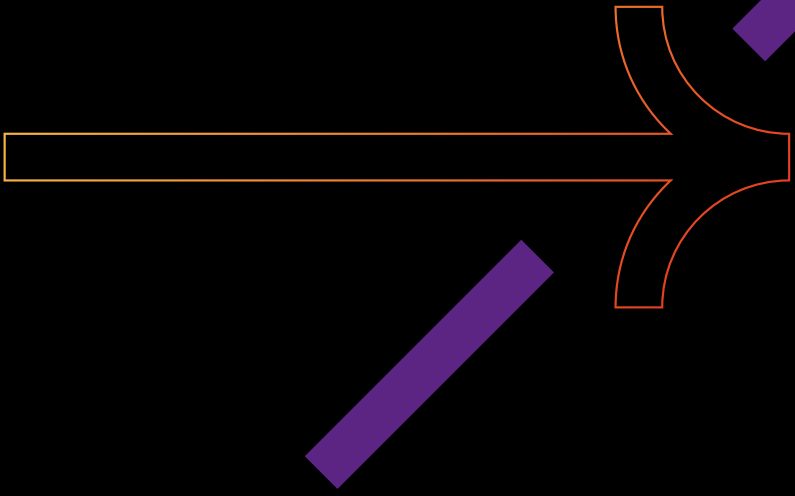





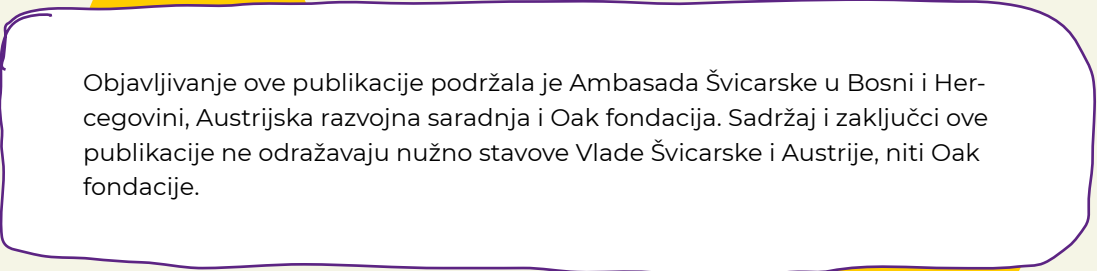

# Program Y

## Radna knjiga




Mladi – Inovativni pristupi u  
prevenciji rodno zasnovanog nasilja i  
promociji zdravih životnih stilova kod  
mladića i djevojaka





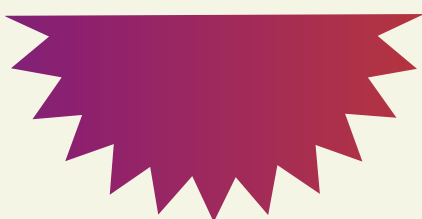
Objavlivanje ove publikacije podržala je Ambasada Švicarske u Bosni i Hercegovini, Austrijska razvojna saradnja i Oak fondacija. Sadržaj i zaključci ove publikacije ne odražavaju nužno stavove Vlade Švicarske i Austrije, niti Oak fondacije.

Jun 2023. godine



# Program Y

## Radna knjiga



Mladi – Inovativni pristupi u  
prevenciji rodno zasnovanog  
nasilja i promociji zdravih životnih  
stilova kod mladića i djevojaka

**Radna knjiga za učenike/ce  
srednjih škola**





**Autor:**

Feđa Mehmedović, Institut za populaciju i razvoj IPD, Sarajevo

**Saradnice:**

Sara Dereta, CARE International Balkans

Maja Dimitrijević, CARE International Balkans

**Izdavač:**

Head Office CARE Deutschland e.V. in BiH  
(CARE u Bosni i Hercegovini)

Derviša Numića 6

71 000 Sarajevo

Bosna i Hercegovina

[www.care-balkan.org](http://www.care-balkan.org)

[www.youngmeninitiative.net](http://www.youngmeninitiative.net)

[care@care.ba](mailto:care@care.ba)

**Za izdavača:**

Mr Sumka Bučan, Regionalna direktorica

**Dizajn:**

SMART Kolektiv

**Copyright© 2023. CARE International u Bosni i Hercegovini.  
Sva prava zadržavaju autori.**

Nijedan dio ove publikacije se ne može reprodukovati ili prenositi u bilo kojoj formi ili na bilo koji način, elektronski, mehanički ili drugačije, uključujući (ali ne samo ograničeno na) fotokopiranje, zapisivanje ili korištenje informacija, bez pismene dozvole vlasnika autorskih prava. Odnos između izdavača i autora regulisan je u skladu sa Zakonom o autorskom pravu i srodnim pravima u Bosni i Hercegovini.

## Uvodne informacije

Radna knjiga za učenike i učenice srednjih škola koji pohađaju nastavu ili radionice po metodologiji "Program Y - mladi" je alat kojeg su iz programa Inicijativa mladića razvili CARE International Balkans i njegovi partneri iz zemalja Zapadnog Balkana, koji se fokusira na rješavanje pitanja rodne nejednakosti, praksi štetnih po zdravlje i nasilja u svakodnevnom životu mladića i djevojaka od 14 do 19 godina starosti u školama i zajednici.

Radna knjiga Program Y komplementaran je dodatak "Program Y - mladi" koji imaju za cilj promociju rodne ravnopravnosti i zdravog načina života kod mladića i djevojaka obrađivanjem nekih od društvenih konstrukcija maskuliniteta i feminiteta kao strategije za izgradnju važnih životnih vještina kod mladića i djevojaka u periodu njihovog prelaska u doba rane zrelosti.

*Za dodatne primjerke ovog priručnika, obratite se:*



### **CARE International Balkans**

Derviša Numića 6  
**Sarajevo** 71000  
Bosna i Hercegovina  
Tel: +387 33 536 790  
[info@youngmeninitiative.net](mailto:info@youngmeninitiative.net)

Aleja Svetog Save 17A  
**Banja Luka** 78000  
Bosna i Hercegovina  
Tel: +387 51 258 200  
[info@youngmeninitiative.net](mailto:info@youngmeninitiative.net)

Žarkovačka 48  
**Beograd** 11000  
Srbija  
Tel: +381 11 445 25 77  
[info@youngmeninitiative.net](mailto:info@youngmeninitiative.net)

Gazmend Zajmi 21  
**Priština** 10 000  
Tel: +383 38 224 779  
[info@youngmeninitiative.net](mailto:info@youngmeninitiative.net)



### **WEB STRANICE:**

[www.care-balkan.org](http://www.care-balkan.org)  
<https://youngmeninitiative.net>  
<https://pazisex.net/>  
<https://www.program-y.org/>

## Sadržaj



Predgovor	7
Youth HUB	9
YMI Glossary	10
Važni pojmovi:	11
<b>POGLAVLJE 1: UVODNE INFORMACIJE</b>	<b>14</b>
Uvod	15
Kome je namijenjena Radna knjiga Y	16
Šta sadrži Radna knjiga Program Y?	17
Zašto i na koji način koristiti radnu knjigu?	18
Šta je Inicijativa mladića?	19
Obrazovna osnova	21
Zašto fokus na rodnim normama?	22
Potrebe i problemi mladih	23
O Program Y Priručniku	24
O Budi muško klubovima / omladinskim klubovima	25
<b>POGLAVLJE 2: KNJIGA AKTIVNOSTI</b>	<b>27</b>
Uvod	28
Nivo 1: Šta je to što zovemo rod?	29
Nivo 2: Ponašaj se kao muškarac, ponašaj se kao žena	39
Nivo 3: Izražavanje sopstvenih osjećanja	47
Nivo 4: Živa budala ili mrtav heroj	54
Nivo 5: Shvatanje ciklusa nasilja	58
Nivo 6: Etiketiranje	63
Nivo 7: Moć i odnosi	70
Nivo 8: Agresivni, pasivni ili asertivni	75
Nivo 9: Razbijanje tišine i traženje pomoći	80
Nivo 10: Šta radim kad sam ljut/a?	87
Nivo 11: Šta su droge?	92
Nivo 12: Droge u našim životima i zajednicama	97
Nivo 13: Zadovoljstva i rizici	102
Nivo 14: Razgovor o alkoholu i alkoholizmu	104
Nivo 15: Briga o sebi: muškarci, žene, rod i zdravlje	108
Nivo 16: Rizikujem kada	115
Nivo 17: Adolescentska trudnoća	120
Nivo 18: Zdravlje, SPI, HIV i AIDS	126
Nivo 19: Kako to misliš? Šta znače briga i starateljstvo?	130
Dnevnik uspjeha	138
Dodatni resursi	144



## **CARE International**

**CARE International** je globalna organizacija koja preko 75 godina radi na borbi protiv siromaštva i društvene nepravde u svijetu, sa posebnim fokusom na osnaživanje žena i djevojčica. CARE-ova vizija je svijet nade, tolerancije i socijalne pravde, u kojem je siromaštvo pobijeđeno i ljudi žive u dostojanstvu i sigurnosti. Misija CARE-a je da služi pojedincima/kama i porodicama u najsiromašnijim zajednicama u svijetu. CARE promoviše inovativna rješenja i zalaže se za globalnu odgovornost, i promoviše trajne promjene putem: jačanja kapaciteta za samopomoć, stvaranja ekonomskih prilika, slanja pomoći u hitnim slučajevima, uticanja na odluke o politikama na svim nivoima, ukazivanja na diskriminaciju u svim njenim oblicima.

U regionu Balkana, CARE International ima preko 25 godina iskustva u implementaciji programa. Tokom ratova i sukoba devedesetih, CARE je odgovorio na uništavanje, traumatizaciju, raseljavanje i međuetničku mržnju svojim humanitarnim radom i radom na spasavanju života na Balkanu. Od 2000. godine, CARE-ova orijentacija je premeštena na razvojni rad i njegov cilj na Balkanu danas jeste da obezbedi da socijalna, ekonomska i politička prava ranjivih i marginaliziranih grupa budu priznata i poštovana, čime doprinosi održivom miru u regionu. CARE neguje partnerske odnose sa lokalnim sektorom civilnog društva i vladama, posvećenim doprinosu pozitivnim promjenama u društvima.

Od 2006. godine koalicija lokalnih, regionalnih i međunarodnih organizacija, koordinirana od strane CARE International, promoviše pozitivne koncepte maskuliniteta pod zaštitnim znakom Inicijative mladića (YMI). YMI je regionalni program koji uključuje ministarstva prosvete, pedagoške zavode, škole, učenike, roditelje i nevladine organizacije u partnerski i proaktivni proces razvoja, testiranja i unapređenja obrazovnih programa, u cilju stvaranja boljih obrazovnih i zdravstvenih mogućnosti za mlade ljude. Program je usmjeren na mlade sa ciljem da ojača njihove ključne vještine, znanja i stavove, i na taj način podstakne njihovo bolje ponašanje u skladu sa rodno ravnopravnim normama i nenasiljem. YMI nastoji da promoviše stil života koji daje prioritet dobrom zdravlju, nenasilju i rodnoj ravnopravnosti kroz kombinaciju edukativnih radionica i kampanja u zajednici. Tokom godina, YMI je prerastao u sveobuhvatan program Budućnost za mlade, sa različitim komponentama namenjenim mladim ljudima, roditeljima, nastavnicima, prosvjetnim radnicima, studentima, novinarima i drugim važnim akterima. Od početka, program je direktno dosegao preko 130.000 mladih ljudi širom Balkana, s indirektnim dosegom od preko 13 miliona ljudi.



Srž YMI intervencije jeste serija grupnih edukativnih radionica praćenih kampanjama društvenih normi koje promovišu kritičko i lično razmišljanje o rodu, maskulinitetu i zdravlju, sa snažnim fokusom na prevenciju nasilja. Radionice su veoma participativne i bave se pitanjima zdravlja i odnosa iz rodne perspektive, uključujući seksualno i reproduktivno zdravlje, komunikaciju i pregovore, upotrebu droga i alkohola, upravljanje besom i prevenciju nasilja. Srce YMI jeste Program Y (mladi), koji je fokusiran na transformaciju školskog okruženja u okruženje koje podržava i neguje rodnu ravnopravnost i promovise kulturu nenasilja. „Program Y – Mladi“ je obrazovni kurikulum zasnovan na dokazima čiji je cilj da razvije funkcionalna znanja, stavove i psihosocijalne veštine mladih ljudi, a koje su od izuzetne važnosti za zdravo i bezbednije odrastanje. To je koristan alat i priručnik za obuku za edukatore u srednjim školama i omladinske radnike, koji se fokusira na rešavanje pitanja rodni nejednakosti, štetnih zdravstvenih praksi i nasilja u svakodnevnom životu mladića i devojaka uzrasta od 14 do 19 godina u školama i zajednici. Zasnovan na savremenim pedagoškim metodama rada, koje podrazumevaju saradničko i participativno učenje, Program Y podučava mlade ljude da prepoznaju i razumeju rizike, kritički razmišljaju o posledicama i donose odluke u najboljem interesu njihovog zdravlja i zdravlja njihovih vršnjaka.

## **CARE-ove partnerske organizacije u regionu**

Aktivnosti programa Inicijativa mladića (YMI – Young Men Initiative) i Budućnost za mlade CARE sprovodi sa i putem lokalnih organizacija civilnog društva. U Bosni i Hercegovini, tri ključne partnerske organizacije su "Institut za populaciju i razvoj" iz Sarajeva (<http://www.ipdbih.org>), Institut za razvoj mladih i zajednice "Perpetuum Mobile" iz Banjaluke (<http://www.pm.rs.ba/en/>) i NVO "Youth Power/Snaga mladih" iz Mostara (<https://www.youth-power.org/>). U Srbiji, dugogodišnji partneri su Centar E8 (<http://e8.org.rs/>) i Smart Kolektiv (<https://smartkolektiv.org/>), na Kosovu SIT – Centar za savjetovanje, socijalne usluge i istraživanje (<https://sit-ks.org/>) i YMCA (<https://www.ymcakosovo.com/>), kao i AFS (<https://www.actforsocietycenter.org/>) iz Albanije. Od 2022. godine, CARE je započeo rad i u Sjevernoj Makedoniji u saradnji sa lokalnom organizacijom CRPM – Centar za istraživanje i kreiranje politika (<https://crpm.org.mk/>). Sve partnerske organizacije imaju dugogodišnje iskustvo u programima namenjenim za razvoj i zdravlje mladih, prevenciju nasilja, unapređenje rodne ravnopravnosti, i izgradnju zdravih životnih stilova dece i omladine.



# Predgovor



*Radna knjiga Y - Inovativni pristupi u prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova kod mladića i djevojaka*, radna je knjiga za učenike i učenice od 14 do 19 godina starosti je razvijena od strane CARE-a International Balkans u saradnji sa Institutom za populaciju i razvoj, Sarajevo; Status: M, Zagreb; Centar E8, Beograd; Perpetuum Mobile, Banja Luka; NVO Youth Power/Snaga mladih, Mostar; SIT i YMCA, Priština; AFS Tirana. Radna knjiga Program Y namijenjena je mladima srednjoškolskog uzrasta, a koji pohađaju nastavu ili učestvuju u radionicama koje se temelje na metodologiji Program Y. Koristeći rodnu perspektivu, fokusirajući se na maskulinitet(e) i feminitet(e) nastojimo da dekonstruišemo neke od izazova sa kojima se mladići i djevojke suočavaju u adolescenciji. Ova radna knjiga predstavlja komplementaran dodatak radionicama po metodologiji Program Y i nastoji da doprinese izgradnji znanja i vještina koje su potrebne mladima i djevojkama za razvijanje zdravih odnosa zasnovanih na rodnoj ravnopravnosti, za shvatanje svog fizičkog, seksualnog i emocionalnog razvoja i za rješavanje svih oblika nasilja u svakodnevnom životu. Sadržaj i integrirane aktivnosti radne knjige osmišljene su kao važan dodatni resurs za istraživanje tema koje učenici obrađuju tokom radionica, te proširuju obrazovno iskustvo nudeći dodatne prilike za istraživanje tema, analize problema i usvajanje novih znanja i vještina koje su značajne za donošenje odluka koje su u najboljem interesu zdravlja i blagostanja. Vjerujemo da korištenjem sveobuhvatnijeg pristupa radu možemo postići daleko više pozitivnih rezultata nego bavljenjem samo jednim pitanjem, bazirajući se na jedan pristup u učenju i društvenoj transformaciji.

Za vrijeme adolescencije mladići i djevojke su često uključeni u različita rizična ponašanja. Ovakva ponašanja uključuju opijanje (ispijanje alkohola dok se ne napiju), eksperimentisanje sa drogama i izloženost nasilju, bilo kao žrtva ili počinitelj. Mnogi mladići i djevojke počinju da izlaze i imaju svoje prve seksualne odnose. Nedostatak znanja i vještina da se nose sa ovim iskustvima izlaže ih riziku. Iz istraživanja sprovedenih na evropskom nivou znamo da su vodeći uzroci smrtnosti među mladima u ovoj starosnoj grupi saobraćajne nesreće, samoubistva i interpersonalno nasilje. Rodne norme i društvene konstrukcije maskuliniteta često doprinose tim štetnim ponašanjima i praksama.



Mladi ljudi usvajaju svoj lični životni stil tokom tranzicije iz porodice i kuće ka zreloj dobi pod uticajem složene mješavine ekonomskih, društvenih, kulturoloških i obrazovnih procesa. Uticaj nejednakosti (rodnih, društvenih i/ili zdravstvenih) može biti neposredan, sa lošim ishodom koji su vidljivi u nizu pokazatelja i ponašanja tokom djetinjstva i adolescencije. To može smanjiti sposobnost mladih ljudi da u potpunosti učestvuju u mnogim aspektima života i može uticati, na primjer, na pohađanje škole i akademsko postignuće, socijalno funkcionisanje, bavljenje sportom i prihvatanje mogućnosti zapošljavanja. To takođe može da utiče na kvalitet života i mentalno blagostanje. Edukacija o životnim vještinama može da predstavlja zaštitni faktor za neke od ovih izazova. U međuvremenu, tokom devet godina realizacije Programa M u srednjim školama u regionu zapadnog Balkana, partnerske organizacije, profesori, pedagozi, roditelji i odgovorna ministarstva prepoznali su potrebu uključivanja djevojčica i djevojaka u zajedničke napore u obrazovanju. Tako smo kreirali Program Y za rad sa dječacima i djevojčicama. Program Y je brzo pronašao svoje mjesto u obrazovnim sistemima širom Balkana i broj škola koje provode program svakodnevno raste. Tokom realizacije Programa Y prikupljali smo nova iskustva i znanja te na inicijativu obrazovnih profesionalaca i mladih, kreirali radnu knjigu kao komplementaran dodatak Programu Y obrazovnom programu. Ova radna knjiga usklađena je sa obrazovnim ishodom Programa Y te pruža dodatne prilike učenicima i učenicama da unaprijede svoje znanje i vještine, kroz seriju obrazovnih i edukativnih aktivnosti sadržanih u svakom pojedinačnom nivou radne knjige. Objavljena je na engleskom i srpskom/bosanskom/albanskom jeziku kako bi se podstakla njegova široka upotreba u ovom regionu. Radna knjiga je osmišljena tako da se koristi kao kompatibilan edukativni resurs Programa Y, a koji sinergijski doprinose razvoju psihosocijalnih kompetencija, što je važan preduslov za siguran i zdrav razvoj i odrastanje mladih. Za informacije o YMI programu, Programu Y i Radnoj knjizi Program Y obratite se lokalnom partneru(ima) u svakoj zemlji. CARE i njegovi partneri podstiču vladine i nevladine organizacije da usvoje ovaj program kao dio svojih sveobuhvatnih napora vezanih za edukaciju o životnim vještinama. Ovaj pristup mora da okupi škole, zajednicu, porodicu i druge važne aktere civilnog društva da pruže podršku mladim ljudima dok izrastaju u mlade odrasle osobe. Želimo vam uspjeh u korištenju ove radne knjige i postizanje sjajnih rezultata u zanimljivim i obrazovnim igrama i zadacima koje smo pripremili za vas. Čeka vas uzbudljivo, ali i vrlo korisno putovanje novim spoznajama o sebi, ljudima oko sebe i svijetu koji dijelimo! Želimo vam mnogo korisnih i zanimljivih trenutaka dok rješavate zadatke i postajete najbolja verzija sebe!

Sumka Bučan i Feđa Mehmedović  
CARE International Balkans



## Youth HUB



Youth HUB je mjesto na kojem možeš pronaći linkove do različitih resursa i sadržaja koji će ti koristiti tokom izvođenja aktivnosti Radne knjige Y. Obavezno posjeti svaki od tri ponuđene web stranice jer ti nude korisne informacije koje ti mogu pomoći u rješavanju zadataka koje ćeš pronaći na svakom nivou ove radne knjige.

U ovom dijelu možeš pronaći i linkove do web stranica lokalnih partnera koji koordiniraju rad Budi muško klubova i sarađuju sa školama koje provode Program Y i druge komplementarne aktivnosti. Potraži partnersku organizaciju iz svoje zemlje i stupi u kontakt ukoliko to želiš ili trebaš. Pojedini zadaci će ti predložiti da se javiš lokalnim organizacijama, stoga ćeš se sigurno vratiti u ovu sekciju i potražiti predloženi kontakt.

Online resursi, dokumenti i radni materijali poseban su dio Youth HUBa koji nudi pristup linkovima do različitih radnih materijala, istraživanja, fact sheetova i drugih edukativnih sadržaja koje ćeš koristiti tokom rješavanja zadataka radne knjige Radne knjige Y. Pored linkova, kreirali smo i tablicu bar kodova koje možeš skenirati i doći do materijala koje ćeš po potrebi koristiti.



**Youth Hub:** <https://youngmeninitiative.net/en/youth-hub/>

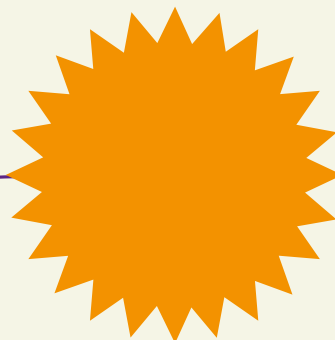
---

## YMI Glossary

U nastavku predstavljamo najvažnije pojmove i skraćenice sa kojima ćete se susretati tokom učenja i podučavanja sadržaja Radne knjige Program Y.

### **Važne skraćenice:**

- BMK** – Budi muško klub
- HAV** – Hepatitis A virus
- HBV** – Hepatitis B virus
- HCV** – Hepatitis C virus
- HIV** – Virus humane imunodeficijencije
- HPV** – Humani papilloma virus
- HSV** – Herpes simplex virus
- IM** – Inicijativa mladića
- IPPF** – Međunarodna federacija za planiranje porodice
- PAS** – Psihoaktivne supstance
- Program M** – Program mladići
- Program Y** – Program mladi
- RZN (GBV)** – rodno zasnovano nasilje
- SIDA (AIDS)** – Sindrom stečenog gubitka imuniteta
- SPI** – Spolno prenosive infekcije
- SRZ** – Seksualno i reproduktivno zdravlje
- SZO (WHO)** – Svjetska zdravstvena organizacija
- YMI** – Young men initiative (Inicijativa mladića)



## **Važni pojmovi:**

**AD/HD** - nedostatak pažnje/poremećaj hiperaktivnosti

**ASERTIVNOST** u komunikaciji: sklonost da se hrabro ili sa dosta samopouzdanja izraze mišljenja i osjećanja

**DISKRIMINACIJA** je aktivno djelovanje i ponašanje na temelju predrasuda ili namjernog osporavanja prava nekoj društvenoj grupi i/ili pripadnicima/cama tih grupa. Predstavlja privilegovanje, isključivanje ili ograničavanje zbog koga se pojedinkama/cima otežava ili negira priznanje, uživanje ili ostvarivanje ljudskih prava i sloboda. Kriterijumi osporavanja se mogu zasni- vati na polu, rodu, seksualnoj orijentaciji, rodnom identitetu, rasi, vjeroispo- vesti, etnicitetu, dobi i sl.

**ILEGALNE PSIHOAKTIVNE SUPSTANCE (DROGE)** mogu se definisati kao bilo koja supstanca koja može da proizvede promjene u funkcionisanju živih organizama, bilo da se radi o fiziološkim promjenama ili promjenama u ponašanju.

**EKONOMSKO NASILJE** može biti suptilno i teško prepoznatljivo, naročito u tradicionalnim i patrijarhalnim sredinama. Fenomen postaje sve izraženiji među vršnjacima/kinjama koji/e namjerno uništavaju imovinu vršnjaka/inja ili države te među partnerima/cama kada jedna osoba upravlja i kontroliše korištenje imovine druge osobe

**EMOCIONALNO/PSIHOLOŠKO NASILJE:** obično predstavlja najneprepo- znatljiviji oblik nasilja. Ono može uključivati ponižavanje, prijetnje, uvrede, pritiske, izraze ljubomore ili posesivnost kao što su kontrolisanje odluka i aktivnosti.

**FIZIČKO NASILJE:** podrazumjeva upotrebu fizičke sile kao što su uda- ranje, štipanje, šamaranje ili guranje.

**RODNI STEREOTIPI** proizilaze iz (često zastarjelih) pretpostavki o ulogama, sposobnostima i osobinama žena i muškaraca. Oni mogu da uzrokuju mate- rijalne ili psihološke kočnice koje će ženama ili muškarcima onemogućiti izbor ili će ih onesposobiti da u potpunosti uživaju svoja prava.

**IZOLACIJA** predstavlja oblik nasilja u kojem osoba različitim metodama izoluje drugu osobu od porodice, prijatelja i spoljnog sveta. Izolacija ima mnogo oblika: isključivanje telefona, zaključavanje žene, vrijeđanje njenih prijatelja, oduzimanje dokumenata

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

**POL** – odnosi se na biološke attribute i karakteristike koje određuju osobu kao muško ili žensko.

**POTPUNA KONTROLA** je vid nasilja u kojem osoba nastoji kontrolisati drugu osobu. Nasilnik je obično vrhovni kontrolor koji odlučuje u svim situacijama kada je u pitanju život druge osobe. On/a odlučuje šta druga osoba treba da uradi, kada i šta da govori, šta da misli, kada da telefonira, koliko novca joj je potrebno. Ovu kontrolu nasilnik/ca predstavlja kao svoju ljubav i brigu za nju/njega.

**PSIHIČKO NASILJE** je upotreba psihičke sile s ciljem nanošenja duševne boli, izazivanje straha, povrede dostojanstva i tako dalje. Psihičko nasilje nema fizičke posljedice i time biva teže za prepoznati, ali ostavlja trajne posljedice na žrtvu.

**RAVNOPRAVNOST SPOLOVA** podrazumijeva ravnopravnu vidljivost, osposobljenost i učešće spolova u svim vidovima javnog i privatnog života. Ravnopravnost spolova je u suprotnosti s neravnopravnošću spolova, a ne sa različitosti spolova

**REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE** objedinjuje reproduktivne procese, funkcije i sistem u svim fazama života. Reproktivno zdravlje, dakle, podrazumijeva da su ljudi u mogućnosti da imaju odgovoran, zadovoljavajući i bezbjedan seksualni život i sposobnost da imaju potomstvo, kao i slobodu da odluče da li će ga imati, kada i koliko često. Iz ovoga proizlazi i pravo muškaraca i žena da budu informisani i da imaju pristup bezbjednim, efektivnim, pristupačnim i prihvatljivim metodima planiranja porodice po svom izboru i pravo na pristup odgovarajućim službama zdravstvene zaštite koje će omogućiti ženama bezbjednu trudnoću i porođaj i pružiti parovima najbolje šanse da dobiju zdravo dijete.

**ROD** – Odnosi se na društveno konstruisana očekivanja, obrasce ponašanja, te razlike i nejednakosti između muškaraca i žena (na primjer, kako oni treba da se oblače i ponašaju). Ove ideje i očekivanja su naučeni u porodicama, preko prijatelja, vjerskih i kulturnih institucija, škola, na radnim mjestima i putem medija.

**RODNI IDENTITET** je unutarnji i individualni osjećaj svake osobe o svom rodu, koji može i ne mora odgovarati polu dodijeljenom pri rođenju, uključujući i lični doživljaj sopstvenog tijela (koji, ako je slobodno izabran, može obuhvatati promjenu tjelesne pojave ili funkcije medicinskim, hirurškim ili drugim putem) i drugačije izražavanje roda, uključujući odijevanje, govor i manire

**RODNO IZRAŽAVANJE** uključuje karakteristike ličnosti, izgleda i ponašanja koje se u određenoj kulturi i povijesnome periodu određuju kao muževne ili ženstvene

**RZN (GBV)** – Rodno zasnovano nasilje - nasilje koje se zasniva na rodnim očekivanjima i/ili na polnom ili rodnom identitetu druge osobe. Iako se RZN može primijeniti na žene i na muškarce, djevojčice i dječake, fokus napora iz domene 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** – Odnosi se na izražavanje naših osjećanja, misli i ponašanja kao muškaraca ili žena. To uključuje naša osjećanja privlačnosti, zaljubljenosti i ponašanja u intimnim vezama. Seksualnost je izraz onoga ko smo mi kao ljudska bića – ona uključuje sva osjećanja, misli i ponašanja koja imamo kao muškarci ili žene, osjećaj da smo privlačni, da smo zaljubljeni, kao i da smo u vezi koja uključuje intimnost i fizičku seksualnu aktivnost.

**SEKSUALNO NASILJE** je svaki neželjeni seksualni čin ili pokušaj uključivanja u seksualni čin putem fizičkog, psihološkog ili emocionalnog zastrašivanja, npr. govoreći "da me voliš, imao/la bi seks sa mnom". Kao i kod drugih oblika nasilja, osnovni faktor seksualnog nasilja je često izražavanje moći i dominacija nad drugom osobom.


**SEKSUALNA ORIJENTACIJA** se odnosi na emotivnu, romantičnu, seksualnu i drugu privlačnost prema drugim osobama različitog ili istog spola i roda.

**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<sup>1</sup>



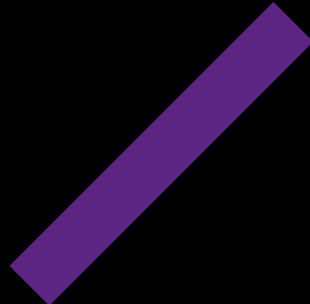
**ZASTRAŠIVANJE** - Zastrašivanje je jedna od uspješnijih tehnika kontrole. Nasilnik ostvaruje kontrolu stalnim zastrašivanjem: Spaliću ti kosu, baciću te s krova, isjeći ću te na komade, naći ću te gdje god da odeš... Često se ove prijete odnose na djecu ili nekog bliskog žrtvi: roditelje, sestre i braću.

1. Definicija preuzeta sa: Europski Institut za rodnu jednakost. Dostupno na: [https://eige.europa.eu/publications-resources/thesaurus/terms/1054?language\\_content\\_entity=hr](https://eige.europa.eu/publications-resources/thesaurus/terms/1054?language_content_entity=hr)

# Poglavlje 1



Uvodne  
Informacije





# Uvod

Tokom posljednjih 6 godina, Program Y je postao nezaobilazan instrument koji omogućava nastavnom i nenastavnom osoblju i obučenim edukatorima vršnjaka, da osnažuju i mobiliziraju mlade, te tako potaknu šire socio-kulturalne i individualne promjene, a sve u najboljem interesu njihovog zdravlja i blagostanja.

Iako je Program Y dobio brojna priznanja i postao važan dio formalnog obrazovanja širom Balkana, CARE i partneri su nastavili raditi na njegovom unapređenju, a što uključuje razvoj i integraciju naučno utemeljenih obrazovnih tehnologija (pristupi, didaktične metode i dr.), novih inovativnih rješenja, te mjerenju i testiranju efektivnosti Program Y i promjena do kojih dovodi. Radna knjiga Program Y doprinosi postizanju kognitivnih, afektivnih i psihomotornih vještina koje su predefinisane u Program Y priručniku.

Sveobuhvatni cilj Programa Y i Radne knjige Program Y je promocija i usvajanje zdravih životnih stilova i nenasilnog ponašanja među mladima osporavanjem rodnih stereotipa. Holistički pristup na kojem se Program Y zasniva i definiše interaktivnu metodologiju koja je integrisana u sve aktivnosti doprinosi realizaciji sveobuhvatnog cilja kroz jačanje znanja učenika (kognitivni razvoj), usvajanje novih i jačanje postojećih životnih vještina (psihomotorni razvoj) i promjena/usvajanje stavova i vrijednosti (afektivni razvoj). Radne knjige pruža dodatne obrazovne prilike i koristi različite tehnike interaktivnog učenja te na taj način dodatno doprinosi ostvarenju postavljenih ishoda učenja koje možete pronaći u Program Y u sekciji Očekivani rezultati i ishodi učenja (strana 23).

U širem kontekstu učešće u aktivnostima Program Y i Radne knjige Program Y, pomaže učenicima u razvoju:

**Identiteta**

**Emocionalne inteligencije**

**Jačanja vještina interpersonalne komunikacije**

**Pregovaračkih vještina**

**Životnih vještina sa naglaskom na kritičko razmišljanje i donošenje odluka**

**Sposobnosti za rješavanje problema**

**Vještine za rješavanje kriznih situacija**

**Pro-društvenih i društvenih kompetencija**

**Rodno ravnopravnih stavova i vrijednosti**

**Zdravih životnih stilova u kontekstu prevencije korištenja psihoaktivnih supstanci i zaštite seksualnog i reproduktivnog zdravlja**

**Tolerantnog odnosa prema drugim i "drugačijim" ljudima**

**Samopouzdanja**

**Vještine da se suprotstavi vršnjačkom pritisku**

**Empatije**

**Program Y**

**Radna knjiga Program Y** komplementarna je obrazovnom programu koji se realizira u školama, a po metodologiji Program Y. Nakon završene radionice u školi, učesnici radionica (učenici i učenice srednjih škola) nastavljaju svoj obrazovni proces realizacijom zadataka Radne knjige Program Y. Svaki pojedinačni nivo odgovara radionicama koje se provode u školama, stoga su nazivi nivoa radne knjige usklađeni sa nazivima radionica. Na taj smo način učesnicima olakšati identifikaciju tema i aktivnosti koje treba da prate i realiziraju nakon završene radionice. Ukoliko učenici nisu učestvovali u jednoj ili više radionica, ponuđene su informacije o nazivu radionice i stranici na kojoj se svaka pojedinačna radionica nalaze. Na taj će način učenici moći konsultirati radionicu koju su propustili i djelimično nadomjestiti nedostatak u kontekstu znanje koje nisu dobili učešćem u određenoj radionici.

Učesnici radionica i mladi koji žele realizirati aktivnosti ove radne knjige, imaju priliku prolaska besplatnog online kursa Program Y. Link do kursa se nalazi u sekciji Youth HUB. Online kurs vam omogućava da kroz seriju online aktivnosti, usvojite znanja i vještine i prođete kroz online format radionica koje su adaptirane iz Programa Y.



## **Kome je namijenjena Radna knjiga Y**

Radna knjiga Y namijenjena je učesnicima obrazovnog programa Program Y, a koji sprovode partneri CARE Balkans u okviru programa Inicijativa mladića i Budućnost za mlade. Sadržaj i aktivnosti Radne knjige Y komplementarne su radionicama koje provode obučeni nastavnici ili vršnjački edukatori i predstavljaju svojevrsan nastavak učenja o temama koje su sastavni dio Program Y kurikuluma. Sadržaji Radne knjige doprinose postizanju ciljeva definiranih Program Y metodologijom, stoga preporučujemo sinhronizirani pristup koji obuhvata provođenje radionica sa učenicima u školama i ispunjavanje zadataka radne knjige, dinamikom koja je usklađena sa izvođenjem edukativnih radionica.

Obzirom na usklađenost sadržaja Program Y i Radne knjige Program Y, važno je da učenici i polaznici edukativnih radionica, aktivnosti i zadatke Radne knjige, rješavaju nakon učešća u radionicama koje obrađuju istu temu. Stoga se i mnoge aktivnosti referiraju na radionice i obraćaju se čitatelju referirajući se na sadržaje provedenih radionica.

Radnu knjigu mogu koristiti i učesnici YMI programa van obrazovnog sistema, pod uslovom da prolaze obuke po Program Y metodologiji i da te obuke provode certificirani edukatori.

## **Šta sadrži Radna knjiga Program Y?**

Radna knjiga Program Y predstavlja spoj interaktivnih zadataka koji učenike i učenice uključuje u seriju obrazovnih aktivnosti, proširujući obrazovno iskustvo novim sadržajima i aktivno uključujući mlade u različite interakcije sa knjigom, ali i YMI mrežom u okviru koje mladi mogu dodatno razvijati znanje i vještine. Radna knjiga sadrži 19 nivoa, a u okviru kojih se nalaze različite aktivnosti, izazovi i zadaci koji proširuju znanje iz tema koje učesnici uče na radionicama. Serija zadataka koji se protežu kroz radnu knjigu podrazumijevaju aktivno istraživanje putem interneta, zagonetke, izazove, pitanja i odgovore koji se unose direktno u knjigu, a tu je i prostor za izradu crteža koji su dio obrazovnog iskustva koje nudi ova radna knjiga. U radnoj knjizi se nalaze uputi za realizaciju svih pojedinačnih zadataka. Pažljivo pročitajte upute koje se nalaze na početku pojedinih nivoa, jer u tom slučaju potrebni su vam dodatni alati i pomagala za rješavanje zadataka u tom specifičnom nivou.

Radna knjiga također sadrži različite izazove koji omogućavaju tvoj kreativni izražaj i dodatne prilike da unapređuješ svoje znanje i vještine, kako u oblastima koje obrađuje radna knjiga, tako i u korištenju različitih aplikacija i softwara, tehnika crtanja, razvoja postera i info grafika. Tvoja kreativnost i vještine mogu ti otvoriti put u ligu kreativnih slavnih stvaralaca YMI programa. Ova radna knjiga ti nudi takve mogućnosti! Izbor je na tebi.

Važna komponenta YMI programa u školama i zajednicama jesu kampanje kojima članovi Budi muško klubova (BMK) i klubova Budućnost za mlade podižu svijest javnosti o određenim pitanjima, usmjeravaju pažnju mladih na određene rizike i probleme, nude rješenja i sugestije za zdraviju sadašnjost i kvalitetniju i sigurniju budućnost. Stoga smo u rješavanju određenih zadataka pozvali mlade da predlože svoje ideje za realizaciju kampanja. Najbolje ideje će biti dostupne na <https://youngmeninitiative.net/bs/>.

Prilikom rješavanja pojedinačnih nivoa, dobijate određeni broj bodova izvrsnosti. Pojedini nivoi sadrže više različitih zadataka, a svaki nosi određeni broj bodova izvrsnosti. Stoga smo kreirali poseban instrument „detektor izvrsnosti“, a koji koristi napredni algoritam za izračunavanje ukupnog broja bodova i izračunavanje zbira koji upisujete u dnevnik uspjeha. Bodove izvrsnosti upisujete odmah nakon završetka nivoa u dio Dnevnik uspjeha (strana 138), a kako ne bi zaboravili neke od rezultata pojedinačnih zadataka. Na osnovu konačnog rezultata (zbir bodova) dobijate titulu koja demonstrira nivo znanja i vještina koje ste usvojili učenjem i rješavanjem zadataka ove radne knjige.

## Zašto i na koji način koristiti radnu knjigu?

Kroz ponuđene aktivnosti i sadržaje, nastojimo učenicima osigurati dodatne prilike da istražuju, analiziraju i povezuju teme i tako unapređuju svoje znanje i vještine u oblastima koje obrađuju na radionicama.

Svaka pojedinačna aktivnost nosi isti naziv kao i radionice koje su integralan dio Program Y kurikuluma, a što će učenicima i nastavnicima/edukatorima pomoći u lakšoj orijentaciji kroz oba međusobno povezana modela učenja i rada. Ukoliko učenici prolaze radionicu o rodu i spolu, tada ispunjavaju sadržaje i aktivnosti koje su povezane sa tom radionicom i na narednu aktivnost prelaze nakon realizirane naredne radionice. Veoma je važno da učenici ispunjavaju **aktivnosti nakon realizacije časa ili radionice o određenoj temi**. Na ovaj način učenici stečeno znanje i vještine mogu koristiti u analizi problema, kritičkom osvrtu na određenu temu i rješavanju pojedinačnih zadataka unutar radne knjige.

Ukoliko su učenici propustili određenu radionicu, dostupan je online kurs po metodologiji Program Y. Učenici mogu proći nove, propuštene ili dodatno obraditi radionice na kojima su već učestvovali, te na taj način dodatno proširiti svoje znanje. Učesnici online kursa, nakon kompletiranog procesa učenja dobijaju certifikat o položenom online kursu, a koji autorizuje lokalna nevladina organizacija u vašoj zemlji. Link do e-kursa možete pronaći u sekciji Youth HUB.

CARE International, YMI i organizacije udružene u program Inicijativa mladića, prakticiraju stav da mladi ljudi trebaju da budu predvodnici ključnih promjena koje se odnose na mlade. Zato smo kroz različite sadržaje knjige kreirali prostor za uspostavljanje interakcije učenika/ce koja ispunjava radnu knjigu sa predstavnicima lokalnih partnerskih organizacija i YMI, a što će olakšati njihovo lakše uključivanje u programe i aktivnosti YMI. Prostor za direktnu komunikaciju omogućava lakše povezivanje učenika sa certificiranim organizacijama, ministarstvima i školama uključenim u program, a posebnu smo pažnju posvetili afirmaciji mladih da dijele svoje ideje, a najbolje ideje ćemo učiniti regionalno dostupnim kroz službene kanale komunikacije CARE International Balkan, YMI i partnerskih organizacija udruženih oko ciljeva programa YMI i Budućnost za mlade.



## Šta je Inicijativa mladića?

Inicijativa mladića je sveobuhvatan regionalni program usmjeren na rješavanje pitanja razvoja mladih, rodne ravnopravnosti i rodno zasnovanog nasilja na Zapadnom Balkanu. Pristup Inicijative mladića se zasniva na rodno-transformativnom kurikulumu prilagođenom prema Programu H Instituta Promundo<sup>2</sup>. Program Y se sprovodi u srednjim školama, što joj omogućava da postigne visok nivo učešća dječaka i djevojčica (od 2013. godine) u dobi od 14 do 19 godina starosti. Fokus na mlade ljude je važan, jer adolescencija predstavlja ključni trenutak u procesu socijalizacije kada se još uvijek razvijaju identiteti, stavovi i ponašanja. U školama koje učestvuju u programu, sesije Inicijative mladića koje traju od osam do deset sati (zbir više radionica koje traju od 45 do 90 minuta), a koje vode obučeni voditelji, su integrisane u redovni raspored časova tokom školske godine, sa fokusom na četiri ključne programske oblasti: (1) rodni stavovi; (2) nasilje; (3) seks, zdravlje i dobrobit; i (4) upotreba alkohola i droga.

**Inicijativa mladića<sup>3</sup> (Young Men Initiative – YMI)** regionalni je program CARE International Balkans sa kontinuitetom od 2006. godine koji uključuje ministarstva obrazovanja, pedagoške zavode, škole, učenice i učenike, roditelje i nevladine organizacije u partnerski i proaktivni proces razvoja, testiranja i unapređenja obrazovnih programa, a u cilju stvaranja kvalitetnijih obrazovnih i zdravstvenih prilika za mlade. Program se uspješno realizuje u Srbiji, Hrvatskoj, Kosovu\*, Bosni i Hercegovini (BiH), Albaniji i dijelom u Severnoj Makedoniji i Crnoj Gori. Inicijativa mladića predstavlja platformu za međuinstitucionalnu saradnju i razvoj, sa posebnim usmjerenjem na stvaranje održivih programa koji su od značaja za populacijski razvoj i podizanje zdravstvene pismenosti mladih na području Balkana.

Uz direktno učešće obrazovnih institucija, nevladinih organizacija, lokalnih i međunarodnih stručnjak(inj)a u okviru Inicijative mladića, nastali su kurikulum Program Y i komplementarni (dodatni) program Budi muško klub, koji sinergijski imaju još snažniji utjecaj na percepciju mladih o značaju brige o zdravlju i njihove sposobnosti da donose odluke značajne za očuvanje zdravlja, što je višestruko potvrđeno istraživanjima međunarodnih i regionalnih eksperata i ekspertica.

2. Program H (H označava Homens i Hombres, riječi za muškarce u portugalskom i španskom jeziku, respektivno) nastoji da angažuje mladiće i njihove zajednice u kritičnim razmišljanjima o krutim društvenim normama. Program je razvijen i potvrđen u Latinskoj Americi i na Karibima, a od tada je bio prilagođen za korištenje u nekoliko zemalja, uključujući Tanzaniju, Indiju, Peru i Vijetnam. Za više informacija posjetite: <https://promundo.org.br/programas/programa-h/>

3. CARE International Balkans. (2020). Sažetak prijedloga javne politike broj 1. Program Y – Program za zdravo i sigurno odrastanje mladih. Dostupno na: <https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2020/12/F4Y-PolicyBrief01-A4-BIH.pdf>

\* Ovaj naziv ne prejudicira status Kosova i u skladu je sa Rezolucijom 1244 i odlukom Međunarodnog suda pravde o kosovskoj deklaraciji o nezavisnosti

Inicijativa mladića se proteže i izvan učionica. Program obuhvata dodatni rezidencijalni trening gdje voditelji održavaju dodatne sesije i aktivnosti izgradnje tima (eng. team building) u umerzivnijem okruženju. Pored toga, program obuhvata i "Budi muško" kampanju životnog stila, koja ima za cilj da ojača ključne poruke Inicijative mladića i podstakne promjene na nivou škole i izvan nje. Kampanja je podržana putem različitih edukativnih materijala, društvenih medija, i "akcija" koje su organizovali i sproveli učenici članovi "Budi muško" klubova. Članovi "Budi muško" klubova su i mladići i djevojke. U 2023. godini aktivno je preko 20 klubova širom regiona, koji okupljaju više od 750 mladih.

Vodeća filozofija Inicijative mladića je da dječake ne treba shvatiti kao prepreku miru i rodnoj ravnopravnosti, nego kao ključne saveznike u promociji nenasilnih, zdravih odnosa i zajednica. Djevojke kao aktivni članovi zajednice treba da budu aktivne učesnice u društvima kao i nosioci promjena. Svjedoci smo ovih dana da djevojke nisu samo žrtve nego takođe i počinioci nasilja u manjoj mjeri. I dječacima i djevojčicama u adolescenciji potrebna je dodatna edukacija o zdravim životnim stilovima i prevenciji rodno zasnovanog nasilja kao vodilja prema rodnoj ravnopravnosti i rodno ravnopravnom društvu.

Inicijativa mladića smatra da ako učenici uče o nasilju, kao i o tome kako da preispituju dominantne rodne norme, i ako imaju priliku da primjenjuju ove nove ideje i vještine u sigurnom prostoru, onda će postojati veća vjerovatnoća da internalizuju ove informacije koje će, tokom vremena, rezultirati rodno ravnopravnijim, zdravijim i nenasilnim životnim stilovima. Štaviše, kako grupne norme počinju da se mijenjaju, program pomaže u stvaranju tolerantnije, prihvatljivije sredine na nivou škole.

Ovu putanju promjena kojom dječaci i djevojčice primjenjuju i internalizuju nove ideje, učvrstilo je nekoliko struktura podrške, kao što su nenasilni uzori (npr. voditelji Inicijative mladića), društvene mreže podrške, kao i podsticajno školsko okruženje.

Na osnovu rezultata i uspeha Inicijative mladića, ali prepoznajući neophodnost pronalaženja održivih rešenja i rada sa i kroz obrazovne (i druge) institucije, CARE i partneri su osnovali pokret Budućnost za mlade čiji je cilj okupiti različite glasove civilnog društva, neformalnih grupa građana, roditelja, nastavnika i drugih zainteresiranih strana oko istog cilja – zagovaranja i rada na pitanjima prevencije nasilja, rodne ravnopravnosti, životnih vještina i zdravstvenog obrazovanja u školama širom Balkana.

Potraži više informacija o Budućnost za mlade i podjeli sa nama svoje razmišljanje o tome zašto je ovaj pokret važan i zašto je važno da obrazovne i druge relevantne institucije podrže njegove ciljeve i preporuke. Javi nam se putem e-mail adrese: [info@future4youth.net](mailto:info@future4youth.net) i pridruži se pokretu Budućnost za mlade. Da bi postali član, ispunite online formular i zapratite službene kanale na društvenim mrežama.

## **Društvene norme, adolescencija i obrazovanje<sup>4</sup>**

Socijalizacija i interakcije sa vršnjacima i okruženjem suštinski utječu na stavove i odluke mladih kada su u pitanju zdravlje i zdravi životni stilovi. Upravo zato, moderni obrazovni sistemi posebnu pažnju posvećuju učenju mladih da se socijaliziraju na način koji je u najboljem interesu za njihovo zdravlje.

Podložnost socijalnim utjecajima je individualna i specifična, stoga obrazovni programi koji postavljaju učenike i učenice u centar učenja imaju potencijal da odgovore na individualne potrebe, mnogo prije nego tradicionalni pristupi koji jednosmjerno šalju jednoobraznu poruku svim učenicima i učenicama kao homogenoj grupi. Socijalne norme, sa naglaskom na rodne norme i rodne stereotipe, mogu kod mladih ohrabrivati ponašanja koja obrazovne i zdravstvene institucije žele prevenirati, ali isto tako obeshrabriti mlade da koriste usluge koje im mogu biti značajne u očuvanju zdravlja. Mladići mogu osjećati da je traženje pomoći znak slabosti, djevojke da prva cigareta dokazuje da su zrele, da nasilje prema drugima ima opravdanje, da u slučaju izloženosti nasilju trebaju sami/e da pronađu rješenje, bez uplitanja autoriteta. Ponašanja, stavovi i vrijednosti mladića i djevojaka razlikuju se i pod utjecajem su rodni normi, pa je rodno senzitivni pristup prilagođen postojećim razlikama, ali sa jednim ciljem, stvaranje dodatnih prilika za mladiće i djevojke da žive kvalitetnije i zdravije živote. Promjenom paradigme obrazovanja o zdravlju moguće je utjecati na kreiranje nove generacije mladih koji vjeruju u ispravnost odluka koje su u najboljem interesu za njihovo zdravlje.

## **Obrazovna osnova**

Dragi učenici i učenice, nakon gotovo 20 godina razvoja i testiranja alata za mlade, a koje smo vodili sa mladima, spoznali smo da obrazovanje može biti korisno i zabavno, motivirajuće i uzbudljivo. Da bi postigli takav rezultat, u razvoj obrazovnih alata uključili smo desetine hiljada učenika srednjih škola širom zapadnog Balkana, koji su učešćem u radionicama i aktivnostima Budi muško klubova, uticali na nas i naše viđenje koje su to teme važne mladima i koji su to pristupi koji osiguravaju aktivno učešće mladih u svim fazama učenja i izučavanja tema koje obrađuje Program Y.

Društvo u kojem živimo može na različite načine uticati na nas kao pojedince. Društvo može potaći naše potencijale, ohrabriti nas da dajemo najviše i najbolje od sebe, no istovremeno, društvo i određene društvene norme mogu ohra-

4. CARE International Balkans. (2020). Sažetak prijedloga javne politike broj 1. Program Y – Program za zdravo i sigurno odrastanje mladih. Dostupno na: <https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2020/12/F4Y-PolicyBrief01-A4-BIH.pdf>



briti i ponašanja koja mogu ugroziti vaše ili zdravlje vaših prijatelja i vršnjaka. Na naše odluke mogu uticati vršnjaci, mediji, određeni strahovi, sumnje i nesigurnosti. Sve navedeno se može mijenjati i korigovati, a to je upravo jedna od ključnih lekcija koje smo naučili tokom rada sa više od 100 000 učenika širom Bosne i Hercegovine, Srbije, Hrvatske, Crne Gore, Severne Makedonije, Albanije i Kosova. Stoga je od iznimne važnosti naučiti prepoznati potencijalne rizike i usvojiti vještine donošenja promišljenih i zdravih odluka, baziranih na informiranosti i ličnom izboru.

Bez obzira da li radionice prolazite u školi ili van škole, Program Y i Radna knjiga Program Y nastoje udruženim snagama doprinijeti usvajanju novih znanja i informacija koje su važne za transformaciju potencijalno štetnih stavova i navika.

## **Zašto fokus na rodnim normama?**

Već dugi niz godina, mi smo stvarali pretpostavke o zdravlju i razvoju mladića<sup>5</sup> i djevojaka. Za mladiće, najčešće, pretpostavljali smo da su dobro i da imaju manje potreba nego djevojke. U nekim drugim prilikama pretpostavljali smo da je sa njima teško raditi, da su agresivni, i da ne brinu za svoje zdravlje. Često smo ih vidjeli kao počiniocce nasilja nad drugim mladićima, nad samim sobom i nad ženama – ne zastajući da shvatimo načine na koje društvo često prelazi preko upotrebe nasilja od strane mladića. Sa druge strane, mladići su u interakciji sa djevojčicama i problemi mladih u značajnoj mjeri podjednako pogađaju obje spolne skupine, stoga je i pristup prevenciji zahtijevao rodno sinhronizirani pristup učenju i usvajanju novih znanja i vještina, važnih za donošenje zdravijih i sigurnijih odluka.

Nova istraživanja i perspektive zahtijevaju pažljivije razumijevanje načina na koji se mladi socijalizuju, šta im je potrebno u pogledu zdravog razvoja i kako ih zdravstveni edukatori i drugi mogu angažovati na adekvatniji i djelotvorniji način.

Ali, šta to znači primijeniti "rodnu perspektivu" u radu sa mladima? Rod – suprotno polu – odnosi se na različite načine na koje su muškarci i žene socijalizovani da razmišljaju, ponašaju se i oblače; to je način na koji se ove uloge, obično stereotipne, uče, jačaju i internalizuju. Ponekad pretpostavljamo da je način na koji se dječaci i muškarci ponašaju "prirodan" – da će "dječaci uvijek biti dječaci" i da će, djevojčice uvijek biti djevojčice". Međutim, korijeni ponašanja mnogih dječaka, muškaraca, djevojčica i žena uključujući i to da li se dogovaraju sa svojim partnerima o korištenju kondoma, bilo da vode brigu o djeci čiji su očevi ili da koriste nasilje protiv partnera, mogu se naći u načinu na koji su dječaci i

---

5. Termin "mladići" se odnosi na muškarce u dobi između 15 i 24 godine, što odgovara starosnoj grupi "mladi" na način kako je to definisala Svjetska zdravstvena organizacija (SZO).



djevojčice odgojeni. Nije lako promijeniti način na koji odgajamo i posmatramo mlade. Međutim, on ima potencijal da transformiše rodne odnose, kao i da smanji brojne zdravstvene i socijalne ranjivosti sa kojima se suočavaju i žene i muškarci. Dakle, primjena rodne perspektive u radu sa mladima podrazumijeva dvije glavne ideje:

**(1) RODNA SPECIFIČNOST:** Posmatranje specifičnih potreba dječaka i djevojčica u pogledu njihovog zdravlja i razvoja, zbog načina na koji su socijalizovani. Na primjer, to znači uključivanje mladih u diskusije o korištenju supstanci ili rizičnom ponašanju i pružanje pomoći mladima da shvate zbog čega će se možda osjećati primoranim da se ponašaju na takav način, a u skladu sa rod-  
nim normama i pritiscima koje takve norme proizvode.

**(2) RODNA JEDNAKOST:** Angažovanje dječaka i djevojčica u diskusiju i razmišljanje o rod-  
nim nejednakostima, razmišljanje o situacijama u kojima su djevojke i žene često bile u nepovoljnom položaju i od njih se često očekivalo da na sebe preuzmu nesrazmjerni dio brige o djeci, o pitanjima seksualnog i reproduktivnog zdravlja i o kućnim poslovima.

Ova serija priručnika (Program Y i Radna knjiga Program Y) pokušava da obje-  
dini ove dvije perspektive, nastojeći da prepozna specifične potrebe i realnosti mladih te da ih angažuje da preispitaju i promijene rodne odnose. Dokazi iz cijelog svijeta ukazuju na to da je veća vjerovatnoća da će programi koji primje-  
njuju ovu vrstu rodno transformativnog pristupa dovesti do promjena u stavovima i ponašanju mladića za razliku od onih programa koji ne pokušavaju na eksplicitan način da se bave pitanjem rod-  
nih normi i da ih preispituju (Barker et. al. 2007). Istraživanja koja smo proveli tokom realizacije Programa Y pokazala su isti rezultat i kod djevojčica, stoga smo uvjereni da Program Y predstavlja kvalitetan obrazovni prostor za sve mlade ljude, a radna knjiga dodatnu priliku za učenje i povezivanje sa velikim brojem mladih koji žele biti nosioci društvenih promjena i mijenjati ovaj svijet na način da postane bolje mjesto življenja za trenutne, ali i generacije koje dolaze. Jer snaga promjene leži u svakom od vas. Promijenimo zajedno ovaj svijet i učinimo ga ljepšim mjestom, za tebe, za sve nas!

## **Potrebe i problemi mladih**

Brojni zdravstveni problemi (kardiovaskularna oboljenja, dijabetes, karcinomi, poremećaji mentalnog zdravlja, spolno prenosive bolesti) koje će pojedini mladi ljudi doživjeti u odrasloj dobi, svoj početak razvoja imaju u doba adolescencije. Adolescenti su generalno zdrava populacija, no njihove životne navike, pojedinačno ili udruženo, ključni su faktor u pojavi ili prevenciji hroničnih oboljenja u odrasloj dobi.

Istraživanja provedena u BiH, Hrvatskoj, Srbiji, Kosovu\* i Albaniji pokazuju da se mladi ljudi tokom svog odrastanja suočavaju sa brojnim izazovima: vršnjačko nasilje (verbalno, digitalno i fizičko nasilje), stres vezan za obrazovanje, negativni utjecaji vršnjaka, upotreba duhana, alkohola, droga, narušeno mentalno zdravlje, nezdrave prehrambene navike, nedovoljna fizička aktivnost, rano stupanje u seksualne odnose i rizična seksualna ponašanja.

Pandemija COVID-19 dodatno je uticala na pristup i dostupnost usluga za mlade, a posebno za marginalizirane skupine mladih.

Obzirom da Program Y i Radna knjiga Program Y obuhvataju teme koje odgovaraju nalazima istraživanja o potrebama i problemima mladih, sigurni smo da učešće u ovom programu predstavlja važan korak u prevenciji razvoja različitih oboljenja ili stanja koja mogu narušiti kvalitetu života mladih, kasnije tokom kasnijih faza njihovog života.

## **O Program Y Priručniku**

**Priručnik Program Y se sastoji od četiri tematske cjeline:**



### **Razvoj identiteta**

- ◆ Identitet, razum i osjećanja
- ◆ Psihoaktivne supstance (droge i alkohol), donošenje odluka i pregovaranje



### **Razvoj seksualnosti i zaštita seksualnog i reproduktivnog zdravlja i prava**

- ◆ Zdrava seksualnost, adolescentske trudnoće i seksualno i reproduktivno zdravlje i prava
- ◆ Trudnoća, da ili ne, polno prenosive bolesti i HIV i AIDS



### **Nasilje je OUT**

- ◆ Od nasilja do mirne koegzistencije
- ◆ Od nasilja do poštovanja u intimnim vezama, samokontrole i upravljanja emocijama



### **Roditelji 21. vijeka**

- ◆ Očinstvo i majčinstvo
- ◆ Budi promjena kojoj težiš!

Svaka od ovih cjelina sadrži uvod u temu, uključujući i kratak pregled relevantne literature, kao i smjernice za sprovođenje grupnih aktivnosti za rad sa mladim ljudima. Uvod u svaku od navedenih cjelina podijelili smo na stajališta mladića i stajališta djevojaka. Budući da je glavni cilj edukativnih radionica kreiranje prostora za dinamične diskusije u kojima se mladi ljudi mogu kritički

osvrnuti na pitanje rodni normi, odnosa i različitih zdravstvenih tema, kao i "vježbati" vještine i sposobnosti neophodne za smanjenje rizičnog ponašanja i djelovati na pravičniji način, informacije o ova dva stajališta pomažu edukatorima i profesorima da imaju pristup fokusiran na oba roda uvažavajući njihove specifične potrebe i društveni uticaj na odluke koje donose.

Takođe, rodna perspektiva mladića i djevojaka koja je prikazana u uvodnim tekstovima je dodatni resurs koji je važan za kvalitetnu realizaciju radionica i ciljeve koje želimo da ostvarimo. Stoga je korisno posjetiti web site YMI i Program Y, pristupiti online verziji Program Y te se upoznati sa sadržajima priručnika.

## **O Budi muško klubovima / omladinskim klubovima<sup>6</sup>**

Budi muško klubovi ili omladinski klubovi osnivaju se kao klubovi srednjoškola- ca koji su na kreativan način angažovani u dizajniranju i sprovođenju kampanje „Budi muško“ “Budućnost za mlade” i predstavljaju njen najznačajniji dio. Čla- novi Kluba su aktivni učesnici i promoteri kampanje na način da su oni ti koji razvijaju i organizuju aktivnosti kampanje u svojim školama i podstiču druge mlade ljude da se uključe u promociju njihovih vrijednosti. Dozvoljeno im je da izgrađuju sebe i podstiču druge da budu bolji, pružajući sigurnu zonu za mlade ljude, gdje nema osuđivanja, osporavanja mišljenja i gdje se podstiču dijalog i samokritično razmišljanje. Pored toga, učestvuju u motivacionim aktivnostima kao što su filmske večeri, pozorište, koncerti, sportske igre, putovanja i susre- ti sa drugim mladim ljudima te razmjena iskustava sa njima kroz razne vrste omladinskih kampova i kampova za omladinske lidere.



6. CARE International Balkans. (2020). Factsheet: Budi muško klubovi. Dostupno na: <https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2020/12/02-F4Y-FactSheet-BMK-BiH.pdf>

## UPOZNAJ NA INSTAGRAMU NEKE OD BUDI MUŠKO/OMLADINSKIH KLUBOVA:

Sarajevo: @budimuskoklub  
Beograd: @budi\_musko\_klub\_beograd  
Banja luka: @bmk\_bl  
Mostar: @budi\_musko\_klub\_mostar  
Tuzla: @bmk\_tuzla  
Istočno Sarajevo: @bmk\_is  
Brčko: @bmk\_brcko  
Gračanica: @bmk\_gracanica  
Priština: @sit\_center and @ymcakosovo  
Tirana: @actforsociety

### Video kolekcija: "Bio jednom jedan dječak" i "Bila jednom jedna djevojčica"

Uz Radnu knjigu Program Y dolaze dva crtana filma, bez riječi, pod nazivom "Bio jednom jedan dječak" (eng. "Once Upon a Boy") i "Bila jednom jedna djevojčica" ("Once Upon a Girl"). Ovi crtani filmovi prikazuju priče o jednom dječaku i jednoj djevojčici i izazovima sa kojima se oni suočavaju tokom odrastanja. Oni se suočavaju sa društvenim normama, nasiljem u porodici, homofobijom, sumnjama u vezi njihove seksualnosti, svojim prvim seksualnim iskustvom, trudnoćom, polno prenosivim infekcijama (PPI) i roditeljstvom. Na zabavan i pažljiv način, ovi crtani filmovi uvode teme koje se obrađuju u aktivnostima opisanim u Program Y i Radnoj knjizi Program Y. Često smo smatrali korisnim da upotrijebimo crtani film kao uvod u aktivnost – kako bismo pobudili interesovanje kod mladih ljudi i procijenili njihove prvobitne stavove u pogledu različitih pitanja koja se obrađuju u ovoj radnoj knjizi.

Gore navedene crtane filmove možete pogledati/preuzeti sa sljedećih web stranica: <http://promundoglobal.org/resources/once-upon-a-boy/> i <http://promundoglobal.org/resources/once-upon-a-girl/>.

# Poglavlje 2



Knjiga  
aktivnosti



# Knjiga aktivnosti

## Uvod

---

Dobro došli u Radnu knjigu Program Y. Molimo te da pročitaš prvo poglavlje ove Radne knjige, a prije nego kreneš sa realizacijom zadataka prvog nivoa. Uvodno poglavlje nudi važne informacije koje će ti pomoći da razumiješ međuodnos edukativnih radionica i zadataka Radne knjige, kao i tehničke informacije o načinu korištenja radne knjige. Posebno je važno provjeriti sadržaje koji su navedeni na Youth HUBu, a koji ćeš pronaći na početku ove knjige.

Drugo poglavlje sadrži aktivnosti koje na zanimljiv i interaktivan način uključuju učenike u proces naprednog učenja i izučavanja sadržaja koje prolaze na edukativnim radionicama i/ili časovima odjeljenske zajednice. Svaki od 19 nivoa sadrži zadatke koji su međusobno povezani i predstavljaju obrazovnu cjelinu. Stoga je od iznimnog značaja pratiti ponuđene instrukcije i korake opisane za svaki pojedinačni nivo.

Prvi nivo će vam pružiti ključne informacije o tome kako rješavati zadatke i na šta trebate obratiti pažnju prilikom rješavanja svakog pojedinačnog nivoa. Rješavanje određenih zadataka donosi van Bodove izvrsnosti, a koji demonstriraju nivo izvrsnosti koju postižete postepenim napretkom kroz Radnu knjigu. Za zadatke koji nose Bodove izvrsnosti, ponudili smo i odgovore, tako da na kraju aktivnosti možete analizirati vaše odgovore i izračunati ukupan broj Bodova izvrsnosti koje upisujete u **detektor izvrsnosti** i zatim sumarni rezultat nivoa u **Dnevnik uspeha**.

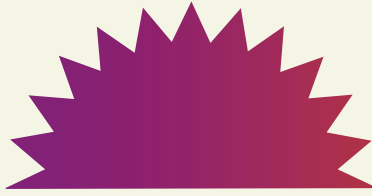
Veoma je važno da prije ispunjavanja svakog nivoa, provjerite uvodne upute koje nude informacije o pripremi i potrebnim materijalima, a koji će vam biti potrebni za izvođenje pojedinačnih nivoa.

Zadatke u radnoj knjizi ispunjavajte **grafitnom olovkom** jer ćete vremenom steći napredno znanje i ukoliko odlučite korigovati odgovore za koje smatrate da trebaju biti korigovani, to ćete moći lako uraditi.

Sigurno ste nestrpljivi oko prvog nivoa i zadataka koje on sadrži, pa ćemo vam poželiti ugodno, uzbuđljivo i zanimljivo putovanje sadržajima i nivoima Radne knjige Program Y.

**Sretno!**

# Nivo 1:



## Šta je to što zovemo rod?



**REFERENCA** Program Y– Inovativni pristupi prevenciji rodno uvjetovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i djevojaka

**RADIONICA** ŠTA JE TO ŠTO ZOVEMO ROD / Strana: 44


### Dobrodošli u Radnu knjigu Program Y!

Ovo je prva aktivnost i ujedno prilika da se upoznamo sa određenim pravilima koja će ti koristiti tokom uzbudljivog putovanja kroz teme koje obrađujete na edukativnim radionicama i prilikom pripreme kampanja kroz aktivnosti unutar Budi muško/omladinskih klubova.

#### Na početku zaokruži izjavu koja te najbolje opisuje:

- a. Ja sam pravi muškarac
- b. Ja sam prava cura
- c. Zar je bitno da li sam jedno ili drugo?
- d. Niti sam pravi muškarac, niti prava cura, no želim to da postanem

Da li ti je bilo lako odgovoriti na ovo pitanje? Šta zapravo znači biti PRAVI muškarac ili PRAVA cura? Koliko se razlikuju oni koji su više ili manje muškarci i na osnovu čega to zaključujemo? Na koji način razlikujemo prave cure od onih manje pravih i da li te razlike postoje. Da li o tome učimo u školi, iz medija, vršnjaka ili od roditelja? Šta zapravo znači biti muškarac i šta znači biti djevojka i da li postoje određena pravila koja nas uče tome i kako ta pravila utiču na živote mladih, pitanja su na koja ćeš pronaći odgovore tokom izvođenja ove, ali i ostalih aktivnosti radne knjige.



Predlažemo ti da za ispunjavanje zadataka koristiš **grafitnu olovku** jer se tvoji odgovori mogu mijenjati i to je poželjno. Ukoliko na polovini uzbudljivog putovanja ovom knjigom otkriješ da si promijenio/la stav ili razmišljanje o određenoj temi, slobodno se vrati na aktivnost koju želiš „ponovo“ uraditi i ispravi odgovore koje si prethodno davao/la. Promjena stava i znanja nije varanje, već proces istraživanja i učenja i sasvim je očekivano da se u tom procesu mijenjaš. Također, ova knjiga predstavlja siguran prostor u kojem možeš izraziti svoj stav, ali ga i korigirati, ukoliko smatraš da informacije i znanje koje usvajaš mijenjaju način na koji vidiš i percipiraš svijet i ljude oko sebe.

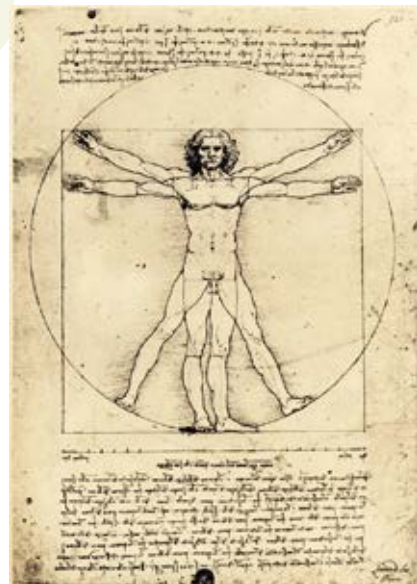
Ovo putovanje počinjemo istraživanjem svijeta oko nas i otkrivanja složenih uticaja okruženja na nas, naša osjećanja, naše stavove i ponašanje. Naredne aktivnosti možeš rješavati bez učešća drugih, no za vas koji volite da radite u timu, predvidjeli smo različite aktivnosti koje možete realizirati u timu sa drugima

### **Šta je to što zovemo rod?**

Učiti o rodu i rodnim normama može biti zbunjujuće jednako koliko i uzbudljivo. Sada je već jasno da su rodne norme „nepisana pravila“ koja su zapravo projekcija društvenih očekivanja kakvi trebaju da budu mladići, djevojke, a kasnije muškarci i žene.

#### **KORAK 1: PARTY OTKRIVANJA SPOLA**

Da li si ikada čuo/la ili prisustvovao/la proslavi „otkrivanja spola“ buduće bebe? Mnogi roditelji danas organiziraju proslavu otkrivanja spola, a kojoj prisustvuju članovi uže i šire porodice, prijatelji i druge bliske osobe. Na ovaj način pojedini roditelji saopštavaju da će njihovo dijete biti dječak ili djevojčica. Osoba se rađa kao muško ili žensko dijete i to se određuje na osnovu spolnih razlika. Navedi ključne spolne razlike muškaraca i žena.



**MUŠKARCI:**

**ŽENE:**



Osoba se može roditi sa spolom koji nije definiran i te osobe nazivamo interseks osobama. Dakle, u našoj zemlji osobe mogu biti muškog ili ženskog spola. Vratimo se proslavi „otkrivanja spola djeteta“.

Istraži na internetu na koji način se slične proslave organiziraju u našoj zemlji i nacrtaj proslavu koju si vidio/la tokom istraživanja ove teme.



Nakon rođenja, roditelji i prijatelji znaju spol djeteta i obično u ovom trenutku počinje izgradnja rodnog identiteta djeteta. Na radionici ste učili da rod i spol nemaju isto značenje, pa je ovo prilika da se podsjetimo da je spol:

\_\_\_\_\_, a rod predstavlja društvena očekivanja koja definiraju uloge, stavove i ponašanja specifične za muškarce i žene.



## KORAK 2: DJEČIJA SOBA

Za narednu aktivnost će ti biti potrebna grafitna olovka, gumica i drvene bojice. Nakon što pripremiš potrebni materijal, započni aktivnost koja slijedi.

U okolnostima kada djeca imaju svoju sobu, njeno uređenje su proveli roditelji. To uključuje odabir namještaja, izbor boja i materijala. To se nastavlja i sa igračkama gdje roditelji pretpostavljaju koje će igračke djecu najviše obradovati.

Rodni stereotipi, naizgled, mogu izgledati kao trivijalan problem, ali to nije samo slučaj previše ružičaste i plave boje. Ako djeci nametnemo krute ideje muškosti i ženstvenosti, ograničavamo njihov potencijal i zapravo nanosimo pravu štetu u kasnijem životu. A stvaranje rodnog identiteta počinje prvim korakom u životnu stvarnost, a u koju svako dijete uvode roditelji ili staratelji.

U nastavku nacrtaj i oboji kako društvo uređuje sobu za dječake, a kako za djevojčice. Lijevo nacrtaj sobu za dječake, a desno sobu za djevojčice. Nacrtaj i igračke koje se tradicionalno povezuju sa dječacima i one koje se tradicionalno povezuju sa djevojčicama.

**SOBA ZA DJEČAKE**

**SOBA ZA DJEVOJČICE**

U nastavku razmisli i odgovori na postavljena pitanja?



**Kakve razlike vidiš kada posmatraš obje slike?**

---

---

---

**Da li je uobičajeno da se dječaci igraju sa igračkama koje se tradicionalno povezuju sa djevojčicama?**

DA (ukoliko ste odgovorili DA, preskočite naredno pitanje) NE

---

---

---

**Ako je tvoj prethodni odgovor NE, da li se dječaci mogu igrati sa igračkama za djevojčice?**

DA NE

Ako je tvoj odgovor DA, kako će društvo reagovati na to i kakve će poruke dobiti dječak koji se igra sa igračkama koje se tradicionalno povezuju sa djevojčicama?

---

---

---

**Kako će se dječak osjećati zbog poruka koje dobija?**

---

---

---

**Da li te poruke mogu uticati na buduće odluke da se dječak igra ili ne sa određenim igračkama?**

## Šta kažu drugi? Šta o ovome kažu istraživanja?

**Isječak iz:** American Journal of Play (2019). Erica S. Weisgram. Reducing Gender Stereotypes in Toys and Play for Smarter, Stronger, and Kinder Kids. Dostupno na: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1238538.pdf> (ed.gov)

Rodno tipizirana ponašanja u igri počinju u predškolskoj dobi i nastavljaju se kroz djetinjstvo. Ova ponašanja u igri uključuju rodno tipizirana interesovanja za igračke, rodno tipizirane stilove igre i rodno segregirane grupe za igru. Rodna segregacija postaje usko isprepletana sa rodno tipiziranim stilovima igre. Istraživanja su pokazala da se dječaci češće igraju s drugim dječacima, igraju se u većim grupama i imaju grublji stil igre nego djevojčice (Colwell i Lindsey 2005; Rose i Smith 2018).

**Roditelji i staratelji** također utiču na interese djece za igračke. Istraživanje je otkrilo da je vjerojatnije da će roditelji svojoj djeci kupiti igračke obilježene spolom i neutralne igračke nego igračke koje se obično povezuju s drugim spolom (Weisgram i Bruun 2018). Također je vjerojatnije da će podsticati sesije igre u kojima su dostupne igračke povezane sa polom njihove djece (Caldera, Huston i O'Brien 1989).

Vršnjaci također utiču na izbore modeliranjem rodno tipizirane igre i jačanjem ove igre vršnjačkim prihvaćanjem, što je dovelo do toga da se djeca s vremenom uključe u rodno orijentisanu igru (Brown and Stone 2018).

**Mediji i oglašavanje** također često utiču na rodno tipizirana interesovanja djece za igračke eksplicitnim označavanjem igračaka "za dječake" ili "za djevojčice", prikazujući samo dječake ili samo djevojčice na ambalaži i koristeći implicitne rodne oznake kao što je boja za razlikovanje između ciljnih potrošača (Fine and Rush 2016; Auster i Mansbach 2012; Spinner, Cameron i Calogero 2018; Sweet 2014).

**Dječje spoznaje** vezane za rod također pomažu u određivanju rodno tipiziranog ponašanja u igri. Spoznaje vezane za rod mogu uključivati djetetov rodni identitet, rodne šeme, znanje o rodu i rodne stereotipe. Djeca prvi put mogu primijeniti etikete "dječaci" i "djevojčice" na sebe i druge oko 2,5 godine starosti, uspostavljajući rudimentarni rodni identitet.

Iako djeca pokazuju određene rodno tipizirane sklonosti prema igračkama u djetinjstvu, rodno tipizirano ponašanje u igri se povećava nakon što se rodni identitet uspostavi u dječjoj i predškolskoj dobi (Todd, Barry i Thommessen 2016).

Djeca također stiču svoje rodno znanje o aktivnostima povezanim s muškarcima i ženama u našem društvu tokom ranog djetinjstva (Martin i Ruble 2004). Ovo znanje je preteča formiranja rodnih shema i izgradnje rodnih stereotipa (Bigler i Liben 2007).

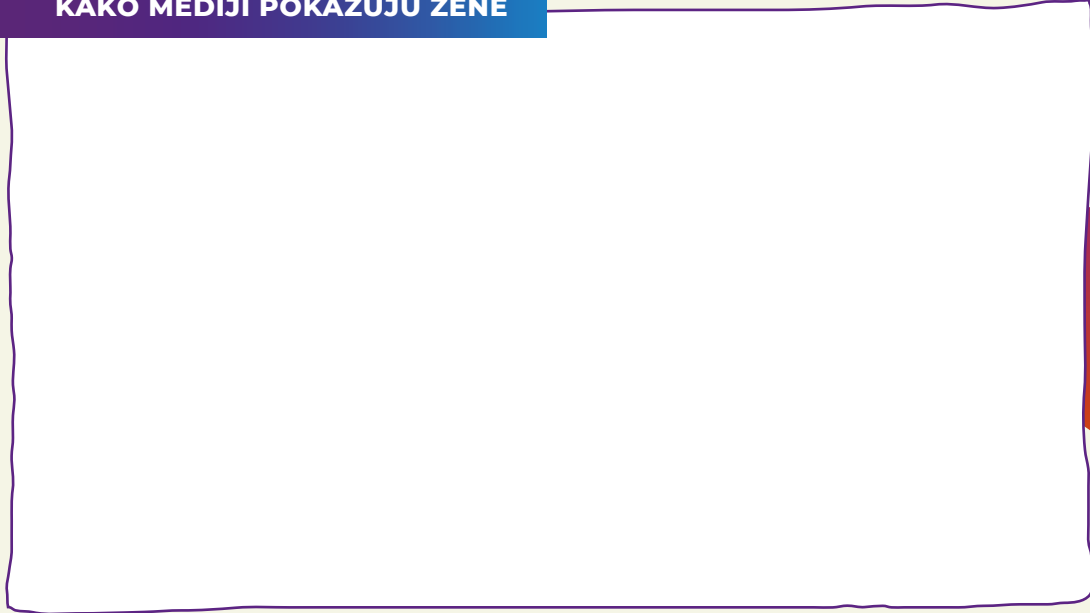
Rodni stereotipi uključuju lično prihvatanje uvjerenja o tome ko treba da se igra sa kojim igračkama i koje aktivnosti su tipične za dječake, a koje za djevojčice. Ovi stereotipi počinju da se pojavljuju u predškolskim godinama i dostižu vrhunac u ranoj osnovnoj školi, nakon čega djeca razvijaju fleksibilnija rodna uvjerenja (Martin i Ruble 2004).

Budući da igračke i igra dominiraju životima male djece, one pomažu djeci da lako formiraju stereotipe kroz lično iskustvo (Weisgram 2016).

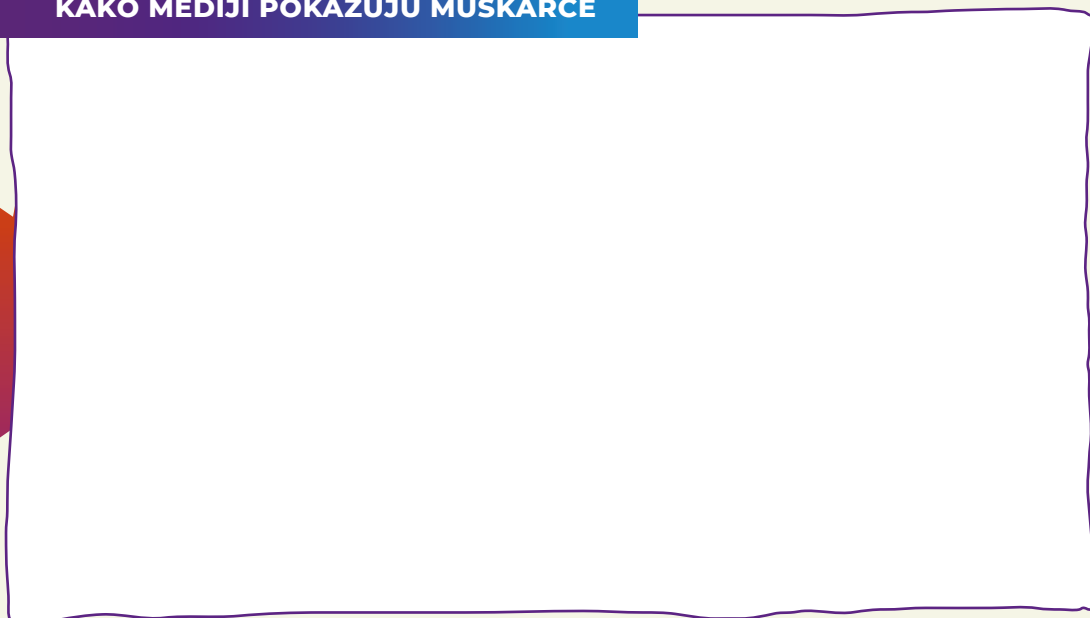
### KORAK 3: SVIJET OKO NAS

Za izvođenje ove aktivnosti potrebne su nam dnevne novine ili jedan ili više magazina, makaze i ljepilo za papir.

#### KAKO MEDIJI POKAZUJU ŽENE



#### KAKO MEDIJI POKAZUJU MUŠKARCE

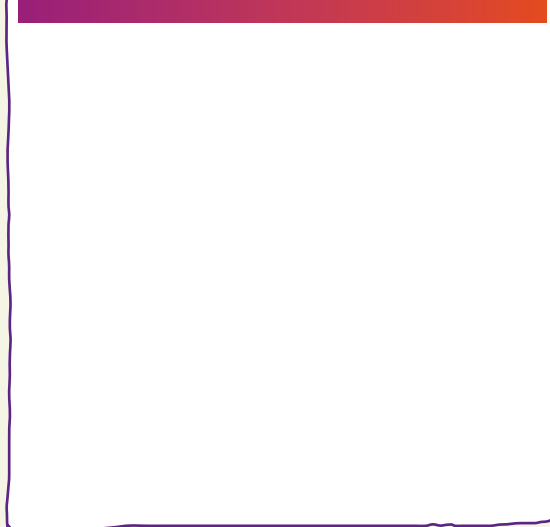


## KORAK 4: TVOJA ZAPAŽANJA

### MEDIJI POKAZUJU DJEVOJKE I ŽENE:

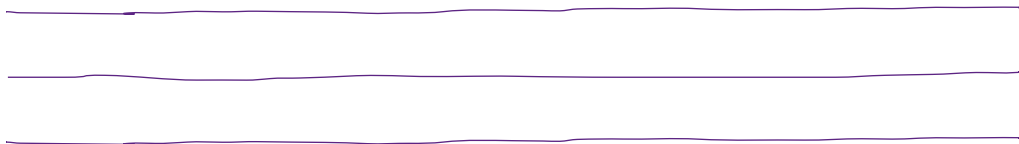


### MEDIJI POKAZUJU MLADIĆE I MUŠKARCE:



### Pitanja i zadaci za promišljanje:

- ◆ Da li se slike na kojima se vide muškarci i žene razlikuju?
- ◆ Zapiši koje su osnovne karakteristike muškaraca, a koje su prikazane na slikama:



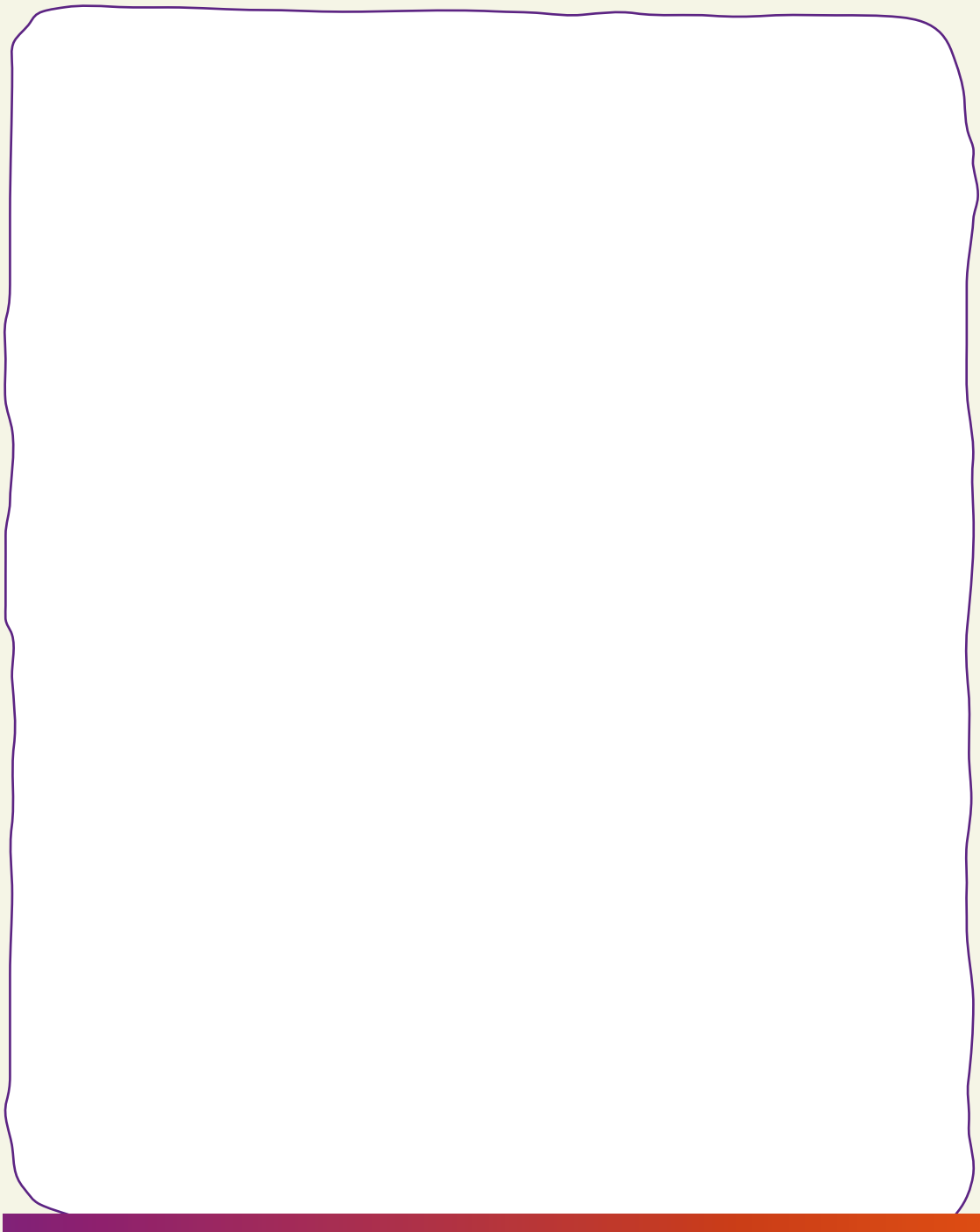
- ◆ Zapiši koje su osnovne karakteristike žena, a koje su prikazane na slikama:



- ◆ Da li mediji na ovaj način šalju slike kako muškarci i žene trebaju da izgledaju i kako treba da se ponašaju?
- ◆ Da li je to fer? Ako ne, zašto?
- ◆ Na koji način projekcije žene mogu biti ograničavajući i opterećujući za djevojke?
- ◆ Na koji način projekcije muškarca mogu biti ograničavajući i opterećujući za mladiće?

## KORAK 5: NACRTAJ SVOG LIKA ZA KNJIGU AKTIVNOSTI

Nacrtaj projekciju idealnog/ne sebe i uključi sve svoje osobnosti i vrline. Budi slobodan/a da koristiš kreativnost i maštu i projiciraš svoje najvažnije i najistaknutije osobine. Sa ovim likom započinješ putovanje kroz ovu knjigu. Tebe i lika kojeg ćeš nacrtati čekaju brojni izazovi i uzbudljive aktivnosti, stoga budi pažljiv/a u odabiru najboljeg načina na koji ćeš se predstaviti i započeti ovu obrazovnu igru.





## REZULTATI NAKON SVAKE AKTIVNOSTI



Svaka pojedinačna oblast (aktivnost) sadrži izazove i igre, a neki od njih donose ti bodove izvrsnosti koje upisuješ u dnevnik uspjeha. Dnevnik uspjeha se nalazi na kraju ove knjige i pomaže ti da pratiš napredak kroz knjigu i putovanje do rezultata koji će uticati na tebe i način na koji vidiš svijet u kojem živiš, kao i da prepoznaš prilike da ga učiniš boljim, ravnopravnijim i sigurnijim mjestom za sebe i druge. Svako od nas posjeduje potencijal da mijenjamo svijet u kojem živimo, a koliko ćemo toga mijenjati i na koji način, zavisi samo od nas, naše volje, istrajnosti, znanja i truda koji ulažemo.

Stoga je ova knjiga posvećena buđenju mladih superheroja koji žive u svakom od vas i pomoći vam da sami pronađete put do odgovora na ključno pitanje ove radne knjige, a to je: Zašto i kako ovaj svijet učiniti boljim mjestom za sve nas? Sada kada smo uspješno završili prvi nivo radne knjige, upiši deset (10) Bodova izvrsnosti u Detektor izvrsnosti koji se nalazi na kraju svakog nivoa. Ukupan zbir svakog nivoa upiši u Dnevnik uspjeha, u dijelu koji se odnosi na taj nivo. Obzirom da smo na prvom nivou i da ste dobili 10 bodova i da nemate dodatnih bodova koje ćete zbrajati, upiši 10 bodova u Zadatak 1 i ukupan rezultat (u ovim slučaju 10 bodova) upišite u Zbir bodova izvrsnosti Nivoa 1. Detektor izvrsnosti koristiš da pratiš rezultate zadataka koje rješavaš jer pojedini nivoi nose dva ili više bodova, pa će ti detektor izvrsnosti pomoći u praćenju rezultata, a kasnije i u izračunavanju zbira svih zadataka tog nivoa. Nakon svake aktivnosti upiši ukupan broj bodova koje osvojiš nakon završene aktivnosti i na kraju očekuj vrlo interesantno iznenađenje.

### DETEKTOR IZVRSNOSTI

<b>ZADATAK 1</b> (ovde upiši 10 bodova)	<b>Zbir bodova izvrsnosti 1. nivoa</b>
--	--



# Nivo 2:



## Ponašaj se kao muškarac, ponašaj se kao žena



**REFERENCA** Program Y- Inovativni pristupi prevenciji rodno uvjetovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i djevojaka

**RADIONICA** PONAŠAJ SE KAO MUŠKARAC, PONAŠAJ SE KAO ŽENA / **Strana: 50**

### Počnimo od tebe!

Moje ime je \_\_\_\_\_ (upiši svoje ime) i imam \_\_\_\_ godina. Pravi/a sam \_\_\_\_\_ (upiši svoj spol) jer posjedujem sljedeće karakteristike i osobine (u nastavku navedite osobine koje određuju da ste muško ili žensko):



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

Sada zaokruži crvenom bojom one koje određuju tvoj spol (biološke razlike), a zelenom bojom one koje su rodno definirane (rodne i društvene norme). Ukoliko nailaziš na poteškoće u rješavanju ovog zadatka, pročitaj informacije dostupne u Program Y, a koji je dostupan na službenoj web stranici YMI. Web adresu možeš pronaći na početku knjige u Kutiji resursa.

U lijevom dijelu nacrtaj idealnog muškarca ili ženu kako je ti vidiš, a u desnom uglu nacrtaj idealnog muškarca ili ženu kako je vidi društvo i ljudi oko tebe. Ukoliko se ove dvije slike razlikuju, budi slobodan/na da nastaviš crtati jer nakon toga slijedi drugi dio zadatka koji propituje sličnosti i razlike u oba crteža. Prije nego kreneš da crtaš, razmisli šta znači idealan muškarac odnosno idealna žena. Kada budeš razmišljao/la o svom crtežu, razmisli šta ti vidiš kao ključne osobine i odlike osobe koja je idealan muškarac ili žena. Kada budeš promišljao/la o tome kako društvo vidi idealne muškarce ili žene, razmisli o slikama koje šalju mediji, socijalne mreže, ko su uzori mladima i sl. Nacrtaj likove i pokušaj ilustrovati njihov društveni i materijalni status, njihove fizičke osobine, način oblačenja i sl. Zbog zadatka koji slijedi nakon ove aktivnosti, veoma je važno da obje slike prikazuju isti spol.

Za mene idealan muškarac  
/ žena izgleda ovako

Za društvo idealan muškarac  
/ žena izgleda ovako

**SADA KADA SI ZAVRŠIO/LA SA CRTANJEM, ŽELIMO DA RAZMISLIŠ I ODGOVORIŠ NA OVA PITANJA:**

1. Da li postoje razlike u ova dva crteža?  
\_\_\_\_\_
2. Ako da, da li su razlike velike ili male? Opiši ključne razlike!  
\_\_\_\_\_
3. Da li slika sa desne strane može uticati na stav mladih kako oni vide idealnog muškarca ili ženu?  
\_\_\_\_\_
4. Šta ako se ove dvije slike značajno razlikuju, odnosno, da li je OK da osoba ima drugačije viđenje osobina i odlika idealnog muškarca ili žene, bez obzira na to kako društvo vidi i očekuje da se muškarci i žene ponašaju?  
\_\_\_\_\_
5. Da li slika sa desne strane može obeshrabriti osobu da bude drugačija od ostalih? Ako da, kada je to loše, a kada dobro?  
\_\_\_\_\_

6. Na koji način vršnjaci oko nas doprinose da slika sa desne strane utiče na sliku sa lijeve strane?

---

7. Da li se tome treba suprotstaviti, ako da, zašto i na koji način bi ti to uradio/la?

---

Prije nego pređeš na naredni zadatak, provjerimo tvoje znanje. Dovrši narednu rečenicu! Standarde i očekivanja s kojima se žene i muškarci općenito slažu unutar raspona koji određuju društvo, kultura i zajednica u tom trenutku nazivamo \_\_\_\_\_.<sup>7</sup> To su ideje o tome kakve žene i kakvi muškarci trebaju biti i kako se trebaju ponašati. Već u djetinjstvu norme mogu uspostaviti životni ciklus rodne socijalizacije i stereotipiziranja. U interakciji sa vršnjacima, mladi mogu osjećati pritisak da se trebaju ponašati u skladu sa određenim društvenim pravilima ili očekivanjima i takav pritisak zovemo \_\_\_\_\_.<sup>8</sup> Ukoliko vršnjaci djeluju pozitivno jedni na druge, tada taj pritisak zovemo pozitivnim vršnjačkim pritiskom. Ukoliko takav pritisak potiče negativno ponašanje ili doprinosi pojavi negativnih osjećanja kod onih koji su mu izloženi, tada taj pritisak nazivamo negativnim vršnjačkim pritiskom.

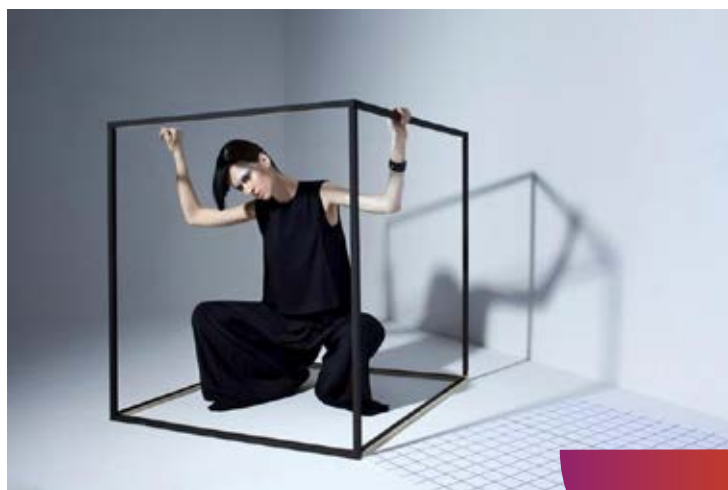
## PONAŠAJ SE KAO MLADIĆ / PONAŠAJ SE KAO DJEVOJKA!

Razmisli o gradu, mjestu i društvu u kojem živiš i u nastavku rasporedi ponuđene osobine kako misliš da društvo očekuje da budu u skladu sa onim što jesu i treba da budu muškarci, ponovi isto i za žene. Za ovu aktivnost koristi grafitnu olovku i gumicu. Nadamo se da ti je mobilni telefon pri ruci, jer će ti uskoro trebati.

**Korak 1:** U nastavku su navedene različite ljudske osobine, a vaš zadatak je da ih rasporedite u dvije kolone. Krenite prvo sa muškarcima i rasporedite sve ponuđene osobine kako društvo očekuje da budu ili ne budu prisutne kao dio osobnosti muškaraca. Poželjne osobine upišite u lijevu kolonu, a nepoželjne u desnu kolonu. Iste osobine koje ste koristili kod muškaraca u nastavku koristite za definiranje osobina koje prema društvenim normama treba ili ne treba da imaju žene. Poželjne osobine upišite lijevo, a nepoželjne desno.

7. Odgovor: Ukoliko ste napisali rodne norme, upišite 10 Bodova izvrsnosti u kolonu Zadatak 1. Ukoliko niste tačno odgovorili, upišite -3 boda izvrsnosti u istu kolonu.

8. Odgovor: Ukoliko ste napisali vršnjački pritisak, upišite 10 Bodova izvrsnosti u kolonu Zadatak 2. Ukoliko niste tačno odgovorili, upišite -3 boda izvrsnosti.



Iste osobine koje ste koristili kod muškaraca u nastavku koristite za definiranje osobina koje prema društvenim normama treba ili ne treba da imaju žene. Poželjne osobine upišite lijevo, a nepoželjne desno.

**Uporedi i zaključči:** Nakon što si ispunio/la obje tabele kako društvo vidi muškarce i žene, rasporedi ove osobine na način kako ti vidiš da je fer i ispravno. Budi slobodan/na da razmišljaš izvan kutije i molimo te da zaista budeš iskren/a, bez obzira da li se tvoji stavovi podudaraju sa društvenim očekivanjima. Za one osobine koje smatraš da nisu rodno uvjetovane i da spol sa njima nema nikakve veze, upiši u kolonu „osobine koje nisu rodno uvjetovane“. Nakon što završiš, uporedi svoje viđenje sa onim koje se odnosi na društvena očekivanja i analiziraj razlike. Mnogo toga možeš naučiti iz onoga što vidiš.

Ovisnost	Nezavisnost	Pasivnost	Poslovne vještine
Emocionalnost	Subjektivnost	Dobrota	Nježnost
Racionalnost	Podložnost	Kompetentnost	Povučenost
Nekompetentnost	Dominantnost	Ambicioznost	Istrajnost
Aktivna osoba	Agresivnost	Odlučnost	Donosi odluke
Diplomatičnost	Mudrost	Šutljivost	Skiva emocije
Neodlučnost	Neambicioznost	Hrabrost	Plašljivost

## KAKO DRUŠTVO VIDI POŽELJNE I NEPOŽELJNE OSOBINE

Poželjne osobine pravog muškarca

---

Nepoželjne osobine pravog muškarca

---

Poželjne osobine prave žene

---

Nepoželjne osobine prave žene

---

## KAKO JA VIDIM POŽELJNE I NEPOŽELJNE OSOBINE

Poželjne osobine pravog muškarca

---

Nepoželjne osobine pravog muškarca

---

Osobine koje nisu rodno uvjetovane

---

Poželjne osobine prave žene

---

Nepoželjne osobine prave žene

---

Osobine koje nisu rodno uvjetovane

---

## Podijeli sa nama!

Snimi fotografiju tabele rasporeda kako društvo misli da muškarci i žene treba da se ponašaju i koje su njihove osobine. Zatim snimi fotografiju rasporeda koji ti smatraš da je adekvatan. Pošalji nam svoje fotke i podijeli sa nama svoje rješenje ovog zadatka. Fotografiju pošalji na e-mail adresu [workbook@future4youth.net](mailto:workbook@future4youth.net)

### Razmisli i napiši:

U nastavku odgovori na pitanja kojim dodatno analiziramo rodne norme i njihov uticaj na poziciju u kontekstu rodne ravnopravnosti te da li su ove razlike fer i pravične.

Da li postoje razlike u rodnim normama, odnosno, da li postoje razlike u osobinama koje društvo tradicionalno pripisuje muškarcima ili ženama?

DA

NE

Kako društvo tretira muškarce i žene koji posjeduju osobine koje se tradicionalno pripisuju suprotnom spolu?

DA

NE

Da li su takve razlike povod da osobe koriste nasilje (npr. ogovaranje, etiketiranje, odbacivanje, ismijavanje, udaranje i sl.) protiv onih koji su „drugačiji“?

DA

NE

Da li je ispravno da vršnjaci prozivaju svog vršnjaka zato što npr. ne voli da igra fudbal ili drugaricu zato što ne voli da se šminka?

DA

NE

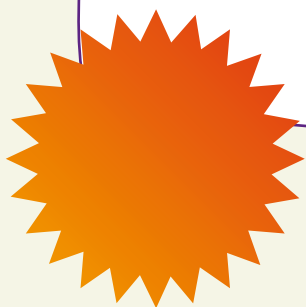
Odgovor<sup>9</sup>

9. Ako je vaš odgovor DA, upišite -5 bodova u kolonu Zadatak 3. Etiketiranje i ismijavanje vršnjaka je oblik nasilja i ostavlja negativne posljedice na osobu koja je izložena nasilju, kao i na osobe koje svjedoče nasilju. Zaustavljanje ovog nasilja naprotiv, sprečava posljedice koje može ostaviti na žrtvu, počinitelja i svjedoke nasilja. Zato odgovor NE nosi +10 bodova. Ukoliko ste zaokružili NE, dodajte 10 bodova postojećem rezultatu.

### Da li su te ikada tretirali kao da nisi dovoljno muškarac ili djevojka?

Da li ti se desilo da te bliske ili poznate osobe nisu tretirale kao pravog muškarca ili djevojku? Da li su ti rekli da nisi dovoljno muškarac ili djevojka ili da nećeš biti ukoliko ne postupiš kako ti savjetuju i kako se od tebe očekuje? Ako da, u nastavku opiši poruke koje si dobijao/la:

Poruke koje si dobijao/la	Kako si se osjećao/la kada si dobio/la svaku od upisanih poruka



## ZAKLJUČI I INSPIRAJ DRUGE!



U završetku ove aktivnosti, pozivamo te da nam napišeš priču o odrastanju mladića i djevojaka koje se suočavaju sa društvenim i rodnim stereotipima i opiši na koji to način ograničava njihove slobode, mogućnosti i ograničava kapacitete. Istraži koje su to poznate ličnosti proživjele pritisak okoline, a vezano za rodna i druga društvena pravila te istraži pozitivne ishode i primjere nošenja sa takvim situacijama. Inspiriraj sebe, nas i druge i stvori priču koja spaja stvarnost sa maštom i završi je na način koji inspirira stvaranje svijeta u kojem se svaka mlada osoba može ostvariti u svom maksimalnom kapacitetu. Priče i ilustracije će biti dostupne i prikazane u okviru različitih pozitivnih kampanja kojima želimo ohrabriti mlade na Balkanu, a koje će provoditi lokalne partnerske nevladine organizacije u saradnji sa CARE Balkans.

**Čestitamo!** Završili ste drugi nivo i vrijeme je da izračunate ukupan rezultat. Izračunajte ukupan rezultat zbirom i/ili oduzimanjem ukupnog broja bodova, te konačan rezultat upišite u posljednju kolonu „Zbir bodova izvrsnosti 2. nivoa“. Ukoliko na prvom i/ili drugom zadatku imate rezultate sa -, tada računajte tako što ćete krenuti npr. od zadatka 3 u kojem ste ostvarili maksimalan broj bodova i umanjite taj broj u odnosu na rezultate prvog i drugog zadatka. Ukoliko ste na sva tri zadatka dobili negativne bodove, vratite se na početak i pokušajte ponovo. Sigurni smo da već sada znate više nego je to bio slučaj na početku nivoa.

## DETEKTOR IZVRSNOSTI



ZADATAK 1	ZADATAK 2	ZADATAK 3
<b>ZBIR</b> bodova izvrsnosti 2. nivoa		



# Nivo 3:



## Šta je to što zovemo rod?



**REFERENCA** Program Y- Inovativni pristupi prevenciji rodno uvjetovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i djevojaka

**RADIONICA** IZRAŽAVANJE SOPSTVENIH OSJEĆANJA / **Strana: 52**

### Dobro došli u svijet osjećanja!

Na radionici o iskazivanju osjećanja učili ste o tome šta su emocije i razgovarali o individualnim razlikama u ispoljavanju određenih osjećanja. Emocije mogu biti ugodne, takve nazivamo pozitivnim osjećanjima i mogu biti neugodne emocije koje nazivamo negativnim osjećanjima.

Dječaci ne pokazuju jednako određene emocije, kao što to ne rade identično ni sve djevojčice. No rodne norme mogu obeshrabriti dječake ili djevojčice da iskažu određena osjećanja. Kod dječaka, stereotipne rodne norme obeshrabruju da pokažu sljedeća osjećanja (napiši u oba slučaja minimalno 2 primjera osjećanja) \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_, a kod djevojčica najčešće \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_.

Razmisli o prethodnoj radionici „Ponašaj se kao muškarac i ponašaj se kao žena“ i napiši na koji način ograničavanje ispoljavanje određenih osjećanja negativno utiče na živote muškaraca i žena:

**MUŠKARCI:**

**ŽENE:**

## ŠARADA OSJEĆANJA

U nastavku razmisli i nacrtaj emotikone koji pokazuju različite emocije!



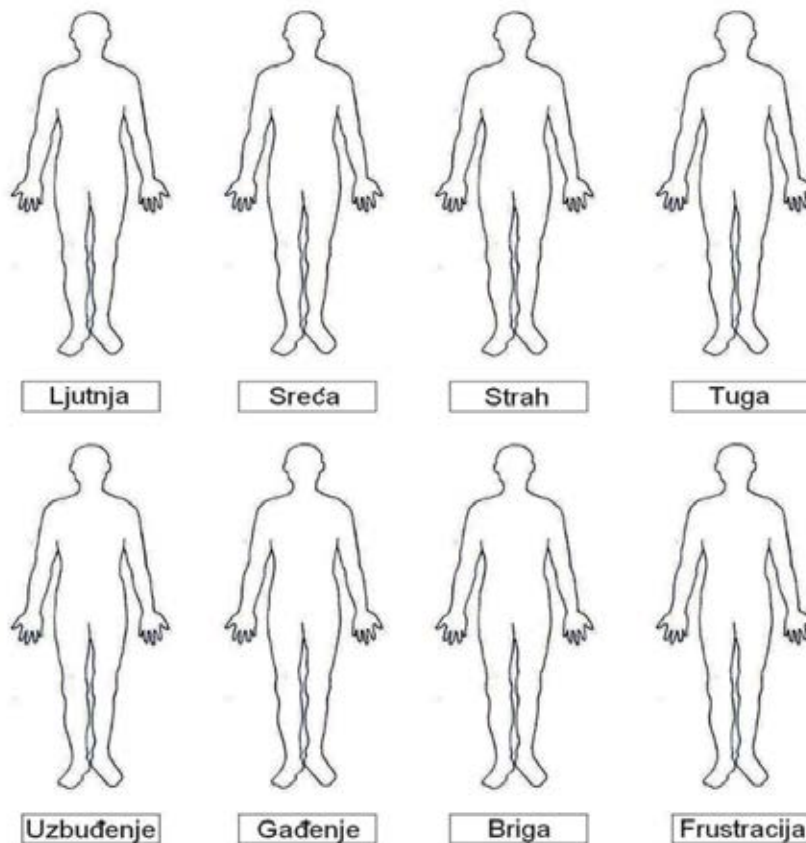

Nastavi tako što ćeš izdvojiti 2 osjećanja koja lako pokazuješ i dva osjećanja koja teško ispoljavaš pred drugima. Desno od tabele nalaze se pitanja na koja treba da odgovoriš i otkriješ neke nove stvari o sebi i ljudima oko sebe:

<b>LAKO ISPOLJAVAM</b>	Šta ovo osjećanje govori tebi:
	Šta ovo osjećanje može reći drugima:
<b>LAKO ISPOLJAVAM</b>	Šta ovo osjećanje govori tebi:
	Šta ovo osjećanje može reći drugima:
<b>TEŠKO ISPOLJAVAM</b>	Šta ovo osjećanje govori tebi:
	Šta ovo osjećanje može reći drugima:
<b>TEŠKO ISPOLJAVAM</b>	Šta ovo osjećanje govori tebi:
	Šta ovo osjećanje može reći drugima:

Veoma je važno upoznati svoja osjećanja i razumjeti poruke koje nam prenose. Također, važno je naučiti ispoljavati osjećanja, posebno onda kada želimo drugima reći da ono što rade nam možda godi, ili nas brine ili plaši. Iskazivanje osjećanja i razgovor o tome kako se osjećamo može biti važan temelj za izgradnju zdravih prijateljskih ili romantičnih odnosa.

### **RADNI MATERIJAL: EMOCIJE U TIJELU**

Oboji područja svog tijela na kojima osjećaš...



**Sve emocije su normalne**, bez obzira da li se radi o neugodnim osjećanjima (poput ljutnje, tuge, brige, straha ili srama) ili pozitivnim osjećanjima (sreća, uzbuđenje, zaljubljenost i sl.). Ponekada može biti teško identificirati ili prihvatiti određena osjećanja, neka mogu biti intenzivnija od drugih. Ipak, sastavni dio odrastanja i sazrijevanja jeste i učenje o tome kako razumjeti svoja osjećanja te kako ih naučiti prihvatiti i nositi se sa njima na način koji je u korist blagostanju i osjećaju zadovoljstva i sreće.

## ZANIMLJIVI KUTAK:

### Šta su to akademske emocije?<sup>10</sup>

Školovanje može biti uzbudljivo, ali i zahtjevno, a različite situacije i uspjesi u školi mogu dovesti do pojave različitih osjećanja. Istraživanja pokazuju da učenici mogu iskusiti mnogo emocija tokom časa, dok uče, dok su na testovima ili dok odgovaraju. Također, odnosi sa vršnjacima i okolnosti u školi također mogu dovesti do pojave različitih osjećanja. Ova osjećanja mogu biti pozitivna ili negativna, i mogu biti intenzivna i česta. Neka od ovih osjećanja mogu se dalje prenijeti iz razreda kući i prenijeti se van akademskog okruženja i na druge sfere života. Primjer može biti uspjeh u školi ili zabrinutost zbog ocjene ili npr. zaljubljenost.

Kada govorimo o obrazovnim/akademske emocijama, četiri grupe osjećanja su posebno relevantna za učenike:

1. **Emocije uspjeha:** odnose se na aktivnosti postignuća i na uspjeh i neuspjeh koji proizlaze iz ovih aktivnosti. Primjeri su uživanje u učenju; nada i ponos vezani za uspjeh; i uznemirenost i sram u vezi sa neuspjehom. Emocije postignuća su sveprisutne u akademskom okruženju.
2. **Epistemičke emocije:** izazvana kognitivnim problemima, kao što je iznenađenje povodom novog zadatka; radoznalost, zbunjenost i frustracija zbog prepreka; i uživajte kada je problem riješen. Epistemičke emocije su posebno važne u učenju s novim, nerutinskim zadacima.
3. **Tematske emocije:** Tematske emocije odnose se na teme predstavljene u lekcijama. Primjeri su empatija sa sudbinom jednog od likova prikazanih u romanu, tjeskoba i gađenje kada se radi o medicinskim problemima, ili uživanje u slici o kojoj se govori na tečaju umjetnosti. I pozitivne i negativne emocije teme mogu potaknuti interesovanje učenika za materijal za učenje.
4. **Socijalne emocije:** odnose se na nastavnike i vršnjake u učionici, kao što su ljubav, simpatija, suošjećanje, divljenje, prezir, zavist, ljutnja ili socijalna anksioznost. Ove emocije su posebno važne u interakciji nastavnika/učenika i u grupnom učenju.

Doživljaj određene situacije može biti potpuno drugačiji kod dvije osobe. Na primjer, informacija da će za dva dana biti test iz matematike ili jezika za jednog učenika/cu može biti uzbudljiva, dok za drugog učenika/cu frustrirajuća. Isto je i sa drugim okolnostima. Ukoliko si zabrinuta i teško pronalaziš rješenje za određeni

10. International Academy of Education. (2014). Emotions and learning. Dostupno na: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000227679>

problem, dobra vijest je da postoje osobe u tvom neposrednom okruženju koje ti mogu pomoći da riješiš svoj problem i otkloniš ili umanjuješ osjećaj zabrinutosti. Odrasle osobe koje rade u školi, a mislimo na razrednike, školske pedagoge i/ili školske psihologe, oni posjeduju znanje i vještine koje mogu biti veoma korisne u procjeni određenog problema i pronalaženju najadekvatnijeg rješenja. Ponekada nas emocije upućuju na one koji svojim znanjem i vještinama mogu pomoći da lakše i mudrije prevaziđemo poteškoće na koje možemo naići tokom školovanja, a i kasnije tokom života. Zašto ne iskoristiti prilike koje su nam dostupne? :)

## IZAZOV ZA TEBE I EKIPU IZ RAZREDA

Ukoliko tvoja škola ima uposlenog psihologa ili pedagoga, posjetite kancelariju i zamolite da vam održi radionicu o emocijama i emocionalnoj inteligenciji. Pošalji nam fotografiju sa radionice<sup>11</sup> i kratki opis provedene radionice i vaša fotografija i opis će biti objavljeni u kategoriji Arena hrabrih i odlučnih, a koja se nalazi na web sajtu YMI. Naš tim će vam se javiti i dostaviti informaciju o ukupnom broju osvojenih bodova.<sup>12</sup>

## RODNE NORME I OSJEĆANJA

Osjećanja su prirodna, korisna i za naše mentalno zdravlje i doživljaje zadovoljstva i sreće, veoma je važno prepoznati, razumjeti i naučiti ispoljavati osjećanja te usvojiti strategije nošenja sa negativnim ili uznemirujućim osjećanjima. Ponekada to možemo uraditi sami, a veoma je korisno razgovarati sa osobama koje su stručne i koje posjeduju vještine da u razgovoru sa učenicima, pomognu u pronalaženju najadekvatnijeg rješenja.

Tokom prethodnih radionica o rodnim normama, učili ste o društvenim pravilima i razgovarali o tome kako određene rodne norme mogu uticati na dječake i djevojčice, a u kontekstu ispoljavanja osjećanja.

**Da li je fer da određene rodne norme obeshrabruju dječake da ispolje svoje strahove i zabrinutosti?**

DA ili NE<sup>13</sup>

11. Ne zaboravi da ti treba suglasnost svih učesnika/ca radionice ukoliko želiš da ih fotografišeš i te fotografije podijeliš!
12. Ukupan broj bodova 25
13. Ukoliko ste odgovorili DA, upišite -3 boda u koloni zadatak 1. Ukoliko ste odgovorili NE, upišite 5 bodova izvrsnosti u istu kolonu. Sasvim je prirodno osjećati zabrinutost ili strah, kao i podijeliti svoje osjećanja sa drugima. Dječaci ili djevojčice mogu osjećati pritisak da ne pokazuju određena osjećanja jer društvo to od njih traži, no to ne mora značiti da je taj pritisak ispravan ili opravdan. Dječaci jednako kao i djevojčice su emocionalna bića stoga je i pokazivanje osjećanja ispravno, osim u situacijama kada to druge osobe postavlja u nepovoljan ili nezavidan položaj (nasilno ispoljavanje ljutnje i sl.).

Rodne norme imaju uticaj na stavove i ponašanje mladih, a društvo i mediji formiraju sliku o tome šta je poželjno, a šta nepoželjno ponašanje kada je u pitanju ispoljavanje određenih osjećanja. Mladići mogu osjećati strah od reakcije vršnjaka te sakriti zabrinutost o određenom pitanju ili mogu donijeti odluku da poduzmu određeno ponašanje da bi sakrili strah ili zabrinutost u vezi tog istog ponašanja. Npr. mladi mogu osjećati strah da će odbijanje korištenja alkohola vršnjaci protumačiti kao strah ili slabost, što može ohrabriti upotrebu korištenja alkohola ili nekih drugih psihoaktivnih supstanci. Rodne norme mogu obeshrabrati žrtvu da potraži pomoć u situacijama kada je izložen/a nasilju, što može vidjeti do kompleksnijih posljedica, posebno ukoliko se nasilje nastavi, a žrtva ne dobije potrebnu zaštitu i pomoć. Na radionicama koje su provođene u okviru Programa Y i Programa M, mladići su navodili strah kao emociju koje najteže pokazuju, dok su djevojke navodile ljutnju.

### Samoprocjena: Da li...<sup>14</sup>

**U nastavku ćeš pronaći test za samoprocjenu. Stavite kvačicu pored svake tvrdnje koja je tačna za vas:**

1. Češće se osjećam tužno.
2. Ne volim više da se družim sa prijateljima.
3. Razigranija sam kada sam u blizini puno ljudi.
4. Spavam mnogo više nego ranije.
5. Imam dosta problema sa koncentracijom.
6. Moje ocjene su pale.
7. Lako se ljutim i frustriram bez očiglednog razloga.
8. Smršavio sam.
9. Ugojio sam se.
10. Uvijek sam zabrinut šta drugi misle o meni.

14. Preuzeto i adaptirano iz: Raychelle Cassada Lohmann, MS, LPC - Julia V. Taylor, MA. (2013). The bullying workbook for teens. An instant help book for teens. Dostupno na: <https://static1.squarespace.com/static/5bb78c47c46f6d2345554082/t/5e41b1cc1be76d232ce95ea4/1581363663252/Teen+bullying.pdf>

11. Osjećam se kao da ljudi stalno pričaju o meni.
12. Osjećam se usamljeno.
13. Nemam nikome kome bih se mogao obratiti.
14. Plačem mnogo više nego prije.
15. Imam napade panike.
16. Prestao sam da radim stvari u kojima sam nekada uživao.
17. Često se umaram.
18. Ponekad se osjećam kao da bi bilo bolje da nisam tu.
19. Imam želju da sebi naudim.
20. Pokušao sam da naudim sebi.

## REZULTATI:

Ako ste obilježili bilo koju od ovih izjava, razgovarajte s odraslom osobom. Ako ste označili 18, 19 ili 20, odmah potražite pomoć. Bez obzira čime se bavite, samopovređivanje nije rješenje. Postoji pomoć. Molimo razgovarajte sa svojim školskim savjetnikom, učiteljem, trenerom, roditeljima ili nekom drugom odraslom osobom od povjerenja. Ako smatrate da nemate s kim razgovarati, pozovite **Plavi telefon na broj 080 05 03 05**.

Prije nego pređeš na naredni nivo, ne zaboravi izračunati i upisati osvojene bodove izvrsnosti trećeg nivoa.

## DETEKTOR IZVRSNOSTI

ZADATAK 1	ZADATAK 2	Zbir bodova izvrsnosti 3. nivoa

# Nivo 4:

## Živa budala ili mrtav heroj

**REFERENCA** Program Y– Inovativni pristupi prevenciji rodno uvjetovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i djevojaka

**RADIONICA** ŽIVA BUDALA ILI MRTAV HEROJ / **Strana: 86**

Upravo ste završili radionicu Živa budala ili mrtav heroj: Muška čast i razgovarali ste o idejama i konceptu muške časti, te kako muška čast doprinosi pojavi konfliktnih situacija i nasilja. Rodne norme i stereotipne karakteristike muškosti mogu „pojačati“ efekte ovog društvenog fenomena tj. mladići mogu biti ohrabreni da brane svoju čast ili da osjećaju društveni pritisak u kojem je odbrana časti važan dokaz bivanja muškarcem. To dalje može ohrabriti osobu da se u određenim situacijama ponaša agresivno ili nasilno ili da opravdava nasilne radnje kojima se „brani čast“.

Pojedini mladići nastoje izgraditi reputaciju „opasnih“ tako što donose rizične odluke, uvjereni da će ih vršnjaci zbog toga percipirati kao „zrelije“, „odraslije“ i „zelnute“. Za pojedine mladiće to je mehanizam zaštite, jer misle da će ih zbog toga drugi manje zadirkivati ili biti manje nasilni prema njima. Za druge je to posljedica potrebe da se dokazuju zbog drugih nedostataka koje osjećaju, pa na taj ih način nastoje kompenzirati. No istina je da u svim navedenim slučajevima, osoba se izlaže rizicima koji mogu nepovratno uticati na zdravlje i/ili sigurnost te osobe, a problem je time veći ukoliko ti rizici obuhvataju i druge osobe (vožnja u alkoholiziranom stanju, seksualno iskorištavanje osobe koje je pod uticajem psihoaktivnih supstanci i sl.). U pojedinim zemljama prisutne su sistem patrijarhalne časti.

**Razmisli i zaokruži odgovor: Da li osoba treba po svaku cijenu braniti mušku čast, čak i onda kada to podrazumijeva agresivno i nasilno ponašanje?**

**DA** ili **NE**<sup>16</sup>

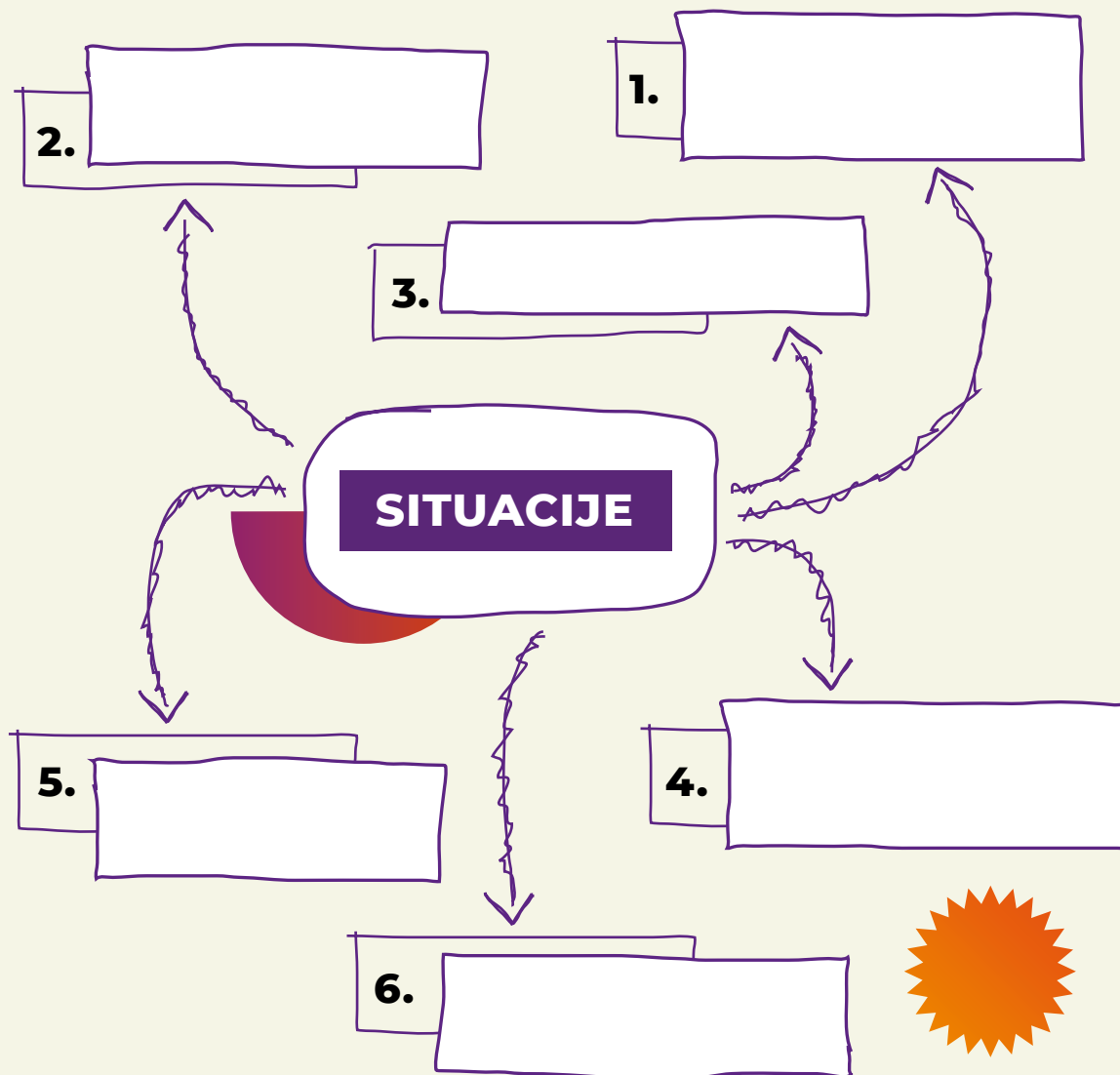
Prije nego kreneš sa rješavanjem narednog zadatka, u većoj svesci ili na A4 papiru nacrtaj šemu koju vidiš niže u slici. U svakom kvadratu ostavi dovoljno prostora za odgovore, oni mogu prelaziti i van zidova predviđenog prostora. Urednost i estetski pristup u ovom slučaju nisu važni i budite slobodni da dodate nove opise i analize.

16. Ukoliko ste zaokružili DA, upišite -3 boda izvrsnosti u koloni zadatak 1. Ukoliko ste zaokružili NE, upišite 10 bodova izvrsnosti u istu kolonu. Nasilje nikada nije rješenje i ne može biti opravdano branjenjem časti.





U nastavku navedi najčešće primjere situacija u kojima se među mladićima poziva na branjenje muške časti, zatim navedi najmanje dvije moguće posljedice doslovnog pridržavanja društvenom očekivanju (norma) da osoba mora braniti mušku čast te navedi razloge zašto je to pogrešno i šta osoba može uraditi drugačije, a da odbrani svoje dostojanstvo, ne ugrožavajući pri tome sebe i druge.



Sada kada ste završili prethodni zadatak i odgovorili na pitanja, upišite 10 bodova izvrsnosti za postignuti rezultat u kolonu Zadatak 2. Upravo ste identificirali najčešće situacije u kojima se mladići pozivaju da brane svoju čast, definirali ste moguće posljedice i potencijalne strategije suočavanja sa situacijama ali bez upotrebe nasilja ili agresivnog ponašanja.

## MUŠKA ČAST – MIT ILI STVARNOST



Za izvođenje ove aktivnosti potrebno je da otvoriš Program Y, a kojem možeš pristupiti prateći ponuđeni link: <https://youngmeninitiative.net/bs/resources-bs/>. Na strani 87. pronaći ćeš Tabela resursa A sa 6 pripadajućih scenarija. Za svaki scenarij odgovori na postavljena pitanja.

### STUDIJA SLUČAJA I PITANJA:

Da li Fabijan treba pristati na poziv Milana da se fizički sukobe nakon nastave?

Zbog kojih razloga Fabijan ne treba pristati na poziv Milana da se fizički sukobe nakon nastave?

Šta Fabijan može uraditi da izbjegne fizički sukob?

### ODGOVORI

### STUDIJA SLUČAJA I PITANJA:

Zašto je rizično ponašanje grupe?

Šta pojedinci u grupi mogu uraditi da spriječe ili zaustave konflikt?

Zbog čega bi to trebali napraviti?  
Da li fizički sukob u kafiću/baru doprinosi odbrani dostojanstva?

Koja je razlika između časti i dostojanstva?

Ko sve može doprinijeti da se zaustavi fizički sukob u baru?

Šta promatrači mogu uraditi da zaustave nasilje?

### ODGOVORI

### STUDIJA SLUČAJA I PITANJA:

Da li je Amel postupio ispravno?

Šta je Amel mogao uraditi drugačije i da izbjegne fizički sukob?

Opiši završetak priče na način koji pokazuje nenasilno rješenje situacije:

### ODGOVORI

### **STUDIJA SLUČAJA I PITANJA:**

Da li su sukobi u saobraćaju česti u tvom gradu?

Zašto je to pogrešno?

Šta Srđan može uraditi, a da izbjegne konfliktnu situaciju?

Opiši pozitivan završetak priče.

### **ODGOVORI**

### **STUDIJA SLUČAJA I PITANJA:**

Dječaci i djevojčice koji pripadaju romskoj nacionalnosti često su izloženi stigmati i diskriminaciji na osnovu njihove nacionalne pripadnosti. Istraži u kakvim društvenim okolnostima odrastaju mladi iz romskih zajednica i opiši načine na koje grupa može biti inkluzivna prema mladima iz romskih zajednica i kako to pozitivno utiče na čitavo društvo.

Zanima nas tvoje mišljenje i pozivamo te da nam pošalješ svoj odgovor na [workbook@future4youth.net](mailto:workbook@future4youth.net).

### **ODGOVORI**

## **MUŠKA ČAST, RAZMIŠLJANJE VAN KUTIJE – PIŠI NAM!**

### **Piši nam!**

Koncept muške časti može biti štetan i ohrabriti različite oblike rizičnih i nasilnih ponašanja. Pogledaj u Program Y (strana 87.) studije slučaja i napiši nam načine na koje ti smatraš da bi trebalo riješiti ponuđene situacije, a da to ne uključuje nasilje ili agresivno ponašanje. Na kraju nam napiši svoje mišljenje na koji način muška čast ohrabruje rizična ponašanja, opterećuje mladiće i negativno utiče na ljude oko njih. Tvoje odgovore ćemo objaviti na službenim nalogima najbližeg Budi muško - Omladinskog kluba. Ostani sa nama i prati naše objave. Tvoje pismo će pronaći put do ostalih pratitelja. Na kraju upiši rezultate prvog i drugog zadatka, izračunaj ukupan rezultat i ne zaboravite zbir upisati u Dnevnik uspjeha.

### **DETEKTOR IZVRSNOSTI**

<b>ZADATAK 1</b>	<b>ZADATAK 2</b>	<b>Zbir bodova izvrsnosti 4. nivoa</b>

# Nivo 5:

## Shvatanje ciklusa nasilja

**REFERENCA** Program Y– Inovativni pristupi prevenciji rodno uvjetovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i djevojaka

**RADIONICA** SHVATANJE CIKLUSA NASILJA / Strana: 89

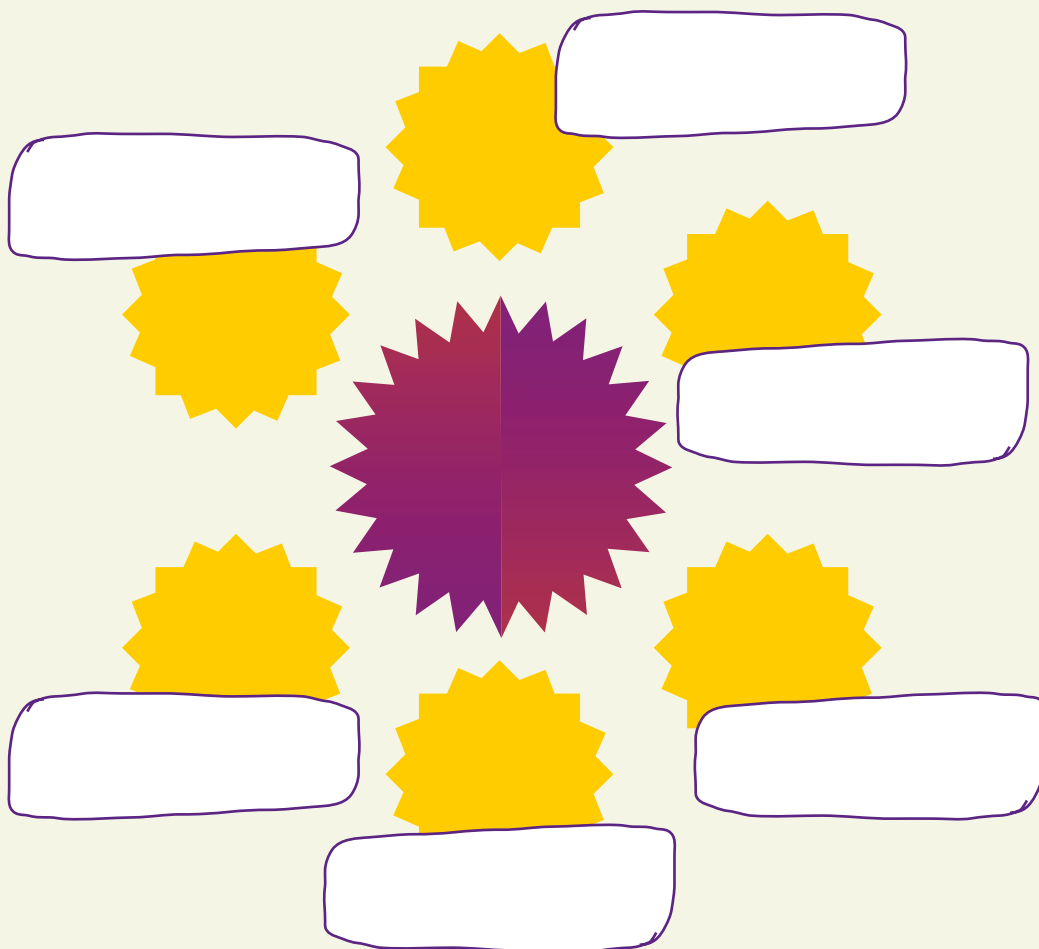
Na radionici Shvatanje ciklusa nasilja, učili ste o različitim oblicima nasilja koji se pojavljuju u različitim odnosima koje uspostavljamo i imamo sa drugima. Osobe nasilju mogu biti izloženi u školi, u naselju u kojem žive, u porodici, na društvenim mrežama, na treningu ili drugim mjestima, a počinitelji mogu biti bliske i ne tako bliske osobe, poznate i nepoznate osobe. Osoba nasilju može biti izložena direktno kao \_\_\_\_\_ ili indirektno kao \_\_\_\_\_.<sup>17</sup>

### Vrste odnosa

Razmisli o odnosima koje imaš sa drugima (razmisli i o svojim vršnjacima). Sa porodicom si u porodičnim odnosima, a sa najboljim prijateljima u prijateljskim odnosima. Postoje i osobe koje su poznanici, osobe koje srećeš, ali ih ne poznaješ, također i oni sa kojima imaš ili želiš imati romantičan odnos i sl. U nastavku navedi 6 vrsta odnosa koje imaš sa ljudima oko sebe. U središnji krug upiši svoje ime ili zalijepi svoju sliku. U povezanim krugovima upiši naziv vrste odnosa (npr. porodični odnosi, prijateljski odnosi i tako dalje.) koje si identificirao/la.

Sada razmisli o svakoj vrsti odnosa i navedi primjere nasilja koji se dešavaju u takvim vrstama odnosa. U ovom dijelu aktivnosti ne tražimo da razmišljaš o odnosima koje imaš sa drugima, već da uopšteno analiziraš ove odnose u kontekstu potencijalnih rizika za pojavu nasilja u takvoj vrsti odnosa. Npr. u porodici mlada osoba može biti izložena kao svjedok nasilja ili direktno kao žrtva zlostavljanja, emocionalnog nasilja, fizičkog nasilja i sl. Razmisli o svakoj pojedinačnoj vrsti odnosa i identificiraj forme nasilja o kojima ste razgovarali tokom radionice. Proširi listu vrsta nasilja ukoliko pronađeš neke o kojima niste razgovarali na radionici. Upiši svoje odgovore u pravougaonike koji se nalaze oko krugova sa nazivima odnosa.

17. Ukoliko ste odgovorili ŽRTVA i SVJEDOK, upišite 15 bodova u koloni Zadatak 1. Ukoliko ste imali jedan tačan odgovor, upišite 10 bodova izvrsnosti u istu kolonu. Ukoliko niste imali tačan odgovor, opišite 0 bodova u pripadajuće polje.



**Uključi se:** Istraži za svaku vrstu odnosa koje su to najčešće forme nasilja kojem su osobe izložene unutar tih veza. Na primjer, koje su to najčešće forme nasilja u porodici, koje su to najčešće forme vršnjačkog nasilja. Također istraži ko su najčešće počinitelji i ko su najčešće žrtve. Istraži statističke podatke o zastupljenosti nasilja u zemlji.

**Pokreni se:** Ukoliko si član ili članica Budi muško kluba ili nisi, ali želiš uticati na svijest vršnjaka i društva o nasilju i posljedicama koje nasilje ostavlja na žrtvu, to možeš uraditi provođenjem kampanje podizanja društvene svijesti. Možda će ti za izvođenje kampanje trebati podrška drugih, stoga budi otvoren/a da okupiš tim koji će kreirati i provesti kampanju. To može biti dva ili više učenika, a broj zavisi i od kompleksnosti planiranja i provođenja kampanje. Pogledaj na web stranici YMI/resursi materijale koji nude informacije o koracima planiranja, organizacije i provođenja kampanje. Nisu potrebni veliki resursi kada imamo dobru ideju i još bolju namjeru. Uz malo kreativnosti, moguće je postići velike promjene. Osmisli koncept kampanje i pošalji je na e-mail [workbook@future4youth.net](mailto:workbook@future4youth.net) i možda osiguraš tehničku ili finansijsku podršku za realizaciju svoje kampanje.

## **Ciklus nasilja**

Svako nasilje je štetno, a nasilje koje se ponavlja može ostaviti daleko složenije i dugotrajnije posljedice na zdravlje i blagostanje osobe koja je tom nasilju izložena. Nasilje može negativno i trajno uticati na fizičko i mentalno zdravlje i blagostanje izložene osobe.

Stoga je od iznimne važnosti što prije prekinuti ciklus nasilja kojem je osoba izložena te pružiti joj adekvatnu pomoć u cilju što bržeg i kvalitetnijeg oporavka. Prije nego kreneš sa ispunjavanjem zadatka, provjerimo znanje:

### **Koji su ključni elementi ciklusa nasilja? (napiši svoje odgovore)**

1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

4.

---

---

5.

---

---

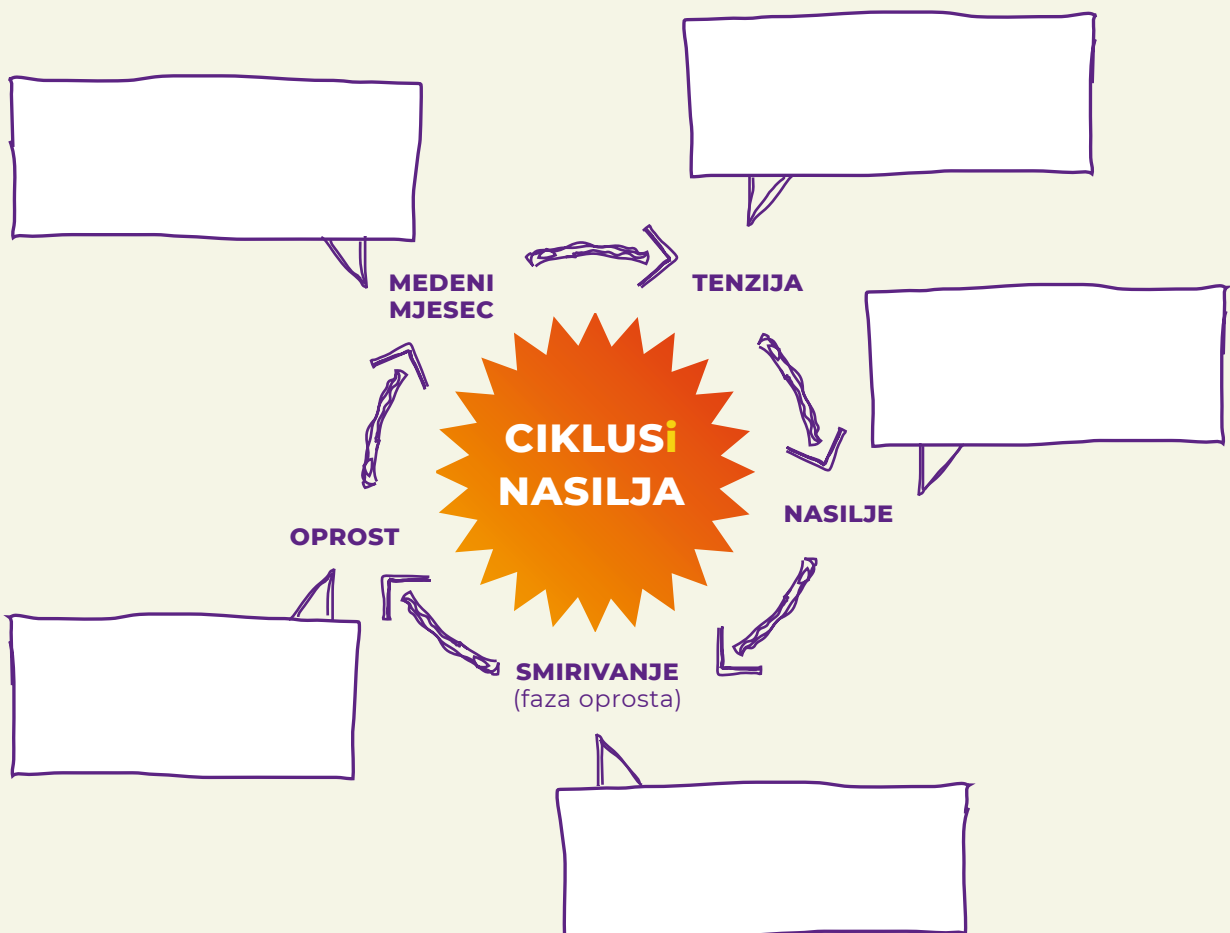
Odgovor<sup>18</sup>

18. Ukoliko ste imali 5 tačnih odgovora, upišite 15 bodova u kolonu zadatak 2. Ukoliko ste imali 3 ili četiri tačna odgovora, upišite 10, odnosno 5 ukoliko ste imali jedan ili dva tačna odgovora. Ukoliko niste imali tačan odgovor, upišite 0 u koloni zadatka 2.

## Šta je to ciklus nasilja?

U nastavku ćeš pronaći krug sa fazama ciklusa nasilja, a o kojem ste razgovarali tokom radionice. Ukoliko nisi prisustvovao/la radionici, istraži dostupne materijale o ovoj temi, a kao dio pripreme za izvođenje naredne aktivnosti.

Opiši svaku od faza u pripadajući prostor.



**Da li si iskusio/la ciklus nasilja u nekoj svojoj vezi?** Ako jesi, opiši ponašanja koje si vidio/la tokom svake faze. Ili razmisli o situaciji iz filma, knjige ili neki drugi slučaj i opiši primjere ponašanja za svaki od faza ciklusa nasilja.

**1. Faza medenog mjeseca (tako počinje veza):**

**2. Faza razvoja tenzija:**

**3. Nasilje:**

**4. Smirivanje:**

**5. Oprost:**

**6. Medeni mjesec:**

Ne zaboravite upisati rezultat

**DETEKTOR IZVRSNOSTI**

ZADATAK 1	ZADATAK 2	Zbir bodova izvrsnosti 5. nivoa



# Nivo 6:



## Etiketiranje



**REFERENCA** Program Y- Inovativni pristupi prevenciji rodno uvjetovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i djevojaka

**RADIONICA** ETIKETIRANJE / **Strana: 92**

Etiketiranje je nasilje! Istraživanja među mladima srednjoškolskog uzrasta pokazuju da su davanje pogrdnih imena, stereotipizacija i etiketiranje česti oblici nasilnog ponašanja među ovom populacijom. Radi se o tri potpuno različita ponašanja koja ćemo dodatno istražiti u okviru ove aktivnosti.

**Prije nego krenemo sa aktivnostima, želimo da uradiš mali test:**

**1. Šta je etiketiranje?** Napiši odgovor:

---

---

**2. Šta su stereotipi?** Napiši odgovor:

---

---

**3. Da li si etiketirao/la nekoga u posljednjih 6 mjeseci?**

DA  NE

**4. Da li su etiketiranje i stereotipi povezani?**

DA  NE

**5. Da li je etiketiranje oblik verbalnog nasilja?**

DA  NE

**6. Da li etiketiranje može biti štetno i opasno za osobu koja je izložena?**

DA  NE

Ako ste na 4., 5. i 6. pitanje odgovorili sa DA, upišite 15 bodova. Ukoliko ste imali dva DA, upišite 10 bodova, a ako ste imali jedno DA, upišite 5 bodova.

Na radionici „Etiketiranje“ razgovarali ste o različitim vrstama etiketa koje ljudi dodjeljuju drugima, a kroz aktivnosti radionice razgovarali ste i o osjećanjima koja se javljaju u situacijama kada vi etiketirate ili kad drugi etiketiraju vas. Etiketiranje se može razumjeti kao dodjeljivanje etikete drugoj osobi odnosno, postavljanje osobe u određenu kategoriju. Etiketiranje može biti veoma negativno i štetno jer kao i druge forme verbalnog nasilja, etiketiranje utiče negativno na osjećanja osobe koje mu je izložena. Ukoliko se radi o nasilju koje se ponavlja i ukoliko osoba ne dobije pravovremenu podršku, etiketiranje može ostaviti i dugotrajne posljedice na mentalno ali i fizičko zdravlje osobe koja mu je izložena.

### **Upoznajte etiketiranje<sup>19</sup>**

Pogledaj kratki film „Etiketirani“ koji možeš naći na sljedećem linku: <https://vimeo.com/211701932>. Zatim odgovori na sljedeća pitanja:

**Kako se razlikuje etiketiranje predmeta u odnosu na etiketiranje ljudi?**

---

---

**Na koje sve načine etiketiranje može uticati na odnose sa drugima i izazvati konflikte?**

---

---

**Šta je samo-etiketiranje?**

---

---

**Zašto je važno spriječiti etiketiranje?**

---

---

19. Humainologie. (2019). Labels and Stereotypes. A Curricular Toolkit for students in grades 9 through 12. Dostupno na: <http://www.humainologie.com/wp-content/uploads/2018/07/Labels-Stereotypes-Curriculum-Toolkit-Web.pdf#%5B%7B%22num%22%3A115%2C%22gen%22%3A0%7D%2C%7B%22name%22%3A%22FitR%22%7D%2C-429%2C-27%2C1041%2C799%5D>

### **Naši odgovori na gore postavljena pitanja:**

#### **P: Kako se razlikuje etiketiranje predmeta u odnosu na etiketiranje ljudi?**

O: Etiketiranje je način da se imenuju i organizuju stvari i da se osmisli svijet kroz jezik i kategorizaciju. 'Stvari' generalno nisu svjesne, osjećajne, niti dinamičke; dok su ljudi svjesni, imaju emocije i osjećaje i stalno se mijenjaju. Stoga, ljudi mogu postati svjesni svojih etiketa, mogu biti emocionalno i/ili psihološki pod utjecajem etiketa i teško ih je istinito definirati statičnim etiketama, budući da je ljudska priroda složena i stalno se mijenja.

Etiketiranje ljudi može dovesti do stereotipa – generalizacije grupe ljudi (npr. dječaci su nestašni, sve djevojčice su nježne i povučene).

Stereotipi mogu dovesti do diskriminacije, mržnje, nasilja i zločina iz mržnje. Etikete i stereotipi, kada se primjenjuju na ljude, mogu imati štetne posljedice, utjecati na nas pojedinačno, u našim odnosima, zajednicama i društvu u cjelini.

#### **P: Na koje sve načine etiketiranje može uticati na odnose sa drugima i izazvati konflikte?**

O: U filmu su etikete stvarale napetost i negativne emocije u sve četiri veze

- Ljudi se mogu osjećati definirano, ocijenjeno i zatvoreno etiketama
- Oznake se često zasnivaju na ograničenim informacijama i zabludama
- U vezi, način na koji nas drugi vide i etiketiraju može uticati na način na koji vidimo sebe i etiketiramo sebe
- Ponekad etikete koje stavljamo na druge mogu biti etikete koje držimo sami, ali se nismo pomirili ili prihvatili u sebi
- Kada stavimo etiketu na drugu osobu, možemo početi da sagledavamo sva ponašanja te osobe kroz sočivo te etikete
- Etikete koje primjenjujemo na druge u vezi mogu učvrstiti dinamiku odnosa koja otežava prevazilaženje sukoba ili međusobno povezivanje na različite, nove ili zdravije načine
- Prijatelji i otac i kćerka uspjeli su da se pomire uklanjanjem nekih štetnih etiketa; prijatelji su skinuli svoje košulje kao da žele napustiti ograničenja i štetu uzrokovanu svim njihovim etiketama
- Prekinuti su odnosi para i njihovih kolega

#### **P: Šta je samo-etiketiranje?**

O: Samo etiketiranje je stavljanje etikete na sebe – to možemo učiniti svjesno ili nesvjesno

- U filmu su primijenjene samo-etikete (npr. Stara dama i Neuspjeh – kolege; Štreber – otac/kći; Beskorisno, nedovoljno i Ranjenik – par)
- Samo-etiketiranje može definirati nečiji osjećaj uspjeha ili neuspjeha i može umanjiti ili poboljšati njihovo samopoštovanje
- Samo-etiketiranje nam može pružiti osjećaj vlastitog identiteta ili učiniti da se osjećamo kao da znamo ko smo – ali da li su ove etikete tačna odrednica o tome ko smo zaista?
- Negativne samo-etikete mogu uzrokovati da se osjećamo kao da se ne možemo promijeniti ili biti drugačiji, da smo zauvijek zaglavljani na određenom putu

- Pozitivne samo-etikete mogu dovesti do obaveze održavanja pozitivne etikete po svaku cijenu, kako bismo spriječili osjećaj neuspjeha u sebi i/ili drugima
- Samo-etikete su često povezane sa vjerovanjima koja imamo o sebi i pričama koje sami sebi pričamo o našim životima i o tome ko smo. Ove etikete, uvjerenja i priče mogu uzrokovati da na određene situacije reagiramo na disfunkcionalne načine i mogu poslužiti za ograničavanje našeg pravog potencijala.

### **P: Zašto je važno spriječiti etiketiranje?**

O: Jer onog trenutka kada etikete negativno utiču na druge, naša zajednička odgovornost je da to prekinemo i zaustavimo. Svjesni štetnih posljedica koje etiketiranje može ostaviti ne neku osobu, odlučni smo reći ne etiketiranju. A ti i vršnjaci u tvom razredu? Razgovaraj sa nekoliko vršnjaka i zapiši odgovore. Evo par pitanja za razgovor?

- Da li se slažete da je etiketiranje ponašanje koje treba eliminirati iz našeg razreda?
- Zašto je to važno uraditi?
- Kako će razred izgledati bez etiketiranja?
- Da li pravila sa nivoa razreda možemo prenijeti i van, u stvarnom i virtualnom prostoru?
- Šta možemo uraditi da eliminiramo etiketiranje iz razreda?
- Da li se svi slažemo da ćemo uraditi sve da etiketiranje nestane iz našeg razreda?

**Čestitamo.** Upravo ste naučili više o etiketiranju kao formi verbalnog nasilja. Upišite 10 bodova u drugi zadatak ovog nivoa.

Naredni zadatak može biti jednako zanimljiv i koristan. Kroz seriju povezanih aktivnosti, zamolit ćemo te da istražiš koji su to servisi dostupni mladima koji su izloženi nasilju. Nasilje je opasno, štetno i može ostaviti cjeloživotne posljedice, stoga savjet ili informacije o dostupnim servisima mogu biti važan faktor u traženju i dobijanju potrebne zaštite i pomoći.

### **SOS Podrška**

Vi ste zaposleni u centru za podršku osobama koje su izložene nasilju. Dobili ste mejl učenika drugog razreda srednje škole, a koji se nalazi niže u tekstu. Automatski odgovor je informirao pošiljatelja da će odgovor dobiti u naredna 24 sata. Tvoj zadatak je da pročitaš mejl poruku, istražiš ovu temu i ponudiš odgovor i savjet za koji smatraš da može biti od pomoći osobi koja ti se obratila za pomoć. Svoj odgovor upiši u dole predviđeni prostor, a mi te pozivamo da svoj odgovor napišeš i dostaviš putem mejla na sljedeću adresu: [workbook@future4youth.net](mailto:workbook@future4youth.net)

Tvoj odgovor, odnosno tvoje pismo podrške i savjeti će biti dostupni i predstavljene na web stranici Inicijativa mladića i socijalnim mrežama lokalnih i regionalnih Budi muško klubova. Zaprati lokalni i regionalni Budi muško klub i ostani u toku sa posljednjim objavama među kojima se može naći i tvoje pismo.

### **PISMO:**

*Dobar dan,*

*Ja sam Dean i učenik sam drugog razreda Srednje medicinske škole. Posljednjih nekoliko mjeseci vršnjaci iz razreda svakodnevno me nazivaju djevojčicom i čak su mi dali žensko ime. Nekada je razlog to što sam pristojan, nekada to što ne volim da igram fudbal, a nekada jer ne reagujem na etikete koje mi dodjeljuju.*

*Ostali učenici/c u razredu se smiju ili se prave da ništa ne vide i svaki dan kada treba da krenem u školu, pretvori se u grozno iskustvo propitivanja da li će i koliko grozno i danas dobacivati i ponižavati me. Rekao sam razrednici, no ona je zaključila da je to sve samo šala, no nije šala kada se to stalno dešava na moj račun i kada to dovodi do toga da se veoma ružno osjećam. Posljednjih dana ne želim da idem u školu i sve manje je volim. Nisam razgovarao sa roditeljima, plašim se da će reagovati jednako kao i razrednica. A možda to i nije toliko opasno, možda mogu to trpiti. Ipak me nisu udarili.*

*Molim vas za savjet. Zaista bih želio da sve ovo prođe!*

*S poštovanjem,  
Dean Miliš*

### **Instrukcije za pripremu odgovora:**

- ◆ Provjeri zastupljenost ove vrste nasilja među djecom i mladima u svom gradu, mjestu ili državi
- ◆ Razmisli koje su to najčešće etikete koje ljudi koriste u tvom gradu i zapiši ih.
- ◆ Istraži zašto ljudi etiketiraju druge
- ◆ Istraži da li je etiketiranje vrsta nasilja i provjeri stav tvoje škole o tome šta je etiketiranje i zašto nije dozvoljeno

- ◆ Ko su osobe koje su stručne i koje su zadužene za pružanje podrške u slučajevima kada je osoba izložena nasilju?
- ◆ Istraži zašto je važno razgovarati sa roditeljima u situacijama kada je osoba izložena nasilju.
- ◆ Provjeri koje su to najčešće posljedice etiketiranja
- ◆ Koje su najbolje strategije prevencije etiketiranja

**Kada prikupiš sve informacije, sastavi odgovor i napiši ga u predviđeni prostor niže u tekstu.**

**Šalje:** [SOSTim@etiketiranjejenasilje.org](mailto:SOSTim@etiketiranjejenasilje.org)  
**Primatelj:** [deanmilis@wonderfulworld.org](mailto:deanmilis@wonderfulworld.org)  
**Subject:** Re: Molim za pomoć

*Poštovani Deane,*

*U nadi da ćemo zajedno riješiti tvoj problem, srdačno te pozdravljam,*

---

Ukoliko ste poslali svoje pismo na predloženu adresu, upišite sebi 10 bodova. Pratite BMK novosti i ukoliko BMK tim objavi tvoje pismo, umjesto 10 upiši 30 bodova u detektor izvrsnosti (zadatak 2).

## Završni test

Sada kada smo došli do kraja ove aktivnosti, želimo da uradiš završni test. Isti je poput onoga sa početka aktivnosti, no ovaj put želimo da uporediš odgovore prije i nakon provedene aktivnosti i zabilježi razlike. Ako ih nema, nema veze, stara izreka kaže: Ponavljanje je majka znanja (lat. Repetitio mater studiorum est).

**1. Šta je etiketiranje?** Napiši odgovor:

---

**2. Šta su stereotipi?** Napiši odgovor:

---

**3. Da li si etiketirao/la nekoga u posljednjih 6 mjeseci?**

DA

NE

**4. Da li su etiketiranje i stereotipi povezani?**

DA

NE

**5. Da li je etiketiranje oblik verbalnog nasilja?**

DA

NE

**6. Da li etiketiranje može biti štetno i opasno za osobu koja je izložena?**

DA

NE

**Podsjetnik:** Ukoliko želiš, ne zaboravi poslati svoj odgovor na mejl adresu: [workbook@future4youth.net](mailto:workbook@future4youth.net)

Ne samo da ćeš se na taj način povezati sa velikim brojem vršnjaka širom regije, već te čekaju i zanimljiva iznenađenja poput poziva na aktivnosti najbližeg Budi muško kluba, informacije o lokalnim i regionalnim prilikama i aktivnostima i druge uzbudljive prilike i mogućnosti.

Obzirom na prikupljene informacije i stečeno znanje, dodaj sebi 10 bodova izvrsnosti. Ne zaboravi upisati rezultate svakog zadatka i zbir upišite u Dnevni uspjeha.

### DETEKTOR IZVRSNOSTI

ZADATAK 1	ZADATAK 2	ZADATAK 3	ZADATAK 4	Zbir bodova izvrsnosti 6. nivoa

# Nivo 7:



## Moć i odnosi

**REFERENCA** Program Y– Inovativni pristupi prevenciji rodno uvjetovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i djevojaka

**RADIONICA** MOĆ I ODNOSI / **Strana: 97**

Postoje različite vrste moći, a tako i nejednakosti koje se temelje na jednakoj ili nejednakom omjeru moći. Na radionici Moć i odnosi analizirali ste različite vrste odnosa i došli do zaključka „da postoji mnogo različitih tipova odnosa u kojima jedna osoba može imati više moći nad drugom osobom“. Takva nejednakost vodi do nepovoljnog položaja osobe sa manje moći i privilegovanog položaja osobe sa više moći.

**Da li je po tebi nejednak omjer moći u romantičnim odnosima OK?**

**DA** ili **NE**

Pogledaj rezultat!<sup>20</sup>

Zloupotreba moći nije dozvoljena i često se klasificira kao krivično djelo, no u pojedinim slučajevima ima karakter nasilja, manipulacije, mobinga ili navođenja, prisiljavanja ili uticaja na odluku osobe da stupa u spolne odnose.

### VRSTE MOĆI



Postoje različite vrste moći i u nastavku možeš pronaći opise i primjere različitih vrsta moći. Ponuđeni primjeri i opisi će biti korisni za rješavanje narednog zadatka, stoga ih pročitaj pažljivo.

20. Rezultati: Da (0 bodova) Ne (3 boda)

21. NSW Department of Education. (2020). PDHPE Stage 5: Child Protection Education Resources. The impact of power and identity on relationships. Dostupno na: <https://education.nsw.gov.au/content/dam/main-education/teaching-and-learning/curriculum/key-learning-areas/pdhpe/media/documents/pdhpe-cpe-s5-power-resources.pdf>



Vrsta	Opis	Primjeri
<b>Rodna neravnopravnost</b>	Moć definirana neravnopravnim rodnim ulogama	<ul style="list-style-type: none"> <li>› osoba odlučuje u ime druge osobe</li> <li>› osoba kontrolira ponašanje druge osobe</li> </ul>
<b>Informacija</b>	Moć kroz poznavanje stvari	<ul style="list-style-type: none"> <li>› poznavanje procedura za žalbu protiv nepoštene prakse</li> <li>› zadržavanje podataka za prijavu na zajedničke bankovne račune</li> </ul>
<b>Karizma</b>	Moć kroz privlačnost	<ul style="list-style-type: none"> <li>› korištenje slave za zagovaranje za marginalizirane grupe</li> <li>› influencer/ka na društvenim mrežama koji promovira nezdrav proizvod</li> </ul>
<b>Ekspertiza</b>	Moć kroz znanje, razumijevanje, vještine ili iskustvo u određenoj oblasti.	<ul style="list-style-type: none"> <li>› moći koristiti prvu pomoć u hitnim slučajevima</li> <li>› tehnički guru koji ne pomaže nekome da pristupi tehnologiji</li> </ul>
<b>Pozicija</b>	Moć kroz autoritet ili status.	<ul style="list-style-type: none"> <li>› kao premijer</li> <li>› kao predsjednik školskog vijeća učenika</li> </ul>
<b>Nagrada</b>	Moć kroz sposobnost nagrađivanja drugih.	<ul style="list-style-type: none"> <li>› osobe odgovorne za odabir timova ili članova nastupa</li> <li>› nastavnici dodjeljuju posebne nagrade</li> </ul>
<b>Veze</b>	Moć kroz poznavanje nekoga ko ima drugu vrstu moći.	<ul style="list-style-type: none"> <li>› biti najbolji prijatelj sa sportistom sa 'zlatnom medaljom'</li> <li>› biti porodični prijatelj sa nekim ko je stručnjak u oblasti u kojoj se želite uključiti</li> </ul>
<b>Snaga</b>	Moć kroz emocionalnu ili fizičku snagu	<ul style="list-style-type: none"> <li>› biti starije dijete u porodici u kojoj su djeca mala</li> <li>› sposobnost da upravljate sopstvenim osjećanjima i da tražite podršku od drugih kada vam to može pomoći</li> </ul>
<b>Tradicija</b>	Moć kroz društvene običaje.	<ul style="list-style-type: none"> <li>› kao starješina sela</li> <li>› biti u poroti i morati da drži diskusiju povjerljivom</li> </ul>

## Fer ili ne

U nastavku ćeš pronaći nekoliko scenarija, a tvoj zadatak je da odrediš da li se radi o zloupotrebi moći ili ne i o kojoj vrsti moći se radi u svakom pojedinačnom slučaju. Prvo u prazni prostor VRSTA MOĆI upiši odgovor o kojoj vrsti moći se radi, a zatim zaokruži jedan od dva ponuđena odgovora:

› **Da**, radi se o fer korištenju moći.

› **Ne**, nije fer. Radi se o zloupotrebi moći.

Scenarij	Vrsta moći	Fer ili ne
1 Najbolji prijatelj poznatog sportiste traži od njega da mu pomogne u osiguravanju boljeg mjesta na utakmici		DA NE
2 Osoba koristi svoje hakerske sposobnosti da otkrije mrežu cyber prevaranata koji koriste socijalne mreže za prevare		DA NE
3 Osoba koristi poznanstvo sa ljekarima za osiguravanje hitne medicinske pomoći nakon saobraćajne nesreće		DA NE
4 Direktor kompanije koristi nagrade da motivira radnike. Svakog mjeseca najbolji radnik dobije nagradu u vidu dva slobodna dana.		DA NE
5 Muž ne želi da obavlja kućne poslove niti da brine o djeci i to pravda tradicijom da su to ženski poslovi		DA NE
6 Mladić ne dozvoljava djevojci da održava prijateljske odnose sa prijateljima iz škole, pravdajući to stavom da muškarci i žene ne mogu biti prijatelji		DA NE
7 Predsjednik vijeća roditelja inicira prikupljanje sredstava za učenike koji nemaju dovoljno novca za odlazak na ekskurziju		DA NE
8 Osoba žrtva nasilja odlučuje da potraži pomoć školskog psihologa i pedagoga		DA NE
Pogledaj rezultate na: <a href="http://youngmeninitiative.net/en/">http://youngmeninitiative.net/en/</a> i upiši u pripadajuću ćeliju u tabeli.	<b>Rezultat:</b>	

Ne zaboravi rezultat upisati u detektor izvrsnosti (zadatak 2)

## Da li je to prava ljubav?<sup>22</sup>

Kao i svi drugi odnosi, zdrave romantične odnose lako je prepoznati na osnovu karakteristika koje su specifične za ljude koji su posvećeni ravnopravnosti i jednakosti u odnosima. Proveri svoje znanje i koristeći ponuđene riječi, odaberi koje riječi pripadaju kojoj listi:

Odgovornost	Briga o partneru/ici	Manipulacija	Otvorenost
Težak posao	Bol	Strah	Zavisnost
Briga o djeci	Opsesija	Bliskost	Iskrenost
Ljubomora	Spolni odnosi	Ranjivost	Jaka osjećanja
Nasilje	Sebičan	Poštovanje	Komunikacija
Prihvatanje drugačijeg mišljenja	Zatrudnjeti	Prepoznavanje razlika	Prijateljstvo
Dijeljenje	Planirati trudnoću	Zajedničko biranje metode kontracepcije	Kontrola druge osobe, sa kim se druži i komunicira

## LISTA 1 / OVO JE LJUBAV

## LISTA 2 / OVO NIJE LJUBAV

### REZULTATI:

**Ovo je ljubav:** Odgovornost; Otvorenost; Iskrenost, Bliskost; Poštovanje; Jaka osjećanja; Briga o djeci; Briga o partneru/ki; Komunikacija; Težak posao; Spolni odnosi; Prihvatanje drugačijeg mišljenja; Zatrudnjeti; Prepoznavanje razlika; Prijateljstvo; Dijeljenje; Zajedničko biranje metode kontracepcije; Planirati trudnoću;

**Ovo nije ljubav:** Manipulacija; Bol; Strah; Zavisnost; Opsesija; Ranjivost; Nasilje; Ljubomora; Sebičnost; Kontrola druge osobe, sa kim se druži i komunicira

### BODOVI IZVRSNOSTI:

**Svi odgovori tačni:** 10 bodova izvrsnosti

**Četiri ili manje netačnih odgovora:** 5 bodova izvrsnosti

**Pet ili više netačnih odgovora:** 2 boda izvrsnosti

22. Splitz Support Service. Talk: Exploring healthy relationships. A Resource Pack for 14- to 16-year-olds. Dostupno na: [https://www.middevon.gov.uk/media/349323/02\\_splitz-literature-secondary-talk.pdf](https://www.middevon.gov.uk/media/349323/02_splitz-literature-secondary-talk.pdf)

## ANINA PRIČA<sup>23</sup>

Pažljivo pročitaj Aninu priču i odgovori na pitanja koja se nalaze niže u nastavku. Ukoliko u trenutku osjetiš nelagodu u vezi scenarija, slobodno prekini aktivnost i pređi na narednu.

Ana ima 16 godina i ide u poznatu lokalnu srednju školu. Veoma je samosvjesna kako izgleda i nema samopouzdanja. Ana se izdaleka divi grupi "zgodnih" djevojaka iz škole i želi da joj roditelji dopuste da ofarba kosu kao njihovu, čak ih čuje kako pričaju o svom ekspertu za ljepotu na času!! Povezana je sa njima na društvenim mrežama i vidi poplavu nevjerovatnih selfija koje objavljuju cijelo vrijeme.

Prije nekoliko sedmica, Ana i njena porodica otišli su na porodično vjenčanje. Posebno je sredila frizuru i izabrala novu haljinu koja joj se dopala. Ana je napravila selfi i objavila ga na društvenim mrežama. Jedna od djevojaka iz grupe napisala je zao komentar na način na koji Ana izgleda, označila je svoje prijatelje i podijelila sliku.

Ana je sjedila i čitala sve užasne komentare koje su ljudi pisali o njoj, a pošto su djevojke imale toliko veza na društvenim mrežama, bilo ih je puno! Osjeća se tako posramljeno i ne zna kako će se suočiti s njima u školi.

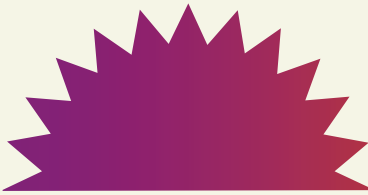
### Razmisli i napiši odgovore:

- ◆ Da li su situacije poput ove česte u tvom okruženju?
- ◆ Koja je vrsta moći koja se zloupotrebljava u scenariju? Gdje je došlo do zlostavljanja?
- ◆ Na koji je način moć zloupotrebljena u scenariju?
- ◆ Koji aspekt identiteta osobe ih je učinio ranjivim?
- ◆ Kako je zloupotreba moći spriječila osobu da se osjeća uključeno, ravnopravnom i/ili poštovanom?
- ◆ Ko su osobe kojima se Ana može obratiti za pomoć?

### DETEKTOR IZVRSNOSTI

ZADATAK 1	ZADATAK 2	ZADATAK 3	ZADATAK 4	Zbir bodova izvrsnosti 7. nivoa

# Nivo 8:



## Agresivni, pasivni ili asertivni



**REFERENCA** Program Y– Inovativni pristupi prevenciji rodno uvjetovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i djevojaka

**RADIONICA** AGRESIVNI, PASIVNI ILI ASERTIVNI / **Strana: 108**

Tokom radionice **Agresivni, pasivni i asertivni**, učili ste o različitim stilovima komunikacije, te koje su to prednosti asertivne komunikacije. Naučili ste da asertivna osoba jasno i smireno iznosi svoje mišljenje, sa samopouzdanjem. Asertivnost je ključni dio efektivne komunikacije koji ti omogućava da te drugi čuju, a bez da budeš: \_\_\_\_\_ . To znači da komuniciraš slobodno, iskreno i direktno dok u isto vrijeme poštuješ u uvažavaš druge.<sup>24</sup>

Asertivnost je vještina i ponekada zahtjeva pripremu. Ukoliko želiš skrenuti pažnju na nešto što te brine ili jednostavno reći “ne” nečemu u čemu ne želiš učestvovati, to trebaš uraditi, a u nastavku ćeš pronaći preporuke koje ti mogu pomoći da tu uradiš na najbolji mogući način.

### Preporuka broj 1: Slušaj svoja osjećanja

Veoma je važno da tvoje odluke budu u skladu sa tvojim osjećanjima i da ih donosiš oslušujući unutrašnji glas koji ti govori šta je za tebe ispravno, a šta potencijalno rizično ili štetno. Ukoliko te nešto plaši ili brine, sasvim je OK osjećati se tako, a jednako je važno i osvijestiti zašto nam naše tijelo šalje takve signale. Strah i zabrinutost često jesu poruka našeg tijela da određeno ponašanje ili situacija mogu biti rizični po nas ili ljude oko nas.

### Preporuka broj 2: Poštuj sebe

Ti, tvoje potrebe, želje, osjećanja i prava, jednako su važni kao i za sve druge. Potpuno je ispravno promišljati iz ugla vlastitih prava ili osjećanja i reći šta želite ili osjećate, a da pri tome uvažavate i poštujuete druge.

23. Preuzeto i adaptirano: State of New South Wales (Department of Education). (2020). PDHPE Stage 5: Child Protection Education Resources. The impact of power and identity on relationships

24. Provjeri odgovor na kraju nivoa.

### Preporuka broj 3: Planirajte šta, kako i kada ćete reći

Važno je biti svjestan svojih želja i potreba i znati odabrati način na koji ih možete ispoljiti, prije nego započnete razgovor. Možda će vam biti ugodnije to uraditi oči u oči ili možda u društvu još jedne prijateljice/a ili želite to iskomunicirati na nekom specifičnom mjestu. Razmislite o riječima ili specifičnim rečenicama koje želite koristiti i pripremite se. Možda je potrebno da istražiš neku temu koja te brine. Korisno je prikupiti argumente zbog kojih ćeš imati više samopouzdanja i činjenica na osnovu kojih temeljiš neku svoju tvrdnju ili stav.

### Preporuka 4: Smireno iskaži svoje misli i osjećanja

Svi smo odgovorni za način na koji iskazujemo svoja osjećanja, a u kontekstu asertivnosti, važno je da način na koji to radimo ne ugrožava druge. Asertivnost podrazumijeva da ono što osjećamo i mislimo iskažemo na miran i činjeničan način. Započnite rečenicu sa: „Osjećam se...“

### Preporuka 5: Recite NE kada to trebate

U pojedinim situacijama mogu se miješati različita osjećanja oko nečega što ŽELITE i onoga što mislite da TREBA da kažete. Zašto to može biti zbunjujuće? Ponekada kažemo DA jer mislimo da drugi tako žele, no pravo pitanje je da li vi to želite? Nije vaša obaveza niti trebate da stalno brinete o tome da drugi budu sretni, posebno ne onda kada su vaše brige ili želje u tom slučaju zanemarene. Kada trebate da kažete NE, jednostavno recite NE, a to uradite jasno, bez laganja u vezi razloga. Ponudite se da pomognete u pronalaženju druge solucije za datu situaciju.

## Karakteristike asertivne komunikacije

U nastavku nam je potrebna tvoja pomoć! Nismo imali dovoljno vremena da završimo tabelu, ali nam ti u tome možeš pomoći. Mi smo uspjeli upisati nazive ključnih karakteristika asertivne komunikacije, a tebe ćemo zamoliti da na desnoj strani, istražiš i opišeš svaki od navedenih karakteristika. To će ti kasnije koristiti u rješavanju narednih zadataka, a sigurni smo, pomoći ti u boljem razumijevanju i usvajanju tehnika asertivnosti.





KARAKTERISTIKA	OPIS
Neosuđujući i neprijeteći jezik	
Intonacija	
Biti konkretan	
Koristiti činjenice	
Govoriti u pravom trenutku	
Koristiti pozitivan stil komunikacije	
Bez kritizma nekoga i drugih	
Stav	
Kontakt očima	

Gdje pronaći informacije: Informacije za rješavanje gore postavljenog zadatka možete pronaći u priručnicima i materijalima koji obrađuju komunikaciju i komunikacijske vještine. Također, informacije možete potražiti na web stranicama, online člancima, webinarima i drugim online resursima koji obrađuju ovu oblast.

#### U nastavku nudimo nekoliko izvora:

- › <https://positivepsychology.com/assertive-communication/#characteristics>
- › <https://kidshealth.org/en/teens/assertive.html>
- › [https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/A\\_E/Assertive-communication](https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Assertive-communication)
- › <https://thepeakcounselinggroup.org/5-characteristics-of-an-assertive-person/>
- › <https://www.coursera.org/articles/assertive-communication>
- › <https://www.psychologytools.com/resource/assertive-communication/>
- › <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/assertive/art-20044644>
- › <https://students.usask.ca/documents/counselling/assertive-communication.pdf>

## Primjeri asertivne komunikacije

U nastavku možeš pročitati nekoliko primjera asertivne komunikacije. Probaj pronaći ključne elemente asertivne komunikacije u svakom od ponuđenih primjera. Ponuđena su dva primjera koja ne pripadaju ovom vidu komunikacije jer sadrže karakteristike agresivnog ili nasilnog ponašanja.

*Ne mogu sa tobom večeras izaći, tri dana sam učila i pripremala se za ispit. Iscrpljena sam i treba mi odmor.*

*Razumijem da voliš da igraš igre i da ti se ta koju igraš mnogo dopala, no i ja volim da igram i voljela bi kada bi pronašli neku koju možemo igrati zajedno.*

*Nemoj me večeras zvati, moram da učim i zaista ne želim da me bilo ko prekida u učenju. Budeš li dosadan kao obično i budeš li me zvao, neću ti se javiti!*

*Razumijem da se plašiš jer nam je oboma prvi put, no ako me zaista voliš, pristat ćeš da spavamo večeras. Ako opet kažeš ne, mislim da je najbolje da se razidemo.*

### **ZADATAK:**

Zadatak se sastoji od četiri scenarija. Za svaki pojedinačni scenario upiši asertivan odgovor, a zatim koristeći dodatne upute, analiziraj svoje odgovore i koriguj po potrebi.

**Scenario 1:** Na zabavi ste i vaš prijatelj vas nagovara da konzumirate alkohol, iako ste mu prije nekoliko dana rekli da ćete doći na zabavu, ali da se nećete dugo zadržavati.

Vaš odgovor:

---

**Scenario 2:** Sjedite sa prijateljima u restoranu i naručili ste sendvič bez kečapa, no ipak su ga zabunom stavili u sendvič.

Vaš odgovor:

---



**Scenarij 3:** U samoposluzi ste i veoma je vruće. Čekali ste skoro 10 minuta da dođete na red i u trenutku kada ste došli na red, mladić preko reda uskoči ispred i stavi svoje artikle na kasu.

Vaš odgovor:

---

**Scenarij 4:** Prijateljica vas je zamolila da joj posudite jaknu za noćni izlazak. Vi ne volite da tražite tuđe i dijelite svoje stvari.

Vaš odgovor:

---

### ANALIZIRAJ SVOJE ODGOVORE:

Pogledaj dio „**karakteristike asertivne komunikacije**“ i provjeri svaku pojedinačnu rečenicu koju su upisao/la u odnosu na svaki pojedinačni scenarij. Analiziraj rečenice i provjeri da li su u skladu sa navedenim karakteristikama. Ukoliko uočiš određena neslaganja, koriguj svoj odgovor po potrebi. Obzirom da si stekao/la novo znanje i vještine, dodaj sebi 10 Bodova izvrsnosti ukupnom zbiru ovog nivoa. Asertivna komunikacija je komunikacijska vještina, a vještine se mogu uvježbavati. Pokušaj taj odgovor reći pred ogledalom i posmatraj i oslušuj svoje neverbalne znakove. Ono su također veoma važan ako ne i ključan dio komuniciranja sa drugima. Izgovori svoje rečenice prateći ton koji može značajno uticati na kontekst onoga što izgovaramo. Obrati pažnju i na izraz lica i pokrete tijela, svi oni imaju važnu ulogu u komunikaciji. Albert Mehrabian, istraživač govora tijela, prvi je razložio komponente razgovora licem u lice. Otkrio je da je komunikacija 55% neverbalna, 38% vokalna, a samo 7% onoga što govorimo otpada na riječi. Stoga može biti korisno iskoristiti ogledalo u analizi vlastite neverbalne komunikacije i uvježbavanja efikasnijeg korištenja neverbalnih znakova u svakodnevnoj komunikaciji.

#### Odgovor:

Ukoliko ste odgovorili „agresivan/na ili pasivan/a“, upišite sebi 5 bodova izvrsnosti. Ukoliko ste drugačije odgovorili, oduzmite jedan bod od ukupnog broja poena. No ne budite tužni jer ćemo vas opet pitati isto pitanje i možete ponovo osvojiti propuštene poene. Također vas molimo da budete poštenu u zbiru poena, znanje nema cijenu, stoga je suviše govoriti kakve poene skupljate ukoliko lažirate vlastite rezultate.

### DETEKTOR IZVRSNOSTI

<b>ZADATAK 1</b>	<b>ZADATAK 2</b>	<b>Zbir bodova izvrsnosti 8. nivoa</b>
------------------	------------------	--

# Nivo 9:



## Razbijanje tišine i traženje pomoći



**REFERENCA** Program Y– Inovativni pristupi prevenciji rodno uvjetovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i djevojaka

**RADIONICA** RAZBIJANJE TIŠINE I TRAZENJE POMOĆI / **Strana: 113**

Na radionici Razbijanje tišine i traženje pomoći analizirali ste situacije u kojima osobe izložene nasilju (žrtve i svjedoci nasilja) mogu tražiti pomoć kao i česte razloge zašto se osobe odlučuju da ne traže pomoć. Bilo da se radi o ženi koja je izložena nasilju u porodici ili o učeniku koji je žrtva nasilja u školi, veoma je važno da osobe izložene nasilju dobiju brzu i kvalitetnu pomoć i podršku, a što uključuje zaustavljanje nasilja kojem je osoba izložena i pružanje medicinske i druge podrške osobi koja je izložena određenom obliku nasilja. Pravovremena pomoć i podrška mogu biti važan faktor u sprečavanju težih komplikacija koje mogu nastati kao posljedica izostanka podrške i pomoći.



**Razmisli i zaokruži: Da li rodne norme mogu obeshrabriti traženje pomoći?**

**DA**<sup>25</sup> ili **NE**

**Rodne norme mogu direktno ili indirektno uticati na odluku o traženju i korišćenju dostupne podrške i pomoći.** Ukoliko društvo idealizira hrabrost i osjećaj da mladići ili djevojke u određenom uzrastu trebaju sami i bez pomoći drugih rješavati probleme sa kojima se suočavaju, taj društveni normativ i stereotip mogu obeshrabriti mlade da traže pomoć. Također, u društvima u kojima je seksualnost tabu tema o kojoj se tradicionalno ne razgovara (škole, porodice i društvo), djevojke i mladići koji su preživjeli seksualno zlostavljanje ili uznemiravanje mogu biti obeshrabreni da otvoreno govore o nasilju koje su preživjeli i tako ne potraže pomoć koja im je potrebna.

**Napiši, razmisli i pronadi rješenje:**

Šta sve može uticati na osobu da ne traži pomoć ili podršku? Navedi 5 razloga (faktore uticaja) zbog kojih osoba može odlučiti da ne traži pomoć. Pored svakog razloga navedi posljedice netraženja pomoći i pozitivne ishode traženja pomoći.



25. Ukoliko ste odgovorili DA, upišite 5 bodova, a ukoliko ste odgovorili NE, upišite 0 i nastavite dalje.

Faktori koji mogu uticati na osobu da ne traži pomoć	Posljedice netraženja pomoći	Pozitivni ishodi traženja pomoći

**YMI Izazov:** Sada kada si ispunio/la prethodnu tabelu, razgovaraj sa najmanje 5 vršnjaka o razlozima zašto mladi ne traže pomoć kada im je potrebna, razgovarajte o posljedicama ne traženja pomoći i pozitivnim ishodima traženja pomoći i prenesi nam njihove reakcije i odgovore. Imamo još jedan zadatak! Pitaj ih na kraju, šta misle da je potrebno uraditi da bi se mladi ohrabрили da traže pomoć onda kada im je potrebna. Javi nam se na e-mail [workbook@future4youth.net](mailto:workbook@future4youth.net) tako što ćeš poslati fotografiju ispunjene tabele i kratki opis tvojih zapažanja u odnosu na provedeni razgovor sa vršnjacima. Dobio/la si odgovor od našeg tima sa informacijom o broju osvojenih poena!? Upiši ih u pripadajuću kolonu.

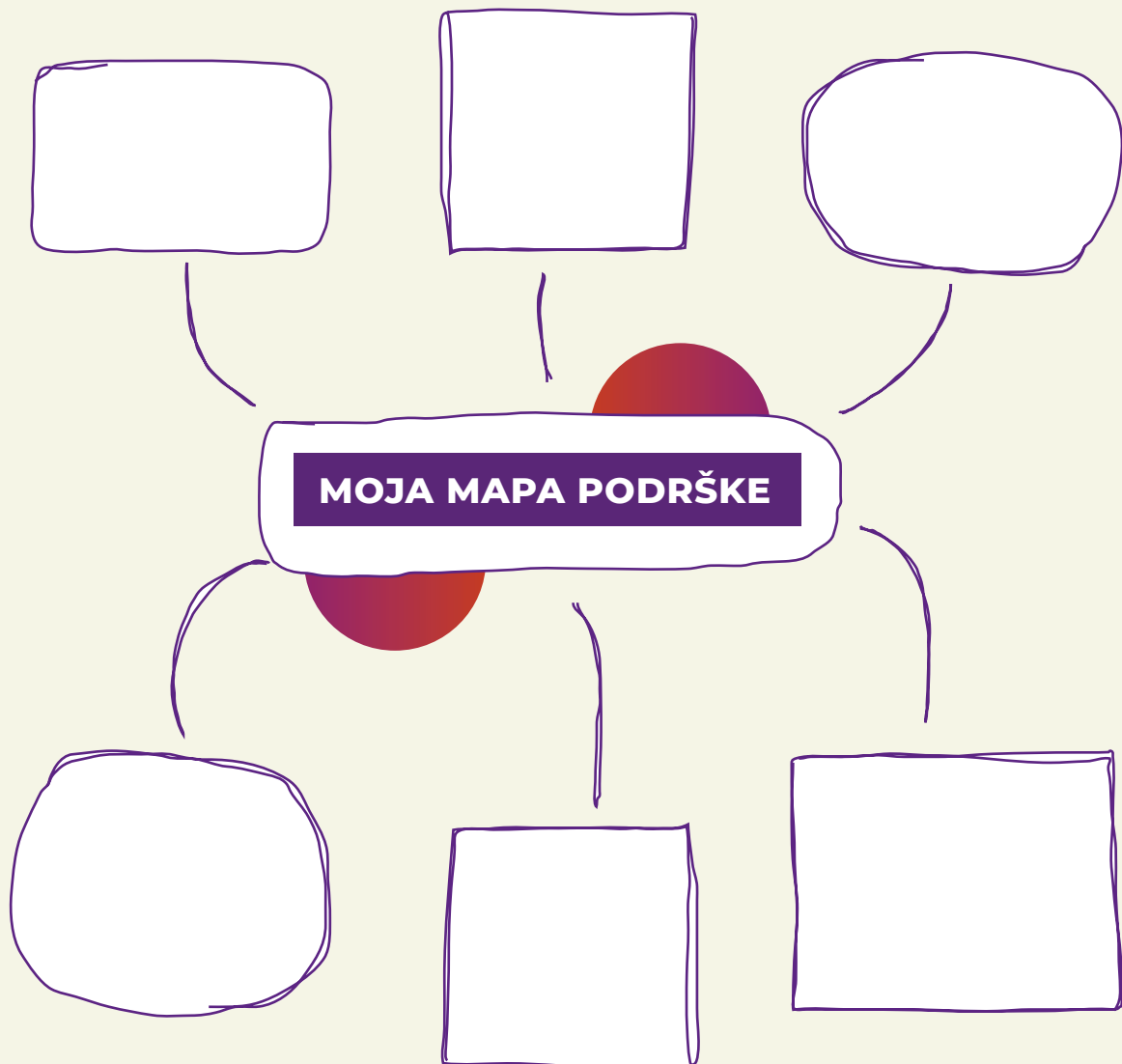
### Moja mapa pomoći

Ponekada zbog zaljubljenosti ili nekog drugog razloga zaboravimo na osobe u našem okruženju, a koje nam mogu biti važni u prevazilaženju izazova i rješavanju situacija sa kojima se suočavamo tokom života. U zavisnosti od situacije, zavisi i vrsta podrške koja nam je potrebna, pa tako i mijenja i profil osoba koje nam mogu ponuditi adekvatnu pomoć u podršku.

Istraživanja pokazuju da sve više mladih traži pomoć kompetentnih odraslih osoba (nastavnici, pedagozi, savjetnici, školski psiholozi i sl.), no postoji i dio onih koji iako im je pomoć potrebna, takvu pomoć ne traže i ne koriste dostupne mehanizme podrške. Savjet kompetentnih odraslih može biti ključan u odabiru strategije koja će na najbolji način pomoći u prevazilaženju problema ili određenog izazova sa kojima se suočavate.

Niže možeš napraviti „mapu“ svog sistema podrške. U centar upiši svoje ime ili zalijepi svoju sliku. U oblike koji su spojeni sa tobom, napiši imena i telefonske brojeve osoba ili organizacija koje jesu ili mogu biti dio tvog sistema samopodrške. To

znači bilo ko koga možeš nazvati za pomoć ili podršku, bilo kada i bilo gdje, bilo da se radi o ozbiljnom ličnom problemu, zdravstvenom pitanju, u slučaju izloženosti nasilju ili kada ti je potrebna pomoć u rješavanju zadaće iz matematike. Budi slobodan/na da nacrtáš dodatne oblike ukoliko je to potrebno. Ponovi ovu aktivnost za bilo koji problem i identificiraj osobe koje ti mogu biti podrška u rješavanju tog problema. Identifikacija osoba koje nam mogu pomoći ili pružiti podršku i traženje pomoći su snaga o kojoj ste učili tokom radionice Moć i odnosi, a korisno je da se vratiš na ovu aktivnost u Radnoj knjizi i pročitaš dio koji se odnosi na snagu.



### Primjer osoba i mjesta koje mogu biti dio tvog sistema podrške:

- ◆ Roditelji ili staratelji
- ◆ Brat ili sestra ili oboje
- ◆ Drugi članovi porodice
- ◆ Bliski prijatelji
- ◆ Nastavnik/ca kojem vjeruješ
- ◆ Savjetnik ili pedagog
- ◆ Školski psiholog
- ◆ Vjerski lider
- ◆ Tvoj partner
- ◆ Centar za mlade / Savjetovništvo za mlade
- ◆ SOS telefonska linija i sistem besplatne podrške
- ◆ Klub, tim ili grupa kojoj pripadaš
- ◆ Blizak kolega/ica iz razreda
- ◆ Kolega na poslu ili šef
- ◆ Tvoja škola
- ◆ Drugo:  
\_\_\_\_\_
- ◆ Drugo:  
\_\_\_\_\_
- ◆ Drugo:  
\_\_\_\_\_

Sada razmisli o osjećanjima koja se mogu javiti kao posljedica situacija u kojima se nalaziš. Ko su osobe koje možeš kontaktirati ili im se direktno obratiti i otvoreno razgovarati o tome kako se osjećaš i na koji se način efikasno nositi sa određenim osjećanjima:

Napiši imena:

---

---

---

Ako pronalaziš teškim ovaj ili prethodni zadatak i potrebna ti je podrška našeg tima u identifikaciji osoba od povjerenja, možeš nam se obratiti na: [info@future4youth.net](mailto:info@future4youth.net)

#### **Razmisli, istraži i inspiriraj se:**

Kada tražimo savjet, obično tražimo saučesnika.

**Razmisli:** Šta ti ova poruka govori?

**Istraži:** Ko je ovo rekao?

**Inspiriraj se:** Kako možeš ovo primijeniti na sebi?

## ANALIZIRAJ SVOJU VEZU<sup>26</sup>



Ova aktivnost nastoji ti pomoći da počneš razmišljati na nove i drugačije načine o različitim aspektima veze koju imaš sa određenom osobom. Ako ste u vezi, ovu aktivnost možete nastaviti razmišljajući o osobi sa kojom ste u vezi. Ako niste u vezi, možete analizirati prethodnu vezu ili postojeću vezu sa prijateljem ili članom porodice. Postavite sebi ponuđena pitanja o toj osobi i vezi koji imaš sa njom ili njim:

Analiziram vezu sa:

Navedi pet stvari o toj osobi koje zaista voliš:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Navedi pet stvari o toj osobi koje zaista ne voliš:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Da li misliš da ta osoba ima zdrave odnose sa porodicom i prijateljima?  
Zašto da i zašto ne?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Da li te ta osoba ohrabruje da imaš druge prijatelje ili te obeshrabruje da imaš prijateljske odnose sa drugima? Na koje načine to radi?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

26. Preuzeto i adaptirano: State of New South Wales (Department of Education). (2020). PDHPE Stage 5: Child Protection Education Resources. The impact of power and identity on relationships. Dostupno na: <https://www.cheshirewestscps.co.uk/wp-content/uploads/2017/06/Teen-Relationship-Workbook.pdf>

Možeš li navesti tri stvari za koje je ta osoba zainteresirana pored tebe?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Možeš li navesti tri stvari koje si radio/la bez te osobe?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Da li oboje imate jednaku moć u donošenju odluka u vašem odnosu?

\_\_\_\_\_

Na koji način vas dvoje rješavate međusobni konflikt?

\_\_\_\_\_

Da li ta osoba prizna kada nije upravo i izvini se nakon konfliktne situacije kojoj ste bili izloženi?

\_\_\_\_\_

Od kako si u ovoj vezi, da li se generalno osjećaš bolje u vezi sebe, gore u vezi sebe ili isto kao prije?

\_\_\_\_\_

Da li je ova veza zdrava i da li doprinosi da se u njoj osjećaš poštovano i sa iskrenim uvažavanjem?

\_\_\_\_\_

Ako ti je potreban savjet stručne osobe, vrati se na aktivnost **Moj sistem podrške** i provjeri ko su osobe ili organizacije kojima se možeš obratiti za savjet.

**Razmisli, istraži i inspiriraj se:**

Našao sam da je najbolji način da date savjet vašoj djeci, da saznate šta žele, a zatim im savjetujete da to učine.

**Razmisli:** Šta ti ova poruka govori?

**Istraži:** Ko je ovo rekao?

**Inspiriraj se:** Kako možeš ovo primijeniti na sebi?

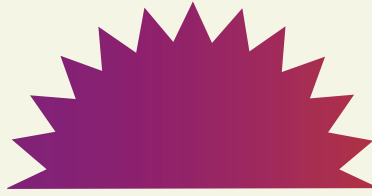
Obzirom da si uspješno realizirao/la vrlo zahtjevne zadatke ovog nivoa, upiši sebi 20 bodova izvrsnosti u kolonu Zadatak 2.

**DETEKTOR IZVRSNOSTI**

ZADATAK 1	YMI IZAZOV	ZADATAK 2	Zbir bodova izvrsnosti 9. nivoa



# Nivo 10:



## Šta radim kad sam ljut/a?

### REFERENCA

Program Y- Inovativni pristupi prevenciji rodno uvjetovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i djevojaka

### RADIONICA

ŠTA RADIM KAD SAM LJUT/A? / Strana: 119

Čestitamo! Stigli ste do pola puta izvrsnosti i nadamo se da ste spremni na nove izazove i zadatke koje smo pripremili, a koje vas vode ka statusu izvrsnih, no o tome ćemo kada dođe pravo vrijeme. U nastavku želimo da razmišljaš i učiš o načinima iskazivanja ljutnje te odabiru adekvatnih strategija koje ne ugrožavaju tebe i druge. Sretno!

### Razlog zbog kojeg sam ljut/a:

Na samom početku želimo te podsjetiti da mi jednako kao i ti mislimo da je sasvim ok u određenim situacijama biti ljut ili ljuta. Ono što može biti pogrešno je način ispoljavanja ljutnje. U brojnim situacijama, mladi imaju razloga da budu ljuti. Navedi najčešće razloge kada se ti ljutiš:

A hand-drawn white rectangular box with rounded corners and a purple border. Inside the box are five horizontal purple lines for writing. To the right of the box is a yellow sun graphic with a purple shadow.

Da li se osjećaš ljuto, tužno ili su oba osjećanja prisutna? Razmisli o svakom razlogu koji si naveo/la i doctraj pored ljutog emotikona ukoliko se u tom slučaju javlja samo ljutnja, a tužnog ako misliš da se pojavljuje isključivo ta emocija. Tamo gdje misliš da se pojavljuju obje, doctraj oba emotikona. Na ovaj način ćeš bolje upoznati osjećanja koja se pojavljuju u situacijama koje te ljute, a to kasnije može biti korisno za odabir najbolje strategije nošenja sa takvim situacijama.

## LJUTNJA I NASILJE



Sasvim je jasno da biti ljut i biti nasilan nije isto. Na radionici Šta radim kad sam ljut/a, razgovarali ste o tome i zaključili da je ljutnja \_\_\_\_\_, dok je nasilje \_\_\_\_\_. Jedan od negativnih načina ispoljavanja ljutnje je nasilje. Postoje dobri i loši načini ispoljavanja ljutnje, a o tome ste razgovarali na prethodnoj radionici. Sada ćemo se podsjetiti zaključaka radionice i nastaviti daljnju analizu dobiti i posljedica različitih načina ispoljavanja ljutnje.

**Na početku, navedi 5 ili više pozitivnih i 5 ili više negativnih načina pokazivanja ljutnje:**

Pozitivni načini ispoljavanja ljutnje	Negativni načini ispoljavanja ljutnje



U nastavku odaberi 3 pozitivna i 3 negativna načina sa liste koju si prethodno napravio/la.

TRI POZITIVNA NAČINA	ŠTA DOBIJAŠ POZITIVNIM ISPOLJAVANJEM LJUTNJE
1.	
2.	
3.	

TRI NEGATIVNA NAČINA	ŠTA GUBIŠ NEGATIVNIM ISPOLJAVANJEM LJUTNJE
1.	
2.	
3.	

Način na koji se ponašamo prema drugima, isključivo zavisi od nas i naših postupaka i odluka. Nasilje nikada nije adekvatan način ispoljavanja osjećanja, a prethodna analiza pokazuje jasno zašto je bolje odabrati primjeren način ispoljavanja ove emocije, kao i zašto je važno ne koristiti nasilje kao način ispoljavanja ljutnje.

### ŠTA RADIŠ KADA SI LJUT/A?<sup>27</sup>

Naredna vježba će ti pomoći da bolje upoznaš i razumiješ sebe i analiziraš ponašanje koje dovodiš u vezu sa ljutnjom. U nastavku stavi X pored svake izjave koja opisuje ono što misliš i radiš kada si ljut/a:

- Razbijaš stvari
- Misliš da te niko ne poštuje.
- Prebiješ nekoga.
- Ti ne pričaš.
- Pretvaraš se da je sve u redu.
- Razmišljaš o nečemu što te čini sretnim.
- Ti biraš druge vršnjake i samo se sa njima družiš.
- Razgovaraš s nekim.
- Slušaš muziku.
- Baviš se jogom.
- Povrijediš životinje.
- Nerviraš druge ljude.
- Uništavaš tuđu imovinu.
- Razmišljaš o tome da povrijediš druge ljude.
- Učiniš nešto lijepo za nekog drugog.
- Porežeš se.
- Nešto ukradeš.
- Uzimaš drogu ili piješ alkohol.
- Zapališ cigaretu.
- Pročitaš knjigu.
- Osjećaš da gledaš sebe izdaleka.
- Crtaš slike o stvarima koje te ljute.
- Razmišljaš o tome da uzvратиš osobi koja te je naljutila.

27. Preuzeto i adaptirano iz: Lemons or Lemonade?: An Anger Workbook for Teens. (2012). Dostupno na: <https://www.ed4health.co.uk/wp-content/uploads/2018/12/Lemons-or-Lemonade-Anger-workbook-for-Teens.pdf>

- Razmišljaš o bijegu.
  - Bježiš.
  - Vrijedno radiš na nečemu, kao što je školski posao.
  - Radiš seksualne stvari sebi.
  - Radiš seksualne stvari drugima.
  - Jedeš puno hrane.
  - Povraćaš nakon što pojedеш mnogo hrane.
  - Radiš stvari da bi druge ljude naljutio.
  - Odbijaš da radiš ono što ti drugi ljudi kažu, poput nastavnika koji žele da uradiš domaći ili roditelja koji žele da dođeš noću.
  - Pričaš viceve.
  - Pišeš poeziju.
  - Pričaš gluposti o ljudima iza njihovih leđa.
  - Nešto drugo?
- Šta? \_\_\_\_\_

### **Analiziraj i zaključi**

Koliko ste stavki označili? \_\_\_\_\_

Koliko od ovih obilježenih stvari ne škodi nikome drugome ili vama? \_\_\_\_\_

Koliko njih čini stvari boljim? \_\_\_\_\_

Nema ništa loše u tome da ste uznemireni i ljuti. Imaš razloga da se ljutiš ako se osjećaš nepoštovano, ako te neko udari ili priča gluposti, ako te roditelji ignorišu, ako neko viče na tebe, ismijava te, ako osjećaš da ne pripadaš nigdje, ako ste bili seksualno zlostavljani, i ako nikoga nije briga šta želite. Ono što je zapravo najvažnije je šta radite kada ste ljuti i uznemireni.

Kada smo ljuti možemo uraditi ili reći stvari koje zaista ne želimo. Da li ti se to nekada desilo? \_\_\_\_\_. Znamo, stavio/la si da, jer smo svi to nekada uradili. Iskrenost je vrlina, stoga dodaj 5 bodova izvrsnosti u kolonu Zadatak 1. No isto tako, iz toga smo naučili da to ne rješava problem, nego se zbog toga dodatno loše osjećamo. Stoga u situacijama kada si ljut/a, sjeti se ovog DA i podsjeti se zašto je važno udahnuti, smiriti se i izbjeći situaciju zbog koje se sutra možete osjećati neugodno ili biti vam žao. Postoji ona stara izreka: **„Bolje spriječiti nego liječiti“**.

### **Istraži: Strategije nošenja sa ljutnjom:**

Šta učiniti u situacijama kada smo ljuti? Razmisli o sebi i onome što te umiruje u situacijama kada si ljut/a. Koristeći internet, istraži najčešće strategije koje tvoji vršnjaci/kinje koriste, a kako bi se pozitivno nosili sa emocijama ljutnje i tuge.

Obrati pažnju i na strategije koje će ti pomoći da se osjećaš bolje. Možda je to nešto što voliš da radiš (čitanje, pisanje, igranje lopte, razgovor za vršnjakom, gledanje filma i sl.) ili pak nešto što bi želio/željela, no još nisi probao/la (upisati neki novi sport, glumu, početi svirati neki instrument, početi se baviti jogom i meditacijom). Upiši nalaze istraživanja niže u predviđeni prostor.

Kada sam ljut/a, smiruje me:

---

---

---

---

Mladi najčešće koriste sljedeće strategije nošenja sa ljutnjom:

---

---

---

---

Izaberi tri strategije koje su te iznenadile i misliš da bi te mogle zanimati i upiši ih u polje ispod:

1.

---

2.

---

3.

---

Napravi plan za gore izdvojene strategije i dodaj 20 bodova izvrsnosti u kolonu Zadatak 2, jer si upravo identificirao/la nove načine nošenja sa ljutnjom i tugom, a to je već samo po sebi veliki uspjeh.

## A DA RAZGOVARAM SA DRUGIMA?

U situacijama kada teško pronalazimo odgovor ili kada su odgovori zbunjujući ili nejasni, veoma koristan može biti razgovor sa drugim osobama. To može biti mama, tata, prijatelj, nastavnik, pedagog ili neki drugi profesionalac osposobljen da razgovara sa mladima i pruži im adekvatnu podršku u prevazilaženju izazova i problema sa kojima se mladi najčešće suočavaju. Podsjeti se na prethodnu radionicu tokom koje ste razgovarali o traženju pomoći i koristima koje osoba može imati od savjeta i razgovora sa drugima.

## DETEKTOR IZVRSNOSTI

ZADATAK 1	ZADATAK 2	Zbir bodova izvrsnosti 10. nivoa

# Nivo 11:



## Šta su droge?

**REFERENCA** Program Y– Inovativni pristupi prevenciji rodno uvjetovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i djevojaka

**RADIONICA** ŠTA SU DROGE? / **Strana: 125**

Uvodna napomena: Za izvođenje naredne aktivnosti potreban ti je računar ili tablet sa pristupom internetu. Koristi sljedeći link i otvori Program Y: <https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2022/11/Y-TOOLKIT-BIH-WEB-1-PROGRAM-Y-.pdf>. Na stranama 127 i 128 pronaći ćeš informacije koje će ti trebati tokom izvođenja pojedinih aktivnosti. Pripremi se prije nego započneš sa rješavanjem pojedinačnih aktivnosti.

Tokom izvođenja radionice **Šta su to droge**, učenici su imali priliku razgovarati i zapisivati odgovore o nekoliko pitanja: asocijacije na izraz droge, ko koristi droge, primjeri droga i njihova dostupnost i koji su rizici koji se vežu za korištenje droga. Tokom radionice naučili ste da su droge \_\_\_\_\_,<sup>28</sup> da se dijele na legalne i ilegalne. U nastavku navedi nekoliko primjera legalnih i ilegalnih psihoaktivnih supstanci. Zaokruži žutom bojom one za koje misliš da su dostupne i da ih koriste mladi u tvom gradu.

### LEGALNE PSIHOAKTIVNE SUPSTANCE

### ILEGALNE PSIHOAKTIVNE SUPSTANCE

28. Ukoliko ste upisali PSIHOAKTIVNE SUPSTANCE, upišite 5 bodova izvrsnosti u koloni Zadatak 1. Ukoliko ste pogriješili, ponovite 10 puta psihoaktivne supstance, provjerite zašto se zovu tako i kada osjetite da ste spremni, upišite sebi 5 bodova u istu kolonu. Ukoliko niste pratili prethodne upute i pogriješili ste u odgovoru, upišite 0 u koloni Zadatak 1 i nastavite dalje.

U našem društvu, termin droge se koristi za ilegalne psihoaktivne supstance, no postoje i one legalne koje se mogu koristiti kada je to medicinski određeno (indicirano) ili se koriste u druge svrhe, no postoje osobe koje zloupotrebljavaju takve supstance (lijekovi, hemikalije, osvježivači, ljepila, boje i lakovi) i tada govorimo o nedozvoljenoj, po zdravlje štetnoj i zakonski kažnjivoj upotrebi ovih supstanci. Otvori Program Y, na stranama 127 i 128 nalaze se tabele sa tri vrste psihoaktivnih supstanci: depresivi, stimulansi i halucinogeni. Prođi kroz sve tri tabele i rasporedi sve predstavljene supstance u ove dvije kategorije tj. Upiši njihova imena u prostor ponuđen u nastavku.

Legalne psihoaktivne supstance:	Ilegalne psihoaktivne supstance:

Usporedi ovaj spisak sa onim koji si prethodno napravio/la i pronadi razlike. Slobodno dodaj u prvu tabelu one koje si prethodno izostavio/la.

### MITOVI I ČINJENICE O DROGAMA<sup>29</sup>

Nedostatak informacija o tome šta su droge i na koji način utiču na ljudski organizam, može biti razlog zašto se osobe odluče da probaju, a zatim i da koriste droge. Također, mladi ljudi mogu biti zavedeni pogrešnim informacijama koje čuju od svojih vršnjaka, što ih također može ohrabriti da pristanu i počnu sa korištenjem određenih supstanci.

Jedan od najvećih problema s tinejdžerima je taj što gotovo uvijek imaju pogrešne informacije o drogama. Djeca imaju tendenciju da vjeruju u ono što čuju od drugih tinejdžera, posebno u "hipe" o prednostima upotrebe droga. Istina je: upotreba droga nema prednosti. Evo 10 najpopularnijih mitova u koje tinejdžeri vjeruju o drogama – i istina iza svakog mita:

29. Preuzeto i adaptirano iz: Drug Enforcement Administration. Get it straight. The facts about drugs. Student guide. Dostupno na: <https://k12workbook.com/worksheet-concept/illegal-drugs>

### 1. Mit – Marihuana je bezopasna.

**ISTINA** – Pušači marihuane rizikuju iste zdravstvene probleme kao i pušači: bronhitis, emfizem i bronhijalnu astmu. Također imaju nedostatak koordinacije, probleme s pamćenjem i lošu koncentraciju.

### 2. Mit – Nargile nisu štetne

**ISTINA** – Aromatizirana smjesa koja se koristi prilikom pušenja nargile je duhanska smjesa, a koja sagorijevanjem proizvodi više od 4000 otrovnih i štetnih spojeva koji ulaze u organizam i negativno utiču na zdravlje osobe koja je koristi. Također, korištenjem nargile unosi se daleko veća količina duhanskog dima, pa tako i mnogo veća koncentracija štetnih spojeva, nego je to slučaj sa cigaretama. Korištenje nargile može dovesti do pojave karcinoma usta, grla, pluća i drugih opasnih oboljenja.

### 3. Mit – Upotreba droga ne mijenja mozak.

**ISTINA** – Droge mijenjaju mozak, a to može dovesti do ovisnosti i drugih vrlo ozbiljnih fizičkih i neuroloških (mentalnih) problema.

### 4. Mit – Legalne droge su od pomoći; ilegalne droge su štetne.

**ISTINA** – Nije važno da li je droga legalna ili ilegalna jer se sve droge mogu zloupotrijebiti. Čak i ako se zakonski regulirani lijek smatra „sigurnim“, zloupotreba tog lijeka i dalje može imati štetne posljedice.

### 5. Mit – Roditelji nemaju nikakav uticaj na upotrebu marihuane od strane tinejdžera.

**ISTINA** – Upotreba marihuane se rijeđe javlja među tinejdžerima koji misle da njihovi roditelji ne bi odobrili da probaju marihuanu jednom ili dvaput

### 6. Mit – Upotreba droga je normalan dio odrastanja i eksperimentiranje je bezopasno.

**ISTINA** – Većina tinejdžera odbija drogu. Prema YMI istraživanju, mladi ljudi sa godinama konzumiraju više psihoaktivnih supstanci – primjetan je trend povećanja konzumacije alkohola i marihuane među mladima u regionu Balkana. Razlog za ovaj trend je nedostatak brige ili čak pozitivan stav zajednice prema konzumiranju alkohola od strane muškaraca, pod uticajem socijalizacije i vjerskih i kulturnih varijacija.



### 7. Mit – Ne možete se predozirati lijekovima na recept

**ISTINA** – Možete se predozirati bilo kojim lijekom čak i kada ga prvi put uzmete.

### 8. Mit – Osvježivači i drugi inhalati nisu opasni i štetni

**ISTINA** – Prema istraživanju, skoro 92 posto učenika 8. razreda izjavilo je da NISU koristili inhalante u protekloj godini (Monitoring the Future, 2010).

### 9. Mit – Svi to rade!

**ISTINA** – Ne rade to „svi“. U stvari, većina tinejdžera se ne drogira. Oni koji se drogiraju čine to rijetko, na zabavama ili povremeno. Većina tinejdžera ne pije ili se drogira redovno.

### 10. Mit – ne može škoditi probati drogu samo jednom.

**ISTINA** – Može škoditi probati drogu čak i samo jednom. Možete učiniti nešto zbog čega žalite dok ste pod uticajem, možete postati nasilni ili postati žrtva nasilja, možete se jako razboljeti, a u ekstremnim slučajevima čak i umrijeti.

### 11. Mit – Upotreba droga je dobrovoljna. . . Mogu da prestanem kad god hoću!

**ISTINA** – Istina je da je upotreba droga u početku izbor, ali s vremenom mijenja hemiju mozga i tijela – što rezultira kompulzivnom i nekontroliranom potrebom za drogom. Ovisnost je ozbiljna nuspojava zloupotrebe droga.

Sada kada smo zajedno razbili **11 mitova** koji mogu ohrabriti mlade da koriste psihoaktivne supstance, sigurni smo da si usvojio/la nova znanja i informacije o ovoj temi. To ti može pomoći da u razgovoru sa svojim vršnjacima pomogneš u njihovom boljem razumijevanju štetnosti upotrebe psihoaktivnih supstanci i potencijalnih rizika koji prate takvo ponašanje. Stoga dodaj 10 bodova izvrsnosti u koloni Zadatak 2.

## ŠTA JE TO OVISNOST? ŠTA O OVOME KAŽU DRUGI?<sup>30</sup>

Droge utječu na način na koji se signali šalju u sistem nagrađivanja u mozgu, koji je mreža struktura koja se aktivira kada radite nešto ugodno.

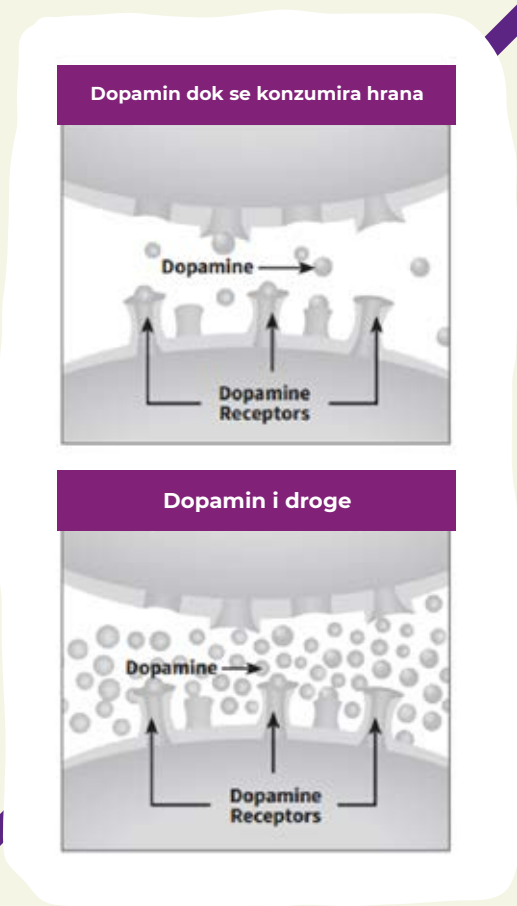
Dopamin je hemikalija koja pomaže da signali prolaze između nervnih ćelija u mozgu. Kada radite nešto ugodno, kao što je jedenje čokolade, nivoi dopamina

30. National Institute on Drug Abuse. (2019). Heads Up: Real News About Drugs and Your Body. COMPILATION 2019–20 TEACHER EDITION. Dostupno na: [https://archives.nida.nih.gov/sites/default/files/nida\\_yr18\\_teacheredition\\_compilation.pdf](https://archives.nida.nih.gov/sites/default/files/nida_yr18_teacheredition_compilation.pdf)

se povećavaju u mozgu (pogledajte dijagram). Receptori otkrivaju porast dopamina, što pomaže vašem mozgu da zapamti ugodno ponašanje, tako da je veća vjerojatnoća da ćete to poželjeti ponoviti.

Upotreba droga, uključujući opioide, uzrokuje porast nivoa dopamina koji je daleko veći od povećanja od drugih aktivnosti za uživanje (vidi donji dijagram). Kada se droge s vremenom zloupotrebljavaju, mozak se navikava na ekstremni nalet dopamina koji lijekovi isporučuju. To dovodi do snažne žudnje zbog koje je veoma teško zaustaviti se.

Stanje u kojem vladaju ove žudnje je ovisnost. Vremenom se povećava tolerancija na supstancu koju osoba koristi, pa je potrebna sve veća količina droge kako bi se postigao efekat droge, a vremenom i ovisnost postaje veća i izraženija.



**Istraži i opiši:** Na koji način ovisnost uništava ljudske kapacitete i živote? Opiši svoje viđenje i pošalji nam na [workbookprogramy@ymi.org](mailto:workbookprogramy@ymi.org) Najbolje priče i radovi će biti predstavljeni u okviru kampanja podizanja javne svijesti o prevenciji korištenja droga, kao i na službenim kanalima Budi muško i omladinskih klubova širom regije. Očekuj naš odgovor u kojem ćeš dobiti informaciju o broju osvojenih poena. Prije nego pređeš na naredni nivo, izračunaj ukupan rezultat i upiši ga u Dnevnik uspjeha. Možda je pravi trenutak da revidiraš dosadašnje rezultate prethodnih nivoa tj. da provjeriš da li si sve zabilježio/la i upisao/la u dnevnik uspjeha.

### DETEKTOR IZVRSNOSTI

ZADATAK 1	ZADATAK 2	ISTRAŽI I OPIŠI	Zbir bodova izvrsnosti 11. nivoa

# Nivo 12:



## Droge u našim životima i zajednicama



**REFERENCA** Program Y– Inovativni pristupi prevenciji rodno uvjetovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i djevojaka

**RADIONICA** DROGE U NAŠIM ŽIVOTIMA I ZAJEDNICAMA / **Strana: 129**

Uvodna napomena: Za izvođenje naredne aktivnosti potreban ti je računar ili tablet sa pristupom internetu. Koristi sljedeći link i otvori Program Y:

- <https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2022/11/Y-TOOLKIT-BIH-WEB-1-PROGRAM-Y-.pdf>. Na stranama od 131 do 136 pronaći ćeš informacije koje će ti trebati tokom izvođenja pojedinih aktivnosti. Pripremi se prije nego započneš sa rješavanjem pojedinačnih aktivnosti.

### Zašto mladi koriste droge

Mladi ljudi zbog različitih razloga i u različitim situacijama donesu odluku da počnu sa korištenjem određenih psihoaktivnih supstanci. Ponekada to rade pod uticajem vršnjaka, ponekada zato što misle da će biti više cool ili da će ih drugi percipirati kao hrabrije ili „posebnije“. No gotovo u svim slučajevima, mladi ljudi nisu svjesni rizika i potencijalnih posljedica koje prate upotrebu pojedinih psihoaktivnih supstanci.

Navedi razloge zašto se mladi odlučuju da koriste alkohol i droge:

---

---

---

---

Sada pročitaj sadržaj na stranama 132, 133, 134 i 135 i vodeći se ponuđenim informacijama, odredi razloge zašto mladi ne bi trebali koristiti alkohol i droge:

---

---

---

---

Ukoliko ste pročitali sadržaje na stranama na koje smo vas uputili i ispunili prethodni zadatak, nagradite se zasluženim bodovima i upišite 15 bodova izvrsnosti u koloni Zadatak 1.

### **Na šta djeluju droge?**

Koristeći ponuđenu sliku, označi dijelove organizma na koje negativno utiču pojedine droge. Za svaku drogu koristi drugu boju, a možeš biti kreativna i napraviti svoju šemu sa prikazom tijela i efekata droga na organizam. Pošalji nam svoj rad i ukoliko budeš izabran, očekuje te interesantno iznenađenje. Očekuj i naš odgovor sa brojem poena koje možeš upisati u koloni Kreativni/a ja.



### **ZAVRŠI PRIČE: TABELA RESURSA A**

Otvori Program Y i na strani 131 pronaći ćeš 6 studija slučaja koji prikazuju 6 situacija u kojima se mogu naći mladi ljudi. Odaberi tri scenarija, a tvoj zadatak je da pomogneš mladima u prikazanim situacijama da donesu ispravnu odluku. Budite kreativni i iskoristite stečeno znanje da ponudite jasne i provjerene informacije i argumentujete stav da korištenje droga može dovesti do nesagledivih posljedica na njih, njihovo zdravlje, sadašnjost i budućnost. Završi priču na pozitivan način i upiši u predviđeni prostor.

#### **Studija slučaja 1:**

### Studija slučaja 2:

### Studija slučaja 3:

Uključi se: Ukoliko posjeduješ vještine kojim ove priče možeš učiniti vizualnijim, zanimljivijim i sa više kreativnog izražaja, budu slobodan i kreiraj sadržaj. Dostavi ga na e-mail adresu [workbook@future4youth.net](mailto:workbook@future4youth.net), a izabrani radovi će biti korišteni u razvoju budućih edukativnih radionica i programa. Multimedijalni sadržaji će biti dostupni na online resursima YMI i Budi muško klubova.

### Moj plan kako reći ne:

Koristite ovaj radni list kako biste unaprijed planirali vrijeme u kojem ćete se naći u situacijama s kojima ćete se možda teško nositi. Dali smo vam nekoliko primjera, sada navedite situacije za koje mislite da biste se mogli suočiti i rješenja za te situacije.

## PRIMJER


Ko mi može ponuditi psihoaktivnu supstancu?	U kojoj situaciji se to može desiti?	Ko mi može pomoći?
Drugar iz razreda	Na partiju ili proslavi rođendana	Brat
<b>Šta mogu reći i uraditi?</b> Reći da više volim kiselu vodu i promijeniti temu Objasniti da ti mnogo znaš o drogama i da si svjestan rizika koji prate njihovo korištenje te ohrabriti drugara da i on žurku provede bez da koristi psihoaktivne supstance Udaljiti se sa zabave (žurke) Reći da si primio/la hitan poziv i da se moraš vratiti kući. Slagati da si alergičan na hemikalije i da korištenje neprovjerenih supstanci može imati fatalan ishod ukoliko budeš koristio/la Pozvati brata i reći da dođe po tebe		

## RADNI LIST:


Ko mi može ponuditi psihoaktivnu supstancu?	U kojoj situaciji se to može desiti?	Ko mi može pomoći?
<b>Šta mogu reći i uraditi?</b>		

Ko mi može ponuditi psihoaktivnu supstancu?	U kojoj situaciji se to može desiti?	Ko mi može pomoći?
<b>Šta mogu reći i uraditi?</b>		

Ko mi može ponuditi psihoaktivnu supstancu?	U kojoj situaciji se to može desiti?	Ko mi može pomoći?
Šta mogu reći i uraditi?		



Ko mi može ponuditi psihoaktivnu supstancu?	U kojoj situaciji se to može desiti?	Ko mi može pomoći?
Šta mogu reći i uraditi?		




Sada kada ste razvili planove i definirali strategije koje vam mogu pomoći da lakše i sa više samopouzdanja kažete NE psihoaktivnim supstancama, upišite 20 poena u **Ja imam plan kolonu**.

U nastavku izračunajte ostvareni rezultat i upišite u Dnevnik uspjeha.

### DETEKTOR IZVRSNOSTI

ZADATAK 1	KREATIVNI/A JA	JA IMAM PLAN	Zbir bodova izvrsnosti 12. nivoa

# Nivo 13:

## Zadovoljstva i rizici



**REFERENCA** Program Y– Inovativni pristupi prevenciji rodno uvjetovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i djevojaka

**RADIONICA** ZADOVOLJSTVA I RIZICI / **Strana: 137**

Na radionici Zadovoljstvo i rizici razgovarali ste o različitim stvarima koje ti i tvoji vršnjaci radite, a koje dovode do osjećaja zadovoljstva, a zatim ste identificirali rizike i strategije smanjenja tih rizika. U nastavku želimo da uradiš istu vježbu, ali sada usmjeren/a na sebe i vlastita zadovoljstva.

Razmisli o 5 stvari koje voliš da radiš i koje ti pružaju osjećaj zadovoljstva:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Identificiraj potencijalne rizike i štetne efekte koji se vežu za određeno zadovoljstvo:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Razmisli o strategijama koje možeš poduzeti da smanjiš negativne efekte svakog pojedinačnog ponašanja (zadovoljstva):

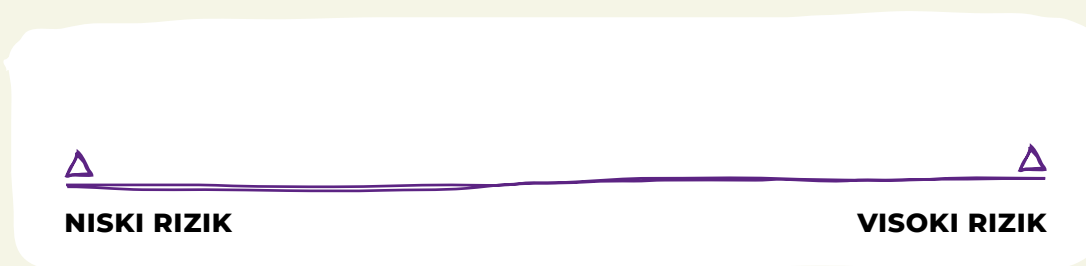
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## **Postavi prioritete**

Ukoliko pronalaziš teškim da započneš sa više promjena istovremeno, odredi prioritet i posveti se rješavanju onog problema koji prema tvojoj procjeni nosi najviše rizika za tvoje zdravlje. Razmisli da li određeno zadovoljstvo nosi jedan ili više rizika. Da li su rizici i potencijalne posljedice kratkoročne ili dugoročne? Da li to ponašanje ugrožava druge? Da li to ponašanje može imati cjeloživotne posljedice po vaše ili zdravlje drugih? Grupišite svoja zadovoljstva na niže postavljenu skalu rizika i na osnovu procjene štetnosti, odredite jedan ili više prioriteta!

**Savjet:** U rješavanju mnogih izazova, važan saveznik mogu biti profesionalci osposobljeni za podršku mladima u rješavanju problema sa kojima se suočavaju tokom života. Ukoliko trebaš savjet ili informaciju, obrati se lokalnoj partnerskoj organizaciji, a kontakt informacije možeš pronaći na početku ove knjige.



### **Napravi plan, podsjetnik i započni promjene**

Sada kada si identificirao/la zadovoljstva i prateće rizike, te definirao/la strategije eliminacije ili umanjavanja rizika koje nosi određeno ponašanje, napravite podsjetnik o obliku postera i postavi ga na zid u svojoj sobi. Povremeno dočrtaj promjene, izazove i uspjehe sa kojima se suočavaš tokom izvođenja plana smanjenja rizika. Ljudi sa planom imaju veće šanse da adekvatno i spremno odgovore na izazove sa kojima se mogu suočiti. Stoga dodaj 10 bodova izvrsnosti u koloni Spremni/a JA

### **Arena pozitivnih promjena**

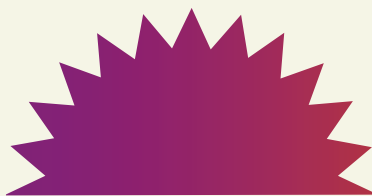
Svoj poster možeš podijeliti sa hiljadama mladih koji su članovi Budu muško klubova ili su dio online mreže YMI. Tvoj poster će biti dostupan u sekciji „Arena pozitivnih promjena“, a koji se nalazi na službenoj stranici <https://youngmeninitiative.net/bs/>. Dodaj bodove izvrsnosti koje si dobio/la ukoliko si poslao/la rad na e-mail adresu [workbook@future4youth.net](mailto:workbook@future4youth.net)

U nastavku izračunaj ukupan broj bodova izvrsnosti i ne zaboravi ih upisati u Dnevnik uspjeha.

### **DETEKTOR IZVRSNOSTI**

<b>SPREMNI/A JA</b>	<b>ARENA POZITIVNIH PROMJENA</b>	<b>Zbir bodova izvrsnosti 13. nivoa</b>
---------------------	----------------------------------	---

# Nivo 14:



## Razgovor o alkoholu i alkoholizmu



**REFERENCA** Program Y- Inovativni pristupi prevenciji rodno uvjetovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i djevojaka

**RADIONICA** RAZGOVOR O ALKOHOLU I ALKOHOLIZMU / **Strana: 142**

Korištenje alkohola može dovesti do kratkotrajnih i dugotrajnih posljedica po zdravlje, kao i dovesti mladu osobu u rizične situacije u kojima imaju malo kontrole nad sobom. Ljudi na različite načine reaguju na alkohol, neke ljude alkohol čini sretnima i uzbuđenima, druge čini tužnim, ljutim, agresivnim ili deprimiranim. Ono što je zajedničko za sve osobe je da je alkohol štetan za ljudski organizam i da alkohol može uticati na odluke koje osobe donose i tako ih dovesti u okolnosti povišenog rizika za njihovo i/ili zdravlje ljudi oko njih.

### Mit ili činjenica?

Poređaj tvrdnje u kategorije tj. korpice kojima pripadaju. Možeš upisati tvrdnju ili pripadajući broj koji se nalazi ispred svake tvrdnje



**ČINJENICE**



**MITOVI**

## TVRDNJE:

1. Alkohol je vrsta droge kod koje postoji rizik od stvaranja ovisnosti.
2. Početak korištenja alkohola u ranoj dobi povećava rizik od razvoja problema s alkoholom u kasnijoj životnoj dobi.
3. Alkohol je droga koja usporava ljudsko tijelo.
4. Alkohol utiče na donošenje odluka i prosuđivanje situacija.
5. Alkohol čini osobu sretnom.
6. Ispijanje kafe ili hladno tuširanje pomoći će osobi da se otriježni.
7. Alkohol utiče na sportske performanse.
8. Mladi ljudi koji se drže granica niskog rizika pijenja su sigurni.
9. Mladi ljudi sada piju više nego što su pili u prošlosti.
10. Konzumiranje alkohola može uzrokovati debljanje.
11. Miješanje alkohola sa energetskim pićima je iznimno opasno.

## ODGOVORNO KORIŠTENJE ALKOHOLA<sup>31</sup>

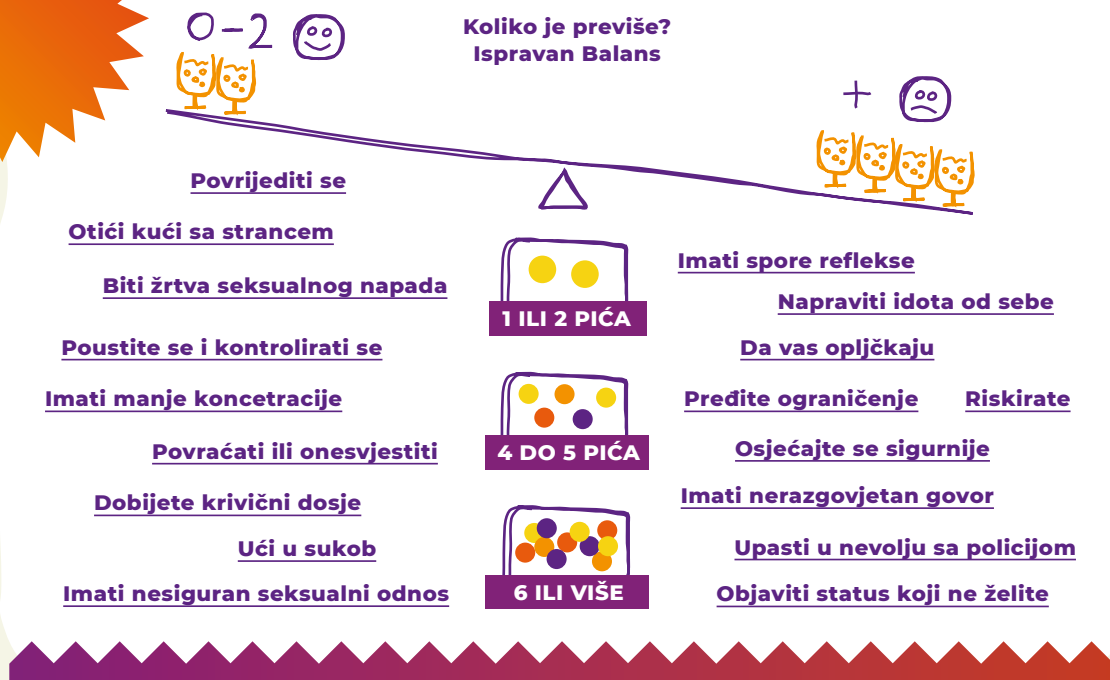
Vaš prijatelj vam se povjerio da ide na žurku na kojoj će biti i osoba koja mu se mnogo dopada. Tu žurku vidi kao idealnu priliku da priđe i da razgovaraju. Vi ne možete sa njim jer nakon nastave idete sa roditeljima na put kod tatinog prijatelja koji živi u gradu blizu vašeg. Prijatelj vam govori da se plaši da će na zabavi biti alkohola i da će popiti nekoliko pića, no ujedno se plaši da to ne bude više, pa da ne pokvari priliku da se upozna i razgovara sa djevojkom koja mu se mnogo dopada. Vi mu objašnjavate da bi bilo najbolje da ne konzumira alkohol, no ako bude konzumirao, postoje načini da to ograniči i stane na vrijeme.

Na papiru ste nacrtali šemu kao na ovoj slici i pokušajte objasniti prijatelju vezu alkohola i rizika koji prate njegovu upotrebu. Objasnite da više pića znači više rizika. U nastavku povežite broj alkoholnih pića sa ponuđenim rizicima.

Napomena: kratkoročni efekti alkohola variraju od osobe do osobe u zavisnosti od vaše težine, pola, starosti, da li ste jeli, da li ste umorni, da li uzimate lijekove i mnogo drugih faktora.

31. Preuzeto i adaptirano: The Alcohol Education Trust. (2018). Talk about alcohol teacher manual and guidance. Delaying the onset of drinking and reducing alcohol-related harm by building resilience and life skills for 11 to 18 year-olds. Dostupno na: [https://alcoholeducationtrust.org/wp-content/uploads/2017/01/Teacher\\_wb0117.pdf](https://alcoholeducationtrust.org/wp-content/uploads/2017/01/Teacher_wb0117.pdf)

## OSTATI BEZBJEDAN — IZBJEGAVANJE PREUZIMANJE RIZIKA



**Uključi se:** Snimi telefonom šematski prikaz sa svojim odgovorima i pošalji lokalnoj nevladinoj organizaciji koja je partner u mreži Inicijativa mladića ili najbližem Budi muško klubu. Adrese možeš naći na prednjoj strani knjige. Možeš opisati i svoja razmišljanja o tome zašto je upotreba alkohola rizična za mlade kao i koje strategije mladi mogu poduzeti da pomognu svojim vršnjacima u prevenciji upotrebe alkohola. Ukoliko si poslao/la kreiranu šemu, dodaj 10 bodova izvrsnosti u detektor izvrsnosti, kolona Uključi se.

### Social media challenge: Širi dalje

Formirajte tim. Razmislite o dodatnim rizicima koji se mogu pojaviti kao posljedica upotrebe alkohola. Sa vršnjacima napravi veći prikaz gornje šeme i dopuni rizicima koje ste kao grupa identificirali. Pošaljite nam sliku šeme koju ste razvili, a mi ćemo je objaviti. Autori slike koja osvoji više od 100 lajkova će dobiti jednu od BMK nagrada. Ukoliko ste ostvarili 100 likova, napravite screenshot i pošaljite na challenge@future4youth.net, i dobićete odgovor o broju bodova izvrsnosti koje ste osvojili. Upišite ih u koloni Social media challenge.

### Edukativni video challenge: Misliš da si PRO!?

Posljednjih 20 godina mobilni uređaji i kamere koje se nalaze u njima, omogućavaju stvaranje interesantnih, dinamičnih i visoko kvalitetnih video sadržaja. Dodatno, dostupne aplikacije omogućavaju obradu snimljenih sadržaja i razvoj kvalitetnih kratkih i dužih filmova, spotova i drugih video sadržaja.

Kreirajte video koji pokazuje neke od rizika koje ste analizirali i koji šalje poruku da je alkohol štetan za ljudski organizam i da osobe pod uticajem alkohola lakše donose rizične i nepromišljene odluke. Kreiraj edukativni video koji će biti dovoljno

sadržajan i kvalitetan da ga možemo koristiti na budućim edukativnim radionicama. Zamisli, tvoj video može postati obrazovni instrument koji će pogledati hiljade ili stotine hiljada mladih. Obrati pažnju na naša pravila o saglasnosti i sigurnosti. Pošalji svoj rad na e-mail adresu [challenge@future4youth.net](mailto:challenge@future4youth.net) i upiši 20 bodova u detektor izvrsnosti, kolona Ja sam PRO.

**VAŽNA NAPOMENA:** Video dostavljen bez poštovanja ovih pravila neće moći biti objavljen zbog zaštite vaše i sigurnosti drugih učesnika u dostavljenim video sadržajima.

#### **Predloženi koraci:**

1. Formiraj tim
2. Definirajte uloge
3. Istražite teme
4. Kreirajte scenario
5. Razmislite o kadrovima i scenografiji
6. Odaberite glumce
7. Snimite
8. Editujte
9. Podijelite sa našim timom za evaluaciju
10. Finalizirajte video
11. Idemo ga objaviti!

#### **Istraži na Youtube:**

- Posljedice upotrebe alkohola
- Alkohol i rizična ponašanja
- Kreiraj video kao PRO koristeći telefon
- Najbolje mobilne aplikacije za video editovanje (besplatne)



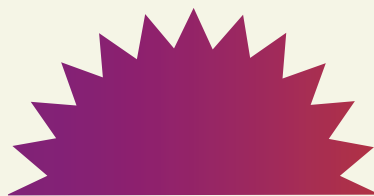
Svi filmovi zaprimljeni do kraja maja u godini proći će evaluacijsku procjenu i dobiti instrukcije za dodatne korekcije. Korigovani sadržaji će biti prikazani na kampu liderstva koji se tradicionalno organizira u junu ili julu svake godine, a učesnici kampa će odabrati pobjedničke video sadržaje koji će biti korišteni na edukativnim radionicama i drugim edukativnim aktivnostima koje organiziraju Budi muško klubovi. Filmovi zaprimljeni nakon maja, proći će evaluacijsku provjeru u septembru i decembru. Autori pobjedničkih filmova će osvojiti jednu od vrijednih nagrada: besplatno putovanje na kamp liderstva naredne godine, besplatno učešće na obuci za video editiranje i produkciju i druge vrijedne nagrade.

U nastavku izračunaj bodove izvrsnosti. Ovaj nivo je specifičan jer traži posebne vještine. Nemoj biti obeshrabren/a ukoliko nisi osvojio bodove izvrsnosti. Računali smo na različite talente u ovoj radnoj knjizi i sasvim je normalno da neke vještine i talente posjeduješ, dok druge ne.

#### **DETEKTOR IZVRSNOSTI**

<b>UKLJUČI SE</b>	<b>SOCIAL MEDIA CHALLENGE</b>	<b>JA SAM PRO</b>	<b>Zbir bodova izvrsnosti 14. nivoa</b>
-------------------	-------------------------------	-------------------	---

# Nivo 15:



## Briga o sebi: muškarci, žene, rod i zdravlje



### REFERENCA

Program Y- Inovativni pristupi prevenciji rodno uvjetovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i djevojaka

### RADIONICA

BRIGA O SEBI: MUŠKARCI, ŽENE, ROD I ZDRAVLJE / Strana: 161

U ovom nivou želimo te uključiti u istraživanje i razvoj info grafike koja prikazuje najčešće probleme mladića i djevojaka, kao i ključne informacije koje im mogu pomoći u prevazilaženju tih problema. Današnji online alati omogućavaju da je kreiraš i bez prethodnog iskustva. Zašto ne iskoristiti ovu priliku i usvojiti neke nove vještine koje će ti pomoći da postaneš bolja verzija sebe. Na online platformama poput Youtube, možeš pronaći različite upute i tutorijale koji će ti pomoći da brže naučiš kako da koristiš pojedine alate. Također, kroz aktivnosti ovog nivoa, želimo da procijeniš na koji način brineš o sebi te šta možeš uraditi da se lakše nosiš sa društvenim pritiscima i donosiš odluke koje su u tvom najboljem interesu.

Da bi ispunio/la prvi zadatak, potrebno je da istražiš koji su to najčešći zdravstveni i drugi problemi mladih u tvojoj zemlji. Posebno istraži probleme koji su najzastupljeniji kod mladića i koji su najčešće zastupljeni kod djevojčica. U ovom istraživanju važno je da koristite provjerene izvore odnosno da informacije tražite u dostupnim istraživanjima i sličnim dokumentima. Prilikom istraživanja nemojte koristiti izvore poput Wikipedije ili blogova i članaka iza kojih ne stoje zdravstvene i druge relevantne institucije (nevladine organizacije, univerziteti, škole, istraživači i sl.). istražite da li su mladi u vašoj zemlji u većem riziku kada su u pitanju korištenje alkohola, droga i drugih psihoaktivnih supstanci, kakvo je mentalno zdravlje i koji su najčešći problemi mentalnog zdravlja mladih, da li je nasilje zastupljeno i u kojoj mjeri, te ko je i u kojem obimu izložen određenom obliku nasilja (dječaci/djevojčice). Istražite i probleme sa seksualnim i reproduktivnim zdravljem i pristupom uslugama koje su važne za brigu i očuvanje zdravlja mladih. Navedi najmanje 7 problema koji ugrožavaju zdravlje i sigurnost mladih, 7 za svaki spol. Koristite najmanje 5 izvora informacija za svaki spol. Možete iskoristiti isto istraživanje za oba spola.



Najčešći problemi mladića:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

Izvori informacija:

Najčešći problemi djevojaka:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

Izvori informacija:

Ukoliko ste ispunili prethodni zadatak, dodajte 20 poena u koloni Ja znam. Ukoliko niste ispunili, upišite 0 u istoj koloni.

### **Strategije smanjenja rizika**

U nastavku odaberi tri problema sa kojima se suočavaju mladići i tri sa kojima se suočavaju djevojke. Za svaki pojedinačni problem navedite po tri rješenja tj. strategije koje mladi mogu poduzeti da smanje ili potpuno eliminiraju rizik u odnosu na odabrani problem. Npr. ukoliko je jedan od problema rizično seksualno ponašanje ili povećana stopa spolno prenosivih infekcija, strategije smanjenja rizika mogu biti korištenje zaštite prilikom svakog spolnog odnosa, edukacija mladih i informiranje o rizicima i rizičnim ponašanjima i redovno testiranje na spolno prenosive infekcije. Iz ovog primjera možete zaključiti da vas čeka dodatno istraživanje, a za najbolje radove pripremili smo i dodatne nagrade.

Napravi info-grafiku koja pokazuje odabrana tri problema sa kojima se suočavaju mladići, zatim tri problema sa kojima se suočavaju djevojke. Navedi statističke podatke za neke od problema. Zatim ponudi najmanje tri rješenja za svaki problem. U prijedlogu rješenja možeš biti kreativna ili kreativan koliko god to želiš, ipak, treba voditi računa da tvoja rješenja zaista jesu relevantna za problem koji obrađuješ. Info grafiku pošalji na e-mail adresu [workbook@future4youth.net](mailto:workbook@future4youth.net) i ukoliko naš ekspertni tim procijeni da tvoja info grafika ispunjava kriterije izvrsnosti (relevantnost, kreativnost, idejno rješenje, kvaliteta informacija, preporuke za rješavanje problema mladih), tvoja info grafika će biti objavljena na regionalnom web site-u YMI i Program Y, a otvorit će ti se mogućnost uključivanja u **YMI kreativni tim** koji okuplja talentirane i kreativne mlade iz država širom Balkana i Europe. Da li si spreman ili spremna da se pridružiš timu izvrsnih? Pošalji svoj rad i predstavi se! Obzirom da si usvojio/la nove vještine ili unaprijedio/la postojeće, upiši 30 bodova izvrsnosti u koloni WoW ja.

## PRIMJERI INFO GRAFIKA:



### PREPORUČENE APLIKACIJE:

**Canva** - Canva je moćan alat za dizajn koji se može koristiti u obrazovanju za kreiranje projekata koji ne samo da izgledaju sjajno, već i pomažu u podučavanju učenika osnovama digitalnog dizajna.

Ovo je besplatan alat koji omogućava učenicima i nastavnicima da rade s uređivanjem fotografija, dizajnom i još mnogo toga, sve u okviru platforme jednostavne za korištenje.

Iako ovo učenici mogu koristiti za podnošenje projekata, to ih također može naučiti kako da rade kreativnije kada postavljaju radove. Nastavnici također mogu koristiti platformu za kreiranje smjernica, postera i još mnogo toga za učionicu i šire.

**Vennngage** - Slično Canvi, Venngage vam nudi nekoliko različitih opcija koje možete izabrati u smislu onoga što želite da kreirate. Naći ćete šablone za stvari kao što su izvještaji, poster, promocije i, naravno, info grafike. Unutar odjeljka info grafika također ćete pronaći dodatne opcije koje možete izabrati, a koje se obično bave određenim temama i kategorijama info grafike, kao što su:

- Statistički
- Informativno
- Proces
- Poređenje
- Vremenska linija
- Geografski
- Grafike i grafički prikazi
- Tutorial

**Piktochart** - Piktochart je još jedna dobra opcija za kreiranje različitih vrsta info grafika. Možete birati između nekoliko različitih formata, uključujući tradicionalnu veličinu info grafike (visoka i uska), veličinu prezentacije (za slajdove), poster i izvještaj. Zatim možete kreirati vlastitu info grafiku od nule ili odabrati jedan od njihovih predložaka (neki su besplatni, a drugi zahtijevaju da imate ili plaćeni račun).



## **Briga o sebi**

U nastavku ćeš pronaći upitnik za samoprocjenu. Ispuni ga prateći priložene upute, a zatim kreiraj vlastiti plan brige o sebi birajući strategije za koje otkriješ da mogu biti zanimljive, korisne ili značajne za tebe.

### **Briga o sebi – upitnik za samoprocjenu<sup>32</sup>**

Ovaj alat za procjenu pruža pregled učinkovitih strategija za održavanje brige o sebi. Nakon što završite procjenu, možete preći na izradu potpunog plana samopomoći.

Koristeći donju skalu, ocijenite sljedeća područja u smislu učestalosti:  
5 = Često 4 = Povremeno 3 = Rijetko 2 = Nikada 1 = Nikad mi nije palo na pamet

#### **Emocionalna briga o sebi**

- ◆ Provodite vrijeme sa osobama u čijem društvu uživaš \_\_\_\_
- ◆ Ostajete u kontaktu sa ljudima do kojih vam je stalo \_\_\_\_
- ◆ Volite sebe \_\_\_\_
- ◆ Dozvoljavate sebi da plačete kada ste tužni \_\_\_\_
- ◆ Dajete sebi afirmacije, pohvalite sebe postignutim rezultatima \_\_\_\_
- ◆ Identificirate ugodne aktivnosti, predmete, veze, mjesta i ljude i tražite ih \_\_\_\_
- ◆ Izražavate svoje nezadovoljstvo društvenim akcijama (protesti, marševi i sl.) \_\_\_\_
- ◆ Provodite zabavno vrijeme sa svojim vršnjacima \_\_\_\_
- ◆ Drugo: \_\_\_\_\_

#### **Fizička briga o sebi**

- ◆ Jedete redovno (npr. doručak, ručak i večera) \_\_\_\_
- ◆ Redovno i pravilno vodite računa o fizičkoj higijeni tijela \_\_\_\_
- ◆ Jedete zdravo \_\_\_\_
- ◆ Vježbate \_\_\_\_
- ◆ Koristite redovnu medicinsku njegu radi prevencije (kada je to potrebno) \_\_\_\_
- ◆ Potražite medicinsku pomoć kada je to potrebno \_\_\_\_
- ◆ Uzmete „dan za sebe“ kada je potrebno \_\_\_\_
- ◆ Odete na masažu \_\_\_\_
- ◆ Plešete, plivate, hodate, trčite, bavite se sportom ili s nekom drugom fizičkom aktivnošću koja je zabavna \_\_\_\_
- ◆ Dovoljno spavajte \_\_\_\_

32. Adaptirano iz "Brown University. (2023). Self-care assessment worksheet". Dostupno na: <https://www.brown.edu/campus-life/health/services/promotion/sites/healthpromo/files/fillable%20self-care%20worksheet.pdf>

- ◆ Nosite odjeću koja vam se sviđa\_\_\_\_
- ◆ Odete na jednodnevne izlete ili mini odmore\_\_\_\_
- ◆ Ostalo: \_\_\_\_\_

### **Psihološka briga o sebi**

- ◆ Odvojite vrijeme za samorefleksiju \_\_\_\_
- ◆ Iskoristite svoju ličnu psihoterapiju (meditacija, vještine samosvjesnosti i sl.)  
\_\_\_\_\_
- ◆ Zapisujete situacije u dnevnik koji vodite\_\_\_\_
- ◆ Čitate literaturu koja nije vezana za školu\_\_\_\_
- ◆ Upoznate druge sa svojim različitim osobinama i karakteristikama Neka drugi znaju različite aspekte vas\_\_\_\_
- ◆ Analizirate i uočavate svoje unutrašnje iskustvo—slušate svoje misli, prosudbe, uvjerenja, stavove i osjećaje\_\_\_\_
- ◆ Uključite svoju inteligenciju u novo područje, npr. idete u muzej umjetnosti, historijsku izložbu, sportski događaj, pozorišnu predstavu\_\_\_\_
- ◆ Budete radoznali\_\_\_\_
- ◆ Ponekad kažete „ne“ dodatnim obavezama\_\_\_\_
- ◆ Ostalo: \_\_\_\_\_

### **Briga o seksualnom i reproduktivnom zdravlju**

- ◆ Čitate i istražujete informacije koje će vam pomoći da bolje razumijete svoje tijelo i njegove funkcije\_\_\_\_
- ◆ Znate reći ne i postaviti granice sa partnerom/simpatijom\_\_\_\_
- ◆ Informirate se o spolno prenosivim infekcijama\_\_\_\_
- ◆ Informirate se o metodama kontracepcije\_\_\_\_
- ◆ Informirate se o metodama zaštite od spolno prenosivih infekcija\_\_\_\_
- ◆ Izbjegavate korištenje alkohola i drugih psihoaktivnih supstanci koje mogu uticati na smanjenje osjećaja odgovornosti i uticati negativno na odluke koje donosite\_\_\_\_
- ◆ Koristite dostupne usluge za brigu i očuvanje seksualnog i reproduktivnog zdravlja\_\_\_\_
- ◆ Ukoliko ste spolno aktivni
  1. redovno i pravilno koristite zaštitu\_\_\_\_
  2. ne mijenjate često partnere\_\_\_\_
  3. ne koristite nesterilan pribor za tetoviranje, piercing ili ubrizgavanje određenih supstanci u tijelo\_\_\_\_
  4. ne dijelite pribor za ličnu higijenu (pribor za brijanje, četkice za zube, noktarice i sl.) sa drugima\_\_\_\_

## ZAVRŠNI ZADATAK: RAZVIJAM SVOJ LIČNI PLAN BRIGE O SEBI

Navedi 8 stvari koje redovno radiš, a u cilju brige i očuvanja svog zdravlja:

---

---

---

---

---

Navedite navike brige o sebi koje biste željeli koristiti, ali ih trenutno ne praktikujete (npr. redovno trčanje):

---

---

---

---

---

Identifikujte prepreke koje vas spriječavaju da praktikujete ove navike (ne trčim redovno jer nemam vremena za to):

---

---

---

---

---

Koja rješenja možete smisliti za rješavanje prepreka koje ste naveli:  
(Mogao/la bih osloboditi vrijeme za sebe tako što ću manje gledati TV ili se buditi ranije)

---

---

---

---

---

Ponovo pročitajte navike brige o sebi koje ste zapisali za stavku 2. Odaberite jednu od navika koju želite početi vježbati i dovršiti rečenice u nastavku.

Danas se obavezujem na...

---

---

Želim ovo da uradim jer...

---

---

Ovo ću postići do...

---

---

Nakon što ste završili svoj lični plan, dodajte 20 bodova izvrsnosti u koloni:  
Spremni/a ja

Sada kada si ispunio/la završni zadatak, zašto sve ovo ne učiniti još zanimljivijim, a pri tome naučiti cool stvari u online prostoru. Zašto ne ovo obećanje sebi ne postaviti u online vremensku kapsulu. Definirao/la si rok do kada misliš ispuniti zadano obećanje. Unesi tu poruku u online vremensku kapsulu, upiši datum kada želiš da se otvori i iznenadi se na dan kada postaviš da se tvoja vremenska kapsula otvori. Možeš postaviti dan, mjesec ili godinu. Možeš čak namjestiti da se otvori za 10 godina, a do tada, sigurno ćeš i zaboraviti na nju. Ali ona neće zaboraviti tebe, jer će ti se javiti na e-mail i druge kontakt adrese koje navedeš. I još nešto. Zašto ne uraditi ovo sa prijateljima, zamisli iznenađenja kada vas nekoliko otvori poruku koju ste si poslali iz daleke prošlosti.

U nastavku ti nudimo nekoliko web site-ova koji nude mogućnost kreiranja vremenske kapsule:

<https://www.thetimecapsule.org/>  
<https://www.vtcapsules.com/>

Ukoliko ste poslali poruku u budućnost, upišite 5 bodova izvrsnosti u kolonu Bezvremenski/a ja. Ako niste, upišite 0 u istu kolonu. Na kraju nivoa, izračunaj ukupan rezultat i upiši ga u Dnevnik uspjeha.

#### DETEKTOR IZVRSNOSTI

JA ZNAM	WOW JA	SPREMNI/A JA	BEZVREMENSKI/A JA	Zbir bodova izvrsnosti 15. nivoa

# Nivo 16:

## Rizikujem kada



**REFERENCA** Program Y- Inovativni pristupi prevenciji rodno uvjetovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i djevojaka

**RADIONICA** RIZIKUJEM KADA / **Strana: 188**

Na radionici Rizikujem kada učili ste o različitim situacijama sa kojima se mladi mogu suočiti tokom života, kao i faktorima koji doprinose da se mladi nađu u povišenom riziku da donose rizične odluke. Tokom uvodne diskusije govorili ste o situacijama koje mlade mogu dovesti u rizik za dobijanje spolno prenosivih infekcija i/ili HIV-a.

U nastavku navedi tri situacije koje mlade dovode u takav rizik:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Sada razmisli o tome šta mlada osoba može uraditi da otkloni ili umanja rizik i opiši za svaku od tri prethodno navedene situacije pojedinačno:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Rizikujemo kada...

Pročitaj naša istraživanja o stavovima, znanju i ponašanju mladih, te identificiraj rizična ponašanja i stavove koji ih mogu dovesti u povećan rizik da ugroze svoje ili zdravlje svojih vršnjaka. Istraživanja možeš pronaći na web stranici Inicijative mladića/resursi. Razmisli također o tome kako se ponašaju tvoji vršnjaci i koja su rizična ponašanja prisutna u vršnjačkim grupama u tvom gradu. Navedi rizična ponašanja, istraži ovu temu i opiši moguće posljedice takvih ponašanja:

RIZIČNO PONAŠANJE	MOGUĆE POSLJEDICE
Korištenje droga (primjer)	Stvaranje zavisnosti; prijenos određenih infekcija, donošenje rizičnih odluka, narušavanje zdravlja, gubitak prijatelja, loši rezultati u školi, problem sa zakonom

STAVOVI KOJI DOPRINOSE RIZIČNIM PONAŠANJIMA	MOGUĆE POSLJEDICE
Povremeno korištenje droga nije opasno (primjer)	Početak korištenja psihoaktivnih supstanci, stvaranje ovisnosti, prijenos HIVa ili SPI, rizična ponašanja

Ukoliko ste odgovorili na prethodni zadatak, upišite 15 bodova izvrsnosti u koloni Znam još više. Ukoliko niste, ipak to uradite, a zatim upišite isti rezultat.

### Uradi mapiranje

Tokom života mogu se desiti situacije u kojima nekome od naših vršnjaka treba pomoć ili podrška u prevazilaženju određenog problema. U tvom gradu ili mjestu, kao i u obližnjim gradovima i mjestima, postoje zdravstvene institucije i centri za mlade, a koji su specijalizirani za rad sa mladima i pružanje stručne podrške u prevazilaženju određenih problema. Ono što mnogi mladi ljudi ne znaju jeste gdje se ovi centri nalaze, koje usluge pružaju i zašto su neke usluge od posebnog značaja za očuvanje zdravlja mladih. Istraži putem interneta ili kontaktiraj nevladinu organizaciju koja se bavi zdravljem i potraži informacije o organizacijama i institucijama za mlade (centri za mlade, savjetovališta, centri za mentalno zdravlje, nevladine organizacije i sl.). Napiši za svaki pojedinačni problem ime ustanove, kontakt informacije (adresa, e-mail, i telefon) i opiši vrste usluga koje se pružaju u okviru ovih ustanova/organizacija.

Vrsta problema	Institucija ili centar za mlade	Vrste usluga koje pruža
<b>Korištenje alkohola</b>	Ime ustanove 1: Grad i adresa: E-mail: Telefon:  Ime ustanove 1: Grad i adresa: E-mail: Telefon:	
<b>Korištenje droga</b>	Ime ustanove 1: Grad i adresa: E-mail: Telefon:  Ime ustanove 1: Grad i adresa: E-mail: Telefon:	
<b>Narušeno mentalno zdravlje</b>	Ime ustanove 1: Grad i adresa: E-mail: Telefon:  Ime ustanove 1: Grad i adresa: E-mail: Telefon:	
<b>Izloženost nasilju</b>	Ime ustanove 1: Grad i adresa: E-mail: Telefon:  Ime ustanove 1: Grad i adresa: E-mail: Telefon:	
<b>Rizična seksualna ponašanja</b>	Ime ustanove 1: Grad i adresa: E-mail: Telefon:  Ime ustanove 1: Grad i adresa: E-mail: Telefon:	
<b>Neplanirana trudnoća</b>	Ime ustanove 1: Grad i adresa: E-mail: Telefon:  Ime ustanove 1: Grad i adresa: E-mail: Telefon:	

Ukoliko ste odgovorili na prethodni zadatak, upišite 15 bodova izvrsnosti u koloni Mapa dostupnih usluga. Ukoliko niste, ipak to uradite, a zatim upišite isti rezultat.

## **Uključi se: Jesi OK?**

Da li si čuo/la za našu kampanju Jesi OK? Pročitaj na YMI site-u o ciljevima i aktivnostima kampanje kojom želimo ohrabriti mlade da priđu vršnjacima u nevolji i ponude podršku u rješavanju problema kojih ih muče, brinu i uznemiravaju.

Opiši svojim riječima ciljeve Jesi OK kampanje:

### **JAVI SE: SVE JE OK!**

Sada razmisli na koje sve načine spisak koji si napravio/la može biti koristan da pomogne tvojim vršnjacima u rješavanju problema sa kojim se suočavaju. Oda-beri jedan od problema sa liste dostupnih servisa koji ste razvili, osmislite i opišite scenarij u kojem osoba ima određeni problem, a u čijem rješavanju pomaže mlada osoba koja započinje razgovor pitanjem Jesi OK? Završi priču na način koji pokazuje snagu zajedništva i na koji način proaktivni vršnjaci mogu biti važan saveznik u stvaranju svijeta u kojem niko nije usamljen u kojem svako ima adekvatnu podršku u rješavanju problema ili izazova sa kojima se suočavaju.



Gotovu priču pošalji porukom u najbliži Budi muško klub. Najbolje priče će biti objavljene na službenim kanalima BMK, kao i u okviru provođenja kampanje Jesi Ok. Bez obzira da li je priča objavljena ili ne, upiši 10 bodova izvrsnosti u koloni Pričam ja.

### **App challenge: Da li si PRO?**

Voliš razvijati aplikacije za telefone ili kompjutere i misliš da tvoje znanje i vještine prevazilaze prosjek tvojih vršnjaka? Misliš da si PRO ili želiš da tako misliš? Pozivamo te da iskoristiš svoje znanje i kreiraš aplikaciju koja će mladima ponuditi informacije o dostupnim uslugama za mlade, na njima kreativan i zanimljiv način. Postoji samo jedno pravilo! Informacije moraju biti tačne i provjerene! Sve ostalo je na tebi!

Pošalji link do svoje aplikacije na e-mail adresu najbliže partnerske organizacije u svojoj zemlji. Najbolje aplikacije će postati dostupne na svim online kanalima BMK i YMI. Upiši 30 bodova izvrsnosti za pokazane vještine u kodiranju i/ili programiranju u koloni Jesam PRO.

Na kraju izračunajte postignute rezultate i upišite u Dnevnik uspjeha.

#### **DETEKTOR IZVRSNOSTI**

<b>ZNAM JOŠ VIŠE</b>	<b>MAPA DOSTUPNIH USLUGA</b>	<b>PRIČAM JA</b>	<b>JESAM PRO</b>	<b>Zbir bodova izvrsnosti 16. nivoa</b>
----------------------	------------------------------	------------------	------------------	---

# Nivo 17:



## Adolescentska trudnoća

**REFERENCA** Program Y– Inovativni pristupi prevenciji rodno uvjetovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i djevojaka

**RADIONICA** ADOLESCENTSKA TRUDNOĆA / Strana: 191

Na radionici Adolescentska trudnoća razgovarali ste o Nikoli i Ani i situaciji u kojoj su se našli. U prvom dijelu priče upoznajemo Anu i Nikolu. Ana ima \_\_\_\_ godina, a Nikola \_\_\_\_ i oboje žive u Banja Luci. Bila je to ljubav na prvi pogled! Oboje su jedva čekali da se vide, a već tri dana kasnije ponovo su se sreli, a zatim se viđali svakoga dana.

Kada mu se ukazala prilika, Nikola je pozvao Anu da dođe kod njega, na šta je Ana pristala. Šta se zatim desilo?

Pišući ovu knjigu, odlučili smo da promijenimo priču, a to ćemo uraditi uz tvoju pomoć. Vratimo se na drugi dio priče u kojem Nikola poziva Anu. Obzirom da je Nikola razmišljao o tome šta bi se sve moglo dogoditi nakon što Ana dođe, da li je trebao biti spreman i informirati se o dostupnim metodama kontracepcije te nabaviti određeno kontraceptivno sredstvo ili je to bila Anina odgovornost? Zaokruži jedan od ponuđenih odgovora:

- A. To je bila Nikolina odgovornost i trebao se informirati i kupiti odgovarajuće zaštitno sredstvo**
- B. To je bila Anina odgovornost i neplanirana trudnoća je pitanje o kojem treba da vode računa žene**
- C. To je zajednička odgovornost, oboje su se trebali informirati o izboru kontracepcije**

Odgovor<sup>33</sup>

33. Ukoliko ste odgovorili C, upišite 10 bodova izvrsnosti u koloni Zadatak 1. Ukoliko ste drugačije odgovorili, pročitajte tekst ispod i ponovo rješite ovaj zadatak.

## **Ko treba da misli o kontracepciji?**

Sasvim je jasno da oboje imaju jednaku odgovornost da se informiraju i na osnovu toga, donesu informirane odluke o tome da li su spremni i ako da, šta mogu uraditi da njihovo iskustvo bude sigurno i ugodno. U nastavku naše priče, Ana i Nikola su odlučili pronaći informacije o kontracepciji. Oni o tome nisu pričali, jednostavno su htjeli da zaštite sebe i osobu koju vole i odlučili pronaći provjerene i tačne informacije o rizicima, ali i načinima prevencije rizika koji se mogu pojaviti kao posljedica rizičnog seksualnog ponašanja.

Zbog osjećaja srama, ali i zbog nedostatka informacija, mnogi Nikolini vršnjaci informacije o seksualnosti i metodama zaštite pronalaze razgovarajući sa vršnjacima. Ipak, postoje i oni koji takve informacije pronalaze na web stranicama organizacija i institucija koje se bave seksualnim i reproduktivnim zdravljem. Također, u mnogim gradovima postoje savjetovišta za mlade i organizacije koje organiziraju edukativne radionice za mlade, pa su to također mjesta gdje se mogu pronaći mnoge informacije, a i steći znanje i vještine koje mogu biti korisne za sigurniji i ugodniji seksualni život.

Nastavimo sa pričom! Ana zna da u njenom gradu postoji savjetovište za mlade, a obzirom da gotovo sva savjetovišta pružaju usluge savjetovanja putem e-maila, Ana je uputila upit o tome šta treba da nauči i da zna, a kako bi njen prvi odnos bio siguran i kako bi se zaštitila od neplanirane trudnoće. Nikola je pronašao Internet stranicu koja pruža provjerene informacije o kontracepciji, a dostupna je i usluga Pitaj stručnjaka, pa će i to koristiti.

### **Uključi se i istraži: Gdje pronaći informacije o kontracepciji?**

Informacije o kontracepciji moguće je pronaći na različitim mjestima, no veoma je važno voditi računa da je izvor informacija provjeren i kredibilan. Osoba informacije može dobiti posjetom savjetovištima za seksualno i reproduktivno zdravlje. Mnoge zdravstvene institucije pružaju provjerene i tačne informacije, a dostupna su i savjetovišta i web stranice koje nude provjerene informacije o kontracepciji. Pojedine nevladine organizacije pružaju usluge edukacije i savjetovanja o kontracepciji i drugim pitanjima seksualnog i reproduktivnog zdravlja i prava. Pronađi najbliže savjetovište koje pruža usluge savjetovanja o kontracepciji i/ili seksualnom i reproduktivnom zdravlju i unesi tražene podatke. Upiši službeni naziv ustanove i navedi tip ustanove. Možeš odabrati jednu ili više ponuđenih opcija, npr. savjetovište i nevladina organizacija. Zatim stavi X u prazna polja pored usluga koje ta ustanova pruža, a na kraju, upiši i kontakt informacije te ustanove. Potrebno je da pronađeš slijedeće ustanove, organizacije i provjerene izvore informacija:

- **Zdravstvena ustanova**
- **Savjetovište za seksualno i reproduktivno zdravlje**
- **Nevladina organizacija koja se bavi seksualnim i reproduktivnim zdravljem**
- **Web stranica koja pruža provjerene i tačne informacije o kontracepciji**

Istraži i pronađi četiri najbliže ustanove u svom ili najbližem gradu, unesi tražene informacije i pošalji na e-mail [workbook@future4youth.net](mailto:workbook@future4youth.net). Ukoliko ste riješili zadatak i poslali svoj rad na predloženu e-mail adresu, dodajte 10 bodova izvrsnosti u kolonu Izvrsni/a ja.

Naziv i tip ustanove	Vrste dostupnih usluga	Kontakt informacije
<b>Naziv:</b>  <b>Tip ustanove:</b>	Savjetovalište <input type="checkbox"/> Usluge za mlade <input type="checkbox"/> Web stranica <input type="checkbox"/> Brošure <input type="checkbox"/> Edukacije <input type="checkbox"/> Besplatni pregledi <input type="checkbox"/> Knjige <input type="checkbox"/> Komercijalni pregledi <input type="checkbox"/> Besplatne kontraceptivne metode <input type="checkbox"/> Druge usluge:	Grad: Adresa: Telefon: E-mail: Web:
<b>Naziv:</b>  <b>Tip ustanove:</b>	Savjetovalište <input type="checkbox"/> Usluge za mlade <input type="checkbox"/> Web stranica <input type="checkbox"/> Brošure <input type="checkbox"/> Edukacije <input type="checkbox"/> Besplatni pregledi <input type="checkbox"/> Knjige <input type="checkbox"/> Komercijalni pregledi <input type="checkbox"/> Besplatne kontraceptivne metode <input type="checkbox"/> Druge usluge:	Grad: Adresa: Telefon: E-mail: Web:
<b>Naziv:</b>  <b>Tip ustanove:</b>	Savjetovalište <input type="checkbox"/> Usluge za mlade <input type="checkbox"/> Web stranica <input type="checkbox"/> Brošure <input type="checkbox"/> Edukacije <input type="checkbox"/> Besplatni pregledi <input type="checkbox"/> Knjige <input type="checkbox"/> Komercijalni pregledi <input type="checkbox"/> Besplatne kontraceptivne metode <input type="checkbox"/> Druge usluge:	Grad: Adresa: Telefon: E-mail: Web:
<b>Naziv:</b>  <b>Tip ustanove:</b>	Savjetovalište <input type="checkbox"/> Usluge za mlade <input type="checkbox"/> Web stranica <input type="checkbox"/> Brošure <input type="checkbox"/> Edukacije <input type="checkbox"/> Besplatni pregledi <input type="checkbox"/> Knjige <input type="checkbox"/> Komercijalni pregledi <input type="checkbox"/> Besplatne kontraceptivne metode <input type="checkbox"/> Druge usluge:	Grad: Adresa: Telefon: E-mail: Web:

## **Info zona: Pazi Seks!**

Da li si imao priliku posjetiti web site posvećen pružanju provjerenih i prilagođenih informacija o seksualnosti, seksualnom i reproduktivnom zdravlju i drugim povezanim temama? Sajt je namijenjen mladima i na interaktivan način pruža važne i zanimljive informacije o seksualnosti i reproduktivnom zdravlju. Sajt je prilagođen starijem uzrastu osnovne škole i mladima u srednjim školama, a sigurni smo da studenti i mladi roditelji također mogu pronaći mnogo korisnih i provjerenih informacija.

Ukoliko se želiš informirati o pubertetu, rizicima i metodama zaštite, ljubavi i nasilju u vezama, Pazi.sex je mjesto na kojem možeš pronaći brojne informacije, a sekcija FAQ pruža uvid u pitanja koje tvoji vršnjaci postavljaju našim profesionalcima. Važno je istaći da i sam/a možeš postaviti pitanje. Lako ćeš pronaći chat box putem kojeg nam se možeš obratiti.



„Zajedno sa mladima koji su članovi Budi muško klubova širom Balkana, osmislili smo novo vizuelno rešenje sajta koji nudi pouzdane informacije i siguran prostor za istraživanje i postavljanje pitanja o temama o kojima svaka mlada osoba razmišlja“. – SMART KOLEKTIV

Link: <https://pazisex.net/>

## KAKO SE ZAŠTITITI?

Kada govorimo o Ani i Nikoli, njih dvoje se ne poznaju i Ana ne zna da li je Nikola prije toga imao odnos sa drugom djevojkom i da li je koristio zaštitu. Ukoliko je imao odnos i nije koristio zaštitu, postoji rizik da je Nikola dobio neku spolno prenosivu infekciju koju bi mogao prenijeti na Anu. U tom slučaju, potrebno je odabrati metodu koja štiti i od spolno prenosivih infekcija i neplanirane trudnoće, a te metode nazivamo dvojnou zaštitom. Da li znaš o kojim se metodama zaštite radi? U nastavku navedi koje metode nude dvojnou zaštitu:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Odgovor<sup>34</sup>

Ostale metode kontracepcije pružaju isključivo zaštitu od neplanirane trudnoće i ne pružaju nikakvu zaštitu od spolno prenosivih infekcija. U nastavku istraži koje su to metode kontracepcije koje štite od neplanirane trudnoće i napravi poster na kojem su ilustrovane ili nacrtane pojedinačne metode kontracepcije, navodeći dvije ključne karakteristike za svaku od metoda. Na posteru napiši šta su kontraceptivne metode i zašto je važno učiti o kontracepciji. Označi (zaokruži) dva metoda kontracepcije za koje smatraš da su najbolje rješenje za Anu i Nikolu. Pogledaj naše rješenje i provjeri da li si napravio pravi izbor za likove iz naše priče.

## KONTRACEPCIJA

Kontracepcija je...

Učiti o kontracepciji je važno jer...

34. Tačan odgovor je: Muški kondom i ženski kondom. Ukoliko ste imali jedan tačan odgovor, dodajte 5 bodova izvrsnosti u koloni Zadatak 2. Ako ste imali oba odgovora tačna, dodajte 10 bodova u istu kolonu. Ukoliko niste naveli tačan odgovor, nema veze, upravo ste naučili da samo muški i ženski kondom nude zaštitu od SPI i neplanirane trudnoće. Zato dodajte sebi 5 bodova.

### IZAZOV: PAZI PRO!

Ukoliko misliš da tvoje vještine u grafičkom dizajnu ili crtanju prevazilaze društveni prosjek, pozivamo te na izazov! Iskoristi svoje znanje i vještine i kreiraj crtež koji jasno prikazuje različite metode kontracepcije. Pošalji svoj rad na [workbook@future4youth.net](mailto:workbook@future4youth.net) i možda baš tvoj rad bude izabran za jedan od naših edukativnih i informativnih materijala. Najboljih 10 radova će biti stalno izloženo u sekciji resursa za edukatore i nastavnike na <https://www.program-y.org/>. Dodaj 30 bodova izvrsnosti u koloni Pazi Pro.

### ZAVRŠETAK PRIČE

Opiši nam način na koji bi ti završio/la priču o Nikoli i Ani. Opiši priču na način koji demonstrira snagu i značaj donošenja informiranih odluka i kako zajednička briga o sigurnosti može imati pozitivan uticaj na ishod ove priče, jednako kako bi bilo i u stvarnosti. Šta se dogodilo našim likovima iz priče i da li je njihova ljubav opstala? Možda je jedno od njih informacije ili savjet pronašlo na našem sajtu Pazi.sex. Otvori vrata svojoj kreativnosti i inspiriraj nas!

#### KRAJ PRIČE:

U nastavku izračunaj ukupan rezultat i upiši ga u Dnevnik uspjeha.

### DETEKTOR IZVRSNOSTI

ZADATAK 1	IZVRSNI/A JA	PRIČAM JA	PAZI PRO	Zbir bodova izvrsnosti 17. nivoa

# Nivo 18:

## Zdravlje, SPI, HIV i AIDS

**REFERENCA** Program Y- Inovativni pristupi prevenciji rodno uvjetovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i djevojaka

**RADIONICA** ZDRAVLJE, SPI, HIV I AIDS / **Strana: 200**

Dobro došli na predzadnji nivo. Nadamo se da ste spremni za preostale izazove koji te očekuju u ovom i posljednjem nivou radne knjige. Na radionici Zdravlje, SPI, HIV i AIDS naučili ste da pored neplanirane trudnoće, nezaštićeni spolni odnos nosi rizik za prijenos spolno prenosivih infekcija koje su prisutne i u tvojoj zemlji. Naučili ste da pojedine spolno prenosive infekcije mogu olakšati prijenos HIV-a, pa je to dodatni razlog zašto je važno učiti i razgovarati o ovim infekcijama i načinima zaštite. Također, razgovarali ste o tome zašto je važno na vrijeme otkriti određene infekcije i pravovremeno ih liječiti.

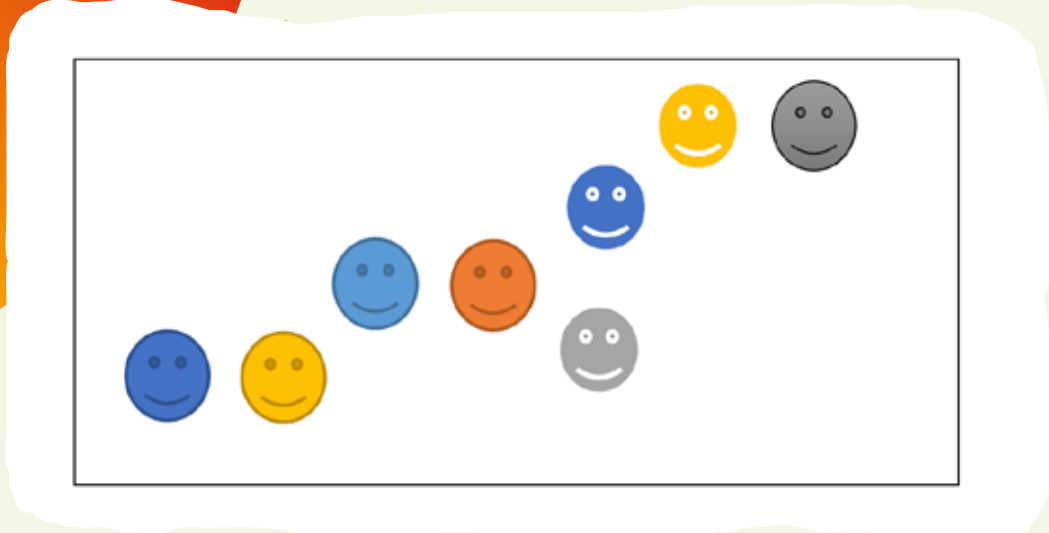
Prema vrsti uzročnika, spolno prenosive infekcije dijelimo na bakterijske, \_\_\_\_\_<sup>35</sup>, gljivične i parazitske. Mnoge virusne infekcije ne mogu se potpuno izliječiti, samo zaliječiti. Ukoliko se ne otkriju i ne liječe, spolno prenosive infekcije mogu dovesti do različitih posljedica, a moguće ih je prenijeti na druge.

### Šta su to rizična ponašanja?

Rizično ponašanje je svako seksualno ili neseksualno ponašanje koje nosi rizik za prijenos spolno prenosivih infekcija. Osoba može prakticirati rizična seksualna ponašanja (vaginalni, oralni i/ili analni spolni odnos) ili neseksualna ponašanja (dijeljenje brijaača, nesterilan pribor kod pirsinga i tetoviranja, nesterilan pribor za injektiranje droga, slučajni ubod na kontaminiranu iglu ili oštar predmet). Kada govorimo o rizičnim odnosima, nije jednako rizičan odnos sa osobom koja je imala jednog partnera/icu i sa osobom koja je imala tri ili više seksualnih partnera. No tu priča postaje zapetljana. Da bi lakše razumjeli o čemu se radi, molimo te da pripremiš olovku, gumicu i da pažljivo pratiš upute. Krećemo sa lijeve strane. U donjem lijevom uglu vidiš dva emotikona. Plavi emotikon i narandžasti predstavljaju par. Njih dvoje su u vezi i imali su spolni odnos. Kada je narandžasti emotikon pitao plavi da li je imao prije odnos sa nekim, plavi je rekao da nije. Zato pored njega

35. Odgovor: Ukoliko ste odgovorili VIRUSNE, upišite 10 bodova izvrsnosti u koloni Zadatak 1. Ukoliko niste tačno odgovorili, upišite 0.





nema drugih emotikona. Kada je plavi emotikon pitao partnericu da li je ona imala prethodno seksualno iskustvo, rekla je da, imala je jednog partnera prije njega. To ne izgleda tako rizično zar ne. Povuci liniju od narandžastog emotikona do onog iznad (svijetlo plavi). No ono što narandžasti emotikon nije znao je da je taj njen prethodni partner imao dvije partnerice (povuci linije do sivog i ljubičastog emotikona). Ljubičasti je također imao jednu partnericu koja je prije njega imala također jednog partnera. Sada kada si povukao/la linije između svih njih, vrati se na početak, na naša prva dva emotikona. Plavi emotikon je imao odnos sa narandžastim ali i svim prethodnim partnerima koji su međusobno povezani prethodnim seksualnim odnosima. To na najbolji način pokazuje kako rizik ne zavisi samo od partnera sa kojim osoba ima ili planira imati spolni odnos već i od ponašanja i rizika kojima su se izlagali svi povezani partneri u nizu. Ovaj niz se prekida \_\_\_\_\_<sup>36</sup>, stoga ukoliko se infekcija pojavi među nekim od partnera koje ste prethodno povezali, taj prijenos se može prekinuti upotrebom adekvatne zaštite. No stvar se dodatno komplicira ukoliko je neko od partnera koristio nesterilan pribor kod tetoviranja ili korištenja ilegalnih psihoaktivnih supstanci. Ta ponašanja dodaju nove rizike i omogućavaju prijenos veoma opasnih infekcija, a neke od njih se mogu prenijeti i spolnim putem. Znaš li koje su to infekcije:

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

Odgovori<sup>37</sup>

36. Korištenjem zaštite (muški i ženski kondom), no u pojedinim slučajevima ni kondom ne pruža potpunu zaštitu. To zavisi od vrste infekcije, mjesta na kojem se nalazi, faze oboljenja i vrste rizičnog ponašanja.

37. HIV, Hepatitis B i Sifilis (sifilis u napredovaloj fazi bolesti)

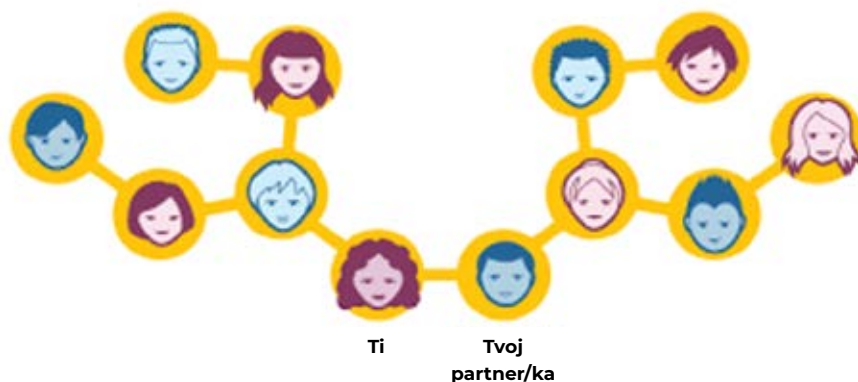
Prije stupanja u spolni odnos, korisno je upoznati se sa seksualnom historijom partnera/ice, a što može biti korisno u procjeni da li je i zašto važno koristiti zaštitu.

U nastavku odgovori na pitanje: Da li osoba može izgledati potpuno zdravo, a da je inficirana sa jednom ili više spolno prenosivih infekcija:

**A.** Da, osoba može izgledati zdravo i bez vidljivih znakova infekcije/bolesti, a da je pri tome inficirana sa jednom ili više infekcija. Kod mnogih infekcija osoba ne mora da ima simptome, a može imati napredovalu bolest i može lako prenositi infekcije na druge

**B.** Ne, sve spolno prenosive infekcije imaju vidljive simptome i na osobi se jasno vidi da je inficirana i/ili oboljela. Procjena izgleda može biti koristan način u procjeni da li je odnos sa tom osobom rizična ili ne.

Odgovor<sup>38</sup>



38. Tačan odgovor je A. Osoba može izgledati zdravo, a da je pri tome inficirana sa jednom ili više infekcija. Kod mnogih infekcija osoba ne mora da ima simptome, a može imati napredovalu bolest i može lako prenositi uzročnike infekcije na druge. Ukoliko ste odgovorili sa DA, dodajte 10 poena u koloni Zadatak 2. Ako ste netačno odgovorili, umanjite rezultat za 3 poena.

## Šta da radim?

U nastavku ćeš pronaći priču o Damiru, a koja opisuje situaciju u kojoj se Damir našao. Damir je uplašen i zbunjen i obratio ti se za pomoć. Šta bi mu savjetovali?

### **Damir**

Damir je prošlog mjeseca na žurci koju je organizirao njegov najbolji drug, imao nezaštićeni odnos sa djevojkom koju je tu noć prvi put vidio. Iako o njoj nije znao ništa, odlučio je da to uradi bez korištenja zaštite. Već par sedmica kasnije, Damir je primijetio čudan i bolan iscjedak koji ga je mnogo zabrinuo. Prošle sedmice je izašao sa Ajlom, djevojkom u koju je ludo zaljubljen, no tek mu se nedavno ukazala prilika i počeli su da se zabavljaju. Ajla je pozvala Damira kod nje jer će večeras biti sama, no Damir je u dilemi šta da radi. Šta ako Ajla poželi da odu korak dalje? On ne želi da je izloži riziku i nije siguran da li da ode kod Ajle. Pitao vas je za savjet. Šta bi mu savjetovali?

---

---

---

---

### **DETEKTOR IZVRSNOSTI**

ZADATAK 1	ZADATAK 2	Zbir bodova izvrsnosti 18. nivoa

# Nivo 19:

## Kako to misliš? Šta znače briga i starateljstvo?

### REFERENCA

Program Y- Inovativni pristupi prevenciji rodno uvjetovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i djevojaka

### RADIONICA

KAKO TO MISLIŠ? / Strana: 230

Dragi/a ti, došli smo do posljednjeg nivoa u Radnoj knjizi Y. Čestitamo! No ostao je još jedan nivo i nekoliko zanimljivih zadataka koji će ti pomoći da naučiš više o brizi i skrbi, kako o drugima, tako i o sebi.

Na radionici „Kako to misliš“ razgovarali ste o tome šta znači starati se o drugima i naučio/la si da starati se o drugima znači: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

No vratimo se na trenutak na radionicu. Tokom radionice edukatori su vas zamolili da razmislite o svojim životima od vremena kada ste bili djeca i da se zatim pokušate prisjetiti situacija u kojima ste svjedočili sceni staranja. Mi ćemo vas sada zamoliti da tu scenu nacrtate i da opišete osjećanja koja se vežu za taj poseban trenutak. U boxu „Moje iskustvo sa staranjem“ nacrtajte trenutak koji ste zamislili na radionici, a ako ste se u međuvremenu sjetili nekog drugog sličnog trenutka, nacrtajte taj. U gornjem dijelu nacrtajte balončice i upišite osjećanja kojih se možete sjetiti, a koje ste osjećali ili trenutno osjećate u odnosu na taj trenutak. Možda su to osjećaji sigurnosti, ugodnosti, ljubavi ili neka druga osjećanja.

### MOJE ISKUSTVO SA STARANJEM

## RODITELJSTVO I STARANJE

Beba, dijete koje je tek prohodalo i dijete koje je tek krenulo u školu, značajno se razlikuju i svako od njih zahtjeva drugačiji pristup i nivo brige koja će im pomoći da sigurno i bezbrižno, odrastaju i postižu razvojne ciljeve koji stoje ispred svakog od njih. Biti roditelj znači biti odgovoran za sigurno i adekvatno odrastanje djeteta i to nosi mnogo odgovornosti i izazova.

Prije i nakon što dobiju dijete, roditelji treba da razumiju kako djeca rastu i kako se razvijaju. Različite razvojne faze djeteta podrazumijevaju i drugačije potrebe koje dijete ima, stoga roditelji kontinuirano treba da uče i usvajaju znanja neophodna da pomognu djetetu na putu njegovog/njenog razvoja. Naučiti dijete šta je ispravno, a šta ne, šta je sigurno a šta ne, veoma su zahtjevni zadaci ispred svakog roditelja. Roditelji treba da pruže djeci stimulatívno okruženje koje ih podstíče da uče, a to je moguće kroz igru i različite vrste zabavnih i edukativnih aktivnosti koje roditelji mogu raditi sa djecom. Emocionalni razvoj djeteta podrazumijeva da roditelji znaju kako da odgovore na emocionalne potrebe djeteta te nauče dijete da razumije vlastita osjećanja, ali i da bude svjesno osjećanja drugih.

## POSTAVLJANJE GRANICA

Granice predstavljaju linije prihvatljivog i neprihvatljivog ponašanja u određenim aktivnostima ili odnosima sa drugima. Postavljanjem granica roditelji pomažu djeci da se osjećaju sigurno, jer razvijaju osjećaj gdje se nalaze u odnosu na rizike koji ih mogu ugroziti.

Razmisli o svom djetinjstvu, da li se sjećate strogih pravila (rigidne granice) ili ste odrastali u porodici u kojoj ste mogli raditi šta god ste htjeli (bez granica)? Ili ste se nalazili negdje između?

### Dodatno promišljanje?

- ◆ Da li ste mogli jasno reći šta mislite i osjećate?  
\_\_\_\_\_
- ◆ Da li je vaš stav uvažavan prilikom postavljanja granica?  
\_\_\_\_\_
- ◆ Da li ste dobili sve odgovore na vaša pitanja o prihvatljivim i neprihvatljivim ponašanjima? \_\_\_\_\_
- ◆ Da li je na kraju uvijek bilo po vašem? \_\_\_\_\_
- ◆ Da li su vam uvijek govorili „ne“? \_\_\_\_\_
- ◆ Kako ste se osjećali u takvom odnosu? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Kada govorimo o postavljanju pravila i izgradnji odnosa koji se temelje na povjerenju, korisno je razumjeti dva ekstrema u postavljanju granica:

<b>Rigidne granice</b>	<b>Roditelj ima svu moć. Nema dvosmjerne komunikacije jer je roditelj uvijek upravlja</b>
<b>Posljedice</b>	<b>Može vidjeti dijete do povlačenja ili pobune</b>
<b>Bez granica</b>	<b>Dijete ima svu moć</b>
<b>Posljedice</b>	<b>Dijete se može pobuniti i osjećati nesigurno. Riječi roditelja nemaju nikakvog efekta na dijete</b>

Sasvim je jasno da je ključno uspostaviti balans. Razgovor i uvažavanje mišljenja djeteta te pružanje adekvatnih informacija može biti korisno u razumijevanju postavljenih granica i eventualnih posljedica nepridržavanja postavljenim granicama. Roditelji treba da razumiju kako se dijete osjeća i šta misli o određenom pitanju, a komunikacija o osjećanjima i zabrinutostima može biti važan preduslov u izgradnji zdravih odnosa i zdravog emocionalnog razvoja djeteta. No ponekada je važno postaviti granice, bez obzira na osjećanja djeteta, posebno onda kada te granice štite dijete od mogućih rizika i posljedica.

Ovo je posljednji nivo i sigurni smo da ste već sada usvojili nova znanja o tome šta su briga i staranje, pa dodajte 5 bodova izvrsnosti u koloni Ja znam.

### **RODNE I DRUŠTVENE NORME I GRANICE**

No ponekada granice mogu biti nefer i postavljene temeljen društvenih nejednakosti i društvenih normi. Istraži i napiši na koji način roditelji mogu, prateći rigidne rodne i društvene norme, postavljati nefer granice koje ograničavaju mlade u postizanju njihovog maksimuma.

#### **RODNE NORME I NEFER GRANICE**

## Ponašanja roditelja i staratelja<sup>39</sup>

U nastavku nam je opet potrebna tvoja pomoć. Razmisli o svome odrastanju i zaokruži riječi koje mogu opisati ono što si iskusio/la kao dijete od svojih roditelja/staratelja.

Prigovaranje	Ljutnja	Iskrenost	Mijenjaju mišljenje	Ohrabrenje
Vikanje	Strpljenje	Povjerenje	Zadirkivanje	Strogoća
Dosljednost	Biti ismijan	Okrivljavanje	Biti previše zauzet	Korištenje nasilja
Biti voljen	Zveknuti	Slušanje	Dijeljenje	Strah
Grljenje	Biti nezainteresovan		Vrjednovanje	Granice

Razmisli o riječima koje si zaokružio/la i rasporedi ih prema kategorijama „korisno u roditeljstvu“ i „nekorisno u roditeljstvu“ tako što ćeš upisati riječ iz gornje tabele u jednu od dvije pripadajuće kolone.

KORISNO U RODITELJSTVU	NEKORISNO U RODITELJSTVU

U nastavku razmisli o svakom pojedinačnom pojmu, odgovarajući na postavljena pitanja. To ponovi za svaki pojam jer će ti konačni izbor pojmova koristiti za rješavanje posljednjeg zadatka.

39. Adaptirano iz: Parenting worksheets. Communication Worksheet. Dostupno na: [http://www.safeguardingsheffieldchildren.org/assets/1/parenting\\_worksheets.pdf](http://www.safeguardingsheffieldchildren.org/assets/1/parenting_worksheets.pdf)

### Pitanja za promišljanje:

Korisno u roditeljstvu

- ◆ Zašto misliš da je to korisna karakteristika/ponašanje?
- ◆ Kakve emocije kod djeteta izaziva ta karakteristika/ponašanje?
- ◆ Na koje sve načine doprinosi brizi i kvalitetnom odrastanju djeteta?

Nekorisno u roditeljstvu

- ◆ Na koje sve načine ovo ponašanje štetno utiče na odrastanje djeteta?
- ◆ Kakva osjećanja proizvodi takvo ponašanje ili osobina?

### Razmisli i opiši

U nastavku razmisli o pozitivnim karakteristikama koje si izdvojio/la u kategoriji „korisnih u roditeljstvu“, upiši ih u koloni „osobine/ponašanja“ i opiši na koji način iste osobine pomažu u izgradnji i očuvanju zdravih prijateljskih odnosa.

OSOBINE/PONAŠANJA	Pozitivan ishod na prijateljske odnose

Sasvim je jasno da briga o drugima nije rezervirana samo za članove porodice. Prijatelji također brinu jedni o drugima, kolege na poslu isto, kao što to rade i partneri ili simpatije.

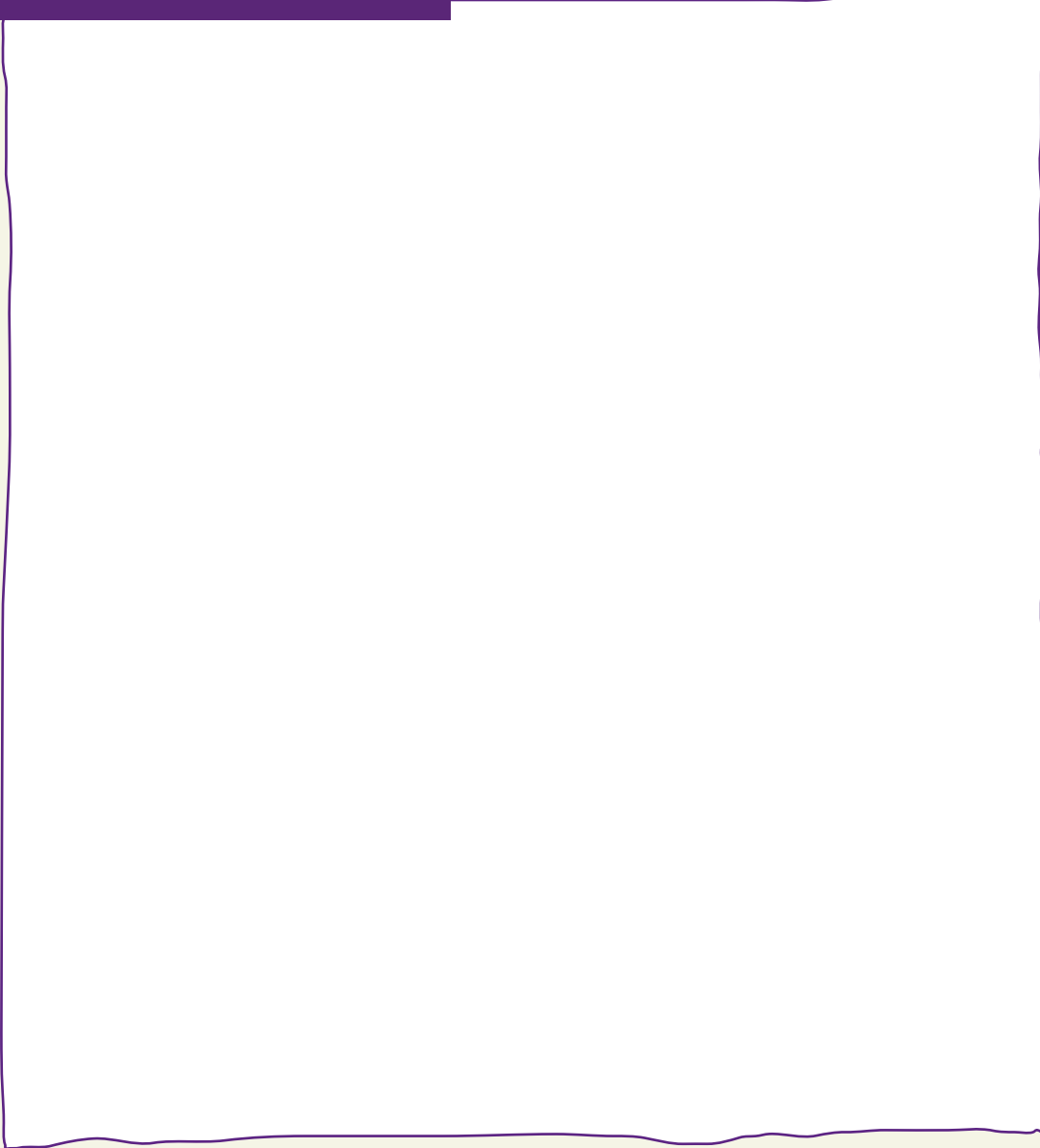


## ZADATAK: DODATNO ISTRAŽI I NACRTAJ

Posljednji zadatak radne knjige Radne knjige Y zahtjeva dodatno istraživanje o odgovornom roditeljstvu, ali i primjenu znanja koja si stekao/la tokom realizacije prethodnih nivoa i pripadajućih aktivnosti i zadataka.

Prvi dio zadatka podrazumijeva izradu crteža „Super tata“ ili „Super mama“. Nacrtaj siluetu odrasle osobe, muškarca ili ženu. Tom liku dodijeli najbolje osobine koje si prethodno identificirao/la kao korisne u roditeljstvu. Dodaj koliko god misliš da treba. Doctraj balončiće pored svake osobine i opiši zašto je ta osobina/ponašanje važno i korisno u roditeljstvu. Na kraju prvog dijela zadatka, dodijeli ime svom super roditelju.

### DODATNO ISTRAŽI I NACRTAJ



## **Roditelji 21. vijeka**

Učešćem u radionicama Programa Y i realizacijom zadataka Radne knjige Y, učili ste o različitim izazovima sa kojima se suočavaju mladi tokom njihovog odrastanja. Učili ste da mladost može biti vesela i zabavna, no istovremeno, postoje okolnosti koje mlade dovode u povišeni rizik da ugroze svoju ili sigurnost drugih. Učili ste o rodnim normama i uticaju ovih normi na stavove, odluke i ponašanja mladih. Posebnu smo pažnju posvetili razumijevanju uticaja rigidnih rodnih normi na rizike i ugrožavanje prava onih koje takve norme ograničavaju, isključuju ili postavljaju u nepovoljan društveni položaj. Naučili ste koji su to najčešći problemi, ali i najefektivnije strategije koje mladima mogu pomoći da prevaziđu izazove i probleme odrastanja u najboljem interesu zdravlja i sigurnosti. Posljednje radionice i aktivnosti Radne knjige Y otvorile su temu roditeljstva i staranja i sada želimo zamoliti tebe da sve naučeno pretočiš u pismo roditeljima 21. vijeka, navodeći koje su to najčešće zabrinutosti mladih i kako im roditelji mogu pomoći da postignu svoj maksimum, slobodni od nasilja prakticirajući zdrave životne stilove. Pišite i o značaju rodne ravnopravnosti te šta vi mislite šta roditelji treba da rade kako bi njihova djeca prakticirala rodno ravnopravne stavove, promovirala toleranciju i nenasilne odnose.

Mislimo da zaslužuješ dodati 20 poena za postignuto znanje u ovom nivou i da si učešćem u posljednjem nivou usvojio/la nova znanja koja ti mogu biti korisna u brizi i staranju o drugima. Također, te vještine su važne i da brineš o sebi. Upiši bodove u kolonu *Staram se o tebi i sebi*.

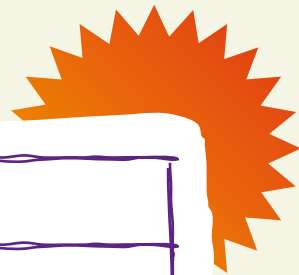
### **Alternativni zadatak: Roditelji u budućnosti**

Ovaj zadatak će ti omogućiti da za 10 godina provjeriš da li si i u kojoj mjeri usvojio/la pozitivne i korisne osobine roditeljstva koje si prethodni identificirao/la kao korisne u roditeljstvu. Pošalji crtež svog super roditelja i napiši pismo kojim se obraćaš sebi u budućnosti.

Pošalji svoj crtež na e-mail: [info@future4youth.net](mailto:info@future4youth.net) i pošalji jedinstveni kod za identifikaciju. Njega ćeš napraviti tako što ćeš slijediti instrukcije u donjoj tabeli, a ispunjavanjem polja kreirat ćeš jedinstveni kod. Ovaj kod ćeš koristiti za identifikaciju svog rada među mnogo drugih koje će također poslati tvoji vršnjaci. Nakon 10 godina moći ćeš pristupiti svom radu i pročitati poruku koju si sam sebi poslao/la prije 10 godina. Iz te poruke, sigurni smo, svašta ćeš naučiti. Vidimo se za 10 godina :)



Ne zaboravi dodati 15 bodova u dijelu Impact evaluation.



Instrukcija	Kod
Prvo slovo imena mame	
Zadnja dva broja godine tvog rođenja	
Zadnje slovo tvog imena	
Mjesec tvog rođenja (brojčano)	
Prva dva slova tvog grada	

Preostaje još da izračunaš bodove izvrsnosti posljednjeg nivoa i upišeš rezultate na predviđena mjesta.

#### DETEKTOR IZVRSNOSTI

JA ZNAM	STARAM SE O TEBI I SEBI	IMPACT EVALUATION	Zbir bodova izvrsnosti 19. nivoa



# Dnevnik uspjeha



U ovom dijelu bilježite rezultate nakon svake završene aktivnosti. Predlažemo vam da rezultate upišete grafitnom olovkom koju kasnije možete brisati. Razlog je jednostavan: ova knjiga daje mogućnost da se vratite na početak ili bilo koji dio knjige i potrudite se da osvojite bolji rezultat. Također, neke od aktivnosti knjige proširili smo na online prostor i učešće u njima otvara vam mogućnost osvajanja dodatnih poena pa čak i nagrada. Poene koje vam dodijele Budi muško klubovi i profesionalci koji odgovaraju na aktivnosti igara i izazova ove knjige, možete naknadno dodati zbiru prethodnog rezultata te aktivnosti. To je još jedan razlog zašto je važno koristiti olovku čiji zapis kasnije možete brisati i korigovati po potrebi.

Po završetku posljednje aktivnosti, zbirom rezultata svih provedenih aktivnosti dolazite do ukupnog rezultata sa kojim osvajate jednu od tri titule.



**BOLJI OD  
BOLJIH / BOLJA  
OD BOLJIH**

**SUPER  
HEROJ  
/ SUPER  
HEROINA**

**SUPER  
MUŠKARAC  
/ SUPER  
DJEVOJKA**

Svi koji osvoje pomenute certifikate, automatski postaju član/ca „**SUPERMEN 2.0**“ ili „**SUPERGIRL 2.0**“, a samo članovi-ce znaju i smiju znati o kakvom se mističnom društvu radi.

Nakon upisa rezultata, pređite na narednu aktivnost, a rezultate svake aktivnosti unesite po završetku svakog od 19 nivoa Radne knjige Program Y.

**Milestone 1: Šta je to što zovemo rod?**

UKUPAN BROJ OSVOJENIH POENA: \_\_\_\_\_

**Milestone 2: Ponašaj se kao muškarac, ponašaj se kao žena**

UKUPAN BROJ OSVOJENIH POENA: \_\_\_\_\_

**Milestone 3: Izražavanje sopstvenih osjećanja**

UKUPAN BROJ OSVOJENIH POENA: \_\_\_\_\_

**Milestone 4: Živa budala ili mrtav heroj**

UKUPAN BROJ OSVOJENIH POENA: \_\_\_\_\_

**Milestone 5: Shvatanje ciklusa nasilja**

UKUPAN BROJ OSVOJENIH POENA: \_\_\_\_\_

**Milestone 6: Etiketiranje**

UKUPAN BROJ OSVOJENIH POENA: \_\_\_\_\_

**Milestone 7: Moć i odnosi**

UKUPAN BROJ OSVOJENIH POENA: \_\_\_\_\_

**Milestone 8: Agresivni, pasivni i asertivni**

UKUPAN BROJ OSVOJENIH POENA: \_\_\_\_\_

**Milestone 9: Razbijanje tišine i traženje pomoći**

UKUPAN BROJ OSVOJENIH POENA: \_\_\_\_\_

**Milestone 10: Šta radim kad sam ljut/a?**

UKUPAN BROJ OSVOJENIH POENA: \_\_\_\_\_

**Milestone 11: Šta su droge?**

UKUPAN BROJ OSVOJENIH POENA: \_\_\_\_\_

**Milestone 12: Droge u našim životima i zajednicama**

UKUPAN BROJ OSVOJENIH POENA: \_\_\_\_\_

**Milestone 13: Zadovoljstva i rizici**

UKUPAN BROJ OSVOJENIH POENA: \_\_\_\_\_

**Milestone 14: Razgovor o alkoholu i alkoholizmu**

UKUPAN BROJ OSVOJENIH POENA: \_\_\_\_\_

**Milestone 15: Briga o sebi: muškarci, žene, rod i zdravlje**

UKUPAN BROJ OSVOJENIH POENA: \_\_\_\_\_

### **Milestone 16: Rizikujem kada...**

UKUPAN BROJ OSVOJENIH POENA: \_\_\_\_\_

### **Milestone 17: Adolescentna trudnoća**

UKUPAN BROJ OSVOJENIH POENA: \_\_\_\_\_

### **Milestone 18: Zdravlje, SPI, HIV i AIDS**

UKUPAN BROJ OSVOJENIH POENA: \_\_\_\_\_

### **Milestone 19: Kako to misliš? Šta znače briga i starateljstvo?**

UKUPAN BROJ OSVOJENIH POENA: \_\_\_\_\_

## **Konačni cilj:**

Dragi/a ti,

Čestitamo ti na ostvarenom uspjehu i drago nam je da smo kroz aktivnosti ove knjige, doprinijeli unapređenju tvog znanja, revidiranju i eventualnim promjenama stavova, za koje smo sigurni da će biti važan faktor u izgradnji svijeta u kojem svi mladi i odrasli imaju priliku da se ostvare u svom maksimalnom potencijalu, slobodni od nasilja, stigmatizacije i diskriminacije, u pravednom i tolerantnom svijetu koji slavi ljudska prava i osigurava ravnopravnost i jednakost.

U našoj realnoj i virtualnoj stvarnosti, postoje ljudi koji čine izuzetne napore da učine ovaj svijet boljim mjestom. Njihova predanost je veoma snažna odlika koju nemaju svi ljudi i oni su svojevrsni superheroji našeg vremena. No možda si i ti super heroj ili super heroína, a to možemo saznati na osnovu rezultata koji si postigao/la. U nastavku zbroji rezultate svakog nivoa i provjeri kojem nivou BMK izvrsnosti pripadaš. Svaka od njih čini izuzetne i posebne ljude i već sada, dok čitaš ovaj tekst, ti jesi izuzetan/a i tvoje znanje također. Nadamo se da ćeš svoju dobrotu i znanje, tvoje super moći, koristiti dostojno titule koju ste upravo osvojili.

**TVOJ UKUPAN REZULTAT SVIH NIVOVA JE: \_\_\_\_\_**

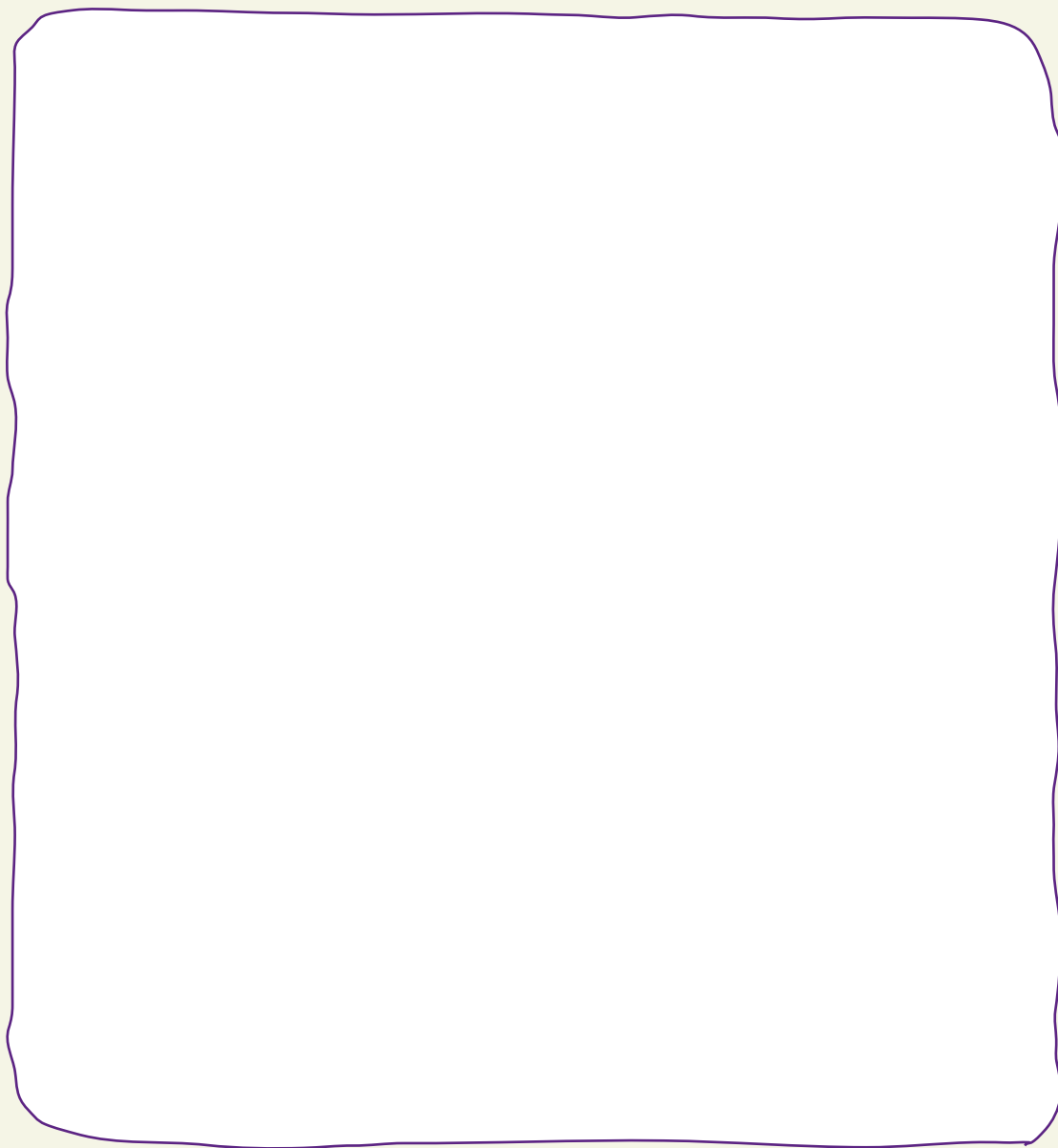
<b>BOLJI OD BOLJIH</b>	<b>SUPER HEROJ</b>	<b>SUPER MUŠKARAC</b>
<b>Ukupan skor: 200-349 poena</b>	<b>Ukupan skor: 350-549 poena</b>	<b>Ukupan skor: 550-653 poena</b>
<p><b>Opis:</b></p> <p>Tvoje izuzetno znanje i vještine čine te posebnim i boljim od boljih u tvome okruženju. Razumijevanje svijeta koji te okružuje omogućava ti da donosiš odluke koje su u najboljem interesu za tvoje i zdravlje ljudi oko tebe. Želiš da ljudi oko tebe žive oslobođeni okova predrasuda i njima se vješto suprotstavljaš. Za tebe riječi ne znam znače želim da znam, stoga svaku misteriju ili nepoznanicu doživljavaš kao izvanrednu i uzbudljivu priliku da znaš više i bolje, od sebe i od drugih. Zato si u stalnom pokretu da istražuješ, učiš i budeš bolji od boljih.</p>	<p><b>Opis:</b></p> <p>Ti si super heroj spreman da pomogneš drugima, čak i kada to znači rizik da i sam budeš izložen neželjenim okolnostima. Vodiš računa o tome kako se osjećaju ljudi oko tebe i ne dozvoljavaš da društveni stereotipi doprinese nejednakostima i nepovoljnom položaju drugih. Imaš super moći da mijenjaš stavove i znanje drugih i nesebično tu moć koristiš. Biti tvoj drugar znači imati pored sebe osobu na koju se možeš osloniti i od koje mnogo toga možeš naučiti.</p>	<p><b>Opis:</b></p> <p>Ti ne samo da prepoznaješ štetne norme, ti ih mijenjaš i stvaraš svijet u kojem ljudi slave jednakost, ravnopravnost i različitosti. Posjeduješ znanje i vještine koje te mogu učiniti sjajnim liderom, utjecajnim u krugu vršnjaka, prijatelja i šire. Uživaš u rušenju predrasuda i neznanja i tvoje vještine kritičkog promišljanja, rješavanja problema i donošenja odluka su važan resurs za izgradnju svijeta u kojem nasilje i neravnopravnost nemaju svoje mjesto.</p>

<b>BOLJA OD BOLJIH</b>	<b>SUPER HEROINA</b>	<b>SUPER ŽENA</b>
<b>Ukupan skor: 200-349 poena</b>	<b>Ukupan skor: 350-549 poena</b>	<b>Ukupan skor: 550-653 poena</b>
<p><b>Opis:</b></p> <p>Tvoje izuzetno znanje i vještine čine te posebnom i boljom od boljih u tvome okruženju. Razumijevanje svijeta koji te okružuje omogućava ti da donosiš odluke koje su u najboljem interesu za tvoje i zdravlje ljudi oko tebe. Želiš da ljudi oko tebe žive oslobođeni okova predrasuda i njima se vješto suprotstavljaš. Za tebe riječi ne znam znače želim da znam, stoga svaku misteriju ili nepoznanicu doživljavaš kao izvanrednu i uzbudljivu priliku da znaš više i bolje, od sebe i od drugih. Zato si u stalnom pokretu da istražuješ, učiš i budeš bolja od boljih.</p>	<p><b>Opis:</b></p> <p>Ti si super heroina spremna da pomogneš drugima, čak i kada to znači rizik da i sama budeš izložena neželjenim okolnostima. Vodiš računa o tome kako se osjećaju ljudi oko tebe i ne dozvoljavaš da društveni stereotipi doprinese nejednakostima i nepovoljnom položaju drugih. Imaš super moći da mijenjaš stavove i znanje drugih i nesebično tu moć koristiš. Biti tvoja drugarica ili drugar znači imati pored sebe osobu na koju se možeš osloniti i od koje mnogo toga možeš naučiti.</p>	<p><b>Opis:</b></p> <p>Ti ne samo da prepoznaješ štetne norme, ti ih mijenjaš i stvaraš svijet u kojem ljudi slave jednakost, ravnopravnost i različitosti. Posjeduješ znanje i vještine koje te mogu učiniti sjajnom lidericom, utjecajnom u krugu vršnjaka, prijatelja i šire. Uživaš u rušenju predrasuda i neznanja i tvoje vještine kritičkog promišljanja, rješavanja problema i donošenja odluka su važan resurs za izgradnju svijeta u kojem nasilje i neravnopravnost nemaju svoje mjesto.</p>



## ZAVRŠNI ZADATAK

Ostao je još jedan zadatak prije nego se rastanemo. Nacrtaj tvog idealnog lika sada kada si uspješno savladao/la obrazovne izazove koji su dio Radne knjige Y.



---

**Sada okreni svoj crtež sa početka ove knjige i uporedi razlike.  
Jel da? Razlike se vide!**

Čestitamo ti što si postao/la bolja verzija sebe! Čast nam je i zadovoljstvo što smo u tome učestvovali.

Tvoji prijatelji iz mreže Inicijativa mladića i Budi muško klubova!

---

# Dodatni resursi

## WEB STRANICE:

CARE International Balkans: [www.care-balkan.org](http://www.care-balkan.org)

Young Men Initiative: <https://youngmeninitiative.net/bs>

Online kurs Program Y: <https://edu.program-y.org>

Pazi Sex, web site: <https://pazisex.net>

## PARTNERI:

IPD: <https://ipdbih.org/>

Perpetuum: <https://www.pm.rs.ba/bh/>

Centar E8: <http://e8.org.rs/>

Status M: <https://www.status-m.hr/>

Youth Power: <https://www.youth-power.org/>

SIT: <https://sit-ks.org/>

Smart kolektiv: <https://smartkolektiv.org/>

CRPM: <https://crpm.org.mk/>

Act for Society <https://www.actforsocietycenter.org/>


YMCA: <https://www.ymcakosovo.com/>

**ONLINE RESURSI, DOKUMENTI I RADNI MATERIJALI** nalaze se na Internet stranici <https://youngmeninitiative.net/bs/resources-bs/>

**Podržali izradu priručnika:**



With funding from  
 **Austrian  
Development  
Cooperation**

 **Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra**

 **OAK  
FOUNDATION**

**Partneri:**

