

Brzi početak

Kako koristiti set alata kada vam radionica predstoji

Set alata za osnaživanje osoba koje rade s mladima



KOME JE OVAJ SET ALATA NAMIJENJEN

Ovaj set alata napisan je za osobe koje rade s mladima, trenere, nastavnike i voditelje radionica koji rade s mladima izvan školskog programa i žele podržati njihovu psihičku dobrobit. Za korištenje nije potrebna klinička izobrazba. Ništa u ovom materijalu ne traži od vas da dijagnosticirate, liječite ili zamijenite stručnjaka. Traži da primijetite, saslušate i znate kamo uputiti nekoga kome treba više pomoći nego što je vi možete pružiti.

Bit će vam koristan

...ako se prepoznate u nekoj od ovih rečenica:

- ☐ Vodite grupne radionice s mladima i tražite strukturirane vježbe o dobrobiti koje ne djeluju kao predavanje.
- ☐ Primijetili ste nešto kod mlade osobe i ne znate što reći ni kome se obratiti.
- ☐ Pripremate radionicu i treba vam gotov plan s vremenom, materijalima i pitanjima za završnu raspravu.
- ☐ Educirate druge osobe koje rade s mladima i treba vam materijal koji možete prenijeti dalje bez prethodne prerade.
- ☐ Radite u školi, klubu za mlade ili ustanovi i želite uvesti temu dobrobiti, a da radionica ne postane terapija.

ŠTO OVAJ SET ALATA NIJE

Nije dijagnostički priručnik, nije terapijski program i ne zamjenjuje stručnu pomoć. Ondje gdje mladoj osobi treba stručna podrška, vaš je zadatak pomoći joj da do nje dođe — set alata pokazuje kako prepoznati taj trenutak.

Dvije napomene za početak

O ODABIRU VJEŽBI

Uzmite manje nego što mislite da vam treba. Jedna dobro vođena vježba s urednim zatvaranjem daje više od tri stisnute u isto vrijeme. Svaki se plan u ovom materijalu može skratiti; nijedan se ne mora provesti u cijelosti.

O VAŠIM VLASTITIM GRANICAMA

Ako razgovor nadilazi ono što možete iznijeti, to nije vaš neuspjeh — to je trenutak zbog kojeg je ovaj materijal nastao. Vaš je zadatak ostati uz osobu i pomoći joj da dođe do nekoga tko za to ima kvalifikacije. Stranica 62 opisuje kako. Pobrinite se i za sebe: ovaj rad iscrpljuje, a iscrpljen voditelj ne može nikoga podržati.

Ako vam je radionica za dva dana

Set alata ima 71 stranicu. Ne morate ga čitati redom ni u cijelosti prije prve radionice. Ovo je najkraći put do spremnosti.

1. Pročitajte uvod (stranice 5–7). Petnaest minuta. Objašnjava zašto ova tema pripada radu s mladima i u čemu je vaša uloga — a u čemu nije.
2. Odaberite jedan alat samopromatranja (stranice 9–14). Počnite s tjednim praćenjem raspoloženja ako će se grupa ponovno sastati, ili s dnevnom teglom napetosti ako je radionica jednokratna.
3. Odaberite temu koja odgovara vašoj grupi (stranice 22–33). Šest tema: tjeskoba, depresija, usamljenost, nisko samopoštovanje, digitalno preopterećenje, osjećaj bespomoćnosti. Uzmite jednu. Ne pokušavajte stisnuti više njih u jednu radionicu.
4. Dodajte jednu dobru praksu (stranice 35–38). Art terapija, šumska terapija ili Jacobsonova tehnika opuštanja. Birajte prema svojem prostoru, a ne prema onome što bolje izgleda na papiru.
5. Pročitajte kontrolni popis za voditelja (stranica 62). Deset minuta. Obuhvaća što učiniti prije, tijekom i nakon radionice — uključujući što učiniti ako se netko uznemiri.
6. Isplanirajte završetak (stranica 67, Youth Engagement). Nikada ne završavajte radionicu na teškom dijelu. Ostavite vrijeme za uredno zatvaranje.

UKUPNO VRIJEME PRIPREME

Otprilike devedeset minuta za prvu radionicu. Sve ostalo u setu alata čeka trenutak kada mu se vratite.

Set alata na jednoj stranici

DIO	ŠTO SADRŽI	KADA KORISTITI
Uvod, stranice 5–7	Što znače psihičko zdravlje i dobrobit, zašto pripadaju radu s mladima i kako stigma sprječava mlade da zatraže pomoć.	Pročitati prvo
Alati samopromatranja, stranice 8–14	Tri obrasca koje mlada osoba ispunjava sama: tjedni, dnevni i mjesečni. Podupiru rano prepoznavanje bez ikakve dijagnoze.	Za rad s grupom
Teme, stranice 20–33	Šest tema s pozadinom i praktičnim vježbama: tjeskoba, depresija, usamljenost, nisko samopoštovanje, digitalno preopterećenje, bespomoćnost.	Jedna po radionici
Dobra praksa, stranice 35–38	Tri provjerena pristupa: art terapija, šumska terapija i Jacobsonova tehnika opuštanja.	Birati prema prostoru
Vodič za voditelja, stranice 39–59	Cjelovit četverodnevni plan s vremenom, materijalima i pitanjima za raspravu za svaki dan.	Za dulji program
Provedba, stranice 60–62	Lokalni plan provedbe, nacrt pilot-radionice i kontrolni popis za voditelja.	Prije svake provedbe
Praćenje, stranice 63–68	Praćenje sudionika, obrasci povratne informacije i smjernice za uključivanje mladih kao partnera.	Nakon radionice
Literatura, stranica 70	Izvori SZO-a, OECD-a, UNICEF-a, Eurofounda i Vijeća Europe.	Za produbljivanje

Vježbe prema vrsti

Sadržaj slaže set alata redoslijedom kojim je napisan. Ovaj popis slaže isti materijal redoslijedom kojim će vam trebati: prema tome što vježba čini, a ne prema tome gdje se nalazi u knjizi.

SAMOPROMATRANJE I RANO PREPOZNAVANJE

Weekly Mood Tracker	9
Daily Stress Jar	11
Monthly Self-Reflection	13

TEMATSKE RADIONICE

Challenge 1: Fear / Anxiety	22
Challenge 2: Depression	24
Challenge 3: Loneliness	26
Challenge 4: Low Self-Esteem	28
Challenge 5: Digital Overload	30
Challenge 6: Feeling of Helplessness	32

TIJELO, POKRET I KREATIVAN RAD

Art Therapy	35
Forest Therapy	37
Jacobson's Relaxation Technique	38

STRUKTURIRANI PROGRAM

Training Outline	40
Day 1 — Building Trust & Exploring Mental Health	43
Day 2 — Awareness & Self-Care Tools	47
Day 3 — Skills for Supporting Youth	52
Day 4 — Integration & Future Action	56

Vježbe prema vrsti

PLANIRANJE I PRIPREMA

Local Implementation Plan for Young People	60
Pilot Workshop Outline	61
Facilitator Checklist	62

ZAVRŠETAK, POVRATNA INFORMACIJA I SUDJELOVANJE

Participant Monitoring	63
Participant Feedback	65
Youth Engagement	67

Pojmovnik

Pojmovi iz seta alata koji možda nisu sami po sebi jasni.

Neformalno obrazovanje

Organizirano učenje izvan školskog programa — dobrovoljno, utemeljeno na iskustvu sudionika, bez ocjena i ispita.

Emocionalna pismenost

Sposobnost imenovanja onoga što osjećate, prepoznavanja toga kod drugih i razgovora o tome. Uči se, nije urođena, i upravo je grade većina vježbi u ovom materijalu.

Otpornost

Sposobnost nošenja s teškoćom i oporavka nakon nje. Ne odsutnost teških osjećaja, nego sposobnost da se kroz njih prođe.

Usredotočena svjesnost

Namjerna pažnja usmjerena na ono što se događa sada, bez prosuđivanja. U praksi: kratke vježbe promatranja daha, tijela ili okoline.

Uzemljenje

Tehnika vraćanja pažnje u ovdje i sada kada nekoga preplavi osjećaj — najčešće preko osjetila ili dodira s tlom.

Siguran prostor

Uvjeti u kojima sudionik može govoriti bez straha od izrugivanja i bez brige da će njegove riječi otići dalje. Stvaraju ga dogovorena pravila, a ne izjava.

Završna rasprava

Razgovor nakon vježbe u kojem sudionici kažu što se s njima događalo. Njezino izostavljanje najčešća je pogreška u ovom radu.

Izgaranje

Stanje iscrpljenosti izazvano dugotrajnim opterećenjem, najčešće radnim. Pogađa voditelje jednako kao i mlade s kojima rade.

SMART cilj

Cilj koji je konkretan, mjerljiv, dostižan, važan i vremenski određen. U setu alata služi za oblikovanje završnih obveza.

Dragon Dreaming

Participativna metoda na kojoj se temelji projekt RECOVER: grupa prolazi kroz četiri faze — sanjanje, planiranje, djelovanje i slavljenje.



Co-funded by
the European Union

Financira Europska unija. Izneseni stavovi i mišljenja pripadaju isključivo autorima i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.