

RECOVER

Set alata za osnaživanje osoba koje rade s mladima

 www.recover-erasmus.eu



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



Co-funded by the
European Union

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/)

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

Priručnik je razvijen kako bi se osobe koji rade s mladima, treneri, edukatori i voditelji upoznali sa skupom praktičnih, pristupačnih metoda za podršku mentalnoj dobrobiti mladih u okruženjima neformalnog obrazovanja. Dok je njegov primarni fokus pružanje alata za rano prepoznavanje, emocionalnu pismenost i izgradnju otpornosti, alat također ilustrira širi potencijal integracije praksi dobrobiti u svakodnevni rad s mladima. Naglašavajući refleksiju, kreativnost, svijest o tijelu i podržavajući dijalog, RECOVER Toolkit nudi sveobuhvatan okvir koji se može primijeniti u različitim kontekstima u kojima radnici koji rade s mladima nastoje stvoriti sigurna, inkluzivna i osnažujuća okruženja.

Ova publikacija istražuje temelje dobrobiti mladih, identificira najčešće izazove s kojima se mladi susreću i nudi širok raspon praktičnih izvora koji se mogu izravno primijeniti u radionicama, mentorstvu ili grupnim aktivnostima. Predstavlja teoretski uvid u mentalno zdravlje i dobrobit uz alate za procjenu spremne za korištenje, kreativne vježbe i tehnike olakšavanja. Priručnik je strukturiran tako da vodi praktičare kroz metode samosvijesti, alate za upravljanje stresom i emocijama te aktivnosti usmjerene na mlade koje potiču povezanost, otpornost i pozitivne strategije suočavanja. Na kraju, čitatelji neće samo razumjeti ključne koncepte koji stoje iza dobrobiti u radu s mladima, već će također biti opremljeni konkretnim metodama, poticajima za razmišljanje i strukturama radionica za učinkovitu podršku mladima.

Ovaj skup alata razvijen je u okviru „Youth Wellbeing Recovering Kit“, Erasmus+ partnerskog projekta suradnje u području mladih. Projekt ujedinjuje partnere iz Austrije, Hrvatske, Latvije i Poljske, radeći zajedno na unapređenju svijesti o mentalnom zdravlju, jačanju kompetencija radnika koji rade s mladima i promicanju inovativnih, participativnih pristupa dobrobiti. Kroz ove zajedničke napore, RECOVER Toolkit služi kao praktičan doprinos izgradnji zdravijih zajednica koje pružaju više podrške mladima diljem Europe.



Table of Contents

<u>Introduction</u>	5
<u>Understanding Mental Health And Wellbeing</u>	5
<u>Why It Matters In Youth Work</u>	6
<u>Common Challenges Young People Face</u>	6
<u>Breaking The Stigma</u>	7
<u>Assessment Tools</u>	8
<u>Weekly Mood Tracker</u>	9
<u>Daily Stress Jar</u>	11
<u>Monthly Self-Reflection</u>	13
<u>Wellbeing Challenges</u>	15
<u>Key Pillars of Mental Health and Wellbeing</u>	20
<u>Challenge No. 1: FEAR (Anxiety)</u>	22
<u>Challenge No. 2: DEPRESSION</u>	24
<u>Challenge No. 3: LONELINESS</u>	26
<u>Challenge No. 4: LOW SELF-ESTEEM</u>	28
<u>Challenge No. 5: DIGITAL OVERLOAD</u>	30
<u>Challenge No. 6: FEELING OF HELPLESSNESS</u>	32
<u>Good Practice</u>	34
<u>Art Therapy</u>	35
<u>Forest Therapy</u>	37
<u>Jacobson's Relaxation Technique</u>	38

<u>Facilitation Guide And Workshop Agenda</u>	39
<u>Training Outline</u>	40
<u>Day 1 – Building Trust & Exploring Mental Health</u>	43
<u>Day 2 – Awareness & Self-Care Tools</u>	47
<u>Day 3 – Skills For Supporting Youth</u>	52
<u>Day 4 – Integration & Future Action</u>	56
<u>Local Implementation Plan For Young People</u>	60
<u>Pilot Workshop Outline</u>	61
<u>Facilitator Checklist</u>	62
<u>Participant Monitoring</u>	63
<u>Participant Feedback</u>	65
<u>Youth Engagement</u>	67
<u>Conclusion</u>	69
<u>List of References</u>	70

UVOD

Mladi ljudi danas plove svijetom koji se brzo mijenja oblikovan akademskim pritiskom, društvenom usporedbom, ekonomskom neizvjesnošću i dugoročnim učincima pandemije COVID-19. Ove stvarnosti sve više opterećuju njihovo mentalno zdravlje i emocionalno blagostanje (Bailey et al., 2024; WHO, 2022). Istodobno se od radnika koji rade s mladima često očekuje da ponude podršku – iako većina njih nije prošla posebnu obuku o mentalnom zdravlju (Eurofound, 2022.). Projekt RECOVER stvoren je kako bi se riješio ovaj jaz. Usredotočuje se na jačanje dobrobiti mladih osnaživanjem radnika koji rade s mladima da djeluju kao samopouzdanе, suosjećajne prve točke kontakta. Koristeći pristup usmjeren na čovjeka i sudjelovanje, uključujući pristup Dragon Dreaming (Hutchinson et al., 2014.), RECOVER zajednički dizajnira praktične alate i aktivnosti obuke s mladima, ne samo za njih. Cilj je ugraditi svijest o mentalnom zdravlju u svakodnevni rad s mladima, smanjiti stigmatu i promovirati inkluzivna, poticajna okruženja diljem Europe.

SHVAĆANJE MENTALNOG ZDRAVLJA I DOBROBITI

Kako bismo podržali druge, potrebno nam je zajedničko razumijevanje onoga što mentalno zdravlje i dobrobit zapravo znače. Ovi se izrazi često koriste kao sinonimi, ali odražavaju različite, iako povezane, aspekte života mlade osobe.

MENTALNO ZDRAVLJE nije samo odsutnost bolesti. To je pozitivno i dinamično stanje koje pojedincima omogućuje da se nose sa stresom, uče, povezuju se s drugima i sudjeluju u svojim zajednicama. Kako to Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, 2022.) definira, mentalno zdravlje je “stanje blagostanja u kojem svaki pojedinac ostvaruje vlastiti potencijal, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodonosno i može dati doprinos svojoj zajednici.” Za mlade ljude to utječe na to kako vide sebe, kako komuniciraju s vršnjacima i odraslima te kako reagiraju na svakodnevne pritiske.

MENTALNA DOBROBIT je, s druge strane, širi koncept koji uključuje mentalno i fizičko zdravlje, emocionalnu sigurnost, osjećaj pripadnosti i svrhu. Oblikuju ga unutarnji čimbenici (kao što su otpornost i samopoštovanje) i vanjski (kao što su obiteljski odnosi, pristup uslugama, uključenost u zajednicu i strukturalne nejednakosti) (OECD, 2021.). U radu s mladima promicanje dobrobiti znači stvaranje okruženja u kojima se mladi osjećaju viđenima, cijenjenima i potpomognutima, ne samo u krizi, već kao dio svakodnevne prakse.

Važno je da mentalno zdravlje i blagostanje nisu statični. Mogu se mijenjati ovisno o okolnostima, sustavima podrške, životnim prijelazima i emocionalnim izazovima. Zato svi mladi ljudi, bez obzira na podrijetlo, imaju koristi od okruženja u kojima je dobrobit prioritet (Europska komisija, 2022.).

ZAŠTO JE BITNA ZA YOUTH WORK

Mentalno zdravlje više nije sporedna stvar - ono je ključno za način na koji mladi uče, rastu i sudjeluju u društvu. Ipak, mnogi se još uvijek bore u tišini. Neki nisu sigurni kako imenovati svoje osjećaje; drugi se boje da će biti osuđivani ili krivo shvaćeni. Zato je uloga osobe koja radi s mladima tako važna (Zaklada za mentalno zdravlje, 2023.).

Osobe koje rade s mladima često su odrasle osobe od povjerenja koje pružaju sigurne, neformalne prostore za razmišljanje, izražavanje i rast. Iako se od njih ne očekuje da dijagnosticiraju ili liječe stanja mentalnog zdravlja, oni igraju ključnu ulogu u ranom prepoznavanju i emocionalnoj podršci (Bailey et al., 2024.).

Jednostavan razgovor, grupna aktivnost ili podržavajuća prijava mogu stvoriti prostor za mladu osobu da se osjeća saslušanom. S vremenom ovo povjerenje može podržati emocionalnu pismenost, vještine samozbrinjavanja i pozitivne strategije suočavanja. Radnici koji rade s mladima također su u jedinstvenoj poziciji da ugrade dobrobit u svakodnevne programe - koristeći iskustvene metode, kreativne alate i relacijsko učenje kako bi podršku mentalnom zdravlju učinili pristupačnom i osnažujućom (UNICEF, 2023.).

Opremanje osoba koje rade s mladima alatima za odgovor na emocionalne potrebe gradi ne samo povjerenje, već i otporne zajednice.

ČESTI IZAZOVI S KOJIMA SE MLADI SUOČAVAJU

Mladi ljudi prolaze kroz značajne promjene – fizički, socijalno i emocionalno. Iako ove godine mogu biti uzbudljive, one su također pune pritiska i neizvjesnosti. Prepoznavanje uobičajenih izazova mentalnog zdravlja može pomoći osobama koje rade s mladima da ponude informiraniju i osjetljiviju podršku.

- **Anksioznost i stres** sve su češći, posebno u vezi s školskim uspjehom, obiteljskim očekivanjima i budućnošću (Eurofound, 2022.).
- **Nisko samopouzdanje i briga oko izgleda** često se pojačavaju društvenim mrežama i nerealnim standardima ljepote (OECD, 2021.).
- **Društvena izolacija** pogađa mnoge mlade ljude, posebno one koji se osjećaju isključenima, neshvaćenima ili bez podrške (UNICEF, 2023.).
- **Burnout i želja za uspjehom** više nisu ograničeni na odrasle - mladi ljudi također osjećaju pritisak da stalno postižu i "čine više".
- **Strah od neuspjeha** i beznađe u pogledu budućnosti može dovesti do povlačenja ili rizičnog ponašanja.

Ti se izazovi ne pokazuju uvijek na očite načine. Mlada osoba može izgledati dobro na površini, ali se iznutra bori. Osobe koje rade s mladima često mogu uočiti suptilne znakove, promjene raspoloženja, gubitak interesa ili povlačenje te rano ponuditi podršku, prije nego što se situacija pogorša (Mental Health Europe, 2022.).

RAZBIJANJE STIGME

Čak i dok svijest o mentalnom zdravlju raste diljem Europe, stigma ostaje jedna od najvećih prepreka koja sprečava mlade ljude da traže podršku. Mnogi se još uvijek boje da će biti osuđivani, pogrešno shvaćeni ili označeni kao "slabi" ili "nesposobni nositi se". Istraživanja pokazuju da mladi ljudi često izbjegavaju kontaktirati jer očekuju negativne reakcije ili se srame svojih emocija (Europski forum mladih, 2022.; WHO, 2021.). U zajednicama u kojima se rijetko govori o mentalnom zdravlju, emocionalne borbe često su minimizirane, zbog čega mnogi mladi ljudi šute u trenucima kada bi povezanost najviše pomogla (UNICEF, 2021.).

Stigma se pojavljuje u suptilnim, svakodnevnim ponašanjima: šale o tome da su "ludi", pritisak da ostanemo pozitivni, nevoljkost da imenujemo emocije ili uvjerenje da traženje pomoći znači neuspjeh. Internalizirana stigma može produbiti sram i smanjiti samopoštovanje (OECD, 2021.), dok strukturalna stigma, poput ograničenih usluga prilagođenih mladima ili dugog vremena čekanja, stvara dodatne prepreke. Razumijevanje ove dinamike ključno je za radnike s mladima, koji su često prve odrasle osobe od povjerenja kojima se mladi ljudi obraćaju kada se počnu boriti.

Osobe koje rade s mladima imaju jedinstvenu poziciju da izazovu te obrasce. Stvaranjem otvorenih, gostoljubivih i neosuđujućih okruženja, pomažu mladima da se osjećaju viđenima i čuti bez straha od posljedica. Za smanjenje stigme nije potrebna klinička obuka; počinje sa svakodnevnim interakcijama - kako slušamo, odgovaramo i ostavljamo mjesta za sve emocije. Empatična komunikacija signalizira da su osjećaji valjani i da je traženje podrške čin snage, a ne slabosti (WHO, 2022.).

Male, praktične radnje mogu napraviti značajnu razliku. Korištenje inkluzivnog jezika, nuđenje tihih prostora, modeliranje emocionalne otvorenosti i poticanje vršnjačke podrške pomažu normalizaciji razgovora o dobrobiti. Aktivnosti kreativnog izražavanja, pripovijedanja i dijeljenja otpornosti pokazuju mladim ljudima da su izazovi univerzalni, a ne osobni neuspjesi. Takvi pristupi podržavaju kulturu u kojoj se mentalno zdravlje shvaća kao normalan dio razvoja mladih (UNICEF, 2022.).

Ovaj alat je osmišljen kako bi podržao ovu kulturnu promjenu. Pruža pristupačne alate, strukturirane aktivnosti i refleksivne vježbe koje integriraju dobrobit u svakodnevni rad s mladima. Kada razgovori o emocijama, stresu i suočavanju postanu rutina, mladi ljudi uče da je dobrobit nešto što mogu aktivno graditi, a ne nešto što treba skrivati.

Razbijanje stigme je stalan proces koji zahtijeva strpljenje i dosljednost, ali svaki mali korak je važan. Svaki razgovor koji podržava, razbijanje stereotipa i stvoren siguran prostor pridonose trajnoj promjeni. Kada se radnici s mladima bore protiv stigme, otvaraju vrata povjerenju. Kada se mladi ljudi osjećaju sigurnima da govore otvoreno, stječu samopouzdanje da potraže pomoć, izgrade otpornost i podržavaju jedni druge.

ALATI ZA OCJENJIVANJE

Osobe koje rade s mladima imaju ključnu ulogu u podršci mentalnom zdravlju i dobrobiti mladih ljudi. Iako često nisu obučeni klinički profesionalci, oni ipak mogu olakšati rano otkrivanje psihološkog distresa i potaknuti samorefleksiju putem strukturiranih alata i listova. Rano prepoznavanje blagih simptoma je bitno: prema OECD-u, blagi do umjereni simptomi anksioznosti i depresije često ostaju neprepoznati i bez pravovremene intervencije mogu napredovati do ozbiljnijih poremećaja. Stoga je bitno osigurati alate i listove koji su praktični, pristupačni i koji olakšavaju razmišljanje, promatranje i razgovor o ranim znakovima nevolje (OECD, 2024.). Također, prema WHO-u, otprilike jedan od sedam adolescenata (u dobi od 10 do 19 godina) živi s poremećajem mentalnog zdravlja; no mnogi od tih problema ostaju neprepoznati i neliječeni (WHO, 2025). U području politike za mlade, OECD ističe ne samo mentalno zdravlje, već i smisleno sudjelovanje mladih kao dio šireg poticajnog okruženja (OECD, 2024.).

Postoji jasna i rastuća potreba za strukturiranim alatima koji mogu učinkovito podržati osobe koje rade s mladima u rješavanju problema mentalnog zdravlja i dobrobiti mladih. Takvi alati služe kao most za otvaranje sigurnih i smislenih razgovora o emocionalnim i mentalnim stanjima, smanjujući oslanjanje na improvizirana ili ad-hoc pitanja.

Integriranjem alata za procjenu u svoju praksu, radnici koji rade s mladima mogu strukturirati procese promatranja, razmišljanja i samorefleksije, olakšavajući uočavanje suptilnih promjena u ponašanju ili emocija tijekom vremena. Pokazatelji poput promjena raspoloženja, povlačenja u sebe, promjena u energiji, slabijeg akademskog ili strukovnog uspjeha mogu signalizirati pojavu nevolje. Alati za provjeru i promatranje u okruženju mladih pomažu u bržem otkrivanju ovih znakova (SHAPE, Sveučilište Maryland). Što je još važnije, ovi alati doprinose izgradnji pismenosti o mentalnom zdravlju među mladima pretvarajući stres, promjene raspoloženja i mehanizme suočavanja u opipljive, vidljive obrasce.

Kao što je istaknuo OECD (2025.), poboljšanje pismenosti o mentalnom zdravlju, osiguravanje pristupačne podrške niskog praga i smanjenje stigme bitne su komponente učinkovitog promicanja mentalnog zdravlja mladih. U konačnici, ovi alati osnažuju samorefleksiju, omogućujući mladim ljudima da bolje identificiraju svoje stresore, prepoznaju svoje resurse za suočavanje i ojačaju svoju svijest o vlastitom emocionalnom blagostanju. Opremanjem osoba koje rade s mladima jednostavnim, nekliničkim alatima, organizacije mladih postaju mjesta podrške, a ne puke referalne točke. Posjedovanje alata pomaže oblikovati sigurne razgovore, uokviriti zapažanja i usmjeriti mlade ljude na dodatnu podršku kada je to potrebno (Kopenhagen Youth Network, 2022.)

Weekly Mood Tracker je jednostavan, ali učinkovit alat za samoprocjenu osmišljen kako bi pomogao mladima da prate svoje emocionalno blagostanje tijekom vremena. Vizualnim bilježenjem dnevnih raspoloženja i razmišljanja sudionici mogu prepoznati ponavljajuće emocionalne obrasce, okidače i pozitivne utjecaje. Ovaj alat promiče emocionalnu pismenost; pomaže mladim ljudima da imenuju, razumiju i normaliziraju niz osjećaja, istovremeno potičajući samosvijest i rano prepoznavanje potencijalne nevolje. Redovita uporaba praćenja raspoloženja podupire razvoj samoregulacije i emocionalne otpornosti.

WEEKLY MOOD TRACKER

UPUTE

Predstavite Weekly Mood Tracker tijekom pojedinačnih ili grupnih sesija usmjerenih na dobrobit, razmišljanje ili emocionalnu svijest. Također bi trebali pojasniti da tracker nije dijagnostički alat, već samorefleksivna vježba za razumijevanje osobnih emocija tijekom tjedna. Sudionici bi trebali započeti dodjeljivanjem određene boje svakoj primarnoj emociji u ključu. Ove će se boje koristiti dosljedno tijekom cijelog tjedna kako bi vizualno predstavile njihova dnevna raspoloženja.

DNEVNA REFLEKSIJA

Svaki dan sudionici odabiru emociju koja najbolje odražava njihovo cjelokupno raspoloženje i označavaju je odgovarajućom bojom iz ključa. U sljedećem stupcu bilježe glavni osjećaj koji su doživjeli tog dana (npr. tjeskoba, stres, uzbuđenje). U završnom stupcu bilježe jedan pozitivan događaj ili trenutak koji se dogodio tijekom dana.

TJEDNA REFLEKCIJA

Na kraju tjedna, sudionici pregledavaju svoje unose kako bi razmislili o svojim ukupnim emocionalnim obrascima. Potiče ih se da razmotre koje su se emocije najčešće pojavljivale, identificiraju pozitivna iskustva koja su se istaknula i razmisle o područjima za poboljšanje ili strategijama za poboljšanje svoje dobrobiti u nadolazećem tjednu.

ADAPTACIJE

Tracker se može prilagoditi za digitalnu ili tiskanu upotrebu, te prilagoditi različitim dobnim skupinama ili razinama pismenosti modificiranjem emocionalnog vokabulara ili dodavanjem kodiranja u boji i vizualnih ikona

WEEKLY MOOD TRACKER

Raspoloženje



dobro



melankolično



tužno



sretno



plačljivo



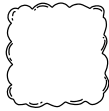
ljutito

Kako si se
osjećao/la
taj dan?

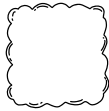
Glavni osjećaj
(uzbuđenje,
anksioznost)

Jedna dobra
stvar
u vezi tog dana

Ponedjeljak



Utorak



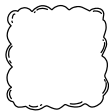
Srijeda



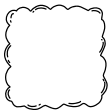
Četvrtak



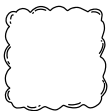
Petak



Subota



Nedjelja



DNEVNA STRES POSUDA

UPUTE

Predstavite Stress Tracker tijekom sesija usmjerenih na upravljanje stresom, emocionalnu regulaciju ili svijest o mentalnom zdravlju. Trebali bi objasniti da alat za praćenje nije namijenjen kliničkom mjerenju stresa, već da pomogne sudionicima da razmisle o tome kako ga doživljavaju i kako njime upravljaju svakodnevno.

DNEVNA REFLEKSIJA

Sudionici započinju procjenom koliko im se čini "punom" staklenku za dnevni stres bojenjem razine posude; bilo da je gotovo prazna, napola puna ili prepuna. U odjeljku "Što mi puni staklenku?" navode glavne izvore stresa, poput pritiska u školi, društvenih očekivanja ili nedostatka odmora. U odjeljku "Što bi moglo isprazniti moju staklenku?", identificiraju mehanizme suočavanja ili radnje koje bi mogle pomoći u smanjenju stresa, poput tjelesne aktivnosti, provođenja vremena na otvorenom, razgovora s prijateljima ili vježbi svjesnosti.

TJEDNA REFLEKSIJA

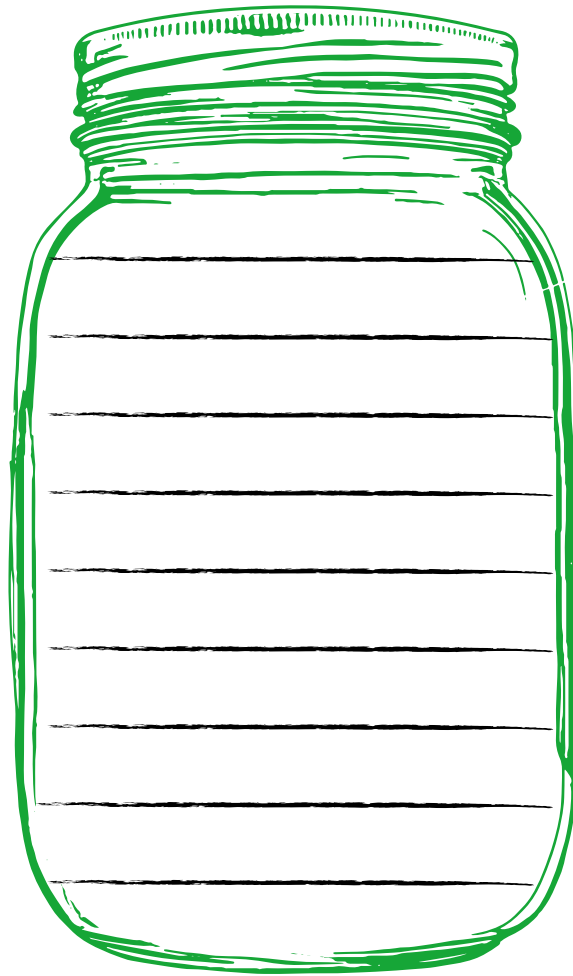
Na kraju tjedna, sudionici ponovno pregledavaju svoje staklenke protiv stresa kako bi primijetili bilo kakve trendove ili uzorke: kada su im staklenke bile najpunije i koje su strategije bile najučinkovitije u njihovom pražnjenju. Ovo razmišljanje podržava osobni rast, pomažući im da usvoje dosljednije, pozitivne navike suočavanja.

ADAPTACIJE

Stress Tracker se može koristiti pojedinačno ili u grupnim sesijama. Također se može prilagoditi za digitalnu ili tiskanu upotrebu, s kodiranjem boja ili simbolima za mlađe sudionike. Za starije mlade, može se integrirati s vođenjem dnevnika ili naknadnim raspravama o okidačima stresa i tehnikama izgradnje otpornosti.

Stress Tracker je reflektivni alat za samoprocjenu koji pomaže mladim ljudima da prepoznaju i upravljaju svojim dnevnim razinama stresa. Koristeći jednostavnu vizualnu metaforu, "staklenku od stresa", sudionici mogu identificirati što puni njihovu staklenku (stresori) i što pomaže da se isprazni (strategije suočavanja). Ova vježba promiče svijest o tome kako dnevna iskustva i navike utječu na emocionalnu ravnotežu i potiče razvoj zdravih mehanizama suočavanja. Vizualnim eksternaliziranjem stresa mladi mogu bolje razumjeti svoje okidače, obrasce otpornosti i osobna ograničenja, potičući proaktivnu samoregulaciju i emocionalno blagostanje.

KOLIKO JE NAPUNJENA MOJA DNEVNA STRES POSUDA?



Što puni moju posudu?
(izvori stresa)

◆ _____
◆ _____
◆ _____
◆ _____
◆ _____
◆ _____

Što bi moglo isprazniti moju posudu?
(mehanizmi ili akcije suočavanja)

◆ _____
◆ _____
◆ _____
◆ _____
◆ _____
◆ _____

List **mjesečne samorefleksije** strukturirani je alat za vođenje dnevnika osmišljen kako bi pomogao mladima da zastanu, razmisle i procijene svoje emocionalno blagostanje i osobni rast tijekom jednog mjeseca. Uključujući se u redovitu refleksiju, sudionici mogu ojačati samosvijest, emocionalnu regulaciju i zahvalnost, ključne komponente pozitivnog mentalnog zdravlja. Ovaj alat potiče mlade da gledaju dalje od dnevnih fluktuacija raspoloženja i umjesto toga identificiraju šire obrasce u svom ponašanju, načinu razmišljanja i strategijama suočavanja. Promiče svjesnost, samoosjećanje i postavljanje ciljeva za kontinuirani osobni razvoj.

MJESEČNA SAMOREFLEKSIJA

UPUTE

Uvedite Mjesečni list za samorefleksiju na kraju svakog mjeseca tijekom individualnih ili grupnih sesija. Preporuča se stvoriti smirenu atmosferu koja pruža podršku, dopuštajući sudionicima da razmišljaju bez osuđivanja. Voditelj bi trebao podsjetiti sudionike da je list osobno sredstvo za razmišljanje, a ne evaluacija, namijenjeno promicanju samorazumijevanja i emocionalne ravnoteže.

Sudionici započinju označavanjem općeg osjećaja koji najbolje predstavlja njihov mjesec koristeći jednu od ilustriranih ikona emocija (sretan, tužan, uplakan, melankoličan, ljut, zbunjen). Zatim nastavljaju s ispunjavanjem vođenih upita:

- "Na čemu si zahvalan?" Potiče zahvalnost i prepoznavanje pozitivnih aspekata ili ljudi u njihovim životima.
- "Što nije išlo po planu?" Pomaže u prepoznavanju izazova ili prepreka, potičući konstruktivnu samorefleksiju umjesto samokritičnosti.
- "4 dobre stvari koje su se dogodile" Fokusira se na pozitivna iskustva, pomaže u izgradnji emocionalne otpornosti i optimizma.
- "Podsjetnik za sljedeći mjesec" Potiče napredno razmišljanje postavljanjem malih, realnih ciljeva za poboljšanje na temelju iskustava iz mjeseca

ADAPTACIJE

List se može prilagoditi različitim dobnim skupinama pojednostavljanjem jezika ili dodavanjem vizualnih uputa za mlađe sudionike. Može se koristiti u tiskanom i digitalnom formatu, pojedinačno ili u malim grupama, a može poslužiti i kao početak razgovora u mentorskim ili savjetodavnim sesijama.

MJESEČNA SAMO REFLEKSIJA

Godina

Mjesec

SIJ VELJ OŽU TRA
SVI LIP SRP KOL
RUJ LIS STU PRO

Sveukupan osjećaj



Na čemu si zahvalan?

Što nije išlo po planu?

Podsjetnik za sljedeći mjesec

4 dobre stvari
koje su se
dogodile

IZAZOVI MENTALNE DOBROBITI

Mentalno zdravlje djece i adolescenata jedno je od ključnih područja suvremene psihološko-pedagoške pomoći i školske prevencije. Posljednjih godina bilježi se značajan porast učestalosti poremećaja mentalnog zdravlja kao što su depresija, anksiozni poremećaji i izgaranje, što predstavlja ozbiljan izazov za javno zdravlje. UNICEF-ovo izvješće o mentalnom zdravlju mladih za 2020. ukazuje na brojne negativne učinke pandemije. To uključuje povećanu anksioznost, depresivne i anksiozne poremećaje, smanjenu motivaciju za djelovanje i odustajanje od prijašnjih odgovornosti.

Svjetska zdravstvena organizacija definira mentalno zdravlje kao stanje psihološke dobrobiti koje ljudima omogućuje da se nose sa stresovima života, slijede svoje ciljeve, uče i učinkovito rade te doprinose svojim zajednicama. Sastavni je dio zdravlja i dobrobiti, koji čini osnovu naše individualne i kolektivne sposobnosti donošenja odluka, izgradnje odnosa i oblikovanja svijeta u kojem živimo. Mentalno zdravlje temeljno je ljudsko pravo. Ono je ključno za osobni, društveni i društveno-ekonomski razvoj.

Dinamične društvene, ekonomske i tehnološke promjene, kao i urbanizacija, prekomjerno vrijeme provedeno pred ekranom i smanjeni društveni kontakti, pojačavaju pojavu poremećaja poput anksioznosti, depresije i tegoba povezanih sa stresom. Oslabljene društvene veze i osjećaj usamljenosti dodatno pogoršavaju te rizike.

Prema procjenama WHO-a, oko milijardu ljudi u svijetu bori se s psihičkim problemima, a depresija je jedan od glavnih uzroka poteškoća u svakodnevnom funkcioniranju. Ti su izazovi znatno pogoršani tijekom pandemije COVID-19, koja je poremetila svakodnevne rutine i produbila osjećaj izoliranosti. Posljedica toga je nagli porast broja ljudi, uključujući i mlade, s anksioznim i depresivnim poremećajima, osjećajem bespomoćnosti, socijalnom isključenošću, što dovodi do gubitka radosti, motivacije i udaljenosti od okoline. Također je vrijedno spomenuti društvene čimbenike i elemente načina života koji utječu na mentalno zdravlje osobe.

Depresija, koju WHO prepoznaje kao jedan od vodećih uzroka poteškoća u svakodnevnom životu. Karakterizira ga, između ostalog, loše raspoloženje, gubitak interesa i zadovoljstva. Anksiozni poremećaji, socijalna fobija i panični poremećaji manifestiraju se pretjeranom anksioznošću, strahom i ponašanjem izbjegavanja.

Mentalno zdravlje mladih temelj je njihova skladnog razvoja i pravilnog funkcioniranja u društvu. Nažalost, kod njih se sve više uočavaju razne vrste psihičkih kriza. Sve veći broj tinejdžera doživljava kronični stres uzrokovan životnim poteškoćama, neočekivanim preprekama ili slučajnim događajima.

Kada se mlada osoba ne može sama nositi s novom situacijom, može reagirati krizom. Stres u obrazovnom okruženju može biti povezan s intenzivnim i zahtjevnim nastavnim planom i programom, prevelikim brojem izvannastavnih aktivnosti, pritiskom vršnjaka i roditelja. Drugi važni čimbenici uključuju: nedostatak prilika za razvijanje strasti i interesa, poteškoće u učenju i usvajanju novog gradiva te sukobe s vršnjacima i učiteljima.

Važan čimbenik koji utječe na dobrobit mladih je nasilje u odnosima. Mladi se drugima rugaju, maltretiraju, ismijavaju i ogovaraju, isključuju iz kruga prijatelja. Oni koji dožive gore navedene situacije postaju žrtve verbalnog, fizičkog i elektroničkog nasilja..

Drugi uzrok krize mogu biti obiteljski problemi koji su izvor mnogih teških situacija i iskustava. Poteškoće se mogu odnositi, između ostalog, na emocionalnu hladnoću roditelja prema djeci, kronične bolesti članova obitelji, ovisnosti, obiteljsko nasilje, sukobe, promjenu mjesta stanovanja ili emocionalne i mentalne poremećaje u obiteljskom okruženju.

Mladi se suočavaju sa sve većim izazovima vezanim uz obrazovni pritisak, pritisak vršnjaka, teške odnose u neposrednoj okolini te nedostatak razumijevanja i prihvaćanja.

Imaju poteškoće koje proizlaze iz pretjeranog korištenja digitalnih uređaja i utjecaja društvenih mreža na svijet u kojem žive te na njihovu percepciju tijela i značenja vrijednosti. Osim toga, mladi još uvijek osjećaju dugotrajne posljedice pandemije. Svi ti čimbenici pridonose povećanju razine stresa, anksioznosti, poremećaja ponašanja, poremećaja prehrane, izgaranja i depresivnih poremećaja među mladima. U svijetu koji se brzo mijenja ova su pitanja široko rasprostranjena i zahtijevaju višedimenzionalne strategije koje kombiniraju prevenciju, poboljšanu pismenost o mentalnom zdravlju i pristupačne, uključive intervencije. Samo takav sveobuhvatan pristup može potaknuti mentalnu otpornost i promicati dobrobit u modernim društvima.

Pretjerano korištenje digitalnih tehnologija i društvenih medija uzrok je i posljedica krize mentalnog zdravlja među mladima. Mediji negativno utječu na društvene odnose povlačenjem u sebe te pojavom zdravstvenih i obrazovnih problema. Mladi su izloženi nasilju, pornografiji i kontaktu s opasnim sadržajima. Internet je bijeg od problema kao što su usamljenost, osjećaj neprihvaćenosti i podrške među vršnjacima i obitelji, sramežljivost, samoća i zatvorenost u sebe. Virtualni resursi stvaraju nerealna očekivanja u pogledu izgleda i načina života.

Raširena i pretjerana upotreba pametnih telefona, računala, interneta i društvenih medija revolucionirala je ljudske interakcije. Pretjerano vrijeme ispred ekrana može se povezati s povećanim osjećajem neadekvatnosti, tjeskobe i depresije, osobito među mladima. Stalna povezanost dovodi do preopterećenosti informacijama, poremećaja spavanja i nedostatka pravog društvenog kontakta. Razina anksioznosti raste, a raspoloženja opadaju, a unatoč očitj povezanosti, mladi ljudi doživljavaju osjećaj usamljenosti i otuđenosti. Intenzivno korištenje suvremenih tehnologija smanjuje koncentraciju, otežava funkcije pamćenja i smanjuje produktivnost. Društveni mediji, promičući uske i često nerealne standarde ljepote i uspjeha, postaju izvor snažnog društvenog pritiska, što je osobito vidljivo među tinejdžerima. Stalna izloženost ovoj vrsti sadržaja značajno povećava rizik od razvoja nezadovoljstva tijelom i niskog samopouzdanja, a u ekstremnim slučajevima može biti faktor koji pridonosi poremećajima prehrane. Osim toga, postoji realan rizik od razvoja bihevioralne ovisnosti o tehnologiji. Nedostatak pristupa uređaju može uzrokovati simptome ustezanja kao što su teška tjeskoba, mentalna napetost ili osjećaj izoliranosti.

Tehnologija je važan dio naših života, ali previše nje može biti štetno za naše mentalno zdravlje. Svjesno korištenje uređaja, održavanje ravnoteže između online i offline svijeta te izgradnja zdravih navika ključ su dobrobiti..

Posezanje za uobičajeno dostupnim stimulansima, kao što su alkohol, e-cigarete, dizajnerske droge i narkotici, odgovor je na potrebu da pripadate grupi vršnjaka, da budete prihvaćeni, a ponekad je i oblik zabave ili znatiželje. Te stvari često služe kao tzv. lijek za emocionalne poteškoće, nisko samopoštovanje ili otpornost na stres.

Mentalno izgaranje, definirano kao stanje emocionalne, fizičke i mentalne iscrpljenosti uzrokovano uglavnom kroničnim stresom, WHO je prepoznao kao široko rasprostranjen problem. Karakterizira ga kronični umor, iscrpljenost, osjećaj neučinkovitosti, besmisla i nedostatak motivacije. Čimbenici koji pridonose povećanju broja mladih koji se bore sa sindromom izgaranja nedvojbeno su: stalni pritisak i povećani zahtjevi, visoka očekivanja, kako u školskom okruženju, među vršnjacima tako i kod kuće, te uspoređivanje s drugima.

Drugi značajan izazov je zabrinutost za sudbinu svijeta u odnosu na zagađenje okoliša, klimatske promjene i ratove koji su u tijeku. Višak negativnih vijesti štetno djeluje na psihu mladih.

Često omalovažavana od strane roditelja i skrbnika, romantična razočaranja i krize identiteta značajni su izazovi adolescencije. Mladi vrlo duboko proživljavaju neuspjehe prvih veza, prekide i s njima povezanu patnju.

Pandemija COVID-19 pogoršala je probleme mentalnog zdravlja, ubrzano povećavajući broj slučajeva depresije i tjeskobe zbog, između ostalog, karantina, izolacije, socijalne isključenosti, neizvjesnosti u vezi budućnosti, straha od infekcije i tuge zbog gubitka voljenih osoba.

Usamljenost, tuga, osjećaj bespomoćnosti, nisko samopoštovanje, teški odnosi u obitelji, stres i depresivni poremećaji svakodnevica su današnje mladeži. Oni su povezani s poremećajima prehrane, poremećajima ponašanja, rizičnim ponašanjem, samoozljeđivanjem i samoubojstvom. Mladi se suočavaju s niskim samopouzdanjem i nedostatkom djelovanja, pritiskom vršnjaka, potragom za identitetom, trendovima koje stvaraju mediji te neskladom između virtualnog i stvarnog svijeta. Često su osuđivani i žive pod pritiskom.


Sve je više mladih koji imaju emocionalne poteškoće. Mentalno zdravlje određuje visoku kvalitetu života i osjećaj blagostanja. Mladima omogućuje izvlačenje radosti i zadovoljstva iz života, utječe na njihovu sposobnost razvoja kognitivnih vještina, potiče izgradnju dobrih odnosa i potiče aktivno sudjelovanje u društvenom životu.

Suvremeni način života i tempo života imaju ogroman utjecaj na psihičko stanje mladih ljudi. Za mentalno zdravlje važna je povezanost obiteljskog okruženja, obrazovanja i odnosa s vršnjacima.

Među važnim čimbenicima koji potiču interakciju su osjećaj pripadnosti, pozitivni odnosi temeljeni na povjerenju, iskrenosti i prihvaćanju, prosocijalni stav prema zajedničkim aktivnostima, mogućnost doživljavanja uspjeha i neuspjeha, sposobnost prepoznavanja i imenovanja emocija, suprotstavljanje svim oblicima nasilja te uzajamna pomoć, podrška i razumijevanje.

Zdrav način života sastavni je dio brige o mentalnom zdravlju mladih. Važno je osigurati dostatan san i kvalitetan odmor. Redovita tjelesna aktivnost, koja osim potpore razvoju prvenstveno djeluje kao prirodni antidepresiv potičući proizvodnju endorfina. Uravnotežena prehrana također igra važnu ulogu. Konzumiranje namirnica poput voća, povrća, orašastih plodova i ribe daje tijelu esencijalne hranjive tvari koje izravno utiču na poboljšanje raspoloženja, povećanu razinu energije, otpornost na stres i sveukupno jačanje tijela i psihičko blagostanje. Interakcija između mentalnog i tjelesnog zdravlja sve se više prepoznaje kao ključna za cjelokupno mentalno zdravlje.

Spavanje i mentalno zdravlje usko su povezani. Nedostatak sna ili loša kvaliteta sna imaju trenutne posljedice kao što su smanjena koncentracija, povećana razdražljivost, osjetljivost na stres i kronični umor. To može, između ostalog, pogoršati tjeskobu, osjećaj izgaranja i loše raspoloženje.



Istodobno, emocionalne poteškoće često ometaju san. Poremećaji spavanja kao što su nesanica, često buđenje ili pretjerana pospanost pridonose smanjenom blagostanju, lošem raspoloženju ili razdražljivosti te smanjenoj emocionalnoj otpornosti.

Redovit i dobar san poboljšava raspoloženje i emocionalnu ravnotežu, povećava otpornost na stres, podržava pamćenje, koncentraciju i donošenje odluka te pomaže regeneraciju tijela i uma. Ponekad male promjene u vašoj dnevnoj rutini mogu biti veliki korak prema većem miru i energiji svaki dan.

Utjecaj zdrave prehrane na psihičku dobrobit mladih je neprocjenjiv. To je temeljni građevni blok za tijelo u razvoju, za pravilan rad mozga i emocionalnu ravnotežu. Svjesna prehrana, temeljena na hranjivim namirnicama, utječe na stabilnost raspoloženja, otpornost na stres i opću dobrobit te poboljšava raspoloženje. Neprerađeni proizvodi koji osiguravaju bitne hranjive tvari ovdje igraju ključnu ulogu. Složeni ugljikohidrati, kompletne bjelančevine, omega-3 masne kiseline i mikronutrijenti trebali bi biti redoviti dio dobro uravnotežene prehrane, koja djeluje kao prirodni regulator raspoloženja i učinkovito sredstvo za podršku mentalnom zdravlju mladih ljudi.

Redovita tjelovježba podržava mentalno zdravlje. Tjelesna aktivnost potiče lučenje endorfina koji popravljaju raspoloženje i smanjuju stres, snižava razinu kortizola te poboljšava pamćenje, koncentraciju i kreativnost. Osim toga, tjelesna aktivnost podupire san i regeneraciju, izgrađuje mentalnu otpornost, potiče opuštanje i daje energiju za svakodnevne izazove.

KLJUČNI STUPOVI MENTALNOG ZDRAVLJA I DOBROBITI

Prevenција problema mentalnog zdravlja ulaganje je u dobrobit pojedinaca i cijelih zajednica. Usredotočenost na ranu podršku, obrazovanje i stvaranje poticajnog okruženja ne samo da smanjuje rizik od kriza, već i gradi mentalnu otpornost i poboljšava kvalitetu života.

1. Educiranje i svijest

Svijest je prvi korak prema promjeni. Obrazovni programi razbijaju stereotipe, smanjuju stigmatu i pokazuju da je mentalno zdravlje jednako važno kao i fizičko zdravlje. Kroz kampanje, treninge i radionice mladi stječu vještine upravljanja stresom, emocionalnu svijest i alate za rano reagiranje na izazove mentalnog zdravlja.

2. Rana intervencija

Brza reakcija sprječava krize i smanjuje patnju. Redovite rasprave i radionice u školama i zajednicama pomažu u prepoznavanju ranih znakova upozorenja i pružaju pristupačnu podršku. Ove radnje čine pomoć više preventivnom, osnažujući pojedince i jačajući njihov opći osjećaj dobrobiti i sigurnosti.

3. Promocija zdravog života

Mentalno i tjelesno zdravlje usko su povezani. Tjelovježba podiže endorfine, raspoloženje i samopouzdanje, dok uravnotežena prehrana podržava emocionalnu ravnotežu i rad mozga. Lokalni sportovi, kuharske radionice i rekreacijski prostori čine zdrave navike lakšim i privlačnijim.

4. Pomnost i smanjenje stresa

Prakse kao što su svjesnost, joga i meditacija pomažu smiriti um i upravljati svakodnevnim stresom. Redovito vježbanje poboljšava emocionalnu svijest, jača fokus i povećava otpornost. Integracija svjesnosti u svakodnevni život poboljšava ravnotežu, smanjuje tjeskobu i potiče održivo mentalno blagostanje.

5. Društvena podrška i veze

Čvrsti odnosi ključni su za mentalno zdravlje. Inicijative zajednice koje promiču pomaganje drugima potiču pripadnost, empatiju i međusobno povjerenje. Ove veze sprječavaju usamljenost, grade mreže podrške i stvaraju osjećaj svrhe - ključne elemente u održavanju emocionalne otpornosti i stabilnosti.

6. Pristup izvorima i podršci

Neophodan je lak pristup stručnoj pomoći. Telefonske linije za pomoć, krizna čavrljanja, grupe vršnjaka i online terapija nude brzu i povjerljivu podršku. Jaka i vidljiva mreža resursa šalje jasnu poruku: nitko se ne mora sam suočavati s poteškoćama, a pomoć je uvijek nadohvat ruke.

Drugi sistemski problem je veliki nedostatak specijalističkog kadra, uključujući psihijatre, psihoterapeute i kliničke psihologe. Ovaj problem posebno je akutan u rubnim regijama, ruralnim područjima i socijalno marginaliziranim četvrtima. To rezultira višemjesečnim listama čekanja za posjet specijalistima ili čak potpunim nedostatkom pristupa pomoći.

Ekonomski razlozi također ostaju značajna prepreka. Troškovi komercijalne terapije ili psihijatrijskog liječenja često premašuju financijska sredstva onih koji ih trebaju, osobito onih bez odgovarajućeg osiguranja. Zbog toga psihološka pomoć postaje luksuz, nedostupan najranjivijim društvenim skupinama.

Logističke prepreke također su značajno ograničenje. Za stanovnike područja udaljenih od velikih urbanih središta, kao i za osobe koje su nepokretne ili nemaju prijevoz, fizički pristup redovnim posjetima često je nepremostiva prepreka. Neučinkovit javni prijevoz dodatno otežava sustavno sudjelovanje u terapijskom procesu.

Posljednji faktor koji obeshrabruje ljude da traže pomoć je složenost i zamršenost samog zdravstvenog sustava. KomPLICIRANE procedure, višerazinski putovi do usluga i birokracija posebno opterećuju osobe smanjene mentalne sposobnosti i mogu dovesti do toga da odustanu od traženja pomoći u fazi postupka.

Područje mentalnog zdravlja brzo se razvija, potaknuto tehnološkim inovacijama, rastućom društvenom sviješću i dubljim razumijevanjem čimbenika koji utječu na dobrobit. Ključni smjerovi koji oblikuju budućnost istraživanja i prakse uključuju integraciju tehnologije u skrb, individualizirane pristupe, prevenciju, razmatranje društvenih odrednica, inovacije i poboljšanu dostupnost uz smanjenu stigmatu.

Unatoč značajnom napretku, potrebna su daljnja istraživanja uzroka mentalnih poremećaja i njihovih dugoročnih učinaka na pojedince i društva. Izazovi mentalnog zdravlja utječu ne samo na emocionalnu ravnotežu, već i na fizičko zdravlje, produktivnost i ukupnu kvalitetu života. Nedovoljna podrška može dovesti do ovisnosti, socijalne isključenosti ili čak prerane smrti.

Za učinkovito rješavanje ovih izazova ključno je implementirati višedimenzionalnu strategiju koja kombinira ranu identifikaciju, personalizirano liječenje i veći pristup uslugama mentalnog zdravlja. Sustavne mjere trebaju biti usmjerene na obrazovanje, smanjenje stigmatizacije i integraciju zaštite mentalnog zdravlja s primarnim zdravstvenim uslugama. Usklađivanjem istraživanja, politike i prakse, društva mogu ojačati otpornost mladih ljudi, ograničiti učinke poremećaja i poboljšati opću dobrobit zajednica.

Izazov No. 1:

STRAH (Anksioznost)

Kratki opis

Anksioznost je emocionalno stanje napetosti, nelagode i straha uzrokovano stvarnim ili izmišljenim prijetnjama. To može biti prirodna reakcija na stres, štiteći nas od opasnosti. Međutim, kada postane kroničan i nesrazmjeran, pretvara se u anksiozni poremećaj koji ometa svakodnevno funkcioniranje i dobrobit.

Zašto je bitno mladim ljudima?

Anksioznost je česta među mladim ljudima koji se suočavaju s promjenama, neizvjesnošću i društvenim očekivanjima. U malim količinama služi kao zaštitni signal, potiče oprez i samoregulaciju. Ipak, kada postane ogromna, tjeskoba ograničava slobodu, paralizira djelovanje i iskrivljuje percepciju stvarnosti. Pretjerani strah može negativno utjecati na učenje, odnose i samopouzdanje. Razumijevanje anksioznosti pomaže mladima da je prepoznaju kao normalnu emociju i da njome upravljaju na konstruktivan način, a istovremeno omogućuje osobama koje rade s mladima da stvore sigurnije okruženje s više podrške koje jača otpornost i emocionalnu ravnotežu.

Znakovi i simptomi

- pretjerana zabrinutost i nejasan strah
- osjećaj panike ili napetosti
- poteškoće s koncentracijom ili opuštanjem
- napetost mišića ili drhtanje
- problemi sa spavanjem i umor
- ubrzan rad srca ili bol u trbuhu
- socijalno povlačenje i izbjegavanje
- pretjerana kontrola ili perfekcionizam
- razdražljivost i nemir

Što može napraviti youth worker?

Osoba koja radi s mladima trebala bi ostati smirena, strpljiva i suosjećajna, pružajući osjećaj sigurnosti i stabilnosti. Važno je slušati bez prosuđivanja, potvrditi emocije mlade osobe i uvjeriti je da je ono što doživljava razumljivo. Provođenje jednostavnih vježbi opuštanja ili uzemljenja, kao što je sporo disanje, može pomoći u smanjenju trenutne napetosti. Stvaranje mirnog prostora za razgovor i fokusiranje na sadašnji trenutak omogućuje mladoj osobi da ponovno preuzme kontrolu. Poticanje zdravih navika, uključujući redovito spavanje, tjelesnu aktivnost i uravnoteženu prehranu, podržava dugoročno emocionalno blagostanje. Kad je potrebno, osoba koja radi s mladima trebala bi nježno predložiti stručnu pomoć i, ako je moguće, pomoći u pristupu odgovarajućim uslugama podrške.

Što youth worker ne bi trebao napraviti?

Osoba koja radi s mladima trebala bi izbjegavati odbacivanje ili umanjivanje važnosti strahova mlade osobe jer to može pojačati osjećaj izoliranosti ili srama. Izrazi poput "ne brini" ili "smiri se" mogu se činiti podržavajućim, ali mogu poništiti njihovo iskustvo. Također je važno ne vršiti pritisak na mladu osobu da razgovara prije nego što je spremna ili da se prerano suoči sa svojim strahovima. Moraju se izbjegavati kritike, ruganje ili prijetnje jer ti odgovori mogu pojačati tjeskobu i potkopati povjerenje. Umjesto toga, fokus bi trebao ostati na empatiji, razumijevanju i postupnom uvjeravanju.

VJEŽBE ZA SVLADAVANJE STRAHA

1. 4-7-8 VJEŽBA DISANJA (TEHNIKA OPUŠTANJA)

Cilj: smanjiti fiziološku napetost i usporiti rad srca.

upute:

1. Udobno se smjestite i stavite jednu ruku na trbuh.
2. Udahnite kroz nos, polako brojeći do 4.
3. Zadržite dah dok brojite do 7.
4. Mirno izdahnite kroz usta, brojeći do 8.
5. Ponovite ciklus 4 puta.

Učinak: smanjenje napetosti, veća kontrola nad tijelom i minimiziranje teških misli.

2. KOGNITIVNA VJEŽBA: OVDJE I SADA

Cilj: odvratiti pozornost od bujice tjeskobnih misli i fokusirati se na ovdje i sada.

upute:

1. Zastanite na trenutak i pogledajte oko sebe.
2. Redom navedite sljedeće:
5 stvari koje vidite
4 stvari koje možete dodirnuti
3 zvuka koja možete čuti
2 mirisa koja osjetite
1 okus koji osjetite ili zapamtite

Učinak: zadržavanje u sadašnjem trenutku, smirivanje užurbanih misli, smanjenje panike.

Izazov No. 2:

DEPRESIJA

Kratki opis

Depresija je poremećaj raspoloženja karakteriziran dugotrajnom tugom, gubitkom interesa i smanjenom energijom. Nadilazi privremene osjećaje nesretnosti, utječe na emocije, razmišljanje i fizičko zdravlje. Kada se ne liječi, depresija ometa svakodnevno funkcioniranje, odnose i učenje, često zahtijeva stručnu podršku putem psihoterapije i/ili lijekova.

Zašto je bitno mladim ljudima?

Depresija je čest izazov mentalnog zdravlja među mladima, koji se često javlja u vrijeme promjena, emocionalne nestabilnosti i društvenog pritiska. Utječe na motivaciju, samopoštovanje i sposobnost osjećaja radosti ili povezanosti. Stalna tuga i povlačenje mogu dovesti do akademskih i društvenih poteškoća. Rano prepoznavanje i podrška sprječavaju dugoročnu štetu, dok otvorena rasprava pomaže mladim ljudima da uvide da je traženje pomoći znak snage i brige o sebi.

Znakovi i simptomi

- dugotrajno loše raspoloženje ili tuga
- gubitak interesa ili zadovoljstva u aktivnostima
- umor i nedostatak energije
- promjene u apetitu ili spavanju
- poteškoće s koncentracijom ili donošenjem odluka
- nisko samopoštovanje ili pretjerani osjećaj krivnje
- socijalno povlačenje i izolacija
- osjećaj beznađa ili bezvrijednosti
- suicidalne misli u teškim slučajevima

Što youth worker može napraviti?

Osoba koja radi s mladima trebala bi mladoj osobi pristupiti s empatijom, strpljenjem i istinskom brigom. Važno je pažljivo slušati, bez osuđivanja, i priznati njihove osjećaje umjesto da ih pokušavate odmah "popraviti". Poticanje malih, ostvarivih aktivnosti, poput odlaska u kratku šetnju, bavljenja hobbijem ili provođenja vremena na otvorenom, može pomoći u vraćanju motivacije i osjećaja kontrole. Stvaranje okruženja koje podržava i prihvaća unutar grupe može smanjiti osjećaj izolacije. Osoba koja radi s mladima također bi trebala poticati traženje profesionalne podrške od psihologa, terapeuta ili liječnika te pružiti informacije o linijama za pomoć ili lokalnim službama. Iznad svega, trebaju ponuditi dosljednu prisutnost i podsjetiti mladu osobu da nije sama.

Što youth worker ne bi trebao napraviti?

Osobe koje rade s mladima ne bi trebale minimizirati ili odbacivati nevolje mlade osobe ili im govoriti da se "razvedre". Kritiziranje, uspoređivanje ili okrivljivanje za njihovo stanje može produbiti osjećaj krivnje i beznađa. Izbjegavajte forsiranje pozitivnosti ili davanje neželjenih savjeta koji previše pojednostavljuju problem. Depresija se ne može prevladati samo snagom volje, stoga izbjegavajte sugerirati mladoj osobi da se jednostavno treba "više potruditi". Fokus bi trebao ostati na razumijevanju, podršci i profesionalnom vodstvu, a ne na osudi ili pritisku.

VJEŽBE KAO POMOĆ PROTIV DEPRESIJE

1. MAPA MALIH KORAKA

Cilj: Ova vježba ima za cilj postupno i nježno prekinuti začarani krug depresije (depresija crpi energiju i motivaciju, što dovodi do izbjegavanja aktivnosti) planiranjem malih, dostižnih ciljeva. Cilj je postići osjećaj malog zadovoljstva, a ne postići velike stvari.

Potrebni materijali: komad papira, Bristol ploča, nešto za pisanje.

upute:

Uzmite list papira i podijelite ga u tri stupca, napišite:

Stupac 1: Što mogu učiniti?

Navedite 8 vrlo malih, neutralnih ili potencijalno ugodnih aktivnosti koje se mogu obavljati tijekom dana, npr. popiti šalicu dobre kave, otići u šetnju, slušati mirnu glazbu, pročitati zanimljiv članak, ispeći kolač, pogledati film itd.

Stupac 2: Što sam uspio učiniti

Označite svaku stvar koju ste uspjeli napraviti taj dan točkom, znakom plus ili podcrtanim. Ne osuđujte sebe zbog onoga što niste uspjeli učiniti. Svaka stavka koju ste završili je uspjeh!

Stupac 3: Kako se osjećam u vezi s tim?

Nakon završene aktivnosti ocijenite svoje raspoloženje na ljestvici od 1 do 10, gdje 1 znači: Ova mi aktivnost nimalo nije popravila raspoloženje, a 10: Osjećam se puno bolje. Ponekad to može biti samo nekoliko bodova. U redu je, radi se o promatranju.

Učinak: ova vježba pomaže u izgradnji osjećaja slobode izbora, lagano povećava aktivnost i pokazuje da čak i male stvari mogu poboljšati vaše blagostanje.

2. DNEVNIK ZAHVALNOSTI

Cilj: Depresija filtrira stvarnost kroz crne, negativne naočale. Tjera nas da vidimo samo ono što je loše, teško i beznadno, dok nam neutralni ili čak dobri trenuci izmiču. Ova vježba pomaže nam namjerno proširiti pažnju i trenirati naš mozak da pokupi i najmanje iskre.

Potreban materijal: bilježnica i nešto za pisanje.

upute:

Neka vam prijeđe u naviku da navečer zapisujete ono što možete definirati kao dobro iskustvo ili događaj iz proteklog dana. Nabavite si bilježnicu koja će biti vaš DNEVNIK ZAHVALNOSTI. Svaki dan prije spavanja zapišite što je bilo neutralno ili dobro.

To ne moraju biti spektakularni događaji. To mogu biti male aktivnosti ili doživljaji, npr. sunce je danas lijepo sjalo, danas sam prvi put popila bijeli čaj i jako mi se svidio. Važno je primjećivati male stvari, a ne nužno osjećati jaku zahvalnost.

Učinak: ova vam vježba omogućuje traženje malih aktivnosti koje donose radost, što se suprotstavlja osjećaju potpunog beznađa. Omogućuje vam da izgradite nove navike razmišljanja.

Izazov No. 3:

USAMLJENOST

Kratki opis

Usamljenost je subjektivni osjećaj izoliranosti i nepovezanosti s drugima, bez obzira na stvarni broj društvenih kontakata. To uključuje percipirani nedostatak značajnih odnosa i emocionalne bliskosti. Za razliku od samoće, koja može biti odabrana i oporavljajuća, usamljenost je popraćena tugom, prazninom ili osjećajem isključenosti koji utječe na mentalno i emocionalno blagostanje.

Zašto je bitno mladim ljudima?

Usamljenost se često pojačava tijekom adolescencije i rane odrasle dobi, kada mladi oblikuju svoj identitet, traže pripadnost i uspostavljaju veze. Nedostatak društvene povezanosti može dovesti do niskog samopoštovanja, povlačenja i osjećaja da ste "drugačiji" ili neželjeni. Kronična usamljenost povećava rizik od depresije, tjeskobe i autodestruktivnog ponašanja. Podrška mladima u izgradnji autentičnih, održavajućih veza i izražavanju njihovih emocija pomaže u prevenciji dugoročnih izazova mentalnog zdravlja i jača empatiju i veze u zajednici.

Znakovi i simptomi

- osjećaj izoliranosti ili neshvaćenosti
- tuga, beznade ili praznina
- nedostatak smislenih odnosa
- povlačenje od vršnjaka i aktivnosti
- poteškoće s povjerenjem u druge
- negativno samopoimanje
- pesimizam i gubitak motivacije
- fizički simptomi kao što je umor

Što youth worker može napraviti?

Osobe koje rade s mladima mogu podržati usamljene mlade ljude pokazujući istinski interes, empatiju i razumijevanje. Stvaranje sigurnog prostora bez osuđivanja potiče ih na dijeljenje osjećaja i iskustava. Osobe koje rade s mladima trebaju promovirati društvene aktivnosti koje potiču timski rad, pripadnost i zajedničke interese, kao što su grupne rasprave, kreativni projekti ili aktivnosti na otvorenom. Poticanje mladih da istražuju svoje strasti pomaže im da se povežu s vršnjacima istomišljenika i ponovno steknu osjećaj svrhe. Kada je potrebno, osoba koja radi s mladima može ih usmjeriti prema profesionalnoj podršci ili podršci u zajednici uz održavanje redovitog, brižnog kontakta.

Što youth worker ne bi trebao napraviti?

Osoba koja radi s mladima ne bi trebala tretirati usamljenost kao trivijalnu ili privremenu fazu. Izbjegavajte odbacivanje osjećaja mlade osobe ili pružanje površnog uvjeravanja poput "svatko se ponekad osjeća usamljeno". Nemojte ih prisiljavati u velika društvena okruženja prije nego što budu spremni, jer to može pojačati nelagodu. Izbjegavajte etiketiranje ili usporedbe, koje mogu produbiti njihov osjećaj neadekvatnosti.

VJEŽBE PROTIV OSJEĆAJA USAMLJENOSTI

1. GALAKSIJA VEZA

Cilj: Usamljenost često ide ruku pod ruku s osjećajem da su veze prekinute, da nemamo nikoga blizu sebe. Ova nam vježba pomaže da se oslobodimo pritiska velikog broja prijatelja i da shvatimo koje korake treba poduzeti kako bismo vratili osjećaj slobode izbora u izgradnji odnosa. Vježba uključuje mapiranje postojećih odnosa i osvještavanje vaše stvarne situacije.

Potrebni materijali: listovi papira ili kartona, olovke u boji, flomasteri, nešto čime ćete pisati.

Upute:

Nacrtajte galaksiju na komadu papira (nekoliko krugova koji predstavljaju planete vaših odnosa). Krug u sredini predstavlja vas. Možete ga obojiti kako biste ga personalizirali i pokazali se kroz boje. Ostali krugovi predstavljaju planete kao što su obitelj, prijatelji, radno okruženje, stari prijatelji, kolege iz razreda itd. Na svakom planetu napišite imena najmanje dvije osobe koje su prema vama ljubazne i prijateljski raspoložene, u čijem se društvu osjećate relativno ugodno i sigurno.

Razmislite kako vam svaka osoba može pomoći. Razmotrite aktivnosti koje možete pokrenuti za izgradnju i jačanje odnosa. To može biti, na primjer, nazvati prijatelja, zatražiti savjet, lajkati aktivnost na društvenim mrežama, nasmiješiti se, reći nešto lijepo, učiniti dobro djelo itd.

Učinak: shvaćanje da čak i ako nemamo mnogo prijatelja, još uvijek možemo razgovarati o društvenoj mreži; vježba smanjuje osjećaj izoliranosti i potiče aktivno traženje kontakta. Ova vježba također pokazuje da male aktivnosti ne zahtijevaju puno truda za uspostavljanje kontakta i izgrađuje osjećaj slobode djelovanja.

2. PISMO ZA UNUTARNJEG KRITIKA MOJE USAMLJENOSTI

Cilj: Usamljenost je često popraćena negativnim, automatskim mislima, npr. dosadan sam, nisam društveno privlačan, nitko ne mari za mene, nitko ne misli na mene. Vježba pomaže prepoznati i odvojiti se od tog unutarnjeg glasa koji obeshrabruje dopiranje do ljudi i iskrivljuje percepciju društvenih situacija.

Potrebni materijal: list papira i nešto za pisanje.

Upute:

Kada se osjećate usamljeno, zapišite na komad papira misao koja vas prati, npr. "Nikome se ne sviđam", "Nitko ne želi biti sa mnom". Imenujte ovu misao, npr. ZLOSTAVLJAČ, NEMA PRIJATELJA, NIJE VOLJEN. Zatim na istom komadu papira napišite pismo ovoj misli, preispitujući njene argumente, napišite što osjećate i zašto. Pišite o svojim snagama.

Učinak: ova vam vježba pomaže shvatiti da to nisu činjenice, već misli u vašoj glavi te podržava vaš osjećaj kontrole i izgradnju samoosjećanja. Ova vježba usmjerena je na rušenje unutarnjih i vanjskih prepreka.

Izazov No. 4:

NISKO SAMOPOUZDANJE

Kratki opis

Nisko samopoštovanje je negativna percepcija vlastite vrijednosti i sposobnosti, što dovodi do nesigurnosti, samokritičnosti i izbjegavanja izazova. Često se razvija kroz negativna iskustva, usporedbu s drugima ili pretjerano kritiziranje okoline. Trajno nisko samopoštovanje utječe na odnose, učinak i emocionalno blagostanje.

Zašto je bitno mladim ljudima?

Samopoštovanje snažno utječe na to kako mladi vide sebe, donose odluke i nose se s izazovima. Tijekom ove faze života razvijaju identitet i samopouzdanje, što ih čini posebno osjetljivima na procjenu i odbacivanje. Zdravo samopoštovanje podržava otpornost, motivaciju i otvorenost za učenje, dok nisko samopoštovanje povećava ranjivost na stres, tjeskobu i ovisnost o tuđem odobravanju. Podržavanje mladih u prepoznavanju njihove snage i postignuća pomaže im u izgradnji vlastite vrijednosti i razvijanju uravnoteženog samoprihvatanja, što je bitno za dugoročnu dobrobit i uspjeh.

Znakovi i simptomi

- nedostatak samopouzdanja i vjere u sebe
- pretjerana samokritičnost
- strah od neuspjeha ili osude
- izbjegavanje novih iskustava
- perfekcionizam i visoke zahtjeve prema sebi
- osjećaja krivnje ili srama
- poteškoće u izražavanju potreba
- ovisnost o vanjskom odobrenju
- negativan samogovor i fokusiranje na mane

Što youth worker može napraviti?

Osobe koje rade s mladima mogu pomoći nudeći dosljedno ohrabivanje, pozitivne povratne informacije i realno postavljanje ciljeva. Važno je naglasiti prednosti i priznati napredak, čak i male korake, kako bi se ojačao osjećaj kompetentnosti. Stvaranje prilika za sudjelovanje i uspjeh pomaže mladim ljudima da iskuse postignuća i samoučinkovitost.

Potaknite samorefleksiju i dnevne pozitivne navike, poput bilježenja uspjeha ili prakticiranja zahvalnosti. Radnici s mladima trebali bi modelirati prihvaćanje, poučavati o postavljanju granica i promovirati ideju da su pogreške prilike za učenje, a ne neuspjeh.

Što youth worker ne bi trebao napraviti?

Osobe koje rade s mladima trebaju izbjegavati kritike, usporedbe ili nerealna očekivanja jer to može produbiti sumnju u sebe. Nemojte odbacivati nesigurnosti mlade osobe ili vršiti pritisak na nju da "bude više samouvjerena". Izbjegavajte fokusiranje isključivo na slabosti ili korištenje pohvale koja se čini neiskrenom. Negativne povratne informacije nikada ne bi trebale ciljati na vrijednost osobe, samo na ponašanje ili postupke, ako je potrebno, i uvijek konstruktivne.

VJEŽBE ZA POBOLJŠANJE SAMOPOUZDANJA

1. MOJE NAJJAČE STRANE

Cilj: osvijestiti vlastite snage i kompetencije, učvrstiti pozitivnu sliku o sebi.

Potreban materijal: list papira i nešto za pisanje.

upute:

Na list papira zapišite najmanje 8 svojih jakih strana, karakternih osobina ili vještina (npr. kreativan sam, dobar sam slušatelj, dobar sam kuhar). Uz svaku osobinu napiši primjere situacija u kojima se ta osobina očitovala. Pročitajte popis nekoliko puta, po mogućnosti svaki dan nekoliko dana, kako biste učvrstili pozitivna uvjerenja o sebi.

Učinak: ova vam vježba omogućuje da se usredotočite na svoje snage, smanjujući fokus na svoje slabosti i uspoređujući se s drugima.

2. KRONIKA USPJEHA

Cilj: izgraditi osjećaj samoučinkovitosti i cijeniti mala postignuća.

Potreban materijal: bilježnica i nešto za pisanje.

upute:

U posebno pripremljenu bilježnicu svaki dan zapišite barem jedno malo postignuće, uspjeh ili pozitivno iskustvo iz proteklog dana. To može biti, na primjer, dovršavanje zadatka, lijep razgovor ili odlazak u šetnju parkom. Obratite pozornost na ono što ste sami napravili. Razmislite o svojim emocijama vezanim uz to. Na kraju tjedna rezimirajte svoja postignuća i pažljivo pogledajte koliko ste stvari sami postigli.

Učinak: jača svijest o vlastitoj učinkovitosti, jača osjećaj kontrole nad svojim životom i pomaže vam da cijenite sami sebe.

Izazov No. 5:

DIGITALNO

PREOPTEREĆENJE

Kratki opis

Digitalno preopterećenje stanje je mentalne i fizičke iscrpljenosti uzrokovano pretjeranom izloženošću digitalnim uređajima i informacijama. Stalne obavijesti, multitasking i angažman na društvenim mrežama opterećuju mozak, smanjuju fokus i narušavaju emocionalnu regulaciju. S vremenom dovodi do umora, razdražljivosti i smanjene produktivnosti, što utječe na mentalno zdravlje i svakodnevno funkcioniranje.

Zašto je bitno mladim ljudima?

Mladi provode velik dio vremena na internetu za učenje, komunikaciju i zabavu. Iako tehnologija nudi mogućnosti, njezina pretjerana uporaba može poremetiti koncentraciju, san i emocionalnu ravnotežu. Stalna usporedba na društvenim mrežama i pritisak da uvijek budete dostupni mogu dovesti do tjeskobe, niskog samopoštovanja i usamljenosti. Digitalno preopterećenje smanjuje interakciju u stvarnom svijetu i povećava ovisnost o online provjeri valjanosti. Podrška mladim ljudima u razvijanju zdravih digitalnih navika pomaže im da ponovno steknu kontrolu, uspostave ravnotežu između online i offline života te zaštite svoje opće dobro.

Znakovi i simptomi

- poteškoće s koncentracijom
- kronični umor i niska motivacija
- razdražljivost ili frustracija

- poremećaji spavanja i glavobolje
- naprezanje očiju i fizička nelagoda
- socijalno povlačenje
- loše raspoloženje i emocionalna nestabilnost
- strah od propuštanja (FOMO)
- stalna provjera poruka

Što youth worker može napraviti?

Osobe koje rade s mladima mogu pomoći mladima da prepoznaju rane znakove preopterećenosti i bez osude razmisle o svojim navikama na internetu. Potaknite otvorene razgovore o emocijama povezanim s upotrebom tehnologije i promičite svijest o tome kako stalni digitalni angažman utječe na raspoloženje i fokus. Uvođenje alternativnih aktivnosti poput umjetnosti, sporta ili vremena na otvorenom može pomoći u uspostavljanju ravnoteže. Radnik s mladima također može voditi rasprave o pažljivom korištenju tehnologije, postavljanju ograničenja vremena pred ekranom i uzimanju redovitih digitalnih stanki. U slučajevima značajnog stresa ili povlačenja, može biti potrebno upućivanje na stručnu podršku.

Što youth worker ne bi trebao napraviti?

Osobe koje rade s mladima ne bi trebale kritizirati ili sramiti mlade ljude zbog njihovih digitalnih navika, jer to može stvoriti obrambeni stav ili krivnju. Izbjegavajte ih uspoređivati s vršnjacima koji "bolje koriste tehnologiju" ili nametanje strogih pravila bez pogovora. Nemojte ignorirati znakove nevolje ili pretpostaviti da je tehnologija samo "faza". Izbjegavajte pretjerano pojednostavljivanje problema - ključ je ravnoteža, a ne zabrana.

VJEŽBE PROTIV DIGITALNOG PREOPTEREĆENJA

1. DIGITALNA SVJESNOST

Cilj: Ova vježba pomaže razbiti automatsku naviku posezanja za telefonom, računalom ili društvenim mrežama i daje svrhu svakoj online sesiji. Riječ je o kvaliteti, a ne o količini vremena provedenog pred ekranom.

upute:

Prije nego što otvorite aplikaciju ili preglednik, razmislite o svrsi ove aktivnosti. čemu služi? Što ćete postići korištenjem interneta ili društvenih mreža? Postavite vremensko ograničenje za korištenje moderne tehnologije.

Kada vrijeme istekne, razmislite jeste li postigli svoj cilj. Kako se osjećate? Kakve emocije doživljavate? Kako to utječe na ostatak vašeg dana, na vaš život? Kakvi su vaši zaključci i razmišljanja?

Učinak: vježba pomaže transformirati nekontrolirano listanje u svjesno korištenje modernih tehnologija i podržava razvoj namjernosti. Važno je postupno vraćati kontrolu nad vremenom provedenim na internetu.

2. DVA SVIJETA: ONLINE I OFFLINE

Cilj: Osvijestiti vlastite emocije, doživljaje i osjećaje vezane uz tehnologiju te kreativnim izražavanjem pronaći ravnotežu u stvarnom svijetu.

Potrebni materijali: list papira ili kartona, flomasteri, bojice.

upute:

Podijelite list papira na pola. Na jednoj polovici oslikajte svoj digitalni svijet onako kako ga vi doživljavate, ono što s njim povezujete, simbole, emocije, sjećanja, iskustva. Na drugoj polovici nacrtajte stvarni svijet i njegove prednosti i nedostatke. Osvrnite se na stvari i događaje koji vam donose radost, odnose, dobra iskustva, ali nacrtajte i ono što je teško, s čime se ne možete nositi. Nije bitan umjetnički talent, već izražene emocije, kreativnost, mašta i različitost.

Kada završite, pogledajte svoj posao i odgovorite na pitanja: koja vam je strana privlačnija i zašto? Koji je svijet veći i zašto? Što mi se sviđa i što shvaćam da treba promijeniti? A zašto?

Učinak: ova vam vježba omogućuje sigurno izražavanje emocija povezanih s digitalnim preopterećenjem, olakšava udaljenost od modernih tehnologija i stvara prostor ravnoteže između offline i online.

Izazov No. 6:

OSJEĆAJ BESPOMOĆNOSTI

Kratki opis

Bespomoćnost je mentalno stanje u kojem se osoba osjeća nesposobnom utjecati na svoju situaciju, što dovodi do pasivnosti, rezignacije i gubitka motivacije. Često se javlja nakon opetovanih neuspjeha ili nekontroliranih iskustava. S vremenom, ovo uvjerenje da se "ništa neće promijeniti" može ograničiti rješavanje problema, smanjiti samoučinkovitost i pridonijeti emocionalnoj iscrpljenosti ili depresiji.

Zašto je bitno mladim ljudima?

Mladi ljudi mogu doživjeti bespomoćnost kada su suočeni sa stalnim vrednovanjem, akademskim stresom ili teškim osobnim okolnostima. Osjećaj nemoći potkopava samopouzdanje, obeshrabruje inicijativu i koči emocionalni i kognitivni razvoj. Trajna bespomoćnost može dovesti do povlačenja, tjeskobe i izbjegavanja novih izazova. Podupiranje mladih u prepoznavanju svojih sposobnosti, poticanje osjećaja kontrole i slavljenje malih postignuća jača samopouzdanje i otpornost. Pomažući im da uvide da su pogreške i neuspjesi prilike za učenje, a ne dokaz neuspjeha.

Znakovi i simptomi

- nedostatak motivacije ili inicijative
- osjećaji pesimizma
- uvjerenje da akcije nemaju utjecaja
- kronični umor i apatija
- poteškoće s koncentracijom
- povlačenje iz aktivnosti ili vršnjaka
- samooptuživanje i krivnja
- fizičku napetost ili nelagodu

Što youth worker može napraviti?

Osobe koje rade s mladima mogu pomoći nježnim dovođenjem u pitanje ograničavajućih uvjerenja i isticanjem prednosti i uspjeha iz prošlosti mlade osobe. Poticanje malih, podnošljivih koraka vraća povjerenje i osjećaj slobode. Važno je koristiti jezik podrške, fokusirajući se na ono što se može promijeniti, a ne na ono što ne može. Vođeno razmišljanje, zadaci rješavanja problema i slavljenje čak i manjeg napretka mogu pomoći u ponovnoj izgradnji motivacije. Osoba koja radi s mladima također može uvesti kognitivne tehnike za testiranje točnosti negativnih misli i promicanje uravnoteženijeg gledišta.

Što youth worker ne bi trebao napraviti?

Osobe koje rade s mladima ne bi trebale reći mladoj osobi da se "otrgne" ili je kriviti što se osjeća bespomoćno. Izbjegavajte kritiku, sarkazam ili omalovažavajuće komentare koji mogu produbiti beznađe. Također nije od pomoći preuzimati zadatke umjesto njih, jer to pojačava ovisnost. Umjesto toga, vodite ih prema postupnom samootkrivanju i samostalnom donošenju odluka, osiguravajući da se osjećaju saslušanim i sposobnim za napredak.

VJEŽBE PROTIV OSJEĆAJA BESPOMOĆNOSTI

1. MOJE SUPERMOĆI U BOJI

Cilj: Ojačati svijest o osobnim snagama, ponovno izgraditi samopouzdanje i vizualizirati vlastite unutarnje resurse.

Potrebni materijali: list papira, bojice, flomasteri ili olovke u boji.

upute:

Nacrtajte sebe u sredini stranice, to može biti obična figura ili obris. Oko svoje figure dodajte šarene simbole koji predstavljaju vaše osobne "supermoći": kvalitete, vještine ili potpore koje vam pomažu u suočavanju s izazovima (na primjer, kreativnost, strpljenje, humor, hrabrost, obitelj, prijatelji). Uz svaki simbol napišite nekoliko riječi o tome kako vam ta snaga pomaže u svakodnevnom životu. Kada završite, pogledajte svoj crtež i razmislite o tome na koje se snage najčešće oslanjate, koje biste željeli dalje razvijati i kako vam pomažu prevladati poteškoće. Također možete podijeliti svoja razmišljanja s vršnjacima od povjerenja ili u grupnoj raspravi kako biste stekli nove perspektive.

Učinak: ova vježba pomaže vizualizirati i ponovno otkriti unutarnje snage, potičući pozitivnu percepciju sebe i podsjećajući sudionike da imaju sposobnost utjecati na svoje okolnosti.

2. POWER LADDER

Cilj: Ponovno izgraditi osjećaj slobode postavljanja realnih ciljeva i njihovog dijeljenja na male, ostvarive korake.

Potrebni materijal: list papira i kemijska ili olovka.

upute:

Nacrtajte ljestve s pet ili više stepenica. Na vrhu zapišite jedan cilj koji biste željeli postići - nešto realno, ali smisljeno (na primjer, "osjećajte se sigurnije u školi", "dovršite projekt" ili "zatražite pomoć kada je potrebna"). Na svakom koraku napišite jednu malu radnju koja vas dovodi bliže tom cilju. Ovi koraci trebaju biti specifični i upravljivi, poput "razgovarajte s jednim kolegom", "postavite pitanje učitelju" ili "provedite 10 minuta učeći". Dok dovršavate svaki korak, označite ga kvačicom ili obojajte. Na kraju, pregledajte svoje ljestve i razmislite o tome što vam je pomoglo da uspijete, što ste naučili o sebi i kako se vaše samopouzdanje promijenilo.

Učinak: ova vježba pretvara apstraktne ciljeve u vidljive, upravljive korake, jača motivaciju i vraća osjećaj kontrole i samoučinkovitosti.

DOBRE PRAKSE

U današnjem svijetu mladi od 15 do 25 godina vrlo često doživljavaju neraspoloženje, kronični stres, tjeskobu, emocionalnu napetost i teškoće u suočavanju sa svakodnevnim izazovima. Obrazovno okruženje, pritisak za uspjehom, brz tempo života, stalna usporedba na društvenim mrežama i promjenjiva društvena očekivanja negativno utječu na opću dobrobit i mentalno zdravlje pojedinca.

Odgovarajuća pomoć i podrška ključni su za suočavanje s mentalnim poremećajima. One mogu biti u raznim oblicima: od stručne psihološke i psihijatrijske pomoći, preko terapijskih programa, grupa podrške, aktivnosti u alternativnim oblicima terapije, uključujući art terapiju, ekoterapiju i zooterapiju, do vršnjačke i obiteljske podrške i treninga opuštanja. Mladi ljudi koji doživljavaju poremećaje kao što su depresija, tjeskoba ili kronični stres često se bore s osjećajima izoliranosti, nerazumijevanja ili srama.

Podrška mladima ne bi trebala biti ograničena na kriznu intervenciju. Sustavno građenje osjećaja sigurnosti i prihvaćenosti ključno je u suočavanju sa svakodnevnim poteškoćama, a ključna je prisutnost ljudi koji nude siguran prostor za izražavanje emocija, slušanje i razumijevanje. Redovita i dosljedna podrška pridonosi smanjenju razine stresa, poboljšanju dobrobiti, jačanju samopoštovanja i razvoju učinkovitih strategija suočavanja. Kao rezultat toga, podržava razvoj mentalne otpornosti i prevodi se u poboljšanu kvalitetu života mladih ljudi. Stvaranje okruženja u kojem se mladi osjećaju cijenjenima i shvaćenima zahtijeva zajednički napor odgajatelja, roditelja i zajednice. Škole mogu odigrati ključnu ulogu integracijom obrazovanja o mentalnom zdravlju u svoje nastavne planove i programe, promicanjem svijesti i destigmatiziranjem problema mentalnog zdravlja. Poticanje otvorenih dijaloga o osjećajima i izazovima mentalnog zdravlja može potaknuti kulturu empatije i podrške.

Osim toga, uključivanje praksi svjesnosti i tehnika upravljanja stresom u dnevne rutine može osnažiti mlade ljude da učinkovitije upravljaju svojim emocijama. Olakšavanje pristupa resursima mentalnog zdravlja, kao što su usluge savjetovanja i dežurne linije, osigurava da je pomoć dostupna kada je potrebna.

Roditelji i skrbnici mogu doprinijeti održavanjem otvorenih linija komunikacije, aktivnim slušanjem briga svoje djece i modeliranjem zdravih mehanizama suočavanja. Poticanje uravnoteženog načina života koji uključuje tjelesnu aktivnost, dovoljno sna i vremena za hobije može dodatno poboljšati mentalno blagostanje.

U konačnici, cilj je stvoriti poticajno okruženje u kojem se mladi ljudi osjećaju spremnima suočiti se sa životnim izazovima s otpornošću i samopouzdanjem, znajući da nisu sami na svom putu. Ulažući u njihovo mentalno zdravlje danas, utiremo put svjetlijoj i ispunjenijoj budućnosti.

ART THERAPY

kao primjer dobre prakse u rješavanju problema mentalnog zdravlja


Kreativnost i umjetnost blagotvorno utječu na ljudsko zdravlje i dobrobit. Utječu na pravilno biološko, mentalno, emocionalno i socijalno funkcioniranje pojedinca, omogućujući bolje razumijevanje stvarnosti i razvoj pozitivnog stava prema svijetu. Oni potiču razmišljanje, angažiraju emocije, uče vrijednostima i naglašavaju važnost kontakta s drugim ljudima. Kreativne aktivnosti postaju način traženja smisla, podupiru proces osobnog razvoja i dopuštaju ukrotiti teške emocije i nositi se s njima.

Raznolikost likovnih tehnika omogućuje prepoznavanje i imenovanje problema, njihovo dublje razumijevanje i izražavanje osjećaja na način koji je teško opisati riječima. Stvaranje nam pomaže da bolje upoznamo sebe, svoje vrijednosti i potrebe, svoje interese i sposobnosti te kako percipiramo svijet i druge ljude. Potiče aktivnost, potičući nas da prevladamo ograničenja koja proizlaze iz niskog samopoštovanja ili nepovjerenja u vlastite sposobnosti.

Kreativne aktivnosti pokreću osjetilna iskustva, uključujući vizualnu percepciju, dodir, kretanje, miris, sluh i okus, koja pridonose formiranju i tijeku mnogih mentalnih procesa i cjelokupnom razvoju pojedinca. Štoviše, utječu na kognitivne procese poput koncentracije i kreativnosti te na razumijevanje emocija i razvoj pamćenja. Kreativni proces podupire rad mozga i pozitivno utječe na izgradnju samopoštovanja, oblikovanje identiteta i uspostavljanje međuljudskih odnosa.

Kreativnost jača osjećaj slobode i daje zadovoljstvo, što se prevodi u povećanje pozitivnih emocija i razvoj konstruktivnijeg načina razmišljanja. Razvoj intuicije i mašte potiče bolje razumijevanje sebe i stvaranje pozitivne slike o sebi. Umjetnost potiče multisenzorno istraživanje svijeta, olakšava kontakt s okolinom i razvija socijalne vještine. Kreativni proces vam daje priliku da iskusite radost stvaranja, omogućava vam da zastanete u žurbi života, iskusite zadovoljstvo vlastitim djelovanjem i vratite osjećaj smisla. Kreativnost smanjuje stres i napetost, potiče opuštanje, podupire otkrivanje talenata i razvija nove vještine. Jača motivaciju i povećava energiju za djelovanje.

Art terapija je jedan od osnovnih oblika art terapije. Ovaj oblik kreativne aktivnosti ima važnu ulogu u podršci mentalnom zdravlju te emocionalnom i socijalnom razvoju mladih. Glavna premisa art terapije je korištenje kreativnog procesa kao alata za izražavanje iskustava, emocija i potreba koje nije uvijek moguće izraziti riječima. Zahvaljujući jednostavnosti korištenih materijala i prirodnoj ljudskoj sklonosti ka stvaranju, art terapija je dostupna i osobama bez umjetničkog iskustva, što značajno povećava vrijednost ove metode u preventivnom i terapijskom radu.



Umjetničke aktivnosti pomažu smanjiti mentalnu napetost, poboljšati koncentraciju i poduprijeti proces emocionalne samoregulacije. Stvaranje radova u sigurnoj atmosferi koja pruža podršku omogućuje sudionicima da bolje razumiju sebe, svoje reakcije i svoje potrebe. Materijali poput boja, papira i pastela olakšavaju kontakt s unutarnjim svijetom i simboličku obradu težih sadržaja. Art terapija jača psihosocijalne kompetencije, podupire razvoj mentalne otpornosti i adaptivnih vještina.

Važan element aktivnosti art terapije je imenovanje, razumijevanje, izražavanje i oslobađanje emocija, smanjenje simptoma depresije i anksioznosti, povećanje samopoštovanja, poboljšanje koncentracije i povećanje zadovoljstva životom.

Još jedan zanimljiv oblik art terapije je fototerapija ili terapija fotografijom. U ovom slučaju fotografije (vlastite i slučajne) koristimo za istraživanje i upoznavanje sebe, rad na emocijama i sjećanjima te promišljanje vlastite povijesti i identiteta. Fototerapija utječe na razvoj samoprihvatanja i samopoštovanja, olakšava rad na unutarnjim iskustvima i komunikaciju s drugima, podupire izgradnju pozitivnog narativa o sebi, smanjuje stres, te pozitivno utječe na cjelokupno blagostanje.

Pisanje je jednako učinkovita i široko dostupna metoda za izražavanje emocija i izgradnju samosvijesti. Ovaj oblik terapijskog rada podupire oslobađanje emocija, omogućuje promišljanje vlastite povijesti i samootkrivanje. Pisanje povećava kreativnost, smanjuje stres i koristi prirodnu ljudsku sposobnost stvaranja narativa i organiziranja unutarnjeg kaosa. Proces zapisivanja misli i osjećaja omogućuje nam da ih gledamo s distance, čineći ih razumljivijima i lakšima za provođenje.

S obzirom na raznolikost art-terapijskih metoda i njihovu jednostavnost korištenja, može se zaključiti da pomno planirane art-terapijske aktivnosti imaju potencijal postati učinkovito sredstvo prevencije i potpore terapijskim procesima u zdravstvenom odgoju. Odgovarajuće odabrane metode ili skup metoda također mogu poslužiti kao sredstvo prozdravstvenog sadržaja. Ispravno korištenje ovih oblika, u pravo vrijeme i u pravom kontekstu, pojedinačno ili grupno, može pokrenuti pozitivne promjene kako kod pojedinaca tako i kod cijelih timova.

Iz tog razloga, art terapija se može tretirati kao alat koji podupire istraživanje, razvoj i jačanje mentalnih, fizičkih i društvenih resursa pojedinca u svakoj fazi razvoja.

FOREST THERAPY

kao primjer dobre prakse u rješavanju problema mentalnog zdravlja

Šumska terapija je oblik terapije koji uključuje svjesno provođenje vremena u šumi radi poboljšanja mentalnog i fizičkog zdravlja. Riječ je o metodi koja podupire liječenje i prevenciju, koristeći kontakt s prirodom za smanjenje razine stresa, poboljšanje raspoloženja, snižavanje krvnog tlaka, jačanje imuniteta i koncentracije.

Šumska terapija stimulira naša osjetila, poboljšava koncentraciju, povećava razinu energije i pomaže u borbi protiv stresa. Zvukovi, mirisi i boje šume pomažu nam da se odvojimo od svakodnevnog stresa i napetosti. Tijekom šumske terapije naše tijelo i um uranjaju u prirodno okruženje koje pruža niz podražaja za poticanje osjetila. Svjetlo koje se probija kroz krošnje drveća, zvukovi prirode, mirisi biljaka i kontakt s teksturama prirode djeluju umirujuće i dovode tijelo u stanje duboke smirenosti. Ova vrsta iskustva pomaže smanjiti razinu stresa, poboljšati koncentraciju i poboljšati opću dobrobit. Redovito prakticiranje ovog oblika terapije može donijeti dugoročne dobrobiti poput boljeg sna, povećanja imuniteta te općeg osjećaja sreće i zadovoljstva.

Šumsko kupanje jednostavan je i prirodan način poboljšanja zdravlja koji se temelji na ljekovitoj moći šumskog okoliša. Shinrin-yoku ili šumsko kupanje podrazumijeva svjesno provođenje vremena okruženo drvećem i uživanje u blagotvornom djelovanju prirode na tijelo, koristeći sva osjetila. Ova metoda ne zahtijeva nikakvu posebnu pripremu. Sve što trebate učiniti je odabrati mirno mjesto u šumi, smiriti se i pustiti prirodu da učini svoju čaroliju. Kao rezultat toga, šumsko kupanje postaje lako dostupan, prirodan i učinkovit način za podršku fizičkog i mentalnog zdravlja i dobrobiti. Otvaranje zvukovima šume, mirisu smole, mekoći mahovine pod nogama i hladnoći kore drveća potiče duboko opuštanje i sabranost.

Shinrin-yoku dostupan je gotovo svima, bez obzira na dob ili razinu kondicije. Sve što trebate učiniti je otići u šumu ili park i zatim odvojiti trenutak za mirno i svjesno druženje s prirodom. Ne radi se o brzom hodanju ili tjelesnoj aktivnosti – ključno je uroniti u atmosferu šume.

Uključivanje elemenata šumske terapije u vaš svakodnevni život ne mora biti komplicirano. Sve što je potrebno je mala promjena navika, kao što je svakodnevna šetnja parkom, kratki odmor na svježem zraku tijekom obrazovnih aktivnosti ili trenutak svjesnog disanja među drvećem. Šumska terapija nudi jedinstvenu kombinaciju prirodnih podražaja i svjesnosti koja utječe na tijelo, um i emocije.

JACOBSONOVA TEHNIKA RELAKSACIJE

kao primjer dobre prakse za svladavanje mentalnih problema

Jacobsonova progresivna mišićna relaksacija (PMR) temelji se na naizmjeničnoj napetosti i svjesnom opuštanju uzastopnih mišićnih skupina, što rezultira postupnim otpuštanjem nakupljene napetosti i smanjenjem razine stresa. Ova vježba blagotvorno djeluje na živčani sustav, jača osjećaj kontrole nad vlastitim tijelom i pomaže osvijestiti koji dijelovi tijela reagiraju napetošću. Redovitim vježbanjem možete smiriti svoj uzrujani um i doživjeti duboko opuštanje na fizičkoj i mentalnoj razini.

Redovita uporaba Jacobsonovog treninga opuštanja jedan je od najpristupačnijih i najučinkovitijih alata za podršku fizičkom i mentalnom blagostanju. Ova tehnika, koja se temelji na naizmjeničnoj napetosti i opuštanju odabranih mišićnih skupina, omogućuje postupno smanjivanje nakupljene napetosti i vraćanje prirodnog ritma cijelog tijela. Njegovo uvođenje u svakodnevnu rutinu može postati važan element prevencije mentalnog zdravlja, posebice u obrazovnim okruženjima i projektima namijenjenim mladima, gdje pritisak, stres i brz tempo života predstavljaju izazov za emocionalnu ravnotežu.

Sustavno prakticiranje ove metode rezultira izrazitim smanjenjem napetosti i razine stresa. Progresivno opuštanje mišića smiruje živčani sustav, usporava um i pomaže vratiti osjećaj unutarnjeg mira. Posljedično se poboljšava kvaliteta i kvantiteta sna te se smanjuje intenzitet simptoma anksioznosti u svakodnevnim situacijama, kao što su školski stres, vremenski pritisak, socijalne i adaptacijske poteškoće.

Uz poboljšanje tjelesnog stanja, tu je i bolja koncentracija te veća otpornost na svakodnevne izazove. Smiren um djeluje učinkovitije, a tijelo oslobođeno nepotrebne napetosti omogućuje vam da se usredotočite na zadatke koji zahtijevaju pažnju i predanost. Sve to dovodi do povećane mentalne otpornosti i boljeg funkcioniranja u školskom okruženju i u osobnom životu.

Povećana svijest o tijelu također je važna. Jacobsonov trening vas uči prepoznati prve znakove umora ili preopterećenja, omogućujući vam da brže reagirate i koristite tehnike umirivanja prije nego što napetost preraste u jak stres.

VODIČ ZA VOĐENJE I RASPORED RADIONICA

Ova obuka dio je projekta RECOVER – Youth Wellbeing Recovering Kit, financiranog iz programa Erasmus+. Projekt odgovara na rastuće izazove s kojima se mladi ljudi suočavaju u vezi s mentalnim zdravljem, stresom i otpornošću. Oprema mlade radnike praktičnim alatima za neformalno obrazovanje i strategijama za promicanje dobrobiti u njihovoj svakodnevnoj praksi.

Trening ima za cilj:

- Pojačati znanje osoba koje rade s mladima kako bi podržali mentalno zdravlje i dobrobit među mladima.
- Omogućiti praktično iskustvo s kreativnim i reflektivnim metodama kao što su mapiranje tijela, vođenje dnevnika, svjesnost, igranje uloga i grupne rasprave.
- Ojačati vlastitu otpornost i prakse samozbrinjavanja mladih radnika kako biste spriječili izgaranje.
- Prenijeti naučeno u konkretne akcijske planove i lokalno provedive aktivnosti dobrobiti.

Očekivani ishodi za sudionike:

- Povećano znanje o izazovima dobrobiti i mentalnog zdravlja u radu s mladima.
- Praktične vještine empatične komunikacije, svjesnosti i kreativnih alata za samorefleksiju.
- Sposobnost osmišljavanja i provedbe kratkih aktivnosti dobrobiti za mlade.
- Osobni akcijski planovi za integraciju praksi dobrobiti u svoje organizacije i zajednice.

Format:

3–4 dana treninga (cca. 4-6 sati/dan).

Metodologija:

Ciklus iskustvenog učenja, grupni rad, kreativne metode i vođena refleksija.

Trening je dizajniran za:

- Radnici s mladima, edukatori i treneri koji rade izravno s mladima u neformalnom okruženju ili okruženju zajednice.
- Sudionici zainteresirani za mentalno zdravlje, otpornost i dobrobit, bez obzira na prethodno službeno iskustvo u tom području.
- Pojedinci otvoreni za iskustveno učenje, grupno razmišljanje i razmjenu vršnjaka.
- Uravnotežena grupa sudionika iz partnerskih organizacija, koja osigurava raznolikost iskustava i perspektiva.

OUTLINE TRENINGA

DAN 1 – IZGRADNJA POVJERENJA I ISTRAŽIVANJE MENTALNOG ZDRAVLJA

- Icebreaker: Ljudski bingo (30 min)
- Napravite korak naprijed – mentalno zdravlje i nejednakosti (75 min)
- Grupni dogovor i smjernice za siguran prostor (45 min)
- Refleksija (30 min)

DAN 2 – ALATI ZA PODIZANJE SVIJEŠTI I BRIGE O SEBI

- Mapiranje tijela (90 min)
- Praksa svjesnosti (30 min)
- "Where do you stand?" (60 min)

DAN 3 – VJEŠTINE ZA PODRŠKU MLADIMA

- Igranje uloga – Odgovaranje mladima u krizi (90 min)
- "Linija sjećanja" (60 min)
- Završna refleksija – vođenje dnevnika: "Moja uloga u dobrobiti mladih." (30 min)

DAN 4 – INTEGRACIJA I BUDUĆE DJELOVANJE

- Osmišljavanje aktivnosti za mentalnu dobrobit (90 min)
- Planiranje akcije (60 min)
- Završni krug (45 min)

DAN 1	Ljudski Bingo	<p>Metoda: Interaktivna pokretna igra</p> <p>Ciljevi: Upoznavanje, izgradnja povjerenja, otvaranje komunikacije</p> <p>Proces: Sudionici kruže kako bi pronašli druge koji odgovaraju bingo izjavama; podijeliti otkrića</p>
	Napravite korak naprijed – mentalno zdravlje i nejednakosti	<p>Metoda: Igranje uloga šetnja</p> <p>Ciljevi: Istražiti nejednakosti u pristupu potpori za dobrobit, razviti empatiju</p> <p>Proces: Sudionici se ponašaju u ulogama, iskorače naprijed kada se vrijede izjave, razmišljaju u krugu</p>
	Grupni dogovor i smjernice za siguran prostor	<p>Metoda: Grupno razmišljanje i izgradnja konsenzusa</p> <p>Ciljevi: Zajedničko stvaranje sigurnog prostora, dogovor oko pravila poštovanja i sudjelovanja</p> <p>Proces: Prikupite smjernice na flipchartu, raspravite, finalizirajte popis, izložite u sobi</p>
	Refleksija – “Kako da se brinem o sebi kao youth worker?”	<p>Metoda: Zaokružite govorni dio</p> <p>Ciljevi: Samosvijest, dijeljenje praksi samonjege, izgradnja povjerenja</p> <p>Proces: Svatko govori redom, dijeljenje po želji, zatvaranje grupe</p>
DAN 2	Jutarnje centriranje: Vođena meditacija	<p>Metoda: 5-minutna svjesnost daha + kratka postavka namjere</p> <p>Ciljevi: Uzemljenje, opuštanje, priprema za dublje promišljanje</p> <p>Proces: Sudionici vježbaju vođeno disanje i postavljaju osobnu namjeru za taj dan.</p>
	Mapiranje tijela – Prepoznavanje stresa i otpornosti u tijelu	<p>Metoda: Kreativno crtanje u paru</p> <p>Ciljevi: Povećati svijest o tijelu, identificirati stres i snage</p> <p>Proces: Nacrtajte obrise, mapirajte točke stresa, mapirajte izvore energije, podijelite u parovima</p>
	Praksa svjesnosti – Disanje i uzemljenje 5 osjetila	<p>Metoda: Vođena vježba svjesnosti</p> <p>Ciljevi: Naučiti praktične alate za upravljanje stresom, prijenos u rad s mladima</p> <p>Proces: Vođeno disanje, refleksija s 5 osjetila, grupno dijeljenje</p>
	Kreativno vođenje dnevnika – Moj dnevnik stresa i snage (kraća verzija prakse vođenja dnevnika)	<p>Metoda: reflektivno pisanje + izborna dijeljenje</p> <p>Ciljevi: Potaknuti osobno promišljanje, uvesti alat za vođenje dnevnika za mlade</p> <p>Proces: Pišite upitima, volonteri dijele, grupa se zatvara</p>

DAN 3	Igranje uloga – Odgovaranje mladima u krizi	Metoda: igra uloga trijada + povratna informacija Ciljevi: Vježbajte empatičnu komunikaciju, balansirajte podršku i granice Proces: kartice scenarija, rotiranje uloga, povratne informacije promatrača"
	Zajednička rasprava – granice i briga o sebi za osobe koje rade s mladima	Metoda: Rasprave u malim grupama Ciljevi: Razmišljati o granicama, dijeliti prakse za otpornost Proces: usmjeravajuća pitanja, grupno izvješćivanje
	Linija sjećanja – Razmišljanje o otpornosti	Metoda: Zajednička vremenska traka s uže tom i bilješkama Ciljevi: Identificirati trenutke koji oblikuju otpornost, učiti jedni od drugih Proces: Postavite pozitivne/negativne trenutke na liniju, tihi hod, razmišljanje u malim grupama
	Dnevnik za razmišljanje – moja uloga u dobrobiti mladih	Metoda: Individualno pisanje + izborna dijeljenje Ciljevi: Integrirati učenje, razjasniti osobnu ulogu u pružanju podrške mladima Proces: Zapisivanje upita, volonteri dijele, kolektivno zatvaranje
DAY 4	Jutarnje centriranje: lagano istezanje i disanje	Metoda: Pokret + dah Ciljevi: Postavite miran, usredotočen ton za prošli dan Proces: Sudionici se lagano istežu u kombinaciji s dubokim disanjem kako bi dan započeli s fokusom.
	Dizajniranje aktivnosti mentalne dobrobiti – prijenos u praksu	Metoda: Dizajn rada u malim grupama + prezentacije Ciljevi: Primjena metoda, kreiranje 20-30 min radionica za dobrobit mladih Proces: Dizajn grupe, predstavljanje, povratna informacija od kolega
	Akcijsko planiranje – Individualne obveze	Metoda: Peer accountability buddies Ciljevi: Obveza za praćenje Proces: ispunjavanje akcijskih planova, razmjena prijatelja, plenarno dijeljenje
	Zatvaranje kruga – vođena refleksija i evaluacija	Metoda: Krug s govornim dijelom, obrasci za ocjenjivanje Ciljevi: Emocionalno zatvaranje, povratna informacija, slavljenje grupe Proces: Upute za refleksiju, evaluacija, ritual zatvaranja
	OPROŠTAJNA KAVA	

ICEBREAKER 1: LJUDSKI BINGO

Teme: Upoznavanje, izgradnja povjerenja, grupna dinamika

Level: Lagano

Vrijeme: 30 minuta

Veličina grupe: 12-30 sudionika

Materijali:

- “Bingo” listovi s mrežom 5x5 (ili 4x4 za kraće vrijeme). Svaki kvadratić sadrži izjavu.
- Olovke ili markeri za svakog sudionika.

UPUTE:

Priprema (5 min)

- Pripremite i isprintajte dovoljno listova “Bingo” za sve sudionike.
- Svaki list trebao bi imati 16-25 izjava (ovisno o veličini mreže).

Uvod (3 min)

- Objasnite da je cilj izmiješati se i pronaći sudionike koji odgovaraju izjavama.
- Kad nekoga pronađu, trebali bi zamoliti osobu da se potpiše svojim imenom u odgovarajućem kvadratu.
- Ime svake osobe može se pojaviti samo jednom po listu.

Aktivnost (15–20 min)

- Sudionici kruže prostorijom, predstavljaju se i postavljaju pitanja.
- Cilj je dovršiti red, stupac ili cijeli list (ovisno o vremenu).
- Potaknite sudionike da budu znatiželjni i postavljaju dodatna pitanja, a ne samo prikupljaju imena.

Završetak (2–3 min)

- Ponovno okupite sudionike u krug.
- Zamolite nekoliko da podijele zabavne ili iznenađujuće činjenice koje su otkrili.
- Po želji, proslavite nekoliko prvih koji su završili redak/stupac.

Debriefing & Refleksija (5 min)

- Kakav je bio osjećaj pristupiti i razgovarati s mnogo novih ljudi?
- Jeste li otkrili nešto iznenađujuće o drugima?
- Koje ste zajedničke karakteristike uočili u grupi?
- Kako nam pronalaženje zajedničkih iskustava može pomoći da bolje radimo zajedno u ovoj obuci?

Savjeti za Facilitatore

- Prilagodite izjave temi treninga (npr. mentalno zdravlje, dobrobit, rad s mladima).
- Koristite kombinaciju laganih/smiješnih i ozbiljnih/relevantnih pitanja.
- Ako su sudionici sramežljivi, modelirajte aktivnost tako da prvi hodate okolo i postavljate pitanja.
- Održavajte visok nivo energije uz pozadinsku glazbu.

AKTIVNOST 1: NAPRAVITE KORAK NAPRIJED ZA MENTALNO ZDRAVLJE

Tema: Mentalno zdravlje, blagostanje, jednakost, pristup podršci

Level: Srednji

Vrijeme: 60-75 minuta

Veličina grupe: 12-20 sudionika

Materijali:

- Kartice s ulogama (“Omladinski radnik u seoskoj školi”, “Mladi izbjeglica”, “Učitelj s velikim poslom”, “Tinejdžer s roditeljima koji ga podržavaju” itd.)
- Veliki otvoreni prostor (linija označena trakom ili užetom)

UPUTE:

Priprema (10 min)

- Pripremite 15-20 kartica s ulogama, od kojih svaka opisuje različite karaktere s različitim pristupom resursima mentalnog zdravlja.
- Označite početnu liniju na podu trakom ili užetom

Uvod (5 min)

- Objasnite da će sudionici stati na mjesto druge osobe i razmisliti o tome kako okolnosti utječu na pristup dobrobiti i podršci za mentalno zdravlje.

Podjela uloga (5 min)

- Nasumično podijelite kartice s ulogama. Sudionici još ne bi trebali otkriti svoj karakter.

Aktivnost (20–25 min)

- Svi sudionici stoje na startnoj liniji.
- Voditelj čita izjave naglas, jednu po jednu (primjeri u nastavku).
- Ako se izjava odnosi na njihovu ulogu, oni čine jedan korak naprijed; ako ne, ostaju mirni.
- Nastavite dok se ne pročita 15-20 izjava. Primjeri izjava (prilagođeni dobrobiti):
 - Možete jednostavno pristupiti terapiji u svom području.
 - Osjećate se sigurno razgovarajući o stresu ili depresiji sa svojim vršnjacima.
 - Vaša organizacija pruža redoviti nadzor ili podršku mentalnom zdravlju.
 - Možete uzeti slobodno kad se osjećate preopterećeno.
 - Imate pristup vanjskim ili kulturnim aktivnostima za opuštanje.

Rasprava u ulogama (5 min)

- Zamolite sudionike da pogledaju oko sebe gdje stoje u usporedbi s drugima.
- Još uvijek u ulozi, pozovite ih da podijele kako se osjećaju u svojoj poziciji.

Debriefing & Refleksija(15-20 min)

- Kakav je bio osjećaj iskoračiti ili ostati iza?
- Što ste uočili o razlikama između uloga?
- Kako nejednakosti i privilegije utječu na mentalno zdravlje u stvarnom životu?
- Što radnici koji rade s mladima mogu učiniti kako bi smanjili ove razlike?

Savjeti za Facilitatore

- Osigurajte siguran prostor pun poštovanja; ova aktivnost može otkriti osjetljive teme.
- Naglasite da cilj nije krivnja, već svijest i empatija.
- Tijekom ispitivanja, dopustite sudionicima da izađu iz uloge i govore iz vlastite perspektive.

AKTIVNOST 2: SMJERNICE ZA SIGURAN PROSTOR

Teme: Izgradnja grupe, sudjelovanje, sigurnost, poštovanje, mentalna dobrobit

Level: Lagano

Vrijeme: 45 minuta

Veličina grupe: 12-30 sudionika

Materijali:

- Flipchart papir i markeri (za pisanje grupnog dogovora)
- Ljepljive bilješke (nije obavezno)
- Pripremljeni primjeri načela sigurnog prostora (po izboru, za poticanje ideja)

UPUTE:

Uvod (5 min)

- Objasnite da grupni dogovor pomaže osigurati da se svi osjećaju ugodno, poštovani i sposobni u potpunosti sudjelovati.
- Naglasite da dogovor stvara grupa, a ne da ga nameće voditelj.

Brainstorming (10–15 min)

- Pitajte sudionike: “Što vam je potrebno od drugih da biste se ovdje osjećali sigurno i podržano?”
- Prikupite odgovore na jedan od dva načina:
 - Otvoren brainstorming: sudionici izgovaraju ideje, voditelj ih zapisuje na flipchart.
 - Tihi brainstorming: sudionici zapisuju ideje na samoljepljive cedulje, zatim ih postavljaju na zid.

Rasprave i Dogovori (15 min)

- Grupa pregledava popis, razjašnjava nejasne točke i kombinira slične ideje.
- Ciljajte na 6-10 ključnih smjernica.
- Primjeri: “Povjerljivost – ono što je ovdje rečeno ostaje ovdje”, “Poštuj različita mišljenja”, “Jedna osoba govori odjednom”, “Telefoni su u tišini”, “Pravo na prolaz”.

Finalizacija (5-10 min)

- Pitajte sudionike slažu li se s ovim smjernicama.
- Konačni dogovor jasno napišite na flipchart i objesite ga u prostoriji za obuku.
- Po želji: svi sudionici potpisuju sporazum kao simboličan čin.

Debriefing & Refleksija (5–10 min)

- Što mislite o sporazumu koji smo zajedno stvorili?
- Koje su točke vama osobno najvažnije?
- Kako se možemo podsjetiti na ovaj sporazum ako se zaboravi tijekom obuke?
- Kako se zajedničko stvaranje pravila razlikuje od njihovog nametanja?

Savjeti za Facilitatore

- Potaknite sudionike da smjernice formuliraju pozitivno (npr. "Poštujte jedni druge" umjesto "Nemojte biti nepristojni").
- Dopustite sudionicima da osporavaju ili poboljšaju bodove - to gradi vlasništvo.
- Ponovno pregledajte sporazum tijekom obuke ako dođe do sukoba.
- Za osjetljive teme (osobno dijeljenje), istaknite povjerljivost i poštovanje.

AKTIVNOST 3: KAKO SE BRINEM O SEBI?

Teme: Briga o sebi, dobrobit, razmišljanje, dijeljenje iskustava

Level: Lagano

Vrijeme: 30 minuta

Veličina grupe: 12-30 sudionika

Materijali:

- Dio koji govori (npr. kamen, lopta, predmet koji se može prenositi)
- Flipchart s napisanim pitanjem usmjeravanjem: "Kako se brinem o sebi kao radnik koji radi s mladima?"

UPUTE:

Uvod (5 min)

- Predstavite aktivnost: "Ovo je krug refleksije. Slušat ćemo jedni druge i podijeliti svoja iskustva o brizi o sebi."
- Objasnite pravilo: riječ ima osoba koja govori, ostali slušaju bez prekidanja.

Runda Refleksije (20 min)

- Postavite vodeće pitanje u središte.
- Dodajte dio koji govori u krug. Svaki sudionik odgovara kratko (1-2 minute svaki).
Moguće upute:
 - Što mi pomaže da se napunim energijom nakon stresnog posla?
 - Kako da postavim granice da zaštitim svoju energiju?
 - Koje me navike ili rituali održavaju uravnoteženim?

Zatvaranje (5 min)

- Hvala sudionicima na dijeljenju.
- Istaknite da je briga o sebi raznolika - ne postoji "pravi" način.
- Po izboru, sakupite 2-3 ključne prakse na flipchartu kao grupne "ideje za brigu o sebi".

Finalizacija (5-10 min)

- Pitajte sudionike slažu li se s ovim smjernicama.
- Konačni dogovor jasno napišite na flipchart i objesite ga u prostoriji za obuku.
- Po želji: svi sudionici potpisuju sporazum kao simboličan čin.

Debriefing & Refleksija (5-10 min)

- Kakav je bio osjećaj otvoreno dijeliti i slušati druge bez prekidanja?
- Jeste li čuli neke strategije samozbrinjavanja koje biste i sami željeli isprobati?
- Zašto je razgovor o brizi o sebi važan za radnike s mladima?
- Kako možemo bolje podržati jedni druge u prakticiranju?

Savjeti za Facilitatore

- Udoban raspored sjedenja (stolice u krug)
- Naglasite povjerljivost i poštovanje - ono što se podijeli ostaje u krugu.
- Održavajte ravnotežu vremena kako bi svi imali priliku govoriti.
- Ako netko ne želi dijeliti, može "proći" i krug se nastavlja.
- Održavajte mirnu atmosferu bez osuđivanja.

ICEBREAKER 2: VOĐENA MEDITACIJA

Teme: Opuštanje, uzemljenje, fokus, postavljanje namjere

Level: Lagano

Vrijeme: 10-15 minuta

Veličina grupe: Bilo koja (individualna ili cijela grupa)

UPUTE:

Uvod (2 min)

- Pozovite sudionike da se udobno smjeste, stopala na tlu, ruku položenih u krilo.
- Objasnite: "Počet ćemo s kratkom meditacijom kako bismo se usredotočili i postavili namjeru za danas."

Svjesno disanje (5 min)

- Navedite sudionike da zatvore oči ili spuste pogled. Moguće upute:
 - "Duboko udahni... i polako izdahni."
 - "Primijetite prirodni ritam svog disanja."
 - "Sa svakim izdahom dopustite svom tijelu da se dublje opusti."
 - "Oslobodite se svake napetosti u ramenima, vratu ili licu."

Postavljanje namjere (3-5 min)

- Pozovite sudionike da u tišini razmisle o:
 - "Što želim dati grupi danas?"
 - "Što želim dobiti od današnjih sesija?"
- Ostavite miran prostor za razmišljanje.

Zatvaranje (5 min)

- Nježno pozovite sudionike da se vrate u prostor.
- Predložite im da ispruže ruke ili duboko udahnu prije nego otvore oči.
- Prijelaz: "Počinjemo dan utemeljeni i spremni za dublje razmišljanje."

Debriefing & Refleksija(Optional)

- Kako se osjećate sada u usporedbi s onim prije meditacije?
- Kako kratka praksa centriranja može promijeniti atmosferu u grupi?
- Biste li to mogli koristiti s mladima u svom radu?

Savjeti za Facilitatore

- Neka ton bude miran i spor; ostaviti stanke za tišinu.
- Normalizirajte distrakciju: "Ako vam um odluta, lagano se vratite disanju."
- Neka ujutro bude kratak i lagan - ciljajte na osvježanje, a ne na iscrpljivanje.

Materijali:

- Udobno sjedenje (stolice ili prostirke)
- Miran prostor (unutar ili na otvorenom)
- Izborno: tiha pozadinska glazba ili zvuk zvona

AKTIVNOST 4: PREPOZNAVANJE STRESA I OTPORNOSTI

Teme: Svijest o stresu, otpornost, samorefleksija, dobrobit

Level: Srednji

Vrijeme: 90 minuta

Veličina grupe: Parovi (12-30 sudionika)

Materijali:

- Veliki flipchart listovi (jedan po sudioniku)
- Bojice, olovke u boji, flomasteri
- Samoljepljiva traka
- Izborno: umirujuća pozadinska glazba

UPUTE:

Uvod (10 min)

- Objasnite da naša tijela nose i stres i snagu.
- Pozovite sudionike da koriste crteže, simbole i boje (ne umjetničke vještine) kako bi istražili gdje stres i otpornost žive u njihovim tijelima.

Body Outline (10-15 min)

- U parovima, jedan sudionik leži na papiru dok drugi crta svoj obris (ili upotrijebite unaprijed ispisani predložak obrisa tijela ako je prostor ograničen).
- Zamijenite uloge tako da svaka osoba ima svoj nacrt.

Mapiranje Stresa (20 min)

- Individualno, sudionici na svom nacrtu označavaju gdje obično osjećaju stres (npr. napetost u ramenima, glavobolje, bolovi u truhu).
- Koristite boje, simbole ili riječi za predstavljanje osjeta.

Mapiranje Otpora (20 min)

- Zatim dodajte područja snage i energije (npr. jake noge za hodaње, srce za povezanost, ruke za kreativnost).
- Istaknite resurse koji im daju energiju (simboli za glazbu, prirodu, prijatelje itd.).

Djeljenje u paru (10 min)

- Sudionici dijele svoje karte sa svojim partnerom ako se osjećaju ugodno.

Šetnja Galerijom i Grupna Refleksija (15 min)

- Objesite mape tijela po sobi (dobrovoljno).
- Voditelj vodi kratko razmišljanje o uočenim sličnostima i razlikama.

Debriefing & Refleksija (15-20 min)

- Kako ste se osjećali predstavljati stres i otpornost na ovaj način?
- Što ste naučili o sebi kroz ovu aktivnost?
- Kako nam tijelo daje signale o našem blagostanju?
- Kako bi ova metoda mogla biti korisna u radu s mladima?
- Koje biste prilagodbe napravili u svojoj praksi?

Savjeti za Facilitatore

- Naglasite da crteži ne moraju biti umjetnički – koristite simbole i boje.
- Omogućite tihu atmosferu koja pruža podršku.
- Podsjetite sudionike da mogu zadržati svoje karte privatnima ako žele.
- Pažljivo postupajte s osjetljivim dijeljenjem - neki mogu otkriti osobne probleme.

AKTIVNOST 5: VOĐENO DISANJE I 5 OSJETILA

Teme: Upravljanje stresom, prisutnost, emocionalna regulacija, otpornost

Level: Lagano

Vrijeme: 30 minuta

Veličina Grupe: Bilo koja (pojedinačna ili grupna)

Materijali:

- Udobno sjedenje ili prostirke
- Miran prostor (unutar ili na otvorenom)
- Izborno: zvono, mirna pozadinska glazba

UPUTE:

Uvod (5 min)

- Objasnite da se svjesnost odnosi na obraćanje pozornosti na sadašnji trenutak, bez prosuđivanja. Podijelite da su ove prakse jednostavne i da se mogu koristiti bilo kada, osobito u stresnim trenucima.

Vođeno Disanje (10 min)

- Pozovite sudionike da se udobno smjeste, zatvore oči ili omekšaju pogled.
- Vodite ih kroz vježbe disanja:
 - Udahnite duboko u 4 brojanja.
 - Zadržite 2 brojanja.
 - Polako izdahnite u 6 brojanja.
 - Ponavljajte nekoliko minuta.
- Potaknite svijest o udisaju i izdisaju, primjećujući misli bez zadržavanja.

Uzemljenje 5 Osjetila (10 min)

- Prijelaz: "Sada se povežimo sa sadašnjošću kroz naša osjetila." Vodič korak po korak:
 - Obratite pažnju na 5 stvari koje možete vidjeti.
 - Obratite pozornost na 4 stvari koje možete dodirnuti/osjetiti.
 - Obratite pažnju na 3 stvari koje možete čuti.
 - Primijetite 2 stvari koje možete namirisati.
 - Obratite pažnju na 1 stvar koju možete kušati.
- Lagano zastanite između svakog osjetila radi razmišljanja.

Zatvaranje (5 min)

- Polako pozovite sudionike da otvore oči i istegnu se.
- Zamolite ih da u tišini razmisle o tome kako se osjećaju u usporedbi s onim prije prakse.

Debriefing & Refleksija (5-10 min)

- Kako su se vaše tijelo i um osjećali tijekom prakse?
- Je li bilo lako ili teško ostati prisutan?
- Kako biste mogli koristiti ove tehnike u svom svakodnevnom životu kao osoba koja radi s mladima?
- Kako ovu vježbu možete prilagoditi mladima?

Savjeti za Facilitatore

- Govorite polako, smirenim tonom, ostavljajući pauze.
- Normalizirajte distrakciju: "Ako vam je um odlutao, samo se lagano vratite disanju."
- Ponudite varijacije (npr. meditaciju u hodu) za sudionike kojima je teško mirno sjediti

AKTIVNOST 6: STAVOVI O MENTALNOM ZDRAVLJU

Teme: Attitudes, beliefs, mental health, dialogue, critical thinking

Level: Medium

Vrijeme: 60 minutes

Veličina Grupe: 12-30 participants

Materijali:

- Veliki prostor u kojem se sudionici mogu slobodno kretati
- Traka, uže ili papir za označavanje linije preko poda

UPUTE:

Postavljanje (5 min)

- Označite jasnu crtu preko sobe trakom ili užetom.
- Označite jedan kraj s "Uopće se slažem", a drugi s "Uopće se ne slažem".

Uvod (5 min)

- Objasnite da će sudionici fizički odgovoriti na izjave o mentalnom zdravlju tako što će se smjestiti na liniju od "Uopće se slažem" do "Uopće se ne slažem".
- Naglasite: ne postoje "točni ili krivi" odgovori.

Izjave i pozicioniranje (25 min)

- Pročitajte jednu po jednu izjavu naglas.
- Primjeri izjava (s fokusom na mentalno zdravlje):
 - Meditacija je bolja od terapije.
 - Problemi mentalnog zdravlja uglavnom su uzrokovani osobnom slabošću.
 - Otvoreni razgovor o mentalnom zdravlju čini vas ranjivim.
 - Ravnoteža između poslovnog i privatnog života važnija je od uspjeha u karijeri.
 - Mladi su danas pod većim stresom nego prethodne generacije
- Sudionici biraju svoju poziciju na liniji.
- Pozovite nekoliko da objasne zašto su odabrali svoje mjesto.

Rasprava (15 min)

- Nakon nekoliko izjava, pozovite cijelu grupu na razmišljanje o uočenim uzorcima.
- Pitajte: "Je li bilo izjava s kojima se većina nas slagala? Gdje smo bili podijeljeni?"

Zatvaranje (5-10 min)

- Sažmite važnost dijaloga s poštovanjem i razumijevanja različitih pogleda.
- Veza s radom s mladima: "Način na koji vidimo mentalno zdravlje utječe na to kako podržavamo mlade."

Debriefing & Refleksija (15-20 min)

- Je li slušanje mišljenja drugih promijenilo vašu perspektivu?
- Zašto ljudi ponekad izbjegavaju otvoreno razgovarati o mentalnom zdravlju?
- Kako mladi odražavaju ili izazivaju stavove odraslih prema mentalnom zdravlju?

Savjeti za Facilitiranje

- Pažljivo birajte izjave - balansirajte između provokativnosti i poštovanja.
- Dopustite sudionicima da "prođu" ako ne žele dijeliti izjavu.

AKTIVNOST 7: MOJ DNEVNIK STRESA I SNAGE

Teme: Samorefleksija, svijest o stresu, kreativno izražavanje

Level: Lagano

Vrijeme: 45-60 minuta

Veličina Grupe: Bilo koja (pojedinačna ili grupna)

UPUTE:

Uvod (5 min)

- Objasnite: "Vođenje dnevnika je privatni alat koji nam može pomoći da razmislimo, obradimo emocije i pronađemo jasnoću. Danas ćemo isprobati kratku kreativnu vježbu vođenja dnevnika."
- Naglasite da je pisanje osobno - nitko ne mora dijeliti osim ako to ne želi.

Individualno vođenje dnevnika (20 min)

- Postavite upute na flipchart/ploču:
 - Jedna stvar koja mi stvara stres je...
 - Kad se osjećam pod stresom, moje tijelo reagira tako što...
 - Jedna stvar koja mi daje snagu je...
 - Resurs na koji se mogu osloniti kada se borim je...
- Pozovite sudionike da pišu slobodno, koristeći riječi, crteže ili simbole..

Djeljenje (10-15 min)

- Pozovite volontere da podijele jednu rečenicu, riječ ili crtež iz svog dnevnika.
- Grupa sluša s poštovanjem, bez prekidanja.

Završna Refleksija (5 min)

- Pozovite volontere da podijele jednu rečenicu, riječ ili crtež iz svog dnevnika.
- Grupa sluša s poštovanjem, bez prekidanja.

Debriefing & Refleksija

- Što ste otkrili dok ste pisali?
- Je li bilo lakše izraziti stres ili snagu? Zašto?
- Kako bi vođenje dnevnika moglo pomoći mladima u svakodnevnom životu?
- Na koji način biste vi osobno mogli nastaviti ovu praksu?

Savjeti za Facilitatore

- Naglasite da pravopis, gramatika ili vještine pisanja nisu bitne - radi se o izražavanju.
- Dopustite tišinu za pisanje - nemojte požurivati sudionike.
- Poštujte privatnost: jasno dajte do znanja da nitko ne mora dijeliti.
- Prilagodite upute za određene dobne skupine ili teme.

Materijali:

- Bilježnice ili listovi papira
- Olovke, markeri ili olovke u boji
- Flipchart sa zapisanim uputama za vođenje dnevnika
- Izborno: umirujuća pozadinska glazba

ICEBREAKER 3: VJEŠTINE ZA PODRŽAVANJE MLADIH

Teme: Kretanje, smijeh, dobrobit

Level: Lagano

Vrijeme: 10-15 minuta

Veličina Grupe: Bilo koja (individualna ili cijela grupa)

UPUTE

Uvod (2 min)

- Zamolite sudionike da stanu iza stolica.
- Objasnite: "Igrat ćemo zabavnu pokretnu igru kako bismo probudili tijelo i predstavili teme dobrobiti."

Dodjeljivanje Kategorija (2 min)

- Umjesto voća, dodijelite identitete povezane s blagostanjem kao što su:
- "Vježbanje", "Spavanje", "Prijatelji", "Opuštanje".
- Provjerite je li svaki identitet dodijeljen nekoliko sudionika.

Osnovna Pravila (3–4 min)

- Jedna osoba stoji u sredini i postaje pozivatelj.
- Pozivatelj uzvikuje kategoriju → svi s tim identitetom moraju brzo zamijeniti mjesta.
- Pozivatelj također pokušava sjesti.
- Jedna osoba će uvijek ostati stajati i postaje sljedeći pozivatelj.

“Dobrobit!” (3–4 min)

- Kada pozivatelj vikne "Dobrobit!" svi moraju promijeniti mjesta.
- Potaknite velike pokrete i smijeh.

Zatvaranje (2–3 min)

- Završite kada osjetite da je energija podignuta.
- Prijelaz: "Super - sad kad smo pokrenuli tijela, prijeđimo na današnju sesiju sa svježom energijom."

Debriefing & Refleksija (Optional)

- Što ste primijetili na svom tijelu nakon kretanja i smijanja?
- Jesu li vas identiteti blagostanja naveli na razmišljanje o vlastitim navikama?
- Kako tjelesni energizatori mogu podržati mentalno zdravlje u grupnom okruženju?

Savjeti za Facilitatore

- Neka kretanje bude sigurno i uključivo; dopustiti hodanje umjesto trčanja.
- Koristite se humorom i jednostavnim uputama.
- Pozovite sudionike da doprinesu svojim kategorijama dobrobiti..

AKTIVNOST 8: IGRANJE ULOGA - MLADI U KRIZI

Teme: Empatija, komunikacija, krizni odgovor, granice

Level: Srednje-Napredno

Vrijeme: 90 minuta

Veličina Grupe: Grupe od 3; za 12–24 sudionika

UPUTE:

Uvod (10 min)

- Objasnite da je igra uloga siguran način vježbanja reagiranja na osjetljive situacije.
- Naglasite povjerljivost i poštovanje.
- Podijelite sudionike u trijade: omladinski radnik, mlada osoba, promatrač.

Prva Runda - Igra Uloga (15 min)

- Svaki trio dobiva jednu karticu scenarija. Uloge:
 - Omladinski radnik → vježba odgovaranje.
 - Mladi → realistično glumite scenarije.
 - Promatrač → bilježi što je dobro funkcioniralo, a što bi se moglo poboljšati.
- Igranje uloga traje 5-7 minuta, a zatim kratka povratna informacija.

Rotacija Uloga (30 min)

- Nakon svakog kruga, sudionici mijenjaju uloge sve dok svatko jednom nije bio radnik s mladima.
- U svakoj rundi mogu se dati novi scenariji.

Grupna Refleksija (15 min)

- Svaki trio raspravlja o tome što je bilo izazovno i učinkovito.
- Zapišite ključne lekcije na flipchart.

Plenarno dijeljenje (10–15 min)

- Svaka grupa dijeli jedan uvid ili strategiju.
- Voditelj ističe teme: vještine slušanja, empatija, postavljanje granica, ne obećavanje previše.

Debriefing & Refleksija (15–20 min)

- Koje su strategije bile najbolje u izgradnji povjerenja i empatije?
- Kakav je bio osjećaj biti u ulozi mlade osobe?
- Što je bilo izazovno u postavljanju granica?
- Kako ćete znati kada pružiti izravnu podršku, a kada se obratiti profesionalcima?
- Kako se ove igre uloga mogu prilagoditi vašoj stvarnoj praksi rada s mladima?

Savjeti za Facilitatore

- Podsjetite sudionike da je to praksa, a ne savršenstvo.
- Potaknite realističnost uloga, ali zaustavite scenarije ako postanu neodoljivi.
- Pažljivo ispitajte promatrače - njihova je uloga podržati, a ne kritizirati.
- Odaberite scenarije relevantne za stvarni kontekst grupe.

AKTIVNOST 9: LINIJA SJEĆANJA – RAZMIŠLJANJE O OTPORNOSTI

Teme: Otpornost, blagostanje, osobna povijest, refleksija

Level: Srednji

Vrijeme: 60 minuta

Veličina Grupe: 15–20 sudionika

UPUTE:

Uvod (5 min)

- Položite uže/konop po sobi: jedan kraj = prošlost, drugi = sadašnjost.
- Objasnite: "Razmišljat ćemo o važnim trenucima koji su utjecali na naše blagostanje - izazovima i prednostima."
- Naglasite da sudionici mogu birati što će podijeliti; osobna privatnost se poštuje.

Osobna Refleksija (20 min)

- Svaki sudionik dobiva nekoliko papirnatih traka (2 različite boje).
- Na jednom: napišite pozitivna iskustva/iskustva koja jačaju otpornost (npr. mentor koji pruža podršku, pronalaženje hobija, svladavanje izazova).
- Na sekundu: napišite teška/izazovna iskustva dobiti (npr. izgaranje, stres, diskriminacija).

Određivanje Vremenske Crte (15-20 min)

- Sudionici pričvršćuju svoje trake na uže kronološkim redom.
- Rezultat: zajednička "linija sjećanja" grupnih iskustava.
- Grupa hoda duž reda, čitajući trenutke u tišini.
- Pozovite ih da uoče obrasce i emocije.

Djelenje u Malim Grupama (15 min)

- U grupama od 3-4 sudionici raspravljaju o:
 - Kako su ti trenuci oblikovali vašu osobnu otpornost?
 - Koje su snage ili lekcije proizašle iz njih?

Plenarno razmatranje (10–15 min)

- Zamolite volontere da podijele uvide (ne osobne podatke osim ako to ne žele).
- Voditelj sažima: otpornost se gradi kroz iskustva.

Debriefing & Refleksija (15–20 min)

- Kakav je bio osjećaj osvrnuti se na ta iskustva?
- Koje ste uzorke primijetili na vremenskoj traci grupe?
- Kako naši prošli izazovi jačaju našu empatiju i sposobnost da podržimo mlade?

Savjet za Facilitatore

- Podsjetite sudionike da sami odlučuju što će podijeliti - bez pritiska da se otkriju duboko osobna iskustva.
- Budite pažljivi na emocionalnu atmosferu; ostavite vremena za uzemljenje ako je potrebno.
- Prilagodite duljinu ovisno o otvorenosti grupe i raspoloživom vremenu.

Materijali:

- Dugo uže/konopac (služi kao vremenska linija, pričvršćen na pod ili zid)
- Papirne trake ili samoljepljive cedulje (dvije boje)
- Marker/olovke
- Traka za pričvršćivanje bilješki na uže ili zid

AKTIVNOST 10: VOĐENJE DNEVNIKA – MOJA ULOGA U DOBROBITI MLADIH

Teme: Refleksija, integracija, osobno opredjeljenje, samosvijest

Level: Lagano

Vrijeme: 30 minuta

Veličina Grupe: ABilo koji (pojedinačno + izborna dijeljenje)

UPUTE:

Uvod (5 min)

- Pozovite sudionike da odvoje vrijeme za mirno razmišljanje.
- Objasnite da je vođenje dnevnika privatno - oni mogu odlučiti podijeliti uvide, ali samo pisanje neće biti prikupljeno.
- Napišite vodeće pitanje na flipchart: "Koja je moja uloga u dobrobiti mladih?"

Osobno Vođenje Dnevnika (20 min)

- Potaknite sudionike da slobodno pišu kao odgovor na upite kao što su:
 - Što sam naučio o sebi kao radniku s mladima?
 - Kako već podupirem dobrobit mladih?
 - Koje nove prakse želim unijeti u svoj rad?
 - Koje će mi granice ili strategije brige o sebi pomoći da održim ovu ulogu?
- Podsjetite ih: nema točnih ili krivih odgovora, samo iskreno razmišljanje.

Dijeljenje (5-7 min)

- Pozovite dobrovoljce da pročitaju rečenicu ili frazu za koju se osjećaju ugodno.
- Naglasite da je slušanje s poštovanjem dio zatvaranja kruga.

Zatvaranje Radionice (3-5 min)

- Hvala sudionicima na njihovoj otvorenosti.
- Predložite im da zadrže svoje bilješke kao podsjetnik na svoje obveze.
- Tranzicija: "Naša današnja razmišljanja su sjeme za kontinuirani rast mladih radnika."

Debriefing & Refleksija

- Kakav je bio osjećaj zapisati svoje misli?
- Je li vas nešto iznenadilo u vašim razmišljanjima?
- Koja je konkretna radnja koju ćete poduzeti nakon ove obuke?

Savjeti za Facilitatore

- Osigurajte mirno okruženje (tiha glazba, tišina ili vanjski prostor).
- Potaknite sudionike da koriste riječi, crteže ili simbole - što god vam se čini prirodnim.
- Izbjegavajte pritisak - vođenje dnevnika je osobno; dijeljenje nije obavezno.
- Završite na pozitivnoj noti koja gleda u budućnost.

Materijali:

- Bilježnice/dnevnici za svakog sudionika (ili obični papir)
- Olovke/flomasteri
- Mirna glazba (po izboru)

ICEBREAKER 4: JUTARNJI ENERGISER – ZIP, ZAP, ZOP

Teme: Energija, fokus, razigranost, grupna povezanost

Level: Lagano

Vrijeme: 10-15 minuta

Veličina Grupe: 10–25 sudionika (najbolje funkcionira u grupama srednje veličine)

UPUTE:

Uvod (2 min)

- Zamolite sudionike da stanu u krug.
- Objasnite: "Igrat ćemo brzu igru da probudimo svoje mozgove i tijela. Cilj je prenijeti energiju u krug pomoću tri jednostavne riječi."

Učenje Sekvence (3 min)

- Pokažite ritam:
 - Pokažite na nekoga i recite "Zip".
 - Ta osoba pokazuje na drugu i kaže "Zap."
 - Sljedeća osoba pokazuje na drugu i kaže "Zop".
- Slijed se nastavlja: Zip → Zap → Zop → Zip → Zap → Zop, i tako dalje.

Pokusna Runda (2–3 min)

- Počnite polako kako bi svi razumjeli redoslijed.
- Podsjetite sudionike da uspostave kontakt očima i jasne geste.

Glavna Igra (5–7 min)

- Postupno povećavajte brzinu.
- Ako netko pogriješi (kriva riječ, oklijevanje), grupa navija i nastavlja bez kazne.
- Varijacije za dodavanje zabave:
 - Obrnuti redoslijed (Zop → Zap → Zip).
 - Dodajte fizičke geste (skakanje, pljeskanje, okretanje) uz riječi.
 - Igrajte u stilu eliminacije ako grupa preferira natjecanje.

Zatvaranje (2–3 min)

- Završite grupnim pljeskom, navijanjem ili smiješnom gestom.
- Prijelaz: "Sada kada imamo više energije, usmjerimo je na današnji posao."

Debriefing & Refleksija (Opcionalno)

- Kakav je bio osjećaj započeti dan brzim reakcijama i smijehom?
- Jeste li primijetili da vam se fokus poboljšava kako se igra ubrzavala?
- Kako razigrani energizatori poput ovog mogu promijeniti atmosferu na sastancima rada s mladima?

Savjeti za Facilitatore

- Neka tempo bude zabavan, a ne stresan - pogreške su dio radosti.
- Potaknite velike geste i kontakt očima kako biste izgradili grupnu energiju.
- Ako je grupa sramežljiva, modelirajte razigranost preuveličavanjem vlastitih poteza.

AKTIVNOST 11: OSMIŠLJAVANJE AKTIVNOSTI DOBROBITI

Teme: Prijenos učenja, kreativnost, praksa rada s mladima, dobrobit

Level: Srednje/Teško

Vrijeme: 90 minuta

Veličina Grupe: Male grupe od 3-5 sudionika

Materijali:

- Flipchart i markeri
- Predlošci planiranja
- Samoljepljivi papirići
- Timer/sat za grupni rad i prezentacije

UPUTE:

Uvod (10 min)

- Objasnite svrhu: "Sada kada smo istražili razne alate i metode, osmislit ćete kratku radionicu dobrobiti (20-30 minuta) koju biste realno mogli provesti s mladima u vašem kontekstu."
- Predstavite moguće formate: svjesnost, vođenje dnevnika, grupna rasprava, kreativna umjetnost ili druge metode.

Grupni Rad (30–35 min)

- Svaka grupa bira jednu metodu i razvija mini-radionicu koristeći predložak:
 - Naziv i cilj aktivnosti
 - Ciljna skupina (dob, okruženje)
 - Postupak korak po korak (20–30 min)
 - Potrebni materijali
 - Očekivani rezultati za dobrobit mladih

Prezentacije (25–30 min)

- Svaka grupa predstavlja svoju ideju za radionicu (5 min po grupi).
- Nakon svake prezentacije kolege daju kratke povratne informacije:
 - Je li to jasno i realno?
 - Kakav bi utjecaj to moglo imati?
 - Kako bi se mogao poboljšati ili prilagoditi?

Završavanje (10–15 min)

- Voditelj sažima zajedničke teme i kreativne ideje.
- Istaknite sljedeće praktične korake: sudionici se potiču da testiraju svoju mini-radionicu u svom lokalnom kontekstu nakon obuke.

Debriefing & Refleksija(15 min)

- Koliko je bilo lako ili teško osmisлити aktivnost za dobrobit?
- Kako se ove aktivnosti mogu prilagoditi različitim kontekstima mladih?
- Koji će biti vaš prvi korak da svoj dizajn provedete u praksi?

Savjeti za Facilitatore

- Osigurajte jasne predloške za strukturiranje grupnog rada.
- Potaknite grupe da razmišljaju realno (vrijeme, sredstva, potrebe mladih).
- Uravnotežite kreativnost i izvedivost.
- Ponudite potporu, ali konstruktivnu povratnu informaciju

AKTIVNOST 12: ODGOVORNOST POJEDINCA I KOLEGA

Tema: Prijenos učenja, odgovornost, praćenje, osobni razvoj

Level: Srednji

Vrijeme: 60 minuta

Veličina Grupe: Bilo koji (pojedinač + male grupe)

Materijali:

- Predlošci za planiranje akcije (radni list s 3 odjeljka: Moja predanost, Koraci koje ću poduzeti, Podrška koju trebam)
- Olovke/flomasteri
- Flipchart s uputama za vođenje

UPUTE:

Uvod (10 min)

- Objasnite: "Akcijsko planiranje pomaže osigurati da će se ono što smo ovdje naučili primijeniti u stvarnom životu"
- Danas ćete definirati svoje osobne obveze i pronaći vršnjaka koji će podržati vaš napredak."

Individualna Refleksija (15 min)

- Sudionici ispunjavaju svoj predložak za planiranje akcije:
 - Što želim promijeniti ili uvesti u svoju praksu?
 - Koje korake ću poduzeti u sljedeća 3 mjeseca?
 - Kakva podrška ili resursi su mi potrebni?
- Potaknite ih da napišu SMART obveze (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound).

Razmjena među Mladima (20 min)

- Uparite se s "prijateljem za obveze".
- Svaka osoba podijeli svoj plan u 5 minuta.
- Buddy postavlja razjašnjavajuća pitanja i nudi prijedloge.
- Partneri se slažu da će se međusobno prijaviti (npr. porukom ili pozivom) nakon 1-2 mjeseca.

Plenarno Dijeljenje (10–15 min)

- Volonteri dijele jednu akciju koju planiraju poduzeti.
- Voditelj bilježi uobičajene teme na flipchartu (npr. uvođenje vođenja dnevnika, korištenje svjesnosti, jačanje brige o sebi).

Zatvaranje (5 min)

- Opcija: sudionici svoju pismenu obvezu zapečate u omotnicu koju im voditelj šalje poštom nakon 2-3 mjeseca kao podsjetnik.
- Zahvalite grupi što je preuzela odgovornost za praćenje.

Debriefing & Refleksija

- Kakav je bio osjećaj pretvarati ideje u konkretna djela?
- Kako vršnjačka podrška može olakšati praćenje?
- Koji bi mogao biti prvi mali korak koji možete poduzeti već sljedeći tjedan?

Savjeti za Facilitatore

- Stress realism: better to commit to one small, achievable change.
- Encourage honest discussion about barriers and needed support.
- Highlight that accountability buddies are there for encouragement, not pressure.

AKTIVNOST 13: ZATVARANJE KRUGA I EVALUACIJA

Teme: Završetak, refleksija, evaluacija, grupno povezivanje

Level: Lagano

Vrijeme: 45 minuta

Veličina Grupe: Bilo koji (najbolje radi s 12–25 osoba)

UPUTE:

Postavljanje Kruga (5 min)

- Rasporedite stolice u krug.
- Stavite simboličan predmet u sredinu (svijeća, cvijet, kamen) kako biste označili ritual zatvaranja.
- Objasnite: "Ovaj krug treba odražavati, slaviti i zatvoriti naše zajedničko putovanje učenja."

Vođena Refleksija (15 min)

- Voditelj daje kratke upute za razmišljanje:
 - "Jednu stvar nosim sa sobom..."
 - "Jednu stvar ću raditi drugačije u svojoj praksi..."
 - "Jedan trenutak s ovog treninga koji ću pamtiti..."
- Sudionici govore naizmjenično, prenoseći govorni dio. Dijeljenje nije obavezno ("prolaz" je dopušten).

Grupna Evaluacija (15 min)

- Podijelite evaluacijske obrasce (ili podijelite internetsku poveznicu ako je digitalna).
- Zamolite sudionike da ispune pojedinačno.
- Dok pišu, pustite tihu pozadinsku glazbu.
- Opcija: Brza participativna evaluacija (npr. svaka osoba stavlja naljepnicu na ljestvicu: "Koliko je ova obuka bila korisna?").

Zatvaranje (5–10 min)

- Pozovite svakog sudionika da podijeli jednu riječ ili gestu koja simbolizira njihovo iskustvo.
- Završite zajedničkim pljeskom, gestom ili grupnom fotografijom.
- Voditelj zahvaljuje sudionicima i priznaje njihov doprinos.
- Ispitivanje i razmišljanje (izborna)
- Kakav je bio osjećaj zajedno razmišljati u krugu?
- Što za vas u ovom trenutku znači zatvaranje?
- Kako energiju ove obuke možemo prenijeti u naš rad?

Savjeti za Facilitatore

- Neka atmosfera bude topla i puna podrške.
- Izbjegavajte žurbu – dajte dovoljno prostora za tišinu i emocije.
- Pobrinite se da se procjene prikupljaju, ali nemojte dominirati ritualom zatvaranja.
- Koristite simboličko zatvaranje (paljenje/puhanje svijeće, kolektivna gesta, dijeljenje predmeta) da označite kraj.

LOKALNI PLAN PROVEDBE ZA MLADE

Lokalni provedbeni plan dio je projekta RECOVER – Youth Wellbeing Recovering Kit, financiranog iz programa Erasmus+. Projekt odgovara na sve veće izazove s kojima se mladi suočavaju u vezi s mentalnim zdravljem, stresom i otpornošću.

Ovaj plan pruža praktične smjernice za organiziranje i izvođenje lokalnih pilot radionica s mladima. Kroz kreativne i reflektivne metode neformalnog obrazovanja, kao što su svjesnost, vođenje dnevnika, mapiranje tijela i igranje uloga, radionica će stvoriti sigurne prostore u kojima mladi ljudi mogu istraživati dobrobit, jačati otpornost i zajedno razvijati strategije suočavanja

Ciljevi Lokalnog Pilota:

- Upoznati mlade s kreativnim i reflektivnim metodama za jačanje mentalnog zdravlja i dobrobiti.
- Osnažiti mlade s praktičnim alatima za suočavanje kao što su svjesnost, vođenje dnevnika, mapiranje tijela i grupne rasprave.
- Osigurati siguran i inkluzivan prostor u kojem mladi mogu razmjenjivati iskustva i zajedno graditi otpornost.
- Testirati i potvrditi alate za obuku RECOVER i prilagoditi ih lokalnim kontekstima mladih.
- Prikupiti povratne informacije od sudionika za poboljšanje alata i pristupa obuci.

Izbor Sudionika:

- Ciljana skupina: 15 mladih po partnerskoj organizaciji (u dobi od 16 do 25 godina).
- Prioritet uključivanja: Osigurati rodnu ravnotežu, geografsku raznolikost (urbano/ruralno) i aktivno uključivanje mladih s manje mogućnosti.
- Kriteriji: Motivacija za učenje o dobrobiti, spremnost na sudjelovanje u grupnim aktivnostima, otvorenost prema kreativnim i reflektivnim metodama.
- Proces: Svaki partner razvija transparentan poziv za odabir (obrazac za prijavu ili nominacije putem lokalnih centara za mlade/škola).

Praktični Savjeti za Implementaciju:

- Koristite ledolomce i grupne dogovore za izgradnju sigurnog prostora za učenje.
- Prilagodite aktivnosti dobi, kulturnom podrijetlu i iskustvu dobrobiti.
- Uravnotežite reflektivne, kreativne i fizičke vježbe kako biste zadržali angažman.
- Imajte na umu da aktivnosti za dobrobit mogu izazvati emocije i osigurati prostor za podršku.
- Aktivno uključite mlade s manje mogućnosti i težite ravnoteži spolova.
- Završite s vođenjem dnevnika ili akcijskim planiranjem kako bi mladi ljudi mogli primijeniti svoje znanje.
- Prikupite povratne informacije i kratka razmišljanja kako biste procijenili rezultate i poboljšali praksu.

NACRT PILOT RADIONICE

1. DAN – UVOD I IZGRADNJA POVJERENJA

- Ledolomci i team building
- Grupni dogovor i smjernice za siguran prostor
- Radionica: “Učini korak naprijed – nejednakosti u mentalnom zdravlju”
- Krug za refleksiju: “Kako se brinem o sebi?”

2. DAN – ALATI ZA SAMOSVIJEST I DOBROBIT

- Energizer (kretanje ili meditacija)
- Body Mapping – prepoznavanje stresa i otpornosti
- Praksa pomnosti – vođeno disanje i uzemljenje 5 osjetila
- Vođenje dnevnika: “Moj dnevnik stresa i snaga”

DAN 3 – STRATEGIJE SUOČAVANJA I VRŠNJAČKA PODRŠKA

- Energizer (razigrana aktivnost)
- Igranje uloga: Odgovaranje na stres i sukobe u okruženju mladih
- Grupna rasprava: Granice i vršnjačka podrška
- Linija sjećanja – odražava iskustva otpornosti

4. DAN – PRIJENOS I ZATVARANJE

- Osmišljavanje mini wellbeing aktivnosti u grupama
- Prezentacije i povratne informacije od kolega
- Planiranje akcije: “Što ću učiniti nakon ovog pilota”
- Zatvaranje kruga i evaluacija

FACILITATOR CHECKLIST

PRIJE PILOTA

- Pripremite prostor za trening da bude udoban, siguran i inkluzivan (sjedenje, osvjetljenje, pristupačnost).
- Ispišite ili pripremite sve materijale (skice tijela, kartice s ulogama, predloške za planiranje, obrasce za evaluaciju, markere, tabele).
- Dogovorite zaštitne mjere (kontakti za hitne slučajeve, komplet prve pomoći, jasna pravila za povjerljivost i podršku).
- Pregledajte upute za aktivnosti iz alata i prilagodite ih grupi.
- Pripremite energizatore i uvodne aktivnosti kako biste stvorili pravu atmosferu.
- Koordinirajte logistiku (raspored, obroci, prijevoz, pauze).
- Jasno komunicirajte sa sudionicima unaprijed (dnevni red, vremenski raspored, očekivanja).

TIJEKOM PILOTA

- Počnite s icebreakerom i grupnim dogovorom kako biste uspostavili sigurno okruženje za učenje.
- Svakodnevno koristite energizere za održavanje energije i fokusa.
- Uravnotežite aktivne metode (igre, igranje uloga, kreativni rad) s trenucima razmišljanja (vođenje dnevnika, rasprave).
- Pratite grupnu dinamiku i osigurajte jednako sudjelovanje - podržite tiše glasove i spriječite dominaciju nekolicine.
- Ponudite fleksibilne prilagodbe za sudionike s različitim stilovima učenja ili posebnim potrebama.
- Imajte na umu osjetljiva pitanja - pauzirajte ako se pojave emocije i pružite aktivnosti za uzemljenje.
- Vodite dnevnik razmišljanja voditelja nakon svake sesije (bilješke o napretku, izazovima, prilagodbama).
- Snimite fotografije/video zapise (uz pristanak) za izvješćivanje i širenje.

NAKON PILOTA

- Prikupite sve obrasce za povratne informacije, kreativna razmišljanja i rezultate evaluacije.
- Održite kratku sesiju sa sufacilitatorima kako biste podijelili zapažanja.
- Pripremite sažeto izvješće uključujući naglaske, izazove, preporuke i citate/svjedočanstva sudionika.
- Podijelite rezultate i povratne informacije s projektnim partnerskim organizacijama.
- Osobno razmislite: što sam naučio kao voditelj, a što bih poboljšao?

DODATNI ODJELJAK: SELF-CARE ZA FACILITATORE

- Uzimajte pauze i upravljajte vlastitim razinama energije tijekom pilota.
- Razgovarajte sa sufacilitatorom ili kolegom ako osjetljiva pitanja pogađaju vas osobno.
- Postavite granice - vi niste terapeut, vaša je uloga voditi učenje.
- Proslavite postignuća sa svojim timom nakon pilota.

PRAĆENJE SUDIONIKA

Praćenje je ključni dio uspješne lokalne pilot provedbe. Pomaže radnicima s mladima ne samo da osiguraju pridržavanje plana, već i prate napredak, dobrobit i učenje sudionika tijekom cijelog procesa (Vijeće Europe, 2020.). Učinkovito praćenje znači promatranje kako se mladi osjećaju, kako se bave različitim aktivnostima i što nose iz iskustva.

Kontinuirano praćenje omogućuje voditeljima da prilagode aktivnosti potrebama grupe u stvarnom vremenu, osiguraju da su svi sudionici uključeni i da se osjećaju sigurno, identificiraju izazove ili osjetljive trenutke u ranoj fazi i prikupe vrijedne uvide koji se mogu koristiti za poboljšanje budućih sesija (Kolb, 1984.).

SREDSTVA ZA PRAĆENJE

Dnevnik refleksije facilitatora:

Dnevnik razmišljanja je kratka pisana bilješka nakon svake sesije. Pomaže voditeljima pratiti napredak grupe, istaknuti trenutke uspjeha i prepoznati izazove.

- Što zabilježiti: grupna dinamika, razine sudjelovanja, energija i sve napravljene prilagodbe.
- Savjeti:
 - Upotrijebite jednostavan predložak s usmjeravajućim pitanjima (npr. Što je bilo dobro? Koji su se izazovi pojavili? Što ću raditi sutra?).
 - Pišite bilješke odmah nakon sesije dok je iskustvo još svježije.
 - Neka bude sažeto - 5 minuta pisanja dovoljno je da uhvatite ključne uvide.

Promatranje sudjelovanja

Pažljivo promatranje tijekom aktivnosti jedan je od najučinkovitijih načina praćenja grupe. Ovdje se radi o uočavanju obrazaca angažmana, a ne o procjeni učinka.

- Što promatrati: Tko često govori, tko šuti, koje aktivnosti energiziraju ili odvajaju grupu.
- Savjeti:
 - Promatrajte diskretno kako sudionici ne bi imali osjećaj da ih se osuđuje.
 - Nježno potaknite tiše glasove pozivima poput "Želite li nešto dodati?" ali izbjegavajte prisiljavanje bilo koga na dijeljenje.
 - Uravnotežite pozornost u grupi kako biste osigurali inkluzivnost

Dnevni Krugovi Refleksije:

Kratko razmišljanje na kraju svakog dana pomaže sudionicima da obrade svoja iskustva dok moderatorima daje korisne povratne informacije. To može biti strukturirano ili jednostavno, ovisno o raspoloženju i energiji grupe.

- Primjeri: krug od jedne riječi ("Kako ideš danas?"), kartice raspoloženja, vođenje dnevnika ili simbolične završne aktivnosti.
- Savjeti:
 - Neka bude kratko (5-10 minuta) kako biste izbjegli umor.
 - Rotirajte metode svaki dan kako bi praksa ostala svježija i privlačna.
 - Imajte na umu da bi neki sudionici radije manje govorili verbalno – mogu se uključiti alternativni oblici (pisanje, crtanje).

Zašto Je Praćenje Bitno?:

- Promiče dobrobit mladih osiguravajući da se osjetljivim temama postupa pažljivo.
- Jača inkluzivnost, jer radnici koji rade s mladima mogu prilagoditi aktivnosti različitim potrebama.
- Poboljšava ishode učenja jer refleksija i prilagodba čine metode učinkovitijima.
- Gradi vrijednu evidenciju uvida koji mogu informirati buduće pilote i organizacijsku praksu.

POVRATNE INFORMACIJE SUDIONIKA

Povratne informacije osiguravaju da se glasovi mladih ne samo čuju, već i aktivno oblikuju poboljšanja u pilot projektu. Pruža vrijedan uvid u to kako se aktivnosti doživljavaju, koje metode najviše odjekuju i gdje bi mogle biti potrebne prilagodbe. Prikupljanje povratnih informacija tijekom pilota također čini da se sudionici osjećaju poštovani, cijenjeni i uključeni, pojačavajući ideju da su njihova mišljenja važna i da doprinose uspjehu programa (Europska komisija, 2019.).

Kombinacija kvantitativnih alata (kao što su ljestvice ocjenjivanja, popisi za provjeru ili brzo glasanje) i kvalitativnih alata (otvoreni komentari, kreativni rezultati, svjedočanstva) omogućuje osobama koje rade s mladima da procijene ukupni učinak pilot projekta na dobro zaokružen način (Patton, 2015.). Povratna informacija je stoga više od puke evaluacije – ona je alat za osnaživanje, koji mladima daje vlasništvo nad procesom i pomaže voditeljima da kontinuirano poboljšavaju svoju praksu (Kirkpatrick i Kirkpatrick, 2006.).

ALATI POVRATNIH INFORMACIJA

Obrasci za povratne informacije:

Kratki pisani obrasci jednostavan su, ali učinkovit način prikupljanja strukturiranih uvida. Treba ih koristiti barem jednom tijekom pilota (sredina) i na kraju.

- Što uključiti: ocjene jasnoće, relevantnosti i korisnosti aktivnosti, plus 2-3 otvorena pitanja.
- Savjeti:
 - Neka obrasci budu kratki - maksimalno 5 pitanja kako biste izbjegli zamor.
 - Koristite emojije, simbole ili jednostavne ljestvice za mlađe skupine.
 - Ostavite prostora za anonimne odgovore kako biste povećali iskrenost.
 - Ako je moguće, digitalizirajte obrasce (Google Forms, Mentimeter) kako biste uštedjeli vrijeme.

Finalna evaluacija:

Sveobuhvatna evaluacija na kraju pilota objedinjuje i brojke i priče.

- Što prikupljati: bodovi za ključne kriterije (jasnoća, relevantnost, olakšavanje, korisnost) uz osobna razmišljanja, izjave ili kreativno izražavanje.
- Savjeti:
 - Ponudite više od jednog formata - pisane odgovore, crteže, "pisma sebi" ili simbolične povratne informacije.
 - Učinite ga privlačnim: koristite boje, naljepnice ili zidove za participativno glasanje.
 - Sažmite rezultate i podijelite istaknute stvari s grupom kako biste zatvorili krug povratnih informacija.

Sesije povratnih informacija sudionika:

Ove sesije daju sudionicima priliku da međusobno razmijene perspektive. Oni pomažu normalizirati konstruktivnu povratnu informaciju kao dio učenja.

- Što učiniti: Zamolite sudionike da podijele što cijene i što bi se moglo poboljšati u grupnom procesu, aktivnostima ili facilitaciji.
- Savjeti:
 - Koristite strukturirane metode kao što su "Dvije zvijezde i želja" (dva pozitivna, jedan prijedlog).
 - Održavajte atmosferu koja podržava, fokusirajući se na poboljšanje, a ne na kritiku.
 - Potaknite sve da daju i primaju povratne informacije s poštovanjem.

Zašto je feedback bitan:

- Gradi pristup usmjeren na mlade gdje mladi oblikuju proces.
- Osigurava kontinuirano poboljšanje metoda i facilitacije.
- Potvrđuje iskustva i mišljenja mladih.
- Stvara kulturu povjerenja, uključenosti i vlasništva u radu s mladima.

ANGAŽMAN MLADIH

Angažman mladih osigurava da su sudionici aktivni suradnici, a ne pasivni primatelji pilot projekta, podupirući osnaživanje i vlasništvo kroz uključive i mlade informirane modele angažmana (Bailey et al., 2024.). Kada su mladi ljudi smisljeno uključeni, razvijaju jači osjećaj vlasništva, motivacije i povezanosti s procesom. Angažman nadilazi jednostavno sudjelovanje - mladima nudi prilike da utječu na odluke, oblikuju sadržaj i doprinesu vlastitim strategijama (UNICEF, 2021.). Kada su mladi uključeni u ko-facilitaciju, kreativne povratne informacije i akcijsko planiranje, oni su osnaženi da vide sebe ne samo kao učenike, već i kao vođe i kreatore promjena. Snažan angažman čini pilot-program relevantnijim, inkluzivnijim i utjecajnijim, a istodobno gradi samopouzdanje sudionika i prenosive vještine koje mogu prenijeti u svoje svakodnevne živote (Vijeće Europe, 2015.).

ALATI POVRATNIH INFORMACIJA

Kutija/zid za prijedloge:

Omogućite prostor, fizički ili digitalni, za anonimni unos tijekom pilota.

- Savjeti: Svaki dan označite okvir i odgovorite na prijedloge gdje je to moguće. Priznavanje doprinosa pokazuje sudionicima da su njihovi glasovi važni.

Su-facilitacija mladih:

Pozovite sudionike da vode energizere, grupne rasprave ili dnevna razmišljanja.

- Savjeti: Rano potaknite volontere, ali također pozovite sudionike kojima bi izgradnja samopouzdanja mogla koristiti. Ponudite jasne smjernice kako bi se osjećali podržani u svojoj ulozi.

Kreativni feedback:

Omogućite sudionicima da izraze iskustva i emocije kroz crteže, metafore, kolaže ili simbolične objekte

- Savjeti: Osigurajte razne materijale (olovke u boji, papir, časopise, naljepnice). Naglasite da se kreativnost odnosi na izražavanje, a ne na umjetničku vještinu.

Planiranje akcije:

Pomozite sudionicima u stvaranju obveza ili grupnih obećanja kako bi primijenili svoje učenje.

- Savjeti: Potaknite PAMETNE akcije (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time bound). Uparite sudionike s "prijateljima za odgovornost" radi praćenja i motivacije.

Zašto je angažman bitan:

- Gradi vlasništvo dajući mladima odgovornost i glas u procesu.
- Povećava motivaciju i čini učenje smislenijim.
- Jača uključenost, budući da se svaki doprinos cijeni.
- Gradi vještine aktivnog građanstva: vođenje, suradnja, donošenje odluka.

Sesije povratnih informacija sudionika:

Ove sesije daju sudionicima priliku da međusobno razmijene perspektive. Oni pomažu normalizirati konstruktivnu povratnu informaciju kao dio učenja.

- Što učiniti: Zamolite sudionike da podijele što cijene i što bi se moglo poboljšati u grupnom procesu, aktivnostima ili facilitaciji.
- Savjeti:
 - Koristite strukturirane metode kao što su "Dvije zvijezde i želja" (dva pozitivna, jedan prijedlog).
 - Održavajte atmosferu koja podržava, fokusirajući se na poboljšanje, a ne na kritiku.
 - Potaknite sve da daju i primaju povratne informacije s poštovanjem..

Zašto je feedback bitan:

- Gradi pristup usmjeren na mlade gdje mladi oblikuju proces.
- Osigurava kontinuirano poboljšanje metoda i facilitacije.
- Potvrđuje iskustva i mišljenja mladih.
- Stvara kulturu povjerenja, uključenosti i vlasništva u radu s mladima.

ZAKLJUČAK

Komplet alata RECOVER objedinjuje sveobuhvatan skup koncepata, metoda i praktičnih aktivnosti osmišljenih za jačanje kapaciteta radnika koji rade s mladima da podrže mentalno zdravlje i dobrobit mladih ljudi. U svim poglavljima, priručnik naglašava da dobrobit nije zasebna tema, već ključni temelj rada s mladima. Mladi se danas suočavaju sa sve većim pritiscima, akademskim očekivanjima, društvenom usporedbom, digitalnom preopterećenošću, neizvjesnošću u pogledu budućnosti, a mnogi od tih izazova manifestiraju se kao stres, tjeskoba, nisko samopoštovanje, usamljenost ili osjećaj bespomoćnosti. Radnici s mladima često su prve odrasle osobe od povjerenja koje primjećuju rane znakove nevolje, a njihova je uloga u stvaranju poticajnih okruženja bez stigme ključna.

Skup alata pokazuje da učinkovita podrška dobrobiti ne ovisi o kliničkoj stručnosti, već o empatičkim pristupima usmjerenim na čovjeka koji su integrirani u svakodnevnu praksu. Alati kao što su tjedno praćenje raspoloženja, posude za stres, listovi za samorefleksiju, kreativne aktivnosti i vježbe uzemljenja pomažu mladim ljudima da prepoznaju emocije, identificiraju obrasce i razviju personalizirane strategije suočavanja. Tematski izazovi, strah, depresija, usamljenost, nisko samopouzdanje, digitalna preopterećenost i bespomoćnost, ilustriraju kako radnici koji rade s mladima mogu odgovoriti strpljenjem, provjerom valjanosti i praktičnim smjernicama dok znaju kada je potrebno uputiti se na stručnu pomoć.

Još jedan ključni doprinos RECOVER Toolkit-a je naglasak na iskustvenom i participativnom učenju. Umjetnička terapija, šumska terapija, vođenje dnevnika, svjesnost i metode temeljene na tijelu nude sigurne, dostupne i neverbalne putove za izražavanje. Ove prakse potiču emocionalnu pismenost, otpornost i samosvijest, a mogu se lako prilagoditi za grupni ili individualni rad. Program obuke dodatno oprema radnike s mladima vještinama za olakšavanje osjetljivih razgovora, prepoznavanje skrivene nevolje i osmišljavanje aktivnosti dobrobiti koje se mogu primijeniti u njihovim organizacijama i zajednicama.

U konačnici, RECOVER promiče preventivni pristup mentalnom zdravlju u radu s mladima koji se temelji na prednostima. Izgradnjom povjerenja, smanjenjem stigme i integracijom praksi dobrobiti u redovne aktivnosti, radnici koji rade s mladima pridonose sigurnijim, inkluzivnijim okruženjima u kojima se mladi osjećaju cijenjenima i podržanima. Skup alata potiče organizacije da nastave ovaj rad, prilagode alate svojim lokalnim kontekstima i ugrade dobrobit kao dugoročni prioritet, a ne jednokratnu intervenciju. Kroz dosljednu brigu, reflektivnu praksu i smislenu povezanost, radnici koji rade s mladima igraju ključnu ulogu u pomaganju mladim ljudima da se snađu u izazovima, izgrade otpornost i krenu prema zdravijoj, sigurnijoj budućnosti.

BIBLIOGRAFIJA

- Bailey, K., Allemang, B., Vandermorris, A., Munce, S., Cleverley, K., Chisholm, C., Darnay, K., Ferguson, J., Long, D., McKenzie, S., Pannu, S., Stewart, S. L., Ungar, M., & Toulany, A. (2024). Benefits, barriers and recommendations for youth engagement in health research: Combining evidence-based and youth perspectives. *Research Involvement and Engagement*, 10, 92. <https://doi.org/10.1186/s40900-024-00607-w>
- Bailey, R., Michail, M., & Petersen, T. (2024). Mental health and youth work: Building early response capacity. *European Journal of Youth Studies*, 18(2), 89–103.
- Copenhagen Youth Network. Developing Mental Health. <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/toolkit-developing-mental-health-through-youth-work-and-non-formal-education.3296>
- Council of Europe. (2015). Revised European Charter on the Participation of Young People in Local and Regional Life. Strasbourg: Council of Europe.
- Council of Europe. (2020). Compass: Manual for Human Rights Education with Young People. Strasbourg: Council of Europe Publishing.
- European Commission. (2019). European Training Strategy in the Field of Youth. Luxembourg: Publications Office of the EU.
- European Commission. (2022). Mental health in the EU: Strengthening prevention and resilience. https://ec.europa.eu/health/system/files/2022-03/mental_health_policy_en.pdf
- European Youth Forum. (2022). Mind our rights: Youth and mental health in Europe. <https://www.youthforum.org/>
- Eurofound. (2022). Exploring the impact of the pandemic on youth mental health. <https://www.eurofound.europa.eu/>
- Hutchinson, J., Karaveli, R., & Winch, M. (2014). *Dragon Dreaming: Designing projects that change the world*. BoD Books on Demand.
- Kirkpatrick, D. L., & Kirkpatrick, J. D. (2006). *Evaluating Training Programs: The Four Levels* (3rd ed.). San Francisco: Berrett-Koehler.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Mental Health Europe. (2022). Youth mental health and the importance of early support. <https://www.mhe-sme.org/>
- Mental Health Foundation. (2023). Supporting mental wellbeing in youth work. <https://www.mentalhealth.org.uk/>
- OECD. (2021). Youth and mental health: Challenges ahead. <https://www.oecd.org/health>
- OECD. (2024). Youth Policy Toolkit. https://www.oecd.org/en/publications/oecd-youth-policy-toolkit_74b6f8f3-en/full-report.html

- OECD. (2025). Promoting good mental health in children and young adults. https://www.oecd.org/en/publications/promoting-good-mental-health-in-children-and-young-adults_ebb8aa47-en.html
- Patton, M. Q. (2015). Qualitative Research & Evaluation Methods (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- SHAPE, University of Maryland. Screening Guide. https://www.schoolmentalhealth.org/media/som/microsites/ncsmh/documents/quality_guides/Screening.pdf
- UNICEF. (2021). Engaged and Heard! Guidelines on Adolescent Participation and Civic Engagement. New York: UNICEF.
- UNICEF. (2023). The state of the world's children 2023: For every child, mental health. <https://www.unicef.org>
- World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- World Health Organization. (2025). Mental Health of Adolescents. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

 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

