ukoliko su u grupu uključeni sudionici s teškoćama u čitanju ili razumijevanju pročitano, onda je važno što više prilagoditi materijale da oni ne budu izloženi pa se može koristiti video umjesto pisanog teksta, usmena iznošenja mišljenja umjesto pisanja radnih listića te diskusije ili igranje uloga umjesto pisanja scenarija/stripova i sl.

Mladi kojima je namijenjen ovaj program mogli bi imati učestalija i snažnija iskustva s nasiljem u odnosu na ostale vršnjake i to iz sve tri pozicije:

- › **kao osobe koje su se nasilno ponašale,**
- › **kao osobe koja su proživjele nasilje, i**
- › **kao promatrači nasilja.**

U takvim situacijama visoke izloženosti nasilju, kod mladih mogu biti prisutniji stavovi o neizbježnosti i opravdanosti nasilja. Voditelj(i) grupnih aktivnosti nenavikli na rad s ovom populacijom mogu biti iznenađeni stavovima i reakcijama koje iz tih stavova proizlaze, pa im može biti izazov snaći se u njima. Dodatni je izazov rada s mladima koji imaju stavove koji opravdavaju nasilje i vide ga neizbježnim ili s mladima koji opravdavaju neke štetne društvene stereotipe taj što su tada stavovi i vrijednosti osoba koje rade s mladima različiti od stavova i vrijednosti koje prezentira ta skupina mladih, pa se voditelji_ice mogu osjetiti pogođenima opravdavanjem stereotipnih rodnih uloga ili nasilja do te mjere da takve pozicije mogu dovesti u pitanje njihov doživljaj dobrobiti i sigurnosti.

Voditelji_ice treba pripremiti na uvažavanje različitih iskustava i pozicija od vlastite, koji često proizlaze upravo iz specifičnih okolnosti života i odrastanja. Voditelji_ice se tada nalaze pred izazovom da probaju razumjeti pozicije ovih mladih ljudi, dok istovremeno nastoje potaknuti razumijevanje štetnih posljedica nasilja za sve ljude, poučiti ih drugim metodama rješavanja sukoba, te im otvoriti nove vidike o mogućnosti organiziranja budućnosti u kojoj nasilje ne mora biti sastavni dio njihovog budućeg života.

Iskustvo života u uvjetima gdje su pravila stroga, zadana i ranije postavljena na način da mladi nisu mogli utjecati na njih, kao što je slučaj kod života u instituciji, može dovesti do naglašenog stava da su pravila nepravedna i/ili nepotrebna, a zatim i do češćeg ispitivanja granica, te kreativnih pristupa načinima kršenja tih pravila kako bi se mladi izborili za dio autonomije i slobode.

Treba imati na umu da iskustva dijela ovih mladih mogu podržavati stav da je pokazivanje emocija, briga i ranjivosti oblik pokazivanja slabosti, zbog kojih bi u okruženju izvan grupe mogli biti omalovaženi, pa mogu emocije prikrivati humorom ili ljutnjom, što nikako ne znači da ne dolazi do procesa učenja. Proces učenja će se potencijalno odvijati na unutarnjoj razini pojedinca i on ne mora imati potrebe to dijeliti s grupom.

Pristupi i metode koje mogu održavati motivaciju za sudjelovanjem i promjenom te djelovati poticajno i osnažujuće na mlade u odgojnim institucijama ili ustanovama socijalne skrbi, preuzete su iz metodike neformalnog obrazovanja.

Važno je krenuti od upoznavanja grupe, njihovih potreba, interesa i mogućnosti kao i od stvaranja atmosfere sigurnosti, prihvaćanja i poštovanja, što će biti detaljnije objašnjeno u tekstu u nastavku.



3. Uloga neformalnog obrazovanja u radu s mladima u riziku

Iako uz pojam učenja mladi ponekad imaju prve asocijacije vezane uz formalno obrazovanje, valja naglasiti da je primarna svrha uključivanja mladih i u neformalne oblike obrazovanja također učenje, odnosno razvoj vještina i kompetencija. U tom smislu, učenje ne podrazumijeva samo formalni proces školovanja, nego uz razvijanje znanja, podrazumijeva i razvoj vještina, stavova i vrijednosti koje će pripremiti osobu na aktivno sudjelovanje u društvu, uz brigu o vlastitoj dobrobiti, dobrobiti bližnjih, ali i dobrobiti cijele zajednice. Ukoliko mlada osoba ne brine o sebi i drugima te ne bira društveno prihvatljiva ponašanja, učenjem se može potaknuti razvoj socijalnih i emocionalnih vještina i izbor društveno prihvatljivijeg ponašanja.

Pristupi rada s mladima u riziku trebaju biti usmjereni na prepoznavanje njihovih jakih strana te ih osnaživati u promjenama koje mogu napraviti za bolju brigu o vlastitom zdravlju i dobrobiti, njegovanje bliskih odnosa i brigu za okolinu. Također, proces učenja s mladima u riziku ima za cilj razvijanje njihovih socijalnih vještina te nenasilnih obrazaca ponašanja.

Neformalno obrazovanje odvija se kroz grupni rad u kojem možemo koristiti različite metode i pristupe koje ćemo u nastavku opisati te analizirati njihove prednosti i izazove.



Iskustveno učenje

Iskustveno učenje definira se kao proces kontinuirane transformacije iskustva (Kolb, 1984). Takvo učenje uzima u obzir iskustva sudionika, otvara im prostor za nova iskustva te za refleksiju na iskustva i učenje koje iz refleksije proizlazi. Takvo učenje je potaknuto iz interakcije s okolinom, a ishod mogu biti nove spoznaje o svijetu koje mogu generirati nova promišljanja i nova ponašanja. Grupne diskusije na određenu temu mogu biti aktivnost koja će potaknuti proces iskustvenog učenja. Iskustveni tip učenja u grupnim uvjetima omogućava da članovi grupe uče iz vlastitog iskustva, kako onog ranijeg (pred-grupnog), tako i iz iskustva koje stječu u grupi. Kod ovakvog učenja veći je utjecaj članova na izbor vlastitih i grupnih ciljeva. Način komuniciranja između članova, uloge koje u grupi igraju, otvorenost i sigurnost u grupi kao i druga zajednička iskustva, izuzetno su važni i stoga često predstavlja sadržaj grupnog rada (temu susreta). Voditelj je manje aktivan, više slijedi ritam i potrebe grupe te stvara prostor da članovi vode i budu aktivni.

Dotatna metoda koju je dobro ili preporučljivo koristiti u trenucima kada je dostignuta sigurnost i povjerenje unutar grupe jest učenje kroz dijalog. Dijalog podrazumijeva razmjenu ideja, iskustava, stavova i uvjerenja. Dijalog razvija socijalne vještine, empatiju i uvažavanje različitosti, ali kada se provodi na uvažavajući i uključujući način, te kada je grupna atmosfera i razina povjerenja takva da su sudionici spremni uložiti potreban trud u aktivno slušanje i razumijevanje različitih pozicija, čak i onih s kojima se ne slažu.

Suradničko učenje

Učenje kroz međusobnu interakciju, komunikaciju i suradnju među sudionicima procesa. Ova metoda, neovisno o sadržaju koji se uči, dovodi do jačanja komunikacijskih vještina te potiče zajednički pristup rješavanju zadatka. Istovremeno, traži više komunikacije oko podjele zadataka te izlaže sudionike procesa izazovu da prepoznaju svačiji trud i doprinos, ili nedostatak truda.

Učenje uvidom i rješavanjem problema

Odnosi se na poticanje prirodne znatiželje i postavljanja pitanja na koje onda sami sudionici traže odgovore. Osnažuje istraživačke vještine, vještine kritičkog mišljenja i analiziranja podataka koje se kasnije mogu primjenjivati u različitim područjima života, na primjer za kritičku analizu rodnih stereotipa u okolini ili kritičku analizu medijskih sadržaja i veću medijsku i informacijsku pismenost.

U uvjetima grupnog rada različiti načini učenja imaju svoje prednosti, a uz dobro planiranje moguće ih je koristiti kombinirano u istom programu grupnog rada, pa čak i tijekom istog grupnog susreta.

U grupnom radu zastupljeno je strukturirano učenje, što podrazumijeva da se proces grupnog rada detaljno isplanira unaprijed, omogućava jednostavno i logično povezivanje ciljeva (individualnih i grupnih) i sadržaja rada.

3.1. Pristupi koji osnažuju i motiviraju na sudjelovanje i promjenu

Kako **motivirati mlade na sudjelovanje** u iskustvu "učenja" često brine stručnjake u procesu pripreme. Zato ćemo u nastavku posvetiti dio teksta motivaciji i poticanju motivacije za sudjelovanje u psihosocijalnim aktivnostima odnosno u neformalnim oblicima obrazovanja. Colby i Damon (1992) opisuju transformacijski potencijal motivacije, odnosno proces kroz koji uključivanje mlade osobe može biti potaknuto vanjskim poticajem, ali osoba može tijekom sudjelovanja osjetiti i unutarnje zadovoljstvo koje onda može postati primarna motivacija za daljnje sudjelovanje.

Ballard (2014) prepoznaje četiri kategorije motivacije koje nisu međusobno strogo odijeljene, odnosno mogu se isprepletati i mijenjati tijekom vremena.

- › **Osobni razlog** odnosi se na uključivanje u aktivnosti za koje mladi osjećaju strast, za koje prepoznaju da su važne i da kroz njih žele postići promjene koje smatraju pozitivnima.
- › **Uvjerenja** se odnose na oblik motivacije u kojoj sama mlada osoba aktivno sudjelovanje i aktivizam smatra važnima, odnosno kad mlada osoba ima vrijednosti i uvjerenja da je važno pozitivno djelovati u svojoj zajednici i biti u nju uključen, odnosno uključena.
- › **Osobni cilj** se odnosi na želju mlade osobe za osobnim rastom i razvojem, napredovanjem, učenjem određene vještine.
- › **Odaziv** na poziv se odnosi na uključivanje mladih nakon što ih netko pozove na uključivanje, bilo da je to vršnjak, prijatelj ili odrasla osoba.

Vežano uz prepreke uključivanju mladih, Ballard (2014) prepoznaje osobne i sistemske prepreke. Osobne prepreke su prepoznate kod mladih koji nemaju jak interes za uključivanjem, osjećaju da nisu dovoljni da nešto promjene ili imaju principe oko neuključivanja. Sistemske prepreke s druge strane obuhvaćaju one s kojima se mladi suočavaju zbog otežanog pristupa, nedostatka mogućnosti za uključivanjem, nedostatka vremena, sredstava, znanja. Ovii razlozi navode mlade da povjeruju da je njihovo uključivanje uzaludno, nevažno i da ništa neće promijeniti.

Već je ranije spomenuto da strukturirano učenje omogućava **povezivanje grupnih ciljeva s individualnim ciljevima svakog člana_ice**, a to je u izravnoj vezi s motivacijom. Ukoliko mlada osoba pronade individualni smisao zašto je bitno sudjelovati u programu, biti će i motivirana za sudjelovanje. To je moguće postići već i prije samog uključivanja u grupni program rada, kod predstavljanja svrhe i cilja grupnog programa. U tome pomaže jasno definirana svrha i ciljevi (koji su jednostavno sročeni i prilagođeni članovima_cama grupe/programa).

Nadalje, što se motivacija za sudjelovanje povećava, smanjuje se neizvjesnost oko toga što će se na grupi zbivati. To se može postići putem informiranja o strukturi i sadržaju rada, kroz definiranje pravila rada te usklađivanje očekivanja od ovog iskustva. Stoga, krenimo redom:

Informiranje o strukturi i sadržaju rada: Informiranje se radi prije početka provedbe programa, važno ga je unaprijed isplanirati, te mora uključivati:

- › informiranje o svrsi i ciljevima programa,
- › kome je program namijenjen,
- › kako će se program odvijati, i
- › koji će biti sadržaj rada.

Samo informiranje moguće je provesti pojedinačno sa svakim potencijalnim sudionikom_icom programa. Prednost ovog pristupa: moguće je definirati individualne ciljeve za sudjelovanje u programu.

Definiranje pravila rada: odvija se na prvom grupnom susretu provedbe programa neformalnog obrazovanja koji se odvija u grupnom kontekstu. Postavljanje pravila olakšava uključivanje u grupu, odnosno omogućava uključivanje svih članova u grupu pod jednakim uvjetima i stvaranje sigurnog okruženja u kojem članovi znaju koji su poželjni oblici ponašanja. Pravila su pozitivne izjave kojima se opisuju ponašanja koja su poželjna u nekom okruženju i/ili situaciji. Ta izjava se sastoji od opisa poželjnih ponašanja i potrebe koja se imenovanim ponašanjem zadovoljava i posljedice koje će biti poduzete u slučaju kršenja pravila. Pravila treba dogovarati i postavljati zajedno s članovima grupe.

Proces kreiranja pravila sadrži sledeće korake:

I korak - voditelj_ica objasni potrebu postojanja pravila i dobitke koje će članovi grupe pojedinačno i svi zajedno imati ukoliko se dogovore oko pravila. Obrazloženje počiva na ideji sigurnosti, ugodnijeg okruženja, mogućnosti međusobne komunikacije uz uvažavanje te predvidljivosti ponašanja drugih članova u grupnim situacijama.

II korak - članovi predlažu pravila koja bi oni željeli da u toj grupi postoje, to jest predlažu moguća pravila. Voditelj ih ne ograničava u predlaganju, a pomaže na način da iznosi pravila za koja on vjeruje da su grupi potrebna (može se pozvati na ranija iskustva). Predlaganje se može odvijati po principima metode „oluje mozgova“ (brainstorming) – što znači da se svako pravilo koje bude predloženo u ovoj fazi samo zapisuje, bez posebnih obrazloženja. Kad ponestane ideja voditelj i grupa usmjere se na definiranje koja pravila će “zaživjeti” u grupi. Pritom je ključno da “zažive” ona pravila za koja sudionici_e programa mogu prepoznati dobitke te ona za koje je moguće pronaći logične posljedice za slučaj da se članovi grupe ne pridržavaju tog pravila.

III korak - dogovaranje načina na koji će pravila i posljedice (p)ostati grupna priča (ili kroz zapisivanje, ili kroz dogovaranje nekog drugog načina čuvanja pravila). Dosljednost primjene posljedica u slučajevima kršenja pravila ključan je aspekt uspostave pravila. Na početku grupnog programa odgovornost za taj dio ležat će na voditelju, no u grupama s vremenom taj dio mogu preuzeti i članovi grupe. Važno je da voditelji_ice razgovaraju sa sudionicima_ama ukoliko se tijekom grupnog rada pravila ne poštuju. Dogovor o radu koji se radi zajednički sa sudionicima grupe, a kojeg svi razumiju i prihvate te koji podrazumijeva sigurnost, nenasilje i poštivanje dostojanstva svake osobe kao uvjet, ostaje ključan alat u trenucima ometanja.

Definiranje granica: nužno je da voditelj_ica definira granice, odnosno nepoželjna ponašanja koja se u grupi neće tolerirati. Takva ponašanja najčešće obuhvaćaju razne vidove nasilničkog ponašanja poput vrijeđanja, ismijavanja, nazivanja pogrđnim imenima, tuče, fizičkih napada i sl. Ona su najčešće već definirana na razini institucije/ustanove u kojoj se potencijalno provodi program i zato je nužno da se voditelji_ice informiraju o kućnom redu organizacije i da budu svjesni da je nužno da i oni i korisnici cijelo vrijeme poštuju kućni red i/ili pravila koja u širem kontekstu u kojem se provodi ovaj program.

Definiranje očekivanja grupe: očekivanja se diskutiraju na prvom susretu, i kroz ovu diskusiju moguće je saznati od mladih što očekuju na sadržajnoj razini te na taj način prilagoditi sam program, ili usmjeriti diskusije tijekom rada u željenom smjeru. No, jednako je važno steći uvid u očekivanja koja se odnose na procesnu razinu, odnosno na razinu sudjelovanja, vrste aktivnosti u kojima bi rado sudjelovali. Diskusija o očekivanjima omogućava uvažavanje korisničke perspektive. Ukoliko voditelj_ica već na samom početku razjasni ukoliko neka očekivanja neće biti moguće ispuniti, članovi_ice neće ili će u manjoj mjeri doživjeti razočaranja ukoliko samo sudjelovanje ne odgovara njihovoj perspektivi.

3.2. Grupni rad u koji se uključuju članovi koji osjećaju pritisak za sudjelovanje u grupnom radu

Da bismo vam predstavili pojedine aspekte nedobrovoljnosti za sudjelovanje, zamislite da se morate redovito nalaziti i družiti s nekim s kime se najradije ne biste družili. Nakon što ste zamislili tu situaciju, koja se redovno ponavlja pokušajte odgovoriti na sljedeća pitanja:

- › Zbog kojih sve razloga biste to ipak učinili?
- › Zbog kojih sve razloga biste to ponovno i iznova činili?
- › Kako biste se samoregulirali?
- › Kako biste radili na tome da vam cijeli proces druženja i nalaženja s tom osobom i osobama bude što lakši?

Odgovaranjem na ova pitanja možete bar dijelom razumjeti perspektivu osobe koja na neki način osjeća prisilu da sudjeluje u određenom obliku neformalnog obrazovanja ili grupnog programa. Možda ih niste vi kao voditelj_ica neformalnog obrazovanja prisilili da sudjeluju u ovom programu, jer ono podrazumijeva dobrovoljnost, no samo iskustvo ili boravak u ustanovama socijalne skrbi zbog prisutnih problema u ponašanju mogu predstavljati prisilu za sudjelovanje u ovom i sličnim programima ili aktivnostima. U svakom je slučaju pozitivno ili osnažujuće to što nedobrovoljni članovi, odnosno oni koji osjećaju vanjski pritisak sa sudjeluju u grupnom programu rada/neformalnom obrazovanju, ipak mogu profitirati od sudjelovanja. Da bi se to ostvarilo važno je uvažiti potencijalnu prisilu na sudjelovanje koju su članovi_ice osjećali_e.

Uz pojam nedobrovoljnosti uvijek se veže određena perspektiva na ponuđeni program/uslugu:

- › oni nisu tražili uključivanje;
- › ograničena je mogućnost odbijanja sudjelovanja;
- › nisu mogli odlučiti o vrsti programa;
- › nisu mogli odabrati vas kao voditelja_icu programa;
- › prisutan je strah od nepoznatog;
- › postoji strah od procjene i razotkrivanja tijekom grupnog procesa;
- › postoji sumnja je li promjena moguća ili pak postoji prisila da se moraju promijeniti.

Takva situacija može izazvati **otpor** u radu. U grupnom radu, posebno u radu s mladima s problemima u ponašanju otpor se može manifestirati kroz čitav niz ponašanja: šutnju, ignoriranje, napuštanje grupnog procesa, provociranje, banaliziranje, skretanje s teme, ljutnju što moraju biti ovdje, obezvređivanje voditelja, izbjegavanje, neprilagođena ponašanja i emocionalne ispade. U toj situaciji ključno je razumjeti da **otpor nije osoban**, ali nastaje u interakciji i u odnosu. To znači da kao voditelj ne možete preuzeti odgovornost hoće li otpor nastati ali je nužno preuzeti odgovornost kako s otporom koji se pojavi u grupi. Nastavak ovog teksta pomoći će u kreiranju postupaka ukoliko se pojavi otpor prema sudjelovanju u grupi ili u grupnim procesima.

Zašto nastaje otpor prema radu? Nekoliko autora (Levine, Schwartz, Van der Kolk) se slaže da je otpor zaštitnik osobe od neugodnih ili bolnih iskustava. U podlozi može biti i strah od osude. Ukoliko pristupimo otporu kao pojavi koja osobu štiti i brine o njoj i njenoj dobrobiti,

manja je vjerojatnost da će u nama to izazvati emocije ljutnje ili odbijanja. Na taj način možemo pristupiti tako da poštujemo mladu osobu i njene osobne granice i nastojimo joj pomoći da razumije zašto određeno iskustvo doživljava bolno ili zašto joj je određeno iskustvo ranjivo.

IZVORI NISKE MOTIVACIJE ČLANOVA_ICA (Willshire i Brodsky, 2001)

1. Definicija problema

- ▶ za članove_ice s niskom motivacijom ključni problem može biti što moraju sudjelovati, a ne koju vještinu savladati/koje stavove i uvjerenja promijeniti

2. Negativna očekivanja

- ▶ temeljem prethodnih iskustava ne vjeruju da mogu naučiti nešto novo u ovom obliku neformalnog obrazovanja/grupnom programu rada

3. Pitanja moći i kontrole

- ▶ neravnoteža moći između članova_ica i voditelja grupnog rada zasniva se na tome da voditelj zna „sve“, a članovi ništa

4. Obilježja klijenata

- ▶ prisutni dugotrajni problemi, neučinkoviti stilovi rješavanja problema, problemi s autoritetima, problemi pri uspostavljanju odnosa, sram, strah od gubitka poštovanja drugih i sl.

5. Pitanja moći i kontrole

- ▶ važna su neka obilježja kulture, obitelji, partnerskog odnosa.

U oblikovanju rada s grupom u kojoj postoje članovi u otporu prema sudjelovanju vrlo je korisna **Teorija samoodređenja, autora Ryana i Decija (2002)**. Svakako je uputno upoznati se s ovom teorijom motivacije, no u ovom dijelu osvrnut ćemo se samo na izravne implikacije za grupni rad. Teorija se temelji na pretpostavci da okolina može potaknuti ili spriječiti motivaciju za uključivanje u određene vrste aktivnosti, ovisno o tome je li osobi omogućeno da zadovolji osnovne psihološke potrebe (Deci i Ryan, 2002):

- › potrebu za autonomijom – samoorganizacijom vlastitih ponašanja u skladu s unutarnjim doživljajem sebe;
- › potrebu za kompetencijom – osjećajem uspješnosti (efikasnosti) i kontrole u odnosu na okolinu;
- › potrebu za povezanošću – povezanost s drugim ljudima i socijalnim grupama.

Pritom je nužno da voditelj grupnog programa rada ima na umu da svaki član_ica grupe mora tijekom sudjelovanja u određenom aspektu zadovoljiti tri navedene potrebe – autonomiju, kompetenciju i povezanost. Slijedi nekoliko načina kako je to moguće postići uz napomenu da se radi o području u kojem je moguće biti vrlo inovativan i kreativan.

Kako bi pomogao članu_ici grupe u zadovoljavanju **potrebe za povezanošću** u grupi, voditelj_ica treba uključiti svakog člana u grupu na način da: prihvati člana_icu grupe, posveti mu_joj vrijeme, pokaže brigu i radoznalost, upozna ga_ju, zna što se s njim_njom događa iz dana u dan (iz susreta u susret), izražava naklonost, sviđanje i razumijevanje, iskreno uživa u vremenu provedenom s njim/om, dijeli vlastite resurse poput vremena, pažnje, energije, interesa i emocionalne podrške. Ključno je da kao voditelj imate na umu da morate postati

važni članovima grupe. No, nije cijela odgovornost na vama. Jednako tako moguće je članove_ice povezivati s drugim članovima grupe, međusobno upoznavati članove_ice, poticati međusobno razumijevanje i naklonost prema grupi u cjelini.

Da bi se zadovoljila **potreba za kompetencijom** nužno je osigurati ranije pomenutu strukturu kroz opisivanje na koji način se informira članove_ice o grupnom programu, kako se postavljaju pravila u grupi te kako se provjeravaju očekivanja. Uz to, potreba za kompetentnošću se zadovoljava kroz ohrabrivanje, davanje povratne informacije, kroz davanje savjeta i poučavanje vještina. Ključno je da je sadržaj programa sudionicima_ama bogat i zanimljiv te da mogu prepoznati kako od njega mogu napredovati i profitirati.

Potreba za autonomijom se prvenstveno može postići kroz slušanje članova_ica, razumijevanje njihove_njezine perspektive, te dopuštanje da članovi_ice grupe neke stvari rade na svoj način.

Slijedi nekoliko preporuka kako započeti s radom kada u grupi postoje članovi_ice u otporu ili oni s uvjerenjem da su prisiljeni biti na grupnom programu.

Prije samog početka grupnog rada neophodno je:

- › **Definirati koje okolnosti neće biti moguće raspravljati i pregovarati** s budućim članovima grupe, a oko kojih će trebati donijeti određene dogovore i konsenzuse. Primjerice, potrebno je razjasniti postoji li mogućnost sudjelovanja/nesudjelovanja, je li dolazak obavezan, kakvo se sudjelovanje očekuje. Nužno je izraditi norme oko očekivane razine sudjelovanja (npr. sjedenje unutar kruga, a ne izvan njega; aktivno sudjelovanje u aktivnostima; mogućnost da se jednom napravi izuzetak od aktivnog sudjelovanja u aktivnostima).
- › **Jasno definirati prava, izbore i očekivanja.** Primjerice, moguće je omogućiti sudionicima izbor pojedinog sadržaja. Ukoliko voditelj(i)_ice očekuju **ponašanja suprotstavljanja**, moguće je razmisliti o učinkovitim strategijama nošenja s njima
- › **Identificirati trenutne motivacijske mehanizme.** Prvenstveno, važno je imati na umu, da iako osobe u samom početku nisu intrinzično motivirane za sudjelovanjem u grupi, samo pripadanje grupi može biti prilika da se utječe na njihovu motivaciju.
- › **Identificirati pozitivne vještine i znanja** koje se mogu naučiti participacijom u grupi (npr. komunikacijske vještine i suradnja), odnosno prije početka grupe nužno je razmisliti o načinu predstavljanja ideje i svrhe grupe na način na koji će biti primamljiviji za same članove.

3.3. Početak rada s grupom u kojoj je prisutan otpor ili pojedini članovi vjeruju da su prisiljeni sudjelovati u grupnom programu

Grupe u kojima postoje članovi koji su uvjereni da su prisiljeni sudjelovati u grupnom programu najčešće počinju igrom moći između članova_ica i voditelja_ica. Također, često se članove na samom početku upozna sa granicama, odnosno stvarima o kojima nije moguće pregovarati. Cilj prvog susreta treba biti usmjeren na pojašnjavanje svih mogućnosti, izbora, očekivanja i ograničenja. Jednako je tako važno dopustiti članovima da budu nedobrovoljni, imajući na umu da iza otpora najčešće se skriva strah, ranjivost i slične neugodne i bolne emocije.

Prijedlog sadržaja za prvi susret:

- › uvod koji pojašnjava elemente i okolnosti rada oko kojih je ili nije moguće pregovarati koji onda omogućuju realistična očekivanja od grupnog programa,
- › poticanje razvoja osobnih ciljeva članova i njihovo povezivanje s ciljevima grupe (ciljevi članova će se najčešće odnositi na to što žele naučiti ili savladati na grupnom programu a da je to moguće povezati s grupnim ciljem),
- › pregovaranje o pravilima međusobnog ophođenja te
- › definiranje očekivanja od sljedećeg susreta.

Rad nakon obavezivanja (ugovaranja)

Nakon što ste ugovorili način rada, i prihvaćene su odluke oko kojih nije moguće pregovarati, te ste definirali individualne ciljeve, moguće je u određenoj mjeri izjednačiti članove i članice grupe koji su se dobrovoljno uključili s onima koji osjećaju vanjski pritisak da sudjeluju. Tako ste stvorili uvjete za rad na predviđenim sadržajima i uvjerenjima i vrijednostima članova. Daljnje aktivnosti ovise o samoj svrsi grupe.

Još jedan važan aspekt koji može utjecati na motivaciju članova je **način vođenja grupe** odnosno stil vođenja. Brown (2002) predstavlja dvije dimenzije stila vođenja - usmjerenost na zadatak i usmjerenost na odnose. Voditelji_ice čiji je stil više usmjeren na odnose u prvi plan stavlja grupne odnose, zainteresiran je za grupu, pokazuje interes prema članovima grupe. Voditelji_ice čiji je stil više usmjeren na zadatak u prvi plan stavljaju zadatak i aktivnosti koje grupa treba obaviti jer su primarno orijentirani na postignuće i ciljeve. Iako se intuitivno može zaključiti da je primarno u grupama u kojima postoji vanjski pritisak za sudjelovanje staviti naglasak na odnose, ključno je ne zanemariti rad na zadatku. Članovi_ice kod kojih je prisutan vanjski pritisak za uključivanje u grupu trebaju osjetiti da je sudjelovanje za njih svrsishodno, a to je moguće samo ostvarivanjem zadatka i radom na ciljevima grupe. Isti autor (Brown, 2002) navodi da, ukoliko u grupi postoji iznimno niska razina spremnosti za učenje, nužno je osigurati visoko strukturirani način rada u kojem voditelj_ica određuje najveći dio sadržaja i upravlja najveći dio interakcija. Ukoliko se povećava razina spremnosti za učenje kod članova_ica grupe, moguće je prepustiti dio odgovornosti članovima grupe, prihvatiti veću inicijativu i aktivno sudjelovanje članova_ica.

3.4. Praćenje i evaluacija programa

Praćenje i evaluacija predstavljaju važne sastavnice programa nužne da bi se moglo govoriti u kvalitetno pripremljenom i provedenom programu. Koristi od praćenja i evaluacije programa su višestruke i omogućavaju vam saznati sljedeće:

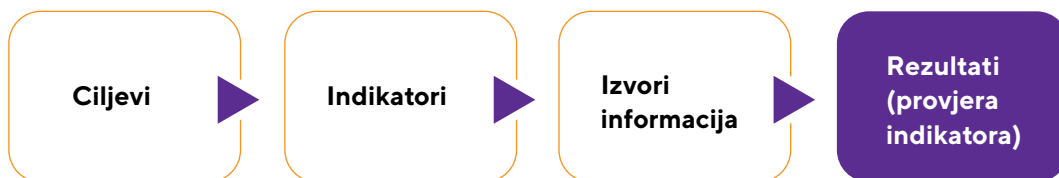
- › Koliko su sudionici profitirali/usvojili znanja i vještina.
- › Gdje je/ je li moguće uvesti inovacije u aktivnostima, pristupima i metodama koje bi mogle dovesti do boljih rezultata sada i u budućim fazama projekta.
- › Kako definirati jasne i mjerljive ili jasnije i mjerljivije ciljeve na razini pojedinca i na razini grupe.
- › Što sudionici ce misle o provedenom projektu/aktivnostima (kako prikupiti povratne informacije).

Praćenje i evaluacija grupnog programa započinje u fazi planiranja. Zato je i ovo poglavlje na početnom dijelu priručnika kako bi se osvijestila važnost kreiranja načina evaluacije prije samog početka provedbe programa sa skupinom korisnika_ca.

Kako bismo pojasnili što je evaluacija i što ona uključuje krenut ćemo od same definicije evaluacije, koja podrazumijeva „klase postupaka namijenjenih utvrđivanju rezultata postignutih nekom aktivnošću planiranom za ostvarenje nekog individualno ili društveno važnog cilja“ (Kulenović, 1996). Već sama definicija nalaže da je u kreiranju evaluacije nužno “krenuti” od postavljenih ciljeva programa, što ćemo učiniti i u ovom slučaju.

Nadalje, važno je razlikovati procesnu evaluaciju i evaluaciju ishoda. **Procesna evaluacija** uključuje praćenje provedbe grupnog rada, odnosno odgovara na pitanje provodi li se program onako kako je zamišljeno. U tu svrhu prati se provedba svakog pojedinog grupnog susreta, način rada voditelja, zadovoljstvo članova grupnim susretima i odnosima, sudjelovanje u radu grupe i sl. **Evaluacija postignuća/ishoda** odnosno ostvarenja ciljeva odnosi se na mjerenje postignutih rezultata ili razine ostvarenja ciljeva. Njoj je cilj procijeniti utjecaj grupnog programa na članove grupe. Zato ona uključuje praćenje napretka pojedinih članova i grupe u cjelini u postizanju ciljeva.

Proces evaluacije započinje definiranjem ciljeva grupnog programa rada. Sljedeći korak uključuje definiranje indikatora kojim će se provjeriti zadani cilj, a zatim određivanje izvora informacija za provjeru definiranih indikatora (prikaz koraka u shemi).



Plan evaluacije se kreira na temelju definiranih ciljeva programa.

Podsjetimo, oni su:

- › osvijestiti i kritički analizirati rodne stereotipe i predrasude te njihov utjecaj na nejednako i ugrožavajuće (diskriminatorno) ponašanje prema ljudima s obzirom na rodnu pripadnost,
- › ojačati svijest o štetnosti svih oblika nasilja, a osobito rodno uvjetovanog nasilja i unaprijediti vještine nenasilnog djelovanja,
- › potaknuti izbor nenasilnih ponašanja,
- › potaknuti razvoj stavova o rodnoj pravdi.

Indikatori za evaluaciju procesa

1. Održan ciklus od 12 radionica u planiranom kontinuitetu
2. Sudionici su zadovoljni sa svim aspektima sudjelovanja u programu (sadržajem i aktivnostima, načinom vođenja, atmosferom u grupi, osobnim doprinosom)
3. Sudionici su zadovoljni razvijenom grupnom kohezijom i pripadnošću grupi

Izvori informacija za provjeru indikatora

Izveštće o provedbi ciklusa programa

Procjena zadovoljstva sudjelovanjem na pojedinoj radionici

Završni upitnik o koheziji grupe

Indikatori za evaluaciju učinka

4. Sudionici su osvijestili postojanje rodni stereotipa i predrasuda te njihov utjecaj na ponašanje
5. Povećano je znanje kod sudionika o štetnosti svih oblika nasilja te prepoznavanje rodno uvjetovanog nasilja
6. Sudionici su unaprijedili vještine nenasilnog ponašanja
7. Sudionici u većoj mjeri podržavaju rodnu ravnopravnost

Izvori informacija za provjeru indikatora

GEM skala primijenjena prije i poslije programa (na prvoj i posljednjoj radionici)

GEM skala primijenjena prije i poslije programa (na prvoj i posljednjoj radionici)

GEM skala primijenjena prije i poslije programa (na prvoj i posljednjoj radionici)
Vinjete situacija s opisima potencijalno (ne)nasilnih scenarija na početku i na kraju programa (na prvoj i posljednjoj radionici)

GEM skala primijenjena prije i poslije programa (na prvoj i posljednjoj radionici)

4. Prikaz radionica

U nastavku priručnika predstavljamo **12 radionica**, od kojih svaka traje **60 minuta**. Radionice su opisane u sažetom formatu s prikazom preporučenih uvodnih i središnjih aktivnosti. Svaka radionica završava zaključkom koji je važno prenijeti sudionicima bilo kroz facilitiranu raspravu, usmjeravanje ili kroz neku dodatnu završnu aktivnost koja će biti prilagođena potrebama i raspoloženju grupe.

Također, na kraju svake radionice planirana je procesna evaluacija, a na početnom i završnom susretu više vremena je posvećeno evaluaciji učinka.

Očekivana odgojno-obrazovna postignuća sudionika odnose se na to da će sudionici po završetku programa moći:

- › kritički preispitati rodne norme, stereotipe i predrasude te njihov utjecaj na nejednako i ugrožavajuće ponašanje prema ljudima s obzirom na rodnu pripadnost,
- › opisati štetnosti svih oblika nasilja,
- › opisati oblike i štetnost rodno uvjetovanog nasilja,
- › birati nenasilna obrasce ponašanja,
- › zalagati se za rodnu ravnopravnost i rodnu pravdu.



Radionica br. 1

Stvarajmo svoja pravila

- **Cilj(evi) radionice:**
 - › upoznavanje sudionika i voditelja
 - › dogovor o radu
 - › poticanje dijaloga zasnovanog na poštovanju
- **Potreban materijal za provedbu radionice:**

Palica (po mogućnosti od izrezbarenog drveta ili neka druga obredna palica ili štap), ploča za prezentacije s papirom (flipchart) i markeri, stolice posložene u krug.

AKTIVNOSTI

- **1. Uvodne aktivnosti upoznavanja i predstavljanja programa**

1.a Međusobno upoznavanje

Trajanje: 7 minuta.

Ciljevi: međusobno upoznavanje grupe i voditelja/ica grupe, vježbanje pamćenja imena članova grupe, poticanje grupnog zajedništva.

Razrada:

Svi sudionici_e stanu u krug. Svaki sudionik_ica treba se predstaviti tako da jedan po jedan sudionik stane u sredinu kruga, izgovori svoje ime i pozitivan pridjev koji ga/ju opisuje u pozitivnom svijetlu, a počinje na prvo slovo njihova imena (npr. Ana, ambiciozna). Svaki idući sudionik_ica ponavlja imena i pridjeve svakog sudionika koji su bili prije njega te zatim kaže svoje ime i pridjev. Za početak igre dobro je da voditelji_ice najprije sebe predstavite imenom i pridjevom kako bi igru približio ostalim sudionicima. Ostali sudionici_e uključuju se u trenutku kad su spremni.

1.b Predstavljanje programa

Trajanje: 3 minute.

Ciljevi uvodne aktivnosti: upoznavanje sudionika_ica sa svrhom i ciljevima programa.

Razrada:

Voditelji_ice kratko predstavljaju sebe, što inače rade, u kojoj organizaciji rade te predstavljaju teme na kojima će se raditi i o kojima će se raspravljati tijekom susreta, ali riječima koje će sudionici_e razumjeti. Objasnite im da teme na kojima ćete raditi su društvena očekivanja, izražavanje osjećaja, prihvaćanje različitosti te nenasilnog rješavanja sukoba.

Sudionicima_ama možete reći sljedeće:

Naše radionice predstavljaju grupni obrazovni program za rad s mladima. Na našim radionicama stvaramo siguran prostor za kritički razmisliti o društvenim normama, što to znači biti muškarac ili žena i stvarati zdraviju verziju sebe. Tijekom sljedećih nekoliko tjedana preispitivat ćete svoje pretpostavke o muškim i ženskim ulogama koje možda ne primjećujete niti razmišljate o tome. Također ćete imati priliku razgovarati o temama o kojima možda inače ne razgovarate. Naše grupe su osmišljene ne samo da vam predstavljaju izazov, ali i da vam pruže podršku kada vam je potrebna. Ovaj program pomoći će vam naučiti kritički razmisliti o nametnutim normama, izraziti svoje osjećaje, nenasilno rješavati sukobe i prihvaćati različitosti i različita mišljenja.

○ 2. Središnje aktivnosti

2.a Aktivnost: Idemo na izlet

Trajanje: 10 minuta.

Cilj: Razumjeti važnost dogovaranja pravila za ravnopravnost i sigurnost svih sudionika.

Razrada:

Voditelj_ica pozove sudionike da zamisle da se svi oni pripremaju za izlet. Prema vlastitim preferencijama kaže nešto u smislu: Išli bismo kombijem, ima nas dosta i ne može sada svatko ponijeti što god želi jer nemamo mjesta već ću JA (ili MI kao voditelj(i)) odrediti što tko može ponijeti (naglasiti da će voditelj_ice samostalno određivati pravila). Zato je važno da sada odredimo tko što nosi. Ako prepoznate ključ po koje mi odredimo tko što može ponijeti nemojte reći na glas već samo sudjelujte dalje po tom ključu - tako ćete drugima najlakše pomoći da i oni razumiju pravilo po kojem mogu odrediti što mogu ponijeti. Ponovite svoje ime i recite prijedlog što biste nosili, npr. ja sam Gabi i ponijet ću gitaru. Voditelj(i)_ice mogu davati predloge sudionicima u skladu s imenom, npr. da ponovimo ti si Antonio pa predlažem da poneseš ananas.

Poslije aktivnosti: Kako ste se osjećali dok niste razumjeli pravilo? Kako ste se osjećali dok smo mi kao voditelj_ice određivali tko što smije nositi. Kako bismo što bolje surađivali tijekom ovog programa važno je da se u nastavku ZAJEDNO dogovorimo o pravilima rada kako bi nam svima bilo što ugodnije.

2.b Središnja aktivnost: Obredna palica govora

Trajanje: 30 min

Cilj(evi): potaknuti dijalog zasnovan na poštovanju, uspostaviti osnovna pravila za grupne rasprave

Razrada:

Zamolite sudionike_ice da sjednu u krug. Držeći ispred sebe palicu za govor, ispričajte im priču i objasnite pravila palice za govor. Svrha palice za govor je u promociji razumijevanja i dijaloga kako bi se raspodijelila moć svima. Svaki član/ica grupe ima pravo zatražiti palicu, no mora pokazati poštovanje prema osobi koja drži palicu, čekajući da ona završi. Slično, svaka osoba koja drži palicu mora također biti spremna prepustiti ju nekom drugom. Prosljeđujući palicu

u krug, zamolite svakog od sudionika_ica da ukratko izrazi jednu stvar kojoj se nada i jednu stvar koje se boji, a vezano uz radionice. Trebali bi biti ohrabreni započeti s „Nadam se...“, a potom „Strah me...“ Svatko bi trebao dobiti priliku držati palicu za govor u svojim rukama. Kad se palica za govor vrati u vaše ruke, zamolite sudionike_ice da razmisle o drugim pravilima mirnog suživota ili funkcioniranja grupe. Sudionici_ice koji žele govoriti trebaju vam se obratiti za palicu, a svaki sljedeći sudionik_ica koji želi govoriti treba se obratiti onome koji u tom trenutku drži palicu, i tako dalje. Kao facilitatoru grupe, palica se ne treba svaki put vraćati vama za riječ. Ona se treba izravno prosljeđivati između članova grupe, omogućavajući njima samima kontrolu nad raspravom. Kad vi, kao facilitator grupe, poželite govoriti, zatražite palicu od osobe koja ju drži. Na radni papir/flip chart napišite pravila koja sudionici predlože i pitajte ih jesu li ova pravila svima jasna i slažu li se s njima. Potaknite sudionike pridržavati se ovih pravila i da redovno podsjećaju jedni druge na njih za vrijeme radionica. Pitajte sudionike je li im se svidjela upotreba palice za govor i bi li željeli nastaviti koristiti ju. U nekim grupama, aktivnost upotrebe palice za govor može izgledati previše stroga i može se koristiti u samo ovoj aktivnosti. U drugim grupama, može se koristiti i stalno tijekom svih drugih aktivnosti, ili pak povremeno.

○ 3. Aktivnost: Podjela uvodnog upitnika

Trajanje: 10 minuta.

Cilj: Prikupiti podatke o početnim stavovima sudionika_ica.

Zamolite sudionike_ice da ispune upitnik, objasnite sudionicima_ama da upitnik služi kako bismo mogli vidjeti učinak naših radionica. Objasnite da je upisnik anonimna te da kreiranje početne šifre služi kako bi se sačuvala njihova anonimnost, ali kako bi se odgovori iz završnog upitnika mogli povezati s odgovorima iz uvodnog upitnika. Za mlade koji imaju teškoće u čitanju i razumijevanju pročitano je poželjno je čitati pitanja na glas, ali osigurati povjerljivost i siguran prostor za njihovo samostalno zaokruživanje odgovora.

○ **Zaključak radionice:**

Kada su sudionici_e donijeli odluku o zajedničkim pravilima te uvidjeli važnost pravila, pozovite ih da ta pravila koriste u svakodnevnom životu, a ne samo na vašim susretima.

Radionica br. 2

Rodne kutije

- **Cilj(evi) radionice:**
 - › razumijevanje razlike između spola i roda,
 - › kritički promišljati o rodnim ulogama i socijalizaciji muškaraca i žena,
 - › prepoznavanje čimbenika koji utječu na rodne uloge
- **Potreban materijal za provedbu radionice:**

Dva flip chart papira, ljepljiva traka, markeri u boji

AKTIVNOSTI

○ 1. Uvodna aktivnost: Reci mi bez riječi

Trajanje: 5 min

Ciljevi: podjela u 2 grupe, poticanje neverbalne komunikacije

Razrada: Zamolite sudionike_ice da se poredaju u dijagonalu od najniže do najviše, bez da koriste riječi. Nakon toga moguće im je dati još nekoliko uputa, a koje imaju sve manje i manje obilježja koje su vidljive. Primjerice sudionici_ice nakon toga mogu dobiti zadatak da se poredaju po boji očiju tako da na početku linije bude osoba s najsvjetlijim očima, a na kraju s najtamnijim, zatim po poji kose, opet od najsvjetlije do najtamnije, a nakon toga prema mjesecu u kojem su rođeni.

Nakon što su se poredali po tom redoslijedu, pitajte sudionike_ice kako je im bilo izvršiti zadatak bez govora, što im je zadavalo poteškoće. Zatim je potrebno grupu podijeliti u dvije skupine s jednakim brojem članova_ice. Zamolite sudionike_ice da oni koji više vole pizzu od sladoleda, stanu vama s lijeve strane, a oni koji više vole sladoled od pize, stanu vama s desne strane. Možete koristiti druge pojmove kako biste grupu podjednako podijelili u dvije skupine (ljetno - zima; planina - more; noć - dan; jutro - večer). Kada pojmovi uspiju razdijeliti na dvije skupine s jednakim brojem članova aktivnost prestaje i najavljuje se da će u narednoj aktivnosti biti podijeljeni u te dvije skupine. Zamolite prvu skupinu da stanu u jedan red, jedan iza drugog, također zamolite drugu skupinu da stanu u drugi red jedan iza drugog.

○ 2. Središnja aktivnost: Što je to rod?

Trajanje: 40 min

Cilj(evi): razumijevanje razlike između spola i roda, kritički promišljati o rodnim ulogama i socijalizaciji muškaraca i žena, prepoznavanje čimbenika koji utječu na rodne uloge

Razrada:

Udaljite sve stolice i stolove kako biste oslobodili prostor ispred iza za dvije grupe. Na zid ispred zalijepite jedan flipchart papir te na vrhu papira napišite Žena, a ispod nacrtajte veliki krug u sredini papira. Pored tog flipcharta zalijepite drugi na kojemu piše Muškarac, a ispod riječi nacrtajte veliki kvadrat. Prijedlog je da koristite rozi ili crveni marker za napisati riječ muškarac, a crni ili plavi za napisati riječ žena. Na udaljenost od 1-2 metra od zida na podu zalijepite traku koja će označavati start. Pozovite grupu 1 da se poredaju ispred flipcharta s riječju žena, a grupu 2 da se poreda ispred flipcharta s riječju muškarac. Prije početka igre naglasite sudionicima_ama da paze na sebe, druge i prostor, kako ne bi ozlijedili sebe ili druge te oštetili prostor. Naglasite da ukoliko netko ne želi sudjelovati, to je ok, no pozovite ih da daju svoje komentare ili mišljenje. Zamolite sudionike_ice da unutar kruga, odnosno kvadrata upisuju pojmove koje povezuju s riječju muškarac, odnosno žena. Postavite mjerač vremena od 90 sekundi. Recite sudionicima da imaju 90 sekundi da naizmjenice napišu riječ na list, zatim dodaju olovku osobi iza sebe i idu na stražnji dio reda. Dajte sudionicima_ama do znanja da nijedna riječ nije zabranjena, samo trebaju napisati prvo što im padne na pamet. Tim s najviše različitih (tj. nedupliciranih) riječi pobjeđuje. Ukoliko tijekom igre primijetite da sudionici_e imaju velik fokus na samo jedan od aspekata života žene ili muškarca, tijekom igre pomognite im davanjem uputa da napišu nešto što se odnosi na izgled ili oblačenje ili ponašanja ili zanimanja, itd.

- › Nakon utrke odvojite nekoliko minuta za pregled popisa sa sudionicima. Prođite kroz neke od riječi i postavite sljedeća pitanja:
- › Što primijetite kada pogledate riječi na popisu za muškarce? Postoje li riječi koje se odnose samo na muškarce?
- › Što primijetite kada pogledate riječi na popisu za žene? Postoje li riječi koje se odnose samo na žene?
- › Po čemu se razlikuju popisi koji se odnose na muškarce i liste koji se odnose na žene? Zašto su neke riječi na jednoj, a ne na drugoj strani?
- › Postoje li muškarci koji odgovaraju svim riječima (obilježjima i kvalitetama) koje su zapisane na flip chartu za muškarce? A postoje li žene koje odgovaraju svim riječima na flip chartu žena?
- › Što dovodi to takvih podjela?
- › Mislite li da su muškarci i žene odgajani na isti način? Kakve poruke čuju dječaci tijekom odrastanja, a kakve poruke čuju djevojčice tijekom odrastanja?

Najprije zaokružite riječi koje se odnose na biološki spol te naglasite da su te riječi vezane uz spol osobe. Objasnite sudionicima_ama da postoje osobe koje su interspolne i po rođenju nisu jednoznačno muškarci ili žene, također da postoje osobe (transrodne osobe) kojima se rod razlikuje od spola koji im je pripisan pri rođenju. Zatim zaokružite riječi koje se ističu - idite na opisne stvari kao što su "hrabro" ili "brižno". Naglasite da ovi stereotipi mogu biti štetni za pojedinca, kao i za društvo u cjelini. To nas stavlja u ograničen okvir koji može dovesti do većih problema (nepokazivanje emocija, problemi s mentalnim zdravljem, isključenost).

Postavite im pitanje: što se događa ako muškarac nije nešto što je na popisu? Primjerice ako muškarac nije hrabar, kako ga nazivaju? Napišite te psovke i ponašanja drugom bojom izvan okvira.

Učinite isto s krugom: Što se događa ako žena nije nešto što je napisano na popisu? Napišite te psovke i ponašanja drugom bojom.

Raspravite sa sudionicima što se ističe kod psovki. Psovke na flipchartu muškaraca odnose se na žene i obrnuto.

○ Zaključak radionice:

Tijekom naših života dobivamo poruke od svojih obitelji, medija i društva o tome kako bi se trebali ponašati kao muškarci i kako bi se trebali odnositi prema ženama i drugim muškarcima. Važno je razumjeti da, iako postoje razlike između muškaraca i žena, mnoge od ovih razlika je stvorilo samo društvo i one nisu sastavni dio naše prirode ili biološkog sklopa. Usprkos tome, ove razlike imaju fundamentalan utjecaj na svakodnevne živote muškaraca i žena te odnose između njih. Primjerice, od muškarca se često očekuje uvijek biti jak i dominantan u svojim odnosima s drugima, uključujući i odnose s njegovim intimnim partnerima. Istovremeno, od žene se često očekuje biti pokornom pred autoritetom muškarca. A kada muškarci i žene se ne uklapaju u okvire koji su im zadani, često postaju žrtve nasilje (osvrnite se na psovke i ostala ponašanja koja se nalaze izvan okvira). Mnogi od ovih krutih rodni stereotipa imaju posljedice i za muškarce i za žene, o čemu ćete raspravljati tijekom ovih aktivnosti. Kako postajete sve više svjesni toga na koji način pojedini rodni stereotipi mogu negativno utjecati i na muškarce i na žene, možete konstruktivno razmišljati o tome kako ih osporiti i promovirati pozitivnu ulogu roda



Radionica br. 3

Briga o sebi

- **Cilj(evi) radionice:**
 - › Podizanje razine svijesti o tome kako su mladići odgojeni i zdravstvenih rizika s kojima se suočavaju
- **Potreban materijal za provedbu radionice:**
Dva A4 papira i markeri, radni listovi A i B

AKTIVNOSTI

- **1. Uvodna aktivnost: Zrcalo**

Trajanje: 5 min

Cilj uvodne aktivnosti: Vježba koncentracije i sinkronizacije pokreta
Razrada:

Ova vježba se izvodi u paru. Na početku osobe stanu jedna iza druge. Jedna osoba u paru dobiva zadatak da radi različite pokrete rukama i nogama, dok je druga osoba treba te pokrete zrcaliti. Nakon nekog vremena uloge se zamijene.

- **2. Središnja aktivnost: Briga o sebi: muškarci, rod i zdravlje**

Trajanje: 50 min

Cilj središnje aktivnosti: Podići razinu svijesti o tome kako su mladići odgojeni i zdravstvenih rizika s kojima se suočavaju

Razrada:

Prije provedbe pripremite prostor za aktivnost. Udaljite sve stolice i stolove na rub prostorije, na jedan zid nalijepite A4 papir na kojemu piše žene, a nasuprot tom zidu, na drugi zid zalijepite A4 papir na kojemu piše muškarci. Objasnite grupi da ćete pročitati niz pitanja te da postoje tri moguća odgovora na svako pitanje: muškarci, žene ili i jedni i drugi, odnosno ne znam. Zamolite grupu da se nakon svakog pročitano pitanja pozicioniraju unutar prostorije prema odgovoru za koji smatraju da je točan. Ako misle da je točan odgovor žene, odlaze stati na stranu gdje je zalijepljen papir na kojemu piše žene, ako smatraju da je točan odgovor muškarci, stat će na stranu gdje je zalijepljen papir žene, ako smatraju da je odgovor i žene i

muškarce ili ako ne znaju odgovor, stat će u sredinu. Nakon svakog pročitano pitanja, kada se svi pozicioniraju unutar prostorije, pitajte bar po jednu osobu iz svake skupine za mišljenje zašto su stali pored određenog odgovora, odnosno kako to da misle da je odgovor baš taj. Nakon što pročitate sva pitanja i prokomentirate odgovore, objasnite im da je točan odgovor na svako pitanje muškarci. Prođite kroz svako pitanje pojedinačno i prezentirate statističke podatke koji su navedeni u dodatnoj građi. Koristite iduća pitanja za raspravu:

- › Kako to da muškarci češće pogibaju u prometnim nesrećama?
- › Što mislite zbog čega muškarci manje brinu o svojem zdravlju?
- › Viđate li navedene obrasce rizičnog ponašanja među muškarcima u vašoj okolini?
- › Koja je veza između tih rizika i načina na koji se mladići socijaliziraju? (Možete ih prisjetiti na prethodnu raspravu i poruke koje djevojčice i dječaci čuju tijekom odrastanja)
- › Što možete učiniti kako biste smanjili rizike u svojim životima?

○ Zaključak radionice:

Većina uzroka smrti kod muškaraca povezana je sa samodestruktivnim načinom života, kakvim mnogi muškarci žive. Diljem svijeta na muškarce se vrši pritisak kako bi se ponašali u određenim obrascima. Primjerice, muškarci češće više riskiraju, imaju više partnera, agresivniji su ili su skloniji nasilju u svojim odnosima s drugima – što izlaže njih i njihove partnere riziku. Za mladiće je bitno kritički se odnositi prema svom životnom stilu i načinima na koje se izlažu riziku. Možda ste odgojeni biti samopouzdana, ne brinuti o svom zdravlju i/ili ne tražiti pomoć kad ste pod stresom. No sposobnost otvoreno razgovarati o svojim problemima i tražiti podršku, predstavljaju važne načine samozaštite od mnogih negativnih ishoda za zdravlje – kao što su upotreba opojnih tvari, rizično seksualno ponašanje i sklonost nasilju. Kroz kritičko razmišljanje o ovim normama, možete naučiti kako zdravlje nije samo pitanje o kojem brinu žene, već ono o čemu i muškarci trebaju brinuti, te moći naučiti kako bolje brinuti za sebe.



RADNI LIST A – Pitanja:

1. Tko kraće živi?

2. Tko će vjerojatnije umrijeti kao žrtva ubojstva?

3. Tko će vjerojatnije poginuti u prometnoj nesreći?

4. Tko će vjerojatnije počiniti samoubojstvo?

5. Tko će vjerojatnije konzumirati alkohol i opijati se?

**6. Tko će vjerojatnije umrijeti kao rezultat predoziranja
(pretjerane upotrebe opojnih tvari)?**

7. Za koga je manje vjerojatno da će tražiti pomoć liječnika?

RADNI LIST B – Odgovori:**1. Tko kraće živi?**

Muškarci generalno kraće žive, a u Hrvatskoj očekivani životni vijek za muškarce je 75.5 godina, dok za žene iznosi 81.6 godinu.

(World Health Organization. Life Expectancy and Healthy Life Expectancy—Data by Country 2020.)

2. Tko će vjerojatnije umrijeti kao žrtva ubojstva?

Prema podacima Ureda Ujedinjenih naroda za droge i kriminal, diljem svijeta 78,7% žrtava ubojstva su muškarci, a u 193 od 202 navedene zemlje ili regije vjerojatnije je da će muškarci biti ubijeni nego žene. Podaci za Hrvatsku govore da su 58.1% žrtava ubojstva muškarci. Statistike o kriminalitetu pokazuju da su muškarci u većem broju i počinitelji, ali i žrtve interpersonalnog nasilja.

(United Nations. Office on Drugs and Crime – Data by Country 2018., <https://dataunodc.un.org/>)

3. Tko će vjerojatnije poginuti u prometnoj nesreći?

Svake godine Ministarstvo unutarnjih poslova Republike Hrvatske objavi Bilten o sigurnosti cestovnog prometa gdje između ostalog navodi koliko je osoba nastradalo u prometnom nesreći. Podaci za 2020. godinu pokazuju da 78,5% poginulih u prometnim nesrećama čine muškarci.

(United Nations. World Health Organisation <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/road-traffic-injuries>)

4. Tko će vjerojatnije počiniti samoubojstvo?

U svijetu dvije trećine smrti od samoubojstava su muškarci, dok u Hrvatskoj u 2020. godini suicid je počinilo 566 osoba, prema podacima MUP-a, 117 žena i 449 muškaraca, što znači da gotovo četiri puta više muškaraca počinilo samoubojstvo. Kada govorimo o pokušajima samoubojstva, u 2020. godini 399 muškaraca je pokušalo počiniti samoubojstvo u odnosu na 363 žene.

(GBD 2015 Mortality and Causes of Death, Collaborators. (8 October 2016). "Global, regional, and national life expectancy, all-cause mortality, and cause-specific mortality for 249 causes of death, 1980–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015")

(MUP, Statistički pregled temeljnih sigurnosnih pokazatelja i rezultata rada u 2020. godini)

5. Tko će vjerojatnije konzumirati alkohol i opijati se?

Konzumacija alkohola dugo je bila aktivnost kojom dominiraju muškarci. U globalu, muškarci konzumiraju više alkohola i uzrokuju više štete zbog alkohola sebi i drugima nego žene. U 2016. godini 54% muškaraca (1,46 milijardi) i 32% žena (0,88 milijardi) u dobi od 15 i više godina u svijetu je konzumiralo alkohol. Muškarci u Hrvatskoj češće piju alkohol u odnosu na žene – 18,2% muškaraca pije alkohol svaki dan, 26,5% minimalno jednom tjedno, a 21,0% manje od jednom tjedno, dok više od polovice žena (63,4%) rijetko ili nikada ne pije alkoholna pića, njih 20,9% pije alkohol manje od jednom tjedno, a 15,7% minimalno jednom tjedno ili svakodnevno.

(White, A. M. (2020). Gender differences in the epidemiology of alcohol use and related harms in the United States. Alcohol research: current reviews, 40(2).)

(https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Alcohol_consumption_statistics)

6. Tko će vjerojatnije umrijeti kao rezultat predoziranja (pretjerane upotrebe opojnih tvari)?

Na razini svijeta, u dobi između 15 i 29 godina, vjerojatnija je smrt od prekomjerne upotrebe alkohola u muškaraca. Dok ukupan broj osoba u obradi i tretmanu zbog zloupotrebe droga u 2020. godini iznosio je 736, od toga 81% bili su muškarci.

(WHO Global Status Report on Alcohol, 2004)

(Zdravstveno-statistički ljetopis Grada Zagreba za 2020. godinu)

7. Za koga je manje vjerojatno da će tražiti pomoć liječnika?

Na razini svijeta, manje je vjerojatno da će muškarci potražiti liječničku pomoć naspram žena.

(Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. American psychologist, 58(1), 5.)

Radionica br. 4

Kako izražavam osjećaje?

- **Cilj(evi) radionice:**
 - › Poticanje sudionika_ca na razmišljanje o osjećajima i izražavanju osjećaja
 - › Prepoznati teškoće s kojima se mladi suočavaju prilikom izražavanja određenih osjećaja
 - › Prepoznati posljedice koje donosi neizražavanje osjećaja
- **Potreban materijal za provedbu radionice:**
Flipchart papir, markeri, komadići papira i dodatna građa

AKTIVNOSTI

- **1. Uvodna aktivnost: Što osjećam?**

Trajanje: 15 min

Cilj(evi): Potaknuti razmišljanje o osjećajima i način na koji ih sudionici_e izražavaju i doživljavaju
Razrada:

Sudionici sjede u krugu. Svaka osoba naizmjenice glumi neku emociju. Drugi sudionici pokušavaju pogoditi koji osjećaj osoba glumi. Osoba koja točno pogodi odglumi sljedeću emociju. Posvetite pažnju prepoznavanju i imenovanju različitih emocija. Ako dođe do ponavljanja određenih emocija, komentirajte kako se ista emocija može različito očitovati.

- **2. Središnja aktivnost: Izražavanje osjećaja**

Trajanje: 45 minuta

Cilj(evi): Prepoznati teškoće s kojima se mladi suočavaju prilikom izražavanja određenih osjećaja i posljedice po njih i njihove odnose.

Razrada:

Prije početka radionice, preporučuje se voditelju samostalna analiza ove aktivnosti i razmišljanje o načinu na koji on ili ona izražava svoje osjećaje. Također, važno je identificirati lokalna savjetovaništa ili stručnjake za navedeno područje kojima, bi se mladi mogli obratiti ukoliko bude potrebno.

Nacrtajte pet stupaca na flipchart papiru i napišite sljedeće osjećaje kao naslove: strah, ljubav, tuga, sreća i ljutnja (vidjeti Tablicu resursa kao primjer na koji način treba rasporediti riječi i kako ih rangirati prema objašnjenju koje slijedi). Zatim objasnite sudionicima kako su ovo osjećaji o kojima će se raspravljati tijekom ove aktivnosti i zamolite ih da razmisle o tome koliko je mladima i djevojkama lako ili teško izraziti ove osjećaje. Objasnite sudionicima, ama što svaka do emocija znači.

Dajte svakom sudioniku_ci pet komadića papira i zamolite ih da na svaki papirić napišu jedan broj od 1 do 5 te da razmisle o tome koji od osjećaja na flipchart papiru s kojom lakoćom ili težinom izražavaju i da ih prema tome rangiraju odnosno zalijepe u odgovarajući stupac na flipchartu. Primjerice "Stavite broj jedan (1) pored osjećaja kojeg najlakše pokazujete, a broj pet (5) stavite pored osjećaja kojeg najteže izražavate."

Kada sudionici završe rangiranje svojih osjećaja, izbrojite sve ocjene u pojedinom stupcu i ukupan zbroj upišite na dno svakog stupca (vidi primjer). Zaključite da kao grupa najlakše izražavaju osjećaj s najmanjim zbrojem odnosno najteže onaj s najvećim zbrojem.

NAPOMENA: Ako radite s miješanom grupom mladića i djevojaka, pripremite dva flipchart papira sa po pet stupaca osjećaja pa neka mladići svoje osjećaje rangiraju na jednom, a djevojke na drugom. Zbrojite ocjene u svakom stupcu na oba flipcharta pa sa sudionicima_cama uporedite razlike. Iskoristite sljedeća pitanja kako biste započeli komunikaciju:

- › Jeste li iz ove aktivnosti otkrili nešto novo o sebi?
- › Zašto je nekim ljudima neke osjećaje lakše pokazati, a druge lakše potisnuti? Kakve su posljedice potiskivanja osjećaja?
- › Postoje li sličnosti u načinu na koji muškarci iskazuju određene osjećaje? Postoje li sličnosti u načinu na koji žene iskazuju određene osjećaje?
- › Postoje li razlike u načinu na koji muškarci i žene iskazuju osjećaje? Koje su to razlike?
- › Iskazuju li žene određene osjećaje lakše od muškaraca? Zbog čega je to tako?
- › Zašto muškarci i žene na različite načine iskazuju svoje osjećaje? Na koji način vršnjaci, obitelj, zajednica, mediji, itd., utječu na to kako muškarci i žene iskazuju osjećaje?
- › Kako način na koji iskazujemo svoje osjećaje utječe na naše odnose s drugim ljudima (partnerima, obitelji, prijateljima, itd.)?
- › Je li lakše ili teže iskazati određene osjećaje prema vršnjacima? Prema obitelji? Prema intimnim partnerima?
- › Zašto su osjećaji važni? Navedite primjere, ukoliko je to potrebno: Strah nam pomaže u opasnim situacijama; ljutnja nam pomaže da se branimo. Također, zamolite sudionike da navedu neke primjere.
- › Što mislite, na koji način otvorenije iskazivanje 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 iskazivanju onoga što osjećate?

○ Zaključak radionice:

Osjećaji se mogu promatrati kao neki oblik energije koja vam omogućuje uočavanje onoga što vas muči ili što vam smeta. Različiti osjećaji jednostavno su odraz različitih potreba i najbolje je naučiti kako se nositi sa svim svojim osjećajima onako kako se oni javljaju u vašem životu. Sposobnost izražavanja svojih osjećaja i pritom ne vrijeđanja drugih, pomaže vam postati jačim pojedincima te uspostaviti bolje odnose sa svijetom oko vas. Načini na koje svaka osoba izražava svoje osjećaje razlikuju se. Međutim, važno je uočiti mnoge tendencije koje proizlaze, posebno one jednostavno su s načinom na koji su mladići odgojeni. Na primjer, uobičajeno je da mladići skrivaju svoj strah, tugu pa čak i ljubav. Međutim, uobičajeno je izražavati svoju ljutnju nasiljem. Iako niste odgovorni za to što imate određene osjećaje, odgovorni ste za ono što radite s onim što osjećate. Presudno je napraviti razliku između "osjećaja" i "djelovanja" kako bismo pronašli oblike izražavanja koji ne štete niti nama niti drugima.

RADNI LIST: Obrazac rangiranja osjećaja na flipchart papiru

U nastavku je naveden primjer kako organizirati stupce osjećaja i odgovore sudionika_ca. Za vrijeme razgovora, voditelj_ica bi trebao pomoći sudionicima u identifikaciji sličnosti i razlika u rangiranju. Na primjer, navedena tablica pokazuje kako postoji gotovo ravnomjerna podjela u broju sudionika_ca kojima je lako izraziti ljutnju i onih kojima je to teško. Ovo bi moglo dovesti do dijaloga o tome zašto postoje ove razlike i smatraju li mladići ili ne da je lako ili teško iskazati ljutnju. Još jedan zanimljiv obrazac niže navedenom primjeru jest kako većina sudionika_ca iskazivanje straha smatra teškoćom. Često se od muškaraca zaista očekuje hrabrost i neustrašivost i ovaj bi primjer bilo zanimljivo iskoristiti kao osnovu za dijalog o socijalizaciji i rodnim normama. Na kraju, važno je upamtiti kako bi prikupljanje i upisivanje rangiranja u tablicu trebalo biti anonimno.

STRAH	LJUBAV	TUGA	SREĆA	LJUTNJA
<i>(na kraju upisati ukupni zbroj ocjena)</i>	<i>(na kraju upisati ukupni zbroj ocjena)</i>	<i>(na kraju upisati ukupni zbroj ocjena)</i>	<i>(na kraju upisati ukupni zbroj ocjena)</i>	<i>(na kraju upisati ukupni zbroj ocjena)</i>

Radionica br. 5

Ljut_a sam i što sad?

- **Cilj(evi) radionice:**
 - › Prepoznavanje osjećaja ljutnje
 - › Izražavanje ljutnje na konstruktivan i nenasilan način
- **Potreban materijal za provedbu radionice:**

2 marame različitih boja, flipchart papir, olovke, samoljepljiva traka i dovoljan broj preslika radnih listova za svakog sudionika_icu

AKTIVNOSTI

- **1. Uvodna aktivnost: Zmajev rep**

Trajanje: 15 min

Cilj(evi): Energiziranje grupe i poticanje grupne kohezije

Razrada:

Podijelite grupu na dvije male grupe. Svaka skupina predstavlja jednog zmaja tako što svaka osoba drži drugu za struk u dugom redu. Posljednja osoba u redu ima šal jarkih boja zataknut u svoje hlače ili pojas koji predstavlja zmajev rep. Cilj je uhvatiti rep drugog zmaja, a da pritom ne izgubite vlastiti rep.

- **2. Središnja aktivnost: Što radim kad sam ljut_a?**

Trajanje: 45 minuta

Cilj(evi): Prepoznavanje osjećaja ljutnje i izražavanje ljutnje na konstruktivan i nenasilan način

Razrada:

Objasnite grupi da je svrha ove aktivnosti razgovor o tome kako mladi izražavaju ljutnju pa podijelite svim sudionicima_cama preslike Radnih listova. Pročitajte svako pitanje i neka sudionici odgovore na pitanja pojedinačno. Dajte im dvije ili tri minute. Za skupine koje su slabije pismene, pročitajte pitanja naglas, a sudionici_e neka razgovaraju u parovima ili naprave sliku. Nakon što popune dobivenu radne listove, podijelite sudionike_ce u male skupine od po četvero ili petero sudionika_ca. Neka podijele svoje odgovore jedni s drugima. Dajte im 20 minuta za ovaj rad u skupinama.

Dok su sudionici još u malim skupinama, podijelite papir svakoj skupini i zamolite ih da naprave dvije liste: "Negativni načini reagiranja kada smo ljuti" i "Pozitivni načini reagiranja kada smo ljuti". Dajte skupinama 15 minuta za kreiranje lista, a onda zamolite svaku skupinu da predstavi svoje odgovore ostalima. Zatim započnite raspravu prema sljedećim pitanjima:

- › Općenito govoreći, je li muškarcima teško izraziti ljutnju bez korištenja nasilja? Zašto?
- › Što je s djevojkama? Iskazuju li one ljutnju jednako lako?
- › Tko su naši uzori za učenje, kako izraziti svoje emocije, uključujući i ljutnju?
- › Često znamo kako izbjeći sukob ili tuču, bez korištenja nasilja, ali ne postupamo tako. Zašto?
- › Što bi se dogodilo ako ne biste izrazili ljutnju u istom trenutku kad ju osjetite?
- › Je li moguće "udahnuti malo svježeg zraka" kako bi se smanjio broj sukoba? Imate li iskustva s korištenjem ove strategije? Kako je to prošlo?
- › Jeste li pokušali brojati u sebi do 10 kako biste si pomogli kontrolirati ljutnju?
- › Je li moguće "koristiti riječi bez vrijeđanja"?
- › Ima li još nekih načina na koji se konstruktivnije možemo nositi s ljutnjom?
- › Što ste naučili iz ove aktivnosti? Kako ovo možete primijeniti u svojim životima i vezama?

○ Zaključak radionice:

Ljutnja je normalna emocija koju svako ljudsko biće osjeća u nekom trenutku svog života. Problem je, međutim, u tome što neki ljudi mogu pomiješati ljutnju i nasilje, misleći kako su to iste stvari i misleći da je nasilje prihvatljiv način izražavanja ljutnje. Kroz ljutnju se može dogoditi da povrijedimo nekoga, a naknadno uvidimo da za to nije bilo razloga. Zatim se osjećamo tužno. Obično je lakše dobiti što želiš ako zadržiš ljutnju pod kontrolom. Kontrolirati ljutnju ne znači prikriti ljutnju. Kontrolirati ljutnju znači izraziti ju na prihvatljiv način koji neće nikoga povrijediti. U tome vam može pomoći ono što smo već danas spomenuli, poput dubokog disanja, brojanja do 10, a zatim i razgovor o tome što vas ljuti.

RADNI LIST: Tabela za razmišljanje o tome što radim kad sam ljut_a?

- › Razmislite o situaciji koja vam se nedavno dogodila kada ste bili ljuti. Što se dogodilo? Ukratko opišite tu situaciju (jedna ili dvije rečenice)
- › Sada, razmišljajući o toj situaciji, pokušajte se sjetiti što ste mislili i osjećali. Pokušajte ovdje navesti jedan ili dva osjećaja koja ste osjetili
- › Vrlo često, kada osjetimo ljutnju, reagiramo nasilno. Ovo se čak može dogoditi i prije nego što shvatimo da smo ljuti. Neki ljudi reagiraju odmah, vičući, bacajući stvari na pod, udarajući nešto ili nekoga. Ponekad čak možemo postati depresivni, tihi i introspektivni. Razmišljajući o situaciji kada ste bili ljuti, kako ste pokazali tu ljutnju? Kako ste se ponašali? (Napišite rečenicu ili nekoliko riječi o tome kako ste reagirali, što ste učinili ili kako ste se ponašali.)

Radionica br. 6

Čast bez nasilja

- **Cilj(evi) radionice:**
 - › Kritički analizirati pojam časti,
 - › Razumjeti kada čast dolazi u vezu s nasiljem
 - › Potaknuti sudionike_ice na traženje nenasilnih ponašanja
- **Potreban materijal za provedbu radionice:**

Glazba (mobitel ili laptop za puštanje neke melodije), papiri i olovke, radni list A

AKTIVNOSTI

○ 1. Uvodna aktivnost: Molekule

Trajanje: 5 min

Cilj(evi): Razgibavanje, podjela u grupe, jačanje grupne kohezije

Razrada:

Započnite aktivnost u otvorenom prostoru, udaljite stolice i stolove na rub prostorije. Zamolite sudionike_ice da se slobodno kreću. Objasnite da se sudionici trebaju formirati male skupine veličine broja kojeg vi kažete (Molekule). Recite broj 5 i zaustavite glazbu. Oni koji nisu uspjeli se formirati u Molekulu čekaju sljedeći krug. Ponovite postupak par puta te finalno recite broj tako da svi budu unutar molekule.

○ 2. Središnja aktivnost: Živa budala ili mrtav heroj

Trajanje: 50 minuta

Cilj(evi): Kritički sagledati pojam „muške časti“, povezati pojma „muške časti“ s nasiljem, vježbati alternative nasilju

Razrada:

Objasnite da svaka skupina treba osmisлити i prezentirati kratki igrokaz (3–5 minuta) na temelju prikaza slučaja. Dodijelite prikaz slučaja svakoj skupini. NAPOMENA: Prije provedbe radionice dodijelite protagonistima imena, pazite da imena koja koristite nisu imena sudionika grupe. Prikazu slučaja slobodno mogu dodati još detalja ukoliko žele. Također prije provedbe igrokaza, napomenite sudionicima_ama da paze na sebe, druge i prostor kako ne bi ozlijedili

sebe ili druge. Ukoliko misite da bi moglo doći do fizičkog sukoba među sudionicima_ama, dajte upute da igrokaz predstave verbalno, prepričaju ga kao priču. Dajte skupinama 15-ak minuta da rasprave o prikazu slučaja te napišu kratki igrokaz. Pozovite skupine da izvedu svoje igrokaze. Nakon svakog igrokaza, dajte im vremena za komentare i raspravu temeljenu na sljedećim pitanjima:

- › Jesu li ove situacije realistične?
- › Zašto ponekad reagiramo na ovakav način?
- › Kad ste suočeni sa sličnom situacijom, situacijom u kojoj vas netko povrijedi, kako inače reagirate?
- › Kako možete smanjiti napetost ili agresiju u ovakvim situacijama?
- › Može li pravi muškarac pobjeći od tuče?
- › Na koje načine bi se mogao izbjeći sukob?
- › Kako još bi se moglo reagirati?

Pitajte sudionike_ice jesu li čuli za pojam „muške časti“ te pitajte ih što misle kako se stvorilo to očekivanje od muškaraca. (Podsjetite ih na rodne norme i očekivanja o kojima ste već raspravljali u prethodnim radionicama.)

○ Zaključak radionice:

Ideja "muške časti" još je jaka u mnogim sredinama. Ostavljajući dojam opasnosti – nekoga tko ne bježi od tuče – mnogi mladići, ali i djevojke vide ju kao način osiguravanja poštovanja i obrambenog stava. Međutim, kao što smo već spomenuli u ovoj aktivnosti, ideja "časti" često sa sobom donosi i brojne rizike i posljedice. I, dok postoji velika vjerojatnost da ćete se osjetiti povrijeđenim više nego jednom u svom životu, veoma je važno naučiti kako se nositi s ovakvim situacijama i s vlastitim osjećajima na način koji ni vas, a ni osobe neće dovesti u opasnost.



RADNI LIST A

Prikaz slučaja br. 1

Osoba A i osoba B svađaju se na odmoru zbog školskog zadatka. Jedan drugog optužuju za prevaru. Osoba B kaže da će ga čekati vani kako bi razjasnili ovu stvar. Kad je sat završio ...

Prikaz slučaja br. 2

Skupina prijatelja nalazi se na nogometnoj utakmici. Oni su navijači istog tima. Počinje tučnjava, a kada dođe jedan navijač protivničkog tima ...

Prikaz slučaja br. 3

Skupina prijatelja je u baru. Počinje tučnjava između jednog mladića i stranca (također mladića)...

Prikaz slučaja br. 4

Skupina prijatelja ide na ples. Jedan od njih, X, vidi kako neki mladić netremice gleda u njegovu djevojku. Tučnjava počinje kad X ...

Prikaz slučaja br. 5

Osoba A je zaustavljen u svom automobilu zbog gužve u prometu. Kad pokuša skrenuti udesno, drugi automobil, s njegove lijeve strane, presiječe mu put tako da on mora naglo kočiti. Osoba A tada ...

Prikaz slučaja br. 6

Skupina mladića sjedi u parku. Jedan mladić romske nacionalnosti prolazi pored njih i tučnjava izbija kada ...

Prikaz slučaja br. 7

Mladić A i mladić B uključeni su u žestoku raspravu. Mladić A podiže ton glasa i ...

Prikaz slučaja br. 8

Skupina mladića iz malog grada obilazi glavni grad. Na temelju njihova dijalekta, lako se može zaključiti da dolaze iz druge sredine, što ih dovodi u sukob s dečkima iz grada, kada ...

Radionica br. 7

Romantične veze mladih

- **Cilj(evi) radionice:**
 - › Poticati razmišljanje o povjerenju u partnerskim odnosima
 - › Identificirati karakteristike zdravog odnosa
- **Potreban materijal za provedbu radionice:**

Bilo što što može poslužiti kao prepreka (papir, lopta, stolica, stol, kutija, itd.), flipchart papir, markeri, škare, ljepilo i preslike radnog lista

AKTIVNOSTI

- **1. Uvodna aktivnost: Putokaz**

Trajanje: 15 min

Cilj(evi): Poticanje razmišljanja o povjerenju u partnerskim odnosima

Razrada:

Sudionici_ce se podijele u parove. Jedan sudionik_ca stavlja povez na oči. Nakon što pola sudionika_ca imaju poveze na očima, u prostor se postavljaju prepreke (papir, lopta, stolica, stol, kutija, itd.). Njihov partner ih zatim pažljivo vodi po tom području pazeći da se ne spotaknu i ne udare u bilo koju prepreku. Nakon nekog vremena voditelj traži od parova da zamijene uloge, a kad se drugoj osobi u paru povežu oči, voditelj mijenja raspored prepreka. Na kraju, sudionici_ce raspravljaju o tome kako su se osjećali kada su morali vjerovati nekom drugom da ih čuva.

- **2. Središnja aktivnost: Mladenačke veze**

Trajanje: 45 minuta

Cilj(evi): Identificirati karakteristike zdravog odnosa.

Razrada:

S obzirom na to da mogu postojati različita mišljenja o tome što se sve može nazvati zdravim ili nezdravim odnosom, prije početka aktivnosti voditelj bi trebao raditi sa skupinom kako bi došli do neke vrste konsenzusa.

Na flipchart papiru nacrtajte dva stupca. Jedan označite sa "zdravi odnosi", a drugi sa "nezdravi odnosi". Podijelite sudionike u tri ili četiri manje skupine i dajte svakoj skupini presliku Dodatne građe. Zamolite svaku skupinu da izreže, razvrsta i zalijepi situacije u intimnim odnosima ili ispod stupca "zdravi odnosi" ili ispod stupca "nezdravi odnosi". Dajte skupinama 15 minuta za izradu zadatka. Recite skupini da, ukoliko to vrijeme dozvoli, mogu koristiti prazna polja na dnu Dodatne građe za osmišljavanje svojih vlastitih scenarija te ih klasificirati kao zdrave ili kao nezdrave. Pregledajte Situacije u intimnim odnosima i zamolite svaku skupinu da objasni zašto su određene situacije okarakterizirali kao "zdrave" ili "nezdrave". Iskoristite sljedeća pitanja za sažetak rasprave:

- › Jesu li ove situacije realne?
- › Jeste li se ikad našli u nekoj od ovakvih situacija? Kako ste se osjećali?
- › Kako zajednica reagira na ovakve situacije?
- › Koje su najčešće karakteristike zdravih odnosa?
- › Koje su najčešće karakteristike nezdravih odnosa?
- › Smatrate li da mladi u vašoj zajednici obično imaju zdrave ili nezdrave odnose? Objasnite.
- › Koje su najveće prepreke izgradnji zdravih odnosa? Na koji način se suočiti sa njima?
- › Što biste vi trebali učiniti ukoliko smatrate da ste u nezdravoj vezi?
- › Što biste mogli učiniti ukoliko je vaš prijatelj u nezdravoj vezi?
- › Što ste naučili iz ove vježbe? Kako ovo možete primijeniti u vašim životima i odnosima?

Zaključak radionice:

Zdrav odnos zasniva se na obostranom poštovanju i oslobođen je fizičke i emotivne manipulacije, kontrole, nasilja ili zlouporabe. Važno je znati što cijenite u romantičnim odnosima i znati kako biti asertivan (suprotno agresivnom ili dominantnom), kao i kako slušati druge. Sve što se događa u vezi, bilo da je riječ o izboru što raditi na izlasku ili u koju vrstu fizičkih odnosa se upuštati ili ne upuštati, stvar je obostranog razgovora, poštovanja i pristanak.

RADNI LIST: Situacije u romantičnim vezama

<p>Dogovorili ste neke planove s vašim partnerom, ali on/ona otkáže u posljednji trenutak jer misli da vaši planovi ne bi bili jako zabavni.</p>	<p>Káže joj da je glupa ---- tijekom jedne rasprave.</p>	<p>Naizmjenično birate glazbu koju ćete slušati ili televizijske emisije koje ćete gledati.</p>	<p>Vaš partner je kritičan prema vašim prijateljima.</p>
<p>Zgrabi ju za ruku za vrijeme jedne rasprave.</p>	<p>Čak i ako imate različita uvjerenja i stavove, možete poštovati uzajamne stavove.</p>	<p>Misli kako ona želi spolni odnos ako je obučena u kratku majicu i mini suknju.</p>	<p>Kada jedno od vas ima dobru vijest, zajedno to proslavite.</p>
<p>Ne želi da on izlazi sa svojim prijateljima. Káže kako mu ne može vjerovati čim joj nestane iz vidokruga.</p>	<p>Zajednički dijelite račun za večeru i ulaznice za kino.</p>	<p>Kada izlaze zajedno, on uvijek pogledava druge žene. Ponekad daje komentare o tome kako su one "dobre".</p>	<p>Naljutite se zbog nečega, ali uvijek razgovarate o tome i saslušate mišljenje svakog od vas.</p>
<p>Kad god ona ima poteškoća u čitanju karte, on koluta očima i kaže: "Oh, pretpostavljam kako je djevojčica urođena lišenost bilo kakvog osjećaja za prostor".</p>	<p>On ju zove sljedećeg dana, nakon važnog izlaska, kako bi joj zahvalio za odličan provod te večeri, s nadom da se ona dobro naspavala.</p>	<p>Odlučuje ga prevariti kako bi ga učinila ljubomornim.</p>	<p>Vara ga. On joj napravi modricu na oku.</p>
<p>Idu na kampiranje, a prije nego što krenu, prave listu stvari koje su im potrebne, idu u kupovinu i zajedno se spremaju.</p>	<p>Govori mu kako bi mu dobrodošla pomoć u izboru odjeće. Također mu govori da bi se mogao bolje ljubiti.</p>	<p>Kada sazna za njegovu prevaru, on kaže da je bio pijan i samim time to nije bila njegova krivica.</p>	<p>Vrši pritisak na nju i traži dozvolu kako bi ju mogao slikati golu. Planira fotografije staviti na internet, govoreći joj "O draga, ti jednostavno izgledaš tako dobro i ja želim da te čitav svijet vidi".</p>
<p>Noć uoči važnog eseja, on zahtijeva od nje pisanje eseja za njega jer on sam nije imao vremena.</p>	<p>Oni se povjeravaju jedno drugom kada prolaze kroz težak period kod kuće ili u školi.</p>	<p>Smatra kako uvijek mora biti jak u njenom prisustvu.</p>	<p>Kada je ljuta na njega, on pažljivo sluša što ona govori.</p>

Radionica br. 8

Spektar nasilja

- **Cilj(evi) radionice:**
 - › Potaknuti razmišljanja o tome što znači pojam “zaštite”
 - › Analizirati kako dolazi do povezanosti zaštite i nasilja
 - › Definirati rodno uvjetovano nasilje
 - › Prepoznati kako ideje o rodu i rodnim stereotipima mogu utjecati na to kako se ponašamo prema drugim ljudima
 - › Identificirati različite oblike rodno uvjetovanog nasilja

- **Potreban materijal za provedbu radionice:**

Baloni (onoliko koliko je sudionika_ca, flipchart s nacrtanim trokutom preko cijelog papira, post-it papirići, markeri, olovke

AKTIVNOSTI

○ 1. Uvodna aktivnost: Zaštiti balon

Trajanje: 15 min

Cilj(evi): Poticanje razmišljanja o tome što znači zaštititi, analizirati kako je došlo do povezanosti zaštite i nasilja

Razrada:

Podijelite po jedan balon svakom sudioniku_ci i zamolite sudionike_ce da napušu svoj balon. Dajte uputu sudionicima_ama kako u idućih 10 minuta trebaju zaštititi svoj balon i osigurati da njihov balon ostane netaknut (da ne pukne). Naglasite da paze na sebe, druge i prostor te da koriste prostor i ono što se nalazi u prostoru za zaštitu balona.

Promatrajte što se događa: razgovaraju li o tome što je zadatak i što će raditi kao grupa? Ili: odmah stupaju u akciju i pokušavaju međusobno uništiti balone?

Nakon toga razgovarajte s grupom o tome što misle da se dogodilo?

Ako se grupa usredotočila na uništavanje tuđih balona, razgovarajte s njima:

- › Zašto nisu poštovali “sigurni prostor” koji su sudionici stvorili za svoje balone?
- › Zašto su odlučili upotrijebiti nasilje?

Razgovarajte o zabludi u društvu o tome da štititi ono do čega vam je stalo ne znači da biste trebali ili morate koristiti nasilje nad drugima. Uništavanje balona jedni drugima nije bio zadatak. Zadatak je bio da vaš balon ostane netaknut i da ga zaštitite. Nitko nije rekao da bi trebali koristiti nasilje kako bi spasili ili zaštitili vlastiti balon.

○ 2. Središnja aktivnost: Piramida nasilja

Trajanje: 40 minuta

Cilj(evi): Definirati rodno uvjetovano nasilje, prepoznati kako naše ideje o rodu i rodnim stereotipima mogu utjecati na to kako se ponašamo prema drugim ljudima, prepoznavanje svih oblika rodno uvjetovanog nasilja

Razrada:

Podijelite dovoljno post-it papirića i olovke za svakog sudionika_icu. Zamolite sudionike_ice da razmisle o konkretnim primjerima različitih radnji koje se mogu smatrati oblicima nasilja (verbalno, fizičko, psihičko ili seksualno). Dajte primjer: dobacivanje na ulici, "šlatanje", odnosno neželjeno dodirivanje, udarci itd. Dajte sudionicima_ama 5 minuta da razmisle o svojim primjerima i recite im da zapišu svoje primjere, ali po jedan primjer po post-itu. Nakon što zapišu svoje primjere na post-it papiriće, objasnite da piramida predstavlja spektar nasilja. Na vrhu su "najgori" oblici nasilja, a na dnu "blaži" oblici. Sudionici_e mogu sami odlučiti (ili razgovarati jedni s drugima) gdje će staviti svoje primjere. Nakon što su svi primjeri zalijepljeni na piramidu, raspravite o spektru nasilja kako su ga sudionici stvorili:

- › Što primjećujete?
- › Postoje li mjesta i situacije u kojima ima puno nasilja?
- › Je li više muškaraca ili žena pogođeno ovim oblicima nasilja?
- › Gdje bismo mogli napraviti promjenu?

U mnogim slučajevima, rasprava se može usmjeriti prema ispitivanju je li ubojstvo ili silovanje gore u smislu samog nasilnog čina. Objasnite da svatko ima pravo izraziti svoje mišljenje. Žrtva seksualnog nasilja, tj. silovanja, može smatrati silovanje gorim činom nasilja jer žrtve moraju proći kroz traumu i živjeti s njom. No, zaključak ovog segmenta radionice ne smije završiti na usporedbi utjecaja različitih vrsta nasilja – jer daje platformu za relativizaciju i potencijalno isključivanje jednog slučaja drugim. Položaj svake žrtve u bilo kojem činu nasilja mora ostati zaštićen i prema njemu će se postupati s krajnjim suosjećanjem i poštovanjem za njihovo dostojanstvo – žrtva mora imati pravo na pristup mehanizmima pravde i brze pravne zaštite.

Prije zaključka objasnite pitajte sudionike_ice što misle što je to rodno uvjetovano nasilje. Objasnite sudionicima_cama da rodno uvjetovano nasilje je nasilje utemeljenog na rodnom očekivanjima i/ili rodnom identitetu druge osobe. Iako se RUN može primijeniti na žene i na muškarce, djevojčice i dječake, fokus većine RUN napora je na okončanju nasilja nad ženama i djevojkama, jer su one te koje su u najvećem broju slučajeva pogođene ovom vrstom nasilja. Naglasite rodne uloge i očekivanja o kojima ste razgovarali u prethodnim radionicama.

Zaključak radionice:

Objasnite da se rodno uvjetovano nasilje događa u kontekstu (kulturi) koji trivijalizira, normalizira i provocira nasilje. U donjem sloju piramide nalazi se temelj. Na ovoj razini, navedeni uobičajeni oblici rodno uvjetovanog nasilja, a javljaju se svakodnevno. Slojevi iznad su manji, jer su rjeđi. Ono što počinje kao šala može na kraju dovesti do goreg neprihvatljivog ponašanja. Ne možemo spriječiti napad, zlostavljanje ili ubojstvo, ali možemo promijeniti normu i napraviti razliku suprotstavljajući se nejednakom postupanju i vrijeđanju.

Radionica br. 9

U borbi protiv seksualnog nasilja

- **Cilj(evi) radionice:**
 - › Osvijestiti i opisati različite oblike seksualnog uznemiravanja i nasilja te njihovu štetnost za žrtvu i društvo
 - › Osvijestiti važnost pristanka i potrebu traženja istog prije kontakta
 - › Potaknuti svijest o važnosti stvaranja nenasilnih odnosa te prevenirati seksualno uznemiravanje i nasilje
- **Potreban materijal za provedbu radionice:**
Flipchart, marker radni listovi A i B

AKTIVNOSTI

○ 1. Uvodna aktivnost: Pažljivo sjedni

Trajanje: 10 min

Cilj uvodne aktivnosti: razvijanje grupne kohezije i povjerenja

Razrada:

Zamolite sudionike_ce da stanu u krugu na način da im se ramena dodiruju, a zatim im recite da se okrenu tako da su njihova desna ramena okrenuta prema središtu kruga. Zamolite svakoga da stavi ruku na rame osobe ispred i da pažljivo sjedne tako da svi sjednu na koljena osobe iza sebe. Nakon što su uspješno sjeli, podijelite grupu u 3 skupine.

○ 2. Središnja aktivnost: Što je to seksualno nasilje?

Trajanje: 45 min

Cilj(evi): prepoznati seksualno nasilje, poticati ponašanja koja ne uključuju nasilje, kritički promišljati o pritisku grupe, prepoznati važnost pristanka

Razrada:

Objasnite sudionicima da je svrha ove aktivnosti razgovarati o seksualnom nasilju. Provedite sa skupinom aktivnost razmjene ideja o značenju seksualnog nasilja i različitim situacijama u kojima se ono može dogoditi. Napišite definiciju seksualnog nasilja iz Radnog lista A na flip-

chart, zatim ju pročitajte. Svakoj skupini dajte primjerak Andrejeve priče. Priču možete i naglas pročitati sudionicima_ama. Nakon čitanja priče, započnite otvorenu raspravu, ohrabrujući mlade na razmišljanje o priči i o tome koje je još korake Andrej mogao poduzeti:

- › Je li priča realistična?
- › Što mislite kako se priča nastavila?
- › Što mislite o Andrejevom ponašanju?
- › Što se može smatrati nasiljem? Zašto da ili zašto ne?
- › Što mislite, zašto je on reagirao na ovakav način?
- › Kakve bi mogle biti posljedice Andrejevog ponašanja po njega samog? A kakve po djevojku?
- › Što bi se dogodilo da Andrej nije popustio pod pritiskom?
- › Kako bi ga njegovi prijatelji tretirali?
- › Možete li zamisliti u priči još jednog lika? Što bi taj lik mogao učiniti kao promatrač?
- › Što je s Andrejom, što mislite kako bi se on osjećao?

Objasnite sudionicima_ama što je pristanak. Pristanak je svjestan i spreman dogovor dvoje ljudi o spolnom odnosu. On je neophodan za svaki seksualni kontakt, što znači kako sama činjenica da je par ranije imao spolne odnose NIJE dovoljna za buduće odnose. Ako se sila, prijetnja silom ili vrsta emocionalne prisile koriste kako bi nekoga pridobili za spolni odnos - to se NE smatra pristankom, kao i nemogućnost davanja pristanka, primjerice pod utjecajem alkohola i droga. Nastavite raspravu s pitanjima:

- › Može li se seksualno nasilje dogoditi u vezama u kojima je par ranije imao spolni odnos? Zašto da ili zašto ne?
- › Što je pristanak na spolni odnos? (Napomena:.)
- › Kakva je veza između pristanka i moći u vezama?
- › Može li se seksualno nasilje dogoditi u bračnim vezama? Zašto da ili zašto ne?

Zaključite radionicu koristeći sljedeća pitanja:

- › **Koje su posljedice seksualnog nasilja?**
- › **Može li seksualno nasilje biti počinjeno nad muškarcima? Koje vrste?**
- › **Kako muškarci generalno reagiraju?**
- › **Kako možete pomoći u sprječavanju situacija seksualnog nasilja u vašim vlastitim odnosima? U vašoj zajednici?**

RADNI LIST A: Što je seksualno nasilje?

Seksualno nasilje svaki je neželjeni seksualni čin ili pokušaj uključivanja u seksualni čin putem fizičkog, psihološkog ili emocionalnog zastrašivanja, npr. govoreći "da me voliš, imala bi spolni odnos sa mnom". Pritisak ili prisiljavanje nekoga na vršenje seksualnih radnji (od ljubljenja do seksa) protiv njihove volje ili izgovaranje seksualnih komentara, rezultat čega je osjećaj poniženja i neugode. Nije važno je li tome prethodilo ponašanje koje je ostavljalo dojam pristanka na spolni odnos. Kao i kod drugih oblika nasilja, osnovni element seksualnog nasilja jest izražavanje moći i dominacije.

RADNI LIST B: ANDREJEVA PRIČA

Andrej ima 18 godina i voli se družiti s velikom skupinom prijatelja iz škole. Vrlo je popularan među svojim vršnjacima, a svi oni vole izlaziti i zabavljati se. Grupa se često zabavlja u Josipovoj kući, s mnogo glazbe i piva. Bio je još jedan tulum. Tamo je bilo mnogo ljudi koje je Andrej znao. Kasnio je, a čim je stigao, prišao mu je Josip:

Josip: Zdravo, luđače! Daj pet! Adrijana, ta super riba, ovdje je ... Dosta je popila. Ti si jedini koji još nije.

Andrej: Stani, čovječe...

Josip: Ma ne, stvarno je tako... Ovo je tvoja prilika. Ne plaši se. Budi muško! Čega se plašiš? Iskoristi priliku dok je još pijana. Samo naprijed!

Andrej je mogao vidjeti djevojku kako se srušila u naslonjač. Sigurno je popila previše, mislio je. Međutim, kako su ga prijatelji pritiskali, Andrej je otišao do Adrijane.

Andrej: Pozdrav, slatkice... To sam ja, Andrej. Idemo na neko mirnije mjesto.

Andrej joj je pomogao ustati – djevojka je bila toliko pijana da je bila u polusnu, skoro se onesvijestila. I pored toga, prijatelji su ga bodrili dok ju je vodio na kat u Josipovu sobu.

Radionica br. 10

Razumijevanje homoseksualnosti

- **Cilj(evi) radionice:**
 - › Senzibilizirati za prihvaćanje LGBT zajednice
 - › Prepoznati homofobne stavove
 - › Osvještavati posljedice homofobnih stavova
- **Potreban materijal za provedbu radionice:**
Priča za vođenu fantaziju

AKTIVNOSTI

- **1. Uvodna aktivnost: Točkice**

Trajanje: 5 min

Cilj(evi): opuštanje, meditacija

Razrada:

Damo uputu sudionicima_ama da zatvore oči i ne gledaju dok im na čelo lijepimo oznake u boji. Nalijepimo oznake (samoljepljive točkice ili uctane točkice na papiriću) u 4 različite boje na čelo, svaku boju na 4-5 osoba prema proizvoljnom obrascu, na čelo 2 ili 3 sudionika_ce nalijepimo potpuno bijele ili crne točkice. Pri odabiru sudionika_ca koji dobiju različite znakove od ostalih skupina pazimo da budu osobe dovoljno asertivne i komunikativne te da im damo priliku izraziti svoje osjećaje koje mogu proizaći iz situacije da ih nitko ne primi u skupinu. Uputa je da ne smiju razgovarati niti reći drugima koju boju imaju. Svatko treba naći skupinu kojoj pripada, ali bez riječi, samo pogledom ili gestikulacijom mogu tražiti ili pomoći drugima da nađu svoju skupinu. Dakle cijela vježba se odvija u tišini. Kada se sudionici_e rasporede u skupine pitamo ih jesu li svi našli svoju skupinu. Nakon provjere tko jest, a tko nije pronašao skupinu zamolimo ih da sjednu na mjesto i potaknemo raspravu pitanjima kako su se osjećali.

- **2. Središnja aktivnost: razumijevanje homo/bi/heteroseksualnosti**

2. a Prepoznaj o čemu se priča

Trajanje: 5 min

Cilj(evi): prepoznati znakove zaljubljenosti te postojanje različitih seksualnih orijentacija.

Razrada:

Voditelj_ica uvodi sudionike u temu navodeći da je zadatak sudionika prepoznati o kojem osjećaju je riječ.

“Osjetio bi blago crvenjenje i brže kucanje srca svaki put kad bi bili blizu jedno drugom. Malo je i zamuckivao, ali je bio uspješan u prikrivanju toga. I tako iz glazbe znamo da su svi malo zbunjeni u tom stanju. Nije znao je li bolje nešto reći o tome što osjeća, onako otvoreno, ili još malo pričekati i razviti bolji odnos iz kojeg se vidi da su osjećaji obostrani. Osjećao se _____.”

Voditelj pita sudionike:

- › Što mislite o kojem osjećaju se radi?
- › Što biste mu vi dali kao savjet?

Voditelj odgovara sudionicima: Ovako je jedan mladić opisao što osjeća za drugog mladića. Nisu se još dobro poznavali u trenutku kad je to opisao, ali brzo su oboje otkrili da je kemija bila dosta očigledno obostrana.

2.b Upoznavanje s pojmovima

Trajanje: 3 min

Cilj(evi): upoznati se s pojmom homoseksualnosti, biseksualnosti i heteroseksualnosti

Razrada:

Objasnite pojmove homoseksualnosti, heteroseksualnosti i biseksualnosti. Upoznajte sudionike_ice s time da ukoliko osjećaju seksualnu privlačnost ka suprotnom spolu, njihova orijentacija je heteroseksualna. Ukoliko ih privlače i muškarci i žene, njihova orijentacija je biseksualna, a ukoliko ih privlače osobe istog spola, njihova orijentacija je homoseksualna.

○ 3. Vođena fantazija: razumijevanje homoseksualnosti

Trajanje: 40 min

Cilj(evi): Dovedi do poistovjećivanja s osobom koja je homoseksualne orijentacije, te ih senzibilizirati, prepoznati homofobne stavove, osvještavati posljedice homofobnih stavova

Razrada:

Zamolite sudionike_ice da zatvore oči i pokušaju se uklopiti u ulogu čitane priče. Pročitajte priču iz dodatnog materijala. Nakon čitanja priče, započnite raspravu danim pitanjima ili dodajte pitanja ovisno o tijeku rasprave.

Pitanja za raspravu:

- › Može li ovo biti realna situacija?
- › Kako ste se osjećali?
- › Osjećaju li se osobe homoseksualne orijentacije isto kao što ste se vi osjećali tijekom priče?
- › Zašto je osobama homoseksualne orijentacije teško živjeti u sredini poput naše?
- › Je li doista važno koje ste seksualne orijentacije?
- › Što možemo učiniti da bismo zaustavili diskriminaciju i homofobiju?

Zaključak radionice:

LGBTIQ+ osobe ne mogu uvijek birati svoje okruženje, te su prisiljeni u istom se kretati bez obzira postoji li u većoj ili manjoj mjeri diskriminacija. To se prvenstveno odnosi na radno okruženje. Svaki dan se suočavaju s diskriminacijom na poslu, u školi, u teretani... a motivirano je njihovom drugačijom seksualnom orijentacijom. Veliki dio homofobije i heteronormativizma temelji se na određivanju što znači biti „muško“ ili „žensko“ u našem društvu. Standardi rodnih uloga i pritisak za usvajanje rodnih obrazaca ponašanja djeluju na djecu za vrijeme odrastanja – iz različitih izvora: poput obitelji, vršnjaka, škole, popkulture, uzora i medija. Mladi ljudi koji ne prihvaćaju stereotipne rodne obrasce ponašanja često su meta maltretiranja, uznemiravanja i diskriminacije motiviranih homofobijom i heteronormativizmom.

DODATNI MATERIJAL:**Priča za vođenu fantaziju: Biti heteroseksualan u homoseksualnom svijetu**

Povest ću vas na putovanje kroz maštu. Udobno se smjestite i zatvorite oči. Duboko udahnite. Sada ću započeti priču. Zamislite da imate 13 godina, da odrastate kao heteroseksualna osoba u homoseksualnom svijetu, svijetu u kojem su sve osobe homoseksualne orijentacije. Vaš učitelj, vaš instruktor tenisa, vaš stric, vaš brat... Odlazite u školsku knjižnicu i pokušavate pronaći informacije o tome što je normalno. Pronalazite knjigu, ali ne usuđujete se uzeti ju, jer se bojite onoga što u njoj piše. Svake godine se u školi organizira ples. Što ćete učiniti? Ići ćete na ples, jer ne želite da ljudi misle da ste čudni ili drugačiji. Na zabavi, djevojke plešu s djevojkama, a mladići s mladićima. Pitate se što ćete učiniti ako ste vaš partner i vi previše blizu? Što će se dogoditi ako se poljubite? Što ako svi saznaju za vašu seksualnu orijentaciju? Neki ljudi kažu da je grijeh biti heteroseksualan. Kako se osjećate, kad ljudi govore o tome u crkvi u koju idete? Sada imate 18 godina. Na obližnjem kiosku vidite časopis s heteroseksualnim vijestima na naslovnoj stranici. Odlučite ignorirati sav strah i sramotu, te kupujete časopis. Skrivate časopis i nosite ga doma. Čitate o novom klubu u gradu za mlade ljude heteroseksualne orijentacije, te se odlučujete tamo otići. Naposljetku, odlazite u klub i upoznajete ljude poput vas samih. Mladići i djevojke plešu zajedno; razgovaraju jedni s drugima. Nakon nekoliko mjeseci zajedno odlučujete se na zajednički život sa svojom djevojkom, ali trebate biti oprezni. U večernjim satima morat ćete zatvoriti zavjese na prozorima, pošto vas vlasnik stana može slučajno vidjeti, a on je također gej. Nažalost, jednoga dana na vašu je djevojku naletio automobil. Otrčali ste u bolnicu, ali ne možete ući u sobu; stojite i kroz staklo gledate svoju voljenu osobu, koja je puna masnica i prijeloma. Znak na vratima jasno kaže da je ulaz dozvoljen samo partnerima i obitelji. Kako možete vidjeti svoju djevojku? Treba li reći svim tim ljudima da je ta osoba vaša djevojka? Hoće li to utjecati na to kako će skrbiti o vašoj djevojci? Što ćete učiniti? Sada, polako otvorite oči.

Radionica br. 11

Krenimo asertivno, a ne agresivno

- **Cilj(evi) radionice:**
 - › Razlikovati asertivnu komunikaciju od pasivne i agresivne
 - › Vježbanje asertivnog načina komunikacije
- **Potreban materijal za provedbu radionice:**
Post-it papirići, kemijske olovke ili flomasteri, radni listovi

AKTIVNOSTI

○ 1. Uvodna aktivnost: Piši mi po leđima

Trajanje: 10 min

Cilj(evi): osvještavanje pozitivnih karakteristike kod sebe i drugih, osnaživanje sudionika_ca

Razrada:

Zamolite sudionike_ce da uzmu onoliko post-it papirića koliko je članova_ica grupe. Zatim uputite sudionike_ce da za svakog člana_icu grupe na jedan post-it papirić napišu poruku koja će sadržavati nešto čemu se dive kod te osobe ili nešto vole i cijene kod te osobe. Nakon što napišu poruke, zamolite sudionike_ce da zalijepu na leđa svakog člana_ice onu poruku koja je za njih. A nakon radionice će imati priliku čitati poruke koje su primili i zadržati ih kao podsjetnik.

○ 2. Krenimo asertivno

Trajanje: 50 min

Cilj(evi): Razlikovati asertivnu komunikaciju i ponašanje od pasivne i agresivne, vježbanje asertivnog načina komunikacije

Razrada:

Objasnite sudionicima_ama da ćete na ovom susretu razgovarati o različitim načinima komunikacije i ponašanja. Upoznajte sudionike_ce o postojanju 3 načina ponašanja, pasivno, agresivno i asertivno. Podijelite svakom sudioniku_ci Radni list A. Objasnite kako pasivno ponašanje je kada se prilagođavamo drugima, unatoč vlastitim potrebama i obvezama. Kada se ponašamo pasivno, sami sebi nismo na prvom mjestu i ostavljamo dojam da su nam drugi

važniji od nas samih. Takvim ponašanjem prelazimo vlastite granice i možemo se osjećati loše kasnije, također može dovesti do toga da ne dobijemo ono što želimo, odnosno ono što nam je potrebno. Zamolite sudionike_ce da pročitaju što piše koja su obilježja te primjere pasivnog ponašanja, potom započnite raspravu pitanjima:

- › Možete li se sjetiti situacije u kojoj ste vi ili nekog koga poznajete postupili pasivno?
- › Kako ste se osjećali u toj situaciji?
- › Što se mogli drukčije napraviti?

Nakon rasprave objasnite sudionicima_ama kakav je agresivni stil ponašanja. Agresivno ponašanje je ono u kojem stavljamo svoje potrebe na prvo mjesto, ne misleći na potrebe drugih. Agresivnim ponašanjem želimo iskazati moć nad drugima i takvim ponašanjem možemo drugde povrijediti i učiniti da se osjećaju loše. Zamolite sudionike_ce da pročitaju što piše koja su obilježja te primjere agresivnog ponašanja.

Započnite raspravu pitanjima:

- › Možete li se sjetiti situacije u kojoj ste vi ili nekog koga poznajete postupili agresivno?
- › Kako ste se osjećali u toj situaciji?
- › Što se mogli drukčije napraviti?

Zatim upoznajte sudionike_ce s asertivnim stilom ponašanja. Asertivnim ponašanjem tražimo i uspostavljamo ravnotežu između vlastitih i tuđih potreba, želja i osjećaja. Dugoročno ovaj stil ponašanja dovodi do osjećaja uvažnosti, dobrog odnosa s drugim ljudima, ali i samopoštovanja. Zamolite sudionike_ce da pročitaju što piše koja su obilježja te primjere asertivnog ponašanja.

Započnite raspravu pitanjima:

- › Možete li se sjetiti situacije u kojoj ste vi ili nekog koga poznajete postupili asertivno?
- › Kako ste se osjećali u toj situaciji?
- › Što se mogli drukčije napraviti?

Upoznajte sudionike na koje načine mogu asertivno komunicirati, primjerice odbijanjem tuđeg zahtjeva ili s tehnikom JA-poruka. Odbijanje tuđeg zahtjeva znači biti odlučan_a, reći ne te objasniti svoje razloge i zatim ponovno odlučno ponoviti NE stav.

Dok tehnika JA-poruke može pomoći u komunikaciji i uspostavljanju ravnoteže između vlastitih i tuđih želja i potreba. Putem JA-poruke govorimo o sebi, a ne o drugoj osobi i tako preuzmemo odgovornost za ono što mi želimo. Stoga to je asertivni oblik komunikacije – jasno se zauzimamo za svoju potrebu bez ugrožavanja drugih. Podijelite Radni list B te objasnite da se JA-poruka sastoji od 4 dijela:

1. **našeg osjećaja,**
2. **tuđeg ponašanja,**
3. **razloga iz kojeg nam se stvara taj osjećaj i**
4. **naše želje.**

Primjer JA poruke: *Ljuta sam kad ne dođeš na vrijeme kad se dogovorimo zato što mi se onda čini kao da ne poštuješ naš dogovor ni mene. Stoga želim da ubuduće poštuješ naš dogovor.*

Zamolite svakog sudionika_cu da u idućih 5 minuta kreira vlastitu ja poruku za situacije koje su prethodno navodili kad ste razgovarali o agresivnom i pasivnom ponašanju. Ne inzistirajte na svim dijelovima poruke ukoliko vidite da su sudionici_e u otporu. Dogovorite zajedno kompromisnu JA poruku.

Zaključak radionice:

Svakodnevna komunikacija je uglavnom vrlo dinamična i često se ne možemo uvijek koncentrirati na to kako šaljemo poruke. No već i samo prepoznavanje loše komunikacije može dovesti do njenog postupnog poboljšanja, uz vježbanje asertivne komunikacije.

Radni list A: Obilježja pasivnog, agresivnog i asertivnog ponašanja

Obilježja pasivnog ponašanja:

- Prilagođavanje drugima bez obzira na vlastite potrebe i obveze
- Ne izražavanje vlastitih želja, potreba i osjećaja.
- Udovoljavanje drugima na vlastitu štetu

Obilježja agresivnog ponašanja:

- Ne uzimaju se u obzir želje i potrebe drugih
- Vlastite želje se zadovoljavaju na štetu drugih.
- Iskazuje se moć nad drugim osobama

Obilježja asertivnog ponašanja:

- Želje, potrebe i osjećaji komuniciraju se na prikladan način, npr. JA porukom
- Namjera je komunicirati potrebu ili problem, otkriti što je dobro za sve uključene, a ne tko je u pravu

Primjeri pasivnog stila ponašanja:

- Izbjegava raspravu, šuti
- Ne iznosi svoje mišljenje
- Brzo govori da je u krivu i ispričava se
- Govori tiho

Primjeri agresivnog stila ponašanja:

- Zahtjeva i naređuje
- Ne priznaje svoje greške
- Optužuje druge
- Ne sluša i prekida drugu osobu dok priča

Primjer asertivnog stila ponašanja:

- Pažljivo sluša
- Gleda u oči
- Pokazuje svoje osjećaje
- Jasno govori ono što misli
- Poštuje druge, ali i sebe
- Zna pohvaliti druge, ali izreći i kritiku
- Preuzima odgovornost za svoje riječi i djela
- Spremna je ispričati se
- Iskazuje svoja očekivanja. Zna se kontrolirati.

Radni list B. JA-poruka

Osjećam se _____ (treba prepoznati kako se osjećamo)

Kada ti _____ (dati konkretan opis ponašanja, bez etiketa)

Zato što _____ (zbog čega nam to ponašanje izaziva taj osjećaj)

Stoga želim (hoću, ne želim) _____ (ne TI TREBAŠ, već JA želim, trebam, hoću, neću...)

Radionica br. 12

Gradimo bolje međuljudske odnose

- **Cilj(evi) radionice:**
 - › Osvijestiti važnost ravnopravnih odnosa i ravnopravnosti u odlučivanju;
 - › Potaknuti međusobno uvažavanje i izbor nenasilja.
- **Potreban materijal za provedbu radionice:**
Materijali za evaluaciju programa

AKTIVNOSTI

○ 1. Uvodna aktivnost

Trajanje: 2 minute

Cilj: podjela u grupe.

Razrada:

4 dobrovoljca_dobrovoljke (ili onoliko u koliko grupa želimo podijeliti sudionike) postaju vozači_ice taksija i staju na drugi kraj prostorije. Na znak voditelja_ice, ostali sudionici grupe moraju uhvatiti taksi na način da vozača uhvate za rame ili ruku. Tko to prvi učini njegov je taksi, a nema povlačenja i grubosti jer taksisti ne prihvaćaju grube i nepristojne putnike. Te osobe se moraju odmah odmaknuti na upozorenje vozača_ice.

i zakone države, ulogu sudova i policije, prihvaćanje migracija i doseljavanja.

○ 2. Središnja aktivnost: Gradimo zajednicu

Trajanje: 28 minuta

Cilj: razvijanje vještina suradnje, poticanje ravnopravnog sudjelovanja, razlikovanje demokratskog i ravnopravnog odlučivanja od drugih oblika odlučivanja.

Razrada:

Sudionicima_cama se daju upute da su nakon vožnje taksijem završili zajedno na brodu. Dogodio im se brodolom te sada imaju samo jedni druge i zadatak im je izgraditi novu zajednicu i dogovoriti se oko načina života. Svaka grupa dobiva zadatak: smisliti naziv i obilježja (grb, himnu i sl.) svoje zajednice, dogovoriti način života (ekonomski čime će se baviti), kulturni i sportski, ali i politički (tko donosi odluke, imaju li zakone i koje, tko osigurava njihovu provedbu, imaju li sudove, policiju i kazne).

Svaka grupa dobiva zadatak:

osmisлити naziv i obilježja (grb, himnu i sl.) svoje zajednice, dogovoriti način života (ekonomski čime će se baviti), kulturni i sportski, ali i politički (tko donosi odluke, imaju li zakone i koje, tko osigurava njihovu provedbu, imaju li sudove, policiju i kazne).

Dodatna aktivnost (alternativa):

Može se po dvoje sudionika iz svake grupe poslati na put pri čemu se nađu u drugoj zajednici te se trebaju probati u njoj snaći.

Upute za sudionice i sudionike:

Vozili ste se brodom i dogodio vam se brodolom. Završili ste na malom otoku s grupom ljudi. Na otoku ima hrane te materijala korisnih za život i organiziranje zajednice jer se za sada čini kao da ćete ovdje morati ostaniti svi zajedno duže vrijeme. Imate jedni druge i zadatak vam je organizirati novu zajednicu i dogovoriti se oko načina života. Vaša zajednica treba dogovoriti se za:

1. Ime vaše zajednice te neka obilježja kao što su zastava, grb, himna?
2. Dogovoriti kako ćete živjeti i to:
 - › ekonomski čime će se baviti,
 - › kulturno i sportski (kako ćete provoditi vrijeme)
 - › politički (temljene zakone, tko donosi odluke, ali i tko osigurava njihovu provedbu, imate li sankcija i kakvih)?

Nakon 10–12 minuta grupnog rada, započinje razmjena između grupa i to na način da grupe prezentiraju iskustva i način života te ukoliko je bilo razmjene među mjestima i to kako su prihvatili putnike i putnice, a njihova iskustva voditelj_ica povezuju uz oblike vladanja i upravljanja te osnovna demokratska načela, Ustav i zakone države, ulogu sudova i policije, prihvaćanje migracija i doseljavanja.

Pitanja za razmjenu i raspravu:

1. Predstavite u 2 minute vašu zajednicu.
2. Na koji način ste donosili zajedničke odluke u grupi? Na koje procese u društvu vas to podsjeća? Kako se donose odluke u suvremenom društvu?
3. Jeste li imali pravila i kako ste osiguravali njihovu primjenu? Je li bilo posljedica za kršenje? Kako je osigurana primjena pravila u suvremenom društvu? Koje su sankcije za kršenje te tko ih i kada provodi?

Voditelj_ica povezuje odgovore na pitanje 2 s procesima političkog odlučivanja te opisuje proces odlučivanja u suvremenim demokratskim društvima, a pitanje 3 sa zakonima i njihovom primjenom te s ulogom policije i pravosuđa u suvremenim društvima.

Korisni izvori informacija za voditelje_ice:

Publikacije o demokraciji Vijeća Europe dostupne na engleskom jeziku na poveznici: <https://www.coe.int/en/web/education/publications#%2278266904%22:3>

Zaključak radionice:

Kako u međusobnim odnosima, tako i u funkcioniranju društva ravnopravno sudjelovanje je bitno. Način na koji donosimo odluke koje utječu na druge trebao bi biti participativan, odnosno uključivati mišljenja svih. Bitno je znati da imamo pravo glasa i da naše sudjelovanje u donošenju odluka može doprinijeti kreiranju ravnopravnijeg društva.

○ 3. Završna aktivnost: Podjela vinjeta, završnog upitnika i usmena povratna informacija

3.a Vinjete za putovanje u bolje odnose

Trajanje: 20 min

Cilj: utvrditi pomake kod sudionika u biranju nenasilnih obrazaca ponašanju prilikom rješavanja sukoba.

Razrada:

Sudionicima_cama se podijele vinjete koje se nalaze u Materijalima za evaluaciju programa u kojima moraju napisati kako bi se ponašali u zadanim situacijama. Sudionici_ce trebaju ispuniti vinjete te ih predati voditelju_ici. Nakon što ispune vinjete i odgovore predaju voditelju_ici, potrebno je započeti razgovor o svakoj situaciji s vinjeta i omogućiti razmjenu ideja na razini grupe o mogućim načinima ophođenja i nenasilnog rješavanja sukoba. Prolazi se svaka situacija posebno kroz diskusiju te se komentira koji od odabranih načina je nenasilan, kojim načinima osoba sebe može zaštititi bez nasilnog ponašanja. Posebno se naglašava da nema jednog rješenja u ovim situacijama i dalje se potiču moguća rješenja i razmjena ideja.

Pitanja za raspravu:

Sada kad se čuli ove ideje, pada li vam još koja na pamet?;

Imate li još koju ideju?;

Što bi se još moglo učiniti u ovakvoj situaciji?

3.b Podjela završnog upitnika i usmena povratna informacija

Trajanje: 10 minuta

Cilj: usmena i pisana povratna informacija sudionika o programu

Razrada:

Zamolite sudionike_ce da ispune upitnik, objasnite sudionicima_ama da upitnik služi kako bismo mogli vidjeti učinak naših radionica. Objasnite da je upisnik anonimna te da kreiranje početne šifre služi kako bi se sačuvala njihova anonimnost, ali kako bi se odgovori iz završnog upitnika mogli povezati s odgovorima iz uvodnog upitnika. Za mlade koji imaju teškoće u čitanju poželjno je čitati pitanja na glas, ali osigurati povjerljivost i siguran prostor za njihovo samostalno zaokruživanje odgovora. Nakon ispunjavanja upitnika, pružiti sudionicima_cama priliku da podijele svoje mišljenje kako im je bilo sudjelovati na radionicama.

5. Materijali za evaluaciju programa

5.1 Upitnik za evaluaciju procesa na kraju svakog susreta

UPITNIK					
Kroz sljedeće tvrdnje procijeni svoje zadovoljstvo sudjelovanjem na današnjoj radionici. Pri procjeni brojevi imaju sljedeće značenje:					
1 – Nimalo	2 – Malo	3 – Djelomično	4 – Većinom	5 – U potpunosti	
1.	Sadržaj i aktivnosti su mi bili zanimljivi.				
1	2	3	4	5	
2.	Zadovoljan_na sam pristupom voditelja_ice i načinom vođenja ove radionice.				
1	2	3	4	5	
3.	Zadovoljan_na sam atmosferom u grupi na današnjoj radionici.				
1	2	3	4	5	
4.	Zadovoljan_na sam osobnim angažmanom i doprinosom današnjoj radionici.				
1	2	3	4	5	

5.2 Upitnik grupne kohezije

UPITNIK					
Pročitajte svako pitanje pažljivo i dok odgovarate mislite na cijelu grupu u kojoj ste sudjelovali. Označite samo jedan odgovor za svako pitanje, uzimajući u obzir da brojevi imaju sljedeće značenje.					
	1 – Nimalo	2 – Malo	3 – Djelomično	4 – Većinom	5 – U potpunosti
Pitanja:	Nimalo	Malo	Djelomično	Većinom	U potpunosti
1. Kao grupa brinemo jedan o drugome.	1	2	3	4	5
2. Kao grupa pokušali smo se međusobno razumjeti.	1	2	3	4	5
3. Nisu se usmjeravali na sadržaj programa jer su bili usmjereni na ono što se događa među njima.	1	2	3	4	5
4. Kao grupa smatrali smo da je sudjelovanje u ovoj grupi/na ovom programu važno.	1	2	3	4	5
5. Bilo je neslaganja i sukoba među članovima grupe.	1	2	3	4	5
6. Članovi su bili distancirani jedni od drugih.	1	2	3	4	5
7. Članovi su se međusobno podržavali.	1	2	3	4	5
8. Činilo se da se trudimo sudjelovati.	1	2	3	4	5
9. Kao grupa smo si vjerovali.	1	2	3	4	5
10. Bilo je odbacivanja u grupi.	1	2	3	4	5
11. Članovi su otkrivali važne informacije o sebi.	1	2	3	4	5
12. Članovi su pokazivali napetost i zabrinutost.	1	2	3	4	5

5.3 GEM skala

Početo i završno testiranje za mlade Program Y+

Upitnik sadržava pitanja iz različitih domena života, poput nasilja, odnosa među rodovima, obitelji, društvenih mreža i slično. Vrlo je važno da na njih iskreno odgovoriš. Ovo nije test kojim se provjerava tvoje znanje o tim temama te ne postoje točni i krivi odgovori. Molimo te da odgovoriš na sva pitanja. Upitnik se ispunjava tako da staviš znak X u kućicu pokraj tvog odgovora. **Upitnik je potpuno anonim.** Potrebno je samo napisati ID broj bez tvog imena.

ID Broj		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		▲	▲	▲			
		Prva dva slova grada u kojem ste rođeni.	Dva broja tvog mjeseca rođenja	Prva dva slova tvoga imena.			

1. Kojeg si spola/roda?

- muško
- žensko
- drugo: _____
- Radije ne bih odgovorio/la.

2. Koliko imaš godina?

3. Smatraš li se religioznom osobom?

- Vrlo sam religiozan/na.
- Donekle sam religiozan/na.
- Nisam religiozan/na.
- Radije ne bih odgovorio/la.

4. Jeste li bili u vezi posljednjih 6 mjeseci?

- Da.
- Ne.
- Nisam siguran_a.

5. Koja je tvoja seksualna orijentacija?

- Potpuno sam heteroseksualan/na. (Isključivo me privlače osobe suprotnog spola.)
- Uglavnom sam heteroseksualan/na.
- Biseksualan/na sam. (Privlače me osobe istog i suprotnog spola.)
- Uglavnom sam homoseksualan/na. (Privlače me osobe istog spola.)
- Potpuno sam homoseksualan/na.
- Drugo: _____
- Ne znam. / Nisam još siguran/na.
- Radije ne bih odgovorio/la.

UPITNIK						
		U potpunosti se slažem	Donekle se slažem	Niti se slažem niti ne slažem	Uglavnom se ne slažem	Uopće se ne slažem
1	Muškarci imaju snažniju seksualnu želju od žena.					
2	Mijenjanje pelena, kupanje i hranjenje djece je odgovornost majke.					
3	Izbjegavanje neželjene trudnoće je ženina odgovornost.					
4	Izbjegavanje neželjene trudnoće odgovornost je oba seksualna partnera.					
5	Naljutio/la bih se da partner/ica od mene traži da koristim kondom.					
6	Da bi bio pravi muškarac, moraš biti čvrst i grub.					
7	Da me netko uvrijedi, branio/la bih svoju čast i silom ako moram.					
8	Da me netko uvrijedi ne trebam koristiti silu da obranim svoju čast.					
9	I muškarac i žena mogu predložiti korištenje kondoma.					
10	Par bi zajednički trebao donijeti odluku o rađanju djece.					
11	Važno je da je otac prisutan u životima svoje djece, makar i ne živio više s majkom.					
12	Muškarcima je važno da imaju muške prijatelje s kojima mogu razgovarati o svojim problemima.					
13	Muškarci su uvijek spremni za seks.					
14	Muškarac i žena bi zajednički trebali odlučiti kakvu vrstu kontracepcije će koristiti.					
15	Žene koje imaju kondome sa sobom su lake žene.					
16	Važno je partnera/icu pitati za pristanak prije seksa.					
17	Nikada nije OK kad netko u vezi sili svoga partnera/icu na seks.					
18	Nikada nije OK kad muškarac sili svoju partnericu/ra na seks, ako ona/on to ne želi.					
19	Kad muškarac zviždi za ženom na ulici, ona bi to trebala shvatiti kao kompliment.					
20	Kad muškarac zviždi za ženom na ulici, to je uvredljivo i ponižavajuće.					

UPITNIK						
		U potpunosti se slažem	Donekle se slažem	Niti se slažem niti ne slažem	Uglavnom se ne slažem	Uopće se ne slažem
21	Ima situacija kad žena zaslužuje batine.					
22	Žena bi trebala trpjeti nasilje da spasi brak i održi obitelj na okupu.					
23	Pljuska nije nasilje već dobra edukativna metoda.					
24	Muškarci bi trebali moći pokazati svoje osjećaje bez straha da će ih zbog toga ismijavati.					
25	Dečki koji se ponašaju kao cure su slabiji.					
26	Muškarci uvijek moraju pokazati da su čvrsti, i onda kada su zapravo nervozni i osjećaju se nelagodno.					
27	Nije OK zadirkivati i ismijavati curu koja se ponaša kao dečko.					
28	Nije OK zadirkivati i ismijavati dečka koji se ponaša kao cura.					
29	Dečki vole cure koje nose izazovnu odjeću.					
30	Dečki izgube interes za curom nakon što su spavali s njom.					
31	Pravi muškarac mora imati što više seksualnih partnerica/ra.					
32	Muškarci i žene se temeljno razlikuju.					
33	Razlike među muškarcima i ženama (na primjer, osobnost, izbor zanimanja, interesi) određene su biološkim faktorima, poput gena, hormona, strukture mozga.					
34	Rod/spol je samo mali dio nečije osobnosti.					
35	Razlike među muškarcima i ženama su samo površne.					
36	Nije OK biti nasilan prema homoseksualnom muškarcu ili ženi koji te pokušavaju "zbariti".					
37	Nije OK biti nasilan prema homoseksualnom muškarcu ili ženi kad on/a u javnosti ljubi drugog muškarca ili ženu.					
38	Nije OK biti nasilan prema transrodnoj osobi koja te pokušava "zbariti".					
39	Nije OK biti nasilan prema transrdonoj osobi.					
40	Transrodne i homoseksualne osobe ne bi smjele raditi s maloljetnicima.					

UPITNIK						
		U potpuno- sti se slažem	Donekle se slažem	Niti se slažem niti ne slažem	Uglavnom se ne slažem	Uopće se ne slažem
41	Transrodne i homoseksualne osobe ne bi smjele posvajati djecu.					
42	Trebaju postojati zakoni koji štite transrodne i homoseksualne osobe od diskriminacije i nasilja.					
43	Žena ne može postati muškarac niti muškarac žena.					
44	Nikad ne bih mogao imati homoseksualnu ili transrodnu osobu za prijatelja.					
45	Općenito govoreći, može se vjerovati ljudima iz drugih kultura.					
46	Ljudi iz drugih kultura su prijetnja mojoj kulturi i običajima.					
47	Družio/la bih se s ljudima iz drugih kultura.					
48	Problemi s kriminalnom u Hrvatskoj su se pogoršali zbog migranata.					
49	OK je ako tvoj dečko ili cura ima pristup šiframa tvog telefona i društvenih mreža.					
50	Moj dečko/cura zna se naljutiti ako razgovaram ili se povežem na društvenim mrežama s nekim koga on/ona ne voli.					
51	Nemam problema s tim da moj dečko ili cura ulazi u moje profile na društvenim mrežama bez mog dopuštenja.					
52	Slao/la bih okolo tuđe slike i videa bez njihovog dopuštenja.					
53	OK mi je dobivati škakljive slike i videa drugih ljudi bez njihova dopuštenja					

Došao/la si do kraja! Hvala ti na suradnji i vremenu.

5.4 Vinjete

Na početnoj i završnoj radionici podijelite u obliku predložka ili prodiskutirajte na razini grupe o sljedećim situacijama.

Razmisli kako ćeš riješiti tu situaciju? Predloži nekoliko rješenja (3) i izaberi ona koja smatraš najboljim?

1.

Tvoja ekipa iz doma se počela družiti s ekipom iz susjednog kvarta koja redovito krađe u lokalnom supermarketu. Objašnjavaju da nema velike štete jer je to i tako lanac trgovina s ogromnom zaradom i osigurani su za te krađe pa što će im biti. Zvali su te nekoliko puta, ali ti si uspješno izbjegavao/izbjegavala situaciju. Sada članovi tvoje ekipe imaju redovito sve što im treba kad idu van i počinju te izbjegavati kad idu van. Kada ih pitaš u čemu je problem, frend prolazi kraj tebe, gura te ramenom i kaže da se ekipa ne želi družiti s "p..." kao što si ti, koja se "boji ići uzeti nešto u trgovinu", a "nije ti problem počastiti se stvarima za koje su se oni morali potruditi i preuzeti rizik" pa te odguruje dok se ostali smiju.

Što ćeš učiniti? Razmisli kako ćeš riješiti tu situaciju? Predloži nekoliko rješenja i izaberi ona koja smatraš najboljim?

A) _____

B) _____

C) _____

2.1.

Verzija za mladiće:

Od kada si došao u Dom/instituciju nisi najbolje prihvaćen. Nisu te niti pitali za tvoje ime već ti je dječak kojeg svi slušaju u grupi dao nadimak Vesna. Nisi se ljutio iako ti nije bilo drago, pokušao si se uklopiti u skupinu. Bojao si se uopće pitati zašto si dobio ženski nadimak. No, šale tog dječaka na račun tvog izgleda su postale sve gore, a ostatak skupine se jako dobro zabavljao dok si ti izložen njegovom maltretiranju. Želiš da to prestane jer za tebe postaje neizdrživo.

Razmisli kako ćeš riješiti tu situaciju? Predloži nekoliko rješenja i izaberi ona koja smatraš najboljim?

A) _____

B) _____

C) _____

2.2. Verzija za djevojke:

Od kada si došla u Dom/instituciju nisi najbolje prihvaćena. Nisu te niti pitali za tvoje ime već te djevojka koju svi slušaju u grupi dala nadimak Bero. Nisi se ljutila iako ti nije bilo drago, pokušala si se uklopiti u skupinu. Bojala si se opće pitati zašto si dobila muški nadimak. No, šale te djevojke na račun tvog izgleda su postale sve gore, a ostatak skupine se jako dobro zabavljao dok si ti izložena njenom maltretiranju. Želiš da to prestane jer za tebe postaje neizdrživo.

Razmisli kako ćeš riješiti tu situaciju? Predloži nekoliko rješenja i izaberi ona koja smatraš najboljim?

A) _____

B) _____

C) _____

- 3.** Redovito se viđaš s djevojkom/dečkom koja ti se sviđa. Kako veza s njom/njim polako postaje ozbiljnija, zahtjevi prema tebi postaju sve veći. Nisi siguran_a želiš li ih uopće ispuniti. Na vašem prošlom susretu je rekla/rekao: Ako stvarno želiš da vjerujem da ti je stalo do mene moraš mi dati šifre od Instagrama i drugih društvenih mjera koje imaš.

Što ćeš učiniti? Razmisli kako ćeš riješiti tu situaciju? Predloži nekoliko rješenja i izaberi ona koja smatraš najboljim?

A) _____

B) _____

C) _____

4. Na zadnjem izlasku s djevojkom/dečkom koja ti se sviđa dogodila ti se neugodna situacija. Zamolio_la si djevojku/dečka da to ostane među vama i da ne bi želio da vaše susrete prepričava svojim prijateljima_cama. Nakon nekoliko dana kada si ih sreo_la oni_e su te pogledali_e i počeli_e se smijati. Pomislio_la si da im je sigurno rekao_la.

Što ćeš učiniti? Razmisli kako ćeš riješiti tu situaciju? Predloži nekoliko rješenja i izaberi ona koja smatraš najboljim?

A) _____

B) _____

C) _____

6. Literatura

CARE International. (2011). *Priručnik „M“: priručnik za obuku*. Banja Luka, BiH: CARE International

Mehmedović, F., Petković, S., Crownover, J. (2016). *Program Y: Mladi – Inovativni pristupi prevenciji rodno uvjetovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i djevojaka*. CARE International Balkan.

Terry, G. (2009). *Climate change and gender justice*. Oxfam GB.

LeCroy, C. W., & Anthony, E. (2009). *Youth at Risk*. Oxford University Press

Barker, G. i dr. (2011). *Evolving Men: Initial Results from the International Men and Gender Equality Survey (IMAGES)*. Washington, D.C. i Rio de Janeiro: Međunarodni centar za istraživanje položaja žena (ICRW) i Instituto Promundo.

Pulerwitz, J., i Barker, G. (2008). Mjerenje stavova o rodnim normama kod mladih muškaraca u Brazilu: Razvoj i psihometrijska analiza GEM ljestvice. *Men and Masculinities*, 10, 322–338.

Kovačić M., i Čulum, B. (2015). *Teorija i praksa rada s mladima: prilog razumijevanju rada s mladima u hrvatskom kontekstu*. Zagreb, Mreža mladih Hrvatske.

Colby, A., & Damon, W. (1992). *Some do care: Contemporary lives of moral commitment*. New York, NY: The Free Press.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. (U) E. L., Deci, R. M. Ryan (ur.), *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press. Rochester, NY. 3–33.

Kulenović, A. (1996): *Evaluacija psihosocijalnih intervencija*. (U): Pregrad, J. (ur.), *Stres, trauma. Oporavak*. Društvo za psihološku pomoć. Zagreb. 269 – 291.

Podržali izradu priručnika:



Partneri:

