

LET

Udruga za unapređenje kvalitete života  
Life Quality Improvement Organisation

RECIMO  
ZAJEDNO  
NE  
OVISNOSTI

---

PRIRUČNIK ZA  
VRŠNJAČKE EDUKATORE



RECIMO  
ZAJEDNO  
NE  
OVISNOSTI

---

PRIRUČNIK ZA  
VRŠNJAČKE EDUKATORE

# IMPRESSUM

Tiskanje ove publikacije omogućeno je temeljem financijske potpore  
Ministarstva socijalne politike i mladih.

Prvo izdanje, 2014. godina

NAKLADNIK

Udruga za unapređenje kvalitete življenja LET, Zagreb

ZA NAKLADNIKA

Iva Jovović

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Kudos d.o.o.

TISAK

LDK d.o.o.

# PREGOVOR

Ovaj priručnik nastao je u sklopu projekta Udruge LET „Mladi za mlade protiv ovisnosti,“ koji je financiran od strane Ministarstva socijalne politike i mladih u školskoj godini 2013/2014. Zahvaljujući ovom priručniku, vršnjaci edukatori (učenici 3. i 4. razreda Srednje grafičke škole iz Zagreba, XV i IX gimnazije iz Zagreba) proveli su edukativne radionice s učenicima nižih razreda gore navedenih škola. Glavni cilj radionica bio je prevenirati ovisničko ponašanje kod mladih putem vršnjake edukacije.

U priručniku se nakon uvodnog opisa problematike mladih vezanih uz ovisničko ponašanje te kratkog opisa ciljeva projekta nalaze opis kurikuluma na kojem se temeljila provedba ovog edukativno- preventivnog programa. Također priručnik nudi opis svih radionica (sa pripadajućim didaktičkim materijalima) na kojima su sudjelovali vršnjaci edukatori, kao i onih radionica koje su oni sami provodili u razredima. Zahvaljujući ovom priručniku nastavnici i stručni suradnici će u budućnosti moći samostalno provoditi ovaj program s ciljem promicanja primarne prevencije ovisničkog ponašanja u tinejdžerskoj dobi.

**Iva Jovović**

Izvršna direktorica

Udruge za unaprjeđenja kvalitete življenja „Let“,



# OPIS PROBLEMA I CILJEVI PROJEKTA „MLADI ZA MLADE PROTIV OVISNOSTI“

## Opis problema

Prema Europskom istraživanju o pušenju, alkoholu i drogama među učenicima srednjih škola (Izvješće za Republiku Hrvatsku i Grad Zagreb, 2008. godina), dob od 15 i 16 godina razdoblje je kada mnogi mladi započinju pušiti, a ta navika često ostaje godinama, posljednjih 30 dana pušilo je 38% dječaka i 37% djevojčica 1. razreda te 43% dječaka i 47% djevojčica 2. razreda. Redovito je pušenje ipak nešto više zastupljeno u dječaka u prvom razredu, dok je u drugom razredu redovito pušenje podjednako i u dječaka i djevojčica. Pušenje je često u ovoj dobi prihvaćeno kao društveno poželjno ponašanje tj. znak odraslosti, zrelosti, dobre „uklopljenosti“ u grupu. Većina učenika konzumirala je alkohol barem jednom u životu i to 92% učenika i učenica 1. razreda te 95% učenika i 94% učenica 2. razreda. Deset i više puta u zadnjih mjesec dana alkoholna pića konzumiralo je 19% dječaka i 9% djevojčica 1. razreda te 24% dječaka i 11% djevojčica 2. razreda. Opaža se trend porasta s prelaskom iz 1. u 2. razred u oba spola. Među najčešće konzumiranim psihoaktivnim sredstvima je marihuana. U posljednjih 12 mjeseci marihuanu je uzelo 15% dječaka i 11% djevojčica 1. razreda te 23% dječaka i 17% djevojčica 2. razreda. Zamjećujemo porast konzumacije u oba spola s prelaskom iz 1. u 2. razred. Marihuanu ili hašiš u posljednjih 30 dana, što upućuje na nedavno ponašanje, a može upućivati na početak konzumacije, konzumiralo je 9% dječaka i 5% djevojčica 1. razreda te 12% dječaka i 8% djevojčica 2. razreda.

Upravo ovi podaci upućuju na nužnost provedbe preventivno edukacijskih programa od najranije dobi, a posebice u adolescenciji. Provedbom našeg prijašnjeg projekta: „Pušenje alkohol droga- Ne hvala“ čiji su korisnici bili mladi,

utvrđeno je, da većina njih razvija stavove da je “trava” bezopasna, da uz neke droge život postaje ljepši, da alkohol u manjim količinama nije štetan i sl., vrlo je teško zaštititi ih od iskušavanja tih sredstava. No, objektivnim i nepristranim izvješćivanjem može ih se potaknuti da razmisle i pokušaju promijeniti svoje stavove. Kako bi se ovakvi stavovi mladih prevenirali stručnjaci (Sakoman 2009.) sugeriraju, da se najbolji učinak prevencije ovisnosti postiže upravo kroz vršnjačku edukaciju. Manja skupina mladih ljudi se educira kako da prenese znanja i savjete većoj skupini vršnjaka. Vršnjačka edukacija potiče i hrabri na preuzimanje odgovornosti za vlastito zdravlje kroz interakciju vršnjaka i igra važnu ulogu u razvoju, usmjeravanju i stabilizaciji mladih ljudi. Mladi raspravljaju u skupini vršnjaka bez tjeskobe, mogu otvoreno razgovarati, i to u prirodnoj sredini i u opuštenom ozračju, mogu biti spontani i otvoreni jedni prema drugima. Vršnjaci su osobe koje utječu na usvajanje vrijednosti, standarda i modela ponašanja. Vršnjaci edukatori nude društvenu i emocionalnu podršku u kojoj se nova ponašanja mogu iskušati i provjeriti bez sankcija. Uz to oni uče koji su načini ponašanja primjereni nekim situacijama i koje posljedice tog ponašanja mogu očekivati.

Imajući na umu kako su najčešći razlozi zlorabe droga i drugih sredstava ovisnosti među djecom i mladima socijalna afirmacija u vršnjačkim skupinama, osobni problemi, težnja za ugodom, znatiželja, problemi u obitelji, nepovoljni opći uvjeti života i neznanje. Mladi u razdoblju adolescencije skloni su izražavanju supkulturnog bunta protiv vrijednosti odraslih i prihvaćanju drugačijih trendova koji su primjereniji njihovoj generaciji.

S obzirom na mnoge čimbenike koji utječu na konzumiranje droga i pojavu ovisnosti kod mladih, programi prevencije ovisnosti i rada s djecom i mladima trebaju biti usmjereni na razvijanje različitih socijalnih vještina koji doprinose podizanju njihovog samopouzdanja. Neophodno je dati mladima alternativu odnosno omogućiti im sudjelovanje u aktivnostima u kojima će se osjećati vrijedni. Upravo je jedna od takvih aktivnosti vršnjačka edukacija te aktivno sudjelovanje u radionicama. Osim navedenog kroz različite performanse za

mlade bitno je da oni sami bez nametanja razviju svoj stav prema konzumaciji sredstava ovisnosti.

## Ciljevi projekta

**Opći cilj:** Razvoj i provedba zdravstveno odgojnog programa s ciljem promicanja primarne prevencije ovisničkog ponašanja u tinejdžerskoj dobi

### Specifični ciljevi:

1. Educirati učenike koji će provoditi radionice na temu prevencije ovisnosti svojim vršnjacima, te razviti njihove komunikacijske i prezentacijske vještine
2. Razvijanje različitih socijalnih vještina tinejđera kako bi se uspješno suprotstavili rizičnim faktorima u svojoj sredini
3. Povećati informiranost tinejđera o opasnostima konzumiranja sredstava ovisnosti kao i upoznavanja s faktorima rizika koje mogu dovesti do konzumiranja istih





# CURICULUM EDUKATIVNOG DJELA PROJEKTA „MLADI ZA MLADE PROTIV OVISNOSTI“

## Sažetak radionica

Edukativni dio projekta sastoji se od 2 djela: „**Trening vršnjačkih edukatora**“ i edukacije ostalih učenika od strane edukatora na temu „**Recimo zajedno ne ovisnosti**“

### I. „**Trening vršnjačkih edukatora**“

Trening vršnjačkih edukatora sastojao bi se od 6 tematskih cjelina, kroz koje će budući edukatori razvijati vještine koje su im bitne za uspješnu provedu edukacija vršnjaka o sredstvima ovisnosti i njihovom štetnom utjecaju na zdravlje. Opis tematskih cjelina nalazi se u nastavku teksta.

- *Prva uvodna radionica za buduće vršnjake edukatore“*

Cilj radionice: Upoznavanje sa budućim edukatorima, te ispitivanje njihovih očekivanja i motivacije za sudjelovanje u ovom projektu. Polaznici će moći kroz popunjavanje upitnika procijeniti svoju trenutnu razvijenost pojedinih vještina koje su potrebne za kvalitetno vođenje treninga. Na ovoj radionici prezentirat će se sadržaj i ciljevi same edukacije, kao i utvrditi koje su to obaveze polaznika koji sudjeluju na edukacijama. Naglasak je na stvaranju ugodne i poticajne atmosfere za učenje.

- *Druga radionica: „Metoda i tehnike dobrih trenera za privlačenje pažnje učenika“*

Cilj radionice: naučiti buduće trenere kako primjenjivati različite metode poučavanja, interaktivne igre za poticanje boljeg usvajanja novih znanja („Oluja ideja“, „Ledolomci“, „Igra zagrijavanja“, igranje uloga i sl.). Naučit će u kojim situacijama je dobro primjenjivati pojedine metode i kako ih prilagoditi stilu učenja polaznika. Na radionici će također raspravljati o tome

kako predavati ne zainteresiranim ili neposlušnim učenicima. Ujedno će naučiti kako opažati grupnu dinamiku na treningu te na nju utjecati.

- *Treća radionica: „Razvoj trenerskih vještina- Alati za pokretanje zanimanja za temu“*  
Cilj radionice: naučiti koristiti različite komunikacijske vještine, kako verbalne tako i neverbalne. Posebna će se pažnja usmjeriti na adekvatnu upotrebu „ja i ti poruka“ te otvorenog i zatvorenog načina postavljanja pitanja. Naučiti će i tehnike upravlja govorom i dobiti savjete za dobar javni nastup
- *Četvrta radionica: „Tajne dobre prezentacije“*  
Cilj radionice: razvijati prezentacijske vještine budućih internih trenera. Polaznici će naučiti kako planirati i izraditi dobru prezentaciju, koje su karakteristike dobre prezentacije, koje su faze njezine izvedbe. Edukacija se sastoji od dvije cjeline: u prvom dijelu edukacije polaznici sudjeluju u vježbama kroz koje nadograđuju svoje prezentacijske vještine (definiranje ciljeva, profiliranje publike, strukturiranje prezentacije, izvedba i kontakt s publikom). U drugom dijelu edukacije razvijaju vještine vođenja treninga prezentacijskih vještina (prevladavanje otpora kod polaznika, tumačenje ključnih koncepata u području prezentacijskih vještina, oblikovanje i provedba vježbi).
- *Peta i šesta radionica: „Kako primijeniti priručnik u razredu“*  
Cilj radionice: Učenici će na temelju priručnika za vršnjačke edukatore „Recimo zajedno ne ovisnosti“, naučiti kako voditi radionice na teme ovisnosti. Naime za svaku radionicu učenik- edukator dobiti će upute (što i kako raditi), kako rasporediti klupe za pojedinu aktivnost do svih potrebnih folija i drugih didaktičkih pomagala za predložene aktivnosti. U ovom dijelu jasno su razrađene sve radionice koje će provoditi vršnjaci edukatori.

**Napomena:** Preporučamo da se svakako uz ove dvije radionice primjene priručnika, prije svake provedbe radionica o ovisnosti s vršnjacima izvježba svaka od njih. Na takav način oni će biti sigurniji u provedbi iste.

**Trajanje svake od navedenih radionica je 45 minuta.** Prema potrebi sve teme radionica mogu se obrađivati u sklopu 2 ili više školskih sati ovisno o

raspoloživim resursima i interesu učenika. Naime ukoliko za obradu sadržaja u sklopu radionica odvoji više vremena, kvaliteta, odnosno razvijenost facilitator-skih vještina vršnjačkih edukatora biti će puno bolja.

## II. Edukacija vršnjaka „Recimo zajedno ne ovisnosti“

Tijekom 5 radionica učenici će se upoznati s tematikom ovisnosti i različitim vježbama pomoću kojih će prezentirati vršnjacima navedene teme koje su izravno ili neizravno povezane s tematikom ovisnost, i njezine prevencije, neke od tema koje će se obrađivati su:

1. Ovisnost o..., kako prepoznati znakove?
2. Što ovisnost radi mome tijelu?
3. Kako razviti svoj stav i oduprijeti se nagovaranju
4. Koraci u pomaganju osobi koja je na putu prema ovisničkom ponašanju.
5. Kojim aktivnostima protiv ovisnosti?

- *Prva radionica: „Ovisnost o..., kako prepoznati znakove?“*

Cilj radionice: Provjeriti postojeće znanje i povećati razinu znanja učenika o opasnosti različitih sredstava ovisnosti. U sklopu ove radionice kroz održavanje kviza o ovisnosti vršnjački edukatori provjeravaju dosadašnje znanje učenika o ovisnosti, dajući na svaki njihov odgovor na postavljeno pitanje detaljno obrazloženje istog. Prilikom ove aktivnosti koristimo se metodom „Oluje ideja“ kako bi potaknuli učenike/ce da oni sami iznesu što više asocijacija vezanih uz ovisnost. Osim navedenog učenici upoznaju vrste ovisnosti kroz grupni rad, a zadatak svake grupe je da cijelom razredu prezentiraju vrstu ovisnosti o kojoj su raspravljali u malim grupama, te da opišu njezinu učinak na zdravlje, i simptome te ovisnosti. Na kraju radionice pročita se životna priča osobe koja se susrela s problemom ovisnosti.

- *Druga radionica: „Što ovisnost radi mome tijelu?“*

Cilj radionice: Jasno pokazati učenicima opasnost različitih sredstava ovisnosti što možete učiniti puštanjem filma BBC-a “Is alcohol worse than ecstasy”. Budući da navedeni film traje duže od jednog školskog sata preporučamo da ovu radionicu provedete u sklopu dva školska sata. Na prvom

satu s učenicima pogledajte film, a u sklopu drugog sata provedite diskusiju s učenicima o tematici filma, tj onom o čemu je film govorio. Izuzetno je bitno da preispitate dojmove koje je na njih film ostavio.

- *Treća radionica „Kako razviti svoj stav i oduprijeti se nagovaranju“*  
Cilj radionice: naučiti učenike oduprijeti se vršnjačkom pritisku i osvijestiti što sve može utjecati na naše ponašanje i kako se istim utjecajima mogu oduprijeti. Na ovoj radionici poseban naglasak stavlja se na tzv. Iskustveno učenje kroz koje učenici igranjem uloga vježbaju na koji način se mogu oduprijeti nekim negativnim utjecajima vršnjaka posebice onima vezanim uz nagovaranje na eksperimentiranje s pojedinim sredstvima ovisnosti
- *Četvrta radionica: „Koraci u pomaganju osobi koja je na puti prema ovisničkom ponašanju“*  
Ova radionica imala je za cilj naučiti prepoznati znakove ovisnosti i potaknuti osobu da potraži pomoć te upoznati učenike s različitim načinima pomaganja osobi koja pokazuje znakove ovisničkog ponašanja. Na ovoj radionici učenici su sami popunjavali ankete kako bi osvijestili dali u svojoj okolini imaju osobu kojoj je potrebna pomoć, te su naučili kako osobu potaknuti da potraži pomoć.
- *Peta radionica: „Kojim aktivnostima protiv ovisnosti?“*  
Cilj radionice bio je potaknuti učenike da sami osmisle aktivnosti kojima bi se moglo prevenirati ovisničko ponašanje. 1. skupine je da osmisli reklamu koja ima za cilj prevenciju alkoholizma kod mladih, 2. skupina treba osmisliti cjelodnevni dan aktivnosti u školi koji bi koji bi promovirao zdrav način života i kvalitetno provođenje slobodnog vremena mladih, 3. skupina treba izraditi plakat na temu „Život je ljepši i zdraviji bez ovisnosti“, 4. skupina treba osmisliti aktivnost vršnjačkog školskog savjetovališta koji ima za cilj prevenirati neprihvatljivo ponašanje kod mladih, 5. skupina treba osmisliti kako bi pomogli osobi iz razreda koja ima problema s nekom vrstom ovisnosti. Predviđeno je 15 minuta za ovaj zadatak.





# Prva uvodna radionica za buduće vršnjačke edukatore“

**Cilj:** Upoznavanje sa budućim edukatorima, te ispitivanje njihovih očekivanja i motivacije za sudjelovanje u ovom projektu.

**Materijali:** Knjige za edukatore o ovisnost, loptica, flipchart papiri, 2 naranče, čokolada

## 1. Uvod: Upoznavanje voditelja i edukatora (10 min)

- **Predstavljanje projekta** - Ukratko se opiše projekt, odnosno aktivnosti koje ćemo provoditi, ciljeve koje želimo postići i njihove dužnosti kao edukatora
- **Upoznavanje kroz igru „Ime pridjev“** učenik koji dohvati lopticu treba reći svoje ime i pridjev koji ga najbolje opisuje. Nakon što se predstave svatko od njih treba reći što ga je
  1. Motiviralo da postane „Vršnjački edukator“
  2. Što očekuje od ovog projekta odnosno edukacija na kojima će sudjelovati i provoditi
  3. Koje su njihove jake strane kao budući „Vršnjaci edukatori“, a u čemu bi mogli imati poteškoće
  4. Imaju li iskustva u ovakvoj ili sličnom obliku aktivnosti

## 2. Središnji dio edukacije:

- **karakteristike dobrog/lošeg profesora/ profesorice** - Recite sudionici-ma da svaki za sebe razmisle koje bi bile karakteristike dobrog trenera/ice; tj. koje kvalitete, osobine i vještine bi ta osoba trebala imati te kakvi su to



loši profesori. Pritom se mogu prisjetiti nekog svog profesora/profesoricice. Neka odgovore napišu na papire. Zatim neka se formiraju u 2-grupe i neka na flipchart zajedno napišu karakteristike dobrog/e trenera/ice. Kada grupe završe s izradom svog plakata, neka napravljeno prezentiraju.(15 minuta)

### **Diskusija na pitanja: (10 minuta)**

- *Je li bilo teško napisati karakteristike dobrog/e trenera/ice?*
- *Koliko ste se slagali u grupi?*
- *Prepoznajete li sebe u tome, mislite li da je to nešto što možete naučiti?*
- *Mislite li da se to uči ili se rodi s time?*

### **3. Završna aktivnost**

- **Dinamična igra “Naranče“** - skupina se podjeli u 2 grupe koje stoje u krug. Osobe se zamoli da za vrijeme vježbe drže ruke na leđima. Jednoj osobi u grupi da se naranča tako da joj se stavi ispod vrata. Zadatak osobe je da doda naranču osobi koja stoji do nje i da pazi da naranča ne padne. Važno je da pri tome ne smiju koristiti ruke. Ako im naranča padne moraju je dići bez upotrebe ruku. Grupa koja je uspjela vratiti naranču kroz cijeli krug do osobe koja je na početku igre imala naranču dobiva nagradu (5 minuta)

### **Diskusija na pitanja:**

1. Dali vam je vježba bila teška
  2. Koje ste tehnike koristili da bi pomaknuli naranču
  3. Dali su vam članovi grupe pomogli u izvršavanju zadatka
  4. Što je bitno da se ova vježba napravi (2 minute)
- **Usmena evaluacija** - kako im je bilo, što su naučili, dali se vesele drugoj radionici

## Druga radionica: „Metode i tehnike dobrih trenera za privlačenje pažnje učenika“

**Cilj:** naučiti buduće trenere kako primjenjivati različite metode poučavanja, interaktivne igre za poticanje boljeg usvajanja novih znanja

**Materijali:** flip chart, papiri, kemijske, složeni tekst na temu ovisnosti prema izboru voditelja edukacije, evaluacijski listić

### 1. Uvod:

- **Ponavljjanje** - što ste naučili na prošloj radionici, odnosno što vam je ostalo u sjenčanju sa prošle radionice. (2 minute)
- **Što kad netko ne obarača pažnju na nas** - igra se odvija u grupi po 3 člana. Jedan član grupe izlazi van iz prostorije i dobiva složen tekst na neku temu iz područja ovisnosti. Njegov zadatak je da ostalim članovima grupe prezentira temu i privuče njihovu pažnju, odnosno zainteresira ih. Ostala 2 člana grupe međusobno pričaju i ne obračaju pažnju na ono što im se priča (5 minuta)

*Diskusija:*

1. *Kako Vam se svidjela vježba?*
2. *Dali ste se uspjeli uživiti u uloge, Kako Vam je bilo kad nisu slušali ono o čemu si govorio?*
3. *Jeste li uspjeli pridobiti pažnju članova grupe, ako da kako?*

### 2. Središnja aktivnost- demonstracija igara

- **Brainstorming, što je to?** - učenicima prezentiramo što je to “oluja ideja.” U svakoj grupi Izabrati ćemo osobu koja će brzo zapisivati sve ideje koje će se pojaviti doslovce onako kako ih sudionici izreknu. Ideje se ne smiju kritizirati niti komentirati, bez obzira koliko “ludo” zvučale. Temu na kojoj će se raditi je „Dosada u školi je....”, te se ispisuje na na vrhu papira ili školske

ploče. Sudionici iznose ideje jedan za drugim, ali ne prema nekom određenom redu. Pisanje ideja prestaje kada ideje presahnu ili nakon unaprijed dogovorenog vremena (primjerice 10 minuta). Grupa koja bude imala više ideje dobiva nagradu

- **2 dinamične igre**

**a) Vjetar puše** - U ovoj igri svi sjede na stolicama osim jednog koji stoji u krugu i za kojeg nema stolice. Onaj koji stoji izgovara: "Vjetar puše za sve koji.." i dodaje neku osobinu: ...imaju traperice, nose naočale, sviraju klavir, imaju psa, znaju engleski, znaju klizati, imaju kompjuter, imaju brata, vole pizzu..." Tada ustaju svi na koje se odnosi ta osobina i mijenjaju mjesta (zauzimaju prvo slobodno mjesto). Onaj koji ostaje stajati odnosno ne uspije zauzeti stolicu zadaje novi zadatak, ponovno izgovara "Vjetar puše za sve koji..." i dodaje neku osobinu (5 minuta)

**b) Stonoga** - "Svi ćemo stati u krug koji treba biti što pravilniji. Okrenimo se nalijevo tako da gledamo jedni drugima u potiljak i približit ćemo se što je više moguće osobi ispred sebe pazeći da ne narušimo krug koji se na taj način suočava. Zatim, na moj znak, lagano sjednimo jedni drugima u krilo. Kada ovo uspije, poput prave stonoge, krenimo lijevom pa desnom nogom laganim koracima naprijed (5 minuta)

**Što je to radionica i kako ju voditi** – Povedimo diskusiju o tome što sudionici misle kako izgleda radionica? Kako teče, od kojih dijelova se sastoji? Kažemo im da se probaju sjetiti kako su izgledale radionice do sada, dali su imale nešto zajedničkog? Zatim im objasnimo kako treba izgledati struktura radionice. (5 minuta)

Zadatak se radi u 3 grupe. Svaka grupa dobiva jednu od 3 tema vezanih uz ovisnost koju trebaju razraditi tako da budu što zanimljivije učenicima.

Teme su:

1. Što ovisnost radi mome tijelu
2. Kako razviti svoj stav i oduprijeti se nagovaranju
3. Ovisnost o..., kako prepoznati znakove?

**Zadatak:** svaka grupa sam skicira temu, kako misle da bi radionica trebala izgledati, koje dijelove bi imala. Dajte im oko 10 minuta da svaka grupa napravi svoju ideju za radionicu, zatim svaka grupa čita svoje zabilješke. (10 minuta prezentacija)

**Završetak: Feedback** - Što im se sviđelo, a što nije.

## Treća radionica: Poteškoće na radionici i kako ih prevladati

**Cilj:** Raspravljati o tome kako predavati nezainteresiranim ili neposlušnim učenicima. Ujedno će naučiti kako opažati grupnu dinamiku na treningu te na nju utjecati.

**Materijali:** blog, kartice-problemi , upitnik uloga, opisi uloga, prezentacija

### 1. Uvod

Blog „Kako je biti profesor“- 8 učenika dobiva svaki po jedan odlomak u kojem profesor živopisno opisuje kako je to biti profesor, s kojim poteškoćama se oni suočavaju.(5 minuta) (prilog 1.)

*Pitanja za diskusiju:*

1. Što Vi mislite kako je to biti profesor?
2. Što taj posao čini lijepim, a što taj posao čini teškim
3. Koje metode Vaši profesori/profesorce koriste da bi Vas zainteresirali za temu ili pak umirili

### 2. Središnja aktivnost

- Suočavanje s problemima na radionici – radi se u 2 grupe. Svaka grupa dobiva kartice sa najčešćim problemima s kojima se oni mogu susresti kao „Vršnjaci edukatori“ mogu susresti. zatim trebaju smisliti rješenja istih. (10 minuta)

*Kartice:*

**Problem 1.** Sudionici/ce radionica ometaju rad (na primjer: šaptanje, bacanje stvari)

**Problem 2.** Jedan sudionik/ca je dominantan/na u raspravi.

**Problem 3.** Što ako sudionici aktivnosti postave pitanje na koje ne znam odgovoriti?

**Problem 4.** Problemi s vremenom – premalo ili previše vremena

- **Uloge u grupi, kakvih nas u grupi ima** - kratka ppt prezentacija o vrstama uloga u grupi. Nakon toga kratka rasprava uz pitanja: Što mislite s kim bi vam bilo najteže raditi, dali ste se prepoznali u ovim opisima (10 minuta)
- **Koja je tvoja uloga u grupi - kviz-** Svaki član ispunjava kviz kako bi utvrdio koja je njegova uloga u grupi. Zatim na temelju opisa slučaja oni trebaju pogoditi o kojoj se ulozi radi (10 min) (prilog 2)

### 3. Završna aktivnost

- **Igra „Čvor“** prostor za jedan ili više krugova koje će formirati osam do deset učesnika. Objasnite da je u ovoj vježbi vrlo bitno da se slijede instrukcije i da svi moraju slušati sve kako nitko ne bi završio sa iskrenutim ili povrijeđenim zglobom. Objasnite da će svi stajati u krugu sa ispruženim rukama prema sredini kruga tako da dodiruju ruke drugih dvoje sudionika. Ne puštajući ruke, njihov zadatak je da odmrse “konopac” i da se vrate u krug. Kažite sudionicima da uhvate desnu ruku jedne osobe i lijevu ruku druge osobe. Zatim, oni se trebaju polako i pažljivo ‘razmrsivati’ sve dok ne formiraju krug bez puštanja ruku. Ako tim sve to uspješno radi, moguće su varijacije, kao na primjer, provođenje vježbe bez razgovora ili samo uz šaputanje, itd. Na kraju možete grupu pitati da vam ukratko kaže šta misli o igri. (5 minuta)

# PRILOG 1

## Kako je biti profesor

Buka je na hodnicima, a strka u zbornici. Upravo je zvonilo za prvi sat u jedno pospano ponedjeljno jutro. Grabim stvari sa stola (udžbenik, bilješke, krede u boji, radne listove, laptop) i hitam prema vratima. Vraćam se po dnevnik, gurkam se do vrata pa ponovno vraćam za stol kako bih uzeo kemijsku. Nakon nekoliko neuspjelih pokušaja izlazim iz zbornice i na kratkom putu do učionice sređujem misli, misli koje obuhvaćaju zadnje pripreme za nastavu. Hoće li sat proći dobro, hoće li dan proći dobro? Koliko god se trudio, uvijek se javljaju otegotne situacije koje kvare cjelokupni dojam.

U razredu uvijek može sve poći po krivu, no ako se ne potrudim, sigurno i hoće. Tijekom 5 godina iskustva u nastavi i izvan nje (unutar zbornice) skupio sam brojne metode, a ako je dan zbilja loš, onda ih definitivno i provodim. „Dobar dan“. Pospan ja, pospani oni, prvi je sat po definiciji trom. Uvijek pa tako i danas pokušavam to iskoristiti u svoju korist te ih tako nespreme i trome voditi na svoj način kroz nastavu. Voditi bez improvizacije, svojom provjerenom metodom rada pa se tako i ja odmaram. Nitko se ne buni. Nastava ide po planu. A kad tamo... ruka u zraku. Umoran od prestručnih pitanja odgovaram: „To je malo prekomplikirano za sada objasniti.“ „To ćete učiti na faksu.“

S druge strane ponekad budem toliko „nabrijan“ da ih sve ubijem pokušavajući im povezati simptome gripe s kvantnom fizikom. Ma zbilja, kad je sve, eto, tako jako povezano. Razbudio sam se. Na drugom satu upravo prilagođavam nastavu naprednima dok sam prvi vodio „penzionerski“. Prikazani materijali, prezentacija i fotografije, shematski prikazi u bojama. Ima da budu prvi na prijemonom za Medicinski fakultet. Zvoni, laknulo je svima, sad se konačno mogu odmoriti.

S ispitnim listovima u ruci uletio sam u učionicu, treći je sat započeo, a stvari su (uglavnom) spremljene u torbe. Nakon ritualnih pitanja pojedinaca o kori-

štenju olovaka pod ispitom (tehničke ili kemijske, plava ili crvena) nastavljam s postavljanjem klasičnih pravila tijekom pisanja. Prepisivanje i pričanje strogo se kažnjava. Pravila su ista za sve uzraste i sve razrede... makar u teoriji. Strah je prilično moćno oružje i uglavnom se prijetnje ni ne moraju potvrđivati. Ali čuvati razred 45 minuta i ne raditi ništa je prilično teško i dosadno. Možda meni ponekad izleti pokoji komentar. Misiju izvršim s uspjehom, nasmijao sam razred i... potaknuo lavinu komentara, a tišina je naravno nestala. Tada ljutito stišavam razred i završavam ciklus. To je dosljednost na djelu.

Biti nastavnik nije za svakog. Odrasla sam osoba i od mene se očekuje da smireno i s razumijevanjem pristupam svakoj situaciji. Vrlo sam tolerantan i s lakoćom se snalazim u većini škakljivih situacija, ali to nije lako. Usmjeravam, mirim i koordiniram, a u ostalim situacijama gubim živce i vičem. Mogu na prste nabrojati svaki put kad sam izgubio smirenu dispoziciju, događa se rijetko, dogodilo se danas. Vjerojatno je takav dan, učenici me ponekad jednostavno ne slušaju. Sat je počeo i ležerno krećemo s nastavom kao inače. Ponavljamo usvojeno od prethodnog sata, uvodim ih u novo gradivo, a lagani žamor polako se širi iz jednog kuta učionice čak i nakon nekoliko upozorenja. Blef je pao u vodu, malci su shvatili kako funkcioniram i to me ljuti. Kako se samo usuđuju!? Nakon vikanja, isprva se čude mojim dramatičnim istupima, zapitaju se je li njihovo ponašanje ipak prevršilo mjeru. Prizor je to istinske pokore na njihovim licima koji su zbilja rijetki i koji traju vrlo, vrlo kratko. No pretjerao sam i ja.

Penjem se stepenicama zadnjoj učionici na današnjem rasporedu. Do drugog kata teško prilazim, velike su gužve. S uzrokom problema se uskoro susrećem, to su učenici razreda u koji sam se upravo zaputio obučeni u jakne i s torbama na leđima. Napravili su krkljanac i naravno da ću im održati prodiku. Nakon poduljeg monologa, dopustio sam jednom učeniku da obrazloži situaciju: „Profesore, Vi ste nam u petak rekli da Vas pričekamo ovdje, idemo u muzej.“

Ponekad sam sebe začudim kako mi dobro ide i kako uspješno poput Federera odbijam svaki problem u nastavi koji juri prema meni brzinom od 200 km/h, a



ponekad se doslovno zapitam: „Čovječe pa što to radiš?“ Čini mi se kao da se cijela moja egzistencija u školi, ono što predstavljam, svodi na onu staru poznatu poziciju moćnog i svemogućeg Oza, čarobnjaka iza zastora. Držim ravnotežu između nekog humanističkog pristupa nastavi i gotovo kraljevskog izdvajanja od običnog puka. Na žalost, zapravo na sreću, učenici nisu glupi. Shvaćaju da se trudimo sakriti se iza tog zastora, maskirati ljudsku komponentu i sve nedostatke. No, čarobnjaci definitivno nismo, sigurno je da ponekad pogriješim, ali nekako mi teško pada biti iskren u svojim nedostacima. Ali to je pravilo neophodno kako bi se izbjegla dugotrajna šteta. Ako zabrljaš, priznaj.

A iskrenost je u tom odnosu najbitnija. Jedino tako učenike priznajem kao ravnopravne osobe i pokazujem im poštovanje koje od njih tražim i za sebe!

## PRILOG 2.

# Upitnik uloga u grupi

Svako pitanje opisuje tvoju ulogu unutar grupe. Upiši ocjenu 5 ako se uvijek ponašaš kako opisuje rečenica, 4 ako se često ponašaš tako, 3 ko se ponekad ponašaš tako, 2 ako se rijetko i 1 ako se nikada ne ponašaš tako.

### Kada sam član grupe ja...

1. Uvijek kada sam u grupi volim dijeliti svoja mišljenja, osjećaje i ideje kako bi na takav način potaknuo/la grupnu diskusiju.
2. Potičem druge članove grupe na sudjelovanje u grupnom radu i radim na tome da se oni u grupi osjećaju dobro.
3. Često postavljam pitanja, tražim mišljenje ili iznošenje ideja od voditelja i ostalih članova grupe.
4. Potičem komunikaciju u grupi i radim na tome da svi razumiju o čemu se govori.
5. Volim objašnjavati članovima grupe kako se nešto radi i davati zadatke tko će što raditi – volim biti vođa.
6. U grupi se volim šaliti i poticati dobru atmosferu.
7. Volim sažimati sve ideje koje su izrečene u grupi i isticati ono što je u grupi rečeno, te davati zaključke.
8. Volim opažati što se događa u grupi i ono što vidim koristim da bi poboljšao/ la rad grupe.
9. Doprinosim dobroj energiji u grupi i potičem članove da aktivno sudjeluju u aktivnosti.
10. Radim na otvorenom rješavanju problema u grupi kako bi se potaknula bolja povezanost među članovima.
11. Pitam druge da sažmu što je u grupi rečeno kako bi osigurao/la razumijevanje teme o kojoj se govorilo u grupi.

## REZULTATI

Kako bi dobio svoj rezultat u svaku kockicu upiši broj koji si dao/ la određenoj tvrdnji

- |                          |  |                          |  |
|--------------------------|--|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 1. Osoba koja voli davati informacije      | <input type="checkbox"/> | 2. Osoba koja voli poticati na sudjelovanje          |
| <input type="checkbox"/> | 3. Voditelj diskusija                      | <input type="checkbox"/> | 4. Osoba koja voli definirati uloge u grupi          |
| <input type="checkbox"/> | 5. Osoba koja voli rješavati sukobe        | <input type="checkbox"/> | 6. Osoba koja voli voditi kratke aktivnosti u grupi  |
| <input type="checkbox"/> | 7. Osoba koja voli pratiti procese u grupi | <input type="checkbox"/> | 8. Osoba koja voli podizati grupnu energiju          |
| <input type="checkbox"/> | 9. Osoba koja smiruje napetosti u grupi    | <input type="checkbox"/> | 10. Osoba koja voli provjeriti razumljivost sadržaja |
| <input type="checkbox"/> | 11. Osoba koja pruža podršku               |                          |  |

# Četvrta radionica: „Razvoj trenerskih vještina – Motivacijski alati“

**Cilj:** naučiti koristiti različite komunikacijske vještine, kako verbalne tako i neverbalne.

**Materijali:** formata A4 nacrtajte nekoliko likova (najbolje geometrijskih) koji mogu, ali i ne moraju, činiti neku logičnu cjelinu,

## 1. Uvod

- **igra „pokvareni telefon“** Igrači se poredaju u red, jedan do drugoga. “Telefonist” ili osoba na kraju reda, igraču do sebe prišapne riječ ili rečenicu (ovisno o dogovoru). Svaki sljedeći igrač je treba što tiše, u uho, ponoviti onome do sebe i tako se šapće do kraja reda. Posljednji u redu tu riječ ili rečenicu treba glasno izgovoriti! (5 minute)
- **Razgovor o slušanju i načinu naše međusobne komunikacije s drugim ljudima.** Sudionici odgovaraju na pitanja kao što su: Kako govorite (brzina, glasnoća, energičnost)?, Počinjem li govoriti prije nego što je sugovornik završio misao? U kojim situacijama i s kojim ljudima ostajem bez riječi? Što radim, mislim, osjećam kad su sugovornici verbalno agresivni? Što radim, mislim, osjećam kad sugovornik ne želi razgovarati i kad šuti? Koje ljude, kakve priče teško slušam? Koja je moja uobičajena “poštapalica” i gesta?, Što mi je teže: slušati ili voditi razgovor? Na kojoj udaljenosti od sugovornika se najbolje osjećam? Koji je moj uobičajeni položaj tijela dok razgovaram? Što bih od navedenih aspekata moje komunikacije najviše željela/želio promijeniti? (3 minute)

## 2. Središnja aktivnost - smjerovi moje komunikacije

## 1. Glavna aktivnost

**Uputa:** Odabere se jedan od članova grupe za ulogu instruktora i zamoli ga se da dođe ispred grupe. Da mu se uputa da će on ostalim članovima grupe objasniti kako nacrtati niz likova. Jedan član grupe odabere se za ulogu promatrača (zapisničara).

### a) Jednosmjerna komunikacija

Svim članovima grupe podijeli se čisti list papira formata A4 na kojem će crtati. Instruktor se uputi da on treba ostalima objasniti kako da nacrtaju niz likova. Dok daje upute kako crtati, okrenut je leđima ostalim članovima grupe i ne smije gledati kako crtaju. Članovi grupe koji crtaju, ne smiju postavljati pitanja, niti razgovarati međusobno, nego samo slijediti upute instruktora. Instruktor mora paziti da ostali članovi ni u jednom trenutku ne vide papir na kojem je nacrtan niz likova. Instruktor također ne smije postavljati pitanja kao npr. "jeste li razumjeli?" i sl. On samo mora nastojati objasniti kako nacrtati likove. Jedini koji govori je instruktor.( 10 minuta)

**Promatrač** (zapisničar) mora biti na mjestu s kojeg može vidjeti čitavu grupu. Treba zapisati sva opažena ponašanja kao npr. kimanje glavom, slijezanje ramenima, izraze lica ili bilo koje druge znakove koji ukazuju na frustraciju. On također mjeri vrijeme – od početka davanja uputa do trenutka kad instruktor završava s uputom. Promatrač tijekom vježbe ne pomaže ni instruktoru ni ostalim članovima grupe.

Nakon završetka vježbe jednosmjerne komunikacije svi članovi pokažu instruktoru što su nacrtali. Tada se prelazi na drugi dio vježbe. Svi članovi okrenu čistu stranu papira i pripreme se za crtanje.

### b) Dvosmjerna komunikacija (5 minuta)

Instruktoru se kaže da sada može gledati grupu koja crta. Još uvijek pazi da grupa ne vidi originalni crtež. Članovi grupe ovaj put smiju postavljati pitanja a instruktor može odgovarati i pojašnjavati. Instruktor i grupa izmjenjuju samo pitanja i odgovore.

**Promatrač** mjeri vrijeme od početka davanja uputa do završetka. Bilježi koliko su pitanja članovi grupe postavili tijekom vježbe.

### **Diskusija**

S članovima grupe se raspravlja o utjecaju svakog tipa komunikacije:

- na grupu kao cjelinu
- na članove grupe kao pojedince
- odnose podređenih i nadređenih
- odnosu čuti – razumjeti uputu
- implikacije i odgovornosti pošiljatelja i primatelja poruke (važnost povratne informacije u razumijevanju poruke)

## **2. Glavna aktivnost “Komunikacijske uloge”**

**Uputa:** Podijelite sudionike na dvije grupe. Jedna grupa neka sjedne u unutrašnji, manji krug, a druga grupa u vanjski, veći krug. Osobe koje sjede u vanjskom krugu imat će ulogu promatrača i morat će se međusobno podijeliti tako da svaka osoba iz vanjskog kruga prati po jednu osobu iz unutrašnjeg kruga. Osobe u unutrašnjem krugu će diskutirati o određenoj temi, ali će na papiru dobiti točno koju ulogu moraju igrati. Kada svi dobro prouče svoju ulogu recite im o kojoj će temi razgovarati, te da mogu započeti.

Uloge podijelite tako da imate po jednog pomiritelja, ometala, pametnjakovića i optužitelja, a da vam ostali članovi unutrašnjeg kruga (ovisno o broju sudionika) imaju prvu ulogu, tj. da glume sebe.

Tema za razgovor neka bude u obliku tvrdnje ili stava koji će izazvati raspravu (npr. Smrtna kazna je opravdana za počinitelje određenih krivičnih djela!)

### **Uloge su sljedeće:**

1. Ti si osoba upravo koja jesi. Pokaži sve svoje osobine, ponašanja, ne pretvaraj se. Opusti se i ponašaj se onako kako se ponašaš u svakodnevnoj komunikaciji. Ne trebaš ostaviti nikakav poseban dojam što znači da se ne trebaš pretvarati da si izričito dobra ili loša osoba. Ponovno ti naglašavam budi ono što jesi i uživaj što nam to možeš pokazati!

2. Ti si POMIRITELJ. Tvoje riječi ukazuju na slaganje i izražavaju sljedeću poruku “Sve što ti kažeš je u redu. Ja sam tu samo da te usrećim”. Nastojiš svima udovoljiti, ispričavajući se i nikada se ne suprostavljaajući, bez obzira na to o čemu se radi. Tvoje tijelo je pokorno i poručuje “Ja sam bespomoćan”. Govori tako kao da za sebe ne možeš ništa učiniti bez prethodne dozvole i pristanka drugih. Ti se osjećaš ništavo i misliš da ti si bezvrijedan. Zahvalan si što si živ i što imaš za jelo. Svojim ponašanjem kod drugih trebaš izazvati osjećaj mučnine i potrebu za povraćanjem.
3. Ti si OPTUŽITELJ. Tvoje riječi izražavaju neslaganje “Nikad ništa ne učiniš dobro. Što je zapravo s tobom?” Tvoje tijelo ima položaj koji optužuje i poručuje “Ovdje sam ja šef!”. Ti si diktator, gazda. Doživljaji iznutra su napeti, stisnuti mišići i organi i tlak ti lako raste. Glas ti je težak, stisnut i često prodoran i glasan. Moraš biti glasan i tiranski raspoložen. Sve i svakog sreži do srži. Ti se osjećaš usamljeno i neuspješno.
4. Ti si PAMETNJAKOVIĆ. Tvoje riječi su previše razumne, precizne, “pametne”, detaljne. Tvoje tijelo je uvijek pod kontrolom i poručuje “Ja sam smiren, hladnokrvan i pribran”. Tijelo ti je bez kontakta s drugim ljudima. Možeš se usporediti s pravim kompjutorom ili rječnikom. Kičma ti je duga, uspravna i ukočena, a oko vrata imaš čelični obruč. Nastoj biti što nepomičniji, čak i s ustima. Glas ti je suh, monoton, a riječi vrlo apstraktne. Osjećaš se ranjivo.
5. Ti si OMETALO. Tvoje riječi su nevažne, irelevantne i ne čine nikakav smisao u odnosu na ono što govore ili čine drugi. Nikada ne daješ odgovor na pitanje. Glas ti je pjevajući, često neusklađen s riječima, može ici gore i dolje bez pravog razloga jer ni na šta nije usmjeren. Tvoje tijelo je razbacano u raznim smjerovima, noge su ti u obliku slova X. Ti misliš da nikoga nije briga za tebe i da za tebe nigdje nema mjesta. Prezaposleni ste micanjem usta, tijela, ramena i nogu. Skinite zamišljenu nit s nečije odjeće, odvežite nečije vezice na cipeli i sl.

**Promatrači** moraju pratiti osobe u unutrašnjem krugu i na listu papira zapisivati sljedeće: izraz lica, pogled, položaj tijela i pokrete, prostornu bliskost, dodir i paralingvističke znakove koji obuhvaćaju sljedeće: emocionalni ton, visinu, ja-snoću, brzinu, glasnoću, točnost, stanke i zastoje u govoru.

Kada prvi krug završi dajte priliku promatračima da budu u unutrašnjem krugu i igraju uloge, a oni koji su diskutirali u prvom krugu neka sada budu promatrači. Potrudite se da se osobe međusobno prate u parovima kako bi kasnije mogli prodiskutirati.

Kada završe oba kruga dajte parovima po 5 minuta da prodiskutiraju o tome što su zapisali jedni o drugima i neka to kasnije ukratko iznesu u velikoj grupi.

### **Diskusija**

Kako je bilo sudjelovati?

Je li vam bilo lakše u ulozi promatrača ili u ulozi glumca?

Je li bilo lakše u ulozi "Budi to što jesi" ili u zadanoj ulozi? Zašto?

Koriste li ljudi u svakodnevnoj komunikaciji neku od spomenutih uloga? A vi?

Kako se ponašate prema takvim ljudima? Što mislite, činite, osjećate kada se sretnete sa tim ulogama?

Kako je bilo onima koji su glumili sebe? Jesu li se iznenadili sa bilješkama koje su o njima imali promatrači? Jesu li svjesni svoje neverbalne komunikacije?

### **3. Završna aktivnost**

**Igra „škare“**- Svi sudionici, zajedno s voditeljima, sjedaju u krug. Voditelj aktivnosti šalje škare u krug. Škare se mogu poslati otvorene ili zatvorene, a na isti način ih osoba može i primiti. Škare se šalju u krug tako da osoba koja ih šalje kaže na koji način je škare primila (otvorene ili zatvorene) i na koji ih šalje. Cilj je otkriti po kojem principu se škare šalju jer će nakon nekog vremena sudionici otkriti da iako škare šalju tako da su otvorene one to zaista nisu. Nakon nekog vremena voditelj će reći sudionicima da obrate pažnju na neke druge stvari osim na škare jer one u stvari nisu bitne. Princip po kojem se škare šalju i prima-



ju u stvari ovisi o tome da li sudionici imaju noge prekrižene jednu preko druge ili ne. Cilj je pokazati sudionicima da komunikacija obuhvaća puno elemenata od kojih je jedna od važnijih neverbalna poruka.

- **feedback i materijali** - podijelimo im tekst kako biti dobar facilitator i savjete za dobar javni nastup. Dati im da naprave prezentaciju o sebi u 5 slajdova.





# PRVA RADIONICA U RAZREDU: "Ovisnost o ..."

**Cilj:** Procijeniti i povećati znanje učenika o različitim sredstvima ovisnosti

**Materijali:** Loptica, tekst ovisnosti, kviz,

## 1. UVOD - *Upoznavanje s temom i predstavljanje*

- Prvi voditelj: Bok moje ime je Sara a ja Marina danas ćemo vam mi održati jednu zanimljivu interaktivnu radionicu na temu ovisnosti. Drugi voditelj: U sklopu projekta udruga „LET“ „Mladi za mlade protiv ovisnosti“ postali smo vršnjaci edukatori, u idućih 5 radionica obraditi ćemo temu ovisnosti i iz različitih perspektiva (2 minute)
- Brainstorming: Što je to ovisnost?  
Prva voditeljica: pita učenike što im prvo pada na pamet kada netko kaže ovisnost, odnosno što je to ovisnost, treba napomenuti da nema glupih ideja. Recite prvo što vam padne na pamet. Ukoliko učenici samoinicijativno ne daju odgovor i ukoliko nedostaje dinamike bacite lopticu učeniku/ci. Onaj učenik koji je dobio lopticu treba reći što je ovisnost i nakon toga on treba baciti lopticu drugom učeniku koji treba reći isto. Bacite lopticu nekoliko puta. (3minute)

Druga voditeljica odgovore zapisuje na ploči i kada je sve zapisala pročita ih sve i kaže definiciju ovisnosti. Prilikom davanja definicije također ih pitajte što misle koja je razlika između fizičke i psihičke ovisnosti (PRILOG 1) (5 minuta)

## 2. SREDIŠNJE AKTIVNOSTI

- 1. KVIZ O OVISNOSTI- prvo voditeljica/voditelj daje upute i radi lagani pre-lazak u ovu središnju aktivnost. Npr dobro ste navodili što je to ovisnost, ali postoji brojne istine i zablude vezane uz ovisnost i ovisničko ponašanje, sada ćemo provesti kviz. Svatko od vas će dobiti papir sa tvrdnjama. Vaš zadatak je da pokraj tvrdnje ukoliko mislite da je točna napišete T, a ukoliko mislite da je netočna upišite N. Za ispunjavanje imate 5 minuta (5 minuta)
- Nakon provedenog kviza prodiskutirajte svaku tvrdnju (prebrojite broj točnih i netočnih odgovora i neka Vam učenici obrazlože svoje odgovor, a vi zatim obrazložite odnosno ispravite krive informacije i pogrešna shvaćanja (PRILOG 2). Na početku pitajte kakav im je bio kviz? Postoje li pitanja oko kojih su se dvoumili (10 minuta)
- 2 AKTIVNOST: UPOZNAVANJE VRSTA OVISNOSTI KROZ GRUPNI RAD  
Prva voditeljica daje upute: Sada kad smo vidjeli vaše opće znanje o ovisnosti kroz aktivnosti u malih grupama ćemo vidjeti koje vrste ovisnosti postoje.

Druga voditeljica: Vaš zadatak je da se podijelite u šest grupa. Svaka grupa ima zadatak da na temelju tekstova u koverti i vlastite diskusije prezentirate razredu ovu vrstu ovisnosti. Najbolja prezentacija dobiti će nagradu. (10 minuta za rad u malim grupama 15 za prezentaciju radova)

Druga voditeljica: dijeli kovertu svakoj grupi i nastavlja s uputom. Vaš je zadatak da si u grupi podijelite zadatke. I odgovorite na ova pitanja (svakoj grupi dajte papir s pitanjima).

1. dvije osobe trebaju reći nešto općenito o toj drogi
2. u grupi prodiskutirati koji su sve razlozi te ovisnosti, odnosno zašto su neke osobe podložnije ovoj vrsti ovisnosti, pritom neka netko zapisuje vaše odgovore. Jedna osoba iz grupe neka prezentira vaše odgovore

3. pročitati priču o osobi koja se susrela ovom vrstom ovisnosti. Kakva je osoba bila prije ovisnosti, na koji način joj je ovisnost promijenila život
4. Koje predrasude u društvu najčešće imamo prema ovom uzroku ovisnosti

Na kraju odaberite predstavnika grupe koji će prezentirati vaš rad cijelom razredu. Kada svi završe prezentacije recite da su svi bili odlični i da zaslužuju svi nagrade, te im podijelite čokolade.

### **3. ZAVRŠNA AKTIVNOST**

- Za kraj ću vam pročitati jednu životnu priču (PRILOG 4) ili pogledati film real drugs life story
- Evaluacija- svatko od vas neka na papirić ocjeni kako mu se sviđjelo na radionici ocjenom od 1 do 5. I neka napišu što im se sviđjelo, a što im se nije sviđjelo.

## PRILOG 1.

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije ovisnost je duševno, a ponekad i tjelesno stanje koje nastaje međudjelovanjem živog organizma i sredstva ovisnosti. Obilježavaju ga ponašanje i drugi duševni procesi koji uvijek uključuju prisilu za povremenim ili redovitim uzimanjem sredstva ovisnosti u namjeri da se doživi njegov učinak na duševne procese ili da se izbjegne nelagoda zbog odsutnosti takvog sredstva.

Za većinu vrsta ovisnosti zajednička su dva aspekta: psihička ovisnost za koju je karakterističan osjećaj zadovoljstva i želja za ponovnom konzumacijom droge kako bi se izazvala uгода i izbjegla neugoda te fizička ovisnost koja se definira kao stanje prilagodbe na drogu praćeno potrebom za povećanjem doze kako bi se postiglo njeno djelovanje kakvo je u početku izazivala manja količina i javljanjem apstinencijskih kriza u odsustvu droge.

Ovisnost može biti i kombinacija ova dva vida. Psihička ovisnost je bliska fizičkoj po manifestacijama (nešto čovjeku nedostaje), no uzrok nije (ili ne mora biti) stvarni, dakle ne mora se raditi o opojnim tvarima. Čovjek može biti ovisan o jelu, igrama na sreću, televiziji, Internetu, poslu, nekom drugom čovjeku, o bilo čemu, a zajednička je značajka da aktivnosti vezane uz tu ovisnost mogu postati središnji sadržaj i čimbenik njegovoga življenja. Tako različite ovisnosti imaju i različit značaj, utjecaj i posljedice te ovisnost ne mora posve nužno biti negativna pojava iako se najčešće takvom smatra i prosuđuje. Uskraćivanje stimulansa dovodi do kriza sličnih kao i kod fizičke ovisnosti.

## PRILOG 2.

### KVIZ O OVISNOSTI

1. Ovisnost o drogama je dobrovoljno ponašanje	T	N
2. Osobe koje pokazuju neki oblik ovisničkog ponašanje mogu same riješiti taj problem	T	N
3. Alkohol nije droga	T	N
4. Bolje konzumirati alkohol nego ilegalne droge poput heroina i ekstazija.	T	N
5. Male količine alkohola neće narušiti tjelesne ili mentalne funkcije.	T	N
6. Efekti alkohola su samo privremeni.	T	N
7. Ako se neko onesvijesti ili kolabira od velike količine alkohola, treba ga staviti na krevet i pustiti ga da spava.	T	N
8. Postoje "lake" i "teške" droge	T	N
9. Moguće je prestati sa uzimanjem droga.	T	N
10. Marihuana nije opasna.	T	N
11. Teško je biti mlad u današnje vrijeme.	T	N
12. Ne postoji veza između nikotinomanije,alkoholizma i narkomanije	T	N
13. Ja znam sve o drogi	T	N



## Objašnjenje za pitanja u kvizu

1. MIT: Ovisnost o drogama je dobrovoljno ponašanje  
ČINJENICA: Osoba počinje isprva konzumirati drogu povremeno i na dobrovoljnoj osnovi, te je to ponašanje njegova odluka, ali s vremenom on ne može promijeniti svoje ponašanje i samostalno prekinuti s konzumiranjem sredstava ovisnosti. Zašto? Zato što se konzumiranjem sredstava ovisnosti mijenja kemijska struktura mozga koja utječe na nemogućnost da prestane sa konzumiranjem iste
2. MIT: Osobe koje pokazuju neki oblik ovisničkog ponašanje mogu same riješiti taj problem  
ČINJENICA: Ovisnicima je izuzetno teško prekinuti s konzumacijom droge, alkohola ili drugih sredstava ovisnosti na duži vremenski period. Naime istraživanja su pokazala da konzumiranje droge mijenja način funkcioniranja mozga, povećavajući žudnju za tim sredstvima i veće konzumiranje istih. To pogubno djeluje na zdravlje posebno na zdravlje tinejdžera koji prolaze intenzivnu fazu razvoja.
3. TOČNO: Alkohol je droga  
ČINJENICE: Alkohol je psihoaktivna droga. To što je legalan ne znači da je manje štetan od ilegalnih droga. Zavisnost od alkohola jedan je od najvećih zdravstvenih problema u svetu, a šteta koju zavisnici od alkohola i oni koji povremeno prekomjerno piju čine društvu daleko je veća od one koju izazivaju korisnici ilegalnih droga.
4. MIT Bolje konzumirati alkohol nego ilegalne droge poput heroina i ekstazija.  
ČINJENICA: Problematično korištenje bilo koje supstance može dovesti do ozbiljnih šteta ili trauma kod pojedinaca, porodice i zajednice. Može se činiti da su problemi koji su vezani za korištenje ilegalnih droga ozbiljniji. Zbog toga što mediji pomno prate ove priče i probleme i jer mi težimo da umanjimo štete povezane sa alkoholom koji je legalan proizvod i čvrsto je utkan u našu kulturu. Međutim, kanadska istraživanja potvrđuju da problematično korištenje alkohola ima za posljedicu više štete - postoji više od

50 načina na koji korištenje alkohola dovodi do smrti - a puno je skuplji za društvo nego svi oblici korištenja ilegalnih supstanci.

5. MIT: Male količine alkohola neće narušiti tjelesne ili mentalne funkcije.

ČINJENICE: Problematično korištenje bilo koje supstance može dovesti do ozbiljnih šteta ili trauma kod pojedinaca, porodice i zajednice. Može se činiti da su problemi koji su vezani za korištenje ilegalnih droga ozbiljnija. Zbog toga što mediji pomno prate ove priče i probleme i jer mi težimo da umanjimo štete povezane sa alkoholom koji je legalan proizvod i čvrsto je utkan u našu kulturu. Međutim, kanadska istraživanja potvrđuju da problematično korištenje alkohola ima za posljedicu više štete - postoji više od 50 načina na koji korištenje alkohola dovodi do smrti - a puno je skuplji za društvo nego svi oblici korištenja ilegalnih supstanci.

6. MIT: Efekti alkohola su samo privremeni.

ČINJENICA: Značajan dio društvenih troškova upotrebe alkohola (na primjer: padovi, automobilske nesreće i nasilje) su zbog akutnih efekata. Korisnici alkohola, kao i alkoholičari, mogu pretrpjeti ozljede vezane za akutne efekte alkohola. Iako akutni efekti alkohola traju samo kratko vrijeme, kronične dugoročne posljedice mogu napredovati i trajati. Adolescenti i odrasli koji piju prekomjerne količine alkohola mogu prouzrokovati kronične promjene na svom mozgu. Nedavna studija pruža dokaz da pretjerano konzumiranje alkohola među tinejdžerima može oštetiti funkcije mozga. Još nije poznato da li su ti efekti reverzibilni.

7. MIT: Ako se neko onesvjesti ili kolabira od velike količine alkohola, treba ga staviti na krevet i pustiti ga da spava.

ČINJENICA: Najgore što se može napraviti u takvoj situaciji je ostaviti prijatelja u nekoj sobi ili autu bez nadzora. Alkohol usporava rad srca i disanje i snižava krvni pritisak, što može dovesti do kome i smrti, ili se pijana osoba može ugušiti povraćajući. Treba postaviti prijatelja da leži na boku i redovno provjeravati njegovo disanje i puls. Ukoliko se učini da su preslabi

ili nestaju, ne treba oklijevati sa pozivanjem Hitne pomoći i biti spreman reanimirati prijatelja.

8. MIT: Postoje “lake” i “teške” droge  
ČINJENICA: NE. Sve droge su opasne. Neke dovode do psihičke ovisnosti, a neke i do psihičke i do fizičke ovisnosti.
9. MIT: Moguće je prestati sa uzimanjem droga.  
ČINJENICA: DA. Prirodni razvoj svake osobe potpomognut od strane porodice i stručnjaka vodi ka izlječenju.
10. MIT: Marihuana nije opasna.  
ČINJENICA: NE. Sve droge su opasne, pa i marihuana, jer mogu dovesti do ozbiljnih i trajnih poremećaja mentalnog i tjelesnog zdravlja. Pušenje marihuane je povezano sa povećanim rizikom od bronhitisa, enfizema i raka pluća.
11. Teško je biti mlad u današnje vrijeme  
ČINJENICA: DA. Ali prihvatiti izazov, ustrajati u naporima i stići do cilja donosi veliko zadovoljstvo i (samo) poštovanje
12. MIT: Ne postoji veza između nikotinomanije, alkoholizma i narkomanije.  
ČINJENICA: Postoji visoka korelacije između nikotinomanije, alkoholizma i narkomanije
13. MIT: Ja znam sve o drogi  
ČINJENICA: Iskustva različitih subjekata koji se bave prevencijom, tretmanom i liječenjem narkomanije pokazuju da postoji puno zablude i nedovoljna je informiranost kada je droga u pitanju.

## PRILOG 3

1. GRUPA OVISNOST O ALKOHOLU (ALKOHOLIZAM)  
Str. 4 Priručnik hvala ne ovisnosti
2. GRUPA OVISNOST O PSIHOAKTIVNIM TVARIMA  
Str 14. I 16 Priručnik hvala ne ovisnosti
3. GRUPA OVISNOST O KOCKI I KLAĐENJU  
Str 12 Priručnik hvala ne ovisnosti
4. OVISNOST O VEZAMA
5. OVISNOST O INTERNETU
6. OVISNOST O NIKOTINU

### Ovisnost o vezama

Ovisnost o drugoj osobi ili ovisnost o ljubavi, istraživači spomenuti u ovom članku definiraju kao patološki odnos subjekta prema drugoj osobi, odnosno predmetu svoje "ljubavi". Taj proces karakterizira opsesivno vezivanje za drugu osobu i kompulzivno ponašanje kojem ovisna osoba posvećuje mnogo vremena, značaja i energije. Pri tome nije riječ o prolaznom fenomenu, već o odnosu koji traje, neovisno o stvarnim odnosima između tih osoba, posljedicama za zdravlje, gubitku drugih prijateljskih odnosa ili emocionalnoj boli koju trpi ovisnik. U ovom kontekstu bi se ovisnost o drugoj osobi mogla označiti stanovitom ekstremnom verzijom navike u odnosima koja, što se ustaljeni model ophođenja više ponavlja, sve više slabi vezu, sve dok se ne ugasi. Postaju ovisni o ljubavnim partnerima na jednak način kao što postaju ovisni o drogi, kocki ili alkoholu, a ta ovisnost nipošto nije samo metaforička, tvrde psiholozi. Za primjer navode nedavno preminulu Whitney Houston koja je sama priznala da je bila ovisna o svom mužu, Bobbyju Brownu, a kao rezultat te ovisnosti nastala je i njezina ovisnost o drogi, tvrde.

Mnogo je primjera ovisničke ljubavi i loših, zlostavljачkih veza, među običnim ljudima, ali i slavnima, poput one Ikea i Tine Turner, Charlieja Sheena i Brooke Muller, Rihanne i Chrisa Browna te Mela Gibsona i Oksane Grigorieve.

Ovisnost o vezi, partneru ili ljubavnim idealima često je teško prepoznati jer se to ponašanje može tumačiti kao normalno i društveno prihvatljivo. Karakteristično je za dramatične veze, obilježene s mnogo strasti, ali i sukoba.

Ipak, ovisnost o partneru ne treba promatrati kao benignu, jer ona može izazvati iste fizičke i psihičke posljedice kao i druge ovisnosti, pa psihijatri svakako predlažu rješavanje ovisnosti uz stručnu pomoć.

Najštetnija je fantazija da je samo taj partner pravi za njih i da nikad neće ponovo doživjeti tako veliku ljubav, tvrde psiholozi. U takvim vezama prioritet čovjeka postaje želja da udovolji partneru, pa ako je njegov partner zadovoljan, onda je i on. Pokretač te ovisnosti je konstantan strah od gubitka ljubavi, oslonca i lika partnera koji predstavlja jedini smisao života. Rezultat je gubitak samopouzdanja, depresija, promjene raspoloženja i još veća ovisnost.

Ukoliko shvate da bi vezi mogao doći kraj, gube tlo pod nogama. Ideja o prekidu veze unosi veliki nemir i strah, pa nije čudno što je netko spreman podnijeti fizičko nasilje, pa i obavezno psihičko maltretiranje u takvim vezama - zaključio je još 1974. slavni američki psiholog Stanton Peel.

## Ovisnost o internetu

Ovisnost o internetu je jedan oblik ovisnosti o računalima i označava fenomen pretjeranog ili ekstremnog korištenja interneta u tolikoj mjeri da donosi opasnost po zdravlje.

Ovisnici o internetu obično zanemaruju normalne navike života u cilju povećanja vremena koje provode na internetu. U ekstremnim slučajevima, virtualni svijet

može služiti kao zamjena za realne socijalne kontakte. Osim toga, često se zanemaruje zadovoljavanje osnovnih životnih potreba (kao što su hrana i spavanje).

Često se može promatrati, da ovisnici sve više vremena moraju provesti na mreži, da bi mogli doći do svojeg zadovoljstva. Dolazi do gubitka kontrole, i korisnik se više ne može kontrolirati ili ograničiti vrijeme koje provodi na internetu.

Osim toga, često dolazi do tipičnih obrambenih mehanizama, koji se nalaze kod svih ovisnika: Oni se kreću od poricanja svoje ovisnosti i do lažnog opravdanja za vlastito ponašanje. Dodatno mnogi ovisnici o internetu imaju osjećaj krivnje i ne mogu se osloboditi svoje ovisnosti vlastitom voljom.

Prema drugim osobama ovisnici skrivaju svoju ovisnost ili je neće priznati. U slučaju da je PC u kvaru dolazi do lošeg raspoloženja, nervoze, razdražljivosti, nesanicе i povećanog znojenja. U nekim slučajevima može se pretvoriti u liječnost i dolazi se do "saznanja" da je život bez računala besmislen.

Posebno osjetljive su osobe koje su sklone depresiji i samotnjaštvu. Kada pritisak svakodnevnog života postaje velik, dolazi do bijega u virtualni svijet. Studenti zanemaruju svoje domaće zadaće. Mnogi korisnici surfaju satima po noći pa dolaze iscrpljeni na posao ili u školu.

## Ovisnost o nikotinu

Ako ste ikada pokušavali prestati pušiti, vjerojatno ste u trenucima kada niste imali cigaretu bili razdražljivi. Zbog čega je odvikavanje od pušenja uvijek tako teško? Odgovor je znatno povezan s nikotinom, tj. s ovisnošću organizma o nikotinu.

### CIKLUS OVISNOSTI O NIKOTINU

Pušenje je za većinu ljudi više od navike. Ono je ovisnost o nikotinu.

Simptomi odvikavanja od nikotina najvjerojatniji su razlog vaše razdražljivosti ili uznemirenosti u trenucima kada nemate cigaretu.

- Kada pušite, nikotin u samo nekoliko sekundi dolazi do mozga.
- Kada nikotin uđe u mozak, uzrokuje oslobađanje supstance poznate pod nazivom dopamin, koja izaziva osjećaj ugone i smirenosti.
- Vaše tijelo ne želi da taj osjećaj prestane. Međutim, u vremenu između cigareta razina dopamina se smanjuje, zbog čega se javljaju simptomi odvikavanja od nikotina. Zato ćete vjerojatno postati iznimno razdražljivi.
- Čak i ako želite prestati pušiti, tijelo žudi za nikotinom, i to je ono što vas navodi da i dalje pušite.

### **ŠTO VIŠE PUŠITE, VIŠE NIKOTINA VAM JE POTREBNO**

Tijekom vremena, svaka cigareta koju popušite može na vas sve slabije djelovati.

Razlog je u tome što se mozak naviknuo na nikotin te ćete, kako biste iskusili onaj isti osjećaj užitka i smirenosti, morati pušiti sve više. Naravno, što više pušite, u sve većoj mjeri udišete toksine iz cigareta koji su povezani s bolestima uzrokovanim pušenjem.

## PRILOG 4

### Ispovijest bivšeg ovisnika

Zovem se Željko Židov i želim da moja ispovijest bude upozorenje svima onima koji dolaze u dodir s drogom i alkoholom. Rođen sam u tradicionalnoj rimokatoličkoj obitelji. Roditelji su me i odgojili u tome duhu. U školi sam bio odličan učenik. Također i u sportovima s kojima sam se bavio, nizaio sam uspjeh za uspjehom. Trenirao sam biciklizam i u njemu sam tri godine za redom bio najbolji biciklist svih osnovnih škola u Puli.

U Tae-kwan-dou sam već sa devet godina imao viši plavi pojas, i pobjeđivao sam na natjecanjima. Bio sam ponos svoje obitelji, škole i sportskih klubova. Pohađao sam vjeronauk i ispunio sve sakramente. U crkvu sam redovno odlazio svake nedjelje zajedno sa svojoj majkom. Tako je to sve išlo do moje desete godine. Tada se sve to odjednom počelo mijenjati.

Život koji sam do tada vodio, postao mi je dosadan. U meni se počeo buditi avanturistički duh, koji je stvarao u meni želju da vidim, probam i doživim sve što je svijet oko mene nudio. Ušao sam u društvo u kojem su uglavnom svi bili stariji od mene. U društvo u kojem su se konzumirali alkohol i droga. Društvo, za koje je znao svaki policajac u gradu, zbog toga jer su se bavili dilanjem droge i svakom drugom kriminalnom granom.

U kratkom vremenskom razdoblju, zamijenio sam igranje skrivača i kauboja i indijanaca sa konzumiranjem droge i alkohola. Više se nisam trebao igrati igre pod nazivom "policija i lopovi", jer me je prava policija počela svakodnevno progoniti. Sa deset godina sam prvi put postao ovisnik.

Svakodnevno sam pio mnoštvo različitih tableta, zalijevajući ih s alkoholom. Sa te ovisnosti sam se skinuo, kada sam se teško razbolio. Ali čim mi je bilo bolje,



odmah sam nastavio sa svojim prijašnjim načinom života. Alkohol, trava, ljepilo i tablete, bili su moja tadašnja hrana. (to kažem zato što uopće nisam mogao jesti normalnu hranu)

Bio sam tako tjelesno razvijen, da sam se mogao sakriti iza prometnog znaka. U to vrijeme sam bio heavy metalac. Ti bandovi su mi bili idoli. Počeo sam voditi život koji su i oni vodili, ali bez muziciranja u nekom bandu. Poruke tih bandova su bile: "Probaj sve dok si još mlad. Alkohol, droga, ženske i rock, to je pravi život za tebe".

U ono vrijeme je to bila prava stvar za mene. Formirali smo lokalnu bandu, koja je brojala dvadesetak mladih buntovnika koji su u svako vrijeme bili spremni na sve. Nitko u gradu me nije smio taknuti.

Oko mene je stalno bilo mnoštvo djevojaka, koje sam mogao imati kada sam god poželio. Čitave dane i noći, provodio sam se naokolo. Moj život je bio jedan veliki tulum. Droga koju sam do tada uzimao, nije me više mogla zadovoljiti. Trebao sam nešto jače, nešto luđe. Tada sam uz sve ono što sam uzimao, počeo s konzumiranjem opijuma.

Počeo sam se sve više i više baviti kriminalom. Postao sam stručnjak za provale automobila, kioska i dućana. Krao sam svuda kuda sam se i kretao. Svoju osnovnu školu opljačkao sam tri puta. Počeo sam se zanimati za motore, tako da sam i njih počeo krasti. Sve je to prvih nekoliko godina izgledalo coll. Ali su se onda stvari pomalo počele komplicirati. Sport sam odavno napustio. U školi se sve totalno promijenilo. Odlične ocijene su zamijenile jedinice. Sedmi razred sam pao iz gotovo svih predmeta, i imao samo oko 1000 neopravdanih izostanaka. Srednju školu sam išao samo prvo tromjesečje, nakon čega sam bio izbačen, zbog nasilnog ponašanja i izostanaka. Sve češće sam završavao po psihijatrijama, policijskim postajama i sudovima. Počeo sam gubiti razum i ustanovljena mi je dijagnoza "šizofrenija- psihoza". Um mi je potpuno otišao, i više se nisam mogao kontrolirati. Sa osamnaest godina izvršio sam dvostruki pokušaj ubojstva. I ja sam se u više navrata pokušao ubiti. (hvala Bogu neuspješno)

Postao sam prijetnja za sve oko sebe. Roditelji su se spremali odreći me se. Društvo me je ostavilo jer sam i za njih bio previše lud. Ostao sam potpuno sam , sa svoja dva “vjerna” prijatelja: drogom i alkoholom. Najteža mi je bila samoća, praznina i bol u srcu. U to sam vrijeme počeo po prvi puta razmišljati o svom životu. Počeo sam shvaćati da mi je život potpuno uništen, i to što si ne mogu pomoći, jako me je užasavalo.

## Druga radionica: „Što ovisnost radi mome tijelu?“

Cilj radionice: Jasno pokazati učenicima opasnost različitih sredstava ovisnosti to što možete učiniti puštanjem filma BBC-a “Is alcohol worse than ecstasy”. Budući da navedeni film traje duže od jednog školskog sata preporučamo da ovu radionicu provedete u sklopu dva školska sata. Na prvom satu s učenicima pogledajte film, a u sklopu drugog sata provedite diskusiju s učenicima o tematici filma, tj onom o čemu je film govorio. Izuzetno je bitno da preispitate dojmove koje je na njih film ostavio.

# Treća radionica: Kako razviti svoj stav i oduprijeti se nagovaranju

Cilj: naučiti oduprijeti se vršnjačkom pritisku i osvijestiti što sve može utjecati na naše ponašanje

## 1. UVOD - uvođenje u temu radionice

- 1. Voditelj/ica: Kako vam je bilo na prošloj radionici?, što smo na njoj naučili?- odaberite jednog ili dvoje učenika/ca da Vam ukratko prezentiraju što su naučili na prošloj radionici
- 2. Voditelj/ica. Po Vašem mišljenju zašto neke osobe počinju konzumirati drogu i kakav utjecaj na to imaju vršnjaci. Kao što ste sami rekli vršnjaci imaju veliki utjecaj. Pa danas ćemo na radionici govoriti upravo o tome: „Kako se oduprijeti vršnjačkom pritisku”.

*Pitanja za diskusiju:*

1. Što mislite zašto je nekim ljudima teško oduprijeti se grupnom pritisku?
  2. Koje osobine takve osobe imaju za razliku od onih koji nisu podložni utjecaju drugih?
- 1. Voditelj/ica: **IGRA: Vrba na vjetru (PRILOG 1) objašnjavate upute koje se nalaze u prilogu**
  - 2. Voditelj/ica: **Rad na plakatu** - Voditelj stavlja na ploču unaprijed pripremljen plakat na kojem je nacrtana stilizirana marioneta.

Uputa: Zamislite da ste na mjestu ove lutke - marionete. što mislite tko je pokreće, tko drži sve konce u svojim rukama, odnosno, tko i što izvana utječe na vas, vaše postupke, vaše ponašanje?“ Za svaki navedeni čimbenik voditelj postavlja pitanje: “Zašto tako mislite? Na koji način, kako to utječe na naše ponašanje?”

Učenici nabrajaju različite izvore utjecaja, a voditelj ili netko od učenika ih upisuje u odgovarajuće oblake nacrtane na krajevima konca marionete s plakata. Voditelj potiče to što iscrpnije nabranje i inicira kratku raspravu (utječe li još netko na nas?).

Ako učenici ipak izostave neki od važnijih utjecaja kao na primjer medije, idole, vršnjake, voditelj ih treba na to podsjetiti.

1. *Voditelj/ica vodi diskusiju:*

*Pitanja za diskusiju:*

- Jesu li svi utjecaji iste snage? čiji utjecaj smatrate najjačim/najslabijim?
- Misli li netko drukčije?
- Možete li sami donositi odluke o tome hoćete li neke od spomenutih utjecaja prihvatiti ili ne?
- Za koje utjecaje, od ovih koje ste spomenuli, možete odlučiti hoćete li ih prihvatiti ili ne, a za koje ne možete?
- Misli li netko drukčije?

## **2. SREDIŠNJA AKTIVNOST – Igrokaz kako reći ne**

- **2 voditelj: Uvod u središnju temu:** Sada kad ste nabrojali što sve može utjecati na to da uđemo u svijet ovisnosti sada ćemo kroz igrokaz naučiti kako se oduprijeti grupnom pritisku u različitim situacijama
- Zamolite učenike da razmisle o situaciji do koje je došlo, u kojoj ih je neko iste starosne dobi pitao da nešto urade što nisu željeli. Iz njihovih odgovora izdvojite nekoliko primjera: Učenici svoje odgovore mogu napisati na papirić ili ih reći.
- 1. *Voditelj/ica Pitanja za diskusiju:* Kakvi su ljudi koji nas nagovaraju na loše ponašanje?, zašto to obično čine?, kakvim osobama se Vama teško suprotstaviti?, kakvi trebate biti da bi se nekom suprotstavili, tj. koje osobine trebate imati da bi se nekom suprotstavili?
- **Igranje uloga kroz nekoliko situacija:** igra se odvija u grupama po 4 učenika/ica. Jedan učenik mora odglumiti kako bi reagirao u određenoj situ-

aciji, a ostalih 2 nagovaraju ga da proba drogu ili alkohol, a treći ih opaža.  
Podijelite razred u četiri grupe

### **Svakoj grupi podijelite jedan papirić sa situacijama (prilog 3) i objasniti zadatak**

**Prva situacija:** na jednom kućnom tulumu prijatelji ti nude marihuanu ili ecstasy uz tvrdnju da ćeš se opustiti i uživati. Znaš da to nije dobro. Znatiželjan si. Gledaš kako drogu uzimaju i mlađi iz tvog društva

#### **Pitanja za diskusiju:**

1. Što je razlog tvoje odluke
2. Kako se osjećaš nakon svoje odluke
3. Zašto svi mladi ne donose takvu odluku

**Druga situacija (odluke):** prema zadanom naslovu učenici kreiraju priču i obrazlažu svoju odluku:

1. moj najbolji prijatelj počeo se družiti s dilerom...
2. dva moja prijatelja iz razreda zovu me iza škole gdje se pije...
3. rugaju mi se da sam mamina maza jer ne pušim, a to rade svi iz razreda...

#### **Pitanja za diskusiju:**

1. što je utjecalo na tvoju odluku?
2. kakve su posljedice tvoje odluke?
3. što bi danas većina mladih odlučili? Zašto?
4. kako bi se ti ponašao u takvoj situaciji i zašto?

**Treća situacija (Naivac):** Na nagovor prijatelja ulaziš u kafić o kojem se priča da se u njemu dila droga. Svi ti se smiju dok ti konobar nosi neko izmišljeno piće. Tebi je sve to sumljivo, kako ćeš reagirati? Odglumi.

**Pitanja za diskusiju:**

1. Što je razlog takve tvoje odluke?
2. Navedi još neke situacije gdje možeš doći u doticaj s drogama.
3. Što bi u takvim situacijama odlučio-poduzeo? Zašto

**Četvrta situacija (Tulum):** Uvjet da ostaneš na tulumu na koji si došao s poznanikom iz paralelnog razreda je da se ponašaš kao i svi ostali : pušiš travu, piješ alkohol. Odigraj svoju ulogu

**Pitanja za diskusiju:**

1. Na nagovor prijatelja „mlađi“ najčešće odluče „uzeti drogu“. Zašto je to tako?
2. Nabroji razloge koji bi te spriječili da uzmeš drogu u takvoj situaciji
3. Što bi stvarno učinio? Zašto?

Nakon svake odigrane situacije pitamo članove grupe kako su se osjećali u ulozi nagovaratelja , a kako kad su bili nagovarani?

**Završna aktivnost**

- **PRIČA NAGOVORILI SU ME (Prilog 4):** pročitajte priču i potaknite diskusiju uz slijedeća pitanja:
  1. Što mislite zašto je Krešo ipak pristao? Što je želio postići?
  2. Je li na njegov pristanak utjecalo i to što se nečega bojao? Čega?

Raspravu treba voditi u pravcu otkrivanja potreba i strahova glavnog junaka. Od djece se očekuje da otkriju da se Krešo upustio u avanturu zato što je želio pokazati prijateljima da im je odan, istovremeno se bojeći da bi mogao biti proglašen kukavicom.

### **DA SAM BIO NA KREŠINOM MJESTU, JA BIH...**

“Sada ćemo vidjeti što je Krešo mogao raditi u ovoj situaciji da ne bi pristao na nagovaranje prijatelja, a da bi ostao i dalje u dobrim odnosima s njima. Ja ću u stati u centar kruga i glumit ću Robija i Maju. Svatko od vas zamislit će da je Krešo. Razmislite što je Krešo mogao reći da bi postigao ono što je želio, odupro se Robiju i Maji, a i dalje im ostao dobar prijatelj.”

Voditelj ne treba vrednovati ono što su učenici rekli odnosno procjenjivati ideju kao lošu ili dobru, već podjednako prihvatiti sve što učenici ponude kao rješenje. Na kraju, kad svi učenici kažu svoje rečenice i ponovno sjednu u krug, voditelj sažima sve spomenute strategije tako što sve slične sjedinjuje u jednu kategoriju. (Na primjer, može se pojaviti kategorija izvrdavanja-laganja kao načina rješavanja situacije, ili kategorija raznih načina uvjeravanja... ili kategorija predlaganja neke druge zabave...)



## PRILOG 4. PRIČA NAGOVORILI SU ME

Bilo je toplo, tiho subotnje popodne. Krešo je sjedio ispred zgrade na stubama svog ulaza. Bio je sam i bilo mu je dosadno. “Baš me zanima kuda su svi nestali? Što je s tim ljudima? Nigdje nema žive duše!”, razmišljao je, kada iznenada iza ugla izroniše Robi i Maja.

“Šokre, što radiš?”, upita Robi.

“Ništa, sjedim ovdje, umirem od dosade. Imate li vi kakvu ideju? Što ćemo?”, pita Krešo.

“Hajdemo do školskog dvorišta vidjeti što se događa”, predloži Maja.

Odšetali su do škole, ali ni tamo nije bilo nikoga.

“Idemo se malo zezati... Provalimo u školu i napravimo malo frku unutra”, predloži Robi.

Krešo je oklijevao. Nije bio siguran da je to baš ono što je želio učiniti.

“Pa... , ne znam”, reče, “što ako nas uhvate, tada ćemo stvarno biti u frci. Ako naiđe murija gotovi smo...”

“Ma daj Šokre, neće nas uhvatiti, što ti je, što si se ufrkario, što paničiš dodala je Maja samouvjerenom, “osim toga nećemo pretjerivati, samo se malo zekamo...”

“Pa dobro, hajde”, reče Krešo nevoljko. Nije bio baš oduševljen idejom ali je htio ostati s društvom. I dok su tako “sređivali” kabinet biologije profesora Tomića skidajući sijalice, kopajući po ormaru i ukrašavajući zidove grafitima, iznenada je naišao domar. Odmah je pozvao policiju, ali i njihove roditelje. Djeca su zajedno s roditeljima odvedena u policijsku stanicu. Kada su Krešu roditelji pitali zašto je to učinio, odgovorio je: “Oni su me nagovorili!”

## VJEŽBA: VRBA NA VJETRU

Potrebno je osigurati prostor u kojem se sudionici mogu komotno kretati i praviti krugove od po osam sudionika. Pogodan bi bio prostor sa mekanim podom (sa prostiračem), s tim da to nije obavezno. Proces: U prostoriji treba biti dovoljno mjesta za tri kruga od oko osam učesnika u svakom krugu. Trebalo bi ostaviti malo prostora oko svakog kruga. Stolice odstraniti ili ih poredati uz rub prostorije.

Objasnite da vježba ima za cilj izgradnju povjerenja i stoga je potrebno obratiti veliku pažnju na instrukcije. Vrlo je važno da svaka osoba u grupi pažljivo primijeni sve instrukcije. U suprotnom, netko bi se mogao povrijediti. Svi sudionici će imati priliku biti u centru, odnosno da budu "vrba", ali samo ukoliko to želi. Vrba ce vjetar njihati, ali i održavati u uspravnom položaju. Zamolite sudionike da stanu u krug, rame uz rame, i da se licem okrenu prema centru kruga gdje stoji jedan od sudionika.

Objasnite da je taj sudionik "vrba". Svi u krugu trebaju podići ruke do grudnog koša osobe koja stoji u sredini kruga. Noge im trebaju biti razdvojene tako da jedna bude malo ispred druge, a koljena blago savijena. Tako ce održati ravnotežu u slučaju naglog oslonca. Pokažite im kako trebaju stati. Sudionike pažljivo pratite. Objasnite da osoba koja stoji u centru mora ostati u stajaćem položaju, stabilna kao drvo, cijelo vrijeme. Ruke moraju biti prekrížene na nivou prsa, a šake ispod pazuha. Kada je osoba u centru kruga spremna za početak, treba napraviti nekoliko izjava na određenu temu, a zatim reći: "Spreman za pad", sudionici koji stoje u krugu ce tada reci: "Spremni da te uhvatimo." A osoba u središtu kruga odgovara: "Padam". Kako "vrba" bude padala ka krugu, vodite računa da zadrži cvrst položaj i da se ne savije u struku. Sudionici pridržavaju "vrbu" i polako je njišu naprijed-nazad. Kažite sudionicima da trebaju lagano zviždati, puštajući zrak između usana kao zvuk blagog vjetra.

**Završetak:** Nakon što se “vrba” bude nekoliko minuta njihala na “vjetru”, kažite sudionicima u igri da pomognu “vrbi” da se ispravi tako što će staviti ruke na njena ramena, čime pokazuju da je vrijeme da stane. Porazgovarajte sa sudionicima o tome što su i kako su se osjećali u toku ove igre.

# Radionica četiri: Koraci u pomaganju osobi koja je na putu prema ovisničkom ponašanju.

## Cilj:

1. Naučiti prepoznati znakove ovisnosti i potaknuti osobu da potraži pomoć
2. Upoznati se s različitim načinima pomaganja osobi koja pokazuje znakove ovisničkog ponašanja

## 1. Uvod (5 minute)

- Kako vam se svidio film o ovisnosti koji ste gledali na jednoj od prošlih radionica? Što Vam je najviše ostalo u sjećanju i što vas se dojmilo?
- Prema Vašem mišljenju dali se osobi koja postane ovisna može pomoći i ako da kako?
- Objasnite ciljeve današnje radionice

## 2. SREDIŠNJI DIO- Kako prepoznati znakove i pružiti pomoć (10 minuta)

### 1. Aktivnost- Kako prepoznati znakove

- Voditelj 1 - Na početku reći učenicima da postoje različiti simptomi ovisnosti koji su vidljivi ali isto tako da su se razvijeni i upitnici koji pokazuju dali je netko ovisan ili ne. Što mislite koji su neki od simptoma ovisnosti. Nakon što oni kažu svoj odgovore Vi pročitate neke simptome ovisnosti(2 min)
- Voditelj 2 - Pripremili smo Vam jedan takav upitnik (PRILOG 1.) kroz koje možete utvrditi radili se o ovisnosti ili ne. Podijeliti ću vam upitnik kojeg možete ispuniti bilo za nekoga u svojoj okolini ili za sebe . Upitnici ostaju Vama (8 min)

*Pitanja za diskusiju:*

1. *Kako vam je bilo ispunjavati upitnik?*
2. *Prema Vašem mišljenju koja je to granica kada neko ponašanje postaje ovisnost?*

## 2. Aktivnost „Znaš li ti prepoznati znakove ovisnosti“ (10 minuta)

- **Voditelj 1** - Nakon što smo Vas mi ukratko upoznali sa simptomima ovisnosti sada ćemo kroz aktivnost „Znaš li ti prepoznati znakove ovisnosti“ procijeniti koliko možete prepoznati ovisnosti (2 min)
- **Voditelj 2** - Molim Vas da se podijelite u grupe po 6 članova. Svaka grupa dobiti će kovertu s papirićima koji predstavljaju neke od znakova ovisnosti (PRILOG 2) Vaš zadatak je da na papir na svakom od listova koje ste dobili napišete na: 1. fizičke znakove ovisnosti, 2. psihološke znakove ovisnosti, 3. ponašajne znakove ovisnosti 4. napišite prema vašem mišljenju koja je razlika između ovisnika „Početnika“ i kroničnog ovisnika (8 min)

## 3. Kako ti možeš nekome pomoć (15 min)

- **1 voditelj**- sada kada smo se upoznali sa različitim simptomima ovisnosti vidite koliko je bitno da osoba koja pokazuje znakove ovisničkog ponašanja dobije pomoć. Možete navesti sve što vam padne na pamet kako bi ovisnik mogao reagirati kada mu ukažeš na njegov problem i ponudiš mu pomoć.
- **2 voditelj**- sada je vaš zadatak da vas 5 dobrovoljaca provede jednu vrstu pomoći ovisniku o alkoholu. Jedan od vas glumiti će ovisnika a ostalih četiri s njim /njom trebate odraditi intervenciju prema slijedećim uputama. Ja ću Vam pročitati neke od najčešćih simptoma ovisnosti tako da se osoba koja će glumiti ovisnika može uživiti u ulogu. Tada voditelj 1 čita (PRILOG 3) a voditelj 2 čita osnovna pravila intervencije (PRILOG 4)
- **1. Voditelj** vodi diskusiju na temu kako bi oni reagirali da se nađu u situaciji da trebaju pomoći osobi koja pokazuje ovisničko ponašanje?, što je u ovoj odglumljenoj situaciji bilo dobro, a što bi trebalo promijeniti? Kako se osjećala osoba koja je glumila ovisnika, a kako osobe koje su trebale provesti intervenciju?

### 3. ZAVRŠNA AKTIVNOST (5 min)

- **Podjela listova**- Voditelj 1.- na kraju radionice ću vam podijeliti popis na kojem su napisane ustanove u kojoj možete potražiti pomoć za nekoga tko im problema s ovisnošću ili uputiti osobu koja ima probleme s nekom vrstom ovisnosti . 2 voditelj dijeli papire (PRILOG 5)
- **Evaluacija** – pitajte ih što im se sviđjelo na radionici i kojom bi ju ocjenom ocijenili

# PRILOG 1

## UPITNIK SIMPTOMA OVISNOSTI

**Pokraj svake tvrdnje koja se odnosi na vas ili neku osobu iz Vaše okoline stavite X**

1. Jeste li u posljednje vrijeme razmišljali o potrebi smanjenja vlastitog pijenja ili pušenja?
2. Jeste li se u posljednje vrijeme osjećali ometani primjedbama iz okoline o vašem pijenju /pušenju i preporukama da smanjite ili napustite pijenje?
3. Jeste li u posljednje vrijeme imali osjećaj krivnje u vezi s vašim pijenjem/ pušenjem?
4. Jeste li pili alkoholno piće ili pušili rano ujutro da biste popravili raspoloženje i mogli početi uobičajeni posao?
5. Pijete li ili pušite zbog sramežljivosti u društvu?
6. Jeste li ikada osjećali kajanje poslije pijenja ili pušenja?
7. Ugrožava li pijenje vaše obveze u školi?
8. Pijete li ili pušite da osjetite samopouzdanje?

## PRILOG 2

# Simptomi ovisnosti

### **Fizički znakovi zluporabe sredstava ovisnosti**

- Pogoršanje fizičkog izgleda i osobnih higijenskih navika
- Promjene u apetitu (gubitak ili povećanje apetita), promjene prehrambenih navika
- Nagli gubitak težine ili dobivanje na težini
- Promjene u navikama spavanja, nesanica, buđenje ili spavanje u neuobičajeno vrijeme
- Ekstremna hiperaktivnost, pretjerana razgovorljivost
- Krvave ili suzne oči, zjenice šire ili uže nego što je uobičajeno, pogled u prazno
- Neuobičajen miris daha, tijela ili odjeće
- Usporen hod ili teturanje pri hodu, loša koordinacija
- Nerazgovijetan govor
- Znojni dlanovi, tremor ruku, nogu ili glave
- Podbuhlo lice, rumenilo ili bljedilo lica
- Nepravilan rad srca
- Curenje iz nosa, kašljanje
- Tragovi uboda igle bilo gdje na tijelu (posebno na rukama ili nogama)
- Mučnina, povraćanje, pretjerano znojenje.

### **Psihološki znakovi zluporabe sredstava ovisnosti**

- Promjene u ličnosti ili stavovima, bez nekog objašnjivog uzroka
- Nagle promjene raspoloženja
- Neraspoloženost, razdražljivost, nervoza, ljutiti ispadi
- Razdoblja neobične hiperaktivnosti i nemira
- Teškoće koncentracije i pažnje, zaboravljivost
- Opći nedostatak motivacije, energije, samopouzdanja
- Neuobičajena izoliranost, povučенost ili depresivnost



- Letargičnost ili odsutnost mislima
- Bezrazložna zaplašenost, tjeskoba ili paranoidnost
- Iznenadna preosjetljivost, izljevi bijesa, uvredljivost
- Neiskrenost i učestalo laganje.

### **Promjene u ponašanju zbog zlouporabe sredstava ovisnosti**

- Neopravdano izostajanje iz škole, pad uspjeha u školi, učestalo kašnjenje u školu, problemi u školi
- Tajanstvena i sumnjiva ponašanja, vezano uz prijatelje, stvari ili aktivnosti
- Otuđenje od članova obitelji
- Iznenadna promjena omiljenih mjesta za druženje i izlaske
- Iznenadna promjena prijatelja, izbjegavanje starih prijatelja, izbjegavanje razgovora o novim prijateljima, novi prijatelji su poznati korisnici droga
- Često upadanje u nevolje (nesreće, tuče, ilegalne aktivnosti)
- Neobjašnjiva potreba za novcem, koji može učestalo posuđivati ili krasti
- Promjene u interesima ili hobijima
- Novi interes za odjeću, glazbu i ostale stvari koje naglašavaju uporabu droga
- Zahtijevanje više privatnosti, zaključavanje vrata, izbjegavanje kontakta očima
- Nedolazak kući u dogovoreno vrijeme
- Stalno ispričavanje za ponašanje
- Korištenje osvježivača zraka ili parfema za skrivanje mirisa
- Korištenje kapi za oči za maskiranje krvavih očiju ili proširenih zjenica
- Korištenje vodice za ispiranje usta ili žvakaćih guma za prikrivanje mirisa
- Nošenje dugih rukava i hlača kako bi se prikrili tragovi uboda iglom
- Nedostatak novaca ili dragocjenosti u kući

## PRILOG 3

# ZNAKOVI OVISNOSTI ZA GLUMLJENJE OVISNIKA U GRUPI

Ovisnost o alkoholu, odnosno šire prihvaćen naziv alkoholizam, je bolest koja uključuje sljedećih šest simptoma, a to su:

1. **žudnja** – snažna želja ili hitna potreba za pićem,
2. **gubitak kontrole** – nemogućnost prestanka pijenja jednom kad se s njime započelo,
3. **fizička ovisnost** – nakon prestanka pijenja javlja se pojačano znojenje, tremor (drhtanje), tjeskoba, mučnina i drugi poremećaji,
4. **tolerancija** – potreba za pijenjem sve većih količina alkohola da bi se postiglo odgovarajuće stanje, (učinak) u organizmu, koje se prije postizalo unosom manjih količina alkohola.
5. **Zanemarivanje obitelji, radnih i drugih obveza i interesa**
6. **Nastavak pijenja unatoč spoznaji o njegovoj štetnosti**

## PRILOG 4

# KAKO PROVODITI INTERVENCIJU

To je uvijek jedan od najtežih postupaka. Alkoholičara se ne može prisiliti da potraži pomoć, osim u određenim okolnostima, kao što je nasilno ponašanje, što pritom zahtijeva intervenciju policije i pokretanje sudske mjere za liječenje, odnosno kada je potrebna hitna medicinska pomoć, ako se radi o akutnim intoksikacijama – akutno pijano stanje. No, ne smije se čekati da takva osoba dosegne potpuni socijalni pad. Predložimo sljedeće korake:

### **1. Prestati skrivati problem alkoholizma i negirati ga.**

Naime, vrlo često, što je gotovo pravilo, pokušava se, barem u početku, problem alkoholom uzrokovanih poremećaja (najčešće se to očituje poremećajem funkcioniranja u obitelji) prikrivati ili ga se čak i negira pred drugim osobama iz okružja (prijatelji, primarna obitelj i drugi). Važno je prestati zataškavati probleme kako bi alkoholičar počeo uočavati posljedice svog prekomjernog i nekontroliranog pijenja.

### **2. Pravodobno odabrati trenutak i započeti intervenciju.**

Najbolje je započeti razgovor s alkoholičarom odmah nakon pojave nekog alkoholom uzrokovanih problema, kao što je ozbiljna obiteljska svađa ili neki neposredni zdravstveni razlog dolaska u bolnicu i slično. Izaberite vrijeme kad je vaš član obitelji trijezan, kad ste oboje donekle smireni i kada možete započeti razgovor nasamo.

### **3. Budite određeni i izravni.**

Recite članu obitelji da ste zabrinuti zbog njegova pijenja. Spomenite primjere zbog kojih je pijenje uzrokovalo probleme. Navedite i primjer eventualnog incidenta koji se dogodio. Objasnite kako se osjećate i kako vi

gledate na taj problem. Inzistirajte na tome da više ne možete podnositi njegovo pijenje i da ćete učiniti sve kako biste sačuvali sebe i ostale članove obitelji. Pritom budite uvjerljivi u tome što govorite i recite da ćete to doista i učiniti. Neka vaše riječi ne budu samo "pusto govorenje".

- 4. Potražite informacije o liječenju i pomoći**, tako da biste odmah poduzeli sve kada alkoholičar zajedno s vama donese odluku o provedbi liječenja.

# PETA RADIONICA:

## Kojim aktivnostima se možemo boriti protiv ovisnosti?

**CILJ:** Potaknuti učenike da sami osmisle aktivnosti kojima bi se moglo prevenirati ovisničko ponašanje

### 1. Uvod – Uvođenje u temu radionice

- **Prvi voditelj:** Ovo je zadnja radionica na kojoj ćete imati priliku osmisliti nekoliko aktivnosti kojima se može prevenirati ovisnost kod mladih
- **Drugi voditelj:** Za početak može li mi ova polovica razreda reći što sve može potaknuti ovisnost kod mladih, a druga polovica neka navede što sve može dovesti do prevencije ovisničkog ponašanja.

### 2. SREDIŠNJI DIO - Osmišljavanje aktivnosti kojima se može prevenirati ovisnost

- **Prvi voditelj:** Sada je vaš zadatak da se podijelite u 5 skupina, svaka skupina imati će svoj zadatak
- **Drugi voditelj:** zadatak 1. skupine je da osmisli reklamu koja ima za cilj prevenciju alkoholizma kod mladih, 2. skupina treba osmisliti cjelodnevni dan aktivnosti u školi koji bi promovirao zdrav način života i kvalitetno provođenje slobodnog vremena mladih, 3. skupina treba izraditi plakat na temu „Život je ljepši i zdraviji bez ovisnosti“, 4. skupina treba osmisliti aktivnost vršnjačkog školskog savjetovališta koji ima za cilj prevenirati neprihvatljivo ponašanje kod mladih, 5. skupina treba osmisliti kako bi pomogli osobi iz razreda koja ima problema s nekom vrstom ovisnosti. Imate 15 minuta za ovaj zadatak
- **Prvi voditelj:** Kada završe sa zadatkom pozovite po 2 predstavnika svake skupine da pred razredom prezentiraju svoje radove.

### 3. ZAVRŠETAK RADIONICE

- **Prvi voditelj:** Kako je ovo zadnja radionica prisjetiti ćemo se svih radionica te ćete nam reći što vam je najviše ostalo u sjećanju sa svake od njih
- **Drugi voditelj:** Prva radionica bila je ovisnost o., koje su vam informacije ostale u sjećanju? Druga radionica bila je „Kako se oduprijeti vršnjačkom pritisku“ koje smo savjete naveli za suprotstavljanje pritisku vršnjaka. Treća radionica bila je na temu što ovisnost radi mome tijelu i kako vam se svidio film. Na četvrtoj radionici učili smo način pomaganja osobi koja pokazuje znakove ovisnosti, čega se sjećate s te radionice?
- **Prvi voditelj:** molimo Vas da anonimno popunite evaluacijski listić pomoću kojeg ćete te procijeniti svoje zadovoljstvo svim radionicama.









# UVOD

## Kako ćete raditi?

Rad će se odvijati kroz radionice i biti će interaktivnog karaktera što znači upotreba različitih tehnika, kao što su: sijevanje ideja, rad u malim grupama, diskusije, kvizovi, igranje uloga i druge tehnike koje mogu osigurati sve potrebne informacije mladima, ali i motivirati i utjecati na izgradnju njihovih vještina.

Edukatori će raditi pomoću pripremljenog priručnika u kojem će biti razrađene sve teme radionica potrebne za rad. Prvo ćemo imati ciklus od 5 radionica u kojima ćemo proći ulogu voditelja, rad u grupi, moguće probleme u vođenju i kako ih spriječiti..., nakon toga ćemo s vama proći teme i radionice iz priručnika, sveukupno 5 tema, a vi ćete u slijedećih tjedan dana održati tu istu radionicu prvim i drugim razredima. Raditi ćete po dvoje.

Nakon završene edukacije dobiti ćete diplome o završenoj edukaciji za vršnjačke edukatore i upisati ćemo Vam broj sati u volontersku knjižicu.

Teme o kojima ćete educirati svoje vršnjake odnose se na prevenciju ovisničkog ponašanja kod mladih a obraditi ćete s njima ukupno 5 tematskih radionica kroz 5 radionica. Teme su slijedeće:

1. Ovisnost o..., kako prepoznati znakove?
2. Što ovisnost radi mome tijelu? Fizički znakovi ovisnosti
3. Kako razviti svoj stav i oduprijeti se nagovaranju?
4. Koji su koraci u pomaganju osobi koja je na putu prema ovisničkom ponašanju?
5. Kojim aktivnostima se možemo boriti protiv ovisnosti?

# VRŠNJAČKA EDUKACIJA, TRENERI ...

## Što je vršnjačka edukacija?

Edukacija vršnjaka je proces u kojem educirani i motivirani mladi ljudi neformalno educiraju svoje vršnjake, s ciljem razvoja sposobnosti i vještina koje će im omogućiti aktivno, djelotvorno i odgovorno suočavanje sa situacijama i izazovima u svakodnevnom životu, što će prevenirati rizične oblike ponašanja.

Ovaj vid pružanja pomoći među mladima smatra se vrlo korisnim i za učenike koji provode program i za one kojima se provodi. Vršnjačka edukacija omogućava mladima da se osjećaju korisnim, za njih je to zanimljiv način sudjelovanja u životu svoje generacije, stječu znanja i vještine koje su važne za život, razvijaju samopoštovanje, pozitivnu sliku o sebi i sposobnost ostvarivanja postavljenih ciljeva.

## Zašto vršnjačka edukacija?

Istraživanja i proučavanja mladih i njihovih potreba pokazuju kako mladi o svojim problemima i nedoumicama najlakše razgovaraju sa svojim vršnjacima, međusobno se najbolje razumiju i najviše im je stalo do mišljenja vršnjaka. Vršnjačkom edukacijom želimo utjecati na povećanje općeg nivoa znanja o štetnim utjecajima sredstava ovisnosti te razviti sposobnosti adekvatnog reagiranja na životne izazove. Također, cilj nam je povećati nivo samopoštovanja mladih ljudi, razvijati socijalne vještine i asertivnost, potaknuti na usvajanje efikasnih strategija rješavanja problema, razvijati svoj stav i oduprijeti se nagovaranju vršnjaka te pronaći alternativna ponašanja konzumiranju ovisnosti.

## Što su to radionice na kojima ćete sudjelovati i koje ćete voditi?

Radionice su skup aktivnosti kroz koje se grupu polaznika upoznaje s nekom temom. Poseban naglasak je na tome da sudionici na radionicama aktivno sudjeluju, za razliku od predavanja u koje samo jedna osoba iznosi sadržaj, a ostali



sudionici samo pasivno slušaju o temi o kojoj predavač govori. Radioničarski rad podrazumijeva sudjelovanje cijele grupe sa podjednako aktivnim sudjelovanjem svih članova pri čemu je vršnjački edukator prvi među jednakima (on facilitira, upravlja procesom i trudi se zadovoljiti potrebe, kako cijele grupe, tako i pojedinaca u toj grupi). Cilj je da se te stečene navike i znanja ne drže za sebe nego prenose dalje svojim vršnjacima i potiče ih se da ih i oni primjenjuju. Vršnjački edukator neće biti shvaćen kao neko tko je „došao pametovati“, već kao osoba koja se suočava sa sličnim problemima i koja sve to razumije, a ono što on govori doživljava se kao pouzdana informacija, a ne kao bezrazložno „tupljenje“. U radionicama se naglasak stavlja na direktno iskustvo sudionika tako da sam sudionik vrlo brzo shvati što je bitno vezano uz temu koja se obrađuje. Kako radionice izgledaju u kontekstu vršnjačkog učenja i koji je njihov smisao možete vidjeti u daljnjem prikazu.

**SUDJELOVANJE** sudionici sudjeluju u:  
zajedničkom razmišljanju, igrokazima i  
pričanju priče, diskusiji unutar manje grupe,  
izučavanju slučajeva, igranju i crtanju slika



**PRIMJENA RAZMIŠLJANJA** naredni koraci ideje/osjećanja (trener daje sugestije) (trener vodi diskusiju)

SUDIONICI RAZGOVARAJU:

- Kako znanje/umijeća mogu biti korisna u njihovom životu
- Kako savladati poteškoće u korištenju znanja/umijeća
- Plan za dalju primjenu znanja/umijeća

SUDIONICI:

- Odgovaraju na pitanja
- Razmjenjuju utiske o aktivnostima
- utvrđuju ključne rezultate



**GENERALIZACIJA NAUČENE LEKCIJE**

(trener daje informacije; pronalazi sličnosti i razlike, rezimira)

SUDIONICI SUDJELUJU U:

prezentaciji svojih rezultata i donose opće zaključke

(TRENER UVODI AKTIVNOST/VJEŽBU I OBJAŠNJAVA JE)

## Savjeti za voditelje

Facilitator / voditelj mora unaprijed poznavati potrebe grupe i planirati radionicu s odgovarajućim ciljevima i informacijama. Kako bi u tome bio što uspješniji u nastavku ti dajemo nekoliko savjeta koji ti kao mladom voditelju mogu pomoći da uspješnije i lakše vodiš svoje prve radionice



### **1. Budite upoznati sa sudionicima (polaznici grupe)**

Zapamtite da čak i onda kada prezentirate istu temu različitim grupama, svaka grupa s kojom radite ima svoje individualne i grupne potrebe.

### **2. Dodite ranije**

Raniji dolazak vam omogućava da pripremite svoj materijal, provjerite je li u prostoriji sve što vam treba te jeste li u mogućnosti pozdraviti sudionike/članove grupe kako pristižu.

### 3. Pripremljenost prostorije/prostora gdje će se radionica odvijati

Fizički izgled prostorije i raspored stolica u prostoru trebao bi odgovarati tipu radionice koju ćete voditi.

- Posložene stolice u krug gdje sudionici mogu vidjeti jedni druge i međusobno direktno razgovarati odgovara tipu radionice u kojoj će se odvijati grupna diskusija.
- Auditorijalni stil prostora i položenih stolica odgovarat će ako se planira održati klasično predavanje.

### 4. Pripremite materijale i dobro izvježbajte radionicu

Svi materijali koji su vam potrebni za provedbu radionice (igre, vježbe, papiri, olovke, evaluacijski listići, materijali za sudionike nakon radionice) trebaju biti dobro pripremljeni i izvježbani. Naime ukoliko na radionicama planirate provoditi određene igre ili vježbe dan prije provedbe radionice sve aktivnosti provježbajte sa osobom koja će s vama voditi radionicu.

## Metode i tehnike za rad u grupi

Kako bi svako predavanje ili radionica bilo zanimljivo polaznicima, voditelji se mogu koristiti različitim trikovima kako bi pobudili interes za temu o kojoj se govori. U ovom tekstu biti će opisane baš te metode koje će ti pomoći da budeš što bolji voditelj.

### 1. BRAINSTORMING (OLUJA IDEJA)

*“Oluja ideja” (brainstorming) najpoznatija je grupna tehnika poticanja kreativnog mišljenja. Osnovna pravila te tehnike postavljena su pod vidom spoznaje da kritika, vrednovanje i ocjenjivanje kočje stvaranje ideja.*

**Cilj:** Stvoriti okruženje u kojem će se pojaviti što više kreativnih ideja za rješavanje iskrsnulog problema, pružiti priliku sudionicima da se opuste i koriste svoje kreativne potencijale.

**Materijal:** Veliki papir i olovka ili školska ploča i kreda.

### Postupak

Voditelj treba ukratko objasniti svrhu i smisao “oluje ideja” i izabrati osobu koja će brzo zapisivati sve ideje koje će se pojaviti doslovce onako kako ih sudionici izreknu. Ideje se ne smiju kritizirati niti komentirati, bez obzira koliko “ludo” zvučale. Temu na kojoj će se raditi treba napisati na vrhu papira ili školske ploče. Tema treba biti što je moguće specifičnija. Sudionici iznose ideje jedan za drugim, ali ne prema nekom određenom redu. Pisanje ideja prestaje kada ideje presahnu ili nakon unaprijed dogovorenog vremena (primjerice 15 minuta).

Kad su sve ideje ispisane, grupa zajedno odlučuje koje će se ideje odbaciti, koje još treba razmotriti, a koje je moguće rješenje problema. Rješenje problema može se naći u kombinaciji nekoliko ideja. Moguća je i produljena varijanta “oluja ideja”, u kojoj se odabere jedna od ideja s liste. Ona se ispisuje na vrh papira ili školske ploče, pa se na tu temu igra nastavlja na isti način. Tako je moguće dobivene ideje i operacionalizirati. Svaka “oluja ideja” razrađuje problem na sve manje i manje pojedinosti, sve do točke s koje se može krenuti. Tako od velikog i na početku teško ostvarivog cilja vrlo brzo dolazimo do “prvog koraka” rješenja problema.





### **Neke stvari koje je važno imati na umu kada provodimo metodu “Oluja ideja”**

- Prihvatite svačiji doprinos – nemojte odbijati ili kritizirati prijedloge
- Pokušajte brzo mozganje učiniti brzim tako da ljudi govore svoje “prve reakcije”
- Može pomoći ako jedan od trenera/ica ili volonter/ka zapisuje odgovore na flipchart dok drugi/a potiče sudionike/ice da odgovaraju
- Ponudite primjere, ako se vježba oduži...

## **2. LEDOLOMCI I PODIZANJE ENERGIJE U GRUPI**

Zagrijavanje služi za pripremanje sudionika za radionicu, omogućava im da dođu u središte sadržaja i da nestanu sve prepreke (kočnice) koje sudionici mogu imati. To mogu biti fizičke ili verbalne/neverbalne aktivnosti. Ove aktivnosti također pojačavaju raniju atmosferu.

Ako ćete imati dugoročne odnose s nekom grupom to je dobro vrijeme za definiranje osnovnih pravila. Priliku za uspostavu pravila za grupu imate samo jedan ili dva puta. Osnovna pravila kreiraju sudionici (mogu se nadopuniti). To im daje osjećaj pripadnosti, jača i gradi zajedništvo. Osnovna pravila osiguravaju uvjete za otvoren dijalog i daje mogućnost ljudima da izraze što osjećaju.

Energizeri su različite igre/vježbe koje se koriste na radionicama. Možemo ih koristiti ujutro kako bi se sudionici razbudili ili tijekom radionice između vježbi, a služe za podizanje razine energije ili poboljšanje raspoloženja nakon zahtjevnih i emocionalno iscrpnih aktivnosti

### 3. DISKUSIJA

Rasprave su dobra prilika za vježbanje slušanja i govorenja, kao i drugih vještina skupnog rada koje su važne za poštivanje tuđih prava. Važno je da skupina ne bude prevelika kako bi svi mogli sudjelovati. Ako je prevelika, tj. ako u njoj ima više od petnaest, dvadeset osoba, bolje ju je razdijeliti u manje skupine za raspravu. Kako biste potaknuli interakciju i sudjelovanje, posjednite sudionike u krug ili polukrug tako da se mogu međusobno vidjeti. Raspravite i zajednički se dogovorite s cijelom skupinom o ovim općim smjernicama: Budući da je diskusija sastavni dio svake radionice, važno je napraviti klimu koja će omogućiti članovima grupe da se osjećaju sigurnim da sudjeluju. Možete utemeljiti smjernice za diskusiju:



- Svakome je dozvoljeno da iskaže njegovo/njezino mišljenje i svatko treba imati priliku da to napravi bez prekidanja.
- Dopustivo je (čak poželjno) pitati ili se ne slagati s nečijim mišljenjem, ali nije dopustivo omalovažavati ili ismijati nečije mišljenje.

Umjesto omalovažavanja nečijih ideja, sudionici trebaju dijeliti vlastite ideje. Dogovorite se da će, kad govorite o osjetljivim temama, sve ostati strogo povjerljivo. Svatko ima pravo šutjeti i ne sudjelovati u raspravi o određenoj temi, ako tako želi.

## Struktura radionice

Svaka radionica da bi bila zanimljiva i da bi ostvarila svoj cilj treba imati 3 dijela-  
uvod, središnji dio i završetak



- a) **Uvod**- kratko se upozna sudionike sa temom radionice odnosno ciljevima radionice. Na početku vježbe podsjetite učenike o osnovnim pravilima poštivanja privatnosti/povjerljivosti. Objasnite im da iako će imati priliku govoriti o vlastitom iskustvu, ni pod kakvim okolnostima se ne smiju osjećati pod pritiskom da kažu više nego što žele podijeliti s drugima u ovom kontekstu.

U ovom djelu dobro je učenike upoznati s 2 osnovna pravila rada u grupi:

- *“Jedan mikrofon”* - Samo jedna osoba priča. (Ako više osoba govori u isto vrijeme, voditelj/facilitator i/ili sudionici mogu koristiti ovo pravilo tako da kažu “Jedan mikrofon”).
- *Sigurno mjesto* - ono znači da svatko : Prihvaća različita mišljenja sudionika, sve što se kaže u grupi ostaje u grupi - Ugovor o diskreciji, poštivanje ideje i mišljenja drugih. Razlike su dopuštene, raspravlja se o izjavi, ne o osobi.

**b) Središnji dio**

To je glavni dio radionice. Broj aktivnosti koje će se koristiti ovisi o veličini grupe i predviđenom vremenu za radionicu. U dužim radionicama može se koristiti više različitih vježbi. Kreiran je tako da se dobije povratna informacija od grupe o njihovim iskustvima u sudjelovanju u vježbi, što su naučili, njihovim osjećajima, brigama, idejama o temi, što vole/ne vole i sintezu informacija.

**c) Završna aktivnost**

To je završna aktivnost radionice. Ova vježba pomaže grupi da se relaksira nakon intenzivne radionice, zatvara dan, spaja grupu. Zatvaranje može biti ozbiljno, duhovno ili zabavno. Može biti fizičko ili verbalno/ne verbalno, ovisi o veličini i povezanosti grupe. To je najbolje vrijeme da se dobije povratna informacija od grupe. Može biti napravljeno putem pisane ili usmene evaluacije.

## Voditeljjev/facilitatorov kontrolni popis



**1) Planiranje unaprijed** - Planiranje unaprijed pomaže voditeljima da glatko vode radionicu, da se osjećaju relaksirano i udobno s temom koju drže, da budu upoznati s ko-voditeljskim stilom, da budu vjerodostojniji pred sudionicima. Sudionici mogu primijetiti pripremate li se unaprijed, mogu prosuditi vaš nivo profesionalizma, te uzimate li ili ne vaš posao ozbiljno. Planiranje unaprijed zahtijeva sljedeće:

- upoznavanje svog ko-voditelja – njegovog/njezinog stila, energije, iskustva, snaga i slabosti
- pripremanje uvoda
- odlučivanje koje će aktivnosti za zagrijavanje, glavnu vježbu, te završnu aktivnost biti prikladne
- razrađivanje procesnih pitanja baziranih na aktivnostima i temi
- znanje o veličini grupe s kojom će se raditi
- razrađivanje pomoćnog plana u slučaju da nešto krene loše ili da planirane aktivnosti ne idu kako treba
- pripremanje svih potrebnih materijala/literature

- isprobavanje radionice
- predviđanje vremenskog okvira za svaku aktivnost
- odlučivanje tko će voditi koju aktivnost
- nošenje sata da bi se pazilo na vrijeme
- određivanje lokacije (susjedstvo, zgrada i soba) radionice, utvrđivanje načina transporta, prostora koji će se koristiti, te da li će biti na raspolaganju stolovi i stolice.

**2) Budite neutralni i objektivni** - Nužno je ostati neutralan i objektivan. Pokazivanje vlastitih stavova ili naklonosti grupi može spriječiti pojedince da se osjećaju sigurni sudjelovati, može utjecati na njihov način razmišljanja ili ih može izdvojiti iz grupe, a time voditelj/facilitator postaje participant. Dobar voditelj/facilitator neće učiniti sljedeće:

- davati prosudbe na odgovore dobivene od sudionika
- ispoljavati svoje osjećaje i mišljenja tijekom radionice
- osobno utjecati na način razmišljanja grupe.

**3) Budite relevantni** - Pitanja, odgovori, priče ili tvrdnje moraju biti vezane za temu razgovora ili aktivnosti koja se provodi. Mora postojati veza između onoga što je voditelj/facilitator izrekao i onoga što sudionici govore. Kada god je to moguće, dobro je povezati temu radionice sa životima sudionika te njihovim osobnim iskustvima. Ovakvo vezivanje ohrabruje sudjelovanje i stvara okolinu pogodnu učenju i rastu

**4) Koristite protupitanja** - Sudionici više nauče kada sami pokušavaju odgovoriti na vlastito ili tuđe pitanje nego što nauče dobivajući odgovore od voditelja/facilitatora. Dobar će voditelj/facilitator:

- preusmjeriti njemu upućena pitanja nazad osobi od koje je pitanje došlo ili samoj grupi.

**5) Koristite otvorena pitanja** - Korištenje otvorenih pitanja održavat će razgovor zanimljivim, promjenjivim i informativnim. Takva će pitanja također

pomoći voditeljima/facilitatorima i sudionicima da se međusobno bolje upoznaju. Dobar će voditelj/facilitator:

- izbjegavati pitanja na koja se može odgovoriti samo s DA ili NE
- postavljati pitanja koja će zahtijevati više razmišljanja za odgovor i time ohrabriti dijalog u grupi
- postavljati pitanja pomoću kojih će dobiti informacije o sudionicima i samoj temi

**6) Budite na temi/ostanite fokusirani** - Zadržavanje na temi pomoći će voditeljima/facilitatorima i/ili sudionicima da bolje analiziraju sve aspekte problema o kojemu se raspravlja. S fokusom dolazi jasnoća. Dobar će voditelj/facilitator:

- voditi brigu o vremenu
- obraćati pažnju na pitanja i odgovore u grupi
- pomoći definirati/razjasniti bilo kakvu nejasnoću kod sudionika
- izbjegavati negativnosti
- izbjegavati skretanje na druge, nevažne teme

**7) Zadržite dinamiku** - Ako se radionica oduži ili postane dosadna, voditelj/facilitator gubi pažnju sudionika. Održavajte diskusiju interesantnom, uzbuđujućom i dinamičnom. U nekom smislu voditelj/facilitator je i zabavljač. Dobar će voditelj/facilitator:

- pokušati omogućiti da što više sudionika dođe do riječi te da niti jedan sudionik nema dominantnu ulogu u razgovoru
- koristiti prostor (hodati okolo, ne stajati na jednom mjestu kroz cijelu radionicu)
- koristiti humor kada je to prikladno
- jasno (razumljivo) izgovarati riječi
- koristiti svoju energiju da osvježi/motivira/uzbudi grupu
- koristiti govor tijela (kontakt očiju, mimika lica, kretanje ruku) da bi stimulirao grupu
- koristiti šokirajuću ili zanimljivu statistiku

## Moguće poteškoće na radionici i kako ih prevladati

**Svaka grupa učenika ima svoje specifičnosti.** Učenici dolaze iz različitih sredina, s različitim kulturnim, radnim, razvojnim i društvenim navikama zato edukator mora voditi računa u kakvu grupu ulazi, pripremiti se i znati se prilagoditi. Voditelji će teško funkcionirati i upravljati grupom ukoliko međusobno ne uvažavaju posebne kvalitete koje svaki pojedinac unosi u odnos. Ljudski odnos s učenicima je nešto što mora izgraditi svaki voditelj.

Planirane aktivnosti rijetko kad proteknu točno onako kako ste pripremili i planirali. To je ujedno i nagrada i izazov rada u aktivnostima koje zahtijevaju aktivno sudjelovanje. Morate reagirati na sve što se događa i stalno biti na oprezu.

### MOGUĆE POTEŠKOĆE

Vršnjaci ometaju rad radionice (na primjer: šaptanje, bacanje stvari, lutanje po sobi).

#### Što možete učiniti?

- a. Zadajte im neku ulogu, zadaću: pisanje ideja ili odgovora na flipchart, pomaganje u mjerenju vremena
- b. Izbjegavajte kontakt očima s njima, ali krenite i stanite pokraj ili iza njih
- c. Zamolite ih da stanu
- d. Jedan/a od trenera/ica neka ih odvede van na time-out
- e. Dogovorite signale za upozorenje: nakon tri upozorenja, sudionik/ca mora napustiti radionicu

### MOGUĆE POTEŠKOĆE

Vršnjaci kasne na radionicu, ulaze prekasno.

#### Što možete učiniti?

- a. Počnite na vrijeme, čak i kada nisu svi prisutni
- b. Odredite nekoliko sudionika/ka da budu odgovorni za one koji kasne



## MOGUĆE POTEŠKOĆE

Jedan sudionik/ca je dominantan/na u raspravi.

### Što možete učiniti?

- a. Zamolite njega/nju da pomogne u pisanju bilješki sa rasprave ili da napiše važne točke na flipchart
- b. Zamolite nju/njega da bude odgovoran/na za osiguravanje da svi sudjeluju (na primjer, ohrabrivanje sramežljivih ljudi)
- c. Istaknite i kažite kada se osoba ponavlja ili zamolite sudionike da doprinose raspravi samo kada žele reći neke nove stvari
- d. Podijelite svakom od sudionika/ca određeni broj kamenčića ili

zrna graha: svaki puta kada osoba sudjeluje, stavlja kamenčić u zdjelu. Kada više nema kamenčića, nema više priliku za replike u ovoj vježbi/radionici

## MOGUĆE POTEŠKOĆE

Što ako sudioniciradionice postave pitanje na koje ne znam odgovor?

### Što možete učiniti?

Nitko ne očekuje da jedna osoba zna odgovore na sva pitanja. U redu je reći da nešto ne znate i uključiti sudionike u zajedničko traženje odgovora. Možete problem predstaviti cijeloj skupini postavljajući pitanje: “Što vi mislite o ovome?” Također je važno sjetiti se da su odgovori na pitanja o ljudskim pravima često složeni. Ne možemo na složena moralna pitanja odgovoriti samo s “da” ili “ne”. S obrazovnog stajališta znati postaviti pitanje jednako je važno kao i odgovoriti na njega. Obrađujući složenu problematiku pružate priliku mladima da o njoj razmisle. Opskrbljujete ih znanjem, vještinama i stavovima koji će im dobro doći kad se susretnu s takvim problemima u budućnosti.

## MOGUĆE POTEŠKOĆE

Problemi s vremenom – premalo ili previše vremena

### Što možete učiniti?

Pažljivo planirajte i ne pretrpavajte satnicu. Ako aktivnost traje duže nego što ste predvidjeli, pokušajte je skratiti, ali ipak ostaviti dovoljno vremena za raspravu. Ako pak imate previše vremena, nemojte pokušavati rastegnuti raspravu – napravite stanku ili organizirajte kratku aktivnost kojom ćete podići raspoloženje u skupini. Glavna tema pokrivena na radionicama često pokreće veliki interes, te možda neće biti dovoljno vremena da bi se posvetilo svim problemima i pitanjima sudionika. Jedan način kako se treba nositi s ovim jest postavljanje mjera koje će osigurati da sudionici dobiju informacije ili odgovore nakon radionica.

Da bi se sudionici aktivno uključili u aktivnosti, potrebno im je ozračje koje zrači prihvaćanjem, razumijevanjem i voljom za temu koja se obrađuje. Svaki voditelj mora imati pozitivnu interakciju sa svim sudionicima.

Neke od mogućnosti za uključivanje sudionika:

- Tijekom sata uspostaviti kontakt očima sa svakim sudionikom.
- Ohrabriti sudionike i dopustiti svima da sudjeluju u raspravama.
- Kretati se po prostoriji.

Odnos između voditelja i sudionika ključni je čimbenik motivacije aktivnostima.

Voditelj koji svojim stavovima sudioniku pokazuje koliko i u kojoj mjeri mu je bitno sudjelovanje neposredno utječe na motivaciju u aktivnostima - mudrost i kreativnost najvažniji su dio ovog procesa.

Primjena i uporaba informatičko-komunikacijske tehnologije, interaktivnih aktivnosti igranja uloga, diskusije, upitnici... u aktivnostima uvelike pridonose aktivnosti sudionika jer pobuđuje vanjsku dinamičnost aktivnosti, a samim time pozitivno utječe na povećanje motivacije za usvajanje znanja. Uporaba

računala potiče kreativnost procesa te svojom interakcijom i brzom povratnom informacijom sadržaje poučavanja čini atraktivnijim i zanimljivijim za sudionike.

### **Kako motivirati sudionike u grupi**

- Važno je da voditelji gradivo što zanimljivije prezentiraju kroz interakciju sa sudionicima. Ako je učenicima način predavanja zanimljiv bit će ih lahko motivirati za aktivno sudjelovanje – sudjelovati će jer im je zanimljivo.
- Kad je nešto preteško i nerazumljivo djeluje odbojno na sudionike.
- Učenici će s radošću sudjelovati u onom što im je zanimljivo i neće uopće postavljati pitanja gdje će im to znanje biti potrebno, ako im je gradivo i način prezentiranja zanimljiv.
- Važno je poticati sudionike da postavljaju pitanja i iznose vlastito mišljenje, da razmišljaju, surađuju.
- Važno je da učenici shvate da su i sami odgovorni za kvalitetu svog učenja i usvajanja znanja.
- Na motivaciju pozitivno djeluje i pohvala i nagrada.
- Radionice i aktivnosti u njoj trebaju biti dinamični, da se što više koriste različita pomagala, materijali, kompjutori, slike, filmić, da se igraju uloge, da se radi u manjim grupama, da se koriste različite aktivnosti za podizanje atmosfere.. Kad je god moguće treba dati sudionicima da sami naprave neku vježbu ili da samostalno ili u grupi obrade neki dio gradiva i iznesu to pred cijelim razredom.
- Ono što sudionici sami naprave uvijek je poticajnije i zanimljivije od onog što mu voditelj gotovo servira.
- Motivacija za učenje je stanje kad osoba ima motiv da nešto uči i nauči. Da bi sudionici bili uključeni i motivirani za sudjelovanje bitno je da su zainteresirani. Kod motiviranog učenika veći je i misaoni napor i stupanj misaone aktivnosti, bolja koncentracija pažnje što dovodi do većih rezultata.

## Komunikacija



Osnova međuljudskih odnosa je komunikacija! Ne postoji način da ne komuniciramo. Način funkcioniranja i sve što radimo u životu neodvojivo je od komunikacije, čak i razmišljanje, kada smo sami, spada u komunikaciju. Komunikacija se ne vezuje isključivo za riječi (verbalna komunikacija) već i za položaj i pokret tijela tzv. govor tijela (neverbalna komunikacija). Kad ignoriramo nekog šalje-mo poruku – dakle komuniciramo.

## Verbalna komunikacija

Verbalna komunikacija se odnosi na izmjenjivanje poruka govorom, odnosno riječima. Govor se u procesu komuniciranja koristi da bismo dali informacije drugima o nekim činjenicama ili doživljajima, odnosno da bismo iskazali svoje ideje i stajališta, osjećaje i uvjerenja, da bismo pitali ili dali upute drugima što da rade.



Razgovor se temelji na dvije komunikacijske vještine: slušanju i govorenju.

1. **SLUŠANJE** Valjano možemo slušati samo na jedan način, ali ne slušati možemo na čak sedam načina:
  - **PSEUDOSLUŠANJE** – slušatelj očituje reakcije kao da sluša, ali ipak ne sluša
  - **JEDNOSLOJNO SLUŠANJE** - primanje samo jednog dijela poruka (npr. verbalni - dok se neverbalni potpuno zanemaruje)
  - **SELEKTIVNO SLUŠANJE** - sluša samo ono što ga zanima
  - **SELEKTIVNO ODBACIVANJE** - usredotočenost samo na one teme koje se ne žele čuti. Kad se takva tema pojavi slušatelj je odbaci.
  - **OTIMANJE RIJEČI** – slušatelj sluša tek toliko da ugrabi priliku za osobni “nastup”
  - **OBRAMBENO SLUŠANJE** – najneudržnije izjave se doživljavaju kao napad
  - **SLUŠANJE U ZASJEDI** - slušanje samo da bi se napalo govornika

## Aktivno slušanje

Pravom slušanju je cilj zaista razumjeti što govornik poručuje. Pri tome slušatelj može aktivno reagirati kako bi što bolje razumio sugovornika. Takvo slušanje se zove aktivno slušanje i temelj je uspješnog komunikacijskog procesa. Temeljna osobina aktivnog slušanja je nastojanje slušatelja da sebi (a i sugovorniku) pomogne u razjašnjavanju primljenih poruka.

Sušтина aktivnog slušanja je u potpitanjima, a posebno u neizravnim pitanjima.

Izravna pitanja o osjetljivim i osobnim temama mogu izazvati nelagodu, negativne ili obrambene reakcije, nepovjerenje i potpuno povlačenje sugovornika i prekida komunikacije.

Stoga se u složenim i osjetljivim situacijama, kada nije jasno što govornik osjeća ili želi, koriste neizravna pitanja, odnosno parafraziranje ili rezimiranje.

**PARAFRAZIRANJE ILI REZIMIRANJE** ( vraćanje onoga što je rečeno onome koji govori. Tako se govorniku pruža mogućnost da potvrdi ili ispravi ono što je slušač čuo i kako je razumio. - “drugim riječima...” ili “dakle vi kažete.....” Osim činjenica važno je pokazati interes i za emocije sugovornika tako što ćemo rečenice započeti sa “Čini mi se da se osjećaš ... jer...”

## Neverbalna komunikacija

Neverbalna komunikacija je izraženija među ljudima koji se poznaju duže i često se dešava da umjesto pojedinih riječi nekoj, nama bliskoj osobi, uputimo samo pogled ili slegnemo ramenima a pritom ta osoba potpuno razumije što smo htjeli reći.

### ELEMENTI NEVERBALNE KOMUNIKACIJE

- **IZRAZ LICA** je najznačajniji jer pokazuje razinu sviđanja ili razumijevanja, zanimanja ili uključenosti u nešto, odražava emocionalna stanja u rasponu

od veselja do očaja, pokazuje osjećaje i kad ih osoba želi sakriti.

- **POGLED** koristimo da otvorimo i zatvorimo komunikacijske kanale. U nje-mu se odražava bliskost, ali može se odraziti i nespremnost na interakciju. Izrazom lica i pogledom možemo uspješno signalizirati drugim ljudima što od njih očekujemo.
- **POLOŽAJ TIJELA I KRETANJE** odnosi se na položaj tijela i udova, način na koji osoba sjedi, stoji ili hoda odražava njen stav, osjećaje o samoj sebi i odnose s drugima. Položaj može otkriti toplinu koju imamo prema drugima, ali i moć i status.
- **POKRETI** su nakon izraza lica najekspresivniji znakovi neverbalne komuni-kacije. Omogućuju komuniciranje i kada nije moguće uspostaviti verbalnu komunikaciju. Također mogu pridonijeti pojačavanju verbalnih poruka, mo-gu biti pokazatelji emocionalnog stanja osobe čak i onda kada je mimika lica pod kontrolom.
- **PROSTORNA BLISKOST** pokazuje stupanj sviđanja, bliskosti ili razlike u statusima.

Utvrđilo se da je najčešća razdaljina u bliskim, intimnim odnosima do 40 cen-timetara, u prisnim i prijateljskim odnosima između 40 centimetara do jednog metra, socijalnim odnosima između jednog i tri metra, te u javnosti tri metra i više (Hall, 1966.).

- **DODIR** predstavlja krajnji stupanj smanjenja međusobne razdaljine i kao takav ima ulogu jačanja svake interakcije.
- **VANJSKI IZGLEDE** šalje poruke o našoj osobnosti, društvenoj pripadnosti, stavovima, čak i o emocionalnom stanju.
- **PARALINGVISTIČKI ZNAKOVI** - emocionalni ton i visina, jasnoća, brzina, glasnoća, točnost, stanke i zastoji u govoru.

Slaba strana neverbalne komunikacije je manjak jednoznačne interpretacije (smiješak - prijateljstvo i otvorenost ili nelagoda i prikrivanje neprijateljskih osjećaja). To može dovesti do nesporazuma u komunikaciji.



**Vrste komunikacije** dijelimo s obzirom na broj ljudi koji uključuju.

1. **INTRAPERSONALNA KOMUNIKACIJA** (komunikacija sa samim sobom): učimo o sebi, evaluiramo naše postupke, nagovaramo sami sebe na ovo ili ono, razmišljamo o mogućim odlukama koje trebamo donijeti, uvježbavamo poruke koje želimo prenijeti drugima.
2. **INTERPERSONALNA KOMUNIKACIJA** (komunikacija između dvije osobe): dolazimo u interakciju s drugim ljudima, učimo o njima, ali i o sebi i o vanjskom svijetu, otkrivamo sami sebe drugima; uspostavljamo, održavamo, prekidamo (a ponekad i popravljamo) naše veze.
3. **KOMUNIKACIJA U MALOJ GRUPI** (komunikacija s manjim brojem osoba): rješavamo probleme, razvijamo nove ideje i dijelimo svoje znanje i iskustvo.
4. **JAVNA KOMUNIKACIJA** (komunikacija govornika s publikom): I kad smo u ulozi publike i kad smo u ulozi govornika: nove informacije i činjenice, uvjeravanje, utjecaj na druge da razmišljaju na određeni način odnosno da promijene svoje stavove ili vrijednosti
5. **MASOVNA KOMUNIKACIJA** (komunikacija usmjerena na brojnu publiku): najčešće je impersonalna, služi se nekim od sredstava masovne komunikacije, dvosmjernost – i mi utječemo na formu i sadržaj medija



6. **MEDUKULTURALNA KOMUNIKACIJA:** sve vrste komunikacije, osim intrapersonalne; u kontaktu smo s ljudima iz drugih kultura, čiji su običaji, uloge i pravila različiti od naših; učimo razumjeti druge načine razmišljanja i ponašanja, te postajemo svjesni razlika u ljudskom iskustvu

## Ciljevi komunikacije

1. **Otkrivanje:** otkrivamo informacije o sebi; učimo o sebi i drugima; saznajemo nove informacije – o stvarima, ljudima i događajima
2. **Uspostavljanje odnosa:** uspostavljanje odnosa; održavanje odnosa; prekid odnosa
3. **Pomaganje:** davanje konstruktivne kritike, izražavanje empatije, rješavanje problema... učitelji, terapeuti, savjetovatelji ovu funkciju koriste kao temelj svoje profesije
4. **Uvjeravanje:** jedan od najčešćih ciljeva komunikacije, svakodnevno pokušavamo promijeniti ponašanja i stavove drugih
5. **Zabava:** pričanje viceva, gledanje komedija, prepričavanje zanimljivih priča, tračanje; zadovoljenje motiva ka ugodi; omogućava opuštanje i bijeg od svakodnevnih briga i pritisaka



## Povratne informacije

Povratne informacije ili feedback pokazuju kako je poruka interpretirana i prihvaćena od strane primatelja, kakav utjecaj je poruka imala na primatelja. Mogu se javiti u najrazličitijim oblicima – od smješka ili mrštenja, kimanja glavom, do verbalnih reakcija ili promjena u ponašanju. Vrlo su važne jer omogućuju kontrolu procesa razmjene poruka i interakcije između sudionika.

Važnu vještinu efikasne komunikacije čini upravo sposobnost **“čitanja”** povratnih informacija i **prilagođavanje poruke** na temelju dobivenog feedbacka.

### Razlikuju se na 5 dimenzija:

1. Pozitivne – Negativne
2. Usmjerene na osobu – Usmjerene na sadržaj poruke
3. Neposredne – Odgođene
4. Slabo kontrolirane – Visoko kontrolirane
5. Podržavajuće – Kritičke

### Svaka povratna informacija je kombinacija svih navedenih dimenzija!

Efikasna upotreba povratnih informacija uključuje **svjestan izbor duž navedenih dimenzija, ovisno o cilju koji želimo postići**

Osoba će najbolje prihvatiti našu kritiku ako je pružimo na sljedeći način:

- I. **POHVALA:** Počnite **s pozitivnim:** s konkretnom pojedinošću koja vam se sviđela (to je ono dobro što želite da osoba zadrži u svom ponašanju)
- II. **KRITIKA/pitanje:** Kod izricanja onog što vam se nije sviđelo **budite specifični** i naglasite da je to **vaš dojam**. Prigovor možete zamijeniti pitanjem kojim tražite razjašnjenje ili provjeravate svoj dojam.
- III. **SUGESTIJA:** Prijedlog za poboljšanje izrecite tzv. **JA-porukom:** *Ja bih u toj situaciji pokušala napraviti...*







# LET



Udruga za unapređenje kvalitete života  
Life Quality Improvement Organisation

Sokolgradska 86  
10 000 Zagreb, Hrvatska  
[www.udruga-let.hr](http://www.udruga-let.hr)  
FB: Mladi za mlade II