

Програм обуке тренера за стручне раднике и васпитаче
у домовима за децу без родитељског старања

Ментално здравље деце и младих на резиденцијалном смештају





Ова публикација објављена је уз финансијску помоћ Европске уније. За садржину ове публикације искључиво је одговоран Центар за права детета и та садржина нужно не изражава званичне ставове Европске уније.

Пројекат: „Унапређење менталног здравља адолесцената кроз јачање партнерства са јавним сектором и спровођење иницијатива заговарања које предводе адолесценти“

Програм обуке тренера за стручне раднике и васпитаче
у домовима за децу без родитељског старања

Ментално здравље деце и младих на резиденцијалном смештају



Аутори

Христина Кадијевић
Стефан Лукић
Биљане Јовановић
Весна Трбовић
Мирко Јанкелић
Сузана Јовић Вукадиновић
Катарина Димитријевић

Децембар 2025. године



Садржај

- 04 Резиме
- 05 Увод
- 07 Карактеристике циљне групе крајњих корисника
- 11 Упутство за припрему обуке
Циљна публика обуке за тренере
Општи циљ тренинга
Специфични циљеви програма
Очекивани исходи
Потребни материјал
Трајање тренинга
Агенда тренинг
Метод спровођења тренинга
Структура тренинга
Ограничења овог упутства
- 18 Модул I
Шта је ментално здравље?
Теоријски оквир
Радионице
- 24 Модул II
Адолесценција
Теоријски оквир
Радионице
- 31 Модул III
Психолошка прва помоћ и вештине за психолошки опоравак
Теоријски оквир
Радионице
- 40 Модул IV
Емоције/Свесност о ставовима и утицају понашања на друге/
Ситуациона перцепција и контрола импулсивности
Теоријски оквир
Радионице
- 50 Модул V
Атачмент/траума/комплексна траума
Теоријски оквир
Радионице
- 60 Модул VI
Развој вештина за боље разумевање социјалних односа
и просоцијално разрешавање неспоразума/ Вештина
конструктивног структурирања слободног времена и
стварања социјалне мреже подршке
Теоријски оквир
Радионице
- 68 Литература



Резиме



Центар за права детета у оквиру пројекта „Унапређење менталног здравља адолесцената кроз јачање партнерстава са јавним сектором и спровођење иницијатива заговарања које предводе адолесценти“, који финансира Делегација Европске уније у Републици Србији кроз Програм подршке цивилном друштву (ЦСФ), ради на пројекту развоја одрживих механизма за подршку менталном здрављу адолесцената, са посебним фокусом на рањиве групе деце, а кроз унапређење сарадње између цивилног и јавног сектора. Унапређење менталног здравља деце и адолесцената представља кључни изазов у Србији, посебно када је реч о деци у систему алтернативне бриге. Истраживања показују да су деца на хранитељству и у резиденцијалним установама у већем ризику да имају проблеме менталног здравља у адолесценцији. Тренутно не постоји стручна обука која се посебно бави развојем свести и знања о менталном здрављу, укључујући препознавање знакова који упућују на проблеме менталног здравља, али и знање о ставовима, навикама и активностима које поспешују добро ментално здравље деце и младих на резиденцијалном смештају.

УВОД



Деца смештена у резиденцијалним установама често се суочавају са сложеним изазовима који утичу на њихово емоционално и психолошко благостање. Одвојеност од примарних породица, траума, осећај несигурности и недостатак стабилне подршке представљају факторе ризика за ментално здравље ове осетљиве популације. Питање очувања и унапређења менталног здравља у таквом окружењу није само питање система социјалне заштите, и здравственог система, већ и одраз друштвене одговорности и хуманости.

Деца и адолесценти се смештају у установе за бригу о деци и младима без адекватног родитељског старања углавном због историје злостављања (тј. занемаривања и психолошког, физичког и сексуалног злостављања), што значајно предвиђа тешкоће менталног здравља током развоја (Baldwin et al., 2023). Штавише, иако установа за бригу о младима има за циљ да пружи заштиту и негу, она често представља губитак особа за коју су деца везана, понављање селидби и мање индивидуализовану негу (Li et al., 2017). Стога није изненађујуће да деца и адолесценти који живе у установама за бригу о младима показују већу преваленцију било ког менталног поремећаја (48,6%; Bronsard et al., 2011) у поређењу са вршњацима који немају наведена искуства.

Деца у резиденцијалним установама често долазе из породица које су биле погођене сиромаштвом, насиљем, занемаривањем или злостављањем.

Таква искуства остављају дубоке психолошке последице, укључујући:

- Анксиозност и депресивне симптоме
- Проблеме са самопоуздањем и идентитетом
- Социјалну изолацију и тешкоће у повезивању са другима

Без адекватне подршке, ове тешкоће се могу погоршати, утичући на развој детета, обрзовање и каснију интеграцију у друштво.



Карактеристике циљне групе крајњих корисника



Деца чије је право да живе у породици угрожено најчешће имају искуства занемаривања и злостављања. Родитељи деце нису у стању да препознају њихове развојне потребе, не одговарају на њих или не одговарају на начин који је за децу подстицајан. Некада, и шира средина опажа незадовољене развојне потребе деце као карактеристику и проблем детета. У појачаном ризику су деца са сметњама у развоју, деца са проблемима у области социо-емоционалног развоја и функционисања и деца са проблемима у понашању и прилагођавању, као и деца чије су породице погођене екстремним сиромаштвом.

Животно и породично искуство деце, као и саме интервенције система социјалне заштите према деци, имају квалитет трауматског искуства. Често су деца била изложена траумама раних сепарација, честим променама и премештајима, непоузданом и непредвидљивом одгајању и васпитавању, хоспитализацијама, животу у институцији. Услед оваквог искуства децу карактерише дисхармоничан развој, несигурни обрасци емоционалне везаности, застоји у развоју, продубљена рањивост, тешкоће у прилагођавању, тешкоће да верују у себе и стварају поверење у друге. Понашање и развој деце карактерише преживљавајући одговор на трауматска искуства, као покушај детета да задовољи потребе у неадекватним животним околностима.

Потребе менталног здравља деце и адолесцената који живе у установама, у окружењу структуриране и мултидисциплинарне неге и бриге 24 сата дневно, захтевају интервенције засноване на доказима. Литература и пракса утврђују значајне потребе менталног здравља деце и младих у установама за бригу о деци и младима (Bronsard et al., 2011), што доводи до повећаног коришћења услуга менталног здравља у поређењу са општом популацијом (Stewart et al., 2023). Међутим, то се не односи нужно на мање потешкоће у понашању или емоционалним тешкоћама. Неколико студија је указало на то да су деца са историјом злостављања и занемаривања спорије напредовала или су наставила да показују веће интернализујуће и екстернализујуће тешкоће, чак и након што су примила психолошку помоћ (Bellamy et al., 2010, Stewart et al., 2023). Док су значајна побољшања примећена код одређеног броја деце и младих, изван број није показало никакве промене или погоршање.

Истраживање спроведено на нивоу Центра за заштиту одојчади, деце и омладине током 2016.године, на узорку од 486 корисника, бавило се испитивањем

менталног здравља деце. У истраживању су учествовали здравствени и социјални радници у непосредном раду са децом и младима. Истраживањем су обухваћена четири дома за децу без адекватног родитељског старања узраста од 7 – 18 година, три прихватилишта за децу узраста од рођења до 18 година, и радна јединица Стационар (деца са тешкоћама у развоју) узраста од 4 – 18 година ("Деца и млади у институционалном окружењу – карактеристике менталног здравља деце у Центру за заштиту одојчади, деце и омладине", др Ивана Милосављевић Ђукић).

Од укупног броја деце на смештају у току 2015.године (n = 486), 96 (19,8%) деце је имало дијагностиковане проблеме менталног здравља. Најчешће дијагнозе биле су Ф90-Ф93 (поремећаји понашања и емоција који се обично испољавају у детињству и адолесценцији); Ф70-Ф72 (ментална ретардација) и Ф30-Ф32.3 (поремећај расположења – афективни поремећај). Са већ дијагностикованим проблемима менталног здравља у установу је примљено 41,7% деце са једном дијагнозом, док је 21,8% деце имало две, три или више дијагноза; 36,5% деце и младих добило је дијагнозе након смештаја у установу; 74% деце имало је више од једне животне промене до доласка у Центар. Просечно животно доба деце на пријему било је 11 година, иако је било одступања у два дома за децу (15 година). Укупно 21% деце било је хоспитализовано после интервенције Хитне медицинске службе. Неадекватно родитељско старање било је најчешћи разлог за смештај деце у РЈ домске заштите, као и спреченост родитеља да врше родитељско право (76%). Неадекватно родитељско старање се код 2/3 деце испољавало као занемаривање, а код 1/3 деце као злостављање ("Деца и млади у институционалном окружењу – карактеристике менталног здравља деце у Центру за заштиту одојчади, деце и омладине", др Ивана Милосављевић Ђукић).

Резултати „АСЕ“ студије која је код нас спроведена 2019. године на узорку од око 2800 људи ([Studija_negativnih_iskustava_u_detinjstvu_ACE.pdf_\(unicef.org\)](#)) показују да на сваких 100 одраслих особа у Србији, њих око 70 је више пута искусило барем један од облика негативних искустава током детињства, а њих око 20 је искусило 4 или више.

Деца и млади на алтернативном старању имају негативна искуства у детињству. Траума може настати као резултат изложености и преживљавања негативних искустава и њихових последица на живот.

Најчешћи тип трауме присутан код деце и младих са искуством у систему алтернативне бриге је познат као „комплексна траума“.

Она може настати због:

- негативних искустава (као што су физичко, емотивно и сексуално злостављање и озбиљно занемаривање), која се могу догодити у односима са људима који је детету требало да буду извор поверења
- већег броја негативних искустава током времена
- негативних искустава која се догађају од веома раног узраста
- редовног одсуства сигурне, брижне и стимулативне неге.

Нека од негативних искустава су:

- физичко, емотивно и сексуално злостављање
- раздвајање од чланова породице
- смрт вољене особе
- напуштање
- бежање од рата
- расељење због природних катастрофа
- озбиљно занемаривање

Негативна искуства у детињству која потенцијално резултирају траумом могу проузроковати дуготрајну штету по физички, социјални и емотивни дечији развој и благостање. У то спадају погубне промене у емоционалним одговорима деце; ослабљена способност размишљања, учења и концентрације; лоша контрола импулса; изостанак позитивне слике о себи; слаба емотивна приврженост старатељима и тешкоће у изградњи и одржавању односа са другима.

Комплексна траума изазвана негативним искуствима у раном детињству се касније током живота повезује са најразличитијим проблемима, укључујући болести зависности, депресију, анксиозност, као и ризична понашања. То последично може повећати вероватноћу хроничних обољења, укључујући гојазност, дијабетес, срчана обољења, појаву рака, чак и превремену смрт.

Резиденцијалне установе морају пружити много више од смештаја – оне морају бити простор емотивне сигурности и социјалне добробити.

То подразумева:

- Присутност обученог стручног особља: психолога, спед.педагога и педагога и социјалних радника
- Редовне психолошке процене и праћење развоја
- Организацију терапијских радионица, групне подршке и индивидуалног саветовања
- Повезаност са локалним службама менталног здравља
- Повезаност са старатељима из центра за социјални рад, родитељима, сродницима и другим актерима социјалне заштите у локалној заједници

Према „Истраживању о статусу и квалитету третмана деце у сукобу са законом у Србији“ (РЗСЗ, проф.др. Ђ.Стакић,2022.) установљен је очигледан несклад између особености деце у сукобу са законом (врсте, интензитета и комплексности развојних потенцијала, ризика и потреба за помоћи) и квалитета третмана (врсте, интензитета, свеобухватности и степена индивидуализације). Због тога се третман често одлаже, понекад ускраћује, а по правилу није примерен уоченим потребама и потенцијалима деце у сукобу са законом.

„Главни задатак даљег унапређења статуса и квалитета третмана деце у сукобу са законом у Србији мора најпре да буде успостављање кохерентног система интересорних и интраресорних компонената које имају капацитет, вољу и

обавезу да се организују и да оркестрирано делују на ублажавању и превазилажењу развојних проблема и поремећаја, подстицању развоја и просоцијалне оријентације сваког детета у складу са идентификованим развојним ризицима, потребама и потенцијалима."

Редовно спровођење психоедукативних радионица прилагођених узрасту и потребама деце и младих, усмерених на оснаживање, препознавање и изражавање емоција, развој самопоуздања и вештина комуникације, као и разумевање и прихватање себе. Програми попут ових представљају важан корак ка превенцији озбиљнијих потешкоћа и подстицању психичке отпорности.



Упутство за припрему обуке



Ово упутство за спровођење тренинга „Ментално здравље деце и младих на резиденцијалном смештају¹“ представља алат који ће тренерима² олакшати организацију и вођење тренинга и може се користити све време током спровођења тренинга као подсетник.

Документ садржи смернице које прате структуру тренинга са временским оквиром предвиђеним за спровођење тренинга, упутства за коришћење материјала, упутства за вежбе и савете који ће помоћи у ефикаснијем спровођењу тренинга.

Упутство може бити значајно штиво и за професионалце у центрима за социјални рад, као и за друге пружаоце услуга оријентисаних на децу и младе у резиденцијалном облику заштите.

Циљна публика обуке за тренере

Овај тренинг је пре свега намењен васпитачима у непосредном раду у резиденцијалним установама: специјалним педагозима, педагозима, психолозима, социјалним радницима, стручним тимовима, руководиоцима установа, сарадницима из невладиних организација. Тренинг је усмерен на оснаживање васпитача за пружање адекватне подршке засноване на познавању трауме, а кроз холистички, мултисекторски, мултидисциплинарни и партиципативни приступ.

Општи циљ тренинга

Општи циљ тренинга је унапређење менталног здравља деце и младих на институционалном смештају кроз јачање компетенција стручних радника и омогућавање активног учешћа младих у креирању иницијатива. Фокус је на разумевању

¹ Напомена: Под резиденцијалним смештајем сматраће се установе социјалне заштите за децу и младе без адекватног родитељског старања и Заводи за васпитање деце и омладине.

² Напомена: Тренери ће доминантно бити специјални педагози, педагози, социјални радници, психолози, и други стручни радници ангажовани на радном месту васпитача у установи резиденцијалног типа.

специфичности циљне групе, изазовима и негативним искуствима корисника пре доласка у установу, као и оне које са собом носи живот у домовима за децу. Сврха је и да васпитачим олакша рад са децом и младима у резиденцијалном смештају на теме везане за ментално здравље, како би се обезбедило професионално и компетентно пружање услуге оријентисано на познавање трауме, као и да се представи основни пакет знања и вештина за сваког професионалца у услузи.

Задатак тренинга је и стицање знања и практичних вештина за препознавање, интервенцију и пружање подршке у случајевима изазова на пољу менталног здравља деце и младих.

Фокус је на разумевању концепата:

- Шта је ментално здравље? Ментално здравље и нова дигитална стварност деце и младих на смештају
- Адолесценција
- Психолошка прва помоћ и вештине за психолошки опоравак
- Емоције/Свесност о ставовима и утицају понашања на друге/Ситуациона перцепција и контрола импулсивности
- Атачмент/траума/комплексна траума
- Развој вештина за боље разумевање социјалних односа и просоцијално разрешавање неспоразума/ Вештина конструктивног структурирања слободног времена и стварања социјалне мреже подршке

Специфични циљеви програма

1. Ојачати разумевање стручних радника о појму менталног здравља и факторима који утичу на његово очување или нарушавање код адолесцената у институционалном окружењу;
2. Унапредити знање о специфичностима адолесцентног развоја, са нагласком на понашајне и емоционалне изазове, ризике и потребу за стабилним односима са одраслима;
3. Оспособити стручне раднике за пружање психолошке прве помоћи и подршке младима у ситуацијама стреса, кризе и емоционалне дестабилизације, кроз примену једноставних и етички утемељених интервенција;
4. Развити вештине васпитача за рад на препознавању и регулацији емоција, свесности о сопственим ставовима, подршци у контроли импулсивности и изградњи безбедног односа са младима;
5. Унапредити знања о атачменту, трауми и комплексној трауми, те последицама које оне остављају на емоционални и социјални развој младих, као и начинима како на њих одговорити у пракси;
6. Унапредити практичне вештине за рад на социјалном оснаживању младих, развоју просоцијалног понашања, конструктивном структурирању слободног времена и изградњи социјалне мреже подршке;
7. Оспособљавање деце и младих да самостално или уз подршку формулишу и спроводе иницијативе заговарања у вези са менталним здрављем

Очекивани исходи

1. Учесници ће разумети концепт менталног здравља у контексту адолесценције.
2. Учесници ће бити у стању да разликују ментално здравље од менталних поремећаја.
3. Учесници ће препознати факторе који подстичу или нарушавају ментално здравље код младих у институционалном смештају.
4. Учесници ће разумети специфичности психолошког и социјалног развоја у адолесценцији.
5. Учесници ће моћи да препознају понашања која су карактеристична за овај период и која могу бити изазовна у раду у дому.
6. Учесници ће повећати осетљивост за значај контекста (установе, породичне историје, трауме) у развоју адолесцената.
7. Учесници ће разумети концепт психолошке прве помоћи и када је применљива у раду са младима.
8. Учесници ће бити у стању да примене основне кораке психолошке прве помоћи у кризним ситуацијама.
9. Учесници ће разумети принципе који подржавају психолошки опоравак код младих изложених стресу и трауми.
10. Учесници ће моћи да идентификују основне емоције и начине њиховог изражавања код младих.
11. Учесници ће развити свесност о сопственим ставовима и начину на који они утичу на понашање и однос са младима.
12. Учесници ће разумети технике за подршку младима у развоју саморегулације и контроле импулсивности.
13. Учесници ће разумети основне појмове теорије привржености (атачмента) и њихов значај за развој младих.
14. Учесници ће моћи да препознају знаке трауме и комплексне трауме код адолесцената.
15. Учесници ће добити увид у начине примене теоријског оквира у радионичком раду са младима.
16. Учесници ће разумети значај развоја социјалних вештина за ментално здравље младих.
17. Учесници ће моћи да препознају и подрже конструктивно коришћење слободног времена код младих.
18. Учесници ће моћи да идентификују начине подршке младима у изградњи мреже социјалне подршке.

Потребни материјали:

Материјал и опрема

- Флипчарт (ФП папир);
- ИТ опрема за ППТ (PowerPoint презентације) са подешеним звуком;
- Пројектор и платно;
- Лаптоп или рачунар;
- Звучници;

- Фломастери;
- Стикер блокчићи, 3 комада у 3 боје;
- Селотејп;
- Самолепљива крeп трака;
- Маса за лепљење tack it („жваке“, јастучићи за лепљење на тврду површину);
- Копије за сваку вежбу;
- Простор са нефиксираним столицама и столовима;
- Довољно велика и просторија која омогућава несметану комуникацију;
- Табла за писање и маркери;
- Материјал за белешке и оловке;
- Тајмер или штоперица за праћење времена током вежби и дискусија.

Додатне ставке за припрему

- Обезбедити исхрану и освежење за учеснике;
- Одштампана листа учесника са основним информацијама за евиденцију присуства;
- Одштампани улазни и излазни тестови знања (пре-тест и пост-тест)
- Одштампани упитници за евалуацију тренинга;
- Одштампан потребан материјал за вежбе;
- Одштампана агенда за учеснике;
- Одштампана презентација у форми handout-а за полазнике

Трајање тренинга

Тренинг траје 14 сати ефикасног рада са паузама; два дана по 7 сати (по 420 минута).

Напомена:

Током будућег непосредног извођења овог тренинга можда ће бити потребна флексибилност, нпр. измена сатнице и друга врста прилагођавања, у складу са потребама учесника и контекста у ком се тренинг реализује.

Агенда тренинга

Дан 1

Време Активност

- 09:00 – 09:30 Отварање тренинга и уводно упознавање (очекивања, правила рада)
- 09:30 – 10:30 Шта је ментално здравље?
- 10:30 – 10:45 Пауза
- 10:45 – 12:15 Адолесценција – психосоцијалне карактеристике, ризици и ресурси
- 12:15 – 13:15 Психолошка прва помоћ и вештине за психолошки опоравак (део 1)

- 13:15 – 14:15 Пауза за ручак
- 14:15 – 15:45 Психолошка прва помоћ и вештине за психолошки опоравак (део 2 – рад у групама, ситуације)
- 15:45 – 16:15 Рефлексија и затварање првог дана

Дан 2

Време Активност

- 09:00 – 09:15 Подсећање на први дан, увод у дан 2
- 09:15 – 10:45 Емоције / ставови / контрола импулса – теорија и практичне вежбе
- 10:45 – 11:00 Пауза
- 11:00 – 12:30 Атачмент, траума и комплексна траума – теоријски оквир и импликације
- 12:30 – 13:30 Примери радионица на тему трауме / атачмента
- 13:30 – 14:30 Пауза за ручак
- 14:30 – 15:45 Развој социјалних вештина и структурирање слободног времена – вежбе и примери
- 15:45 – 16:15 Завршна рефлексија, евалуација и додела потврда/захвалница
Свака сесија ће имати кратке уводне активности (icebreakers, energizers) унутар времена које је већ предвиђено.

Метод спровођења тренинга

Тренинг је осмишљен тако да комбинује теоријско знање са практичним вештинама, уз посебан фокус на сензибилисање и оснаживање стручних радника за рад са децом и младима који су у ризику од ментално здравствених тешкоћа. Метод рада заснован је на интерактивном приступу који учесницима омогућава да повежу теоријске концепте са сопственим искуством и потребама у пракси.

Интерактивна предавања

Сваки модул започиње кратким теоријским уводом који се реализује путем PowerPoint презентације. Предавања су интерактивна и укључују подстицајна питања, примере из праксе, као и вођене дискусије које помажу учесницима да повежу нове информације са сопственим радним искуством. Теме укључују: појам менталног здравља, карактеристике адолесценције, психолошку прву помоћ, атачмент и трауму, емоционалну регулацију и развој социјалних вештина.

Предавања не служе само за пренос знања, већ као полазна тачка за истраживање изазова и дилема у раду са децом и младима. Тренери користе студије случаја, видео-снимке, као и примере из институционалног окружења како би приближили апстрактне концепте реалним ситуацијама.

Дискусије и размена искустава

Размене мишљења и дискусије имају централно место у структури тренинга. Учесници имају прилику да поделе своја искуства, размотре специфичне изазове са којима се суочавају у установама, као и да заједнички креирају решења. Учесници, будући тренери, модерирају дискусије тако да подстичу повезивање са темама као што су грађење односа поверења, комуникација са децом и адолесцентима, реаговање у кризним ситуацијама и смањење предрасуда према менталним потешкоћама.

Практичне вежбе

Кроз низ практичних вежби (рад у групама, симулације, игра улога, анализа случаја), учесници имају прилику да развијају вештине које ће примењивати у свакодневном раду.

Ове вежбе су фокусиране на:

- примену корака психолошке прве помоћи у ситуацијама кризе;
- препознавање и одговор на знаке емоционалне дестабилизације;
- практиковање активног слушања и емпатичке комуникације;
- осмишљавање и реализацију психоедукативних радионица за младе.

Тренери воде учеснике кроз вежбе, прате реакције и подстичу саморефлексију. Циљ је не само усвајање технике, већ и развој личне осетљивости и самопоуздања у раду са децом која су често прошла кроз трауматична искуства.

Структура тренинга

Сваки модул је детаљно описан у упутству за тренере и обухвата:

- Циљеве учења: шта се жели постићи конкретним модулом;
- Садржај модула: теоријски и практични елементи;
- Методологију рада: опис активности и облика рада;
- Потребан материјал: презентације, радни листови, опрема.

Ова структура омогућава доследност, али и флексибилност у извођењу, прилагођавајући се потребама конкретне групе полазника. У тренингу се инсистира на безбедном простору за учење, где су грешке део процеса, а мишљења и емоције свих учесника уважени.

Ограничења овог упутства

Пре него што пређемо на следеће, важно је признати ограничења упутства.

1. Обзиром на ширину и сложеност теме, овај документ не може да покрије сваки детаљ о било којој датој теми. Међутим, оно што он покушава да

уради јесте да пружи кохерентно излагање на ком се могу надоградити и подстаћи даља унапређивања истог и развој нових приручника, као и истраживања.

2. Упутство се ослања на истраживачку и практичну базу доказа која се односи на познавање трауме, а која је значајна, али се развија и садржи многе празнине. Конкретно, концепт праксе засноване на трауми је ново и развијајуће подручје рада и рани налази су мешовити.
3. У зависности од узраста детета и природе трауме, њена појава и њени ефекти могу бити садржани у подсвести детета. На пример, постоји већа вероватноћа да се то догоди ако дете доживи трауму у превербалном периоду развоја. Предлози у овом практичном упутству стога, нису замена за специјалистичку медицинску и терапеутску подршку која може да ради са децом на овом подсвесном нивоу. Најбоља пракса би сугерисала укључивање квалификованих, развојних стручњака за ментално здравље у процену и планирање даљег опоравка.
4. Овај концепт само успутно помиње клиничке дијагностичке категорије повезане са траумом. Многа деца у алтернативним установама за негу су опсервирана кроз формалне службе менталног здравља јер се њихови проблеми не уклапају у потпуности у дијагностичке категорије или не испуњавају те категорије.
5. Концепт не истражује превентивни рад који би се могао предузети са децом у њиховим породицама порекла, што је можда могло спречити потребу за алтернативним збрињавањем.





I Модул – Шта је ментално здравље?

Теоријски оквир

Ментално здравље, према дефиницији Светске здравствене организације, представља стање психичке добробити у којем појединац остварује своје потенцијале, може да се носи са свакодневним стресовима, да учи, ради и доприноси заједници. Оно не подразумева искључиво одсуство менталног поремећаја, већ обухвата емоционалну, психолошку и социјалну димензију функционисања.

Код деце и младих у резиденцијалном смештају, ментално здравље је под утицајем бројних ризичних фактора, као што су рана трауматска искуства, нестабилни односи, честе промене окружења и институционални услови живота. Истовремено, постоје и заштитни фактори који могу значајно допринети очувању менталног здравља, а то су стабилни односи са одраслима, осећај припадности, предвидива структура и подстицајно окружење.

Најчешћи изазови менталног здравља код адолесцената укључују емоционалне потешкоће (анксиозност, депресивност, раздражљивост), проблеме у понашању, ризична понашања, самоповређивање и поремећаје исхране. Подршка од стране значајних одраслих, развијање емоционалне регулације, здраве навике и социјалне вештине представљају основу превенције и унапређења менталног здравља.

Радионице

Радионица 1: „Шта је ментално здравље?“

Циљ радионице:

- Упознати учеснике са значењем менталног здравља на једноставан и разумљив начин;
- Разбити митове и предрасуде о менталном здрављу и тражењу помоћи;
- Подстаћи учеснике да препознају шта њима помаже да се осећају добро и како да брину о свом менталном здрављу.

Трајање: 60 минута

Величина групе: 6 – 12 учесника

Потребни материјали:

- Флипчарт или табла
- Фломастери
- Самолепливи папирићи (пост-ит)
- Маркери у боји
- Папири и оловке за сваког учесника
- Картице са појмовима за игру

Ток радионице:

1. Увод и договор (10 минута)

- Представите се и кратко објасните зашто причамо о менталном здрављу.
- Договорите се о „правилима“ групе: слуша се без упадања, не подсмевамо се, не ругамо се, све што кажемо остаје међу нама, сви могу да учествују, али не мора ако неко не жели.
- Питања за учеснике:
 - Шта за вас значи ментално здравље?
 - Која вам је прва мисао када чујете термин ментално здравље?
 - Запишите њихове одговоре на табли или флипчарт-у, без процењивања.

2. Мит или истина? (15 минута)

- Објасните да постоје многе погрешне представе о менталном здрављу.
- Покажите картице са изјавама и питајте да ли мисле да је то МИТ или ИСТИНА:
 - Ментално здравље значи да никада ниси тужан или љут.
 - Само „слабићи“ траже помоћ.
 - Сви понекад имају лоше дане и то је у реду.
 - Ако се смејеш и шалиш, значи да ти је ментално здравље увек добро.
 - Брига о себи је себичност.
 - Када ти је тешко, важно је да кажеш некоме коме верујеш.
 - Постоје ствари које свако може да ради да би се боље осећао.
- Дискутујте кратко о сваком одговору и разјасните шта је тачно.

3. Ментално здравље је... (15 минута)

- Поделите папириће и оловке.
- Питања за учеснике:
 - Шта ти помаже да се осећаш добро?
 - Шта ти помаже када имаш лош дан?
- Свако пише 1–2 одговора.
- Залепите папириће на таблу и заједно направите „Мапа менталног здравља“.
- Објасните: ментално здравље није само да немамо проблем, већ и да знамо како себи да помогнемо, како да се опустимо, како да тражимо подршку и како да верујемо у себе.

4. Вежба: Мој пуњач (15 минута)

- Нацртајте велику батерију на табли и питајте:
 - Шта пуни твоју батерију?
 - Шта ти даје снагу?
- Нека свако нацрта своју „батерију“ на папиру и у њу упише(или на папиру са већ нацртаном батеријом):
 - Активности (нпр. слушам музику, играм фудбал...)
 - Људе (нпр. другарица, васпитачица...)
 - Мисли или осећања (нпр. кад помогнем другоме, кад ме неко похвали...)
- Ко жели, може поделити свој цртеж са групом.

5. Закључак и подстицај (5 минута)

- Сажмите: ментално здравље је као наше тело — требало би да га негујемо свакодневно.
- у реду је имати лоше дане и у реду је тражити помоћ.
- Питајте учеснике: „Шта ћете следеће недеље урадити за своје ментално здравље?“
- Захвалите свима и похвалите их што су учествовали.

Радионица 2: „Здраве границе“

Циљ:

Разумети значај граница у односима, научити препознати и поставити здраве границе ради заштите менталног здравља.

1. Увод (10 минута)

- Кратак разговор о томе шта су „границе“ у међуљудским односима.
- Питања: „Да ли мислите да сви имају исте границе?“ „Како знамо да нам је граница пређена?“
- Шта су границе (емоционалне, физичке, временске, комуникационе).
- Разлика између здравих, превише чврстих и превише попустљивих граница.
- Утицај непостављања граница на ментално здравље (анксиозност, стрес, губитак самопоуздања).

2. Моје границе (15 мин)

- Сваки учесник добија лист папира и црта „круг сигурности“ – у њега уписује шта дозвољава другима (у центру) и шта не дозвољава (изван круга).
- Групна размена – ко жели, може поделити примере из свог живота.

3. Дискусија (10 мин)

- Које препреке постоје да поставимо границу? (страх од одбацивања, осећај кривице, мањак вештине комуникације).

4. Закључак и предлог активности за наредни период (10 мин)

- Предлог активности: У току наредне недеље препознати једну ситуацију у којој ће применити постављање границе и записати како се осећају.

Радионица 3: „Самопоуздање и позитивна слика о себи“

Циљ:

Помоћи младима да препознају своје квалитете, развију осећај личне вредности и науче да буду реално самоуверени.

1. Увод (10 мин)

- Питање: „Шта за вас значи бити самопоуздан?“
- Кратка дискусија о томе да ли самопоуздање значи „бити најбољи“ или нешто друго.
- Разлика између самопоуздања и ароганције.
- Утицај самопоуздања на односе, доношење одлука и ментално здравље.
- Како околина утиче на слику о себи (критике, похвале, очекивања).

2. Вежба „Моје снаге“ (15 мин)

- Сваки учесник пише три своје јаке стране и три области у којима жели напредовати.
- У пару: размена мишљења и додавање квалитета које други примећују код нас

3. Вежба „Херој из мог живота“ (10 мин)

- Размишљање о особи којој се диве и које особине желе развити код себе. Групна дискусија о начинима на које како те особине можемо развијати или увежбавати

4. Закључак и предлог активности за наредни период (10 мин)

- Предлог активности: Сваког дана записати једну ствар коју су урадили добро или на шта су поносни.

Додатно – методички приступ у групи стручњака:

- Након сваке теоријске целине, укључите учеснике да поделе своје примере из праксе.
- Питања за дискусију:
 - Који су ризици које најчешће видите у вашем дому?
 - Како процењујете да дете кроз однос са вама или колегом креира промену, напредак?
 - Које „мале победе“ Вам дају мотивацију за даљи рад?

Прилог 1. МОЈА БАТЕРИЈА

Шта пуни моју батерију?

- Активности:

- Људи:

- Мисли / осећања:

Кад ми је тешко, коме могу да се обратим?

Прилог 2. Картице за игру „Мит или истина?“

Припремите их као картице формата А6 или А7 (можете их одштампати или написати руком). На свакој картици је једна изјава. На полеђини можете маркером означити МИТ или ИСТИНА за водитеља радионице, али учесници најпре сами погађају.

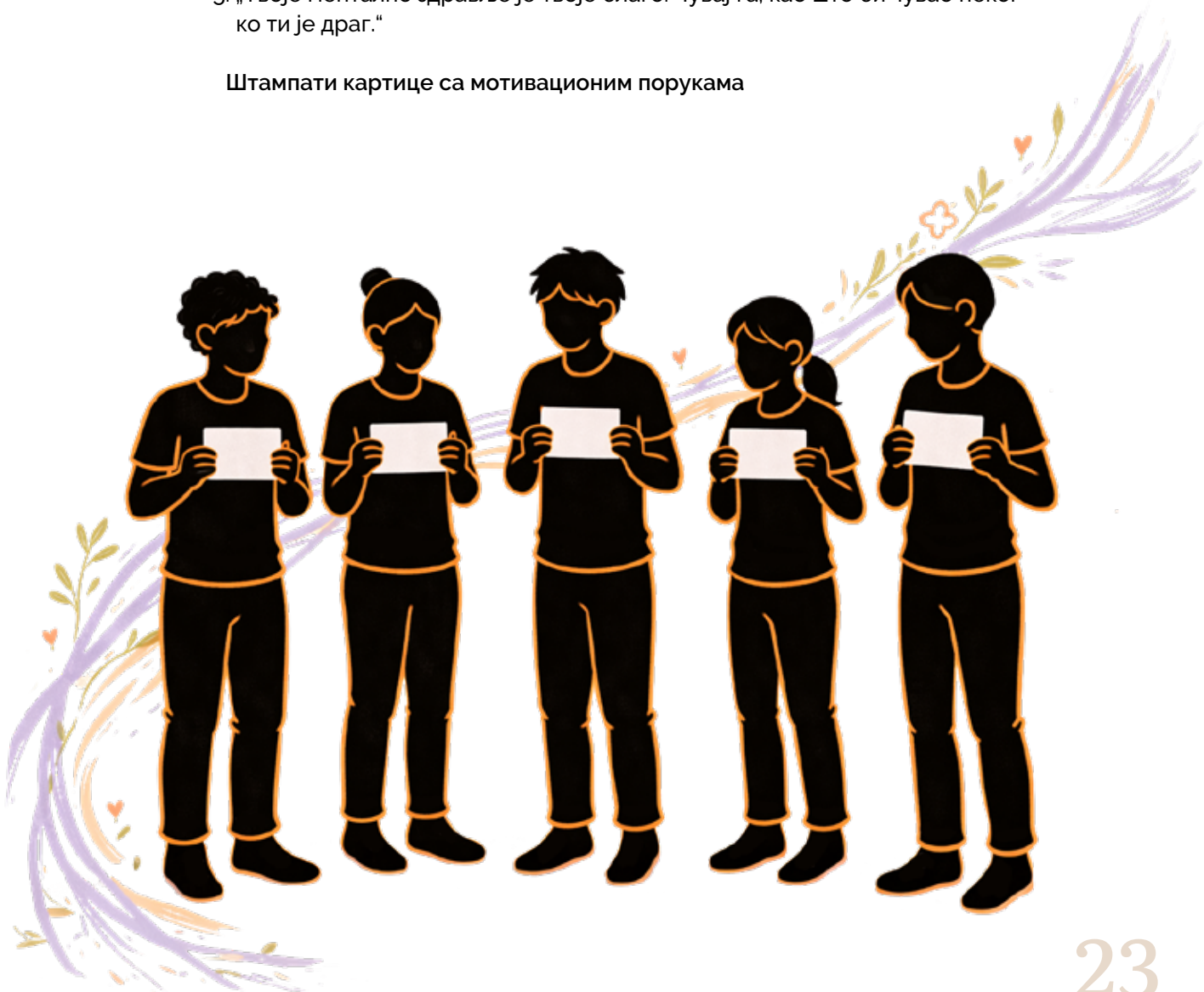
Картице:

- Ментално здравље значи да никада ниси тужан или љут.
(МИТ: сви имамо лоше дане и нормално је осећати разне емоције.)
- Само „слабићи“ траже помоћ.
(МИТ: свако понекад треба помоћ, то је знак снаге.)
- Сви понекад имају лоше дане и то је у реду.
(ИСТИНА: свако има тешке тренутке, то је нормално.)
- Ако се смејеш и шалиш, значи да ти је ментално здравље увек добро.
(МИТ: неко може да се смеје споља, а да се унутра осећа лоше.)
- Брига о себи је себичност.
(МИТ: брига о себи је важна да бисмо могли и друге да подржимо.)
- Када ти је тешко, важно је да кажеш некоме коме верујеш.
(ИСТИНА: тражење подршке помаже.)
- Постоје ствари које свако може да ради да би се боље осећао.
(ИСТИНА: мале ствари могу пуно значити.)

Прилог 3.
Мотивационе поруке за крај радионице – за оснаживање и лепу завршну атмосферу

1. „Запамти: ти ниси сам/а. Свако од нас понекад има тешке дане, али увек постоји неко коме можеш да се обратиш.“
2. „Твоје мисли и осећања су важни. Ти си важан/а. Бринути о себи није себичност — то је храброст.“
3. „Највећа снага није у томе да увек будеш срећан, него да знаш како да устанеш кад паднеш.“
4. „Сваки дан имаш прилику да напуниш своју батерију макар мало. Ситнице чине разлику.“
5. „Твоје ментално здравље је твоје благо. Чувај га, као што би чувао неког ко ти је драг.“

Штампати картице са мотивационим порукама





II Модул – Адолесценција

Теоријски оквир: Појам, облик и дефиниција адолесценције

Адолесценција је развојни период који обухвата интензивне биолошке, психолошке и социјалне промене и представља фазу формирања идентитета. У овом периоду млади преиспитују себе, односе са другима и своје место у свету, што често доводи до емоционалне нестабилности, конфликтности и потребе за већом аутономијом.

За адолесценте у резиденцијалном смештају, овај период је додатно оптерећен претходним негативним искуствима, губицима и прекидима у односима везаности. Недовршени развојни задаци из ранијих фаза могу се манифестовати кроз регресивна или ризична понашања.

Кључну улогу у подршци адолесцентима имају одрасли који обезбеђују стабилност, јасна правила, али и емпатију и разумевање. Баланс између структуре и подршке омогућава младима да развијају аутономију, самопоуздање и осећај личне вредности.

Радионице

Радионица 1: „Ојачај своје ЈА“

Трајање радионице: 120 минута

Циљ радионице:

- Повећати свест о важности менталног здравља
- Помоћи адолесцентима да препознају своје емоције

Материјали:

- Пројектор
- Лаптоп рачунар

- Папир
- Оловке

Презентација на тему **адолесценције – појам, облик и дефиниције адолесценције. Појашњење развојних задатака и фазе у адолесценцији. (20 минута)**

Вежба 1: „Латице емоција“

Трајање: 30 минута

1.1.1. Увод (5 минута)

Водитељ објашњава да сви људи свакодневно доживљавају различите емоције – и пријатне и непријатне – и да је важно да их препознамо и прихватимо, а не потискујемо.

1.1.2. Вежба (20 минута)

Сваки учесник добија цвет са нацртаним латицама у којима су исписане емоције (нпр. срећа, туга, бес, страх, узбуђење, досада, стид, понос...).

Задатак: означити 3 емоције које су осећали данас или јуче и укратко написати шта је изазвало сваку од њих.

Након тога, у паровима деле по једну емоцију и ситуацију (ако желе).

1.1.3. Групна дискусија (5 минута)

Да ли је било лако препознати емоције?

Зашто некада потискујемо емоције?

Материјал:

- Цвет са латицама емоција, претходно припремљен и одштампан
- Оловке

Вежба 2: „Прва помоћ“

Трајање: 30 минута

1.2.1 Увод (5 минута)

Водитељ објашњава да сви повремено имамо лоше дане или периоде када се осећамо преплављено. Као што имамо физичку прву помоћ, можемо имати и „менталну прву помоћ“ – скуп активности, мисли и људи који нам помажу да се вратимо у равнотежу.

1.2.2 Вежба (20 минута)

Свако од учесника добија папир са насловом „Прва помоћ“ са категоријама:

- 3 активности које ме смирују
- 2 особе са којима могу да разговарам
- 2 мисли које ме охрабрују
- 1 место где се осећам сигурно

Задатак је да се попуни „Прва помоћ“, након тога, ако желе у малим групама да размене неки део своје прве помоћи.

1.2.3. Затварање радионице (5 минута)

Нагласити да није слабост тражити помоћ и охрабрити их да сачувају своју „прву помоћ“ коју временом могу да допуне/измене.

Материјали:

- Припремљени папир са рубрикама „Прва помоћ“
- Оловке

Вежба 3: „Ту сам за тебе“

Трајање: 20 минута

1.3.1 Увод (5 минута)

Тренер подели учеснике у парове, потом дели инструкције да је потребно да свако од учесника, свом партнеру, исприча једну ситуацију када му је било тешко (нпр. неки конфликт, неуспех, тешку ситуацију у школи/послу).

1.3.2 Вежба (15 минута)

Подељени парови, међусобно деле своје ситуације у којима му је било тешко. Партнер слуша и нуди могуће решење користећи неку личну вештину. Након 5 минута, тренер обавести парове да замене улоге.

Закључак: (20 минута)

Тренер сумира активности, наводи да је фокус био на бољем упознавању себе, спознају личних емоција и вештине помоћи/самопомоћи.

Накот тога, тренер подели учесницима папир, где ће свако написати писмо СЕБИ, где жели да буде за годину дана, које ће свако задржати за себе.

Радионица 2: „Шта је снага“

Трајање радионице: 120 минута

Циљ:

- Јачање осећаја личне снаге и отпорности
- Подсећање на ситуације које су успешно савладали

Материјали:

- Пројектор
- Лаптоп рачунар
- Папир
- Оловке и бојице (опционо)

Презентација на тему појма резиденцијалног смештаја. Дефинисање изазова код адолесцената на резиденцијалном смештају. (20 минута)

Вежба 1: „Моји мишићи“

Трајање активности: 30 минута

2.1.1. Увод (10 минута):

Водитељ започиње активност питањем: Када кажете „јак сам“ на шта прво помислите.

Након добијених одговора, појашњава се да снага није само физичка. Бити јак значи не одустати, устати након пораза-то је ментална снага.

2.1.2. Вежба (15 минута):

Учесници добијају папир на коме треба да наведу 3 ситуације у којима су показали снагу у животу. Поред тога могу да нацртају и неки симбол снаге.

2.1.3. Размена у групи (5 минута):

Ко жели, може поделити једну своју победу и прикаже симбол снаге.

Материјали:

- Папир
- Оловке и бојице (опционо)

Вежба 2: „Планинарење“

Трајање: 30 минута

2.2.1. Увод (5 минута):

Водитељ уводи активност кроз најаву да се учесници спремају за пут и тешко вишечасовно планинарење. С обзиром на то да се у овом тренутку не може предвидети време нити шта нас чека на путу до врха, морамо понети неопходне ствари са собом. Спаковаћемо их у један раднац.

2.2.2. Вежба (20 минута):

Сваки учесник добија папир које замисли да је раднац. Унутар ранца исписује ствари које га подржавају и које ђему служити у току планинарења:

- Особе (нпр. васпитачица, другар, брат)
- Активности (нпр. слушање музике, шетња)
- Уверења („проћи ће“, „вредан/на сам“)
- Сећања или симболи (нпр. песма, играчка, место)

2.2.3. Кратко дељење (5 минута):

„Шта увек носиш у свом ранцу кад ти је тешко?“ – ко жели, подели нешто.

Материјал:

- Папир
- Оловке

Вежба 3: „Шта видим у теби“

Трајање: 20 минута

2.3.1. Увод (5 минута)

Тренер подели учеснике радионице у парове. Подели инструкције да свако од парова свом партнеру каже једну снагу коју препознаје у њему.

2.3.2. Вежба (15 минута)

Свако од парова каже свом партнеру једну од снага коју препознаје у њему. Након размене, покреће се дискусија да ли се партнер слаже са наведеним снагама које је препознао партнер у њему и да ли сам препознаје ту снагу које је преопнао партнер у њему. Тренер обилази парове, посматра динамику парова и дискусију.

Закључак: (20 минута)

Круг размене и поверења – тренер отвара дискусију и поставља питање „Коју своју снагу си данас први пут препознао код себе“ и „Како ти твоје снаге могу помоћи када ти је тешко“

Наглашава се да не морају – избор и сигурност су приоритет.

Радионица 3: „Слични – Исти – Различити“

Трајање радионице: 120 минута

Циљ:

- Показати да различити људи виде исту ствар на различите начине
- Освестити да „другачије“ није „погрешно“

Материјали:

- Пројектор
- Лаптоп рачунар
- Штампач
- Папир
- Оловке и бојице (опционо)

Презентација о адолесценцији и дигиталном простору, који деца на резиденцијалном смештају користе као простор за развој и учење. (20 минута)

Вежба 1 „Прва асоцијација“

Трајање: 30 минута

3.1.1. Увод (5 минута):

Водитељ уводи у вежбу, објашњавајући да свако појединка гледа ствари из свог угла, а да заборављамо да промислимо како и на који начин гледају на ствари људи око нас.

3.1.2. Вежба (15 минута):

Учесницима се даје папир са нацртаним/штампаним облицима – троугао, круг, две равне.

Задатак: Од постојећих облика нацртати нешто смислено – оно што ти видиш као могућност

Цртеж се може и обојити

На пример, неко ће нацртати птицу, неко чамац, неко човека...

3.1.3. Дискусија (5–10 минута):

Учесници покажу своје цртеже, води се размена на тему како су од истих задатих облика нацртали различите ствари. Поставља се питање како свако од појединаца гледа на ствари из различите позиције.

Материјал:

- Папир са задатим облицима
- Оловке и бојице (опционо)

Вежба 2: „Бинго“

Трајање активности: 30 минута

3.2.1. Увод (5 минута):

Водитељ почиње активност објашњавајући да свако од нас има различите особине које га чине посебним, задатак је да у групи нађемо баш неког ко поседује једну од поменутих особина из табеле.

3.2.2. Вежба (15 минута):

Сваки учесник добија бинго листић за написаним особинама (12 поља са 12 различитих особина). Учесници ходају у простору и траже особу која поседује једну од поменутих особина и уписује то име у поље испод особине. Циљ је да се попуне свих 12 поља.

Храброст у тешким ситуацијама	Зна да саслуша	Искреност	Воли да слуша музику
Упорност	Амбициозност	Енергичност	Помаже другима
Прихвата људе онакве какви јесу	Има добар смисао за хумор	Учи из својих грешака	Спортски дух

3.2.3. Дискусија (10 минута):

Које особине сте брзо пронашли, која особина вам је најзанимљивија, како сте препознали особине код других, како се осећамо када нас неко други види на тај начин.

Материјал:

- Бинго листић
- Оловке

Вежба 3 „Препознајем себе“

Трајање: 20 минута

3.3.1. Увод (5 минута)

Тренер даје инструкције да је потребно да се устане са столица и направи круг. Тренер ће читати тврдње, ако се неко од учесника препозна у тим тврдњама, потребно је да искорачи један корак, погледа око себе-ко је још ту, затим се враћа назад.

3.3.2. Вежба (5 минута)

Тренер почиње да чита тврдње.

Пример тврдњи које чита водитељ:

- Волим музику
- Некад се осећам усамљено
- Бојим се неуспеха
- Некад ми треба да ме неко саслуша
- Имам нешто што не волим код себе
- Замишљам другачије свој живот
- Осећам се добро
- Поносан сам на себе због нечега

3.3.3. Дискусија (10 минута)

*Тренер отвара дискусију и поставља питања:

- Како смо се осећали кад сте видели да неко дели иста осећања
- Да ли вас је нешто изненадило
- Шта је то што нас повезује
- Зашто је важно да не судимо другима

Закључак: (20 минута)

Тренер закључује да су данашње радионице ставиле фокус на то да свако од учесника има нешто заједничко али и много тога што нас разликује. Завршава активност реченицом „Неко ко је сличан мени“ а свако од учесника наведе по једно име.

III Модул – Психолошка прва помоћ и вештине за психолошки опоравак



Теоријски оквир

Психолошка прва помоћ представља скуп интервенција које имају за циљ да пруже тренутну подршку особама изложеним стресним или кризним ситуацијама. Она није терапија, већ практичан и етички утемељен приступ усмерен на стабилизацију, осећај сигурности и активирање личних ресурса.

Основни принципи психолошке прве помоћи укључују обезбеђивање физичке и емоционалне сигурности, активно слушање, поштовање достојанства и подстицање осећаја контроле. Код деце и младих у резиденцијалном смештају, овај приступ је посебно значајан због честе изложености стресу и трауматским околностима.

Вештине психолошког опоравка подразумевају јачање способности саморегулације, препознавање емоција, развој стратегија суочавања и ослањање на мреже подршке. Улога стручних радника је да кроз свакодневне интеракције подстичу ове процесе и спрече даље продубљивање кризе.

ДИЈАГРАМ ВЕШТИНА ЗА ПСИХОЛОШКИ ОПОРАВАК

Разлог за забринутост	Примарна вештина	Секундарна вештина
Имам проблем који треба да решим	✓ Решавање проблема	✓ Здраве социјалне везе ✓ Корисно размишљање
Имам интензивне или учестале узнемирујуће реакције на ствари које се дешавају	✓ Управљање реакцијама	✓ Здраве социјалне везе Корисно размишљање
Не знам како да се повежем или поново повежем са мени важним људима. Нема довољно људи којима је стало до мене или који би могли да ми помогну.	✓ Здраве социјалне везе	✓ Позитивне активности ✓ Здраве социјалне везе
Осећам се депресивно и/или тужно	✓ Позитивне активности	✓ Решавање проблема ✓ Здраве социјалне везе
Имам узнемирујуће мисли због којих се осећам лоше или које ме спречавају да мислим другачије	✓ Корисно размишљање	✓ Управљање реакцијама ✓ Планирање активности
Имам озбиљан физички здравствени проблем, озбиљно ментално здравствено стање, озбиљан проблем злоупотребе супстанци и/или значајне тешкоће и проблеме	✓ Решавање проблема, уз нагласак на обраћање и лекару специјалисти	✓ Здраве социјалне везе ✓ Корисно размишљање

Радионице

Радионица 1: „Шта је Психолошка прва помоћ?“

Циљеви радионице:

- Упознати младе са појмом и сврхом психолошке прве помоћи (ППП)
- Разликовати шта ППП јесте, а шта није
- Разумети када је ППП потребна и како изгледа у свакодневним ситуацијама
- Подстаћи размишљање о томе како подршка изгледа у пракси и како изгледа када је неко заиста „ту за нас“

Потребан материјал:

- Флипчарт и маркери
- Папири са кратким сценаријима ситуација
- Картонски појмови (разне изјаве и поступци) за сортирање
- Празни листови за писање, оловке
- Велики папир за скицу – „шта је ППП“
- Коверте и поруке за крај
- Столице у круг, зид или табла за плакат „Поруке подршке“

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ (120 минута):

1.1. Увод у тему (20 минута)

1.1.1 Визуелна асоцијација: „Кад кажем 'подршка', помислим на...“ (10 мин)

Тренер пита:

„Шта за вас значи реч 'подршка'? Шта вам падне на памет када је чујете?“

Одговори се записују на флипчарт, прави се облак речи.

1.1.2 Кратко увођење у тему (10 мин)

Тренер објашњава:

Психолошка прва помоћ је подршка особи у тешком тренутку – не терапија, већ прва емоционална подршка

Циљ је да помогнемо неком да се осети виђеним, смиренијим, сигурнијим, повезаним. Свако може да пружи основну ППП – ако зна како

Нагласити: «ППП није решавање туђих проблема, већ бити уз некога у тешком тренутку.»

1.2. Појам Психолошке прве помоћи, када се примењује и шта подразумева (20 минута)

1.2.1 Презентација: Основе ППП

Тренер објашњава модел „Посматрај – Слушај – Повежи“:

Посматрај: да ли је неко узнемирен, повучен, плачљив, агресиван, збуњен

Слушај: без прекидања, без саветовања, без осуђивања

Повежи: с неким ко може више да помогне (одрасла особа, психолог, васпитач)

1.2.2 Вежба 1

Рад у групама: „Сценарији из живота“ (30 мин)

Тренер дели учеснике у три групе. Свака група добија кратке сценарије ситуација:

Сценарио 1: Плакање после посете

Јелена (15) се вратила из викенд посете породици. По доласку у дом, одмах је отишла у своју собу и почела да плаче. Не жели да разговара ни са ким. Другарице покушавају да јој приђу, али их она одбија речима: „Оставите ме на миру!“ У соби је замрачено, и она седи у ћошку, грли јастук.

Сценарио 2: Изолација и ћутање

Александар (16) последњих неколико дана избегава групу. Не долази на заједничке активности, не излази у двориште, и већину времена проводи у својој соби. Када му се неко обрати, одговара кратко, без погледа и без икаквог ентузијазма. Не учествује у причи, чак и кад му се обрати најбољи друг.

Сценарио 3: Превелика раздражљивост

Милош (14) је све чешће узнемирен. Најмања провокација га „избаци из такта“ – виче на друге, баца ствари, недавно је нагло напустио двориште у току фудбала. Када га најбољи друг пита шта се дешава, он одговара: „Сви сте против мене!“ или „Боље да ме нема.“ Изгледа уморно, а подочњаци су му дубоки.

Групе одговарају на питања:

- Шта видиш/чујеш у овој ситуацији?
- Да ли је потребна ППП?
- Шта би могао да кажеш/урадиш?
- Шта не би требало да кажеш/урадиш?
- Свака група представља своје одговоре, дискусија у великој групи.

1.2.3 Вежба 2 (30 мин):

Учесници у паровима играју ситуацију: један глуми особу која је узнемирена, а други покушава да пружи подршку користећи принципе: Посматрај, Слушај, Повежи. Учесници вежбају како би разговарали с неким ко је у тешком тренутку.

Примери реченица за подршку:

„Ту сам ако желиш да причамо.“

„Разумем да ти није лако.“

„Не мораш ништа да кажеш сада, седићу с тобом.“

Дискусија у групи, тренер слуша искуства, сумира, рефлектује, даје повратне информације.

1.2.4. Вежба 3 (20 мин)

Тренер дели картице са изјавама: „Ма није ти ништа.“, „Хоћеш да ми кажеш шта ти је?“, „Превише драматизујеш.“, „Са мном си безбедан/на.“, „Мораш да се смириш!“, „Ту сам ако желиш да разговарамо“ и сл.

Учесници разврставају картице у две групе: ППП ; Није ППП

Дискусија у великој групи.

1.3. ЗАКЉУЧАК (20 минута)

Дискусија у круг, питања: „Шта смо данас научили?“, „Шта је било најзанимљивије?“ и тд.

Тренер сумира и даје закључак.

Круг подршке за крај: Сваки учесник каже једну охрабрујућу реченицу особи десно од себе.

Радионица 2: „Како помоћи себи?“

Циљеви радионице:

- Учење како препознати личне емоционалне и телесне реакције на узнемиреност и стрес
- Разумети важност бриге о себи као првог корака ка психолошком здрављу
- Овладати једноставним техникама самопомоћи које помажу у регулисању емоција
- Оснажити младе да потраже подршку када им је потребна

Потребан материјал:

- Флипчарт и маркери
- Папири за цртање и писање (А4)
- Пример листе техника самопомоћи (штампан за сваког учесника)
- Смирена музика (опционо)

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ (120 минута)

2.1. Увод (20 минута)

2.1.1 Круг за отварање – „Како се данас осећам?“ (5 мин)

Сваки учесник (ко жели) дели једну реч која описује тренутно расположење.

2.1.2 Питање за размишљање: (10 мин)

„Шта радиш када ти је тешко?“

Учесници одговарају на папире које лепе на флипчарт, а тренер чита одговоре

2.1.3 Кратак увод у тему: (5 мин)

2.2. Самопомоћ, како препознати да ми је помоћ потребна и шта могу да урадим-презентација

„Као што телу треба одмор и нега када се повредимо, тако и нашим мислима и осећањима треба подршка када смо под стресом.“ Представља се концепт самопомоћи као првог корака у бризи о себи.

2.2.1 Вежба 1: „Како изгледа мој стрес“ (30 мин)

Тренер дели учеснике у три групе и даје задатак да свака група размењује-описује ситуације у којима су се осећали преплављено, збуњено или без енергије, како су препознали да су „под стресом“. Одговарају на питања: „Шта се дешава у телу_“, „Какве мисли су ми пролазиле кроз главу?“, „Шта обично радим у тим ситуацијама?“. Након 20 минута, излажу своје одговоре у великој групи. Тренер посебно записује одговоре на флип чарту, усмерава дискусију и рефлектује. Истиче на који начин тело и ум шаљу сигнале и колико је важно да на то обратимо пажњу.

2.2.2 Вежба 2: „Моја сигурна зона“ (30 минута)

Сваки учесник за себе црта на папиру круг у који уноси активности, људе, места и мисли које им помажу да се осете смирено. Сви могу да нацртају или напише то што желе. Размена у паровима, а потом у великој групи; „Шта ми највише помаже када се лоше осећам?“. Потом размена у великој групи.

Тренер презентује могућности самопомоћи:

Физичка самопомоћ: дисање, кретање, хидратација, сан

Емоционална самопомоћ: писање дневника, разговор, цртање, слушање музике

Ментална самопомоћ: позитивне афирмације, одлагање тешких мисли, фокус на садашњи тренутак

Тренер подели сваком учеснику лист са техникама самопомоћи.

2.2.3 Вежба 3: „Моја лична кутија помоћи“ (20 мин)

Учесници праве списак или цртеж своје „кутије за прву психолошку помоћ себи“, посебно уносе оно што су научили на данашњој радионици из листа самопомоћи:

- Које реченице могу рећи себи када ми је тешко?
- Које ствари/активности ми помажу?
- Ко су људи који ме смирују?
- Шта могу да урадим када осетим узнемиреност?
- Могу да ставе цртеже и папире у своју фасциклу/коверту.

3. Закључак (20 мин)

Тренер сумира данашњу дискусију, посебно истиче важне закључке (знаци да је особи потребна помоћ, технике за умиривање, и сл.)

Тренер води кратку вежбу визуализације: замишљање простора где се осећају сигурно и смирено „Моја сигурна тачка“ (15 мин)

Учесници замишљају место где се осећају мирно и сигурно (реално или измаштано) и цртају или описују:

- Где је то? Какви су звуци, мириси, боје? Шта раде тамо?

Водитељ пушта кратку умирујућу музику, подстиче да се „враћају у то место“ кад им је тешко.

Прилог: Моје технике самопомоћи

(Шта могу да урадим кад ми је тешко)

1. Тело ми шаље поруке – слушај га:

Узимам паузу и негујем се (вода, храна, сан)
Протегнем се или прошетам
Спустим рамена и дубоко удахнем 3 пута

2. Смиривање у моменту:

Дубоко дисање (у 4, задржим 4, издах 6)
Стиснем јаку играчку, лоптицу или нешто пријатно у руци
Замислим своје сигурно место
Напишем како се осећам (дневник емоција)

3. Шта ми прија:

Слушам музику која ме смирује
Цртај, бојим или гледам нешто опуштајуће
Сетим се некога ко ме воли и коме је стало до мене
Разговарам са особом у коју имам поверења

4. Ментални алати:

Подсећам себе: „Нисам сам/сама. Биће боље.“
Размишљам: „Шта бих сада рекао/рекла најбољем другу у овој ситуацији?“
Подсећам се на ствари у којима сам добар/добра
Ставим руку на груди и кажем: „Вредим. Имам право да тражим помоћ.“

Запамти: Сви имамо тешке дане. Није срамота тражити помоћ.

Твоја кутија самопомоћи је твој лични алат – додај јој оно што тебе смирује.
Извор: World Health Organization (WHO). Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. Geneva: WHO, 2020.

Радионица 3: „Како пружити подршку другом?“

Циљеви радионице:

- Развијање емпатије и разумевање важности подршке међу вршњацима
- Овладавање техникама активног слушања и ненаметљивог приступа
- Препознавање граница сопствене улоге и значаја укључивања одраслих или стручних особа када је то потребно

Потребан материјал:

- Сценарији за игру улога (на папиру)
- Картице са изјавама (погодне и неприкладне реченице)
- Флипчарт, маркери
- Празни папири, оловке
- Папири за „писмо подршке“

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ (120 минута)

3.1. Увод (20 минута)

3.1.1 Вежба у пару: „Када ми је неко помогао“ (10 мин)

Учесници у пару деле искуство када им је неко пружио подршку и зашто им је то значило.

Кратак круг: Шта је та особа урадила што вам је помогло?

3.1.2 Увођење у тему: (10 мин)

„Шта значи пружити подршку некоме?“

Тренер подстиче групу да одговоре запишу на флипчарт.

Истиче се да је психолошка прва помоћ често оно што можемо да понудимо и као вршњаци: слушање, разумевање, присуство.

3.2 Како изгледа подршка у оквиру психолошке прве помоћи

Подсећање на принципе: Посматрај-Слушај-Повежи; Шта могу да ураде вршњаци, а када је потребно укључити одрасле; Разлика између помоћи и „спашавања друге особе“-

ПРЕЗЕНТАЦИЈА

Посматрај: знаци да неко није добро (повлачење, раздражљивост, плач, шутња...)

Слушај: бити ту без саветовања и осуђивања

Повежи: са васпитачем, психологом или другом одраслом особом када ниси сигуран шта да радиш

3.2.2 Вежба: Игра улога – „Како прићи пријатељу“ (30 мин)

Групе добијају сценарије (нпр. неко је тужан, изолован, љут):

Један учесник глуми пријатеља у невољи, други покушава да му приђе користећи технике подршке. Након 5 мин – промена улога.

СЦЕНАРИО 1: ОСЕЋАЈ КРИВИЦЕ

Ана (14) је узнемирена након што је сазнала да ће њен млађи отићи у хранитељску породицу, а она не. Каже:

• „То је сигурно зато што сам ја лоша. Ко би и хтео мене овакву?“

Седи сама, гледа у празно и одбија да иде на заједничку активност.

Задатак за игру улога:

Како би пришао/пришла Ани као њен вршњак/вршњакиња? Шта би јој рекао/рекла, шта не би? Када би укључио одраслу особу?

СЦЕНАРИО 2: ТАЈНА И ПРИТИСАК

Милан (15) је забринут јер му је друг из дома поверио да планира да побегне.

Милан каже теби: „Обећао сам да нећу ником да кажем. Али не могу више да ћутим. Шта ти мислиш?“ Видиш да је под стресом, зноји се, не гледа те у очи.

Задатак за игру улога:

Како да подржиш Милана, а да не изневериш његово поверење, али и не занемариш озбиљност ситуације?

СЦЕНАРИО 3: СРАМОТА И ПОВЛАЧЕЊЕ

Николина (16) је недавно имала сукоб са васпитачицом. Због понашања је привремено искључена са активности. Сада избегава све, не излази у двориште, не појављује се на ручку. Другарице кажу: „Она је тотално пролупала. Пусти је.“

Задатак за игру улога:

Како би покушао/покушала да приђеш Николини? Како изгледа подршка кад је неко стигматизован у групи?

Тренер обилази групе, помаже по потреби. Потом учесници у великој групи размењују: шта је било тешко, шта је „прорадило“?

2.3 Вежба: „Шта рећи – шта не?“ (20 мин)

Учесници добијају картице са реченицама: „Разумем да ти је тешко.“ „Хоћеш да будем ту с тобом, не мораш да причаш.“ „Ма престани да се понашаш тако.“ „Сви-ма нам је тешко, превазиђи то.“

Учесници имају задатак да разврстају ове реченице на оне које треба рећи и на оне које никако не треба рећи. Учесници разврставају и образлажу избор

2.4 Рад у малим групама: „Како изгледа помоћ?“ (20 мин)

Учесници су подељени у мање групе, цртају или осмишљавају постер:

„Како изгледа добра вршњачка подршка?“, са примерима понашања, реченица, ставова.

Изложба радова, свака група представља свој рад

2.5 Кратка дискусија: „Када укључити одраслу особу?“ (10 мин)

Питања:

- Када знаш да не можеш сам/сама?
- Како препознаш да неко треба више од вршњачке подршке?

Важно је да тренер истакне да подршка значи и знати када препустити стручњаку.

3. ЗАКЉУЧАК (20 МИНУТА)**3.1 Вежба: „Писмо подршке“**

Сваки учесник пише поруку охрабрења као да се обраћа пријатељу који пролази кроз тежак тренутак

Поруке се читају (ко жели) и могу се залепити на „зид подршке“

3.2 Завршни круг:

Питање за групу:

„Шта сам данас научио/научила о томе како могу да помогнем другоме?“
Подсећање да је важно бити ту, слушати, не нудити решења већ простор.



IV Модул – Емоције

Теоријски оквир: Повезаност емоција, ставова и понашања са очувањем менталног здравља

Емоције представљају основни аспект људског функционисања и имају значајну улогу у понашању, доношењу одлука и међуљудским односима. Деца и млади са искуством трауме често имају тешкоће у препознавању, именовану и регулацији емоција.

Импулсивност и нагле реакције често су последица недовољно развијених механизма саморегулације и преживљавајућих одговора на стрес. Свесност о сопственим ставовима и начину на који они утичу на понашање одраслих има кључну улогу у раду са младима.

Подршка у развоју емоционалне писмености, толеранције на фрустрацију и ситуационе перцепције доприноси већој стабилности, смањењу конфликта и јачању односа поверења између младих и одраслих.

Радионице

Радионица 1: Емоције

Циљеви:

- Упознавање полазника са појмом емоцијеосећања,
- Идентификовање осећања (врсте), препознавање осећања код себе и код других,

- Препознавање околности у којима се јављају,
- Усвајање појма емпатије и препознавање значаја емпатије у свакодневном животу и међуљудским односима

Потребан материјал:

- Флипчарт и маркери
- Папири за писање
- Картице са емоцијама
- Примери ситуација

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ (95 минута):

1. Увод у тему (15мин)

- Дефинисање правила понашања током радионице
- Кратко објашњење теме радионице и објашњење појма емоција (осећања) и њиховог значаја за свакодневни живот
- Основне емоције и њихова функција (нпр. љутња = заштита, туга = губитак, радост = повезивање).
- Карактеристике и врсте емоција
- Кратки примери из свакодневног живота тинејџера у дому.
- Представљање учесника у кругу, сваки учесник треба да каже своје име и једно осећање, сваки следећи понавља све предходно речено и додаје своје име и осећање.

2. Вежба 1: „Игра пантомиме (препознавање емоција) (15 минута)“

- Један учесник извлачи картицу и само лицем/телом приказује емоцију (без речи), а остали погађају која је емоција.
- Групна дискусија о томе како су препознали емоцију, колико им је било тешко или лако да препознају емоције, како су се осећали када су приказивали добијене емоције, и разговор о начинима испољавања и препознавања емоција код себе и других (вербални и невербални знакови)

3. Вежба 2: „Тело као огледало емоција (15 минута)“

Задатак:

- Водитељ радионице даје инструкције учесницима да ходају по простору, а затим чита одређење животне ситуације и даје инструкцију да се крећу као да су управо то доживели (нпр. „Добио/ла сам петицу на контролном“, „Потукао/ла сам се у школи“, „Изгубио/ла сам омиљену ствар“, „Најбољи друг се преселио у други град“, „Добио си поклон од симпатије“...). После сваке инструкције учесници се заустављају у покрету да би осмотрили себе и друге, а затим настављају игру.
- По завршетку вежбе групна дискусија о међусобној повезаности између емоција и животних ситуација

4. Упознавање учесника са појмом и значајем емпатије у свакодневном животу (10мин)

- Дискусија у паровима о осећањима која се јављају код њих када нека, њима блиска особа, проживљава велику тугу или велику радост. Затим размена у великој групи о значају емпатије за одржавање међуљудских односа.

5. Изражавање негативних емоција на асертиван начин (15мин) Вежба 3: „Пошаљи поруку“ (20 минута)

- Водитељ кратко објашњава да сви ми, својим речима и поступцима, остављамо утисак и имамо утицај на друге људе – понекад позитиван, понекад негативан. Сврха ове активности је да на сигуран начин изразимо шта нам прија и шта нам смета, као и шта бисмо желели да се промени.
- Писање порука: свако добија лист и пише поруку коју би желео/ла да упути некоме ко му је важан, а тиче се утицаја неког његовог понашања на нас (нпр. „Волим када ме слушаш без прекидања.“ или „Твоје речи ме повређују и желим да то променимо.“).
- Дискусија о томе како наше речи и поступци могу имати позитиван или негативан утицај на друге. Разговор о томе:
 - Како се осећамо када чујемо лепе речи?
 - Како се осећамо када нам неко каже да смо га повредили?
 - Како се осећамо када некоме желимо да кажемо да нас је повредио?
 - На који начин можемо конструктивно изразити своје емоције и потребе?
 - Како на асертиван начин изразити негативне емоције?

6. Откривање позитивних емоција и начина како их иницирати (15 мин) Вежба 4.

- Сваки учесник за себе пише позитивне емоције које је доживео и у којим ситуацијама.
- Групна дискусија о активностима које доводе до позитивних емоција и записивање идеја на флип чарту правећи листу (одређене ситуације, присећање догађаја, планирање и замишљање ситуација).

7. Завршни круг и рефлексивна (10 минута)

Питања за круг:

- Шта ти је данас било најзанимљивије?
- Коју нову ствар си научио/ла о емоцијама?
- Шта ћеш покушати да примениш у стварном животу?

Водитељ похваљује учеснике, захваљује на сарадњи и подсећа да је рад на емоцијама процес.

Радионица 2: Ставови

Циљеви:

- Упознавање са ставовима и уверењима и начинима њиховог обликовања мисли,
- Препознавање мисли и њихово повезивање са осећањима у одређеним ситуацијама,
- Препознавање њихове повезаности са манифестованим понашањем, уз сагледавање могућности промене
- Објаснити како ставови утичу на наше понашањ
- Разумети како наше поступци утичу на друге људе
- Развити вештине критичког преиспитивања сопствених ставова

Потребан материјал:

- Флипчарт,
- маркери,
- картице са изјавама и понашањима,
- празни листови,
- табла за „поруке подршке “

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ (95 минута):

1. Увод(15мин)

- Водитељ радионице даје увод у данашњу тему: Шта су ставови? Како настају? Од чека зависе? Како се мењају?
- Дискусија са учесницима.
- Сваки учесник каже један свој став. Ставови се записују на флип чарту

2. Сагледавање повезаности ставова, мисли и понашања (20мин)

Вежба 1: „Поглед са стране“ (20 минута)

- Учесници у малим групама добијају кратке ситуације/приче у којима неко има одређен став (нпр. „Сара мисли да је тешко поверовати васпитачима, јер ју је једном нека особа од поверења изневерила.“)
- Задаци за групе:
 1. Причају о томе који став Сара има (идентификовање става)
 2. Размена у пару, које све мисли проистичу из Сариног става, како тај став утиче на њено понашање и како може утицати на односе са другима.
 3. Предлажу шта би Сара могла да уради да би боље управљала тим ставом и успостављала и одржавала добре односе.
- Групе представљају своје одговоре а затим се дискутује о пронађеним решењима

Примери још неколико ставова:

- „Боље да се правим да ми није стало, него да ме повреди.“
- „Ја сам већ одрастао/ла, могу све сам/а.“
- „Морам да покажем да сам јак/а.“

3. Сагледавање повезаности и утицаја постојећих ставова на доживљавање одређених осећања

Вежба 2: „Како бих се ја осећао/ла?“ (20 минута)

- Рад у паровима: играње улога две особе са различитим ставовима, један игра улогу „појединца са одређеним ставом“, а други „особе која је погођена тим ставом/понашањем“.
- Подаци за улоге су претходно припремљени (једноставан сценарио).
- У паровима размењују утиске: како су се осећали и шта су могли боље да ураде.
- Размена утисака у великој групи.

Сценарио:

- Марко, ученик који стално омаловажава туђи успех, нпр. када неко добије добру оцену каже: „Ма, то ништа не значи, свако би могао да добије пет ако би му наставник гледао кроз прсте.“
- Лазар, ученик који се трудио и поносан је на свој успех, али осећа да му је рад обесмишљен коментаром.

Задатак:

- Марко треба да „одигра“ омаловажавајући став.
- Лазар треба да покаже како се осећа као особа која је погођена тим ставом.

Размена утисака након сцене у паровима:

- Како се Лазар осећао?
- Шта је Марко могао да каже или уради другачије да подржи другог?
- Шта је Лазар могао да уради како би заштитио своје осећаје?

Размена утисака у великој групи

- Како се Лазар осећао?
- Шта је Марко могао да каже или уради другачије да подржи другог?
- Шта је Лазар могао да уради како би заштитио своје осећаје?

4. Сагледавање утицаја ставова и мисли на перцепцију социјалних ситуација, емотивни дожицљај и понашање у одређеним ситуацијама (30 минута)

Вежба 3: „Обојена стакла“ (15 минута)

Поступак:

1. Учесници седе у кругу. Водитељ објашњава: „Замислите да свако од нас гледа свет кроз своја 'обојена стакла' – то су наши ставови и уверења која утичу на то како тумачимо шта се дешава око нас.“
2. Водитељ прочита један кратак опис ситуације, нпр.:
 - „Неко те позове на журку, али ти се осећаш несигурно и не знаш да ли да идеш.“
3. Учесници редом изговарају шта би они помислили у тој ситуацији, односно како би њихови ставови могли утицати на њихово расположење

и понашање у датој ситуацији (нпр. „Можда ме неће примити“, „Бојим се да ћу се осрамити“, „Желим да пробам нешто ново“, „Упознаћу нове другаре“).

4. Водитељ подвлачи да различити ставови и мисли које из њих потичу, мењају начин на који доживљавамо исту ситуацију и утичу на наше понашање и односе са другима.
5. Завршна порука:
„Покушајмо да будемо свесни својих „обојених стакала“ и отворени према другим перспективама – то нам помаже да боље разумемо себе и друге.“

5. Вежба 4: Модел промене осећања и понашања (15 минута)

Водитељ на флип чарту црта табелу чије су колоне: ситуација, мисао, емоција, понашање, а затим даје пример неке ситуације. На пример, „у дворишту дома вас је ударила лопта“. Кроз дискусију са учесницима добија више одговора на питање „Шта вам тог тренутка пролази кроз главу? Шта сте помислили?“, одговоре уписује у одговарајућу колону и за сваку мисао поставља питање „Како сте се осећали“ (уписује у колону емоција поред одговарајуће мисли), а затим и шта би у том тренутку, са датом мишљу и осећањем урадили (и уписује и понашање). Кроз табеларни приказ показује учесницима како различите мисли или њихова промена, утичу на доживљена осећања и испољена понашања у одређеној ситуацији, указујући и на могућност промене.

6. Закључак и рефлексивност (10 минута)

- У кругу: свако каже једну реч или реченицу о томе шта је запамтио/ла и шта ће покушати да промени у свом понашању.
- Водитељ наглашава важност свесности о ставовима и одговорности за утицај који имамо на друге.
- Похвала за учеснике и завршна позитивна реч.

Радионица 3: Ситуациона перцепција и контрола импулсивности

Циљеви:

- Препознавање повезаности афекта, мисли и понашања (узнати учеснике са улогом афеката у импулсивном понашању)
- Објаснити појам ситуационе перцепције и значај адекватне процене ситуација
- Развити свест о важности контроле импулса у социјалним односима
- препознавање раних знакова импулсивних реакција
- упознавање са техникама саморегулације (вежбе дисања,
- стани-размисли, вежба релаксације...)

Потребан материјал:

- Флипчарт
- Маркери

- Папирићи са кратким сценаријима/ситуацијама,
- Папири и оловке,
- Картице са техникама за смиривања и повећавања самоконтроле

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ (120 минута):

1. Увод (20 мин)

Презентовање данашње теме и разјашњавање појмова: импулсивност (импулсивна реакција и импулсивно понашање), перцепција различитих ситуација, и њен утицај на наша осећања и понашање, и афекат (као емоција високог интензитета)

Вежба 1:

- Водитељ подстиче учеснике да се сете неке ситуације која их најчешће подстиче да нагло и брзо одреагују, без размишљања. Свако за себе, на посебном папиру треба да напише ту ситуацију а затим на скали од 0 до 100 процени колики је интензитет емоције коју у том тренутку доживљава, затим да процени интензитет доживљаја те емоције 10 минута након догађаја, а потом и 30 минута након догађаја.
- Групна дискусија о позитивним и негативним странама импулсивних реакција, уз наглашавање количине негативних последица импулсивности и позитивних исхода промишљенијих реакција у истим ситуацијама, са циљем мотивисања за рад на смањивању импулсивности и повећавању степена контроле афекта и понашања.

2. Подстицање увида у утицај ставова и мисли на перцепцију ситуација и повезаност наших мисли, осећања и понашања у тим ситуацијама

Вежба 2: „Од мисли до понашања“ (20 минута)

- Учесници су подељени у мале групе и свака група добија картицу са описом ситуације и питањима на која треба да одговоре. Пример ситуације: „при повратку у собу видиш да ти недостаје нека мајица. Не знаш шта се догодило и како је нестала“.
- Питања су: О чему размишљаш? Шта би прво помислио?, Како се осећаш? и Шта ћеш прво урадити?
- Добровољци, из било које групе потвани су да прикажу ситуацију, одглуме и покажу један од могућих начина одигравања, а затим се у великој групи дискутује уз идентификовање мисли, осећања, ставова, и реакција која из тога проистичу, и охрабрују се и други учесници да одиграју другачије исту сцену.
- Уз дискусију о презентованом, у великој групи, мање групе презентују одговоре до којих су дошли, и разматрају различите могућности понашања зависно од сагледавања ситуације, мисли и емоција које је прате.

3. Препознавање окидача импулсивних реакција (одређених ситуација, мисли) и раних знакова импулсивне реакције, како би правовременом реакцијом могло да се промени сопствено понашање

Вежба 3: Контрола импулса препознавањем ризичних ситуација и раних знакова (20 мин)

- Сваки учесник треба да наведе неку ситуацију која може да га „избаци из равнотеже“ и наведе на импулсивно реаговање. Те ситуације написане на папирићима сакупља водитељ, а затим меша и извлачи неку насумично и чита. Цела група дискутује саму ситуацију, наводи осећања која се могу јавити и могуће реакције, записује се што више различитих емоција и реакција у датој ситуацији које су смислили учесници, и на крају се истичу најконструктивније
- Дискусија у групи који су то рани знаци предстојеће импулсивне реакције и како би могли да је спречимо њиховим препознавањем
- Учесници се потом поделе у мање групе од којих свака добија папирић са кратким описом неке ситуације (нпр. неко ти узме ствар без питања, добијеш лошу оцену, видиш да се другар расправља са другом особом итд.)
- Свака група треба да одговори на питања:
 - Шта се дешава у ситуацији?
 - Које емоције могу бити присутне?
 - Како бисмо могли адекватно да реагујемо у датим ситуацијама?
- Групе презентују своје одговоре

4. Препознавање могућих начина успостављања контроле (20мин)

Вежба 4:

- Учесници су подељени у парове. Један од њих смишља ситуацију која би га јако узнемирила и глуми своје понашање у датој ситуацији док, други треба да одреагује са циљем смиривања дате ситуације и другог учесника у тој ситуацији и осмисли шта би урадио да то постигне.
- Након 5 минута, мењају улоге
- Дискусија у великој групи: Како су се осећали? Да ли је нешто помогло и шта је помогло, а шта баш и није?

5. Препознавање и разликовање мисли и изјава које могу да помогну снижавању афекта и већој контроли, као и оних који повећавају импулсивност

Вежба 5: „Афективне изјаве“ (10 мин)

Водитељ дели картончиће са изјавама које одражавају снажне емоције и реакције:

- „Сад сам бесан/на, нећу да слушам! “
- „Не могу више да издржим, одмах ћу да се изнервирам! “
- „Сви су ми криви! “
- „Морам да им се осветим! “
- „Немој ми се више обраћати! “

- „Ово је најгоре што ми се десило! “
- „Хајде да дубоко удахнем и издахнем. “
- „Могу да направим паузу и размислим. “
- „Разумем да сам узнемирен/на, али могу да изаберам како ћу реаговати.
- „Покушаћу да причам смирено. “
- „Сад ми је тешко, али проћи ће. “
- „Бројим до 10 и онда ћу одговорити. “
- „Тражим помоћ ако ми је потребна. “

Учесници у малим групама, треба да сортирају изјаве у две гомиле:

- Изјаве које повећавају импулсивност и могу да погоршају ситуацију
- Изјаве које помажу у смиривању и контроли понашања

Дискусија на нивоу целе групе о резултатима.

6. Препознавање техника и вештина које могу помоћи у успостављању веће самоконтроле у ситуацијама у којима долази до израженог афекта и испробавање у групи кроз играње улога и вежбање (10 мин)

Вежба 6:

- Учесници, подељени у мање групе у којима треба да размене и напишу на заједничком папиру које технике они сами познају или користе, а које им помажу да се смире и успоставе контролу.
- Подела на нивоу целе групе, записивање техника које су записали учесници, на флип чарту и дискусија.
- Водитељ затим даје учесницима картончиће (подсетнике) са листом техника за успостављање и повећавање самоконтроле, које могу понети са собом и користити као подсетник.

Листа са неким техникама самоконтроле за даље коришћење:

- **Дубоко дисање**
Узми дубок удах кроз нос, бројећи до 4, задржи дах 4 секунде, па полако издахни кроз уста бројећи до 6.
- **Бројање до 10**
Када осетиш да си узнемирен/на или бесан/на, полако броји до 10 пре него што реагујеш.
- **Пауза за размишљање**
Стани на тренутак и размисли о последицама свог поступка пре него што нешто урадиш.
- **Физичка активност**
Кратка шетња или истезање може помоћи да се ослободи напетост и смањи импулсивност.
- **Мисаоне паузе**
Покушај да замислиш ситуацију као да гледаш филм, одвојено од себе, и размислиш шта је најбоље урадити.

- **Техника „Сигурног места“**

Замисли место где се осећаш безбедно и смирено, и „врати се“ тамо кад ти је тешко.

- **Разговор са особом од поверења**

Када осетиш да те нешто узнемирава, потражи некога са ким можеш да поделиш своје мисли и осећања.

7. Закључак (10 мин + вежба дисања 10 мин)

- Круг разговора: шта им је остало у сећању и чини им се корисним са данашње радионице.
- Порука водитеља: „Препознавање ситуација и наших реакција даје нам моћ да изаберемо како ћемо деловати и тако боље контролисати свој живот.“

Вежба дисања у групи, за крај.



V Модул – Атачмент/траума/ комплексна траума



Теоријски оквир

Атачмент представља емоционалну везу која се формира између детета и значајних одраслих и има кључан утицај на каснији развој односа, саморегулацију и осећај сигурности. Код деце у резиденцијалном смештају често су присутни несигурни или дезорганизовани обрасци везаности.

Комплексна траума настаје као последица дуготрајне изложености негативним искуствима у односима који би требало да буду извор заштите. Последице се могу испољавати у домену емоција, понашања, когниције и идентитета.

Приступ заснован на познавању трауме подразумева стварање безбедног, предвидивог и подржавајућег окружења, као и разумевање понашања младих као адаптивних одговора на претходна искуства. Одрасли у институционалном окружењу имају кључну улогу у спречавању поновне трауматизације и подршци опоравку.

ЈА САМ ОК, ТИ СИ ОК + +**Сигурна приврженост***Поштовање, самопоштовање***Емоције:** здрава љутња, (не)задовољство адекватне емоције**Однос према конфликту:** позитиван, могућност личног раста**Приступ проблему:** оријентисан на циљеве и начине њиховог постизања**Понашање:** асертивност, истраживање, слагање, одлучност, развој**ЈА САМ ОК, ТИ НИСИ ОК + -****Избегавачућа/одбацијућа приврженост****Емоције:** презир, бес, мржња према другима**Однос према конфликту:** сукоб особа у ком морам победити, доминација, моћ**Приступ проблему:** моји циљеви се морају остварити по сваку цену, ја сам у праву**Понашање:** иронија, контрола, агресивност, притисак, подцењивање других, ригидност/ нетолеранција**ЈА НИСАМ ОК, ТИ СИ ОК - +****Анксиозна/амбивалентна приврженост***Инфериорност, пасивност***Емоције:** страх, срамота**Однос према конфликту:** избегавање истог због могућег одбацивања, не допадања**Приступ проблему:** фокусираност на процедуру и процес решавања**Понашање:** одустајање, пасивност, преадаптираност, бежање**ЈА НИСАМ ОК, ТИ НИСИ ОК - -****Дезорганизована приврженост****Емоције:** бес, мржња и презир према себи и другима**Однос према конфликту:** игнорисање**Приступ проблему:** неефикасан, непродуктиван, пасиван, беспомоћан**Понашање:** апатичност, циничност, дистанца према другима

Животна позиција	Уверење	Понашање
Ја сам Ок Ти си Ок	Ја вредим и други вреде	Самопоштовање, поштовање, уважавање себе и других, асертивност
Ја сам Ок Ти ниси Ок	Ја вредим више од других	Ароганција, охолост, омаловажавање других, вређање бића других, презир према другима
Ја нисам Ок Ти си Ок	Ја вредим мање од других	Снисходљивост, претерана услужност, омаловажавање себе и својих могућности
Ја нисам Ок Ти ниси Ок	Сви су безвредни	Апатија, незаинтересованост, очајање, повлачење, асоцијалност, депресија

Радионице

Атачмент – траума – исцељење

Општи циљ: Унапређене вештине и знања о саморегулацији и повезивању са личним снагама и ресурсима

Појединачни циљеви:

1. Развијена свесност о утицају афективне везаности на проблеме у понашању
2. Усвојена знања и вештине препознавања знакова узнемирености на физичком нивоу и технике саморегулације на физичком нивоу
3. Унапређена знања и вештина о могућностима стварања сигурних веза и регулацији емоција – на емотивном нивоу
4. Веће разумевање утицаја трауме на развој и прихватање могућности исцељења – на менталном нивоу
5. Унапређена знања о комплексном птсп и могућности јачања селфа
6. Развијена свесност о алатима који помажу у саморегулацији и повезивању са сигурним другим

I. Увод кроз вежбе 20 мин

Циљ је да се учесници представе тако да освесте своје снаге, циљ је подстицање свесности о личним и заједничким снагама,

Након вежбе представља се садржај радионице:

- Како су нас волели и каква смо уверења стекли
- Које смо стратегије за преживљавање и адаптацију користили и
- Како наше унутрашње дете треба прихватање и љубав од нас и других како би исцелило ране
- Како је траума утицала на одвајање од тела и селфа
- Откривање сврхе а то је повећане свесности да је атачмент и траума нешто што не бирамо, то се догађа и из тих догађаја наш задатак је да извучемо мудрост за себе и превазиђемо тешкоће кроз подршку себи и другима и свесност да имамо личне снаге и ресурсе у окружењу да развијамо своје таленте.

1. Тренер почиње придруживање тако што тражи да свако од учесника напише свој дар који доноси у групу: таленат, вештину, особину, способност, тренер их замоли да напишу на самолепљиви папир и залепе на ф/ч, тренер чита и истиче значај свих личних снага које чине снагу групе

2. Представљање појединачно иде тако да сваки учесник представља учесника до себе истичући позитивне снаге које види код њега/ње, ако се не познају представљају се један другом пре представљања у групи.

3. Тренер кратко информише о теми обуке, циљевима и начину рада.

Време за рад: 20 мин

Потребан материјал:

- Ф/ч
- Папир самолепљиви
- Оловке
- Велики папир за ф/ч
- Маркери

Радионица 1: Типови афективне везаности, утицај раног искуства на понашање и технике исцељивања

Презентација садржаја интерактивно и повезивање теорије са праксом (10 мин)

Тренер излаже садржај који се односи на врсте афективне везаности, последице које имају на понашање и стратегије преживљавања. О трауми и последицама трауме тренер говори из угла могућности исцељења и трансформације бола и залеђености у мудрост и прихватање. Упознаје учеснике са четири его стања и отвара перспективу да из стања одрасле особе можемо неговати своје унутрашње его стање детета коме је потребна подршка, прихватање, заштита и љубав.

1 Вежба Унутрашњи извор снаге (15 мин)
Медитација: Унутрашњи извор снаге

Циљ је да освесте да могу пронаћи <>унутрашње место>> за прикупљање снаге и енергије.

Тренер је смирен, сконцентрисан и глас којим води медитацију треба да буде топао и сигуран.

„Зажмурите и усмерите своју пажњу унутра. Пратите своје дисање без настојања да га измените. А онда у својој машти крените на неко место на коме се веома добро осећате. То може да буде неко реално место које вам је познато, или неко место из ваше маште, или из филма који сте некада видели. Може да буде место које за вас зрачи снагу и мир, неко место у природи, затворен простор у коме се осечате сигурно и заштићено. Важно је да на том месту нема људи које лично познајете, јер у овој вежби не ради се о међуљудским односима који нису искључиво под вашом контролом, већ о вашем извору снаге.

Замислите себе тамо и упијте то место свим чулима. Видите себе тамо, слушајте звуке, осетите мирисе тог места и осетите себе тамо у својој машти и све што можете да додирнете стоплаима, длановима, телом. Осетите како то место делује на вашу унутрашњост, коју снагу, мир, дубоку радост у вама изазива.

Када сте у овом добром унутрашњем стању које то место итзазива у вама, поставите такозвано сидро, нпр.уштините се за ушну ресицу. Тако постављате спољни маркер који вас у другим ситуацијама у којима вам је снага потребна подсећа на то место.

Ова вежба мође бити део ваше свакодневне праксе, ако се нађете у ситуацији у којој вам је управо то стање потребно , уштините се за ушну ресицу, визуализујте овоместо , ваш лични извор снаге, како би тај осечај призвали на садашњу ситуацију.

2 Вежба Рад на самоисцељивању (20 мин)

Циљ вежбе је да помогне учесницима да смање утицај непријатних сећања у стварању беспомоћности, сумње у сопствена права и отварање могућности за веровање у своју моћ.

20 мин. Учесници треба да се сете ситуације из свог детињства која је била непријатна. Ако су успомене тешке није неопходно потпуно уживљавање.

Довољно је замислити део сцене и заузети перспективу у пољу збивања, тако да себе видиш очима детета које си тада била/био.

Уз помоћ маште насликај како ти у тој ситуацији помажу, на сцени се појављује помагач, то може бити стварна особа или измишљена личност попут виле из бајке или супермена. Можеш да се појавиш и сам/сам и да интервенишеш као одрастао.

Ако је особа која се брине о теби напета и раздражљива, замишљаш помоћника који објашњава родитељима.. да не смеју тако да поступају са тобом., шаље их на психотерапију и уз тебе је отац па надаље да те штити.

Ако се особа која брине о теби понаша претећи замисли да долази полиција или јунак из филмова и одводи је у затвор.

Ако је особа која брине о теби тужна и депримирана, па си ти бринула/бринуо о њој може да дође неко из социјалне или здравствене службе и побрине се да дете које си тада била/био оде да се игра, док ће он бринути о родитељу коме је потребна помоћ.

Ако је особа која брине о теби као детету била строга и захтевна, нека јој помагач објасни да је децу неопходно похвалити и нека јој покаже како може боље да се уживи у душу и потребе детета. Рецимо нека особа која брине о теби добије животног тренера који је стално код ње и тиме штити дете.

Помоћу маште увек можеш да дочараш срећан крај. „Никад није касно за срећно детињство.”

ПАУЗА – 30 МИН

Радионица 2: Комплексни ПТСП, узроци, последице, стратегије преживљавања и могућности у раду

Презентација садржаја интерактивно и повезивање теорије са праксом

Тренер објашњава да се енергија трауме може трансформисати у енергију живота. Када бол трауме, (узнемирујућа осећања) у безбедном окружењу буду препозната и прихваћена, заробљена енергија бива ослобођена и трансформисана у мудрост трауме, емпатију и свесност.

Циљ: Упознавање са отисцима трауме, комплексног птсп и препознавање знакова узнемирености на физичком нивоу, емоционалном, понашајном и техника саморегулације

Потребан материјал:

- Лап топ
- Пројектор
- Табла, папир
- Маркери

Презентација – тренер упознаје учеснике са отисцима трауме и појашњава знаке на физичком, менталном, емотивном, духовном/вредносном нивоу који нас доводе у стање узнемирености – 10 мин

1 Вежба „Вежбе за свесност о телу. 20 мин.“

Пустите пажњу да лута кроз сваки део вашег тела, без процењивања шта је добро/лоше, или исправно/погрешно, приметите делове тела које можете да осетите. У којој мери ваше тело постоји за вас? У почетку ћете вероватно бити свесни непријатних, затегнутих и болних подручја. Можда ћете осећати трнце, трзаје, ова непријатна осећања су улаз у дубља осећања вашег тела. Усмерите пажњу на затегнуте мишиће. Обратите пажњу на њих без покушаја да нешто урадите с њима. Пустите да да напетост остане и само пратите док се спонтано мењају. Обратите пажњу на сензације на кожи, можете ли да осетите своје тело као целину? Можете ли да осетите где се налази глава у односу на врат и рамена? Можете ли да осетите прса – целом ширином како дишете? Да ли је дисање дубоко или је <>запело>> у грудима, грлу или стомаку? Осећате ли се како вам се ребра шире и скупљају са дахом? Осећате ли своје ноге – или барем део њих? Покушајте да лоцирате своје гениталије? Приметите шта се дешава када се фокусирате на њих?

2 Вежба „Технике уземљења: Када вам треба чврсто тло под ногама 5-4-3-2-1 техника“ (10 мин)

Тренер објашњава зашто је важно да живимо свесно садашњост тренутка, да смо уземљени, јер нам то помаже у регулацији емоција, понашања и избору позитивних мисли и понашања. Учимо да се фокусирамо, да пажња не лута, да управљамо пажњом и мислима.

- Замолити учеснике да пажљиво слушају упутства И чита задатак:
 - Користите чула да се повежете са садашњим тренутком тако што ћете у себи набројати:
 - 5 ствари које видите (нпр. "Видим зид, врата, прозор...")
 - 4 ствари које можете дотакнути (нпр. "Осећам удобност столице, чврст под под ногама, мекану тканину своје мајице")
 - 3 ствари које чујете (нпр. "Чујем звук аута који пролази, сат који откуцава, ветар..)
 - 2 ствари које (нпр. "Мирис воћа на столу, чаја у шољици..)
 - 1 ствар коју можете окусити (нпр. "укус кафе , чоколаде..)
- Физичко уземљење: Стопала су на земљи, о сетите тежину свог тела кроз стопала, замислите да пуштате корење у земљу , лагано се љуљајте напред-назад
- Сензорно уземљење: Приметите све звукове у просторији и изван,
- Гласовно уземљење: Удахните и изговорите кроз дуг издах : «Вуууууууу»

3 Вежба Технике дисања за смиривање ума (10 мин)

Тренер објашњава значај вежбе , да је управљање дахом, управљање животом да је то најбржи начин смиривања и које су користи од свесног дисања за тело Активира парасимпатички сустав систем, повећава количину кисеоника у телу, смањује напетост и регулише емоције. Тренер заамоли учеснике да зажмури и смиреним гласом лагано чита задатак пратећи учеснике.

Абдоминално дисање 4-7-8 Замислите свој стомак као балон који се надува и издува. Седните удобно

- Једну руку ставите на стомак, другу на грудни кош
- Удахните кроз нос, допуштајући стомаку да се прошири
- Полако издахните кроз уста 4-7-8 техника Чаробни бројеви за смиривање
- Ова техника је попут чаробне формуле за смиривање ума - само без потребе за чаробним штапићем!
- Удахните кроз нос бројећи до 4
- Задржите дах бројећи до 7
- Издахните кроз уста бројећи до 8 (као да дувате кроз сламку)
- Поновите 4 пута

Радионица 3: Снаге и ресурси и повезивање са другима

Циљ:

Разумевање унутрашњих снага и повезивање са снагама унутрашњим и социјалним.

Потребан материјал:

- Одштампан материјал за учеснике о потребама
- Правима
- Уверењима
- Снагама

- Празне свеске за писање
- Оловке

Презентација.

Кроз презентацију тренер објашњава шта су снаге, наглашава значај личних снага које нам омогућавају да идемо ка својим циљевима. Представља значај повезивања са другима и давања и добијања подршке, објашњава начине који омогућавају да се повеземо на основу интересовања и циљева. (10 мин)

1.Вежба: „Прихватања позитивне слике о себи“ (30 мин)

Тренер након уводне приче о афирмацијама (Афирмација је позитивна изјава о жељеном стању у областима живота које су тренутно приоритети, семе које сејете у земљу и које ће дати плод када верујете у то што мислите и говорите) сваки учесник пише своју афирмацију.

Учесници се деле на групе од четири или шест учесника.

У малој групи два учесника седе један наспрам другог, (могу да се држе за руке, особа која прима поруке вежбу ради затворених очију јер је циљ да само слуша поруке) – особа која прима поруке даје особи која седи наспрам ње написану своју афирмацију/позитивно уверење изабрано са листе, коју ће у наредних 5 минута она /он читати наглас. Други учесници групе читају поруке које добијају од тренера, читају изражајно, близу особе која слуша и истовремено, „Поруке су: ти вредиш, ти си јединствени израз божанске љубави, ти си важна/важан“ ти заслужујеш љубав, ти си блистава звезда од самог рођења, у реду је да ти будеш ти, веруј себи, ти си дивна, драго ми је што те познајем..

Након пет минута учесници се смењују и тако у круг док сви учесници не приме свој сет порука.

Вежба: Грљење унутрашењег детета (15 мин)

Циљ вежбе је заштита и прихватање его стања повређеног унутрашњег детета и освешћивање да се унутрашње снаге налазе у его стању одрасле особе која пружа себи утеху, подршку и прихватање.

Тренер смиреним, топлим гласом води учеснике кроз вежбу:

„Осетите подлогу која подржава ваше тело. Обратите пажњу на свесни ум, мисли без потребе да их мењате. Проматрајте их као облаке који долазеи одлазе. Посматрајте дах, удах и издах. Кад мисли одлутају вратите их на дах. Продубљујте дах. Замислите да је просторија испуњена миром и да се мир шири вашим телом. Кад издишете напетост и немир излазе напоље. Пошаљите себи поруку: Сигурна/ан сам сада и овде. Можеш се опустити. Опустите стопала, да буду тешка. Замислите да се шири од стопала опуштеност на тело које постаје све теже, кукови, карлица, стомак, рамена, леђа постају мекша. Талас опуштености се спушта низ руке. Руке постају све теже. Пустите зубима да се одвоје. Осетитће да језик постаје тежи. Лице постаје опуштено, капци потају опуштени,

глава постаје опуштена, чело постаје опуштено. Дах напушта тело. Ум вас води на место где сте били или креирајте то место плажа, планина, река, ливада. Уживајте у свему што видите, чујете и осетите. То је ваше сигурно место, где нико не може доћи. Уживајте у осећању мира и сигурности. Ту се налази мало дете, малена/и ви. Осетите, видите, знате да је ту.

Питајте је: Коју поруку има за вас? Шта треба од вас? Можда вам жели рећи, доживети, чути да је вољена, можда има поруку, прихвати ме, воли ме.

Поручите јој: Сада и овде си сигурна. Дивно је и савршено дете баш такво какво јесте. Поносни сте баш на њу. Реците детету да га/је волите. Да вам је жао што пре нисте могли бити ту, али сад сте ту. Понудите малом детету да се смести унутар вас, у ваше срце. Ту сте увек заједно.

Замислите Божанску светлост која пролази поред вас, кроз вас. Испуњава се љубављу.

Замислите светлост која пролази поред вас, испира и чисти све. Божанска светлост пролази кроз вас. Ви и ваше мало дете сте сигурни, заштићени у Божанском омотачу светлости. Постаните свесни тела, имате око себе заштитни омотач Божанске светлости с којом сте сигурни и заштићени.

Протегните се, отворите очи, вратите се сада и овде.

3. Вежба Повезивања „Мајско дрво“(30 мин)

Циљ да особе отпусте своје страхове, подстакну своје веровање у добро и љубав, осете безусловну љубав коју могу да прихвате и пошаљу другима и себи и да се повежу са другима на позитиван начин.

Тренер чита текст смиреним, топлим гласом, гласом који верује у то што изговара, за ову вежбу тренер мора бити центриран, опуштен и смирен.

Медитација: мајско дрво

Тренер замоли учеснике да седну у круг, удобно се сместе, удахну и издахну неколико пута свесно, дубоко, затворе очи и прате вођење:

„Замислите једно велико дивно дрво испред вас које има траке које су закачене за дрво. Прилазите дрвету и узимате једну траку. Усмери пажњу на дисање, кад удишеш подигни рамена, кад издишеш опусти рамена. Удиши опуштајућу енергију и издиши било коју тензију коју осећате. Опустите шаке.

Тражи енергију исцељења, удахни дубоко, ако сте свесни или знате да нешто треба да буде исцељено на физичком, емотивном или менталном нивоу, кад издишеш отпусти контролу коју ти услови имају над тобом. Удиши неколико пута дубоко енергију исцељења и издиши кроз кратки и брзи издах, контролу коју ти услови имају над тобом. Понови неколико пута. Удахни енергију снаге и отпусти осећај умора и слабости, кратким издахом. Понови неколико пута.

Удахни безусловну љубав која нас ничим не обавезује, увек нам је доступна, и дању и ноћу. Удахни љубав и издахни било шта што те спречава да је примиш. Отпусти кривицу и осећај инфериорности. Како удишеш осети како себе испуљаваш овом предивном безусловном љубављу. Сконцентриши се, тражи ту енергију, дубоко удахни и отпусти све блокаде које те спречавају да је примиш. Неколико пута дубоко удахни и осети како та енергија тече унутар тебе. Посебно нека твоје срце прими ту енергију. Замисли да је на твом срцу цвет и погледај да ли је отворен или затворен. Фокусирај се на цвет, кажи му да се отвори и прими безусловну љубав.

Ту љубав треба поделити са другима. Тако је ширимо по свету. Споји дланове испред себе, настави да удишеш љубав и усмери енергију љубави особама којима је потребна ова енергија. Укључи и оне људе које ниси у стању да волиш својом љубављу, људе са којима имаш тешкоће у односу, шаљи љубав само једну секунду према свакој особи, прсти окренути споља. Удах , са издахом пошаљи љубав.

Пошаљи сада љубав групама људи којима је твоја помоћ потребна: избеглице, људе у болницама, старе и усамљене, деци. Пошаљи љубав разним групама. Удахни, издахни љубав. Обрати пажњу ко се појављује у свести. Сада руке стави на своје срце и са дубоким удахом пошаљи љубав себи и захвали се на љубави.“



VI Модул – Стварање социјалне мреже подршке и развој вештина за боље разумевање социјалних односа и просоцијално разрешавање неспоразуме, конструктивног структурирања слободног времена



Теоријски оквир

Социјалне вештине представљају важан ресурс за очување менталног здравља и успешну интеграцију у заједницу. Млади у резиденцијалном смештају често имају ограничена искуства у развијању функционалних односа и конструктивном решавању конфликта.

Подстицање просоцијалног понашања, разумевања социјалних односа и конструктивног коришћења слободног времена доприноси оснаживању младих и развоју осећаја припадности. Изградња мреже подршке, која укључује вршњаке, одрасле и локалну заједницу, има заштитну улогу и смањује ризик од изолације и ризичних понашања.



Листа основних и сложених социјалних социјалних вештине које могу да се унапређују су:
(Голдстин и др, 1998)

Основне социјалне вештине	Сложене социјалне вештине
<p>Слушање</p> <p>Започињање разговора</p> <p>Вођење разговора</p> <p>Постављање питања</p> <p>Кажи хвала</p> <p>Представљање себе</p> <p>Упознавање других</p> <p>Давање комлимената</p>	<p>Тражење помоћи</p> <p>Придруживање некоме</p> <p>Давање инструкције</p> <p>Праћење инструкције</p> <p>Кажи извини</p> <p>Убеђивање других</p>

Према програму тренинга социјалних вештина (Голдстин и др,1998) постоје групе вештина које доприносе просоцијалном разрешавању неспоразума. Наведене групе вештина приказане су у две подгрупе

Вештине алтернативе агресији	Вештине овладавања стресом
<p>Тражење дозволе</p> <p>Дељење нечега</p> <p>Помагање другима</p> <p>Преговарање</p> <p>Коришћење самоконтроле</p> <p>Борба за своја права</p> <p>Реаговање на задиркивање</p> <p>Избегавање упадање у невоље са другима</p> <p>Избегавање туче</p>	<p>Улагање жалбе</p> <p>Одговарање на жалбе</p> <p>Бити добар друг</p> <p>Шта када си у неприлици</p> <p>Шта када те избегавају</p> <p>Пружање подршке пријатељу</p> <p>Спремање за тежак разговор</p> <p>Шта урадити када група врши притисак...</p>

Радионице

Структура тренинга:

Општи циљ:

Стицање знања и практичних вештина за боље разумевање социјалних односа и просоцијално разрешавање неспоразума; вештина за конструктивно провођење слободног времена и стварања социјалне мреже подршке

Специфичан циљ:

Унапређење практичне вештине за рад на социјалном оснаживању младих, просоцијалном понашању, конструктивном структуисању слободног времена и изградњи социјалне мреже подршке

Очекиван исход:

1. Учесници ће разумети значај унапређења социјалних вештина за ментално здравље младих
2. Учесници ће моћи да препознају и подрже конструктивно коришћење слободног времеа код младих
3. Учесници ће моћи да идентификују начине подршке младима у изградњи мреже социјалне подршке

Уводна радионица (15 минута)

Уводни слајд презентације:

Кратко увођење у тему преко повезивања менталног здравља са термином социјалне добробити. Објашњавање социјалне добробити кроз три компоненте, које ће током сесије бити детаљније приказане, представљањем начина и програма путем којих се у установама могу унапредити и подстаћи различите вештине младих и допринети општој социјалној добробити.

Тренер се обраћа групи са питањем:

„Шта према професионалном и личном искуству групе представља и/или доприноси стабилној и безбедној средини, на резиденцијалном смештају?“ или како се у установи у којој раде обезбеђује сигурна и стабилна средина?

Бележење одговора на флип чарту, подстицање изношења мишљења, увежавање различитих одговора...

Интеграција добијених одговора и наглашавање значаја сигурног и безбедног окружења за развој младих и утицај на ментално здравље, одговорност установе у процесу обезбеђења, усмеравање на предстојеће излагање као на сагледавање могућих начини на које доприносимо сигурној и стабилној средини. Излагањем ћемо обухватити три области које дефинишу социјалну добробит.

Радионица 1: Социјална добробит –емоционална компонента-идентитет (15 мин)

Презентација (први део)

Теоријски приказ емоционалне компоненте социјалне добробити, усмеравање на формирање идентитета, стварања услова за подржавање контаката са значајним особама

Тренер отвара тему за дискусију постављањем питања:

„ Да ли установе доприносе истраживању и формирању идентитета код младих?

„На које начине установе доприносе истраживању и формирању идентитета код младих?“

„Како видите улогу установа у подстицању и очувању породичног идентитета?“

Презентација (други део)

Осврт на Породични закон и Правилник о организацији, нормативима и стандардима рада ЦСР" који уређују питање контаката са породицом. Представљање значаја породичних веза, успостављања и одржавања сарадње, уважавајући препреке које на том путу постоје, са предлозима и примерима из праксе на које начине су превладани.

Радионица 2: Социјална добробит– промоција здравих односа-развој социјалних вештина, вештина за просоцијално разрешавање неспоразума, конструктивно коришћење слободног времена

Презентација:

Значај унапређења социјалних вештина као значајног протективног фактора (налази истраживања) и представљање програма тренинга социјалних вештина, саставне компоненте АРТ програма, са назначавањем фаза у развоју вештина (основне социјалне вештине и просоцијално решавање неспоразума).

Вежба:

Картице са примерима и рад у малим групама. Учесници се поделе у групе до 5 чланова. У којима ће остати до краја сесије, Јер ће на истом примеру случаја радити различите вежбе. Подла фомулара са презентованим случајем и местом за одговор.

Групе добијају инструкцију да на добијеном примеру процене развијеност социјалних вештина код младих као и предложи које вештине је потребно унапређивати.

Представник групе известава о одабраним вештина са места.

Питање:

- У којој мери изостанка вештина доприноси присутним тешкоћама у функционисању?

А. Јована, млада особа 18 година, у установи од раног узраста са 2 брата и 2 сестре од којих је двоје напустило установу, а 2 је још увек на смештају. Сиблинзи имају топле односе, најчешће је заштитнички настројена према њима. Са члановима примарне породице има непредвидљив контакт повремено преко друштвених мрежа, уназад 8 година нема контакт са мајком..преко друштвених мрежа повремено оствари контакт са неким даљим рођаком. Завршила је Основну школу, нема пријатеље из школе, није у редовном образовном процесу. Талентована за језике, похађала курс за усавршавање страног језика у приватној школи, има позитивну релацију са предавачима. Имала је сарадњу са Службама менталног здравља (психијатар, клинички психолог) током раног аделесцентног периода када су били присутни интензивни импулсивни испади на плану понашања.Показује иницијативу са учествује у животу установе кроз активацију деце и младих на спортским активностима и сличним рекреативним садржајима које су ад хок. У васпитној групи има површну сарадњу са васпитачима, као и стручним радницима. Више пута покушала да се радно ангажује али у различитим фазама је одустајала. Време проводи у окружењу установе.

Б. Леонард, Млада особа 17 година, тренутно похађа 3.разред Средње школе (у установи од 1 разреда средње школе) Боравио је у 2 хранитељске породице са којима са чијим члановиманије у контакту, у почетку је имао контакт са вршњацима из средина у којима је боравио али су они прекинути..Са члановима примарне породице нема континуиран контакт (2 контакта са оцем на његову иницијативу од којих је други раније прекинут) Лако склапа пријатељства. Постоје интерперсонални конфликти са вршњацима у окружењу установе и школе који су укључивали дисциплинске мере. Експериментише са злоупотребом супстанци. Промењиве сарадње у прихватању подршке Служби менталног здравља. Спреман је да се хонорарно радно ангажује али нема истрајност да у дужем периоду истраје на истом радном ангажману. Улази у емотивне везе са супротним полом. Тренутно је у вези са девојком истог узраста и највећи део времена проводи у њеној породици, занемарујући друге потребе, наставу и активности у установи. Одржава сарадничку реалацију са васпитачем.

Ц. Милица, млада особа 16 година, уписана у 1 разред Средње школе. У Установи уназад 2 године, измештена услед пријаве на породично насиље. Након завршеног судског поступка омогућен је контакт са оцем, током лета боравила у породици (код оца) заједно са млађим братом. Од пријема у Установу конфликти релације са вршњацима, као и са запосленима (физички и вербално агресивна; деца избегавају контакт). Време проводи стихијски, најчешће ван Установе у кругу асоцијалних вршњака. Контакте са асоцијалном мрежом ван установе лако и брзо оствари. Током одсуства у два наврата пријавила да је жртва различитих облика насиља, у току су припремни кривични поступци. Делимично сарадљива са службама менталног здравља. Злоупотребљава психоактивне

супстанце. У разговору са стручним радницима наводи да себе види у негативном светлу, ако некога ко нема наду у бољу будућност у односу на садашње функционисање. Повремено је одлазила на наставу, али време у установи није желела да проводи у радним активностима, прихвата укључивање у релаксационе групне активности, излете.

Д. Тања, девојчица 13 година смештена са 5 сиблинга у установу од којих је најстарија сестра засновала брачну заједницу и најмлађе чланове преузела на смештај (сродничко хранитељство). Оба родитеља засновала су нове заједнице у којима имају децу и живе у истој средини. Тренутно отац је на издржавању затворске казне, али Тања одржава однос са маћехом. На смештају борави са старијом сестром са којом има виско ривалски и такмичарски однос у односи на наклоност других чланова породице. У контакту са мајком, најчешће телефонском. Контакти су чести, интензивни а однос засићени конфликтима који укључује различите чланове породице. Има редован контакт са водитељком случаја и старатељком. Услед удаљености породице постоји тешкоћа у организацији одласка и повратка детета из породице.

Тања нередовно похађа Основну школу. Пријатног физичког изгледа, складне телесне конституције има предиспозиције и таленат за спортске активности у којима се повремено и на инсистирање других укључује. Нема вршњачку подршку ван установе, има контакте са вршњакињама из установе који се брзо прекидају и најчешће са старијим девојкама које често изостају из Установе. У Установи је била жртва сексуалног насиља и у току је кривични поступак против починиоца. Одбија сарадњу са Службама менталног здравља и других видова помоћи и подршке од професионалаца ван окружења Установе. Остварила емотивну везу са непознатом особом и била у вишемесечном одсуству из Установе. Након завршетка везе коју је доживела као замену за породичну средину, више времена проводи у Установи, распуст је провела код сестре која је прихватила да борави код ње (мотивација за прихват Тање је промењива) али се посета прекинула због Тањиног целоноћног одсуства.

Презентација:

Дефинисање слободног времена, приказ истраживања, сложености и интерактивности поља деловања између потреба младих и разноврсности у установи и локалној заједници; представљање могуће примене вештина из тренинга социјалних вештина као оснаживање личних резилијенци младих у конструктивном коришћењу слободног времена.

Резимирање значаја друге компоненте са освртом на формирање резиденцијалних установа као подстицајних средина за развој социјалних вештина и унапређења коришћења слободног времена

Радионица 3: Социјална добробит – социјална подршка и ангажовање у заједници

Презентација:

Дефиниција социјалне подршке и социјалне мреже

Вежба:

Инструкција да се наведу чланови социјалне мреже просечног младог из установе, и просечног младог из породичног окружења

На две половине флипчарта писати подршку коју су навели.

Направити разлику о доступности подршке (броју и квалитету) као и социјалним пољима на којима се пружа (формална, неформална..)

Интегрисање добијених одговора – указивање на квалитет социјалних мрежа потребе да континуирано их обогаћујемо и оснажујемо, свесни бројних позитивних утицаја на опште функционисање и метално здравље.

Презентација:

Формирање социјалне подршке у Установи, интервенције и ширење социјалне мреже подршке. Мотивисање младих на учешће у животу установе. Приказ примера из праксе.

Вежба:

Рад у малим групама. Учесници добијају инструкцију да на истом примеру случаја и формулару након дискусије наведу присутну социјалну мрежу подршке и могуће интервенције на оснаживању и унапређењу социјалне мреже младих.

Представник групе извештава са места.

Чланови групе и других група су позвани да поделе своја мишљења, другачије и нове начине у успостављању социјалних мрежа.

Подсећање на значај социјалних мрежа, социјалне подршке и активације младих у доприносу креирања стабилне и безбедне средине. Значај континуираног подстицања и доприноса у животу установе и локалне заједнице, као и позитивним ефектима на ментално здравље појединаца и заједнице као целине.

Резиме:

Капацитет за унапређење менталног здравља младих, кроз јачање и достизање социјалне добробити, приказали смо кроз практичне интервенције у раду на пољу успостављања идентитета, унапређења социјалних вештина и оснаживања социјалних мрежа (на крају у радној средини).

Трудили се да потврдимо улогу и капацитет установа у креирању и оснаживању позитивне будућности са младима за младе.



Литература:

1. World Health Organization (WHO). (2021). *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: Helping adolescents thrive*. Geneva: WHO.
2. United Nations General Assembly. (2009). *Guidelines for the Alternative Care of Children*. New York: UN.
3. Goldstein, J., Wekerle, C., & Tonmyr, L. (2011). *The Relationship Between Child Welfare Workers' Burnout and the Mental Health of Children in Care. Child Abuse & Neglect*.
4. Berridge, D., & Brodie, I. (1998). *Children's Homes Revisited*. London: Jessica Kingsley Publishers.
5. Barth, R. P., & Liggett-Creel, K. (2014). *Developing Resilience in Children and Youth in Foster Care. Child Welfare*.
6. Del Valle, J. F., Bravo, A., & López, M. (2013). *Resilience and Social Support in Long-term Foster Care. Children and Youth Services Review*.
7. Van IJzendoorn, M. H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2019). *Attachment Disorders and Disrupted Caregiving: New Opportunities in Prevention and Treatment. Journal of Child Psychology and Psychiatry*.
8. Институт за ментално здравље, Београд. (2016). *Приручник за рад са децом у систему социјалне заштите – психолошка подршка и ментално здравље*.
9. Центар за права детета. (2017). *Деца у систему алтернативне неге у Србији – Анализа стања и препоруке*. Београд
10. UNICEF Србија. (2020). *Ментално здравље деце и адолесцената у Србији: Изазови и препоруке*. Београд: UNICEF.
11. Бојанин, С., Поповић Деушић, С. (2012). *Психијатрија развојног доба*. Београд: Институт за ментално здравље.
12. Марциа, Ј. (1980). *Формирање идентитета адолесцената*. Амазон.
13. Смиљанић, В. (2009). *Развојна психологија*. Београд: Центар за примењену психологију

14. Ериксон, Е. (2008). Идентитет и животни циклус. Београд: Завод за уџбенике.
15. Петровић, Ј. (2015). Психологија адолесценције. Београд: Ваздухопловна академија.
16. UNICEF (2009). *Sigurnim korakom do hraniteqstva*.
17. Стеинберг, Л. (1985). *Адолесценце*. Едитион.
18. Стенли, Г. (1904). *Адолесценце*. Еплтон.
19. Courtney, M. E. (1998). *Foster youth transitions to adulthood: Outcomes 12 to 18 months after leaving out-of-home care*. School of Social Work, University of Wisconsin-Madison.
20. Wenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283
21. WHO, UNICEF & IFRC. (2011). *Psychological First Aid: Guide for Field Workers*.
22. Hobfoll, S.E. et al. (2007). *Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention*. *Psychiatry*, 70(4), 283-315.
23. Everly, G. S., & Lating, J. M. (2013). *The Johns Hopkins Guide to Psychological First Aid*.
24. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC) (2018). *A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies*.
25. Save the Children (2005). *Psychological First Aid for Children*
26. Save the Children (2018) *Psychological First Aid Guide*
27. Save the Children PFA Booklet
28. World Health Organization (WHO). *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. Geneva: WHO, 2020.
29. *Поступак код трауматског стреса код деце и у породици (Child & Family Traumatic Stress Intervention)*, др Стивен Берковиц (Stephen Berkowitz), доктора медицинских наука и др Стивена Маранса (Steven Marans, Ph.D.);
30. *Снага после трауме (Strength After Trauma)* др Вилијам Салцмана (William Saltzman, Ph.D.), доктора наука;
31. *Вештине за психолошки опоравак - водич за рад на терену*, Институт за ментално здравље, Палмотићева 37, 11000 Београд (за издавача др Милица Пејовић Милованчевић);

32. "Планирање и програмирање васпитно - терапеутског рада са децом и омладином са поремећајима у понашању, емоционалном и социјалном развоју", Приручник за стручњаке у социјалној заштити и малолетничком правосуђу, проф.др Ђука Стакић, Марина Стакић, специјалиста клиничке психологије
33. Ђурић, Н. (2018). *Социјална и ситуациона перцепција у регулацији понашања*. Београд: Факултет за специјалну едукацију и рехабилитацију, Универзитет у Београду.
34. Јовановић, Д. (2017). *Психологија личности и социјално понашање*. Београд: Завод за уџбенике.
35. Кнежевић, Г., & Поповић, Д. (2012). *Психологија емоција и мотивације*. Београд: Завод за уџбенике.
36. Лазић, А. (2016). *Контрола импулсивности и саморегулација код младих са поремећајима у понашању*. Београд: Факултет за специјалну едукацију и рехабилитацију, Универзитет у Београду.
37. Петровић, С. (2019). *Свесност о ставовима и утицај понашања на друге*. Београд: Факултет за специјалну едукацију и рехабилитацију, Универзитет у Београду.
38. Зотовић, М., & Митић, М. (2015). *Емоције, афекат и социјална интеракција*. Београд: Факултет за специјалну едукацију и рехабилитацију, Универзитет у Београду.
39. Смиљанић, В., & Толчич, И. (1990). *Дечија психологија*. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства.
40. Рот др Н., Радоњић др С. (1992.) *Психологија за 2.разред средњег усмереног образовања*, Завод за уџбенике и наставна средства, Београд
41. Robert D.Friedberg, PhD, Jessica McClure, PhD. (2002.), *Клиничка пракса когнитивне терапије са децом и адолесцентима*, Guilford Press, New York
42. Кутлешић, Др Весна, Стојковић Саша, Павловић Живица, Петровић Гордана, Ширкић Снежана (2009.), *Приручник за едукацију тренера за реализацију програма обуке за развој компетенција професионалаца у систему социјалне заштите у раду са децом и младима са проблемима у понашању*
43. Svetska zdravstvena organizacija (2013) *Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2020*. Svetska zdravstvena organizacija, Ženeva http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA66/A66_R8-en.pdf.
44. Dojčinović, S., Dimoski J., Ranković S., i Stanković I. (2023) : „Mentalno zdravlje, socijalna dobrobit i zdrave navike mladih: priručnik za rad sa mladima“,

Psychosocial Innovation Network , Beograd: Copy Planet https://pin.org.rs/wp-content/uploads/2025/04/Mentalno-zdravlje-socijalna-dobrobit-i-zdrave-navike-mladih_Prirucnik-za-rad-sa-mladima.pdf

45. Stakić, Đ (2016) „Delotvorni programi tretmana za decu i i adoelscente sa problemima i poremećajima ponašanja “, Centar za primenjenu psihologiju, Beograd
46. Stakić, Đ. (2022) „Unapređenje statusa i kvaliteta tretmana dece u sukobu sa zakonom“ Унапређења статуса и квалитета третмана деце у сукобу са законом“ Republički zavod za socijalnu zaštitu i UNICEF; Beograd
47. Goldstein, A.P., Glick, B., & Gibbs, J.C. (1998). Aggression replacement training: a comprehensive Intervention for aggressive youth (Revised Edition). Illinois, USA: Research Press.
48. 1.Михић, И. (2012). Теоријски темељи програма базираних на теорији афективне везаности
49. Вокер. П. (2024). Комплексни ПТСП, Београд:Мозаик
50. Колк Ван Дер.Б. (2021).Тело све бележи, Београд :Мозаик
51. Пери.Б.,Винфри. О. (2022).Шта вам се десило, Београд:Хармонија
52. Стефановић, Т. (2012). Теорија афективне везаности – оквир у саветодавном раду са породицом
53. Сигел, Д. Ј. (2015). “Ум који се развија: Како односи и мозак сурађују у обликовању онога што јесмо”, Београд, Публик Практикум
54. Левин. П. (2024). Неизречено, Београд, Арете
55. Левин. П. (2023). Буђење тигра, Београд, Арете
56. Штал. Ш. (2023). Ојачај самопоздање, Београд, Лагуна
57. Мате. Г. (2021). Кад тело каже не, Београд, Контраст
58. Мате. Г. (2025). Мудрост трауме, Београд, Круг



GRIG



GRIG