

RECOVER

Liječenje zmajeva Priručnik za Youth Workere

www.recover-erasmus.eu



Attribution-NonCommercial-ShareAlike
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

Youth Wellbeing Recovering Kit je ERASMUS+ kooperacijski projekt iz područja mladih pod vodstvom Zdrowy Kształt (Poljska) i s partnerima iz Austrije, Hrvatske, i Latvije, je licenciran pod [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Co-funded by the
European Union

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne znači odobravanje sadržaja, koji odražava samo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.

Predgovor

Ovaj priručnik je osmišljen je kako bi se osobe koje rade s mladima, treneri, edukatori i facilitatori upoznali sa specifičnom metodom participativnog istraživanja, pristupom Zmajevog sanjarenja (*Dragon Dreaming Approach/DDA*)—i njegovom praktičnom primjenom, osobito u kontekstu mentalne dobrobiti i osnaživanja mladih. Međutim, istraživanje Dragon Dreaminga u ovom priručniku također naglašava širi potencijal participativnih strategija koje se mogu primijeniti u različitim kontekstima, budući da njihova temeljna načela potiču kolektivno vizionarstvo i transformacijsko učenje. Naglašavajući inkluzivnost, zajedničku odgovornost i zajedničko stvaranje, pristup Dragon Dreaminga služi kao moćan alat za omogućavanje dijaloga, samosvijesti i djelovanja potaknutog zajednicom u različitim okruženjima.

Ovaj priručnik istražuje podrijetlo, temeljne koncepte i evoluciju Dragon Dreaminga, pružajući teorijske uvide i praktične primjene za stvarne, životne situacije. Zadire u pozadinu pristupa, njegove temelje u sustavnom razmišljanju i domorodačkoj mudrosti te kako potiče održive inicijative usmjerene na ljude. Dodatno, priručnik nudi detaljnu raščlambu procesa Dragon Dreaminga – sanjarenje, planiranje, djelovanje i slavlje – kako bi osobe koje ga prakticiraju opremio potrebnim alatima za učinkovito održavanje radionica i projekata. Do kraja ovog priručnika, čitatelji će ne samo razumjeti teorijsku osnovu Dragon Dreaminga i njegovo mjesto u širem okruženju participativnog istraživanja, već će se upoznati i s njegovom praktičnom primjenom u poticanju mentalne dobrobiti i osnaživanju mladih. Štoviše, čitatelj će dobiti uvid u preduvjete, postavke i tehnike facilitacije potrebne za provođenje uspješne radionice Dragon Dreaminga, kao i očekivane rezultate za sudionike.

Ovaj priručnik je nastao unutar okvira “**Youth Wellbeing Recovering Kit**”, Erasmus+ projekta partnerstva za suradnju u području mladih. Projekt je okupio partnere iz Austrije, Hrvatske, Latvije i Poljske, koji surađivanjem promiču participativne metodologije za razvoj mladih, osviještenosti o mentalnom zdravlju i zajedničkog osnaživanja.





Sadržaj

1.1 PREGLED PRISTUPA DRAGON DREAMING	01
1.2 PRIMJENA PRISTUPA ZA POBOLJŠANJE MENTALNOG ZDRAVLJA MLADIH LJUDI	04
2. NAČELA DRAGON DREAMINGA	07
3. GLAVNI ELEMENTI DRAGON DREAMINGA	10
4. KAKO DRAGON DREAMING STVARA PROMJENU?	13
5. POSTUPAK I KORACI U DRAGON DREAMINGU	14
6. OČEKIVANI ISHODI UČENJA	24
POPIS LITERATURE	26

1.1 Pregled pristupa Dragon Dreaminga

Dragon Dreaming Approach (DDA) je inovativna, participativna metodologija upravljanja projektima i osobnog razvoja koja osnažuje pojedince i grupe da surađuju u stvaranju i postizanju zajedničkih vizija. Uvelike se oslanja na sistemsko razmišljanje, ekološku svijest i domorodačko znanje, posebice mudrost aboridžinskih kultura. U svojoj srži, DDA je više od samog alata za upravljanje projektima - to je holistički pristup koji integrira osobni rast, razvoj zajednice i održivost okoliša.

Za razliku od mnogih tradicionalnih metodologija koje su vođene zadacima ili su usredotočene samo na rezultate, Dragon Dreaming potiče sudionike da pristupe izazovima s kreativnošću, suosjećanjem i dugoročnom vizijom. Poziva pojedince da se suoče sa svojim "zmajevima" - strahovima, preprekama ili unutarnjim izazovima koji bi ih mogli kočiti - i pretvore ih u prilike za rast i transformaciju. Prihvatajući izazove, sudionici uče ne samo kako prevladati prepreke, već i kako ih iskoristiti kao katalizatore za postizanje svojih težnji.

Podrijetlo pristupa Dragon Dreaming

Pojam Dragon Dreaming dolazi od ideje korištenja vlastite mašte (sanjarenje) za suočavanje i transformaciju osobnih i kolektivnih izazova (zmajevi). Metodologija je inspirirana radom Johna Crofta, ekološkog aktivista i edukatora, i njegovim dubokim istraživanjem autohtonih aboridžinskih kultura u Australiji. Ove kulture stavljaju snažan naglasak na međusobnu povezanost – između ljudi, zemlje i svemira – što je temeljno načelo Dragon Dreaminga. Metodologija odražava ove vrijednosti kroz suradnički, nehijerarhijski proces koji potiče osnaživanje i vlasništvo unutar grupe.

U tradicionalnoj aboridžinskoj kulturi sanjanje ima veliki značaj. Predstavlja temelj znanja i zajedničkih priča koje povezuju prošlost, sadašnjost i budućnost. Dragon Dreaming integrira ovu ideju u svoj proces koristeći kolektivno sanjanje kao polazište za bilo koji projekt ili inicijativu, prepoznajući da značajna i održiva promjena može proizaći samo iz zajedničke vizije koja povezuje sve uključene.

John Croft: Vizionar iza Dragon Dreaminga

John Croft je tvorac i pokretačka pristupa Dragon Dreaming. S više od četiri desetljeća iskustva u područjima razvoja zajednice, socijalne pravde i održivosti okoliša, John je razvio Dragon Dreaming kao način ujedinjavanja pojedinaca i zajednica oko zajedničke vizije transformacije. Njegovo iskustvo u ekologiji i društvenim inovacijama, u kombinaciji s njegovim opsežnim radom sa sustavima domorodačkog znanja, dovelo ga je do prepoznavanja snage metodologija sudjelovanja u stvaranju održivih projekata usmjerenih na ljude.

Johnov rad duboko je ukorijenjen u uvjerenju da tradicionalni zapadnjački pristupi upravljanju projektima, koji često daju prednost učinkovitosti i ishodima nad procesom, ne uspijevaju riješiti složenost problema stvarnog svijeta. Dizajnirao je Dragon Dreaming kao cjelovitiju alternativu koja njeguje osobnu, kolektivnu i ekološku dimenziju života. Središnje mjesto u njegovoj viziji je ideja da osobni rast i dobrobit zajednice moraju ići ruku pod ruku s održivošću okoliša.

Svrha i korist Dragon Dreaminga

DDA je osmišljen kako bi omogućio pojedincima i timovima da zajedno kreiraju inovativna rješenja za složene izazove, istovremeno osiguravajući zadovoljenje osobnih, kolektivnih i ekoloških potreba. Posebno je prikladan za projekte u područjima kao što su društvene inovacije, angažman mladih, mentalno zdravlje, razvoj zajednice, obrazovanje i održivost okoliša. Koristeći Dragon Dreaming, sudionici ne samo da rade na postizanju opipljivih rezultata, već također doživljavaju osobnu i kolektivnu transformaciju. Metodologija potiče duboko promišljanje, emocionalni i intelektualni angažman te zajednički osjećaj odgovornosti i vlasništva i za proces i za ishode. Pristup potiče:

- **Oснаživanje i osobni rast:** Sudionici razvijaju veću samosvijest i samopouzdanje dok se suočavaju sa svojim strahovima i prevladavaju ih, stječu nove vještine i preuzimaju vlasništvo.

- **Jače veze unutar zajednice:** Stvaranjem prostora za svakog pojedinca da smisleno pridonese, DDA jača odnose i povjerenje unutar grupe, bilo da se radi o zajednici, timu ili mreži.

- **Inovacija i kreativnost:** Kroz kolektivno sanjarenje i planiranje, Dragon Dreaming pomaže grupama da generiraju kreativna, gotova rješenja za svoje izazove, osnažujući sudionike da istražuju nove ideje bez straha od neuspjeha.

- **Održivi rezultati:** Projekti osmišljeni korištenjem DDA duboko su usklađeni s potrebama ljudi i okoliša, osiguravajući utjecajne i održive rezultate.

Četiri faze Dragon Dreaminga

Proces DDA podijeljen je u četiri različite, ali međusobno povezane faze: **sanjarenje**, **planiranje**, **radnja** i **slavlje**. Svaka faza ima ključnu ulogu u oživljavanju zajedničke vizije dok istovremeno potiče suradnju, promišljanje i prilagodljivost.

U fazi **sanjarenja**, sudionici se okupljaju kako bi kreirali zajedničku viziju budućnosti. Ova faza omogućuje pojedincima da slobodno maštaju, istražujući što doista žele postići pojedinačno i kao grupa. Inkluzivnost je ovdje ključna jer se cijeni san svakog sudionika. Kroz dijalog i aktivno slušanje počinje se rađati kolektivna vizija. Sudionici često postavljaju pitanja poput "Kako izgleda uspjeh?" ili "Što se nadamo postići zajedno?" Ova faza otvara prostor za kreativnost i dublje istraživanje osobnih i zajedničkih ciljeva, gradeći emocionalno ulaganje u projekt.

Nakon što je san artikuliran, proces prelazi u fazu **planiranja**, gdje se san prevodi u realan i ostvariv plan. Planiranje u DDA je proces participacije i suradnje. Svaki član grupe pridonosi identificiranju specifičnih radnji potrebnih za postizanje zajedničkog sna. Tijekom ove faze identificiraju se prepreke ili "zmajevi" i razvijaju se strategije za njihovo prevladavanje. Te prepreke mogu biti praktične prepreke poput nedostatka sredstava ili osobnih strahova koji mogu spriječiti napredak. Ova faza osigurava da je kolektivna energija grupe usmjerena prema konkretnim, upravljivim zadacima. Alati kao što su brainstorming i mapiranje uma uglavnom su korisni u ovom dijelu za razvoj jasnih, djelotvornih koraka. Sudionici postavljaju pitanja poput "Koje korake možemo poduzeti da ostvarimo svoj san?" i "Koji resursi i podrška su nam potrebni?"

Faza **radnje** uključuje provođenje plana u djelo. Kako proces napreduje, grupa održava komunikaciju, daje povratne informacije i podržava jedna drugu. DDA promiče kulturu učenja i prilagodbe, potičući sudionike da vide izazove kao prilike za razmišljanje i prilagodbu, a ne kao neuspjehe. Svatko igra ključnu ulogu u osiguravanju uspjeha procesa, a zajednički naponi oživljavaju san. Kroz ovu fazu rješavaju se izazovi i usput se slave male pobjede.

Konačno, **slavlje** je krajnji integralni aspekt jer prepoznaje postignuća grupe, postignuti napredak i osobni rast koji su doživjeli pojedinci. Ova faza pomaže u jačanju veza unutar grupe, održavajući motivaciju i stvarajući trenutke za razmišljanje. Sudionici ocjenjuju što je uspjelo, a što nije i kako se budući projekti mogu poboljšati. Slavlje mogu imati različite oblike, od jednostavnih izraza zahvalnosti do formalnih ceremonija. Sudionici razmišljaju o pitanjima poput "Što smo naučili?" i "Kako možemo nastaviti podržavati jedni druge?"

1.2 Primjena pristupa za poboljšanje mentalnog zdravlja mladih ljudi

DDA je u jedinstvenoj poziciji za rješavanje suvremenih problema mentalne dobrobiti i osnaživanja mladih. U svijetu u kojem se mladi ljudi suočavaju sa sve većim pritiscima - kao što su izazovi identiteta, društvena očekivanja i globalne krize poput klimatskih promjena - mentalno zdravlje postalo je kritična briga. Mnogi se mladi bore s tjeskobom, depresijom i izolacijom, potaknuti ogromnim utjecajem društvenih medija, akademskog stresa, obiteljske dinamike i šire neizvjesnosti današnjeg svijeta. U tom kontekstu, Dragon Dreaming nudi strukturiran, ali fleksibilan okvir koji osnažuje mlade ljude da se direktno suoče s ovim izazovima kroz kolektivno vizionarstvo, suradnju i konkretnu akciju.

Umjesto da se izolirano bavi ovim problemima mentalnog zdravlja, Dragon Dreaming potiče mlade ljude da rade zajedno, stvarajući poticajno okruženje u kojem mogu podijeliti svoje probleme, artikulirati svoje snove i zajednički zamisliti budućnost u kojoj mogu nadvladati svoje osobne i društvene "zmajeve". Ovaj proces ne samo da ublažava osjećaj izolacije, već i potiče osjećaj zajedničke svrhe i zajednice, što je ključno za poboljšanje ishoda mentalnog zdravlja.

Zašto su mentalna dobrobit i osnaživanje mladih hitna pitanja

Mladi su posebno osjetljivi na probleme mentalnog zdravlja zbog razvojne faze u kojoj se nalaze, razdoblja obilježenog značajnim fizičkim, emocionalnim i psihičkim promjenama. Tijekom adolescencije i mlade odrasle dobi pojedinci su u procesu formiranja svojih identiteta, izgradnje emocionalne otpornosti i učenja kako se snalaziti u složenim društvenim okruženjima. Ovo je vrijeme kada su vrlo podložni vanjskim utjecajima i pritiscima, koji mogu oblikovati njihovu samopoimanje i mentalno zdravlje. Nerealni standardi koje održavaju društveni mediji igraju veliku ulogu u pogoršavanju ovih ranjivosti, budući da stalna izloženost idealiziranim slikama uspjeha, ljepote i načina života može dovesti do osjećaja neadekvatnosti, niskog samopoštovanja i socijalne usporedbe. Pritisak da se ispune ovi nedostižni standardi, pojačan akademskim očekivanjima i obiteljskom dinamikom, često rezultira pojačanom tjeskobom, stresom i strahom od neuspjeha. Nadalje, današnja omladina odrasta u svijetu koji je sve nepredvidljiviji i prepun globalnih izazova velikih razmjera. Pandemija COVID-19, na primjer, poremetila je normalne životne rutine, što je rezultiralo društvenom izolacijom, akademskom neizvjesnošću i značajnim zdravstvenim problemima. Istodobno, tekuća klimatska kriza i druga globalna pitanja dodaju slojeve straha i egzistencijalne tjeskobe, ostavljajući mnoge mlade ljude svladanima i nemoćnima da utječu na promjenu u svijetu oko sebe. Ove vanjske krize često pojačavaju unutarnje borbe, otežavajući mladima da se nose sa svakodnevnim izazovima.

Kako Dragon Dreaming podržava mentalno zdravlje

DDA je posebno učinkovit u inicijativama za mentalno zdravlje mladih jer uključuje mlade ljude u proces samootkrivanja, osnaživanja i zajedničkog rješavanja problema. Sudjelujući u fazama sanjarenja, planiranja, radnje i slavlja, mladi su osnaženi da preuzmu vlasništvo nad svojom mentalnom dobrobiti dok se suočavaju sa svojim strahovima i izazovima i pretvaraju ih u prilike za rast.

- **Faza sanjarenja:** Ova faza omogućuje mladim ljudima da razmisle o svojim osobnim iskustvima, emocijama i težnjama za mentalnom dobrobiti u sigurnom okruženju bez osuđivanja. Zajedničkim sanjarenjem u grupi, sudionici shvaćaju da nisu sami u svojim borbama, njegujući solidarnost i međusobnu podršku. Artikuliranje tih snova pomaže im da prepoznaju kako za njih izgleda stanje mentalnog zdravlja, bez društvenih očekivanja ili straha od osude. Ovaj korak je ključan za poticanje samosvijesti i služi kao temelj za buduće djelovanje.

- **Faza planiranja:** Nakon što su mladi definirali svoje ciljeve dobrobiti, sljedeći je korak sukreiranje djelotvornih planova za njihovo postizanje. Proces suradničkog planiranja Dragon Dreaminga potiče svakog sudionika da doprinese svojim idejama i iskustvima, potičući osjećaj zajedničke odgovornosti. Ova faza osnažuje mlade ljude tako što ih aktivno uključuje u određivanje koraka potrebnih za postizanje emocionalne ravnoteže i mentalnog zdravlja. Također podržava razvoj praktičnih strategija za suočavanje s izazovima mentalnog zdravlja poput stresa i tjeskobe.

- **Faza radnje:** Faza radnje je faza u kojoj mladi ljudi provode planove koje su stvorili, bilo usvajanjem rutina samonjege, traženjem stručne pomoći ili uspostavljanjem mreže vršnjačke podrške. Ova faza je transformativna, jer pretvara apstraktne ideje u konkretne akcije, izgrađujući samopouzdanje i osjećaj postignuća. Kako mladi vide opipljiv učinak svojih postupaka, razvijaju emocionalnu otpornost, osnažujući ih da upravljaju svojim mentalnim zdravljem i pomažu drugima da učine isto.

- **Faza slavlja:** Slavlje je sastavni dio Dragon Dreaminga. Mladima pruža priliku da razmisle o svom napretku, odaju priznanje svojim postignućima i slave individualne i zajedničke uspjehe. Ovaj proces jača pozitivno ponašanje i potiče trajni osjećaj zajednice. Slavlje napretka – bilo kroz mala poboljšanja mentalnog zdravlja ili velike inicijative za osnaživanje – pomaže učvršćivanju veze između truda i ishoda, promičući dugoročnu uključenost u prakse mentalne dobrobiti.

Osnaživanje mladih kroz zajedničku akciju

U srcu Dragon Dreaminga je uvjerenje da pravo osnaživanje dolazi iz sposobnosti sanjanja, djelovanja i stvaranja u suradnji s drugima. U kontekstu mentalnog zdravlja mladih, osnaživanje znači više od pukog suočavanja s emocionalnim izazovima; oprema mlade ljude alatima za preuzimanje vlastite dobrobiti i, zauzvrat, podršku drugima. Sudjelujući u procesu Dragon Dreaming, mladi ljudi postaju aktivni sudionici vlastitog iscjeljivanja i poboljšanja svojih zajednica.

Participativna struktura Dragon Dreaminga potiče učenje među vršnjacima i uzajamnu podršku, što je ključno za mlade koji se često osjećaju izolirano u svojim borbama. Radeći zajedno na rješavanju problema i suočavanju s izazovima, mladi ljudi grade mreže povjerenja i suradnje koje pružaju emocionalnu i psihološku podršku. Ovaj osjećaj zajedništva neophodan je za održavanje mentalnog blagostanja, budući da nudi sigurnosnu mrežu u vrijeme stresa ili poteškoća.

Osim toga, Dragon Dreaming oprema mlade vještinama suradničkog rješavanja problema koje sežu daleko izvan mentalnog zdravlja. Kroz ovaj pristup mladi ljudi uče kako raditi zajedno, slušati različite perspektive i pronalaziti inovativna rješenja za složena pitanja. Te su vještine ključne za osnaživanje mladih jer ih pripremaju da budu proaktivni, kreativni vođe u svojim zajednicama i šire. U svijetu koji se često može činiti kaotičnim, Dragon Dreaming pruža put mladima da povrate svoj osjećaj slobode djelovanja i svrhe.

Put naprijed za dobrobit i osnaživanje mladih

Uključivanje Dragon Dreaminga u inicijative za mentalno zdravlje i osnaživanje mladih nudi strukturiran okvir podrške koji mladima omogućuje da se suoče sa svojim izazovima i izrastu iz njih. Naglašavajući kolektivno sanjarenje, zajedničku odgovornost i kontinuirano slavlje, Dragon Dreaming nudi održivi pristup poboljšanju mentalnog blagostanja i poticanju osjećaja pripadnosti među mladima. U vrijeme kada se mnogi mladi ljudi osjećaju nepovezano i obespravljeno, Dragon Dreaming pruža jasan put naprijed—put na kojem su oni aktivni sudionici svoje budućnosti, sposobni transformirati izazove u prilike za rast i kolektivno ozdravljenje.

Zaključno, Dragon Dreaming je više od samog alata za upravljanje projektima - to je transformacijski pristup koji pomaže današnjoj mladosti da izgradi otpornost, potakne emocionalno blagostanje i razvije vještine koje su im potrebne da bi napredovali u svijetu punom izazova. Kroz četiri faze sanjarenja, planiranja, radnje i slavlja, mladi su osnaženi da preuzmu kontrolu nad svojim mentalnim zdravljem i stvore povezaniju, suosjećajniju i otporniju budućnost za sebe i svoje zajednice.

Načela DDA (1/3)

U teoriji i praksi, Dragon Dreaming je izgrađen na skupu temeljnih načela koja vode njegov proces, osiguravajući da ostane participativan, transformativan i održiv. Ova načela odražavaju temeljna uvjerenja Johna Crofta, utjecaj domorodačkih sustava znanja i elemente metodologija participativnog istraživanja. Temeljni gradivni blokovi Dragon Dreaminga mogu se sažeti na sljedeći način:

Dijalog kao ključ za kolektivno sanjarenje i radnju

Dijalog je središnji aspekt Dragon Dreaminga, služi kao mehanizam kroz koji se snovi dijele, prepreke identificiraju i rješenja zajednički stvaraju. Cijeli proces – od identificiranja težnji i strahova do razvoja strategija za promjenu – provodi se kroz otvorenu i uključenu komunikaciju. Dijalog osigurava da se svi glasovi čuju, poštuju i integriraju u zajedničku viziju, čineći proces duboko participativnim i demokratskim.



Znanje se stalno širi i stvara kroz kolektivno učenje

Dragon Dreaming prepoznaje da znanje nije fiksno, već se stalno razvija kroz doprinose svih sudionika. Svaki sudionik donosi svoja proživljena iskustva, uvide i perspektive, koji, kada se dijele i istražuju u grupnom okruženju, doprinose boljem razumijevanju izazova i mogućnosti. Poticanjem otvorenog okruženja za učenje, Dragon Dreaming potiče znatiželju, prilagodljivost i inovativnost u rješavanju problema.

Svaki sudionik je katalizator promjene

U Dragon Dreamingu, svi sudionici se smatraju aktivnim akterima promjene. Pristup je ukorijenjen u uvjerenju da svaka osoba ima sposobnost značajno doprinijeti i da transformacija proizlazi iz zajedničkog truda, a ne direktiva odozgo prema dolje. Budući da svaki pojedinac igra ulogu u oblikovanju procesa, njihov doprinos – bilo kroz ideje, akcije ili razmišljanja – može postati prekretnica koja mijenja perspektive ili nadahnjuje nova rješenja.



Načela DDA (2/3)

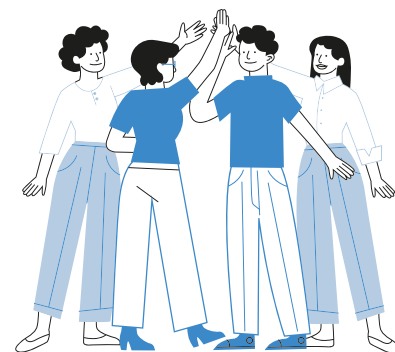
Vrijednost proživljenog iskustva i internog znanja

Dragon Dreaming prepoznaje da svaki pojedinac nosi jedinstvenu mudrost oblikovanu njihovim proživljenim iskustvima, čineći to interno znanje jednako vrijednim kao i formalno obrazovanje. Za razliku od tradicionalnih modela učenja koji se oslanjaju na vanjsku ekspertizu, Dragon Dreaming potiče inkluzivan prostor za sudjelovanje u kojem se znanje sukreira kroz osobne priče, zajedničke borbe i kolektivne uvide. Potičući sudionike da otvoreno izraze svoje strahove, izazove i težnje, proces gradi emocionalni angažman i osjećaj pripadnosti. Ovaj je pristup posebno utjecajan na mentalnu dobrobit mladih jer pruža platformu na kojoj se njihov glas čuje, cijeni i aktivno oblikuje proces. Umjesto oslanjanja na nametnuta rješenja, Dragon Dreaming osigurava da su akcije ukorijenjene u izazovima stvarnog života, što ih čini praktičnim, relevantnim i vjerojatnijim da će uspjeti. Kada sudionici vide kako se njihova iskustva odražavaju u procesu, razvijaju dublji osjećaj vlasništva i motivaciju za provođenje promjena. Ovo osnaživanje ne samo da jača samopouzdanje i otpornost, već također njeguje zajednicu koja pruža podršku u kojoj pojedinci rade zajedno kako bi prevladali prepreke. Premošćivanjem osobnog uvida sa kolektivnim djelovanjem, DDA pretvara individualna iskustva u zajedničko znanje, potičući rješenja koja su inovativna, održiva i izravno usklađena s potrebama uključenih ljudi.



Nema unaprijed definiranih odgovora—grupa definira put

Za razliku od tradicionalnih modela participativnog istraživanja koji se oslanjaju na unaprijed definirane ciljeve i unaprijed određena rješenja, Dragon Dreaming prihvaća pojavu - ideju da se smjer projekta odvija organski kroz kolektivno istraživanje. Grupa sama definira izazove s kojima se želi pozabaviti, strategije za njihovo prevladavanje i viziju uspjeha. To osigurava da proces i dalje odgovara specifičnim potrebama, snovima i stvarnosti onih koji su uključeni, umjesto da bude nametnut iz vanjskog izvora.



Načela DDA (3/3)

Stvarnost unutar Dragon Dreaminga

Stvarnost igra središnju ulogu u procesu Dragon Dreaming, posebno u tome kako sudionici percipiraju, istražuju i djeluju na svoja osobna i kolektivna iskustva. Pristup naglašava tri ključna aspekta stvarnosti:

1. Realnost je subjektivna i multidimenzionalna

- Dragon Dreaming priznaje da stvarnost nije jedna, objektivna istina, već složena međuigra različitih perspektiva. Svaki sudionik vidi svijet kroz vlastitu jedinstvenu leću, oblikovanu njihovim iskustvima, emocijama i kulturološkim podrijetlom. Pristup vrednuje ova različita gledišta, potičući pluralističko razumijevanje stvarnosti.

2. Realnost kao baza za zajedničku svijest i akciju

- Dragon Dreaming ukorijenjen je u stvarnim iskustvima i potrebama sudionika. Pitanja koja se istražuju nisu apstraktni pojmovi već stvarni izazovi koji utječu na grupu i njihovu zajednicu. Kroz dijalog i razmišljanje, sudionici rade na autentičnom i zajedničkom razumijevanju stvarnosti prije poduzimanja značajne akcije.

3. Kreativnost i mašta kao alati za reinterpretaciju stvarnosti

- Iako je utemeljen na stvarnosti, Dragon Dreaming također prihvaća maštu kao alat za ponovno sagledavanje budućnosti. Dopuštajući sudionicima da sanjaju izvan svojih neposrednih ograničenja, pristup im pomaže da vide nove mogućnosti, otključavajući potencijalna rješenja koja u početku možda nisu bila očita.

Umjesto da stvarnost promatraju kao fiksnu ili ograničavajuću, Dragon Dreaming potiče sudionike da preoblikuju izazove kao prilike za rast i transformaciju.



3. Ključni elementi pristupa Dragon Dreaminga (DDA) kao participativnog istraživanja i alata za podizanje svijesti

Da bi se radionica Dragon Dreaming (DDA) uspješno provela i da bi proizvela značajne rezultate, moraju biti zadovoljeni određeni bitni elementi. Iako je pristup vrlo fleksibilan i prilagodljiv, utemeljen je na principima sudjelovanja koji zahtijevaju praktične i strukturne uvjete kako bi se osigurala učinkovita provedba. Ovi ključni elementi pomažu stvoriti sigurno, uključivo i suradničko okruženje u kojem sudionici mogu sanjati, planirati, djelovati i slaviti zajedno.

1. Sastav i veličina grupe

Dragon Dreaming radionice napreduju u kolektivnom, interaktivnom okruženju, čineći grupnu dinamiku ključnim elementom uspjeha. Idealna veličina grupe je između 10 i 15 sudionika, čime se osigurava raznolik raspon perspektiva uz održavanje okruženja u kojem svatko ima priliku aktivno doprinijeti. Preporučeno trajanje svake radionice je do tri sata, što omogućuje dovoljno vremena za duboku raspravu, stvaranje ideja i kolektivno rješavanje problema bez preopterećenja sudionika.

Idealna je raznolika grupa koja okuplja pojedince iz različitih sredina, društvenih uloga i perspektiva. Proces je obogaćen kada sudionici predstavljaju različita iskustva, gledišta i težnje, budući da potiče dublji dijalog, međusobno učenje i kreativna rješenja. Cilj je poticati suživot različitih glasova u prostoru u kojem se svaki sudionik jednako cijeni.

2. Uloga Facilitatora

Iako Dragon Dreaming djeluje na principu jednakosti, radionica još uvijek zahtijeva voditelja (ili koordinatora) koji će voditi proces, osiguravajući da se poštuju ključni principi DDA-a - sudjelovanje, suradnja i nehijerarhijsko donošenje odluka. Uloga voditelja je podržati, a ne voditi, osiguravajući da rasprave ostanu konstruktivne, uključive i usklađene sa zajedničkim ciljevima grupe.

Glavne odgovornosti facilitatora uključuju:

- Osiguravanje konstruktivnog dijaloga: Facilitator osigurava da svaki sudionik ima vremena i priliku izraziti svoje misli, podijeliti svoje uvide i biti aktivno saslušan.
- Održavanje ravnoteže sudjelovanja: bitno je da dominantni glasovi ne nadjačaju druge i da se aktivno slušanje prakticira tijekom cijele sesije.
- Poticanje promišljanja i kreativnog razmišljanja: Voditelj njeguje okruženje ugodno za dijeljenje svojih snova, strahova i ideja bez osuđivanja.
- Bilježenje ključnih uvida i nalaza: Budući da je Dragon Dreaming pristup koji se temelji na procesu, facilitator vodi bilješke o ključnim raspravama, otkrićima i zaključcima, osiguravajući da se rezultati radionice zabilježe za razmišljanje i praćenje.

Facilitator nije autoritet, već sudionik koji preuzima odgovornost za osiguravanje glatkog i uravnoteženog procesa. Također bi trebali aktivno sudjelovati u raspravama kako bi održali načelo uzajamnosti, gdje svi članovi – uključujući voditelja – jednako doprinose. Međutim, oni također moraju osigurati da je moć ravnomjerno raspoređena u grupi, sprječavajući bilo koju osobu da dominira raspravom.

3. Potrebna kvalitete Dragon Dreaming Facilitatora

Održavanje radionice Dragon Dreaming zahtijeva specifične vještine i osobine, jer je proces vrlo participativan i iskustven. Moderator treba:

- Osnažite sudionike, a ne diktirajte rješenja: oni moraju dopustiti sudionicima da razviju vlastite uvide, umjesto da nameću unaprijed određene ideje.
- Potaknite otvoreni dijalog i konstruktivno upravljajte sukobima: ovo uključuje osiguravanje da se razlike u mišljenjima rješavaju suradnički i kreativno, a ne da dovode do podjela.
- Stvorite prostor za duboko slušanje i emocionalnu sigurnost: Facilitator treba osigurati da se svi glasovi poštuju i priznaju.
- Budite prijemčivi, prilagodljivi i kreativni: Kako se rasprave odvijaju organski, voditelj bi trebao biti fleksibilan u vođenju grupe bez kontrole procesa.
- Uravnotežite upravljanje vremenom s dubinom procesa: dok bi rasprave trebale biti bogate i smislene, facilitator također osigurava da grupa napreduje kroz različite faze Dragon Dreaminga.

Osim toga, voditelj mora imati jaku emocionalnu inteligenciju, jer treba "pročitati prostoriju" i osigurati da rasprave ostanu pozitivne i usmjerene na rješenja. Ovo je osobito važno kada se raspravlja o osjetljivim temama poput mentalnog zdravlja i blagostanja, gdje sudionici mogu podijeliti duboko osobna iskustva.

4. Fizičko okruženje i atmosfera

Fizičko okruženje radionice značajno utječe na grupni angažman i udobnost. Kako bi se ojačala nehijerarhijska i sudionička priroda Dragon Dreaminga, preporučuje se da sudionici sjede u krugu, osiguravajući:

- Jednaka vidljivost i zajednički prostor: Nitko nije u poziciji dominacije, što potvrđuje načelo da su svačiji doprinosi jednako važni.
- Otvorenost i povezanost: Krug potiče atmosferu više suradnje i povjerenja.
- Jasan pogled na svakog sudionika: Poticanje kontakta očima i interakcije jača angažman i međusobno poštovanje.

Okruženje bi također trebalo biti toplo, primamljivo i opuštajuće. U idealnom slučaju, radionice Dragon Dreaming održavaju se u prirodnim okruženjima ili umirujućim zatvorenim prostorima, jer boravak u nezastrašujućem i otvorenom okruženju smanjuje napetost i povećava kreativnost. Lokacije temeljene na prirodi posebno pomažu stvoriti osjećaj povezanosti sa svijetom i zajednicom, jačajući holistički aspekt pristupa.

5. Materijali i dokumentacija

Dragon Dreaming ne zahtijeva složene materijale, ali je dokumentacija rasprava, uvida i akcijskih planova ključna. Facilitator treba koristiti:

- Flipchart ili bijela ploča za vizualno bilježenje ključnih točaka, mentalnih mapa i ideja koje se pojavljuju tijekom radionice.
- Bilježnica ili digitalni alat za bilježenje ključnih rasprava, izazova i predloženih rješenja grupe.
- Kreativni materijali poput ljepljivih bilješki, markera ili alata za vizualno predstavljanje koji podržavaju faze razmišljanja i planiranja.

Proces bilježenja rezultata radionice ne služi samo kao referenca za sudionike, već i kao sredstvo za praćenje napretka, usavršavanje strategija i praćenje obveza preuzetih tijekom sesije.

Osiguravajući da su svi sudionici jednako cijenjeni, aktivno slušajući različite perspektive i potičući kritičku samorefleksiju, osnažuje pojedince da preuzmu vlasništvo nad svojim snovima i izazovima. Kroz duboke razgovore i kolektivno istraživanje, proces transformira težnje u konkretne, djelotvorne planove koji dovode do utjecaja u stvarnom svijetu. Promicanjem grupnog vlasništva, rješenja proizlaze organski iz zajednice umjesto da budu nametnuta izvana, što ih čini otpornijima i održivijima. Kao istraživačka metoda i intervencijska strategija, Dragon Dreaming omogućuje mladima i zajednicama da istraže goruća društvena pitanja kao što su mentalno zdravlje i blagostanje dok aktivno rade na značajnim promjenama.

Kako DDA stvara promjenu?

Kroz svoj participativni, komunikativni i nehijerarhijski pristup, Dragon Dreaming služi kao moćan alat za osobno osnaživanje, kolektivnu transformaciju i društvenu promjenu. Za razliku od tradicionalnih modela koji nameću unaprijed definirana znanja ili rješenja, Dragon Dreaming pozicionira sudionike kao pokretače stvaranja znanja, identifikacije problema i izgradnje rješenja, osiguravajući da promjena proizlazi organski iz grupe, a ne da bude diktirana izvana.

John Croft, poput Danila Dolcija, naglašavao je razliku između moći i dominacije, ključno načelo koje razlikuje Dragon Dreaming od konvencionalnih procesa donošenja odluka odozgo prema dolje. U ovom pristupu, moć se smatra svojstvenom svim sudionicima, a sam proces je osmišljen kako bi pomogao pojedincima da prepoznaju i aktiviraju vlastitu sposobnost da utječu na promjenu. Otključavanjem osobne moći, pojedinci prelaze iz stanja pasivnog sudjelovanja u aktivno sudjelovanje u oblikovanju svoje stvarnosti. Ovo stoji u izravnoj suprotnosti s dominacijom, koja se shvaća kao sustav kontrole koji koncentrira utjecaj u rukama nekolicine dok ograničava djelovanje drugih. Dragon Dreaming redistribuira moć, osiguravajući da se svi glasovi čuju, vrednuju i uklupe u kolektivni proces.

Potvrđivanjem proživljenih iskustava, znanja i doprinosa svakog pojedinca, Dragon Dreaming potiče osjećaj važnosti i djelovanja, posebno među onima koji se mogu osjećati isključenima od strane tradicionalnih sustava obrazovanja, upravljanja ili društvenih struktura. U mnogim institucionalnim okruženjima znanje se stvara i širi na rigidan, jednosmjernan način, što često dovodi do isključivanja i otuđenja onih čije perspektive nisu u skladu s dominantnim narativima. Zbog toga se pojedinci mogu osjećati nemoćnima, neadekvatnima i nepovezanima, pojačavajući cikluse neangažiranosti i društvene nejednakosti.

DDA izaziva ovu dinamiku prihvaćanjem različitih perspektiva koje osiguravaju da je kolektivno donošenje odluka uključivo, participativno i zajednički osmišljeno od strane svih uključenih. Umjesto da jednostavno dopušta sudjelovanje, aktivno potiče i vrednuje doprinose svih sudionika, njegujući okruženje u kojem različita pozadina, mišljenja i izvori znanja doprinose oblikovanju rješenja. Stvaranjem prostora za široke koalicije sudionika, DDA njeguje zajedničku stvarnost u kojoj se odluke donose zajednički, umjesto da ih nameće nekolicina odabranih. Ovaj ko-kreativni proces nije samo demokratičniji i reprezentativniji, već vodi i do održivijih rezultata vođenih zajednicom koji odražavaju istinske potrebe i težnje onih koji su uključeni.

DDA postupak i koraci

PRIPREMA RADIONICE DDA

Iako DDA slijedi organski i participativni proces, potrebne su neke pripreme kako bi se osiguralo da se radionica odvija na strukturiran, ali fleksibilan način. Dragon Dreaming nije samo postavljanje pitanja i primanje odgovora; radi se o njegovanju, nadahnuću i održavanju dubokog, suradničkog dijaloga, gdje svaki sudionik značajno doprinosi i svaki glas ima jednaku važnost.

Proces kontinuiranog, ekspanzivnog dijaloga središnji je za Dragon Dreaming, budući da služi za motiviranje djelovanja i transformaciju ideja u prakse stvarnog života. Za održavanje takvog smislenog dijaloga neophodna je priprema. Dok Dragon Dreaming naglašava spontanost i zajedničko stvaranje, ono ipak mora biti ukorijenjeno u potrebama i stvarnosti grupe. Analiza potreba sudionika - bilo eksplicitna ili implicitna - ključna je za oblikovanje iskustva, osiguravajući da radionica ostane relevantna, privlačna i utjecajna. Krajnja svrha radionice Dragon Dreaming je potaknuti transformaciju, potaknuti svijest i katalizirati konkretne akcije prema promjeni.

5.1 Priprema Dragon Dreaming radionice

Facilitator (koordinator) odgovoran je za pripremu i strukturiranje radionice, osiguravajući da uvjeti podržavaju participativni dijalog i kolektivno vizioniranje. Za razliku od tradicionalnih uloga podučavanja, voditelj u Dragon Dreamingu ne diktira niti prenosi unaprijed definirano znanje. Umjesto toga, pripremaju se na sljedeći način:

1. Odabir potrebnih materijala koji mogu potaknuti grupni angažman i razmišljanje.
2. Odabir odgovarajućeg fizičkog prostora koji poboljšava suradnju i jednakost.
3. Formuliranje vodećih pitanja koja će potaknuti kolektivno istraživanje i pomoći sudionicima da definiraju teme, izazove ili snove koji su im najrelevantniji.

Za razliku od konvencionalnih metoda, voditelj ne nameće fiksne teme ili rješenja. Umjesto toga, pripremaju široka polazišta za organsko oblikovanje rasprave. Grupa kolektivno identificira probleme, snove i prilike, čineći svaku radionicu jedinstvenom i skrojenu prema životnoj stvarnosti sudionika.

5.2 Materijali za Dragon Dreaming radionicu

Za razliku od tradicionalnih treninga koji se oslanjaju na unaprijed strukturirani sadržaj, Dragon Dreaming radionice koriste materijale koji potiču kreativnost, angažman i emocionalnu povezanost. Ovi bi materijali trebali potaknuti razmišljanje, pripovijedanje i kolektivnu maštu. Facilitatori mogu donijeti:

- Poezija, pjesme, umjetnička djela, slike ili videozapisi koji potiču emocionalno i intelektualno istraživanje.
- Upute za pripovijedanje koje pomažu sudionicima da razmijene osobna iskustva.
- Kreativni alati poput ljepljivih bilješki, markera u boji ili listova za mapiranje uma za vizualno razmišljanje.

Osim toga, praćenje i dokumentiranje igraju ključnu ulogu u bilježenju napretka grupe. Facilitatori mogu koristiti:

- Flipchart, bijele ploče ili bilježnice za dokumentiranje ključnih rasprava, odluka i otkrića.
- Audio ili video snimke (uz privolu) za dublje bilježenje uvida.
- Dokumentacija koju vode sudionici, gdje pojedinci vode osobne bilješke ili koriste predloške (poput onih uključenih u prilog ovom priručniku) za praćenje svojih razmišljanja i ključnih zaključaka.

Ključno je da bilo kakvo snimanje ili dokumentiranje ne ometa prirodni tijek dijaloga. Sudionici se trebaju osjećati slobodno i nesputano u izražavanju.

5.3 Izbor fizičkog prostora

Okruženje radionice ima značajnu ulogu u poticanju otvorenosti, sudjelovanja i suradnje. Idealno okruženje za radionicu Dragon Dreaming trebalo bi:

- biti u prirodnom okruženju ili u umirujućem, neformalnom prostoru, gdje se sudionici osjećaju ugodno.
- poticati kružni raspored sjedenja, jačajući jednakost i podijeljenu moć – osiguravajući da nitko nije u dominantnom položaju.
- biti bez ometanja, dopuštajući sudionicima da se u potpunosti uključe u proces.

Iako se preferiraju vanjske postavke ili prostori okruženi prirodom, bilo koje mjesto može funkcionirati sve dok dopušta otvorenost, zajednički angažman i osjećaj kolektivnog vlasništva nad procesom.

5.4 Uloga facilitatora

Iako se od sudionika ne traži da se unaprijed pripremaju, facilitator igra ključnu ulogu u osiguravanju značajnog iskustva. Međutim, njihova uloga nije uloga instruktora ili autoriteta. Umjesto toga, facilitator Dragon Dreaminga:

- Vodi proces bez da ga kontrolira - osiguravajući da se svi glasovi čuju i da dijalog ostane ukljuživ i participativan.
- Potiče samootkrivanje—pomaže sudionicima da identificiraju vlastite izazove, snove i prilike umjesto nametanja unaprijed definiranih rješenja.
- Ponaša se kao ravnopravni sudionik, dijeleći iskustvo umjesto da ga vodi.
- Upravlja grupnom dinamikom, osiguravajući da dijalog ostane konstruktivan, da je moć ravnomjerno raspoređena i da se sukobi transformiraju u prilike za učenje.

Kako bi se očuvala nehijerarhijska priroda radionice, preporučuje se rotiranje facilitatora ako je moguće. To sprječava uspostavu jednog autoriteta i osigurava da su višestruke perspektive ugrađene u proces.

5.5 Osiguravanje transformacijskog iskustva

Radionica Dragon Dreaminga nije samo rasprava - ključ je u transformaciji. Proces sanjarenja, planiranja, radnje i slavlja omogućuje sudionicima da:

- Zajedno istraže smislene ideje.
- Osjećaju se saslušanim, cijenjenim i osnaženim u oblikovanju rješenja.
- Poduzmu konkretne korake prema akciji, osiguravajući da se stvorene ideje pretoče u stvarni učinak.

Održavanjem otvorenog, participativnog i strukturiranog, ali ipak fleksibilnog pristupa, radionice Dragon Dreaminga postaju katalizatori za osobnu, grupnu i transformaciju zajednice, pružajući prostor u kojem snovi postaju stvarnost kroz zajedničku viziju, strateško planiranje i zajedničko djelovanje.

Struktura i uvjeti za DDA radionicu

Idealni uvjeti za DDA radionicu uključuju maksimalno 10-15 sudionika s jednim facilitatorom i pratećim asistentom, u ukupnom trajanju do tri sata. Radionicu treba provoditi na otvorenom, ako je moguće, ili u prostranoj prostoriji gdje sudionici sjede u krugu, jačajući načela jednakosti, otvorenosti i kolektivnog sudjelovanja. Svaka DDA radionica vođena je sveobuhvatnom temom, koja služi kao temelj za istraživanje i djelovanje. Za stvaranje okruženja povjerenja, otvorenosti i dubokog angažmana, preporuča se bilo kojoj temi pristupiti kroz niz od najmanje tri radionice. Ova struktura osigurava da se rasprave smisleno razvijaju, dopuštajući sudionicima da promišljaju, istražuju potrebe i zajedno razvijaju akcijske planove. Iako se broj sesija može prilagoditi potrebama grupe, predlažu se najmanje tri radionice:

1. Radionica 1 – Uvod i kolektivno vizioniranje
 - Uspostavljanje povjerenja, postavljanje temelja i istraživanje težnji i strahova sudionika.
2. Radionica 2 – Samorefleksija, analiza potreba i zajednički izazovi
 - Identificiranje prepreka, razumijevanje osobnih i kolektivnih prepreka i mapiranje potencijalnih rješenja.
3. Radionica 3 – Strateško planiranje, provedba i refleksija
 - Zajednički razvoj praktičnih koraka djelovanja, dodjeljivanje odgovornosti i postavljanje sustava za praćenje.

U ovom priručniku mentalna dobrobit i osnaživanje mladih poslužit će kao primjer teme, ali Dragon Dreaming može se primijeniti na širok raspon tema i zajednica. Ovdje navedeni primjeri su smjernice, a ne fiksni recepti, a sudionici se potiču da definiraju i modificiraju vlastite teme na temelju svojih specifičnih potreba.

Facilitator započinje prvu DDA radionicu kratkim predstavljanjem temeljnih načela i postavljanjem pozornice za proces. To ne zahtijeva opsežno teoretsko objašnjenje DDA-e, već praktični uvod u okvir i očekivanja radionice. Facilitator postavlja sljedeće smjernice kako bi osigurao nesmetan i participativan proces:

- Sudionici se potiču da slobodno izražavaju svoje misli, poštujući strukturu kružne rasprave kako bi se osigurala inkluzivnost.
- Nema prekida dok netko govori; aktivno slušanje je ključno.
- Format kruga pruža organski redosljed govora, ali sudionici mogu podići ruku ako se osjećaju spremni dati doprinos.
- Facilitator aktivno sudjeluje u raspravama, održavajući reciprocitet bez nametanja svojih stavova ili usmjeravanja rasprave u određenom smjeru. Njihova je uloga podržati, a ne voditi, te osigurati da doprinosi prirodno proizlaze iz grupe.
- Sudionici se potiču da dokumentiraju ključne ideje tijekom cijele sesije, bilo osobnim bilježenjem ili zajedničkim razmišljanjem na flipchartu. Facilitator također može zabilježiti točke rasprave kako bi osigurao da se uvidi i radnje ne izgube.

S obzirom na to da bi se tema o kojoj se radi ticala dobrobiti mladih, pregled tri DDA radionice u skladu s ovim primjerom je sljedeći:

DDA RADIONICA 1 – UVOD

Radionica 1 – Dio 1: Dijeljenje snova i izgradnja povjerenja

Na početku prve radionice Dragon Dreaming (DDA), facilitator se predstavlja grupi, dijeleći ne samo svoju prošlost već i osobni san. Budući da je ova radionica usmjerena na mentalnu dobrobit mladih, facilitator bi mogao odlučiti podijeliti san vezan uz emocionalnu otpornost, vlastiti rast ili stvaranje sigurnih prostora za mlade ljude da se izraze. San bi trebao biti autentičan, osoban i smislen, jer daje ton otvorenosti i ranjivosti unutar grupe. Modeliranjem istinskog dijeljenja, facilitator stvara sigurno okruženje u kojem se vjeruje, potičući sudionike da čine isto.

Nakon toga, svaki se sudionik predstavlja jedan po jedan i odgovara na vodeće pitanje: "Koji je vaš osobni san za vaše mentalnu dobrobit?"

Svrha ove vježbe je višeznačna:

- Pomaže identificirati ključne brige, nade i težnje grupe u vezi s njihovim mentalnim zdravljem i emocionalnom dobrobiti.
- Otkriva skrivene izazove s kojima se mladi susreću, kao što su stres, tjeskoba ili nedostatak podrške, pružajući uvid u zajedničke potrebe grupe.
- Potiče empatiju i povezanost, jer sudionici počinju prepoznavati zajednička iskustva i međusobne borbe.
- Stvara temelj za dublje razgovore, dopuštajući sudionicima da razmisle o tome što za njih znači dobrobit i koji čimbenici utječu na njihovo mentalno zdravlje.

Proces dijeljenja snova i samoizražavanja pomaže sudionicima u prepoznavanju zajedničkog temelja, olakšavajući osjećaj solidarnosti, razumijevanja i kolektivne vizije. Ova faza još nije o rješavanju problema; nego je to prilika za duboko slušanje, uvažavanje različitih perspektiva i postavljanje emocionalnih temelja za sljedeće radionice.

Ova bi sesija trebala trajati otprilike 45 minuta, tijekom kojih facilitator vodi bilješke o ključnim temama, izazovima koji se ponavljaju i zajedničkim težnjama koje proizlaze iz rasprave. Ovi će uvidi poslužiti kao osnova za sljedeću fazu procesa Dragon Dreaming, gdje grupa analizira svoje potrebe i počinje razvijati akcijske planove za mentalnu dobrobit.

DDA RADIONICA 1 – PRODUBLJIVANJE RASPRAVE I REFLEKSIJA

Radionica 1 – Dio 2: Istraživanje izazova i perspektiva

Nakon dijeljenja osobnih snova, grupa se uključuje u otvorenu, participativnu raspravu, produbljujući svoje istraživanje mentalne dobrobiti. Facilitator osigurava uravnotežen i pun poštovanja dijalog, održavajući strukturu kruga kako bi se omogućilo svakom sudioniku da slobodno doprinosi. Rasprava je vođena ključnim pitanjima, kao što su:

- Koji su najveći izazovi koji utječu na vaše mentalno zdravlje?
- Koji sustavi podrške trenutno postoje i koliko su dostupni?
- Kako osobne borbe poput stresa, tjeskobe ili sumnje u sebe oblikuju vaš svakodnevni život?
- Koji vanjski pritisci (društveni mediji, društvene norme) utječu na vašu dobrobit?
- Koju ulogu igrate u oblikovanju vlastitog mentalnog i emocionalnog zdravlja?

Dok facilitator potiče dijalog, grupa sama pokreće raspravu, dopuštajući zajedničkim temama i uvidima da se prirodno pojave. Sesija traje 45-60 minuta i trebala bi rezultirati konkretnim zaključcima koji će poslužiti za sljedeću radionicu. Ključni nalazi mogu se zabilježiti na flipchart ili bijelu ploču za kasniji pregled.

Dok voditelj potiče dijalog, grupa sama pokreće raspravu, dopuštajući zajedničkim temama i uvidima da se prirodno pojave. Sesija traje 45-60 minuta i trebala bi rezultirati konkretnim zaključcima koji će poslužiti za sljedeću radionicu. Ključni nalazi mogu se zabilježiti na flipchart ili bijelu ploču za kasniji pregled.

Radionica 1 – Dio 3: Zaključak i refleksija

Završna faza Radionice 1 pruža strukturirano razmišljanje o napretku sesije. Facilitator sažima ključne teme, dopuštajući sudionicima da potvrde, pojašne ili izmijene svoje doprinose. Ovaj trenutak razmišljanja pomaže u konsolidaciji zajedničkog učenja i osigurava da su svi glasovi prihvaćeni.

Sudionici su pozvani da daju povratne informacije o radionici - kako su se osjećali, što su naučili i sve uvide koje žele prenijeti dalje. Povratne informacije mogu se dati neformalno kroz raspravu ili korištenjem strukturiranog predloška za evaluaciju.

Kako bi zatvorio sesiju, facilitator:

- Sažetak ključnih točaka rasprave i tema koje su se pojavile.
- Predstavlja sljedeću radionicu, uključujući vrijeme, mjesto i fokus.
- Potiče sudionike da razmisle o sesiji u svoje slobodno vrijeme i donesu sve dodatne uvide na sljedeći sastanak.

Ovaj završni dio traje 20-30 minuta. Ukoliko sljedeća radionica slijedi isti dan, predviđena je pauza prije nastavka. Sesija završava s osjećajem napretka i kolektivne svrhe, osnažujući ideju da su sudionici sukreatori vlastitog putovanja prema dobrobiti.

DDA RADIONICA 2 – SAMOREFLEKSIJA, ANALIZA POTREBA, VIZIJE

Radionica 2 – Dio 1: Stvaranje vizije

Druga radionica Dragon Dreaming (DDA) počinje kratkim uvodom, iako ovoga puta ne zahtijeva od sudionika da se ponovno predstavljaju ili ponovno dijele osobne snove. Umjesto toga, ova faza služi za postavljanje atmosfere za nastavak samorefleksije, analizu potreba i izgradnju vizije.

Facilitator započinje radionicu vodeći ciklus razmišljanja na temelju uvida iz prve sesije. Neka vodeća pitanja za raspravu mogu uključivati:

- Kako vam se čini prošla radionica?
- Jeste li dalje razmišljali o ključnim temama koje su se pojavile?
- Je li prethodna rasprava potaknula neke nove misli, emocije ili postupke?
- Kakva su vaša očekivanja za današnju sesiju?

Glavni cilj ove radionice je produbiti samoanalizu i istražiti kolektivne potrebe i težnje vezane uz mentalnu dobrobit mladih. Sudionici raspravljaju o trenutnim emocionalnim izazovima, dostupnim resursima i sustavima podrške te prazninama koje treba riješiti. Rasprava se također može usredotočiti na vizije za osobni i kolektivni rast, identificirajući korake potrebne da se te vizije transformiraju u stvarnost.

Razgovor teče organski, a sudionici se potiču da slobodno govore i aktivno slušaju. Kao i na prethodnim sastancima, uzajamno poštovanje i uključivost su ključni, osiguravajući da se svi glasovi čuju bez prekidanja ili osuđivanja.

Ova faza traje otprilike 45 minuta, s ključnim uvidima i zajedničkim temama snimljenim za informiranje o sljedećim fazama procesa Dragon Dreaming.

DDA RADIONICA 2 – SAMOREFLEKSIJA, ANALIZA POTREBA, VIZIJE

Radionica 2 – Dio 2: Produblјivanje rasprave i prepoznavanje potreba

Nakon početne faze refleksije, ovaj dio radionice omogućuje sudionicima da se dublje uključe u temu mentalne dobrobiti mladih, slobodno razmjenjujući uvide uz održavanje međusobnog poštovanja i aktivnog slušanja. Facilitator potiče otvoreni dijalog, osiguravajući da doprinosi ostanu konstruktivni i uključivi.

Vodeća pitanja za raspravu uključuju:

- Koliko ste sigurni u svoju sposobnost upravljanja svojom mentalnim dobrobiti?
- Koji su najveći izazovi koji utječu na vaše emocionalno i mentalno zdravlje?
- Koji vanjski pritisci (npr. društveni mediji, akademski stres, društvena očekivanja) najviše utječu na vašu dobrobit?
- Koje sustave podrške ili mehanizme suočavanja trenutno koristite?
- Postoje li određene teme ili problemi povezani s mentalnom dobrobiti koje želite dodatno istražiti?

Uloga facilitatora je održati ravnotežu, osigurati inkluzivnost i potaknuti sudionike na dublje razmišljanje. Umjesto kontradiktornih gledišta, voditelj postavlja probna pitanja koja pomažu sudionicima da istraže podrijetlo, utjecaj i valjanost svojih ideja. Ovaj proces promišljanja koristi cijeloj grupi, dopuštajući im da analiziraju vlastite perspektive u odnosu na druge.

Ova faza traje 45-60 minuta, a ključni uvidi dokumentirani su za buduće potrebe.

Radionica 2 – Dio 3: Sažetak, refleksija, i sljedeći koraci

Završni dio Radionice 2 pruža strukturirani sažetak ključnih rasprava i uvida, dopuštajući sudionicima da razmisle, potvrde ili poboljšaju svoje doprinose. Facilitator ponavlja glavne teme, osiguravajući da su sve perspektive priznate i da se sudionici osjećaju saslušani i cijenjeni.

Osim toga, sudionici su pozvani da daju kratke povratne informacije o svom iskustvu u ovoj sesiji. Povratne informacije mogu se podijeliti usmeno ili putem predloška za evaluaciju, pomažući u oblikovanju sljedeće radionice kako bi bolje zadovoljila potrebe grupe.

Za kraj, facilitator opisuje sljedeću radionicu, potvrđujući njezino vrijeme, mjesto i ključna područja fokusa. Ako se sljedeća sesija dogodi istog dana, predviđena je pauza prije nastavka.

Ova faza traje 20-30 minuta, osiguravajući da sudionici odu s osjećajem jasnoće, smjera i kolektivnog vlasništva nad procesom.

DDA RADIONICA 3 – SAMOREFLEKSIJA, ANALIZA POTREBA, VIZIJE

Radionica 3 – Dio 1: Stvaranje vizije

Kako počinje treća i posljednja DDA radionica, fokus se pomiče prema razmišljanju, integraciji i planiranju akcije. U ovoj fazi sudionici se više ne trebaju predstavljati ili ponavljati svoje osobne snove. Umjesto toga, ova uvodna sesija osmišljena je za ponovno razmatranje ključnih uvida iz prethodnih radionica, jačanje zajedničkog učenja, zajedničkih ciljeva i novih tema.

Voditelj započinje radionicu vođenjem strukturiranog kruga razmišljanja, potičući sudionike da pregledaju svoja iskustva iz prve dvije sesije. Ovo služi za reafirmaciju kolektivnih uvida i uspostavljanje fokusiranog, namjernog prostora za dublji angažman.

Sudionici se potiču da razmotre i rasprave o sljedećim pitanjima:

- Kako vam se čine prethodne radionice?
- Jesu li neke rasprave imale odjek u vama na osobnoj razini?
- Jeste li dalje razmišljali o ključnim temama koje su se pojavile?
- Jesu li prethodne sesije potaknule nove misli, akcije ili promjene u perspektivi?
- Kakva su vaša očekivanja od današnjeg sastanka?

Ovo razmišljanje pomaže sudionicima prepoznati svoj rast, ponovno potvrditi svoju povezanost s procesom i pripremiti se za prijelaz s istraživanja na djelovanje. Također osigurava da nema izgubljenih važnih uvida prije nego što krenete u planiranje.

Treća radionica se nadovezuje na prethodne rasprave i kreće se prema procjeni potreba i strateškom planiranju. Facilitator predstavlja ključni fokus ove sesije:

- Sintetiziranje uvida iz prethodnih rasprava.
- Identificiranje prioriteta područja za djelovanje.
- Istraživanje resursa i sustava podrške potrebnih za implementaciju.
- Izrada akcijskog plana za individualne i kolektivne inicijative za mentalnu dobrobit.

U ovoj je fazi otvoren dijalog i dalje ključan, ali rasprave bi trebale napredovati prema opipljivim rješenjima. Facilitator potiče inkluzivno okruženje puno poštovanja, osiguravajući da se svi glasovi čuju i cijene.

Razgovor bi trebao teći prirodno, dopuštajući sudionicima da otvoreno podijele svoja razmišljanja. Međutim, kako bi održao jasnoću i angažman, facilitator može koristiti vizualna pomagala kao što je flipchart ili vježba mapiranja uma kako bi dokumentirao nove teme. Sudionici se potiču da identificiraju obrasce, ključne zaključke i zajedničke težnje iz prethodnih rasprava. To će poslužiti kao temelj za sljedeću fazu, u kojoj će zajednički razvijati strategije i konkretne korake za poboljšanje svoje mentalne dobrobiti.

Ova uvodna faza traje otprilike 45 minuta, s dokumentiranim ključnim razmišljanjima za informiranje o sljedećim fazama radionice.

DDA RADIONICA 2 – SAMOREFLEKSIJA, ANALIZA POTREBA, VIZIJE

Radionica 3 – Dio 2: Od potreba do akcije

U ovoj fazi sudionici prelaze s identificiranja izazova na pretvaranje uvida u konkretne akcijske planove. Nakon kruga razmišljanja, voditelj potiče slobodne intervencije uz održavanje strukture kruga i osiguravanje poštovanja svih glasova. Cilj je definirati prioritete, resurse i strategije potrebne za rješavanje pitanja pokrenutih u prethodnim raspravama.

Vodeća pitanja za ovaj dio uključuju:

- Od utvrđenih potreba, koji su najhitniji prioriteti?
- Kako odlučujemo što treba prvo riješiti?
- Tko bi trebao biti uključen u postizanje promjena?
- Koji su nam resursi (ljudi, znanje, prostori, sredstva) potrebni?
- Možete li podijeliti ideje koje bi mogle biti relevantna ili inovativna rješenja?
- Koje konkretne korake trebamo poduzeti da krenemo naprijed?

Uloga facilitatora je osigurati dijalog pun poštovanja i uključiv, a istovremeno poticati kritičko promišljanje. Umjesto da diktiraju rješenja, oni dublje istražuju ideje, osiguravajući sudionicima da izazovu vlastite pretpostavke i promisle kroz praktične korake. To omogućuje skupini da poboljša svoje razumijevanje i razvije smislene strategije za djelovanje. Ovaj dio traje 45-60 minuta, s dokumentiranim ključnim nalazima kako bi se informirali o budućim nastavcima ili projektima.

Radionica 2 – Dio 3: Sažetak, refleksija, i sljedeći koraci

Završna faza radionice 3 objedinjuje cijelo putovanje, osiguravajući da sudionici odu s osjećajem jasnoće i smjera. Facilitator sažima ključne teme, obveze i ideje nastale tijekom radionica.

Sudionici su pozvani da:

- Razmisle o svojem učenju i uvidima.
- Potvrde, dorade ili izmijene svoje doprinose.
- Daju povratne informacije o svom iskustvu.

Za zatvaranje sesije, facilitator:

- Ponavlja ključne zaključke i ističe zajedničku viziju grupe.
- Potiče sudionike da se posvete malim, djelotvornim koracima koje mogu poduzeti izvan radionice.
- Traži povratne informacije, koristeći raspravu ili vježbu sažetka od jedne riječi.

Ovaj dio traje 20-30 minuta, s vremenom odvojenim za evaluaciju korištenjem strukturiranog predloška za izvješćivanje ako je potrebno. Radionica završava osjećajem kolektivnog osnaživanja, osiguravajući da se sudionici osjećaju opremljeni i motivirani da svoje uvide prenesu u akciju u stvarnom životu.

Očekivani ishodi učenja (vještine, znanje, stavovi)

Ishodi učenja radionica Dragon Dreaming (DDA) razlikuju se od tradicionalnih obrazovnih pristupa koji se fokusiraju isključivo na stjecanje znanja. Umjesto toga, DDA potiče kolektivno istraživanje, participativno učenje i zajedničko razmišljanje, što dovodi do razvoja vještina, znanja i stavova koji osnažuju pojedince i zajednice. Uključivanjem u DDA, sudionici njeguju osobni rast, emocionalnu otpornost i vještine kolektivnog rješavanja problema, što je sve bitno za rješavanje mentalne dobrobiti i osnaživanja mladih.

Vještine

Kroz sudjelovanje u DDA radionicama polaznici jačaju sljedeće vještine:

OSOBNU EKSPRESIJU

Sudionici postaju sigurniji u izražavanju svojih misli, osjećaja i snova u sigurnom i poticajnom okruženju, poboljšavajući samosvijest i emocionalnu inteligenciju.

AKTIVNO SLUŠANJE

Sudionici razvijaju sposobnost pažljivog i suosjećajnog slušanja, potpunog uključivanja u tuđe perspektive dok tumače ideje unutar šireg konteksta suradnje.

Strpljivost i otvorena komunikacija

Vježbajući dijalog bez osuđivanja, sudionici postaju strpljiviji i obzirniji, dopuštajući drugima da slobodno dijele svoja stajališta i emocije dok čekaju svoj red da daju doprinos.

KULTURALNA OBZIRNOST I OSJETILJIVOST

Sudionici povećavaju svoju svijest i poštovanje prema različitim pozadinama, iskustvima i perspektivama, osiguravajući otvorene i inkluzivne rasprave koje prihvaćaju razlike.

KONTEKSTUALNO RAZUMIJEVANJE

Sudionici prepoznaju da na mentalnu dobrobit utječu osobni, društveni i sistemski čimbenici, učeći kako sagledati izazove unutar šireg okvira kako bi pronašli smisljena rješenja.

Empatija i emocionalna podrška

Sudionici razvijaju produbljeni osjećaj empatije, prepoznajući važnost emocionalne potvrde i podrške unutar vršnjačkih mreža i šire zajednice.

Znanje

Nakon sudjelovanja na DDA radionicama sudionici stječu uvid u:

Participatorno istraživanje i kolektivna mudrost

Sudionici razumiju vrijednost dijeljenja znanja i zajedničkog stvaranja, učeći kako identificirati i analizirati izazove kroz zajednički angažman.

Suradnja i angažman dionika

Sudionici prepoznaju snagu različitih doprinosa u rješavanju složenih problema, shvaćajući kako različiti dionici mogu igrati ulogu u inicijativama za mentalnu dobrobit.

ISTRAŽIVANJE, EKSPERIMENTIRANJE, I RJEŠAVANJE PROBLEMA

Sudionici razvijaju način razmišljanja usmjeren na akciju, učeći istraživati, testirati i usavršavati ideje kroz eksperimentiranje, osiguravajući da su rješenja prilagodljiva i relevantna za izazove stvarnog života.

Stavovi

DDA radionice potiču razvoj ključnih stavova koji osnažuju sudionike da preuzmu vlasništvo nad svojim mentalnim stanjem i potaknu pozitivne promjene.

OSOBN VRIJEDNOST I SAMOOSVJEŠTENOST

Sudionici prepoznaju vlastitu vrijednost, uče kako vjerovati svojim instinktima, iskustvima i kritičkom razmišljanju dok pročišćavaju svoje perspektive kroz zajednički dijalog.

DJELJENJE MOĆI I KOLEKTIVNA AKCIJA

Sudionici razumiju da se moć ne nameće već dijeli, prepoznajući važnost suradnje, međusobnog poštovanja i zajedničkog stvaranja u ostvarivanju smislene promjene.

PROMJENA KAO PROCES RASTA

Sudionici prihvaćaju neizbježnost promjene, priznajući da imaju sposobnost oblikovati svoje živote, zajednice i mentalno blagostanje kroz kolektivnu akciju.

OSOBN ODGOVORNOST I DRUŠTVENI UTJECAJ

Sudionici razvijaju osjećaj odgovornosti, razumijevajući kako njihovi postupci doprinose osobnom rastu, dobrobiti zajednice i društvenoj transformaciji.

Bibliografija

- Croft, J. (n.d.). The first wheel: Origin of Dragon Dreaming Part One. Retrieved from <https://tinyurl.com/2xu8ahl6>
- Croft, J., & Elanta, V. (n.d.). Fact sheet number 13: The history of Dragon Dreaming. Retrieved from <https://shorturl.at/xUOLM>
- Croft, J., & Barbuto, L. (2022). Dimensions of the Dragon Dreaming Model. Presented at CONFESTIVAL 2022. Retrieved from <https://www.confestival.org/dragon-dreaming>
- Elvtr. (n.d.). How to lead creative projects: The Dragon Dreaming method. Retrieved from <https://uk.elvtr.com/blog/how-to-lead-creative-projects>
- Koch, W. (n.d.). Dragon Dreaming in action. Retrieved from <https://tinyurl.com/29lmqsd5>
- My Learning to Learn. (n.d.). Dragon Dreaming. Retrieved from <https://mylearningtolearn.com/dragon-dreaming>
- Santos, A. C., & Neto, J. S. (2022). Dragon Dreaming—the humanized project management system: A narrative review. Retrieved from <https://tinyurl.com/29lmqsd5>

 www.recover-erasmus.eu

RECOVER



Attribution-NonCommercial-ShareAlike
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)



Co-funded by the
European Union



ZDROWYKSZTAŁT
medycyna | wiedza | terapia



EAST
<training & business>