

PRIRUČNIK

ZA SPROVOĐENJE RADIONICA U OKVIRU ADOLESCENTNIH KLUBOVA

– Za unapređenje mentalnog zdravlja adolescenata –



Izdavač: Užički centar za prava deteta

Užice, Dimitrija Tucovića 60

031-510-180

www.ucpd.rs

Autori:

Nikola Tanasković

dr Jelena Žunić Cicvarić

Užice, 2026.

Priručnik za sprovođenje radionica u okviru adolescentskih klubova za unapređenje mentalnog zdravlja adolescenata nastao je u okviru projekta „Unapređenje mentalnog zdravlja adolescenata kroz jačanje partnerstava sa javnim sektorom i sprovođenje inicijativa zagovaranja koje predvode adolescenti“, podržanom od strane Evropske unije kroz Mehanizam za osnaživanje ljudskih prava, demokratije i civilnog društva.

Ova publikacija objavljena je uz finansijsku pomoć Evropske unije. Za sadržinu ove publikacije isključivo je odgovoran Užički centar za prava deteta i Centar za prava deteta i ta sadržina nužno ne izražava zvanične stavove Evropske unije.

**SVI POJMOVI KOJI SU U TEKSTU UPOTREBLJENI U MUŠKOM GRAMATIČKOM
RODU OBUHVATAJU MUŠKI I ŽENSKI ROD LICA NA KOJA SE ODNOSE.**

Sadržaj

Uvod	1
DEO I — TEORIJSKI I KONCEPTUALNI OKVIR PROGRAMA ADOLESCENTNIH KLUBOVA	3
Vodič za facilitatora radionica.....	7
DEO II — RADIONICE	10
RADIONICA 1: Upoznavanje, sigurnost i pripadnost grupi	10
RADIONICA 2: Šta su prava deteta i zašto su važna?	12
RADIONICA 3: Pravo na izražavanje mišljenja i učešće u odlučivanju	16
RADIONICA 4: Šta je mentalno zdravlje?	19
RADIONICA 5: Emocije i regulacija	22
RADIONICA 6: Zdrave navike i briga o sebi	23
RADIONICA 7: Podrška i traženje pomoći	25
RADIONICA 8: Stigma, predrasude i empatija	29
RADIONICA 9: Šta nam je važno – izbor teme kampanje	31
RADIONICA 10: Od ideje do zahteva – planiranje kampanje.....	36
RADIONICA 11: Priprema za javni nastup i komunikaciju	39
RADIONICA 12: Završna prezentacija kampanje i refleksija	41
LITERATURA.....	44

Ovaj priručnik namenjen je facilitatorima koji rade sa adolescentima u okviru klubova mladih usmerenih na unapređenje mentalnog zdravlja, ostvarivanje prava deteta i podsticanje participacije u lokalnoj zajednici. Osmišljen je kao praktičan i podržavajući vodič za sprovođenje strukturiranog, ali fleksibilnog programa koji mladima pomaže da razviju znanja, veštine i samopouzdanje neophodne za aktivno i odgovorno učešće u društvu.

Program adolescentnih klubova polazi od uverenja da mentalno zdravlje mladih nije isključivo individualna odgovornost, već da je snažno povezano sa kvalitetom odnosa, podrškom okruženja i mogućnostima da njihov glas bude saslušan, uvažen i poštovan. Zbog toga ovaj priručnik integriše pristup zasnovan na pravima deteta, razvojno-psihološka saznanja o adolescenciji i principe participativnog i zagovaračkog rada.

Priručnik je namenjen organizacijama civilnog društva, obrazovnim ustanovama i drugim akterima koji rade sa mladima i imaju osnovno iskustvo u grupnom radu. Ne zahteva specijalističko kliničko znanje, ali podrazumeva spremnost facilitatora da rade sa pažnjom, odgovornošću i u skladu sa principima poštovanja, participacije i osnaživanja mladih.

Verujemo da će ovaj priručnik biti podrška facilitatorima u njihovom radu, ali i podsticaj mladima da prepoznaju sopstvene potencijale, razvijaju svoje kompetencije i sa više sigurnosti izražavaju svoje ideje i potrebe. Želimo svim voditeljima radionica i učesnicima omladinskih klubova da uživaju u zajedničkom radu, da kroz ovaj program jačaju svoja znanja i veštine i da pokreću pozitivne promene u svojim zajednicama, koje doprinose očuvanju i unapređenju blagostanja i mentalnog zdravlja dece i mladih.

Tim Užičkog centra za prava deteta

Uvod

Mentalno zdravlje dece i mladih predstavlja jedan od ključnih preduslova za njihov celovit razvoj, dobrobit i aktivno učešće u društvu. Adolescencija je period intenzivnih emocionalnih, socijalnih i identitetskih promena, u kome se formiraju obrasci odnosa prema sebi, drugima i svetu. Način na koji mladi u ovom periodu dobijaju podršku, razumevanje i prostor za izražavanje ima dugoročne posledice po njihovo psihološko blagostanje, samopouzdanje i otpornost na životne izazove.

Savremena istraživanja i stručna praksa ukazuju da mentalno zdravlje mladih ne zavisi isključivo od individualnih osobina, već je snažno povezano sa kvalitetom porodičnih odnosa, školskog i vršnjačkog okruženja, dostupnošću podrške, kao i mogućnostima da mladi učestvuju u donošenju odluka koje ih se tiču. Okruženja u kojima se glas mladih uvažava, u kojima se podstiču dijalog, solidarnost i participacija, predstavljaju važan zaštitni faktor za razvoj mentalnog zdravlja.

U tom kontekstu, rad sa mladima na temama mentalnog zdravlja ne može se svesti samo na informisanje ili prevenciju problema. On podrazumeva osnaživanje mladih da razumeju sopstvene potrebe, prepoznaju svoja prava, razvijaju emocionalnu pismenost i grade veštine za konstruktivno suočavanje sa izazovima. Istovremeno, podrazumeva i stvaranje prostora u kome mladi mogu da istražuju svoju ulogu u zajednici i da aktivno doprinose njenom unapređenju.

Adolescentni klubovi predstavljaju upravo takav prostor – sigurno, podržavajuće i participativno okruženje u kome mladi imaju priliku da uče, razmenjuju iskustva i zajednički deluju. Kroz strukturiran proces radionica, učesnici razvijaju razumevanje veze između ličnih iskustava, mentalnog zdravlja i društvenog konteksta u kome žive. Oni uče da prepoznaju probleme koji utiču na njihovu dobrobit, da ih artikulisu i da na njih odgovore kroz zajedničke inicijative.

Značaj programa ogleda se u tome što mladi ne ostaju samo na nivou razgovora o problemima, već se podstiču da osmisle i realizuju konkretne akcije u svojoj zajednici. Poseban segment programa usmeren je na razvoj zagovaračkih kompetencija adolescenata i njihovo osnaživanje da svoje stavove o mentalnom zdravlju artikulisu na jasan i javno relevantan način. Uz podršku facilitatora, mladi izrađuju zajednički ***dokument sa preporukama za unapređenje mentalnog zdravlja u svojoj zajednici***, kao i ***definišu malu kampanju i strategiju zastupanja*** koja uključuje konkretan zahtev za unapređenje mentalnog zdravlja adolescenata na lokalnom nivou.

Kroz mini-zastupničke kampanje, javne nastupe i komunikaciju sa donosiocima odluka razvijaju osećaj lične i kolektivne odgovornosti, jačaju samopouzdanje i stiču iskustvo aktivnog građanstva. Na taj način, oni postaju aktivni učesnici u stvaranju podsticajnog, sigurnog i inkluzivnog okruženja za sebe i svoje vršnjake.

Ovaj priručnik polazi od uverenja da je unapređenje mentalnog zdravlja mladih neraskidivo povezano sa poštovanjem prava deteta, razvojem participacije i jačanjem kapaciteta zajednice da odgovori na njihove potrebe. Program adolescentnih klubova integriše ove pristupe kroz jasno strukturiran, ali fleksibilan model rada, koji facilitatorima omogućava da u skladu sa lokalnim kontekstom i potrebama grupe podrže razvoj potencijala mladih.

Priručnik je namenjen facilitatorima, organizacijama civilnog društva, obrazovnim ustanovama i drugim akterima koji rade sa mladima i koji prepoznaju značaj dugoročnog, sistematskog i participativnog pristupa unapređenju mentalnog zdravlja. Njegova svrha je da pruži teorijsku osnovu, praktične alate i metodološku podršku za rad sa adolescentima koji žele da razumeju sebe, utiču na svoje okruženje i doprinesu dobrobiti dece i mladih u svojoj zajednici.



DEO I — TEORIJSKI I KONCEPTUALNI OKVIR PROGRAMA ADOLESCENTNIH KLUBOVA

1. Adolescencija kao razvojno osetljiv period

Adolescencija predstavlja jedno od najznačajnijih i najosetljivijih razdoblja razvoja, jer se u ovom periodu istovremeno odvijaju intenzivne biološke, kognitivne i psihosocijalne promene. Zbog toga se često opisuje kao kritična razvojna faza u kojoj način na koji mlada osoba razume sebe, svoje emocije i odnose sa drugima može imati dugoročne posledice po mentalno zdravlje.

Još početkom 20. veka Hal (1904) je adolescenciju opisao kao period „oluja i nagona“, ukazujući na emocionalnu intenzivnost i sklonost ka preispitivanju autoriteta. Savremeniji autori adolescenciju posmatraju kao vreme „drugog rađanja“, u kojem se, pored biološkog sazrevanja, odvija i proces psihološkog i socijalnog oblikovanja identiteta (Ćurčić, 1997). Blos (1967) naglašava da ovaj period predstavlja drugu razvojnu šansu, jer se ranija iskustva i emocionalni obrasci mogu reorganizovati i dobiti novo značenje.

U adolescenciji se paralelno odvijaju promene u tri ključna domena: biološkom, kognitivnom i psihosocijalnom (Holmbeck & Updegrave, 1995). Pubertetske promene i razlike u tempu sazrevanja utiču na telesnu sliku i samopouzdanje (Archer, 2005), dok razvoj apstraktnog mišljenja omogućava adolescentima da promišljaju o sebi, drugima i društvu u celini (Piaget & Inhelder, 1978).

Na psihosocijalnom planu, adolescencija je period intenzivne individualizacije i formiranja identiteta. Prema Eriksonu (1956), adolescent prolazi kroz razvojnu krizu identiteta u kojoj preispituje sopstvene uloge, vrednosti i pripadnost. Ovaj proces često uključuje emocionalnu nestabilnost i oslanjanje na vršnjačke odnose, a Erikson (1976) ga opisuje kao psihološki moratorijum, u kojem mladima treba obezbediti prostor za istraživanje i eksperimentisanje uz adekvatnu podršku.

Izvesna doza emocionalne nestabilnosti i konfliktnosti u adolescenciji predstavlja deo normativnog razvoja. Kako je ukazivala Ana Frojd, upravo kroz ove „normalne nenormalnosti“ adolescent razvija zrelije načine suočavanja sa sobom i okolinom. Međutim, u odsustvu podrške ili u nepovoljnim socijalnim uslovima, ovaj period može predstavljati povećan rizik za razvoj teškoća mentalnog zdravlja.

2. Mentalno zdravlje adolescenata – razvojni i društveni kontekst

Mentalno zdravlje adolescenata ne može se posmatrati izolovano od šireg društvenog i razvojnog konteksta. Emocionalne reakcije, promene raspoloženja i povremene krize deo su normalnog razvoja, ali postaju problematične onda kada su dugotrajne, intenzivne ili kada značajno ometaju svakodnevno funkcionisanje.

Savremeni pristupi mentalnom zdravlju adolescenata naglašavaju značaj preventivnih i promotivnih programa koji mladima pomažu da razviju emocionalnu pismenost, prepoznaju sopstvene potrebe i znaju gde i kako mogu da potraže podršku. Posebno je važno naglasiti da mentalno zdravlje nije samo individualna odgovornost, već i pitanje dostupnosti podrške, kvaliteta odnosa i uvažavanja potreba mladih u zajednici.

3. Prava deteta i participacija adolescenata

Uvažavanje prava deteta predstavlja temelj ovog programa. Poseban fokus stavljen je na pravo na izražavanje mišljenja, pravo na participaciju u donošenju odluka koje se deteta tiču i pravo na zdravlje, u skladu sa Konvencijom o pravima deteta.

Participacija adolescenata ne podrazumeva samo formalno uključivanje, već stvarno uvažavanje njihovih stavova i iskustava. Mladi imaju kapacitet da prepoznaju probleme koji utiču na njihovo mentalno zdravlje, ali im je često uskraćen prostor da te probleme artikuliraju i da učestvuju u njihovom rešavanju.

Program adolescentnih klubova polazi od pretpostavke da se mentalno zdravlje mladih unapređuje onda kada se njihov glas čuje i kada imaju osećaj da mogu da utiču na svoje okruženje. Kroz strukturirane radionice, adolescenti uče o svojim pravima, ali i o načinima na koje ta prava mogu da ostvaruju u praksi.

4. Metodološki pristup programa

Program se zasniva na participativnom, iskustvenom i razvojno senzitivnom pristupu radu sa mladima. Radionice su koncipirane tako da podstiču aktivno učešće, razmenu iskustava i refleksiju, uz jasno definisan okvir koji obezbeđuje sigurnost i kontinuitet rada.

Posebna pažnja posvećuje se:

- stvaranju sigurnog i podržavajućeg prostora,
- poštovanju različitosti i individualnih granica,
- povezivanju ličnih iskustava sa širim društvenim kontekstom,
- postepenom prelazu od ličnih tema ka društvenom angažmanu.

Rad u malim grupama omogućava izgradnju poverenja i osećaja pripadnosti, što je preduslov za otvoren razgovor o mentalnom zdravlju.

5. Koncept adolescentnih klubova

Adolescentni klubovi predstavljaju zatvorene grupe od približno **25 mladih**, uzrasta **od 12 do 18 godina**, koje prolaze kroz ciklus od **dvanaest radionica** u trajanju od po **45-60 minuta**. Klubovi funkcionišu kao siguran prostor za učenje, razmenu i zajedničko delovanje.

Program je osmišljen tako da se kroz prve radionice postavi osnovno razumevanje prava deteta i mentalnog zdravlja, dok se u kasnijim fazama fokus pomera ka osnaživanju mladih da prepoznaju potrebe u svojoj zajednici i da razviju mini-zastupničku inicijativu vezanu za mentalno zdravlje adolescenata.

6. Struktura programa – pregled radionica

Program je podeljen u tri tematske celine:

Uvod i prava deteta (1–3)

1. Upoznavanje i sigurnost
2. Prava deteta
3. Participacija/učešće

Mentalno zdravlje (4–8)

4. Mentalno zdravlje
5. Briga o sebi
6. Emocije
7. Podrška
8. Stigma

Kampanja (9–12)

9. Izbor teme
10. Planiranje zahteva
11. Javni nastup
12. Završna refleksija

Priručnik sadrži veći broj radionica koje se odnose na planiranje akcija i zagovaračke inicijative. Ovakva struktura je namerna i ima za cilj da mladima omogući postepeno razumevanje procesa planiranja, od prepoznavanja problema do osmišljavanja konkretnih koraka za delovanje. Istovremeno, voditeljima se ostavlja prostor da ovaj deo programa prilagode potrebama i kapacitetima grupe, tako što će pojedine radionice objediniti, skratiti ili realizovati bržim tempom, ukoliko procene da su učesnici spremni za takav pristup.

7. Uloga i odgovornost facilitatora u adolescentnim klubovima

Facilitator u ovom programu ima ključnu, ali specifičnu ulogu. On nije predavač koji prenosi znanje, niti stručnjak koji postavlja dijagnoze ili nudi rešenja. Facilitator je osoba koja **drži proces**, a ne sadržaj. Njegova odgovornost je da obezbedi sigurno okruženje, podstakne učešće mladih i omogući da se njihov glas čuje, bez nametanja sopstvenih stavova.

U praksi to znači da facilitator stalno balansira između strukture i fleksibilnosti. Sa jedne strane, važno je poštovati plan radionice i vremenski okvir od 45-60 minuta. Sa druge strane, facilitator mora biti spreman da se prilagodi grupnoj dinamici, emocionalnim reakcijama učesnika i temama koje spontano izbijaju kao važne.

Posebno je važno da facilitator bude svestan granica svoje uloge. Kada se u grupi pojave lične ili emocionalno teške teme, facilitator ne ulazi u savetovanje, već prepoznaje potrebu za podrškom i, ako je potrebno, upućuje mlade ka odgovarajućim izvorima pomoći. Time se čuva bezbednost i integritet i mladih i samog programa.

8. Principi rada sa grupom

Rad u adolescentnim klubovima zasniva se na nekoliko ključnih principa koji se provlače kroz sve radionice.

Prvi princip je **dobrovoljnost u deljenju ličnih iskustava**. Mladi nikada ne moraju da govore o sebi ukoliko to ne žele. Facilitator jasno i dosledno šalje poruku da je sasvim u redu biti prisutan, slušati i učestvovati na način koji im prija.

Drugi princip je **poštovanje poverljivosti**. Ono što se deli u grupi ostaje u grupi, osim u situacijama kada postoji rizik po bezbednost deteta. Ova pravila se jasno komuniciraju već na prvoj radionici i podsećaju po potrebi.

Treći princip je **ravnopravnost glasova**. U klubu ne postoje „pogrešni odgovori“. Facilitator aktivno radi na tome da svi učesnici dobiju prostor, a da dominantni glasovi ne preuzmu ceo proces.

Četvrti princip je **učenje kroz iskustvo**. Znanje se ne prenosi predavanjem, već kroz razgovor, refleksiju, vežbu i zajedničko donošenje odluka.

9. Struktura radionice

Iako su radionice tematski različite, svaka od njih ima sličnu unutrašnju strukturu, koja pomaže mladima da se osećaju sigurno i orijentisano.

Radionica započinje kratkim uvodom i podsećanjem na dogovorena pravila. Zatim sledi centralni deo, koji može uključivati diskusiju, vežbu, grupni rad ili refleksiju. Završni deo radionice uvek je rezervisan za zatvaranje i kratki osvrt na doživljaj, kako bi se proces zaokružio.

Ova struktura doprinosi stabilnosti i predvidivosti, što je posebno važno kada se rade osetljive teme poput mentalnog zdravlja.

10. Reagovanje u osetljivim situacijama

Tokom rada sa mladima može doći do otkrivanja teških iskustava ili emocionalnih kriza. U tim situacijama facilitator:

- ostaje smiren i podržavajući,
- ne ispituje detalje,
- ne nudi „brza rešenja“,

- podseća na dostupne oblike podrške,
- po potrebi uključuje organizaciju ili nadležne službe.

Bezbednost učesnika uvek ima prioritet.

11. Evaluacija programa

Evaluacija se sprovodi na dva nivoa: procesnom i ishodnom.

Procesna evaluacija prati kako se mladi osećaju tokom programa, da li se osećaju sigurno, uključeno i poštovano. Ovo se može raditi kroz kratke refleksije ili anonimne upitnike.

Ishodna evaluacija se fokusira na promene koje su mladi doživeli: veće razumevanje mentalnog zdravlja, veće samopouzdanje u izražavanju mišljenja, spremnost na traženje pomoći i iskustvo participacije.

Vodič za facilitatora radionica

- Kako koristiti ovaj priručnik u praksi -

Ovaj priručnik osmišljen je kao podrška facilitatorima u radu sa adolescentima na temama mentalnog zdravlja, prava deteta i participacije u zajednici. Njegova svrha nije da ponudi gotove odgovore, već da obezbedi jasan okvir u kome mladi mogu da uče, razmišljaju, izražavaju se i razvijaju sopstvene inicijative.

Uloga facilitatora u ovom programu nije da predaje, procenjuje ili usmerava ka „tačnim“ odgovorima, već da vodi proces učenja i razvoja. Facilitator stvara uslove u kojima se mladi osećaju bezbedno, uvaženo i ohrabreno da govore sopstvenim glasom.

1. Kako je priručnik strukturiran. Priručnik se sastoji iz dva međusobno povezana dela: teorijsko-konceptualnog okvira, koji objašnjava razvojni, psihološki i participativni kontekst rada sa mladima, praktičnog dela sa detaljno razrađenim radionicama.

Teorijski deo pomaže facilitatoru da razume zašto se određene teme obrađuju i na koji način one utiču na razvoj mladih. Radionice predstavljaju praktičnu primenu ovih principa kroz konkretan rad sa grupom. Preporučuje se da facilitator pre početka programa upozna oba dela, kako bi mogao da sagleda celinu procesa.

2. Kako koristiti scenarije radionica. Svaka radionica u priručniku sadrži: svrhu i ciljeve, predloženu strukturu rada, opis aktivnosti, napomene za facilitatora, predlog materijala.

Scenariji su zamišljeni kao vodič, a ne kao strogi „recept“.

Facilitator ima slobodu da:

- prilagodi tempo rada grupi,
- skрати ili produži pojedine segmente,
- pojednostavi ili proširi aktivnosti,
- uključi dodatne primere iz lokalnog konteksta.

Pri tome je važno da se očuva osnovna logika radionice i njen razvojni cilj.

3. Povezivanje teorije i prakse. Teme koje se obrađuju u radionicama direktno proizlaze iz teorijskog okvira programa:

- radionice o emocijama, podršci i brizi o sebi zasnivaju se na razumevanju adolescencije i mentalnog zdravlja,
- radionice o pravima i participaciji oslanjaju se na principe Konvencije o pravima deteta,
- radionice o kampanji i javnom nastupu razvijaju veštine aktivnog građanstva.

Facilitatoru se preporučuje da, kada je to prikladno, povezuje aktivnosti sa ovim širim konceptima, ali na jednostavan i razumljiv način.

4. Uloga facilitatora tokom procesa. Tokom programa facilitator ima više paralelnih uloga:

- čuvar sigurnog prostora, moderator razgovora, podsticaj za učešće, podrška u kriznim situacijama, model poštovanja i odgovorne komunikacije.

Facilitator ne donosi odluke umesto grupe, već pomaže grupi da dođe do sopstvenih rešenja. Posebno je važno da facilitator: ne nameće sopstvene stavove, ne procenjuje iskustva mladih, ne umanjuje njihove probleme, ne relativizuje njihove emocije.

5. Rad sa grupnom dinamikom. Svaka grupa ima svoju dinamiku.

Mogu se pojaviti: dominantni učesnici, povučeni članovi, konflikti, pad motivacije. U takvim situacijama facilitator: podstiče ravnopravno učešće, prepoznaje i imenuje tenzije, vraća fokus na zajedničke ciljeve, održava atmosferu poštovanja.

Grupna dinamika se menja tokom ciklusa i to je deo procesa učenja.

6. Fleksibilnost i prilagođavanje. Iako je program predviđen za 12 radionica, moguće su prilagodbe u skladu sa: vremenom, uzrastom učesnika, kapacitetima organizacije, specifičnostima zajednice.

Facilitator može: spojiti pojedine radionice, produžiti određene teme, ponoviti važne sadržaje, uvesti dodatne refleksije. Važno je da se pri prilagođavanju ne izgubi participativni i razvojni karakter programa.

7. Briga o sebi kao facilitatoru. Rad sa mladima na temama mentalnog zdravlja može biti emocionalno zahtevan. Facilitator treba da vodi računa i o sopstvenim granicama. Preporučuje se: razmena iskustava sa kolegama, refleksija sopstvenog rada, prepoznavanje sopstvenog opterećenja.

Briga o sebi omogućava kvalitetan i održiv rad sa mladima.

8. Završna poruka facilitatorima. Ovaj program ne meri se samo brojem realizovanih aktivnosti, već kvalitetom odnosa koji se grade tokom procesa. Najvažniji rezultat rada adolescentnih klubova jeste to što mladi: razvijaju poverenje u sebe, osećaju da su njihovi glasovi važni, uče da utiču na svoje okruženje, prepoznaju sopstvenu vrednost.

U tom procesu, facilitator ima ključnu, ali nenametljivu ulogu — da bude podrška, oslonac i saveznik mladih na njihovom putu razvoja.



DEO II — RADIONICE

RADIONICA 1: Upoznavanje, sigurnost i pripadnost grupi

Svrha ove radionice je da postavi temelje celog procesa i obuke. Ona nije informativna, već odnosna. Ključni zadatak facilitatora je da pomogne grupi da se formira, da se učesnici upoznaju, steknu osnovni osećaj sigurnosti i razumeju da klub nije još jedna „školska obaveza“, već prostor koji pripada njima.

U ovoj fazi mladi još uvek procenjuju okruženje: da li je bezbedno, da li će biti saslušani, da li smeju da budu iskreni. Zato se ne ulazi u teške teme, već se pažljivo gradi atmosfera poverenja.

Cilj: Osnažiti učesnike da se upoznaju, steknu osećaj sigurnosti i pripadnosti grupi, i razviju poverenje koje je osnova za dalji rad kluba.

Tok radionice

1. Uvodni krug – „Zašto sam ovde?“

Facilitator se kratko predstavlja (ime, uloga, motivacija za rad u programu). Nakon toga, učesnici u krugu govore: svoje ime jednu stvar koju očekuju od kluba. Naglašava se da je u redu reći i „ne znam“ ili „došao/la sam da vidim kako je“.

- **Pitanja za podsticanje:** Šta te je navelo da dođeš danas? Šta očekuješ?

💡 Ova aktivnost smanjuje anksioznost, normalizuje različita očekivanja i šalje poruku da niko ne mora odmah da se „dokazuje“. Važno je: ne komentarisati odgovore vrednosno, zahvaliti svakome ko govori, ne insistirati na govoru.

2. Aktivnost upoznavanja – „Zajedničko, a različito“

Učesnici se dele u grupe od 3–4 osobe. Zadatak:

- pronaći 2 stvari koje su im zajedničke
- pronaći 1 stvar po kojoj se razlikuju

💡 Zajedničke osobine treba da imaju lični smisao (interesovanja, navike, osećanja). Nakon rada, grupe dele ono što žele. Ova vežba razvija osećaj povezanosti uz uvažavanje različitosti. Time se od početka postavlja temelj za nediskriminaciju i međusobno poštovanje.

Ako su odgovori površni, facilitator može pitati: „Možete li malo dublje razmisliti?“ „Šta vam je još zajedničko osim toga što ste ovde?“



3. Razgovor o sigurnosti – „Šta nam treba da bi nam ovde bilo dobro?“

Facilitator postavlja pitanje:

- „Šta vam je potrebno da biste se ovde osećali sigurno i opušteno?“

Odgovori se zapisuju na flipčart. Zajedno se grupišu oko tema: poverljivost, poštovanje, pravo na tišinu, zabrana ismevanja, pravo na različito mišljenje i sl.

💡 Siguran prostor je osnov za razgovor o osetljivim temama. Uključivanje učesnika u njegovo definisanje jača osećaj vlasništva nad grupom. Ne nuditi gotova pravila, već ih graditi zajedno.

4. Dogovor o pravilima – „Naš klub, naša pravila“

Na osnovu prethodnog razgovora grupa predlaže pravila rada. Facilitator podstiče da pravila budu: jasna, kratka, afirmativna. Primeri:

- Slušamo jedni druge
- Poštujemo privatnost
- Imamo pravo da kažemo ‘ne želim sada’

Zapisuju se i postavljaju na vidno mesto. Na kraju se proverava saglasnost.

💡 Ova aktivnost predstavlja prvi konkretan primer participacije (član 12 Konvencije). Važno je: ne dominirati procesom, voditi računa da pravila budu realna, naglasiti da su svi odgovorni za njihovo poštovanje. Ako se pojave nerealna pravila, pitati: „Kako ćemo ovo primeniti u praksi?“

5. Zatvaranje radionice – refleksivni krug

Učesnici, ako žele, završavaju rečenicu:

- „Sa ove radionice nosim...“ ili „Voleo/la bih da ovaj klub bude mesto gde...“

Facilitator zahvaljuje grupi i kratko najavljuje naredni susret.

💡 Završni krug pomaže u emocionalnom zaokruživanju iskustva. Time se jača osećaj vrednosti učesnika i motivacija za dolazak. Ne komentarisati iskaze, osim uz kratku zahvalnost.

✍ **Potrebni materijali:** flipčart ili veliki papir, flomasteri / markeri, papiri A4, selotejp, opcionalno: kartice sa pitanjima za upoznavanje

🔍 **Napomena za facilitatora:** Prva radionica postavlja emocionalni i relacijski temelj celog programa. Važnije je: izgraditi poverenje, uspostaviti sigurnost, razviti osećaj pripadnosti nego „ispoštovati plan“. Facilitator treba da bude: fleksibilan, strpljiv, osetljiv na neverbalne signale, spreman da uspori tempo ako je potrebno. Atmosfera stvorena na ovoj radionici direktno utiče na uspeh svih narednih susreta.

RADIONICA 2: Šta su prava deteta i zašto su važna?

Svrha ove radionice je da mladi razumeju da prava deteta nisu apstraktan dokument, već deo njihovog svakodnevnog života. Radionica podstiče učesnike da prepoznaju kako se prava ostvaruju ili krše u realnim situacijama i da razviju osećaj lične vrednosti, sigurnosti i pripadnosti. Poseban akcenat je na povezivanju prava deteta sa emocionalnim iskustvom i mentalnim zdravljem.

Cilj: Razvijanje razumevanja značaja prava deteta za lični razvoj, dobrobit i mentalno zdravlje, kao i jačanje svesti o ličnom dostojanstvu i pravu na poštovanje.

Tok radionice

1. Uvodna aktivnost: „Pravedno ili nepravedno?“

Facilitator čita ili prikazuje kratke situacije iz svakodnevnog života:

- Nastavnik donosi odluku, a ne pita učenike za mišljenje.
- Roditelji odlučuju umesto deteta „jer znaju bolje“.
- Školsko pravilo važi samo za pojedine učenike.
- Dete se ismeva zbog svog mišljenja.

Nakon svake situacije, učesnici odgovaraju:

- Da li vam ovo deluje pravedno ili nepravedno?
- Kako biste se vi osećali u toj situaciji?
- Da li ste nekada doživeli nešto slično?

Naglasiti da ne postoje „tačni“ odgovori i da je važno slušati različita mišljenja.

💡 Ova aktivnost aktivira lično iskustvo mladih i pomaže im da kroz emocije prepoznaju koncept prava. Pre nego što se uvedu formalni pojmovi, važno je da učesnici povežu temu sa sopstvenim osećajem pravednosti i sigurnosti.

Postaviti pitanje: „**Šta je deci i mladima potrebno da bi se osećali sigurno, poštovano i imali šansu da se skladno razvijaju?**“ Facilitator povezuje odgovore sa pojmom prava deteta. Moguće oblasti: sigurnost, podrška, obrazovanje, zdravlje, sloboda izražavanja, zaštita, poštovanje.

💡 Na ovaj način učesnici sami dolaze do sadržaja prava, pre nego što im se ona „saopšte“. Time se jača unutrašnja motivacija i razumevanje smisla prava, a ne samo njihovo formalno značenje.

Facilitator uvodi Konvenciju jednostavnim jezikom: „Postoji međunarodni dokument koji se zove Konvencija o pravima deteta. Srbija ju je prihvatila, što znači da je obavezna da poštuje prava dece i mladih.“



2. Prava u svakodnevnom životu Varijanta 1: „Kako to izgleda kod nas?“

Učesnici se dele u tri grupe. Svaka grupa dobija jedno pravo: pravo na zdravlje, pravo na obrazovanje, pravo na izražavanje mišljenja i učešće.

Zadatak grupa je da porazgovaraju o pitanjima:

- Kako ovo pravo izgleda u našem životu?
- Kada je poštovano?
- Kada se zanemaruje?
- Kako se tada osećamo?

Svaka grupa kratko izlaže. Facilitator povezuje izlaganja i naglašava praktičnu vrednost prava.

💡 Ovaj deo pomaže mladima da vide da prava nisu „nešto za sud ili papire“, već živa iskustva. Važno je ne relativizovati kršenja prava, ali ni dramtizovati, već zadržati edukativni ton.

2. Prava u svakodnevnom životu - Varijanta 2: „Gde su ovde prava?“

Facilitator čita situacije – u kojoj se određeno pravo deteta ostvaruje i onu u kojoj se krši. Diskusija za svaku situaciju:

- Koje pravo je u pitanju?
- Koja situacija vam je najbliža i zašto?
- Kako se osoba oseća u prvoj, a kako u drugoj situaciji? Koji je uticaj, posledica kršenja prava?
- Kako ovo ostvarivanje / neostvarivanje prava utiče na mentalno zdravlje?
- Šta bi bilo drugačije u zdravoj situaciji?

💡 Ono što vidimo u ovim situacijama je da prava direktno utiču na to da li se osećamo sigurno, vredno, saslušano podržano... Kada se prava poštuju, lakše čuvamo svoje mentalno zdravlje.

Situacije (facilitator bira neke):

1. Internet i društvene mreže – pravo na privatnost

☑ Drug pita da li sme da objavi tvoju sliku. **Uticaj:** osećaj poštovanja, veća sigurnost, osećaj kontrole nad sobom, jačanje poverenja, manji stres

✗ Neko objavi tvoju sliku ili poruku bez dozvole. **Uticaj:** stres, strah, osećaj gubitka kontrole...

2. Slobodno vreme i hobiji – pravo na razvoj

☑ Roditelji podržavaju dete da se bavi muzikom iako oni vole sport. **Uticaj:** jačanje samopouzdanja, osećaj prihvaćenosti, razvoj talenata, motivacija, osećaj lične vrednosti

✗ Roditelji govore: „To je glupost, nemaš pravo da gubiš vreme na to.“ **Uticaj:** pad samopouzdanja osećaj bezvrednosti

3. Zdravstvo – pravo na zdravlje i informacije

☑ Lekar objašnjava tinejdžeru šta mu se dešava i da li ima dodatnih pitanja. **Uticaj:** smanjenje straha, osećaj sigurnosti, veće poverenje u odrasle, jačanje odgovornosti za zdravlje, osećaj uvažavanja

✗ Lekar govori samo roditeljima, dete ignoriše. **Uticaj:** strah, zbunjenost, gubitak poverenja

4. Svakodnevni stres i podrška – pravo na pomoć

☒ Kada kažeš da ti je teško, odrasla osoba ti veruje i traži rešenje sa tobom. **Uticaj:** osećaj podrške, veće samopouzdanje, manja usamljenost, lakše traženje pomoći ubuduće, emocionalna sigurnost

☒ Dobiješ odgovor: „Nemaš ti problema, ima gorih.“ **Uticaj:** potiskivanje emocija, usamljenost

5. Diskriminacija zbog porekla, izgleda ili statusa

☒ Kada neko ismeva druga zbog izgleda, grupa reaguje i kaže da to nije u redu. **Uticaj:** osećaj sigurnosti, jačanje samopouzdanja, poverenje u druge

☒ U razredu se stalno prave šale na račun učenika zato što nema skupu garderobu. Ostali ćute „da se ne zamere“. **Uticaj:** osećaj stida, povlačenje, sniženo samopouzdanje, osećaj nepripadanja

2. Prava u svakodnevnom životu - Varijanta 3: „Prepoznaj – Reaguj – Podrži“

Facilitator čita situacije, za svaku pita:

- Šta je ovde problem? Koje pravo je prekršeno?
- Kako se osoba oseća? Koje su posledice?
- Kako bih ja mogao/la da reagujem?

Situacije:

1. Pravo na zaštitu od nasilja (onlajn nasilje): ☒ U grupi na društvenim mrežama se objavljuju uvredljivi komentari o jednoj osobi. **Uticaj:** anksioznost, nesanica, strah od škole i društva

2. Pravo na zaštitu od nasilja – porodično nasilje i zanemarivanje: ☒ Roditelji/staratelji stalno viču na dete, vređaju ga i govore mu da „ništa ne vredi“. **Uticaj:** nisko samopoštovanje, osećaj bezvrednosti, stalna napetost

3. Pravo na zaštitu od diskriminacije – isključivanje zbog različitosti: ☒ Učenik se ne poziva na druženja jer „nije kao mi“. **Uticaj:** usamljenost, tuga, osećaj nevidljivosti

💡 Nasilje i diskriminacija često se normalizuju kao „šala“, „navika“ ili „nije strašno“. Važno je pomoći mladima da prepoznaju kako takva ponašanja utiču na mentalno zdravlje i da razumeju da imaju pravo na zaštitu i podršku.

3. Povezivanje prava i mentalnog zdravlja – „Kako se osećam kada me poštuju?“

Facilitator vodi razgovor kroz pitanja:

- Kako se osećam kada me neko sluša?
- Kako se osećam kada me ignorišu?
- Kako utiče na mene kada me neko poštuje?
- Kako kada me omalovažava?

Na tabli se mogu zapisivati reči koje učesnici navode (npr. sigurnost, ljutnja, samopouzdanje, povređenost, motivacija).



💡 **Sumiranje:** Poštovanje prava deteta ima direktan i dugoročan uticaj na mentalno zdravlje. Kada se dete oseća saslušano, uvaženo, zaštićeno i poštovano, razvija osećaj sigurnosti, lične vrednosti i poverenja u druge.

Takvo okruženje doprinosi razvoju samopouzdanja, emocionalne stabilnosti i sposobnosti da se dete na zdrav način nosi sa stresom i izazovima. Nasuprot tome, zanemarivanje prava, isključivanje iz odlučivanja, nepoštovanje privatnosti ili izloženost nasilju mogu dovesti do osećaja bespomoćnosti, nesigurnosti, povlačenja ili pojačane anksioznosti. Zbog toga je važno da se prava deteta ne posmatraju samo kao pravni okvir, već kao osnova za očuvanje psihološke dobrobiti i zdrav razvoj mladih.

Ova aktivnost služi kao most ka narednim radionicama koje se direktnije bave mentalnim zdravljem.

4. Završna refleksija – „Pravo koje mi je važno“

Učesnici razmišljaju o pitanju: „Koje pravo mi je **trenutno** najvažnije i zašto?“ Mogu zapisati odgovor, podeliti sa grupom (dobrovoljno).

Završna poruka: Prava deteta su deo svakodnevnog života i biće tema i narednih radionica.

✎ **Predlog materijala:** A4 papiri, flomasteri / olovke, flipčart ili tabla, kartice sa situacijama

🗨️ **Napomena za facilitatora:** izbegavati pravni i formalan jezik „ne drži“ predavanje o Konvenciji, povezivati prava sa iskustvom i osećanjima učesnika, podsticati razmenu bez osuđivanja, reagovati smireno na jake emocije, sprečavati da se diskusija pretvori u lične optužbe. Važno je da se prava predstave kao resurs koji pripada deci i mladima – urođena su i neotuđiva, a ne kao nešto što moraju „zaslužiti“.



RADIONICA 3: Pravo na izražavanje mišljenja i učešće u odlučivanju

Svrha ove radionice je da mladi razumeju da pravo na izražavanje mišljenja i učešće u odlučivanju nije „dobra volja“ odraslih, već jedno od osnovnih prava garantovanih Konvencijom o pravima deteta. Radionica pomaže učesnicima da prepoznaju kako se ovo pravo primenjuje u svakodnevnom životu i da razviju veštine za njegovo odgovorno korišćenje.

Poseban fokus je na razumevanju da participacija podrazumeva dijalog, uzajamno poštovanje i zajedničku odgovornost.

Cilj: Razvijanje svesti o pravu deteta na izražavanje mišljenja (član 12 Konvencije) i osnaživanje mladih za aktivno i konstruktivno učešće u donošenju odluka koje ih se tiču.

1. Uvodna aktivnost: „Pitali su me, ali...“

Facilitator postavlja pitanje:

- **Da li vam se nekada desilo da vas neko pita za mišljenje, ali da imate utisak da je odluka već bila doneta?**
- Učesnici dele iskustva. Dodatno pitanje:
- Kako ste se tada osećali?
- Da li ste imali utisak da ste zaista saslušani?

💡 Ova aktivnost povezuje lično iskustvo mladih sa kasnijim razumevanjem prava. Učesnici se pozivaju da podele primere iz škole, porodice ili drugih. Mladi treba da prepoznaju razliku između formalnog pitanja za mišljenje i stvarnog uvažavanja njihovog glasa. Facilitator povremeno sumira izrečeno i imenuje osećanja koja se pojavljuju (npr. frustracija, ravnodušnost, bes).

2. Moje mišljenje kao pravo

Facilitator predstavlja važan član 12 Konvencije, prilagođeno: „Svako dete ima pravo da slobodno izrazi svoje mišljenje o pitanjima koja ga se tiču i da se to mišljenje ozbiljno razmotri.“ Pitanje:

- Zašto je ovo pravo važno za decu i mlade?

💡 Naglasiti da participacija nije „privilegija“, već pravo. To pomaže mladima da razviju osećaj dostojanstva i samopoštovanja.

3. Kako izgleda pravo u praksi – analiza situacija

Učesnicima se daju tri kratke situacije:

Situacija 1: U školi se uvode nove školske sekcije, ali učenici nisu pitani za mišljenje.

Situacija 2: Učenici su pitani, ali nikada nisu dobili odgovor/povratnu informaciju.

Situacija 3: Učenici su pitani, deo njihovih predloga je prihvaćen, objašnjeno im je zašto je njihov predlog je delimično uvažen.

Zadatak je da u manjim grupama odlučuju:

- Da li je pravo na participaciju (učesće u odlučivanju) poštovano?
- Zašto da / zašto ne?

Diskusija o tome u kojoj situaciji se osećaju više uključeno i poštovano.

4. Granice prava i odgovornost

Facilitator otvara temu granica participacije pitanjem:

- Da li mislite da mladi treba da odlučuju o svemu? Zašto da / zašto ne?

💡 Kroz vođenu diskusiju se dolazi do zaključka da: participacija ne znači potpunu kontrolu deca i mladi učestvuju u odlučivanju za teme koje ih se tiču, postoje situacije u kojima odrasli snose odgovornost, ali i tada mišljenje mladih ima vrednost.

Facilitator naglašava da je uvažavanje mišljenja važno čak i kada se ono ne može u potpunosti primeniti, posebno ako se razlozi jasno objasne.

5. Da li je ovo prava participacija?

Facilitator čita neke situacije, učesnici treba da razmisle i odgovore:

- Da li je mišljenje mladih stvarno uvaženo? Zašto da / zašto ne?
- Kako bi se ti osećao/la u ovoj situaciji?
- Kako bi ovo moglo da izgleda pravednije?

☒ Primeri VISOKE participacije – dobra praksa:

Situacija 1: U školi se planira ekskurzija. Nastavnici organizuju sastanak sa učenicima, objašnjavaju budžet i moguće destinacije. Učenici predlažu ideje. Deo predloga se prihvata, a za ostale dobijaju objašnjenje zašto nisu mogućí.

Situacija 2: Omladinski klub želi da promeni pravila ponašanja. Pre toga organizuje radionicu na kojoj svi mogu da kažu šta im smeta i šta bi promenili. Nova pravila nastaju zajedno.

Situacija 3: U školi se uvodi nova sekcija. Učenici popunjavaju anonimnu anketu, a rezultati se javno predstavljaju i koriste za odluku.

Situacija 4 : U naselju se planira uređenje parka. Opština organizuje sastanak sa decom i mladima, predstavlja plan i budžet, a njihovi predlozi se razmatraju i delom prihvataju.

Situacija 5: Omladinska organizacija planira godišnje aktivnosti kroz radionicu na kojoj deca i mladi predlažu teme, a program se pravi prema njihovim interesovanjima.



✕ Primeri NISKE participacije – formalna ili lažna participacija:

Situacija 6: Nastavnik pita učenike za mišljenje o izletu, ali odmah kaže: „U svakom slučaju idemo tamo gde je najjeftinije.“

Situacija 7: Direktor škole postavlja nova školska pravila bez ikakvog razgovora sa učenicima.

Situacija 8: U opštini se donosi odluka o zatvaranju jedinog prostora za okupljanje mladih bez ikakvog razgovora sa decom i mladima koji taj prostor svakodnevno koriste.

Situacija 9: Organizuje se javna rasprava o problemima mladih u zajednici, ali se sastanak zakazuje u terminu kada većina mladih ne može da dođe, pa se kasnije tvrdi da „nisu pokazali interesovanje“.

Situacija 10: Roditelji odluče o izboru srednje škole bez razgovora sa detetom.

6. Vežba: Primena prava u praksi (opciono)

Grupa dobija zadatak:

- „Zajedno donesite odluku o...“ (npr. tema sledeće radionice, pravilo komunikacije, zajednička aktivnost)

Pravila pri odlučivanju: svako ima pravo glasa, niko se ne prekida, traži se kompromis.

7. Završna refleksija

Učesnici se pozivaju da odgovore na pitanja:

- Gde sve mogu da koristim ovo pravo?
- Šta mogu da uradim kada imam osećaj da me ne slušaju?
- Kako ja mogu da poštujem tuđe mišljenje?
- Šta vam pomaže da imate osećaj da ste zaista uvaženi?

💡 Facilitator povezuje odgovore sa načinom rada kluba i naglašava da će participacija biti aktivni deo svih narednih radionica.

✎ **Predlog materijala:** flipčart flomasteri kartice sa situacijama, odštampani član 12 (opciono), situacije.

🔍 **Napomena za facilitatora:** Tokom cele radionice modeluje se participacija u praksi — facilitator postavlja otvorena pitanja, proverava razumevanje, daje povratnu informaciju i objašnjava svoje odluke. Na taj način radionica treba da ostavi poruku: „**Moje mišljenje je važno i na to imam pravo.**“

Više o participaciji saznajte u stručnom članku [Pravo deteta na participaciju](#).



RADIONICA 4: Šta je mentalno zdravlje?

Svrha ove radionice je da mladi steknu realnu, destigmatizovanu i razvojno primerenu sliku mentalnog zdravlja kao sastavnog dela ukupnog funkcionisanja svake osobe. Mentalno zdravlje se predstavlja kao kontinuum koji se menja tokom života, a ne kao podela na „zdrave“ i „one koji imaju problem“.

Poseban fokus je na normalizaciji emocionalnih oscilacija, stresa i svakodnevnih teškoća, kao i na razumevanju da je briga o mentalnom zdravlju pravo i odgovornost svih.

Cilj: Razvijanje razumevanja mentalnog zdravlja kao promenljivog procesa i jačanje pozitivnog odnosa prema sopstvenom emocionalnom funkcionisanju.

Tok radionice

1. Uvodna aktivnost – Šta nam prvo padne na pamet?

Radionica započinje otvorenim pitanjem: „Kada čujete izraz mentalno zdravlje, šta vam prvo padne na pamet?“ Učesnici iznose asocijacije, a facilitator ih zapisuje na tablu ili flipčart bez komentarisanja.

Kratka diskusija:

- Koje reči se odnose na svakodnevni život?
- Koje su povezane sa problemima ili bolešću?
- Da li preovlađuju negativne asocijacije?

2. Tvrdnje „Slažem se – Ne slažem se“

Facilitator objašnjava da će čitati različite tvrdnje o mentalnom zdravlju, a da učesnici treba da razmisle da li se sa njima slažu, ne slažu ili nisu sigurni. Učesnici mogu odgovarati podizanjem ruke. Nakon izjašnjavanja po svakoj tvrdnji, učesnici treba da obrazlože šta ih je navelo na takvo razmišljanje. Potom facilitator postavlja potpitanje.

Tvrdnje i potpitanja:

1. „Neko je normalan kada nema nijedan konkretan problem u životu.“

Potpitanje: Da li je za mentalno zdravlje dovoljno samo to da nemaš problem?“

2. „Neko je normalan kada obavlja svoje životne zadatke (uči, radi, planira porodicu).“

Potpitanje: Da li ljudi sa drugačijim stilom života mogu biti zadovoljni i ispunjeni?

3. „Normalan je onaj ko ponašanjem ne odskače od većine.“

Potpitanje: Da li je većina uvek u pravu?

4. „Normalna je osoba koja se ponaša u skladu sa svojim godinama.“

Potpitanje: Da li je u redu slediti grupu i kada nam to ne prija?“

5. „Zdrav je neko ko je zadovoljan sobom i svojim životom, a ne šteti drugima.“
Potpitanje: Zašto ova definicija može imati smisla?

💡 Facilitator objašnjava da mentalno zdravlje nije statično stanje, već proces koji se menja tokom života. Može koristiti metaforu linije ili skale, objašnjavajući da: svako ima dane kada se oseća stabilno, zadovoljno i smireno; svako ima dane kada je umoran, nervozan, zabrinut ili tužan; ova kretanja su normalan deo života i ne znače da je sa osobom „nešto pogrešno“. Naglasiti da svi imaju periode stabilnosti i zadovoljstva, da svi imaju periode umora, brige ili tuge, da su ove promene normalne.

U razgovoru sa grupom istražuje se šta utiče na to da se neko oseća bolje ili lošije:

- Šta utiče na to da se nekad osećam bolje, a nekad lošije?
- Kako stres, odnosi i očekivanja utiču na mene?
- Kako prepoznajem da mi je potreban odmor ili podrška?

3. Mentalno zdravlje u svakodnevnom iskustvu

Napomena: aktivnost se može uraditi plenarno zbog uštede vremena, ili diskusija o usmenom iskustvu bez navođenja primera.

„**Situacije iz mog života**“. Facilitator deli učesnike u manje grupe (3–4 osobe) ili radi individualno, u zavisnosti od broja učesnika. Svaka grupa (ili pojedinac) dobija jednu karticu sa situacijom i pitanjima za rad, nakon čega predstavljaju zaključke.

Prilog: „Situacije iz svakodnevnog života“

Kartica 1: Školske obaveze i pritisak.

Situacija: U poslednje vreme imaš mnogo testova, domaćih zadataka i projekata. Trudiš se da sve završiš, ali često osećaš umor i pritisak. Nekad imaš utisak da nemaš vremena za odmor ili druženje.

Razgovor u grupi: Kako se osoba u ovoj situaciji može osećati? Da li ste se nekada slično osećali? Šta pomaže kada ima previše obaveza? Šta dodatno otežava? Kako prepoznajemo da nam je „previše“? Zapišite 2–3 zajednička zaključka.

Kartica 2: Odnosi sa vršnjacima

Situacija: U društvu se ponekad osećaš izostavljeno ili neshvaćeno. Nekad imaš utisak da moraš da se ponašaš na određeni način da bi bio/la prihvaćen/a.

Razgovor u grupi: Kako se osoba u ovoj situaciji može osećati? Šta znači biti prihvaćen? Šta pomaže kada se osećamo nesigurno među drugima? Kako možemo podržati prijatelja u sličnoj situaciji? Kome se možemo obratiti za podršku? Zapišite 2–3 zajednička zaključka.

Kartica 3: Očekivanja roditelja

Situacija: Roditelji imaju velika očekivanja u vezi sa školom, ponašanjem ili planovima za budućnost. Ti se trudiš, ali ponekad osećaš da te ne razumeju ili da nikada nije dovoljno dobro.

Razgovor u grupi: Kako se osoba u ovoj situaciji može osećati? Zašto roditelji često imaju visoka očekivanja? Kako razgovarati sa roditeljima o svojim osećanjima?

Šta pomaže kada se osećamo pod pritiskom? Kako zaštititi sebe, a ostati u dobrom odnosu? Zapišite 2–3 zajednička zaključka.

Kartica 4: Društvene mreže i poređenje

Situacija: Na društvenim mrežama stalno vidiš slike „savršenog“ života drugih. Ponekad se porediš i imaš utisak da nisi dovoljno dobar/a, uspešan/na ili zanimljiv/a.

Razgovor u grupi: Kako se osoba u ovoj situaciji može osećati? Koliko su objave na mrežama realne? Kako utiče stalno poređenje? Šta može pomoći da se osećamo bolje? Kada je važno napraviti pauzu od mreža? Zapišite 2–3 zajednička zaključka.

 Predlog poruke za sumiranje diskusije. Facilitator sumira razgovor i daje povratnu informaciju da ne postoje „male“ i „velike“ teškoće i da svako ima pravo na svoje iskustvo. Naglašava da su se pojavile različite ideje o tome šta znači biti „normalan“ ili mentalno zdrav, što pokazuje da ne postoji samo jedan tačan odgovor. Ističe se da mentalno zdravlje ne podrazumeva odsustvo problema, stalnu sreću ili uklapanje u tuđa očekivanja, već sposobnost osobe da razume sebe, prepozna svoja osećanja i na konstruktivan način se nosi sa životnim situacijama – samostalno ili uz podršku drugih. Naglašava se da su periodi dobrobiti i periodi teškoća normalan deo života i da ne znače da sa osobom „nešto nije u redu“, već da je to deo ljudskog iskustva. Takođe se ističe važnost poštovanja sebe i drugih, nenasilne komunikacije i spremnosti da se potraži podrška kada je potrebna.

4. Završna refleksija – Šta meni pomaže?

Učesnici razmišljaju o pitanju: „Šta meni pomaže da se osećam malo bolje kada mi je teško?“ Mogu zapisati jednu stvar ili osobu koja im pomaže. Odgovori mogu ostati privatni ili se podeliti sa grupom.

Ili:

„Poruka sebi“ – učesnici završavaju rečenicu: „Za moje mentalno zdravlje važno je da...”

 **Predlog materijala:** flipčart ili tabla, flomasteri, papiri i olovke, kartice sa situacijama

 **Napomena za facilitatora:** Tokom ove radionice facilitator aktivno sluša učesnike bez procenjivanja i sa pažnjom reaguje na stereotipe i netačne predstave, ne kroz direktno ispravljanje, već kroz pitanja i proširivanje perspektive. Kroz svoj pristup normalizuje emocionalne reakcije i iskustva mladih, usmeravajući razgovor ka ličnom doživljaju i svakodnevnim situacijama, a ne ka etiketiranju ili dijagnostikovanju. Tokom celog rada vodi računa o održavanju sigurne, prihvatajuće i podsticajne atmosfere u kojoj se mladi osećaju slobodno da učestvuju u skladu sa sopstvenim granicama.





RADIONICA 5: Emocije i regulacija

Svrha ove radionice je da mladi razviju osnovnu emocionalnu pismenost – sposobnost da prepoznaju, imenuju i razumeju sopstvene emocije, kao i da ih izraze na način koji ne povređuje ni njih same ni druge. Radionica polazi od pretpostavke da emocije nisu „dobre“ ili „loše“, već informacije koje nam govore nešto važno o nama i našim potrebama. Poseban fokus je na normalizaciji snažnih emocija u adolescenciji i razvoju zdravijih načina reagovanja.

Cilj: Razvijanje emocionalne pismenosti i osnovnih veština samoregulacije kod mladih.

Tok radionice

1. Uvod u emocije kao deo svakodnevnog iskustva

Radionica započinje razgovorom o tome šta su emocije i kako se o njima govori u porodici, školi i među vršnjacima. Učesnici razmišljaju o porukama koje dobijaju o „dozvoljenim“ i „nedozvoljenim“ emocijama.

Pitanja za diskusiju:

- Koje emocije je „lakše“ pokazati pred drugima?
- Koje emocije ljudi najčešće kriju?
- Zašto se neke emocije potiskuju?

💡 Naglasiti da su sve emocije prirodne i da same po sebi nisu problem. Problem nastaje kada ne znamo da ih prepoznamo ili izrazimo na bezbedan način.

2. Prepoznavanje emocija u telu

Pažnja se usmerava na telesne signale koji prate emocije. Učesnici razmišljaju o tome kako njihovo telo reaguje u različitim emocionalnim stanjima.

„Mapa tela“. Učesnici na papiru crtaju siluetu tela i obeležavaju gde osećaju napetost, težinu, toplinu ili nelagodnost u različitim emocijama.

Pitanja za refleksiju:

- Kako moje telo reaguje kada sam ljut/a, tužan/na ili uznemiren/a?
- Kako izgleda moje telo kada sam smiren/a?
- Koje signale često ignorišem?

💡 Objasniti da telo često reaguje pre nego što emocije postanu svesne. Prepoznavanje ovih signala pomaže u prevenciji impulsivnih reakcija.

3. Izražavanje emocija na zdrav način

Razgovara se o uobičajenim načinima reagovanja na snažne emocije i njihovim posledicama. Učesnici upoznaju alternativne načine izražavanja.

„Tri načina reagovanja“. Facilitator daje primer situacije, a učesnici predlažu: impulsivnu reakciju, povlačenje, zdrav način reagovanja.

Pitanja za diskusiju:

- Kako obično reagujem kada sam veoma ljut/a, tužan/na ili uplašen/a?
- Koje reakcije mi kasnije budu žao?
- Šta bih sledeći put mogao/la drugačije?

💡 Naglasiti razliku između izražavanja emocije i povređivanja drugih. Podsticati preuzimanje odgovornosti za sopstvene reakcije.

4. Završna refleksija: Šta sam danas primetio/la o sebi?

Učesnici razmišljaju o tome šta su novo naučili o svojim emocijama i reakcijama. Refleksija može ostati lična ili se podeliti sa grupom. Ne insistirati na deljenju ličnih iskustava.

„Jedna nova stvar“. Učesnici završavaju rečenicu: „Danas sam shvatio/la da...“ ili „Primetiću ubuduće da...“.

✎ **Predlog materijala:** flipčart ili tabla, flomasteri, papiri i olovke

🔍 **Napomena za facilitatora.** Facilitator ima ključnu ulogu u normalizaciji emocionalnih iskustava adolescenata. On: stvara bezbednu i podržavajuću atmosferu, pokazuje prihvatanje svih emocija, reaguje smireno na snažne reakcije, ne tumači i ne „popravlja“ osećanja, podstiče samorazumevanje i samoregulaciju, poštuje granice učesnika. Važno je stalno podsećati da je u redu ne deliti lične teme i da svako ima pravo na privatnost.



RADIONICA 6: Zdrave navike i briga o sebi

Svrha ove radionice je da mladi razviju svest o tome kako njihove svakodnevne navike utiču na mentalno zdravlje, bez moralizovanja, pritiska ili nametanja „idealnog“ načina života. Radionica podstiče razmišljanje o balansu, izborima i ličnoj odgovornosti, uz naglašavanje da briga o sebi nije sebičnost, već važan deo očuvanja mentalnog zdravlja. Poseban akcenat je na osnaživanju mladih da steknu uvid i mogućnost izbora.

Cilj: Razvijanje svesti o povezanosti svakodnevnih navika i mentalnog zdravlja, uz jačanje odgovornog odnosa prema sopstvenim potrebama.

Tok radionice

1. Uvodna aktivnost – Kako izgleda moj tipičan dan?

Radionica započinje razgovorom o svakodnevici učesnika. Učesnici razmišljaju o svom prosečnom danu i načinu na koji raspoređuju vreme.

Pitanja za diskusiju:

- Kada ustajem i kada idem na spavanje?
- Kako provodim veći deo dana?
- Koliko vremena sam u školi, sa drugima, na telefonu ili sam/a?

Naglasiti da ne postoji jedini ispravan način života i da cilj nije procenjivanje navika, već njihovo razumevanje.

2. Razumevanje uticaja navika na mentalno zdravlje

„Kako utiče na mene?“ Učesnici biraju jednu naviku i razmišljaju kako ona utiče na njihovo raspoloženje, koncentraciju, motivaciju i energiju.

Pitanja za diskusiju:

- Kako san utiče na moje raspoloženje? Odmor? Kretanja i fizičke aktivnosti? Hobi?
- Kako ishrana deluje na raspoloženje, energiju?
- Kako se osećam posle dugog vremena na telefonu?
- Šta mi daje energiju, a šta me iscrpljuje?

💡 Facilitator vodi dijalog o vezi između svakodnevnih navika i raspoloženja, koncentracije, energije i motivacije. Naglašava da navike ne utiču jednako na sve i da balans ne znači savršenstvo.

3. Briga o sebi kao pravo i veština

„Mit ili činjenica“. Facilitator čita tvrdnje, a učesnici procenjuju da li su mit ili činjenica. Primeri tvrdnji: „Briga o sebi je sebična.“ „Ako mi treba pauza – slab/a sam.“ „Odmor moram da zaslužim.“

Pitanja za diskusiju:

- Zašto nekada ljudi imaju osećaj krivice kada se odmaraju?
- Kako izgleda zdrava briga o sebi?
- Koje poruke dobijamo iz okruženja?

💡 Učesnici razmatraju pojam brige o sebi kao deo lične odgovornosti i prava na zdravlje. Razbijaju se mitovi o sebičnosti i slabosti, naglašavajući da briga o sebi uključuje i odmor, granice i traženje podrške.

4. Lični mini-plan brige o sebi

Učesnici razmišljaju o jednoj maloj, realnoj promeni koju bi mogli da uvedu u svoju svakodnevicu.

Pitanja za refleksiju:

- Šta mi trenutno najviše nedostaje?
- Šta mi pomaže, a ne koristim dovoljno često?
- Koja promena mi deluje najlakša?

5. Zatvaranje radionice

„Poruka sebi“. Učesnici završavaju rečenicu: „Za moje mentalno zdravlje važno je da...“

💡 Radionica se završava porukom da je briga o sebi proces koji se menja kroz vreme.

✎ **Predlog materijala:** flipčart ili tabla, flomasteri, papiri i olovke

🔍 **Napomena za facilitatora.** Facilitator stvara siguran prostor za razmišljanje o navikama bez osuđivanja. On: ne procenjuje ponašanja, ne nameće „zdrave obrasce“, podstiče samorefleksiju, poštuje autonomiju učesnika, naglašava da su male, dobrovoljne promene održivije od naglih odluka. Briga o sebi se predstavlja kao pravo i veština, a ne kao obaveza ili dokaz lične vrednosti.



RADIONICA 7: Podrška i traženje pomoći

Svrha radionice je da mladi razviju razumevanje da traženje pomoći nije znak slabosti, neuspeha ili „preterivanja“, već važna životna veština i sastavni deo brige o sopstvenom mentalnom zdravlju. Radionica pomaže učesnicima da prepoznaju različite oblike podrške, razumeju kada je dovoljno osloniti se na neformalnu pomoć iz okruženja, a kada je važno potražiti stručnu podršku. Poseban fokus je na razbijanju uverenja da probleme treba „izdržati sam“ i na osnaživanju mladih da prepoznaju svoja prava na podršku i zaštitu.

Cilj: Razvijanje pozitivnog stava prema traženju pomoći i jačanje veština prepoznavanja sopstvenih potreba za podrškom.

Tok radionice

1. Uvodni razgovor: Šta za mene znači podrška?

Radionica započinje otvorenim razgovorom o tome šta učesnici podrazumevaju pod podrškom. Facilitator postavlja pitanja koja podstiču razmišljanje, bez pritiska da se dele lična iskustva.

💡 Mladi često imaju različite stilove suočavanja sa teškoćama. Neki preferiraju razgovor, dok se drugi povlače. Važno je naglasiti da oba načina mogu biti u redu, ali da dugotrajna izolacija može povećati rizik od preopterećenosti. Cilj ovog dela nije da se dele lične priče, već da se osvesti da podrška može imati različite oblike i da ne postoji jedan „ispravan“ način nošenja sa teškoćama.

Pitanja za diskusiju:

- Kada mi je teško, šta mi najviše pomaže?
- Da li više volim da pričam sa nekim ili da budem sam/a?
- Kako prepoznajem da mi je potrebna pomoć?

2. Različiti izvori i oblici pomoći – „Mapa podrške“

Pitanja za diskusiju:

- Kome se najčešće obraćamo kada nam je teško?
- U kojim situacijama je važno uključiti stručnu pomoć?
- Zašto je važno imati više izvora podrške?

💡 Facilitator uvodi razliku između neformalne i formalne podrške kroz razgovor i primere iz svakodnevnog života. Objašnjava da pomoć može dolaziti od vršnjaka i prijatelja, roditelja ili drugih odraslih od poverenja, nastavnika, školskih pedagoga i psihologa, stručnjaka iz sistema zdravstva i socijalne zaštite.

💡 Facilitator pomaže grupi da razume da ne mora svaka teškoća odmah da zahteva stručnu intervenciju, ali i da postoje situacije u kojima je važno obratiti se profesionalcima.

Naglašava se da traženje stručne pomoći ne znači da je neko „ozbiljno bolestan“, već da koristi dostupne resurse za zaštitu svog zdravlja.

3. Barijere u traženju pomoći

„Mit ili činjenica“. Facilitator čita tvrdnje, a učesnici procenjuju da li su mit ili činjenica:

- Ako tražim pomoć, znači da sam slab/a.
- Bolje je da ćutim nego da smaram druge svojim problemima.
- Kod psihologa idu samo oni koji imaju ozbiljne probleme.
- Drugi imaju mnogo veće probleme od mene, nemam pravo da se žalim.
- Ako se otvorim, svi će saznati.
- Ako ignorišem problem, sam će proći.
- Ljudi će me manje poštovati ako znaju da mi je teško.



Pitanja za diskusiju:

- Šta nas najčešće sprečava da se obratimo drugima?
- Kako možemo prevazići ove prepreke?

💡 Učesnici razmatraju razloge zbog kojih mladi često ćute o svojim problemima. Stid, strah od osude i želja za samostalnošću često sprečavaju mlade da potraže podršku. Ove barijere su česte i razumljive, ali mogu dugoročno dovesti do osećaja usamljenosti i preopterećenosti.

4. Kada i kome se obratiti – „Moj plan podrške“

Učesnici se podstiču da razmisle kome bi se oni lično mogli obratiti ako im zatreba pomoć i da osveste da imaju pravo na podršku, čak i kada ne znaju tačno kako da objasne šta im se dešava.

Pitanja za diskusiju:

- Kako znam da mi je potrebna dodatna pomoć?
- Kome bih se prvo obratio/la?
- Šta ako ne znam kako da objasnim kako se osećam?

💡 Razgovara se o tome kako prepoznati trenutak kada je važno potražiti dodatnu podršku. Facilitator objašnjava da postoje signali koji ukazuju da je osobi potrebna pomoć, kao što su dugotrajna tuga, povlačenje, osećaj beznada ili preopterećenosti.

5. Zatvaranje radionice – „Poruka sebi“

Učesnici zapisuju jednu rečenicu podrške sebi za situacije kada im bude teško.

💡 Radionica se završava porukom da niko ne mora da prolazi kroz teškoće sam i da traženje pomoći predstavlja važan oblik brige o sebi i sopstvenom mentalnom zdravlju. Facilitator naglašava da je u redu ne biti spreman odmah i da se odluka o traženju pomoći donosi u sopstvenom tempu.

 **Predlog materijala:** flipčart ili tabla, flomasteri, papiri i olovke

 **Napomena za facilitatora:** Facilitator: normalizuje potrebu za podrškom, razbija mitove o slabosti i samodovoljnosti, vodi razgovor sa razumevanjem i taktom, ne insistira na ličnim ispovestima, jasno komunicira granice poverljivosti, daje prioritet bezbednosti učesnika, upućuje na relevantne izvore podrške kada je potrebno. Njegova uloga je da osnaži mlade da podršku vide kao resurs koji im pripada.



RADIONICA 8: Stigma, predrasude i empatija



Svrha radionice je da mladi razumeju šta je stigma u vezi sa mentalnim zdravljem, kako nastaje i kakve posledice ima po pojedince i zajednicu. Radionica podstiče kritičko razmišljanje o stereotipima i predrasudama, kao i razvoj empatije kao osnove za podržavajuće odnose. Poseban fokus je na osnaživanju mladih da prepoznaju sopstvenu ulogu u smanjenju stigme i stvaranju bezbednijeg okruženja za razgovor o mentalnom zdravlju.

Cilj: Razvijanje razumevanja o stigmi u vezi sa mentalnim zdravljem, prepoznavanje stereotipa i predrasuda, kao i jačanje empatije i odgovornog ponašanja među mladima.

Tok radionice

1. Uvod u temu: Kako se govori o mentalnom zdravlju?

Facilitator poziva učesnike da razmisle o rečenicama, šalama ili komentarima koje su čuli u svom okruženju kada se govori o mentalnom zdravlju (u porodici, među vršnjacima, na internetu, u medijima). Naglašava se da se ne navode imena niti konkretne osobe.

Učesnici navode, npr: „Ma on je lud, pusti ga.“ „To ti je samo u glavi.“ „Budi jak/a, nemoj da dramatižuješ.“

Pitanja za diskusiju:

- Koje izraze ljudi koriste kada govore o mentalnom zdravlju?
- Kako se oseća osoba na koju se odnose? Kako to utiče na nju?
- Da li ove rečenice pomažu ili odmažu?
- Šta poručuju osobi koja ima teškoće?

💡 Facilitator uvodi pojam **stigme** kao procesa u kome se ljudi etiketiraju, omalovažavaju ili isključuju zbog svojih problema, i objašnjava da takve poruke mogu dovesti do osećaja srama, povlačenja i izbegavanja traženja pomoći.

💡 Stigma se često razvija kroz ponavljanje negativnih poruka i stereotipa. Jezik ima ključnu ulogu u oblikovanju stavova i ponašanja. Mnoge stigmatizujuće poruke nisu zlonamerne, već proizilaze iz neznanja i straha.

2. Uticaj stigme na pojedinca i zajednicu – „Krug posledica“

Na sredini table se ispisuje reč „STIGMA“. Učesnici navode **posledice** po pojedinca, grupu i školsku zajednicu.

Pitanja za diskusiju:

- Šta se dešava kada neko stalno sluša negativne poruke o sebi?
- Zašto ljudi ponekad kriju da im je teško?
- Kako stigma utiče na odnose u razredu?

💡 Razgovor se usmerava na **posledice** stigmatizacije po samopouzdanje, odnose i spremnost da se potraži pomoć, kao i na širi uticaj na zajednicu. Razmatra se kako se osoba može osećati kada je etiketirana ili ismevana zbog svojih emocionalnih teškoća, i kako to utiče na njeno samopouzdanje, odnose i spremnost da potraži pomoć. Diskutuje se i o širem uticaju stigme na zajednicu – kako ona doprinosi ćutanju, izolaciji i održavanju problema, umesto njihovom rešavanju. Mladi se podstiču da uoče da stigma ne pogađa samo pojedinca, već i kvalitet odnosa u društvu.

3. Razvijanje empatije – „U tuđim cipelama“

Učesnici se podstiču da se zamisle u situaciji osobe koja prolazi kroz emocionalne teškoće i suočava se sa nerazumevanjem. Facilitator čita neku od predloženih kratkih situacija, a učesnici u grupama razmatraju osećanja, potrebe i moguće oblike podrške.

Situacija 1: Učenica iz odeljenja je poslednjih meseci povučena, slabije uči i često izgleda umorno. Neki učenici govore da je ‘lenja’ i da samo traži pažnju.

Situacija 2: Učenik je rekao drugu da mu je teško, da je stalno nervozan i da ne može da spava. Drug mu je odgovorio: ‘Ma pusti, svi imamo probleme, nemoj da dramatizuješ.’

Situacija 3: Na društvenim mrežama kruži šala o učeniku koji je išao kod školskog psihologa. Neki iz razreda to lajkaju i dele.

Situacija 4: Učenica često izostaje iz škole zbog anksioznosti. Kada se vrati, drugovi joj govore: ‘Blago tebi, stalno bežiš sa časova.’

Pitanja za refleksiju:

- Šta bi mi u toj situaciji najviše trebalo?
- Kako bih voleo/la da se drugi ponašaju prema meni?
- Šta bi me dodatno povredilo?

💡 Empatija podrazumeva razumevanje tuđe perspektive i emocionalnog iskustva, bez sažaljenja i osuđivanja.

4. Lična odgovornost i male promene

Učesnici zapisuju jednu stvar koju mogu prestati da rade i jednu koju mogu početi da rade kako bi doprineli podržavajućem okruženju.

Pitanja za diskusiju:

- Kako mogu reagovati kada neko ismeva druge?
- Kako mogu pokazati podršku bez nametanja?
- Šta znači biti dobar saveznik?

💡 Učesnici razmišljaju o tome šta svako od njih može da uradi kako bi smanjio stigmatu u svom okruženju – kroz način govora, reagovanje na šale, pružanje podrške ili jednostavno kroz slušanje bez osuđivanja. Facilitator ističe da male promene u ponašanju mogu imati veliki efekat i da je važno razlikovati nametanje pomoći od pružanja podrške.

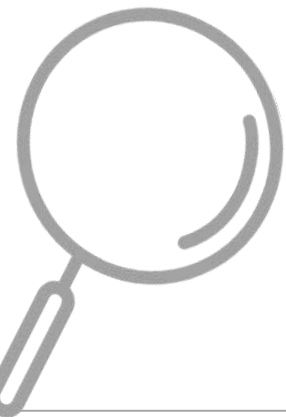
5. Zatvaranje radionice

„**Jedna poruka**“. Radionica se završava porukom o važnosti razumevanja, otvorenog razgovora i međusobne podrške. Završetak treba da osnaži učesnike i podstakne osećaj lične i zajedničke odgovornosti.

Učesnici završavaju rečenicu: „Posle ove radionice, želim da...“ ili „Shvatio/la sam da...“

✎ **Predlog materijala:** flipčart ili tabla, flomasteri, papiri i olovke, kartice sa situacijama (opciono)

🔍 **Napomena za facilitatora.** Facilitator: uspostavlja pravila sigurnog prostora (poštovanje, poverljivost, bez ismevanja), reaguje smireno na stereotipe i koristi ih kao priliku za učenje, izbegava moralizovanje i osuđivanje, podstiče traženje pomoći i međusobnu podršku, po potrebi upućuje na dostupne izvore podrške. U slučaju da učesnici podele lična iskustva, facilitator zahvaljuje na poverenju, ne insistira na detaljima i nudi dodatnu podršku nakon radionice.



RADIONICA 9: Šta nam je važno – izbor teme kampanje

Svrha ove radionice je da deca i mladi naprave prelaz sa ličnih iskustava na prepoznavanje problema u zajednici koji utiču na mentalno zdravlje adolescenata. Radionica podstiče učesnike da artikulišu šta im je važno, da razlikuju želje od realnih i ostvarivih zahteva i da razvijaju svest o sopstvenoj ulozi u pokretanju promena. Ovaj susret predstavlja prvi korak ka mini-zastupničkoj kampanji i doprinosi jačanju osećaja odgovornosti, pripadnosti i društvenog angažmana.

Cilj ove radionice je osnaživanje dece i mladih da prepoznaju probleme u svojoj zajednici koji utiču na mentalno zdravlje, da ih povežu sa svojim pravima i da kroz zajedničko odlučivanje izaberu realnu i ostvarivu temu za zastupničku kampanju.

Napomena za facilitatora kluba koja se odnosi na radionice 9-12

Facilitator kroz sprovođenje ove grupe radionica:

– pruža podršku adolescentima iz kluba da: napišu dokument koji odražava mišljenje adolescenata o značaju mentalnog zdravlja kod adolescenata i o tome šta može da se unapredi u njihovoj zajednici što bi pospešilo mentalno zdravlje adolescenata (policy paper);

– podržava adolescente iz kluba da definišu malu kampanju i strategiju zastupanja, koja podrazumeva konkretan zahtev za unapređenje mentalnog zdravlja adolescenata na lokalnom nivou.

Zahtev mora biti vezan za ingerencije lokalne samouprave ili drugih aktera na lokalnom nivou, a može da se tiče: a) pristupa uslugama u oblasti mentalnog zdravlja ili b) pristupu aktivnostima za koje je naučno dokazano da pospešuju bolje mentalnog zdravlje (sport, umetničke i kreativne aktivnosti, aktivnosti u prirodi, humanitarni rad itd).

Tok radionice

1. Uvodna aktivnost – „Kako izgleda okruženje u kome živimo?“

Facilitator započinje radionicu razgovorom o tome kako deca i mladi doživljavaju svoju sredinu – porodicu, naselje, grad, vršnjačko okruženje, javne prostore i dostupne usluge.

Učesnicima se postavlja otvorena pitanja, na primer:

- Šta vam u vašem okruženju pomaže da se osećate dobro i bezbedno?
- Šta vam otežava da se osećate smireno, prihvaćeno ili podržano?

Odgovori se beleže na flipčart ili tablu. Facilitator podstiče učesnike da govore uopšteno, bez imenovanja pojedinaca ili institucija, i usmerava razgovor ka prepoznavanju ponavljajućih tema koje imaju veze sa mentalnim zdravljem.

2. Identifikacija problema važnih za mentalno zdravlje

Na osnovu prethodne diskusije, facilitator usmerava grupu na povezivanje uočenih izazova sa emocionalnim stanjem, stresom i opštom dobrobiti dece i mladih.

Individualno promišljanje. Učesnici dobijaju nekoliko minuta da svako za sebe razmisli o jednom problemu u svojoj zajednici koji smatra posebno važnim za mentalno zdravlje mladih i koji im je lično značajan. Naglašava se da problem treba da bude realan i takav da postoji mogućnost da se na njegovom rešavanju radi, samostalno ili uz podršku drugih.

Rad u malim grupama. Učesnici se dele u manje grupe i razmenjuju svoje ideje. Svaka grupa razgovorom dolazi do zajedničkog izbora problema koje smatraju prioriternim. Tokom rada koristi se unapred pripremljen **Prilog**.

Svaka grupa beleži svoje ideje na flipčart papiru, prateći dati grafički prikaz (problem – cilj; otežavajući – olakšavajući faktori). Facilitator objašnjava da će kroz ovu šemu svaka grupa jasnije sagledati problem i mogućnosti za delovanje. Tokom rada, facilitator obilazi grupe, postavlja dodatna pitanja i pomaže u razjašnjavanju pojmova.

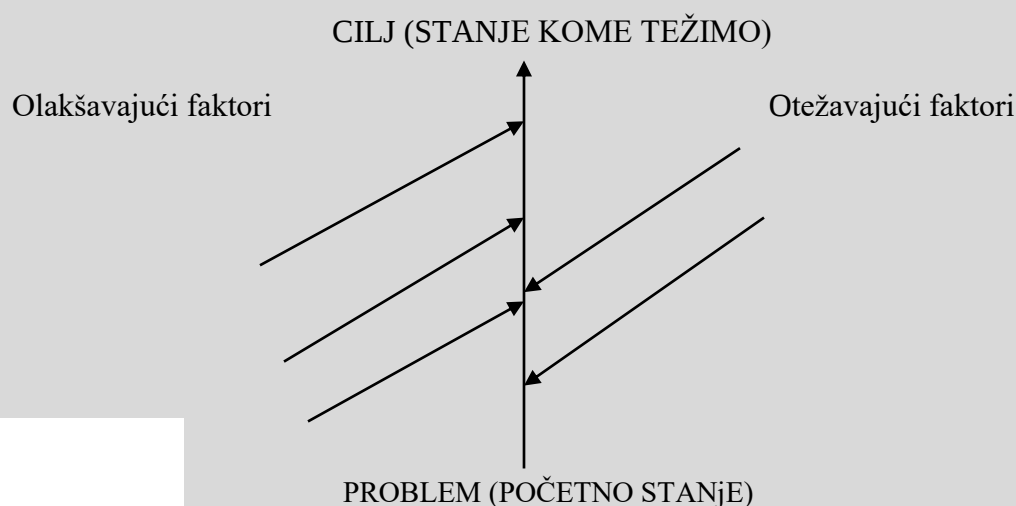
Predstavljanje i zajednička analiza. Grupe predstavljaju svoje predloge u plenarnoj grupi. Facilitator podstiče kratka pojašnjenja i povezuje iznete probleme sa temom mentalnog zdravlja.

💡 U ovom delu važno je pomoći učesnicima da konkretizuju probleme (šta tačno ne funkcioniše, koga pogađa, kako utiče na svakodnevni život), umesto da ostanu na opštim formulacijama.

💡 Grafički prikaz pomaže mladima da ne ostanu samo na nezadovoljstvu, već da sagledaju širu sliku problema. Posebno je važno podstaći ih da prepoznaju postojeće resurse, a ne samo prepreke, kako bi razvijali osećaj lične i kolektivne moći.

Prilog: Identifikacija problema važnih za mentalno zdravlje

Svaka grupa dobija veliki papir na kome je unapred nacrtana sledeća šema:



Zadatak grupa je da: u donje polje upišu problem koji su izabrali, u gornje polje opišu stanje koje bi želeli da postignu, u bočna polja upišu faktore koji im pomažu i one koji im otežavaju promenu.

PROBLEM (početno stanje) – Kako sada izgleda situacija koja nas muči?

CILJ (stanje kome težimo) – Kako želimo da izgleda situacija kada se problem poboljša?

OLAKŠAVAJUĆI FAKTORI – Šta već postoji i može da nam pomogne u ostvarivanju cilja? Koje snage, resursi, ljudi, institucije, ideje?

OTEŽAVAJUĆI FAKTORI – Šta trenutno otežava promenu? Koje su prepreke, problemi, nedostatak podrške, pravila koji otežavaju ostvarivanje cilja?

Tokom rada razmotriti pitanja: Kako znamo da je ovo zaista problem? Kako bi se ljudi osećali kada bi se ovaj cilj ostvario? Ko nam već sada pomaže? Šta nam trenutno najviše smeta?

3. Razlikovanje želja i realnih zahteva

Facilitator uvodi pojam nadležnosti i odgovornosti različitih institucija (lokalna samouprava, centri za mlade, zdravstvene ustanove, škole, organizacije civilnog društva). Kroz jednostavne primere objašnjava se ko može da utiče na određene promene.

Učesnici se podstiču da razmišljaju o pitanjima:

- Ko ima mogućnost da utiče na ovaj problem?
- Kome se možemo obratiti?
- Šta je realno promeniti u narednom periodu?

U zajedničkoj diskusiji, pojedini predlozi se razmatraju kroz prizmu izvodljivosti, resursa i vremena, uz naglašavanje da realni zahtevi ne umanjuju važnost problema.

💡 Cilj ovog dela nije da se ideje „odbace“, već da se pomogne učesnicima da ih oblikuju u ostvarive ciljeve. Važno je izbegavati ton obeshrabrivanja.

4. Zajednički izbor teme kampanje

Na osnovu prethodnog rada, grupa pristupa izboru jedne teme za dalji rad. Facilitator obezbeđuje da svi učesnici imaju priliku da iznesu svoje mišljenje.

Proces može uključivati kratko obrazlaganje predloga, diskusiju i glasanje ili postizanje konsenzusa.

Naglašava se da izabrana tema ne mora biti idealna, već dovoljno značajna, jasna i ostvariva da se oko nje može graditi kampanja. Ovaj deo predstavlja praktičan primer participacije i zajedničkog odlučivanja.

5. Završna refleksija – „Prvi korak ka promeni“

Radionica se završava kratkim refleksivnim krugom. Učesnici, ako žele, mogu podeliti:

- šta im je bilo najvažnije na radionici,
- kako se osećaju povodom izabrane teme,
- šta očekuju od narednih susreta.

💡 Facilitator povezuje njihove odgovore sa idejom aktivnog građanstva, naglašavajući da prepoznavanje problema i izražavanje mišljenja predstavlja osnovu za dalji društveni angažman.

 **Potreban materijal:** flipčart ili tabla, flomasteri, papiri A4, olovke, unapred pripremljena šema (Prilog 2), samolepljivi papirići (opciono)

 **Napomena za facilitatora:** Ova radionica zahteva stalno balansiranje između podsticanja kreativnosti i usmeravanja ka realnosti. Facilitator ima ključnu ulogu u održavanju inkluzivnog, poštenog i motivišućeg procesa, u kome se ideje mladih poštuju, a istovremeno pretvaraju u konkretne i ostvarive inicijative.



RADIONICA 10: Od ideje do zahteva – planiranje kampanje

Svrha ove radionice je da mladi razviju sposobnost da prepoznate probleme u svojoj zajednici pretoče u jasan, realan i argumentovan zahtev prema donosiocima odluka. Radionica podstiče razumevanje razlike između opšteg nezadovoljstva i konkretnog zastupanja, kao i važnosti planiranja, odgovornosti i timskog rada u procesu društvenog angažovanja.

Cilj: Osnaživanje dece i mladih da samostalno i odgovorno planiraju zastupničke aktivnosti kroz formulisanje jasnih zahteva i realnih koraka za njihovo ostvarivanje.

Tok radionice

1. Povratak na izabranu temu

Radionica započinje kratkim podsećanjem na temu koju je grupa izabrala na prethodnom susretu. Učesnici se podstiču da se podsete razloga zbog kojih im je ova tema važna i problema koje su prethodno prepoznali.

Pitanja za usmeravanje razgovora:

- Šta smo tada prepoznali kao glavni problem?
- Zašto nam je ova tema značajna?
- Kako se ona odnosi na mentalno zdravlje mladih?

Facilitator sumira ključne poruke kako bi se obezbedilo zajedničko razumevanje.

2. Jasno definisanje problema

U ovom delu radionice grupa radi na preciznom opisu problema. Učesnici zajednički odgovaraju na pitanja:

- U čemu se tačno sastoji problem?
- Ko je njime pogođen i na koji način?
- Kako ovaj problem utiče na osećanja, stres i dobrobit mladih?

Facilitator pomaže da se izbegnu opšte formulacije (npr. „ništa ne valja“) i da se problem opiše jasno, konkretno i razumljivo.

3. Formulisanje zahteva

Nakon definisanja problema, grupa prelazi na formulisanje zahteva. Facilitator uvodi pojam zahteva kao jasne poruke koja odgovara na pitanja:

- Šta tačno tražimo?
- Od koga to tražimo?
- U kom roku ili na koji način?

Zajedničkim radom oblikuje se jedan ili više predloga zahteva koji treba da budu: jasni i precizni, realni u odnosu na nadležnosti institucija, vremenski i organizaciono izvodljivi.

Učesnici razmatraju kako bi ispunjenje zahteva moglo doprineti poboljšanju mentalnog zdravlja mladih u zajednici.

4. Planiranje aktivnosti kampanje

U ovom delu radionice grupa planira konkretne korake za ostvarivanje zahteva. Razmatraju se mogući oblici delovanja, kao što su:

- sastanci sa predstavnicima institucija,
- javni događaji ili tribine,
- medijski nastupi,
- aktivnosti na društvenim mrežama, i sl.

Facilitator predstavlja tabelu za akciono planiranje (Prilog) i objašnjava njenu svrhu. Učesnici zajedno popunjavaju tabelu, definišući: aktivnosti, rokove, odgovorne osobe, potrebne resurse. Naglašava se da se tabela može prilagođavati tokom trajanja kampanje.

💡 Facilitator tokom rada obilazi grupe, postavlja potpitanja i pomaže u realnom planiranju.

Pitanja za usmeravanje rada: Da li je ova aktivnost povezana sa našim zahtevom? Da li je realno da je sprovedemo u ovom periodu? Ko nam može pomoći u realizaciji? Da li su odgovornosti ravnomerno podeljene?

Prilog : Tabela za akciono planiranje

Aktivnost	Kome je aktivnost namenjena/ciljna grupa	I mesec				II mesec				III mesec				Realizator aktivnost	Odgovor na osoba iz tima

5. Zatvaranje radionice

Radionica se završava kratkim osvrtom na značaj pripreme i jasnoće u zastupanju. Učesnici se pozivaju da završe rečenicu:

- „Sledeći korak za našu kampanju je...”

 **Predlog materijala:** flipčart ili tabla, flomasteri, papiri i olovke odštampan Prilog (tabela za planiranje)

 **Napomena za facilitatora:** U ovoj radionici facilitator ima ključnu ulogu u pretvaranju ideja mladih u konkretne i ostvarive korake. Važno je održavati ravnotežu između ohrabrivanja kreativnosti i realnog sagledavanja mogućnosti.

Facilitator: pomaže u strukturiranju misli i prioriteta, podstiče ravnomerno učešće svih članova grupe, sprečava dominaciju pojedinaca, usmerava razgovor ka rešenjima, a ne samo problemima, ne preuzima ulogu donosioca odluka.

Posebno je važno naglašavati da neuspeh ili spor napredak ne znače da kampanja nema vrednost, već da su deo procesa učenja i građanskog angažovanja.



RADIONICA 11: Priprema za javni nastup i komunikaciju

Svrha ove radionice je da osnaži decu i mlade za javno izražavanje mišljenja i komunikaciju sa odraslima, predstavnicima institucija i medijima. Radionica podstiče razvoj sigurnosti u nastupu, jasnoće u izražavanju i sposobnosti da se problem i zahtev predstave smireno, argumentovano i razumljivo. Poseban akcenat je na normalizaciji treme i razbijanju straha od javnog govora, uz poruku da javni nastup nije test znanja, već prilika da se njihov glas čuje.

Cilj: Razvijanje kompetencija dece i mladih za samouverenu, jasnu i odgovornu javnu komunikaciju u procesu zastupanja svojih prava i potreba.

1. Povezivanje ove teme sa javnim zagovaranjem

💡 Facilitator uvodi u temu: Javni nastup u okviru zagovaračke kampanje nije samo prilika da se iznese lično mišljenje, već ključni alat za pokretanje promena u zajednici. Kroz jasno, smireno i argumentovano izlaganje, deca i mladi imaju mogućnost da svoje iskustvo, potrebe i zahteve učine vidljivim donosiocima odluka i široj javnosti. Kvalitetna komunikacija povećava verovatnoću da poruka bude shvaćena ozbiljno, da se otvori prostor za dijalog i da se izgradi poverenje između mladih i institucija. Zato se javni nastup u ovom programu posmatra kao sastavni deo odgovornog građanskog delovanja i važan korak u ostvarivanju prava na učešće i izražavanje mišljenja.

2. Uvodna aktivnost – strah od javnog nastupa

Razgovor o iskustvima javnog govora i izlaganja pred drugima. Učesnici razmišljaju o situacijama u kojima su se osećali nesigurno, nervozno ili uzbuđeno kada su govorili pred grupom.

Pitanja za diskusiju:

- Kako se osećam kada treba da govorim pred drugima?
- Šta mi je tada najteže?
- Šta mi pomaže da se smirim?

Facilitator naglašava da je trema normalna i da je ima većina ljudi, uključujući i iskusne govornike.

💡 Trema je prirodna reakcija organizma na situacije procene i izloženosti. Važno je normalizovati je i ne predstavljati je kao slabost. Fokus treba da bude na prihvatanju nelagode, a ne na njenom potiskivanju.

3. Kako jasno predstaviti problem i zahtev

💡 U ovom koraku programa javni nastup se direktno nadovezuje na temu, problem i cilj koje su mladi definisali u prethodnim radionicama. Njihovo izlaganje ne zasniva se na opštim stavovima, već na zajednički prepoznatom problemu u vezi sa očuvanjem mentalnog zdravlja, jasno formulisanom zahtevu i planiranim koracima delovanja.

Kroz javni nastup učesnici dobijaju priliku da predstave zašto je ova tema važna za njih i njihove vršnjake, kakav uticaj ima na dobrobit mladih i šta konkretno predlažu kao rešenje.

Na taj način, govor postaje deo šireg procesa zagovaranja, a ne izdvojena aktivnost, i doprinosi tome da se prethodni rad grupe pretvori u vidljivu i smisleno utemeljenu poruku prema zajednici i donosiocima odluka.

Uvodi se osnovna struktura javne poruke. Facilitator objašnjava da svako izlaganje treba da sadrži tri ključna elementa: šta je problem, zašto je važan, šta je konkretan zahtev.

Zadatak „Tri ključne rečenice“. Učesnici individualno ili u parovima formulišu tri kratke rečenice:

1. Rečenicu o problemu
2. Rečenicu o posledicama
3. Rečenicu o zahtevu

Nakon toga, po želji, dele svoje primere sa grupom.

Pitanja za usmeravanje: Da li bi neko ko ne zna našu temu razumeo ovu poruku? Da li je poruka jasna i konkretna? Da li se vidi šta tačno tražimo?

💡 Mladi često koriste opšte formulacije. Važno je podsticati konkretizaciju bez preuzimanja njihove poruke. Facilitator pomaže kroz pitanja, a ne kroz „ispravljanje“.

4. Vežbanje izlaganja u sigurnom prostoru

U ovom delu radionice organizuje se kratka simulacija javnog nastupa.

Zadatak: „Probni nastup“. Učesnici, pojedinačno ili u malim grupama, imaju 1–2 minuta da predstave svoj problem i zahtev. Ostali slušaju bez prekidanja. Nakon izlaganja sledi kratka, podržavajuća povratna informacija.

Pravila povratne informacije: prvo se ističe ono što je bilo dobro, zatim se daju predlozi za unapređenje, bez ismevanja i omalovažavanja.

Pitanja za refleksiju: Kako sam se osećao/la dok sam govorio/la? Šta mi je išlo lakše nego što sam očekivao/la? Šta bih sledeći put uradio/la drugačije?

💡 Bezbedno okruženje je ključno za razvoj samopouzdanja. Kritika bez podrške može dodatno povećati strah. Povratna informacija treba da bude kratka, konkretna i afirmativna.

5. Priprema za pitanja i nepredviđene situacije

Učesnici se upoznaju sa mogućim izazovima tokom javnog nastupa. Facilitator uvodi temu pitanja, neslaganja i neizvesnih situacija.

Zadatak „Teško pitanje“. Facilitator ili grupa osmišljava nekoliko mogućih „nezodnih“ pitanja, na primer: „Zašto mislite da je ovo važno?“ „Da li imate dokaze?“ „Zašto bi se baš ovime bavili?“

Učesnici vežbaju odgovore. Naglašava se da je dozvoljeno reći: „Ne znam sada, proverićemo.“ „Treba nam još informacija.“ „Voleli bismo da o tome razgovaramo dalje.“

💡 Mladi često misle da moraju imati sve odgovore. Važno je razvijati realna očekivanja i veštine smirenog reagovanja, a ne „savršene“ nastupe.

5. Zatvaranje radionice – poruka ohrabrenja

Učesnici završavaju rečenicu:

- „U javnom nastupu mi pomaže...“

💡 Facilitator podseća da je javni nastup veština koja se razvija vežbom i iskustvom.

✎ **Predlog materijala:** flipčart ili tabla, flomasteri, papiri i olovke, kartice sa primerima pitanja (opciono)

🔍 **Napomena za facilitatora:** Facilitator ima važnu ulogu u stvaranju atmosfere psihološke sigurnosti. Potrebno je izbegavati poređenje učesnika, forsiranje nastupa ili „popravljanje“ govora. Fokus je na osnaživanju, autentičnosti i razvoju ličnog stila komunikacije. Greške se koriste kao prilika za učenje, a ne kao povod za kritiku.



RADIONICA 12: Završna prezentacija kampanje i refleksija

Svrha ove radionice je da zaokruži proces rada adolescentnog kluba, osnaži osećaj postignuća i omogući deci i mladima da sagledaju svoj lični i grupni razvoj tokom programa. Radionica podstiče refleksiju, prepoznavanje uloženog truda i jačanje uverenja da njihov angažman ima smisao i dugoročnu vrednost.

Cilj: Osnaživanje dece i mladih da prepoznaju sopstveni doprinos zagovaračkom procesu, povežu stečene veštine sa budućim angažmanom i razviju pozitivan odnos prema svom glasu i uticaju u zajednici.

Tok radionice

1. Podsećanje na proces i aktivnosti kampanje

Radionica započinje zajedničkim osvrtom na celokupan proces rada kluba, od prvog susreta do završne kampanje. Facilitator podseća učesnike na ključne faze programa: upoznavanje, učenje o pravima deteta i mentalnom zdravlju, izbor teme, formulisanje zahteva, planiranje i javno delovanje.

Učesnici se pozivaju da se prisete konkretnih aktivnosti u kojima su učestvovali (sastanci, prezentacije, medijski nastupi, sadržaji na društvenim mrežama).

Pitanja za diskusiju:

- Šta vam prvo padne na pamet kada pomislite na ceo ovaj proces?
- Na koji deo ste najponosniji?
- Šta vam je bilo najzanimljivije?

💡 Naglasiti da se vrednuje i proces učenja, a ne samo krajnji rezultat.

2. Prezentacija postignuća – „Na šta sam ponosan/na?“

Učesnici pojedinačno predstavljaju ono što smatraju svojim najvažnijim doprinosom kampanji. To može biti određena aktivnost, ideja, poruka, nastup ili lični pomak. Prezentacija može biti: usmena, kroz kratku poruku na papiru, ili kroz zajednički plakat.

Podsticajna pitanja:

- Šta sam ja konkretno doprineo/la?
- Šta sam uspeo/la da uradim, iako mi je bilo teško?
- U čemu sam napredovao/la?

💡 Naglasiti da ne postoji „mali“ doprinos.

3. Grupna i lična refleksija – „Šta nosim sa sobom?“

Centralni deo radionice posvećen je refleksiji o ličnom i grupnom razvoju. Facilitator vodi razgovor kroz pitanja koja podstiču samorefleksiju i povezivanje iskustva sa sopstvenim razvojem.

Pitanja za refleksiju:

- Šta sam naučio/la o sebi?
- Šta mi je bilo najizazovnije?
- Kako se sada osećam kada treba da izrazim svoje mišljenje?
- Šta bih voleo/la da zadržim iz ovog iskustva?

Učesnici mogu odgovarati usmeno, pisano ili samo za sebe. Deljenje nije obavezno, lična refleksija je jednako vredna.

4. Zatvaranje kluba i pogled unapred

U ovom delu razgovara se o završetku programa i o tome kako se stečena znanja i veštine mogu koristiti u budućnosti. Facilitator podstiče učesnike da razmisle o primeni iskustva u: školi, porodici, među vršnjacima, lokalnoj zajednici, drugim inicijativama.

Pitanja za diskusiju:

- Gde mogu dalje koristiti ono što sam naučio/la?
- Kako mogu da nastavim da brinem o svom mentalnom zdravlju?
- Kako mogu da podržim druge?

💡 Naglašava se da se proces ne završava formalnim krajem kluba, već da se nastavlja kroz svakodnevni život.

5. Zatvaranje radionice – „Poruka za kraj“

Radionica se završava kratkim završnim krugom. Učesnici mogu završiti rečenicu:

- Ovaj program mi je pomogao da...
- Najvažnije što nosim sa sobom je...
- Ponosan/na sam što...

💡 Facilitator zahvaljuje grupi na poverenju, angažovanju i zajedničkom radu, naglašavajući vrednost njihovog glasa i doprinosa zajednici.

✎ **Predlog materijala:** flipčart ili tabla, flomasteri, papiri i olovke, opciono: veliki papir za zajednički plakat

🔍 **Napomena za facilitatora:** Završna radionica ima snažnu emocionalnu dimenziju i zahteva poseban senzibilitet. Važno je da facilitator: omogući svakom učesniku da se oseti primećeno i vrednovano, prepozna i imenuje napredak grupe, izbegava formalni i „ceremonijalni“ ton, ostane prisutan i dostupan za individualne reakcije. Posebnu pažnju treba obratiti na učesnike kojima završetak procesa može izazvati osećaj gubitka ili nesigurnosti. Fokus treba usmeriti na kontinuitet ličnog razvoja i na poruku da njihova prava, glas i potencijal ostaju važni i nakon završetka programa.



LITERATURA

- Archer, J., & Côté, S. (2005). Sex differences in aggressive behavior: A developmental and evolutionary perspective. *Developmental Review*, 25(3–4), 357–386. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2005.07.002>
- Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *Psychological Issues*, 7(1), 1–121.
- Ćurčić, B. (1997). *Dečiji razvoj i obrazovanje: psihološki aspekti*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
- Erikson, E. H. (1956). The problem of ego identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4(1), 56–121. <https://doi.org/10.1177/000306515600400104>
- Erikson, E. H. (1976). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education*. New York, NY: D. Appleton and Company.
- Holmbeck, G. N., & Updegrave, A. (1995). Developmental issues in the emerging family system during adolescence: Implications for clinical intervention. *Journal of Pediatric Psychology*, 20(3), 333–350. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/20.3.333>
- Piaget, J. (1972). Intellectual evolution from adolescence to adulthood. *Human Development*, 15(1), 1–12. <https://doi.org/10.1159/000271225>
- Užički centar za prava deteta (2013). *Priručnik za nastavnike za rad sa decom „Prava deteta u obrazovnom sistemu“*.