




Program Y


Radna knjiga

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



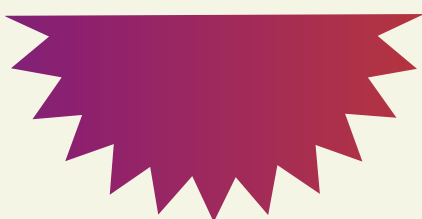
Objavljivanje ove publikacije podržali su Austrijska razvojna agencija, Ambasada Švajcarske u Bosni i Hercegovini i OAK Fondacija. Sadržaj i zaključci ove publikacije ne odražavaju nužno stavove vlada Austrije, Švajcarske i OAK Fondacije.

Jun 2023. godine



Program Y

Radna knjiga



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

**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

www.youngmeninitiative.net

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 deo 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“ jeste alat koji su iz programa Inicijativa mladića razvili CARE International Balkans i njegovi partneri iz zemalja Zapadnog Balkana, a koji se fokusira na rešavanje pitanja rodne nejednakosti, praksi štetnih po zdravlje i nasilja u svakodnevnom životu mladića i devojaka uzrasta od 14 do 19 godina u školama i zajednici.

Radna knjiga Program Y komplementaran je dodatak „Program Y – mladi“ čiji je cilj promocija rodne ravnopravnosti i zdravog načina života kod mladića i devojaka obrađivanjem nekih od društvenih konstrukata maskuliniteta i feminiteta kao strategije za izgradnju važnih životnih veština kod mladića i devojaka u periodu njihovog prelaska u doba rane zrelosti.

Za dodatne primerke ovog priručnika, obratite se:



CARE International Balkans

Derviša Numića 6
Sarajevo 71000
Bosna i Hercegovina
Tel: +387 33 536 790
info@youngmeninitiative.net

Aleja Svetog Save 17A
Banja Luka 78000
Bosna i Hercegovina
Tel: +387 51 258 200
info@youngmeninitiative.net

Žarkovačka 48
Beograd 11000
Srbija
Tel: +381 11 445 25 77
info@youngmeninitiative.net

Gazmend Zajmi 21
Priština 10 000
Tel: +383 38 224 779
info@youngmeninitiative.net



VEB STRANICE:

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
POGLAVLJE 1: UVODNE INFORMACIJE	14
Uvod	15
Kome je namenjena Radna knjiga Y	16
Šta sadrži Radna knjiga Program Y?	17
Zašto i kako 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
POGLAVLJE 2: KNJIGA AKTIVNOSTI	27
Uvod	28
Nivo 1: Šta je rod?	29
Nivo 2: Ponašaj se kao muškarac, ponašaj se kao žena	39
Nivo 3: Izražavanje sopstvenih osećanja	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 uspeha	138
Dodatni resursi	144



CARE International



CARE International je globalna organizacija koja preko 75 godina radi na borbi protiv siromaštva i društvene nepravde u svetu, s posebnim fokusom na osnaživanje žena i devojčica. CARE-ova vizija je svet nade, tolerancije i socijalne pravde, u kom je siromaštvo pobeđeno i ljudi žive u dostojanstvu i sigurnosti. Misija CARE-a je da služi pojedincima/kama i porodicama u najsiromašnijim zajednicama u svetu. CARE promoviše inovativna rešenja i zalaže se za globalnu odgovornost, i promoviše trajne promene putem jačanja kapaciteta za samopomoć, stvaranja ekonomskih prilika, slanja pomoći u hitnim slučajevima, uticanja na odluke o politikama na svim nivoima, te 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 marginalizovanih grupa budu priznata i poštovana, čime doprinosi održivom miru u regionu. CARE neguje partnerske odnose s lokalnim sektorom civilnog društva i vladama, posvećenim doprinosu pozitivnim promenama 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, učeničke, roditelje i nevladine organizacije u partnerski i proaktivni proces razvoja, testiranja i unapređenja obrazovnih programa, a s ciljem stvaranja boljih obrazovnih i zdravstvenih mogućnosti za mlade ljude. Program je usmeren na mlade s ciljem da ojača njihove ključne veštine, 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, s različitim komponentama namenjenim mladim ljudima, roditeljima, nastavnicima, prosvetnim 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 promoviše 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 svog zdravlja i zdravlja svojih vršnjaka.

CARE-ove partnerske organizacije u regionu

Aktivnosti programa Inicijativa mladića (YMI – Young Men Initiative) i Budućnost za mlade CARE sprovode se 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 Banje Luke (<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 savetovanje, socijalne usluge i istraživanje (<https://sit-ks.org/>) i YMCA (<https://www.ymcacosovo.com/>), kao i AFS (<https://www.actforsocietycenter.org/>) iz Albanije. Od 2022. godine, CARE je započeo rad i u Severnoj Makedoniji u saradnji s 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 devojaka jeste radna knjiga za učenike i učenice od 14 do 19 godina, razvijena od strane CARE-a International Balkans u saradnji s Institutom za populaciju i razvoj, Sarajevo; Status: M, Zagreb; Centrom E8, Beograd; Perpetuum Mobile, Banja Luka; NVO Youth Power / Snaga mladih, Mostar; SIT i YMCA, Priština; AFS Tirana. Radna knjiga Program Y namenjena 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 s kojima se mladići i devojke suočavaju u adolescenciji. Ova radna knjiga predstavlja komplementaran dodatak radionicama po metodologiji Program Y i nastoji da doprinese izgradnji znanja i veština koje trebaju mladima i devojka za razvijanje zdravih odnosa zasnovanih na rodnoj ravnopravnosti, za shvatanje svog fizičkog, seksualnog i emocionalnog razvoja i za rešavanje svih oblika nasilja u svakodnevnom životu. Sadržaj i integrisane 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 veština značajnih za donošenje odluka koje su u najboljem interesu zdravlja i blagostanja. Verujemo da korišćenjem sveobuhvatnijeg pristupa radu možemo postići daleko više pozitivnih rezultata nego bavljenjem samo jednim pitanjem, bazirajući se na jedan pristup učenju i društvenoj transformaciji.

Za vreme adolescencije mladići i devojke često su uključeni u različita rizična ponašanja. Ovakva ponašanja uključuju opijanje (ispijanje alkohola dok se ne napiju), eksperimentisanje sa drogama i izloženost nasilju, bilo kao žrtve ili počinioci. Mnogi mladići i devojke počinju da izlaze i imaju prve seksualne odnose. Nedostatak znanja i veština da se nose s 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.

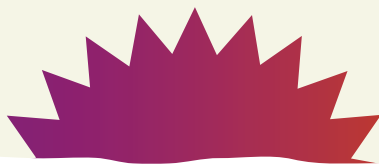


Mladi ljudi usvajaju svoj lični životni stil tokom tranzicije iz porodice i kuće ka zreloom dobu pod uticajem složene mešavine ekonomskih, društvenih, kulturoloških i obrazovnih procesa. Uticaj nejednakosti (rodnih, društvenih i/ili zdravstvenih) može biti neposredan, s lošim ishodima koji su vidljivi u nizu pokazatelja i ponašanja tokom detinjstva i adolescencije. To može smanjiti sposobnost mladih ljudi da u potpunosti učestvuju u mnogim aspektima života i može uticati, na primer, 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 veštinama 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 devojčica i devojaka u zajedničke napore u obrazovanju. Tako smo kreirali Program Y za rad s dečacima i devojčicama. Program Y je brzo pronašao svoje mesto u obrazovnim sistemima širom Balkana, i broj škola koje sprovode 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 obrazovnom programu Program Y. Ova radna knjiga usklađena je sa obrazovnim ishodima Programa Y, te pruža dodatne prilike učenicima i učenicama da unaprede svoje znanje i veštine 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 njena široka upotreba u ovom regionu. Radna knjiga je osmišljena tako da se koristi kao kompatibilan edukativni resurs Programa Y, a koji sinergijski doprinosi 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 deo svojih sveobuhvatnih napora vezanih za edukaciju o životnim veštinama. 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 uspeh u korišćenju 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 svetu koji delimo! Želimo vam mnogo korisnih i zanimljivih trenutaka dok rešavate zadatke i postajete najbolja verzija sebe!

Sumka Bučan i Feđa Mehmedović
CARE International Balkans



Youth HUB



Youth HUB je mesto na kom možeš pronaći linkove do različitih resursa i sadržaja koji će ti biti korisni tokom izvođenja aktivnosti Radne knjige Y. Obavezno poseti svaku od tri ponuđene veb-stranice jer ti nude korisne informacije koje ti mogu pomoći u rešavanju zadataka koje ćeš pronaći na svakom nivou ove radne knjige.

U ovom delu možeš pronaći i linkove do veb-stranica lokalnih partnera koji koordiniraju rad Budi muško klubova i saraduju sa školama koje provode Program Y i druge komplementarne aktivnosti. Potraži partnersku organizaciju iz svoje zemlje i stupi u kontakt ukoliko to želiš ili imaš potrebu. 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 deo Youth HUBa koji nudi pristup linkovima do različitih radnih materijala, istraživanja, fact sheetova i drugih edukativnih sadržaja koje ćeš koristiti tokom rešavanja zadataka 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/>

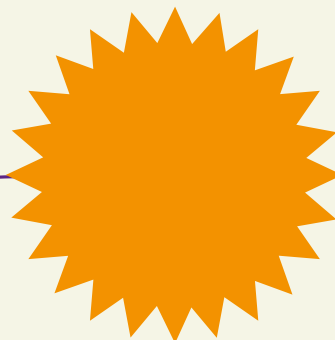


YMI Glossary

U nastavku predstavljamo najvažnije pojmove i skraćenice s 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
- PPI** – Polno prenosive infekcije
- SRZ** – Seksualno i reproduktivno zdravlje
- SZO (WHO)** – Svetska 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 osećanja

DISKRIMINACIJA je aktivno delovanje i ponašanje na temelju predrasuda ili namernog 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 zasnivati na polu, rodu, seksualnoj orijentaciji, rodnom identitetu, rasi, veroispovesti, etnicitetu, uzrastu i sl.

ILEGALNE PSIHOAKTIVNE SUPSTANCE (DROGE) mogu se definisati kao bilo koja supstanca koja može da proizvede promene u funkcionisanju živih organizama, bilo da se radi o fiziološkim promenama ili promenama 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 namerno uništavaju imovinu vršnjaka/inja ili države, te među partnerima/cama kada jedna osoba upravlja i kontroliše korišćenje imovine druge osobe.

EMOCIONALNO/PSIHOLOŠKO NASILJE: obično predstavlja najneprepoznatljiviji oblik nasilja. Ono može uključivati ponižavanje, pretnje, uvrede, pritiske, te izraze ljubomore ili posesivnost kao što su kontrolisanje odluka i aktivnosti.

FIZIČKO NASILJE: podrazumeva upotrebu fizičke sile kao što su udaranje, štibanje, šamaranje ili guranje.

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

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

NASILJE je namerno korišćenje fizičke snage ili moći, pretnjom ili akcijom prema samom sebi, drugoj osobi, grupi ljudi ili čitavoj zajednici, što bi moglo rezultirati ili rezultira povredom, smrću, psihološkim posledicama, nerazvijenošću ili deprivacijom.

POL se odnosi na biološke atribute i karakteristike koje određuju osobu kao muško ili žensko.

POTPUNA KONTROLA je vid nasilja u kom osoba nastoji da kontroliše drugu osobu. Nasilnik je obično vrhovni kontrolor koji odlučuje u svim situacijama kad 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 treba. Ovu kontrolu nasilnik/ca predstavlja kao svoju ljubav i brigu za nju/njega.

PSIHIČKO NASILJE je upotreba psihičke sile s ciljem nanošenja duševne boli, izazivanja straha, povrede dostojanstva i tako dalje. Psihičko nasilje nema fizičke posledice i time ga je teže prepoznati, ali ostavlja trajne posledice na žrtvu.

RAVNOPRAVNOST SPOLOVA podrazumeva ravnopravnu vidljivost, sposobljenost i učešće polova u svim vidovima javnog i privatnog života. Ravnopravnost polova je u suprotnosti s neravnopravnošću polova, a ne sa različitošću polova.

REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE objedinjuje reproduktivne procese, funkcije i sistem u svim fazama života. Reproduktivno zdravlje, dakle, podrazumeva da su ljudi u mogućnosti da imaju odgovoran, zadovoljavajući i bezbedan 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 bezbednim, efikasnim, pristupačnim i prihvatljivim metodama planiranja porodice po svom izboru i pravo na pristup odgovarajućim službama zdravstvene zaštite koje će omogućiti ženama bezbednu trudnoću i porođaj i pružiti parovima najbolje šanse da dobiju zdravo dete.

ROD se odnosi na društveno konstruisana očekivanja, obrasce ponašanja, te razlike i nejednakosti između muškaraca i žena (na primer, kako treba da se oblače i ponašaju). Ove ideje i očekivanja naučeni su u porodicama, preko prijatelja, verskih i kulturnih institucija, škola, na radnim mestima i putem medija.

RODNI IDENTITET je unutrašnji i individualni osećaj svake osobe o svom rodu, koji može i ne mora odgovarati polu dodeljenom pri rođenju, uključujući i lični doživljaj sopstvenog tela (koji, ako je slobodno izabran, može obuhvatati promenu telesne pojave ili funkcije medicinskim, hirurškim ili drugim putem) i drugačije izražavanje roda, uključujući oblačenje, govor i manire.

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

RZN (GBV) – Rodno zasnovano nasilje, odnosno nasilje koje se zasniva na rodnim očekivanjima i/ili na polnom ili rodnom identitetu druge osobe. Iako se RZN može primeniti na žene i na muškarce, devojčice i dečake, fokus napora iz domena RZN jeste okončanje nasilja nad ženama i devojka, jer su ovom vrstom nasilja u najvećem broju slučajeva one pogođene.

SEKSUALNOST se odnosi na izražavanje naših osećanja, misli i ponašanja kao muškaraca ili žena. To uključuje naša osećanja privlačnosti, zaljubljenosti i ponašanja u intimnim vezama. Seksualnost je izraz onoga ko smo mi kao ljudska bića – ona uključuje sva osećanja, misli i ponašanja koja imamo kao muškarci ili žene, osećaj 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 odnosi se na emotivnu, romantičnu, seksualnu i drugu privlačnost prema drugim osobama različitog ili istog pola i roda.

POLNI IDENTITET je način na koji osoba sebe doživljava u smislu privlačnosti prema pripadnicima vlastitog ili suprotnog pola na temelju vlastitog iskustva, misli i reakcija, a ne na temelju definiranja sebe prema rodu ili polu svojih seksualnih partnera.¹



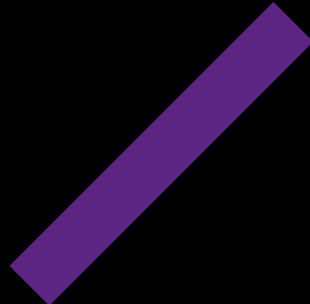
ZASTRAŠIVANJE je jedna od uspešnijih tehnika kontrole. Nasilnik ostvaruje kontrolu stalnim zastrašivanjem: spaliću ti kosu, baciću te s krova, iseći ću te na komade, naći ću te gde god da odeš... Često se ove pretnje odnose na decu ili nekog bliskog žrtvi: roditelje, sestre i braću.

1. Definicija preuzeta sa: Evropski Institut za rodnu jednakost. Dostupno na: https://eige.europa.eu/publications-resources/thesaurus/terms/1054?language_content_entity=hr.

Poglavlje 1



Uvodne
Informacije



Uvod

Tokom poslednjih šest godina, Program Y je postao nezaobilazan instrument koji omogućava nastavnom i nenastavnom osoblju i obučanim edukatorima vršnjaka da osnažuju i mobilizuju mlade, te tako podstaknu šire sociokulturne i individualne promene, a sve u najboljem interesu njihovog zdravlja i blagostanja.

Iako je Program Y dobio brojna priznanja i postao važan deo formalnog obrazovanja širom Balkana, CARE i partneri nastavili su da rade na njegovom unapređenju – što uključuje razvoj i integraciju naučno utemeljenih obrazovnih tehnologija (pristupa, didaktičkih metoda i dr.) i novih inovativnih rešenja – te merenju i testiranju efektivnosti Programa Y i promena do kojih dovodi. Radna knjiga Program Y doprinosi postizanju kognitivnih, afektivnih i psihomotornih veština koje su predefinisane u priručniku Program Y.

Sveobuhvatni cilj Programa Y i Radne knjige Program Y jeste promocija i usvajanje zdravih životnih stilova i nenasilnog ponašanja među mladima osporavanjem rodnih stereotipa. Holistički pristup na kom se zasniva Program Y i koji definiše interaktivnu metodologiju integrisanu u sve aktivnosti doprinosi realizaciji sveobuhvatnog cilja kroz jačanje znanja učenika (kognitivni razvoj), usvajanje novih i jačanje postojećih životnih veština (psihomotorički razvoj) i promena/usvajanje stavova i vrednosti (afektivni razvoj). Radna knjiga pruža dodatne obrazovne prilike i koristi različite tehnike interaktivnog učenja, te tako dodatno doprinosi ostvarenju postavljenih ishoda učenja, koje možete pronaći u sekciji Očekivani rezultati i ishodi učenja (strana 23).

U širem kontekstu, učešće u aktivnostima Program Y i Radna knjige Program Y pomažu učenicima u razvoju:

- > **Identiteta**
- > **Emocionalne inteligencije**
- > **Veština interpersonalne komunikacije**
- > **Pregovaračkih veština**
- > **Životnih veština, s naglaskom na kritičko razmišljanje i donošenje odluka**
- > **Sposobnosti za rešavanje problema**
- > **Veština za rešavanje kriznih situacija**
- > **Prodruštvenih i društvenih kompetencija**
- > **Rodno ravnopravnih stavova i vrednosti**
- > **Zdravih životnih stilova u kontekstu prevencije korišćenja psihoaktivnih supstanci i zaštite seksualnog i reproduktivnog zdravlja**
- > **Tolerantnog odnosa prema drugim i „drugačijim“ ljudima**
- > **Samopouzdanja**
- > **Veštine da se suprotstave vršnjačkom pritisku**
- > **Empatije.**

Program Y

Radna knjiga Program Y komplementarna je obrazovnom programu koji se realizuje u školama 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 sprovode u školama, stoga su nazivi nivoa radne knjige usklađeni s nazivima radionica. Na taj način učesnicima smo olakšali identifikaciju tema i aktivnosti koje treba da prate i realizuju 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 nalazi. Tako će učenici moći da konsultuju radionicu koju su propustili i delimično nadoknade nedostatak u kontekstu znanja koje nisu dobili učešćem u određenoj radionici.

Učesnici radionica i mladi koji žele da realizuju aktivnosti ove radne knjige imaju priliku da besplatno prođu 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 veštine i prođete kroz online format radionica koje su adaptirane iz Programa Y.



Kome je namenjena Radna knjiga Y

Radna knjiga Y namenjena je učesnicima obrazovnog programa Program Y, 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 deo kurikula Program Y. Sadržaj Radne knjige doprinosi postizanju ciljeva definisanih metodologijom Program Y, stoga preporučujemo sinhronizovani pristup koji obuhvata sprovođenje radionica s učenicima u školama i ispunjavanje zadataka radne knjige, i to dinamikom koja je usklađena s izvođenjem edukativnih radionica.

S obzirom na usklađenost sadržaja Program Y i Radne knjige Program Y, važno je da učenici i polaznici edukativnih radionica aktivnosti i zadatke Radne knjige rešavaju nakon učešća u radionicama koje obrađuju istu temu. Stoga i mnoge aktivnosti referišu na radionice i obraćaju se čitaocu upućujući na sadržaj sprovedenih radionica.

Radnu knjigu mogu koristiti i učesnici YMI programa van obrazovnog sistema – pod uslovom da prolaze obuke po metodologiji Program Y, i da te obuke provode sertifikovani 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 veštine. Radna knjiga sadrži 19 nivoa 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 podrazumevaju aktivno istraživanje preko interneta, zagonetke, izazove, pitanja i odgovore koji se unose direktno u knjigu, a tu je i prostor za izradu crteža koji su deo obrazovnog iskustva koje nudi ova radna knjiga. U radnoj knjizi nalaze se uputstva za realizaciju svih pojedinačnih zadataka. Pažljivo pročitajte uputstva koja se nalaze na početku pojedinih nivoa, jer u tom slučaju trebaju vam dodatni alati i pomagala za rešavanje zadataka na tom specifičnom nivou.

Radna knjiga takođe sadrži različite izazove koji omogućavaju kreativno izražavanje i dodatne prilike da učenici unapređuju svoje znanje i veštine, kako u oblastima koje obrađuje radna knjiga, tako i u korišćenju različitih aplikacija i softvera, tehnika crtanja, pravljenja postera i infografika. Kreativnost i veštine mogu učenicima otvoriti put u ligu kreativnih slavni stvaralaca programa YMI. Ova radna knjiga nudi im takve mogućnosti!

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

Prilikom rešavanja pojedinačnih nivoa, učesnici će dobijati određeni broj bodova izvrsnosti. Pojedini nivoi sadrže više različitih zadataka, a svaki nosi određeni broj bodova izvrsnosti. Stoga smo kreirali poseban instrument – „Detektor izvrsnosti“ – koji koristi napredni algoritam za izračunavanje ukupnog broja bodova i izračunavanje zbira koji učesnici upisuju u Dnevnik uspeha. Bodovi izvrsnosti upisuju se odmah nakon završetka nivoa u deo Dnevnik uspeha (strana 138) kako se ne bi zaboravio neki od rezultata pojedinačnih zadataka. Na osnovu konačnog rezultata, odnosno ukupnog zbira bodova, učenici će dobiti titulu koja demonstrira nivo znanja i veština koji su usvojili učenjem i rešavanjem zadataka ove radne knjige.

Zašto i kako 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 veštine u oblastima koje obrađuju na radionicama.

Svaka pojedinačna aktivnost nosi isti naziv kao i radionice koje su integralan deo kurikuluma Program Y, 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 polu, tada ispunjavaju sadržaje i aktivnosti koje su povezane s tom radionicom i na narednu aktivnost prelaze nakon realizovane naredne radionice. Veoma je važno da učenici ispunjavaju **aktivnosti nakon realizacije časa ili radionice o određenoj temi**. Tako učenici stečeno znanje i veštine mogu koristiti u analizi problema, kritičkom osvrtu na određenu temu i rešavanju pojedinačnih zadataka unutar radne knjige.

Ukoliko su učenici propustili određenu radionicu, dostupan je online kurs po metodologiji Program Y. Učenici mogu proći nove ili propuštene radionice ili dodatno obraditi one na kojima su već učestvovali, te tako dodatno proširiti svoje znanje. Učesnici online kursa nakon kompletiranog procesa učenja dobijaju sertifikat o položenom online kursu, 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 stava su da mladi ljudi treba da budu predvodnici ključnih promena koje se odnose na mlade. Zato smo kroz različite sadržaje knjige kreirali prostor za uspostavljanje interakcije učenika/ca s predstavnicima lokalnih partnerskih organizacija i YMI, što će olakšati njihovo uključivanje u programe i aktivnosti YMI. Prostor za direktnu komunikaciju omogućava lakše povezivanje učenika sa sertifikovanim organizacijama, ministarstvima i školama uključenim u program, a posebnu smo pažnju posvetili afirmaciji mladih da dele svoje ideje, i 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 usmeren na rešavanje pitanja razvoja mladih, rodne ravnopravnosti i rodno zasnovanog nasilja na Zapadnom Balkanu. Pristup Inicijative mladića zasniva se na rodno-transformativnom kurikulumu prilagođenom prema Programu H Instituta Promundo . Program Y sprovodi se u srednjim školama, što mu omogućava da postigne visok nivo učešća dečaka i devojčica (od 2013. godine) uzrasta od 14 do 19 godina. Fokus na mlade ljude je važan jer adolescencija predstavlja ključni trenutak u procesu socijalizacije, kad se još uvek 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 – integrisane su u redovni raspored časova tokom školske godine, s fokusom na četiri ključne programske oblasti: (1) rodne stavove; (2) nasilje; (3) seks, zdravlje i dobrobit; i (4) upotrebu alkohola i droga.

Inicijativa mladića³ (Young Men Initiative – YMI) regionalni je program CARE International Balkans s kontinuitetom od 2006. godine koji uključuje ministarstva prosvete, pedagoške zavode, škole, učenice i učenike, roditelje i nevladine organizacije u partnerski i proaktivni proces razvoja, testiranja i unapređenja obrazovnih programa, a s ciljem stvaranja kvalitetnijih obrazovnih i zdravstvenih prilika za mlade. Program se uspešno realizuje u Srbiji, Hrvatskoj, Kosovu*, Bosni i Hercegovini (BiH), Albaniji i delom u Severnoj Makedoniji i Crnoj Gori. Inicijativa mladića predstavlja platformu za međuinstitucionalnu saradnju i razvoj, s posebnim usmerenjem na stvaranje održivih programa koji su od značaja za populacioni 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 uticaj 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 ekspertkinja.

2. Program H (H označava Homens i Hombres, reči 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 prilagođen za korišćenje u nekoliko zemalja, uključujući Tanzaniju, Indiju, Peru i Vijetnam. Za više informacija, posetite: <https://promundo.org.br/programas/programa-h/>.

3. CARE International Balkans. (2020). Sažetak predloga 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 proteže se i van učionica. Program obuhvata dodatni rezidencijalni trening, gde voditelji održavaju dodatne sesije i aktivnosti izgradnje tima (eng. team building) u imerzivnijem okruženju. Pored toga, program obuhvata i kampanju životnog stila „Budi muško“, čiji je cilj da ojača ključne poruke Inicijative mladića i podstakne promene na nivou škole i van 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 devojke. U 2023. godini aktivno je preko 20 klubova širom regiona, koji okupljaju više od 750 mladih.

Vodeća filozofija Inicijative mladića jeste da dečake ne treba shvatiti kao prepreku miru i rodnoj ravnopravnosti, nego kao ključne saveznike u promociji nenasilnih, zdravih odnosa i zajednica. Devojke kao aktivni članovi zajednice treba da budu aktivne učesnice u društvima, kao i nosioci promena. Svedoci smo ovih dana da devojke nisu samo žrtve, nego u manjoj meri i počinioci nasilja. I dečacima i devojčicama u adolescenciji treba 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 preispitaju dominantne rodne norme, i ako imaju priliku da primenjuju ove nove ideje i veštine u sigurnom prostoru, onda će postojati veća verovatnoća da internalizuju ove informacije koje će, tokom vremena, rezultovati rodno ravnopravnijim, zdravijim i nenasilnim životnim stilovima. Štaviše, kako grupne norme počinju da se menjaju, program pomaže u stvaranju tolerantnije i prihvatljivije sredine na nivou škole.

Ovu putanju promena kojom dečaci i devojčice primenjuju 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 s obrazovnim (i drugim) institucijama i kroz njih, CARE i partneri su osnovali pokret Budućnost za mlade, čiji je cilj da okupe različite glasove civilnog društva, neformalnih grupa građana, roditelja, nastavnika i drugih zainteresovanih strana oko istog cilja – zagovaranja i rada na pitanjima prevencije nasilja, razvoja rodne ravnopravnosti, životnih veština i zdravstvenog obrazovanja u školama širom Balkana.

Potraži više informacija o Budućnosti za mlade i podeli s 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 i pridruži se pokretu Budućnost za mlade. Da bi postao ili postala član/ica, ispuni online formular i zaprati službene kanale na društvenim mrežama.

Društvene norme, adolescencija i obrazovanje⁴

Socijalizacija i interakcije s vršnjacima i okruženjem suštinski utiču 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 socijalizuju na način koji je u najboljem interesu za njihovo zdravlje.

Podložnost društvenim uticajima individualna je i specifična, stoga obrazovni programi koji postavljaju učenike i učenice u centar učenja imaju potencijal da odgovore na individualne potrebe, mnogo pre nego tradicionalni pristupi koji jednosmerno šalju jednoobraznu poruku svim učenicima i učenicama kao homogenoj grupi. Društvene norme, s naglaskom na rodne norme i rodne stereotipe, mogu kod mladih ohrabrivati ponašanja koja obrazovne i zdravstvene institucije žele da preveniraju, ali isto tako mogu da obeshrabre mlade da koriste usluge koje im mogu biti značajne u očuvanju zdravlja. Mladići mogu osećati da je traženje pomoći znak slabosti, devojke da prva cigareta dokazuje da su zrele, da nasilje prema drugima ima opravdanje, da u slučaju izloženosti nasilju treba sami/e da pronađu rešenje, bez uplitanja autoriteta. Ponašanja, stavovi i vrednosti mladića i devojaka razlikuju se i pod uticajem su rodni normi, pa je rodno senzitivni pristup prilagođen postojećim razlikama, ali s istim ciljem – a to je stvaranje dodatnih prilika za mladiće i devojke da žive kvalitetnije i zdravije živote. Promenom paradigme obrazovanja o zdravlju moguće je uticati na kreiranje nove generacije mladih koji veruju 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, motivišuće i uzbudljivo. Da bismo 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 pristupi osiguravaju aktivno učešće mladih u svim fazama učenja i izučavanja tema koje obrađuje Program Y.

Društvo u kom živimo može na različite načine uticati na nas kao pojedince. Društvo može podstaći naše potencijale, ohrabriti nas da dajemo najviše i najbolje od sebe, ali istovremeno, društvo i određene društvene norme mogu

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>

ohrabriti 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 može se menjati 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. Zato je od iznimne važnosti da naučite da prepoznate potencijalne rizike i usvojite veštine donošenja promišljenih i zdravih odluka, baziranih na informisanosti i ličnom izboru.

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

Zašto fokus na rodnim normama?

Već dugi niz godina stvarali smo pretpostavke o zdravlju i razvoju mladića⁵ i devojaka. Za mladiće smo najčešće pretpostavljali da su dobro i da imaju manje potreba nego devojke. U nekim drugim prilikama pretpostavljali smo da je s njima teško raditi, da su agresivni i da ne brinu za svoje zdravlje. Često smo ih videli kao počinioce nasilja nad drugim mladićima, nad samim sobom i nad ženama – ne zastajući da shvatimo kako društvo često prelazi preko upotrebe nasilja od strane mladića. S druge strane, mladići su u interakciji s devojčicama i problemi mladih u značajnoj meri podjednako pogađaju obe polne grupe, stoga je i pristup prevenciji zahtevao rodno sinhronizovan pristup učenju i usvajanju novih znanja i veština, važnih za donošenje zdravijih i sigurnijih odluka.

Nova istraživanja i perspektive zahtevaju pažljivije razumevanje toga kako se mladi socijalizuju, šta im treba u pogledu zdravog razvoja i kako ih zdravstveni edukatori i drugi mogu angažovati na adekvatniji i delotvorniji način.

Ali, šta to znači primeniti „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 ono kako se dečaci i muškarci ponašaju „prirodno“ – da će „dečaci zauvek biti dečaci“, a „devojčice zauvek biti devojčice“. Međutim, koreni ponašanja mnogih dečaka, muškaraca, devojčica i žena – uključujući i to da li se dogovaraju sa svojim partnerima o korišćenju kondoma, da li vode brigu o deci čiji su očevi i da li koriste nasilje protiv partnera – mogu se naći u načinu na koji su dečaci i devojčice

5. Termin „mladići“ odnosi se na muškarce uzrasta između 15 i 24 godine, što odgovara starosnoj grupi „mladih“ kako je to definisala Svetska zdravstvena organizacija (SZO).

vaspitani. Nije lako promeniti kako odgajamo i posmatramo mlade. Međutim, on ima potencijal da transformiše rodne odnose, kao i da smanji brojne zdravstvene i socijalne ranjivosti s kojima se suočavaju i žene i muškarci. Dakle, primena rodne perspektive u radu s mladima podrazumeva dve glavne ideje:

(1) RODNA SPECIFIČNOST: Posmatranje specifičnih potreba dečaka i devojčica u pogledu njihovog zdravlja i razvoja zbog onoga kako su socijalizovani. Na primer, to znači uključivanje mladih u diskusije o korišćenju supstanci ili rizičnom ponašanju i pružanje pomoći mladima da shvate zbog čega će se možda osećati primoranim da se tako ponašaju, a u skladu s rodnim normama i pritiscima koje takve norme proizvode.

(2) RODNA JEDNAKOST: Angažovanje dečaka i devojčica u diskusiju i razmišljanje o rodnim nejednakostima, razmišljanje o situacijama u kojima su devojke i žene često bile u nepovoljnom položaju i od njih se često očekivalo da na sebe preuzmu nesrazmeran deo brige o deci, o pitanjima seksualnog i reproduktivnog zdravlja i o kućnim poslovima.

Ova serija priručnika (Program Y i Radna knjiga Program Y) pokušava da objedini ove dve perspektive, nastojeći da prepozna specifične potrebe i realnosti mladih, te da ih angažuje da preispitaju i promene rodne odnose. Dokazi iz celog sveta ukazuju na to da je veća verovatnoća da će programi koji primenjuju ovu vrstu rodno transformativnog pristupa dovesti do promena u stavovima i ponašanju mladića, za razliku od onih programa koji ne pokušavaju eksplicitno da se bave pitanjem rodnih normi i da ih preispituju (Barker et al. 2007). Istraživanja koja smo sprovedeli tokom realizacije Programa Y pokazala su isti rezultat i kod devojčica, stoga smo uvereni da Program Y predstavlja kvalitetan obrazovni prostor za sve mlade ljude, a Radna knjiga dodatnu priliku za učenje i povezivanje s velikim brojem mladih koji žele da budu nosioci društvenih promena i menjaju ovaj svet tako da postane bolje mesto za život za trenutne, ali i generacije koje dolaze. Jer snaga promene leži u svakom od vas. Promenimo zajedno ovaj svet i učinimo ga lepšim mestom, za tebe, za sve nas!

Potrebe i problemi mladih

Brojni zdravstveni problemi (kardiovaskularna oboljenja, dijabetes, karcinomi, poremećaji mentalnog zdravlja, polno prenosive bolesti) koje će pojedini mladi ljudi doživeti u odrasloj dobi svoj početak razvoja imaju u dobi adolescencije. Adolescenti su generalno zdrava populacija, ali njihove životne navike, pojedinačno ili udruženo, ključan su faktor u pojavi ili prevenciji hroničnih oboljenja u odrasloj dobi.

Istraživanja sprovedena u BiH, Hrvatskoj, Srbiji, Kosovu* i Albaniji pokazuju da se mladi ljudi tokom svog odrastanja suočavaju s brojnim izazovima: vršnjačkim nasiljem (verbalnim, digitalnim i fizičkim nasiljem), stresom vezanim za obrazovanje, negativnim uticajima vršnjaka, upotrebom duvana, alkohola, droga, narušenim mentalnim zdravljem, nezdravim prehrambenim navikama, nedovoljnom fizičkom aktivnošću, ranim stupanjem u seksualne odnose i rizičnim seksualnim ponašanjem.

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

S obzirom na to 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 kvalitet života mladih tokom kasnijih faza njihovog života.

O Program Y Priručniku

Priručnik Program Y sastoji se od četiri tematske celine:



Razvoj identiteta

- ◆ Identitet, razum i osećanja
- ◆ 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 promena kojoj težiš!

Svaka od ovih celina sadrži uvod u temu, uključujući i kratak pregled relevantne literature, kao i smernice za sprovođenje grupnih aktivnosti za rad s mladim ljudima. Uvod u svaku od navedenih celina podelili smo na stanovišta mladića i stanovišta devojaka. 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 „vežbati“ veštine i sposobnosti neophodne za smanjenje rizičnog ponašanja i delovati pravičnije, informacije o ova dva stanovišta 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 devojaka koja je prikazana u uvodnim tekstovima jeste dodatni resurs važan za kvalitetnu realizaciju radionica i ciljeve koje želimo da ostvarimo. Stoga je korisno posetiti vebsajtove YMI i Program Y, pristupiti online verziji Program Y, te se upoznati sa sadržajima priručnika.

O Budi muško klubovima / omladinskim klubovima⁶

Budi muško klubovi ili omladinski klubovi osnivaju se kao klubovi srednjoškola koji su kreativno angažovani u dizajniranju i sprovođenju kampanje „Budi muško“ programa Budućnost za mlade i predstavljaju njen najznačajniji deo. Članovi Kluba su aktivni učesnici i promoteri kampanje, gde oni sami razvijaju i organizuju aktivnosti kampanje u svojim školama i podstiču druge mlade ljude da se uključe u promociju njihovih vrednosti. Dozvoljeno im je da izgrađuju sebe i podstiču druge da budu bolji, pružajući sigurnu zonu za mlade ljude, gde nema osuđivanja i osporavanja mišljenja, te gde se podstiču dijalog i samokritično razmišljanje. Pored toga, oni učestvuju u motivacionim aktivnostima kao što su filmske večeri, pozorište, koncerti, sportske igre, putovanja i susreti s drugim mladim ljudima, te razmena iskustava s 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 dečak i Bila jednom jedna devojčica

Uz Radnu knjigu Program Y dolaze dva crtana filma bez reči, pod nazivom Bio jednom jedan dečak (eng. Once Upon a Boy) i Bila jednom jedna devojčica (Once Upon a Girl). Ovi crtani filmovi prikazuju priče o jednom dečaku i jednoj devojčici i izazovima s kojima se oni suočavaju tokom odrastanja: društvenim normama, nasiljem u porodici, homofobijom, sumnjama o sopstvenoj seksualnosti, 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 Programu Y i Radnoj knjizi Program Y. Često smo smatrali da je korisno upotrebiti crtani film kao uvod u aktivnost kako bismo pobudili interesovanje kod mladih i procenili njihove prvobitne stavove u pogledu različitih pitanja koja se u ovoj radnoj knjizi obrađuju.

Crtane filmove možete pogledati/preuzeti sa sledećih veb-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 došao/la u Radnu knjigu Program Y! Molimo te da pročitaš prvo poglavlje ove Radne knjige pre nego što kreneš s izradom zadataka prvog nivoa. Uvodno poglavlje nudi važne informacije koje će ti pomoći da razumeš međudnos edukativnih radionica i zadataka Radne knjige, kao i tehničke informacije o tome kako se koristi Radna knjiga. Posebno je važno da proveriš sadržaje koji su navedeni na Youth HUBu, 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 odeljenske zajednice. Svaki od 19 nivoa sadrži zadatke koji su međusobno povezani i predstavljaju obrazovnu celinu. Stoga je od iznimnog značaja da pratiš ponuđena uputstva i korake opisane za svaki pojedinačni nivo.

Prvi nivo pružiće ti ključne informacije o tome kako da rešavaš zadatke i na šta treba da obratiš pažnju prilikom rešavanja svakog pojedinačnog nivoa. Rešavanje određenih zadataka donosi ti bodove izvrsnosti koji demonstriraju nivo izvrsnosti koju postižeš postepenim napretkom kroz Radnu knjigu. Za zadatke koji nose bodove izvrsnosti ponudili smo i odgovore, tako da na kraju aktivnosti možeš analizirati svoje odgovore i izračunati ukupan broj bodova izvrsnosti koje upisuješ u **Detektor izvrsnosti**, a zatim ukupni rezultat nivoa u **Dnevnik uspeha**.

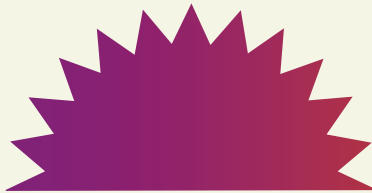
Veoma je važno da pre ispunjavanja svakog nivoa proveriš uvodna uputstva koja nude informacije o pripremi i potrebnim materijalima, a koji će ti trebati za izvođenje pojedinačnih nivoa.

Zadatke u radnoj knjizi ispunjavaj **grafitnom olovkom** jer ćeš vremenom steći napredno znanje, pa ukoliko odlučiš da ispraviš odgovore za koje smatraš da ih treba ispraviti, to ćeš moći lako uraditi.

Sigurno si nestrpljiv/a oko prvog nivoa i zadataka koje on sadrži, pa ćemo ti poželjeti prijatno, uzbudljivo i zanimljivo putovanje sadržajima i nivoima Radne knjige Program Y.

Srećno!

Nivo 1:



Šta je rod?



REFERENCA Program Y – Inovativni pristupi prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i devojaka

RADIONICA ŠTA JE ROD / Strana: 44


Dobro došao/la 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:

- Ja sam pravi muškarac.
- Ja sam prava devojka.
- Zar je bitno da li sam jedno ili drugo?
- Niti sam pravi muškarac, niti prava devojka, no želim to da postanem.

Da li ti je bilo lako da odgovoriš na ovo pitanje? Šta zapravo znači biti PRAVI muškarac ili PRAVA devojka? Koliko se razlikuju oni koji su više ili manje muškarci, i na osnovu čega to zaključujemo? Kako razlikujemo prave devojke 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 biti devojka, 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 menjati – i to je poželjno. Ukoliko na polovini uzbudljivog putovanja ovom knjigom otkriješ da si promenio/la stav ili razmišljanje o određenoj temi, slobodno se vrati na aktivnost koju želiš „ponovo“ uraditi i ispravi odgovore koje si prethodno davao/la. Promena stava i znanja nije varanje, već proces istraživanja i učenja i sasvim je očekivano da se u tom procesu menjaš. Takođe, ova knjiga predstavlja siguran prostor u kom možeš izraziti svoj stav, ali ga i korigovati ukoliko smatraš da informacije i znanje koje usvajaš menjaju ono kako vidiš i percipiraš svet i ljude oko sebe.

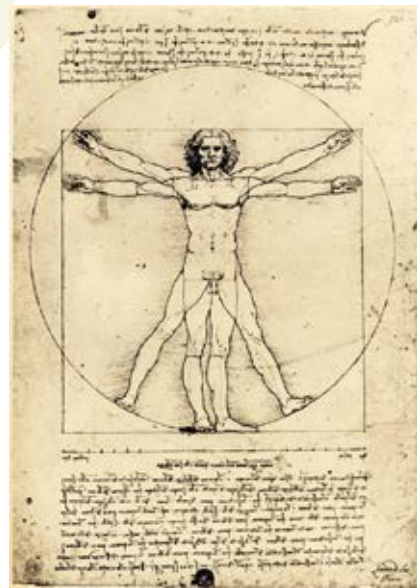
Ovo putovanje počinjemo istraživanjem sveta oko nas i otkrivanja složenih uticaja okruženja na nas, naša osećanja, naše stavove i ponašanje. Naredne aktivnosti možeš rešavati bez učešća drugih, ali za vas koji volite da radite u timu, predvideli smo različite aktivnosti koje možete realizovati u timu s 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 treba da budu mladići, devojke, a kasnije muškarci i žene.

KORAK 1: ŽURKA OTKRIVANJA POLA

Da li si ikada čuo/la za proslavu „otkrivanja pola“ buduće bebe, ili joj čak i prisustvovao/la? Mnogi roditelji danas organizuju proslavu otkrivanja pola kojoj prisustvuju članovi uže i šire porodice, prijatelji i druge bliske osobe. Ovako pojedini roditelji saopštavaju da će njihovo dete biti dečak ili devojčica. Osoba se rađa kao muško ili žensko dete i to se određuje na osnovu polnih razlika. Navedi ključne polne razlike muškaraca i žena.



MUŠKARCI:

ŽENE:

Osoba se može roditi i s polom koji nije definisan, i te osobe nazivamo interseks osobama. Dakle, u našoj zemlji osobe mogu biti muškog ili ženskog pola. Vratimo se proslavi „otkrivanja pola deteta“.

Istraži na internetu kako se slične proslave organizuju u našoj zemlji i nacrtaj proslavu koju si video/la tokom istraživanja ove teme.



Nakon rođenja, roditelji i prijatelji znaju pol deteta i obično u ovom trenutku počinje izgradnja rodnog identiteta deteta. Na radionici ste učili da rod i pol nemaju isto značenje, pa je ovo prilika da se podsetimo da je pol _____, a rod predstavlja društvena očekivanja koja definišu uloge, stavove i ponašanja specifične za muškarce i žene.



KORAK 2: DEČJA SOBA

Za narednu aktivnost trebaće ti grafitna olovka, gumica i drvene bojice. Nakon što pripremiš potrebni materijal, započni sledeću aktivnost.

U okolnostima kada deca imaju svoju sobu, njeno uređenje su sprovedi roditelji. To uključuje izbor nameštaja, izbor boja i materijala. To se nastavlja i s igračkama, gde roditelji pretpostavljaju koje će igračke decu najviše obradovati.

Rodni stereotipi naizgled se mogu činiti kao trivijalan problem, ali to nije samo slučaj previše ružičaste i plave boje. Ako deci 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, u koju svako dete uvode roditelji ili staratelji.

U nastavku nacrtaj i oboji kako društvo uređuje sobu za dečake, a kako za devojčice. Levo nacrtaj sobu za dečake, a desno sobu za devojčice. Nacrtaj i igračke koje se tradicionalno povezuju s dečacima i one koje se tradicionalno povezuju s devojčicama.

SOBA ZA DEČAKE	SOBA ZA DEVOJČICE

U nastavku razmisli i odgovori na postavljena pitanja.



Koje razlike vidiš kada posmatraš obe slike?

Da li je uobičajeno da se dečaci igraju igračkama koje se tradicionalno povezuju s devojčicama?

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

Ako je tvoj prethodni odgovor NE, da li se dečaci mogu igrati igračkama za devojčice?

DA NE

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

Kako će se dečak osećati zbog poruka koje dobija?

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

Šta kažu drugi? Šta o ovome kažu istraživanja?

Isečak 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 predškolskom dobu i nastavljaju se kroz detinjstvo. Ova ponašanja u igri uključuju rodno tipizirana interesovanja za igračke, rodno tipizirane stilove igre i rodno segregirane grupe za igru. Rodna segregacija postaje usko isprepletena sa rodno tipiziranim stilovima igre. Istraživanja su pokazala da se dečaci češće igraju s drugim dečacima, igraju se u većim grupama i imaju grublji stil igre nego devojčice (Colwell i Lindsey 2005; Rose i Smith 2018).

Roditelji i staratelji takođe utiču na interese dece za igračke. Istraživanje je otkrilo da je verovatnije da će roditelji svojoj deci kupiti igračke obeležene polom i neutralne igračke nego igračke koje se obično povezuju sa suprotnim polom (Weisgram i Bruun 2018). Takođe je verovatnije da će podsticati sesije igre u kojima su dostupne igračke povezane s polom njihove dece (Caldera, Huston i O'Brien 1989).

I vršnjaci utiču na izbore modelovanjem rodno tipizirane igre i jačanjem ove igre vršnjačkim prihvatanjem, što dovodi do toga da se deca vremenom uključe u rodno orijentisanu igru (Brown and Stone 2018).

Mediji i oglašavanje takođe često utiču na rodno tipizirana interesovanja dece za igračke eksplicitnim označavanjem igračaka „za dečake“ ili „za devojčice“, prikazujući samo dečake ili samo devojčice 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).

Dečje spoznaje u vezi s rodom takođe pomažu u određivanju rodno tipiziranog ponašanja u igri. Spoznaje vezane za rod mogu uključivati detetov rodni identitet, rodne šeme, znanje o rodu i rodne stereotipe. Deca mogu da primene etikete „dečaci“ i „devojčice“ na sebe i druge prvi put sa oko 2,5 godine starosti, uspostavljajući tako rudimentarni rodni identitet.

Iako deca pokazuju određene rodno tipizirane sklonosti prema igračkama u detinjstvu, rodno tipizirano ponašanje u igri povećava se nakon što se rodni identitet uspostavi u dečjem i predškolskom dobu (Todd, Barry i Thommessen 2016).

Deca stiču svoje rodno znanje o aktivnostima povezanim s muškarcima i ženama u našem društvu i tokom ranog detinjstva (Martin i Ruble 2004). Ovo znanje je preteča formiranja rodni šema i izgradnje rodni stereotipa (Bigler i Liben 2007).

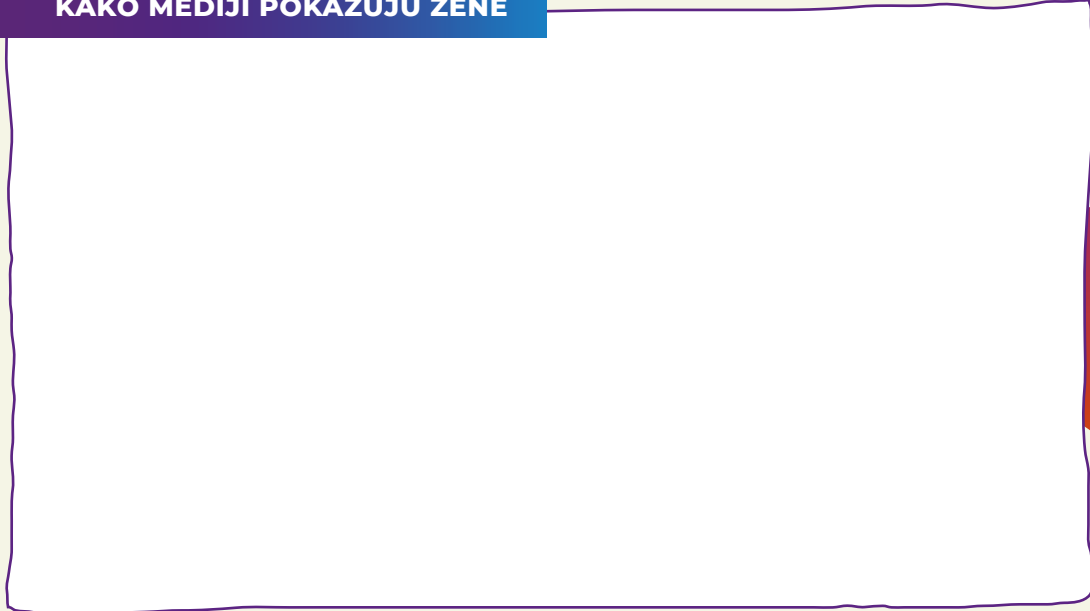
Rodni stereotipi uključuju lično prihvatanje uverenja o tome ko treba da se igra kojim igračkama i koje aktivnosti su tipične za dečake, a koje za devojčice. Ovi stereotipi počinju da se pojavljuju u predškolskim godinama i dostižu vrhunac u ranoj osnovnoj školi, nakon čega deca razvijaju fleksibilnija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

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

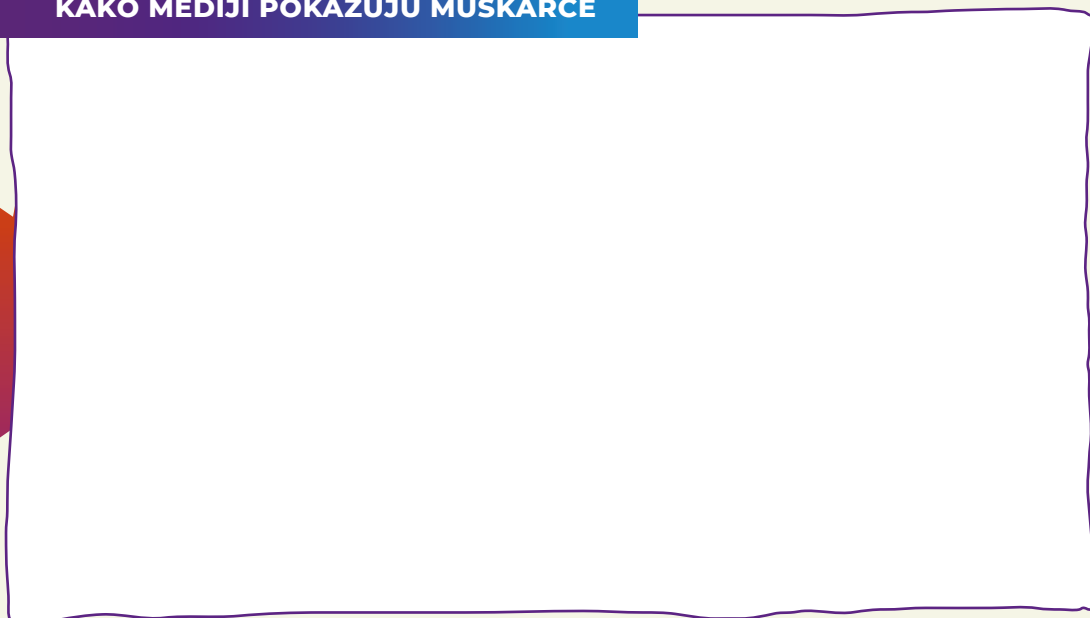
KORAK 3: SVET OKO NAS

Za izvođenje ove aktivnosti trebaju nam dnevne novine ili jedan ili više magazina, makaze i lepak za papir.

KAKO MEDIJI POKAZUJU ŽENE



KAKO MEDIJI POKAZUJU MUŠKARCE



KORAK 4: TVOJA ZAPAŽANJA

MEDIJI POKAZUJU DEVOJKE I ŽENE



MEDIJI POKAZUJU MLADIĆE I MUŠKARCE



Pitanja i zadaci za promišljanje:

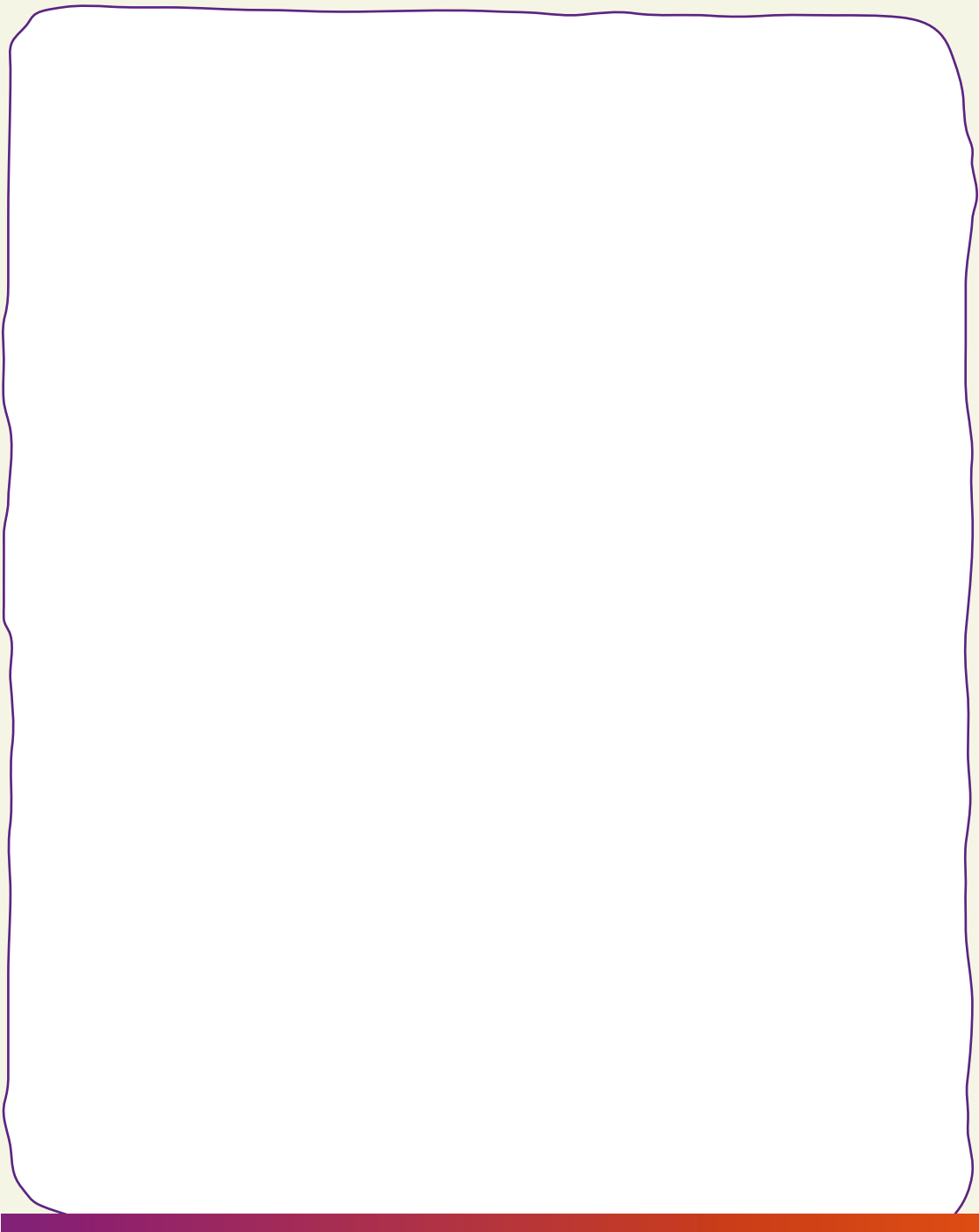
- ◆ Da li se slike na kojima se vide muškarci i žene razlikuju?
- ◆ Zapiši koje su osnovne karakteristike muškaraca, a koje su prikazane na slikama

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

- ◆ Da li mediji tako šalju slike kako muškarci i žene treba da izgledaju i kako treba da se ponašaju?
- ◆ Da li je to fer? Ako ne, zašto?
- ◆ Kako projekcije žene mogu biti ograničavajuće i opterećujuće za devojke?
- ◆ Kako projekcije muškarca mogu biti ograničavajuće i opterećujuće za mladiće?

KORAK 5: NACRTAJ SVOJ LIK ZA KNJIGU AKTIVNOSTI

Nacrtaj projekciju idealnog/ne sebe i uključi sve svoje osobine i vrline. Budi slobodan/a da koristiš kreativnost i maštu i projektuješ svoje najvažnije i najistaknutije osobine. S ovim likom započinješ putovanje kroz ovu knjigu. Tebe i lik koji 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 neke od njih donose ti bodove izvrsnosti koje upisuješ u Dnevnik uspeha. Dnevnik uspeha nalazi se 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 svet u kom živiš, kao i da prepoznaš prilike da ga učiniš boljim, ravnopravnijim i sigurnijim mestom za sebe i druge. Svako od nas poseduje potencijal da menja svet u kojem živi, a koliko ćemo toga menjati i kako – 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 će vam da sami pronađete put do odgovora na ključno pitanje ove radne knjige, a to je: Zašto i kako ovaj svet učiniti boljim mestom za sve nas? Sad kad smo uspešno 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 uspeha u delu koji se odnosi na taj nivo. S obzirom na to da smo na prvom nivou i da si dobio/la 10 bodova, te da nemaš dodatnih bodova koje ćeš sabirati, upiši 10 bodova u Zadatak 1 i ukupan rezultat (u ovom slučaju 10 bodova) upiši u Zbir bodova izvrsnosti Nivoa 1. Detektor izvrsnosti koristiš da pratiš rezultate zadataka koje rešavaš, 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, i na kraju očekuj iznenađenje.

DETEKTOR IZVRSNOSTI

ZADATAK 1 (ovde upiši 10 bodova)	Zbir bodova izvrsnosti 1. nivoa
--	--

Nivo 2:



Ponašaj se kao muškarac, ponašaj se kao žena



REFERENCA Program Y – Inovativni pristupi prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i devojaka

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 pol) jer posedujem sledeće karakteristike i osobine (u nastavku navedi osobine koje određuju da si muško ili žensko):



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Sada crvenom bojom zaokruži one koje određuju tvoj pol (biološke razlike), a zelenom bojom one koje su rodno definisane (rodne i društvene norme). Ukoliko nailaziš na poteškoće u rešavanju ovog zadatka, pročitaj informacije dostupne u Programu Y, koji je dostupan na službenoj veb-stranici YMI. Veb-adresu možeš pronaći na početku knjige u Kutiji resursa.

U levom delu nacrtaj idealnog muškarca ili ženu kako je ti vidiš, a u desnom idealnog muškarca ili ženu kako je vidi društvo i ljudi oko tebe. Ukoliko se ove dve slike razlikuju, slobodno nastavi da crtaš jer nakon toga sledi drugi deo zadatka koji propituje sličnosti i razlike u oba crteža. Pre nego što počneš 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, društvene mreže, ko su uzori mladima i slično. Nacrtaj likove i pokušaj da ilustruješ njihov društveni i materijalni status, njihove fizičke osobine, način oblačenja i drugo. Zbog zadatka koji sledi nakon ove aktivnosti, veoma je važno da obe slike prikazuju isti pol.

Za mene idealan muškarac
/ žena izgleda ovako

Za društvo idealan muškarac
/ žena izgleda ovako

SAD KAD SI ZAVRŠIO/LA S 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 dve 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 s desne strane može obeshrabriti osobu da bude drugačija od ostalih? Ako da, kad je to loše, a kad dobro?

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

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

Pre nego što pređeš na naredni zadatak, proverimo tvoje znanje. Dovrši narednu rečenicu!

Standarde i očekivanja s kojima se žene i muškarci uopšteno slažu unutar raspona koji određuju društvo, kultura i zajednica u tom trenutku nazivamo _____⁷. To su ideje o tome kakve treba da budu žene, a kakvi muškarci, i kako treba da se ponašaju. Već u detinjstvu ove norme mogu da uspostave životni ciklus rodne socijalizacije i stereotipiziranja. U interakciji s vršnjacima mladi mogu da osećaju pritisak da se ponašaju u skladu s određenim društvenim pravilima ili očekivanjima, i takav pritisak zovemo _____⁸. Ukoliko vršnjaci deluju pozitivno jedni na druge, tada taj pritisak zovemo pozitivnim vršnjačkim pritiskom. Ukoliko on podstiče negativno ponašanje ili doprinosi pojavi negativnih osećanja kod onih koji su mu izloženi, tada taj pritisak nazivamo negativnim vršnjačkim pritiskom.

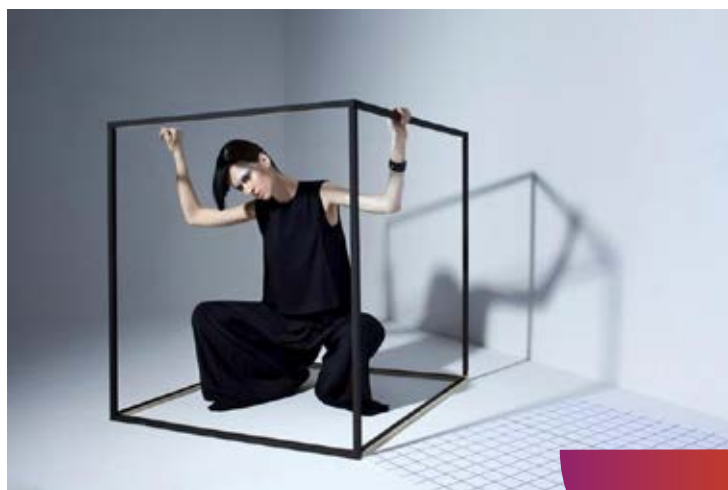
PONAŠAJ SE KAO MLADIĆ / PONAŠAJ SE KAO DEVOJKA!

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

Korak 1: U nastavku su navedene različite ljudske osobine, a tvoj zadatak je da ih rasporediš u dve kolone. Kreni prvo s muškarcima i rasporedi sve ponuđene osobine kako društvo očekuje da budu ili ne budu prisutne kao deo ličnosti muškaraca. Poželjne osobine upiši u levu kolonu, a nepoželjne u desnu kolonu.

7. Odgovor: Ukoliko si napisao/la rodne norme, upiši 10 bodova izvrsnosti u kolonu Zadatak 1. Ukoliko nisi tačno odgovorio/la, upiši -3 boda izvrsnosti u istu kolonu.

8. Odgovor: Ukoliko si napisao/la vršnjački pritisak, upiši 10 bodova izvrsnosti u kolonu Zadatak 2. Ukoliko nisi tačno odgovorio/la, upiši -3 boda izvrsnosti.



Iste osobine koje si koristio/la kod muškaraca u nastavku koristi za definisanje osobina koje prema društvenim normama treba ili ne treba da imaju žene. Poželjne osobine upiši levo, a nepoželjne desno.

Uporedi i zaključ: Nakon što si ispunio/la obe tabele kako društvo vidi muškarce i žene, rasporedi ove osobine onako kako ti misliš da je fer i ispravno. Budi slobodan/na da razmišljaš izvan kutije i molimo te da zaista budeš iskren/a, bez obzira na to da li se tvoji stavovi podudaraju s društvenim očekivanjima. Za one osobine koje smatraš da nisu rodno uslovljene i da pol s njima nema nikakve veze, upiši u kolonu „osobine koje nisu rodno uslovljene“. Nakon što završiš, uporedi svoje viđenje s onim koje se odnosi na društvena očekivanja i analiziraj razlike. Iz onog što vidiš mnogo toga možeš da naučiš.

OSOBINE OSOBE:

ZAVISNOST	NEZAVISNOST	PASIVNOST	IMA POSLOVNE VEŠTINE
EMOCIONALNOST	SUBJEKTIVNOST	DOBROTA	NEŽNOST
RACIONALNOST	PODLOŽNOST	KOMPETENTNOST	POVUČENOST
NEKOMPETENTNOST	DOMINANTNOST	AMBICIOZNOST	ISTRAJNOST
AKTIVNA OSOBA	AGRESIVNOST	ODLUČNOST	DONOSI ODLUKE
DIPLOMATIČNOST	MUDROST	ĆUTLJIVOST	SKRIVA 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 uslovljene

Poželjne osobine prave žene

Nepoželjne osobine prave žene

Osobine koje nisu rodno uslovljene

Podeli s nama!

Fotografiši svoju tabelu kako društvo misli da muškarci i žene treba da se ponašaju i koje su njihove osobine. Zatim fotografiši raspored za koji ti smatraš da je adekvatan. Pošalji nam svoje fotke i podeli s nama svoje rešenje ovog zadatka. Fotografiju pošalji na e-mail adresu 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 poseduju osobine koje se tradicionalno pripisuju suprotnom polu?

DA

NE

Da li su takve razlike povod da osobe koriste nasilje (npr. ogovaranje, etiketiranje, odbacivanje, ismevanje, 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

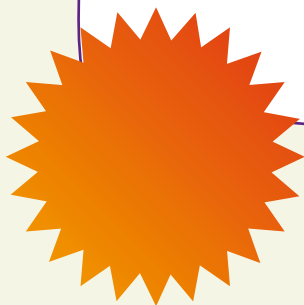
Odgovor⁹

9. Ako je tvoj odgovor DA, upiši -5 bodova u kolonu Zadatak 3. Etiketiranje i ismevanje vršnjaka je oblik nasilja i ostavlja negativne posledice na osobu koja je izložena nasilju, kao i na osobe koje nasilju svedoče. Zaustavljanje ovog nasilja sprečava posledice koje ono može ostaviti na žrtvu, počinitelja i svedoke nasilja. Zato odgovor NE nosi +10 bodova. Ukoliko si zaokružio/la NE, dodaj 10 bodova trenutnom rezultatu.

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

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

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



ZAKLJUČI I INSPIRIŠI DRUGE!



U završetku ove aktivnosti, pozivamo te da nam napišeš priču o odrastanju mladića i devojaka koji se suočavaju s društvenim i rodnim stereotipima. Opiši kako to ograničava njihove slobode, mogućnosti i kapacitete. Istraži koje su poznate ličnosti preživele pritisak okoline, a u vezi s rodnim i drugim društvenim pravilima, te istraži pozitivne ishode i primere nošenja s takvim situacijama. Inspiriši sebe, nas i druge i stvori priču koja spaja stvarnost sa maštom. Završi je tako da inspiriše stvaranje sveta u kom se svaka mlada osoba može ostvariti u svom punom kapacitetu. Priče i ilustracije biće dostupne i prikazane u okviru različitih pozitivnih kampanja kojima želimo da ohrabrimo mlade na Balkanu, a koje će sprovesti lokalne partnerske nevladine organizacije u saradnji s CARE Balkans.

Čestitamo! Završio/la si drugi nivo i vreme je da izračunaš ukupan rezultat. Izračunaj ga sabiranjem svih bodova, te konačan rezultat upiši u poslednju kolonu – „Zbir bodova izvrsnosti 2. nivoa“. Ukoliko u prvom i/ili drugom zadatku imaš rezultate s minusom, tada računaj tako što ćeš krenuti npr. od zadatka 3 u kom si ostvario/la maksimalan broj bodova i umanji taj broj u odnosu na rezultate prvog i drugog zadatka. Ukoliko si u sva tri zadatka dobio/la negativne bodove, vrati se na početak i pokušaj ponovo. Sigurni smo da već sada znaš više nego je to bio slučaj na početku nivoa.

DETEKTOR IZVRSNOSTI



ZADATAK 1	ZADATAK 2	ZADATAK 3
ZBIR bodova izvrsnosti 2. nivoa		

Nivo 3:



Izražavanje sopstvenih osećanja



REFERENCA Program Y – Inovativni pristupi prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i devojaka

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

Dobro došli u svijet osećanja!

Na radionici o izražavanju osećanja učili ste o tome šta su emocije i razgovarali o individualnim razlikama u ispoljavanju određenih osećanja. Emocije mogu biti prijatne, i njih nazivamo pozitivnim osećanjima, i neprijatne – njih nazivamo negativnim osećanjima.

Dečaci ne pokazuju jednako određene emocije, kao što to ne rade identično ni sve devojčice. Ali rodne norme mogu obeshrabiliti dečake ili devojčice da iskažu određena osećanja. Kod dečaka, stereotipne rodne norme obeshrabrju da pokažu sledeća osećanja (napiši u oba slučaja bar dva primera osećanja):

_____ i _____, a kod devojčica najčešće _____
_____ i _____.

Razmisli o prethodnoj radionici „Ponašaj se kao muškarac i ponašaj se kao žena“ i napiši kako ograničavanje ispoljavanja određenih osećanja negativno utiče na živote muškaraca i žena:

MUŠKARCI:

ŽENE:

ŠARADA OSJEĆANJA

U nastavku razmisli i nacrtaj emodžije koji pokazuju različite emocije!



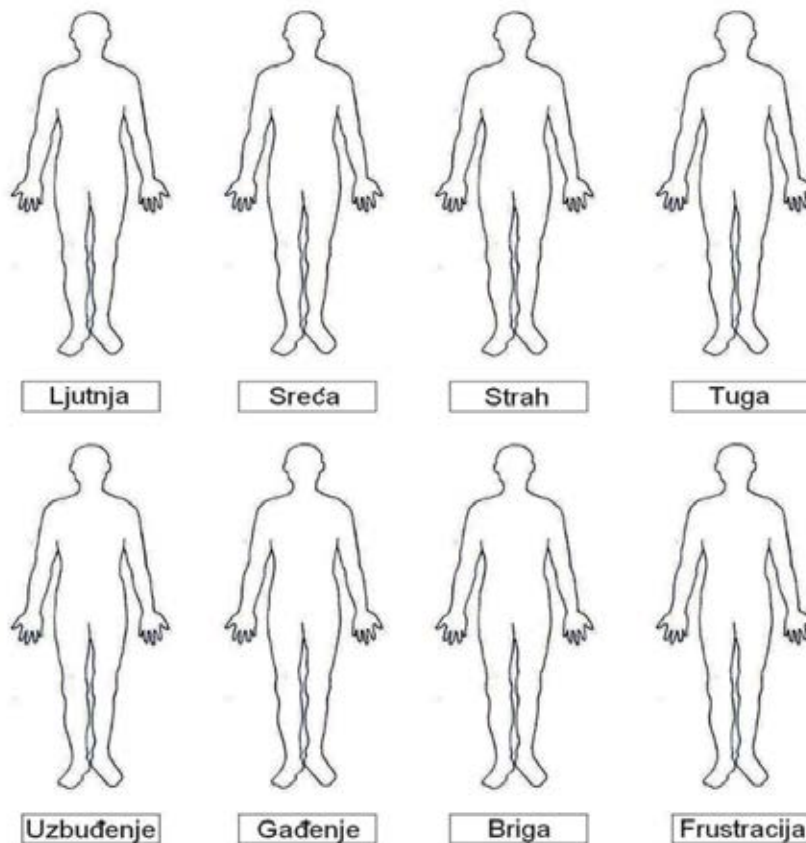
Nastavi tako što ćeš izdvojiti dva osećanja koja lako pokazuješ i dva osećanja koja teško ispoljavaš pred drugima. Desno od tabele nalaze se pitanja na koja treba da odgovoriš i otkriješ neke nove stvari o sebi i ljudima oko sebe.

LAKO ISPOLJAVAM	Šta ovo osećanje govori tebi:
	Šta ovo osećanje može reći drugima:
LAKO ISPOLJAVAM	Šta ovo osećanje govori tebi:
	Šta ovo osećanje može reći drugima:
TEŠKO ISPOLJAVAM	Šta ovo osećanje govori tebi:
	Šta ovo osećanje može reći drugima:
TEŠKO ISPOLJAVAM	Šta ovo osećanje govori tebi:
	Šta ovo osećanje može reći drugima:

Veoma je važno upoznati svoja osjećanja i razumeti poruke koje nam prenose. Takođe, važno je naučiti izražavati osećanja, posebno onda kada želimo drugima da kažemo da nam ono što rade možda prija, ili nas brine ili plaši. Iskazivanje osećanja i razgovor o tome kako se osećamo može biti važan temelj za izgradnju zdravih prijateljskih ili romantičnih odnosa.

RADNI MATERIJAL: EMOCIJE U TELU

Oboji područja svog tela na kojima osećaš...



Sve emocije su normalne, bez obzira da li se radi o neprijatnim osećanjima (poput ljutnje, tuge, brige, straha ili sramote) ili prijatnim osećanjima (sreća, uzbuđenje, zaljubljenost i sl.). Ponekad može biti teško da identifikujemo ili prihvatimo određena osećanja, a neka mogu biti intenzivnija od drugih. Ipak, sastavni deo odrastanja i sazrevanja jeste i učenje o tome kako da razumemo svoja osećanja te kako da naučimo da ih prihvatimo i nosimo se s njima tako da je to u korist blagostanja i osećaja zadovoljstva i sreće.

ZANIMLJIVI KUTAK:

Šta su to akademske emocije?¹⁰

Školovanje može biti uzбудljivo, ali i zahtevno, a različite situacije i uspesi u školi mogu dovesti do pojave različitih osećanja. Istraživanja pokazuju da učenici mogu iskusiti mnogo emocija tokom časa, dok uče, dok su na testovima ili dok odgovaraju. I odnosi s vršnjacima i okolnosti u školi mogu dovesti do pojave različitih osećanja. Ova osećanja mogu biti pozitivna ili negativna, i mogu biti intenzivna i česta. Neka od ovih osećanja mogu se dalje preneti – iz odeljenja kući, van akademskog okruženja na druge sfere života. Primer može biti uspeh u školi, zabrinutost zbog ocene ili zaljubljenost.

Kada govorimo o obrazovnim/akademske emocijama, za učenike su posebno relevantne četiri grupe osećanja:

1. **Emocije uspeha:** dnose se na aktivnosti postignuća i na uspeh i neuspeh koji proizilaze iz ovih aktivnosti. Primeri su uživanje u učenju, nada i ponos vezani za uspeh, i uznemirenost i sramota u vezi s neuspehom. Emocije postignuća su sveprisutne u akademskom okruženju.
2. **Epistemičke emocije:** izazvane su kognitivnim problemima, kao što je iznenađenje povodom novog zadatka, radoznalost, zbunjenost i frustracija zbog prepreka, i uživanje kad je problem rešen. Epistemičke emocije posebno su važne u učenju s novim, nerutinskim zadacima.
3. **Tematske emocije:** odnose se na teme predstavljene u lekcijama. Primeri su empatija sa sudbinom jednog od likova prikazanih u romanu, teskoba i gađenje kad se radi o medicinskim problemima, ili uživanje u slici o kojoj se govori na času likovnog. I pozitivne i negativne tematske emocije mogu da podstaknu interesovanje učenika za materijal za učenje.
4. **Socijalne emocije:** odnose se na nastavnike i vršnjake u učionici. Te emocije su ljubav, simpatija, saosećanje, divljenje, prezir, zavist, ljutnja ili socijalna anksioznost. Ove emocije su posebno važne u interakciji nastavnik/učenik i u grupnom učenju.

Doživljaj određene situacije kod dve osobe može biti potpuno drugačiji. Na primer, 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 s drugim okolnostima. Ako si zabrinut/a i teško pronalaziš rešenje za određeni problem,

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

dobra je vest da u tvom neposrednom okruženju postoje osobe koje ti mogu pomoći da svoj problem rešiš i otkloniš ili umanjiš osećaj zabrinutosti. Odrasle osobe koje rade u školi, a tu mislimo na razredne starešine, školske pedagoge i/ili psihologe, poseduju znanje i veštine koje mogu biti veoma korisne u proceni određenog problema i pronalaženju najadekvatnijeg rešenja. Ponekad nas emocije upućuju na one koji svojim znanjem i veštinama 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 ODELJENJA

Ukoliko tvoja škola ima zaposlenog psihologa ili pedagoga, posetite njegovu/njenu kancelariju i zamolite da vam održi radionicu o emocijama i emocionalnoj inteligenciji. Pošalji nam fotografiju sa radionice¹¹ i kratak opis sprovedene radionice, i vašu fotografiju i opis objavićemo u kategoriji Arena hrabrih i odlučnih koja se nalazi na veb sajtu YMI. Naš tim će vam se javiti i dostaviti informaciju o ukupnom broju osvojenih bodova.¹²

RODNE NORME I OSEĆANJA

Osećanja su prirodna i korisna, i za naše mentalno zdravlje i doživljaje zadovoljstva i sreće veoma je važno prepoznati, razumeti i naučiti da ih ispoljavamo, te usvojiti strategije nošenja s negativnim ili uznemirujućim osećanjima. Ponekad to možemo uraditi sami, a veoma je korisno razgovarati s osobama koje su stručne i koje poseduju veštine da u razgovoru s učenicima pomognu u pronalaženju najadekvatnijeg rešenja.

Tokom prethodnih radionica o rodnim normama, učili ste o društvenim pravilima i razgovarali o tome kako određene rodne norme mogu uticati na dečake i devojčice u kontekstu ispoljavanja osećanja.

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

DA ili **NE**¹³

11. Ne zaboravi da ti treba saglasnost svih učesnika/ca radionice ukoliko želiš da ih fotografišeš i te fotografije поделиš!

12. Ukupan broj bodova 25

13. Ukoliko si odgovorio/la DA, upiši -3 boda u koloni zadatak 1. Ako si odgovorio/la NE, upiši 5 bodova izvrsnosti u istu kolonu. Sasvim je prirodno da osećaš zabrinutost ili strah, kao i da поделиš svoja osećanja s drugima. Dečaci ili devojčice mogu osećati pritisak da ne pokazuju određena osećanja jer društvo to od njih traži, no to ne mora značiti da je taj pritisak ispravan ili opravdan. Dečaci su emocionalna bića jednako kao i devojčice, stoga je i pokazivanje osećanja ispravno, osim u situacijama kada to druge osobe postavlja u nepovoljan ili nezavidan položaj (nasilno ispoljavanje ljutnje i sl.).

Rodne norme utiču 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 osećanja. Mladići mogu osećati strah od reakcije vršnjaka, te sakriti zabrinutost o određenom pitanju, ili mogu odlučiti da preuzmu određeno ponašanje da bi sakrili strah ili zabrinutost u vezi s tim istim ponašanjem. Mladi, na primer, mogu osećati strah da će odbijanje korišćenja alkohola vršnjaci protumačiti kao strah ili slabost, što može ohrabriti upotrebu korišćenja alkohola ili nekih drugih psihoaktivnih supstanci. Rodne norme mogu obeshrabriti žrtvu da potraži pomoć u situacijama kad je izložena nasilju, što može voditi do kompleksnijih posledica, posebno ukoliko se nasilje nastavi, a žrtva ne dobije potrebnu zaštitu i pomoć. Na radionicama koje su sprovedene u okviru Programa Y i Programa M, mladići su kao emociju koje najteže pokazuju navodili strah, dok su devojke navodile ljutnju.

Samoprocena: Da li...¹⁴

U nastavku ćeš pronaći test za samoprocenu. Označi svaku tvrdnju koja je za tebe tačna:

1. Često se osećam tužno.
2. Ne volim više da se družim s prijateljima.
3. Razigraniji/a sam kada sam u blizini puno ljudi.
4. Spavam mnogo više nego ranije.
5. Imam dosta problema sa koncentracijom.
6. Pokvario/la sam ocene.
7. Lako se ljutim i frustriram bez očiglednog razloga.
8. Smršao/la sam.
9. Ugojio/la sam se.
10. Uvek sam zabrinut/a 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. Osećam se kao da ljudi stalno pričaju o meni.
12. Osećam se usamljeno.
13. Nemam nikog kome bih se mogao/la obratiti.
14. Plačem mnogo više nego pre.
15. Imam napade panike.
16. Prestao/la sam da radim stvari u kojima sam nekada uživao/la.
17. Često se umaram.
18. Ponekad se osećam kao da bi bilo bolje da nisam tu.
19. Imam želju da sebi naudim.
20. Pokušao/la sam da naudim sebi

REZULTATI:

Ako si obeležio/la bilo koju od ovih izjava, razgovaraj s odraslom osobom. Ako si označio/la 18, 19 ili 20, odmah potraži pomoć. Bez obzira na to čime se baviš, samopovređivanje nije rešenje. Postoji pomoć. Molimo te da razgovaraš sa svojim školskim savetnikom, učiteljem, trenerom, roditeljima ili nekom drugom odraslom osobom od poverenja. Ako smatraš da nemaš s kim da razgovaraš, pozovi Nadel na **116111**¹⁵.

Pre nego što pređeš na naredni nivo, ne zaboravi da izračunaš i upišeš osvojene bodove izvrsnosti trećeg nivoa.

DETEKTOR IZVRSNOSTI

ZADATAK 1	ZADATAK 2	Zbir bodova izvrsnosti 3. nivoa

15. NADEL, ili NAcionalna DEčija Linija je usluga telefonskog savetovanja koja svoj deci u Srbiji omogućava da u bilo kom trenutku dobiju savetodavnu podršku putem besplatnog poziva na telefonski broj 116111, ako se nađu u okolnostima u kojima su im ugrožena prava, ili u bilo kojoj drugoj situaciji, kada osećaju potrebu za razgovorom sa kompetentnom i poverljivom osobom.

Nivo 4:

Živa budala ili mrtav heroj

REFERENCA Program Y – Inovativni pristupi prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i devojaka

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, odnosno mladići mogu biti ohrabreni da brane svoju čast ili da osećaju društveni pritisak u kom 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 da izgrade reputaciju „opasnih“ tako što donose rizične odluke, uvereni da će ih vršnjaci zbog toga percipirati kao „zrelije“, „odraslije“ i „zeznute“. Za pojedine mladiće to je mehanizam zaštite, jer misle da će ih zbog toga drugi manje zadirkivati ili neće biti nasilni prema njima. Za druge je to posledica potrebe da se dokazuju zbog drugih nedostataka koje osećaju, pa tako nastoje da ih kompenzuju. Istina je da se u svim navedenim slučajevima osoba izlaže rizicima koji mogu nepovratno uticati na njeno zdravlje i/ili sigurnost, a problem je time veći ukoliko ti rizici obuhvataju i druge osobe (vožnja u alkoholisanom stanju, seksualno iskorišćavanje osobe koja je pod uticajem psihoaktivnih supstanci i sl.). U pojedinim zemljama prisutne su sistem patrijarhalne časti.

Razmisli i zaokruži odgovor: Da li osoba treba da po svaku cenu brani mušku čast, čak i onda kada to podrazumeva agresivno i nasilno ponašanje?

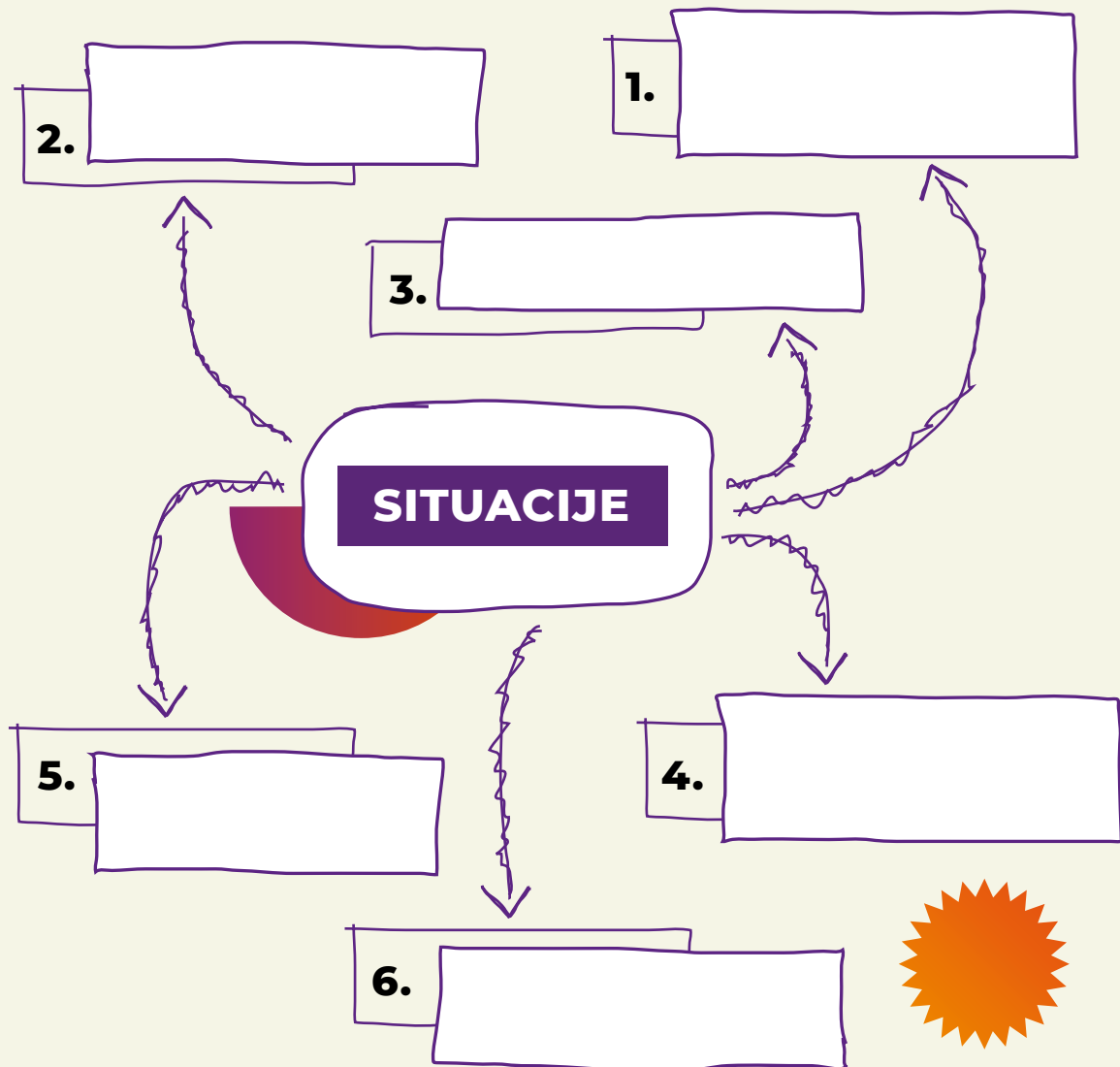
DA ili NE¹⁶

Pre nego što kreneš s rešavanjem 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 ivica predviđenog prostora. Urednost i estetski pristup u ovom slučaju nisu važni, i slobodno dodaj nove opise i analize.

16. Ukoliko si zaokružio/la DA, upiši -3 boda izvrsnosti u koloni zadatak 1. Ukoliko si zaokružio/la NE, upiši 10 bodova izvrsnosti u istu kolonu. Nasilje nikada nije rešenje i ne može biti opravdano branjenjem časti.



U nastavku navedi najčešće primere situacija u kojima se među mladićima poziva na branjenje muške časti. Zatim navedi najmanje dve moguće posledice bukvalnog pridržavanja društvenog očekivanja (norme) 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 pritom ni sebe ni druge.



Sad kad si završio/la prethodni zadatak i odgovorio/la na pitanja, upiši 10 bodova izvrsnosti za postignuti rezultat u kolonu Zadatak 2. Upravo si identifikovao/la najčešće situacije u kojima se mladići pozivaju da brane svoju čast, i definisao/la si moguće posledice i potencijalne strategije suočavanja sa situacijama bez upotrebe nasilja ili agresivnog ponašanja.

MUŠKA ČAST – MIT ILI STVARNOST



Za izvođenje ove aktivnosti treba da otvoriš Program Y, kom možeš pristupiti na ovom linku: <https://youngmeninitiative.net/bs/resources-bs/>. Na strani 87 pronaći ćeš Tabelu resursa A sa šest odgovarajućih scenarija. Za svaki scenario odgovori na postavljena pitanja.

STUDIJA SLUČAJA I PITANJA:

Da li Fabijan treba da pristane na Milanov poziv da se fizički sukobe nakon časova?

Zašto Fabijan ne treba da pristane na Milanov poziv da se fizički sukobe posle časova?

Šta Fabijan može da uradi da izbegne fizički sukob?

ODGOVORI

STUDIJA SLUČAJA I PITANJA:

Zašto je rizično ponašanje grupe?

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

Zašto bi to trebalo da urade?
Da li fizički sukob u kafiću/baru doprinosi odbrani dostojanstva?

Koja je razlika između časti i dostojanstva?

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

Šta posmatrači mogu da urade da zaustave nasilje?

ODGOVORI

STUDIJA SLUČAJA I PITANJA:

Da li je Amel postupio ispravno?

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

Opiši završetak priče tako da pokaže nenasilno rešenje situacije:

ODGOVORI

STUDIJA SLUČAJA I PITANJA:

Da li su sukobi u saobraćaju česti u tvom gradu?

Zašto je to pogrešno?

Šta Srđan može da uradi da izbegne konfliktnu situaciju?

Opiši pozitivan završetak priče.

ODGOVORI

STUDIJA SLUČAJA I PITANJA:

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

Zanima nas tvoje mišljenje i pozivamo te da nam pošalješ svoj odgovor na 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 studije slučaja u Programu Y (strana 87) i napiši nam kako ti smatraš da bi trebalo rešiti ponuđene situacije, a da to ne uključuje nasilje ili agresivno ponašanje. Na kraju napiši šta misliš kako 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 s nama i prati naše objave. Tvoje pismo će pronaći put do ostalih pratilaca. Na kraju upiši rezultate prvog i drugog zadatka, izračunaj ukupan rezultat i ne zaboravi da zbir upišeš u Dnevnik uspeha.

DETEKTOR IZVRSNOSTI

ZADATAK 1	ZADATAK 2	Zbir bodova izvrsnosti 4. nivoa

Nivo 5:

Shvatanje ciklusa nasilja

REFERENCA Program Y – Inovativni pristupi prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i devojaka

RADIONICA SHVATANJE CIKLUSA NASILJA / Strana: 89

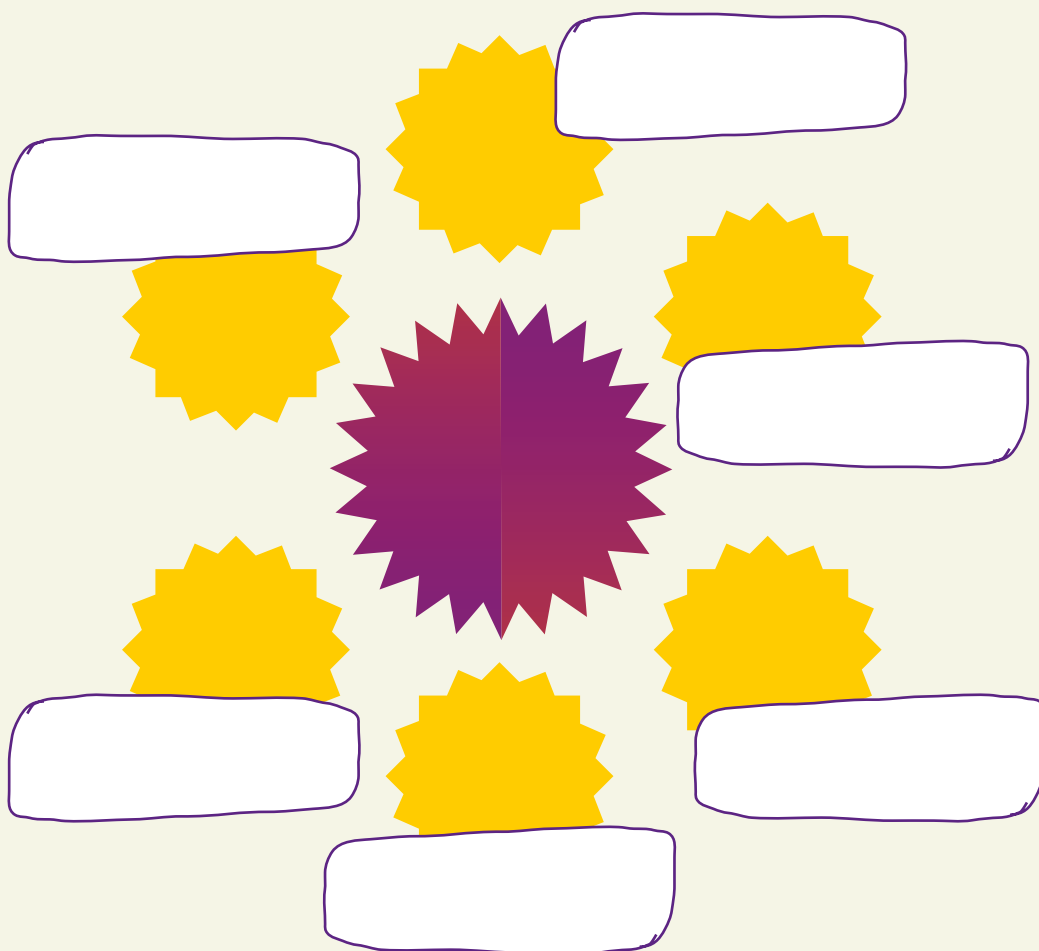
Na radionici Shvatanje ciklusa nasilja učili ste o različitim oblicima nasilja koji se pojavljuju u različitim odnosima koje uspostavljamo i imamo s drugima. Osobe nasilju mogu biti izložene u školi, u naselju u kom žive, u porodici, na društvenim mrežama, na treningu ili drugim mestima, a počinioci mogu biti bliske i ne tako bliske osobe, osobe koje su nam poznate ili nepoznate. Osoba nasilju može biti izložena direktno kao _____ ili indirektno kao _____.¹⁷

Vrste odnosa

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

Sada razmisli o svakoj vrsti odnosa i navedi primere nasilja koji se dešavaju u takvim vrstama odnosa. U ovom delu aktivnosti ne tražimo da razmišljaš o odnosima koje imaš s 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 svedok nasilja ili direktno kao žrtva zlostavljanja, emocionalnog nasilja, fizičkog nasilja i sl. Razmisli o svakoj pojedinačnoj vrsti odnosa i identifikuj 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 s nazivima odnosa.

17. Ukoliko si odgovorio/la ŽRTVA i SVEDOK, upiši 15 bodova u koloni Zadatak 1. Ukoliko si imalo/lajedan tačan odgovor, upiši 10 bodova izvrsnosti u istu kolonu. Ukoliko nisi imao/la nijedan tačan odgovor, upiši 0 bodova u pripadajuće polje.



Uključi se: Za svaku vrstu odnosa istraži koje su to najčešće forme nasilja kom su osobe izložene unutar tih veza – na primer, koje su najčešće forme nasilja u porodici, a koje su najčešće forme vršnjačkog nasilja. Istraži i ko su najčešće počinioci, a ko su najčešće žrtve. Istraži statističke podatke o zastupljenosti nasilja u svojoj zemlji.

Pokreni se: Ukoliko si član ili članica Budi muško kluba, ili nisi, ali želiš uticati na svest vršnjaka i društva o nasilju i posledicama koje nasilje ostavlja na žrtvu, to možeš uraditi sprovođenjem kampanje podizanja društvene svesti. Možda će ti za izvođenje kampanje trebati podrška drugih, stoga budi otvoren/a da okupiš tim koji će kreirati i sprovesti kampanju. To može biti dva ili više učenika, a broj zavisi i od kompleksnosti planiranja i sprovođenja kampanje. Na veb-stranici YMI/resursi pogledaj materijale koji nude informacije o koracima planiranja, organizacije i sprovođenja kampanje. Kad imamo dobru ideju i još bolju nameru, ne trebaju nam veliki resursi. Uz malo kreativnosti, moguće je postići velike promene. Osmisli koncept kampanje i pošalji ga na e-mail 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 posledice 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 izuzetne važnosti što pre prekinuti ciklus nasilja kojem je osoba izložena, te joj pružiti adekvatnu pomoć s ciljem što bržeg i kvalitetnijeg oporavka. Pre nego što kreneš s ispunjavanjem zadatka, proverimo znanje:

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

1.

2.

3.

4.

5.

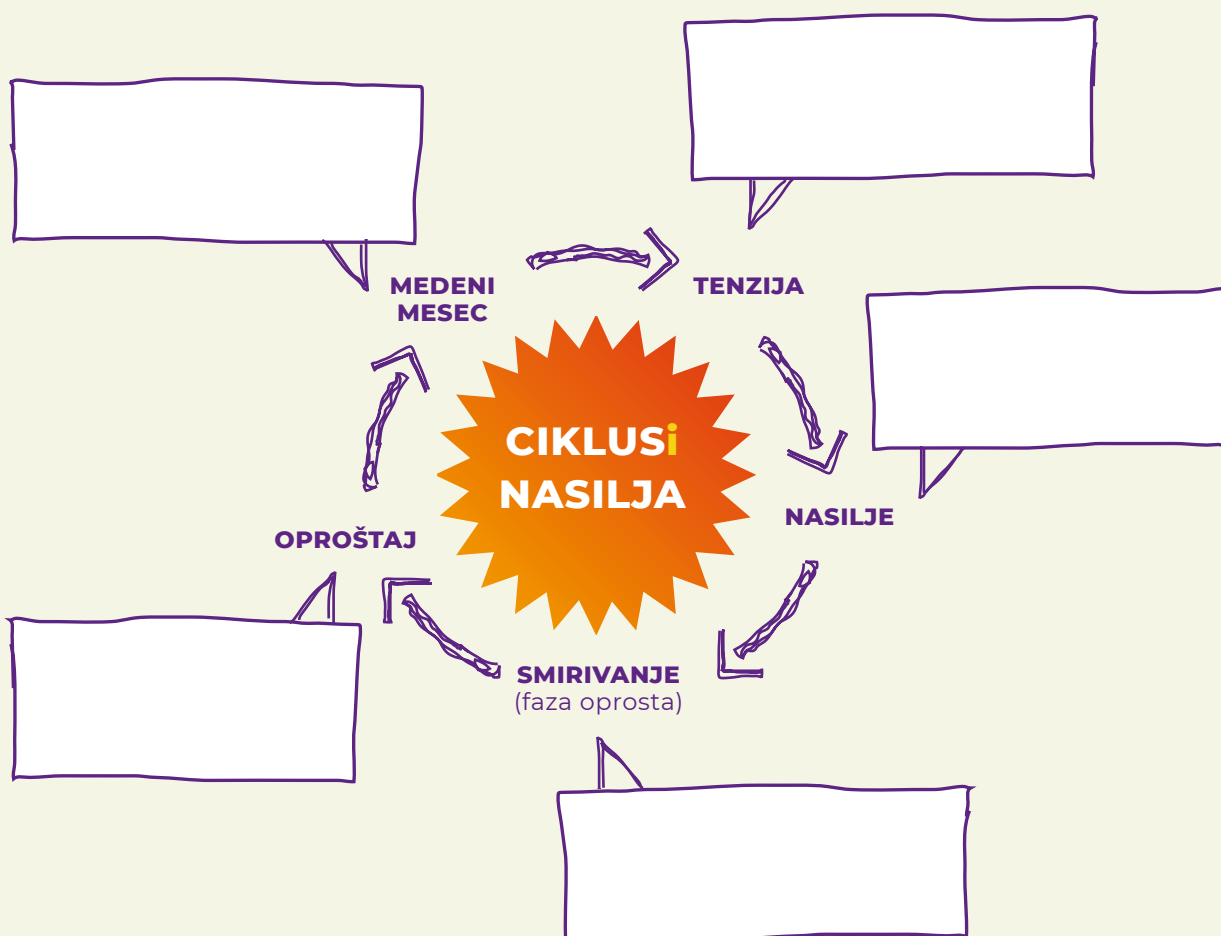
Odgovor¹⁸

18. Ukoliko si imao/la pet tačnih odgovora, u kolonu zadatak 2 upiši 15 bodova. Ako si imao/la tri ili četiri tačna odgovora, upiši 10 bodova, odnosno 5 bodova ako si imao/la jedan ili dva tačna odgovora. Ako nisi imao/la nijedan tačan odgovor, upiši 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 iskustio/la ciklus nasilja u nekoj svojoj vezi? Ako jesi, opiši ponašanja koja si video/la tokom svake faze. Ili razmisli o situaciji iz filma, knjige ili nekom drugom slučaju, i opiši primere ponašanja za svaku od faza ciklusa nasilja.

1. Faza medenog meseca (tako počinje veza):

2. Faza razvoja tenzija:

3. Nasilje:

4. Smirivanje:

5. Oproštaj:

6. Medeni mesec:

Ne zaboravi da upišeš rezultat:

DETEKTOR IZVRSNOSTI

ZADATAK 1	ZADATAK 2	Zbir bodova izvrsnosti 5. nivoa

Nivo 6:



Etiketiranje



REFERENCA Program Y – Inovativni pristupi prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i devojaka

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.

Pre nego što 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 poslednjih šest meseci?

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 dodeljuju drugima, a kroz aktivnosti radionice razgovarali ste i o osećanjima koja se javljaju u situacijama kad vi etiketirate ili kad drugi etiketiraju vas. Etiketiranje se može razumeti kao dodeljivanje etikete drugoj osobi, odnosno postavljanje osobe u određenu kategoriju. Etiketiranje može biti veoma negativno i štetno, jer kao i druge forme verbalnog nasilja, ono negativno utiče na osećanja osobe koje mu je izložena. Ukoliko se radi o nasilju koje se ponavlja i osoba ne dobije pravovremenu podršku, etiketiranje može ostaviti i dugotrajne posledice na mentalno, ali i fizičko zdravlje osobe koja mu je izložena.

Upoznajte etiketiranje¹⁹

Pogledaj kratki film „Etiketirani“ koji možeš naći na slijedećem linku:

<https://vimeo.com/211701932>. Odgovori na sledeća pitanja:

Kako se razlikuje etiketiranje predmeta od etiketiranja ljudi?

Kako sve etiketiranje može uticati na odnose s drugima i izazvati konflikte?

Šta je samoetiketiranje?

Zašto je važno sprečiti 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 od etiketiranja ljudi?

O: Etiketiranje je način da se imenuju i organizuju stvari i da se osmisli svet kroz jezik i kategorizaciju. Predmeti uopšteno nisu svesni, dinamični, niti imaju osećanja, dok su ljudi svesni, imaju emocije i osećaje i stalno se menjaju. Ljudi stoga mogu postati svesni svojih etiketa, mogu biti emocionalno i/ili psihološki pod uticajem etiketa i teško ih je istinito definisati statičnim etiketama, budući da je ljudska priroda složena i stalno se menja.

Etiketiranje ljudi može dovesti do stereotipa – generalizacije grupe ljudi (npr. dečaci su nestašni, sve devojčice su nežne i povučene).

Stereotipi mogu dovesti do diskriminacije, mržnje, nasilja i zločina iz mržnje.

Etikete i stereotipi, kada se primenjuju na ljude, mogu imati štetne posledice, uticati na nas pojedinačno, u našim odnosima, zajednicama i društvu u celini.

P: Kako sve 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 osećati definisano, ocenjeno i zatvoreno etiketama.
- Oznake se često zasnivaju na ograničenim informacijama i zabludama.
- U vezi ono kako nas drugi vide i etiketiraju može uticati na to kako vidimo i etiketiramo sebe.
- Ponekad etikete koje stavljamo na druge mogu biti etikete koje držimo sami, ali se nismo pomirili s njima ili ih prihvatili u sebi.
- Kad stavimo etiketu na drugu osobu, možemo početi da sagledavamo sva ponašanja te osobe kroz sočivo te etikete.
- Etikete koje primenjujemo na druge u vezi mogu učvrstiti dinamiku odnosa koja otežava prevazilaženje prošlih sukoba ili međusobno povezivanje na različite, nove ili zdravije načine.
- Prijatelji i otac i kćerka uspeali 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: Samoetiketiranje je stavljanje etikete na sebe – to možemo učiniti svesno ili nesvesno.

- U filmu su primenjene samoetikete (npr. Stara dama i Neuspeh – kolege; Štreber – otac/kći; Beskorisno, nedovoljno i Ranjenik – par).
- Samoetiketiranje može definisati nečiji osećaj uspeha ili neuspeha i može umanjiti ili poboljšati njihovo samopoštovanje.
- Samoetiketiranje nam može pružiti osećaj ličnog identiteta ili učiniti da se osećamo kao da znamo ko smo – ali da li su ove etikete tačna odrednica o tome ko smo zaista?
- Negativne samoetikete mogu uzrokovati da se osećamo kao da se ne možemo promeniti ili biti drugačiji, da smo zauvek zaglavljani na određenom putu.

- Pozitivne samoetikete mogu dovesti do obaveze održavanja pozitivne etikete po svaku cenu kako bismo sprečili osećaj neuspeha u sebi i/ili drugima.
- Samoetikete su često povezane s verovanjima koja imamo o sebi i pričama koje sami sebi pričamo o svojim životima i o tome ko smo. Ove etikete, uverenja i priče mogu uzrokovati da na određene situacije reagujemo na disfunkcionalne načine i ograničiti naš pravi potencijal.

P: Zašto je važno sprečiti etiketiranje?

O: Onog trenutka kad etikete negativno utiču na druge, naša zajednička odgovornost jeste da to prekinemo i zaustavimo. Svesni štetnih posledica koje etiketiranje može ostaviti ne neku osobu, odlučni smo reći ne etiketiranju. A ti i vršnjaci u tvom odeljenju? Razgovaraj s nekoliko vršnjaka i zapiši odgovore. Evo par pitanja za razgovor.

- Da li se slažete da je etiketiranje ponašanje koje treba eliminisati iz našeg odeljenja?
- Zašto je važno da to uradimo?
- Kako će odeljenje izgledati bez etiketiranja?
- Da li pravila sa nivoa odeljenja možemo preneti i van njega, u stvaran i virtuelni prostor?
- Šta možemo uraditi da eliminišemo etiketiranje iz odeljenja?
- Da li se svi slažemo da ćemo uraditi sve da etiketiranje nestane iz našeg odeljenja?

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, zamolićemo te da istražiš koji su to servisi dostupni mladima koji su izloženi nasilju. Nasilje je opasno, štetno i može ostaviti celoživotne posledice, stoga savet ili informacije o dostupnim servisima mogu biti važan faktor u traženju i dobijanju potrebne zaštite i pomoći.

SOS Podrška

Zaposlen/a si u centru za podršku osobama koje su izložene nasilju. Dobio/la si mejl od učenika drugog razreda srednje škole, koji se nalazi niže u tekstu. Automatski odgovor je informisao pošiljaoca da će odgovor dobiti u naredna 24 sata. Tvoj zadatak je da pročitaš mejl, istražiš ovu temu i ponudiš odgovor i savet za koji smatraš da može biti od pomoći osobi koja ti se obratila. Svoj odgovor upiši u dole predviđen prostor, a mi te pozivamo da ga napišeš i dostaviš putem mejla na sledeću adresu: workbook@future4youth.net.

Tvoj odgovor, odnosno tvoje pismo podrške i saveti, biće dostupni i predstavljeni na veb-stranici Inicijativa mladića i društvenim mrežama lokalnih i regionalnih Budi muško klubova. Zaprati lokalni i regionalni Budi muško klub i ostani u toku s poslednjim objavama – među kojima se može naći i tvoje pismo.

PISMO:

Dobar dan,

Ja sam Dean i učenik sam drugog razreda Srednje medicinske škole. Poslednjih nekoliko meseci vršnjaci iz odeljenja svakodnevno me nazivaju devojčicom i čak su mi dali žensko ime. Nekad je razlog to što sam pristojan, nekad što ne volim da igram fudbal, a nekad jer ne reagujem na etikete koje mi dodeljuju. Ostali učenici/e u razredu se smeju ili prave da ništa ne vide, i svaki dan kad treba da krenem u školu pretvori se u grozno iskustvo ispitivanja da li će mi i koliko grozno i danas dobacivati i ponižavati me.

Rekao sam razrednoj, no ona je zaključila da je to sve samo šala. Ali nije šala kad se to stalno dešava na moj račun i dovodi do toga da se veoma ružno osećam. Poslednjih dana ne želim da idem u školu i sve manje je volim. Nisam razgovarao s roditeljima, plašim se da će reagovati jednako kao i razredna. A možda to i nije toliko opasno, možda mogu to da trpim. Ipak me nisu udarili.

Molim vas za savet. Zaista bih želeo da sve ovo prođe!

*S poštovanjem,
Dean Miliš*

Uputstva za pripremu odgovora:

- ◆ Proveri zastupljenost ove vrste nasilja među decom i mladima u svom gradu, mestu ili državi.
- ◆ Razmisli koje su najčešće etikete koje ljudi koriste u tvom gradu i zapiši ih.
- ◆ Istraži zašto ljudi etiketiraju druge.
- ◆ Istraži da li je etiketiranje vrsta nasilja i proveri stav tvoje škole o tome šta je etiketiranje i zašto nije dozvoljeno.
- ◆ Ko su osobe koje su stručne i zadužene za pružanje podrške u slučajevima

kad je neko izložen nasilju?

- ◆ Istraži zašto je važno razgovarati s roditeljima u situacijama kada je osoba izložena nasilju.
- ◆ Proveri koje su najčešće posledice etiketiranja.
- ◆ Koje su najbolje strategije prevencije etiketiranja?

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

Šalje: SOSTim@etiketiranjejenasilje.org
Primatelj: deanmilis@wonderfulworld.org
Subject: Re: Molim za pomoć

Poštovani Deane,

U nadi da ćemo zajedno rešiti 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, umesto 10 upiši 30 bodova u detektor izvrsnosti (zadatak 2).

Završni test

Sad kad smo došli do kraja ove aktivnosti, želimo da uradiš završni test. Isti je poput onog s početka aktivnosti, ali ovaj put želimo da uporediš odgovore pre i nakon sprovedene aktivnosti, i da zabeležiš 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 su etiketiranje i stereotipi povezani?

DA

NE

4. Da li je etiketiranje oblik verbalnog nasilja?

DA

NE

5. Da li etiketiranje može biti štetno i opasno za osobu koja mu je izložena?

DA

NE

6. Da li si etiketirao nekoga u poslednjih šest meseci?

DA

NE

Podsetnik: Ukoliko želiš, ne zaboravi da pošalješ svoj odgovor na workbook@future4youth.net

Ne samo da ćeš se tako povezati s 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.

S obzirom na prikupljene informacije i stečeno znanje, dodaj sebi 10 bodova izvrsnosti. Ne zaboravi upisati rezultate svakog zadatka, a zbir upiši u Dnevnik uspeha.

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 zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i devojaka

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

Postoje različite vrste moći, a tako i nejednakosti koje se temelje na jednakom ili nejednakom odnosu 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. Takva nejednakost vodi do nepovoljnog položaja osobe s manje moći, kao i privilegovanog položaja osobe s više moći.

Da li je po tvom mišljenju nejednak odnos moći u romantičnim odnosima OK?

DA ili **NE**

Pogledaj rezultat!²⁰

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

VRSTE MOĆI²¹



Postoje različite vrste moći i u nastavku možeš pronaći opise i primere različitih vrsta moći. Ponuđeni primeri i opisi će biti korisni za rešavanje 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	Primeri
Rodna neravnopravnost	Moć definisana neravnopravnim rodnim ulogama	<ul style="list-style-type: none"> › osoba odlučuje u ime druge osobe › osoba kontroliše ponašanje druge osobe
Informacija	Moć kroz poznavanje stvari	<ul style="list-style-type: none"> › poznavanje procedura za žalbu protiv nepoštene prakse › zadržavanje podataka za prijavu na zajedničke bankovne račune
Harizma	Moć kroz privlačnost	<ul style="list-style-type: none"> › korišćenje slave za zagovaranje za marginalizovane grupe › influencer/ka na društvenim mrežama koji/a promoviše nezdrav proizvod
Ekspertiza	Moć kroz znanje, razumevanje, veštine ili iskustvo u određenoj oblasti	<ul style="list-style-type: none"> › moći koristiti prvu pomoć u hitnim slučajevima › tehnički guru koji ne pomaže nekome da pristupi tehnologiji
Pozicija	Moć kroz autoritet ili status	<ul style="list-style-type: none"> › premijer › predsednik đučkog parlamenta
Nagrada	Moć kroz sposobnost nagrađivanja drugih	<ul style="list-style-type: none"> › osobe odgovorne za izbor timova ili članova nastupa › nastavnici koji dodeljuju posebne nagrade
Veze	Moć kroz poznavanje nekoga ko ima drugu vrstu moći	<ul style="list-style-type: none"> › biti najbolji prijatelj sa sportistom sa zlatnom medaljom › biti porodični prijatelj s nekim ko je stručnjak u oblasti u koju se želite uključiti
Snaga	Moć kroz emocionalnu ili fizičku snagu	<ul style="list-style-type: none"> › biti starije dete u porodici u kojoj su deca mala › sposobnost da upravljate sopstvenim osećanjima i da tražite podršku od drugih kada vam to može pomoći
Tradicija	Moć kroz društvene običaje	<ul style="list-style-type: none"> › starešina sela › biti u poroti i morati držati diskusiju poverljivom

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 prazan prostor VRSTA MOĆI upiši odgovor o kojoj vrsti moći se radi, a zatim zaokruži jedan od dva ponuđena odgovora:

› **Da**, radi se o fer korišćenju 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 mesta na utakmici.		DA NE
2. Osoba koristi svoje hakerske sposobnosti da otkrije mrežu cyber prevaranata koji koriste društvene mreže za prevare.		DA NE
3. Osoba koristi poznanstvo sa lekarima za osiguravanje hitne medicinske pomoći nakon saobraćajne nesreće.		DA NE
4. Direktor kompanije koristi nagrade da motiviše radnike. Svakog meseca najbolji radnik dobije nagradu u vidu dva slobodna dana.		DA NE
5. Muž ne želi da obavlja kućne poslove, niti da brine o deci, i to pravda tradicijom da su to ženski poslovi.		DA NE
6. Mladić ne dozvoljava devojci da održava prijateljske odnose s prijateljima iz škole, pravdajući to stavom da muškarci i žene ne mogu biti prijatelji.		DA NE
7. Predsednik roditeljskog veća inicira prikupljanje sredstava za učenike koji nemaju dovoljno novca za odlazak na ekskurziju.		DA NE
8. Žrtva nasilja odlučuje da potraži pomoć školskog psihologa i pedagoga.		DA NE
Pogledaj rezultate na: http://youngmeninitiative.net/en/ i upiši u pripadajuću ćeliju u tabeli.	Rezultat:	

Ne zaboravi rezultat upisati u detektor izvrsnosti (zadatak 2)

Da li je to prava ljubav?²²

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 reči, odaberi koje pripadaju kojoj listi:

Odgovornost	Briga o partneru/ki	Manipulacija	Otvorenost
Težak posao	Bol	Strah	Zavisnost
Briga o deci	Opsesija	Bliskost	Iskrenost
Ljubomora	Seksualni odnosi	Ranjivost	Jaka osećanja
Nasilje	Sebičnost	Poštovanje	Komunikacija
Prihvatanje drugačijeg mišljenja	Trudnoća	Prepoznavanje razlika	Prijateljstvo
Deljenje	Planiranje trudnoće	Zajedničko biranje metode kontracepcije	Kontrola druge osobe – s 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 osećanja; Briga o deci; Briga o partneru/ki; Komunikacija; Težak posao; Seksualni odnosi; Prihvatanje drugačijeg mišljenja; Trudnoća; Prepoznavanje razlika; Prijateljstvo; Deljenje; Zajedničko biranje metode kontracepcije; Planiranje trudnoće.

Ovo nije ljubav: Manipulacija; Bol; Strah; Zavisnost; Opsesija; Ranjivost; Nasilje; Ljubomora; Sebičnost; Kontrola druge osobe – s kim se druži i komunicira.

BODOVI IZVRSNOSTI:

Nemaš netačnih odgovora: 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

ANINA PRIČA²³

Pažljivo pročitaj Aninu priču i odgovori na pitanja koja se nalaze u nastavku. Ukoliko u nekom trenutku osetiš nelagodu u vezi s ovim scenarijem, slobodno prekini aktivnost i pređi na narednu.

Ana ima 16 godina i ide u poznatu lokalnu srednju školu. Veoma je samosvesna kako izgleda i nema samopouzdanja. Ana se izdaleka divi grupi „zgodnih“ devojaka iz škole i želi da joj roditelji dopuste da ofarba kosu kao one, čak ih čuje kako pričaju o svojoj ekspertizi za lepotu na času! Povezana je s njima na društvenim mrežama i vidi poplavu neverovatnih selfija koje objavljuju sve vreme.

Pre nekoliko nedelja, Ana i njena porodica otišli su na porodično venčanje. Posebno je sredila frizuru i izabrala novu haljinu koja joj se dopala. Ana je napravila selfi i objavila ga na društvenim mrežama. Jedna od devojaka iz grupe napisala je zao komentar na račun Aninog izgleda, označila je svoje prijatelje i podelila sliku.

Ana je sedela i čitala sve užasne komentare koje su ljudi pisali o njoj, a pošto su devojke imale toliko veza na društvenim mrežama, bilo ih je mnogo! Osećala se tako posramljeno i nije znala kako će se suočiti s njima u školi.

Razmisli i napiši odgovore:

- ◆ Da li su situacije poput ove česte u tvom okruženju?
- ◆ Koja se vrsta moći zloupotrebljava u scenariju? Gde je došlo do zlostavljanja?
- ◆ Kako je moć zloupotrebljena u scenariju?
- ◆ Koji aspekt Aninog identiteta ju je učinio ranjivim?
- ◆ Kako je zloupotreba moći sprečila Anu da se oseća uključenom, 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 zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i devojaka

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

Tokom radionice **Agresivni, pasivni i asertivni** učili ste o različitim stilovima komunikacije, te koje su prednosti asertivne komunikacije. Naučili ste da asertivna osoba jasno i smireno iznosi svoje mišljenje, sa samopouzdanjem. Asertivnost je ključan deo efektivne komunikacije koji ti omogućava da te drugi čuju, a da ne budeš _____. To znači da komuniciraš slobodno, iskreno i direktno, dok istovremeno poštuješ i uvažavaš druge.²⁴

Asertivnost je veština i ponekad zahteva pripremu. Ukoliko želiš da skreneš pažnju na nešto što te brine ili jednostavno reći „ne“ nečemu u čemu ne želiš učestvovati, to treba da uradiš, a u nastavku ćeš pronaći preporuke koje ti mogu pomoći da to uradiš najbolje moguće.

Preporuka broj 1: Slušaj svoja osećanja

Veoma je važno da tvoje odluke budu u skladu s tvojim osećanjima i da ih donosiš osluškujući unutrašnji glas koji ti govori šta je za tebe ispravno, a šta potencijalno rizično ili štetno. Ako te nešto plaši ili brine, sasvim je OK da se tako osećaš, a jednako je važno i da osvestiš zašto nam telo šalje takve signale. Strah i zabrinutost često jesu poruka tela da određeno ponašanje ili situacija mogu biti rizični po nas ili ljude oko nas.

Preporuka broj 2: Poštuj sebe

Ti, tvoje potrebe, želje, osećanja i prava jednako su važni kao i drugih ljudi. Potpuno je ispravno promišljati iz ugla vlastitih prava ili osećanja i reći šta želiš ili osećaš, sve dok pritom uvažavaš i poštuješ 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. Proveri odgovor na kraju nivoa.

Preporuka broj 3: Planiraj šta, kako i kada ćeš reći

Važno je biti svestan svojih želja i potreba i znati odabrati kako ih možeš ispoljiti pre nego što započneš razgovor. Možda će ti biti prijatnije da to uradiš oči u oči, ili možda u društvu prijatelja/ice. Možda želiš to da iskomuniciraš na nekom specifičnom mestu. Razmisli o rečima ili specifičnim rečenicama koje želiš da koristiš i pripremi se. Možda treba da istražiš neku temu koja te brine. Korisno je prikupiti argumente s kojima ćeš imati više samopouzdanja i činjenica na osnovu kojih temeljiš neku svoju tvrdnju ili stav.

Preporuka 4: Smireno iskaži svoje misli i osećanja

Svi smo odgovorni za to kako iskazujemo svoja osećanja, a u kontekstu asertivnosti, važno je da to radimo tako da ne ugrožava druge. Asertivnost podrazumeva da ono što osećamo i mislimo iskažemo na mirno i činjenično. Započni rečenicu sa: „Osećam se....“

Preporuka 5: Reci NE kada treba

U pojedinim situacijama mogu se mešati različita osećanja oko nečega što ŽELIŠ i onoga što misliš da TREBA da kažeš. Zašto to može biti zbunjujuće? Ponekad kažemo DA jer mislimo da drugi tako žele, no pravo pitanje je da li ti to želiš. Nije tvoja obaveza, niti treba stalno da brineš o tome kako da drugi budu srećni – posebno ne kad su tvoje brige ili želje u tom slučaju zanemarene. Kad treba da kažeš NE, jednostavno reci NE, a to uradi jasno i bez laganja u vezi s razlogom. Ponudi da pomogneš u pronalaženju drugog rešenja za datu situaciju.

Karakteristike asertivne komunikacije

U nastavku nam treba tvoja pomoć! Nismo imali dovoljno vremena da završimo tabelu, ali nam ti u tome možeš pomoći. Mi smo uspeli da upišemo nazive ključnih karakteristika asertivne komunikacije, a tebe ćemo zamoliti da na desnoj strani istražiš i opišeš svaku od navedenih karakteristika. To će ti kasnije koristiti u rešavanju narednih zadataka, a sigurni smo da će ti i pomoći u boljem razumevanju i usvajanju tehnika asertivnosti.





KARAKTERISTIKA	OPIS
Neosuđujući i nepreteći jezik	
Intonacija	
Konkretnost	
Korišćenje činjenica	
Govorenje u pravom trenutku	
Korišćenje pozitivnog stila komunikacije	
Nekritikovanje drugih	
Stav	
Kontakt očima	

Gde pronaći informacije: Informacije za rešavanje postavljenog zadatka možeš pronaći u priručnicima i materijalima koji obrađuju komunikaciju i komunikacijske veštine. Možeš ih potražiti na veb-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://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>

Primeri asertivne komunikacije

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

Ne mogu da izađem s tobom večeras, tri dana sam učila i pripremala se za ispit. Iscrpljena sam i treba mi odmor.

Razumem da voliš da igraš igre i da ti se ta koju igraš mnogo dopala, no i ja volim da igram i volela bih da pronađemo neku koju možemo da igramo 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!

Razumem da se plašiš jer nam je oboma prvi put, ali ako me zaista voliš, pristaćeš 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 dodatna uputstva, analiziraj svoje odgovore i po potrebi ih koriguj.

Scenario 1: Na žurki si i prijatelj te nagovara da konzumiraš alkohol, iako si mu pre nekoliko dana rekao/la da ćeš doći na žurku, ali da se nećeš dugo zadržavati.

Vaš odgovor:

Scenario 2: Sediš s prijateljima u restoranu i naručio/la si sendvič bez kečapa, no ipak su ga greškom stavili u sendvič.

Vaš odgovor:

Scenario 3: U samoposluzi si i veoma je vruće. Čekao/la si skoro 10 minuta da dođeš na red i u trenutku kada si došao/la na red, mladić preko reda uskoči ispred tebe i stavi svoje artikle na kasu.

Vaš odgovor:

Scenario 4: Prijateljica te zamolila da joj pozajmiš jaknu za noćni izlazak. Ti ne voliš da tražiš tuđe i deliš svoje stvari.

Vaš odgovor:

ANALIZIRAJ SVOJE ODGOVORE

Pogledaj deo **Karakteristike asertivne komunikacije** i proveri svaku pojedinačnu rečenicu koju si upisao/la u odnosu na svaki pojedinačni scenario. Analiziraj rečenice i proveri da li su u skladu s navedenim karakteristikama. Ukoliko uočiš određena neslaganja, koriguj svoj odgovor po potrebi. S obzirom na to da si stekao/la novo znanje i veštine, dodaj sebi 10 bodova izvrsnosti ukupnom zbiru ovog nivoa. Asertivna komunikacija je komunikacijska veština, a veštine se mogu uvežbati. Pokušaj da neki od svojih odgovora kažeš pred ogledalom i posmatraj i osluškuju svoje neverbalne znakove. Oni su takođe veoma važan – ako ne i ključan – deo komuniciranja s drugima. Izgovori svoje rečenice prateći ton koji može značajno uticati na kontekst onog što izgovaramo. Obrati pažnju i na izraz lica i pokrete tela, svi oni imaju važnu ulogu u komunikaciji. Albert Mehrabian, istraživač govora tela, 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 reči. Stoga može biti korisno da iskoristiš ogledalo u analizi sopstvene neverbalne komunikacije i uvežbavanja efikasnijeg korišćenja neverbalnih znakova u svakodnevnoj komunikaciji.

Odgovor:

Ukoliko si odgovorio/la „agresivan/na ili pasivan/a“, upiši sebi 5 bodova izvrsnosti. Ukoliko si odgovorio/la drugačije, oduzmi jedan bod od ukupnog broja poena. No ne budi tužan/a, jer ćemo te opet pitati isto pitanje, pa ćeš moći ponovo da osvojiš propuštene poene. Takođe te molimo da budeš pošten/a u zbiru poena – znanje nema cenu, stoga je suvišno govoriti kakve poene skupljaš ako lažiraš vlastite rezultate.

DETEKTOR IZVRSNOSTI

ZADATAK 1	ZADATAK 2	Zbir bodova izvrsnosti 8. nivoa
------------------	------------------	--

Nivo 9:



Razbijanje tišine i traženje pomoći



REFERENCA Program Y – Inovativni pristupi prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i devojaka

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

Na radionici Razbijanje tišine i traženje pomoći analizirali ste situacije u kojima osobe izložene nasilju (žrtve i svedoci nasilja) mogu tražiti pomoć, kao i česte razloge zašto se osobe odlučuju da to ne urade. 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, što uključuje zaustavljanje nasilja kom je osoba izložena i pružanje medicinske i druge podrške izloženoj osobi. Pravovremena pomoć i podrška mogu biti važan faktor u sprečavanju težih komplikacija koje mogu nastati kao posledica izostanka podrške i pomoći.



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

DA²⁵ ili **NE**

Rodne norme mogu direktno ili indirektno uticati na odluku o traženju i korišćenju dostupne podrške i pomoći. Ukoliko društvo idealizuje hrabrost i osećaj da mladići ili devojke u određenom uzrastu treba sami i bez pomoći drugih da rešavaju probleme s kojima se suočavaju, taj društveni normativ i stereotip mogu obeshrabriti mlade da traže pomoć. Takođe, u društvima u kojima je seksualnost tabu-tema o kojoj se tradicionalno ne razgovara (u školama, porodici i društvu), devojke i mladići koji su preživeli seksualno zlostavljanje ili uznemiravanje mogu biti obeshrabreni da otvoreno govore o nasilju koje su preživeli i tako ne potraže pomoć koja im treba.

Napiši, razmisli i pronađi rešenje:

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



25. Ukoliko si odgovorio/la DA, upiši 5 bodova, a ukoliko si odgovorio/la NE, upiši 0 i nastavi dalje.

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

YMI Izazov: Sad kad si ispunio/la prethodnu tabelu, razgovaraj sa najmanje pet vršnjaka o razlozima zašto mladi ne traže pomoć kada im treba. Razgovarajte o posledicama netraženja pomoći i pozitivnim ishodima traženja pomoći i prenesi nam njihove reakcije i odgovore. Imamo još jedan zadatak! Pitaj ih na kraju šta misle da treba uraditi da bi se mladi ohrabрили da traže pomoć onda kada im treba. Javi nam se na e-mail workbook@future4youth.net tako što ćeš poslati fotografiju ispunjene tabele i kratak opis svojih zapažanja u odnosu na obavljen razgovor s vršnjacima. Dobio/la si odgovor od našeg tima sa informacijom o broju osvojenih poena? Upiši ih u pripadajuću kolonu.

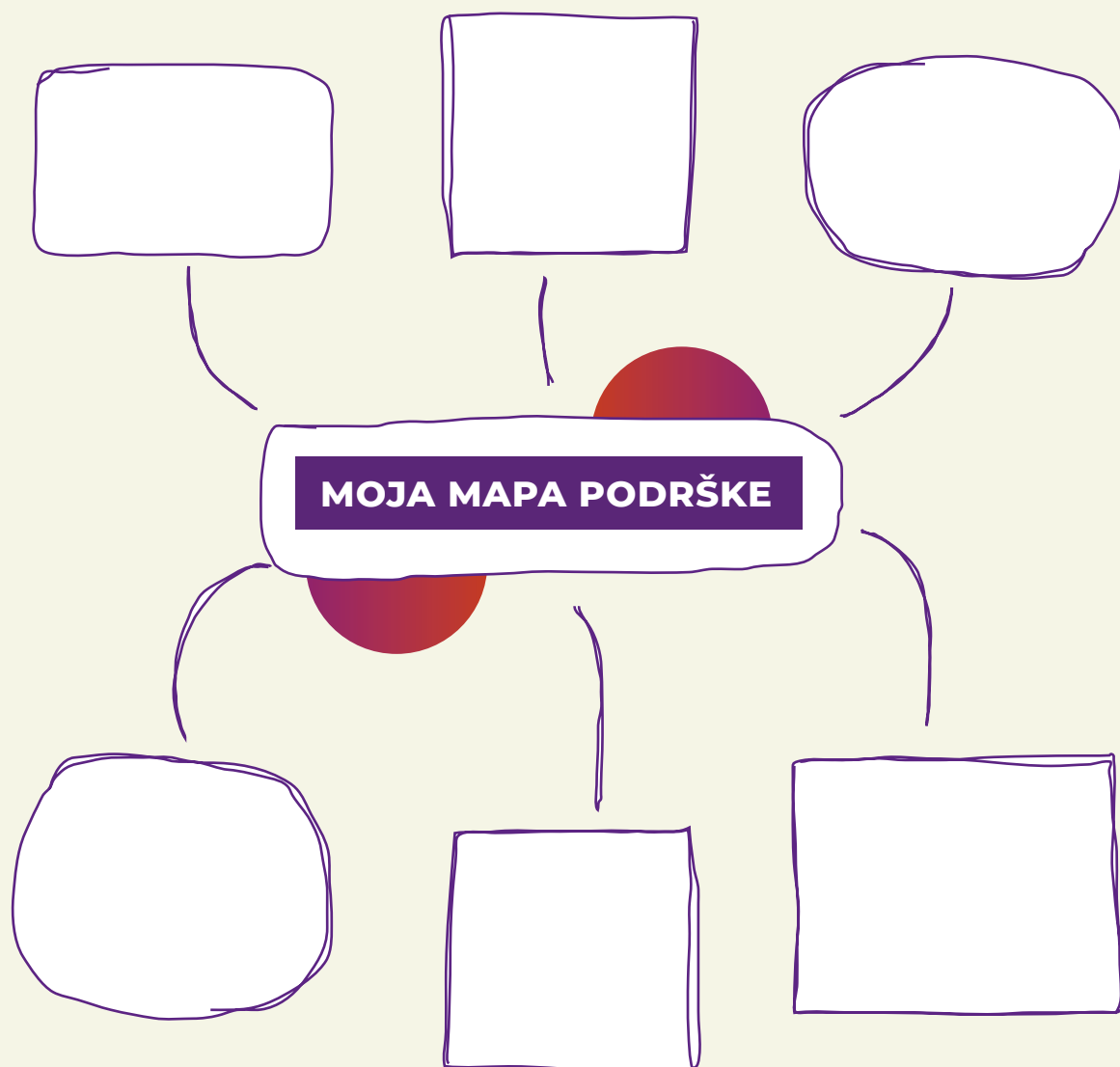
Moja mapa pomoći

Ponekad zbog zaljubljenosti ili nekog drugog razloga zaboravimo na osobe u našem okruženju koje nam mogu biti važne u prevazilaženju izazova i rešavanju situacija s kojima se suočavamo tokom života. Od situacije zavisi i vrsta podrške koja nam treba, pa se tako menja i profil osoba koje nam mogu ponuditi adekvatnu pomoć i podršku.

Istraživanja pokazuju da sve više mladih traži pomoć kompetentnih odraslih osoba (nastavnika, pedagoga, savetnika, školskih psihologa i sl.), ali postoji i deo onih koji, iako im pomoć treba, ne traže je i ne koriste dostupne mehanizme podrške. Savet kompetentnih odraslih može biti ključan u odabiru strategije koja će na najbolji način pomoći u prevazilaženju problema ili određenog izazova s kojim se suočavaš.

Niže možeš napraviti „mapu“ svog sistema podrške. U centar upiši svoje ime ili zalapi svoju sliku. U oblike koji su spojeni s tobom napiši imena i telefonske brojeve osoba ili organizacija koje jesu ili mogu biti deo tvog sistema podrške. To znači bilo ko koga možeš nazvati za pomoć ili podršku, bilo kada i bilo gde, bilo da se radi o

ozbiljnom ličnom problemu, zdravstvenom pitanju, u slučaju izloženosti nasilju ili kad ti treba pomoć u rešavanju domaćeg iz matematike. Budi slobodan/na da nacrtáš dodatne oblike ako treba. Ponovi ovu aktivnost za bilo koji problem i identifikuj osobe koje ti mogu biti podrška u rešavanju tog problema. Identifikacija osoba koje nam mogu pomoći ili pružiti podršku i traženje pomoći jesu snaga o kojoj ste učili tokom radionice Moć i odnosi, a korisno je da se vratiš na ovu aktivnost u Radnoj knjizi i pročitaš deo koji se odnosi na snagu.



Primer osoba i mesta koje mogu biti deo tvog sistema podrške:

- ◆ Roditelji ili staratelji
- ◆ Brat ili sestra ili oboje
- ◆ Drugi članovi porodice
- ◆ Bliski prijatelji
- ◆ Nastavnik/ca kojima veruješ
- ◆ Savetnik ili pedagog
- ◆ Školski psiholog
- ◆ Verski lider
- ◆ Tvoj partner
- ◆ Centar za mlade / Savetovalište za mlade
- ◆ SOS telefonska linija i sistem besplatne podrške
- ◆ Klub, tim ili grupa kojoj pripadaš
- ◆ Blizak drug/dругarica iz odeljenja
- ◆ Kolega na poslu ili šef
- ◆ Tvoja škola
- ◆ Drugo: _____
- ◆ Drugo: _____
- ◆ Drugo: _____

Sada razmisli o osećanjima koja se mogu javiti kao posledica situacija u kojima se nalaziš. Ko su osobe koje možeš kontaktirati ili im se direktno obratiti i otvoreno razgovarati o tome kako se osećaš i kako se efikasno nositi s određenim osećanjima?

Napiši njihova imena:

Ako su ti ovaj ili prethodni zadatak teški i treba ti podrška našeg tima u identifikaciji osoba od poverenja, možeš nam se obratiti na: info@future4youth.net

Razmisli, istraži i inspiriši se.

Kad tražimo savet, obično tražimo saučesnika.

Razmisli: Šta ti ova poruka govori?

Istraži: Ko je ovo rekao?

Inspiriši se: Kako možeš ovo primeniti na sebi?

ANALIZIRAJ SVOJ ODNOS²⁶

Ova aktivnost nastoji ti pomoći da počneš razmišljati na nove i drugačije načine o različitim aspektima odnosa koji imaš s određenom osobom. Ako ste u vezi, ovu aktivnost možeš nastaviti razmišljajući o osobi sa kojom si u vezi. Ako niste u vezi, možeš analizirati prethodnu vezu ili postojeći odnos s prijateljem ili članom porodice. Postavi sebi ponuđena pitanja o toj osobi i odnosu koji imaš s njom.

Analiziram odnos 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 s drugima? Kako 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 zainteresovana 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?

Kako rešavate međusobni konflikt?

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

Otkako si u ovoj vezi, da li se generalno osećaš bolje u vezi sa sobom, gore u vezi sa sobom ili isto kao pre?

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

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

Razmisli, istraži i inspiriši se.

Našao sam da je najbolji način da date savet vašoj deci da saznate šta žele, a zatim im savetujete da to učine.

Razmisli: Šta ti ova poruka govori?

Istraži: Ko je ovo rekao?

Inspiriši se: Kako ovo možeš primeniti na sebi?

S obzirom na to da si uspešno realizovao/la vrlo zahtevne 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 zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i devojaka

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 vreme. U nastavku želimo da razmišljaš i učiš o načinima iskazivanja ljutnje, te odabiru adekvatnih strategija koje ne ugrožavaju tebe i druge. Srećno!

Razlog zbog kojeg sam ljut/a:

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

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

Da li se osećaš ljuto, tužno ili su prisutna oba osećanja? Razmisli o svakom razlogu koji si naveo/la i doctraj pored ljuti emodži ako se javlja samo ljutnja, a tužan ako misliš da se pojavljuje isključivo ta emocija. Tamo gde misliš da se pojavljuju obe, doctraj oba emodžija. Tako ćeš bolje upoznati osećanja koja se pojavljuju u situacijama koje te ljute, a to kasnije može biti korisno za odabir najbolje strategije nošenja s 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 jeste nasilje. Postoje dobri i loši načini ispoljavanja ljutnje, a o tome ste razgovarali na prethodnoj radionici. Sada ćemo se podsetiti zaključaka radionice i nastaviti dalju analizu dobiti i posledica različitih načina ispoljavanja ljutnje.

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

Pozitivni načini ispoljavanja ljutnje	Negativni načini ispoljavanja ljutnje



U nastavku odaberi tri pozitivna i tri 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.	

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

ŠTA RADIŠ KADA SI LJUT/A?²⁷

Naredna vežba pomoći će ti da bolje upoznaš i razumeš sebe, te analiziraš ponašanje koje dovodiš u vezu s 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.
- Ne pričaš.
- Pretvaraš se da je sve u redu.
- Razmišljaš o nečemu što te čini srećnim.
- Biraš druge vršnjake i samo se sa njima družiš.
- Razgovaraš s nekim.
- Slušaš muziku.
- Baviš se jogom.
- Povređuješ životinje.
- Nerviraš druge ljude.
- Uništavaš tuđu imovinu.
- Razmišljaš o tome da povrediš druge ljude.
- Činiš nešto lepo za nekog drugog.
- Posečeš se.
- Nešto ukradeš.
- Uzimaš drogu ili piješ alkohol.
- Zapališ cigaretu.
- Pročitaš knjigu.
- Osećaš 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 begu.
 - Bežiš.
 - Vredno radiš na nečemu kao što su školski zadaci.
 - Radiš seksualne stvari sebi.
 - Radiš seksualne stvari drugima.
 - Jedeš mnogo hrane.
 - Povraćaš nakon što pojedesh 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 kući u određeno vreme.
 - Pričaš viceve.
 - Pišeš poeziju.
 - Pričaš gluposti o ljudima iza njihovih leđa.
 - Nešto drugo?
- Šta? _____

Analiziraj i zaključi

Koliko si stavki označio/la? _____

Koliko od ovih obeleženih stvari ne škodi nikom drugom ili tebi? _____

Koliko njih čini stvari boljim? _____

Nema ništa loše u tome da si uznemiren/a i ljut/a. Imaš razloga da se ljutiš ako se osećaš nepoštovano, ako te neko udari ili priča gluposti o tebi, ako te roditelji ignorišu, ako neko viče na tebe, ismeva te, ako osećaš da ne pripadaš nigde, ako si bio/la seksualno zlostavljan/a, i ako nikoga nije briga šta želiš. Ono što je zapravo najvažnije jeste šta radiš kad si ljut/a i uznemiren/a.

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 svi smo to nekad uradili. Iskrenost je vrlina, stoga dodaj 5 bodova izvrsnosti u kolonu Zadatak 1. No isto tako, iz toga smo naučili da to ne rešava problem, nego se zbog toga dodatno loše osećamo. Stoga se u situacijama kad si ljut/a seti ovog DA i podseti se zašto je važno udahnuti, smiriti se i izbeći situaciju zbog koje se sutra možeš osećati neprijatno ili zbog koje će ti biti žao. Postoji ona stara izreka **„Bolje sprečiti nego lečiti“**.

Istraži: Strategije nošenja sa ljutnjom

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

žnju i na strategije koje će ti pomoći da se osećaš bolje. Možda je to nešto što voliš da radiš (čitanje, pisanje, igranje lopte, razgovor s vršnjakom, gledanje filma i sl.) ili pak nešto što bi želeo/la, a 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 sledeće strategije nošenja s 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 identifikovao/la nove načine nošenja s ljutnjom i tugom, a to je već samo po sebi velik uspeh.

A DA RAZGOVARAM S DRUGIMA?

U situacijama kad teško pronalazimo odgovor ili kad su odgovori zbunjujući ili nejasni, razgovor s drugima može biti veoma koristan. To mogu biti mama, tata, prijatelj, nastavnik, pedagog ili neki drugi profesionalac osposobljen da razgovara s mladima i pruži im adekvatnu podršku u prevazilaženju izazova i problema s kojima se mladi najčešće suočavaju. Podseti se prethodne radionice tokom koje ste razgovarali o traženju pomoći i koristima koje osoba može imati od saveta i razgovora s drugima.

DETEKTOR IZVRSNOSTI

ZADATAK 1	ZADATAK 2	Zbir bodova izvrsnosti 10. nivoa

Nivo 11:

Šta su droge?

REFERENCA

Program Y – Inovativni pristupi prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i devojaka

RADIONICA

ŠTA SU DROGE? / Strana: 125

Uvodna napomena: Za izvođenje naredne aktivnosti potreban ti je računar ili tablet sa pristupom internetu. Koristi sledeći 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 pre nego što počneš s rešavanjem pojedinačnih aktivnosti.

Tokom izvođenja radionice **Šta su to droge** učenici su imali priliku da razgovaraju i zapisuju odgovore o nekoliko pitanja: asocijacije na izraz droge, ko koristi droge, primeri droga i njihova dostupnost i koji su rizici korišćenja droga. Tokom radionice naučili ste da su droge _____²⁸, te da se dele na legalne i ilegalne. U nastavku navedi nekoliko primera 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 si upisao/la PSIHOAKTIVNE SUPSTANCE, upiši 5 bodova izvrsnosti u koloni Zadatak 1. Ukoliko si pogrešio/la, ponovi 10 puta psihoaktivne supstance, proveri zašto se zovu tako i kad osetiš da si spreman/a, upiši sebi 5 bodova u istu kolonu. Ukoliko nisi pratio/la prethodna uputstva i pogrešio/la si u odgovoru, upiši 0 u koloni Zadatak 1 i nastavi dalje.

U našem društvu, termin droge se koristi za ilegalne psihoaktivne supstance, dok se neke legalne mogu koristiti kada je to medicinski određeno (indikovano) ili se koriste u druge svrhe. Postoje osobe koje zloupotrebljavaju takve supstance (lekovе, hemikalije, osveživače, lepak, boje i lakove) i tada govorimo o nedozvoljenoj, po zdravlje štetnoj i zakonski kažnjivoj upotrebi ovih supstanci.

Otvori Program Y na stranama 127 i 128, gde se nalaze tabele sa tri vrste psihoaktivnih supstanci: depresivima, stimulansima i halucinogenima. Prođi kroz sve tri tabele i rasporedi sve predstavljene supstance u sledeće dve kategorije, tj. upiši njihova imena u prostor ponuđen u nastavku.

Legalne psihoaktivne supstance:	Ilegalne psihoaktivne supstance:

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

MITOVI I ČINJENICE O DROGAMA²⁹

Nedostatak informacija o tome šta su droge i kako utiču na ljudski organizam može biti razlog zašto osobe odluče da probaju, a zatim i da koriste droge. Takođe, mladi ljudi mogu biti zavedeni pogrešnim informacijama koje čuju od svojih vršnjaka, što ih može ohrabriti da pristanu i počnu s korišćenjem određenih supstanci.

Jedan od najvećih problema s tinejdžerima jeste što gotovo uvek imaju pogrešne informacije o drogama. Deca imaju tendenciju da veruju u ono što čuju od drugih tinejdžera, posebno u „hajp“ o prednostima upotrebe droga. Istina je da upotreba droga nema prednosti. Evo 11 najpopularnijih mitova u koje tinejdžeri veruju o drogama – i istina o svakom od njih:

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. Takođe imaju nedostatak koordinacije, probleme s pamćenjem i lošu koncentraciju.

2. Mit – Nargile nisu štetne

ISTINA – Aromatizovana smeša koja se koristi prilikom pušenja nargile je duvanska smeša, koja sagorevanjem proizvodi više od 4000 otrovnih i štetnih jedinjenja koji ulaze u organizam i negativno utiču na zdravlje osobe koja je koristi. Takođe, korišćenjem nargile unosi se daleko veća količina duvanskog dima, pa tako i mnogo veća koncentracija štetnih jedinjenja nego što je to slučaj s cigaretama. Korišćenje nargile može dovesti do pojave karcinoma usta, grla, pluća i drugih opasnih oboljenja.

3. Mit – Upotreba droga ne menja mozak.

ISTINA – Droge menjaju mozak, a to može dovesti do zavisnosti 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 zloupotrebiti. Čak i ako se zakonski regulisan lek smatra „sigurnim“, zloupotreba tog leka i dalje može imati štetne posledice.

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

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

6. Mit – Upotreba droga je normalan deo odrastanja i eksperimentisanje je bezopasno.

ISTINA – Većina tinejdžera odbija drogu. Prema istraživanju YMI, mladi ljudi s godinama konzumiraju više psihoaktivnih supstanci – primetan je trend rasta 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 verskih i kulturnih varijacija.



7. Mit – Ne možete se predozirati lekovima na recept.

ISTINA – Možete se predozirati bilo kojim lekom – čak i kad ga prvi put uzmete.

8. Mit – Osveživači i drugi inhalati nisu opasni i štetni.

ISTINA – Prema istraživanju, skoro 92 posto učenika 8. razreda izjavilo je da NISU koristili inhalate 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 retko, na žurkama ili povremeno. Većina tinejdžera niti pije redovno, niti 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 teško razboleti, a u ekstremnim slučajevima čak i umreti.

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 menja hemiju mozga i tela – što dovodi do kompulsivne i nekontrolisane potrebe za drogom. Zavisnost 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 razumevanju štetnosti upotrebe psihoaktivnih supstanci i potencijalnih rizika koji prate takvo ponašanje. Stoga dodaj 10 bodova izvrsnosti u koloni Zadatak 2.

ŠTA JE ZAVISNOST? ŠTA O OVOME KAŽU DRUGI?³⁰

Droge utiču na korisnika tako što šalju signale u sistem nagrađivanja u mozgu, a taj sistem je mreža struktura koja se aktivira kad radite nešto prijatno.

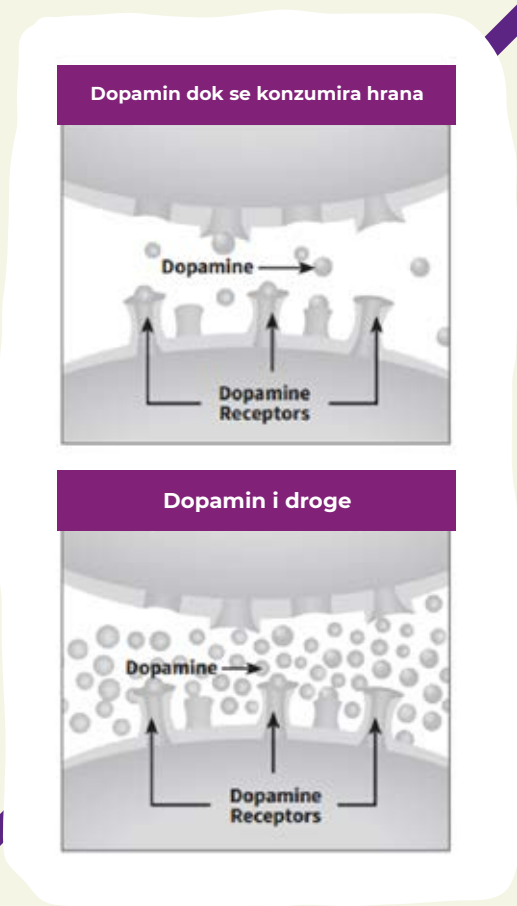
Dopamin je hemikalija koja pomaže da signali prolaze između nervnih ćelija u mozgu. Kada radiš nešto prijatno, kao što je jedenje čokolade, nivoi dopamina u

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

mozgu se povećavaju (pogledaj gornji dijagram). Receptori otkrivaju porast dopamina, što pomaže tvom mozgu da zapamti prijatno ponašanje, tako da je veća verovatnoća da ćeš to poželeti da ponoviš.

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 isporučuju lekovi. To dovodi do snažne žudnje, zbog koje je veoma teško zaustaviti se.

Stanje u kom vladaju ove žudnje jeste zavisnost. 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 zavisnost postaje veća i izraženija.



Istraži i opiši: Kako zavisnost uništava ljudske kapacitete i živote? Opiši svoje viđenje i pošalji nam na workbookprogramy@ymi.org Najbolje priče i radovi biće predstavljeni u okviru kampanja podizanja javne svesti o prevenciji korišćenja droga, kao i na službenim kanalima Budi muško omladinskih klubova širom regije. Očekuj naš odgovor u kom ćeš dobiti informaciju o broju osvojenih poena. Pre nego što pređeš na naredni nivo, izračunaj ukupan rezultat i upiši ga u Dnevnik uspeha. Možda je pravi trenutak da revidiraš dosadašnje rezultate prethodnih nivoa, tj. da proveriš da li si sve zabeležio/la i upisao/la u Dnevnik uspeha.

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 zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i devojaka

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

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

→ <https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2022/11/Y-TOOLKIT-SRB-WEB-1-PROGRAM-Y-4-270.pdf>

Na stranama od 131 do 136 pronaći ćeš informacije koje će ti trebati tokom izvođenja pojedinih aktivnosti. Pripremi se pre nego što započneš s rešavanjem pojedinačnih aktivnosti.

Zašto mladi koriste droge

Mladi ljudi donesu odluku da počnu s korišćenjem određenih psihoaktivnih supstanci iz različitih razloga i u različitim situacijama. Ponekad to rade pod uticajem vršnjaka, ponekad zato što misle da će biti više kul ili da će ih drugi percipirati kao hrabrije ili „posebnije“. No gotovo u svim slučajevima, mladi ljudi nisu svesni rizika i potencijalnih posledica koje prate upotrebu pojedinih psihoaktivnih supstanci.

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

Sad pročitaj sadržaj na stranama 132, 133, 134 i 135 i vodeći se ponuđenim informacijama, odredi razloge zašto mladi ne bi trebalo da koriste alkohol i droge:

Ukoliko si pročitao/la sadržaje na stranama na koje smo te uputili i ispunio/la prethodni zadatak, nagradi se zasluženim bodovima i upiši 15 bodova izvrsnosti u koloni Zadatak 1.

Na šta deluju droge?

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



ZAVRŠI PRIČE: TABELA RESURSA A

Otvori Program Y i na strani 131 pronaći ćeš šest studija slučaja koji prikazuju šest 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. Budi kreativan/a i iskoristi stečeno znanje da ponudiš jasne i proverene informacije i argumentuješ stav da korišćenje droga može dovesti do nesagledivih posledica na mlade, njihovo zdravlje, sadašnjost i budućnost. Završi priče pozitivno i upiši ih u predviđeni prostor.

Studija slučaja 1:

Studija slučaja 2:

Studija slučaja 3:

Uključi se: Ukoliko poseduješ veštine kojim ove priče možeš učiniti vizuelnijim, zanimljivijim i s više kreativnog izražaja, budi slobodan/a i kreiraj takav sadržaj. Pošalji ga na e-mail adresu workbook@future4youth.net, a izabrani radovi biće korišćeni u razvoju budućih edukativnih radionica i programa. Multimedijalni sadržaji biće dostupni na online resursima YMI i Budi muško klubova.

Moj plan kako reći ne:

Koristi ovaj radni list kako bi unapred planirao/la vreme u kom ćeš se naći u situacijama s kojima ćeš se možda teško nositi. Dali smo ti nekoliko primera, a sada navedi situacije s kojima misliš da bi se mogao/la suočiti i rešenja za njih.

PRIMER


Ko mi može ponuditi psihoaktivnu supstancu?	U kojoj situaciji se to može desiti?	Ko mi može pomoći?
Drug iz odeljenja	Na žurki ili proslavi rođendana	Brat
Šta mogu reći i uraditi? Reći da više volim kiselu vodu i promeniti temu. Objasniti da mnogo znam o drogama i da sam svestan/a rizika koji prate njihovo korišćenje, te ohrabriti druga da i on žurku provede bez psihoaktivnih supstanci. Udaljiti se sa žurke. Reći da sam primio/la hitan poziv i da se moram vratiti kući. Slagati da sam alergičan na hemikalije i da korišćenje neproverenih supstanci može imati fatalan ishod ako ih budem koristio/la. Pozvati brata i reći da dođe po mene.		

RADNI LIST:


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

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

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



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




Sada kada ste razvili planove i definisali 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 uspeha.

DETEKTOR IZVRSNOSTI

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



Nivo 13:

Zadovoljstva i rizici



REFERENCA Program Y – Inovativni pristupi prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i devojaka

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

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

Razmisli o pet stvari koje voliš da radiš i koje ti pružaju osećaj zadovoljstva:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

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

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

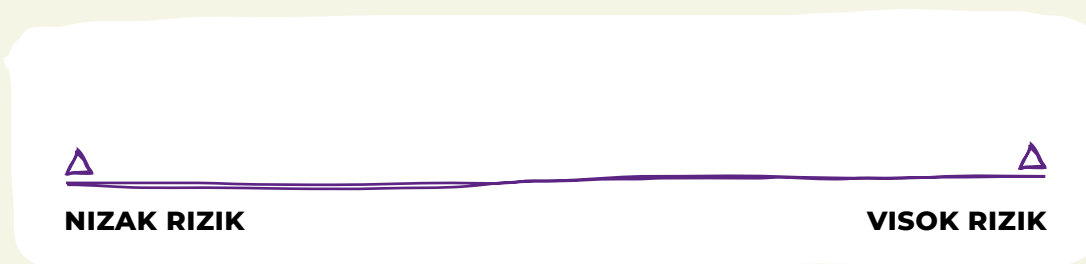
Razmisli o strategijama koje možeš primeniti da smanjiš negativne efekte svakog pojedinačnog ponašanja (zadovoljstva):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Postavi prioritete

Ukoliko ti je teško da započneš s više promena istovremeno, odredi prioritet i posveti se rešavanju onog problema koji, prema tvojoj proceni, nosi najviše rizika za tvoje zdravlje. Razmisli da li određeno zadovoljstvo nosi jedan ili više rizika. Da li su rizici i potencijalne posledice kratkoročni ili dugoročni? Da li to ponašanje ugrožava druge? Da li može imati celoživotne posledice po tvoje ili zdravlje drugih? Grupiši svoja zadovoljstva na niže postavljenu skalu rizika, i na osnovu procene štetnosti odredi jedan ili više prioriteta!

Savet: U rešavanju mnogih izazova važan saveznik mogu biti profesionalci osposobljeni za podršku mladima u rešavanju problema s kojima se suočavaju. Ukoliko ti treba savet ili informacija, obrati se lokalnoj partnerskoj organizaciji, a kontakt informacije možeš pronaći na početku ove knjige.



Napravi plan i podsetnik i započni promene

Sada kada si identifikovao/la zadovoljstva i prateće rizike, te definisao/la strategije eliminacije ili umanjavanja rizika koje nosi određeno ponašanje, napravi podsetnik u obliku postera i postavi ga na zid u svojoj sobi. Povremeno doctaj promene, izazove i uspehe s kojima se suočavaš tokom izvođenja plana smanjenja rizika. Ljudi s planom imaju veće šanse da adekvatno i spremno odgovore na izazove s kojima se mogu suočiti, stoga dodaj 10 bodova izvrsnosti u koloni Spreman/a ja.

Arena pozitivnih promena

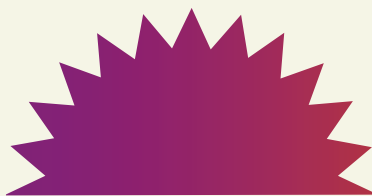
Svoj poster možeš podeliti s hiljadama mladih koji su članovi Budu muško klubova ili su deo online mreže YMI. Tvoj poster će biti dostupan u sekciji „Arena pozitivnih promena“, koji se nalazi na službenoj stranici <https://youngmeninitiative.net/bs/>. Dodaj bodove izvrsnosti koje si dobio/la ukoliko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

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

DETEKTOR IZVRSNOSTI

SPREMAN/A JA	ARENA POZITIVNIH PROMENA	Zbir bodova izvrsnosti 13. nivoa
---------------------	---------------------------------	---

Nivo 14:



Razgovor o alkoholu i alkoholizmu



REFERENCA Program Y – Inovativni pristupi prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i devojaka

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

Korišćenje alkohola može dovesti do kratkotrajnih i dugotrajnih posledica po zdravlje, kao i dovesti mladu osobu u rizične situacije u kojima ima malo kontrole nad sobom. Ljudi različito reaguju na alkohol, neke ljude alkohol čini srećnim i uzbuđenim, a druge tužnim, ljutim, agresivnim ili depresivnim. Ono što je zajedničko za sve njih jeste da je alkohol štetan za ljudski organizam i da može uticati na odluke koje ljudi donose, te ih tako dovesti u okolnosti povećanog 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 zavisnosti.
2. Početak korišćenja alkohola u ranom dobu povećava rizik od razvoja problema s alkoholom u kasnijem životnom dobu.
3. Alkohol je droga koja usporava ljudsko telo.
4. Alkohol utiče na donošenje odluka i prosuđivanje situacija.
5. Alkohol čini osobu srećnom.
6. Ispijanje kafe ili hladno tuširanje pomoći će osobi da se otrezni.
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 gojenje.
11. Mešanje alkohola s energetske pićima vrlo je opasno.

ODGOVORNO KORIŠĆENJE ALKOHOLA³¹

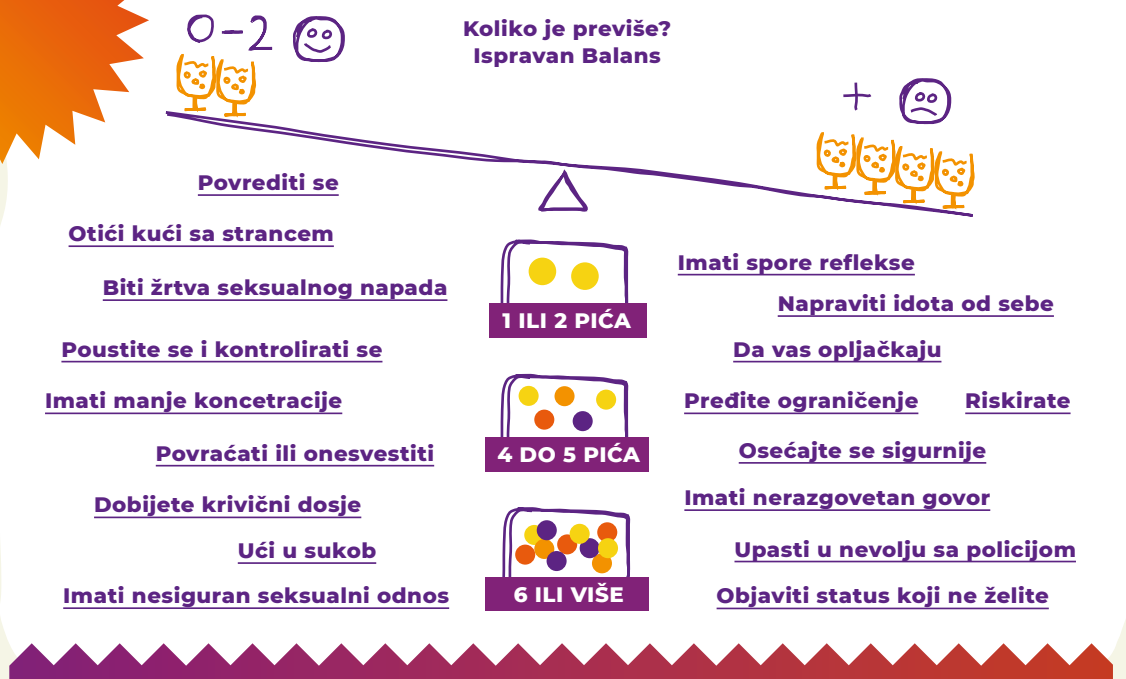
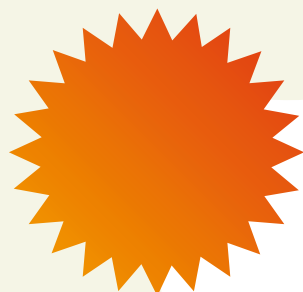
Prijatelj ti se poverio da ide na žurku na kojoj će biti i osoba koja mu se mnogo dopada. Tu žurku vidi kao idealnu priliku da joj priđe i da razgovaraju. Ti ne možeš s njim jer posle časova ideš s roditeljima na put kod tatinog prijatelja koji živi u gradu blizu tvog. Prijatelj ti govori da se plaši da će na žurki 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 s devojkom koja mu se dopada. Ti mu objašnjavaš da bi bilo najbolje da ne konzumira alkohol, no ako bude konzumirao, postoje načini da to ograniči i stane na vreme.

Na papiru si nacrtao/la šemu kao na ovoj slici i pokušaj objasniti prijatelju vezu alkohola i rizika koji prate njegovu upotrebu. Objasni da više pića znači više rizika. U nastavku poveži broj alkoholnih pića s ponuđenim rizicima.

Napomena: kratkoročni efekti alkohola variraju od osobe do osobe u zavisnosti od težine, pola, starosti, da li je osoba jela, da li je umorna, da li uzima lekove 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.

OSTATI BEZBEDAN — IZBEGAVANJE 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 početku knjige. Možeš opisati i svoja razmišljanja o tome zašto je upotreba alkohola rizična za mlade, kao i koje strategije mladi mogu preduzeti da pomognu svojim vršnjacima u prevenciji upotrebe alkohola. Ukoliko si poslao/la kreiranu šemu, dodaj 10 bodova izvrsnosti u Detektor izvrsnosti u kolonu Uključi se.

Social Media Challenge: Širi dalje

Formiraj tim. Razmisli o dodatnim rizicima koji se mogu pojaviti kao posledica upotrebe alkohola. S vršnjacima napravi veći prikaz gornje šeme i dopuni rizicima koje ste identifikovali kao grupa. Pošaljite nam sliku šeme koju ste razvili, a mi ćemo je objaviti. Autori slike koja osvoji više od 100 lajkova dobiće jednu od BMK nagrada. Ukoliko ste dobili 100 lajkova, 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!?

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

Kreiraj video koji pokazuje neke od rizika koje ste analizirali i koji šalje poruku da je alkohol štetan za ljudski organizam, te da osobe pod uticajem alkohola lakše donose rizične i nepromišljene odluke. Video treba da bude edukativan i dovoljno sadržajan i kvalitetan da ga možemo koristiti na budućim edukativnim radionica-

ma. 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 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. Definišite uloge
3. Istražite teme
4. Kreirajte scenario
5. Razmislite o kadrovima i scenografiji
6. Odaberite glumce
7. Snimite
8. Editujte
9. Podelite s našim timom za evaluaciju
10. Finalizujte video
11. Objavljujemo ga!

Istraži na Youtubeu:

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



Svi filmovi primljeni do kraja maja tekuće godine proći će evaluaciju i dobiti uputstva za dodatne korekcije. Korigovani sadržaji biće prikazani na kampu liderstva koji se tradicionalno organizuje u junu ili julu svake godine, a učesnici kampa će odabrati pobedničke video-sadržaje koji će se koristiti na edukativnim radionicama i drugim edukativnim aktivnostima koje organiziraju Budi muško klubovi. Filmovi primljeni nakon maja proći će evaluaciju u septembru i decembru. Autori pobedničkih filmova osvojiće jednu od vrednih nagrada: besplatno putovanje na kamp liderstva naredne godine, besplatno učešće na obuci za video editovanje i produkciju, i druge vredne nagrade.

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

DETEKTOR IZVRSNOSTI

UKLJUČI SE	SOCIAL MEDIA CHALLENGE	JA SAM PRO	Zbir bodova izvrsnosti 14. nivoa
-------------------	-------------------------------	-------------------	---

Nivo 15:



Briga o sebi: muškarci, žene, rod i zdravlje



REFERENCA

Program Y – Inovativni pristupi prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i devojaka

RADIONICA

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

U ovom nivou želimo te uključiti u istraživanje i razvoj infografika koji prikazuje najčešće probleme mladića i devojaka, kao i ključne informacije koje im mogu pomoći u prevazilaženju tih problema. Današnji online alati omogućavaju da ga kreiraš i bez prethodnog iskustva. Zašto ne iskoristiti ovu priliku i usvojiti neke nove veštine koje će ti pomoći da postaneš bolja verzija sebe? Na online platformama poput Youtubea možeš pronaći različita uputstva i tutorijale koji će ti pomoći da brže naučiš kako da koristiš pojedine alate. Takođe, kroz aktivnosti ovog nivoa želimo da proceniš kako brineš o sebi, te šta možeš uraditi da se lakše nosiš s društvenim pritiscima i donosiš odluke koje su u tvom najboljem interesu.

Da bi ispunio/la prvi zadatak, treba da istražiš koji su najčešći zdravstveni i drugi problemi mladih u tvojoj zemlji. Posebno istraži probleme koji su najzastupljeniji kod mladića i one koji su najčešće zastupljeni kod devojčica. U ovom istraživanju važno je da koristiš proverene izvore, odnosno da informacije tražiš u dostupnim istraživanjima i sličnim dokumentima. Prilikom istraživanja nemoj koristiti izvore poput Vikipedije ili blogova i članaka iza kojih ne stoje zdravstvene i druge relevantne institucije (nevladine organizacije, univerziteti, škole, istraživači i sl.). Istraži da li su mladi u tvojoj zemlji u većem riziku kada su u pitanju korišćenje 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 meri, te ko je i u kom obimu izložen određenom obliku nasilja (dečaci/devojčice). Istraži i probleme sa seksualnim i reproduktivnim zdravljem i pristupom uslugama koje su važne za brigu i očuvanje zdravlja mladih. Navedi najmanje sedam problema koji ugrožavaju zdravlje i sigurnost mladih, i to sedam za svaki pol. Koristi najmanje pet izvora informacija za svaki pol. Možeš iskoristiti isto istraživanje za oba pola.



Najčešći problemi mladića:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Izvori informacija:

Najčešći problemi devojaka:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Izvori informacija:

Ukoliko si ispunio/la prethodni zadatak, dodaj 20 poena u koloni Ja znam. Ako nisi, upiši 0 u istoj koloni.

Strategije smanjenja rizika

U nastavku odaberi tri problema s kojima se suočavaju mladići i tri s kojima se suočavaju devojke. Za svaki pojedinačni problem navedi po tri rešenja ili strategije koje mladi mogu preduzeti da smanje ili potpuno eliminišu rizik u odnosu na odabrani problem. Na primer, ako je jedan od problema rizično seksualno ponašanje ili povećana stopa polno prenosivih infekcija, strategije smanjenja rizika mogu biti korišćenje zaštite prilikom svakog polnog odnosa, edukacija mladih i informisanje o rizicima i rizičnim ponašanjima, te redovno testiranje na polno prenosive infekcije. Iz ovog primera možete zaključiti da vas čeka dodatno istraživanje, a za najbolje radove pripremili smo i dodatne nagrade.

Napravi infografik koji pokazuje odabrana tri problema s kojima se suočavaju mladići, zatim tri problema s kojima se suočavaju devojke. Navedi statističke podatke za neke od problema. Zatim za svaki problem ponudi najmanje tri rešenja. U predlogu rešenja možeš biti kreativna ili kreativan koliko god to želiš, ali ipak treba voditi računa da tvoja rešenja zaista jesu relevantna za problem koji obrađuješ. Infografik pošalji na e-mail adresu workbook@future4youth.net, i ako naš ekspertski tim proceni da tvoj infografik ispunjava kriterijume izvrsnosti (relevantnost, kreativnost, idejno rešenje, kvalitet informacija, preporuke za rešavanje problema mladih), tvoj infografik objavićemo na regionalnom veb sajtu YMI i Program Y, a otvoriće ti se i mogućnost uključivanja u **YMI kreativni tim** koji okuplja talentovane i kreativne mlade iz država širom Balkana i Evrope. Da li si spreman ili spremna da se pridružiš timu izvrsnih? Pošalji svoj rad i predstavi se! S obzirom na to da si usvojio/la nove veštine ili unapredio/la postojeće, upiši 30 bodova izvrsnosti u koloni Wow ja.

PRIMERI INFOGRAFIKA:



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 korišćenje.

Iako ovo učenici mogu koristiti za podnošenje projekata, to ih takođe može naučiti kako da rade kreativnije kada postavljaju radove. I nastavnici mogu koristiti ovu platformu za kreiranje smernica, postera i još mnogo toga za učionicu i šire.

Vennngage. Slično Canvi, Venngage nudi nekoliko različitih opcija koje možeš izabrati u zavisnosti od onoga što želiš da kreiraš. Naći ćeš šablone za stvari kao što su izveštaji, poster, promo-materijali i, naravno, infografici. Unutar odeljka infografika pronaći ćeš i dodatne opcije koje možeš izabrati, a koje se obično bave određenim temama i kategorijama infografika, kao što su:

- Statistički
- Informativni
- Procesni
- Poređenje
- Vremenska linija
- Geografski
- Grafici i grafički prikazi
- Tutorijal

Piktochart - Piktochart je još jedna dobra opcija za kreiranje različitih vrsta infografika. Možeš birati između nekoliko različitih formata, uključujući tradicionalnu veličinu infografika (visok i uzak), veličinu prezentacije (za slajdove), poster i izveštaj. Zatim možeš kreirati vlastiti infografik od nule, ili pak odabrati jedan od njihovih šablona (neki su besplatni, a drugi zahtevaju da imaš plaćeni nalog).

Briga o sebi

U nastavku ćeš pronaći upitnik za samoprocenu. Ispuni ga prateći priložena uputstva, a zatim kreiraj vlastiti plan brige o sebi birajući strategije za koje otkriješ da ti mogu biti zanimljive, korisne ili značajne.

Briga o sebi – upitnik za samoprocenu³²

Ovaj alat za procenu pruža pregled delotvornih strategija za održavanje brige o sebi. Nakon što završiš s procenom, možeš preći na izradu potpunog plana samopomoći.

Koristeći donju skalu, oceni sledeća područja u smislu učestalosti:

5 = Često 4 = Povremeno 3 = Retko 2 = Nikada 1 = Nikad mi nije palo na pamet

Emocionalna briga o sebi

- ◆ Proводиш време s osobama u čijem društvu uživaš ____
- ◆ Ostaješ u kontaktu s ljudima do kojih ti je stalo ____
- ◆ Voliš sebe ____
- ◆ Dozvoljavaš sebi da plačeš kada si tužan/a ____
- ◆ Daješ sebi afirmacije, pohvališ sebe za postignute rezultate ____
- ◆ Identifikuješ koje su ti aktivnosti, predmeti, odnosi, mesta i ljudi prijatni i tražiš ih ____
- ◆ Izražavaš svoje nezadovoljstvo društvenim akcijama (protestima, marševima i sl.) ____
- ◆ Proводиš zabavno vreme sa svojim vršnjacima ____
- ◆ Drugo: _____

Fizička briga o sebi

- ◆ Jedeš redovno (npr. doručak, ručak i večeru) ____
- ◆ Redovno i pravilno vodiš računa o fizičkoj higijeni tela ____
- ◆ Jedeš zdravo ____
- ◆ Vežbaš ____
- ◆ Koristiš redovnu medicinsku negu radi prevencije (kad je potrebno) ____
- ◆ Potražiš medicinsku pomoć kad je to potrebno ____
- ◆ Uzmeš „dan za sebe“ kad ti treba ____
- ◆ Ideš na masažu ____
- ◆ Plešeš, plivaš, hodaš, trčiš, baviš se sportom ili nekom drugom fizičkom aktivnošću koja je zabavna ____
- ◆ Dovoljno spavaš ____

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>

- ◆ Nosiš odeću koja ti se sviđa____
- ◆ Ideš na jednodnevne izlete ili mini-odmore____
- ◆ Ostalo: _____

Psihološka briga o sebi

- ◆ Odvojiš vreme za samorefleksiju
- ◆ Iskoristiš svoju ličnu psihoterapiju (meditaciju, veštine samosvesti i sl.) ____
- ◆ Zapisuješ situacije u dnevnik koji vodiš____
- ◆ Čitaš literaturu koja nije vezana za školu____
- ◆ Upoznaješ druge sa svojim različitim osobinama i karakteristikama da bi poznavali različite aspekte tvoje ličnosti____
- ◆ Analiziraš i uočavaš svoje unutrašnje iskustvo – slušaš svoje misli, zaključke, uverenja, stavove i osećaje____
- ◆ Uključiš svoju inteligenciju u novu oblast, npr. ideš u muzej umetnosti, na istorijsku izložbu, sportski događaj, pozorišnu predstavu____
- ◆ Bivaš radoznao/la____
- ◆ Kažeš „ne“ dodatnim obavezama____
- ◆ Ostalo: _____

Briga o seksualnom i reproduktivnom zdravlju

- ◆ Čitaš i istražuješ informacije koje će ti pomoći da bolje razumeš svoje telo i njegove funkcije____
- ◆ Znaš reći „ne“ i postaviti granice sa partnerom/simpatijom____
- ◆ Informišeš se o polno prenosivim infekcijama____
- ◆ Informišeš se o metodama kontracepcije____
- ◆ Informišeš se o metodama zaštite od polno prenosivih infekcija____
- ◆ Izbegavaš korišćenje alkohola i drugih psihoaktivnih supstanci koje mogu uticati na smanjenje osećaja odgovornosti i negativno uticati na odluke koje donosiš____
- ◆ Koristiš dostupne usluge za brigu i očuvanje seksualnog i reproduktivnog zdravlja____
- ◆ Ukoliko si polno aktivan/a
 1. redovno i pravilno koristiš zaštitu____
 2. ne menjaš partnere često ____
 3. ne koristiš nesterilan pribor za tetoviranje, pirsing ili ubrizgavanje određenih supstanci u telo____
 4. ne deliš pribor za ličnu higijenu (pribor za brijanje, četkice za zube, grickalice za nokte i sl.) s drugima____

ZAVRŠNI ZADATAK: RAZVIJAM SVOJ LIČNI PLAN BRIGE O SEBI

Navedi osam stvari koje redovno radiš s ciljem brige i očuvanja svog zdravlja:

Navedi navike brige o sebi koje bi želeo/la da imaš, ali ih trenutno ne praktikuješ (npr. redovno trčanje):

Identifikuj prepreke koje te sprečavaju da praktikuješ ove navike („Ne trčim redovno jer nemam vremena“):

Koja rešenja možeš smisliti za prepreke koje si navelo/la?
(„Mogao/la bih osloboditi vreme za sebe tako što ću manje gledati TV ili se buditi ranije“)

Ponovo pročitaj navike brige o sebi koje si zapisao/la za stavku 2. Odaberi jednu od navika koju želiš početi praktikovati i dovrši rečenice u nastavku.

Danas se obavezujem na...

Želim ovo da uradim jer...

Ovo ću postići do...

Nakon što si završio/la svoj lični plan, dodaj 20 bodova izvrsnosti u koloni Spreman/a ja.

Sad kad si ispunio/la završni zadatak, zašto sve ovo ne učiniti još zanimljivijim, a pritom naučiti kul stvari u online prostoru? Zašto ne dati ovo obećanje sebi u online vremenskoj kapsuli? Definirao/la si rok do kad nameravaš da ispuniš zadato obećanje. Unesi tu poruku u online vremensku kapsulu, upiši datum kad želiš da se otvori i iznenadi se na taj dan. Možeš postaviti dan, mesec ili godinu. Možeš čak namestiti da se kapsula otvori za 10 godina, a do tad ćeš sigurno 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 iznenađenje kada vas nekoliko otvori poruku koju ste poslali sebi iz daleke prošlosti!

U nastavku ti nudimo nekoliko vebajtova koji nude mogućnost kreiranja vremenske kapsule:

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

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

Ako si poslao/la poruku u budućnost, upiši 5 bodova izvrsnosti u kolonu Bezvremenski/a ja. Ako nisi, upiši 0 u istu kolonu.

Na kraju nivoa, izračunaj ukupan rezultat i upiši ga u Dnevnik uspeha.

DETEKTOR IZVRSNOSTI

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

Nivo 16:

Rizikujem kada



REFERENCA Program Y – Inovativni pristupi prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i devojaka

RADIONICA RIZIKUJEM KADA / Strana: 188

Na radionici Rizikujem kada učili ste o različitim situacijama s kojima se mladi mogu suočiti, kao i faktorima koji doprinose da se nađu u povećanom riziku da donose rizične odluke. Tokom uvodne diskusije govorili ste o situacijama koje mlade mogu dovesti u rizik za dobijanje polno 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 umanjí rizik, i opiši to za svaku od tri prethodno navedene situacije pojedinačno:

1. _____
2. _____
3. _____

Rizikujemo kada...

Pročitaj naša istraživanja o stavovima, znanju i ponašanju mladih, te identifikuj rizična ponašanja i stavove koji ih mogu dovesti u povećan rizik da ugroze svoje ili zdravlje svojih vršnjaka. Istraživanja možeš pronaći na veb-stranici Inicijative mladića/resursi. Razmisli i 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 posledice takvih ponašanja:

RIZIČNO PONAŠANJE	MOGUĆE POSLEDICE
Korišćenje droga (primer)	Stvaranje zavisnosti; prenošenje određenih infekcija, donošenje rizičnih odluka, narušavanje zdravlja, gubitak prijatelja, loši rezultati u školi, problem sa zakonom

STAVOVI KOJI DOPRINOSU RIZIČNIM PONAŠANJIMA	MOGUĆE POSLEDICE
Povremeno korišćenje droga nije opasno (primer)	Početak korišćenja psihoaktivnih supstanci, stvaranje zavisnosti, prenošenje HIV-a ili PPI, rizična ponašanja

Ako si odgovorio/la na prethodni zadatak, upiši 15 bodova izvrsnosti u koloni Znam još više. Ukoliko nisi, ipak to uradi, a zatim upiši isti rezultat.

Uradi mapiranje

Tokom života mogu se desiti situacije u kojima nekom od naših vršnjaka treba pomoć ili podrška u prevazilaženju određenog problema. U tvom gradu ili mestu, kao i u obližnjim gradovima i mestima, postoje zdravstvene institucije i centri za mlade koji su specijalizovani za rad s mladima i pružanje stručne podrške u prevazilaženju određenih problema. Ono što mnogi mladi ljudi ne znaju jeste gde se ovi centri nalaze, koje usluge pružaju i zašto su neke usluge od posebnog značaja za očuvanje zdravlja mladih. Istraži ovo putem interneta ili kontaktiraj nevladinu organizaciju koja se bavi zdravljem i potraži informacije o organizacijama i institucijama za mlade (centrima za mlade, savetovalištim, centrima za mentalno zdravlje, nevladinim organizacijama i sl.). Za svaki pojedinačni problem napiši ime ustanove, kontakt informacije (adresu, e-mail i telefon) i vrste usluga koje se pružaju u okviru ovih ustanova/organizacija.

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

Ukoliko si odgovorio/la na prethodni zadatak, upiši 15 bodova izvrsnosti u koloni Mapa dostupnih usluga. Ukoliko nisi, ipak to uradi, a zatim upiši isti rezultat.

Uključi se: Jesi OK?

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

Opiši svojim rečima ciljeve kampanje Jesi OK?:

JAVI SE: SVE JE OK!

Sada kako sve spisak koji si napravio/la može biti koristan da pomogne tvojim vršnjacima u rešavanju problema s kojim se suočavaju. Odaberi jedan od problema s liste dostupnih servisa koju si razvio/la, osmisli i opiši scenario u kom osoba ima problem, a u čijem rešavanju pomaže mlada osoba koja započinje razgovor pitanjem „Jesi OK?“. Završi priču tako što ćeš pokazati snagu zajedništva i kako proaktivni vršnjaci mogu biti važan saveznik u stvaranju sveta u kom niko nije usamljen, i u kom svako ima adekvatnu podršku u rešavanju problema ili izazova s kojima se suočava.

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

App challenge: Da li si PRO?

Voliš da razvijaš aplikacije za telefone ili kompjutere i misliš da tvoje znanje i veštine premašuju prosek tvojih vršnjaka? Misliš da si PRO ili želiš da budeš? Pozivamo te da iskoristiš svoje znanje i kreiraš aplikaciju koja će mladima ponuditi informacije o dostupnim uslugama za mlade na kreativan i zanimljiv način. Postoji samo jedno pravilo: informacije moraju biti tačne i proverene! 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 veštine u kodiranju i/ili programiranju u koloni Jesam PRO.

Na kraju izračunaj postignute rezultate i upiši u Dnevnik uspeha.

DETEKTOR IZVRSNOSTI

ZNAM JOŠ VIŠE	MAPA DOSTUPNIH USLUGA	PRIČAM JA	JESAM PRO	Zbir bodova izvrsnosti 16. nivoa



Nivo 17:



Adolescentska trudnoća

REFERENCA Program Y – Inovativni pristupi prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i devojaka

RADIONICA ADOLESCENTSKA TRUDNOĆA / Strana: 191

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

Kad 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 promenimo priču, a to ćemo uraditi uz tvoju pomoć. Vratimo se na drugi deo priče, u kom Nikola poziva Anu. S obzirom na to da je Nikola razmišljao o tome šta bi se sve moglo dogoditi nakon što Ana dođe, da li je trebalo da bude spreman i informiše se o dostupnim metodama kontracepcije i nabavi određeno kontraceptivno sredstvo, ili je to bila Anina odgovornost? Zaokruži jedan od ponuđenih odgovora:

- A. To je bila Nikolina odgovornost i trebalo je da se informiše i kupi odgovarajuće zaštitno sredstvo.**
- B. To je bila Anina odgovornost i neplanirana trudnoća je pitanje o kom treba da vode računa žene.**
- C. To je zajednička odgovornost, trebalo je oboje da se informišu o izboru kontracepcije.**

Odgovor³³

33. Ako je tvoj odgovor C, upiši 10 bodova izvrsnosti u koloni Zadatak 1. Ako si odgovorio/la drugačije, pročitaj tekst ispod i ponovo reši ovaj zadatak.

Ko treba da misli o kontracepciji?

Sasvim je jasno da oboje imaju jednaku odgovornost da se informišu i na osnovu toga donesu odluke o tome da li su spremni – te ako jesu, šta mogu uraditi da njihovo iskustvo bude sigurno i prijatno. U nastavku naše priče, Ana i Nikola su odlučili da pronađu informacije o kontracepciji. Oni o tome nisu pričali, jednostavno su hteli da zaštite sebe i osobu koju vole i odlučili da pronađu proverene i tačne informacije o rizicima, ali i načinima prevencije rizika koji se mogu pojaviti kao posledica rizičnog seksualnog ponašanja.

Zbog osećaja sramote, ali i nedostatka informacija, mnogi Nikolini vršnjaci informacije o seksualnosti i metodama zaštite pronalaze razgovarajući s vršnjacima. Ipak, postoje i oni koji takve informacije pronalaze na veb-stranicama organizacija i institucija koje se bave seksualnim i reproduktivnim zdravljem. Takođe, u mnogim gradovima postoje savetovališta za mlade i organizacije koje organizuju edukativne radionice za mlade, pa su i to mesta gde se mogu pronaći mnoge informacije, ali i steći znanje i veštine koje mogu biti korisne za sigurniji i prijatniji seksualni život.

Nastavimo s pričom! Ana zna da u njenom gradu postoji savetovalište za mlade, a s obzirom na to da gotovo sva savetovališta pružaju usluge savetovanja i putem e-maila, Ana je poslala upit o tome šta treba da nauči i zna kako bi njen prvi odnos bio siguran i kako bi se zaštitila od neplanirane trudnoće. Nikola je pronašao internet stranicu koja pruža proverene informacije o kontracepciji, a dostupna je i usluga Pitaj stručnjaka, pa će i to koristiti.

Uključi se i istraži: Gde pronaći informacije o kontracepciji?

Informacije o kontracepciji moguće je pronaći na različitim mestima, no veoma je važno voditi računa da je izvor informacija proveren i kredibilan. Informacije možeš dobiti posetom savetovalištu za seksualno i reproduktivno zdravlje. Mnoge zdravstvene institucije pružaju proverene i tačne informacije, a dostupna su i savetovališta i veb-stranice koje nude proverene informacije o kontracepciji. Pojedine nevladine organizacije pružaju usluge edukacije i savetovanja o kontracepciji i drugim pitanjima seksualnog i reproduktivnog zdravlja i prava. Pronađi najbliže savetovalište koje pruža usluge savetovanja 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. savetovalište i nevladinu organizaciju. Zatim stavi X u prazna polja pored usluga koje ta ustanova pruža, a na kraju upiši i kontakt informacije te ustanove. Treba da pronađeš sledeće ustanove, organizacije i proverene izvore informacija:

- **Zdravstvenu ustanovu**
- **Savetovalište za seksualno i reproduktivno zdravlje**
- **Nevladinu organizaciju koja se bavi seksualnim i reproduktivnim zdravljem**
- **Veb-stranicu koja pruža proverene i tačne informacije o kontracepciji.**

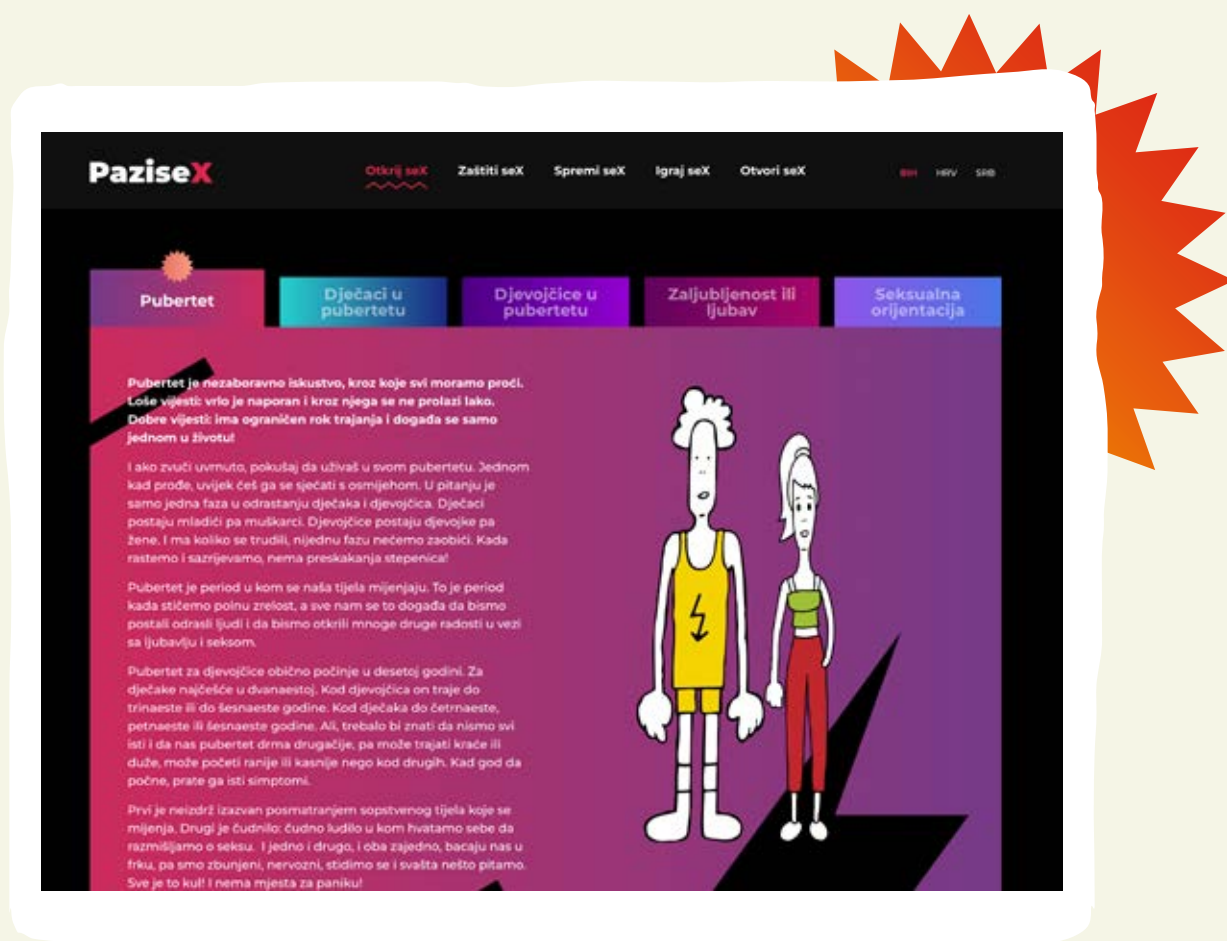
Istraži i pronađi četiri najbliže ustanove u svom ili najbližem gradu, unesi tražene informacije i pošalji na e-mail workbook@future4youth.net. Ako si rešio/la zadatak i poslao/la svoj rad na predloženu e-mail adresu, dodaj 10 bodova izvrsnosti u kolonu Izvrsni/a ja.

Naziv i tip ustanove	Vrste dostupnih usluga	Kontakt informacije
Naziv: Tip ustanove:	Savetovanište <input type="checkbox"/> Usluge za mlade <input type="checkbox"/> Veb-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: Sajt:
Naziv: Tip ustanove:	Savetovanište <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: Sajt:
Naziv: Tip ustanove:	Savetovanište <input type="checkbox"/> Usluge za mlade <input type="checkbox"/> Veb-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: Sajt:
Naziv: Tip ustanove:	Savetovanište <input type="checkbox"/> Usluge za mlade <input type="checkbox"/> Veb-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: Sajt:

Info zona: Pazi Seks!

Da li si imao/la priliku da posetiš vebsajt posvećen pružanju proverenih i prilagođenih informacija o seksualnosti, seksualnom i reproduktivnom zdravlju i drugim povezanim temama? Sajt Pazi seks namenjen je 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 i studenti i mladi roditelji mogu pronaći mnogo korisnih i proverenih informacija.

Ako želiš da se informišeš o pubertetu, rizicima i metodama zaštite, ljubavi i nasilju u vezama, Pazi seks je mesto na kom možeš pronaći brojne informacije, a sekcija FAQ pruža uvid u pitanja koje tvoji vršnjaci postavljaju našim profesionalcima. I sam/a možeš postaviti pitanje. Lako ćeš pronaći chat box putem kog nam se možeš obratiti.



„Zajedno s 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 razmišlja svaka mlada osoba“. – SMART KOLEKTIV

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

KAKO SE ZAŠTITITI?

Kada govorimo o Ani i Nikoli, njih dvoje se ne poznaju dobro i Ana ne zna da li je Nikola pre toga imao odnos s drugom devojkom i da li je koristio zaštitu. Ukoliko je imao odnos i nije koristio zaštitu, postoji rizik da je dobio neku polno prenosivu infekciju koju bi mogao preneti Ani. U tom slučaju treba odabrati metodu koja štiti i od polno prenosivih infekcija i neplanirane trudnoće, a te metode nazivamo dvostrukom zaštitom. Da li znaš o kojim se metodama zaštite radi? U nastavku navedi koje metode nude dvostruku zaštitu:

1. _____

2. _____

Odgovor³⁴

Ostale metode kontracepcije pružaju isključivo zaštitu od neplanirane trudnoće i ne pružaju nikakvu zaštitu od polno prenosivih infekcija. U nastavku istraži koje su to metode kontracepcije koje štite od neplanirane trudnoće i napravi poster na kom su ilustrovane ili nacrtane pojedinačne metode kontracepcije, navodeći po dve ključne karakteristike za svaku od metoda. Na posteru napiši šta su kontraceptivne metode i zašto je važno učiti o kontracepciji. Označi (zaokruži) dve metode kontracepcije za koje smatraš da su najbolje rešenje za Anu i Nikolu. Pogledaj naše rešenje i proveri da li si napravio/la 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. Ako si imao/la jedan tačan odgovor, dodaj 5 bodova izvrsnosti u koloni Zadatak 2. Ako si dao/la oba tačna odgovora, dodaj u istu kolonu 10 bodova. Ali ako nisi naveo/la tačan odgovor, nema veze, upravo si naučio/la da samo muški i ženski kondom nude zaštitu od PPI i neplanirane trudnoće. Zato dodaj sebi 5 bodova.

IZAZOV: PAZI PRO!

Ukoliko misliš da tvoje veštine u grafičkom dizajnu ili crtanju premašuju prosek, pozivamo te na izazov! Iskoristi svoje znanje i veštine i kreiraj crtež koji jasno prikazuje različite metode kontracepcije. Pošalji svoj rad na workbook@future4youth.net i možda baš tvoj rad bude izabran za jedan od naših edukativnih i informativnih materijala. Najboljih 10 radova biće 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 kako bi ti završio/la priču o Nikoli i Ani. Opiši priču tako da demonstrira snagu i značaj donošenja informisanih odluka i kako zajednička briga o sigurnosti može imati pozitivan uticaj na ishod ove priče, isto kao što 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 savet pronašlo na našem sajtu Pazi seks. Otvori vrata svojoj kreativnosti i inspiriši nas!

KRAJ PRIČE:

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

DETEKTOR IZVRSNOSTI

ZADATAK 1	IZVRSNI/A JA	ZADATAK 2	PAZI PRO	Zbir bodova izvrsnosti 17. nivoa

Nivo 18:

Zdravlje, SPI, HIV i AIDS

REFERENCA Program Y – Inovativni pristupi prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i devojaka

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

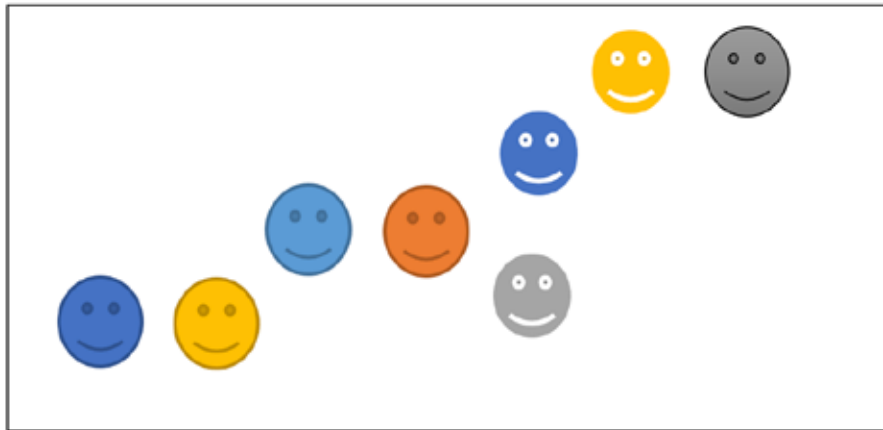
Dobro došao/la na pretposlednji nivo! Nadamo se da si spreman/a za preostale izazove koji te očekuju u ovom i poslednjem nivou radne knjige. Na radionici Zdravlje, PPI, HIV i AIDS naučio/la si da nezaštićen polni odnos, pored neplanirane trudnoće, nosi rizik za prenošenje polno prenosivih infekcija koje su prisutne i u tvojoj zemlji. Naučio/la si da pojedine polno prenosive infekcije mogu olakšati prenošenje HIV-a, pa je to dodatni razlog zašto je važno učiti i razgovarati o ovim infekcijama i načinima zaštite. Takođe ste razgovarali o tome zašto je važno na vreme otkriti određene infekcije i pravovremeno ih lečiti.

Prema vrsti uzročnika, polno prenosive infekcije delimo na bakterijske, _____³⁵, gljivične i parazitske. Mnoge virusne infekcije ne mogu se potpuno izlečiti, samo zalečiti. Ukoliko se ne otkriju i ne leče, polno prenosive infekcije mogu dovesti do različitih posledica, a moguće ih je preneti drugima.

Šta su to rizična ponašanja?

Rizično ponašanje je svako seksualno ili neseksualno ponašanje koje nosi rizik za prenošenje polno prenosivih infekcija. Osoba može praktikovati rizična seksualna ponašanja (vaginalni, oralni i/ili analni spolni odnos) ili neseksualna ponašanja (deljenje brijanja, nesterilan pribor kod pirsinga i tetoviranja, nesterilan pribor za injektiranje droga, slučajni ubod na kontaminiranu iglu ili oštar predmet). Kad govorimo o rizičnim odnosima, nije jednako rizičan odnos s osobom koja je imala jednog partnera/ku i s osobom koja je imala tri ili više seksualnih partnera. No tu priča postaje zapetljana. Da bi lakše razumeo/la o čemu se radi, molimo te da pripremiš olovku i gumicu i pažljivo pratiš uputstva. Krećemo s leve strane. U donjem levom uglu vidiš dva emotikona. Plavi i narandžasti emotikon predstavljaju par. Njih dvoje su u vezi i imali su polni odnos. Kad je narandžasti emotikon pitao plavi da li je ranije imao odnos s nekim, plavi je rekao da nije. Zato pored njega

35. Odgovor: Ako si odgovorio/la VIRUSNE, upiši 10 bodova izvrsnosti u koloni Zadatak 1. Ukoliko nisi tačno odgovorio/la, upiši 0.



nema drugih emotikona. Kad je plavi emotikon pitao partnerku da li je ona imala prethodno seksualno iskustvo, rekla je da je imala jednog partnera pre njega. To ne izgleda tako rizično, zar ne? Povuci liniju od narandžastog emotikona do onog iznad (svetloplavog). No ono što narandžasti emotikon nije znao jeste da je taj njen prethodni partner imao dve partnerke (povuci linije do sivog i ljubičastog emotikona). Ljubičasti je također imao jednu partnerku, koja je pre njega takođe imala jednog partnera. Sad kad 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 najbolje pokazuje kako rizik ne zavisi samo od partnera s kojim osoba ima ili planira da ima polni odnos, već i od ponašanja i rizika kojima su se izlagali svi povezani partneri u nizu. Ovaj niz se prekida _____³⁶, stoga ukoliko se infekcija pojavi među nekim od partnera koje ste prethodno povezali, to prenošenje se može prekinuti upotrebom adekvatne zaštite. No stvar se dodatno komplikuje ako je neko od partnera koristio nesterilan pribor kod tetoviranja ili korišćenja ilegalnih psihoaktivnih supstanci. Ta ponašanja dodaju nove rizike i omogućavaju prenošenje veoma opasnih infekcija, a neke od njih se mogu preneti i polnim putem. Znaš li koje su to infekcije?

a. _____

b. _____

c. _____

Odgovori³⁷

36. Korišćenjem zaštite (muškog ili ženskog kondoma), no u pojedinim slučajevima ni kondom ne pruža potpunu zaštitu. To zavisi od vrste infekcije, mesta na kom se nalazi, faze oboljenja i vrste rizičnog ponašanja.

37. HIV, hepatitis B i sifilis (sifilis u uznapredovaloj fazi bolesti).

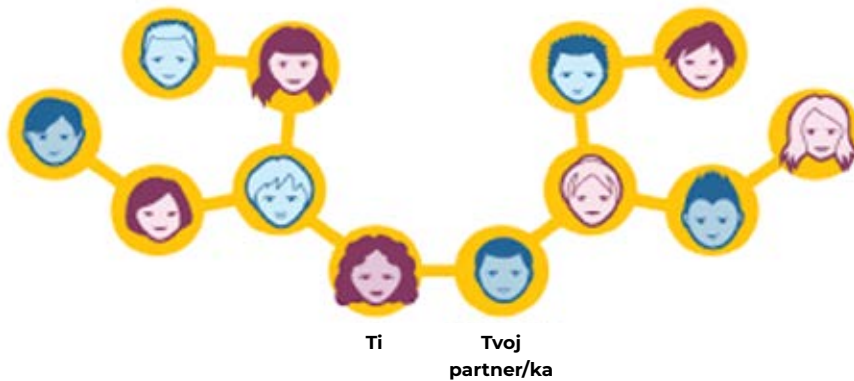
Pre stupanja u polni odnos, korisno je upoznati se sa seksualnom istorijom partnera/ke, što može biti korisno u proceni da li je i zašto važno koristiti zaštitu.

U nastavku odgovori na pitanje: Da li osoba može izgledati potpuno zdravo, a da bude inficirana jednom ili više polno prenosivih infekcija?

A. Da, osoba može izgledati zdravo i bez vidljivih znakova infekcije/bolesti, a da je pritom inficirana jednom ili više infekcija. Kod mnogih infekcija osoba ne mora da ima simptome, a može imati uznapredovalu bolest i lako prenositi infekcije drugima.

B. Ne, sve polno prenosive infekcije imaju vidljive simptome i na osobi se jasno vidi da je inficirana i/ili obolela. Procena izgleda može biti koristan način u proceni da li je odnos sa tom osobom rizičan ili ne.

Odgovor³⁸



38. Tačan odgovor je A. Osoba može izgledati zdravo, a da je pritom inficirana jednom ili više infekcija. Kod mnogih infekcija osoba ne mora da ima simptome, a može imati uznapredovalu bolest i može lako prenositi uzročnike infekcije na druge. Ukoliko si odgovorio/la sa DA, dodaj 10 poena u koloni Zadatak 2. Ako si odgovorio/la netačno, umanjí rezultat za 3 poena.

Šta da radim?

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

Damir

Damir je prošlog meseca na žurki koju je organizovao njegov najbolji drug imao nezaštićen odnos s devojkom koju je tu noć prvi put video. Iako o njoj nije znao ništa, odlučio je da to uradi bez korišćenja zaštite. Već par sedmica kasnije, Damir je primetio čudan i bolan iscedak koji ga je zabrinuo. Prošle sedmice je izašao sa Ajlom, devojkom u koju je ludo zaljubljen, no tek mu se nedavno ukazala prilika i počeli su da se zabavljaju. Ajla je pozvala Damira kući 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 nje. Pitao te je za savet. Šta bi mu savetovao/la?

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 zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova mladića i devojaka

RADIONICA

KAKO TO MISLIŠ? / Strana: 230

Dragi/a ti, došli smo do poslednjeg nivoa u Radnoj knjizi Y. Čestitamo! No ostao je još jedan nivo i nekoliko zadataka koji će ti pomoći da naučiš više o brizi i nezi, 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 to znači: _____

No vratimo se na trenutak na radionicu. Tokom radionice edukatori su vas zamolili da razmislite o svojim životima od vremena kada ste bili deca i da se zatim pokušate prisetiti situacija u kojima ste svedočili sceni staranja. Mi ćemo te sada zamoliti da tu scenu nacrtaj i opišeš osećanja koja se vežu za taj poseban trenutak. U prostoru ispod nacrtaj trenutak koji si zamislio/la na radionici, a ako si se u međuvremenu setio/la nekog drugog sličnog trenutka, nacrtaj taj. U gornjem delu nacrtaj balončice i upiši osećanja kojih se možeš setiti, a koje si osećao/la ili trenutno osećaš u vezi s tim trenutkom. Možda su to osećaji sigurnosti, prijatnosti, ljubavi ili neka druga osećanja.

MOJE ISKUSTVO SA STARANJEM

RODITELJSTVO I STARANJE

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

Pre i nakon što dobiju dete, roditelji treba da razumeju kako deca rastu i kako se razvijaju. Različite razvojne faze deteta podrazumevaju i drugačije potrebe koje dete ima, stoga roditelji kontinuirano treba da uče i usvajaju znanja neophodna da pomognu detetu na putu njegovog razvoja. Naučiti dete šta je ispravno, a šta ne, šta je sigurno, a šta nije, veoma su zahtevni zadaci za svakog roditelja. Roditelji treba da pruže deci stimulatívno okruženje koje ih podstíče da uče, a to je moguće kroz igru i različite vrste zabavnih i edukativnih aktivnosti koje roditelji mogu raditi s decom. Emocionalni razvoj deteta podrazumeva da roditelji znaju kako da odgovore na emocionalne potrebe deteta, te da nauče dete da razume vlastita osećanja, ali i da bude svesno osećanja drugih.

POSTAVLJANJE GRANICA

Granice predstavljaju linije prihvatljivog i neprihvatljivog ponašanja u određenim aktivnostima ili odnosima s drugima. Postavljanjem granica roditelji pomažu deci da se osećaju sigurno, jer razvijaju osećaj gde se nalaze u odnosu na rizike koji ih mogu ugroziti.

Razmisli o svom detinjstvu. Sećaš li se strogih pravila (to su rigidne granice), ili si odrastao/la u porodici u kojoj si mogao/la raditi šta god si hteo/la (bez granica)? Ili si se nalazio/la negde između?

Dodatno promišljanje

- ◆ Da li si mogao/la jasno reći šta misliš i osećaš?

- ◆ Da li je tvoj stav uvažavan prilikom postavljanja granica?

- ◆ Da li si dobio/la sve odgovore na svoja pitanja o prihvatljivim i neprihvatljivim ponašanjima? _____
- ◆ Da li je na kraju uvek bilo po tvom? _____
- ◆ Da li su ti uvek govorili „ne“? _____
- ◆ Kako si se osećalo/la u takvom odnosu? _____

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

Rigidne granice	Roditelj ima svu moć. Nema dvosmerne komunikacije jer je roditelj uvek u pravu.
Posledice	Može dovesti dete do povlačenja ili pobune.
Bez granica	Dete ima svu moć.
Posledice	Dete se može pobuniti i osećati nesigurno. Reči roditelja nemaju nikakvog efekta na dete.

Sasvim je jasno da je ključno uspostaviti balans. Razgovor i uvažavanje mišljenja deteta, te pružanje adekvatnih informacija, mogu biti korisni u razumevanju postavljenih granica i eventualnih posledica nepridržavanja tih granica. Roditelji treba da razumeju kako se dete oseća i šta misli o određenom pitanju, a komunikacija o osećanjima i zabrinutostima može biti važan preduslov u izgradnji zdravih odnosa i zdravog emocionalnog razvoja deteta. No ponekad je važno postaviti granice bez obzira na osećanja deteta, posebno kad te granice štite dete od mogućih rizika.

Ovo je poslednji nivo i sigurni smo da si već sad usvojio/la nova znanja o tome šta su briga i staranje, pa dodaj 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 staratelja³⁹

U nastavku nam opet treba tvoja pomoć. Razmisli o svom odrastanju i zaokruži reči koje mogu opisati ono što si kao dete iskusio/la od svojih roditelja/staratelja.

Prigovaranje	Ljutnja	Iskrenost	Menjanje mišljenja	Ohrabrenje
Vikanje	Strpljenje	Poverenje	Zadirkivanje	Strogoća
Doslednost	Ismevanje	Okrivljavanje	Bivanje previše zauzetim	Korišćenje nasilja
Ljubav	Fizičko nasilje	Slušanje	Deljenje	Strah
Grljenje	Nezainteresovanost		Vrednovanje	Granice

Razmisli o rečima koje si zaokružio/la i rasporedi ih prema kategorijama „korisno u roditeljstvu“ i „nekorisno u roditeljstvu“ tako što ćeš upisati reč iz gornje tabele u jednu od dve 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 konačan izbor pojmova koristiti za rešavanje poslednjeg zadatka.

39. Adaptirano iz: Parenting worksheets. Communication Worksheet. Dostupno na: 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 deteta izaziva ta karakteristika/ponašanje?
- ◆ Kako sve to ponašanje doprinosi brizi i kvalitetnom odrastanju deteta?

Nekorisno u roditeljstvu

- ◆ Kako sve ovo ponašanje štetno utiče na odrastanje deteta?
- ◆ Kakva osećanja 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 kako pomažu u izgradnji i očuvanju zdravih prijateljskih odnosa.

OSOBINE/PONAŠANJA	Pozitivan ishod na prijateljske odnose

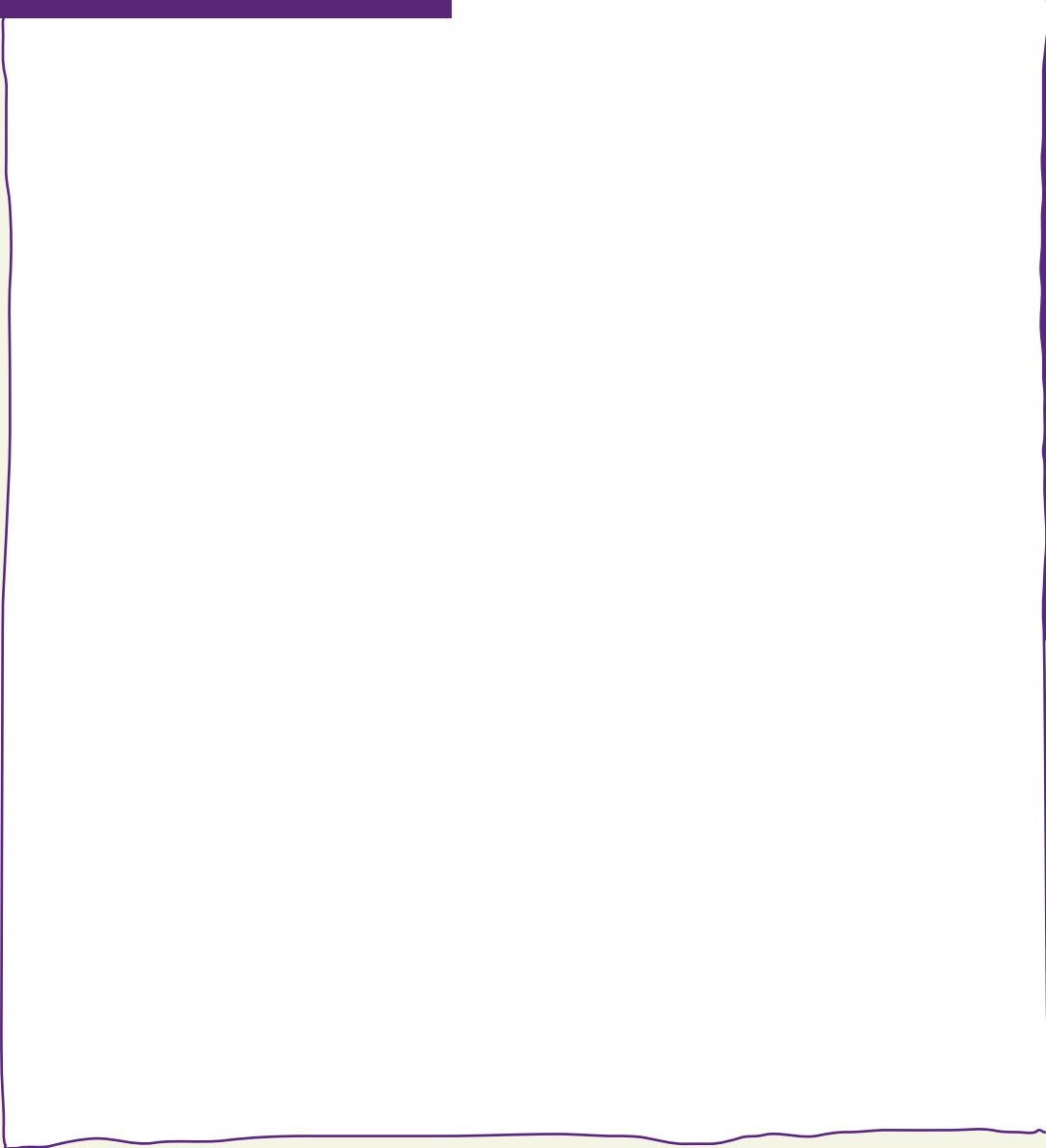
Sasvim je jasno da briga o drugima nije rezervisana samo za članove porodice. Prijatelji takođe brinu jedni o drugima, kao i kolege na poslu, partneri ili simpatije.

ZADATAK: DODATNO ISTRAŽI I NACRTAJ

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

Prvi deo zadatka podrazumeva izradu crteža „Supertata“ ili „Supermama“. Nacrtaj siluetu odrasle osobe, muškarca ili ženu. Tom liku dodeli najbolje osobine koje si prethodno identifikovao/la kao korisne u roditeljstvu. Dodaj koliko god misliš da treba. Doctraj balončiće pored svake osobine i opiši zašto su ta osobina ili ponašanje važni i korisni u roditeljstvu. Na kraju prvog dela zadatka, dodeli ime svom super-roditelju.

DODATNO ISTRAŽI I NACRTAJ



Roditelji 21. veka

Učešćem u radionicama Programa Y i realizacijom zadataka Radne knjige Y, učili ste o različitim izazovima s kojima se suočavaju mladi tokom odrastanja. Učili ste da mladost može biti vesela i zabavna, ali da istovremeno postoje okolnosti koje mlade dovode u povećan 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 razumevanju 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 najčešći problemi, ali i najefektivnije strategije koje mladima mogu pomoći da prevaziđu izazove i probleme odrastanja u najboljem interesu zdravlja i sigurnosti. Poslednje radionice i aktivnosti Radne knjige Y otvorile su temu roditeljstva i staranja. Zato sad želimo da te zamolimo da sve naučeno pretočiš u pismo roditeljima 21. veka, navodeći koje su najčešće zabrinutosti mladih i kako im roditelji mogu pomoći da dostignu svoj maksimum, slobodni od nasilja i dok praktikuju zdrave životne stilove. Pišite i o značaju rodne ravnopravnosti, te šta mislite da roditelji treba da rade kako bi njihova deca praktikovala rodno ravnopravne stavove, promovisala toleranciju i nenasilne odnose.

Mislimo da zaslužuješ da dodaš 20 poena za postignuto znanje u ovom nivou i da si učešćem u poslednjem nivou usvojio/la nova znanja koja ti mogu biti korisna u brizi i staranju o drugima. Te veštine su takođe 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 proveriš da li si i u kojoj meri usvojio/la pozitivne i korisne osobine roditeljstva koje si prethodno identifikovao/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, kao i jedinstveni kod za identifikaciju. Njega ćeš napraviti tako što ćeš slediti uputstva u donjoj tabeli, a ispunjavanjem polja kreiraćeš jedinstveni kod. Ovaj kod ćeš koristiti za identifikaciju svog rada među mnogo drugih koje će takođe poslati tvoji vršnjaci. Nakon 10 godina moći ćeš da pristupiš svom radu i pročitаш poruku koju si sam sebi poslao/la pre 10 godina. Iz te poruke, sigurni smo, svašta ćeš naučiti. Vidimo se za 10 godina :)



Ne zaboravi dodati 15 bodova u delu *Impact evaluation*.



Uputstvo	Kod
Prvo slovo imena mame	
Poslednja dva broja godine tvog rođenja	
Poslednje slovo tvog imena	
Mesec tvog rođenja (brojem)	
Prva dva slova tvog grada	

Preostaje ti još da izračunaš bodove izvrsnosti poslednjeg nivoa i upišeš rezultate na predviđena mesta.

DETEKTOR IZVRSNOSTI

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



Dnevnik uspeha



U ovom delu beležite 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 deo knjige i potrudite se da osvojite bolji rezultat. Takođe, 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 dodele 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 poslednje aktivnosti, zbirom rezultata svih sprovedenih aktivnosti dolazite do ukupnog rezultata, s kojim osvajate jednu od tri titule.



**BOLJI OD
BOLJIH / BOLJA
OD BOLJIH**

**SUPER
HEROJ /
SUPER
HEROINA**

**SUPER
MUŠKARAC /
SUPER
ŽENA**

Svi koji osvoje pomenute sertifikate automatski postaju član/ca „**SUPERMAN 2.0**“ ili „**SUPERGIRL 2.0**“, a samo članovi/ce znaju i smeju 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 rod?

UKUPAN BROJ OSVOJENIH POENA: _____

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

UKUPAN BROJ OSVOJENIH POENA: _____

Milestone 3: Izražavanje sopstvenih osećanja

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, PPI, 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 uspehu i drago nam je da smo kroz aktivnosti ove knjige doprineli unapređenju tvog znanja, revidiranju i eventualnim promenama stavova, za koje smo sigurni da će biti važan faktor u izgradnji sveta u kom svi mlađi i odrasli imaju priliku da se ostvare u svom maksimalnom potencijalu, slobodni od nasilja, stigmatizacije i diskriminacije, u pravednom i tolerantnom svetu koji slavi ljudska prava i osigurava ravnopravnost i jednakost.

U našoj realnoj i virtualnoj stvarnosti postoje ljudi koji čine izuzetne napore da učine ovaj svet boljim mestom. Njihova predanost je veoma snažna odlika koju nemaju svi ljudi, i oni su svojevrsni superheroji našeg vremena. Možda si i ti superheroj ili superheroina, a to možemo saznati na osnovu rezultata koji si postigao/la.

U nastavku saberi rezultate svakog nivoa i proveri kom nivou izvrsnosti BMK pripadaš. Svaka od njih čini izuzetne i posebne ljude i već sada, dok čitaš ovaj tekst, ti jesi izuzetan/a, kao i tvoje znanje. Nadamo se da ćeš svoju dobrotu i znanje – svoje supermoći – koristiti dostojno titule koju si upravo osvojio/la.

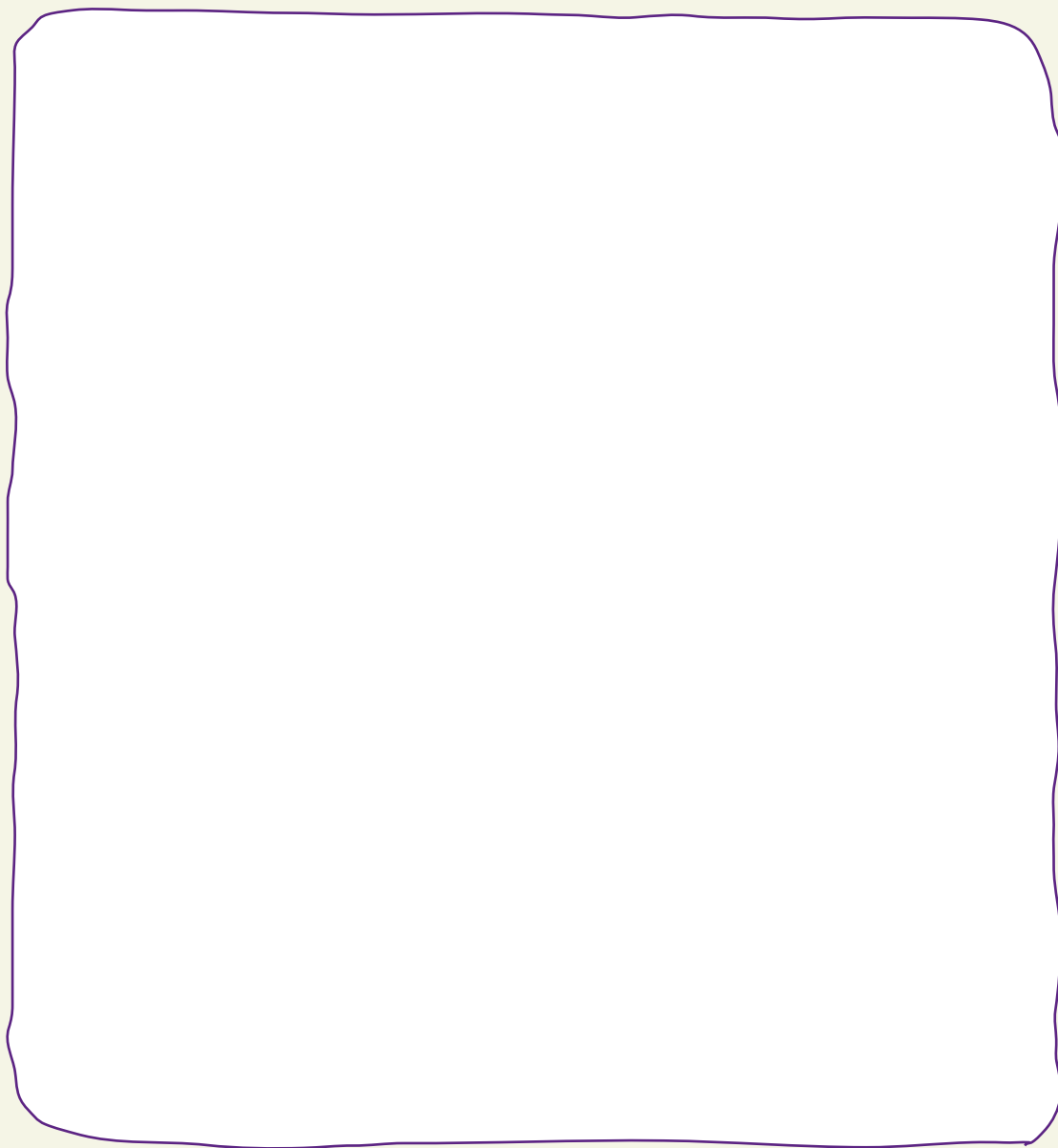
TVOJ UKUPAN REZULTAT SVIH NIVOVA JE: _____

BOLJI OD BOLJIH	SUPER HEROJ	SUPER MUŠKARAC
Ukupan skor: 200-349 poena	Ukupan skor: 350-549 poena	Ukupan skor: 550-653 poena
<p>Opis:</p> <p>Tvoje izuzetno znanje i veštine čine te posebnim i boljim od boljih u tvom okruženju. Razumevanje sveta koji te okružuje omogućava ti da donosiš odluke koje su u najboljem interesu za tvoje zdravlje i zdravlje ljudi oko tebe. Želiš da ljudi oko tebe žive oslobođeni okova predrasuda, kojima se vešto suprotstavljáš.</p> <p>Za tebe reći ne znam znače želim da znam, stoga svaku misteriju ili nepoznatu 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>Opis:</p> <p>Ti si superheroj spreman da pomogneš drugima, čak i kad to znači rizik da i sam budeš izložen neželjenim okolnostima. Vodiš računa o tome kako se osećaju ljudi oko tebe i ne dozvoljavaš da društveni stereotipi doprinose nejednakostima i nepovoljnom položaju drugih. Imaš supermoći da menjaš stavove i znanje drugih i nesebično tu moć koristiš. Biti tvoj drug znači imati pored sebe osobu na koju se ljudi mogu osloniti i od koje mnogo toga mogu naučiti.</p>	<p>Opis:</p> <p>Ti ne samo da prepoznaješ štetne norme, ti ih menjaš i stvaraš svet u kojem ljudi slave jednakost, ravnopravnost i različitosti. Poseduješ znanje i veštine koje te mogu učiniti sjajnim liderom, uticanjem u krugu vršnjaka, prijatelja i šire. Uživáš u rušenju predrasuda i neznanja i tvoje veštine kritičkog promišljanja, rešavanja problema i donošenja odluka su važan resurs za izgradnju sveta u kojem nasilje i neravnopravnost nemaju svoje mesto.</p>

BOLJA OD BOLJIH	SUPER HEROINA	SUPER ŽENA
Ukupan skor: 200-349 poena	Ukupan skor: 350-549 poena	Ukupan skor: 550-653 poena
<p>Opis:</p> <p>Tvoje izuzetno znanje i veštine čine te posebnom i boljom od boljih u tvom okruženju. Razumevanje sveta koji te okružuje omogućava ti da donosiš odluke koje su u najboljem interesu za tvoje zdravlje i zdravlje ljudi oko tebe. Želiš da ljudi oko tebe žive oslobođeni okova predrasuda, kojima se vešto suprotstavljáš.</p> <p>Za tebe reći ne znam znače želim da znam, stoga svaku misteriju ili nepoznatu 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>Opis:</p> <p>Ti si superheroina spremna da pomogneš drugima, čak i kad to znači rizik da i sama budeš izložena neželjenim okolnostima. Vodiš računa o tome kako se osećaju ljudi oko tebe i ne dozvoljavaš da društveni stereotipi doprinose nejednakostima i nepovoljnom položaju drugih. Imaš supermoći da menjaš stavove i znanje drugih i nesebično tu moć koristiš. Biti tvoja drugarica ili drug znači imati pored sebe osobu na koju se ljudi mogu osloniti i od koje mnogo toga mogu naučiti.</p>	<p>Opis:</p> <p>Ti ne samo da prepoznaješ štetne norme, ti ih menjaš i stvaraš svet u kom ljudi slave jednakost, ravnopravnost i različitosti. Poseduješ znanje i veštine koje te mogu učiniti sjajnom liderkom, uticajnom u krugu vršnjaka, prijatelja i šire. Uživáš u rušenju predrasuda i neznanja i tvoje veštine kritičkog razmišljanja, rešavanja problema i donošenja odluka važan su resurs za izgradnju sveta u kom nasilje i neravnopravnost nemaju svoje mesto.</p>

ZAVRŠNI ZADATAK

Ostao je još jedan zadatak pre nego što se rastanemo. Nacrtaj svoj idealan lik sad kad si uspešno savladao/la obrazovne izazove koji su deo Radne knjige Y.



Sad okreni svoj crtež s početka ove knjige i uporedi razlike.

Razlike se vide, zar ne?!

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

VEB-STRANICE:

CARE International Balkans: 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-sr/>

Podržali izradu priručnika:



With funding from
 **Austrian
Development
Cooperation**

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

 **OAK
FOUNDATION**

Partneri:

